



FUNAMBULUS®

Befragung von freiwillig Engagierten (Dezember 2009)



Freiwilligen Zentrum Mönchengladbach
Friedrich-Ebert-Straße 53
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 – 40207
Fax: 02166 – 295247
Fwz-mg@caritas-mg.net

1. Entstehungsgeschichte

In den Jahren 2004/2005 stellte das Freiwilligen Zentrum Mönchengladbach (FWZ) fest, dass immer mehr Menschen mit psychischen Erkrankungen gerne eine ehrenamtliche Aufgabe übernehmen würden. Um dies zu ermöglichen entstand unter dem Namen Funambulus[®] – lateinisch für „Seiltänzer“ – das Projekt „Freiwilliges Engagement von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung“. Über einen Projektzeitraum von 2006 bis 2008 erfolgte eine Förderung durch die Caritas-Stiftung Mönchengladbach.

Der Kerngedanke des Projektes: Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden oder litten, erhalten die Chance einer freiwilligen Tätigkeit. Dieses Tätigwerden dient der persönlichen Stabilisierung, Orientierung und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe.

Konzeptionelle Eckpunkte des Projektes sind zum einem die **Ressourcenorientierung**, d.h. es wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch - auch wenn die persönliche Situation noch so schwierig sein sollte - immer auch Fähigkeiten besitzt und diese zum Wohle anderer einsetzen kann. Diese gilt es zu fördern. Der zweite Punkt in dem Konzept ist mit dem Begriff der **Freiwilligkeit** umschrieben. Die Voraussetzung des Engagements ist jeweils die Freiwilligkeit; seien es Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder so genannte Gesunde. Drittens wird die These verfolgt, dass freiwilliges Engagement ein Beitrag zur **gesellschaftlichen Integration** leistet und zum Wohlbefinden des / der Engagierten beiträgt. Letzteres lässt sich im Prinzip schon damit belegen, dass niemand sich freiwillig engagiert, wenn damit eine Verschlechterung der persönlichen Lebensumstände verbunden ist.

2. Die ersten Erfahrungen

Das Projekt Funambulus[®] startete 2006. Die potentiellen Freiwilligen wurden im FWZ beraten und es erfolgte eine individuelle Klärung der geeigneten Aufgabenfelder. Die Möglichkeiten reichten dabei von niedrig schwelligen Tätigkeiten wie Gartenarbeit, Frühstückstische decken, Gesellschaftsspiele mitspielen oder Leseförderung bis zu eher anspruchsvollen Tätigkeiten wie Verwaltungsarbeiten, Engagement in einer lokalen Initiative, Dolmetschertätigkeiten oder dem Organisieren von Freizeitangeboten.

In den Jahren 2006 bis 2008 wurden 125 Menschen, die zum angesprochenen Personenkreis gehörten, beraten und 86 von ihnen in ein Ehrenamt vermittelt. Für elf der Freiwilligen erwies sich ihr Engagement als ein Wegbereiter für einen beruflichen oder schulischen Wiedereinstieg.

Funambulus[®] deckt den steigenden Bedarf einer größer werdenden Zielgruppe. In der Fachwelt wird Funambulus[®] gelobt und es wird eine klare Notwendigkeit für die Fortführung gesehen. Der Hintergrund: Seit 1991 stieg die Zahl der Krankheitstage durch psychische Störungen in der Bevölkerung um 33 Prozent (Arbeitsunfähigkeitsstatistik Stand 2006), und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) prognostiziert, dass im Jahr 2015 psychische Gründe weltweit die zweithäufigste Ursache für Erkrankungen sein werden.

3. Befragungshintergrund

Im Vordergrund der Befragung standen die gesammelten Erfahrungen der engagierten Menschen. Insbesondere der ressourcenorientierte Blick und die Veränderungen durch die freiwillige Tätigkeit interessierten bei den Fragestellungen. Auf diesem Hintergrund wurde eine erste Befragung im Juni bei Personen durchgeführt, die im Jahre 2009 durch das Freiwilligen Zentrum vermittelt wurden. Da eine Erkrankung immer subjektiv erlebt wird, war es von besonderem Interesse zu erfahren, wie die Einzelnen das freiwillige Engagement erleben und welche Wirkungen sie damit verbinden.

Anhand eines ersten Fragebogens mit 15 standardisierten Fragen zum Engagement, zu den sozialen Kontakten etc. einer Frage zur Zufriedenheit mit der Arbeit des Freiwilligen Zentrums und einem Ergänzungssatzes wurden im Juni 2009 zehn Personen telefonisch befragt. Da sie erst im Laufe des Jahres 2009 eine freiwillige Tätigkeit aufnahmen, konnten keine verlässlichen Aussagen über nachhaltige Wirkung wie eine verringerte Inanspruchnahme von ärztlichen und / oder therapeutischen Leistungen gemacht werden. Dies soll in einer weiteren Befragung der Engagierten erhoben werden, die ein Jahr und länger eine entsprechende Tätigkeit ausüben.

