

# Freiwilliges Engagement in der zweiten Lebenshälfte



Beisheim Stiftung

## Freiwilligen-Monitor Schweiz 2020

Die vorliegende Broschüre ist eine Zusatzauswertung zum Freiwilligen-Monitor Schweiz 2020. Der Freiwilligen-Monitor untersucht in regelmässigen Zeitabständen das freiwillige Engagement der Schweizer Bevölkerung. Der Monitor wurde von der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG) initiiert. Zur weiteren Trägerschaft gehören die Beisheim Stiftung, das Migros-Kulturprozent sowie 30 Partnerorganisationen. Der Monitor wird in enger Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Statistik realisiert.

Für den jüngsten Freiwilligen-Monitor wurden 5002 Personen im Alter ab 15 Jahren befragt. 1584 Befragte gehören zur Altersgruppe der 55- bis 74-Jährigen, die im vorliegenden Bericht genauer untersucht werden. Die Erhebung dauerte vom 11. April bis zum 26. August 2019 und wurde in den drei Landessprachen Deutsch, Französisch und Italienisch als Online-Befragung oder mit Hilfe eines gedruckten schriftlichen Fragebogens durchgeführt.

Markus Lamprecht, Adrian Fischer und Hanspeter Stamm (2020):  
[Freiwilligen-Monitor Schweiz 2020](#). Zürich: Seismo.



Beisheim Stiftung

## Zu den Autoren

Die Soziologen Markus Lamprecht, Adrian Fischer und Hanspeter Stamm arbeiten für das Sozialforschungsbüro Lamprecht und Stamm, das für verschiedene Bundesämter, kantonale und lokale Stellen sowie für öffentliche und private Organisationen tätig ist. Zu ihren Forschungsschwerpunkten gehören Sport, Freizeit, Vereine, freiwilliges Engagement, Gesundheit und soziale Ungleichheit.

Die Porträts der freiwillig Engagierten hat die Kommunikationsagentur Weissgrund erarbeitet.

# Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	8
Die verschiedenen Formen von Freiwilligkeit	9
1. Das freiwillige Engagement in der zweiten Lebenshälfte	11
2. Motive und Zufriedenheit der freiwillig Engagierten	25
3. Potenzial und Vorstellungen über ein zukünftiges Engagement	37
4. Veränderung des Engagements vor und nach der Pensionierung	47
5. Gewinnung und Unterstützung von Freiwilligen	55

## Vorwort

Freiwilliges Engagement liefert Identifikation, ist sinnstiftend und stärkt das gesellschaftliche Zusammenleben. Aus diesem Grund fördert die Beisheim Stiftung freiwilliges Engagement in ihren vier Themenfeldern Bildung, Gesundheit, Kultur und Sport.

Auch der demografische Wandel beschäftigt uns: Der Anteil der älteren Bevölkerung steigt und es gibt immer mehr aktive ältere Personen. Lebenslanges Lernen gewinnt ebenso an Bedeutung wie Einsamkeit im Alter. Mit älteren Menschen als einer unserer beiden Hauptzielgruppen liegt es uns besonders am Herzen, den Wert und das Potenzial von freiwilligem Engagement mit Blick auf die zweite Lebenshälfte näher zu beleuchten. In diesem Bereich liefert die Forschung noch wenig Erkenntnisse. Deshalb hat die Beisheim Stiftung als Mitträgerin des Freiwilligen-Monitors Schweiz 2020 die vorliegende Zusatzauswertung initiiert. Sie untersucht das freiwillige Engagement in der zweiten Lebenshälfte und konzentriert sich dabei auf folgende Fragen:

- Wie gestaltet sich das freiwillige Engagement in der zweiten Lebenshälfte?
- Mit welchen Motiven engagieren sich ältere Personen?
- Welches Potenzial gibt es im Bereich freiwilliges Engagement im Alter?
- Wie verändert sich das Engagement vor und nach der Pensionierung?

- Wie kann man ältere Personen für freiwilliges Engagement gewinnen?

Das Sozialforschungsbüro Lamprecht und Stamm hat die Daten auf Basis des Freiwilligen-Monitors Schweiz 2020 wissenschaftlich ausgewertet. Angereichert werden die Befunde durch Porträts von Personen aus unseren Förderprojekten, welche Einblicke in ihr persönliches Engagement geben. Allen Beteiligten danken wir herzlich für ihr Mitwirken!

Die Forschungserkenntnisse zeigen das grosse Potenzial des Engagements von älteren Personen auf, gerade auch kurz vor der Pensionierung. Uns beeindruckt das grosse und breit gefächerte Engagement sowie die tiefe Überzeugung, mit der sich viele für andere Menschen und Themen einsetzen. Das spornt uns an, das freiwillige Engagement in der zweiten Lebenshälfte weiter zu stärken und zu fördern.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen im Namen des ganzen Teams der Beisheim Stiftung

Patrizia Rezzoli,  
Geschäftsführerin Beisheim Stiftung

## Einleitung

Beinahe ein Drittel der Schweizer Wohnbevölkerung ist 55-jährig und älter, und etwa ein Fünftel hat das Pensionsalter erreicht. Ältere Menschen – Männer wie Frauen – sind heute länger gesund und nehmen vielfach bis weit über die Pensionierung hinaus aktiv am gesellschaftlichen Leben teil. Zu einem aktiven Alter gehört für viele das freiwillige Engagement in Vereinen und Organisationen oder das Engagement im näheren sozialen Umfeld – sei es durch Vorstandsarbeiten, die Betreuung von Kindern oder Pflegebedürftigen, durch Hilfeleistungen in der Nachbarschaft oder durch die Mithilfe bei gemeinsamen Anlässen und Projekten.

Mit ihrem Engagement möchten ältere Menschen nicht nur anderen helfen, das freiwillige Engagement bietet auch Gelegenheiten, mit anderen Menschen zusammenzukommen, sich persönlich weiterzuentwickeln, etwas zu gestalten oder mit anderen Wichtiges bewegen zu können.

In der vorliegenden Broschüre wird das freiwillige Engagement der 55- bis 74-Jährigen genauer untersucht. Sie zeigt, in welcher Form und in welchen Bereichen sich Personen in der zweiten Lebenshälfte freiwillig engagieren, welche Beweggründe und Motive dabei im Vordergrund stehen, welche Perspektiven und Veränderungen die Pensionierung mit sich bringt und wie ältere Menschen gewonnen werden können, damit sie ihr Knowhow und ihren grossen Erfahrungsschatz einbringen können.

## Die verschiedenen Formen von Freiwilligkeit

Formelle Freiwilligenarbeit wird in Vereinen, Organisationen oder öffentlichen Institutionen geleistet. Die Tätigkeit ist freiwillig und unbezahlt, wobei geringe Aufwandsentschädigungen vorkommen. Erfolgt die formelle Freiwilligenarbeit im Rahmen eines gewählten Amtes, so spricht man vom Ehrenamt.

