malreden

Medienmitteilung

Christina Röcke will malreden als Präsidentin noch sichtbarer machen

9. November 2026. Anfang Jahr hat Prof. Dr. Christina Röcke, Gerontopsychologin und Co-Direktorin Healthy Longevity Center der Universität Zürich (UZH), das Präsidium des Vereins Silbernetz Schweiz übernommen. Im Interview betont die 49-Jährige die Wichtigkeit von sozialen Kontakten für das eigene Wohlbefinden und das Altern. Zudem führt sie aus, wie das Telefonangebot malreden zu diesem Wohlbefinden beitragen kann.

Text: Eva Zwahlen

An der ausserordentlichen Mitgliederversammlung vom 1. Dezember 2025 wählten die Mitglieder des Vereins Silbernetz Schweiz Prof. Dr. Christina Röcke[1] einstimmig als Präsidentin[2]. Die 49-Jährige ist Professorin für Entwicklungspsychologie und Co-Direktorin Healthy Longevity Center der Universität Zürich (UZH)[3]. Im ausführlichen Interview spricht Christina Röcke im Jubiläumsjahr von malreden über das bisher Erreichte, darüber, was das Medium «Telefon» besonders auszeichnet und was für sie gutes Zuhören bedeutet.

Christina Röcke, Sie haben Anfang 2026 das Präsidium des Vereins Silbernetz Schweiz übernommen. Was hat Sie persönlich bewogen, sich für malreden zu engagieren?
Meine Forschung beschäftigt sich unter anderem mit der Entwicklung unseres Wohlbefindens über die gesamte Lebensspanne des Erwachsenenalters bis ins Alter und den damit einhergehenden Emotionsdynamiken im Alltag. Soziale Kontakte und Beziehungen beeinflussen, wie zufrieden wir mit unserem Leben sind, wie gut es uns geht und sogar, wie gut wir altern. malreden bietet eine niederschwellige Möglichkeit des Austauschs mit anderen an: das Gespräch. Diese Einfachheit, gepaart mit dem tiefgreifenden Bedürfnis nach Kommunikation, fand ich von Anfang an sehr überzeugend.

Sie starten im Jubiläumsjahr von malreden in Ihr Amt. Was bedeutet dieses fünfjährige Bestehen für Sie?
Zu Beginn bot mir das Jubiläum die einmalige Gelegenheit, im Rahmen der 5-Jahres-Jubiläumsfeier einen grossen Kreis an Freiwilligen kennenzulernen und in festlicher Atmosphäre ihnen, dem Team von malreden sowie dem Vorstand meine grosse Anerkennung zu zollen. Dies war eine wichtige und schöne Rückschau auf das bereits Erreichte. Die Freude, das Engagement und die Vielfalt der anwesenden Freiwilligen zu erleben, war zugleich eine klare Bestätigung für mich, am richtigen Ort mitzuwirken. Und natürlich ist ein solches Jubiläum auch ein Auftrag, die Zukunft von malreden nun in meiner neuen Rolle aktiv mitzugestalten und dafür zu sorgen, dass wir beim 10-jährigen Jubiläum ebenfalls mit Stolz und Freude auf weitere erfolgreiche fünf Jahre zurückblicken können. Dies bedeutet auch, dass wir das Angebot weiterentwickeln und in der inzwischen gewachsenen Form auf sichere Beine stellen konnten.

malreden hat sich in wenigen Jahren von einem Pilotprojekt zu einem etablierten Angebot entwickelt. Was beeindruckt Sie am bisher Erreichten besonders?
Aus einer ‘Nachbarschaftsidee’ entstand ein grosses und gut eingespieltes (und gleichzeitig stetig wachsendes) Team aus hoch engagierten Freiwilligen, die malreden mit Leben füllen. Es gibt etablierte Schulungsprozesse, und unsere zwei Gründerinnen und Geschäftsleiterinnen wirken weiterhin mit sehr viel Herzblut.

Einsamkeit im Alter wird oft als privates Thema wahrgenommen. Weshalb gehört sie stärker in den öffentlichen Diskurs?

