



Jahresbericht 2025

INHALTSVERZEICHNIS

Editorial3

Verein Silbernetz Schweiz4

Rückblick malreden 20254

Highlights 20256

Ausblick 20267

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Verein Silbernetz Schweiz
3000 Bern
+41 76 297 25 70
info@malreden.ch | www.malreden.ch

REDAKTION
Eve Bino, Sylviane Darbellay, Miriam Pfeiffer
(Geschäftsstelle)

FOLGEN SIE UNS AUF:
[instagram.com/malreden](https://www.instagram.com/malreden)
[facebook.com/malreden](https://www.facebook.com/malreden)
[linkedin.com/malreden](https://www.linkedin.com/company/malreden)

EDITORIAL

«Seit der Corona-Pandemie wird Einsamkeit in unserer Gesellschaft endlich mehr thematisiert. Aber Einsamkeit ist nach wie vor auf gesellschaftlicher Ebene ein Tabu- und auf individueller Ebene ein Schamthema. In unserer individualisierten Gesellschaft, in der persönliche Begegnungen zunehmend von virtuellen ersetzt werden und tausende von «Friends» oder «Followern» eine so hohe Bedeutung haben, wird Einsamkeit zu einer ernsthaften Bedrohung.

Die negativen Folgen sind nicht nur individueller Art (körperliche und psychische Gesundheit), sondern sie haben auch eine hohe Public-Health-Relevanz.

Bislang jedenfalls werden die meisten Angebote gegen Einsamkeit von der Zivilgesellschaft getragen. Auf die Dauer ist das eine grosse Herausforderung. Denn die Nachfrage wird in Zukunft mit Gewissheit steigen – die Zahl hochaltriger Menschen, die grösste Risikogruppe für Einsamkeit, nimmt stetig und bedeutsam zu. Einstweilen sind wir daher froh, da das Angebot malreden anbieten zu können. Ein Tropfen auf einen heissen Stein, gewiss – aber ein Modell, das Schule macht und Unterstützung verdient.»

Pasqualina Perrig-Chiello

Auszug aus dem Abschiedsinterview anlässlich des Rücktritts aus dem Präsidium



Bild 1: Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

DANKE!

malreden ist mehr als ein Angebot, es ist ein Netzwerk aus Haltung, Zeit und Vertrauen. Jeden Tag entsteht Verbindung dort, wo jemand zuhört, wo jemand anruft, wo jemand im Hintergrund organisiert, plant und ermöglicht.

Unser Dank gilt allen, die dieses Miteinander tragen: den engagierten Freiwilligen, dem Vorstand, den unterstützenden Institutionen, den Fördernden sowie allen Menschen, die sich auf ein Gespräch einlassen. Ihr macht aus einer Idee gelebte Nähe.

Wir bedanken uns besonders herzlich bei Pasqualina Perrig-Chiello für ihr grosses Engagement als Präsidentin während der vergangenen fünf Jahre. Sie hat das Projekt von Anfang an begleitet, geprägt und mit Weitblick weiterentwickelt. Mit ihrer Erfahrung, ihrer Klarheit und ihrem Vertrauen hat sie entscheidend dazu beigetragen, dass malreden wachsen und sich fest verankern konnte. Sie übergibt ein starkes Fundament und eine Organisation, die gut aufgestellt und bereit für die Zukunft ist.

Mit Zuversicht blicken wir nach vorne. Wir wollen weiter wachsen, dazulernen und Räume schaffen, in denen Austausch selbstverständlich wird. Danke, dass ihr diesen Weg mit uns geht.

Eve Bino, Co-Geschäftsleiterin

Sylviane Darbellay, Co-Geschäftsleiterin

VEREIN SILBERNETZ SCHWEIZ

Ende 2025 kam es zu personellen Veränderungen im Vorstand des Vereins Silbernetz Schweiz. Die Präsidentin Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, sowie das Vorstandsmitglied Andrea Waldegg-Schürch traten aus dem Gremium zurück.

Nach fünf Jahren übergibt Frau Perrig-Chiello das Präsidium an Christina Röcke, Co-Direktorin des Healthy Longevity Center der Universität Zürich.

