

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

Bachelorarbeit II

am

Studiengang „Aging Services Management“
an der Ferdinand Porsche FernFH

Ulrike Hartleb

Matrikelnummer 1510759011

Begutachter: Mag. Martin Oberbauer

Fohnsdorf, Mai 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.

Ulrike Hardt

27.05.2018

Unterschrift

Abstract

Zielsetzung: Empirisch festzustellen, welche Vor- und Nachteile für ältere Engagierte im Raum Murtal durch Freiwilligenarbeit unter Berücksichtigung der jeweiligen Rahmenbedingungen entstehen und welche Lerneffekte durch Freiwilligentätigkeit erzielt werden.

Methode: 6 Einzelinterviews mit offenen Fragen (3 Frauen, 3 Männer) im Alter zwischen 66 und 75 Jahren. Mit der Inhaltsanalyse nach Mayring wurden Vor- und Nachteile aus den Interviews herausgefiltert.

Ergebnisse/Diskussion: Befragte aus unterschiedlichen Einsatzbereichen berichteten zumeist von vorteilhaften Effekten auf das körperliche Wohlbefinden. Überwiegend wurden Erfolg und in eine Gruppe eingebunden zu sein als positiv für die Psyche angeführt. Alle Personen gaben in irgendeiner Weise an, dass das Zusammenkommen mit anderen Menschen eine positive Wirkung auf das Sozialleben hat. Die wertvolle Zeit wurde immer wieder im Zusammenhang bei den negativen Effekten erwähnt. Zeitprobleme hatten auf Körper, Psyche als auch auf das Sozialleben einen negativen Einfluss. Als Lerneffekt wurde angegeben, dass man durch die Freiwilligentätigkeit besser auf andere Menschen eingehen kann. Hinsichtlich vorgegebener Rahmenbedingungen einer Organisation wurde eine freie Zeiteinteilung und freies Agieren als wertvoll erachtet.

Schlüsselbegriffe: Freiwilligenarbeit, SeniorInnen, Vor-/Nachteile, Lerneffekte

Abstract

Objective: Empirically determined which advantages and disadvantages arise for older engaged people in the Murtal region through voluntary work, taking into account the respective framework conditions and which learning effects are achieved through voluntary activities.

Method: 6 individual interviews with open questions (3 men, 3 women) between the ages of 66 and 75 were carried out. Advantages and disadvantages were filtered out with the content analysis according to Mayring.

Results/Discussion: Most of the interviewed from different fields of voluntary work reported beneficial effects on physical well-being. Predominantly, success and being involved in a group was cited as positive for the psyche. All persons indicated in one way or another that getting together with other people had a positive impact on their social life. The valuable lifetime was repeatedly mentioned in connection with the negative effects. Time problems had a negative impact on body, psyche and social life. As a learning effect, it was stated that one can react better to other people by volunteering. With regards to given framework conditions of an organization, free time allocation and free acting were considered valuable.

Keywords: volunteer work, seniors, advantages and disadvantages, learning effects

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Zielsetzung und Aufbau der Arbeit	1
1.2	Forschungsfragen.....	2
2	Theoretischer Hintergrund	3
2.1	Begriffserklärungen	3
2.1.1	Freiwilliges Engagement	3
2.1.2	Formelles Engagement.....	4
2.1.3	Freiwilligenarbeit – Ehrenamt	4
2.2	Beteiligung nach Geschlecht & Alter	4
2.3	Auswirkungen auf Körper und Psyche	5
2.4	Auswirkungen auf soziale Fähigkeiten.....	6
2.5	Negative Aspekte von Freiwilligentätigkeit im Alter.....	6
3	Untersuchungsplan	7
3.1	Einzelfallanalyse.....	7
4	Methode	8
4.1	Erhebungsverfahren	8
4.2	Problemzentriertes Interview	9
4.2.1	Grundgedanken zum problemzentrierten Interview	9
4.2.2	Drei Teile eines Gespräches.....	10
4.2.3	Anwendungsgebiete	10
4.3	Vorstellung Interviewleitfaden	11
4.4	Vorstellung interviewte Personen.....	13
5	Aufbereitungsverfahren	14
5.1	Wahl der Darstellungsmittel	14
5.1.1	Tonbandaufnahmen.....	15
5.2	Transkription.....	15
5.2.1	Kommentierte Transkription.....	15
5.2.2	Grenzen der Transkription	15
5.2.3	Transkriptionsregeln der Ferdinand Porsche FernFH für den Studiengang Bachelor Aging Services Management	16

6	Auswertungsverfahren	17
6.1	Qualitative Inhaltsanalyse.....	18
6.1.1	Kategoriensystem.....	18
7	Darstellung der Ergebnisse	19
8	Interpretation und Diskussion der Ergebnisse.....	30
9	Fazit	34
	Literaturverzeichnis.....	37
	Abbildungsverzeichnis	40
	Tabellenverzeichnis	41
	Anhang	1

1 Einleitung

Das Institut für empirische Sozialforschung (IFES) hat im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz im Jahr 2016 eine repräsentative Bevölkerungsbefragung bei 4.000 ÖsterreicherInnen zum Thema „Freiwilligenengagement“ durchgeführt (BMASK, 2016, S. 6). Rund sieben von zehn Personen haben angegeben, dass sie im Rahmen ihrer freiwilligen Tätigkeit ihre Erfahrungen mit anderen teilen können und diese Aktivitäten sie dabei unterstützen aktiv zu bleiben (BMASK, 2016, S. 73). Bei Menschen ab 55 Jahren beträgt die Beteiligung ca. ein Fünftel und sie engagieren sich mindestens einmal pro Woche. Grundsätzlich ist Freiwilligenengagement bis ins hohe Alter von 80 Jahren gängig und erst darüber hinaus nimmt die Beteiligung deutlich ab (BMASK, 2016, S. 7, S. 46).

In einer Studie der Boise State University wurden 451 Menschen mit einem Durchschnittsalter von 77 Jahren hinsichtlich Auswirkungen von Freiwilligentätigkeit auf ihr Leben befragt. Die Befragten gaben an, dass sie sich seit Beginn ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit physisch und psychisch besser fühlten (McDonald, Chown, Tabb, Schaeffer & Howard, 2013, S. 285f.).

Freiwilligenarbeit hat auch Auswirkungen auf die sozialen Fähigkeiten. Die Engagierten nehmen häufig an Weiterbildungen teil. Im Gegenzug beteiligen sich Menschen, die Weiterbildungsmaßnahmen in Anspruch nehmen, auch vermehrt in Freiwilligenarbeit (Baumgartner, Kolland & Wanka, 2013, S. 156). Neben der Form des non-formalen Lernens wird ihm Zuge des ehrenamtlichen Engagements aufgrund eines größeren sozialen Netzwerkes auch informelles Lernen begünstigt (Baumgartner et al., 2013, S. 147).

1.1 Zielsetzung und Aufbau der Arbeit

Bereits im Proposal für die Bachelorarbeit II wurden SMARTe Ziele definiert:

Spezifisch: Ziel ist es herauszufinden, welche konkreten Vor- und Nachteile für ältere Engagierte (Alter 65- 75 Jahre) im Raum Murtal durch Freiwilligenarbeit unter Berücksichtigung der jeweiligen Rahmenbedingungen entstehen.

Messbar: Mit der Inhaltsanalyse nach Mayring - somit Kategorisierung und Reduktion der Transkripte - werden Vor- und Nachteile aus den Einzelinterviews herausgefiltert.

Akzeptiert: Mit dieser Untersuchung werden förderliche und hinderliche Rahmenbedingungen identifiziert, die zu Vor- oder Nachteilen für ältere Freiwillige führen.

Realistisch / terminisiert:

- Beschreibung des theoretischen Hintergrundes sowie der Methode.
- Mit Hilfe des Interviewleitfadens Beantwortung der Forschungsfragen.
- Im Zeitraum März/April 2018 Befragung von 6 älteren Freiwilligen.
- Transkription der Interviews und Auswertung.
- Bis Ende Mai 2018 Fertigstellung der Druckversion der Bachelorarbeit.

1.2 Forschungsfragen

Durch meine Bachelorarbeit sollen die folgenden Fragen beantwortet werden:

Welche Vor- und Nachteile ergeben sich für SeniorInnen in der Freiwilligenarbeit im Raum Murtal?

Worin liegen Vorteile von Freiwilligenarbeit für die älteren Engagierten?

- In Bezug auf den Körper
- In Bezug auf die Psyche
- In Bezug auf Soziales
- Welche Rahmenbedingungen begünstigen, dass Freiwilligenarbeit von Älteren als nützlich eingeschätzt wird?

Worin liegen Nachteile von Freiwilligenarbeit für die älteren Engagierten?

- In Bezug auf den Körper
- In Bezug auf die Psyche
- In Bezug auf Soziales
- Welche Rahmenbedingungen begünstigen, dass Freiwilligenarbeit von Älteren als hinderlich/ungünstig/nachteilig eingeschätzt wird?

Welche Lerneffekte ergeben sich aus der Freiwilligenarbeit?

In dieser Bachelorarbeit habe ich im Bezirk „Murtal“ empirisch überprüft, welche Vor-/Nachteile für „Freiwillige SeniorInnen“ entstehen. Wie schon mittels Literaturrecherche ermittelt, wurde darauf eingegangen, welche Auswirkungen Freiwilligenarbeit auf den Körper, die Psyche und die sozialen Fähigkeiten haben kann. In 6 Einzelinterviews wurden SeniorInnen befragt, die sich formell freiwillig engagieren.

2 Theoretischer Hintergrund

In diesem Kapitel werden einige maßgebliche Begriffe der Freiwilligenarbeit erklärt sowie auch aufschlussreiche Zahlen hinsichtlich Beteiligung angeführt.

Basierend auf der Literaturrecherche der Bachelorarbeit I werden die Auswirkungen des freiwilligen Engagements auf Körper, Psyche und soziale Fähigkeiten auf die SeniorInnen beschrieben.

2.1 Begriffserklärungen

Da meine Bachelorarbeit II rein auf formelles Engagement ausgerichtet ist, hier Begriffserklärungen diesbezüglich.

2.1.1 Freiwilliges Engagement

Gemäß Freiwilligengesetz § 2. Abs. 2 (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.“

Zum freiwilligen Engagement zählen ebenso persönliche und fachliche Weiterbildungen für die Freiwilligenorganisation, die zur Durchführung der freiwilligen Tätigkeit voraussetzend sind.

2.1.2 Formelles Engagement

Das formelle Engagement ist unbezahlte Tätigkeit in Organisationen wie zum Beispiel in Vereinen jeder Art, Kirchen, sozialen Organisationen. Auch ehrenamtliche Tätigkeiten zählen dazu (BMASK, 2016, S. 10).

2.1.3 Freiwilligenarbeit – Ehrenamt

Freiwilligenarbeit ist eine frei-gemeinnützige Tätigkeit, selbst gewählt, ohne Entlohnung und dient in erster Linie dem Gemeinwohl (Wehner, Güntert, Neufeind & Mieg, 2015, S. 5).

In Forschung und Praxis werden die Begrifflichkeiten für ehrenamtliches Engagement immer wieder hinterfragt. Bei der Organisationsbefragung zu den Rahmenbedingungen für freiwilliges Engagement in Österreich wurde herausgefunden, dass ca. 70 % der Organisationen den Begriff Ehrenamtliche und ca. 25 % die Bezeichnung Freiwillige/r verwenden (More-Hollerweger & Hora, 2014, S. 11).

2.2 Beteiligung nach Geschlecht & Alter

Gemäß Bevölkerungsbefragung 2016 zum Freiwilligenengagement ist die Beteiligungsquote an formellem und informellem Freiwilligenengagement bei Frauen und Männern in Österreich mit 46 % ungefähr gleich hoch. Die Beteiligung am ehrenamtlichen Engagement beträgt bei Frauen 28 %, bei Männern 34 % (BMASK, 2016, S. 16).

Die Beteiligung an Freiwilligenarbeit ist bei den Befragten jeden Alters hoch. Die bei Weitem größte Beteiligung zeigen die 60- bis 69-Jährigen mit einer Beteiligungsquote von 57 % in formellen als auch informellen Bereichen. Auch 70- bis 79-Jährige sind mit 43 % in Freiwilligenarbeit tätig, erst ab diesem Alter nimmt das freiwillige Engagement signifikant ab. Dennoch auch 25 % der über 80-Jährigen sind in irgendeiner Form noch freiwillig engagiert (BMASK, 2016, S. 17).

2.3 Auswirkungen auf Körper und Psyche

- Die Bevölkerungsbefragung in Österreich von 2016 ergab, dass sich SeniorInnen freiwillig engagieren, um auch selbst aktiv zu bleiben (Zustimmung von 81 %). Außerdem geben 80 % an, dass Freiwilligenarbeit Spaß macht und die Tätigkeit Nutzen für das Gemeinwohl bringt (BMASK, 2016, S. 75).
- Durch Anerkennung der Freiwilligenarbeit durch die Organisationen in Form von Ehrungen, persönliche Wertschätzung, Fort- und Weiterbildungsangeboten können Freiwillige an die Organisation gebunden und die Motivation erhalten werden (Reifenhäuser, 2013, S. 158).
- Die freiwillig Engagierten weisen eine niedrigere Sterblichkeitsrate auf. Zudem wurden gesteigerte funktionelle Fähigkeiten festgestellt. Ebenso wird das Risiko im zunehmenden Alter an Depressionen zu erkranken verringert (CNCS, 2007, S. 1).
- In einer Studie zum Retired and Senior Volunteer Program wurde festgestellt, dass manche ältere Freiwillige ihre Lebensqualität wesentlich steigern konnten, seit sie bei diesem Programm mitgemacht haben. Die Resultate der Studie zeigen, dass seit Beginn der ehrenamtlichen Tätigkeit sowohl das physische als auch das psychische Wohl der Engagierten als besser empfunden wurde. Es wurde unter anderem angegeben, dass freiwilliges Engagement dem Leben Sinn verleiht, man im Leben anderer Menschen etwas Positives bewirken kann, das Selbstwertgefühl und das Allgemeinbefinden verbessert wird, folglich insgesamt eine Lebensaufwertung stattgefunden hat (McDonald et al., 2013, S. 285f.).
- In einer Meta-Analyse von Okun, Yeung & Brown (2013, S. 1) wurde der Zusammenhang zwischen organisatorischer Freiwilligenarbeit bei Erwachsenen (Mindestalter 55 Jahre) und dem Mortalitätsrisiko untersucht. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass es nicht mehr um die Frage geht, ob Freiwilligenarbeit ein geringeres Sterblichkeitsrisiko vorhersagt, sondern dass das Ausmaß der Beziehung zwischen Freiwilligentätigkeit und Mortalität groß ist (Okun et al., 2013, S. 13).
- Hao (2008, S. 64) wollte mittels einer Studie belegen, ob ein Zusammenhang zwischen bezahlter Tätigkeit, formeller Freiwilligentätigkeit und der psychischen Gesundheit im späteren Leben besteht. Die Resultate zeigten, dass die gleichzeitige Teilnahme an bezahlter Tätigkeit und freiwilliger Tätigkeit für die psychische Gesundheit der älteren Menschen eine Schutzwirkung ergibt.