---

[1] Prof. Dr. Christina Röcke ist ebenfalls im Vorstand von Gerontologie Schweiz.
[2] Prof. Dr. Christina Röcke folgt auf Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, die den Verein fünf Jahre lang präsidiert hatte.
[3] https://www.hlc.uzh.ch/de.html

Einsamkeit ist grundsätzlich kein besonderes Thema des Alters. Sie kann jede und jeden treffen – egal wie alt man ist. In jedem Alter ist ein Mangel an sozialen Kontakten und Beziehungen, wenn dieser für längere Zeit empfunden und erlebt wird, ein grosses Risiko für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden. Allerdings nimmt mit zunehmendem Alter der Zugang zu sozialer Teilhabe tendenziell ab, etwa aufgrund eingeschränkter Mobilität, Krankheit oder den Verlust nahestehender Menschen. Auch durch den Wegfall alltäglicher Kontaktmöglichkeiten durch zum Beispiel die Pensionierung können Lücken in der sozialen Teilhabe und Verbundenheit entstehen. Wir stellen mit malreden ein Angebot für ältere Menschen bereit, weil wir festgestellt haben, dass der telefonische Kontakt besonders niederschwellig ist und auch bei eingeschränkter Mobilität oder ohne digitale Kenntnisse funktioniert.

Der öffentliche Raum und öffentliche Infrastrukturen bieten zwar auch niederschwellige Gelegenheiten für Begegnungen, doch diese sind zunehmend reduziert (zum Beispiel Selbstbedienungskassen statt bedienter Kassen, Billett-Automaten statt Schalterbedienung) oder für einige Menschen aufgrund von Scham und innerem Rückzug nicht ausreichend gut nutzbar. Hier kann malreden eine Brücke bauen, eine Hand bieten, um den Austausch und das Gespräch mit einer anderen Person wieder zu pflegen und zu üben – als eine Art Training für den direkten Kontakt von Angesicht zu Angesicht. Erst wenn wir anerkennen, dass Einsamkeit kein Nischenthema ist, für das man sich womöglich sogar schämen müsste, und dass wir als Gesellschaft auch in der Pflicht sind, Kontaktmöglichkeiten zu fördern, können wir wahrscheinlich noch breitere Kreise von Menschen mit Bedarf für Hilfe in diesem Bereich erreichen. Die Notwendigkeit hierfür ist sehr hoch aufgrund der nachweislich stark negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Einsamkeit auf diverse mentale wie auch körperliche Gesundheitsbereiche.

Wie Sie bereits erwähnt haben, steht malreden für kostenlose, vertrauliche und niederschwellige Gespräche. Warum ist gerade dieser Zugang so wichtig für ältere Menschen?
Ein Telefonat ist häufig ein sehr vertrauter Weg, um mit anderen Personen zu kommunizieren oder in Kontakt zu sein. Dies gilt sicherlich für die heutigen Generationen älterer Menschen mehr als für heutige Jugendliche, die oftmals primär über Textnachrichten und Sprachnachrichten kommunizieren und – zumindest nach meinen Beobachtungen – viel seltener telefonieren. Die Vertrautheit des Mediums «Telefon» ist wichtig, damit Menschen die oftmals als sehr hoch empfundene Hürde, Kontakt aufzunehmen, überwinden können und ein solches Hilfsangebot bei Bedarf überhaupt erst annehmen.

Die Sensibilisierungskampagne, die im Frühling im Kanton Bern lanciert wurde, rückte das Zuhören ins Zentrum. Was macht gutes Zuhören aus Ihrer Sicht so wertvoll?
Eine Person, die gut zuhört, bietet einen wichtigen Resonanzraum für die eigenen Gedanken, Ideen, Sorgen, Freuden. Wir sind als soziale Wesen am Austausch mit anderen interessiert. Gutes Zuhören ist für mich zunächst neutral und schliesst erstmal keine Bewertung des Gehörten ein. Als Sprechende erhalten wir in einer gut zuhörenden Person also eine Art Hafen für unsere Gedanken und Meinungen, aber auch unsere Fragen. Dies kann bereits sehr entlastend wirken, weil man sich Dinge «von der Seele» reden kann.

Welche Rolle können Fachpersonen, Organisationen, Gemeinden oder Angehörige spielen, damit einsame ältere Menschen den Weg zu malreden finden?
Fachpersonen und Gemeinden sind für uns sehr wichtige und wertvolle Partner, mit denen wir einen guten und engen Austausch pflegen. Sie alle können zunächst einmal mithelfen, Einsamkeit aus der Schamecke herauszuholen. Hierfür sind eine offene Kommunikation und eine nicht wertendende Atmosphäre und Kultur wichtig, denn: Nur wenn das Vorhandensein und das Fehlen von sozialen Beziehungen überhaupt ausreichend zur Sprache kommen, entsteht der Boden, auf dem malreden dann angesprochen werden kann.

