

Fühlen Sie sich einsam? ... einfach mal reden



Herausgeber

Bezirk Mittelfranken
Stabsstelle Sozialplanung und Koordination
Gerontopsychiatrische Fachkoordination | GeFa

Danziger Straße 5
91522 Ansbach
Telefon: 0981 4664-20206/-20207
gefa@bezirk-mittelfranken.de

Einsamkeit entgegenwirken

Schwierige Zeiten im Alter mit Unterstützung
leichter bewältigen

Fühlen Sie sich einsam?

Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass wir Abschiede und Verluste hinnehmen müssen, weil diese vermehrt auftreten, wie beispielsweise der Verlust nahestehender Menschen und das Loslassen früherer Gewohnheiten.

Der Bewegungsradius im Alter wird kleiner, Zweifel können sich mehren, Kräfte können versiegen. Mit manchem kommen wir besser zurecht, mit manchem schlechter. Was aber in allen Lebenslagen beständig ist:

Unterstützung kann helfen!

Manchmal sind kleine Schritte besonders schwer, aber sie können neue Wege ermöglichen. **Zögern Sie nicht, rufen Sie an und machen Sie den ersten Schritt.**

Krisendienst Mittelfranken

Kostenfreie telefonische, anonyme Beratung und Krisenhilfe
365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich
Telefon: 0911 424855-0 oder 0800 655-3000
www.krisendienst-mittelfranken.de

Einfach mal reden:

Silbernetz - einfach mal reden

Gesprächsangebot kostenfrei und anonym
Täglich 08:00 Uhr - 22:00 Uhr
Telefon: 0800 4708090
www.silbernetz.org

Telefonseelsorge - wir hören zu

Gesprächsangebot kostenfrei und anonym
365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich
Telefon: 0800 1110-111 oder -222
www.telefonseelsorge.de

Telefon-Engel - Gespräche gegen Einsamkeit im Alter

Retla vermittelt Telefon-Patenschaften für Menschen ab 60 Jahren - kostenfrei
Mo. - Fr. 09:00 Uhr - 12:00 Uhr
Telefon: 089 189100-26
www.retla.org

Malteser Patenruf - "Wie schön, dass mich jemand anruft!"

Eine feste Person ruft Sie regelmäßig an und unterhält sich mit Ihnen.
Telefon: 0951 91780-262
www.malteser.de