2.4 Auswirkungen auf soziale Fähigkeiten

- Durch die Förderung von Teamarbeit können Spaß und Freude am gemeinsamen Tun empfunden werden. Erfolge können zusammen gefeiert und Misserfolge gemeinsam getragen werden. Bei Besprechungen werden Verbesserungen für die Zukunft vorgeschlagen (Schaaf-Derichs, 2013, S. 46).
- In einer Studie von Pilkington, Windsor & Crisp (2012, S. 1) wurden 561 AustralierInnen im Alter zwischen 55 und 94 Jahren befragt. Die Resultate ergaben, dass eine höhere Lebenszufriedenheit der Freiwilligen mit der Verfügbarkeit eines ausgedehnten sozialen Netzwerkes an Familienangehörigen und FreundInnen und dem positiven Austausch im Zusammenhang zu sehen ist.
- Als sozialer Grundstock hat ein ausgedehntes Netzwerk an FreundInnen eine positive Wirkung auf informelle Lernaktivitäten. Die Lernmotivation hat einen signifikanten Einfluss auf die Anzahl der informellen Lernaktivitäten. Auch im Rahmen des freiwilligen Engagements ist informelles Lernen möglich. Folglich ist informelles Lernen Part des freiwilligen Engagements (Baumgartner et al., 2013, S. 147).
- Freiwillig engagierte Menschen nehmen oftmals Weiterbildungsangebote an. Menschen wiederum, die Weiterbildungsmaßnahmen wahrnehmen, sind auch eher im Bereich der Freiwilligentätigkeit zu finden (Baumgartner et al., 2013, S. 156).

2.5 Negative Aspekte von Freiwilligentätigkeit im Alter

- Die Zeit älterer Personen wird meist als öffentliches Gut wahrgenommen. Es wird vorausgesetzt, dass ältere Menschen ihre Zeit für wohltätige Zwecke unentgeltlich zur Verfügung stellen. Im Gegenzug dazu nehmen ältere Menschen ihre noch verbleibende Lebenszeit als knappe Ressource wahr (Köller, 2007, S. 138f).
- Das Freiwilligenengagement sinkt mit steigendem Alter aufgrund
 1. gesundheitlicher Einschränkungen,
 2. Verlust der Mobilität,
 3. Selbstzweifel an den eigenen Fähigkeiten (Kade, 2009, S. 105).

- Ein signifikanter Unterschied an der Beteiligung von Freiwilligenarbeit ist am Bildungsstand der Menschen zu bemerken. Die Beteiligungsquote an ehrenamtlicher Tätigkeit bei Menschen ab 60 Jahren mit Maturaabschluss beträgt lt. Bevölkerungsbefragung 2016 47 %, bei Menschen ohne Matura sind es nur 29 % (BMASK, 2016, S. 20).

3 Untersuchungsplan

Unter Untersuchungsplan versteht man grundsätzlich ein Forschungskonzept. Er beinhaltet auf dem formalen Level Untersuchungsziel und -ablauf. Es werden Regeln definiert, die die Möglichkeiten der Kommunikation zwischen Forscher und Probanden relevant bestimmen (Mayring, 2016, S. 40). Als besonders geeignete Forschungsdesigns für die qualitative Forschung erachtet Mayring (2016, S. 41ff):

- Einzelfallanalyse
- Dokumentenanalyse
- Handlungsforschung
- Feldforschung
- Qualitatives Experiment
- Qualitative Evaluationsforschung

3.1 Einzelfallanalyse

Gegenstand einer Fallanalyse kann einerseits ein einzelner Mensch oder ein komplexes soziales Gefüge wie zum Beispiel eine Familie oder eine soziale Gruppe sein. Der Grundgedanke der Einzelfallanalyse ist, dass auch im Zuge des Analyseprozesses ein Rückgriff auf den Fall in seiner Gesamtheit und Komplexität möglich bleibt. Somit können aufschlussreichere Erkenntnisse erzielt werden (Mayring, 2016, S. 41f).

Mayring (2016, S. 43f) beschreibt 5 wesentliche Punkte:

1. Fragestellung:

Es muss die Fragestellung der Fallanalyse genau formuliert werden. Es muss zu erkennen sein, welchen konkreten Zweck die Fallanalyse verfolgt.

2. Falldefinition:

Die Falldefinition ist ein zentraler Bereich der Analyse. Extremfälle, häufige Fälle, seltene Fälle, Grenzfälle können als Beispiele genannt werden. Die Fallbestimmung und das zu untersuchende Material jedes einzelnen Falles ist von der Fragestellung abhängig.

3. Bestimmung der Methode – Sammlung von Material:

Dann müssen die speziellen Methoden bestimmt und das gewonnene Material gebündelt werden.

4. Aufbereitung des Materials:

Zur Materialaufbereitung zählen das Festhalten, Kommentieren und Protokollieren des gewonnenen Materials.

5. Einordnung des Falles:

Jeder einzelne Fall muss in einem größeren Zusammenhang gesehen und eingereiht werden. Er wird in Kontext mit der Forschungsfrage gebracht und mit anderen Fällen verglichen, um die Gültigkeit der Resultate abwägen zu können.

4 Methode

Qualitatives Forschen muss präzise sein. Die Vorgehensweisen müssen klar ersichtlich und nach System ablaufen (Mayring, 2016, S. 65).

4.1 Erhebungsverfahren

In der qualitativen Forschung hat das Gespräch eine zentrale Bedeutung. Es gibt mittlerweile zahlreiche qualitative Interviewtechniken und -bezeichnungen. Es ist daher eine Differenzierung und Abklärung bzgl. Terminologie vonnöten (Mayring, 2016, S. 66).

Tabelle 1: Begriffsbestimmung qualitativ orientierter Interviewformen

Offenes Interview (contra geschlossenes)	Freiheitsgrade des Befragten	Der/die Interviewte kann frei und nach eigenem Ermessen zu einem Thema antworten. Es gibt keine Vorgaben.
Unstrukturiertes/unstandardisiertes Interview (contra standardisiertes)	Freiheitsgrade des Interviewers	Es gibt keinen Fragenkatalog. Der/die Interviewer kann Fragen je nach Situation frei wählen.
Qualitatives Interview (contra quantitatives)	Auswertung des Interviewmaterials	Auswertung mit qualitativ-interpretativen Techniken.

Quelle: Mayring (2016, S. 66)

4.2 Problemzentriertes Interview

Den Begriff problemzentriertes Interview hat Witzel (1982, 1985) geprägt. Darunter versteht man alle offenen und teilstrukturierten Fragen. Bei der Befragung hat der/die Interviewte die Möglichkeit frei zu sprechen, trotzdem zielt das Gespräch auf eine bestimmte Problemstellung ab. Der/die InterviewerIn hat die Problemstellung vorab analysiert und entscheidende Aspekte ausgearbeitet. Diese wurden in einem Interviewleitfaden zusammengefasst, der im Interview zur Orientierung dient (Mayring, 2016, S 67).

In meiner Arbeit soll vorwiegend auf die Vor- und Nachteile, die sich für SeniorInnen durch die Freiwilligenarbeit ergeben, eingegangen werden. Im Hinblick darauf, wurde auch der Interviewleitfaden dementsprechend gestaltet.

4.2.1 Grundgedanken zum problemzentrierten Interview

- Das problemzentrierte Interview nutzt die Sprache, um auf bestimmte Fragen Antworten zu erhalten. Der/die Befragte soll je nach eigenem subjektiven Empfinden und Wichtigkeit die Antworten formulieren.
- Zwischen InterviewerIn und Interviewten ist eine Vertrauensbasis notwendig.

- Es sollen explizite gesellschaftliche Probleme erforscht werden, die zuvor objektiv untersucht wurden.
- Durch den Interviewleitfaden werden die Befragten in eine bestimmte, beabsichtigte Richtung gelenkt. Jedoch soll der/die Befragte frei, ohne Vorgaben von Antworten, sprechen können (Mayring, 2016, S 69).

4.2.2 Drei Teile eines Gespräches

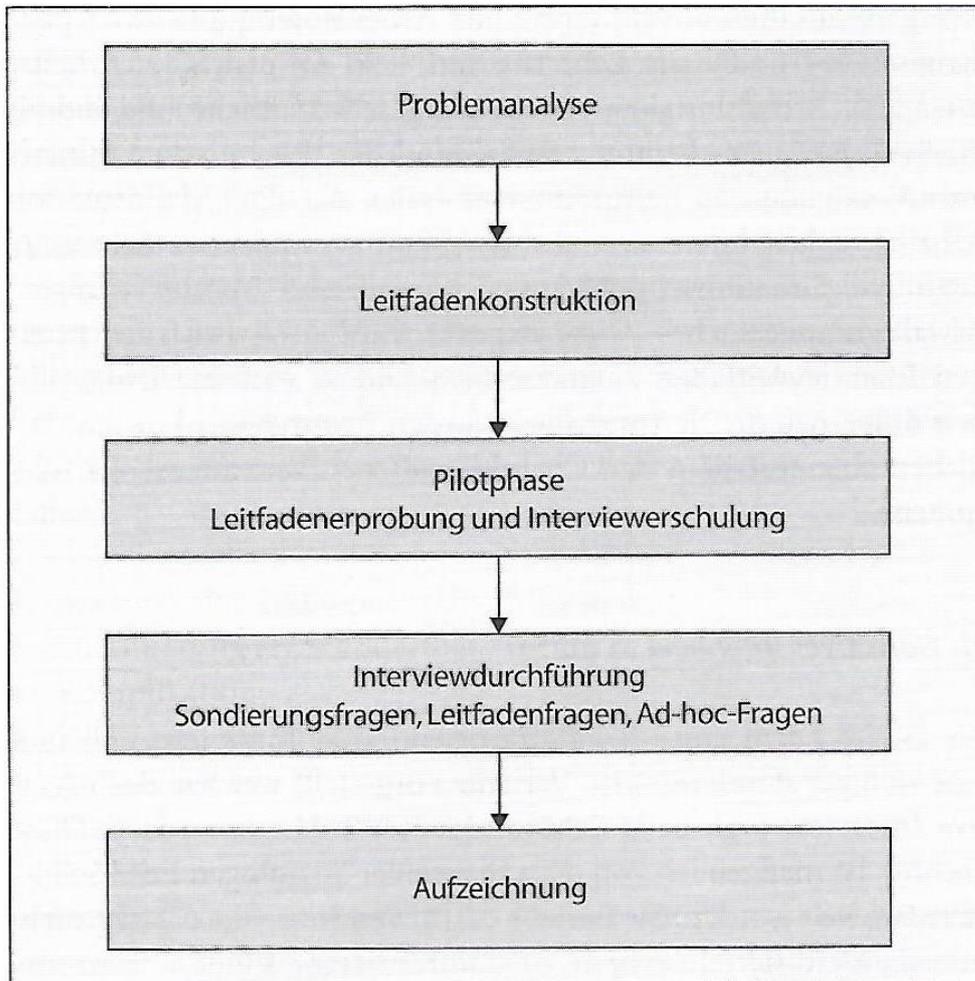
- Sondierungsfragen: Darunter versteht man ganz allgemeine Einstiegsfragen zum Thema. Es soll in Erfahrung gebracht werden, ob der/die Interviewte überhaupt Interesse am Thema hat bzw. eine geeignete Person für ein Interview ist.
- Leitfragen: Das sind die wichtigen Fragen zum Thema, welche im Interviewleitfaden festgehalten werden.
- Zusätzlich zum Interviewleitfaden werden spontan Fragen auftreten, auf die der/die InterviewerIn näher eingehen möchte. Außerdem wird der/die InterviewerIn bei Abschweifen der befragten Person versuchen zum Thema zurückzuführen (Mayring, 2016, S 69f).

4.2.3 Anwendungsgebiete

Das problemzentrierte Interview ist besonders geeignet für eine theoriegeleitete Forschung, da es nicht nur explorative Züge hat. Es können auch Faktoren der durchgeführten Problemanalyse berücksichtigt werden. Diese Methode bietet sich also an, wenn bereits Forschungsergebnisse vorhanden sind und ein spezifischeres Hinterfragen erreicht werden möchte.

Ein wesentlicher Punkt ist auch die partielle Standardisierung der Fragen durch den Interviewleitfaden. Dadurch ist ein leichteres Vergleichen von vielen Interviews möglich (Mayring, 2016, S 70f).

Abbildung 1: Ablaufmodell des problemzentrierten Interviews



Quelle: Mayring (2016, S. 71)

4.3 Vorstellung Interviewleitfaden

Interview Nr.:

aufgezeichnet am:

Sozialdaten:

Geschlecht: männlich weiblich

Alter:

Höchste abgeschlossene Schulbildung:

Berufsausbildung:

Wohnort:

Einsatzort:

Einsatzbereich:

Wie oft waren Sie im vergangenen Monat im Einsatz?

Auf wie viele Einsatzstunden sind Sie dabei insgesamt gekommen?

Wie lange sind Sie bei der jetzigen Organisation bereits tätig?

Waren Sie auch bereits für andere Organisationen tätig? Wie lange?

Alle Fragen bis hierhin wurden von mir persönlich gestellt und schriftlich festgehalten.

