

**Welche Vor- und Nachteile ergeben sich  
für SeniorInnen in der Freiwilligenarbeit?**

Bachelorarbeit I

am

Studiengang „Aging Services Management“

an der Ferdinand Porsche FernFH

Ulrike Hartleb

Matrikelnummer 1510759011

Begutachter: Mag. Martin Oberbauer

Fohnsdorf, Februar 2018

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, habe ich als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt oder veröffentlicht. Die vorliegende Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

A handwritten signature in black ink, reading "Mike Hartleb". The signature is written in a cursive style with a prominent loop at the end of the last name.

03.02.2018

Unterschrift

## **Abstract**

Unter welchen Umständen und Rahmenbedingungen kann sich Freiwilligenarbeit vorteilhaft oder negativ auf ältere Engagierte auswirken. Angeführt werden die aktuellen Zahlen der Beteiligung sowie Gründe und Motive für die Beteiligung an Freiwilligenarbeit. Allgemeine Begrifflichkeiten im Zusammenhang mit Freiwilligenengagement und die rechtlichen Rahmenbedingungen werden erklärt.

Die Literaturrecherche macht ersichtlich, dass Freiwilligentätigkeit im Alter positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit wirkt und das Mortalitätsrisiko senkt. Doch bewirkt eine Steigerung der Teilnahme an Freiwilligenarbeit nicht zwingend eine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens. In dieser Hinsicht haben sich aus den erhobenen Studien Widersprüchlichkeiten ergeben. Eines haben sie jedoch gemein, dass sich Freiwilligenarbeit grundsätzlich positiv auf das Wohlbefinden der Engagierten auswirkt. Je nach Rollenerfahrung kann jedoch das subjektive Befinden jedes Einzelnen sehr variieren. Als weitere Vorteile können die Steigerung der sozialen Kontakte und die Weiterbildung in Form von lebenslangem Lernen genannt werden.

Mit zunehmendem Alter treten jedoch Einschränkungen der Mobilität und der Gesundheit auf, Freiwilligenengagement wird dadurch erschwert. Als weitere Hemmnisse können niedriges Bildungsniveau und die im Alter knappe Ressource Zeit genannt werden.

Schlüsselbegriffe: Freiwilligenarbeit, SeniorInnen, körperliche und psychische Gesundheit, Wohlbefinden, lebenslanges Lernen, Rahmenbedingungen, soziale Auswirkungen.

## **Abstract**

It shows which circumstances and parameters are beneficial and which are adverse on elderly people who engage in helping others. Included in this paper are current statistics and reasons for volunteering. General and legal terms related to voluntary work of caring people are presented.

Literal research and case studies show that charity work carried out by elderly people show positive psychological und physiological effects as well as a decrease in mortality risk. However, an increase in voluntary work does not necessarily cause an increase in subjective pleasure. Some of the gathered studies are contradictive in this regard. Nevertheless, one fact that they all have in common is that volunteer work has influences on the volunteers. The subject sensibility can vary depending on the amount on experience and the type of engagement given. Additional advantages for care-giving elders increase their social contacts and promotes the effects of lifelong learning.

However, with increasing age the extant of voluntary work can decrease because of mobility deficiency and health problems. Other factors leading to non-voluntary work are low levels of education and the short "time resource".

Key words: volunteering, seniors, physical and psychological health, well-being, lifelong learning, circumstances, parameters, social effects

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
1.1	Problemstellung und Forschungsfragen .....	2
1.2	Literatursuche und Danksagung .....	2
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund</b> .....	<b>3</b>
2.1	Begriffserklärungen .....	3
2.1.1	Ehrenamt .....	3
2.1.2	Bürgerschaftliches Engagement.....	3
2.1.3	Frei-gemeinnützige Tätigkeit .....	4
2.1.4	Volunteering .....	4
2.1.5	Freiwilligenarbeit .....	4
2.2	Formelles & informelles Engagement.....	5
2.2.1	Formelles Engagement .....	5
2.2.2	Informelles Engagement.....	5
2.3	Rechtliche Grundlagen.....	6
2.3.1	Freiwilligenrat.....	7
2.3.2	Freiwilligenbericht.....	7
2.4	Rahmenbedingungen .....	8
2.4.1	Rahmenbedingungen zur Sicherung der Abläufe und Strukturen.....	8
2.4.2	Rahmenbedingungen zur Verständigung und Entwicklung im Engagementprozess .....	9
<b>3</b>	<b>Beteiligung Freiwilligentätigkeiten</b> .....	<b>10</b>
3.1	Allgemein.....	10
3.2	Beteiligungsquote nach Geschlecht .....	10
3.3	Beteiligungsquote nach Alter.....	11
3.4	Beteiligungsquote nach Bildung.....	12
3.5	Beteiligungsquote nach Bereichen.....	12
3.6	Beteiligungsstruktur .....	13
3.6.1	Beteiligungsstruktur nach Geschlecht.....	13
3.6.2	Beteiligungsstruktur nach Alter .....	13

3.6.3	Beteiligungsstruktur nach Bildung .....	13
<b>4</b>	<b>Gründe und Motive für das Freiwilligenengagement.....</b>	<b>13</b>
4.1	Strukturwandelszenario.....	15
4.2	Wert- und Motivationswandel freiwilligen Engagements bei älteren Menschen	15
4.3	Anerkennung .....	16
<b>5</b>	<b>Auswirkungen der Freiwilligenarbeit .....</b>	<b>16</b>
5.1	Auswirkungen auf Körper und Psyche .....	17
5.1.1	Health Benefits of Volunteering .....	18
5.1.2	Psychische Gesundheit im Zusammenhang mit Freiwilligenarbeit.....	18
5.1.3	Unterstützungsausmaß, Pflege und Belastung .....	19
5.1.4	Wohlbefinden und subjektive Rollenerfahrung.....	19
5.1.5	RSVP = Retired and Senior Volunteer Program .....	20
5.1.6	Verringerung des Mortalitätsrisikos .....	22
5.2	Auswirkungen auf soziale Fähigkeiten.....	22
5.2.1	Lebenslanges Lernen.....	23
5.2.2	Soziale Netzwerke und Wohlbefinden.....	26
5.3	Negative Aspekte von Freiwilligentätigkeit im Alter .....	26
5.3.1	Rückgang der Freiwilligentätigkeit im Alter .....	26
5.3.2	Zeit im Alter .....	27
<b>6</b>	<b>Diskussion und Ausblick .....</b>	<b>27</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>31</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>38</b>
	<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>38</b>

# 1 Einleitung

Ohne die unentgeltlichen Tätigkeiten von Freiwilligen wäre ein Gemeinwesen undenkbar. Die Betreuung von Pflegebedürftigen, Engagements für Umweltschutz und Politik, Ehrenämter in Vereinen für Sport und Kirche; all diese Bereiche sind auf den Einsatz von freiwilligen HelferInnen angewiesen (Wehner, Güntert, Neufeind & Mieg, 2015, S. 4).

Die Bevölkerungsbefragung des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz hat ergeben, dass derzeit 46 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren eine formelle oder informelle Freiwilligentätigkeit ausüben. 2,3 Millionen Österreicher und Österreicherinnen arbeiten in Organisationen und Vereinen ohne Bezahlung mit. Bei der Altersgruppe ab 55 Jahren beträgt der Anteil der ehrenamtlich Tätigen 19 %. Es hat sich herausgestellt, dass Freiwilligenarbeit bis ins hohe Alter (bis 80 Jahre) in hohem Maße vorhanden ist. Erst ab 80 Jahren nimmt das Engagement enorm ab. Die Menschen engagieren sich nicht nur um für das Gemeinwohl einen Beitrag zu leisten. Sie meinen, auch persönlichen Nutzen und Sinn zu erlangen (BMASK, 2016, S. 7f.).

Die Arbeit von Freiwilligen wirkt sich positiv aus, weil der/die Einzelne sich sozial eingebunden fühlt, somit die sozialen Beziehungen ausgebaut und Lebensrollenverluste ausgeglichen werden können, Gesundheitsbewusstsein vermehrt wird, die psychische und dadurch auch die physische Befindlichkeit gestärkt wird (Ramos & Wehner, 2015, S. 116).

## 1.1 Problemstellung und Forschungsfragen

Es wird behauptet, dass die Mitarbeit in einem Verein oder einer Organisation positive Auswirkungen auch auf die Engagierten hat und einen persönlichen Nutzen bringt (Ramos & Wehner, 2015, S. 110).

Durch meine Bachelorarbeit sollten folgende Fragen beantwortet werden:

- Unter welchen Rahmenbedingungen kann Freiwilligenarbeit für Ältere nützlich sein?
- Worin liegen die Vorteile für die Engagierten?
- Welche Nachteile können sich ergeben?
- Daher der Titel der Arbeit: „Welche Vor- und Nachteile ergeben sich für SeniorInnen in der Freiwilligenarbeit?“

## 1.2 Literatursuche und Danksagung

Die Literatursuche habe ich zur Definition der Grundbegriffe in einschlägiger Fachliteratur durchgeführt. Da ich in einem ländlichen Gebiet wohne, gestaltet sich der Zugang zu größeren Bibliotheken schwierig. Ich habe daher einige Fachbücher über den Buchhandel erstanden, weil dies meist mit dem geringsten Zeitaufwand verbunden war; andere konnten gebraucht im Internet bestellt werden.

Die beiden Damen aus der Bücherei in Fohnsdorf sind mir oftmals helfend zur Seite gestanden und haben mir Bücher aus ganz Österreich (z. B. Fachbücherei Seniorenarbeit, Wien) angefordert und zur Verfügung gestellt. Ich möchte mich hierfür recht herzlich bedanken.

Meine Literatursuche hat auch über die elektronische Zeitschriftenbibliothek und die Datenbanken der Ferdinand Porsche FernFH stattgefunden. Im Pubmed wurde mit den angeführten Schlüsselbegriffen gesucht. Weiterführende Informationen haben sich aus dem World Wide Web, Google Scholar, Springer Links etc. ergeben.

Ich habe per Email beim Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz nachgefragt. Woraufhin mir Frau Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Hechl (Abteilung V/A/6, Grundsatzangelegenheiten der SeniorInnen-, Bevölkerungs- und Freiwilligenpolitik) mir den Link für die aktuellen Zahlen für Freiwilligenengagement der Bevölkerungsbefragung 2016 übermittelt hat. Vielen Dank!

Größter und herzlichster Dank gebührt meinem Betreuer, Herrn Mag. Oberbauer, der mir mit wertvollen Tipps und konstruktiver Kritik zur Seite gestanden hat.

## **2 Theoretischer Hintergrund**

In diesem Kapitel sollen allgemeine Begrifflichkeiten und rechtliche Rahmenbedingungen erklärt werden. Die theoretischen Grundlagen werden dargestellt, um einen besseren Kontext zu den folgenden Kapiteln zu ermöglichen.

### **2.1 Begriffserklärungen**

Die Tätigkeit der Freiwilligen wird zurzeit mit unterschiedlichen Namen bezeichnet. Im Folgenden werden einige Begrifflichkeiten erklärt beziehungsweise Unterschiede aufgezeigt.

Die unterschiedlichen Begriffe haben Folgendes gemein:

- Tätigkeit ist freiwillig
- eigenständig oder durch Institution organisiert
- nicht privat
- öffentlich erkennbar
- keine staatliche Beherrschung
- kann jederzeit beendet werden
- unbezahlt, jedoch monetär messbar

(Wehner et al., 2015, S. 5).

#### **2.1.1 Ehrenamt**

Die Bezeichnung Ehrenamt meint ein formales, ohne Entlohnung verrichtetes Amt in Verbänden und Vereinen, das bindend für wenigstens eine Periode übernommen wird (Wehner et al., 2015, S. 5).

#### **2.1.2 Bürgerschaftliches Engagement**

In Deutschland wird als Bürgerschaftliches Engagement jede Weise von Freiwilligentätigkeit bezeichnet, obwohl eine stark politische Ausrichtung vorliegt (Wehner et al., 2015, S. 4f.).

Bürgerschaftliches Engagement zeigt eine Palette von Engagements, und all diese unterschiedlichen Tätigkeiten ergeben einen immensen Wert für das Gemeinwesen. Auf allen Ebenen wird durch jeden engagierten Menschen die Bindung zur Gesellschaft gestärkt. Durch



Gemeinschaftsgeist, Zusammengehörigkeitsgefühl und Vertrauen wird das soziale Kapital gesteigert (Deutscher Bundestag, 2002, S. 2).

