

Fühlen Sie sich einsam? ... einfach mal reden

**Schwierige Zeiten im Alter schafft jeder
besser mit Unterstützung**

Herausgeber

Bezirk Mittelfranken
Stabsstelle Koordination und Sozialplanung
Gerontopsychiatrische Fachkoordination (GeFa)

Danziger Straße 5
91522 Ansbach

Telefon: 0981 4664-20206/-20207
gefa@bezirk-mittelfranken.de

Stand: Oktober 2022



FÜHLEN SIE SICH EINSAM? UNTERSTÜTZUNG HILFT!

Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass wir Abschiede und Verluste hinnehmen müssen, weil diese vermehrt auftreten. Hierzu zählen beispielsweise das Ausscheiden aus dem Berufsleben, die Zunahme von Erkrankungen und Einschränkungen, der Verlust nahestehender Menschen und das Loslassen von früheren Gewohnheiten.

Der Bewegungsradius im Alter wird kleiner, Zweifel können sich mehren, Kräfte können versiegen. Mit manchem kommen wir besser zurecht, mit manchem schlechter. Was aber in allen Lebenslagen beständig ist: **Unterstützung kann helfen!**

Manchmal sind kleine Schritte besonders schwer, aber sie können neue Wege gestalten. **Zögern Sie nicht, rufen Sie an und machen Sie den ersten Schritt.**

Einfach mal reden:

Silbernetz – einfach mal reden

Gesprächsangebot: kostenfrei, anonym
Täglich: 8.00–22.00 Uhr
Telefon: 0800 4708090
www.silbernetz.org

Telefonseelsorge – wir hören zu

Gesprächsangebot: kostenfrei, anonym
365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich
Telefon: 0800 1110-111 oder -222
www.telefonseelsorge.de

Telefon-Engel – Gespräche gegen Einsamkeit im Alter

Retla findet den passenden Gesprächspartner – kostenfrei
Anmeldetelefon Mo.–Fr. 10.00–18.00 Uhr
Telefon: 089 18910026, info@retla.org
www.retla.org

Wege aus der Krise:

Krisendienst Mittelfranken

Kostenfreie telefonische, anonyme Beratung und Krisenhilfe
365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich
Telefon: 0911 4248550 oder 0800 655-3000
www.krisendienst-mittelfranken.de