

Gartenarbeit erfüllt und bereichert Warum und wie zahlt sich das aus?



Freiwilligenarbeit erfüllt und bereichert

Warum und wie zahlt sich das aus?



Bildquelle: Fabio Baranzini

Gartenarbeit / Freiwilligenarbeit

Existieren Gemeinsamkeiten?



Bildquelle: Fabio Baranzini

Gartenarbeit auf «freiwilliger» Basis gegenüber landwirtschaftlicher Gemüseproduktion

Im Vergleich nicht effektiv /
nicht «effizient»

Warum gärtnern in der
Schweiz dennoch
so viele Menschen?

Sinnhaftigkeit? Effizienz? Motivation?

Freiwilligenarbeit gegenüber bezahlter Arbeit

Effektiv geleistete Freiwilligenstunden sind nicht in Geld aufzuwiegen.

Warum leisten dennoch so viele Menschen
Freiwilligenarbeit?

Sinnhaftigkeit? Effizienz? Motivation?

Freiwilligenarbeit

Sinnhaftigkeit?



«Sinnhaftigkeit entsteht, wenn man als Individuum das Gefühl hat, einen Unterschied machen zu können. Freiwillige erleben Wirksamkeit, wenn sie über das «Warum», also die Ziele, mitentscheiden können, nicht nur über das «Wie», also den Weg, um diese Ziele zu erreichen.

Freiwilligenarbeit

Effizienz?

Wie «effektiv» / «effizient» ist Freiwilligenarbeit?

Abo 100'000 Stunden Freiwilligenarbeit

Ohne sie wandert die Schweiz nicht

Der Zeitaufwand für eine ehrenamtliche Tätigkeit liegt bei durchschnittlich 11 Stunden pro Monat bzw. etwa 2.5 Stunden pro Woche. **Müssten die ehrenamtlichen Leistungen im Schweizer Vereinssport kommerziell erbracht werden, so würden dafür knapp 23'000 Vollzeitstellen mit einem Marktwert von etwa zwei Milliarden Franken benötigt.** Die bezahlten Mitarbeitenden verrichten eine Arbeitsleistung im Umfang von rund 4'400 ren, putzen: Wie sich über tausend Freiwillige kümmern. Und welche Gadgets für die Berge wir

«2020 wurde für 9,8 Milliarden Stunden unbezahlt gearbeitet.
Diese Zeit entspricht einem Geldwert von 434 Milliarden Franken.»

Danke.

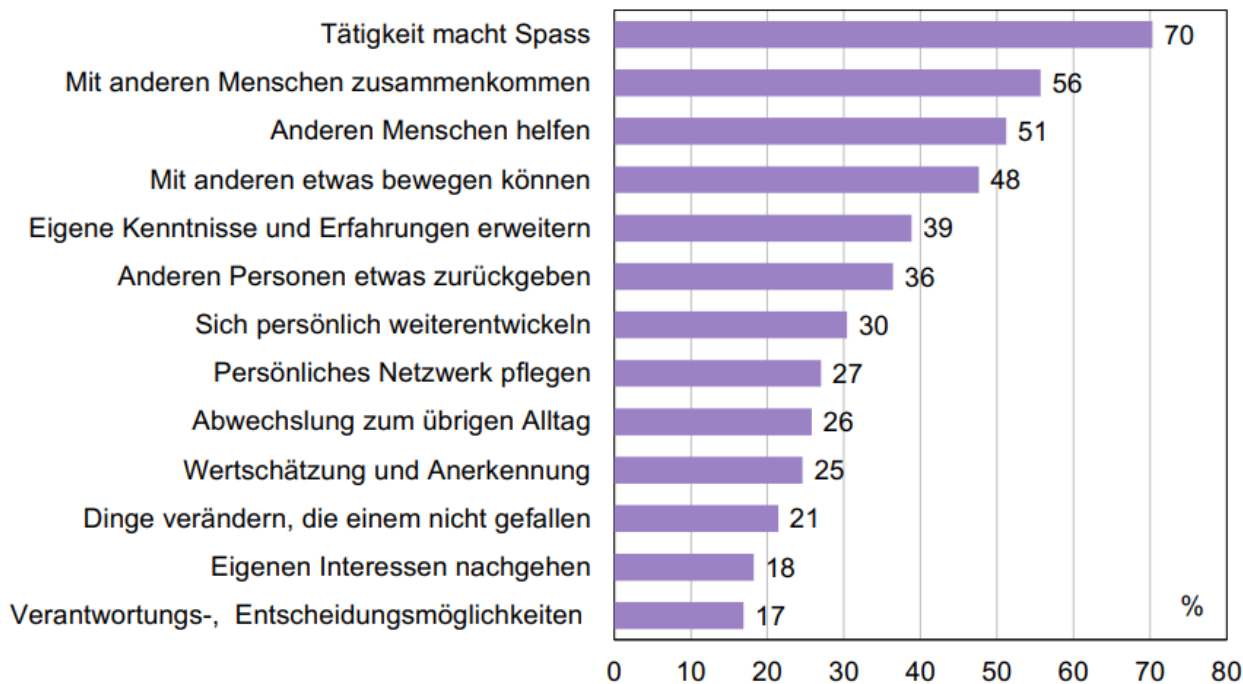
Für jährlich mehr als 300'000 Einsatzstunden.

