

10.02.2015 – 08:00 Uhr

Auch Erwerbstätige profitieren von Freiwilligenarbeit

Bern (ots) -

Erwerbstätige Menschen, die nebenbei ehrenamtliche Aufgaben wahrnehmen, erfreuen sich besserer Gesundheit. Sie sind mit dem Ausgleich zwischen Privat- und Arbeitsleben zufriedener als Menschen, die keine Freiwilligenarbeit leisten. Zu diesem Schluss gelangt eine vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF) geförderte Studie.

Obwohl die Mehrheit ehrenamtlich tätiger Menschen im Arbeitsleben steht, untersuchten frühere Studien vor allem den positiven Einfluss von Freiwilligenarbeit auf Rentner. Nun haben Forschende der ETH Zürich und der Universität Zürich volljährige Erwerbstätige in der deutschen Schweiz befragt - und die Auswertung der insgesamt 746 Fragebögen veröffentlicht (*).

Freiwilligenarbeit vermittelt das Gefühl von Ausgeglichenheit

Ungefähr ein Drittel der untersuchten Erwerbstätigen arbeitet nebenbei auch freiwillig. Diese Personen sind trotz zusätzlicher Belastung zufriedener in Bezug auf das Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben als Erwerbstätige ohne Nebenarbeit. Der Unterschied ist zwar klein, doch die Forschenden erklären ihn damit, dass zusätzlich und freiwillig verrichtete Arbeit das Gefühl vermitteln kann, dass die eigene Zeit gut eingeteilt ist. Dieses Erfolgsgefühl sowie die Überzeugung, etwas Sinnvolles für die Gesellschaft zu leisten, scheinen wiederum einen günstigen Einfluss auf die Gesundheit zu haben, wie zum Beispiel weniger Stresssymptome oder erhöhtes psychisches, emotionales und soziales Wohlbefinden. Romualdo Ramos, der für die ETH Zürich und die Universität Zürich tätig ist, stellt aber klar: "Wir können mit unserer Studie nicht ausschliessen, dass dieser Zusammenhang daher rührt, dass jene Menschen, die gesünder sind, einfach eher dazu neigen, ehrenamtlich zu arbeiten, als solche, denen es gesundheitlich schlechter geht."

Die vorteilhaften Effekte der Freiwilligenarbeit zeigten sich ausserdem nur dann, wenn die Motivation dahinter aufrichtig sei. "Werden ehrenamtliche Aufgaben aufgrund sozialen Drucks oder aus Karrieredenken übernommen, bleiben positive Nebeneffekte aus", sagt Ramos.

Im Pensionsalter soziale Kontakte herstellen

Die positiven Begleiterscheinungen der Freiwilligenarbeit bei Erwerbstätigen sind bei Pensionierten, die ehrenamtlich tätig sind, deutlicher ausgeprägt. Gemäss Ramos könne dies unter anderem damit zu tun haben, dass bei älteren Personen die intrinsische Motivation zur Freiwilligenarbeit grösser ist als bei Erwerbstätigen. Ein allfälliger Mangel an sozialen Kontakten kann mit einem ehrenamtlichen Engagement zum Beispiel gut kompensiert werden. Generell scheinen Menschen, die über eher schwache psychosoziale Ressourcen verfügen (wie zum Beispiel Arbeitslose oder Migranten), am deutlichsten von den positiven Effekten zu profitieren, die mit Freiwilligenarbeit in Zusammenhang stehen.

(*): Busy Yet Socially Engaged: Volunteering, Work-Life Balance and Health in the Working Population, R. Ramos, R. Brauchli, G. Bauer, T. Wehner and O. Hämmig, *Journal of Occupational and Environmental Medicine* (in press). doi: 10.1097/JOM.0000000000000327 (Für Medienvertreter beim SNF per E-Mail unter com@snf.ch erhältlich.)

Kontakt:

Romualdo Ramos
Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention
Universität Zürich
Winterthurerstrasse 30
8006 Zürich
Tel: +41 44 634 63 86
E-Mail: romualdo.ramos@ifspm.uzh.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100002863/100768323> abgerufen werden.