Informelle Freiwilligenarbeit ist eine unbezahlte freiwillige Tätigkeit, die in der Regel im näheren sozialen Umfeld und nicht im Rahmen von Vereinen oder Organisationen ausgeübt wird. Im Gegensatz zur Haus- und Familienarbeit engagiert man sich bei der informellen Freiwilligenarbeit für Personen ausserhalb des eigenen Haushalts.

Spenden ist eine weitere Form von Freiwilligkeit. Beim Spenden werden nicht Zeit und Arbeit, sondern Geld oder Naturalien für einen gemeinnützigen Zweck zur Verfügung gestellt.



Indem sich Rentnerinnen und Rentner neben der Betreuung von Angehörigen als Freiwillige für die Allgemeinheit einsetzen, bewahren und kreieren sie wertvolle soziale Kontakte. Es ist zu hoffen, dass das Freiwilligen-Gen, das in dieser Generation quasi zur DNA gehört, sich bei ihren Nachkommen weiterentwickeln wird.»

Lukas Niederberger, Geschäftsführer Schweizerische  
Gemeinnützige Gesellschaft (SGG)

1.

Das freiwillige Engagement  
in der zweiten Lebenshälfte

## 44 Prozent der 55- bis 74-Jährigen leisten formelle Freiwilligenarbeit in einem Verein oder einer gemeinnützigen Organisation.

Am häufigsten ist ein freiwilliges Engagement in einem Sportverein, einer sozialen oder karitativen Organisation, einem kulturellen Verein oder einer kirchlichen Organisation. Auch in Gemeinde-, Orts- oder Quartiervereinen, in Interessenverbänden, in Umwelt- und Tierschutzorganisationen, in politischen oder öffentlichen Gremien findet man viele engagierte 55- bis 74-Jährige. Wer sich formell freiwillig engagiert, tut dies häufig in mehreren Bereichen und Organisationen. Zusammengezählt investiert man im Durchschnitt 4.5 Stunden pro Woche für die Freiwilligenarbeit in den verschiedenen Organisationen. Am zeitintensivsten ist das Engagement in einem politischen oder öffentlichen Gremium.



Männer sind etwas häufiger in Vereinen engagiert als Frauen.  
Männer trifft man vermehrt in Sportvereinen, Frauen sind häufiger sozial oder karitativ engagiert.

## Formelle Freiwilligenarbeit in Vereinen und Organisationen

	Anteil der Freiwilligen (in %)	Frauenanteil (in %)	Ø zeitlicher Aufwand (h pro Woche)
Sportverein	12.1	27	2.1
Soziale, karitative Organisation	11.9	60	3.4
Kultureller Verein	11.2	51	2.4
Kirchliche Organisation, Religionsgemeinschaft	10.9	56	2.1
Spiel-, Hobby-, Freizeitverein	9.4	43	2.2
Gemeinde-, Orts-, Quartierverein	6.9	40	2.3
Interessenverband	5.1	36	2.4
Umwelt-, Tierschutzorganisation	4.7	54	3.4
Politisches oder öffentliches Gremium	3.7	41	4.7

52 Prozent der 55- bis 74-Jährigen  
engagieren sich informell im näheren sozialen  
Umfeld und leisten dabei viel Betreuungs-  
und Pflegearbeiten.

Freiwillige Care-Arbeit wird häufig von 55- bis 74-Jährigen geleistet. Ein knappes Viertel hilft bei der Betreuung von Kindern, ein Sechstel bei der Betreuung von Betagten. In der Regel handelt es sich dabei um die Enkelkinder beziehungsweise die Eltern oder Schwiegereltern. Aber auch viele nicht verwandte, kranke oder behinderte Personen profitieren von der Fürsorge und dem informellen Engagement von älteren Personen. Die 55- bis 74-Jährigen übernehmen Besorgungen, Transporte, Haus- und Gartenarbeiten, leisten administrative Tätigkeiten und helfen bei Veranstaltungen, Anlässen oder gemeinnützigen Projekten mit.



Frauen leisten besonders viel freiwillige Care-Arbeit. Auch wenn sie noch erwerbstätig sind, leistet über ein Drittel der Frauen Care-Arbeit für Personen ausserhalb des eigenen Haushalts.

## Informelle Freiwilligenarbeit im näheren sozialen Umfeld

	Anteil der Freiwilligen (in %)	Frauenanteil (in %)	Ø zeitlicher Aufwand (h pro Woche)
Betreuung von Kindern	 23.7	 64	 7.0
Betreuung/Pflege von Betagten	 16.1	 63	 3.8
Betreuung/Pflege von Kranken	 4.2	 66	 3.2
Betreuung/Pflege von Behinderten	 4.0	 68	 3.5
Weitere Hilfeleistungen für andere	 21.3	 53	 1.8
Mithilfe bei Veranstaltungen/Anlässen	 12.1	 47	 1.9
Mithilfe bei gemeinnützigen Projekten	 3.2	 47	 2.2

Mit Freude und Leidenschaft dabei: das Ensemble des Senior Lab  
in einer Aufführung zum Thema Zeit.



## Nachbarschaftshilfe oder Milizamt?

### Das freiwillige Engagement im Alter ist breit gefächert.

Freiwilliges Engagement im Alter schliesst die unterschiedlichsten Tätigkeiten ein. 77 Prozent der 55- bis 74-Jährigen erbringen nachbarschaftliche Hilfeleistungen, indem sie mit Kleinigkeiten aushelfen, den Briefkasten leeren, Pflanzen giessen oder die Katze der Nachbarn füttern. Auf der anderen Seite des Spektrums übernehmen 19 Prozent ein gewähltes Amt in einem Verein oder einer Organisation. Bei 3 Prozent ist es ein Amt in einem politischen oder öffentlichen Gremium. Zu den Aufgaben zählen das Organisieren von Sitzungen und Veranstaltungen, Verwaltungs- und Führungsarbeiten, Kommunikation und Information sowie die Betreuung, Begleitung und Beratung von Personen.



Vom formellen Engagement in den Vereinen oder Organisationen profitieren ältere Menschen, Kinder und Jugendliche, Familien, Behinderte und Pflegebedürftige, Armutsbetroffene oder Flüchtlinge und Asylsuchende.