Freiwilligenarbeit

Auswertung Freiwilligenmonitor Schweiz

Wichtigste Motive für das Engagement in Vereinen und Organisationen

Anteile der 55- bis 74-jährigen Freiwilligen, die das entsprechende Motiv nennen (in %)



Quelle:
Die engagierten
65plus.

13. Mai 2022 im
Kursaal in Bern

Adrian Fischer, Markus
Lamprecht

Lamprecht & Stamm
Sozialforschung und
Beratung

Freiwilligenarbeit

Auswertung Freiwilligenmonitor Schweiz

Fazit:

«Die 55- bis 74-Jährigen leisten viel Freiwilligenarbeit.»

- Sie engagieren sich in unterschiedlichen Bereichen.
Soziale und karitative Engagements gewinnen in diesem Alter an Bedeutung.
- Beim informellen freiwilligen Engagement spielen die Betreuung von Kindern und von Betagten eine wichtige Rolle.
- Nach der Pensionierung nimmt das freiwillige Engagement deutlich zu. Nach dem 70. Altersjahr geht es wieder zurück.

Quelle:
«Die engagierten
65plus.»

13. Mai 2022 im
Kursaal in Bern

Adrian Fischer, Markus
Lamprecht
Lamprecht & Stamm
Sozialforschung und
Beratung

Freiwilligenarbeit

Motivation

Was motiviert Freiwillige, Grossartiges zu leisten?



Freiwilligenarbeit

Beispiele

«Gerti liebt das Gemeinschaftsgefühl, das beim Musizieren entsteht. Dankbarkeit für ihr Engagement erwartet und braucht sie nicht. *„Ich bin diejenige, die dankbar ist“*, sagt sie, *„dafür, dass sich mein Leben verändert hat.“* Auch körperlich gehe es ihr besser als früher. Sie ist sicher: *„Das Helfen hilft auch mir.“*»

Quelle: <https://www.carpediem.life/a/warum-freiwilligenarbeit-machen>

Freiwilligenarbeit

«Als freiwilliger Fahrer bei MiA Mobil im Alter schenke ich älteren Menschen Mobilität und erhalte herzliche Dankbarkeit!»

◀ Kurt Hochreutener
Freiwilliger Fahrer «MiA Mobil im Alter
Obersiggenthal»