### **2.1.3 Frei-gemeinnützige Tätigkeit**

Unter Frei-gemeinnütziger Tätigkeit versteht sich eine unentgeltliche, persönlich oder durch eine Organisation verschaffte, soziale Tätigkeit. Das heißt, soziale Betätigung mit spezifischem Zeitaufwand - andauernd oder für ein bestimmtes Projekt - für das Gemeinwohl. Diese Tätigkeit könnte grundsätzlich auch bezahlt und von jemand anderem ausgeführt werden. Dieser Begriff setzt sich aus 3 Worten zusammen:

- **Frei:** Diese Tätigkeit ist autonom, sprich, es besteht kein Abhängigkeitsverhältnis. Die Koordination dieser Arbeit kann nicht an den Regeln der Lohn-/Gehaltsarbeit erfolgen.
- **Gemeinnützig:** Diese Arbeit dient dem Gemeinwohl der Gesellschaft.
- **Tätigkeit:** Frei-gemeinnützige Tätigkeit ist eine sinnvolle und sinngebende Arbeit (Wehner et al., 2015, S. 5f.).

### **2.1.4 Volunteering**

Volunteering ist die angloamerikanische Bezeichnung für Freiwilligentätigkeit. Gemeint ist die gemeinnützige Arbeit abseits des familiären Bereiches, muss aber nicht mit Ehrenamt in Verbindung stehen. Volunteering ist ein wichtiger Part der mixed economy of welfare (Gaskin, Smith & Paulwitz, 1996 zitiert in Wehner et al., 2015, S. 5).

Der Begriff Volunteer bedeutet Freiwillige/r, sich freiwillig melden oder er bieten beziehungsweise seine Dienste anbieten ([www.duden.de/woerterbuch](http://www.duden.de/woerterbuch), 02.11.2017).

### **2.1.5 Freiwilligenarbeit**

Freiwilligenarbeit ist eine selbst ausgesuchte und unentgeltliche Tätigkeit im gemeinnützigen Bereich (Wehner et al., 2015, S. 4).

Im deutschsprachigen Raum werden für freiwilliges Engagement unterschiedliche Begriffe verwendet. Teilweise stehen diese in Konkurrenz zueinander. Noch vor Ehrenamt wird die Bezeichnung Freiwilligenarbeit präferiert. Der Ausdruck Freiwilligenarbeit wird vom

englischen Volunteering hergeleitet und wird häufiger gewählt als Ehrenamt. Anscheinend können sich Engagierte mit den Worten freiwillig und arbeiten besser identifizieren als mit Ehre und Amt (BFSFJ, 2001, S. 50).

More-Hollerweger und Hora (2014, S. 11) haben in ihrer Organisationsbefragung zu den Rahmenbedingungen für freiwilliges Engagement in Österreich festgestellt, dass 70% der Organisationen die Bezeichnung Ehrenamtliche verwenden. Etwa ein Viertel der Organisationen verwenden den Begriff Freiwillige.

## **2.2 Formelles & informelles Engagement**

Im Freiwilligenbericht des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (2015a, S. 1) wird zwischen formellem und informellem Engagement unterschieden.

### **2.2.1 Formelles Engagement**

Gemäß Duden bedeutet formell, wie es das Gesetz oder die Vorschrift verlangt; offiziell ([www.duden.de/rechtschreibung/formell](http://www.duden.de/rechtschreibung/formell), 02.11.2017).

Als formelles Engagement wird Freiwilligentätigkeit im organisatorischen Rahmen bezeichnet (BMASK, 2015a, S. 1).

Formelle Freiwilligentätigkeit ist unentgeltliche, auch ehrenamtliche Arbeit in Organisationen, zum Beispiel Kirchen, Sozialeinrichtungen, jegliche Art von Vereinen (BMASK, 2016, S. 10).

Ehrenamtliche Tätigkeit ist als Mittel zur Verwirklichung des Vereinszwecks in die Statuten aufzunehmen, siehe § 3 Abs. 2 Z 4 (VerG, 2015).

### **2.2.2 Informelles Engagement**

Als informelles Engagement wird Freiwilligentätigkeit im privaten Bereich und ohne übergeordnete Organisation bezeichnet, zum Beispiel im Rahmen der Nachbarschaftshilfe (BMASK, 2015a, S. 1).

Informelle Freiwilligentätigkeit sind unentgeltliche Leistungen und Unterstützungen im privaten Bereich. Dazu gehören zum Beispiel: Haushaltsarbeiten bei NachbarInnen, Betreuung von Nachbarskindern oder Pflegebedürftiger außerhalb des eigenen Haushaltes (BMASK, 2016, S. 10).

In Österreich engagieren sich drei von zehn Personen informell (31 %), fern der familiären Aufgaben. Das heißt, sie arbeiten unentgeltlich, zum Beispiel im Rahmen der Nachbarschaftshilfe. Vor zehn Jahren war das informelle Engagement noch um vier Prozent geringer (BMASK, 2016, S. 57).

## **2.3 Rechtliche Grundlagen**

In diesem Kapitel soll ein Überblick geschaffen werden, welche rechtlichen Grundlagen für die Freiwilligenarbeit nötig sind. Zur Einführung wird die gesetzliche Definition für Freiwilligen Engagement angeführt. Weiters werden die Aufgaben und Verpflichtungen von Freiwilligenorganisationen grob dargestellt. Weitere wichtige Elemente wie der Freiwilligenrat oder Freiwilligenbericht sollen ebenfalls erwähnt werden.

Nach § 2. Abs. 1 des Freiwilligengesetzes kann der/die Bundesminister/in für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz an Freiwilligenorganisationen oder für Freiwilligenprojekte Finanzmittel zur Verfügung stellen (FreiwG, 2015).

„Freiwilliges Engagement liegt vor, wenn natürliche Personen

1. freiwillig Leistungen für andere,
2. in einem organisatorischen Rahmen,
3. unentgeltlich,
4. mit dem Zweck der Förderung der Allgemeinheit oder aus vorwiegend sozialen Motiven und
5. ohne dass dies in Erwerbsabsicht, aufgrund eines Arbeitsverhältnisses oder im Rahmen einer Berufsausbildung, erfolgt, erbringen.“

Zusätzlich gelten als freiwilliges Engagement auch Maßnahmen zur persönlichen und fachlichen Aus- und Fortbildung, die für die Durchführung der freiwilligen Tätigkeiten in Freiwilligenorganisationen nötig ist. Die Teilhabe am europäischen Freiwilligendienst zählt auch als Freiwilligenengagement, siehe § 2 Abs. 2 (FreiwG, 2015).

Nach § 3 des Freiwilligengesetzes sind Freiwilligenorganisationen juristische Personen des öffentlichen oder privaten Rechts mit Sitz im Inland. Die Tätigkeiten sind gemeinnützig, nicht gewinnorientiert und werden größtenteils von natürlichen Personen im Sinne des § 2 (2)

verrichtet. Diese Organisationen können Fördermittel erhalten. Sie müssen die freiwillig tätigen Personen ausreichend aufklären, vor allem über die grundlegenden Bedingungen hinsichtlich Tätigkeitsbereich, -aufnahme und -bestätigung, Bezugsperson, Bildungsmöglichkeiten, Mitgestaltungsmöglichkeiten, Versicherung sowie Erstattung von Aufwendungen. Nach Beenden einer Freiwilligentätigkeit muss nach Aufforderung durch den/die Freiwillige/n innerhalb von 6 Monaten von der Organisation ein Tätigkeitsnachweis ausgestellt werden. Anzugeben sind die Art sowie die Dauer der Arbeit und die somit erlangten Kenntnisse. Dieser Nachweis ist auch als Freiwilligenpass bekannt (FreiwG, 2015).

Im März 2017 hat das Sozialministerium einen neuen Freiwilligennachweis präsentiert. Im neuen Nachweis können die durch Freiwilligentätigkeit erlangten Fähigkeiten österreichweit einheitlich dokumentiert werden. Zur Erleichterung bei der Erstellung steht den Organisationen ein Leitfaden zur Verfügung. Die Erarbeitung der auszufüllenden Punkte erfolgt im Dialog zwischen Freiwilligen und VertreterInnen der Organisation ([www.sozialministerium.at/site/Service\\_Medien/News\\_Veranstaltungen/News/Neuer\\_Nachweis\\_ueber\\_freiwillige\\_Taetigkeiten](http://www.sozialministerium.at/site/Service_Medien/News_Veranstaltungen/News/Neuer_Nachweis_ueber_freiwillige_Taetigkeiten), 23.12.2017).

### **2.3.1 Freiwilligenrat**

Der Freiwilligenrat ist im Gesetz verankert. Seine Mitglieder werden für 5 Jahre bestellt. Aufgabe des Freiwilligenrates ist der Arbeit von Freiwilligentätigen Anerkennung und Wertschätzung zu schenken. Weiters sollen die Rahmenbedingungen für freiwillige Tätigkeit optimiert werden. Diesbezüglich steht der Freiwilligenrat in beratender, vorschlagender Weise dem Sozialministerium zur Seite. Eine weitere Zielsetzung ist die Förderung der Vernetzung ([https://www.sozialministerium.at/site/Soziales\\_und\\_KonsumentInnen/Soziale\\_Themen/Freiwilliges\\_Engagement\\_Ehrenamt/](https://www.sozialministerium.at/site/Soziales_und_KonsumentInnen/Soziale_Themen/Freiwilliges_Engagement_Ehrenamt/), 03.11.2017).

### **2.3.2 Freiwilligenbericht**

Gemäß dem Freiwilligengesetz erstellt das Sozialministerium gemeinsam mit dem Österreichischen Freiwilligenrat einen Bericht über die Situation und Weiterentwicklung des freiwilligen Engagements in Österreich. Der 1. Freiwilligenbericht ist im Jahr 2009 erschienen. Der 2. Freiwilligenbericht 2015 zeigt die Wichtigkeit von Freiwilligenengagement auf und gibt eine Sicht in die Zukunft ([https://www.sozialministerium.at/site/Soziales\\_und\\_KonsumentInnen/Soziale\\_Themen/Freiwilliges\\_Engagement\\_Ehrenamt/](https://www.sozialministerium.at/site/Soziales_und_KonsumentInnen/Soziale_Themen/Freiwilliges_Engagement_Ehrenamt/), 03.11.2017).

## **2.4 Rahmenbedingungen**

Freiwillige haben entsprechende Vorstellungen und Wünsche hinsichtlich der Tätigkeiten und der Rahmenbedingungen ihres Engagements. Wichtig sind daher die optimalen organisatorischen Rahmenbedingungen und die Weiterqualifizierungsmöglichkeiten (Habeck, 2014, S. 30).

Schaaf-Derichs (2013, S. 42) meint, dass adäquate Rahmenbedingungen für die Freiwilligenarbeit unausweichlich sind, denn sie legen fest, wer die Verantwortung trägt – für den/die Freiwillige/n, die durchgeführte Arbeit, für alle anderen Mitbeteiligten und Sachwerte. Schließlich zählt zu den Rahmenbedingungen auch die Frage nach der unentbehrlichen Finanzierung.

Sie unterteilt die Rahmenbedingungen in 2 Bereiche: Rahmenbedingungen für sichere Abläufe und Strukturen sowie Rahmenbedingungen für Verständigung und Entwicklung. Zur Herstellung der notwendigen Rahmenbedingungen empfiehlt sich die Erstellung einer Bedarfsanalyse und eines Aufgabenprofils. Daraus ergeben sich dann die unerlässlichen Rahmenbedingungen für den jeweiligen Einsatzort.

### **2.4.1 Rahmenbedingungen zur Sicherung der Abläufe und Strukturen**

- Profil der Aufgabe für die Freiwilligenarbeit
- Position sowie Funktion freiwillig Tätiger
- Angebot von bereitgestellten Hilfsmitteln, Räumlichkeiten
- Versicherung der Arbeitstätigkeit von Freiwilligen (Schaaf-Derichs, 2013, S. 42).

Ein Aufgabenprofil beschreibt konkret die Aufgabe und deren Ziel sowie die Rahmenbedingungen dafür. Welche Fähigkeiten und Qualifikationen für die Tätigkeit benötigt werden, wieviel Zeit diese einschließlich Weiterbildung in Anspruch nimmt und welche Arbeitsmittel notwendig sind. Ein Aufgabenprofil sollte einen aussagekräftigen Titel haben, damit sich der/die Freiwillige damit identifizieren kann (Reifenhäuser, 2013, S. 106).

More-Hollerweger & Hora haben 2014 (S. 22) eine Erhebung bei Freiwilligenorganisationen durchgeführt. 703 Organisationen haben teilgenommen, 83% davon Vereine. Diese Stichprobe hat ergeben, dass 60% der Freiwilligen durch eine Haftpflichtversicherung geschützt sind, für 49 % übernehmen die Freiwilligenorganisationen die Kosten. 44% der Freiwilligen sind nicht unfallversichert, somit 56% Versicherte, davon kommen für 43% die Organisationen auf.

