

Schon mal mit einem Engel telefoniert?

Tel. 089 / 18 91 00 26

RETJA

Lebensfreude im Alter

Vorstellung

Karin Georgi, Projektkoordinatorin Telefon-Engel

Retla e.V.

setzt sich für das Wohl und die Wertschätzung von Menschen ab 60 ein.

Dabei unterstützt und initiiert der Verein Projekte, die Senior:innen Lebensfreude, Zuversicht und gesellschaftliche Teilhabe schenken – und dadurch aus ihrer Isolation holen.

RETJA?

**Lesen Sie es einfach einmal
rückwärts!**



Telefon-Engel - damit Einsamkeit nicht krank macht

Einsamkeit die größte Volkskrankheit in Deutschland. Sie kann jede und jeden treffen – dennoch sind ältere Menschen besonders gefährdet.

Das hat Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit der Betroffenen: Denn Einsamkeit erhöht das Risiko für Schlaganfälle, Herzinfarkte, Demenz oder Krebs.

Von wissenschaftlicher Seite wird Einsamkeit inzwischen als elementare Mangelempfindung aufgefasst, vergleichbar mit Hunger oder Schmerzen.

„Telefon-Engel – Gespräche gegen die Einsamkeit im Alter“



2020 ist das Retla e.V. Telefon-Engel-Projekt entstanden. Hier tauschen sich Ehrenamtliche regelmäßig telefonisch mit „ihren“ Senior:innen aus. Sie hören zu, erzählen von sich und regen zu gesellschaftlicher Teilhabe an. Geredet wird dabei über alles: Alltägliches, Sorgen, Ängste, aber auch Hobbys und Familie.

Das Besondere: keine Hotline, sondern feste Telefon-Patenschaften

Die Telefon-Engel in Zahlen

deutschlandweit

→ rund 1500 Telefonhelfer:innen

→ rund 900 Telefon-Patenschaften

bayernweit

→ rund 900 Telefonhelfer:innen

→ rund 600 Telefon-Patenschaften

Und so funktioniert...

Wer kann mitmachen?

Senior:innen

- regelmäßige Telefon-Gespräche (mind. 1x wöchentlich)
- mit der gleichen Person, dadurch entsteht eine tiefe Bindung bis hin zur Freundschaft
- Weg aus der Einsamkeit und Isolation – für mehr Lebensfreude und gesellschaftliche Teilhabe

freiwillige Helfer:innen= Telefon-Engel

- Jeder kann Engel werden – unabhängig von Herkunft, Alter und Religion
- freie Zeiteinteilung, örtlich flexibel
- Zeitaufwand: mind. 1 Stunde wöchentlich
- Kompetenz: einfühlsam, zuhören können

Senior:innen

Anmeldetelefon unter [089/18910026](tel:08918910026)

Montag bis Freitag zwischen 10 und 18 Uhr erreichbar

Diese Daten nehmen wir auf:

Telefon-Nr., Alter und PLZ, evtl. auch Interessen/Lebenssituationen, um zielgenaue Patenschaften bilden zu können.

