

Fachzeitschrift

Psinfo



3/2016

**Freiwillige werden
nicht pensioniert**
Senioren sind in
der Freiwilligenarbeit
besonders gefragt

**Interview
mit Markus Freitag**
Ältere Freiwillige
wünschen sich
befristete Einsätze

**Freiwillig
forschen**
Neue Wege in der
Forschung



Alain Huber, Mitglied der
Geschäftsleitung, Fachthemen,
Pro Senectute Schweiz

Freiwillige sind für Organisationen wie Pro Senectute unschätzbar wichtig: Ohne sie gäbe es bei uns keinen Besuchsdienst. Nicht so viele Sportkurse. Und viel weniger Steuererklärungsberatungen. Einen Gross-
teil unserer Dienstleistungen könnten wir nicht anbieten. Ganz einfach: Ohne Freiwillige gäbe es Pro Senectute in der heutigen Form nicht.

Pro Senectute beschäftigt nach dem Schweizerischen Roten Kreuz in der Schweiz am meisten Freiwillige. In Zahlen: Gesamthaft über 18 000 Freiwillige – gegenüber rund 1600 festangestellten Mitarbeitenden. An sie alle sei an dieser Stelle ein «Danke» gerichtet.

Besonders viele Freiwillige bei Pro Senectute sind im Bereich Sport tätig. Gemäss Markus Freitag, Leiter des Freiwilligen-Monitors Schweiz, ist dies ein generelles Phänomen: Sportvereine weisen in der Schweiz den grössten Anteil an Freiwilligen auf. Freitags Forschungsergebnisse zeigen zudem: Obwohl die Arbeit als Freiwilliger sinnstiftend ist, möchten die meisten nicht unbegrenzt zur Verfügung stehen. Viele Freiwillige wünschen sich projektbezogene Einsätze ohne langfristige Verpflichtungen.

So nachvollziehbar dieser Wunsch nach Flexibilität und Freiraum ist, so herausfordernd ist er in einem Umfeld wie jenem von Pro Senectute. Gerade ältere Menschen wünschen sich Kontinuität und fixe Bezugspersonen. Umso wichtiger ist es, dass wir Modelle entwickeln, die beide Bedürfnisse befriedigen: Jene der Seniorinnen und Senioren genauso wie jene unserer Freiwilligen. Die Beiträge in diesem Psinfo zeigen: Es lohnt sich. Denn ohne Freiwilligenarbeit können wir unsere Aufgaben nicht erfüllen.

Freiwillige werden nicht pensioniert

Die Schweiz ist ein Land von Freiwilligen. Personen über 60 sind besonders gefragt, weil sie über die wichtigen Ressourcen Zeit und Erfahrung verfügen. Nach dem Erwerbsleben schätzen Freiwillige besonders das Gefühl, für etwas Sinnvolles gebraucht zu werden.

Lukas Niederberger, Geschäftsleiter der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft

Weil die meisten Seniorinnen und Senioren nach Ende ihrer Berufstätigkeit fit sind und über 20 aktive Lebensjahre vor sich haben, sind ihre Dienste besonders gefragt. Jede zweite Person im Pensionsalter engagiert sich freiwillig, das heisst in einer unbezahlten Arbeit ausserhalb der Familie und der eigenen vier Wände. Weil noch ein Potenzial von weiteren 50% existiert, wäre es sinnvoll, wenn Unternehmen in Pensions-Vorbereitungsseminaren nicht nur über Fitness und 3. Säule informieren, sondern auch für Freiwilligeneinsätze in der Region werben. Und so wie Gemeinden ihre Jungbürger einladen und zur politischen Teilnahme ermuntern, so könnten sie auch regelmässig Frischrentner einladen und ihnen aufzeigen, wo sie in der Gemeinde sinnvoll wirken können.

Freiwilliges und privates Engagement

25% der Personen zwischen 65 und 79 Jahren sind formell freiwillig in einer Organisation oder Institution tätig. Bei den über 80-Jährigen sind es noch rund 10%. Manche Menschen beginnen auch im höheren Lebensalter noch mit einer neuen freiwilligen Tätigkeit. Pro Senectute ist ein wichtiger Akteur in der formellen Freiwilligenarbeit. Hier können ältere Menschen Hilfe bei administrativen Arbeiten anbieten, Besuchsdienste übernehmen, in Schulen als «Klassen-Grosi» wirken, Ansprechperson für Senioren in der Gemeinde sein oder Bewegungskurse erteilen. In der informellen Freiwilligenarbeit, zu welcher verschiedene Dienste in der Nachbarschaft zählen, sind 40% der Personen zwischen 65 und 79 Jahren sowie rund 20% der über 80-Jährigen aktiv. Neben der Freiwilligenarbeit leisten rund 40% der Rentner Betreuungsarbeit im Familien- und Freundeskreis. Manche arbeiten in allen drei Bereichen, die sich zuweilen konkurrieren.

Bewusstes Alternativprogramm

Manche Pensionierte engagieren sich als Freiwillige im Bereich ihrer früheren Erwerbsarbeit, beraten via «Innovage» Non-profit-Organisationen oder geben ihr Know-how via «Swisscontact» weltweit weiter. Die meisten Rentner wollen aber etwas anderes erleben als in der früheren Erwerbsarbeit. Manche wollen auch bewusst nicht zugunsten anderer Rentner wirken, sondern suchen den Kontakt zu Kindern und Jugendlichen, um ihre Erfahrungen weiterzugeben. Die Plattform «intergeneration.ch» zeigt die breite Palette von generationsverbindenden Initiativen auf.