## **2.4.2 Rahmenbedingungen zur Verständigung und Entwicklung im Engagementprozess**

- Aufnahme und Einführung des/der freiwillig Tätigen in der Organisation sowie weiterführend Begleitung im Tätigkeitsprozess
- Fördern der Teamarbeit
- Aus- und Weiterbildung für die Freiwilligen
- Möglichkeiten zum Austausch von Erfahrungen (Schaaf-Derichs, 2013, S. 43).

Zur Einführung und förmlichen Begrüßung haben sich Rituale und festgelegte Vorgänge für neue Freiwillige in einer Organisation bewährt. Ebenso kann eine schriftliche Information zur besseren Orientierung und zur Aufklärung bezüglich des Datenschutzes dienen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Unterweisung von Freiwilligen:

- „Training on the job“ bedeutet direktes Vormachen und Nachmachen lassen.
- „Anleitung durch Visite“ heißt, der Aufgabenablauf wird von der freiwilligen Person recht selbstständig gesteuert, zum Beispiel als ehrenamtliche Patientenbegleitung in einem Krankenhaus. In der Regel findet zwischen dem/der bereits aktiven freiwillig Tätigen und dem/der FreiwilligenmanagerIn am Einsatzort ein Austauschgespräch statt.
- „Anleitung durch Hospitation“ ist geeignet, wenn es darum geht, Menschen als Begleitdienst (zum Beispiel für Amtswege mit MigrantInnen) zu assistieren. Die vielfältigen und unterschiedlichen Konstellationen der Begleitung lassen sich am ehesten durch Selbsterfahrung übermitteln. Zwischen den neuen Ehrenamtlichen und versierten Ehrenamtlichen und/oder den/der FreiwilligenmanagerIn finden über einen längeren Zeitraum in zyklischen Abständen Gespräche zum Erfahrungsaustausch statt (Schaaf-Derichs, 2013, S. 44ff.).

Die Förderung von Teams ist unentbehrlich für die Basis der Zusammenarbeit. Durch Teamarbeit ist es möglich komplexe Aufgaben in Teilbereiche (Spezialbereiche) aufzuteilen. Die Teammitglieder können voneinander lernen, finden Anregung und Ergänzung, außerdem Spaß am kollektiven Erlebten. Wenn sich Aufgaben wiederholen, sinkt der Aufwand für die Koordination. Die Erfolge oder Misserfolge werden gemeinsam getragen und aufgrund dessen Zukünftiges geplant. Aufgrund ihrer Funktion unterscheiden sich Planungsteams, Steuerungsteams, Umsetzungsteams und Projektdurchführungsteams (Schaaf-Derichs, 2013, S. 46).

Jene Organisationen, die den Stellenwert von freiwillig Tätigen in ihrer Kultur anerkennen und ihr Management diesbezüglich anpassen, haben eindeutige Vorteile. Weil professionelles Managen das freiwillige Engagement fördert. Es ist daher nötig, die Gründe und Vorstellungen von freiwillig Tätigen mit dem Bedarf der Organisationen in Einklang zu bringen. Nur so können in Zukunft neue Freiwillige gefunden und langfristig gebunden werden (Biedermann, 2012, S. 66).

### **3 Beteiligung Freiwilligentätigkeiten**

In diesem Kapitel soll ein Überblick gegeben werden, wer sich in welchem Ausmaß und in welchen Bereichen betätigt.

#### **3.1 Allgemein**

Das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz hat 2016 das Institut für empirische Sozialforschung beauftragt eine bundesweite Befragung für den Bereich Freiwilligenengagement durchzuführen. Es sind 4000 Menschen (ab 15 Jahren) interviewt worden. 2012 hat diesbezüglich die letzte Befragung stattgefunden. Diese wurde mit gleicher Methode sowie Umfangsgröße durchgeführt (BMASK, 2016, S. 6).

#### **3.2 Beteiligungsquote nach Geschlecht**

Sowohl Frauen als auch Männer beteiligen sich in Österreich mit gleich hohem Anteil an Freiwilligentätigkeiten. Je 46 % der Frauen sowie auch der Männer gehen formeller oder informeller Freiwilligentätigkeit nach.

Ca. ein Drittel der Männer (34 %) beteiligen sich an formeller Freiwilligentätigkeit, bei den Frauen sind es 28%. Im Vergleich zu 2012 hat diesbezüglich das Engagement der Männer um 2 Prozentpunkte und jenes der Frauen um sogar 4 Prozentpunkte zugenommen.

Ca. ein Drittel der Frauen (33 %) sowie 28 % der Männer engagieren sich informell. Somit hat die Nachbarschaftshilfe im Gegensatz zum formellen Engagement in den letzten 4 Jahren bei den Männern (- 4 Prozentpunkte) abgenommen, bei den Frauen (+ 2 Prozentpunkte) zugenommen (BMASK, 2016, S.16).

Bei jüngeren Männern (unter 30 Jahren) stehen ehrenamtliche Tätigkeiten zum Beispiel in Sportvereinen oder Feuerwehren im Vordergrund (31 %). Die Beteiligung der Frauen im selben Ausmaß findet jedoch im informellen Bereich statt.

Grundsätzlich gibt es jedoch unter Berücksichtigung des Alters keine wesentlichen  
Beteiligungsunterschiede zwischen Männern und Frauen.

Zu erwähnen ist, dass sich die Beteiligung im Rahmen der Nachbarschaftshilfe bei den weiblichen 60- bis 69-Jährigen mit 44 % gegenüber den männlichen mit 35 % deutlich abhebt. (BMASK, 2016, S. 18).

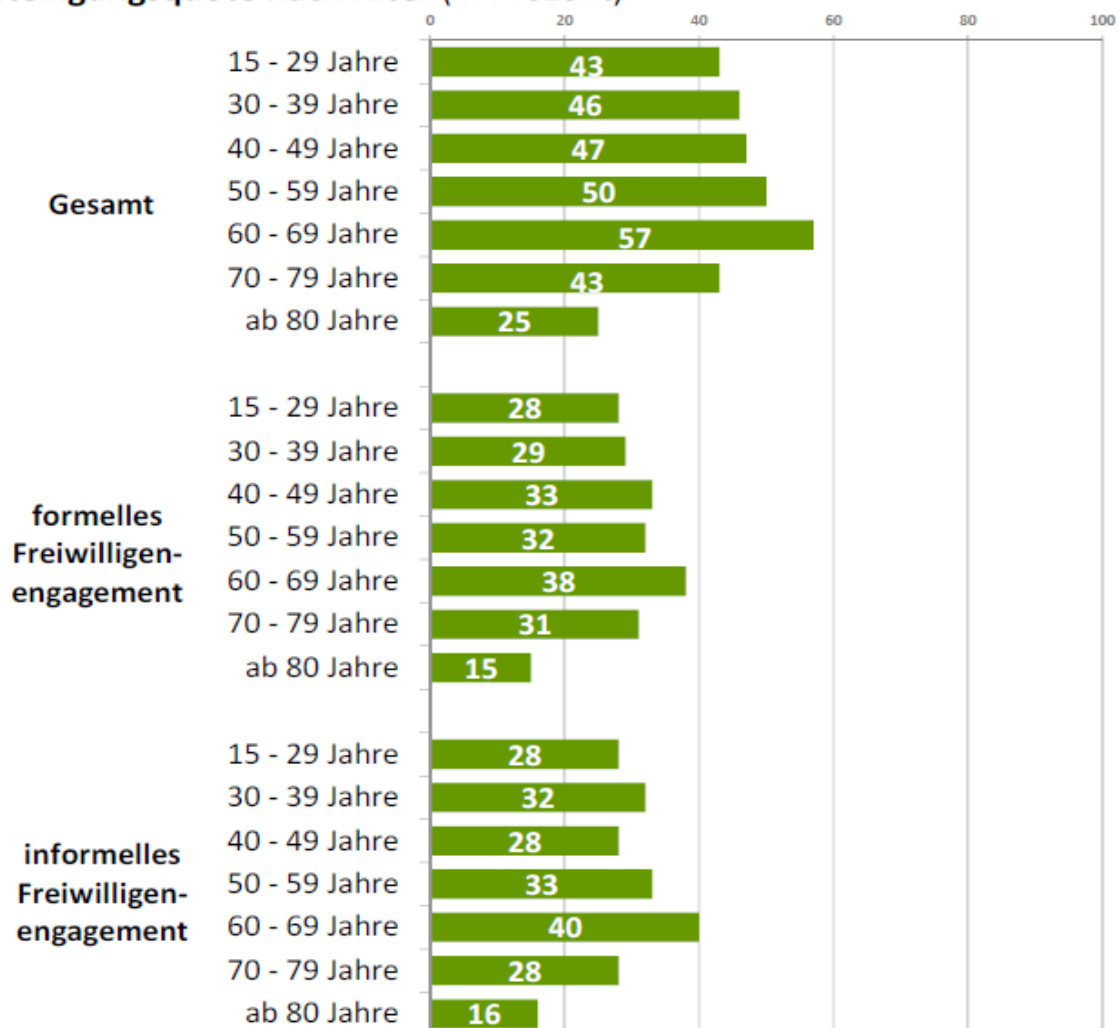
### 3.3 Beteiligungsquote nach Alter

60- bis 69-Jährige haben an Freiwilligenbeteiligung den Höchstwert mit 57 Prozent.

Das sind Personen im Pensionsalter, die Willens und auch im Stande sind sich formell oder informell gemeinnützig zu engagieren. Mit zunehmendem Alter nimmt die Beteiligung ab. Bei den 70- bis 79-Jährigen beträgt die Beteiligungsquote immer noch 43 %. Bei den über 80-Jährigen sind es noch 25 % (BMASK, 2016, S. 17).

**Abbildung 1 Freiwilligenquote Beteiligungsquote nach Alter**

**Beteiligungsquote nach Alter (in Prozent)**



Quelle: BMASK (2016, S. 17)



### **3.4 Beteiligungsquote nach Bildung**

Der Grad an Beteiligung an Freiwilligenarbeit steht auch im Zusammenhang mit dem Grad der Bildung. Je höher die Ausbildung, desto höher der Beteiligungsgrad. Menschen mit einem Pflichtschulabschluss weisen eine Beteiligung beim formellen Engagement von 21 % auf. Menschen mit einem Hochschulabschluss kommen auf 45 %.

Deutliche Unterschiede ergeben sich bei Personen mit und ohne Matura. Diese Differenz ist in allen Altersgruppen sichtbar. Bei Personen ab 60 Jahren beträgt das Verhältnis: 29 % Personen ohne Matura zu 47 % Personen mit Matura (BMASK, 2016, S. 19).

### **3.5 Beteiligungsquote nach Bereichen**

Die ehrenamtlichen Tätigkeiten der österreichischen Bevölkerung nach Bereichen unterteilen sich wie folgt:

- 8 % Sportvereine
- 7 % Katastrophen- und Rettungsdienste
- 6 % Kunst & kulturelles Zusammenleben
- 5 % Sozial- und Gesundheitsbereich
- 4 % Umweltthemen / Tierschutz
- 4 % Kirche / Religion

In den 4 Bereichen 1. Politische Arbeit & Interessensvertretung, 2. Bürgerliche Aktivitäten & Gemeinwesen, 3. Bildung sowie 4. Flüchtlingshilfe liegen die Beteiligung bei 2 bis 3 Prozent. Umgerechnet sind es pro Prozentpunkt ca. 73.500 Menschen, somit sind im Sozial- und Gesundheitsbereich ca. 360.000 Menschen ehrenamtlich tätig.

Verglichen mit dem Jahr 2012 ist eine mäßige Steigerung der freiwilligen Tätigkeiten bei Katastrophen- und Rettungsdiensten (+ 2 Prozentpunkte) bemerkbar. Die ehrenamtlichen Aktivitäten im Bereich Bürgerliche Aktivitäten und Gemeinwesen haben sich um 3 Prozentpunkte verringert. In allen anderen Bereichen sind die Zahlen - abgesehen von statistischen Schwankungen – ungefähr gleichgeblieben (BMASK, 2016, S. 34f.).

## **3.6 Beteiligungsstruktur**

Mit der Beteiligungsquote wird in Prozenten der Anteil an Menschen, die freiwillig engagiert sind, gemessen. Somit kann die Beteiligung in Bezug auf die Gesamtbevölkerung oder im Detail (Alter, Geschlecht, Bildung etc.) aufgezeigt werden.

Im Gegensatz dazu wird mit der Beteiligungsstruktur dargestellt, aus welchen Bevölkerungssegmenten sich die Engagierten formieren (Alter, Geschlecht, Bildung etc.). Die daraus resultierenden Prozente ergeben sich aus der Gesamtgruppe jener, die sich freiwillig engagieren. Zwischen diesen beiden Werten (Beteiligungsquote und -struktur) kann es mitunter große Differenzen geben (BMASK, 2016, S. 11).

