PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Inhalt

- Was ist das Silbernetz?
- Welche Hilfe bietet Silbernetz an den Feiertagen?
- Welche weiteren Internetseiten helfen gegen Einsamkeit?

Was ist das Silbernetz?

Das **Silbernetz** richtet sich an alle Menschen ab 60 Jahren, die sich einsam fühlen oder einfach einmal reden möchten. Das Angebot ist **anonym, vertraulich und kostenlos**. Es besteht aus drei Bausteinen:

- **Silbertelefon:** Unter **0800 4 70 80 90** erreichen Sie täglich von 8 bis 22 Uhr eine Ansprechperson, die zuhört.
- **Silbernetz-Freund:innen:** Wenn Sie sich regelmäßige Gespräche wünschen, vermittelt Silbernetz wöchentliche Telefonate mit ehrenamtlichen Gesprächspartner:innen.
- **Silberinfo:** Bei Bedarf erhalten Sie Hinweise zu Unterstützungs- und Beratungsangeboten der Altenhilfe – bundesweit und regional.

Welche Hilfe bietet Silbernetz an den Feiertagen?

Viele Menschen fühlen sich an Weihnachten und über den Jahreswechsel besonders allein. Oft bleiben soziale Kontakte aus, und Freizeitangebote sind geschlossen. Deshalb bietet Silbernetz ein erweitertes Gesprächsangebot:

- **Von 24. Dezember, 8 Uhr, bis 1. Januar, 22 Uhr**, ist das Silbertelefon **rund um die Uhr** erreichbar.
- Sie können **zu jeder Tages- und Nachtzeit** unter **0800 4 70 80 90** anrufen – anonym und kostenfrei.
- Auch in der Nacht finden Sie jemanden, der zuhört. Im vergangenen Jahr wurden über die Feiertage rund **2.200 Gespräche** geführt – etwa ein Fünftel davon nachts.

Welche weiteren Internetseiten helfen gegen Einsamkeit?

Der **Pflegewegweiser** listet auf einer speziellen Übersichtsseite Informationen rund um das Thema Einsamkeit sowie hilfreiche Angebote und Datenbanken. Dort finden Sie zusätzliche Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten.

Das **Kompetenznetz-Einsamkeit** hat eine Auflistung an Angeboten gegen Einsamkeit [externer Link] an den Feiertagen 2025 zusammengestellt. Dabei unter anderem auch eine Zoom Weihnachtsfeier am 25.12.2025, veranstaltet von „Wege aus der Einsamkeit“.

Auch **NRW hat eine Website zum Thema Einsamkeit** [externer Link]. Hier finden Sie eine stetig wachsende Liste von Initiativen und Engagierten, die ihre Türen und Angebote für alle Zielgruppen öffnen.