

Alterspolitik am Mittag

Einsamkeit

19. November 2025

Programm

- > Inputreferat zum Thema Einsamkeit und den Angeboten von *malreden*
 - > Eve Bino, Co-Geschäftsleiterin *malreden* – Verein Silbernetz Schweiz
- > Kurzfilm "Einsam sind die Anderen"
- > Praxisbeispiele aus Aargauer Gemeinden
 - > Lis Lüthi, Leiterin Fachstelle Alter und Familie
- > Austauschrunde

Inputreferat zum Thema Einsamkeit und den Angeboten von *malreden*

- > Eve Bino, Co-Geschäftsleiterin *malreden* – [Verein Silbernetz Schweiz](#)



Das telefonische Gesprächsangebot gegen Einsamkeit im Alter

Alterspolitik am Mittag FAF AG 19.11.124

Eve Bino, Co-Geschäftsleiterin malreden



Kontext

Soziale Kontakt sind ein Grundbedürfnis

Einsamkeit, ein subjektives Gefühl das aus einem Mangel entsteht.

Verbreitung von Einsamkeit in der Schweiz

Rund 37 Prozent der Personen ab 85 Jahren fühlen sich einsam, das entspricht fast 90'000 Senior*innen (Pro Senectute 2024).

Einsamkeit hat schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit

Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz, Depression und mehr.

Nur wenige leicht zugängliche Angebote für sozial isolierte Personen

malreden – eine einfache und effektive Antwort



Was?

- Alltagstelefon 7/7
- Gesprächstandem
- Infovermittlung

Für wen?

Ältere Menschen, Bedürfnis nach Gespräch und Austausch

Wie?

Kostenlose Nummer 0800 890 890
Geschulte Freiwillige

Alltagstelefon

.....für spontane Anrufe



- Gratisnummer 0800 890 890
- Täglich von 9h00 – 20h00
- Spontan, wechselnde Gesprächspartner*innen
- Anonym und vertraulich
- Geschulte Freiwillige als Gesprächspartner*innen
- 20' Gesprächsdauer

Gesprächstandem

.....für einen wöchentlichen Anruf



- Matchingprozess
- Gleiche Gesprächspartner*in
- Regelmässiger Kontakt
- Vertieftere Beziehung möglich
- Anonym
- Geschulte Freiwillige als Gesprächspartner*innen
- 60' Gesprächdauer

Infovermittlung

.....für weitere Schritte



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

Möglichkeiten von malreden

- ✓ Gegen Einsamkeitsgefühle
- ✓ Entlastung im Moment
- ✓ Schaffen von positiven Beziehungsmomenten
- ✓ Steigerung Sozialkontakte
- ✓ Stabilität und Sicherheit im Gespräch vermitteln
- ✓ Selbstbild verbessern
- ✓ Entlastung Dienstleistende Sozial- und Gesundheitswesen

Grenzen von malreden

- X Kein Notfalltelefon
- X Kein Kriseninterventionstelefon
- X Kein Beratungsauftrag
- X Keine persönlichen Kontakte
- X Kein Therapieersatz (Tandem)

Nutzen für Gemeinden

- Ergänzung zu bestehenden Angeboten durch niederschwellige Gesprächsmöglichkeit
- Entlastung von Sozialdiensten und Altersarbeit
- Unterstützung für ältere Menschen mit Einsamkeitsrisiko
- Beitrag zur psychischen Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen
- Stärkung der sozialen Teilhabe ohne zusätzlichen Personalaufwand für die Gemeinde
- Imagegewinn: Gemeinde zeigt Engagement für Altersfreundlichkeit
- Synergien mit kantonalen Aktionsprogrammen Gesundheit und Prävention
- Möglichkeit, Bevölkerung aktiv über Flyer und Texte lokale Kanäle zu informieren

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

„malreden ist für mich
wie ein Fenster zum
Öffnen, damit wieder
einmal frische Luft
hinein kommen kann.“

Anruferin Alltagstelefon

www.malreden.ch

info@malreden.ch

076 297 25 70



Kurzfilm "Einsam sind die Anderen"



<https://vimeo.com/995085226?share=copy>

Praxisbeispiele aus Aargauer Gemeinden

- > Lis Lüthi, Leiterin Fachstelle Alter und Familie

Wie beuge ich Einsamkeit vor?

Ist doch ganz einfach ...

- > Behandeln Sie sich selber gut.
- > Pflegen Sie Kontakte.
- > Nehmen Sie am Quartierleben teil.
- > Bleiben Sie offen für Neues (Freiwilligenarbeit).
- > Nehmen Sie Angebote von Organisationen in Anspruch.
- > Stellen Sie keine zu hohen Erwartungen an die Umwelt.
- > Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, die Sozialstelle ihrer Gemeinde oder ihre Kirchgemeinde.
- > Laden Sie öfters Besuch zu sich ein und nehmen Sie Fahrdienste in Anspruch.

Quelle: <https://www.srf.ch/wissen/gesundheit/der-isolation-vorbeugen-wege-aus-der-einsamkeit-im-alter>

Einige Ideen zur Unterstützung / Prävention



Jungsenioren-
apéro

Pro Senectute

MOA Mobile
Altersarbeit
Aarau

benevol

Zeit schenken
Biberstein

Weihnachts-
freier für
Alleinstehende

SRK

Entlastungs-
dienst

Liste Entlastungs-
angebote Kanton
Aargau

Ned elei i
eusem Dorf

Mal
reden

Praxisbeispiele
Kanton Aargau

Austauschrunde

Was macht Ihre Gemeinde zum Thema "Einsamkeit"? Gibt es Projekte oder sind diese geplant?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

- > Bei Fragen erreichen Sie uns unter: alter@ag.ch
- > Bitte E-Mail-Adresse und Namen in den Chat schreiben!

> Nächste Veranstaltungen:

- > **27. März 2026**, [Kostenlose Weiterbildung für Seniorenkommissionen](#) in Zusammenarbeit mit dem ASV (Ort: Aarau)
- > **30. Mai 2026**, Alterskongress (KuK Aarau)
- > **23. Oktober 2026**, [Kostenlose Weiterbildung für Seniorenkommissionen](#) in Zusammenarbeit mit dem ASV (Ort: Aarau)
- > **Herbst 2026**, [Netzwerktreffen Aargauer Netzwerk Alter](#)

Weitere Veranstaltungstermine folgen demnächst auf unserer [Website](#).