Um die Wirkung des freiwilligen Engagements auf einer breiteren Erfahrungsbasis darzustellen, fand im November 2009 eine zweite Befragung statt. Hierbei wurden Personen befragt, die vor 2009 vermittelt wurden, somit sich schon über einen längeren Zeitraum in einem entsprechenden Engagement befanden. Die vom FWZ vermittelten Personen wurden angerufen, 26 konnten erreicht werden und erklärten sich bereit, an der telefonischen Befragung teilzunehmen.

Die Befragung wurde durch eine freiwillige Mitarbeiterin des FWZ durchgeführt. Diese war selbst nicht an der Beratung und Vermittlung der Zielgruppe beteiligt. Die befragten Personen reagierten auf die telefonische Befragung sehr positiv. Sie zeigten sich erfreut, dass ein Interesse an ihrer Person und an der Tätigkeit bestand.

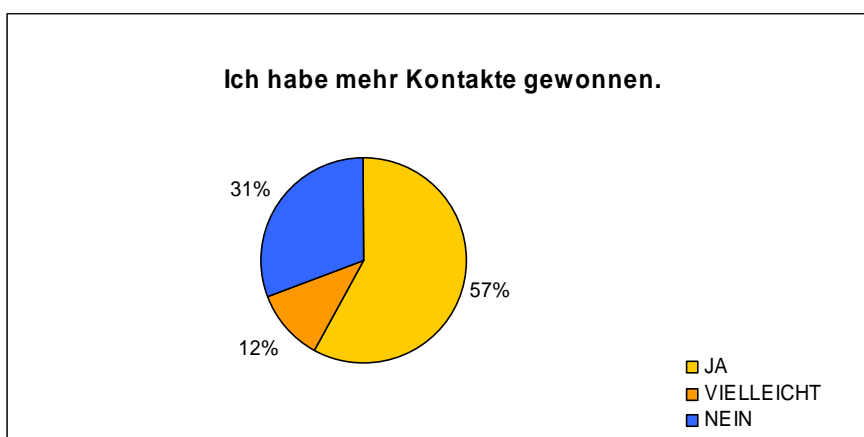
4. Auswertung der Befragung

Die Auswertung erfolgte auf der Grundlage von 26 Befragten im Funambulus® Projekt. Die Befragung war halb-offen ausgerichtet und ließ die Ergänzung um eine oder mehrere Antwortmöglichkeiten zu. Die Fragen zu 4.1 wurden in den jeweiligen Kriterien einzeln bewertet. Somit werden weitere Aspekte, die für die Betrachtung Relevanz zeigen, aufgenommen.

4.1 Welche Veränderungen in Ihrer Lebenssituation ergaben sich für Sie durch den freiwilligen Einsatz?

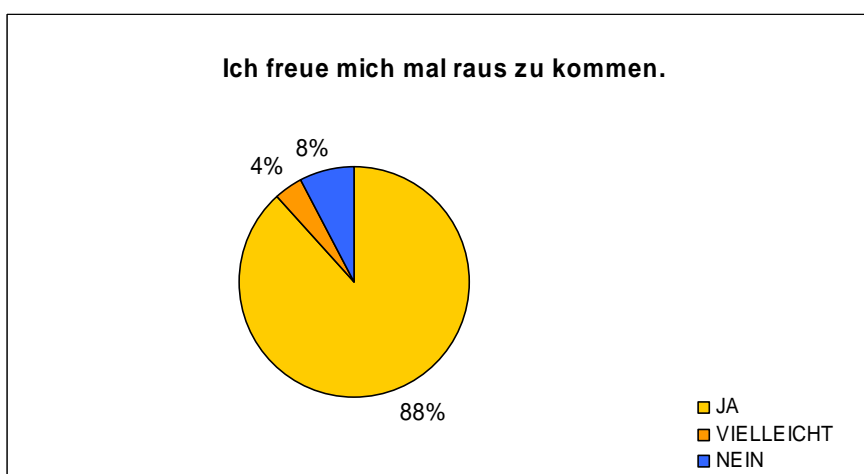
Diese Frage wurde mit 14 möglichen Lebenssituationen als Kategorien abgefragt und wie folgt beantwortet:

1. Ich habe mehr Kontakte gewonnen.



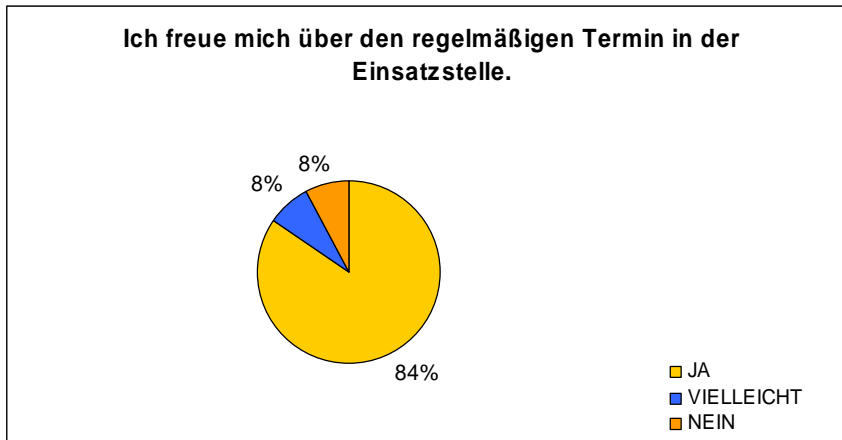
Bemerkungen: Ja: 15, Vielleicht: 3, Nein: 8