### **3.6.1 Beteiligungsstruktur nach Geschlecht**

Die Gruppe von freiwillig Engagierten besteht zu 52 % aus Frauen und 48 % aus Männern. Bei der Befragung 2012 war dies genau umgekehrt. Wie bereits in der Beteiligungsquote erwähnt, hat der Anteil der Männer bezüglich informeller Freiwilligentätigkeit ab-, sowie der Frauenanteil zugenommen (BMASK, 2016, S. 29).

### **3.6.2 Beteiligungsstruktur nach Alter**

Allgemein betrachtet, gibt es keine wesentlichen Unterschiede bezüglich Alter. Ausgeprägter beteiligt ist lediglich der Anteil der 60- bis 69-Jährigen (15 Prozent), sowohl im formellen als auch im informellen Engagement (BMASK, 2016, S. 30).

### **3.6.3 Beteiligungsstruktur nach Bildung**

Mit 38 % stellen die freiwillig Engagierten mit einer Lehre als Bildungsabschluss den größten Anteil. Wird dazu noch die Gruppe der FachschulabsolventInnen dazugerechnet, steigt der Prozentanteil auf 55. Die Menschen mit höherem Bildungsniveau sind zwar anteilmäßig stärker engagiert, jedoch zeigt sich hier, dass die Anzahl an Personen in Österreich, welche einen Lehrabschluss vorweisen können, beträchtlich höher ist. Der Anteil mit Maturaabschluss beträgt zirka ein Drittel (BMASK, 2016, S. 31).

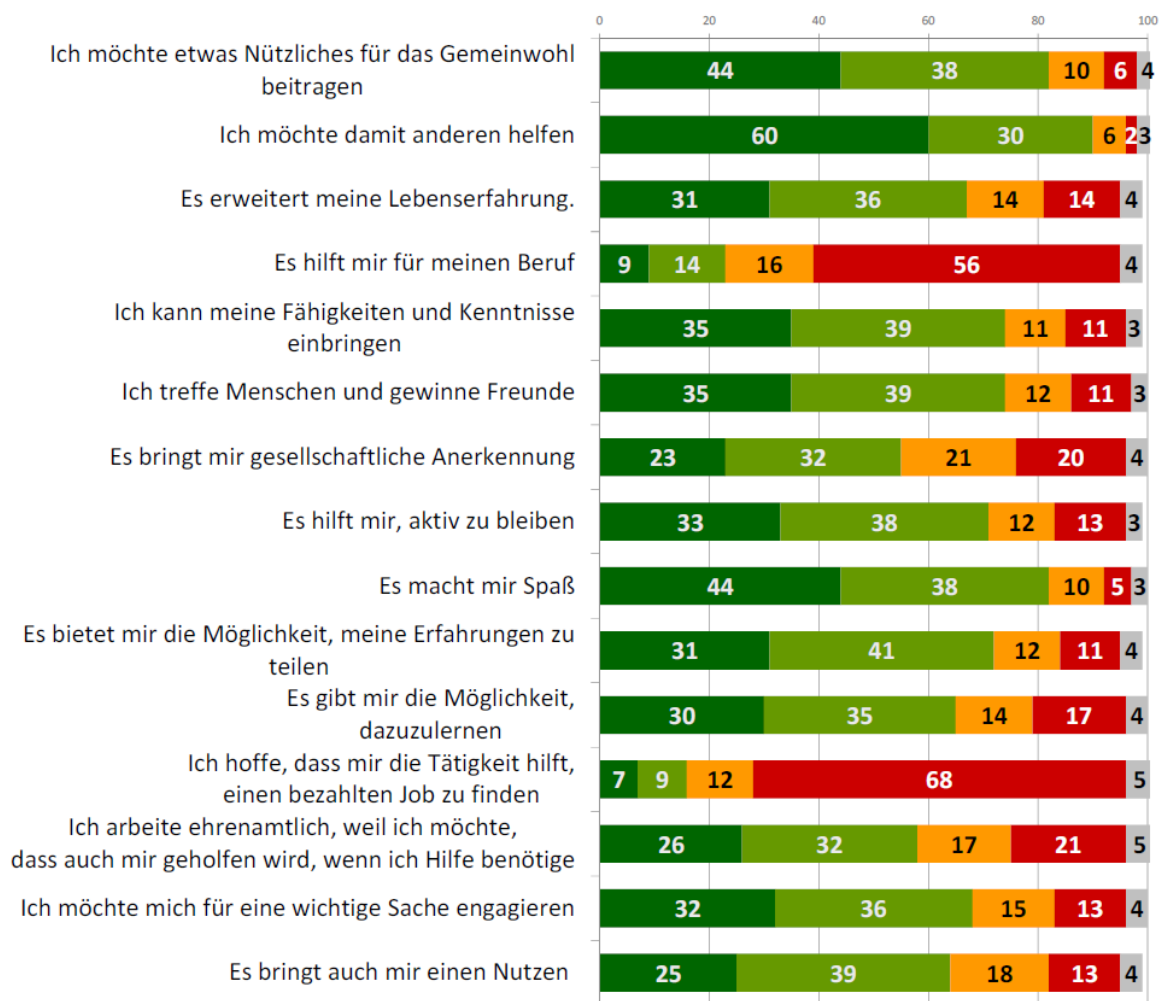
## **4 Gründe und Motive für das Freiwilligenengagement**

Die Gruppe, der unter 30-Jährigen meint (36 Prozent), dass ihre Freiwilligentätigkeit im Berufsleben förderlich ist. Die PensionistInnen sind der Meinung, dass

Freiwilligenengagement hilft, aktiv zu bleiben (81 Prozent). 80 Prozent geben an, dass ihnen die Tätigkeit Spaß macht und sie etwas Gemeinnützlichliches leisten können.

Geringe Unterschiede hinsichtlich Motiven bestehen zwischen den Geschlechtern. Männer erachten gesellschaftliches Ansehen erstrebenswerter als Frauen (Männer 60 % zu Frauen 50 %). Als Konsequenz ergibt sich, dass Männer eher formelle Funktionen anstreben und somit zu etwas höheren Anteilen ehrenamtlich tätig sind (BMASK, 2016, S. 75).

**Abbildung 2 Gründe und Motive für Freiwilligenengagement**



■ trifft voll und ganz zu ■ trifft eher schon zu ■ trifft eher nicht zu ■ trifft überhaupt nicht zu ■ w.n./k.A.

Quelle: BMASK (2016, S. 74)

Zwischen der Entwicklung der Freiwilligentätigkeit und der Gesellschaft besteht ein Zusammenhang. Wenn sich die Gesellschaft verändert, ändert sich auch das freiwillige Engagement. Es entstehen neue Formen des freiwilligen Engagements (Neufeind, Güntert & Wehner, 2015, S. 196).

## **4.1 Strukturwandelszenario**

Olk (1989) beschreibt einen Strukturwandel des Engagements. Er unterscheidet alte und neue Formen des Ehrenamtes und definiert diese folgendermaßen:

1. Das ‚alte‘ Ehrenamt ist mit den traditionellen Sozialmilieus verbunden. Es ist durch die Gesellschaft und ihre Werte rechtmäßig anerkannt, meist sehr organisiert. Es unterliegt strikten Vorgaben der Kooperation und Aufgabenteilung. Die Aufsicht und Anweisungen erfolgen durch die hauptamtlichen MitarbeiterInnen.
2. Das ‚neue‘ Ehrenamt basiert auf Erfahrung von Benachteiligungen und Betroffenheit beziehungsweise auf die eher regionale Lebensumgebung. Das neue Ehrenamt verlangt Selbstbestimmung und Autonomie. Die formalen Organisationsarrangements treten in den Hintergrund. Vorrangig für den/die ehrenamtliche/n MitarbeiterIn ist im Eigeninteresse die Überwindung einer problematischen Lage, die soziale Gesinnung und/oder die Möglichkeit politisch Einfluss zu erlangen (Olk, 1989 zitiert in Olk 2002, S. 27).

## **4.2 Wert- und Motivationswandel freiwilligen Engagements bei älteren Menschen**

Die Formen des Engagements, die an traditionelle Werte und Sozialkultur gebunden sind, schwinden. Im Gegensatz dazu sind jene Formen des Engagements, die von den Ehrenamtlichen selbstbestimmt und auf die eigenen Interessen sowie Bedürfnisse abgestimmt sind, von steigender Bedeutung (Olk, 2002, S. 40).

- Ältere Menschen, die Wert auf selbstbestimmtes Handeln, Kreativität und Ideenreichtum legen oder sich für ungleich behandelte Personen einsetzen, sind stärker engagiert, als Menschen, die diesen Werten keine maßgebliche Beachtung schenken.
- Ältere Menschen, deren Werte hauptsächlich traditionell, schicksals ergeben und hedonistisch-materialistisch sind, engagieren sich in unterdurchschnittlichem Ausmaß. Aber es gibt auch in dieser Gruppe freiwillig Tätige. Man kann daraus folgern, dass neben Wertorientierung auch fördernde oder hemmende Rahmenbedingungen entscheidend sind. Zum Beispiel können unter den NutzerInnen von deutschen Seniorenbüros auch Menschen mit resignativer Grundeinstellung für ein Engagement ermuntert werden (Olk, 2002, S. 42).

Gemäß 2. Freiwilligenbericht ist für die über 60-Jährigen maßgeblicher Grund, sich freiwillig zu engagieren, das Aktiv-Sein und -Bleiben. Ca. 87 Prozent engagieren sich freiwillig, weil sie Freude daran haben und für die Gesellschaft einen wertvollen Beitrag leisten möchten. Ca. drei Viertel wollen ihr Wissen und Kompetenzen einbringen, um Kontakt zu anderen Menschen zu haben beziehungsweise Freunde dadurch kennenzulernen. Vier Fünftel meinen, dass sie so Erfahrungswerte austauschen können. Auch der persönliche Nutzen spielt eine Rolle, so zwei Drittel (BMASK, 2015a, S. 174).

### **4.3 Anerkennung**

Um Freiwillige in einer Organisation zu binden und ihre Motivation zu bestärken ist gemäß Reifenhäuser (2013) eine gute Anerkennungskultur notwendig. Zum Teil wird die Tätigkeit der Freiwilligen als selbstverständlich angenommen, auf Lob wird vergessen. Andererseits ist es auch notwendig, dass Menschen Anerkennung auch entgegennehmen können. Es ist ein Grundbedürfnis als Mensch (an)erkannt zu werden. Die Bedürfnisse und Motivationsgründe jeder einzelnen Person sind individuell verschieden, daher wird Anerkennung auch sehr unterschiedlich angenommen und empfunden. Es ist daher notwendig unterschiedlichste Formen von Anerkennung in einer Organisation bereitzustellen. Solche, die zur jeweiligen Person, aber auch zur Organisation passen.

Formen der Anerkennung:

- Ehrungen in einer Organisation
- Gesellschaftliche Formen (zum Beispiel Nachweis für das Engagement)
- Presse und Öffentlichkeit
- Persönliche Wertschätzung
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Selbstbestimmung und Beteiligung

(Reifenhäuser, 2013, S. 158f.).

## **5 Auswirkungen der Freiwilligenarbeit**

Die Österreichische Plattform für interdisziplinäre Altersfragen hat 2013/2014 die Österreichische Interdisziplinäre Hochaltrigenstudie zum Thema: Zusammenwirken von Gesundheit, Lebensgestaltung und Betreuung durchgeführt. Für die Pilotstudie wurden

Menschen im Alter von 80 bis 85 Jahren interviewt. Es waren gesamt 410 Frauen und Männer, davon 260 in Wien und 150 in der Steiermark lebend (ÖPIA, 2015, S. 24).

Hinsichtlich Lebensgestaltung und Aktivitäten der Hochbetagten hat sich folgendes herausgestellt:

- Zahlreiche und vielfältige Aktivitäten bis ins hohe Alter.
- Oftmals viele Familienkontakte und auch außerhalb derer Sozialkontakte.
- Somit Interesse und teilweise Beteiligung am Kultur- und Sportleben.
- Einige der Hochbetagten engagieren sich auch ehrenamtlich.
- Die Aktivitäten der Hochbetagten differieren hinsichtlich der Qualität und des subjektiven Empfindens.
- Es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Funktionalität und Gesundheit. Ein Fortschreiten der körperlichen Einschränkungen zieht ein Sinken von Aktivitäten nach sich (ÖPIA, 2015, S. 17).

Menschen im höheren Alter haben sehr unterschiedliche Interessen und auch die Möglichkeiten für aktive Beteiligung sind heterogen. Wichtig ist das soziale Mitwirken in Mehr-Generationen-Beziehungen, wo ein gegenseitiges Nehmen und Geben stattfindet. Hochbetagte möchten ihre Erfahrungen und Kompetenzen den nachkommenden Generationen zu Verfügung stellen (ÖPIA, 2015, S. 219).