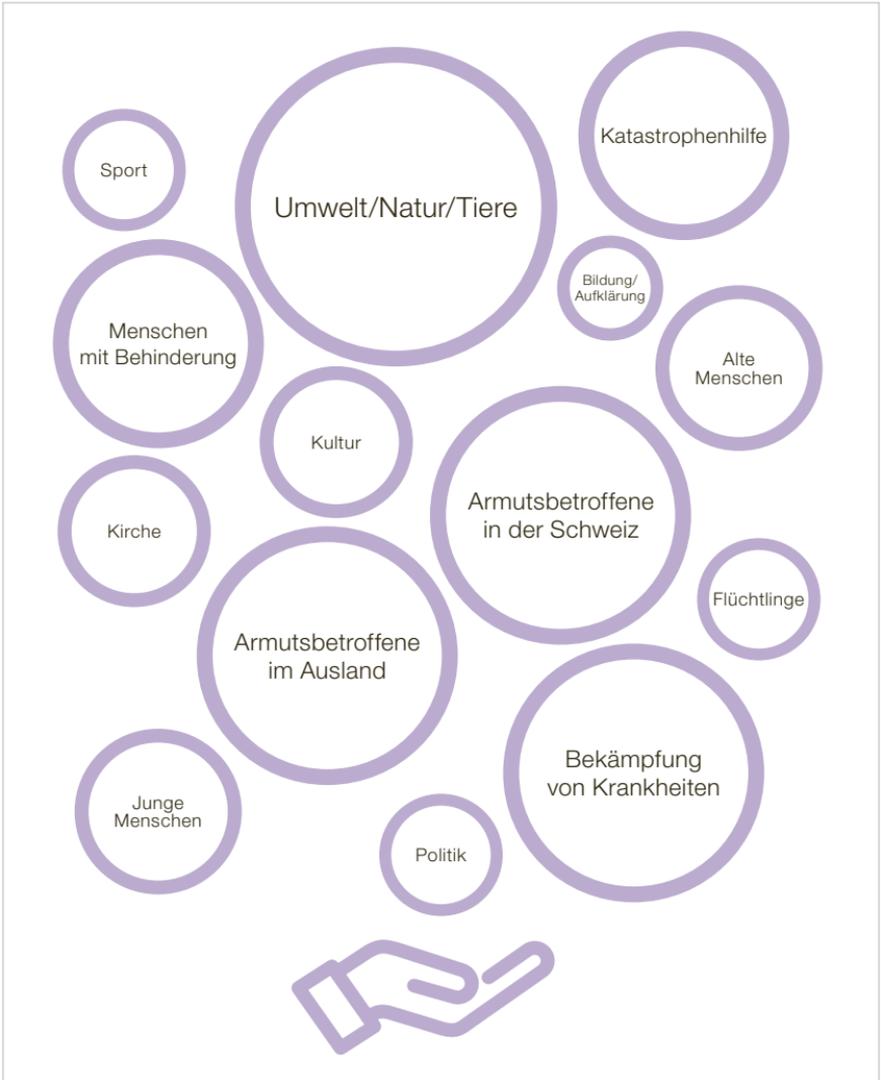
## 80 Prozent der 55- bis 74-Jährigen spenden regelmässig Geld für soziale oder gemeinnützige Zwecke.

Am häufigsten sind Spenden für den Umwelt-, Natur- oder Tierschutz, für die Bekämpfung von Krankheiten sowie für Armutsbetroffene im In- und Ausland. Die Spendenhöhe reicht von unter 100 Franken pro Jahr (10% aller Spendenden) bis zu über 5000 Franken (4%). Die meisten (65%) spenden zwischen 100 und 1000 Franken. Die Spendenhöhe – nicht aber die Spendenbereitschaft – ist abhängig vom vorhandenen Budget. Auch Menschen mit einem geringeren Haushaltseinkommen sind spendenfreudig. Frauen spenden häufiger für die Umwelt, für die Kirche oder für Kranke, Kinder und alte Menschen; Männer unterstützen vermehrt Opfer von Katastrophen, den Sport oder die Politik.



Die 55- bis 74-Jährigen spenden, weil sie die Ziele der begünstigten Organisationen unterstützen, Menschen in Notlagen helfen oder etwas zum Gemeinwohl beitragen wollen.

Bereiche, für die gespendet wird





Platz und Angebote für den Austausch: «und» das Generationentandem fördert den Dialog zwischen Jung und Alt.

## 10 Prozent der 55- bis 74-Jährigen nutzen das Internet für ihr freiwilliges Engagement.

Auch ältere Personen nutzen das Internet für ihre Freiwilligentätigkeiten. Von virtuellen Freiwilligenaktivitäten profitieren aber in erster Linie Vereine und Organisationen aus der realen Welt. Man bewirtschaftet die Homepage seines Vereins (31% aller Internetfreiwilligen), verfasst und postet Informationen (28%), bietet Beratung und Expertise an (21%) oder schreibt Beiträge in Foren und Newslettern (je 18%). Ein Sechstel der älteren Internetfreiwilligen engagieren sich für eine virtuelle Gruppe, die nur im Internet existiert, indem sie in sozialen Netzwerken Gruppen moderieren, Artikel in Online-Enzyklopädien verfassen, Einträge in «open street map» schreiben, Bedienungsanleitungen erstellen oder bei Open-Source-Projekten mitarbeiten.



Männer sind doppelt so häufig im Internet freiwillig tätig wie Frauen. Die Internetfreiwilligkeit steigt zudem mit dem Bildungsabschluss und dem Haushaltseinkommen.



Elsbeth Böhi, 69, hat sich beruflich stets sozial engagiert, zum Beispiel als Pflegefachfrau oder als Initiantin eines Pflegekurses für Flüchtlinge. Heute ist sie Vorstandsmitglied in der Theatergruppe Senior Lab des Vereins AlterART.

«Schon als Jugendliche träumte ich vom Theaterspielen, hatte jedoch nicht den Mut, diesem Traum mehr Raum zu geben. Und danach hatte ich leider keine Zeit. Nach der Pensionierung engagierte ich mich beim Flüchtlingstheater Malaika. Es fällt schon viel weg in dem Moment, in dem man pensioniert wird. Man war sein Leben lang in einem Team, hatte seine Rolle, sein Plätzchen. Und plötzlich entfallen viele soziale Kontakte.

Vor vier Jahren stiess ich zum Senior Lab, das damals noch im Zürcher Theater Miller's Studio auftrat. Als Vorstandsmitglied bin ich unter anderem für die Planung und Administration zuständig. Ich stelle zum Beispiel jeweils den Probeplan zusammen. Mit der Neuausrichtung unserer Gruppe musste ich auch neue Räume für Proben und Aufführungen finden.

Eigentlich hätten wir im Sommer 2020 wieder Premiere gefeiert. Doch Corona hat alles durcheinandergebracht, wir mussten unsere Proben neu organisieren, wir gehören ja alle zur Risikogruppe. Und auch unsere Texte, die wir ja immer selber schreiben, passten nicht mehr. Wir hatten das Thema Einsamkeit, Nähe und Distanz gewählt. Ausgerechnet jetzt, da wir Nähe nicht spielen können.

Mit unseren Auftritten setzen wir uns auch immer mit dem Altersbild auseinander. Wie werden wir Alten wahrgenommen, was können wir am Bild der Seniorinnen und Senioren ändern? Wir haben unsere Bedürfnisse, wollen wahrgenommen und als aktiv erlebt werden, und nicht einfach als alt und abgestellt. Dieser Diskurs findet in der Gesellschaft zu wenig statt. Wir zeigen uns – auch das Fragile, Zerbrechliche unseres Körpers.

Unsere Zuschauerinnen und Zuschauer gehen oft betroffen nach Hause. Unsere meist biografischen Geschichten setzen auch bei ihnen etwas in Gang. Dann haben wir unser Ziel erreicht.»