2. Ich freue mich mal raus zu kommen.



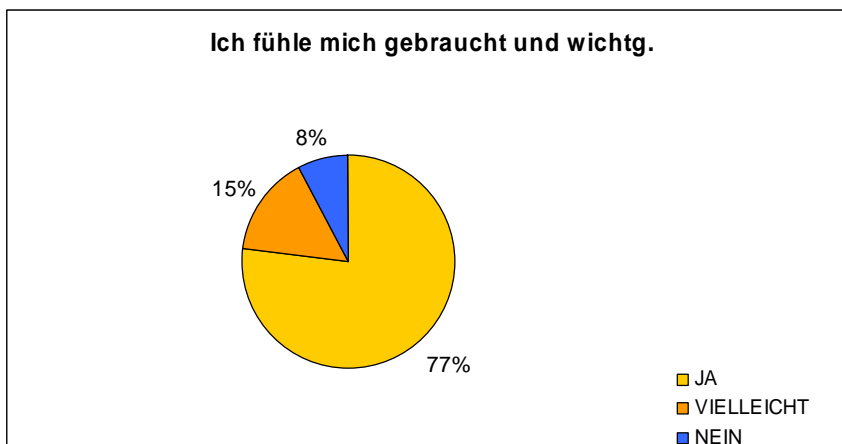
Bemerkung: Ja: 23, Vielleicht: 1, Nein: 2

3. Ich freue mich über den regelmäßigen Termin in der Einsatzstelle.



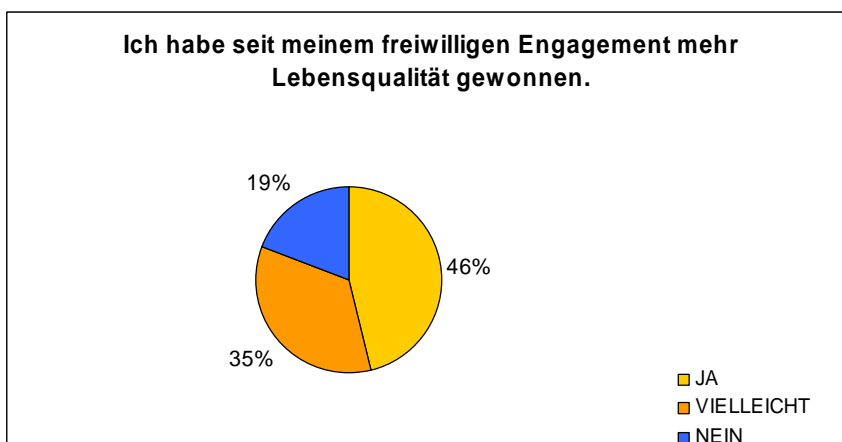
Bemerkungen: Ja: 22, Vielleicht: 2, Nein: 2

4. Ich fühle mich gebraucht und wichtig.



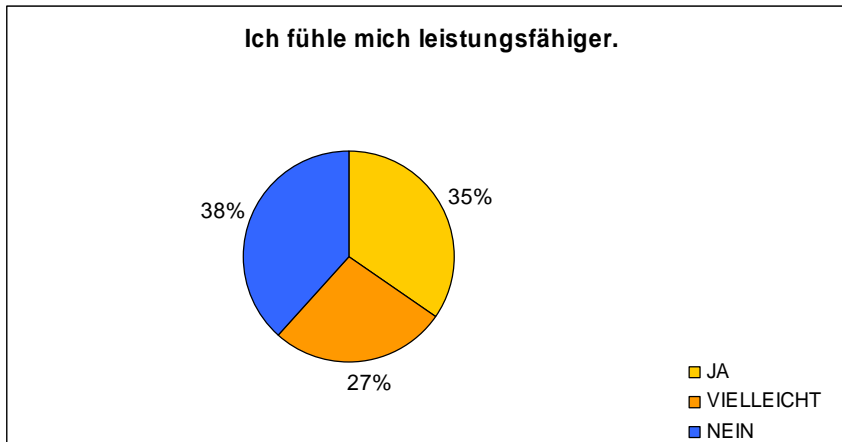
Bemerkungen: Ja: 20, Vielleicht: 4, Nein: 2