## **5.1 Auswirkungen auf Körper und Psyche**

Freiwillig tätige haben

- eine geringere Sterblichkeitsrate,
- höhere funktionelle Fähigkeiten,
- ein niedrigeres Risiko im späteren Leben an Depressionen zu leiden.

Ältere freiwillig Tätige profitieren am meisten, weil sie mit großer Wahrscheinlichkeit vermehrt mit Krankheitsanfälligkeit konfrontiert werden. Die Freiwilligenarbeit gibt ihnen körperliche und soziale Aktivität sowie Sinnstiftung auch bei Veränderung der sozialen Rollen im Laufe der Zeit. Ein hoher Zeitaufwand (ca. 100 Stunden im Jahr) wirkt sich am wahrscheinlichsten positiv auf die Gesundheit aus. Diese Erkenntnisse sind besonders für die Generation der Baby Boomer (1946-1964, Amerika) relevant (CNCS, 2007, S. 1).

Es besteht ein Zusammenhang zwischen Freiwilligenarbeit, Lebenszufriedenheit und psychischer Gesundheit. Freiwilligentätigkeit hat eine positive Wirkung auf sozialpsychologische Faktoren. Im Gegenzug hängen positive sozialpsychologische Faktoren mit einem niedrigeren Risiko an körperlichen Beeinträchtigungen zusammen.

Freiwilliges Engagement ermöglicht Menschen die sozialen Netzwerke zu verbessern, Stress abzubauen und das Krankheitsrisiko zu vermindern (CNCS, 2007, S. 4).

### **5.1.1 Health Benefits of Volunteering**

Im Bericht *The Health Benefits of Volunteering* hat die Corporation for National and Community Service eine Reihe von Studien zusammengefasst, welche sich hinsichtlich ihrer Spezifität unterscheiden. Die Ergebnisse zeigen durchgängig, dass zwischen Freiwilligenarbeit und guter Gesundheit eine Verbindung besteht. Die Betätigung als Freiwillige/r hilft der Gemeinschaft und auch der/dem Freiwilligen selbst hinsichtlich der Gesundheit im späteren Leben, höherer Lebenserwartung und funktioneller Fähigkeiten sowie niedrigerem Depressionsrisiko. Hat ein Staat eine hohe Freiwilligenquote, ergibt sich eher eine längere Lebensdauer und eine Verringerung von Herzerkrankungen. Angesichts der Größe der Baby Boomer Generation verdienen diese Erkenntnisse ein hohes Maß an Beachtung. Besonders relevant sind die Erkenntnisse hinsichtlich Volunteering Threshold: Besonders bei älteren Menschen sollte das Engagement erheblich sein (durchschnittlich 1 oder 2 Stunden pro Woche), um gesundheitliche Vorteile zu erhalten. Wenn sich also Personen aus der Generation der Baby Boomer stark engagieren, können diese nicht nur zur Verringerung von Problemen der Allgemeinheit beitragen, sondern somit auch die eigene Gesundheit im Alter verbessern (CNCS, 2007, S. 13).

### **5.1.2 Psychische Gesundheit im Zusammenhang mit Freiwilligenarbeit**

Hao (2008, S. 64) hat eine Studie durchgeführt, um herauszufinden, ob bezahlte Arbeit und formelle Freiwilligenarbeit den psychischen Gesundheitsverlust im späteren Leben reduzieren. Die aktiven TeilnehmerInnen hatten zu Beginn der Studie eine bessere psychische Gesundheit. Die Ergebnisse zeigten, dass die gleichzeitige Teilnahme an bezahlter Arbeit und freiwilliger Tätigkeit eine Schutzwirkung gegen den Rückgang der psychischen Gesundheit bei älteren Menschen hat. Vollzeitbeschäftigung kombiniert mit geringer Freiwilligentätigkeit

schützt die psychische Gesundheit und zeigt die ergänzende Wirkung der Freiwilligentätigkeit auf die formelle Beschäftigung. Die TeilnehmerInnen an beiden produktiven Aktivitäten zeigten eine geringere Rate des psychischen Gesundheitsrückgangs als TeilnehmerInnen an nur einer Aktivität.

### **5.1.3 Unterstützungsausmaß, Pflege und Belastung**

Die Anzahl der Personen in Deutschland, die in der zweiten Lebenshälfte Aufgaben erfüllen, um anderen helfend zur Seite zu stehen, steigt. Auch wird öfters nicht nur ein Mensch unterstützt. 1996 waren es 13,1 Prozent, im Vergleich dazu 2014 23,8 Prozent, somit zeigt sich beinahe eine Verdoppelung. Jedoch sind der Zeitaufwand und das Ausmaß der Leistungen zurückgegangen. Pflege ist eine spezielle Art der Unterstützung. Sie stellt an die Pflegenden hochgradige körperliche Anforderungen. Zudem sind hoher Zeitaufwand und Fachwissen vonnöten. Es deutet sich an, dass die Pflege von Angehörigen vermehrt von ProfessionistInnen durchgeführt wird. Folglich wird der pflegende Angehörige zeitlich, körperlich und emotional entlastet. Eventuell ist das der Grund, warum es möglich ist, mehr als eine Person unterstützen zu können. Der zweite Vorteil ist, dass sich die unterstützenden Menschen 2014 geringer belastet fühlten als noch 2002. Im Jahr 2002 haben sich 38,6 Prozent stark belastet gefühlt, 2014 ist es zu einem Rückgang auf 31,7 Prozent gekommen (Klaus & Tesch-Römer, 2017, S. 194f.).

### **5.1.4 Wohlbefinden und subjektive Rollenerfahrung**

Matz-Costa, Besen, Boone James und Pitt-Catsoupes (2012, S. 277f.) haben in ihrer Studie die psychologischen Auswirkungen auf Menschen (Alter ab 50 Jahren) in drei produktiven Rollen untersucht:

- bezahlte Arbeit
- ehrenamtliche Arbeit
- unbezahlte Pflege von kranken und behinderten Erwachsenen

Sowie deren Wirkung hinsichtlich des Engagements:

- nicht beteiligt
- niedrige Beteiligung
- moderate Beteiligung
- hohe Beteiligung



Es wurden Querschnittsdaten aus einer Stichprobe von 330 Erwachsenen im Alter von 50 Jahren und mehr verwendet (hauptsächlich Weiße, Frauen, Gebildete).

Ergebnisse: Jene Menschen, mit hoher Beteiligung in Arbeit oder Freiwilligenarbeit, gaben ein höheres psychisches Wohlbefinden an, als nicht beteiligte Menschen. Während jene Personen, die nur gering oder mittel beteiligt waren von einem geringeren Wohlbefinden berichteten, als nicht beteiligte. Hinsichtlich Pflege ergab ein moderates Engagement ein höheres Wohlbefinden im Vergleich zu Unbeteiligten, aber niedriges und hohes Engagement gingen mit geringerem Wohlbefinden einher.

Es wurde herausgefunden, dass der Zusammenhang zwischen Rollenbelegung und psychischem Wohlbefinden je nach subjektiven Rollenerfahrungen unterschiedlich ist (Matz-Costa et al., 2012, S. 283).

### **5.1.5 RSVP = Retired and Senior Volunteer Program**

RSVP ist eines der größten Freiwilligen-Netzwerke in den Vereinigten Staaten von Amerika für Menschen ab 55 Jahren. Im Zuge von vielen unterschiedlichen Freiwilligentätigkeiten können ältere Menschen ihre Fähigkeiten und Talente, welche sie sich im Laufe ihres Lebens angeeignet haben, nutzen und auch neue entwickeln. RSVP-Freiwillige können wählen, wo und wie viele Stunden (max. 40 Stunden pro Woche) sie sich in welchem Bereich engagieren möchten. Sie erhalten ein Training von der Organisation und eine Versicherung für den Dienst, aber keine finanzielle Entlohnung ([www.nationalservice.gov](http://www.nationalservice.gov), 04.01.2018).

Die Boise State University hat eine Studie mit dem Hauptzweck durchgeführt, um festzustellen, ob die Freiwilligentätigkeit im RSVP-Programm zu Veränderungen im Leben der Freiwilligen führt. TeilnehmerInnen an dieser Studie waren 451 Personen, die als Freiwillige der RSVP in zwei Verwaltungsbezirken der RSVP im Südwesten von Idaho eingeschrieben waren. Die Mehrheit der Befragten bestand aus Frauen (74,9%). Das durchschnittliche Alter lag bei 77 Jahren (zwischen 43 bis 97 Jahren). Die mittlere Dienstzeit als RSVP-Freiwilliger betrug 48 Monate (die Spanne lag von weniger als einem Monat bis 540 Monaten). Die überwiegende Mehrheit (92,5%) der Befragten gab an, sich innerhalb des Jahres, in welchem die Studie stattgefunden hat, ehrenamtlich zu betätigen.

Durch diese Studie wurde herausgefunden, dass einige SeniorInnen ihre Lebenssituationen deutlich verbessert haben, seit sie sich freiwillig für das RSV-Programm gemeldet haben. Es wurde besonderes Interesse daraufgelegt, in welchem Maße das freiwillige Engagement die

wahrgenommene körperliche und geistige Gesundheit sowie die Lebensqualität der SeniorInnen beeinflusst hat.

Die Ergebnisse zeigten deutlich, dass sich die SeniorInnen seit Beginn ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit physisch und psychisch besser fühlten. Ebenso hat sich hinsichtlich Lebensqualität eine Verbesserung ergeben. Es sollte aber auch herausgefunden werden, ob ergänzend zu den drei erwähnten Bereichen, die Freiwilligenarbeit andere Bereiche der älteren Freiwilligen beeinflusst hat. Es wurde herausgefunden, dass die SeniorInnen annahmen, durch Freiwilligenarbeit über das RSV-Programm ihr Leben in jeder Dimension wesentlich verbessert zu haben:

- Weil Freiwilligenarbeit ihrem eigenen Leben Sinn gegeben hat.
- Weil die freiwilligen SeniorInnen positiv im Leben anderer mitwirken konnten.
- Weil sie helfen konnten, sich auf jeden neuen Tag zu freuen.
- Weil sie die Freude an den täglichen Aktivitäten erhöhen konnten.
- Weil Freiwilligenarbeit das Selbstwertgefühl und das allgemeine Wohlbefinden der SeniorInnen steigern konnte.
- Insgesamt gaben die Befragten an, dass durch die Freiwilligenarbeit und die Erfahrungen mit RSVP eine Verbesserung in ihrem Leben stattgefunden hat.

Die Ergebnisse dieser Studie haben bestätigt, dass Freiwilligentätigkeit eine nützliche Aktivität für SeniorInnen ist. Außerdem wurde herausgefunden, dass die Freiwilligenarbeit einen außergewöhnlichen Nutzen bringt für:

- Frauen
- Ältere Freiwillige
- Jene, die sich im Jahre der Befragung ehrenamtlich betätigt haben.

Hinsichtlich der geschlechtsspezifischen Unterschiede ist zu erwähnen, dass Frauen die positiven Auswirkungen von Freiwilligentätigkeiten auf alle 10 Elemente ihres Lebens größer einstufen als Männer:

- Gefühl der Erfüllung
- Lebenssinnes
- Das Gefühl, im Leben eines anderen Menschen einen positiven Unterschied zu bewirken
- Freude auf jeden neuen Tag
- Vergnügen aufgrund der täglichen Aktivitäten
- Selbstwertgefühl

- Subjektive körperliche Gesundheit
- Empfundene psychische Gesundheit
- Gefühl des allgemeinen Wohlbefindens
- Gesamtqualität des Lebens

(McDonald, Chown, Tabb, Schaeffer & Howard, 2013, S. 285f.).

### **5.1.6 Verringerung des Mortalitätsrisikos**

Okun, Yeung & Brown führten eine Meta-Analyse bezüglich der Beziehung zwischen organisatorischer Freiwilligentätigkeit und Mortalitätsrisiko durch. Das Alter der TeilnehmerInnen reichte von 55 bis 75 Jahren. Bei der Überprüfung des Zusammenhanges wurden Alter, Geschlecht, körperliche Gesundheit, sozioökonomischer Status, Gesundheitsverhalten, Familienstand, Religiosität, emotionale Gesundheit, soziale Verbindungen & Interaktionen, ethnische Zugehörigkeit, Arbeitsstatus, kognitive Funktionen und Freizeitaktivitäten berücksichtigt. Bei nicht bereinigten Effektgrößen verringerte das freiwillige Engagement das Mortalitätsrisiko durchschnittlich um 47% (95%-Konfidenzintervall 38% - 55%). Bei angepassten Effektgrößen verringerte die Freiwilligentätigkeit das Mortalitätsrisiko durchschnittlich um 24% (95%-Konfidenzintervall 16% - 31%). Es wurden Hinweise gefunden, dass die inverse Beziehung zwischen Freiwilligenengagement und Mortalitätsrisiko – sprich je höher das Freiwilligenengagement, umso geringer das Mortalitätsrisiko – durch Religiosität noch verstärkt wird (Okun, Yeung & Brown, 2013, S. 1).

