



Zürcher Präventionstag, 12. Februar 2021  
Parallelveranstaltung Nr. 5

## Einstiegsimpuls Engagiert gesund bleiben

Abstract von **Hubert Kausch**

*Das Engagement von älteren Personen zu fördern hat nicht nur einen impact auf den Zusammenhalt der Gesellschaft; es können auch positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden von Einzelnen festgestellt werden.*

### Definition

Freiwilligenarbeit (FWA) ist (*im Unterschied zur Erwerbsarbeit*) eine unbezahlte Tätigkeit, die zugunsten von Dritten ausserhalb des eigenen Haushalts (*im Unterschied zur Reproduktionsarbeit /Haus- und Familienarbeit*) als produktive Leistung (*im Unterschied zu reinen Vereinsaktivitäten /zu Rekreation*) erbracht wird. (Definition nach dem Freiwilligenmonitor Schweiz 2010).

### Freiwilligenarbeit im Kontext von Salutogenese

Das salutogenetische Modell versteht Gesundheit als anhaltenden Prozess (und nicht als Zustand), in dem psychosoziale Ressourcen erhalten und erworben werden. Psychosoziale Ressourcen sind kognitive, emotionale und soziale Ermöglichungsbedingungen, die eigene Lebensqualität zu verbessern und (mit zunehmendem Alter möglicherweise zunehmend) auftretende Belastungen besser bewältigen zu können (Soziale Anerkennung, Selbstwirksamkeit, Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz/ des eigenen Handelns usw.)

### Hinweise aus der Freiwilligenforschung

Einzelstudien zeigen beispielsweise den mildernden Einfluss von Freiwilligenarbeit auf Depression, eine Steigerung des psychischen Wohlbefindens aufgrund dessen, im freiwilligen Engagement einen bedeutsamen und sinnvollen Beitrag zu leisten, oder neben den Rollen als Ehemann, Grossvater, Vater von erwachsenen Kindern, Kollege ... in der Freiwilligenarbeit eine zusätzliche gesellschaftlich anerkannte Rolle einzunehmen, die Rollenvielfalt gewährleistet. Rollenvielfalt kann zu höherem Selbstwert und zu einem besseren Bewältigungsverhalten in Krisen beitragen. Nicht selten haben Freiwillige auch privilegierten Zugang zu gesundheitsrelevantem Wissen resp. Wissen zur Vermeidung gesundheitsschädlichen Verhaltens.

Hubert Kausch Leiter Freiwilligenarbeit  
SRK Kanton Zürich Kronenstrasse 10 8008 Zürich  
044 388 25 25 hubert.kaush@srk-zuerich.ch