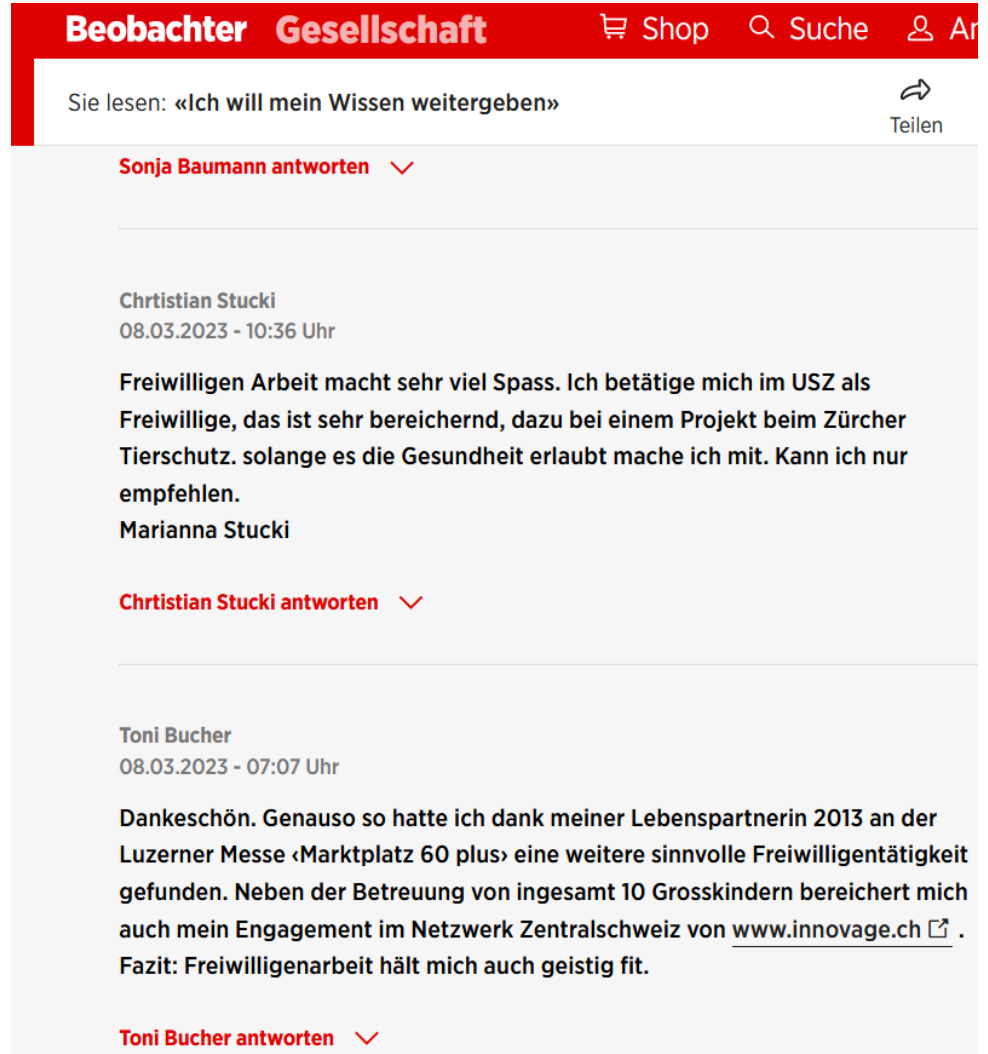
«Wenn ich ein Telefon entgegennehme, bin ich bereit, mich voll und ganz auf die/den Anrufer:in einzustellen. Ich weiss nie, welches Thema mich erwartet und lasse mich immer wieder gerne berühren. Mit jedem Gespräch lerne ich dazu.»