Leitfaden für die Tonbandaufzeichnung:

1. Wie wirkt sich die Freiwilligenarbeit auf Ihr körperliches Wohlbefinden aus?

Gibt es Vorteile, die sich für Sie daraus ergeben? Welche sind das?

Gibt es vielleicht auch Nachteile, die für Sie daraus resultieren? Welche sind das?

2. Wie wirkt sich die Freiwilligenarbeit auf Ihr psychisches Wohl aus?

Gibt es Vorteile, die sich für Sie daraus ergeben? Welche sind das?

Gibt es vielleicht auch Nachteile, die für Sie daraus resultieren? Welche sind das?

3. Wie beeinflusst die Freiwilligenarbeit Ihr Sozialleben?

Gibt es Vorteile, die sich für Sie daraus ergeben? Welche sind das?

Gibt es vielleicht auch Nachteile, die für Sie daraus resultieren? Welche sind das?

4. Wenn Sie auf ihre bisherige ehrenamtliche Tätigkeit zurückschauen und überlegen, was Sie dabei gelernt haben: Können Sie die für Sie wichtigsten Lerneffekte nennen?

Haben sich diese Lerneffekte in irgendeiner Weise auf Ihr Leben außerhalb der ehrenamtlichen Tätigkeit ausgewirkt? Wie?

5. Sie haben vorhin Vorteile erwähnt, die sich für Sie körperlich, psychisch und sozial aus der ehrenamtlichen Tätigkeit ergeben. Die ehrenamtlichen Tätigkeiten können von der Einrichtung, in der man tätig ist, unterschiedlich organisiert werden, z.B. beim Einstieg, bei der Einschulung, bei der Einteilung der Dienste oder bei den Routineabläufen. Gibt es Ihrer Erfahrung nach bestimmte Rahmenbedingungen seitens der Organisation, die die von Ihnen genannten Vorteile des Ehrenamts bei Ihnen besonders ermöglicht oder begünstigt haben?

6. Sie haben vorhin auch Nachteile erwähnt, die sich für Sie körperlich, psychisch und sozial aus der ehrenamtlichen Tätigkeit ergeben. Wie gesagt: Ihre Einrichtung organisiert die

ehrenamtlichen Tätigkeiten in ihrer typischen Art und Weise. Gibt es Ihrer Erfahrung nach bestimmte Rahmenbedingungen seitens der Organisation, die die von Ihnen genannten Nachteile des Ehrenamts bei Ihnen besonders hervorgerufen oder verstärkt haben?

DANKE FÜR DAS GESPRÄCH.

4.4 Vorstellung interviewte Personen

- Einzelinterviews im Zeitraum von 28.03.2018 – 17.04.2018
- 6 Befragte: 3 Frauen, 3 Männer
- Alter: 66 – 75 Jahre, Durchschnittsalter: 69,5 Jahre.
- Wohnort und Einsatzort aller Befragten im Bezirk Murtal
- Einsatzbereich: Personen aus den unterschiedlichsten Bereichen (Sport, Politik, Hilfsorganisationen, Vereine speziell für ältere Menschen etc.) wurden befragt, um eine einseitige Sichtweise zu vermeiden.

Die Interviewteilnehmer wurden im Vorhinein aufgeklärt, dass das Interview auf Tonband aufgezeichnet und anschließend verschriftlicht wird. Außerdem, dass die gewonnenen Daten ohne Namensnennung ausschließlich für die Erstellung der Bachelorarbeit verwendet werden. Ebenso wurden die einzelnen TeilnehmerInnen darauf hingewiesen, dass Ausschnitte aus dem Interview ohne Angabe des Namens zitiert werden können. Insbesondere wurde auch auf die Freiwilligkeit der Teilnahme hingewiesen, und dass die interviewte Person ohne Angabe von Gründen jederzeit von der Teilnahme zurücktreten kann. Für etwaige Rückfragen habe ich ein Aufklärungsblatt und meine Telefonnummer bei den Befragten hinterlassen. Eine Einverständniserklärung mit Angabe von Ort und Datum wurde sowohl von der interviewten Person als auch von mir unterfertigt.

Wie bereits aus der Vorstellung des Interviewleitfadens ersichtlich, wurden zuerst allgemeine Einstiegsfragen zu den Sozialdaten gestellt. Vor allem Wohnort und Einsatzort wurden erhoben, um zu garantieren, dass auch alle Befragten aus dem Raum Murtal stammen. Die Frage bezüglich Einsatzbereich wurde deshalb gestellt, um festzustellen, ob es sich wirklich um eine formelle Freiwilligentätigkeit handelt. Informelle Nachbarschaftshilfe ist nicht Gegenstand dieser Arbeit.

Wie oft waren Sie im vergangenen Monat im Einsatz?

5 Personen haben zwischen 2 und 16 Einsätze im letzten Monat angegeben. 1 Person konnte/wollte keine Angaben machen, weil die Stunden der vergangenen Monate und Jahre nicht zählbar sind.

Auf wie viele Einsatzstunden sind Sie dabei insgesamt gekommen?

5 Personen haben zwischen 6 und 48 Einsatzstunden im vergangenen Monat angegeben.
1 Person hat einige tausend Stunden in den vergangenen 30 Jahren angegeben.

Wie lange sind Sie bei der jetzigen Organisation bereits tätig?

6 Personen haben Tätigkeiten in der derzeitigen Organisation zwischen 4 und 40 Jahren angegeben.

Waren Sie auch bereits für andere Organisationen tätig? Wie lange?

2 Personen: Nein

4 Personen: Ja, zwischen 8 und 30 Jahren.

5 Aufbereitungsverfahren

Die explizite und sachgemäße Beschreibung des Gegenstandes ist wesentlich in der qualitativen Forschung. Deswegen sollte zwischen Erhebung und Auswertung noch der Punkt der Materialaufbereitung eingebaut werden. Durch Erhebungsverfahren versucht man Informationen zu erhalten. Das erhobene Material muss aber zunächst aufgenommen, aufbereitet und sortiert werden, bevor man das überhaupt auswerten kann (Mayring, 2016, S. 85).

5.1 Wahl der Darstellungsmittel

Zentrales Darstellungsmittel des/der WissenschaftlerIn ist die Verschriftlichung von Sprache, d. h. Texte. Auf die Wahl des sachgerechten Darstellungsmittels ist besondere Achtsamkeit zu legen. Diese müssen dem Gegenstand angemessen und vielfältig sein.

Darstellungsmittel:

- Schrift/Text
- Grafik zum Beispiel Tabelle, Prozess-, Strukturmodell usw.
- Audiovisuell: Bild-, Film- und Tonmaterial (Mayring, 2016, S. 85ff).

5.1.1 Tonbandaufnahmen

Für meine Interviewaufnahmen habe ich als Aufzeichnungsverfahren ein Diktiergerät ausgewählt. Alle Interviews wurden auf Mini-Kassetten aufgezeichnet. Diese Form wurde von mir gewählt, da mir ein entsprechendes Abspielgerät mit Fußtaste für Vor- und Rücklauf zur Verfügung steht und somit eine Verschriftlichung leichter fällt.

5.2 Transkription

Wird das gesprochene Wort eines Interviews verschriftlicht so wird das Transkription genannt. Für eine genaue Auswertung des Material ist das Transkribieren von Interviews sehr aufwendig, aber absolut notwendig. Das Transkript bildet den Grundstock für eine Interpretation (Mayring, 2016, S 89).

5.2.1 Kommentierte Transkription

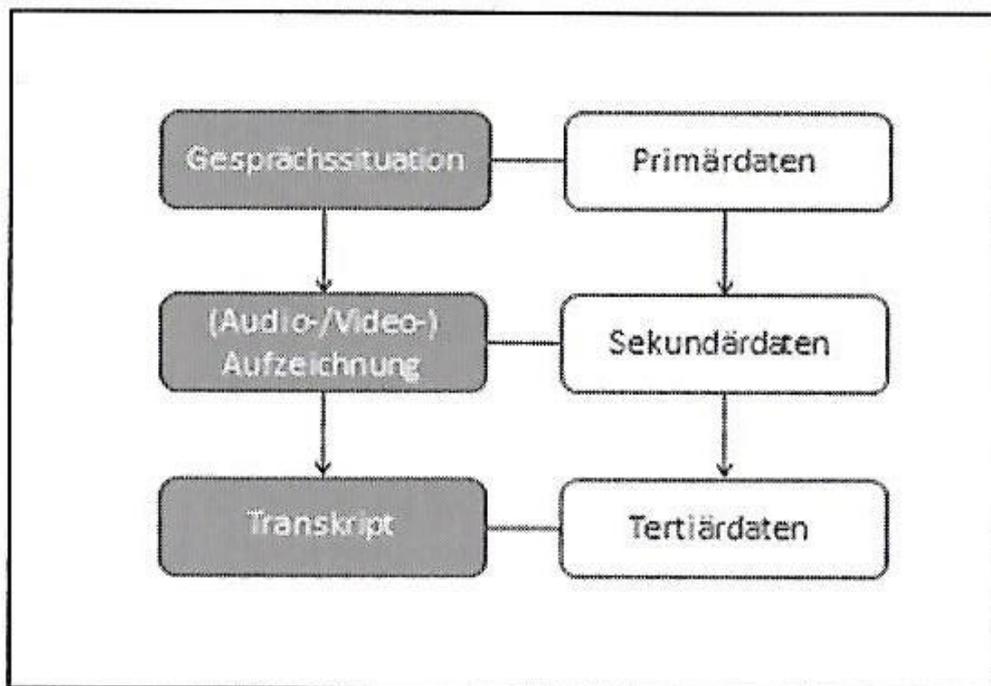
Beim kommentierten Transkript werden außer dem Wort auch auffällige Zusatzinformationen aufgeschrieben:

- Pausen, Betonung
- oder zusätzliche Bemerkungen, je nach vorgeschriebenen Regeln (Mayring, 2016, S. 94).

5.2.2 Grenzen der Transkription

Es ist einfältig zu meinen, dass mit einer Niederschrift des gesprochenen Interviews ein Gespräch vollständig abgebildet werden kann. Im Gegenteil: Ein beträchtlicher Verlust von Informationen muss einkalkuliert werden (Fuß & Karbach, 2014, S. 25).

Abbildung 2: Transkripte als Tertiärdaten



Quelle: Fuß & Karbach (2014, S. 25)

5.2.3 Transkriptionsregeln der Ferdinand Porsche FernFH für den Studiengang Bachelor Aging Services Management

Die Regeln besagen, dass jedes Interview in vollem Umfang transkribiert werden muss. Somit soll jede Befragung aufgezeichnet und lückenlos verschriftlicht werden. Diese Transkripte sind dem/der BetreuerIn zu übermitteln. Es hat beim Transkribieren eine Anonymisierung von Namen, Firmennamen, Orten und dergleichen zu erfolgen. Dies sollte mittels Buchstaben- und Zifferncodes durchgeführt werden. Die Transkripte werden grundsätzlich der Bachelorarbeit nicht im Anhang zugefügt. Bei jedem Transkript werden ein Code für zum Beispiel INT1 sowie Nummern für die Zeilen angegeben, um bei der Analyse die Originaltextstellen wiederfinden zu können.

Die Regeln für den Studiengang Aging Services Management lauten wörtlich wie folgt:

1. „Transkribieren Sie wörtlich und nicht zusammenfassend. Sog. „leichte Glättung“: d.h. sog. „breiten Dialekt“ korrigieren, Beibehalten von: umgangssprachlichen Ausdrucksweisen, Mundart, falsche Satzstellung, falsche Ausdrucksweise.

2. Jedes Statement, das die Identifizierung der interviewten Person ermöglichen würde (z.B. Namen, Orte, berufliche Stellung) müssen pseudonymisiert werden und in Klammer gesetzt werden, z.B. Frau [Name], in [Ort].
3. Angefangene, aber abgebrochene Wörter oder Sätze sowie Stottern können weggelassen werden; auch “ähs” etc. zur besseren Lesbarkeit. Wortverdoppelungen werden nur dann transkribiert, wenn sie zur Betonung verwendet wurden (“Das ist sehr, sehr wichtig für mich.”) Halbe Sätze werden transkribiert.
4. Zeichensetzung wird zur besseren Lesbarkeit geglättet. Kurzes Brechen der Stimme oder zweideutige Betonungen werden bevorzugt durch Punkte statt durch Beistriche gekennzeichnet.
5. Pausen werden durch Auslassungspunkte in Klammer angegeben (...).
6. Besonders betonte Wörter werden in Großbuchstaben geschrieben.
7. Emotionale Äußerungen (lachen, Seufzer) oder Unterbrechungen (z.B. durch ein Telefongespräch) werden in Klammer transkribiert.
8. Unverständliche Wörter werden folgendermaßen transkribiert: (inc.). Ev. Grund dazu angeben: (inc., Handy läutet) oder (inc., Mikrofonstörung). Wenn Sie ein bestimmtes Wort vermuten, dann geben Sie das Wort in Klammer dazu an mit Fragezeichen.
9. Der/die Interviewer/in wird mit “I:” gekennzeichnet, die interviewte Person durch “B:” (für Befragte/r). Bei mehreren befragten Personen, wird zusätzlich zu “B” eine Nummer angegeben“ (Ferdinand Porsche FernFH, 04.04.2018).

6 Auswertungsverfahren

Mayring (2016, S. 103) stellt sieben qualitative Auswertungsverfahren vor. Manche sind weniger und manche sehr strukturiert. Für meine Bachelorarbeit habe ich mich für die qualitative Inhaltsanalyse entschieden.

6.1 Qualitative Inhaltsanalyse

Der Vorteil der qualitativen Inhaltsanalyse ist, dass sie streng methodisch das Material sukzessive analysiert. Das Material wird in Einzelteile zersplittet und nach und nach abgearbeitet (Mayring, 2016, S. 114).

6.1.1 Kategoriensystem

Das Ziel ist, das Material so zu minimieren, dass nur die essentiellen Inhalte übrigbleiben. Es soll ein überblickbares Gerüst geschaffen werden, das immer noch das Grundmaterial wieder spiegelt. Durch inhaltsanalytische Zusammenfassung können auch induktive Kategorien erstellt werden (Mayring, 2016, S. 115).

