malreden

Der erste Schritt aus der Einsamkeit im Alter

Der neue Telefondienst 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

Verein Silbernetz Schweiz | Aebistrassse 14 | 3012 Bern | +41 76 297 25 70 | info@malreden.ch | www.malreden.ch

malreden

malreden – einige Eckdaten

Ausgangslage ist die Einsamkeit der älteren Menschen

Es gibt viele Gründe, warum älteren Menschen das regelmässige Gespräch fehlt. Wem Partner*in, Freunde oder Verwandte wegsterben, verliert sein Umfeld und damit Gesprächsmöglichkeiten. Wer im Alter kaum mehr sein Zuhause verlassen kann, vermisst regelmässige Kontakte. Das fühlt sich nicht nur schlecht an, sondern belastet die Gesundheit.

Das neue Telefonangebot

Das neue 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 14.00 – 20.00 Uhr** betreute Hotline für unregelmässige Anrufe und zum Kennenlernen – wir nennen es «Plaudertelefon» – sowie ein „Telefontandem“ für regelmässige, vertiefte Gespräche. Mit einer einfühlsamen Person zu telefonieren bringt Freude und Vernetzung im Alltag. Plaudern, diskutieren, erzählen stärkt auch den Selbstwert. Es ermöglicht neue Freundschaften und ermutigt zur Selbsthilfe.

Anonymität gewahrt – Professionalität gewährleistet

Alle Beteiligten bei *malreden* - auf beiden Seiten des Hörers - bleiben anonym. Alle Gespräche sind vertraulich. Die 15 freiwilligen Gesprächspartner*innen werden vor ihrer Mitarbeit sorgfältig geschult und während ihren Einsätzen professionell 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 wie die Dargebotene Hand 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 der Spitex beispielsweise 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.

Pilotprojekt mit Start Bewerbung im Grossraum Bern

malreden hat am 1. April 2021 gestartet, vorerst mit einer täglich von 14 bis 20 Uhr betreuten Linie. Erfahrungen im Ausland zeigen, dass ein solches Gesprächsangebot rasch breit genutzt wird. Das Langfristziel ist daher eine schweizweite Abdeckung mit mehreren Linien.

malreden

malreden – das kostenlose Angebot im Überblick

malreden Hotline

Für ein gutes Gespräch zwischendurch
Wer sich alleine fühlt oder einsam ist, wünscht sich oft menschlichen Austausch und gute Gespräche. Die *malreden* Hotline erfüllt den Wunsch dieser Menschen, einfach mal reden zu können. Ob Plaudern, Erzählen oder intensives Diskutieren – alles hat Platz.
Die Hotline ist täglich von 14.00 – 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 mit ähnlichen Interessen oder Hobbys angerufen. So entsteht eine langfristige Beziehung, die den Senior*innen 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 wir gerne über entsprechende Fachstellen, Organisationen und Angebote.

Flyer

Zur Information für Ihre Mitarbeitenden, für interessierte ältere Menschen, für Familienangehörige oder weitere Personen stellen wir unser Flyer (A5-Format) zur Verfügung.

Zum Bestellen oder Herunterladen auf der Webseite.

malreden

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 sowie sieben 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 (Betriebswirtschafterin) 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.» Die Aufbauarbeit wird von einem breiten Team unterstützt.

Die Gesprächspartner*innen

Unsere 15 Gesprächspartner*innen arbeiten ehrenamtlich, sind sorgfältig ausgewählt und werden von entsprechenden Fachleuten in der ressourcen-orientierten Gesprächsführung speziell geschult und begleitet. Sie sind kommunikativ und empathisch, aber sie sind keine Gesundheitsfachpersonen und nicht für eine Krisenintervention ausgebildet. Im Gespräch mit den Anrufenden steht das Zuhören, Nachfragen und Ermuntern im Zentrum.

Die Projektpartnerschaften

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Burgergemeinde Bern

Stadt Bern
Direktion für Bildung
Soziales und Sport

Berner Generationen Haus

Walder Stiftung
Leben und Wohnen im Alter

SWISSLOS
Lotteriefonds Kanton Bern

ERNST GÖHNER STIFTUNG

:innovage

Ihr Kontakt

Eve Bino und Sylviane Darbellay, Initiantinnen und CO-Geschäftsleiterinnen
Geschäftsnummer +41 76 297 25 70 I info@malreden.ch I www.malreden.ch

malreden in Social Media