Interessant ist auch, dass immer mehr Rentner wie die jüngere Generation flexiblere und zeitlich begrenzte Einsätze wünschen. Sogar bei der privaten Betreuung der Enkel wollen immer weniger Grosseltern fixe Hüte-Tage übernehmen und stehen lieber spontan auf Abruf bereit. Auf diese Veränderung müssen sich Organisationen, die mit Freiwilligen arbeiten, zwingend einstellen.

Gesundes Mass von Geben und Nehmen

Freiwilligenorganisationen müssen auch realisieren, dass sich die Motivation der Freiwilligen für ihr Engagement in den letzten Jahrzehnten stark verändert hat. Früher wirkten Freiwillige «selbstlos» für Gottes Lohn. Der Dienst für die Gemeinschaft war quasi selbstverständlich, verbunden mit einer Portion Sozialkontrolle und moralischem Druck der Kirchen. Der unbezahlte Dienst war nie rein altruistisch motiviert. Früher verfügten Freiwillige mehr als heute über soziale und moralische Macht und hofften auf einen Lohn im Jenseits. Heute muss das Mass von Geben und Nehmen im freiwilligen Engagement bei Jung und Alt stimmen. Sie erwarten vor allem Freude, Sinn und Gemeinschaft. Zudem erwarten Senioren von den Organisationen, in denen sie unentgeltlich wirken, regelmässige Treffen mit anderen Freiwilligen, Mitsprache und Einflussmöglichkeiten sowie Akzeptanz durch die Hauptamtlichen.

Vergütungen widersprechen der Freiwilligkeit

Umfragen belegen, dass finanzielle Vergütungen kein Motivationsfaktor für die Freiwilligenarbeit sind. Freiwillige verzichten bewusst auf Bezahlung und Gegenleistung. Sie schätzen jedoch Spesenersatz, Aufwandsentschädigungen, Versicherungsschutz und kleine Aufmerksamkeiten wie Ausflüge und Einladungen zum Essen oder Freikarten für lokale Einrichtungen. Manche Pensionierte sind froh oder gar darauf angewiesen, bei ihrem Engagement einen Batzen zu verdienen. Sei es das Sitzungsgeld in einer Kommission oder die Entschädigung für ganztägige Chauffeurdienste. Manche wirken gegen Entgelt via «rent-a-rentner». Und andere helfen im Projekt «KISS» betagten Menschen bei der Bewältigung des Alltags und erhalten für die aufgewendeten Stunden Zeitgutschriften, die sie später mal einlösen können. Solche Win-win-Engagements mit realen oder potenziellen Vergütungen sind zweifellos sinnvoll, zählen aber nicht zur Kategorie Freiwilligenarbeit.

Gefahr des Aktionismus

So sinnvoll und notwendig freiwilliges Engagement von Pensionierten ist, so wichtig ist es auch, dass diese ihre eigene Motivation sowie ihre Ressourcen periodisch kritisch prüfen. Nach Jahrzehnten im Erwerbsleben oder in der Familienarbeit muss man sich im dritten und vierten Lebensalter nicht mehr durch Arbeit und Leistung definieren, sondern darf vermehrt Zeit und Energie dafür verwenden, sich mit Sinnfragen zu befassen, Beziehungen zu pflegen, dem Körper und dem Geist Übung und Regeneration zu gönnen sowie das Hier und Jetzt in Musse zu geniessen. Ältere Freiwillige sollen ohne schlechtes Gewissen ihr Engagement auch wieder beenden können, wenn ihre Ressourcen abnehmen. Ohne Freiwilligenarbeit würde unsere Gesellschaft nicht funktionieren. Dennoch dürfen und sollen Rentner ohne Angst vor Liebesverlust Nein sagen können, wenn ihnen der Dienst zu viel wird. Sie sind nicht nur im Tun wertvoll, sondern auch und vorallem im Sein.



© Lukas Niederberger

Lukas Niederberger (52) ist Geschäftsleiter der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG). Die SGG wurde 1810 gegründet und half wesentlich beim Aufbau des jungen Bundesstaates mit, vor allem im Bereich Bildung und Soziales. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gründete sie mehrere wichtige Organisationen wie Pro Senectute, Pro Juventute, Pro Mente Sana und die Mobiliarversicherung. Die SGG erforscht und fördert die Freiwilligenarbeit in der Schweiz und gibt den Freiwilligen-Monitor Schweiz heraus.

www.sgg-ssup.ch/freiwilligenmonitor

Freiwilligenarbeit bei Pro Senectute Kanton Zürich

Die Freiwilligenarbeit in der Schweiz ist im Umbruch. Das spürt auch Pro Senectute Kanton Zürich. Eine gute Betreuung und ein attraktives Rahmenprogramm gewinnen an Bedeutung, um die Freiwilligen für die eigene Organisation zu begeistern.

André Häring, Leiter Fachstelle Freiwilligenarbeit, Pro Senectute Kanton Zürich

Die Arbeit von Freiwilligen und Ehrenamtlichen bildet das Fundament von Pro Senectute. Freiwillige setzen sich Woche für Woche in verschiedenen Bereichen für ältere Menschen ein. «Freiwillig» bedeutet bei Pro Senectute Kanton Zürich, dass eine Tätigkeit ohne monetäre Gegenleistung – jedoch mit Spesenvergütung – ausgeführt wird. Die Anzahl der Freiwilligen bei Pro Senectute Kanton Zürich hat sich in den letzten Jahren nur geringfügig verändert. Die Organisation arbeitet mit vielen Freiwilligen zusammen, die bereits mehrere Jahre dabei sind. Dies ist nicht zuletzt der guten Mund-zu-Mund-Propaganda zu verdanken. Die Freiwilligen erzählen in ihrem Umfeld von ihren Engagements und motivieren so immer wieder neue Freiwillige. In den Ortsvertretungen in der Gemeinde schlagen Freiwillige oft bereits selber eine/n Nachfolger/in vor, wenn sie ihr Engagement beenden möchten.