Gleichzeitig konnte mit Sybille Bitterli ein neues Vorstandsmitglied gewonnen werden. Als Geschäftsleiterin von Gerontologie Schweiz bringt sie fundierte fachliche Perspektiven und langjährige Erfahrung in die Vorstandsarbeit mit.

Eva Zwahlen und Urs Gfeller bleiben weiterhin im Vorstand und sind wie bisher für die Bereiche Kommunikation beziehungsweise Finanzen zuständig.

Wir danken der scheidenden Präsidentin und Andrea Waldegg-Schürch herzlich für ihr grosses Engagement und heissen Christina Röcke, sowie Sybille Bitterli herzlich willkommen.

Der Verein zählt 41 Mitglieder. Die ordentliche Mitgliederversammlung wurde im April 2025 durchgeführt. Eine ausserordentliche Mitgliederversammlung zur Wahl der neuen Präsidentin fand im Dezember statt.

ORGANISATIONSENTWICKLUNG

Ende 2025 wurde die dreijährige Multiplikationsphase des Projekts malreden erfolgreich abgeschlossen. Dabei wurde das Fundament für die nächste Entwicklungsphase bis 2029 gefestigt und weiterentwickelt.

Der Fokus lag auf der strukturellen Stärkung der Geschäftsstelle, der Qualitätssicherung im Freiwilligenmanagement sowie auf

der langfristigen strategischen Ausrichtung des Angebots.

Ein zentraler Schwerpunkt bildete die Erarbeitung der Strategie 2026–2029 in enger Zusammenarbeit mit dem Vorstand. Parallel dazu wurde die Sicherstellung der Finanzierung sowie der Kooperationspartnerschaften für die kommende Periode vorangetrieben.

RÜCKBLICK 2025

NUTZUNG DES ANGEBOTS

Im Jahr 2025 führten wir knapp 8.000 Gespräche am Alltagstelefon, was einem Anstieg von drei Prozent gegenüber dem Vorjahr entspricht.

Für 83 Prozent der Anrufenden stand vor allem eines im Vordergrund: einfach einmal reden dürfen. In rund jedem zweiten Gespräch war Einsamkeit explizit Thema oder deutlich spürbar.

Besonders erfreulich ist, dass sich in ca. 80 Prozent der Gespräche eine spürbare Verbesserung des Befindens der Anrufenden zeigte. Diese Zahl basiert auf einer subjektiven Einschätzung.

Die Rückmeldungen aus dem Gesprächsstandem bestätigen die nachhaltige Wirkung: Regelmässige Gespräche schaffen Struktur im Alltag, sorgen für emotionale Entlastung und stärken das Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit.

«Wenn ich mit so lieben Menschen von malreden sprechen kann, geht es mir immer besser.»

(O-Ton Anruferin)

FREIWILLIGENARBEIT

Die Zusammenarbeit mit den Freiwilligen bildet das Herzstück von malreden. Auch im Jahr 2025 wurde grossen Wert auf transparente Kommunikation, fachlichen Support, sowie Anerkennung und Wertschätzung gelegt.

Regelmässige Informations- und Austauschformate, Schulungen, Mentoring, Supervisionen sowie Input-Referate stärkten die Qualität der Gespräche und förderten die langfristige Bindung der Freiwilligen. Die Zusammenarbeit orientierte sich weiterhin an den Standards von benevol.

Die Gewinnung, Schulung und Begleitung neuer Freiwilliger wurde konsequent weitergeführt. Im Januar und September fanden erneut dreitägige Schulungen statt, in denen die neuen Freiwilligen eine fundierte Einführung in Gesprächsführung, Rollenverständnis sowie den Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen erhielten.

FINANZIERUNG

malreden wird durch die Gesundheitsförderung Schweiz, die Beisheim Stiftung, die Ernst Göhner Stiftung, die Elli Schnorf-Schmid Stiftung, die Walder Stiftung, sowie durch Beiträge im Rahmen von kantonalen Aktionsprogrammen (KAP) finanziell unterstützt. Private Spenden sowie Eigenleistungen ergänzen in geringerem Masse die Einnahmen.

ZUSAMMENARBEIT MIT DEN KANTONEN

In enger Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Schweiz sowie den kantonalen Aktionsprogrammen zur Gesundheitsförderung konnte das Angebot in sieben Kantonen gezielt positioniert und einer erweiterten Zielgruppe zugänglich gemacht werden.