5. Ich habe seit meinem freiwilligen Engagement mehr Lebensqualität gewonnen.



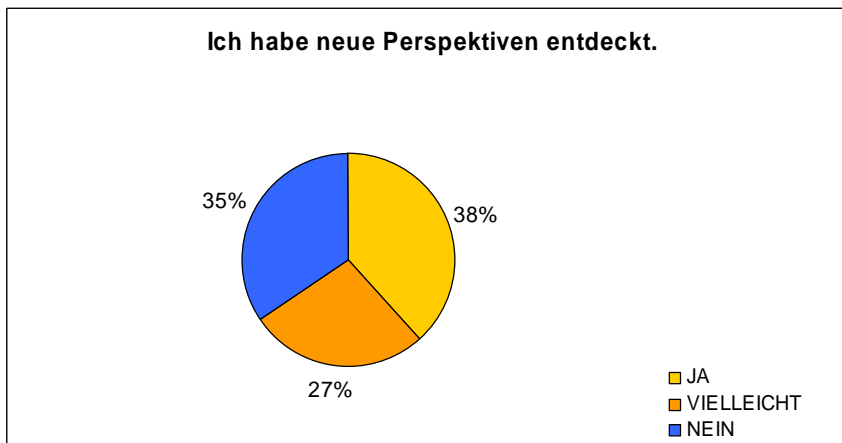
Bemerkungen: Ja: 12, Vielleicht: 9, Nein: 5

6. Ich fühle mich leistungsfähiger.



Bemerkungen: Ja: 9, Vielleicht: 7, Nein: 10

7. Ich habe neue Perspektiven entdeckt z.B. ...



Bemerkungen: Ja: 10, Vielleicht: 7, Nein: 9

Vierzehn der Befragten gaben als freie Antwortmöglichkeit jeweils eine Perspektive an:

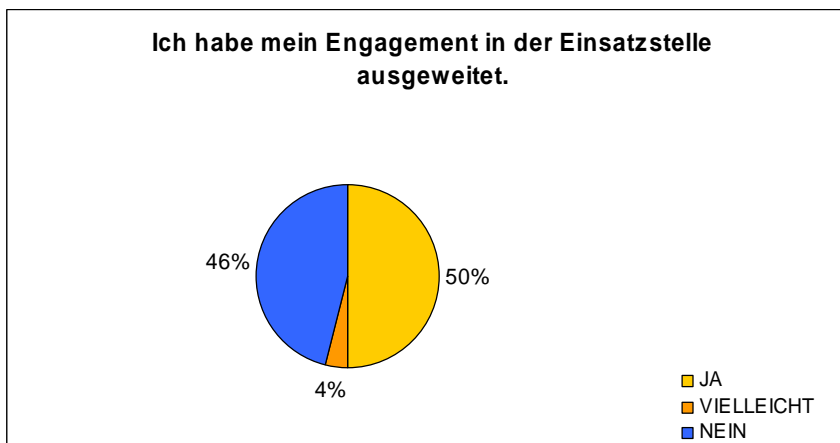
- 1 € Job im Kinderzentrum Eicken
- Fotografieren als Hobby
- Honorarkraft in der FBS und gibt PC-Unterricht
- Tätig in einer Tageseinrichtung / Reha, gegen eine Aufwandsentschädigung
- Praktikum im Lukas Krankenhaus
- Überlegung noch ein Ehrenamt auszuüben evtl. Kindertafel
- Zwischenzeitlich als Fahrer beim Mobilien Mahlzeiten Dienst der Caritas
- Kranken Menschen zu helfen
- Wieder berufstätig bei der Polizei, in der Zentrale
- Wieder berufstätig, als Bürokraft
- Evtl. Internetcafé, langfristig betrachtet
- Studienziel entdeckt, Interesse an Sprachen geweckt
- Vorpraktikum für eine Umschulung im Jan. 2010
- Mehr Freude am Leben

8. Ich freue mich auf meine Einsatzstelle und die Menschen, die mir begegnen.



Bemerkungen: Ja: 24, Vielleicht: 0, Nein: 2

9. Ich habe mein Engagement in der Einsatzstelle ausgeweitet.

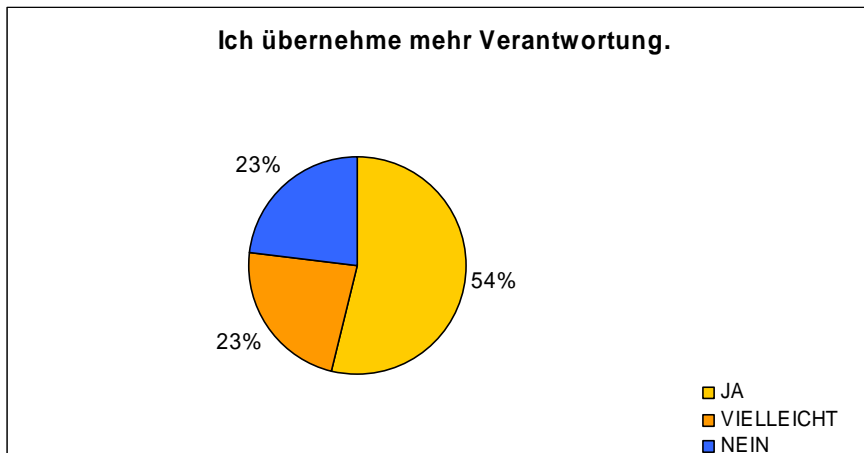


Bemerkungen: Ja: 13, Vielleicht: 1, Nein: 12

Eine der befragten Ehrenamtlichen benannte eine Einsatzzeit. Die Ausweitung des freiwilligen Engagements lässt sich nicht abbilden, da der Vergleichswert zur vorherigen Einsatzzeit nicht bekannt ist.

