

Wir stellen vor ...

Freiwilliges Engagement für ein gelingendes Älterwerden

*„We make a living by what we get,
but we make a life by what we give.“*

Winston Churchill

Maria¹⁾ ist 79 Jahre alt. Seit ihr Mann vor ein paar Jahren gestorben ist, lebt sie allein in ihrer Wohnung in Wien. Eigentlich führt sie ein zufriedenes Leben, manchmal fehlt ihr aber eine Aufgabe und etwas Struktur. Ihre Töchter sind schon erwachsen und die Enkelkinder bereits im Teenageralter. Früher hat sie ihre Enkelkinder nach der Schule betreut und ihnen bei den Hausaufgaben geholfen. Maria weiß, wie wichtig es für die Schul- und Lebenslaufbahn von Kindern ist, dass sie zuhause unterstützt und gefördert werden. Das Bildungssystem in Österreich baut darauf auf. Maria weiß aber auch, dass nicht alle Kinder diese Förderung erhalten – aus den unterschiedlichsten Gründen. Das empfindet sie als unfair. Sie möchte der Gesellschaft etwas zurückgeben und aktiv etwas gegen Bildungsungerechtigkeit tun.

Abb. 1: FREI.Spielerin Irene¹⁾ freut sich mit den Kindern, wenn diese die Aufgaben richtig lösen.



Jeden Mittwoch um 8.50 Uhr fährt sie nun in eine Volksschule unweit ihrer Wohnung. Dort verbringt sie durchschnittlich drei Schulstunden und unterstützt Schüler*innen, die Benachteiligung erfahren, direkt im Unterricht. Es sind Kinder, die sich beim Erwerb der deutschen Sprache schwertun. Kinder aus herausfordernden häuslichen Verhältnissen. Kinder in emotionaler oder finanzieller Not. Maria freut sich über die regelmäßigen Begegnungen mit ihnen und merkt bei jedem Besuch,

wie sehr sie gebraucht wird. Die Schüler*innen freuen sich wiederum über die individuelle Zuwendung einer außerschulischen Bezugsperson und warten schon jede Woche auf ihren Besuch. Das Lächeln der Kinder, wenn sie am Mittwoch die Klasse betritt, ist für Maria das Schönste.

Abb. 2: FREI.Spieler Werner¹⁾ spielt im Hort gerne mit den Kindern Fangen. Die Bewegung tut auch ihm gut.



Maria ist eine FREI.Spielerin. Gemeinsam mit rund 200 weiteren Freiwilligen ist sie über den Verein FREI. Spiel – Freiwillige für Kinder tätig. Der Verein, der 2013 von Frau Dr.ⁱⁿ Salvarani-Drill gegründet wurde, vermittelt engagierte Freiwillige an Pflichtschulklassen, Hort- und Kindergartengruppen in Wien und Niederösterreich. Für 2 bis 4 Stunden greifen diese dort in Zusammenarbeit mit den Pädagog*innen benachteiligten Kindern unter die Arme. So entstehen vertrauensvolle Beziehungen, die die Kinder motivieren, stärken und ihnen Erfolgsmomente ermöglichen sowie die Pädagog*innen entlasten. Und auch die Freiwilligen profitieren von dieser Tätigkeit.

Laut einer Erhebung der Statistik Austria gehen rund 3,7 Millionen Menschen in Österreich einer freiwilligen Tätigkeit außerhalb des eigenen Haushaltes nach (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, BMSGPK, 2022). Ein Viertel davon ist in Vereinen wie FREI.Spiel tätig. Dies sorgt jährlich für eine Wertschöpfung von mehr als 9 Milliarden Euro in Österreich (Studie der WU Wien aus dem Jahr 2012). Neben diesem ökonomischen Aspekt bringt das freiwillige Engagement auch viele Vorteile für die Freiwilligen selbst. Sie bleiben aktiv, entwickeln sich im Sinne des lebenslangen Lernens weiter und gehen mit Freude einer sinnstiftenden Aktivität nach. Zudem werden die soziokulturelle Integration und das Wohlbefinden aller Menschen innerhalb der Gesellschaft gesteigert.

Abb. 3: FREI.Spielerin Eva¹⁾ hilft jenen Kindern, die im Unterricht länger brauchen, um den Lernstoff zu erfassen.