---

Seit 2015 untersucht das Senior Lab Altersbilder und stellt die Ergebnisse mit verschiedenen Theaterformen zur Debatte. Mit dem Wegzug aus dem Miller's Studio gründeten die Seniorinnen und Senioren des Ensembles den Verein AlterART und treten neu im Zürcher «Kulturmarkt» auf. Weitere Infos: [www.beisheim-stiftung.ch](http://www.beisheim-stiftung.ch)



Bei Job Caddie engagieren sich zahlreiche gestandene Berufsleute als freiwillige Mentorinnen und Mentoren für junge Menschen mit Schwierigkeiten in der Lehre oder beim Berufseinstieg. Mit ihrem generationenverbindenden Engagement tragen sie zur Förderung der Chancengleichheit in der Gesellschaft bei.»

Nina Meili, Programmleiterin Job Caddie Schweiz

2.

Motive und Zufriedenheit  
der freiwillig Engagierten

Wenn sich 55- bis 74-Jährige in Vereinen und Verbänden freiwillig engagieren, geht es um die Freude an der Tätigkeit, um den Kontakt zu anderen Menschen und um die persönliche Entwicklung.

Die 55- bis 74-Jährigen, die sich in Vereinen und Organisationen freiwillig engagieren, tun dies, um mit anderen Menschen zusammenzukommen, mit ihnen etwas bewegen zu können, ihnen zu helfen oder ihnen etwas zurückzugeben. Dass lebenslanges Lernen mehr als ein Schlagwort ist, zeigt sich daran, dass auch die 55- bis 74-Jährigen ihre Kenntnisse und Erfahrungen erweitern, sich weiterentwickeln und ihre Interessen einbringen wollen. Freiwilligenarbeit soll abwechslungsreich sein, und wenn man dafür noch Wertschätzung und Anerkennung erhält, steht einem lang andauernden Engagement nichts im Wege.



Frauen gewichten das Hilfemotiv und die persönliche Entwicklung stärker als Männer. Männer betonen verstärkt die Gestaltungs- und Entscheidungsmöglichkeiten sowie die Pflege von Netzwerken.

Die wichtigsten Motive für das freiwillige Engagement in Vereinen und Organisationen



## Die grosse Mehrheit der älteren Ehrenamtlichen ist zufrieden mit ihrem Amt und würde es wieder übernehmen.

Drei Viertel der 55- bis 74-Jährigen, die ein gewähltes Amt innehaben, würden dieses auf jeden Fall wieder übernehmen, wenn sie erneut wählen könnten. Dies gilt unabhängig davon, ob es sich um Vereinsvorstände, Milizbehörden, Kirchenpflegen, Stiftungs- oder Genossenschaftsräte handelt. Nur 4 Prozent würden ihr Amt nicht mehr übernehmen, das restliche Fünftel knüpft eine Übernahme an Bedingungen. Was vor allem stimmen muss, ist die Zusammensetzung und der Zusammenhalt im Team. Verschiedentlich können auch die fehlende Zeit, andere Interessen und Verpflichtungen, Bürokratie und Leerläufe oder die fehlende Anerkennung der Arbeit zum Problem werden.



Durchschnittlich sind die 55- bis 74-Jährigen bereits 16 Jahre in den jeweiligen Vereinen und Organisationen engagiert. 15 Prozent der Engagements dauern schon über 30 Jahre.



Am Literaturtreff der KISS Genossenschaft werden aktuelle Bücher intensiv diskutiert. Dabei wird viel selbst Erlebtes und Erfahrenes eingebracht.

Bei den informellen Freiwilligentätigkeiten  
im näheren sozialen Umfeld geht es in erster  
Linie ums Helfen.

«Anderen Menschen helfen» und «anderen Menschen etwas zurückgeben» sind die zentralen Beweggründe für die Übernahme von Betreuungs-, Pflege- und Unterstützungsaufgaben sowie für die Mithilfe bei Anlässen und informellen Projekten. Wenn die Tätigkeit auch Freude bereitet, den generationsübergreifenden Kontakt fördert, man seine Kenntnisse und Erfahrungen einbringen und sich weiterentwickeln kann, steigt die Motivation der Freiwilligen steil an.



Der Kontakt zu anderen Generationen und das Gefühl, gebraucht zu werden, werden mit zunehmendem Alter wichtiger.

Die wichtigsten Motive für ein informelles Freiwilligenengagement im näheren sozialen Umfeld





Thomas Frei, 57, baute eine Vermögensverwaltungsfirma für Spezialfonds auf. Nach dem Verkauf seiner Firma hat er sich 2019 «pensioniert». Er hat verschiedene Verwaltungsratsmandate inne und ist Präsident des Fussballclubs Küssnacht.

«Fussball war immer meine Leidenschaft. Früher war ich mit beruflichen und familiären Aufgaben stark absorbiert. Ich wollte mich aber stets mit 55 aus dem aktiven Geschäftsleben zurückziehen und unter anderem Präsident eines Fussballclubs werden. Das bin ich nun seit einem Jahr.

Mit meinem Engagement will ich der Gesellschaft etwas zurückgeben. Meiner Meinung nach sollten das viel mehr Menschen tun – vor allem, wenn sie Karriere gemacht haben und es sich leisten können. Statt nur herumzusitzen, zu golfen oder zu reisen,

sollten sich mehr Führungskräfte in der Freiwilligenarbeit einbringen. Das hätte einen doppelt positiven Effekt: Wenn sich gute Leute auf freiwilliger Basis einbringen, steigert das die Qualität automatisch, und das kommt der Allgemeinheit zugute. Zudem machen Führungskräfte mit einem frühen Rücktritt in Wirtschaft und Politik Platz für die nächste Generation. Ich möchte selbst auch ein Zeichen setzen – es wäre schön, wenn das freiwillige Engagement in der Schweiz in Zukunft zum Standard werden würde.

Ich versuche, den FC Küsnacht wie eine Firma zu führen – mit professionellen Organisationsstrukturen, ohne dabei zu vergessen, dass unsere «Mitarbeiter» primär noch im Berufsleben stehen. Diese Aufgabe macht Spass, bedeutet aber auch viel Arbeit. Zum Glück nimmt uns der Verein Back Box die ganze Administration und die IT-Aufgaben ab. Dadurch ist die administrative Abwicklung unseres Vereins viel effizienter geworden. Und es gibt uns den Raum, den Fokus auf die Hauptaufgabe des Vereins zu richten: nämlich die Mitglieder und unser Umfeld zu begeistern.

Es macht mich glücklich, meine Erfahrungen an die nächste Generation weiterzugeben: Durch die Vereinsarbeit habe ich das Glück, zusätzlich zu meiner eigenen Familie für eine Grossfamilie mitverantwortlich zu sein und sicherzustellen, dass sie eine tolle Freizeitbeschäftigung hat, gut betreut wird und dass jedes Familienmitglied das Gefühl hat, ernst genommen zu werden. Das ist eine grosse Befriedigung.»