Vertrauensbasis ist entscheidend

Für die Einsätze bei Pro Senectute Kanton Zürich sind Freiwillige gefragt, die bereit sind, sich längerfristig freiwillig zu engagieren. Dies ist wichtig, um eine gute Beziehung zu älteren Menschen aufzubauen und eine solide Vertrauensbasis zu schaffen. Vertrauen ist in vielen verschiedenen Bereichen der Freiwilligenarbeit enorm wichtig – ob im Treuhanddienst oder in der gemeindlichen Altersarbeit. Nicht selten entwickeln sich aus diesen Verbindungen Freundschaften, die weit über die freiwilligen Einsätze hinausreichen.

Die richtige Aufgabe finden

Um eine erfolgreiche und zufriedenstellende Zusammenarbeit zu erreichen, ist es von grösster Bedeutung, den Freiwilligen einen Einsatz zu vermitteln, der ihren Fähigkeiten und Wünschen entspricht. In den meisten Fällen gelingt dies bei Pro Senectute Kanton Zürich gut. Dies zeigt die hohe Zahl der langjährigen Engagements. Für viele Senioren ist der richtige Moment für ein freiwilliges Engagement dann gekommen, wenn die eigenen grossen Wünsche erfüllt sind bzw. wenn sich zeitliche Freiräume öffnen. Ein grosser Teil der Interessenten hat bereits sehr genaue Vorstellungen des gewünschten Tätigkeitsgebiets, wenn sie an Pro Senectute Kanton Zürich gelangen. Andere melden sich, weil sie sich nach der Pensionierung eine neue Herausforderung wünschen. In einem ersten Gespräch gilt es dann jeweils, gemeinsam



André Häring leitet die gesamtkantonale Fachstelle Freiwilligenarbeit bei Pro Senectute Kanton Zürich. Er ist zuständig für die Einführungstage aller neuen Freiwilligen, das Kursangebot für Freiwillige sowie die interne Weiterentwicklung des Freiwilligen-Managements. Als soziokultureller Animator, Coach und Erwachsenenbildner verfügt er, neben seinen Ausbildungen zum Fotografen, Kameramann und Regisseur, über reichhaltige Erfahrungen, die er auch in Kursen an die freiwillig und ehrenamtlich tätigen Seniorinnen und Senioren weitergibt.

herauszufinden, welche Einsätze diesen Personen entsprechen. In vielen Fällen kann auf die Wünsche eingegangen werden. Es kommt allerdings auch vor, dass es bei Pro Senectute Kanton Zürich keine Aufgabe gibt, die für die Seniorin oder den Senior passend ist. In diesen Fällen wird das Netzwerk zu anderen Organisationen wie die Asyl Organisation Zürich, Schweizerisches Rotes Kreuz, Caritas oder andere aktiviert und nach einem geeigneten Einsatz gesucht.

Eine gute Betreuung ist das A und O

Ein gut geführtes Freiwilligenwesen endet nicht mit der Vermittlung des Einsatzes. Eine Betreuungsperson, die bei Fragen oder Problemen unterstützend eingreift, ist unerlässlich. Bei Pro Senectute Kanton Zürich haben alle Freiwilligen in einem der Dienstleistungszentren eine Ansprechperson, die sie persönlich kennen und die ihnen zur Seite steht. Je nach Einsatzgebiet gibt es mehrmals jährlich einen Erfahrungsaustausch für die Freiwilligen. Bei diesen Treffen referiert jeweils ein Experte zu einsatzbezogenen Aufgaben der Freiwilligen. Danach wird gemeinsam über Erfahrungen und Probleme diskutiert. Die Freiwilligen lernen sich an diesen Treffen gegenseitig kennen und schätzen. Die Gruppe wächst zusammen und entwickelt sich gemeinsam weiter. Insbesondere in den grossen Städten wird dieses Angebot sehr geschätzt. Die Freiwilligen freuen sich über den persönlichen Austausch.

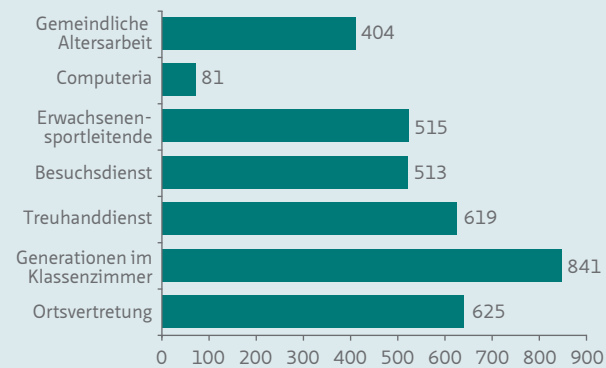
Die Freiwilligen und Ehrenamtlichen von Pro Senectute Kanton Zürich leisten unersetzbare Arbeit. Entsprechend wichtig ist, ihnen für ihren Einsatz auch etwas zurückzugeben. Die Freiwilligen profitieren von einem umfangreichen Weiterbildungsangebot, das eine Mischung aus einsatzbezogenen und allgemeinen Kursen bietet. Das jährliche Dankesfest für die Freiwilligen nutzt Pro Senectute Kanton Zürich, um langjährige Einsätze zu honorieren. Jeweils nach fünf Jahren erhalten die Freiwilligen ein Jubiläumszertifikat für ihre Treue. 2014 gab es einen aussergewöhnlichen Rekord zu feiern: Eine Freiwillige hat ihr 50-jähriges Jubiläum (!) bei Pro Senectute gefeiert. Im Alter von 26 Jahren hat sie angefangen, bei Pro Senectute Sportkurse zu leiten, und ist heute, mit 78 Jahren, immer noch dabei und top fit.

