

Präventionstag 2021

Gesund altern im Kanton Zürich

Engagiert gesund bleiben



Impuls in der Parallelveranstaltung

„Freiwilliges Engagement in der Altersarbeit fördern“

Hubert Kausch, Leiter Freiwilligenarbeit, SRK Kanton Zürich

Definition und Umfang

Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement oder Freiwilligenarbeit

- unbezahlte Aktivität (im Gegensatz zur Erwerbsarbeit)
- Zugunsten von Personen ausserhalb des eigenen Haushalts (im Gegensatz zur Hausarbeit)
- bewusste produktive Leistung (im Gegensatz zu reinen Vereinsaktivitäten oder reaktiven Leistungen)

(Definition FW-Monitor Schweiz)

700 Mio Stunden /Jahr (für das Jahr 2014/ 2013: 665 Mio)

Formelles und informelles Engagement

Formell

- 20 % der Bevölkerung
- 1,4 Mio Menschen
- Sport, kulturelle Vereine, sozial-karitative Organisationen, kirchliche Institutionen
- 40-74 jährige Männer am intensivsten, rückläufig ab 54
- etwas bewegen, helfen, Kenntnisse erweitern, sich persönlich weiterentwickeln

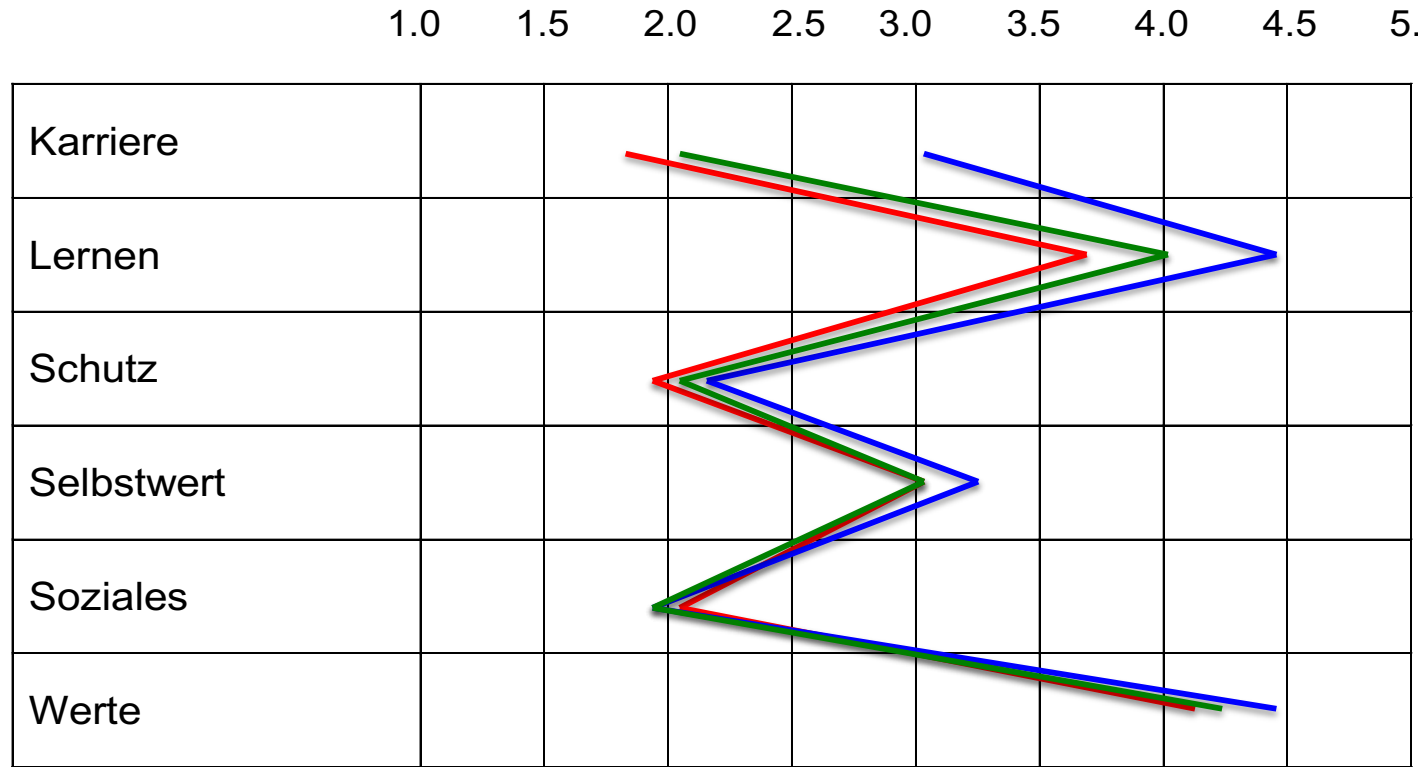
Informell

- 18,6 % der Bevölkerung
- 1,3 Mio Menschen
- (Verwandte) Kinder und Erwachsene betreuen, Dienstleistungen für Bekannte, Angehörige/Bekannte pflegen,
- 65-74-jährige Frauen am intensivsten

Quelle: Freiwilligenarbeit in der Schweiz 2015, Bundesamt für Statistik 424-1500

Motive

Bedeutsamkeit von Funktionen für FW versch. Altersgruppen:



1 = unwichtig; 5 = sehr wichtig

- Jugendrotkreuz (durchschn. Alter 23 J)
- Bergeinsatz (Caritas) (durchschn. Alter 39 J)
- Generationen im Klassenzimmer (PS) (durchschn. Alter 69 J)