Das Kategoriensystem ist ein wesentlicher Bereich der quantitativen Inhaltsanalyse. Nichts desto trotz ist aber auch in der qualitativen Inhaltsanalyse das Ziel der Analyse Kategorien zu bilden. Ein Kategoriensystem bietet als wesentlichen Vorteil die Vergleichbarkeit beziehungsweise Zuverlässigkeit von Resultaten (Mayring, 2015, S 51f).

- Deduktive Kategorienbildung: Grundlage sind theoretische Überlegungen. Aus Voruntersuchungen oder Theoriekonzepten werden die Kategorien gebildet und das Material in einem Prozess zugeordnet.
 - Induktive Kategorien entwickeln sich aus dem vorhandenen Material heraus.
 - Beide Kategorienbildungen können miteinander kombiniert werden (Mayring, 2015, S. 85).
1. Definition der Kategorien: Es wird genauestens festgelegt, welche Textteile unter eine bestimmte Kategorie fallen.
 2. Ankerbeispiele: Es werden explizit Textpassagen angeführt, die unter eine bestimmte Kategorie fallen, das heißt als Beispiel für die Kategorie angeführt werden.
 3. Kodierregeln: Für Abgrenzungsprobleme zwischen den Kategorien werden Vorschriften festgelegt, um leichter eine Zuordnung treffen zu können (Mayring, 2016, S. 118f).

Tabelle 2: Kategorienbildung

	Bezeichnung	Bildung
Hauptkategorie 1	Körperliches Wohlbefinden	Deduktiv
Hauptkategorie 2	Psychisches Wohlbefinden	Deduktiv
Hauptkategorie 3	Einfluss auf das Sozialleben	Deduktiv
Hauptkategorie 4	Lerneffekte	Deduktiv
Hauptkategorie 5	Rahmenbedingungen der Organisation	Deduktiv

Quelle: Ulrike Hartleb, 2018

7 Darstellung der Ergebnisse

Es folgen in diesem Kapitel die Ergebnisse der Auswertung je Hauptkategorie.

Im Anhang ist meine Auswertung des Kategoriensystems zu finden. Angeführt wurden:

1. Interviewnummer
2. Laufende Nummer
3. Zeilennummern (von – bis)
4. Paraphrase
5. Generalisierung
6. Reduktion

Im Folgenden werden die Hauptkategorien mit ihren Unterkategorien inklusive Definition, Ankerbeispielen und Kodierregeln in Tabellenform dargestellt. Anschließend werden die Ergebnisse der Auswertung beschrieben.

Hauptkategorie 1			
Körperliches Wohlbefinden durch Freiwilligentätigkeit			
1.1.Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
Vorteile	Interviewte/r berichtet von positiven Auswirkungen auf den Körper durch die Freiwilligenarbeit.	„Wenn ich jetzt denke, das ganze Wandern und das Ganze, ist das für mich natürlich körperlich sehr viel wert gesundheitlich.“ (I.6, 13-15)	Alle Aussagen, wie sich die Freiwilligenarbeit positiv auf den Körper des/der Interviewten auswirkt.
1.2.Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
Nachteile	Interviewte/r berichtet von negativen Auswirkungen auf den Körper durch die Freiwilligenarbeit.	„Körperlich, man wird ein bisschen müde, vor allem im [F1], wenn man 3 – 3 ½ Stunden steht oder mit dem Wagen hin und her fährt, aber eben diese Zeit von 3 Stunden ist auch etwas, was man als Senior leicht schaffen kann.“ (I. 2, 5-7)	Alle Aussagen, wie sich die Freiwilligenarbeit negativ auf den Körper des/der Interviewten auswirkt.

In dieser Kategorie wird auf die Frage eingegangen, wie sich Freiwilligenarbeit auf das körperliche Wohlbefinden auswirkt. Es werden Vorteile und Nachteile angeführt.

Unterkategorie 1.1. - Vorteile

Bezüglich positiver Auswirkungen hat eine Person angegeben (siehe Ankerbeispiel), dass körperliche Betätigung wie beispielsweise Wandern für Körper und Gesundheit sehr viel wert ist. Ein/e weitere/r Befragte/r hat angegeben, dass er durch seine Freiwilligentätigkeit eine erhöhte körperliche Belastbarkeit, ein erhöhtes Durchhaltevermögen bemerkt hat. Ebenso gab er/sie an,

dass das Erlernen von neuen Arbeitsmethoden (Zimmerer-, Maurer-, Fliesenlegerarbeiten) von Vorteil sei. Für eine Person war der vorteilhafte Effekt in einer früheren Freiwilligentätigkeit (Sportbereich) eher der Fall als zurzeit. Eine Person hat eher wenig, eine weitere keine körperlichen Vorteile genannt. Eine Person hat gar keine Angaben dazu gemacht.

Unterkategorie 1.2. – Nachteile

2 Personen geben keine Nachteile an. Eine davon, dass früher Sport im Vordergrund war und deshalb ein Vorteil vorhanden war. Von einem/r Befragten wurde angegeben, dass durch vieles Sitzen Probleme in der Wirbelsäule aufgetreten sind. Durch die Schmerzen leidet auch die Konzentration darunter. Ein/e Interviewte/r hat angegeben, dass man schon nach 3 – 3 ½ Stunden ein bisschen müde wird, aber das doch von einem/r SeniorIn leicht zu schaffen ist. Eine Person beschreibt, dass vor der Pension das Arbeitspensum – Job und Freiwilligentätigkeit – teilweise zu viel war, das hat sich auf den Schlaf ausgewirkt. Ein/e weitere/r freiwillig Tätige/r beschreibt ebenfalls, dass bei zeitlich hohem Arbeitsaufwand dies für den Körper anstrengend wird. Ein/e Dritte/r gibt an, dass sich langes Arbeiten am Computer negativ auswirkt.

Hauptkategorie 2			
Psychisches Wohlbefinden durch Freiwilligentätigkeit			
2.1.Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
Vorteile	Interviewte/r berichtet von positiven Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden.	„Ich glaub, jeder Mensch, der Freiwilligenarbeit gerne macht, hat auch eine andere Lebenseinstellung und durch die bessere Lebenseinstellung verändert sich der Mensch und man wird bescheidener, man wird hellhöriger und man freut sich einfach, dass man jemanden helfen kann.“ (I. 2, 12-15)	Alle Aussagen, wie sich die Freiwilligenarbeit vorteilhaft auf die Psyche des/der Interviewten auswirkt.
2.2.Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
Nachteile	Interviewte/r berichtet von negativen Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden.	„Ja, es ist schon manches Mal, ist schon zum Verzweifeln, wenn man nicht helfen kann... Das ist der Nachteil, der manches Mal schon ein bisserl an die Psyche geht.“ (I. 2, 26-30)	Alle Aussagen, wie sich die Freiwilligenarbeit negativ auf die Psyche des/der Interviewten auswirkt.

In dieser Kategorie wird auf die Frage eingegangen, wie sich Freiwilligenarbeit auf das psychische Wohlbefinden auswirkt. Es werden Vorteile und Nachteile angeführt.

Unterkategorie 2.1. - Vorteile

2 Personen geben Freude am Helfen als positiven psychischen Effekt an. Eine/r Freiwillige/r gibt an, eine förderlichere Lebenseinstellung erlangt zu haben, bescheidener und hellhöriger geworden zu sein. Ein/e weitere/r freiwillig Tätige/r gibt eine Stärkung des Ichs, des Selbstvertrauens, Aufwertung in der Bevölkerung, Achtung durch Vorbildwirkung und Respekt aufgrund seines/ihres Wissens an. Weiters wurde erhoben, dass Erfolg bzw. Freude am Gelingen und Organisieren eine Aufwertung für die Psyche ist. Die Wichtigkeit in einer Gruppe und die Arbeit eingebunden zu sein wurde betont. Weiters wurde von einer Person beschrieben, dass es wichtig ist die ehrenamtlichen Tätigkeiten auch mit dem/der PartnerIn abzustimmen, dadurch entsteht Einklang und psychisches Wohlbefinden. Es wurde zusätzlich erwähnt, dass man im Umgang mit anderen Menschen „gefestigter“ wird.

Unterkategorie 2.2. – Nachteile

2 Personen geben keine psychischen Nachteile an bzw. eine davon sagt später dann doch, wenn keine Möglichkeit einer Hilfestellung besteht, dies eine psychische Belastung hervorruft. 4 Personen geben bei zu intensiver Mitarbeit, nicht Nein sagen können oder Zeitproblemen negative Auswirkungen an. Bei Erfolgen gibt es positive körperliche und psychische Effekte, bei Misserfolgen verhält es sich umgekehrt. Weiters wird von einem/r Freiwilligen berichtet, dass aufgrund verschiedener Vorstellungen der Mitwirkenden bei Projekten und Zweifel an Entscheidungen Überzeugungsarbeit geleistet werden muss. Ebenso wird von ihm/ihr angegeben, hin und wieder das Gefühl zu haben, ausgenutzt zu werden und keinen Dank zu erhalten.

Hauptkategorie 3			
Einfluss auf das Sozialleben durch Freiwilligentätigkeit			
3.1.Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
Vorteile	Interviewte/r berichtet von positiven Auswirkungen auf das Sozialleben.	„Im Zuge meiner Freiwilligenarbeit hab ich sehr, sehr viele wertvolle Menschen kennengelernt, die als meine Kollegen aktiv sind.“ (I. 4, 24-26)	Alle Aussagen, wie sich die Freiwilligenarbeit vorteilhaft auf das Sozialleben des/der Interviewten auswirkt.
3.2.Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
Nachteile	Interviewte/r berichtet von negativen Auswirkungen auf das Sozialleben.	„Ich kann zum Beispiel oft nicht mit meinem Mann spazieren gehen, weil ich hab um zwei Uhr einen Termin.“ (I. 1, 43-44)	Alle Aussagen, wie sich die Freiwilligenarbeit negativ auf das Sozialleben des/der Interviewten auswirkt.

In dieser Kategorie wird auf die Frage eingegangen, wie sich Freiwilligenarbeit auf das Sozialleben der SeniorInnen auswirkt. Welche Vorteile und welche Nachteile sich daraus ergeben.

Unterkategorie 3.1. – Vorteile

Alle 6 befragten Personen geben in irgendeiner Weise an, dass das Zusammenkommen mit anderen Menschen und der Gemeinschaftssinn eine positive Wirkung auf das Sozialleben hat.

Das zeigt sich in ähnlichen Aussagen:

- Gesellschaft in Gruppe
- nette Gemeinschaft
- es haben sich enge Freundschaften ergeben
- man lernt Menschen kennen
- Kontakt mit Persönlichkeiten
- sehr, sehr wertvolle Menschen kennengelernt

- Gemeinschaft über Freiwilligentätigkeit hinaus
- ich bin gerne in Gesellschaft
- man kann Freundschaften pflegen
- man trifft Leute, die man mag
- Vereinsleben ist sehr, sehr wertvoll

Weiters wurde von einer Person angegeben, nun damit umgehen zu können, wenn Menschen dement oder krank sind. Auch der Umgang im persönlichen Umkreis wird dadurch erleichtert. Ein/e Engagierte/r hat angegeben durch die ehrenamtliche Tätigkeit grundsätzlich im Umgang mit Menschen „gefestigter“ zu sein. Von jemand anderem wurde berichtet, dass ein besseres Verständnis für andere Freiwilligen-Organisationen und dadurch bessere Zusammenarbeit zustande kommt. Ebenso wird die Wichtigkeit der Familie und ihre Mithilfe in allen Belangen betont. Dadurch ergibt sich folglich ein gutes Klima innerhalb der Familie.

INT6: „Da muss man schon schauen, dass man einfach diese Stützen hat, sonst geht’s sicher nicht“ (Z 80-81).

Unterkategorie 3.2. – Nachteile

2 interviewte Personen haben angegeben, keine nachteiligen Einflüsse auf das Sozialleben bemerkt zu haben. 3 Personen geben an, dass der Faktor Zeit eine Rolle spielt:

- keine Zeit für Partner, weil Termine
- man muss abschätzen wie viel Freiwilligenarbeit für die Familie verträglich ist
- Zeitaufwand

Hauptkategorie 4			
Lerneffekte durch Freiwilligentätigkeit			
4.1.Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
Lerneffekte durch Ehrenamt	Interviewte/r erzählt von Lerneffekten durch die ehrenamtliche Tätigkeit.	„Für mich ist es Geduld, noch mehr Empathie zu entwickeln, manches Mal über den eigenen Schatten springen.“ (I.2, 33-34)	Alle Aussagen, was der/die Interviewte im Laufe der Freiwilligentätigkeit gelernt hat.
4.2.Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
Lerneffekte (tägliches Leben)	Auswirkungen der Lerneffekte außerhalb der ehrenamtlichen Tätigkeit.	„Ich hab das Gefühl, dass ich mich wirklich weiterentwickeln durfte in der Zeit.“ (I.4., 33-34)	Alle Aussagen, wie sich diese Lerneffekte außerhalb der Freiwilligentätigkeit ausgewirkt haben.

Unterkategorie 4.1. – Lerneffekte durch Ehrenamt

Von 5 Menschen wurde berichtet im Umgang mit anderen Menschen geschickter geworden zu sein:

- kann auf Menschen eingehen
- Geduld, Empathie
- im sozialen Zusammenhang
- neue Facetten des Menschseins kennengelernt, jede neue Begegnung ist ein Geschenk
- Umgang mit Behörden
- man hat mit vielen verschiedenen Menschen zu tun, muss jeden anders behandeln

Weitere Lerneffekte:

- man selbst ist der Maßstab
- durch Wissen wächst Respekt und Motivation der MithelferInnen
- Ratschläge der MithelferInnen annehmen
- gerechte Arbeitsteilung
- Kulinarisches und Humor sind wichtig

- Kommunikation fördern
- zu Entscheidungen stehen
- Eigeninitiative und Vorschläge
- für Erfolg nach Plan arbeiten
- über den eigenen Schatten springen
- man wächst mit der Arbeit

Unterkategorie 4.2. – Auswirkung der Lerneffekte außerhalb der Freiwilligentätigkeit

Eine Person gibt an, durch das Erlernte bei der ehrenamtlichen Tätigkeit zurzeit noch keine Auswirkungen zu bemerken, jedoch könne sie Ratschläge geben. 2 Personen meinen, weil sie gelernt haben auf Menschen einzugehen, habe sich das auch auf die Partnerschaft vorteilhaft ausgewirkt. Ein/e freiwillig Engagierte/r gibt vor allem Vorteile für das Berufsleben an:

- Kommunikation auch für den Beruf wichtig
- Erreichung von Arbeitszielen im Beruf
- man kann mit Schwierigkeiten im Berufsleben besser umgehen – Streitkultur

2 Befragte geben vor allem an, das Gefühl der persönlichen Weiterentwicklung zu verspüren. Eine Abnahme des Egoismus und ein positiveres Sozialverhalten werden beschrieben. Eine Person hat auch lernen müssen, dass ihr freiwilliges Engagement bei den Mitmenschen nicht immer auf Verständnis stößt – es gibt unterschiedliche Meinungen.

