



Telefongespräche als erster Schritt aus der Einsamkeit im Alter

Workshop - malreden

Eve Bino, Co-Geschäftsleiterin malreden
Fachtagung Einsamkeit 29.8.2023



„Denn das, was alte Menschen bis zum letzten Atemzug am nötigsten brauchen, sind bedeutsame persönliche Beziehungen“

(Lily Pincus, Das hohe Alter, 1993)

**Beziehungen sind existentiell für Gesundheit und Wohlbefinden
- ein Leben lang**

- Erschwert durch Trends in der Gesellschaft
- Im Alter werden die sozialen Netze kleiner. Soziale Verluste mehren sich.
- Einsamkeit ist ein Tabu-Thema

Vision von malreden

Ältere Menschen, die in der Schweiz unter Einsamkeit oder Isolation leiden, sollen in einem geschützten Rahmen einfach zugängliche Gesprächsmöglichkeiten erhalten, wo sie auch werden ermutigt, weitere Schritte aus der Einsamkeit zu gehen.

Vulnerable Gruppen

- Geringes Einkommen
- Beeinträchtigungen (gesundheitlich – physisch, psychisch, geistig)
- Migrationshintergrund
- Hohes Alter

→ Je weniger soziale Teilhabe möglich ist, desto grösser ist das Risiko der Einsamkeit

malreden Hotline



- Tägliche Erreichbarkeit
- Gratisnummer 0800 890 890
 - Anonym, vertraulich, kostenlos
 - Täglich von 9.00h – 20.00h
 - Geschulte Freiwillige als Gesprächspartner*innen

malreden Tandem



- Wöchentlicher Anruf
- Regelmässiger Kontakt
 - Vertrautes Gespräch
 - Verbindliches Engagement
 - Geschulte Freiwillige als Gesprächspartner*innen