Sie beschäftigen sich wissenschaftlich mit emotionaler Gesundheit und Wohlbefinden im Erwachsenenalter und Alter. Welche Erkenntnis aus Ihrer Arbeit ist für malreden besonders wichtig?
Nicht alle älteren Menschen sind einsam – im Gegenteil. Grundsätzlich sind gerade ältere Erwachsene besonders zufrieden mit ihrem Leben. Die Herausforderung am Einsamsein im höheren Erwachsenenalter ist jedoch, dass es in dieser Lebensphase typischerweise schwieriger als in früheren Jahren ist, aus der Einsamkeit wieder herauszukommen – aus den bereits genannten Gründen. Dies macht ein einfaches

und niederschwelliges Angebot wie malreden so wichtig. Es kann helfen, um momentane Fenster der Begegnung zu öffnen.

Soziale Beziehungen gehören zu den wichtigsten Bausteinen für unser Wohlbefinden, und die Bekämpfung von Einsamkeit ist ein komplexer Prozess. Es braucht also Mittel und Wege, um ein Gefühl der Zugehörigkeit dort herzustellen, wo es subjektiv fehlt. Einsamkeit ist oft verbunden mit einer ungünstigen Bewertung der Umwelt, zum Beispiel einem vermehrten Fokus beziehungsweise einer Interpretation auf negative Informationen. Gleichzeitig zeigt die Forschung von Kolleginnen, dass Einsamkeit oftmals fehlinterpretiert beziehungsweise nicht ernst genug für eine Behandlung genommen wird, ganz nach dem Motto «so ein wenig Einsamkeit gehört im Alter doch leider dazu». Es bleibt zentral anzuerkennen, dass Einsamkeit und die daraus möglicherweise entstehende mentale Not in jedem Fall ernst genommen werden sollte – und zwar in jedem Alter.

Woher kommt Ihr persönliches Interesse an emotionaler Gesundheit? – und was tun Sie selbst, um gut für Ihr eigenes Wohlbefinden zu sorgen?
Ich bin als Studentin in Berlin durch ein Seminar zum Wohlbefinden im Alter auf das Thema gestossen und es hat mich gleich mitgezogen. Wohlbefinden ist ein so wichtiger und unmittelbarer Aspekt unseres Seins und unserer Lebensqualität, und ich habe dann auch gleich in der Berliner Altersstudie zum Thema besonders nahestehende soziale Beziehungen eine erste Qualifikationsarbeit[4] geschrieben.

Was wünschen Sie malreden für die kommenden Jahre?
Ich wünsche malreden, dass das einstige Startup und jetzige Angebot insgesamt in Balance bleibt, was die vorhandenen Ressourcen und die Nachfrage angeht. Dies beinhaltet, dass wir es als Verein vermögen, die bestehenden Prozesse innerhalb der Geschäftsstelle und der Freiwilligen wo nötig anzupassen. Ausserdem wünsche ich malreden, dass es als Angebot an Sichtbarkeit schweizweit noch breiter gewinnt und wir diejenigen Menschen erreichen, die Lust und das Bedürfnis haben, sich mit einem einfühlsamen Gegenüber einfach mal auszutauschen und ein wenig Alltag, Sorgen und Freuden zu teilen.

Für Rückfragen:
Eve Bino & Sylviane Darbellay
Co-Geschäftsleiterinnen Verein Silbernetz Schweiz | malreden
Mobile 076 297 25 70

Folgen Sie uns auf:
Instagram
Facebook
LinkedIn

Für den ersten Schritt aus der Einsamkeit im Alter
malreden ist ein telefonisches Gesprächsangebot für ältere Menschen. Geschulte Freiwillige hören zu, schenken Zeit und ein offenes Ohr, nehmen Anteil, bieten eine Gelegenheit zum Austausch und ermutigen zur Selbsthilfe. Das dreiteilige Angebot besteht aus einem Alltagstelefon, einem Gesprächstandem, der Infovermittlung zu weiteren passenden Angeboten von Fachstellen oder Organisationen bei Bedarf und steht schweizweit auf Deutsch zur Verfügung. Alle Anrufe auf die Gratisnummer 0800 890 890 sind kostenlos, anonym und vertraulich. Hinter malreden steht der Verein Silbernetz Schweiz. Die letzten Jahre unterstützten folgende Stiftungen das Telefonangebot: Gesundheitsförderung Schweiz, Beisheim Stiftung, Ernst Göhner Stiftung, Walder Stiftung, Elly Schnorf-Schmid Stiftung, sowie weitere Institutionen und private Spender*innen. Für weitere Informationen: https://malreden.ch

[4] https://pure.mpg.de/view/item_2563428