Die gute Zusammenarbeit mit den zuständigen kantonalen Projektleitenden trug wesentlich dazu bei, die Bekanntheit und Nutzung des Angebots in den Kantonen Bern, Zürich, Aargau, St. Gallen, Graubünden, Schwyz und Luzern weiter zu erhöhen.

VERNETZUNG UND KOOPERATION

Die Vernetzungsarbeit von malreden konzentrierte sich auf den gezielten Aufbau und die Pflege von Kontakten zu zentralen Akteur*innen im Alters- und Gesundheitsbereich, besonders in den Kantonen mit Leistungsaufträgen. Die relevanten Multiplikator*innen wurden mehrfach über das Angebot von malreden informiert, mit dem Ziel, malreden nachhaltig in die bestehenden Strukturen zu integrieren.

Durch die kontinuierliche Präsenz der Geschäftsstelle an fachlichen Austauschmöglichkeiten und Veranstaltungen auf nationaler Ebene, konnten Fachpersonen aus unterschiedlichen Institutionen erreicht, bestehende Kontakte vertieft und neue Kooperationsansätze initiiert werden. Diese Aktivitäten trugen zur fachlichen Verankerung von malreden in den kantonalen und überregionalen Netzwerken bei und schufen wichtige Voraussetzungen für eine nachhaltige Zusammenarbeit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass malreden auch im Jahr 2025 an zahlreichen Fachtagungen und Vernetzungsanlässen präsent war und ihre Rolle als verlässliche Akteurin im Themenfeld Einsamkeit und soziale Teilhabe weiter festigen konnte.

KOMMUNIKATIONSARBEIT

2025 war kommunikativ ein Jahr der Konsolidierung und der Vorbereitung. Die wichtigsten Kanäle blieben die Website, Social Media, Medienarbeit, Flyer und Informationsmaterialien sowie Veranstaltungen und Fachanlässe. Über diese Wege wurde das Angebot kontinuierlich sichtbar gemacht und sowohl Fachpersonen als auch ältere Menschen direkt angesprochen.

Ein zentrales Element der Kommunikation bildete eine Porträtreihe mit Anrufenden und Freiwilligen. Die persönlichen Einblicke zeigten, was malreden im Alltag bedeutet: zuhören, Zeit schenken, Beziehung ermöglichen. Die

Porträts wurden über die Website und die sozialen Medien verbreitet, was die Reichweite zusätzlich erhöhte.

Die Medienarbeit war ebenfalls wirkungsvoll. Mehrere Medienmitteilungen sowie Beiträge in Print-, Online-, Radio- und TV-Formaten machten malreden einer breiteren Öffentlichkeit bekannt, unter anderem mit Beiträgen in der Sendung Rendez-vous von Radio SRF und auf SRF 1. Auch Berichte im Tagesanzeiger, nau.ch sowie Beiträge von Radio RaBe und Radio 1 trugen zur erhöhten Sichtbarkeit bei. Dies führte zu mehr Anfragen nach Informationsmaterialien und verstärktem Interesse zu neuen freiwilligen Engagements.

Die sozialen Medien, insbesondere LinkedIn, aber auch Instagram und Facebook spielten eine wichtige Rolle für die Vernetzung mit Fachpersonen und für die laufende Information zur Thematik Einsamkeit und psychische Gesundheit. Projekt-Multiplikator*innen wurden mit Textbausteinen, Inseraten und gedruckten Flyern unterstützt, um das Angebot weiterzutragen. An Informationsständen bei Messen und Veranstaltungen suchte malreden zudem den direkten Austausch mit Interessierten.

Neben den sichtbaren Aktivitäten wurde im Hintergrund intensiv an den Grundlagen gearbeitet: Ein Kampagnenkonzept, neue Kooperationsansätze, die Weiterentwicklung des Porträtformats sowie ein Corporate-Design-Manual und Füllerinserate entstanden. Damit wurde die Basis geschaffen, um die Kommunikation von malreden in den kommenden Jahren weiter zu stärken und noch gezielter Menschen zu erreichen, die wenig eingebunden sind.