---

**Back Box** entlastet als professionelles Backoffice Sportvereine vom administrativen Tagesgeschäft. So können sich deren ehrenamtliche Mitglieder ganz auf die Führungs- und Entwicklungsarbeit konzentrieren und damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und zur sozialen Teilhabe einer breiten Bevölkerungsschicht leisten. Weitere Infos: [www.backbox.ch](http://www.backbox.ch)

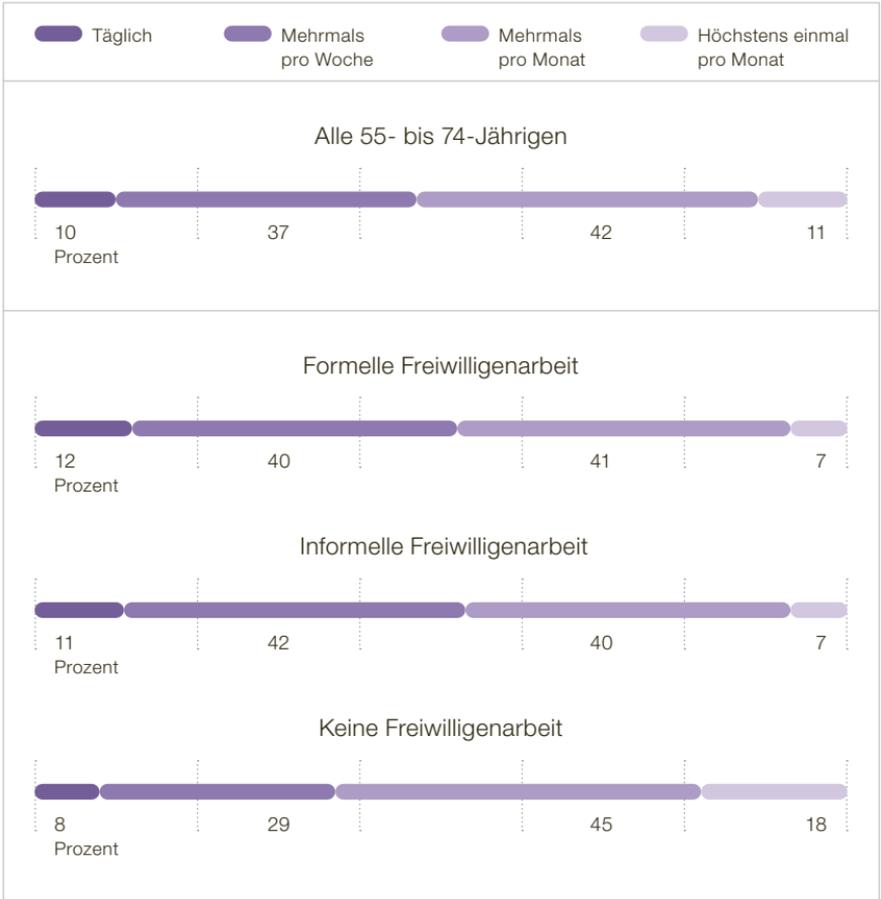
## Freiwilliges Engagement als Mittel gegen Einsamkeit im Alter: Wer sich freiwillig engagiert, trifft sich häufiger mit Freunden, Kolleginnen und Verwandten.

Über die Hälfte der 55- bis 74-Jährigen, die sich freiwillig engagieren, trifft sich mehrmals pro Woche mit ihnen nahestehenden Personen. Bei Personen ohne ein freiwilliges Engagement trifft dies nur auf ein gutes Drittel zu, ein Fünftel von ihnen hat höchstens einmal pro Monat Kontakt mit Freunden, Kolleginnen und Verwandten. Mit Blick auf die über 75-Jährigen wird noch deutlicher, wie ein freiwilliges Engagement mit häufigeren Kontakten im sozialen Umfeld einhergeht und vor Einsamkeit im Alter schützen kann. Der Anteil an Personen, die sich höchstens einmal pro Monat mit Freunden, Kolleginnen und Verwandten treffen, ist bei den über 75-Jährigen ohne Engagement dreimal höher als bei den freiwillig Engagierten.



Die 55- bis 74-Jährigen, die sich freiwillig engagieren, haben auch mehr Vertrauen in Freunde, Verwandte und Nachbarn sowie zu Personen, denen sie zum ersten Mal begegnen.

## Häufigkeit des Treffens mit Freund/innen, Verwandten oder Kolleg/innen





Die Laufbahn endet nicht mit der Pensionierung. Es gilt, Voraussetzungen zu schaffen, damit ältere Menschen ihr grosses Potenzial an Ressourcen und Erfahrungen gut entfalten können. Sie wollen gefragt sein und lassen sich durch direktes Ansprechen gerne engagieren!»

Thomas Hauser, Geschäftsleiter benevol Schweiz

3.

Potenzial und Vorstellungen  
über ein zukünftiges  
Engagement

Das Projekt «GenerActions» von Innovage fördert den Wissenstransfer zwischen Jung und Alt.



«Neustart und Ausbau, nicht kürzertreten»  
ist das Motto vieler 55- bis 74-Jährigen,  
wenn es um Freiwilligenarbeit geht.

Rund 40 Prozent der älteren Freiwilligen in Vereinen und Organisationen können sich vorstellen, ihr Engagement auszubauen. Auch bei den noch nicht Engagierten liegt ein grosses Potenzial. Von den 55- bis 74-Jährigen, die sich nicht oder nicht mehr formell freiwillig engagieren, zeigen 58 Prozent ein Interesse an einem zukünftigen Engagement. Personen, die bereits Mitglied in einem Verein sind, oder solche, die sich früher schon einmal engagiert haben, sind besonders motiviert. Frauen und Männer sind in gleicher Masse an einem Ausbau oder einem neuen Engagement interessiert. Ein überdurchschnittliches Interesse zeigen die in der Schweiz lebenden Ausländerinnen und Ausländer.



Das Interesse und die Bereitschaft für ein Engagement ist bei Personen mit einem hohen Bildungsabschluss am grössten. 76 Prozent der 55- bis 74-Jährigen mit Hochschulabschluss interessieren sich für ein Engagement.