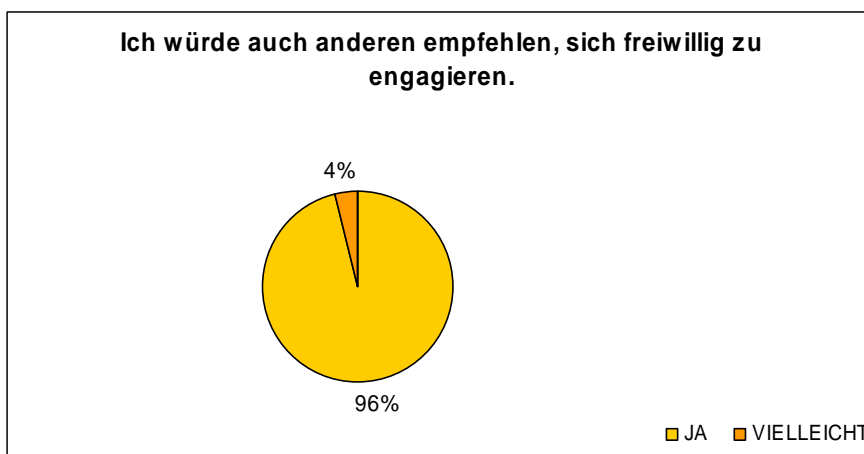
Eine der Befragten hat das Engagement in einem Bereich auf zwei weitere Bereiche in der Einrichtung ausgeweitet. Eine der Befragten wurde in der Ausweitung des Engagements von der Einrichtung gedrosselt.

10. Ich übernehme mehr Verantwortung.



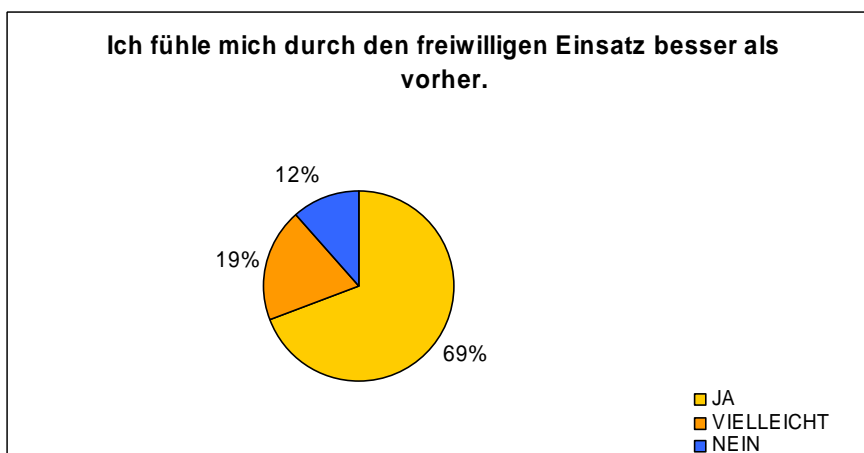
Bemerkungen: Ja: 14, Vielleicht: 6, Nein: 6

11. Ich würde auch anderen empfehlen, sich freiwillig zu engagieren.



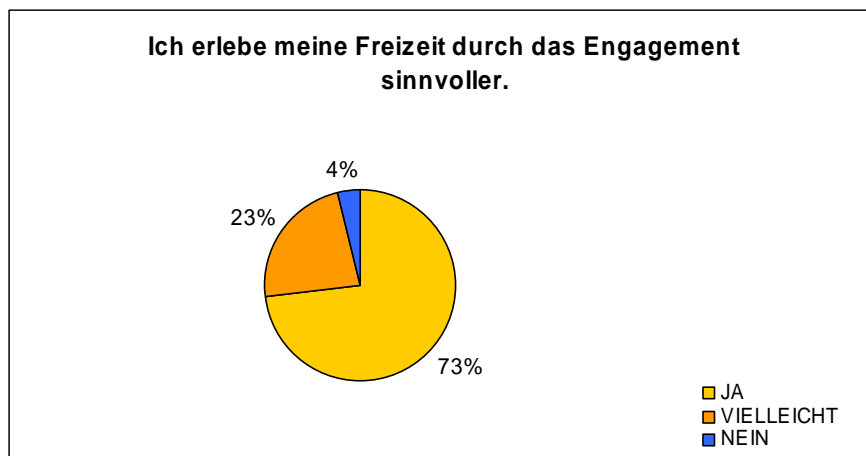
Bemerkungen: Ja: 25, Vielleicht: 1, Nein: 0