Die Freiwilligenarbeit wandelt sich

Auch Pro Senectute spürt, dass sich die Beweggründe für ein freiwilliges Engagement in den letzten Jahren verändert haben. Freiwillige sind neugierig und möchten neue Erfahrungen machen. Viele erzählen: «Ich möchte noch einmal etwas Neues lernen und mich weiterentwickeln. Wenn ich dabei auch noch jemandem etwas Gutes tun kann, ist das eine absolute Win-win-Situation. Die Freiwilligenarbeit hält mich jung.» Um dieser Entwicklung Rechnung zu tragen und sich auch in Zukunft auf die unschätzbare Unterstützung von Freiwilligen verlassen zu können, ist es unerlässlich, die Freiwilligen in ihrem Lerneifer zu unterstützen. Ob dies mit Erfahrungsaustausch, Weiterbildungen oder anderen Mitteln geschieht, ist dabei zweitrangig.

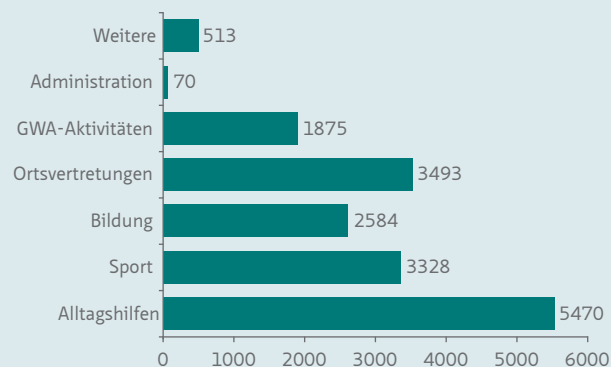
Bei Pro Senectute Kanton Zürich engagieren sich derzeit rund 3600 Freiwillige in sieben Bereichen.

Pro Senectute Kanton Zürich 2015 Total: 3598 Freiwillige



2015 waren für Pro Senectute in der ganzen Schweiz mehr als 18 000 Freiwillige im Einsatz. Gemeinsam mit den Mitarbeitenden von Pro Senectute ermöglichen sie das vielfältige Angebot an Dienstleistungen, die das Leben älterer Menschen bereichern und ihnen den Alltag erleichtern.

Pro Senectute schweizweit 2015 Total: 18 745 Freiwillige davon 6989 mit Entschädigung



Quelle: Pro Senectute Schweiz

Ältere Freiwillige wünschen sich befristete Einsätze

Interview mit **Markus Freitag** geführt von **Sabrina Hinder**, Leiterin Unternehmenskommunikation, Pro Senectute Schweiz

Die Schweiz ist ein Land von Freiwilligen. Was sind die Gründe dafür?

Das mag an der hiesigen Kultur und den gesellschaftlichen und politischen Traditionen liegen. Vor allem in der Deutschschweiz ist das Subsidiaritätsprinzip ein kultureller Grundpfeiler. Das heisst, gesellschaftliche Probleme werden dort gelöst, wo sie anfallen. Der Staat greift erst ein, wenn die Kräfte aus der Mitte der Gesellschaft versagen. Politisch-institutionell finden wir dieses Prinzip im Schweizer Föderalismus, der die lokale Entwicklung von freiwilligen Organisationen und Interessensvereinigungen fördert.

Ist die Schweiz ein Spezialfall im Vergleich mit anderen Ländern?

Hierzulande stellt das demokratische System hohe Anforderungen an die Bürgerinnen und Bürger. Sie werden auf verschiedenen Ebenen eingeladen, sich politisch und gesellschaftlich zu engagieren, Ämter zu bekleiden und für das Allgemeinwohl zu sorgen. Dieses über Generationen vererbte «Gemeinwohl-Gen» zeichnet die Schweizer Zivilgesellschaft als eine besondere aus. Zudem ist die direkte Demokratie eine wichtige Förderin lokaler Identität und einer lebendigen Zivilgesellschaft.

Man spricht oft davon, dass die Freiwilligenarbeit der «Kitt» sei, der die Gesellschaft zusammenhält. Was bedeutet das im Umkehrschluss?

Mit ihrem freiwilligen Engagement investieren Bürgerinnen und Bürger aus freien Stücken und weitgehend unbezahlt Zeit, Geld und Energie, um sich für andere Menschen und Organisationen einzusetzen. Dabei erstreckt sich das Spektrum möglicher Formen von Freiwilligentätigkeit vom Engagement in Sport-, Hobby- und Freizeitvereinen, unentgeltlicher Arbeit im sozialen, gesundheitlichen oder kulturellen Bereich, über die freiwillige Übernahme politischer Ämter bis hin zur gegenseitigen Hilfe unter Nachbarn. Diese Vielfalt an Tätigkeiten macht deutlich, dass Freiwilligkeit aus der Gesellschaft nur schwerlich wegzudenken wäre, ohne gleichzeitig einen schmerzlichen Verlust an Qualität des öffentlichen Lebens in Kauf zu nehmen.

Viele Pensionierte engagieren sich heute freiwillig, sei es formell bei einer Organisation oder informell im privaten Umfeld. War das schon immer so?

Wir erkennen Anzeichen eines Rückgangs in der Vereinstätigkeit und bei den eingesetzten Stunden in der Nachbarschaftshilfe. Dieser ist weniger bei den Älteren als bei den jüngeren Menschen festzustellen. Das Engagement älterer Personen ist vergleichsweise konstant geblieben.



Markus Freitag, geboren 1968, ist ordentlicher Professor und Direktor am Institut für Politikwissenschaft der Universität Bern. Er ist Verfasser zahlreicher Beiträge zur Zivilgesellschaft in der Schweiz («Das soziale Kapital der Schweiz», Zürich: NZZ-libro) und leitet die wissenschaftliche Durchführung des Freiwilligen-Monitors Schweiz.

