

Vorstellung des Vereins «Mein Ohr für Dich – einfach mal reden!»

# Telefonieren gegen die Einsamkeit

**Der Verein «Mein Ohr für Dich – einfach mal reden!» bietet das erste Gratis-Alltagstelefon für Jung & Alt für die Schweiz unter Telefonnummer 0800 500 400 an.**

Philippe Goetschel,  
Co-Projektleiter des Vereins  
«Mein Ohr für Dich –  
einfach mal reden!»

Einsamkeit ist ein gesamtgesellschaftliches Phänomen des 21. Jahrhunderts, welches jede und jeden im Zeitalter der Individualisierung und Digitalisierung treffen kann. Das Gefühl der Einsamkeit ist grundsätzlich keine Frage des Alters, der sozioökonomischen und religiösen Zugehörigkeit, noch des Geschlechts. Bestimmte Faktoren resp. Lebensbedingungen können Einsamkeit verstärken resp. fördern wie z. B. Krankheit, alleinerziehender Elternteil, Armut, die Aufzählung gilt als nicht vollständig. Einsamkeit ist auch eine Frage des Gefühls einer fehlenden Zugehörigkeit. Gehört werden, zu jemandem gehören, zu einer Gruppe gehören, sei es Familie, Verein, Freizeitclub, ist ein grundlegendes Bedürfnis für fast alle Menschen. Kein Gefühl der Zugehörigkeit zu haben oder keine echte Zugehörigkeit zu erfahren, ist eng verbunden mit dem Gefühl der Einsamkeit. Ein gutes Telefongespräch, einen kurzen Moment der Beziehungspflege und Zugehörigkeit kann dem Gefühl der Einsamkeit entgegenwirken.

Der Verein «Mein Ohr für Dich-einfach mal reden!» hat sich zum Ziel gesetzt, mit dem Non-Profit und kostenlosen Angebot an 7 Tagen in der Woche Alltagsgespräche für Anrufer\*innen, Jung & Alt, die Lust zum Plaudern haben, anzubieten, anonym, vertraulich und kostenlos. Das Alltagstelefon, in klarer Abgrenzung zum Sorgentelefon, bietet eine telefonische Kontaktmöglichkeit für Menschen, die gerade niemanden zum Reden oder Plaudern haben. Die Initiative möchte einen Beitrag gegen die Einsamkeit leisten, die alle treffen kann. Wir alle wissen, was ein gutes Gespräch bewirken kann: Es geht uns danach einfach besser, dies möchten wir mit diesem Angebot den anrufenden Menschen ermöglichen. Jeder Anruf wird von einem offenen, geschulten Ohr, den freiwillig Mitarbeitenden, die wir für diese Aufgabe ausgewählt und geschult haben, freundlich entgegengenommen und ein Gespräch oder eine Diskussion kann sofort starten.

Neben dem Alltagstelefon vermittelt «Mein Ohr für Dich-einfach mal reden!» auch regelmässige Telefonkontakte. Auf Wunsch der Anrufenden findet einmal pro Woche ein Telefongespräch mit einer festen ehrenamtlich tätigen, geschulten Person statt. Dieses Angebot nennt sich Tandem-Angebot, und wird ebenso regelmässig benutzt.

Das soziale Projekt ist im März 2021 gestartet, inzwischen können wir auf 30 freiwillige Mitarbeitende zählen, und es werden stetig mehr. Der Prozess der Rekrutierung der freiwillig Mitarbeitenden wird von uns verantwortungsvoll und professionell wahrgenommen, der Prozess ist klar vorgegeben und erfolgt im Sinne der Qualitätskontrolle einem genauen Ablauf. Der Rekrutierungsprozess schliesst mit einer internen Schulung ab, danach wird bei gegenseitigem Einverständnis eine schriftliche Arbeitsvereinbarung aufgesetzt. Die freiwillig Mitarbeitenden werden während ihres Telefondienstes jeweils im Hintergrund telefonisch begleitet, die Projektleitung steht während den Telefondiensten im Pikettmodus zur Verfügung. Die freiwillig Mitarbeitenden bringen mehrheitlich einen sozialen beruflichen Hintergrund mit, die Altersspanne ist weit und deckt sehr gut die Altersspanne der Anrufer und Anruferinnen ab. Die freiwillig Mitarbeitenden werden, ebenfalls zur Qualitätssicherung, regelmässig supervisorisch begleitet.

Bereits haben einige soziale Institutionen, Arztpraxen, Apotheken unsere Postkarten mit unserem Angebot angefordert. Gerne können Sie unsere Postkarten per Mail oder telefonisch bestellen, um diese beispielsweise in Ihrem Wartezimmer aufzulegen. Menschen, die sich einsam fühlen, können sich bedienen, ohne sich outen zu müssen; Einsamkeit ist nach wie vor ein Tabuthema.



**Mein Ohr für Dich  
– einfach mal reden!**

**Tel.** Alltagssorgen?  
Lust zum Plaudern?  
**0800 500 400** anonym  
vertraulich  
kostenlos

Alltagsgespräche für Jung & Alt

## Weitere Informationen und Kontakt:

Philippe Goetschel, Co-Projektleitung  
Verein Mein Ohr für Dich – einfach mal reden!  
Geschäftsstelle, Stellwerk St. Johann,  
Vogesenplatz1, 4056 Basel  
Telefon +41 79 610 85 76

✉ [reden@meinohrfuerdich.ch](mailto:reden@meinohrfuerdich.ch)  
🔍 [www.meinohrfuerdich.ch](http://www.meinohrfuerdich.ch)