Hauptkategorie 5			
Rahmenbedingungen der Organisation			
5.1.Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
Vorteile durch Organisation	Rahmenbedingungen seitens der Organisation, die Vorteile begünstigt haben.	„Im Vorfeld mussten wir einen [F2]-Kurs machen, das war die Vorgabe und wir sind auch bereit immer wieder Schulungen zu machen.“ (I. 2, 52-53)	Alle Aussagen bzgl. Rahmenbedingungen der Organisation, die sich auf den Interviewte/n ausgewirkt haben: <ul style="list-style-type: none"> • vorteilhafte Rahmenbedingungen.
5.2.Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
Nachteile durch Organisation	Rahmenbedingungen seitens der Organisation, die Nachteile hervorgerufen/verstärkt haben. -	„Na ja, da kann ich vielleicht sagen von der Organisation nicht immer die erhoffte Unterstützung erhalten zu haben.“ (I. 5, 183-184)	<ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen, die Nachteile hervorgerufen oder verstärkt haben.

Unterkategorie 5.1.–vorteilhafte Rahmenbedingungen der Organisation

3 Personen geben hinsichtlich freiem Agieren Vorteile an:

- Freie Zeiteinteilung
- Organisation organisiert, aber auch Selbstorganisation möglich
- Vorgaben müssen eingehalten werden, aber freies Agieren je Situation

Ein/e Befragte/r gibt an, dass besonders Zusammenkünfte (Kultur, Wanderungen) wesentlich sind. 2 Personen sind der Meinung, dass Vertrauen in die Organisation essenziell sei.

INT3: „...Organisation unterstützt überall, eh klar“ (Z 66).

Weiters wird angegeben, dass es wichtig sei eine/n Verantwortliche/n vor Ort zu haben, der/die sich für die Bevölkerung einsetzt. 4 Personen geben an, Weiterbildungsmaßnahmen in Anspruch genommen zu haben:

- Kurs als Vorgabe
- immer wieder Schulungen

- Vorträge
- ständige Weiterbildung.
- Weiterbildungen wählbar
- Supervision
- Kurse für Teamleiter
- Organisation legt großen Wert auf Weiterbildung

Eine Person erzählt, dass Hilfsmittel (Computer, Programme) zur Verfügung gestellt werden und sie sich diesbezüglich 100%ig von der Organisation unterstützt sieht.

Unterkategorie 5.2.–unvorteilhafte Rahmenbedingungen der Organisation

4 Interviewte geben an, dass durch die Rahmenbedingungen der Organisation keine Nachteile entstanden sind. 2 Personen (seit mehreren Jahrzehnten bei einer Organisation tätig) geben an, keine Einschulung erhalten zu haben, weil sie bereits Kenntnisse aus dem Beruf in die Tätigkeit mitgebracht haben. Eine davon gibt an, dass es Schulungen gegeben habe, diese für sie aber nicht relevant gewesen seien. Die zweite Person erklärt, dass die Schulungen aus dem Berufsleben für die Freiwilligentätigkeit eine große Hilfe waren und nicht umgekehrt. Lt. Angabe haben in dieser Organisation erst in den letzten 10 Jahren Schulungen stattgefunden. Eine weitere Aussage eines/einer Interviewte/n betraf Zusatzarbeiten, die anfallen, wenn andere Helfer ausfallen bzw. die Tätigkeit nicht mehr machen wollen. Ein/e weitere/r Befragte/r gibt an, nicht immer die erhoffte Unterstützung seitens der Organisation erfahren zu haben, außerdem wurde Freiwilligenarbeit als etwas Selbstverständliches erachtet. Er/sie betont jedoch, dass sich diese Ansicht in den letzten Jahren geändert – verbessert hat.

8 Interpretation und Diskussion der Ergebnisse

Es sei vorweggenommen, dass ich bei den Interviews die Befragten darauf aufmerksam gemacht habe, dass meine Fragen bezüglich Wohlbefinden und Auswirkungen auf die freiwillig Engagierten abzielen, somit betreute Personen nicht Gegenstand meiner Untersuchung sind. Ich persönlich habe sehr liebenswerte Menschen kennengelernt, die mir sehr aufgeschlossen von ihren Erfahrungen berichteten. Aber ich musste feststellen, dass fast alle InterviewpartnerInnen mit der Differenzierung körperlich/psychisch/Sozialleben Schwierigkeiten hatten. Die Antworten waren somit nicht immer eindeutig zuordenbar, dementsprechend schwierig hat sich die Einordnung zu den einzelnen Kategorien gestaltet.

Wie wirkt sich Freiwilligenarbeit auf das körperliche Wohlbefinden aus?

Vorteile und Nachteile?

Ich habe bei der Auswahl meiner InterviewpartnerInnen bewusst eine bunte Mischung aus vielen Bereichen der Freiwilligentätigkeit gewählt. Es sind Menschen darunter, die sich in sportlichen, politischen und sozialen Bereichen engagieren. Daraus folgen auch mannigfaltige Antworten auf die Frage hinsichtlich der körperlichen Auswirkungen.

Für mich ist eine logische Folge, dass eine Person, die sich im Sportsektor engagiert, positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit angeben wird. Aber auch aus anderen Bereichen wurde von vorteilhaften Effekten, wie erhöhte körperliche Belastung und erhöhtes Durchhaltevermögen berichtet. Es hat sich auch gezeigt, dass SeniorInnen zumeist auf eine jahrelange, oft jahrzehntelange Erfahrung als freiwillig Tätige zurückblicken können. Aus den unterschiedlichen Betätigungsfeldern ergeben sich so auch im Zeitverlauf andere Einflüsse auf den Körper.

INT3: „Das weniger. Das früher, wie ich eben als Sektionsleiter tätig war im [E4], da hat es sich auf die Gesundheit ausgewirkt, weil Sport im Vordergrund gestanden ist, und da daraus das Wohlbefinden war“ (Z 12-14).

2 Personen haben überhaupt keine körperlichen Nachteile angegeben. Je nach Betätigungsfeld sind die Einflüsse bzw. Belastungen auf den Körper unterschiedlich. Der/die Freiwillige kann somit nicht immer verhindern, dass z. B. durch langes Sitzen Wirbelsäulenbeschwerden entstehen. Der Zeitfaktor scheint auch eine wesentliche Rolle zu spielen. 3 Personen geben an, dass ein zu hohes Arbeitspensum z. B. zu langes Arbeiten am Computer eine körperliche Belastung darstellt.

INT1: „Rein körperlich ist es manchmal schon anstrengend, weil das zeitlich eben sehr intensiv zum Teil ist“ (Z 8-9).

Wie wirkt sich Freiwilligenarbeit auf das psychische Wohlbefinden aus?

Vorteile und Nachteile?

Überwiegend wurde berichtet, dass Erfolg und Freude am Gelingen einen positiven Effekt auf die Psyche hat. Als vorteilhaft wird auch beschrieben in die Arbeit und eine Gruppe eingebunden zu sein sowie auch Spaß zu haben. In diesen Bereichen scheinen sich die positiven Auswirkungen nicht wesentlich von denen zu unterscheiden, die man sich auch in der Erwerbsarbeit wünschen würde. Ich meine, ein weiterer Effekt ist typisch für eine/n freiwillig Tätige/n, nämlich die Freude am Helfen und das daraus entstehende Wohlbefinden. Weitere angegebene Vorteile:

- eine förderlichere Lebenseinstellung erlangt zu haben:
bescheidener und hellhöriger geworden zu sei
- eine Stärkung des Ichs und des Selbstvertrauens
- Aufwertung in der Bevölkerung
- Achtung und Respekt durch Vorbildwirkung aufgrund seines/ihres Wissens.

Alle diese positiven Aussagen lassen vermuten, warum die meisten der befragten SeniorInnen bereits jahrzehntelang ehrenamtlich engagiert sind.

Als negativer Effekt auf die Psyche kommt wieder der zeitliche Aufwand zu tragen. Ein zu hohes Engagement und Zeitprobleme haben sowohl auf Körper als auch auf Psyche einen negativen Einfluss.

INT5: „Wichtig ist auch eine gerechte Arbeitsteilung vorzunehmen. Weil es passiert oft eines, dass man sagt: Ach, das mach eh ich. Ach, das mach auch ich. Das wird dann auch teilweise zu viel daher“ (Z 101-103).

Wie wirkt sich Freiwilligenarbeit auf das Sozialleben aus?

Vorteile und Nachteile?

Alle 6 befragten Personen geben in irgendeiner Weise an, dass das Zusammenkommen mit anderen Menschen und der Gemeinschaftssinn eine positive Wirkung auf das Sozialleben hat. Die befragten Freiwilligen haben offenbar gemein, dass sie gerne in Gesellschaft sind und neue

Menschen kennen lernen möchten. Es ergeben sich dann enge Freundschaften auch außerhalb der Freiwilligentätigkeit und somit entsteht ein vielfältiges, ausgedehntes soziales Netzwerk weit über die Familie hinaus.

INT4: „Im Zuge meiner Freiwilligenarbeit hab ich sehr, sehr viele wertvolle Menschen kennengelernt, die als Kollegen aktiv sind. Die hätt ich sonst nie kennengelernt“ (Z 24-25).

Die wertvolle Zeit wird auch bei den negativen Effekten auf das Sozialleben erwähnt. Den SeniorInnen ist es auch ein besonderes Bedürfnis ausreichend Zeit für die PartnerInnen und die Familie zur Verfügung zu haben. Die Hälfte der befragten Freiwilligen hat jedoch keine nachteiligen Auswirkungen auf das Sozialleben angegeben.

INT1: „Ich kann zum Beispiel oft nicht mit meinem Mann spazieren gehen, weil ich hab um zwei Uhr einen Termin“ (Z 43-44)

Die wichtigsten Lerneffekte durch ehrenamtliche Tätigkeit

Besonders erwähnenswert ist, dass 5 von 6 Personen berichten durch die Freiwilligentätigkeit besser auf andere Menschen eingehen zu können, sowohl im Umgang mit anderen Engagierten oder zu betreuenden Personen als auch im Kontext mit Behörden und anderen Freiwilligenorganisationen.

INT4: „Ich habe viele neue Facetten des Menschseins kennenlernen dürfen und bin dabei wirklich gewachsen“ (Z 32-33).

Weiters wird die Vorbildwirkung und die daraus resultierenden positiven Reaktionen betont. Ein/e Befragte/r betont mehrmals, dass man „selbst der Maßstab ist“.

INT5: „Selbst ein großes Vorbild gegenüber den Mitstreitern sein. Das ist glaub ich wichtig, man hat dadurch eine gewisse Achtung“ (Z. 89-90).

Auswirkung der Lerneffekte außerhalb der Freiwilligentätigkeit

Das erlangte Einfühlungsvermögen durch die Freiwilligenarbeit wirkt sich auch auf den privaten Bereich, die Partnerschaft und das Berufsleben vorteilhaft aus.

INT3: „Ich hab seinerzeit mit der Gattin gemanagt das Ganze und war mir immer eine große Hilfe und durch das war auch ein größerer Zusammenhalt mit ihr“ (Z 40-41).

INT5: „Ich meine, es sind immer wieder Schwierigkeiten aufgetaucht, dann hat man auch mehr Verständnis im Berufsleben“ (Z 144-145).

INT6: „Ich bin nicht mehr so egoistisch, wie ich einmal war“ (Z 67).

Rahmenbedingungen seitens der Organisation, die die genannten Effekte verstärken

Als besonders wertvoll wird eine freie Zeiteinteilung und zu einem gewissen Grad freies Agieren erachtet.

INT1: „Ich kann zum Teil selber zeitlich bestimmen, ja wann ich weggehen muss“ (Z 73-74).

4 Personen geben an, Weiterbildungsmaßnahmen in Anspruch genommen zu haben. Eine Person berichtet, dass Hilfsmittel zur Verfügung gestellt werden und sie sich dahingehend 100%ig von der Organisation unterstützt sieht.

4 Interviewte geben an, dass durch die vorgegebenen Rahmenbedingungen der Organisation keine Nachteile entstanden sind. Es ist zu beobachten, dass die befragten Personen, die keine oder wenig Schulungen erhalten haben, bereits Jahrzehnte für eine Organisation tätig sind. Es wird diesbezüglich auch erwähnt, dass gewisse Weiterbildungsmaßnahmen erst in den letzten 10 Jahren stattgefunden haben. Auch die Ansicht von manchen Organisationen, dass Freiwilligentätigkeit eine Selbstverständlichkeit ist, hat sich zunehmend gewandelt.