Freiwillige Mitarbeiterin
Tel 143

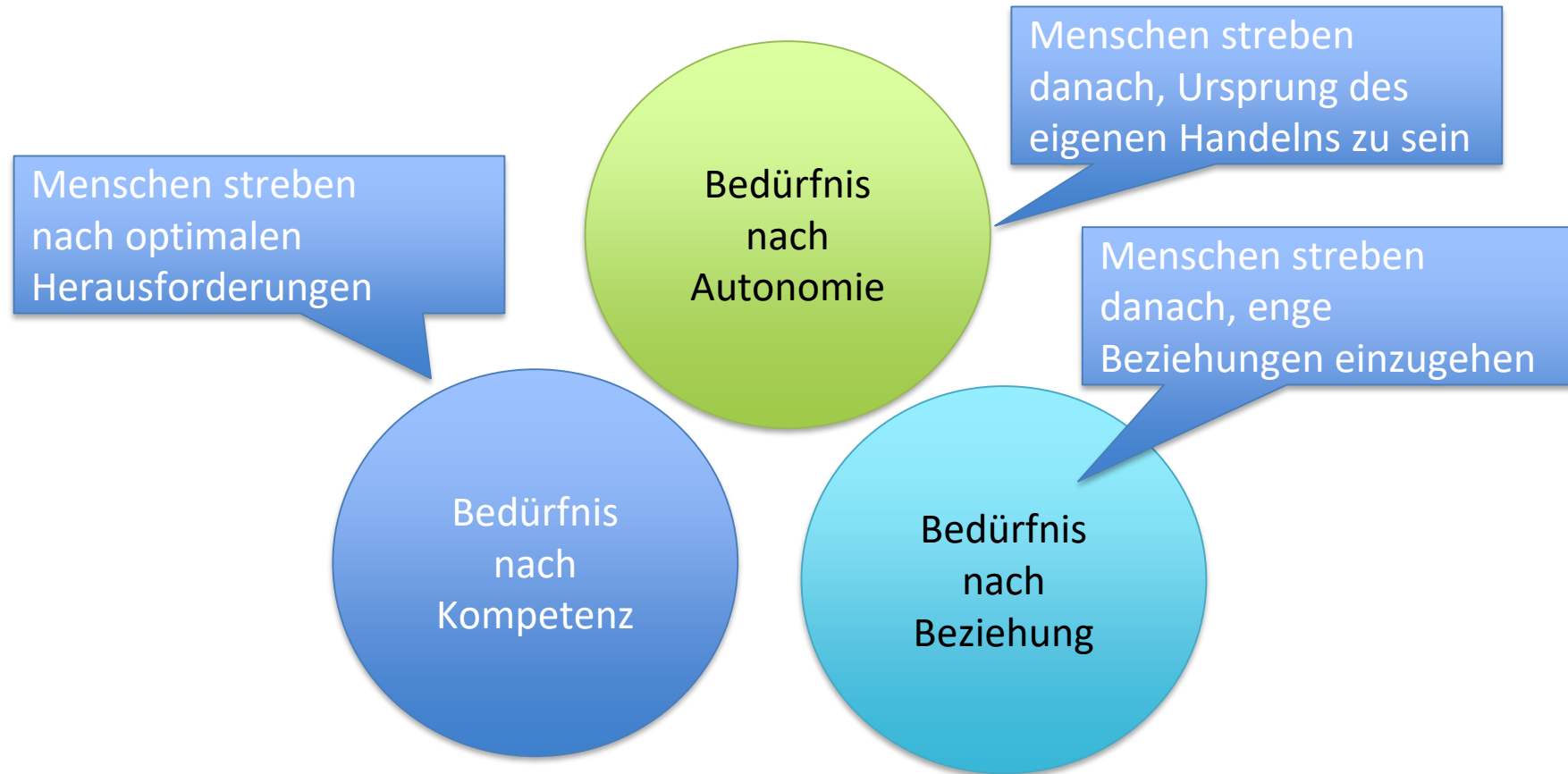
«Ich engagiere mich beim Aargauischen Katholischen Frauenbund AKF freiwillig, weil ich hier die Möglichkeit habe, mich mit Frauenthemen im Bereich des Sozialen, der Politik und der Spiritualität auseinanderzusetzen.»

Fabiola Bachmann
Vorstandsfrau Aarg. Kath. Frauenbund
AKF ▶

Freiwilligenarbeit

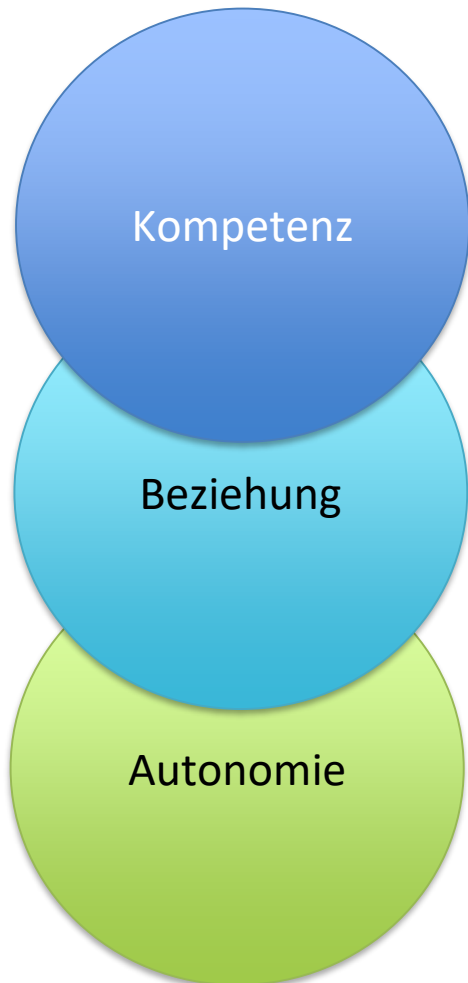


Drei grundlegende menschliche Bedürfnisse



Quelle: Dr. Stefan T. Güntert – Institut für Nonprofit- und Public Management, Fachhochschule Nordwestschweiz