12. Ich fühle mich durch den freiwilligen Einsatz besser als vorher.



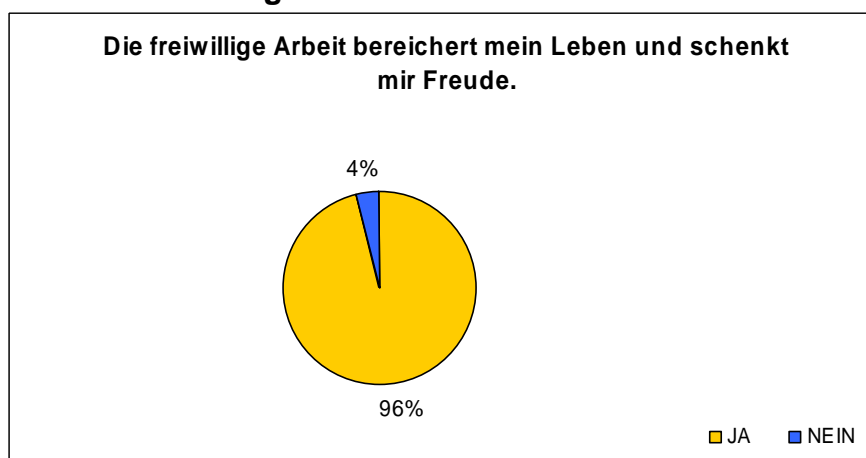
Bemerkungen: Ja: 18, Vielleicht: 5, Nein: 3

13. Ich erlebe meine Freizeit durch das freiwillige Engagement sinnvoller.



Bemerkungen: Ja: 19, Vielleicht: 6, Nein: 1

14. Die freiwillige Arbeit bereichert mein Leben und schenkt mir Freude.



Bemerkungen: Ja: 25, Vielleicht: 0, Nein: 1

4.2. Zusammenfassende Einschätzung durch die Befragten

Unter diesem Punkt ging es noch einmal um eine allgemeine Äußerung zum freiwilligen Engagement. Dabei sollte ein Satz ergänzt werden. Die Aufforderung wurde von allen befragten Ehrenamtlichen wahrgenommen. Der Satz wurde im Einzelnen wie folgt beendet:

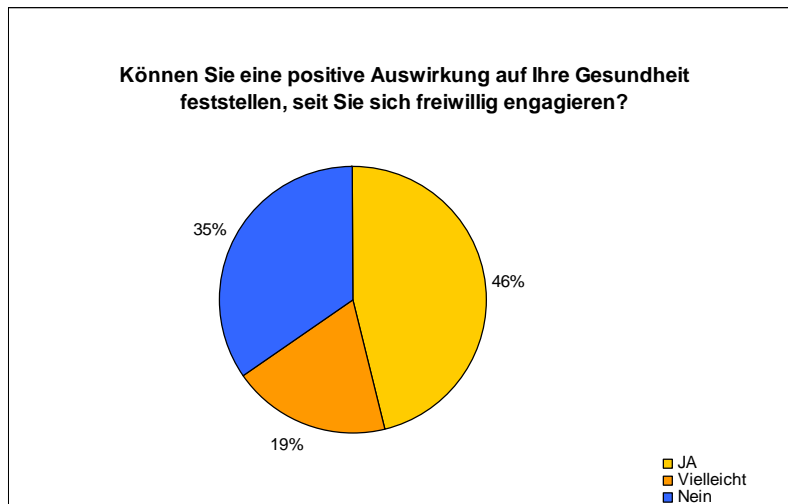
Alles in allem betrachtet bedeutet die freiwillige Tätigkeit für mich...

- sehr viel, weil ich dort auch als Mensch anerkannt werde
- Erweiterung des Horizonts und neue Sicht der Dinge
- etwas Schönes, das ich auch weiterhin machen werde
- eine bessere Überlebensqualität für mich und den zu Helfenden
- sehr viel Sicherheit, Anerkennung, Freude
- einen Gewinn an Lebensqualität
- eine Erhöhung der Lebensqualität
- ich brauche das Gefühl, gebraucht zu werden
- eine schöne Möglichkeit, neue Seiten an sich kennen zu lernen
- wieder „Dazugehören“, Jemandem helfen können, „bisschen Anerkennung, „Altes Ich“ wiederkriegen
- eine neue Herausforderung in Bezug auf Leistung und Gegenleistung (ohne Entgelt zu arbeiten)
- ein besseres Verstehen von Demenzerkrankungen; Erfüllung
- „zu Hause“ raus zu kommen, etwas leisten zu dürfen, Kontakte zu haben
- für jemanden da zu sein
- Erweiterung des Horizonts, Verbesserung der Lebensgefühls, was Gutes zu tun für andere
- einen Zugewinn an Lebensqualität
- eine schöne Sache, macht sehr viel Spaß
- eine Bereicherung meines eng gewordenen Rentenalters
- ein Stück Lebensaufgabe, man ist für jemanden da, man ist gebraucht, man ist nicht nur zu Hause, nicht nur Außenseiter
- eine wertvolle Erfahrung
- ich liebte den Umgang mit älteren Menschen
- mehr Lebensqualität
- dass es eine schöne Zeit war
- eine Abwechslung vom Alltag
- eine Bereicherung
- ein Lebensinhalt

4.3. Positive Auswirkungen der freiwilligen Tätigkeit auf die Gesundheit

Es gibt Untersuchungen die belegen, dass freiwilliges Engagement zur Gesundheit, Wiedergenesung und Gesundheitsförderung beitragen kann. Uns interessierten die persönlichen Erfahrungen der Befragten.

