



Der erste Schritt aus der Einsamkeit im Alter

Version 3 März 22



Das Gesprächsangebot gegen Einsamkeit im Alter
Telefonisch. Vertraulich. Kostenlos.

Gratisnummer: 0800 890 890

Die Möglichkeit zum selbstbestimmten, vertraulichen, aber ungezwungenen telefonischen Austausch mit einem sympathischen, interessierten und neutralen Gegenüber

www.malreden.ch

malreden – einige Eckdaten

Ausgangslage ist die Einsamkeit der älteren Menschen

Es gibt viele Gründe, warum älteren Menschen das regelmässige Gespräch fehlt. Bei Verlust von Partner*in, Freunden oder Verwandten wird das Umfeld kleiner und Gesprächsmöglichkeiten gehen verloren. Wer im Alter kaum mehr sein Zuhause verlassen kann, vermisst regelmässige Kontakte. Dies fühlt sich nicht nur schlecht an, sondern belastet die Gesundheit.

Telefonangebot ermöglicht Gespräche

Das Telefonangebot unter der Gratisnummer **0800 890 890** schafft für ältere Menschen eine einfache Möglichkeit, weiterhin soziale Kontakte zu leben und einen Schritt aus einer allfälligen Einsamkeit zu machen. Das Angebot umfasst eine **täglich von 9.00 – 20.00 Uhr** betreute Hotline für unregelmässige Anrufe zum Plaudern, sowie ein „Telefontandem“ für regelmässige, vertiefte Gespräche mit einer sorgfältig ausgewählten Person. Mit einer einfühlsamen Person zu telefonieren, bringt Freude und Vernetzung im Alltag. Plaudern, diskutieren, erzählen stärkt auch den Selbstwert, ermöglicht neue Perspektiven und ermutigt zur Selbsthilfe.

Anonymität gewahrt – Professionalität gewährleistet

Alle Beteiligten bei *malreden* bleiben anonym und die Gespräche sind vertraulich. Die freiwilligen Gesprächspartner*innen werden vor ihrer Mitarbeit sorgfältig ausgewählt und geschult und während ihren Einsätzen professionell - nach benevol Standards - begleitet und unterstützt.

malreden ist ein Angebot für einen ungezwungenen Austausch. Bei Bedarf erhalten die Anrufenden aber auch Adressen für weitergehende Unterstützung und Informationen. In einem Krisenfall werden spezialisierte Beratungsstellen oder Krisentelefone vermittelt. Menschen, die bei *malreden* anrufen, sollen sich nach dem Gespräch leicht, zufrieden und gestärkt fühlen.

Entlastung des Gesundheitswesens und Ergänzung zu bestehenden Diensten

Der Telefondienst *malreden* stärkt die Psyche älterer Menschen. Er unterstützt und entlastet zudem auch das Gesundheits- und Sozialwesen. Die Beschäftigten in diesen Fachbereichen erfahren regelmässig, wie Menschen vereinsamen. Doch ausführliche Gespräche gehören nicht zum Leistungskatalog der Krankenkassen. Entsprechend wird die dafür genutzte Zeit nur sehr begrenzt vergütet, obwohl der gesundheitliche Nutzen gross ist und dadurch Kosten gesenkt werden können.

malreden hat am 1. April 2021 gestartet. Das Gesprächsangebot wird bereits regelmässig in der Deutschschweiz genutzt und die ersten Tandems sind gebildet.

malreden – das kostenlose Angebot im Überblick



malreden Hotline

Für ein gutes Gespräch zwischendurch

Wer sich allein fühlt oder einsam ist, wünscht sich oft menschlichen Austausch und gute Gespräche. Die *malreden* Hotline erfüllt den Wunsch, einfach mal reden zu können. Ob Plaudern, Erzählen oder intensives Diskutieren – alles hat Platz. Die Hotline ist täglich von 9.00 – 20.00 Uhr erreichbar: anonym, vertraulich und kostenlos.



malreden Tandem

Für eine langfristige Gesprächspartnerschaft

Das *malreden* Tandem bietet sich allen Senior*innen an, die sich Regelmässigkeit, Verbindlichkeit und Vertrautheit im sozialen Austausch wünschen. Einmal pro Woche werden sie von ihrer Telefonfreundin oder ihrem Telefonfreund für ein längeres Gespräch angerufen. So entsteht eine langfristige Beziehung, die Halt, Struktur und Freude schenkt.



malreden Info

Als Informationsdrehscheibe

malreden ist kein Notfall-Angebot und ist nicht als Krisenintervention gedacht. Zeigt sich im Gespräch der Bedarf an weitergehender professioneller Unterstützung oder besteht die Lust auf mehr Vernetzung, informieren die Gesprächspartner*innen gerne über entsprechende Fachstellen, Organisationen und Angebote.

