

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 7-8

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

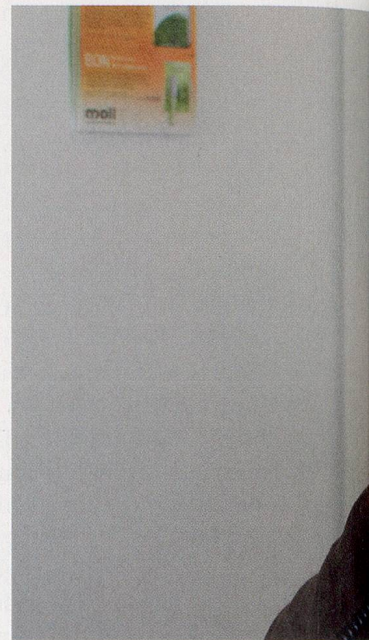
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 17.01.2026

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

Telefonketten: Freude und Freunde finden.

In der Schweiz wohnen viele Menschen alleine • Auch für ältere Menschen ist das Single-Dasein oft 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. Die Mitglieder einer Telefonkette unterstützen sich gegenseitig.



Silvia von Matt in ihrem Element – die täglichen Anrufe machen viel Freude.



Länger selbstständig wohnen

Was kann getan werden, um älteren, alleinstehenden Menschen neue Kontakte zu ermöglichen und sie in ein soziales Netz einzubetten, damit sie länger zu Hause leben können? Pro Senectute bietet mit dem Projekt der Telefonketten eine Lösung, Menschen mit einem so einfachen Mittel wie dem Tele-

fon regelmässige Kontakte zu ermöglichen. Auf Wunsch können sich die Teilnehmenden auch persönlich treffen.

Dank dem Engagement der Stiftung BNP Paribas und weiteren Partnern sind seit Ende Oktober 2009 schweizweit zahlreiche Telefonketten im Aufbau, beziehungsweise bereits aktiv. Fast täglich werden neue Anmeldungen ent-

gegengenommen und neue Telefonkettenverbindungen geknüpft.

Soziale Kontakte dank Telefonketten

Die Idee ist einfach und basiert auf dem aus der Schulzeit bekannten Klassenalarm: Zu einer vereinbarten Zeit rufen sich die Teilnehmenden der Kette reihum an und erkundigen sich nach dem gegenseitigen Befinden. Der oder die Kettenverantwortliche (ein Teilnehmer der Kette) übernimmt die Verantwortung, dass alles klappt. Bleibt ein Anruf unbeantwortet, ist mit jedem Teilnehmenden 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. Auch ausserhalb der Anrufe werden Kontakte

und Freundschaften gepflegt und es kann zu gemütlichen Zusammenkünften kommen.

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

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet unter: www.telefonketten.ch oder bei Pro Senectute Schweiz unter Telefon 044 283 89 89.

Folgende Pro Senectute-Organisationen bieten bereits Telefonketten an:

Aargau Tel. 056 203 40 89
Arc Jurassien Tel. 032 886 83 40
Bern Tel. 031 924 11 00
Fribourg Tel. 026 347 12 40
Luzern Tel. 041 972 70 60
Graubünden Tel. 081 252 75 83
Obwalden Tel. 041 661 00 40
Nidwalden Tel. 041 610 76 09
Thurgau Tel. 071 672 77 78
Zug Tel. 041 727 50 53
Zürich Tel. 058 451 54 00

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. Die Stiftung ist Mitglied bei SwissFoundations, dem Verband der Schweizer Förderstiftungen.



STIFTUNG
BNP PARIBAS



EINE GROSSE BEREICHERUNG

Interview: Reto von Wartburg führte das Gespräch mit Silvia von Matt, Verantwortliche der ersten Telefonkette im Kanton Luzern.

Wir trafen Silvia von Matt zuhause in ihrer gemütlich eingerichteten Eigentumswohnung in Hochdorf LU, um sie über ihre ersten Erfahrungen mit ihrer Telefonkette zu befragen. Antreffen durften wir eine 72-jährige Frau voller Energie und Lebensfreude, die uns neben ihrer Arbeit für die Telefonkette auch faszinierende Einblicke in ihr früheres Leben erlaubte – immerhin verbrachte sie über 20 Jahre in Südfrankreich. Ein Erfahrungsschatz, den sie heute gerne in ihre Gruppe einbringt.