1. Können Sie eine positive Auswirkung auf Ihre Gesundheit feststellen, seit Sie sich freiwillig engagieren?



Bemerkungen: Ja 12; Vielleicht: 5; Nein: 9

Fünfzehn der Befragten machten zu den gesundheitlichen Auswirkungen des freiwilligen Engagements folgende Aussage:

- während des Engagements weniger Arztbesuche, psychische Verbesserung, jetzt wieder verschlechtert
- immer noch auf Medikamente angewiesen, 1 x wöchentlicher Arztbesuch
- weniger Arztbesuche, wieder leistungsfähiger
- Struktur ins Leben
- mehr Selbstbewusstsein
- es geht seelisch viel besser
- zu Hause fällt einem die „Decke auf den Kopf“. Der Kontakt mit Menschen tut gut
- für das Seelenleben ja, körperlich danach ausgepowert
- seelisch schon
- gleich geblieben
- Therapiebesuche sind momentan kontraproduktiv
- es geht schlechter, aber das hat mir der freiwilligen Tätigkeit nichts zu tun
- ja, absolut, hatte eine psychische Erkrankung, die nun sehr in den Hintergrund getreten ist
- seit drei Jahren klinikfrei
- war ca. sechs Wochen ehrenamtlich tätig, daher kann darüber keine valide Aussage getroffen werden.

Die Antworten geben die subjektiven Erfahrungen wieder. Die objektiven und somit überprüfbareren Wirkungen konnten durch die Befragung nicht ermittelt werden. Ferner ist zu bedenken, dass ein Teil der Befragten auch an somatischen Erkrankungen lei-

den und bei der Frage nach der Gesundheit nicht zwischen einer psychischen und einer somatischen Erkrankung differenzieren.

4.3 Beurteilung der Arbeit des Freiwilligen Zentrums

Um den eigenen Anspruch an eine unterstützende Arbeit zu überprüfen, wurden die Befragten nach der Begleitung und Unterstützung durch die Mitarbeiterinnen des Freiwilligen Zentrums befragt.



Bemerkungen: voll und ganz: 25; überwiegend: 0; teils-teils: 1; weniger: 0

5. Frage nach dem Alter und der Berufstätigkeit der Befragten

Um einen Überblick über die Altersstruktur und die berufliche Situation der Befragten zu erhalten, wurde die Befragung um die Fragen nach dem Alter, der ehemaligen Berufstätigkeit und der jetzigen Berufstätigkeit ausgeweitet.

Die Befragten sind in einem Alter von 22 Jahren bis 71 Jahren.

Alle Befragten machten eine Angabe über die **ehemalige Berufstätigkeit**.

- Rentner
- abgebrochene Lehre als Kfz-Mechaniker vor 14 Jahren
- Sozialarbeiter u. EDV - Kraft
- EDV-Dozent u. Programmierer bei ADA
- Blechschlosser
- Tierheilpraktiker
- Bürokauffrau u. abgebrochene Ausbildung zur Altenpflegerin
- Verwaltungsfachwirt
- abgebrochene Ausbildung zur Erzieherin
- Baufach
- Krankenschwester u. 13 Jahre im Einzelhandel tätig
- Selbständig
- Krank seit Beginn der Ausbildung
- Regierungsangestellte (in der Telefonzentrale bei der Polizei)
- Bürokauffrau
- Aushilfe im Einzelhandel (Kodi)
- Versicherungskauffrau u. Buchhaltung
- Berufsfeuerwehr
- Maler und Lackierer
- Abgebrochene Lehre zur Heilerziehungspflegerin
- Student
- Diplom Informatiker
- Medizintechniker
- Lagerarbeiter bei der Bundeswehr

Angaben zur **jetzigen (Berufs)-tätigkeit**:

- Vier der Befragten sind Rentner
- Fünf der Befragten sind Frührentner
- Drei der Befragten sind Erwerbsunfähigkeitsrentner
- Ausbildung zur Bürokauffrau
- Ausbildung in Aussicht
- Tagesstätte Reha-Verein
- Praktikantin im Medizinbereich
- Bürokauffrau
- Hausfrau
- Student
- Kaufm. Angestellte in einer Werbefirma

6. Zusammenfassung

Die Befragung macht deutlich, dass die freiwillig engagierten Personen das Engagement positiv erleben. Auffallend ist, dass 57 % angaben, „mehr Kontakte geknüpft“ zu haben. Demgegenüber stehen die Aussagen, die darauf hinweisen, dass die Kontakte im persönlichen Empfinden einen höheren Stellenwert haben. So lagen die Aussagen bei den Sätzen „Ich freue mich einmal raus zu kommen“ (88 % ja); „Ich freue mich über den regelmäßigen Termin in der Einsatzstelle“ (84 % ja); „Ich fühle mich gebraucht und wichtig“ (77 % ja) und „Ich freue mich auf meine Einsatzstelle und die Menschen, die mir begegnen“ (92 % ja) wesentlich positiver. Diese Zahlen zeigen eindeutig: die Engagementmöglichkeiten bieten die Chance zur gesellschaftlichen Teilhabe. Der / die Einzelne hat von sich aus die Möglichkeit, Initiative zu ergreifen und sich zu beteiligen.