In welchen Bereichen engagieren sich Freiwillige besonders häufig und gerne?

Den grössten Bevölkerungsanteil an Freiwilligen weisen Sportvereine auf. Es folgen kulturelle Vereine, Hobby- und Freizeitvereine sowie kirchliche Organisationen. Knapp über 50% geben an, im Rahmen der Nachbarschaftshilfe ältere Menschen, Behinderte oder auch Kinder zu pflegen und betreuen.

Welchen Einfluss hat die Digitalisierung auf die Freiwilligenarbeit?

Gemäss unserer Erhebung engagiert sich ein Viertel der Schweizer Wohnbevölkerung auf mindestens eine Art online freiwillig. Freiwilliges Engagement im Internet erfordert in der Regel wenig Koordination. Beispiele sind die Gründung und das Moderieren von Facebook-Gruppen, die Pflege von Webseiten von Vereinen oder Organisationen oder das Aufbereiten von Informationen, die Bereitstellung von Expertisen oder die Beratung über das Internet. Auch Spenden wie das Crowdfunding für ein online lanciertes Projekt oder eine Aktion gehören dazu.

Worauf sollte aus Sicht der Forschung in der Zusammenarbeit mit älteren Freiwilligen geachtet werden?

Auch ältere Freiwillige wollen nicht unbegrenzt zur Verfügung stehen und wünschen sich befristete und projektbezogene Tätigkeiten. Dort allerdings können Sie mit ihren Erfahrungen einen wichtigen Beitrag leisten und ihre Vernetzungen mit einbringen.

Wie können Organisationen wie Pro Senectute Freiwillige für sich gewinnen?

Flexible Zeitfenster, befristete Einsätze, eine aktive Mitsprache und fachliche Unterstützung im organisationalen Umfeld scheinen hier ebenso vielversprechend wie eine direkte Anfrage seitens der Organisationen, wenn Unterstützung nötig ist.

Welche Rolle spielt die Freiwilligenarbeit aus volkswirtschaftlicher Perspektive?

Hochrechnungen auf die Schweizer Wohnbevölkerung, die älter als 15 Jahre ist, lassen für das Jahr 2014 erkennen, dass sich die rund 700 Millionen Stunden unbezahlt geleisteten Tätigkeiten (formell und informell) auf einen Wert von gut 35 Milliarden Schweizer Franken belaufen, wenn man pro geleistete Stunde 50 Franken berechnet. Das sind rund 5,5% des gesamten Bruttoinlandprodukts.

Ihre Prognose zum Schluss: Wie sieht die Freiwilligenarbeit in 20 Jahren aus?

Es wird vermehrt Tätigkeiten geben, die projektbezogen, zeitlich befristet und mit bestimmten Anreizen versehen sind. Selbstlose Freiwillige von der Wiege bis zur Bahre werden seltener werden.



© Seismo Verlag

Der Freiwilligen-Monitor Schweiz ist ein Umfrageprojekt, welches das Bedürfnis nach zuverlässigen und umfassenden Informationen zum freiwilligen Engagement von über 15-jährigen in der Schweiz wohnhaften Personen decken soll und welches in vergleichbarer Weise nur in wenigen anderen Ländern existiert. Initiiert wurde das Projekt vor 10 Jahren von der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG) in Zusammenarbeit mit dem Migros-Kulturprozent. Das Bundesamt für Statistik ist beratend tätig; wissenschaftlich begleitet wird der Freiwilligen-Monitor durch das Institut für Politikwissenschaft der Universität Bern. Mit dem Monitor 2016 und der Befragung von über 5700 Personen wurden bereits zum dritten Mal nach 2007 und 2010 der Umfang des freiwilligen Engagements, die Merkmale, die Beweggründe und die prinzipielle Mobilisierbarkeit von freiwillig Tätigen in der Schweiz erhoben.

Der Freiwilligen-Monitor 2016 (ISBN 978-3-03777-166-2) ist im Buchhandel oder beim Seismo Verlag www.seismoverlag.ch erhältlich.

Freiwillig unterwegs für Pro Senectute

Seit vier Jahren ist Rösli Kern im Kanton St. Gallen als Freiwillige für Pro Senectute engagiert. Im Besuchsdienst und im Sunntigskafi bereitet sie älteren Menschen regelmässig Freude. Frau Kerns Erfahrungen zeigen, dass Freiwilligenarbeit für beide Seiten erfüllend ist.

Michelle Sandmeier, Kommunikation, Pro Senectute Schweiz

Nach ihrer Pensionierung hat Rösli Kern eine neue Herausforderung gesucht. «Ich habe mein Leben lang immer gearbeitet. Für mich war klar, dass ich auch weiterhin eine Aufgabe haben möchte, mit der ich anderen helfen kann.» Ihren Einstieg in die Freiwilligenarbeit fand Rösli Kern als Haushaltshelferin. Dies wurde aufgrund ihrer Kniebeschwerden mit der Zeit aber unmöglich. Rösli Kern entschied sich, fortan älteren Menschen mit ihrer Gesellschaft eine Freude zu bereiten.

Im Besuchsdienst leistet Rösli Kern wöchentlich gleich zwei alten Damen Gesellschaft. Dabei wird gerasst, oder die Damen unternehmen gemeinsame Ausflüge. Eine der beiden leidet an einer schweren Demenz. Frau Kern darf diesen Einsatz nur übernehmen, weil sie als diplomierte Betagtenpflegerin berufliche Erfahrung mit Demenzkranken mitbringt. Normalerweise werden Demenzbetroffene nicht in den Besuchsdienst aufgenommen. Die Besuche bereiten Rösli grosse Freude: «Es befriedigt mich sehr, dass ich meine Berufserfahrungen weiter nutzen kann. Ich versuche, mich bei den Besuchen in die Menschen hineinzusetzen und zu verstehen, was sie bewegt und beschäftigt.» Beim Besuch bei der zweiten älteren Frau stehen die Gespräche im Mittelpunkt. Im Park beobachten und diskutieren die beiden Seniorinnen über die Blumen und Bäume in ihrer Umgebung. «Vor allem im Herbst mit all seinen farbigen Blättern geniesse ich jede Minute draussen», meint Rösli.