Guten Tag Frau von Matt. Seit Kurzem sind Sie die Kettenverantwortliche der Telefonkette Luzern. Was hat Sie dazu bewogen mitzumachen und auch gleich die Verantwortung zu übernehmen?

Silvia von Matt: Das ist fast ein wenig zufällig passiert. Ich war schon längere Zeit die Leiterin der Französisch-Konversationsgruppe des Seniorentreffs Hochdorf. Als ich mit der Idee der Telefonketten kam, waren sich alle sofort einig, dass dies eine gute Sache ist. So probierten wir es einfach mal aus. Bis jetzt sind immerhin schon vier Leute dabei.

Ihre Telefonkette ist ja noch ganz jung – was sind Ihre ersten Erfahrungen damit?

Silvia von Matt: Die sind durchaus sehr positiv! Alle Mitglieder der Gruppe sind sich sehr sympathisch und helfen einander, wo es nur geht. Ich merke aber auch, dass es gar nicht so einfach ist, neue Leute zu animieren. Denn gerade die älteren Menschen, welche einen solchen Austausch am nötigsten hätten, gehen am wenigsten raus – das macht es schwierig, sie anzusprechen. Aber ich gebe natürlich nicht auf.

Sind diese täglichen Anrufe denn nicht etwas aufwändig? Gab es auch schon Zeiten, wo Sie sich dadurch gestresst fühlten oder keine Lust zum Telefonieren hatten?

Silvia von Matt: Überhaupt nicht. Ich freue mich jeden Tag erneut auf die Gespräche. Als ich die Gruppe einmal fragte, ob sie statt täglich nur noch etwa zweimal pro Woche telefonieren möchten, verneinten dies alle sofort – es gefällt einfach allen viel zu gut, so wie es ist.

Was sind Ihrer Meinung nach die grössten Vorteile hinter der Idee der Telefonketten?

Silvia von Matt: Es gibt mir eine gewisse Sicherheit, ohne mich aber eingeeengt zu fühlen. Zudem unternimmt man auch mal was zusammen. Letzte Woche packte ich zum Beispiel alle in mein Auto und wir fuhren ins Thermalbad. Oder wenn jemand einmal eine Grippe hat, kocht ein anderer eine Gerstensuppe für ihn – die Kette macht das Leben einfach spannender und angenehmer.

Machen Sie in Ihrem Umfeld auch Werbung für Ihre Telefonkette? Was sagen Sie zum Beispiel jemandem, der noch etwas skeptisch gegenüber der Sache ist?

Silvia von Matt: Oh ja... ich empfehle die Kette, wo immer es nur geht. Sobald ich weiss, dass jemand alleine lebt, gehe ich ihn an. Natürlich dränge ich aber niemanden. Jeder kann sich das in Ruhe überlegen und darauf zurückkommen, wenn es passt. Am schönsten ist es immer, wenn ich merke, wie jemand bei uns plötzlich aus sich herauskommt und neue Motivation findet. Das macht mich persönlich glücklich und gibt auch mir Kraft, mich weiterhin dafür einzusetzen.

Wann denken Sie, ist der beste Zeitpunkt für den Einstieg in eine Telefonkette?

Silvia von Matt: Es gibt keinen besten oder richtigen Zeitpunkt. Das kommt immer stark auf die persönliche Lebenssituation an. Vielleicht hat jemand seinen Partner verloren oder ist an einen neuen Ort gezogen und kennt noch kaum Leute. Es muss einfach eine Bereitschaft da sein.

Wenn Sie in die Zukunft schauen, was sind Ihre persönlichen Wünsche und Ziele mit Ihrer Kette? Gibt es schon Dinge, die Sie verändern möchten?

Silvia von Matt: Nein, es läuft wirklich alles wunderbar. Ich möchte aber sicher noch mehr Leute für unsere Sache begeistern. Eine Telefonkette kann auch andere Familienmitglieder entlasten, die ja heute oft auch kaum mehr Zeit haben. Ich finde es eine grossartige Einrichtung!

Zum Schluss – verraten Sie uns noch Ihr schönstes oder prägendstes Erlebnis im Zusammenhang mit Ihrer Telefonkette?

Silvia von Matt: Ich kann nicht von einem eigentlichen Highlight erzählen – ich freue mich ganz einfach, wenn am Morgen jeweils das Telefon klingelt. Und natürlich finde ich es schön, dass wir jetzt immer mehr gemeinsam in unserer Freizeit unternehmen. Ich kann es nur jedem empfehlen.



STIFTUNG
BNP PARIBAS



swisscom

ZEITLUPE