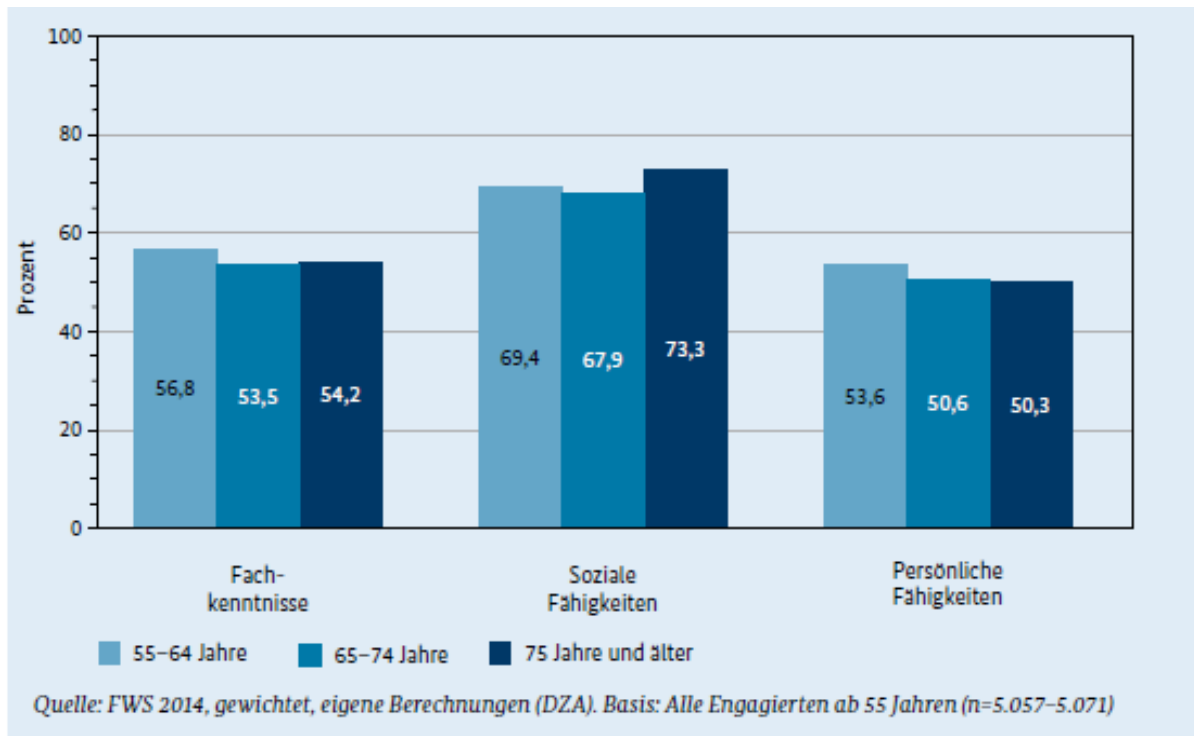
Die Ergebnisse dieser Meta-Analyse weisen darauf hin, dass es nicht die Frage ist, ob Freiwilligentätigkeit ein geringeres Sterblichkeitsrisiko vorhersagt, vielmehr deuten die Ergebnisse daraufhin, dass das Ausmaß der Beziehung zwischen Freiwilligenarbeit und Mortalität ansehnlich ist (Okun et al., 2013, S. 13).

## **5.2 Auswirkungen auf soziale Fähigkeiten**

Lt. Sonderauswertung des Vierten Deutschen Freiwilligen surveys können ältere Engagierte oftmals soziale Fähigkeiten und spezielle Kenntnisse im Zuge der freiwilligen Tätigkeit erlangen. Fachkenntnisse und Wissen werden im Rahmen von Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen gewonnen. Aber auch bei der freiwilligen Tätigkeit selbst können Kompetenzen erweitert werden. Auch ältere Freiwillige haben mehrheitlich ihre sozialen

Fähigkeiten verbessert. Über die Hälfte der älteren Engagierten haben sich im Zuge der Freiwilligenarbeit Fachkenntnisse zulegen können (Vogel, Kausmann & Hagen, 2017, S. 34f.).

**Abbildung 3** Anteile der freiwillig Engagierten ab 55 Jahren, welche angegeben haben Fähigkeiten im Rahmen ihrer freiwilligen Tätigkeit erworben zu haben



Quelle: Freiwilligensurvey 2014 zitiert in Vogel et al. (2017, S. 35).

### 5.2.1 Lebenslanges Lernen

Bei der Bevölkerungsbefragung 2016 für Freiwilligenengagement haben die PensionistInnen angegeben, dass sie sich engagieren, um selbst aktiv zu bleiben und, weil Freiwilligenarbeit Spaß macht. 65 % der befragten ÖsterreicherInnen meinen, dass Freiwilligentätigkeit Möglichkeiten zum Lernen bietet. So auch die Gruppe der PensionistInnen (BMASK, 2016, S. 75f.). Zusammenhänge:

1. Mit zunehmendem Alter wird der nahe Lebensraum immer wichtiger. Das wirkt sich auch auf die Freiwilligentätigkeit und das damit verbundene Lernen aus.
2. Die Selbstentfaltung und das freiwillige Engagement der SeniorInnen sind keine Gegensätze, im Gegenteil sie potenzieren sich wechselseitig (Kade, 2009, S. 106).

3. Freiwilligentätigkeit und auch die Weiterbildung im Alter sind nur gering formalisiert. Somit kann der/die Freiwillige aktiv sein Engagement steuern (Kolland & Oberbauer, 2017, S. 10).
4. Es ergibt sich einerseits, dass sich freiwillig Tätige häufiger an Weiterbildungsmaßnahmen beteiligen, andererseits jene Personen, die Fortbildungsmöglichkeiten wahrnehmen, sich auch vermehrt freiwillig engagieren (Baumgartner, Kolland & Wanka, 2013, S. 156).

#### 5.2.1.1 Non-formales Lernen

Als Definition von non-formalem Lernen wird eine Ausbildung definiert, die von einem Bildungsanbieter beabsichtigt und geplant durchgeführt wird. Das signifikante Merkmal der non-formalen Bildung ist, dass sie zusätzlich oder alternativ zur formalen Bildung und im Sinne des lebenslangen Lernens stattfindet. Non-formales Lernen richtet sich an Personen jeden Alters, kann von kurzer Dauer bzw. auch geringer Intensität sein, typisch dafür sind: Kurse, Seminare und dergleichen. Die durch non-formale Bildung erworbenen Qualifikationen werden oftmals von Bildungsbehörden nicht als gleichwertig zu formaler Bildung anerkannt. Trotzdem können im Zuge von non-formalen Bildungsprogrammen auch anerkannte, formelle Qualifikationen erworben werden, wenn die non-formale Bildung, die in einem anderen Zusammenhang erhaltenen Kompetenzen vervollständigt (Eurostat, 2016, S. 15; UNESCO, 2011, S. 11).

Neben den obligatorischen Schulungen und Weiterbildungsmaßnahmen haben viele Freiwilligenorganisationen eigene lernfördernde Rahmenbedingungen, zum Beispiel Erfahrungsaustausch und Lernmöglichkeit im Rahmen von Teammeetings. Dort ist es möglich, mit Gleichgestellten an Problemlösungen zu arbeiten. Ein externer Supervisor kann ebenso Hilfestellung leisten. Eine Dokumentation von Arbeitseinsätzen ist bei Gruppentreffen für die Reflexion nützlich (Kolland & Oberbauer, 2017, S. 11).

#### 5.2.1.2 Informelles Lernen

Als informelles Lernen werden Formen des Lernens definiert, die intentional, aber nicht institutionalisiert sind. Sie sind weniger organisiert und weniger strukturiert als formelle oder non-formale Bildung. Informelles Lernen kann Lernaktivitäten umfassen, die in der Familie, am Arbeitsplatz, in der lokalen Gemeinschaft und im täglichen Leben jedes Menschen auf

einer familienorientierten, selbst- und sozial gesteuerten Grundlage stattfinden (Eurostat, 2016, S. 15; UNESCO, 2011, S. 12).

Als soziale Ressource hat ein umfangreiches Freundschaftsnetzwerk einen vorteilhaften Einfluss auf informelle Lernaktivitäten. Die Lernmotivation – also welche Ziele mit dem Lernen erreicht werden wollen – hat einen wesentlichen Einfluss auf die Zahl der informellen Lernaktivitäten. Auch in Vereinen oder im Rahmen des ehrenamtlichen Engagements ist informelles Lernen möglich. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, ist informelles Lernen Teil des ehrenamtlichen Engagements (Baumgartner et al., 2013, S. 147).

Die Infrastruktur hinsichtlich wohnortnaher Weiterbildungsmöglichkeiten für ältere Personen ist in Österreich ungleich vorhanden. Vor allem ländliche Gebiete und Kleinstädte sind im Nachteil. Bildungsmöglichkeiten bezüglich intergenerationeller Projekte und im IKT-Bereich sind rückständig. Weitere Probleme sind die wenig angepassten Angebote auf die speziellen Bedürfnisse im Alter und der unterschiedlichen Lebenssituationen. So entstehen Zugangsbarrieren. Wissen ist ein Kriterium, das in vielen Belangen eine wesentliche Rolle spielt:

- Gesundheit
- Soziales Engagement
- Soziale Beteiligung
- Lebensqualität
- Unternehmungsgeist

Die derzeit älteren Personen haben im Durchschnitt niedrigere Bildungsabschlüsse im Vergleich zu jüngeren Personen. Man kann dies als relative Bildungsbenachteiligung im Alter benennen. Ein niedriger Bildungsabschluss wirkt sich in weiterer Folge im Alter auf die Inanspruchnahme von Weiterbildungen aus. Somit verringert sich das non-formale Lernen im Alter stark, dagegen zeigt sich im Bereich des informellen Lernens ein geringfügiger Alterseffekt. Ältere Menschen bilden sich eher informell weiter, weil dies im Alltag eingebettet ist. Frauen berichten, direkt über das soziale Netzwerk zu lernen, während Männer eher Bücher oder den Computer als Bildungsquelle benennen (BMASK, 2015b, S. 16f.).

## **5.2.2 Soziale Netzwerke und Wohlbefinden**

In der Studie von Pilkington, Windsor & Crisp (2012, S 1ff.) wurden AustralierInnen befragt. Die Stichprobe setzte sich aus 561 Personen im Alter von 55 bis 94 Jahren zusammen. Davon waren 272 Männer und 289 Frauen, deren durchschnittliches Alter 62,5 Jahre betrug. Das Ziel war herauszufinden, in welchem Ausmaß es Verknüpfungen zwischen Freiwilligentätigkeit und wahrgenommenem Wohlbefinden von Freiwilligen gibt, welche mehr Unterstützung durch soziale Netzwerke erfahren, als nicht freiwillig Tätige.

In mehreren Analysen wurden die Zusammenhänge untersucht:

- Freiwilligentätigkeit - Stunden pro Woche
- Zur Verfügung stehende Unterstützung von Freunden, Verwandten und NachbarInnen
- positiver und negativer Austausch
- subjektives Wohlbefinden

Die Ergebnisse zeigen auf, dass das subjektive Wohlbefinden von Menschen, die sich moderat freiwillig engagieren (bis zu 7 Stunden pro Woche), mit einem vermehrten positiven Austausch und der Verfügbarkeit von sozialen Netzwerken (Freunde und Familie) im Zusammenhang steht. Jene Personen, die im größeren Maße Freiwilligenarbeit leisteten (7 Stunden pro Woche und mehr) hatten mehr positive Einflüsse als Nichtfreiwillige, weil die verfügbare soziale Unterstützung von Freunden vorhanden war. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das subjektive Wohlbefinden von Freiwilligen mit einem ausgedehnten sozialen Netzwerk von Familienangehörigen und FreundInnen in Zusammenhang steht.

## **5.3 Negative Aspekte von Freiwilligentätigkeit im Alter**

In diesem Kapitel sollen negative Aspekte aufgelistet werden, die einen Rückgang von Freiwilligentätigkeit im Alter bewirken können.

### **5.3.1 Rückgang der Freiwilligentätigkeit im Alter**

Das freiwillige Engagement nimmt im Alter ab, weil

- gesundheitliche Einschränkungen auftreten,
- sich die Mobilität reduziert,
- Zweifel an den eigenen Fähigkeiten auftreten (Kade, 2009, S. 105).