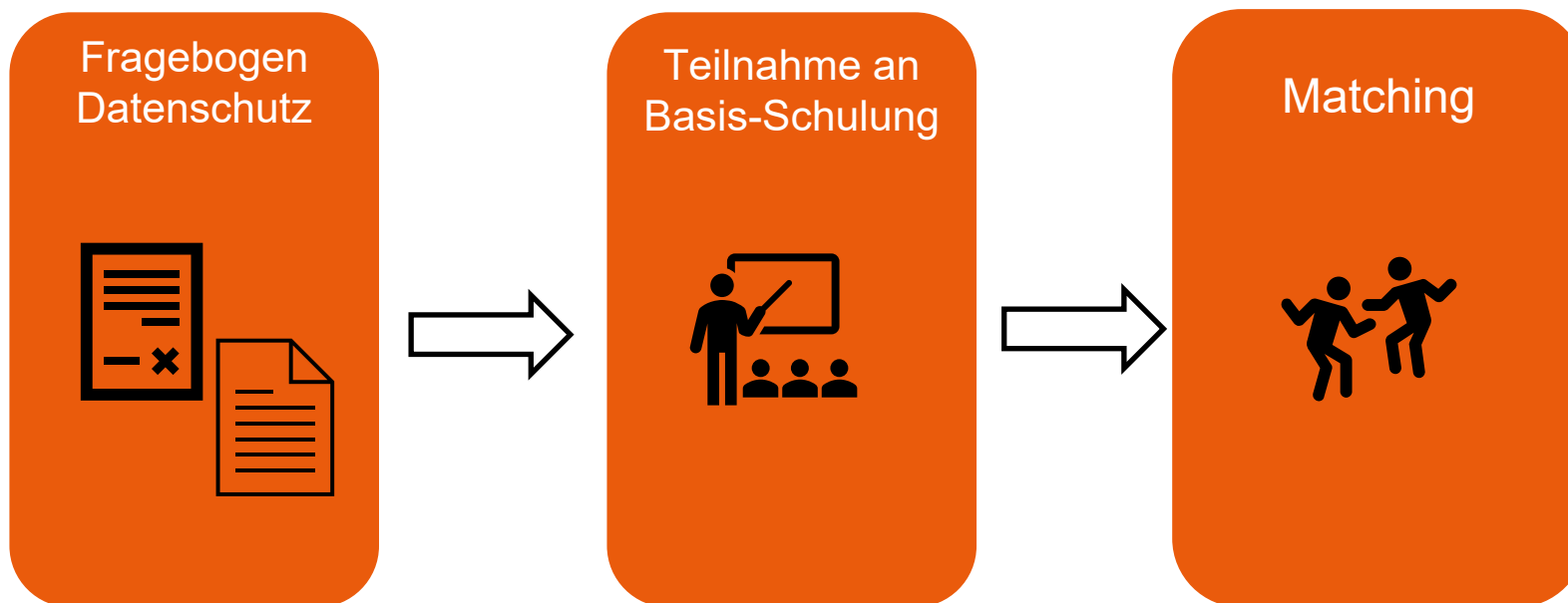
Wir fragen bewusst keine Adressen ab, um die Senior:innen zu schützen.

Telefon-Engel

Unter der Nummer [089/189100 25](tel:08918910025) oder mit einer Email an telefonengel@retla.org kann man sich anmelden.

- Fragebogen – pers. Daten, Hinweise zur Motivation, Interessen/Hobbys, Sprachmöglichkeiten
→Daraus leiten wir die bestmögliche Patenschaft her
- Datenschutz- und Verschwiegenheitserklärung
- Basis-Schulung:
Wichtige Informationen rund um das Ehrenamt als Telefon-Engel,
Tipps für den 1. Anruf, Arten des Zuhörens
- Handreichungen: Telefon-Leitfaden, Wichtige Hilfsnummern

Der Weg zum Engel



Das Matching

- Aus dem Datenpool findet unser Engel-Team die passende Telefonpatenschaft
- Der Engel bekommt die Telefon-Nummer des:r Telefonpartners:in
- Die Telefonpartner verabreden sich zu regelmäßigen Telefonaten

Und wenn es mal nicht klappt?

Dann vermitteln wir neu **und** so lange bis es für alle passt - Senior:innen und Engel - denn auch für die Engel soll die Patenschaft eine Bereicherung sein und sie sollen sich wohlfühlen in ihrem Engagement.