Flyer



Zur Information für Fachpersonen, Mitarbeitende, für interessierte ältere Menschen, für Familienangehörige oder weitere Personen steht ein Flyer A5 als Download zur Verfügung. Dieser und eine Kurzversion in Visitenkartenform können auch als Druckversion per E-Mail bestellt werden: info@malreden.ch

[Download Flyer](#)

malreden – die Organisation

Einbettung des Projektes

Die Trägerschaft des Projekts bildet der Verein Silbernetz Schweiz mit der Entwicklungspsychologin und Altersforscherin Prof. em. Pasqualina Perrig-Chiello (Präsidium) und Urs Gfeller, Geschäftsleiter Gerontologie CH, im Vorstand. Das Projekt *malreden* wird von der Gesundheitsförderung Schweiz, der Beisheim Stiftung sowie bedeutenden weiteren Stiftungen und Institutionen unterstützt. Auch international ist *malreden* vernetzt. Seit 2019 stehen die Initiantinnen in engem Kontakt und Austausch mit der Gründerin von Silbernetz Deutschland und ihrer Organisation.

Die Initiantinnen und Geschäftsleiterinnen



Initiantinnen und Co-Geschäftsleiterinnen sind Eve Bino (Physiotherapeutin) und Sylviane Darbellay (Betriebsökonomin) aus Bern. Beide beschäftigt das Thema Alterseinsamkeit schon länger. «Der Verein Silbernetz in Deutschland ist dabei Vorbild und zeigt, dass ein solches Angebot rege genutzt wird.» Sie werden von einem breiten Team unterstützt.

Das Projekt wird unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung



MIGROS
Kulturprozent



Kanton Bern
Canton de Berne



Leben
und Wohnen
im Alter

ERNST GÖHNER
STIFTUNG



Burgergemeinde
Bern

die Mobiliar



Stadt Bern
Direktion für Bildung
Soziales und Sport

SWISSLOS

Lotteriefonds
Kanton Bern



Berner
Generationen
Haus

:innovage

Ihr Kontakt

Eve Bino und Sylviane Darbellay
Initiantinnen und Co-Geschäftsleiterinnen
Geschäftsnummer +41 76 297 25 70

info@malreden.ch
www.malreden.ch



Textvorschläge für Ihre Kommunikation

Informationstext zu Erweiterung des Angebots

malreden ist neu den ganzen Tag über erreichbar

Das Plaudertelefon "*malreden*" erweitert sein Angebot: Ab dem 1. März 2022 ist die Gratisnummer 0800 890 890 neu von 9 Uhr morgens bis 20 Uhr abends durchgehend erreichbar. Die vertraulichen und anonymen Gespräche ermöglichen geschulte Freiwillige. Sie hören zu, fragen nach und geben falls nötig auch Anregungen oder Hinweise über weiterführende Angebote. *malreden* bleibt weiterhin ein Angebot für allerlei Gespräche, nicht aber für eine Krisenintervention in Notfällen.

Das Angebot *malreden*:

Anonyme spontane Gespräche an der Hotline oder wöchentlich vereinbarte Gespräche im Tandem

Gratisnummer Hotline	0800 890 890
Erreichbarkeit	täglich 9 – 20 Uhr
Informationen	www.malreden.ch

Allgemeine Beschreibung des Angebots *malreden*

Telefondienst *malreden* hilft gegen Einsamkeit

Einfach mal reden, das vermissen viele ältere Menschen. Doch ihnen fehlen Partnerin und Partner, Freunde oder Verwandte. Wege aus dieser Einsamkeit öffnet das Gesprächsangebot *malreden*. Über die Gratisnummer 0800 890 890 sind geschulte Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner erreichbar: Jeden Tag von 9 bis 20 Uhr, vertraulich und anonym. Zu den gleichen Zeiten telefonieren als Telefontandem regelmässig die gleichen Personen einmal pro Woche eine Stunde miteinander.

www.malreden.ch