Quelle: Wehner/Güntert: Psychologie der Freiwilligenarbeit, 2015, 70ff

12.02.2021

Engagiert gesund bleiben /H. Kausch

Seite 4

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich



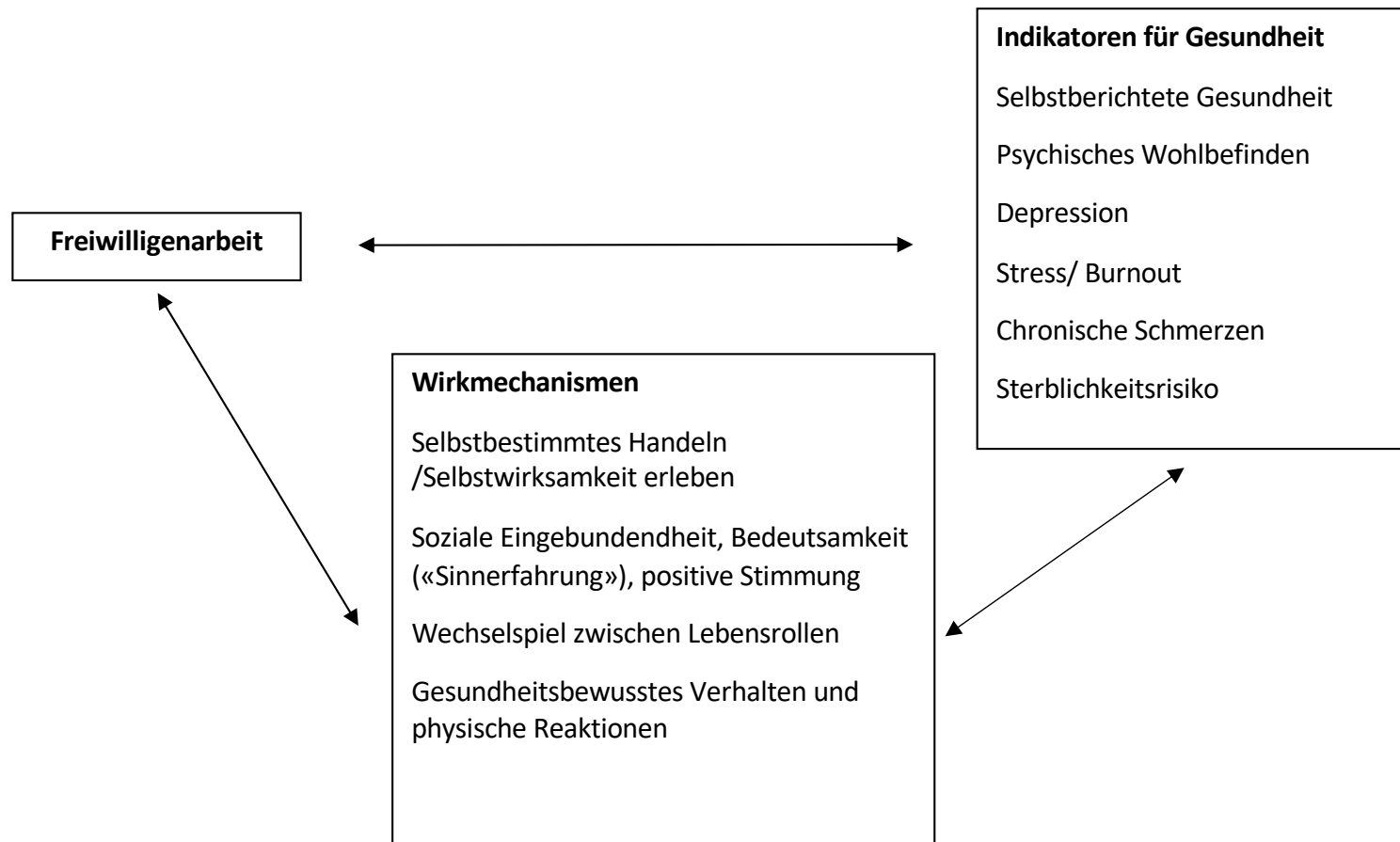
Freiwilligenarbeit hält gesund

- **Gesundheit:** „Zustand vollkommen körperlichen, geistigen u. sozialen Wohlbefindens und nicht allein Fehlen von Krankheit und Gebrechen“ (WHO)
- **Salutogenetisches Modell:** Gesundheit als anhaltender Prozess (u. nicht nur als Zustand), in dem psychosoziale Ressourcen geschützt und verstärkt werden
- **Psychosoziale Ressourcen:** kognitive, emotionale und soziale Potentiale, die zur Verbesserung von Lebensqualität beitragen und als günstige Voraussetzungen für die Bewältigung gesundheitlicher Belastungen gelten (Autonomie, Anerkennung, Feedback, Sinnhaftigkeit, soziale Unterstützung im organisationalen Kontext)

Quelle: Romualdo Ramos in: Wehner/Güntert (2015) Psychologie der Freiwilligenarbeit, 109ff

Freiwilligenarbeit hält gesund