HIGHLIGHTS 2025

NOMINIERUNG SWISS DIVERSITY AWARD

Besonders erfreulich war in diesem Jahr die Nominierung von malreden für den Swiss Diversity Award in der Kategorie «Age». Diese Anerkennung würdigte das Engagement von malreden für gesellschaftliche Teilhabe und den Einsatz gegen Einsamkeit im Alter. Die Nominierung trug wesentlich dazu bei, die öffentliche Wahrnehmung des Angebots weiter zu erhöhen.

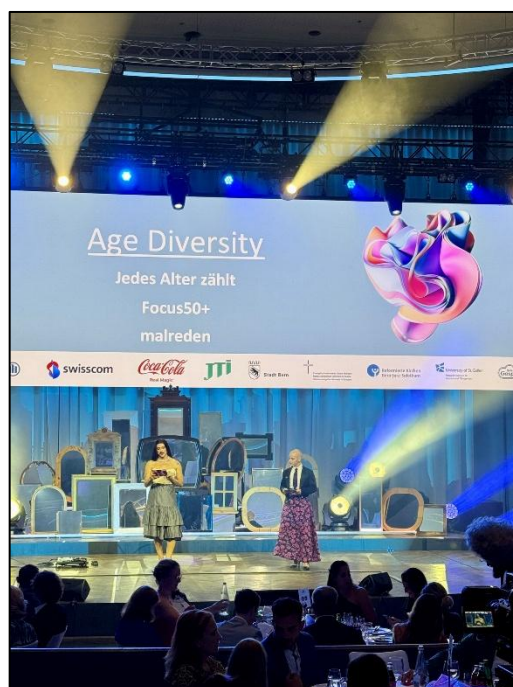


Bild 3: malreden wurde im September für den Swiss Diversity Award in der Kategorie «Age» nominiert.
Foto: Eva Zwahlen

AUSTAUSCHCAFES

Auch in diesem Jahr wurde malreden von der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern mit der Organisation der Begleitaktion zum Tag der betreuenden Angehörigen beauftragt. Während zwei Wochen wurden in verschiedenen Regionen des Kantons Bern insgesamt sechs Austausch-Cafés für betreuende Angehörige durchgeführt. Diese boten Raum für Begegnung, Austausch und Entlastung. Bei Kaffee und Kuchen konnten

sich betreuende Angehörige untereinander austauschen und mit malreden sowie einer weiteren Fachperson ins Gespräch kommen.

BESUCH EINER SCHULKLASSE

Im Rahmen einer schulischen Projektwoche zum Thema «Menschen und Soziales» besuchte eine Schulklasse das Team von malreden. In Gruppenarbeiten setzten sich die Jugendlichen intensiv mit der Frage auseinander, wie sich Einsamkeit anfühlt, warum sie entsteht und wie man ihr begegnen kann. Dabei lernten sie auch das Angebot von malreden kennen.

Der Austausch ermöglichte den Jugendlichen einen Einblick in die Lebensrealitäten älterer Menschen und förderte den generationenübergreifenden Dialog.



Bild 4: Schulbesuch im Rahmen einer Projektwoche dem Thema «Menschen & Soziales».

Foto: malreden

AUSBLICK 2026

Im Jahr 2026 beginnt für malreden die zweite Multiplikationsphase, die bis 2029 angelegt ist. Die strategischen Leitlinien dafür sind definiert und bilden die Grundlage für die Weiterentwicklung und nachhaltige Verankerung des Angebots.

Ein zentraler Schwerpunkt im kommenden Jahr liegt auf der Festigung der Organisationsstruktur. Ziel ist es, interne Prozesse weiter zu stärken, Verantwortlichkeiten zu schärfen und die Voraussetzungen für das geplante Wachstum zu schaffen.

Parallel dazu wird eine Kommunikationskampagne lanciert, um das Angebot breiter bekannt zu machen und neue Freiwillige zu gewinnen.

Damit wird auf die steigende Nachfrage reagiert und die Qualität der Leistungen wird langfristig gesichert.

Ein besonderer Moment steht ausserdem bevor: malreden wird 2026 fünf Jahre alt. «Dieses Jubiläum soll gemeinsam mit den Freiwilligen gefeiert und damit ihre wertvolle Arbeit würdigen werden.

«Wir freuen uns auf ein neues spannendes Jahr mit viel Raum für Gespräche und Begegnungen», so die Geschäftsleitung.