

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 12

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: 25.02.2026

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

Telefonketten: Miteinander verbunden

In Kontakt bleiben. Seit gut zwei Jahren betreibt Pro Senectute erfolgreich die Telefonketten. Die Teilnehmenden freuen sich auf die regelmässigen Anrufe. Auch haben sich schon Freundschaften daraus ergeben. Telefonketten gibt es in verschiedenen Kantonen, das Angebot wird laufend ausgebaut.



Das gewohnte Umfeld bewahren

In der Schweiz wohnen weit über eine Million Menschen alleine. Darunter gibt es auch viele ältere Menschen, welche einen Single-Haushalt führen. Oft ist dieser Zustand des Alleinseins ungewollt: 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. All dies sind Szenarien, welche mit dem Älterwerden eintreffen können. Der mögliche Ausschluss aus der Gesellschaft und die Angst vor sozialer Ausgrenzung wirken besonders belastend. Gleichzeitig möchten die älteren Menschen ihren 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 zu Hause 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 Teilnehmenden auch persönlich treffen.

Soziale Kontakte dank Telefonketten

Die Idee hinter den Telefonketten ist einfach: Genau wie beim aus der Schule bekannten «Klassenalarm» rufen sich die Mitglieder der Kette zu einer vereinbarten Zeit reihum an und erkundigen sich nach dem gegenseitigen Befinden. Ein Teilnehmer

der Kette übernimmt die Koordination und sorgt dafür, 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: Alle können mitmachen! Es braucht einfach ein Telefon (Natel oder Festnetzanschluss) sowie Zeit und Lust, die Anrufe zu den vereinbarten Tagen und Zeiten zu tätigen.

Über BNP Paribas

Die Stiftung BNP Paribas Schweiz hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Dialog zwischen der Bankenwelt und ihrem kulturellen sowie sozialen Umfeld zu fördern. Sie trägt mit ihren Programmen zum Erhalt und dem Bekanntheitsgrad unserer nationalen Kulturschätze bei und unterstützt neben Kulturschaffenden auch wissenschaftliche, medizinische und soziale Projekte.

Daneben sieht die Stiftung ihre Aufgabe auch darin, regionale und Nachbarschaftsprojekte zu unterstützen. Das langfristige Engagement und der Umstand, dass

die Stiftung Projekte aus ihrem näheren oder weiteren Umfeld fördert, sind ein Zeichen dafür, wie fest sie lokal verankert ist und wie stark ihr Wille ist, auf Schweizer Besonderheiten einzugehen.

Die Stiftung BNP Paribas Schweiz ist als gemeinnützig anerkannt, nicht gewinnorientiert und steuerbefreit. Sie ist Mitglied bei SwissFoundations, dem Verband der Schweizer Förderstiftungen.



**STIFTUNG
BNP PARIBAS**



KLEINER AUFWAND, GROSSE WIRKUNG

Das Interview führte: Jérôme Wagen, Pro Senectute Schweiz, Koordinator Telefonketten

Die Interview-Partner: Roland Guntern, Pro Senectute Aargau, und Thierry Lagache, Stiftung BNP Paribas

Wie lange ist Pro Senectute Aargau bei diesem Projekt schon dabei?

Roland Guntern: Das Projekt Telefonketten wurde im Kanton Aargau im September 2010 gestartet. Beim Aufbau war uns wichtig, eine Seniorin direkt in die Ausgestaltung und Entwicklung der Telefonketten Pro Senectute Aargau zu involvieren.

Was war Ihre Motivation, beim Projekt Telefonketten mitzumachen?

Thierry Lagache: Das Konzept erschien der Stiftung BNP Paribas Schweiz von Anfang an sehr vielversprechend – eine pragmatische Antwort auf die Isolation und Unsicherheit von alleine lebenden Seniorinnen und Senioren. Im Verlauf des Projekts durfte ich ein grossartiges Team von Menschen kennenlernen, welche alle diesen starken Willen in sich tragen, etwas für ältere Menschen zu tun und für sie da zu sein. Das war eine sehr bereichernde Erfahrung.