– Wirkungsmodell, wie Freiwilligenarbeit Gesundheit fördern kann:



Quelle: Romualdo Ramos in: Wehner/Güntert (2015) Psychologie der Freiwilligenarbeit, 109ff

Freiwilligenarbeit hält gesund

... das heisst konkret (Studienergebnisse):

- Mildernder Einfluss von FWA auf Depression (Studie 2003)
- Bedeutsamkeit und Sinn („Ich leiste etwas wichtiges für die Gesellschaft!“) führen zu höherem psychischem Wohlbefinden (Studie 2007)
- höheres Selbstwertgefühl, gesteigertes Glücksempfinden, mehr Lebensqualität, erfolgreicherer Bewältigungsverhalten (Studie 2001)
- Rollenvielfalt: unterschiedliche Rollen, auch nach Verlust der Professionsrolle nach der Pensionierung, können Identität, Selbstwert und Bewältigungsverhalten einer Person stärken; Pflege sozialer Netzwerke (Studien 2000 und 2006)
- Physisches Wohlbefinden: privilegierter Zugang zu gesundheitsrelevantem Wissen; positives Wohlbefinden an sich kann schädliches Gesundheitsverhalten verhindern (Studie 2007)

Quelle: Romualdo Ramos in: Wehner/Güntert (2015) Psychologie der Freiwilligenarbeit, 109ff

