

# malreden

## Der erste Schritt aus der Einsamkeit

Ein Angebot des Vereins Silbernetz Schweiz

ERFA Tagung Pro Senior – 3. Mai 2022

Eve Bino, Co-Geschäftsleiterin *malreden*



# Übersicht ERFA Tagung – das Angebot *malreden*

- Wer sind wir
- Das Angebot *malreden* Hotline / Tandem / Info
- Einsamkeit und Isolation
- Relevanz von *malreden*
- Überblick aktueller Stand

# Silbernetz Schweiz

- Verein Silbernetz Schweiz, Präsidentin: P. Perrig-Chiello
- Geschäftsleitung: Eve Bino und Sylviane Darbellay
- Angebot *malreden*: Telefonisches Gesprächsangebot für Senior\*innen → Plaudertelefon für Alltagsgespräche

# malreden Hotline

Gratisnummer 0800 890 890



simpel, anonym und kostenlos

täglich von 9.00 – 20.00

Geschulte Freiwillige als Gesprächspartner\*innen

# malreden Tandem

## wöchentlicher Anruf



Austausch mit derselben Person

Verbindliches Engagement

Vertiefte Beziehung

Geschulte Freiwillige als Gesprächspartner\*innen

## malreden Info

# In Kontakt gehen



Ermutigen weitere Schritte zu gehen

Vermitteln von Informationen

Weiterweisen an fachkundige Unterstützung

# Einsamkeit macht krank

## soziale Isolation und Einsamkeit

- ...wird assoziiert mit schlechterer körperlichen, psychischen und kognitiven Gesundheit und erhöhter Mortalität (Hawkley & Cacioppo, 2010; Rook et al., 2012; Steptoe et al., 2013)
- ...ist gleich schädlich wie Konsum von 15 Zigaretten/Tag, schädlicher als keinen Sport zu treiben, doppelt so schädlich wie Adipositas (Hawkley & Cacioppo 2010; Rook et al. 2012)
- ...verdoppelt Risiko für Alzheimer Krankheit (Sundström et al., 2020; Khondokera, Rafnssonc, Morris, Orrelle, Steptoe 2017)

# Gesellschaftliche Relevanz

- 1/3 der Senior\*innen in der Schweiz sind manchmal bis häufig einsam
- Gesellschaftlicher Kontext: Abnahme Engagement
- Kontaktmöglichkeiten und soziale Teilhabe nehmen im Alter ab
- *malreden* soll Lücke in Angebotslandschaft schliessen
- *malreden* ist ein niederschwelliges Gesprächsangebot
- *malreden* entlastet Dienstleistende im Bereich Alter



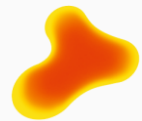
# Fördern sozialer Beziehungen

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

# Aktueller Stand

- 27 Freiwillige Hotline / 10 Freiwillige Tandem
- seit 1. April 2021 in Betrieb
- Pro Monat ca. 300 Gespräche Hotline
- Material zur Verfügung: Flyer / Infodossier / Kurztex te / Inserat
- Offen für Austausch und Synergiennutzung 😊

# Unterstützung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung



Kanton Bern  
Canton de Berne



Stadt Bern  
Direktion für Bildung  
Soziales und Sport

Walder  
Stiftung

Leben  
und Wohnen  
im Alter



MIGROS  
Kulturprozent



die Mobilier



Berner  
Generationen  
Haus

ERNST GÖHNER  
STIFTUNG

:innovage



Burgergemeinde  
Bern

SWISSLOS

Lotteriefonds  
Kanton Bern

# Kontaktangaben

[www.malreden.ch](http://www.malreden.ch)

[info@malreden.ch](mailto:info@malreden.ch)

076 297 25 70 (Geschäftsstelle)