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?

Stand: 26.11.2026

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, Geschäfte 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 **2.100 Gespräche** geführt.

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.

„Wege aus der Einsamkeit“ [externer Link] veranstaltet unter anderem eine Zoom Weihnachtsfeier am 25.12.2026.

Das Projekt "Keinerbleibtallein" [externer Link] vermittelt seit 9 Jahren **Kontakte aus der eigenen Stadt** im gesamten deutschsprachigen Raum. Dies findet über Instagram und Facebook statt.

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.

Die **nebenan.de Stiftung** lädt auch in diesem Jahr zur bundesweiten Initiative *Wir Weihnachten* ein. Ziel ist es, Menschen in der Nachbarschaft durch gemeinsame Aktivitäten zusammenzubringen. Ob Plätzchen backen, spazieren gehen, Wintergrillen oder basteln: Nachbar:innen, Vereine und Organisationen können ihre Aktionen unter www.wirweihnachten.de anmelden. Alle Aktionen erscheinen auf einer bundesweiten Karte [externer Link] und machen das Engagement sichtbar.