9 Fazit

Zusammenfassend kann gesagt werden:

1. Obwohl die Befragten aus unterschiedlichsten Einsatzbereichen kommen, werden zu-
meist vorteilhafte Effekte auf das körperliche Wohlbefinden angegeben. 2 Personen ha-
ben überhaupt keine körperlichen Nachteile angegeben. 3 Personen geben an, dass ein
zu hohes Arbeitspensum eine körperliche Belastung darstellt.
2. Überwiegend wurde berichtet, dass Erfolg und Freude am Gelingen einen positiven Ef-
fekt auf die Psyche hat. Als vorteilhaft wird beschrieben, in die Arbeit und eine Gruppe
eingebunden zu sein sowie auch Spaß zu haben. Viele weitere positive Effekte wurden
angegeben: Freude am Helfen, eine förderlichere Lebenseinstellung erlangt zu haben,
die Stärkung des Ichs und des Selbstvertrauens und viele mehr.
3. Alle 6 befragten Personen geben in irgendeiner Weise an, dass das Zusammenkommen
mit anderen Menschen und der Gemeinschaftssinn eine positive Wirkung auf das Sozi-
alleben hat. Die befragten Freiwilligen haben offenbar gemein, dass sie gerne in Gesell-
schaft sind und neue Menschen kennen lernen möchten. Die Hälfte der befragten Frei-
willigen hat keine nachteiligen Auswirkungen auf das Sozialleben beschrieben.
4. Die wertvolle Ressource Zeit wird immer wieder im Zusammenhang mit den negativen
Effekten erwähnt. Ein zu hohes Engagement und Zeitprobleme haben auf Körper, Psy-
che als auch auf das Sozialleben einen negativen Einfluss.
5. Hinsichtlich Lerneffekten berichten 5 von 6 Personen durch die Freiwilligentätigkeit
besser auf andere Menschen eingehen zu können, sowohl im Umgang mit anderen En-
gagierten oder zu betreuenden Personen als auch im Kontext mit Behörden und anderen
Organisationen.
6. Diese gesteigerte Empathie setzt sich dann im privaten Leben, Partnerschaft und Berufs-
leben fort.
7. Bezüglich vorgegebener Rahmenbedingungen einer Organisation wird eine freie Zeit-
einteilung und zu einem gewissen Grad freies Agieren als wertvoll erachtet. 4 Personen
geben an, Weiterbildungsmaßnahmen in Anspruch genommen zu haben. Ebenfalls 4 In-
terviewte sagen, dass durch die Rahmenbedingungen der Organisation keine Nachteile
entstanden sind. Meines Erachtens hat vonseiten der Freiwilligenorganisationen in den
letzten Jahren hinsichtlich Weiterbildungsangeboten ein Wandel stattgefunden. Wie von

den befragten Langzeitengagierten berichtet, wurden Schulungsmaßnahmen vor Jahrzehnten noch wenig durchgeführt.

Eingangs wurden die Auswirkungen von Freiwilligenarbeit, welche sich aus der Literaturrecherche ergeben haben, angeführt. Durch meine Interviews für diese Bachelorarbeit und die Erkenntnisse daraus, konnte in einigen Bereichen ein Bezug hergestellt werden.

Die Boise State University hat eine Studie zum Retired and Senior Volunteer Program durchgeführt, um festzustellen, welche Lebensveränderungen sich bei den Freiwilligen aufgrund des Programmes bemerkbar machen. Die freiwillig engagierten SeniorInnen gaben an, sich physisch und psychisch besser zu fühlen. Ebenso wurde eine Verbesserung der Lebensqualität und des allgemeinen Wohlbefindens beschrieben (McDonald et al, 2013, S. 285f).

Auch ich habe in meiner Arbeit einige Punkte angeführt, welche sich auf die Vorteile durch Freiwilligenarbeit auf Körper, Psyche und Sozialleben beziehen. Grundsätzlich wird in der RSV-Studie von allgemeinen Verbesserungen des Wohlbefindens berichtet. Aber sogar in detaillierten Bereichen bzw. Aussagen von Befragten beider Untersuchungen (siehe Tabelle) können eindeutige Übereinstimmungen bemerkt werden, sprich meine InterviewpartnerInnen haben von ähnlichen Erfahrungen berichtet. Erkenntnisse aus meinen Interviews gehen somit durchaus mit der RSV-Studie konform.

Tabelle 3: Verbesserungen, welche von den freiwillig Engagierten angegeben wurden.

McDonald et al., 2013	Hartleb, 2018
Erfolgsgefühl	Erfolg wirkt sich auf das gesamte Wohlbefinden aus.
Allgemeines Wohlbefinden	
Die Fähigkeit, etwas im Leben einer anderen Person zu verändern.	Freude, wenn man für andere da sein kann.
Selbstwertgefühl	Stärkung des Ichs und des Selbstvertrauens.

Quelle: Ulrike Hartleb, 2018

In der Bevölkerungsbefragung 2016 in Österreich sagen 81 % der SeniorInnen, dass sie sich freiwillig engagieren, um selbst aktiv zu bleiben (BMASK, 2016, S. 75). Auch bei einem meiner Interviews wurde sinngemäß angegeben, dass die Person sich freiwillig engagiert, weil sie einen Mehrwert durch die körperliche Aktivität erfährt.

Schaaf-Derichs meint, dass durch Förderung von Teamarbeit Spaß und Freude am Tun empfunden wird (2013, S. 46). Alle von mir interviewten Personen geben in irgendeiner Weise an, dass das Zusammenkommen mit anderen Menschen in der Gruppe und der Gemeinschaftssinn förderliche Auswirkungen hat. Es ergeben sich enge Freundschaften auch außerhalb der Freiwilligentätigkeit. Es entsteht ein soziales Netzwerk weit über die Familie hinaus.

Ein ausgedehntes soziales Netzwerk an FreundInnen hat positive Auswirkungen auf informelle Lernaktivitäten (Baumgartner et al., 2013, S.147). Von vielen der befragten Personen wurde hinsichtlich Lerneffekte berichtet, im Umgang mit anderen Menschen geschickter geworden zu sein.

Gemäß Köller wird die Zeit freiwilliger SeniorInnen meist als öffentliches Gut wahrgenommen. Im Gegenzug dazu nehmen ältere Menschen ihre noch verbleibende Lebenszeit als knappe Ressource wahr (Köller, 2007, S. 138f).

In den Interviews für meine Bachelorarbeit wird die wertvolle Zeit von älteren Freiwilligen immer wieder im Zusammenhang mit den negativen Effekten erwähnt. Bei den Befragten wirkt sich ein zu hoher Zeitaufwand negativ auf Körper, Psyche als auch auf das Sozialleben aus. Lebenszeit wird auch von ihnen als wertvolle Ressource wahrgenommen.

Ausgehend von den vorliegenden Ergebnissen wäre es interessant, in einer umfangreichen Studie mit repräsentativen Befragungen unter Einbezug von Bildungsstand, Einsatzbereich und Region zu erforschen, welches Ausmaß an Freiwilligenengagement sich positiv auf Körper, Psyche und Sozialleben auswirkt. Ab welchem Pensum wird es zu viel und kippt ins Negative?

Literaturverzeichnis

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

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

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 [Abruf am 24.12.2017]

Ferdinand Porsche FernFH. Bachelor Aging Services Management. Transkription von Interviews. Online: <https://onlinecampus.fernfh.ac.at/mod/resource/view.php?id=74569> [Abruf am 04.04.2018]

Fuß, S. & Karbach, U. (2014). *Grundlagen der Transkription. Eine praktische Einführung*. Opladen, Toronto: Verlag Barbara Budrich.

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* (2. Auflage 2009). Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag..

- 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).
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (12., überarbeitete Auflage 2015). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung* (6., überarbeitete Auflage 2016). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- 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 Non-profit Organisationen und Social Entrepreneurship. Online: https://www.wu.ac.at/fileadmin/wu/d/cc/npocompetence/downloads/rahmenbedingungen_fuer_freiwilliges_engagement_in_oesterreich.pdf [Abruf am 04.11.2017]
- 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).
- 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.
- 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.
- Wehner, T., Güntert, S.T., Neufeind M., & Mieg, H.A. (2015). Freigemeinnützige 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.
- Witzel, A. (1982). *Verfahren der qualitativen Sozialforschung. Überblick und Alternativen*. Frankfurt: Campus.
- Witzel, A. (1985). Das problemzentrierte Interview. In: Jüttemann, G. (Hrsg.). *Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 227-256). Weinheim: Beltz.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Ablaufmodell des problemzentrierten Interviews	11
Abbildung 2: Transkripte als Tertiärdaten	16

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Begriffsbestimmung qualitativ orientierter Interviewformen	9
Tabelle 2: Kategorienbildung	19
Tabelle 3: Verbesserungen, welche von den freiwillig Engagierten angegeben wurden.....	35

Anhang

Einverständniserklärung

Liebe freiwillig Engagierte! Lieber freiwillig Engagierte!

Mein Name ist Ulrike Hartleb, zurzeit studiere ich an der Ferdinand Porsche FernFH in Wiener Neustadt. Zum Abschluss meines Studiums „Aging Services Management“ ist es meine Aufgabe eine Bachelorarbeit zu verfassen. Die Forschungsfrage meiner Abschlussarbeit lautet: **„Welche Vor- und Nachteile ergeben sich für SeniorInnen in der Freiwilligenarbeit im Raum Murtal?“**

Aus diesem Grunde führe ich Interviews durch. Die Teilnahme daran basiert auf Freiwilligkeit. Die interviewte Person kann jederzeit ohne Angabe von Gründen von der Teilnahme am Interview zurücktreten. Das Interview wird mit einem Tonbandgerät aufgezeichnet und anschließend verschriftlicht.

Die gewonnenen Daten werden streng vertraulich behandelt und in anonymisierter Form ausschließlich für die Abschlussarbeit verwendet. Außerdem können Teile des Interviews ohne Namensnennung in der Abschlussarbeit zitiert werden.

Für etwaige Rückfragen stehe ich gerne unter Tel. 0664/4636010 zur Verfügung.

.....

Einverständniserklärung

Icherkläre mich für die Teilnahme an einem Interview sowie der Aufzeichnung auf Tonband einverstanden. Ich wurde darauf hingewiesen, dass die gewonnenen Daten ohne Namensnennung ausschließlich für die Abschlussarbeit von Ulrike Hartleb verwendet werden. Außerdem nehme ich zur Kenntnis, dass Ausschnitte aus dem Interview ohne Angabe des Namens zitiert werden können.

Unterschrift des/der interviewten Person

Unterschrift der Interviewerin

Datum, Ort

	Kategorienbezeichnung	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregeln
OK1	Körperliches Wohlbefinden	Interviewte/r berichtet von Auswirkungen auf den Körper durch die Freiwilligenarbeit.		Alle Aussagen, wie sich die Freiwilligenarbeit auf den Körper des/der Interviewten auswirkt:
UK1.1	Vorteile (körperlich)	Positive Auswirkungen.	„Wenn ich jetzt denke, das ganze Wandern und das Ganze, ist das für mich natürlich körperlich sehr viel wert gesundheitlich.“ (I.6, 13-15)	-vorteilhafte Auswirkungen
UK1.2	Nachteile (körperlich)	Negative Auswirkungen.	„Körperlich, man wird ein bisschen müde, vor allem im [F1], wenn man 3 – 3 ½ Stunden steht oder mit dem Wagen hin und her fährt, aber eben diese Zeit von 3 Stunden ist auch etwas, was man als Senior leicht schaffen kann.“ (I. 2, 5-7)	-negative Auswirkungen
OK2	Psychisches Wohlbefinden	Interviewte/r berichtet von Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden.		Alle Aussagen, wie sich die Freiwilligenarbeit auf die Psyche des/der Interviewten auswirkt:
UK2.1	Vorteile (psychisch)	Positive Auswirkungen.	„Ich glaub, jeder Mensch, der Freiwilligenarbeit gerne macht, hat auch eine andere Lebenseinstellung und durch die bessere Lebenseinstellung verändert sich der Mensch und man wird bescheidener, man wird hellhöriger und man freut sich einfach, dass man jemanden helfen kann.“ (I. 2, 12-15)	-vorteilhafte Auswirkungen
UK2.1.	Nachteile (psychisch)	Negative Auswirkungen.	„Ja, es ist schon manches Mal, ist schon zum Verzweifeln, wenn man	-negative Auswirkungen

			nicht helfen kann... Das ist der Nachteil, der manches Mal schon ein bisschen an die Psyche geht.“(I. 2, 26-30)	
OK3	Einfluss auf das Sozialleben	Interviewte/r berichtet von Auswirkungen auf das Sozialleben.		Alle Aussagen, wie sich die Freiwilligenarbeit auf das Sozialleben des/der Interviewten auswirkt:
UK3.1	Vorteile - Sozialleben	Positive Auswirkung.	„Im Zuge meiner Freiwilligenarbeit hab ich sehr, sehr viele wertvolle Menschen kennengelernt, die als meine Kollegen aktiv sind.“ (I. 4, 24-26)	-vorteilhafte Auswirkungen
UK3.2.	Nachteile - Sozialleben	Negative Auswirkungen.	„Ich kann zum Beispiel oft nicht mit meinem Mann spazieren gehen, weil ich hab um zwei Uhr einen Termin.“ (I. 1, 43-44)	-negative Auswirkungen
OK4	Lerneffekte	Lerneffekte, die sich aus der ehrenamtlichen Tätigkeit ergeben.		Alle Aussagen betreffend Lerneffekte durch Freiwilligenarbeit:
UK4.1.	Lerneffekte durch Ehrenamt	Interviewte/r erzählt von Lerneffekten durch die ehrenamtliche Tätigkeit.	„Für mich ist es Geduld, noch mehr Empathie zu entwickeln, manches Mal über den eigenen Schatten springen.“ (I.2, 33-34)	Alle Aussagen, was der/die Interviewte im Laufe der Freiwilligentätigkeit gelernt hat.
UK4.2.	Lerneffekte (tägliches Leben)	Auswirkungen der Lerneffekte außerhalb der ehrenamtlichen Tätigkeit.	„Ich hab das Gefühl, dass ich mich wirklich weiterentwickeln durfte in der Zeit.“ (I.4., 33-34)	Alle Aussagen, wie sich diese Lerneffekte außerhalb der Freiwilligentätigkeit ausgewirkt haben.
OK5	Rahmenbedingungen der Organisation	Auswirkungen durch die Rahmenbedingungen der Organisation.		Alle Aussagen bzgl. Rahmenbedingungen der Organisation, die sich auf den Interviewte/n ausgewirkt haben:

UK5.1.	Vorteile durch Organisation	Rahmenbedingungen seitens der Organisation, die Vorteile begünstigt haben.	„Im Vorfeld mussten wir einen [F2]-Kurs machen, das war die Vorgabe und wir sind auch bereit immer wieder Schulungen zu machen.“ (I. 2, 52-53)	-vorteilhafte Rahmenbedingungen
UK5.2.	Nachteile durch Organisation	Rahmenbedingungen seitens der Organisation, die Nachteile hervorgerufen/verstärkt haben.	„Na ja, da kann ich vielleicht sagen von der Organisation nicht immer die erhoffte Unterstützung erhalten zu haben.“ (I. 5, 183-184)	-Rahmenbedingungen, die Nachteile hervorgerufen oder verstärkt haben.