Nebst ihren zwei Besuchsdienst-Einsätzen organisiert Rösli Kern einmal im Monat das Sunntigskafi in St. Gallen. Meistens kommen zwischen fünfzehn und achtzehn Personen zusammen. Vor allem viele Frauen ab 70 geniessen das gemütliche Beisammensein. Aber auch Rösli Kern freut sich: «Die Leute möchten von ihren Sorgen und Erlebnissen erzählen. Es ist schön, dass ich anderen eine Freude bereiten kann, indem ich einfach zuhöre.»

In der Zusammenarbeit mit Pro Senectute schätzt Rösli besonders die Freiwilligen-Treffen. Hier sitzen Freiwillige aus allen Bereichen bei Kaffee und Kuchen zusammen, plaudern und tauschen ihre Gedanken und Erfahrungen aus. Man kennt sich und ist auch neugierig auf die Einsätze der anderen. «Hier kann ich einfach geniessen, selber erzählen und anderen zuhören.»

Rösli Kern ist 68 Jahre alt und wohnt im Kanton St. Gallen. Nachdem sie in jungen Jahren im Gastgewerbe gearbeitet hat, hat sie nach ihrer Heirat gemeinsam mit ihrem Mann 25 Jahre einen Bauernhof geführt. Über einen kurzen Einsatz im Restaurant eines Altersheims hat Rösli Kern ihre Liebe für den Pflegeberuf entdeckt und war lange Jahre passionierte Betagtenpflegerin. Seit 2012 engagiert sich die alleinstehende Rentnerin als Freiwillige bei Pro Senectute.

Freiwillig forschen

Das Interdisziplinäre Kompetenzzentrum Alter der Fachhochschule St. Gallen (IKOA-FHS) geht in der Forschung neue Wege. Gemeinsam forschen, lautet die Devise. Das IKOA-FHS forscht zusammen mit Seniorinnen und Senioren. Die «partizipative Forschungsgruppe» ist die erste dieser Art in der Schweiz – und basiert komplett auf Freiwilligenarbeit.

Sabrina Hinder, Leiterin Unternehmenskommunikation, Pro Senectute Schweiz

Die drei Seniorinnen und drei Senioren der Forschungsgruppe sind in alle Phasen des Forschungsprojekts involviert. Welches Thema könnte spannend sein? Wie sollen die Fragen formuliert werden? Und welche Auswertungsmethode ist sinnvoll? Prof. Dr. Sabina Misoch, Leiterin des IKOA, erklärt: «Wir wollen nicht über die Senioren forschen, sondern mit ihnen. Die Senioren sollen selber entscheiden, welches die Themen sind, die sie interessieren. Wir vom IKOA geben nur den Rahmen vor.»

Zu diesem Rahmen gehört beispielsweise, die Senioren in Interviewtechniken zu schulen. Das geht über reine Theorie hinaus. Beim Schulungstermin gilt es, den Neo-Forschern die Angst davor zu nehmen, auf fremde Personen zuzugehen. Die Rolle des Forschenden ist für alle Senioren neu. Eine Seniorin fragt, wie sie damit umgehen solle, wenn ihr Gegenüber beim Interview emotional werde. Ein anderer will wissen, wie sie sich als Forscher der FHS ausweisen können. Die Gruppe wendet das Gelernte anschliessend gleich an sich selber an und befragt sich gegenseitig. Auch jene, die zuerst skeptisch waren, lassen sich auf das Experiment ein und gewinnen so an Sicherheit.

Ein Vorteil der partizipativen Forschung ist die kleinere soziale Distanz. Dadurch, dass Fragende und Befragte der gleichen Altersgruppe angehören, verspricht man sich bessere Ergebnisse. Prof. Dr. Sabina Misoch erklärt: «Altersgleichheit und bzw. oder Geschlechtsgleichheit hat einen grossen Einfluss auf die Offenheit des oder der Befragten und kann daher eine grosse Chance darstellen.» Auch für das Forschungsdesign generell ist es wertvoll, die Zielgruppe bereits in der Konzeption dabei zu haben. Einer der forschenden Senioren aus St. Gallen ist beispielsweise vor Kurzem umgezogen. Diese Erfahrung bringt er jetzt in die Gruppe ein, denn ihr Forschungsthema lautet «Wohnen im Alter».

Für die Fachhochschule St. Gallen ist das Projekt keine Eintagsfliege. Sie strebt eine langfristige Beziehung zwischen den akademischen Forschern und den Laienforschenden an. Eine zweite Forschungsgruppe wurde bereits ins Leben gerufen. Die Gruppe aus dem Raum Bodensee hat sich ebenfalls ein spannendes Thema ausgesucht: Sie forscht zu sozialer Integration im Alter.



Die Soziologin Prof. Dr. **Sabina Misoch** leitet das Interdisziplinäre Kompetenzzentrum Alter (IKOA) an der Fachhochschule St. Gallen. Das IKOA befasst sich mit anwendungsorientierter Forschung rund um die Fragen des Alters und des Alterns. Das Zentrum beleuchtet die Herausforderungen an Gesellschaft, Institutionen und einzelne Personen, welche der sich vollziehende demografische Wandel mit sich bringt. Das interdisziplinäre Team des IKOA erforscht die Themenfelder Technik und Medien, Person, Diversity (Vielfalt) und Gesundheit sowie Entwicklung und Wandel (z. B. der Wertvorstellungen) von Menschen in der 3. (ca. 60+) und 4. (ca. 80+) Lebensphase.