### **5.3.2 Zeit im Alter**

Bezugnehmend auf die Produktivität im Alter begehren manche, dass Zeit für das Gemeinwohl zur Verfügung gestellt werden soll. Das Zeitbudget der älteren Menschen wird als öffentliches Gut verstanden. Es wird erwartet, dass Ältere etwas von ihrer Zeit abgeben, um Defizite des Sozialsystems auszugleichen. Dagegen sehen ältere Menschen ihre Lebenszeit als knappe Ressource, die ihnen persönlich zusteht. Wichtig ist für ältere Menschen über ihre Zeit flexibel und eigenständig zu verfügen. Das heißt nicht, dass sie nur privates Vergnügen suchen. Sie sind durchaus bereit ihre Zeit, Erfahrungen und Wissen zum Wohle anderer Menschen einzubringen. Zudem haben ältere Menschen ein Recht darauf, über ihre Zeitnutzung selbstständig zu entscheiden. Zusätzlich müssen auch die Belastungen im Berufsleben berücksichtigt werden. Es entsteht dadurch das Bedürfnis nach Regeneration sowie eigene Interessen im Pensionsalter auszuleben. Dies weist darauf hin, dass bereits im Laufe des Erwerbslebens eine work-life-balance vonnöten ist (Köller, 2007, S. 138f.).

## **6 Diskussion und Ausblick**

Im Wesentlichen bin ich in meiner Arbeit auf Auswirkungen von formaler Freiwilligentätigkeit (Ehrenamt) auf SeniorInnen eingegangen.

Das Ehrenamt ist eine formale, ohne Entlohnung verrichtete Tätigkeit in Verbänden und Vereinen, die bindend für eine bestimmte Zeit übernommen wird (Wehner et al., 2015, S. 5).

Die Beteiligung von SeniorInnen an Freiwilligentätigkeiten ist in Österreich sehr hoch.

Die 60- bis 69-Jährigen haben an Freiwilligenbeteiligung den Höchstwert mit 57 Prozent, d. h. Personen im Pensionsalter, die formell oder informell gemeinnützig tätig sind. Auch die 70- bis 79-Jährigen sind mit noch 43 Prozent im Freiwilligenengagement beteiligt. Ab diesem Alter nimmt die Beteiligung jedoch deutlich ab, obwohl sogar bei den über 80-Jährigen noch ein Viertel in irgendeiner Art und Weise freiwillig tätig ist (BMASK, 2016, S. 17).

Freiwillig tätige Menschen haben eigene Wünsche und Bedürfnisse hinsichtlich des Tätigkeitsbereiches. Es sind daher die Rahmenbedingungen, die eine Organisation bietet, von enormer Wichtigkeit. Dazu zählen auch Weiterbildungsmaßnahmen (Habeck, 2014, S. 30).



Auswirkungen von Freiwilligenarbeit auf die Gesundheit und das Allgemeinbefinden von älteren Menschen sind daher im Kontext mit den Rahmenbedingungen zu sehen.

Im Folgenden sind einige wesentliche Auswirkungen angeführt.

### **Vorteilhafte Auswirkungen:**

**Höhere funktionelle Fähigkeiten** (CNCS, 2007, S. 1).

Die älteren Menschen meinen, dass Freiwilligenengagement hilft, aktiv zu bleiben. 80 Prozent sagen, dass sie Spaß daran finden und zudem etwas Gemeinnützlichendes leisten können (BMASK, 2016, S. 75).

**Teamförderung:** Schaaf-Derichs (2013, S. 46) meint, dass Teamförderung die Basis der Zusammenarbeit bildet. Erfolge aber auch Misserfolg werden gemeinsam erlebt. Die weitere Zukunft kann daraufhin gestaltet werden.

**Anerkennung** in unterschiedlicher Form, zum Beispiel durch Ehrungen, Freiwilligenpass, Öffentlichkeit, persönliche Wertschätzung, Bildungsmöglichkeiten, selbstbestimmte Beteiligung (Reifenhäuser, 2013, S. 158f.).

**Geringere Sterblichkeitsrate** (CNCS, 2007, S. 1).

Die Ergebnisse einer Meta-Analyse weisen darauf hin, dass das Ausmaß der Beziehung zwischen Freiwilligenarbeit und Mortalität ansehnlich ist (Okun et al., 2013, S. 13).

**Verbesserte Lebensqualität:** Die SeniorInnen haben angegeben, sich seit Beginn ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit körperlich und geistig besser zu fühlen. Ebenso hat sich hinsichtlich Lebensqualität eine Verbesserung ergeben (McDonald et al., 2013, S. 285f.).

Freiwilligenarbeit gibt den Engagierten körperliche und **soziale Aktivität**. (CNCS, 2007, S. 1). Das subjektive Wohlbefinden von Freiwilligen steht mit einem ausgedehnten sozialen Netzwerk von Familienangehörigen und FreundInnen in Zusammenhang (Pilkington et al., 2012, S. 1).

**Rollenerfahrung:** Sinnstiftung auch bei Veränderung der sozialen Rollen im Laufe der Zeit. (CNCS, 2007, S. 1). Der Zusammenhang zwischen Rolle und psychischem Wohlbefinden ist je nach subjektiven Rollenerfahrungen unterschiedlich (Matz-Costa et al., 2012, S. 283).

**Psychische Gesundheit:** Freiwilligentätigkeit hat eine Schutzwirkung gegen den Rückgang der psychischen Gesundheit bei älteren Menschen (Hao, 2008, S. 64).

Menschen mit hoher Beteiligung in Freiwilligenarbeit geben ein höheres psychisches Wohlbefinden an, als nicht beteiligte (Matz-Costa et al., 2012, S. 283).

Geringeres Risiko im späteren Leben an Depressionen zu leiden. (CNCS, 2007, S. 1).

**Lebenslanges Lernen:** Freiwillig Tätige sind häufiger an Weiterbildungsmaßnahmen beteiligt. Im Gegenzug engagieren sich Personen, die Fortbildungsmöglichkeiten wahrnehmen, auch vermehrt in Freiwilligenarbeit (Baumgartner et al., 2013, S. 156).

Non-formales Lernen: Neben den bekannten Weiterbildungsmaßnahmen bieten viele Freiwilligenorganisationen auch lernfördernde Rahmenbedingungen zum Erfahrungsaustausch etc. (Kolland & Oberbauer, 2017, S. 11).

Informelles Lernen: Ältere Menschen bilden sich eher informell weiter, weil dieses Lernen im Alltag stattfindet. Frauen lernen über das soziale Netzwerk und Männer eher aus Büchern oder dem Computer (BMASK, 2015b, S. 16f.).

### **Negative und hemmende Faktoren:**

**Bildungsunterschiede:** Deutliche Unterschiede sind bei der Beteiligungsquote der Personen mit und ohne Matura bemerkbar. Bei Menschen ab 60 Jahren ist das Verhältnis: 29 % Personen ohne Matura zu 47 % Personen mit Matura (BMASK, 2016, S. 19).

**Einschränkungen:** Das freiwillige Engagement nimmt mit zunehmendem Alter ab, weil Einschränkungen der Gesundheit und Mobilität auftreten. Zusätzlich entstehen Zweifel aufgrund des Verlustes von Fähigkeiten (Kade, 2009, S. 105).

Die **Zeit** der älteren Menschen wird als öffentliches Gut verstanden. Es wird erwartet, dass Ältere etwas von ihrer Zeit abgeben und in das Sozialsystem investieren, dagegen sehen ältere Menschen ihre Lebenszeit als knapp bemessen an (Köller, 2007, S. 138).

Man vergleiche dazu Tabelle 1 von Findenig.

**Tabelle 1: Positive Aspekte & Barrieren ehrenamtlichen Engagements im Alter**

<b>Positive Aspekte ehrenamtlichen Engagements im Alter</b>	<b>Barrieren ehrenamtlichen Engagements im Alter</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitszustandsaufwertung</li> <li>• Kompensation von Belastungen</li> <li>• Selbstwertgefühlsteigerung</li> <li>• Lebenslanges Lernen ermöglicht</li> <li>• Alternative Freizeitgestaltung</li> <li>• Partizipation Mobilität</li> <li>• Soziale Netzwerke</li> <li>• Ressourcen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krankheit</li> <li>• Fehlen von individuellen Ressourcen</li> <li>• Institutionelle Ablehnung</li> <li>• Erschwerter Zugang</li> <li>• Generationelle Akzeptanz</li> <li>• Mobilität</li> <li>• Familiäre Auslastung</li> <li>• Fehlendes Angebot</li> </ul>

Quelle: Findenig (2014, S. 7)

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass aus den angeführten Studien und der Recherche ersichtlich ist, dass Freiwilligentätigkeit im Alter positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit wirkt und das Mortalitätsrisiko senkt. Doch bewirkt eine Steigerung der Teilnahme an Freiwilligenarbeit nicht zwingend eine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens. In dieser Hinsicht haben sich aus den erhobenen Studien Widersprüchlichkeiten ergeben. Eines haben sie jedoch gemein, dass sich freiwilliges Engagement grundsätzlich positiv auf das Wohlbefinden der Freiwilligen auswirkt. Je nach Rollenerfahrung kann jedoch das subjektive Befinden jedes Einzelnen sehr variieren. Als weitere Vorteile können die Steigerung der sozialen Kontakte und die Weiterbildung in Form von lebenslangem Lernen genannt werden. Mit zunehmendem Alter treten jedoch Einschränkungen der Mobilität und der Gesundheit auf, Freiwilligenengagement wird dadurch erschwert. Als weitere Hemmnisse können niedriges Bildungsniveau und die im Alter knappe Ressource Zeit genannt werden.

Wie in meiner Arbeit angeführt, finden sich zahlreiche Studien, die sich mit den Auswirkungen der Freiwilligenarbeit auf ältere Menschen befasst haben. Ich bin der Meinung, dass sich in naher Zukunft, wenn die Generation der Babyboomer in die Jahre kommt, ein steigendes Forschungsinteresse diesbezüglich aufkommen wird. Ich persönlich möchte in meiner Bachelorarbeit II ehrenamtliche SeniorInnen befragen, die SeniorInnen betreuen. Ich hoffe, dass sich dabei zusätzliche Effekte herausfinden lassen.

## Literaturverzeichnis

Baumgartner K., Kolland F. & Wanka A. (2013). *Altern im ländlichen Raum. Entwicklungsmöglichkeiten und Teilhabepotentiale*. Stuttgart: Kohlhammer.

Biedermann, C. (2012). Freiwilligen-Management: Die Zusammenarbeit mit Freiwilligen organisieren. In: Rosenkranz, D. & Weber, A. (Hrsg.): *Freiwilligenarbeit. Einführung in das Management von Ehrenamtlichen in der Sozialen Arbeit* (2. Auflage, S. 57-66). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.

Bundesgesetz zur Förderung von freiwilligem Engagement 2012. BGBl. I Nr. 144/2015 (01.01.2016). Online:  
<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung/Bundesnormen/20007753/%20FreiwG%2c%20Fassung%20vom%2002.11.2017.pdf> [Abruf am 02.11.2017]

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (2015a). *Bericht zur Lage und zu den Perspektiven des Freiwilligen Engagements in Österreich. 2. Freiwilligenbericht*. Online:  
[http://www.freiwilligenweb.at/sites/default/files/2.\\_freiwilligenbericht.pdf](http://www.freiwilligenweb.at/sites/default/files/2._freiwilligenbericht.pdf) [Abruf am 02.11.2017]

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (2015b). *Altern und Zukunft. Bundesplan für Seniorinnen und Senioren*. Online:  
<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=198> [Abruf am 05.01.2018].

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (2016). *Freiwilligenengagement. Bevölkerungsbefragung 2016. Studienbericht*. Online:  
<http://www.freiwilligenweb.at/sites/default/files/Bericht%20Freiwilligenengagement%202016.pdf> [Abruf am 02.11.2017]

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (2017). *Neuer Nachweis für Freiwillige*. Online:

[https://www.sozialministerium.at/site/Service\\_Medien/News\\_Veranstaltungen/News/Neuer\\_Nachweis\\_ueber\\_freiwillige\\_Taetigkeiten](https://www.sozialministerium.at/site/Service_Medien/News_Veranstaltungen/News/Neuer_Nachweis_ueber_freiwillige_Taetigkeiten) [Abruf am 23.12.2017]

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz. *Freiwilliges Engagement*.  
Online:

[https://www.sozialministerium.at/site/Soziales\\_und\\_KonsumentInnen/Soziale\\_Themen/Freiwilliges\\_Engagement\\_Ehrenamt/](https://www.sozialministerium.at/site/Soziales_und_KonsumentInnen/Soziale_Themen/Freiwilliges_Engagement_Ehrenamt/) [Abruf am 03.11.2017]

Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2001). *Freiwilliges Engagement in Deutschland. Ergebnisse der Repräsentativerhebung 1999 zu Ehrenamt, Freiwilligenarbeit und bürgerschaftlichem Engagement*. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer 2001. Online:

[http://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/fws/BMFSFJ\\_2001\\_FWS-Gesamtbericht\\_1999.pdf](http://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/fws/BMFSFJ_2001_FWS-Gesamtbericht_1999.pdf)  
[Abruf am 31.10.2017]

Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2014). *Der Deutsche Freiwilligensurvey 2014*.