malreden Info

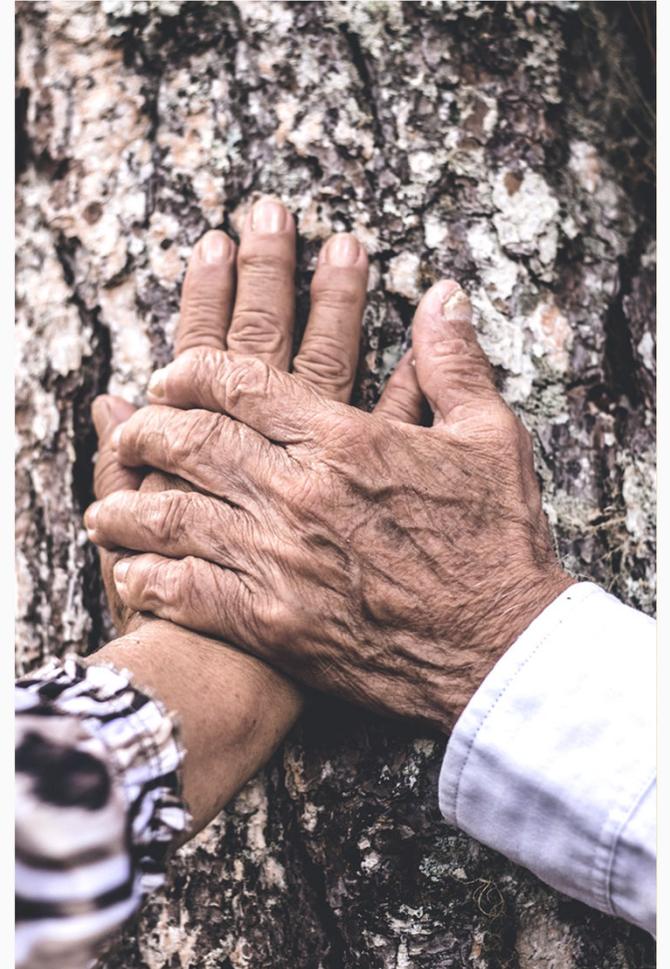


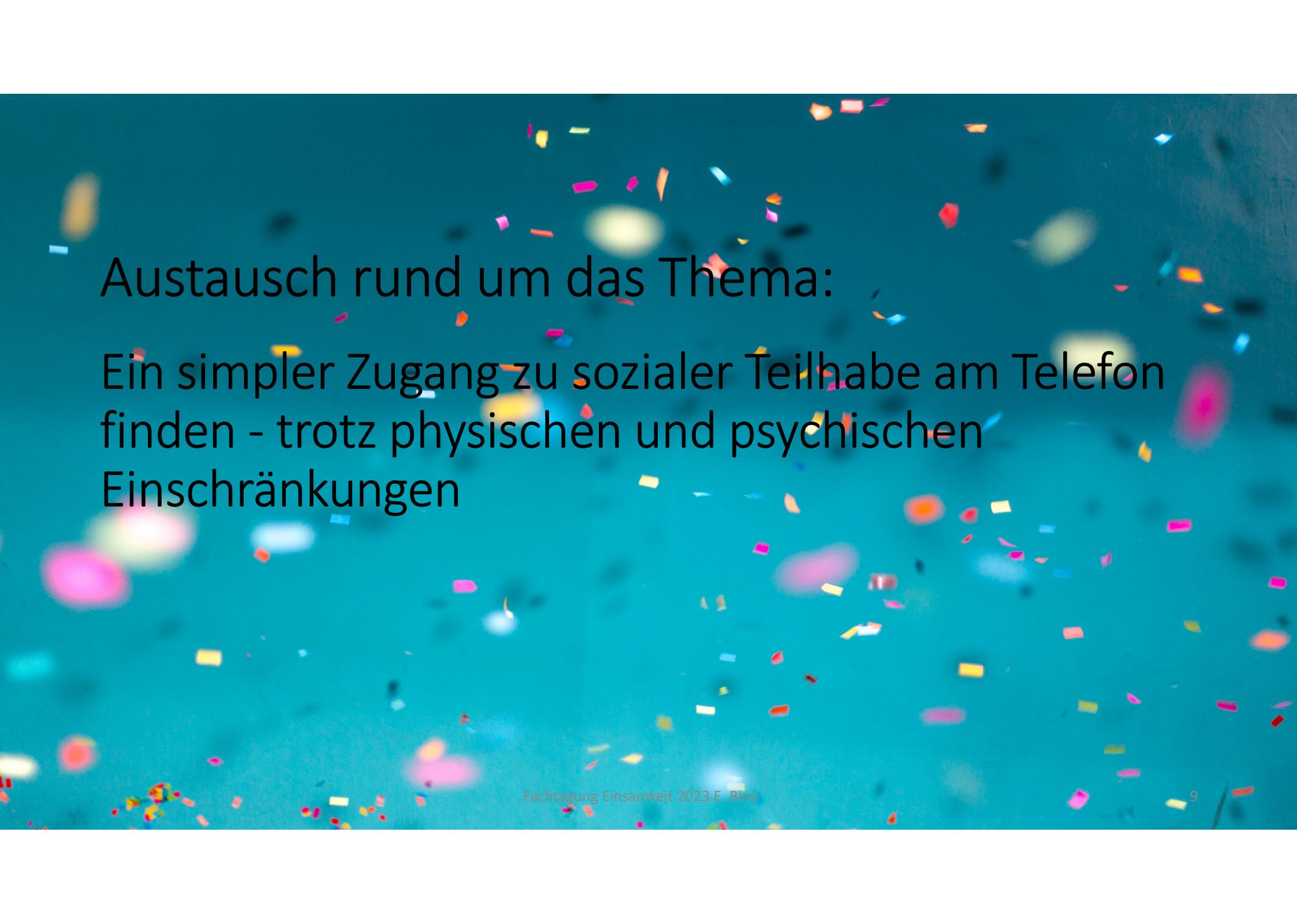
→ Weiter in Kontakt gehen

- Ermutigen weitere Schritte zu gehen
- Vermitteln von Informationen
- Weiterweisen an fachkundige Unterstützung

Soziale Beziehungen bei malreden

- Steigerung Sozialkontakte
- Förderung Sozial- und Kommunikationskompetenzen
- Verbesserung Selbstbild und Wahrnehmung Interaktionen
- Erlebnisse von positiven sozialen Interaktionen





Austausch rund um das Thema:

Ein simpler Zugang zu sozialer Teilhabe am Telefon
finden - trotz physischen und psychischen
Einschränkungen

Kontaktangaben

Verein Silbernetz Schweiz

www.malreden.ch

info@malreden.ch

076 297 25 70