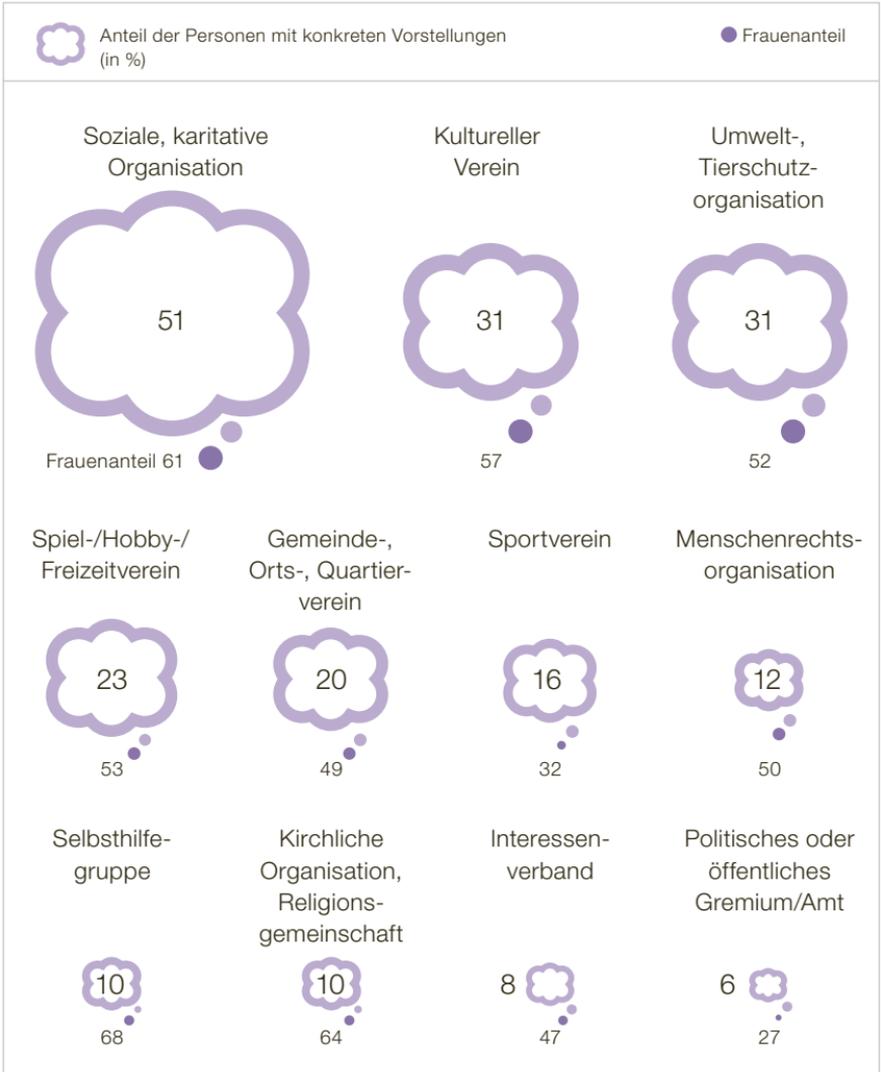
## Das Interesse für ein Engagement in sozialen und karitativen Organisationen ist besonders hoch.

Die Hälfte der 55- bis 74-Jährigen, die sich für ein freiwilliges Engagement interessieren, haben schon konkrete Vorstellungen, in welchem Bereich sie sich engagieren möchten. Besonders häufig wird ein Engagement in einer sozialen oder karitativen Organisation gewählt. Auch Engagements in einem kulturellen Verein oder im Umweltbereich stehen hoch im Kurs. Obwohl sich viele zu einem früheren Zeitpunkt in Sportvereinen engagierten, stehen diese bei einem zukünftigen Engagement weniger im Vordergrund. Frauen interessieren sich besonders stark für ein Engagement im sozialen Bereich, aber auch bei den Männern stehen soziale und karitative Organisationen zuoberst auf der Wunschliste.



Ein beträchtliches Potenzial liegt im Umwelt- und Tierschutzbereich. Nur 5 Prozent der 55- bis 74-Jährigen engagieren sich aktuell in diesem Bereich, viele würden es aber gerne tun.

Wunschbereiche für ein zukünftiges freiwilliges Engagement



Bei 30 Prozent der älteren Freiwilligen hat das Engagement in Vereinen oder Organisationen einen Bezug zur (früheren) beruflichen Tätigkeit.

Der Bezug zwischen Freiwilligenarbeit und Berufstätigkeit ist bei (ehemals) berufstätigen Frauen sogar höher als bei den (ehemals) berufstätigen Männern. Deutlich wichtiger ist allerdings der Einfluss der Bildung: Personen mit hoher Bildung wie auch Personen mit tiefer Bildung bringen ihre Berufserfahrung eher in ihre Freiwilligenarbeit ein. Bei Personen mit einer Berufslehre ist dies erstaunlicherweise am wenigsten der Fall. Bei der Freiwilligenarbeit sind sogenannte Soft Skills sowie Kommunikations- und Organisationsfähigkeiten besonders gefragt.



Eine Verbindung zur früheren beruflichen Tätigkeit besteht am ehesten bei Genossenschafts- und Stiftungsräten, deutlich weniger Parallelen zur (früheren) Berufstätigkeit sehen die Vereinsvorstände und die Team-, Gruppen- und Trainingsleiter.

Mentoring bei Job Caddie: Freiwillig engagierte Berufsleute unterstützen Jugendliche und junge Erwachsene.



## Porträt

Fritz Zurflüh, 66, war vor seiner Pensionierung Personal- und Organisationsentwickler, zuletzt bei den städtischen Verkehrsbetrieben Bern. Heute engagiert er sich für «und» das Generationentandem.

«Seit meiner Pensionierung vor drei Jahren engagiere ich mich bei «und» das Generationentandem. Ich leite unter anderem die «und»-Runde, in der wir, Alte und Junge, uns einmal pro Monat über ein selbst gewähltes Thema austauschen. Ich habe auch mitgeholfen, «und» ein Stück weit zu professionalisieren. Meine berufliche Erfahrung als Personal- und Organisationsentwickler hat mir dabei geholfen. Daneben schreibe ich, wie alle Mitglieder, gemeinsam mit Jungen über ein selbst gewähltes Thema, zum Beispiel «Himmel und Hölle».



Ich habe mich ein Grossteil meines Lebens politisch engagiert, als ehemaliger Lehrer unter anderem für die Schulkommission. Zur Freiwilligenarbeit kam ich aber erst nach meiner Pensionierung. Ein Freund hat mir «und» ans Herz gelegt.

Bei «und» gibt es wertvolle Begegnungen, es engagieren sich viele interessante Leute. Für mich ist es eine Art Weiterbildung, mit anderen unterwegs zu sein. Mit ihnen nachzudenken, übers Leben, über Themen wie Freude, Lebenssinn, aber auch über den Tod – es gibt eigentlich nichts, über das wir uns nicht austauschen.

Ich habe in meinem Beruf viele Gesprächsrunden rund um Führungsfragen und Coaching geleitet. Das Moderieren der «und»-Runde fordert mich dennoch stark heraus und es erweitert meinen Horizont. Es ist interessant zu sehen, wie Junge über das Älterwerden oder Sterben nachdenken. Durch den Austausch habe ich zum Beispiel auch erfahren, wie schwierig der Übergang in den Berufsalltag für die heutigen Jungen ist.

Bei «und» treffe ich Leute, die ganz anders denken als ich. Das finde ich bereichernd, und das hält mich lebendig. Es tut gut sich zu engagieren, sich auch mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen, sich manchmal zu ärgern und immer wieder aus der Komfortzone herauszugehen und sich selber und seine Ansichten zu relativieren.»

