

# Ehrenamt und Gesundheit

Förderung der Gesundheit Älterer durch  
gesellschaftliches Engagement





# Gliederung

- Hintergrund
- Gesundheit durch Ehrenamt?
  - gesicherte Effekte
  - vermutete Effekte
- Fazit
- Quellen

# Hintergrund

- Demografischer Wandel
  - Steigender Anteil älterer Menschen
  - 2008 → 20%
  - 2060 → Anstieg auf 32% vorausgesagt
- Aspekte der Lebensphase Alter

↙

- Risiken -  
„Lebensphase der  
Verluste“

↘

- Chancen -  
Aktives Altern;  
die „neuen Alten“



**Wie lässt sich Gesundheit im  
Alter fördern?**

**Ist ehrenamtliches Engagement  
eine Möglichkeit?**



# Ehrenamt bietet...

- ... neue interessante Aufgaben
- ... neue soziale Kontakte
- ... Herausforderungen
- ... persönliche Erfolge

→ Förderung vielfältiger sozialer,  
psychischer und körperlicher Ressourcen



# Evidenzlage: Gesundheit & Ehrenamt?

- In vergangenen Jahre vielfache Untersuchungen (weltweit)
- Metaanalyse Jenkinson et al. (2013)
  - Effekte ehrenamtlicher Tätigkeit auf Gesundheit und Überlebenszeit
  - 26 Studien eingeschlossen
  - Ergebnisse zusammengefasst und verglichen



# Evidenzlage: Gesundheit & Ehrenamt?

## Gesicherte Effekte auf Gesundheit:

- Förderung der psychischen Gesundheit
  - ↓ Depression
  - ↑ Selbstwirksamkeit
  - ↑ Lebenszufriedenheit
  - ↑ Wohlbefinden
- Verringert Mortalität

vgl. Jenkinson et al. 2013

# Evidenzlage: Gesundheit & Ehrenamt?

## Vermutete Effekte auf die Gesundheit

- ↑ körperliche Fitness
- ↑ mentale Fähigkeiten

→ Ältere Teilnehmer (>60Jahren) profitierten am stärksten!

vgl. Jenkinson et al. 2013

# Und wie?

- „optimale Dosis“ ehrenamtlicher Tätigkeit bislang nicht ausreichend beforscht
  - Interessengeleitet!
  - Investierte Zeit scheint dabei jedoch zweitrangig zu sein
- Bereits wenige Stunden im Monat können große gesundheitliche Vorteile bringen

vgl. Jenkinson et al. 2013



## Fazit

- Bedeutung ehrenamtlicher Tätigkeit für die Gesundheitsförderung Älterer wird zunehmend anerkannt
- Ältere Menschen können stark von ehrenamtlicher Tätigkeit profitieren
- Unsere Gesellschaft kann stark von ehrenamtlicher Tätigkeit Älterer profitieren!
- Engagement = Ressourcenförderung



# Fazit

- Steigendes Interesse bei den Älteren
- Wunsch nach mehr Information und Beratung zu Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagements

Vgl. Gensicke 2008

- Vermittlung von älteren Menschen in ehrenamtliche Tätigkeiten als eine Möglichkeit, diesem Wunsch nachzukommen

# Ehrenamt als Sprungbrett in eine gesunde und aktive neue Lebensphase!



# Quellen

- Böhm K. et al (2008): Gesundheit und Krankheit im Alter. Eine gemeinsame Veröffentlichung des Statistischen Bundesamtes, des deutschen Amtes für Altersfragen und des Robert Koch Instituts. URL: [http://www.gbe-bund.de/gbe10/owards.prc\\_show\\_pdf?p\\_id=11828&p\\_sprache=d&p\\_uid=&p\\_aid=&p\\_lfd\\_nr=1](http://www.gbe-bund.de/gbe10/owards.prc_show_pdf?p_id=11828&p_sprache=d&p_uid=&p_aid=&p_lfd_nr=1)
- Buber, I., H. Engelhardt, A. Prskawetz und V. Skirbekk. (2009). Soziales Engagement hält Senioren geistig fit. *Demografische Forschung aus Erster Hand* 6 (2):4.
- Gensicke T. (2008): Gemeinschaftsaktivität und freiwilliges Engagement älterer Menschen. In: Erlinghagen M. & Hank K. (Hrsg.): Produktives Altern und informelle Arbeit in modernen Gesellschaften. Wiesbaden:VS Verlag, S. 119 – 144
- Jenkinson et al.: Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC Public Health* 2013 13:773
- Spitzer M. (2006): Geben ist seliger denn Nehmen ( $p < 0,05$ ). Ehrenamt und Gesundheit. In: *Nervenheilkunde* 12/2006, S. 994 - 996