Corporation for National and Community Service, Office of Research and Policy Development (2007). *The Health Benefits of Volunteering: A Review of Recent Research*.  
Online: [https://www.nationalservice.gov/pdf/07\\_0506\\_hbr.pdf](https://www.nationalservice.gov/pdf/07_0506_hbr.pdf) [Abruf am 24.12.2017]

Deutscher Bundestag (2002). *Bericht der Enquete-Kommission „Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements“*. *Bürgerschaftliches Engagement: auf dem Weg in eine zukunftsfähige Bürgergesellschaft*. Online:  
<http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/14/089/1408900.pdf> [Abruf am 01.11.2017]

Eurostat (2016). *Classification of learning activities (CLA)*. doi: 10.2785/874604. Online:  
<http://ec.europa.eu/eurostat/documents/3859598/7659750/KS-GQ-15-011-EN-N.pdf>  
[Abruf am 25.01.2018]

Findenig, I. (2014). Ehrenamtliches Engagement im Alter als Potential Sozialer Arbeit. *soziales\_kapital. wissenschaftliches journal österreichischer fachhochschul-studiengänge*

soziale arbeit, 11. Online: <http://www.soziales-kapital.at/index.php/sozialeskapital/article/viewFile/315/531.pdf> [Abruf am 28.11.2017]

FreiwG (2015). *Rechtsvorschrift für Freiwilligengesetz 2012*. Online: <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20007753> [Abruf am 06.11.2017]

Gaskin, K., Smith, J.D., & Paulwitz I. (1996). *Ein neues bürgerschaftliches Europa: Eine Untersuchung zur Verbreitung und Rolle von Volunteering in zehn Ländern*. Freiburg im Breisgau: Lambertus.

Habeck, S. A. (2014). *Freiwilligen Management. Exploration eines erwachsenenpädagogischen Berufsfeldes*. Wiesbaden: Springer Verlag.

Hao, Y. (2008, March). Productive Activities and Psychological Well-Being Among Older Adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 63 (2), 64 – 72.

Kade, S. (2009). *Altern und Bildung*. Eine Einführung. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag (2. Auflage 2009).

Klaus, D. & Tesch-Römer, C. (2017). Pflege und Unterstützung bei gesundheitlichen Einschränkungen: Welchen Beitrag leisten Personen in der zweiten Lebenshälfte für andere? In: Mahne, K., Wolff, J. K., Simonson, J. & Tesch-Römer, C. (Hrsg.). *Altern im Wandel. Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS)* (S. 185-200). doi: 10.1007/978-3-658-12502-8. Online: <https://link.springer.com/book/10.1007%2F978-3-658-12502-8> [Abruf am 11.10.2017; Gelesen mit Adobe Reader]

Kolland, F. & Oberbauer, M. (2017). *Factsheet: Freiwilligentätigkeit und Bildung im Alter*. Wien: Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz. Online: [https://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/0/9/9/CH3434/CMS1507719946104/factsheet\\_freiwilligentaetigkeit\\_und\\_bildung\\_im\\_alter.pdf](https://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/0/9/9/CH3434/CMS1507719946104/factsheet_freiwilligentaetigkeit_und_bildung_im_alter.pdf) [Abruf am 29.10.2017]

- Köller, R. (2007). Zeit im Alter – öffentliche oder persönliche Ressource? In: Aner, K., Karl, F. & Rosenmayr, L. (Hrsg.). *Die neuen Alten – Retter des Sozialen?* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften (S. 127-142).
- Matz-Costa, C., Besen, E., Boone James, J. & Pitt-Catsouphes, M. (2012, December). Differential Impact of Multiple Levels of Productive Activity Engagement on Psychological Well-Being in Middle and Later Life. *The Gerontologist*, 54 (2), 277 – 289. doi:10.1093/geront/gns148.
- McDonald, T. W., Chown, E. L., Tabb, J. E., Schaeffer, A. K. & Howard, E. K. M. (2013, March). The Impact of Volunteering on Seniors' Health and Quality of Life: An Assessment of the Retired and Senior Volunteer Program. *Psychology*, 4 (3), 283 – 290. doi:10.4236/psych.2013.43A042.
- More-Hollerweger, E., Hora K. (2014). *Rahmenbedingungen für freiwilliges Engagement in Österreich: Ergebnisse einer Organisationsbefragung*. Wien: Kompetenzzentrum für Nonprofit Organisationen und Social Entrepreneurship. Online: [https://www.wu.ac.at/fileadmin/wu/d/cc/npocompetence/downloads/rahmenbedingungen\\_fuer\\_freiwilliges\\_engagement\\_in\\_oesterreich.pdf](https://www.wu.ac.at/fileadmin/wu/d/cc/npocompetence/downloads/rahmenbedingungen_fuer_freiwilliges_engagement_in_oesterreich.pdf) [Abruf am 04.11.2017]
- Neufeind, M., Güntert, S.T., & Wehner, T. (2015). Neue Formen der Freiwilligenarbeit. In Wehner, T. & Güntert, S.T. (Hrsg.). *Psychologie der Freiwilligenarbeit. Motivation, Gestaltung und Organisation* (S. 3-22). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Okun M. A., Yeung, E. W. & Brown, S. (2013). *Psychology and Aging. Volunteering by Older Adults and Risk of Mortality: A Meta-Analysis*. (online first Publication, February 18, 2013; doi: 10.1037/a0031519).
- Olk, T. (1989). Vom „alten“ zum „neuen“ Ehrenamt. Ehrenamtliches soziales Engagement außerhalb etablierter Träger. In: Institut für Soziale Infrastruktur (Hrsg.). *Grundsatzthemen der Freiwilligenarbeit. Theorie und Praxis des sozialen Engagements und seine Bedeutung für ältere Menschen* (S. 25-48). Stuttgart, Marburg: Verlag Peter Wiehl. Online: [https://www.researchgate.net/profile/Gisela\\_Notz/publication/237306447\\_Der\\_soziale\\_Engagementbereich\\_ist\\_auch\\_fur\\_Altere\\_eine\\_Domane\\_der\\_Frauen/links/5699022c08ae616](https://www.researchgate.net/profile/Gisela_Notz/publication/237306447_Der_soziale_Engagementbereich_ist_auch_fur_Altere_eine_Domane_der_Frauen/links/5699022c08ae616)

9e5516003/Der-soziale-Engagementbereich-ist-auch-fuer-Aeltere-eine-Domaene-der-Frauen.pdf#page=23 [Abruf 28.11.2017]

Olk, T. (2002). Modernisierung des Engagements im Alter – Vom Ehrenamt zum bürgerschaftlichen Engagement? In: Institut für Soziale Infrastruktur (Hrsg.). *Grundsatzthemen der Freiwilligenarbeit. Theorie und Praxis des sozialen Engagements und seine Bedeutung für ältere Menschen* (S. 25-48). Stuttgart, Marburg: Verlag Peter Wiehl. Online:

[https://www.researchgate.net/profile/Gisela\\_Notz/publication/237306447\\_Der\\_soziale\\_Engagementbereich\\_ist\\_auch\\_fur\\_Aeltere\\_eine\\_Domane\\_der\\_Frauen/links/5699022c08ae6169e5516003/Der-soziale-Engagementbereich-ist-auch-fuer-Aeltere-eine-Domaene-der-Frauen.pdf#page=23](https://www.researchgate.net/profile/Gisela_Notz/publication/237306447_Der_soziale_Engagementbereich_ist_auch_fur_Aeltere_eine_Domane_der_Frauen/links/5699022c08ae6169e5516003/Der-soziale-Engagementbereich-ist-auch-fuer-Aeltere-eine-Domaene-der-Frauen.pdf#page=23) [Abruf 28.11.2017]

ÖPIA. Österreichischen Plattform für Interdisziplinäre Altersfragen (2015). *Österreichische Interdisziplinäre Hochaltrigenstudie. Zusammenwirken von Gesundheit, Lebensgestaltung und Betreuung. 1. Erhebung 2013/2014 Wien und Steiermark*. Wien: Österreichischen Plattform für Interdisziplinäre Altersfragen (ÖPIA). Online: [http://www.oepia.at/hochaltrigkeit/wp-content/uploads/2015/05/OEIHS\\_Endbericht\\_Endfassung1.pdf](http://www.oepia.at/hochaltrigkeit/wp-content/uploads/2015/05/OEIHS_Endbericht_Endfassung1.pdf) [Abruf am 26.11.2017]

Pilkington, P. D., Windsor, T. D. & Crisp, D. A (2012, March). Volunteering and Subjective Well-Being in Midlife and Older Adults: The Role of Supportive Social Networks. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67 (2), 249–260. doi:10.1093/geronb/gbr154.

Ramos, R. & Wehner, T. (2015). Hält Freiwilligenarbeit gesund? Erklärungsansätze und kontextuelle Faktoren. In Wehner, T. & Güntert, S.T. (Hrsg.), *Psychologie der Freiwilligenarbeit. Motivation, Gestaltung und Organisation* (S. 109-127). Berlin, Heidelberg: Springer.

Reifenhäuser, C. (2013). Aufgabenprofile erstellen und Freiwillige gewinnen. In: Reifenhäuser, C. & Reifenhäuser, O. (Hrsg.). *Praxishandbuch Freiwilligenmanagement* (S. 106-113). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.



- Reifenhäuser, C. (2013). Freiwillige führen, fördern, qualifizieren, begleiten und anerkennen. In: Reifenhäuser, C. & Reifenhäuser, O. (Hrsg.). *Praxishandbuch Freiwilligenmanagement* (S. 132-160). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Schaaf-Derichs, C. (2013). Organisatorische Rahmenbedingungen schaffen und Qualitätsstandards festlegen. In: Reifenhäuser, C. & Reifenhäuser, O. (Hrsg.). *Praxishandbuch Freiwilligenmanagement* (S. 41-55). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Simonson, J., Vogel, C. & Tesch-Römer, C. (Hrsg., 2014). *Freiwilliges Engagement in Deutschland. Der Deutsche Freiwilligensurvey 2014*. Berlin: Springer VS. doi: 10.1007/978-3-658-12644-5.
- UNESCO Institute for Statistics (2011). International Standard Classification of Education. ISCED 2011. Online: <http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/international-standard-classification-of-education-isced-2011-en.pdf> [Abruf am 31.01.2018].
- VerG (2015). *Bundesgesetz über Vereine 2002*. Online: <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20001917> [Abruf am: 06.11.2017].
- Vogel, C., Kausmann, C. & Hagen, C. (2017). *Freiwilliges Engagement älterer Menschen. Sonderauswertung des Vierten Deutschen Freiwilligensurveys*. Online: <https://www.bmfsfj.de/blob/120222/fdd831b41b994b336f64409b2250acad/freiwilliges-engagement-von-aelteren-menschen-data.pdf> [Abruf am 06.11.2017]
- Wehner, T., Güntert, S.T., Neufeind M., & Mieg, H.A. (2015). Frei-gemeinnützige Tätigkeit: Freiwilligenarbeit als Forschungs- und Gestaltungsfeld der Arbeits- und Organisationspsychologie. In Wehner, T. & Güntert, S.T. (Hrsg.), *Psychologie der Freiwilligenarbeit. Motivation, Gestaltung und Organisation* (S. 3-22). Berlin, Heidelberg: Springer.

## **Internetquellen**

<https://www.duden.de/woerterbuch/englisch-deutsch/volunteer> [Abruf am 02.11.2017]

<https://www.duden.de/rechtschreibung/formell> [Abruf am 02.11.2017]

<https://www.nationalservice.gov/programs/senior-corps/senior-corps-programs/rsvp> [Abruf  
am 04.01.2018]

## **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1 Freiwilligenquote Beteiligungsquote nach Alter .....	11
Abbildung 2 Gründe und Motive für Freiwilligenengagement.....	14
Abbildung 3 Anteile der freiwillig Engagierten ab 55 Jahren, welche angegeben haben Fähigkeiten im Rahmen ihrer freiwilligen Tätigkeit erworben zu haben .....	23

## **Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1: Positive Aspekte & Barrieren ehrenamtlichen Engagements im Alter .....	30
---	----