---

«und» das Generationentandem bringt jugendliche Offenheit mit der Lebenserfahrung der älteren Generation zusammen. Mit einem Onlineauftritt, einem Printmagazin sowie verschiedenen Veranstaltungen und Aktionen fördert der Verein den Dialog zwischen Jung und Alt und bietet Begegnungsmöglichkeiten. Weitere Infos: [www.generationentandem.ch](http://www.generationentandem.ch)



Das Engagement von 18 000 Freiwilligen ist für Pro Senectute zentral und wichtig. Nur dank ihres motivierten Einsatzes können wir unsere zahlreichen Dienstleistungen schweizweit anbieten. Professionell unterstützte Freiwilligenarbeit ist sinnstiftend und bringt einen enormen Nutzen für alle: für die Freiwilligen selber, aber in erster Linie natürlich für die Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige.»

Sonja Kundert Wälchli, Fachverantwortliche GWA und Hilfen zu Hause,  
Pro Senectute Schweiz

4.

Veränderung des  
Engagements vor und  
nach der Pensionierung

Nach der Pensionierung nimmt das  
freiwillige Engagement deutlich zu. Nach dem  
70. Altersjahr geht es wieder zurück.

Dank der gewonnenen Zeit und den abnehmenden Verpflichtungen übernehmen Männer und Frauen nach der Pensionierung vermehrt freiwillige und unentgeltliche Aufgaben – sowohl innerhalb von Vereinen und Organisationen als auch ausserhalb. Zwar nimmt das Engagement nach dem 70. Altersjahr wieder ab, es liegt danach aber immer noch ähnlich hoch wie vor der Pensionierung. Der Pensionierungseffekt zeigt sich bei den Frauen noch stärker als bei den Männern. Bei den Männern gibt es auch einige, die zwischen 60 und 64 Jahren ihr Ehrenamt niederlegen und sich nicht nur als Berufsmann, sondern auch als Amtsinhaber pensionieren lassen.



Auch nach dem 65. Geburtstag leisten die Frauen deutlich mehr freiwillige Betreuungs- und Pflegearbeiten als die Männer. Erst ab 70 Jahren findet eine Angleichung statt.

Anteil der freiwillig Engagierten zwischen 55 und 74 Jahren



Gemeinsame Entwicklung von Ideen: pensionierte Fach- und Führungskräfte an einem Workshop von Innovage.



Unmittelbar vor der Pensionierung ist die Bereitschaft, sich (vermehrt) freiwillig zu engagieren, besonders hoch.

Vor der Pensionierung kann sich über die Hälfte der in Vereinen und Organisationen engagierten Männer vorstellen, ihr Engagement auszubauen. Nach der Pensionierung sind es noch 30 Prozent und bei den 70- bis 74-Jährigen 17 Prozent. Bei den Frauen fällt vor allem der hohe Anteil auf, der ein erstmaliges oder erneutes Engagement ins Auge fasst. 71 Prozent der zurzeit nicht in Vereinen und Organisationen engagierten Frauen überlegen sich im Alter von 60 bis 64 Jahren einen (Wieder-)Einstieg. Bei den 65- bis 69-Jährigen sind es 49 Prozent, bei den 70- bis 74-Jährigen noch 28 Prozent.



Wer Freiwillige sucht, findet unter den 60- bis 64-Jährigen viel ungenutztes Potenzial. Nach der Pensionierung sinkt die Bereitschaft zum Engagement wieder.

## Porträt

Bernadette Schaller Widmer, 65, war Personalverantwortliche. Seit ihrer Pensionierung begleitet sie für die KISS Genossenschaft in Cham kranke und ältere Menschen und leitet Sprachtreffs.

«Soziales Engagement waren meinem Mann und mir schon immer wichtig. Als er schwer erkrankte, reduzierte ich mein Arbeitspensum. Es war mir sehr wichtig, dass er in vertrauter Umgebung bleiben konnte und nicht ins Pflegeheim musste.

Ich versuchte, meinem Mann beizustehen, so gut es ging, und ihn zu pflegen, ihn aufzumuntern, stand vielfach auch mitten in der Nacht auf. Familie sowie Freunde habe ich eingebunden, realisierte aber bald, dass ich weitere Hilfe brauche. So stiess ich auf die KISS-Nachbarschaftshilfe. Eine ehemalige Arztgehilfin stellte zum



Beispiel tagsüber sicher, dass mein Mann zu Hause die Medikamente nahm. Die Pflege wurde intensiver, daher liess ich mich vorzeitig pensionieren, um mich vollumfänglich um meinen Mann kümmern zu können. Zehn Tage später verstarb er.

Seit seinem Tod engagiere ich mich freiwillig für KISS: Ich hatte ja selbst erlebt, wie wertvoll diese Art von Hilfe ist. Über mehrere Jahre bis zu ihrem Tod betreute ich eine demente Frau. Ich holte sie im Pflegeheim ab, ging mit ihr spazieren, erzählte ihr Geschichten. Wir kommunizierten auf Französisch, da sie wie ich früher im Welschland gelebt hatte. Das hat sie geistig aktiviert. Zudem leite ich den KISS-Konversationstreff in Französisch, manchmal auch den in Spanisch. Am Anfang half ich auch im KISS-Kochteam mit für den wöchentlich stattfindenden «Mittagstisch am Donnerstag». Aber das erlaubt mir meine Gesundheit nicht mehr.

Ich könnte mir nicht vorstellen, mich nicht freiwillig zu engagieren: Es ist sinnstiftend und gibt das Gefühl, gebraucht zu werden. Dadurch, dass ich meinen Partner und meinen Job auf einen Schlag verloren habe, brauchte ich neue Strukturen und einen Tagesplan. Zudem lernt man viele tolle Menschen kennen.

Kürzlich habe ich zum ersten Mal gutgeschriebene Zeit bezogen: Eine junge Frau half mir, Fenster und Storen über Kopf zu putzen, da ich das selbst nicht mehr schaffe. Ich war sehr froh – obwohl es mir auch schwerfiel, Hilfe anzunehmen. Aber das lernt man im Alter wohl gezwungenermassen.»

---

Die KISS Genossenschaft Cham bietet Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften: Menschen geben untereinander auf unbürokratische Art Unterstützung. Wer sich engagiert, erhält Zeitgutschriften für Situationen, in denen man selbst Hilfe braucht. Weitere Infos: [www.kiss-cham.ch](http://www.kiss-cham.ch)



Man lernt nie aus! Freiwillige, unabhängig von ihrem Alter, machen etwas Sinnvolles, knüpfen neue Kontakte und erweitern ihre Sozialkompetenzen. So bereichert freiwilliges Engagement auch im Alter das Leben.»

Carine Fleury Bique, Leiterin Kompetenzzentren Freiwilligenarbeit und Jugendarbeit, Schweizerisches Rotes Kreuz

5.