Die Telefonketten werden ermöglicht durch die Stiftung BNP Paribas Schweiz, initiiert von Pro Senectute und unterstützt von Swisscom, Amplifon und Zeitlupe.

Mehr Informationen zu den Telefonketten bekommen Sie auf www.telefonketten.ch oder bei Pro Senectute Schweiz unter: 044 283 89 89. Folgende Pro-Senectute-

Organisationen bieten bereits Telefonketten an:

Aargau Tel. 056 203 40 89
Arc Jurassien Tel. 032 886 83 20
Bern Tel. 031 924 11 00
Freiburg Tel. 026 347 12 40
Graubünden Tel. 081 252 75 83
Luzern Tel. 041 226 11 88
Nidwalden Tel. 041 610 76 09
Obwalden Tel. 041 660 57 00
Thurgau Tel. 071 672 77 78
Zürich Tel. 058 451 51 08

Roland Guntern: Mir schien wichtig, ein einfaches und bekanntes Kommunikationsmittel, das Telefon, für einen regelmässigen Kontakt zu nutzen. Die Telefonketten funktionieren nach dem Prinzip des «Klassenalarms», den viele noch aus der Schulzeit kennen. Mit den Telefonketten haben die Beteiligten ein selbstbestimmtes Mittel zur Teilnahme am öffentlichen Leben und zur Förderung von sozialen Kontakten.

Herr Lagache, was war konkret das Engagement der Stiftung BNP Paribas bei den Telefonketten?

Thierry Lagache: Die Stiftung hat den Aufbau der Strukturen unterstützt, welche die Einführung der Telefonketten in zahlreichen Kantonen der Schweiz fördern. Dafür war es notwendig, potenzielle Interessenten des Konzeptes zu informieren – aufgrund von Berichten in der Fachpresse, durch Verteilung von Flyern usw.

Was möchten Sie interessierten Senioren und Seniorinnen mit den Telefonketten auf den Weg geben?

Roland Guntern: Es braucht nicht viel, um bei einer Telefonkette dabei zu sein – z.B. zwei Telefonanrufe pro Woche. Das bedeutet wenig Aufwand, hat aber eine grosse Wirkung. Von den bereits bestehenden Telefonketten wissen wir, dass es auch ausserhalb der Ketten bereits zu vielfältigen Kontakten gekommen ist. Gewisse Gruppen treffen sich regelmässig für gemeinsame Aktivitäten.

Thierry Lagache: Dank einer Telefonkette merken andere Teilnehmer sehr schnell, wenn es einem Mitglied der Kette nicht gut geht. Das gibt Seniorinnen und Senioren das gute Gefühl, nicht alleine zu sein. Zudem sind diese regelmässigen Begegnungen am Telefon eine willkommene Abwechslung im Alltag und eine gute Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen.

Was war das Eindrücklichste, was Sie 2011 in dieser Arbeit erlebt haben?

Roland Guntern: Ein älterer Herr hat sich für die Telefonketten Pro Senectute Aargau angemeldet. Er hatte aber Zweifel, dass dies für ihn wirklich eine gute Sache sei. Zu Beginn fiel es ihm nicht so einfach, den regelmässigen Telefonanruf durchzuführen. Schon bald aber konnte er motiviert werden, an einem persönlichen Treffen dieser Telefonkette teilzunehmen. Es stellte sich heraus, dass eine Dame dieser Telefonkette die gleichen Interessen hatte wie er. Dies hat sich sehr befruchtend auf die wöchentlichen Anrufe ausgewirkt. Heute freut sich dieser ältere Herr jedes Mal auf die Gespräche.



Roland Guntern,
Pro Senectute
Aargau



Thierry Lagache,
Stiftung BNP
Paribas Schweiz