Qualitätssicherung bei den Telefon-Engeln

Basisschulung Pflicht

Vermittelt werden:

- Hilfestellung für den ersten Anruf
- Was macht ein gutes Gespräch aus
- Stärkung der Zuhörkompetenz

Themenbezogene Fortbildungen

- Umgang mit schwierigen, sensiblen Themen
- Traumasensible Haltung
- Stärkung der eigenen Resilienz

Engel-Stammtisch

- Lockeres Beisammensein & Erfahrungsaustausch
- Online und Präsenz

1:1 Coaching

Bei herausfordernden Patenschaften durch externe Expert:innen

Was zeichnet das Projekt „Telefon-Engel“ noch aus

Wissenschaftliche

Begleitung durch die Katholische Universität Ingolstadt-Eichstätt

Förderung

durch die Initiative Gesund.Leben.Bayern des Bayerischen Gesundheitsministeriums

Prominente Unterstützung

Unterstützt werden wir dabei von unserer Schirmherrin

Michaela May sowie dem ehem. Bayer. Gesundheitsminister

Klaus Holetschek

Elmar Wepper war bis zu seinem plötzlichen

Tod Ende Oktober 2023 ebenfalls Schirmherr

und hat das Projekt mit viel herzenswärme begleitet.

Gefördert durch:



In Kooperation mit:



Evaluation

Die Evaluierung durch die Kath. Universität Ingolstadt-Eichstätt ist noch nicht vollständig abgeschlossen, dennoch sind bereits erste Tendenzen erkennbar.

Es ist davon auszugehen, dass sich diese Tendenzen auch im weiteren Verlauf der Studie bestätigen.

Ausschnitte aus den ersten vorläufigen Ergebnissen (Stand: August 2023)

- Mit zunehmender Dauer der Telefonpatenschaft steigt das subjektiv **empfundene Gemeinschaftsgefühl** der Senior:innen
- Die im Telefon-Engel-Projekt angemeldeten Senior:innen berichten von einer Steigerung ihrer **Lebenszufriedenheit**
- Damit wirkt das Projekt aus wissenschaftlicher Sicht erfolgreich dem **Einsamkeitserleben** der Senior:innen entgegen

Zitate von Teilnehmer:innen

„Die Gespräche, die ich mit meinem Engel führe, sind für mich wie eine Portion Sonnenschein.“

„Ich zähle immer die Tage runter, bis es endlich wieder so weit ist mit unserem wöchentlichen Anruf – und bin dann einfach nur glücklich.“

„Um die Feiertage und um meinen Geburtstag herum fühle ich mich immer besonders einsam. Ich war so beglückt und dankbar, als ich nicht nur einen Anruf, sondern auch ein kleines Päckchen von meinem Telefon-Engel geschickt bekam.“

„Diese ehrenamtliche Arbeit erfüllt mich und gibt mir das Gefühl gebraucht zu werden.“

Kommunikationmittel

Für Telefon-Engel



**WIR BRAUCHEN
DICH – WERDE
TELEFON-ENGEL!**

Telefon-Engel helfen gegen
Einsamkeit im Alter

RETIA
Lebensfreude im Alter

»Telefon-Engel«

telefonieren regelmäßig mit einem einsamen älteren Menschen und werden so zu einem geschätzten Gesprächspartner.

Welche Voraussetzungen sollte ein Telefon-Engel mitbringen?

- Freude am Telefonieren
- Freundlicher Umgang mit älteren Menschen
- Zuhören können
- Sich Zeit nehmen: ca. 2 Stunden/Woche
- Jeder kann Engel werden – Alter, Handicap spielen keine Rolle

Wie finden wir die richtigen Gesprächspartner?

Wir verbinden Menschen nach ihren Interessen, nach ihrem Alter, lokal / regional.

**Rufen Sie an 089/189 100 25 oder
mailen Sie uns: info@retla.org**

Alles über Retla:
www.retla.org
(Retla=rückwärts Alter)

In Kooperation mit:



Gefördert von:



Für Senior:innen

**Einsamkeit raubt Lebensfreude.
Dafür haben wir was: Reden.**

Wann haben Sie zum letzten Mal ein richtig schönes Telefongespräch geführt? Einfach über Alltägliches geplaudert oder Ihr Herz ausgeschüttet über Dinge, die Sie beschäftigen?

