

## **Silbernetz-Freund\_in – was bedeutet das?**

Silbernetz-Freund\_innen sind Ehrenamtliche, die regelmäßig zu einer festen Zeit bei „ihrem“ vereinsamten Menschen anrufen und dessen erste Schritte aus der Isolation begleiten. Durch die regelmäßigen Anrufe beim älteren Menschen tragen Silbernetz-Freund\_innen im Wesentlichen dazu bei, dass (wieder) eine sichere, verlässliche und erfreuliche soziale Beziehung und somit weniger das Gefühl von Isolation und Einsamkeit erlebt werden kann. Damit erbringen Silbernetz-Freund\_innen eine ehrenamtliche Dienstleistung, die erheblich dazu beitragen kann, die Lebensqualität von älteren Menschen zu erhöhen.

### **Ziele des Engagements als Silbernetz-Freund\_in**

- Stärkung des Selbstwertgefühls und –vertrauens des älteren Menschen
- Aktives Erlebnis, dass jemand zuhört, fragt, antwortet, sich kümmert, mitlacht, usw.
- Das Gefühl zu einer Gemeinschaft zu gehören, etwas „zu bedeuten“, ermöglicht die Erfahrung von Sicherheit und Geborgenheit
- Ermutigung, um Beziehungen zu anderen zu knüpfen und aufrecht zu erhalten
- Motivation zu neuen Aktivitäten im Rahmen der Möglichkeiten, z.B. Teilhabe an Nachbarschaftsangeboten, um mehr Gelegenheiten zur Geselligkeit zu nutzen
- Bei Bedarf: Weitergabe von seniorenrelevanten Angeboten in der Wohnumgebung
- Stärkung der Fähigkeiten, um weiterhin im gewohnten Umfeld leben zu können

### **Zum Schutz für alle Beteiligten gibt es verbindliche Regeln**

- Im Mittelpunkt der Dienstleistung als Silbernetz-Freund\_in steht der ältere Mensch
- Telefonate finden einmal wöchentlich zu einem vereinbarten Zeitpunkt statt
- Eine Gesprächsdauer von jeweils ca. 30 Minuten wird angestrebt
- Die Silbernetz-Freundschaftsbeziehungen werden respektvoll und auf der Basis einer wertschätzenden Zusammenarbeit gestaltet
- Im Unterschied zu normalen Freundschaftsbeziehungen erteilen Silbernetz-Freund\_innen keine Ratschläge, lösen keine Probleme und treffen keine Entscheidungen für „ihren“ älteren Menschen; stattdessen stellen sie offene Fragen, die ihr Interesse verdeutlichen
- Zum Schutz beider Seiten führen die Telefonate zu keinen persönlichen Begegnungen
- Sollte ein persönlicher Bedarf deutlich werden, wenden sich die Silbernetz-Freund\_innen an die Geschäftsstelle, um Anbieter-Informationen zu regionalen seniorenrelevanten Angeboten zu erhalten und im Folgegespräch weiterzugeben
- Die Angebotshinweise orientieren sich am individuellen Bedarf des alten Menschen

Um dies leisten zu können, erhalten die Silbernetz-Freund\_innen vor Beginn ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit eine zweitägige Schulung und stehen dann in engem Kontakt und Austausch mit den zuständigen Mitarbeiter\_innen der Silbernetz Geschäftsstelle in Berlin.

### **Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse**

Silbernetz im HVD-BB e.V.  
Sprengelstraße 15  
13353 Berlin

Telefon: 030 23544822  
silbernetz@hvd-bb.de  
www.silbernetz.org