

# Lass uns telefonieren!

## – Reden gegen die Einsamkeit

### Tätigkeitsbeschreibung für Freiwillige

#### Ziel des Engagements

Einsamkeit kann quer durch alle Bevölkerungsgruppen in unterschiedlichen Phasen des Lebens auftreten. Einsamkeit wirkt sich extrem negativ auf die Lebensqualität aus, und kann sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit beeinträchtigen.

Lass uns telefonieren! ermöglicht und fördert telefonische Freundschaften und versucht so, der Einsamkeit entgegenzuwirken. Ziel des Engagements ist es, mit einem Menschen, der sich einsam fühlt, regelmäßig telefonischen Kontakt zu haben und eine möglichst langfristige und stabile Beziehung aufzubauen.

#### Beschreibung der Tätigkeit

Deine Aufgabe ist es regelmäßigen telefonischen Kontakt zu einer Person, die sich einsam fühlt, zu pflegen. Hierbei handelt es sich um zwanglose Gespräche zu beliebigen Themen. Oft steht dabei im Vordergrund, dass du einfach zuhörst.

Der Zeitaufwand richtet sich ganz danach, was du bereit bist zu investieren. Frequenz, Dauer und Zeitpunkt der Gespräche werden individuell zwischen den Gesprächspartner:innen vereinbart. Unsere Empfehlung ist, dass freiwilliges Engagement ein Ausmaß von 4 Stunden pro Woche nicht überschreiten sollte. **(Bitte bei Bedarf entsprechend adaptieren)**

Der Einsatzort ist flexibel. Du kannst telefonieren von wo aus auch immer du möchtest.

#### Das solltest du mitbringen ...

- Die Bereitschaft, dich auf eine längerfristige telefonische Beziehung einzulassen.
- Freude an Kommunikation
- Zuhören können
- Verlässlichkeit
- Verschwiegenheit
- Interesse an Menschen und ihren Lebensgeschichten
- Empathie: Einfühlungsvermögen in die Welt des Gegenübers
- Akzeptanz: Prinzipielles „Sein-Lassen“ von anderen Meinungen und Einstellungen. Was nicht heißt, dass du nicht auch ganz klar deine eigene Meinung vertreten darfst.
- Fähigkeit bzw. Wille zur Selbstreflexion

Ein Projekt von

**dieziwi.**  
Die Zivilgesellschaft wirkt.

Gefördert von

**Soziales**



**Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

## Das gehört NICHT zu deinen Aufgaben ...

- die Begleitung/Betreuung in Krisensituationen
- psychologische Beratung oder Therapie
- persönliche Treffen mit dem/der Telefonpartner:in
- Erbringung von Dienstleistungen (z.B. Einkaufen)

## Wir bieten dir ...

*(Dies ist eine beispielhafte Auflistung von möglichen Angeboten. Bitte entsprechend dem eigenen Projekt adaptieren und vervollständigen)*

- Ein ausführliches Erstgespräch um dich kennen zu lernen und den/die passende:n Telefonpartner:in zu finden.
- kontinuierliche Begleitung durch unsere:n Projektkoordinator:in
- Austauschtreffen mit anderen Freiwilligen zum Zweck des Erfahrungsaustausches
- Supervision

**Dein:e Ansprechpartner:in:** (NAMEN und Kontaktdaten der Ansprechperson eintragen)

Ein Projekt von

**dieziwi.**  
Die Zivilgesellschaft wirkt.

Gefördert von

**Soziales**



 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz