

# 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.malteser.de)