

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

info@malreden.ch

076 297 25 70 (Geschäftsstelle)