Zu Leben heisst, sich zu verändern

Carnets de route 65+ ist ein Workshop-Zyklus für Gruppen, den Pro Senectute Waadt jungen Rentnerinnen und Rentnern anbietet. Eine Reise, um seinen bisherigen Lebensweg Revue passieren zu lassen und um sein neues Lebensprojekt zu organisieren.

Martine Bernier, Journalist BR, für das Magazin générations

Sich auf die Pensionierung vorzubereiten, ist gut. Doch erst wenn diese Lebensphase wirklich begonnen hat, wird das Ausmass der damit einhergehenden Veränderungen richtig deutlich. Aus diesem Grund bietet Pro Senectute Waadt den jungen Rentnerinnen und Rentnern zwischen 60 und 70 Jahren, alleinstehend oder in einer Beziehung lebend, mit der *Carnets de route 65+* eine ganz neue Erfahrung. Diese aus sechs dreistündigen Einheiten bestehenden Workshops sind wie sechs Etappenziele einer Reise aufgebaut, erklärt Karine Tassin, Leiterin der Einheit Weiterbildung und Begleitung. «Es ist ein Prozess, bei dem wir gemeinsam eine Etappe nach der anderen absolvieren. Die Workshops sind kein Ort, an dem die Teilnehmer lediglich Auskünfte erhalten. Im Zentrum stehen das Nachdenken und das persönliche Engagement. Jeder erhält eine Roadmap (Carnets de route), die er individuell und für sich selbst ausarbeitet.»

Anhand der vorgesehenen Etappenthemen soll sich jeder mit der durch die Rente einhergehenden Änderungen befassen sowie mit den zahlreichen Möglichkeiten, damit umzugehen. Die Beschäftigung mit dem voranschreitenden Alter, dem eigenen Lebensweg, den Übergängen, den Ressourcen und den Strategien, um diesen Änderungen besser Rechnung zu tragen, sich ein Ziel setzen, Entscheidungen treffen oder seinem Leben einen neuen Sinn geben – das sind nur einige der Themen, die in den Workshops zur Sprache kommen. Zur Vorbereitung dieser Workshops hat sich Karine Tassin ein Jahr lang mit Senioren zusammengesetzt und an dem Konzept gefeilt. Im Anschluss daran hat sie eine fachübergreifende Arbeitsgruppe aus Spezialisten zusammengestellt, zu der auch eine auf Altersforschung spezialisierte Psychologin und einer der Direktoren der Balthazar-Stiftung, seines Zeichens Spezialist für berufliche Entwicklung, gehören.

Ebenfalls Mitglied dieser Arbeitsgruppe ist die 72-jährige klinische Psychologin Florence Dardel, die in wenigen Worten die Nützlichkeit solcher Workshops zusammenfasst: «Müssen wir vor den Veränderungen, die uns erwarten, Angst haben? Keinesfalls, denn zu leben, heisst doch, sich zu verändern!» Im Rahmen dieser Workshops können die Teilnehmer ausloten, in welche Richtung sie gehen möchten, und sie haben die Möglichkeit, an sich selbst zu arbeiten, um besser auf die anderen zuzugehen.



© Pro Senectute Waadt

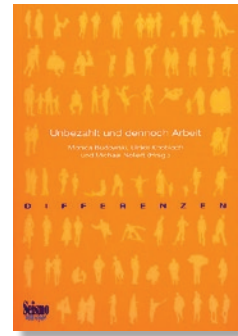
Die Testphase des Workshops, die von der Stiftung Leenaards und der Stiftung Inverni-Desarzens finanziert wurde, beginnt im Januar 2017. Es sind zwei Termine vorgesehen. Bis Ende Dezember können Sie sich für den ersten Termin, bis Ende März für den zweiten Termin anmelden. Bei dieser innovativen Erfahrung wird auf die anregende Wirkung der Gruppen gesetzt. Jeder Teilnehmer soll den Workshop ohne offene Fragen und mit Handlungsoptionen verlassen, die er dann selbst ausführen kann.

Anmeldung und Auskünfte:
info@vd.prosenectute.ch
Tel.: 021 646 17 21
www.carnetsderoute65.ch

Unbezahlt und dennoch Arbeit

Monica Budowski et al. Zürich: Seismo, 2016

Unbezahlte Arbeit umfasst alle Formen von Tätigkeiten, die unentgeltlich in Familien, informellen Netzwerken und Organisationen geleistet werden. Sie ist sozialpolitisch und volkswirtschaftlich enorm bedeutsam. Dass sich die Sozialpolitik auf die Risiken der Lohnarbeit konzentriert und damit jene der unbezahlten Arbeit vernachlässigt, ist ein gleichstellungspolitisches Problem: Frauen leisten den Grossteil der unbezahlten Tätigkeiten. Der Sammelband gibt einen Überblick über zentrale Themenfelder und sozialpolitisch relevante Fragestellungen unbezahlter Arbeit.



Familienbegleitung: Freiwilliges Engagement in der Begleitung von Familien bei Demenz

Cornelia Kricheldorf et al. Lengerich: Pabst Science Publishers, 2015, E-Book

Familien mit einem dementen Mitglied sind häufig isoliert. Die gesundheitliche Gefährdung der pflegenden Angehörigen ist hoch. Externe ehrenamtliche Familienbegleiter können die Lebensqualität der Betroffenen wesentlich verbessern. Das Manual enthält die vollständigen Texte für die Schulung qualifizierter Familienbegleiter. Die Wirksamkeit des Konzepts und des Schulungsmaterials ist in einer Studie belegt: Familienbegleitung verbessert die gesundheitsbezogene Lebensqualität pflegender Angehöriger und spart damit auch Kosten.