Abgeleitete Handlungen



Eigeninitiative und persönlich Entwicklung fördern

Kritik und Diskussion begrüßen

Fehlerfreundlichkeit

Informative Rückmeldung geben

Individualität fördern

Respekt für jede und jeden verlangen

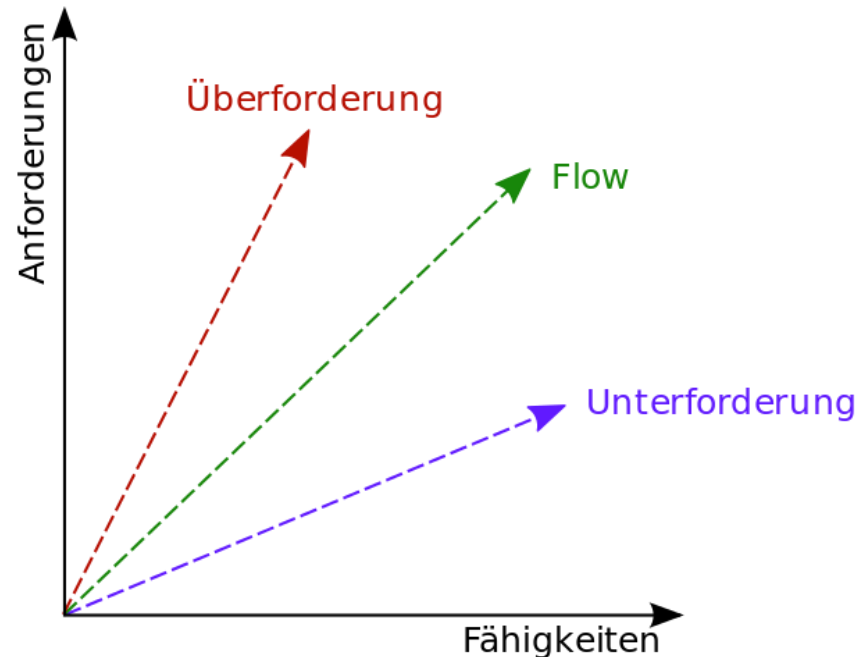
Den grösseren Zusammenhang sichtbar machen

Auf Werte Bezug nehmen

Wahlmöglichkeiten schaffen

Quelle: Dr. Stefan T. Güntert – Institut für Nonprofit- und Public Management, Fachhochschule Nordwestschweiz

Motivation und Flow in der Freiwilligenarbeit



Glücksforscher Csíkszentmihályi

hebt die **Bedeutung des Spielerischen** in Flow-Handlungen

hervor [...]

Motivation und Flow in der Freiwilligenarbeit

Mihaly Csikszentmihalyi :

"Was macht ein Leben lebenswert?"

Unter der Feststellung, dass Geld uns

nicht glücklich machen kann, richtet er seinen Blick auf **jene, die Vergnügen und**

dauerhafte Befriedigung in Tätigkeiten

finden, die einen Zustand des "Fließens",

ses "Flow" mit sich bringen.

«in dem Sinne, dass „der Mensch, der sie vollzieht, **kreativ und**

gestalterisch wirkt, [...] darin aufgeht und darin seinen freien Ausdruck

findet“.^[15] Zugleich betont er das Erfordernis, die Erwartung eines Erfolgs der Handlung

loszulassen^[16] und **frei zu sein von Sorge und Angst um sich selbst oder das**

eigene Ansehen.^[17]

Freiwilligenarbeit macht gesund

Wirkung auf die Gesundheit

Unter Berücksichtigung früherer Arbeiten hatten

Befragte, die sich ehrenamtlich engagierten,

Vier Jahre später ein **geringeres Sterberisiko**

insbesondere diejenigen, die sich regelmäßiger und häufiger Ehrenamtlich engagierten.

(PsycINFO-Datenbankeintrag (c) 2019 APA, alle Rechte vorbehalten)

Zitat Studie: Konrath, S., Fuhrel-Forbis, A., Lou, A., & Brown, S. (2012). Motives for volunteering are associated with mortality risk in older adults. *Health Psychology*, 31(1), 87–96. <https://doi.org/10.1037/a0025226>

Freiwilligenarbeit macht gesund

Wirkung auf die Gesundheit

Wer sich **ehrenamtlich aus eigennützigen Gründen** engagierte, hatte ein **ähnliches Sterblichkeitsrisiko wie Nicht-Freiwillige**.

