

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 4

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Telefonketten: miteinander verbunden

In der Schweiz wohnen weit über eine Million Menschen alleine. Für viele ältere Menschen ist das Single-Dasein nicht gewollt: die Kinder oder Freunde sind weggezogen, der Partner ist nicht mehr da, das Berufsleben ist aufgegeben, die finanziellen Mittel für Freizeitaktivitäten sind geringer und die Mobilität ist im Vergleich zu früher eingeschränkt. Das sind Szenarien, die mit dem Alter werden eintreffen können. Der mögliche Ausschluss aus der Gesellschaft und die Angst vor sozialer Ausgrenzung wirken belastend. Gleichzeitig möchten die älteren Menschen den Lebensstandard im gewohnten Umfeld bewahren und so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen.



Länger selbstständig wohnen

Was kann getan werden, um älteren, alleinstehenden Menschen neue Kontakte zu ermöglichen und sie in ein soziales Netz einzubetten, damit sie durch die soziale Absicherung länger zuhause leben können? Pro Senectute bietet mit dem Projekt der Telefonketten eine Lösung, Menschen mit einem so einfachen Mittel wie dem Telefon regelmässige Kontakte zu ermöglichen. Auf Wunsch können sich die Teilnehmer auch persönlich treffen. Dank dem Engagement der Stiftung BNP Paribas und weiteren Partnern wurden Ende 2009 in den Kantonen Thurgau, in Solothurn und in Zürich Pilot-Telefonketten aufgebaut. Im 2010 sind schweizweit weitere Telefonketten geplant.

Soziale Kontakte dank Telefonketten

Die Idee hinter den Telefonketten ist ebenso einfach wie genial: zu einer vereinbarten Zeit rufen sich die Mitglieder der Kette reihum an und erkundigen sich nach dem gegenseitigen Befinden. Ein Teilnehmer der Kette, der Ketten-Kapitän, übernimmt die Verantwortung, dass alles klappt. Bleibt ein Anruf unbeantwortet, ist mit jedem Mitglied vereinbart, was in dieser Situation zu tun ist und wer benachrichtigt wird. Das schöne dabei: jeder kann mitmachen! Es braucht einfach ein Telefon (Natel oder Festnetzanschluss) sowie Zeit und Lust, die Anrufe zu den vereinbarten Tagen und Zeiten zu tätigen. „Mein Mann ist im Heim, den Sohn sehe ich selten und die Schwester lebt in Amerika“, sagt Gertrud L., eine Telefonketten-Teilnehmerin, „der regelmässige Kontakt mit Leuten tut gut. Wir rufen uns auch ausserhalb der Kette an und einige der Frauen haben einander schon persönlich getroffen.“

„Jeden Sonntag Abend freue ich mich auf den Anruf aus meiner Telefonkette“, meint Margrit S., eine 65-jährige Ketten-Teilnehmerin, welche ihren Mann vor 5 Jahren verloren hat.



Ketten-Kapitän mit Freude an sozialem Engagement

Interview: Enrica Voegeli, Pro Senectute Schweiz, Projektleiterin Telefonketten

Frau Ines S., Sie sind Teilnehmende und gleichzeitig Kapitän einer Telefonkette in Zürich. Wie sind Sie auf die Telefonketten aufmerksam geworden?

Im Internet! Ich sitze viel vor dem Computer und führe eine eigene Homepage wie auch einen Blog.

Als Ketten-Kapitän tragen Sie Verantwortung. Sie schauen, dass alles klappt. Warum haben Sie sich als Ketten-Kapitän angemeldet?

Als «alte» Telefonistin und Mutter sind mir weder Telefon noch Telefonketten fremd. Ich gehöre als gelernte PTT-Telefonistin einem ausgestorbenen Berufsstand an. Die Tätigkeit hat mir immer viel Spass bereitet, vor allem auch wegen den Fremdsprachen.

Im August 2008 liess ich mich frühzeitig pensionieren und lebe mit meinem Mann und meinem Vater im gleichen Haus. Sechs Enkelkinder freuen sich auf mich. Zudem besuche ich wöchentlich eine ältere Dame im Altersheim und verbringe zwei, drei Stunden mit ihr. Weil ich mich noch zu den «jungen» Golden Girls zählen darf, und mich gerne engagiere, lag es nahe, die Funktion eines Ketten-Kapitäns zu übernehmen.

Die Idee hinter den Telefonketten bewerte ich sehr positiv: fremde Menschen lernen sich durch das

regelmässige Telefonat besser kennen und sie werden aus dem Alltagstrott herausgerissen.

Was für Erfahrungen haben Sie als Ketten-Kapitän gemacht? Was gefällt Ihnen besonders?

Wir sind vier in der Runde und rufen uns einmal in der Woche an. Unsere Kette ist noch jung und doch habe ich bereits schöne Erfahrungen gemacht: zwei aus der Gruppe meldeten sich unabhängig voneinander an. Beim ersten Anruf merkten sie, dass sie im gleichen Chor singen. Mir gefällt zu schauen, dass alles klappt oder einzugreifen, wenn sich jemand aus der Gruppe nicht meldet. Das ist auch schon vorgekommen. Zum Glück war es harmlos! Vor allem ist es aber eine Bereicherung, neue Menschen kennenzulernen, von älteren Mitmenschen zu lernen und Erfahrungen austauschen. Ich freue mich jeweils auf die Anrufe.

Ist es aufwändig, Ketten-Kapitän zu sein?

Nein. Die Frauen aus der Gruppe melden ihre Absenzen regelmässig. Bis jetzt musste ich noch nicht oft eingreifen.

Können Sie die Telefonketten weiterempfehlen?

Unbedingt! Es tut allen gut, jemanden Fremden zu hören, der schnell vertraut wird.

Schade, dass noch nicht mehr Menschen an den Telefonketten teilnehmen!

Für wen eignen sich die Telefonketten ganz besonders?

Für alleinstehende oder gehbehinderte Menschen, deren regelmässigen Tagesablauf durch den Anruf unterbrochen wird. Sie werden aus der Isolation herausgeholt!

Würden Sie sich wieder anmelden?

Sofort wieder! Auch als Ketten-Kapitän!

Die Telefonketten werden ermöglicht von der Stiftung BNP Paribas Schweiz, initiiert von Pro Senectute und unterstützt von Swisscom und Zeitlupe. Mehr Informationen zu den Telefonketten bekommen Sie auf www.telefonketten.ch oder bei Pro Senectute Schweiz unter: 044 283 89 89.