Melden Sie sich bei uns. Über 1.000 Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner freuen sich darauf, sich mit Ihnen auszutauschen.

Rufen Sie an
089 / 189 100 26

Gegründet wurde Retla 2019 in München. Schirmherren sind Michaela May und Elmar Wepper.

»Es kann doch nicht sein, dass zunehmend mehr Menschen im Alter vereinsamen, da braucht es dringend ein Umdenken und einen aktiven Einsatz.«

Michaela May



»Im Gegensatz zu früher hat man heute mit Beginn des Rentenalters noch zwanzig Jahre vor sich. Darauf sollte gesellschaftspolitisch reagiert werden. Ich vermisse das.«

Elmar Wepper



Über uns

Retla e.V. ist ein Förderverein, der das Leben von älteren Menschen in unserer Gesellschaft verbessern will (Retla = Alter rückwärts gelesen). Retla unterstützt und initiiert Projekte, die Senior:innen Lebensfreude schenken, und sucht nach neuen Wegen für ein solidarisches Miteinander. Damit wir diese Aufgabe erfüllen können, brauchen auch wir etwas: Ihre Unterstützung.

Weitere Informationen über Retla e.V. und unsere Projekte finden Sie unter www.retla.org

Retla e.V.

Von-der-Tann-Straße 10 // 80539 München
T +49 (0)89 18 91 00 26
info@retla.org
www.retla.org

Spendenkonto:

Retla e.V., DE23 2003 0300 0011 2211 00
oder online über www.retla.org/spenden

Die Telefon-Engel werden gefördert von:



In Kooperation mit:



SCHON MAL MIT EINEM ENGEL TELEFONIERT?

Die »Telefon-Engel«
helfen gegen
Einsamkeit im Alter.



RETJA
Lebensfreude im Alter

Wo und wann kann ich anrufen?

Bei unserem Anmelde-Telefon:
089 / 189 100 26

Von Montag bis Freitag von
10 Uhr bis 18 Uhr.

Was passiert dann?

Sie sagen uns Ihren Namen,
Ihre Telefonnummer und Ihre
Postleitzahl. Wir finden dann eine
Gesprächspartnerin oder einen
Gesprächspartner für Sie.
Und diese Person ruft Sie zurück.

Wer ruft mich da an?

Das sind Freiwillige mit einem Herz
für ältere Menschen. Mit ihnen
können Sie über alles sprechen,
was Sie bewegt.

Ruft mich dann immer der gleiche Mensch an?

Ja. Wenn Sie sich gut verstehen,
können Sie immer wieder
miteinander telefonieren.

Kostet das was?

Nur die ganz normalen Telefon-
Kosten. Mehr nicht.



Erich K.

»Mit meinem Engel kann ich mich über alles unterhalten, über Politik, Alltagsthemen, Fußball. Wir telefonieren jeden Tag eine halbe bis eine Stunde. Anfangs waren wir bisschen vorsichtig, wir waren ja Fremde. Inzwischen haben wir uns gefunden, die Gespräche laufen flüssig und wir sind inzwischen Freunde geworden. Ich warte jeden Tag sehnsüchtig auf das Telefonat.«



Irmela G.

»Meine Verwandten sind alle berufstätig. Auch sonst habe ich kaum mehr Kontakte. Die Telefonengel sind meine Rettung aus der Einsamkeit.«



Brigitte S.

»Mein Telefonengel ist 42 Jahre jünger als ich. Wir verstehen uns bestens. Nach unseren Telefonaten fühle ich mich wieder leicht und unbefangen.«



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Sie wünschen weitere Informationen zu Retla e.V. oder zum Telefon-Engel-Projekt?

Dann besuchen Sie gerne unsere Website unter retla.org oder sprechen Sie mich an:

Karin Georgi
Tel.: 0176 6039 5468
karin.georgi@retla.org