Hauptkategorie 1: Körperliches Wohlbefinden					
Unterkategorie 1.1 : Vorteile					
I.Nr.	Nr.	Zeilenz.	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1	1			Int1-Partner hat keine körperlichen Vorteile erwähnt.	<ul style="list-style-type: none"> • Eher wenig Vorteile • Früher vordergründig Sport, daher Wohlbefinden • Bei Erfolg auch Vorteil • Erhöhte Belastbarkeit • Erhöhtes Durchhaltevermögen • Erlernen von Handwerken • Körperliche Betätigung sehr viel wert für Gesundheit
2	2	4	Vorteile eher weniger, eher geistig.	Eher wenig körperliche Vorteile.	
3	3	12-13	Früher, weil Sport im Vordergrund stand, hat sich Wohlbefinden ergeben.	Früher war der Sport im Vordergrund, daher Wohlbefinden.	
4	4	16-20	Wenn ich erfolgreich bin, geht es mir psychisch und auch körperlich besser. Wir sind Körper-, Geist- und Seele-Wesen.	Bei Erfolg, geht es psychisch und körperlich besser.	
5	5	4-5	Körperlich erhöhte Belastbarkeit, erhöhtes Durchhaltevermögen.	Erhöhte Belastbarkeit, erhöhtes Durchhaltevermögen.	
5	5	5-8	Erlernen von neuen Arbeitsmethoden (von Zimmerer, Maurer, Fliesenleger).	Erlernen von neuen, handwerklichen Arbeitsmethoden.	
6	7	11-15	Wir machen viele Sachen wie Wandern etc. Ich mache das auch für mich, weil ich mich körperlich gerne betätige und das ist für mich gesundheitlich sehr viel wert.	Körperliche Betätigung wie z. B. Wandern ist für Körper und Gesundheit sehr viel wert.	

Hauptkategorie 1: Körperliches Wohlbefinden					
Unterkategorie 1.2 : Nachteile					
I.Nr.	Nr.	Zeilenz.	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1	1	6 8-9	Vorteile für mich persönlich gibt es keine. Rein körperlich manchmal schon anstrengend, weil zeitlich sehr intensiv.	Keine Vorteile, körperlich anstrengend, weil zeitintensiv.	<ul style="list-style-type: none"> • Körperlich anstrengend, weil zeitintensiv • Man wird ein bisserl müde • Kein Nachteil • Früher Vorteil – kein Nachteil • Kein Nachteil • Durch vieles Sitzen Probleme • Bei Schmerzen leidet auch die Konzentration. • Zuviel Arbeitspensum, Schlaf leidet • Lange Computerarbeit
2	2	5-7	Man wird ein bisserl müde nach 3 – 3 ½ Stunden, aber das kann man auch als Senior leicht schaffen.	Man wird ein bisschen müde, aber als Senior leicht zu schaffen.	
2	3	9	Nachteil, ganz sicher nicht.	Kein weiterer Nachteil.	
3	4	12	Das weniger, früher stand der Sport im Vordergrund.	Früher Vorteil, jetzt weniger.	
3	5	16-17	Nachteile an sich keine. Krankheiten kommen von selber.	Nachteile keine, Krankheiten kommen von selber.	
4	6	9-10	Muss bei der Arbeit sehr viel sitzen und hab mittlerweile Wirbelsäulenprobleme.	Durch viel Sitzen Wirbelsäulenprobleme.	
4	7	12-13	Bei Schmerzen kann ich mich nicht sehr gut auf andere Menschen konzentrieren.	Bei Schmerzen, eingeschränkte Konzentration.	
5	8	10-11	Vor der Pension, teilweise zu viel Arbeitspensum.	Zuviel Arbeitspensum (Job & Freiwilligenarbeit).	
5	9	18-22	Schwer bei der Freiwilligenarbeit frühzeitig Grenzen zu setzen, hat sich teilweise auf den Schlaf ausgewirkt.	Schwer Grenzen zu setzen, hat sich auf den Schlaf ausgewirkt.	
6	10	17-21	Wenn man lange vor dem Computer sitzt, das ist sicher ein Nachteil.	Lange Computerarbeit.	

Hauptkategorie 2: Psychisches Wohlbefinden					
Unterkategorie 2.1 : Vorteile					
I.Nr.	Nr.	Zeilenz.	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1	1	25	Für die Psyche selber sind Gruppen sehr wichtig, nicht nur für mich alleine.	Gruppe für Psyche sehr wichtig.	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppe sehr wichtig • förderlichere Lebenseinstellung: bescheidener, hellhöriger • Freude am Helfen • Freude am Helfen • Freude am Organisieren • In Arbeit eingebunden • Man wird gefestigter • Erfolg ergibt Wohlbefinden • Stärkung des Ichs bei Erfolg • Stärkung des Selbstvertrauens • Aufwertung in der Bevölkerung • Achtung durch Vorbildwirkung
2	2	13	Durch Freiwilligenarbeit bessere Lebenseinstellung, der Mensch verändert sich, wird bescheidener, hellhöriger, man freut sich, dass man jemanden helfen kann.	Bessere Lebenseinstellung durch Freiwilligenarbeit. Mensch wird bescheidener, hellhöriger, freut sich zu helfen.	
3	3	4-6	Dass ich für die anderen da sein muss und eine Freude dabei hab, wenn ich etwas organisieren kann.	Freude, wenn man für andere da sein und organisieren kann.	
3	4	8-9	Vorteil, weil ich dadurch in die Arbeit eingebunden bin.	In Arbeit eingebunden.	
3	5	20	Man wird gefestigter im Umgang mit den Leuten.	Man wird gefestigter.	
4	6	4-5	Wenn ich bei der Arbeit erfolgreich bin, dann geht es mir richtig gut. Das wirkt sich auf mein gesamtes Wohlbefinden aus.	Erfolg wirkt sich auf das gesamte Wohlbefinden aus.	
5	7	25-26	Das eigene Ich wird gestärkt, wenn eine Arbeit gut gelungen ist, dadurch Stärkung des Selbstvertrauens.	Stärkung des Ichs bei Erfolg. Stärkung des Selbstvertrauens.	
5	8	26-27	Positive Aufwertung in der Bevölkerung, Verleihung des Ehrenringes.	Positive Aufwertung in der Bevölkerung.	
5	9	89-94	Selbst ein großes Vorbild sein. Man hat dadurch Achtung.	Achtung durch Vorbildwirkung.	

5	10	94-95	Es ist wichtig, dass man weiß was und wie man es macht. Da hat man Respekt von den anderen.	Respekt durch Wissen.	<ul style="list-style-type: none"> • Respekt durch Wissen • Freude am Gelingen • Spaß an der Arbeit, dadurch Wohlfühl • Einklang mit dem Partner, dadurch Wohlbefinden
6	11	4-9	Also jedes Mal taugt mir das, wenn mir etwas gelingt, wenn ich etwas gestalten kann. Und wenn etwas dabei herauskommt, geht's mir seelisch gut.	Freude, wenn etwas gelingt.	
6	12	27-30	Wie gesagt, mir macht es irrsinnig Spaß. Ich fühl mich wohl dabei.	Spaß an der Arbeit, fühlt sich wohl dabei.	
6	13	109-116	Wichtig bei der ganzen Tätigkeit ist, dass man sich mit seinem Partner gut abstimmt, dass man mit dem Partner im Gleichklang ist, weil dann geht's einem psychisch gut.	Abstimmung mit dem Partner ist wichtig, dadurch Einklang, psychisches Wohlbefinden.	

Hauptkategorie 1: Psychisches Wohlbefinden					
Unterkategorie 1.2 : Nachteile					
I.Nr.	Nr.	Zeilenz.	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1	1	13-16	Psychisch ist das manchmal an der Grenze für mich durch die Belastung, weil ich so intensiv mitarbeite.	Psychische Belastung bis an die Grenze, wegen intensiver Mitarbeit.	<ul style="list-style-type: none"> • Belastung bis an die Grenze, wegen zu intensiver Mitarbeit • Kein Nachteil • Belastung, wenn man nicht helfen kann • Kein Nachteil • Bei Misserfolg Belastung • Belastung, wenn man nicht Nein sagen kann. • Verschiedene Vorstellungen • Zweifel an Entscheidungen
2	2	18	Für mich persönlich nein.	Kein Nachteil.	
2	3	26-30	Es ist manchmal zum Verzweifeln, wenn man nicht helfen kann. Der Mensch tut einem leid. Das ist ein Nachteil, der manches Mal an die Psyche geht.	Wenn man nicht helfen kann, geht das an die Psyche.	
3	4	22	Nachteile überhaupt keine.	Kein Nachteil.	
4	5	16-20+22	Wenn ich erfolgreich bin, geht es mir psychisch und auch körperlich besser. Wir sind Körper-, Geist- und Seele-Wesen. Umgekehrt ist es ein Nachteil.	Bei Erfolg, geht es psychisch und körperlich besser – umgekehrt ist es ein Nachteil.	
5	6	32-37 39-40	Zu gewissen Arbeiten müsste man ein klares Nein sagen. Wer viel leistet, dem wird noch weitere Arbeit aufgebrummt. Andere schieben das ab.	Wer viel leistet, dem wird noch weitere Arbeit aufgebrummt.	
5	7	46-49	Das Zusammenspiel von Freiwilligenhelfern, Ämtern etc. verlangt viel Fingerspitzengefühl, weil jeder verschiedene Meinungen hat.	Benötigt viel Fingerspitzengefühl um verschiedene Vorstellungen zu vereinen.	
5	8	49-54	Zweifel, ob man den richtigen Weg eingeschlagen hat. Das war eine Sorge.	Zweifel bzgl. richtiger Entscheidungen.	

5	9	54-59	Zweifler müssen von der Sinnhaftigkeit der Arbeit überzeugt werden.	Überzeugungsarbeit leisten.	<ul style="list-style-type: none"> • Zweifler überzeugen • Gefühl ausgenutzt zu werden • Zuviel, wenn Arbeitsteilung fehlt.
5	10	59-62	Hin und wieder das Gefühl ausgenutzt zu werden. Was hast du für einen Dank?	Gefühl ausgenutzt zu werden.	
5	11	101-106	Wichtig ist auch eine gerechte Arbeitsteilung, sonst wird das teilweise zu viel.	Arbeitsteilung, sonst wird das zu viel.	
6	12	33-36 38-41	Das ist das Zeitproblem, das ganze Leben richtet sich wie in der Arbeitswelt nach dem Kalender. Es ist sehr zeitaufwendig. Das ist sicher eine psychische Belastung.	Zeitaufwand, Planung nach Kalender wie in der Arbeitswelt, psychische Belastung.	

Hauptkategorie 3: Einfluss auf das Sozialleben					
Unterkategorie 3.1 : Vorteile					
I.Nr.	Nr.	Zeilenz.	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1	1	5-6	Gesellschaftlich kommt man in eine Gruppe mit Frauen, mit denen man sehr verbunden ist.	Man kommt in eine Gruppe.	<ul style="list-style-type: none"> • Gesellschaft in Gruppe • Enge Freundschaften • Gruppe ist wichtig
1	2	20-22	Es sind nette Gemeinschaften zustande gekommen. Man trifft sich auch außerhalb der Gruppe und es haben sich enge Freundschaften ergeben. Das gefällt INT1 sehr gut.	Nette Gemeinschaften, trifft sich auch außerhalb, enge Freundschaften, gefällt INT1 sehr gut.	
1	3	37-39+41	Sie haben ja niemanden zuhause. Die Kinder sind alle weg – wie bei uns. Daher ist eine Gruppe sehr wichtig.	Gruppe ist wichtig, wenn die Kinder außer Haus sind.	
2	4	21-23	Man lernt Menschen gut kennen. Man kann damit umgehen, wenn jemand dement oder krank ist. Man kann selbst in diese Lage kommen.	Man lernt Menschen kennen und den Umgang mit Krankheit.	<ul style="list-style-type: none"> • Menschen kennen lernen • Umgang mit Krankheit • Leichter Umgang im persönlichen Umkreis
2	5	23-34	Man tut sich leichter im Umgang mit Leuten im persönlichen Umkreis.	Leichter im Umgang im persönlichen Umkreis.	
3	6	20	Man wird gefestigter im Umgang mit den Leuten.	Man wird gefestigter.	
3	7	24-26	Kontakt mit Persönlichkeiten, dass man anderen Leuten helfen kann.	Kontakt mit Persönlichkeiten, Hilfe leisten.	<ul style="list-style-type: none"> • Man wird gefestigter • Kontakt mit Persönlichkeiten • Hilfe leisten
4	8	24-26	Durch Freiwilligenarbeit habe ich sehr, sehr viele wertvolle Menschen kennengelernt, die als meine Kollegen aktiv sind.	Sehr, sehr viele wertvolle Menschen kennengelernt (Kollegen).	