Eine freiwillige Tätigkeit trägt besonders im Pensionsalter zu einem gesünderen Älterwerden bei (Matthews & Nazroo, 2021; Population Reference Bureau, PRB, 2011; Villalonga-Olives et al., 2023). Die mit der Aktivität verbundene körperliche Betätigung, die soziale Interaktion und die kognitive Anregung fördern die physische und psychische Gesundheit von älteren Menschen (PRB, 2011). Viele Menschen über 60 Jahre engagieren sich vor allem deswegen freiwillig, um aktiv bleiben zu können (Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, BMASK, 2015; S. 174). Dabei ist es wichtig, dass die Tätigkeit an die jeweiligen Möglichkeiten und Lebensumstände der Freiwilligen angepasst ist und weder eine Über- noch eine Unterforderung stattfindet.

Abb. 4: FREI.Spieler Josef¹⁾ ist aus „seiner“ Klasse nicht mehr wegzudenken. Die Kinder haben ihn ins Herz geschlossen, und er sie!



Regelmäßige Einsätze bringen Struktur im Alltag und ermöglichen soziale Begegnungen, die auch einer potenziellen Alterseinsamkeit entgegenwirken. FREI.Spielerin Maria unterstützt beispielsweise auch bei Schulfesten und -ausflügen, ist sozial integriert und ins gesellschaftliche Geschehen eingebunden. Ihre Selbstverantwortung und ihre Selbstorganisation werden gestärkt und ihre Selbstbestimmung gefördert. Von den intergenerationalen Begegnungen profitieren alle Beteiligten, denn jede*r bringt ihre/seine Lebenserfahrungen und Sichtweisen mit ein. Da aber auch eine freiwillige Tätigkeit mitunter anspruchsvoll sein kann, ist es wichtig, dass die Freiwilligen eine professionelle Begleitung und ein unterstützendes Netzwerk bei ihren Einsätzen erfahren.

Im Fall von FREI.Spiel treffen Freiwillige auf Kinder aus unterschiedlichen Kulturkreisen und Lebensrealitäten. Maria besucht Seminare, Workshops und Reflexionsrunden, um sich in ihre Tätigkeit besser einfinden zu können. Mit jedem Einsatz wird sie ein stärkerer Teil der Schulgemeinschaft. Die daraus entstehenden sozialen Beziehungen bereichern alle Beteiligten. Die individuelle Lebensqualität der Freiwilligen steigt und die Stabilität der Gesellschaft wird positiv beeinflusst (BMASK, 2015; S. 135). Eine Win-win-Situation.

Abb. 5: Die Lernstunden mit FREI.Spielerin Marta¹⁾ sind für die Kinder besonders schön.



In Österreich gibt es viele Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren. Plattformen wie www.freiwilligenweb.at bieten einen guten Überblick über die verschiedensten Einsatzgebiete. Von Besuchsdiensten über Nachhilfe bis hin zu administrativen Tätigkeiten, für jede*n ist bestimmt etwas dabei.

¹⁾ Name redaktionell geändert.

Literatur

- Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (2015). Bericht zur Lage und zu den Perspektiven des freiwilligen Engagements in Österreich – 2. FREIWILLIGENBERICHT. Retrieved: https://www.parlament.gv.at/dokument/XXV/III/174/imfname_411192.pdf.
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (Hrsg.) (2022). Freiwilliges Engagement in Österreich – Ergebnisse der Erhebung zur Freiwilligentätigkeit. Retrieved: https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Freiwilligentaetigkeit_2022_Ergebnisbericht.pdf.
- Matthews, K. & Nazroo, J. (2021). The impact of volunteering and its characteristics on well-being after state pension age: Longitudinal evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. *Journal of Gerontology*, 76(3), 632-641. doi: 10.1093/geronb/gbaa146.
- Population Reference Bureau (PRB) (2011). Today's Research on Aging – Program and Policy Implications, 21. Retrieved: <https://www.prb.org/wp-content/uploads/2020/11/TRA21-2011-volunteering-aging.pdf>.
- Villalonga-Olives, E., Majercak, K. R., Almansa, J. & Khambaty, T. (2023). Longitudinal impact of volunteering on the cognitive functioning of older adults: A secondary analysis from the US Health and Retirement Study. *International Journal of Nursing Sciences*, 10, 373-382. doi: 10.1016/j.ijnss.2023.06.018.

Kontakt

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Clara Gomes-Koban

Bildungspsychologin/Kinderschutzbeauftragte
Telefon: +43 677 635 35 133
c.gomes-koban@freispiel.or.at



Gerlinde Hofer, BA

Freiwilligenkoordinatorin
Telefon: +43 677 635 35 133
g.hofer@freispiel.or.at



Verein FREI.Spiel – Freiwillige für Kinder
Hofzeile 3/11/14
A-1190 Wien
www.freispiel.or.at
office@freispiel.or.at
<https://www.facebook.com/freispielwien>
<https://www.instagram.com/freispiel.verein>