Gewinnung und Unterstützung  
von Freiwilligen

Es braucht nicht nur den richtigen Zeitpunkt,  
es braucht die richtige Anfrage: Mit einem  
guten Thema, Flexibilität und Teamgeist  
gewinnt man 55- bis 74-Jährige für  
die Freiwilligenarbeit.

Wenn man die 55- bis 74-Jährigen, die an der Übernahme von freiwilligen und unentgeltlichen Aufgaben interessiert sind, fragt, unter welchen Bedingungen sie sich engagieren würden, so erhält man je nach Alter unterschiedliche Antworten. Den Jüngeren fehlt häufig noch die Zeit, für sie ist zeitliche Flexibilität daher besonders wichtig. Bei den Älteren braucht es eine konkrete Anfrage oder eine Notsituation. Sie schätzen häufig einen zeitlich befristeten Einsatz. Unabhängig vom Alter braucht es ein gutes Thema oder Anliegen, und es sollten die richtigen Leute dabei sein.



Für Frauen hat Flexibilität,  
für Männer die richtige  
Zusammensetzung des  
Teams Vorrang.

Voraussetzung für ein freiwilliges Engagement in Vereinen und Organisationen  
(in Prozent der potenziellen Freiwilligen)





Verein AlterART – ein Theaterprojekt für und mit Senioren bei einer Probe.

Es geht auch ohne Anstecknadeln und Galadiners. Die öffentliche Anerkennung und die Sichtbarkeit durch Berichte und Porträts in den Medien ist aber wichtig.

Die 55- bis 74-Jährigen, die sich in Vereinen und Organisationen freiwillig engagieren, nennen verschiedene Massnahmen, mit denen man die Freiwilligenarbeit besser unterstützen könnte. Einerseits werden fachliche Unterstützung, Teambildungsmassnahmen, Weiterbildungsmöglichkeiten und verbesserte Mitsprachmöglichkeiten gewünscht. Andererseits geht es um die Bereitstellung von Finanzen und einer geeigneten Infrastruktur. Bei Letzterer sehen die Freiwilligen auch die Öffentlichkeit, die Politik und die Gemeinden in der Pflicht. Wichtig ist auch die öffentliche Anerkennung der Arbeit, wobei Medienberichte und Weiterbildungsmöglichkeiten mehr zählen als Ehrungen und Würdigungen.



37 Prozent der 55- bis 74-Jährigen, die Betagte, Behinderte oder Kranke pflegen und betreuen, wünschen sich mehr Unterstützung – von der öffentlichen Hand, aber auch von ihren Angehörigen.



Denise Moser, 77, hat ihr Berufsleben bei der SRG im Studio Basel verbracht. Als Mitglied des Netzwerks Innovage Nordwestschweiz berät und begleitet sie heute unentgeltlich Projekte von Non-Profit-Organisationen.

«Für mich war immer klar, dass ich mir für die Zeit nach der Pensionierung eine neue Aufgabe suche. Ich habe die Chance genutzt, mit 57 Jahren freiwillig in Pension zu gehen. Seither bin ich ehrenamtlich in leitenden Funktionen bei Non-Profit-Organisationen tätig. Nur Freizeitbeschäftigungen hätten mir nicht genügt.

Sich mit aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen und deren Herausforderungen auseinanderzusetzen, ist auch im Alter wichtig, damit man geistig fit und aktiv bleibt. Dafür ist Freiwilli-

genarbeit ideal. Man kann aus dem Vollen schöpfen und sich aussuchen, in welchen Bereichen man sich engagieren will.

Nach meinem 13-jährigen Engagement für GGG Benevol war ich vier Jahre Präsidentin des Zentralvorstands von Innovage Schweiz. Nach meinem Rücktritt 2019 bin ich Mitglied des Netzwerks Innovage Nordwestschweiz geblieben. Zusammen mit Kolleginnen und Kollegen begleite ich unentgeltlich Projekte von Non-Profit-Organisationen. Innovage-Mitglieder haben auch die Möglichkeit, eigene Projekte zu realisieren. «Mein» Projekt ist der Marktplatz 55+. Zusammen mit einem engagierten Team organisiere ich seit 2016 diesen Anlass jedes Jahr in der Markthalle Basel. Der Marktplatz 55+ ist ein Forum der Information, der Begegnung und des Generationenaustauschs. Er soll älteren Menschen aufzeigen, wie sie selbst aktiv sein können oder auf welche Hilfe sie zählen dürfen.

Das Helfersyndrom ist in der Freiwilligenarbeit fehl am Platz – Freiwilligenarbeit muss immer ein Gewinn für beide Seiten sein. Für mich, weil es mich weiterbringt, für die Nutzniessenden, weil sie von meiner Erfahrung oder Hilfe profitieren können.

Meine freiwilligen Engagements erlauben mir, meine Erfahrungen einzubringen, Neues zu lernen und interessante Kontakte zu knüpfen. Dabei bleibe ich fit und aktiv und kann zufrieden altern.»

---

Innovage ist eine Interessengemeinschaft von pensionierten Fach- und Führungskräften aus den verschiedensten Berufsumfeldern. Sie stellen ihr Wissen und ihre Erfahrung für die Beratung und Begleitung von Non-Profit-Projekten unentgeltlich zur Verfügung oder erarbeiten eigene Projekte. Schweizweit gibt es zehn Innovage-Netzwerke. Weitere Infos: [www.innovage.ch](http://www.innovage.ch)

Bewegung verbindet: Die Stiftung Hopp-la bringt Generationen über innovative Bewegungsräume zusammen.







Miteinander

# Beisheim

«Partnerschaftlich gestalten. Das ist die Idee hinter all unseren Projekten.»

Die Beisheim Stiftung widmet sich dem Dialog der Generationen und der Gestaltung des gesellschaftlichen Wandels. Schweizweit setzen wir uns für Projekte ein, die jungen und älteren Menschen ein selbstbestimmtes Leben und gesellschaftliche Partizipation ermöglichen. Dabei stehen die Themen Bildung, Gesundheit, Kultur und Sport im Mittelpunkt unserer Stiftungsarbeit.

Wichtig ist uns der direkte und langfristige Erfolg unserer Projekte – egal, ob wir sie selber initiieren oder aktiv fördern. Im Sinne unseres Stifters, Otto Beisheim, handeln wir unternehmerisch und partnerschaftlich.

Fördern

# Stiftung



Entwickeln

Gestalten

## Impressum

Herausgeberin: Prof. Otto Beisheim Stiftung, Neuhofstrasse 4, 6340 Baar

1. Auflage 2020

Wissenschaftliche Analyse: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und  
Beratung AG, Zürich

Gestaltung: Weissgrund, Zürich

Fotografie: Umschlag: Getty Images / S. 22 (Elsbeth Böhi): Rita Kille /  
S. 44 (Fritz Zurflüh): Darleen Pfister / S. 60 (Denise Moser): Juri Weiss /  
restliche Projektfotos und Porträts zur Verfügung gestellt

Gedruckt auf Recyclingpapier in der Schweiz



