Silbernetz

Niemand soll im Alter einsam sein

Dafür setzt sich Silbernetz ein und unterstützt ältere Menschen wieder in Kontakt mit Anderen zu kommen.

Silbertelefon: einfach mal reden bei Bedarf

- Unter der Rufnummer **0800 4 70 80 90** bietet Silbernetz **Menschen ab 60 Jahren** ein offenes Ohr.
- Täglich von 8 bis 22 Uhr.
- Um hier anzurufen, braucht es keine Krise und kein Problem - der Wunsch zu reden genügt.
- Das Gespräch ist anonym, vertraulich und kostenfrei.
- Die Mitwirkenden am Silbertelefon hören zu, nehmen Anteil, ermutigen und können erste Informationen geben.
- Am Silbertelefon wird auch die Anfrage für eine Silbernetz-Freundschaft angenommen.

Silbernetz-Freundschaft: regelmäßige Telefongespräche mit einer vertrauten Person

- **Einmal pro Woche** zu einer vereinbarten Zeit rufen ehrenamtliche Silbernetz-Freund*innen „ihren“ älteren Menschen für eine Stunde an. Das ist persönlicher Kontakt und vertrauliches Gespräch - regelmäßig und zuverlässig.
- Die Silbernetz-Freund*innen fragen nach und hören zu.
- Interessierte an einer Silbernetz-Freundschaft melden sich direkt am Silbertelefon unter **0800 4 70 80 90**.