Trends und Merkmale im Engagement von älteren Menschen

- wachsender Anspruch, in partizipativ gestalteten Programmen /Projekten mitzuarbeiten („68er Generation“)
- hohe zeitliche Beanspruchung in verschiedenen Lebensbereichen (Familie – Kinder-/Angehörigenbetreuung, Nachbarschaftshilfe, kulturelle Interessen, Reisen ...), grosse Flexibilität, auch als Rahmenbedingung für freiw. Engagement (Unterbrüche/Auszeiten vom Engagement ...)
- fachliche Fähigkeiten und Kompetenzen (über die Pensionierung hinaus) einbringen und damit etwas bewirken
- geringeres Interesse an organisationalen Aspekten des Engagement betreffend (Mitwirkung in Veränderungsprozessen von Organisationen, Entwicklung neuer Programme ...) als vielmehr im direkten Kontakt mit Begünstigten zu sein
- wachsender Anteil IT-affiner, auch älterer Menschen (Kommunikation über elektronische Medien, soziale Netzwerke, Informationsbeschaffung über www.)

Trends und Merkmale im Engagement von älteren Menschen

- wachsender Anspruch, in partizipativ gestalteten Programmen /Projekten mitzuarbeiten („68er Generation“)
- hohe zeitliche Beanspruchung in verschiedenen Lebensbereichen (Familie – Kinder-/Angehörigenbetreuung, Nachbarschaftshilfe, kulturelle Interessen, Reisen ...), grosse Flexibilität, auch als Rahmenbedingung für freiw. Engagement (Unterbrüche/Auszeiten vom Engagement ...)
- fachliche Fähigkeiten und Kompetenzen (über die Pensionierung hinaus) einbringen und damit etwas bewirken
- geringeres Interesse an organisationalen Aspekten des Engagement betreffend (Mitwirkung in Veränderungsprozessen von Organisationen, Entwicklung neuer Programme ...) als vielmehr im direkten Kontakt mit Begünstigten zu sein
- wachsender Anteil IT-affiner, auch älterer Menschen (Kommunikation über elektronische Medien, soziale Netzwerke, Informationsbeschaffung über www.)

Links und Literatur

- Höpflinger, François: Die späte Freizeit nicht durch Bürokratie beschneiden. In: Bühlmann, Beat (Hrsg) (2010): Die andere Karriere, interact, Hochschule Soziale Arbeit Luzern
- Daneke, Sigrid (2003): Freiwilligenarbeit in der Altenhilfe, motivieren-organisieren-honorieren, Urban&Fischer
- Dinges, Sabine (2009): Freiwillige dringend gesucht: ehrenamtliches Engagement in Altenheimen, Schlütersche
- Mischol, Milena / Müller, Claude / Studer, Pascal (2010): Die dritte Lebensphase - Feierabend oder auf zu neuen Ufern? Ansätze zur Förderung formeller Freiwilligenarbeit von älteren Menschen durch die Soziokulturelle Animation, Hochschule Luzern - Soziale Arbeit
- Schweizerisches Rotes Kreuz (Hrsg.) (2014): Freiwilligkeit und Vielfalt im Zeichen der Menschlichkeit. Reihe: Beiträge aus Theorie und Praxis. Zürich: Seismo
- Lamprecht, Markus / Fischer, Adrian/ Stamm, Hanspeter (2020): Freiwilligen-Monitor Schweiz. Zürich: Seismo
- Studer, Sibylle / von Schnurbein, Georg (2013): Integrierte Freiwilligenkoordination, Ein Leitfaden für Schweizer NPO, CEPS Forschung und Praxis – Band 9 Basel (download s. Links)
- Wehner Theo und Stefan T. Güntert (Hrsg) (2015): Psychologie der Freiwilligenarbeit. Motivation, Gestaltung und Organisation. Berlin: Springer

www.benevol.ch für die Schweiz

www.dossier-freiwillig-engagiert.ch für Nachweis freiwilliges Engagement

www.vitaminb.ch für Vereine, Vorstände und Behörden

<http://ceps.unibas.ch/publikationen/ceps-forschung-und-praxis/#c52572> für CH-NPO

<http://www.toolkit-freiwilligenarbeit.ch/> Informationspool mit zahlreichen Beispielen für Konzepte und Instrumente im Freiwilligenmanagement von Mitgliederorganisationen des Schweizerischen Roten Kreuzes