5	9	65-71	Besseres Verständnis für andere Freiwilligenorganisationen, daraus auch bessere Zusammenarbeit. Man ist unter Gleichgesinnten.	Verständnis für andere Freiwilligenorganisationen, bessere Zusammenarbeit.	<ul style="list-style-type: none"> • Verständnis für andere Organisationen • Bessere Zusammenarbeit • Familienunterstützung • Gemeinschaft außerhalb der Tätigkeit • Kommunikation & Kontakte
5	10	74-78 80-81	Wichtig ist, dass die Familie in allen Belangen mithilft und so eine Basis für ein gutes Familienklima gesorgt ist. Das Gute und weniger Gute wird gemeinsam getragen.	Familienunterstützung, somit gutes Familienklima.	
5	11	110-115	Gemeinschaft über die Freiwilligenhilfe hinaus, Kommunikation & Kontakt untereinander.	Gemeinschaft außerhalb der Tätigkeit, Kommunikation untereinander.	
6	12	4 44	Ich mach es gerne, bin gerne in Gesellschaft. Ich bin gerne unter Leute.	Gerne in Gesellschaft.	
6	13	45-49	Man kann Freundschaften pflegen. Man kommt mit Leuten zusammen, die man mag. Das Vereinsleben ist sehr, sehr wertvoll.	Freundschaftspflege. Man trifft Leute, die man mag. Vereinsleben sehr, sehr wertvoll.	
					<ul style="list-style-type: none"> • Gesellschaft • Freundschaftspflege • Leute treffen • Vereinsleben

Hauptkategorie 3: Einfluss auf das Sozialleben					
Unterkategorie 3.2 : Nachteile					
I.Nr.	Nr.	Zeilenz.	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1	1	43-45	Dass ich mit meinem Mann nicht spazieren gehen kann, weil ich Termine habe.	Keine Zeit für Partner, weil Termine.	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Zeit für Partner • Keine Nachteile • Keine Nachteile • Tätigkeiten Grenzen setzen, sonst Nachteil • Zeitaufwand
2	2			Int2-Partner hat keinen Nachteil erwähnt.	
3	3	28-29	Im Prinzip keine Nachteile.	Keine Nachteile.	
4	4	8	Also mir würde kein Nachteil einfallen. Nein, sicher nicht.	Keine Nachteile.	
5	5	73-74	Man muss abschätzen wie viel Freiwilligenarbeit für die Familie verträglich ist. Man muss der Tätigkeit Grenzen setzen.	Freiwilligenarbeit und Familie in Einklang bringen, Grenzen setzen.	
6	6	51-53	Nachteil wieder der Zeitaufwand, sonst kein Nachteil.	Zeitaufwand, sonst kein Nachteil.	

Hauptkategorie 4: Lerneffekte					
Unterkategorie 4.1 : Lerneffekte durch Ehrenamt					
I.Nr.	Nr.	Zeilenz.	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1	1	48-53	Dass man auf Menschen eingehen kann, weil jeder Mensch anders ist. Dass man z. B. Streitigkeiten regeln kann.	Man kann auf Menschen eingehen.	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Menschen eingehen • Geduld • Empathie • Über eigenen Schatten springen • Wächst mit der Arbeit • Im sozialen Zusammenhang • Sportlich • Durch die Tätigkeit • Facetten des Menschseins • Neue Begegnungen sind Geschenk • Umgang mit Behörden • Selbst ist der Maßstab • Durch Wissen Respekt und Motivation anderer • Ratschläge der Mithelfer annehmen
2	2	33-37	Für mich ist es Geduld, Empathie, manches Mal über den eigenen Schatten springen (Windeln wechseln), weil man einfach so hineinwächst in das Ganze.	Geduld, Empathie, über den Schatten springen. Man wächst in die Arbeit hinein.	
3	3	35-36	Im sozialen Zusammenhang, sportlich, jetzt als Ehrenamtlicher.	Im sozialen Zusammenhang, sportlich, durch ehrenamtliche Tätigkeit.	
4	4	31-32	Habe sehr viel gelernt. Habe viele neue Facetten des Menschseins kennenlernen dürfen.	Viele neue Facetten des Menschseins kennengelernt.	
4	5	34-35	Jede neue Begegnung, jeder neue Patient ist ein Geschenk.	Neue Begegnungen sind ein Geschenk.	
5	6	29-30	Man lernt den Umgang mit Behörden, Bauamt etc.	Lernt den Umgang mit Behörden.	
5	7	86-93	Von den anderen Helfern nicht mehr verlangen, als man selbst im Stande ist zu erledigen. Man selbst ist der Maßstab.	Man selbst ist der Maßstab.	
5	8	94-97	Man muss wissen „was und wie“ man etwas macht, dann hat man den Respekt der anderen und dann machen sie auch mit.	Durch eigenes Wissen folgt Respekt und Motivation der anderen.	
5	9	97-101	Auf Ratschläge der Mithelfer eingehen und umsetzen.	Ratschläge der Mithelfer umsetzen.	

5	10	101-106	Gerechte Arbeitsteilung, einen Plan machen.	Einen Arbeitsplan machen.	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsteilung • Kulinarisches und Humor wichtig • Kommunikation fördern • Zu Entscheidungen stehen • Eigeninitiative und Vorschläge • Arbeitsplan
5	11	107-112	Das Kulinarische und der Humor dürfen nicht zu kurz kommen, dadurch Gemeinschaft über die Freiwilligenarbeit hinaus.	Kulinarisches und Humor für die Gemeinschaft.	
5	12	112-116	Kommunikation untereinander und zu den Geldgebern fördern.	Kommunikation fördern.	
5	13	116-121	Bei Gegenwind zu den Entscheidungen stehen. Unter Umständen gibt es andere Meinungen.	Zu Entscheidungen stehen.	
5	14	121-131	Eigeninitiative und Vorschläge zur Abwicklung, denn von außen kommt an sich sehr wenig.	Eigeninitiative und Vorschläge zur Abwicklung.	
5	15	131-133	Wenn man erfolgreich sein will, muss man sehr viel nach Plan arbeiten.	Für Erfolg nach Plan arbeiten.	
6	16	57-64	Man hat mit vielen verschiedenen Menschen zu tun, muss jeden anders behandeln.	Muss den Umgang mit vielen, verschiedenen Menschen lernen.	

Hauptkategorie 4: Lerneffekte					
Unterkategorie 4.2.: Lerneffekte (tägliches Leben)					
I.Nr.	Nr.	Zeilenz.	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1	1	59-64	Dass ich auf Leute zugehen kann. Das habe ich gelernt Ja, auch für die Partnerschaft.	Auf Menschen eingehen – auch für die Partnerschaft vorteilhaft.	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Menschen eingehen, auch Partner • Zurzeit noch nicht • Kann Ratschläge geben • Zusammenhalt in der Ehe • Gefühl der Weiterentwicklung • Unterschiedliche Erfahrungen mit Mitmenschen • Kommunikation auch für Beruf • Arbeitsziele auch im Beruf erreichen • Streitkultur
2	2	40	Zurzeit noch nicht, weil das persönliche Umfeld noch sehr intakt ist.	Zurzeit noch nicht.	
2	3	40-43	Ich kann Ratschläge geben und kann helfen, wenn jemand z. B wissen will, wo er hingehen muss.	Kann Ratschläge geben.	
3	4	40-42	Mit der Gattin zusammen gemanagt, daher großer Zusammenhalt.	Großer Zusammenhalt in der Ehe.	
4	5	33	Habe das Gefühl, dass ich mich weiterentwickeln durfte.	Gefühl der Weiterentwicklung.	
4	6	38-40	Unterschiedlich. Manche Menschen sind begeistert, manche verstehen nicht, warum ich mich in diesem Bereich engagiere.	Unterschiedliche Erfahrungen.	
5	7	137-139	Man hat auch für das Berufsleben gelernt, wie wichtig Kommunikation für das Zusammenspiel in der Arbeit ist.	Kommunikation auch für das Berufsleben wichtig.	
5	8	139-143	Auf die Erreichung der Arbeitsziele auch im Beruf achten.	Arbeitsziele im Beruf erreichen.	
5	9	143-149	Man hat auch gelernt mit Schwierigkeiten im Berufsleben besser umzugehen. Erfahrung der sogenannten Streitkultur dazugewonnen.	Mit Schwierigkeiten im Beruf besser umgehen – Streitkultur.	

6	10	67-71	Ich bin nicht mehr so egoistisch. Mein ganzes Denken ist heute ein bisserl anders. Heute denke ich viel sozialer.	Abnahme des Egoismus, Denken hat sich verändert, heute viel sozialer.	<ul style="list-style-type: none"> • Abnahme des Egoismus • Heute viel sozialer
---	----	-------	---	---	---

Hauptkategorie 5: Rahmenbedingungen der Organisation					
Unterkategorie 5.1: Vorteile durch Organisation					
I.Nr.	Nr.	Zeilenz.	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1	1	72-74	Ich kann zum Teil selber zeitlich bestimmen, wann ich weggehe.	Zum Teil freie Zeiteinteilung.	<ul style="list-style-type: none"> • Freie Zeiteinteilung • Organisation organisiert • Auch Selbstorganisation • Kurs als Vorgabe • Immer wieder Schulungen • Vorträge • Zusammenkünfte • Kultur • Wanderungen • Organisation unterstützt • Ständige Weiterbildung • Weiterbildungen wählbar
2	2	50-52	Es ist eine Organisation, die organisieren muss (Pflichttätigkeit). Wir organisieren uns aber auch selbst.	Organisation organisiert, aber auch Selbstorganisation.	
2	3	52-	Im Vorfeld muss ein Kurs besucht werden, auch immer wieder Schulungen und Vorträge.	Im Vorfeld Kurs als Vorgabe, auch immer wieder Schulungen, Vorträge.	
3	4	55-59	Wesentlich ist, für andere Leute da zu sein (Zusammenkünfte machen, Kulturelles Wanderungen).	Zusammenkünfte machen, Kultur, Wanderungen.	
3	5	66	Organisation unterstützt, ist eh klar.	Unterstützung durch Organisation.	
4	6	48+50	Wir sind dazu angehalten uns ständig weiter zu bilden, das ist hilfreich, 2x jährlich verpflichtend.	Ständige Weiterbildung.	
4	7	48-50	Wir können uns die Weiterbildungen nach unseren Interessen aussuchen.	Weiterbildung je nach Interesse wählbar.	

4	8	51	Auch 2x im Jahr Supervision, was auch sehr wertvoll ist.	2 x jährlich Supervision.	<ul style="list-style-type: none"> • Supervision • Vorgaben, aber freies Agieren je Situation • Kurse • Organisation vertrauen • Verantwortlicher vor Ort • Seit ca. 10 Jahren Schulungen • Kein persönlicher Vorteil • Hilfsmittel werden gestellt • 100% Unterstützung seitens Organisation • Kurse/Schulungen frei wählbar • Organisation legt großen Wert auf Weiterbildung
4	9	52-57	Vorgaben hinsichtlich Datenschutz, Ethik und Moral. Ansonsten kann ich frei agieren, also das ist alles Ermessenssache und situationsbedingt.	Vorgaben bzgl. Datenschutz, Ethik, Moral. Ansonsten freies Agieren je Situation.	
5	10	149-151	Da haben wir eigene Kurse gehabt (Teamplayer, Teamleiter).	Kurse für Teamplayer, Teamleiter.	
5	11	159-161	Wichtig ist Vertrauen in die Organisation haben und Respekt.	Der Organisation vertrauen.	
5	12	161-166	Wichtig ist auch der Verantwortliche direkt vor Ort, der sich für die Bevölkerung einsetzt.	Wichtig ist ein Verantwortlicher vor Ort.	
5	13	200-201	Es hat sehr wohl Schulungen gegeben, aber erst die letzten 10 Jahre.	Erst seit 10 Jahren Schulungen seitens der Organisation.	
6	14	79-80 83-84 90-91	Also für mich persönlich habe ich keinen Vorteil. Aber für mich persönlich, keine Bereicherung und kein Vorteil.	Kein persönlicher Vorteil oder Bereicherung.	
6	15	85-88 93-96	Die ganzen Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt (Computer, Programme). Also da kriegt man 100%ige Unterstützung durch die Organisation.	Hilfsmittel werden von der Organisation zur Verfügung gestellt, fühlt sich diesbzgl. 100%ig unterstützt.	
6	16	98-101	Man kann jede Schulung, die man will, machen. Sie bieten sehr viele unentgeltliche Kurse an.	Sehr viele Kurse/Schulungen werden angeboten und sind frei wählbar.	
6	17	101-103	Es wird großer Wert auf Weiterbildung gelegt und dafür wird sehr, sehr viel getan.	Organisation legt sehr großen Wert auf Weiterbildung.	

Hauptkategorie 5: Rahmenbedingungen der Organisation					
Unterkategorie 5.2: Nachteile durch Organisation					
I.Nr.	Nr.	Zeilenz.	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1	1	74-76	Keine Einschulung gehabt, weil ich ja in dem Beruf tätig war.	Keine Einschulung, weil Kenntnisse aus dem Beruf.	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Einschulung • Zusatzarbeit, wenn andere ausfallen • Schulungen nicht relevant für Einsatzgebiet
1	2	76-79	Viele außertourliche Sachen, die nicht in das eigentliche Betätigungsfeld fallen, weil es andere nicht mehr machen.	Zusätzlich Übernahme von Arbeit, wenn andere ausfallen.	
1	3	82-83	Wir haben schon Schulungen gehabt. Aber die haben mir für meine Sachen in der Organisation nichts gebracht.	Schulungen ja, aber nicht relevant für das Einsatzgebiet.	
1	4	83-86ch	Ich war keine, die besondere Schulungen hatte - habe ich auch nicht gebraucht.	Spezifische Schulungen waren nicht vorhanden, wurden nicht benötigt.	
2	5	62	Das haben wir noch nicht erfahren, das war noch nicht.	Keine Nachteile.	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Nachteile • Keine Nachteile • Keine Nachteile • Nicht immer erhoffte Unterstützung • Selbstverständlichkeit der Freiwilligenarbeit – Ansicht hat sich jedoch in den letzten Jahren geändert.
3	6	62-63	Habe keine Nachteile gehabt.	Keine Nachteile.	
4	7	63-65	Das hat mit der Organisation und den Rahmenbedingungen nix zu tun.	Keine Nachteile.	
5	8	183-184	Von der Organisation nicht immer die erhoffte Unterstützung erhalten.	Nicht immer Unterstützung von der Organisation.	
5	9	184-192	Freiwilligenarbeit wird von der Organisation als selbstverständlich erachtet. Das hat sich in den letzten Jahren jedoch geändert.	Freiwilligenarbeit ist Selbstverständlichkeit – diese Ansicht hat sich in den letzten Jahren jedoch geändert.	
5	10	196-202	Es waren vor allem meine Schulungen im Betrieb, die mir bei der Umsetzung der Projekte	Schulungen aus dem Berufsleben waren hilfreich,	

			eine große Hilfe waren, nicht umgekehrt. 20 Jahre keine Schulungen seitens der Organisation, erst in den letzten 10 Jahren.	20 Jahre keine Schulungen seitens der Freiwilligenorganisation, die letzten 10 Jahre sehr wohl.	<ul style="list-style-type: none"> • Schulungen aus dem Berufsleben waren hilfreich – nicht umgekehrt. • Keine Nachteile.
6	11	109	Gibt's eigentlich nicht.	Keine Nachteile.	