

Dezember 2025

## Weihnachten steht für Geselligkeit: malreden ist über die Feiertage erreichbar

Die Adventszeit und die Feiertage sind für viele Menschen eine Zeit des Zusammenkommens. Gleichzeitig erleben manche diese Tage ohne vertraute Gespräche und ohne jemanden, mit dem sie Erlebnisse oder Gedanken teilen können. Genau hier wirkt malreden. Das telefonische Gesprächsangebot bleibt auch über Weihnachten hinweg für ältere Menschen erreichbar.

Für viele bedeutet die Weihnachtszeit Wärme und Begegnungen, für andere kann sie herausfordernd sein. Wer in diesen Tagen das Bedürfnis hat, zu erzählen oder sich auszutauschen, findet bei malreden ein zugewandtes Gegenüber. Geschulte Freiwillige nehmen täglich von 09.00 bis 20.00 Uhr Anrufe entgegen, schenken Zeit und hören aufmerksam zu. Das Angebot ist kostenlos anonym und vertraulich unter der Telefonnummer 0800 890 890 erreichbar.

### Gemeinsam statt einsam

malreden schafft Verbindung in Momenten, in denen Austausch guttut. Eine Anruferin bringt es auf den Punkt: «malreden gibt mir die Möglichkeit mit jemandem zu reden, damit ich die Worte nicht verliere.»

Auch kurze Plaudereien können Momente entstehen lassen, in denen Menschen sich gesehen fühlen, neue Gedanken entwickeln oder einfach durchatmen können. Gerade in diesen Wochen setzt malreden ein Zeichen für Mitgefühl und Zusammenhalt, denn Gespräche können Halt und Orientierung schenken.

### Für den ersten Schritt aus der Einsamkeit im Alter

malreden ist ein telefonisches Gesprächsangebot für ältere Menschen. Geschulte Freiwillige hören zu, schenken Zeit und ein offenes Ohr, nehmen Anteil, bieten eine Gelegenheit zum Austausch und ermutigen zur Selbsthilfe. Das dreiteilige Angebot besteht aus einem Alltagstelefon, einem Gesprächsstandem, der Infovermittlung zu weiteren passenden Angeboten von Fachorganisationen bei Bedarf und steht schweizweit auf Deutsch zur Verfügung. Alle Anrufe auf die Gratisnummer 0800 890 890 sind kostenlos, anonym und vertraulich. Hinter malreden steht der Verein Silbernetz Schweiz. Unterstützt und finanziert wird das Telefonangebot von Gesundheitsförderung Schweiz, diversen namhaften Stiftungen, durch die öffentliche Hand und Spendengelder. Für weitere Informationen: <https://malreden.ch>

malreden 

Stille Nacht,  
heilige Nacht.

Wir sind auch  
über die Feiertage  
täglich erreichbar.  
Von 9 bis 20 Uhr.

Rufen Sie uns an! 0800 890 890

