



Worauf es ankommt

2.-4. April 2025
Congress Center Rosengarten
Mannheim

Einfach mal reden

Verantwortlich: Silbernetz e.V.

Mitwirkende:

- Elke Schilling, Silbernetz e.V.

Moderation:

- Sophia Nagelschmidt, Silbernetz e.V.

„Am 2. April 2025 präsentierten Sophia Nagelschmidt und Elke Schilling das Projekt Silbernetz im Rahmen des Deutschen Seniorentags in Mannheim. Unter dem Motto „Einfach mal reden“ wurde die Problematik der Einsamkeit im Alter thematisiert und das dreistufiges Gesprächsangebot vorgestellt. Das Silbernetz bietet kostenfreie, vertrauliche und anonyme Gespräche für Menschen über 60 mit Einsamkeitsgefühlen an. Seit der Gründung im Jahr 2018 wurden über 700.000 Anrufe registriert, wobei täglich rund 220 Menschen das Gesprächsangebot nutzen.

Neben dem telefonischen Gesprächsangebot wurden auch Silbernetzfreundschaften und die Silberinfo als Informationsdienst über regionale, nichtkommerzielle Angebote für ältere Menschen präsentiert. Besondere Schwerpunkte lagen auf der Unterscheidung zwischen sozialer und emotionaler Einsamkeit sowie den psychischen, kognitiven und physischen Folgen von Einsamkeit. Zusätzlich wurde auf die Herausforderungen der Informationsarmut im Alter hingewiesen. Ein weiterer zentraler Aspekt war Ageismus, der als Diskriminierung aufgrund des Alters Einsamkeitsgefühle verstärken kann. Diese Form der sozialen Ausgrenzung wurde als weit verbreitet und oft unbewusst praktiziert beschrieben. Ageismus manifestiert sich sowohl strukturell als auch

sozial und führt dazu, dass ältere Menschen sich zunehmend isoliert und ausgeschlossen fühlen.

Die Vortragenden betonten, dass Einsamkeit ein wachsendes Problem im hohen Alter darstellt, welches durch Faktoren wie Verlust von An- und Zugehörigen, Mobilitäts-einschränkungen und Altersdiskriminierung weiter verstärkt wird. Silbernetz agiert hier als niederschwelliges, bundesweites Angebot zur sozialen Teilhabe, das durch Spenden finanziert wird. Neben dem Gesprächsangebot wurden auch die gesundheitlichen Folgen der Einsamkeit beleuchtet, darunter ein erhöhtes Risiko für Depressionen, kognitiven Abbau und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Initiatorinnen wiesen darauf hin, dass soziale Isolation nicht nur psychische, sondern auch physische Auswirkungen hat und somit als ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko einzustufen ist.

Ein weiterer wichtiger Punkt war die Vermittlung von Silbernetzfreundschaften, die älteren Menschen regelmäßige soziale Kontakte ermöglichen und so eine langfristige emotionale Bindung aufbauen können. Zudem wurde das Konzept der Silberinfo vorgestellt, das als Informationsbrücke fungiert und ältere Menschen gezielt zu nicht-kommerziellen Angeboten vor Ort informiert. Besonders hervorgehoben wurde die Bedeutung der Sensibilisierung der Gesellschaft für das Thema Einsamkeit, um betroffene Menschen besser zu erreichen und einzubinden.