

Engagement hält gesund



Das Wichtigste in Kürze



- Freiwilliges Engagement kann sich positiv auf die **körperliche** und **psychische Gesundheit** auswirken
- Freiwillige sind **zufriedener** und **fühlen sich wohler**
- Wichtig: **auf ein „gesundes“ zeitliches Ausmaß achten**

Freiwilliges Engagement bringt viele Vorteile sowohl für die Gesellschaft als auch für dich persönlich als Freiwillige:r. Hast du gewusst, dass sich freiwilliges Engagement positiv auf deine **körperliche und seelische Gesundheit** auswirken kann? Das belegen einige Studien. Freiwillige leben länger, haben unter anderem eine geringere Erkrankungswahrscheinlichkeit, niedrigere Depressionsraten und weniger Herzprobleme. Zudem sind Freiwillige **zufriedener** und **fühlen sich wohler**.

Es besteht ein positiver **Zusammenhang zwischen freiwilligem Engagement** und dem **Gesundheitszustand**.

Eine Erhebung, die 2012/2013 europaweit durchgeführt wurde, hat herausgefunden, dass der Gesundheitswert von engagierten Personen gleich ist wie der von fünf Jahre jüngeren Personen, die sich nicht engagierten. Man könnte also sagen: Freiwilliges Engagement macht dich **um fünf Jahre jünger**.

Positive Auswirkungen von freiwilligem Engagement auf die Gesundheit



Eine Ursache dafür kann sein, dass Engagement Stress reduziert. Wenn wir etwas Gutes tun, werden verschiedene **Glückshormone** in unserem Körper freigesetzt und Stresshormone abgebaut. Helfen spricht denselben Teil deines Gehirns an wie Belohnungen oder Vergnügen. Damit leistest du nicht nur einen wichtigen Beitrag für unsere **Gesellschaft**, sondern tust auch **dir selbst** etwas Gutes. Ein weiterer Grund ist, dass du bei deinem Engagement neue Menschen kennenlernst, Bekanntschaften knüpfst und dich dadurch **weniger einsam** fühlst. Darüber hinaus können sich freiwillige Tätigkeiten auch positiv auf dein **allgemeines Wohlbefinden** auswirken.

Wie viel Engagement ist gesund?

Damit du von diesen gesundheitlichen Effekten profitieren kannst, ist es wichtig, dass du auf ein **„gesundes“ zeitliches Ausmaß** achtest. Denn zu viel Engagement kann auch belastend werden. Optimal ist ein freiwilliges Engagement im Ausmaß von 2 bis höchstens 15 Stunden pro Woche.



weiterführende Infos



Detailliertere Informationen und Studienergebnisse zum Zusammenhang zwischen freiwilligem Engagement und Gesundheit findest du im **[3. österreichischen Freiwilligenbericht](#)**.