Diejenigen, die sich aus anderen Gründen freiwillig meldeten, hatten selbst in angepassten Modellen ein geringeres Sterblichkeitsrisiko.

(PsycINFO-Datenbankeintrag (c) 2019 APA, alle Rechte vorbehalten)

Zitat Studie: Konrath, S., Fuhrel-Forbis, A., Lou, A., & Brown, S. (2012). Motives for volunteering are associated with mortality risk in older adults. *Health Psychology, 31*(1), 87–96. <https://doi.org/10.1037/a0025226>

Freiwilligenarbeit macht gesund

Wirkung auf die Gesundheit

Schlussfolgerungen:

Freiwillige leben länger als Nicht-Freiwillige, dies gilt jedoch nur, wenn sie sich aus anderen Gründen **(uneigennützig) ehrenamtlich engagieren.**

(PsycINFO-Datenbankeintrag (c) 2019 APA, alle Rechte vorbehalten)

Zitat Studie: Konrath, S., Fuhrel-Forbis, A., Lou, A., & Brown, S. (2012). Motives for volunteering are associated with mortality risk in older adults. *Health Psychology, 31*(1), 87–96. <https://doi.org/10.1037/a0025226>

Freiwilligenarbeit macht gesund

Beispiel «ZÄMEGOLAUFE»



benevol begleitend in Gründungsphase von
Zämegolaufe St. Gallen

Daraus entstand Zämegolaufe St. Gallen

Freiwilligenarbeit macht gesund

Beispiel «ZÄMEGOLAUFE»



Heute:

Rund 20-30 Personen pro Woche treffen sich in St. Gallen zum gemeinsamen «Laufen» und Stammtisch.

Freiwilligenarbeit macht gesund

Beispiel «ZÄMEGOLAUFE»

Das Angebot von ZÄMEGOLAUFE ist ein Schritt Richtung «Sorgende Gemeinschaft» – im Englischen auch als «Caring Communities» bezeichnet. Caring Communities vereinen Menschen, die sich an ihrem Wohnort gegenseitig im Alltag helfen und unterstützen – ein Gegentrend zur Anonymität.

So fehlte eine Zeitlang vor Ostern eine Mitläuferin in Zumikon bei den regelmässigen ZÄMEGOLAUFE-Treffen.

Dies fiel einer Teilnehmerin auf, welche daraufhin für die kranke Mitläuferin eine Karte mit guten Besserungswünschen von allen Teilnehmenden organisierte und zudem einen Osterhasen für sie backte.

Gartenarbeit / Freiwilligenarbeit

Ja – es gibt Analogien!



Gartenarbeit / Freiwilligenarbeit

Gesundheitsfördernd



Nicht direkt durch Gegenwert messbar



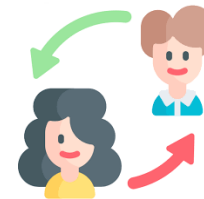
Trägt Früchte



Bereichert Umwelt



Fördert soziale Kontakte



Macht Freude



Wie unterstützt benevol Freiwillige/Organisationen

benevol Standards / Grundlagen gutes Engagement

benevol-jobs.ch / Plattform für Suche Engagement

Aktion generation-f.ch / Schnupperaktionen



Wie unterstützt benevol Freiwillige/Organisationen

Weiterbildungen für Organisationen

Beratungen für Freiwillige /
Freiwilligenorganisationen



www.benevol.ch

Facts & Figures benevol-jobs.ch



28'000 Freiwillige



3500
Partnerorganisationen und
Vereine



Ø 1'400
Einsatzmöglichkeiten
Ø 400 Direkt-
Bewerbungen / Monat über
Plattform



98'000 Besucher/Monat
2.2 Mio Seitenzugriffe/Jahr

Facts & Figures benevol-jobs.ch

- Die Plattform für formelles freiwilliges Engagement der Schweiz
- Kontaktstelle benevol-jobs.ch: info@benevol-jobs.ch
- 5 Tage pro Woche Support per Mail / Telefon / LiveChat
- Plattform betrieben durch benevol Schweiz / regionale benevol Fachstellen



Freiwilligenarbeit: benevol verbindet Menschen




Später ans...



Teilen

 **EIN GUTES GEFÜHL!**

Ansehen auf  YouTube