33 Senior Guides im Dialog mit der Zeit

Museum für Kommunikation. Bern: Museum für Kommunikation, 2016

Der grosse Erfolg der Wechselausstellung «Dialog mit der Zeit. Wie lebe ich, wenn ich alt bin?» im Museum für Kommunikation ist auf den unermüdlichen Einsatz von 33 Senior Guides zurückzuführen. Es ist vermutlich selten, dass Menschen über 70, die sich überhaupt nicht kannten, zu einem gemeinsamen Projekt zusammenfinden – und dies freiwillig, humorvoll und in einem Klima der gegenseitigen Wertschätzung. Daher kam während der Laufzeit der Ausstellung der Gedanke auf, die Kurzbiografien der Guides, aber auch ihre Erlebnisse rund um die Ausstellung zu sammeln und zu veröffentlichen.



The lady in the van: eine fast wahre Geschichte

Regie: Nicholas Hytner. München: Sony, 2015

Eine exzentrische, ältere Dame namens Miss Shepherd mit ungeklärter Herkunft taucht aus dem Nichts auf und möchte ihren kaputten Van kurz in der Auffahrt von Alan Bennetts Londoner Anwesen parken. Aus dem «kurzen» Abstellen des Wagens werden 15 Jahre. Die unverhoffte Nachbarschaft bringt einige Probleme mit sich, doch Mister Bennett bringt es nicht übers Herz, die Dame abzuschieben.



Medien-Ausleihe: Pro Senectute Bibliothek
Bederstrasse 33 · 8002 Zürich
044 283 89 81 · bibliothek@prosenectute.ch
www.prosenectutebibliothek.ch
Öffnungszeiten: Mo, Mi und Fr: 9 bis 16 Uhr
Di und Do: 9 bis 19 Uhr

Fachtagung zu Diversität in der Freiwilligenarbeit

Die Anteile freiwillig Engagierter bei Ausländerinnen und Ausländern und Eingebürgerten unterscheidet sich beträchtlich von jenem gebürtiger Schweizerinnen und Schweizer. Eine bessere Durchmischung freiwillig Engagierter bezüglich ihrer Herkunft böte nicht nur ideale Gelegenheit zur Integration und Partizipation, sondern schafft auch Begegnungsräume im gemeinsamen Engagement.

Wie kann erreicht werden, dass Vereine und Organisationen die Diversität der Schweizer Bevölkerung besser widerspiegeln? Wie können Organisationen ihre Diversität – insbesondere bezüglich der Herkunft – erhöhen? Wie kann das freiwillige Engagement von Ausländerinnen und Ausländern besser eingebunden und anerkannt werden?

Diesen Fragestellungen ging die Fachtagung des Netzwerk freiwillig. engagiert unter dem Titel Diversität am 31. Oktober 2016 in Bern nach. Organisiert wurde die Veranstaltung von der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände (SAJV) und durchgeführt vom Netzwerk freiwillig. engagiert. Das Netzwerk freiwillig. engagiert ist ein loser Zusammenschluss nationaler Organisationen in der Schweiz, bei denen viele Freiwillige im Einsatz stehen. Es fördert den Dialog über Freiwilligenarbeit und bietet eine Plattform für Austausch von Ideen und Best Practices. Zielpublikum der Fachtagung sind Koordinatorinnen und Koordinatoren von Freiwilligenarbeit.

Der Vormittag vermittelte anhand von Referaten aus dem akademischen wie auch aus dem praktischen Bereich einen Einstieg in aktuelle Fragestellungen zu Diversität im Freiwilligensektor. In sieben Workshops hatten die Teilnehmenden am Nachmittag Gelegenheit, Fachfragen im Gespräch zu vertiefen und gemeinsam Antworten zu erarbeiten. Die Themen der Workshops sowie Programm und Publikationen der Fachtagung des Netzwerks freiwillig. engagiert finden Sie unter folgendem Link: www.netzwerkfreiwilligengagiert.ch/de/tagung_2016

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch, www.prosenectute.ch

Erscheinungsweise: 4 × jährlich

Redaktion: Simon Fischer, Sabrina Hinder, Michelle Sandmeier

Texte: Alain Huber, Lukas Niederberger, André Häring, Martine Bernier, Judith Bucher, Sabrina Hinder, Michelle Sandmeier

Übersetzung: Pro Senectute Schweiz, Semantis Translation AG

© Pro Senectute Schweiz

Schoggi-Herzen gegen Armut

Mit ihrer Weihnachtsaktion engagiert sich die Migros für von Armut bedrohte Menschen in der Schweiz. Die Einnahmen aus dem Verkauf von Schoggi-Herzen in der Migros kommen dieses Jahr folgenden Hilfswerken zugute:

- Pro Senectute
- Pro Juventute
- Winterhilfe
- HEKS
- Caritas

Der Erlös aus der Weihnachtsaktion geht zu gleichen Teilen an die fünf Hilfswerke und unterstützt diese in ihrem Engagement für von Armut bedrohte Menschen. Die Migros erhöht die erreichte Spendensumme zusätzlich um eine Million Schweizerfranken.

Pro Senectute unterstützt mit den Spendeneinnahmen ältere Menschen, die von Armut betroffen sind. Denn auch in der reichen Schweiz ist im Alter jede achte Person von Armut betroffen. Finanzielle Probleme nach der Pensionierung haben verschiedenste Ursachen: steigende Mieten, hohe Pflegekosten oder Überforderung durch den Tod des Ehepartners. So unterschiedlich die Gründe sind, die Folgen sind ähnlich: Betroffene können ihre Miete oder sogar das Essen nicht bezahlen und vereinsamen. Mit dem Kauf eines Schoggi-Herzens helfen Sie mit, Armut in der Schweiz zu bekämpfen. Danke!