Auch die Bereiche „Lebensqualität“, „Leistungsfähigkeit“ und „Perspektiven“ zeigen deutlich, dass das freiwillige Engagement einen wirkungsvollen positiven Effekt hat. Die uneingeschränkte Bejahung bewegt sich zwischen 35 % bei der „Leistungsfähigkeit“ und 46 % bei der gewonnenen „Lebensqualität“. Die unentschiedene Aussage „vielleicht“ erreicht einen Anteil, der sich zwischen 27 % bei den „Perspektiven“ sowie bei der „Leistungsfähigkeit“ und 35 % bei der „Lebensqualität“ bewegte.

Die Befragung macht auch deutlich, dass das freiwillige Engagement dazu führte, dass der / die Engagierte im Laufe der Tätigkeit mehr Verantwortung wahrnahm und seine / ihre Fähigkeiten im jeweiligen Aufgabenbereich einbrachte. So gaben 54 % an, im Laufe der Zeit mehr „Verantwortung“ übernommen zu haben, und 50 % der Befragten haben ihr Engagement ausgebaut.

Von den Befragten sagten 73 %, das die vorhandene Freizeit durch das freiwillige Engagement sinnvoller erlebt wurde. 96 % sahen in der Tätigkeit eine „Bereicherung für das Leben“ und empfahlen auch anderen, sich freiwillig zu engagieren.

Eine wichtige Intention der Befragung war fest zu stellen, ob das freiwillige Engagement deutlich zum subjektiven Wohlbefinden beigetragen hat. Die Aussage „Ich fühle mich durch den freiwilligen Einsatz besser als vorher“ beantworteten 69 % mit ja, 19 % waren unentschieden und antworteten mit vielleicht. 12 % antworteten mit einem Nein.

Die oben dargestellten Ergebnisse machen deutlich, dass das freiwillige Engagement sich bei der befragten Gruppe positiv auswirkte, zumindest es positive Gefühle vermittelte. Auf diesem Zusammenhang hat in einem Interview der Fachzeitschrift PSYCHOLOGIE HEUTE Allan Luks schon 1999 hingewiesen. „Freiwillige Hilfe [...] kann dazu beitragen, daß derjenige besser mit seiner Krankheit umgehen kann, der sich auch mit den Problemen anderer Menschen beschäftigt. Das Immunsystem wird gestärkt, [...] Helfen ist auch eine Möglichkeit, mit Depressionen fertig zu werden. [...] Um die helfende Kraft des Helfens zu erfahren, müssen drei Voraussetzungen erfüllt sein: Es muß regelmäßig erfolgen, es muß ein persönlicher Kontakt zwischen Helfer

und Hilfebedürftigen vorhanden sein, und es müssen Fremde sein, denen wir helfen, nicht Angehörige.“¹

Unter dem Titel „Hirn, kuriere dich selbst!“ veröffentlichte Der Spiegel einen Bericht über die Hirnforschung. Im Vorspann heißt es: „Geistige Aktivitäten, soziale Kontakte, aber auch körperliche Bewegung lassen neue Nervenzellen sprießen [...] Wenn die Neuronen-Produktion erlahmt, drohen Alzheimer und Depression.“²

Manch einer mag sich fragen, was hat das freiwillige Engagement mit den Problemen der Menschen zu tun? Eine Antwort gibt Steve de Shazer. „Die Lösung hat mit dem Problem nichts zu tun“, fügte der große Therapieerfinder Steve de Shazer hinzu und plädierte dafür, den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit radikal und ausschließlich auf die verborgenen oder vergessenen Kräfte des Patienten zu richten. Wird der Patient wieder auf seine Fähigkeiten aufmerksam, dann können die auch wieder wirken und das reiche allemal, um gute Lösungen zu finden.“³ Das freiwillige Engagement kann somit als Teil einer Lösung begriffen werden.

Zusammenfassend kann festgehalten werden: die Freiwilligkeit des Engagement, das Anerkennen und Nutzen der jeweiligen Fähigkeiten ist ein Beitrag sowohl zur Integration als auch zur individuellen Gesundheit.

Mönchengladbach, Dezember 2009

¹ Vgl.: Allan Luks: „Helfen stoppt den Streß“ Interview in: PSYCHOLOGIE HEUTE Nr. 4, April 1999 S. 32 ff,

² Vgl.: Der Spiegel 20 / 2006 vom 13.05.2006, S. 164 ff.

³ Vgl.: Manfred Lütz: Irre, Gütersloh 2009, S. XVIII

Anhang:

Formular:	Funambulus – Freiwilligen Befragung
Bereich:	Freiwilligen Zentrum

Welche Veränderungen in Ihrer **Lebenssituation** ergaben sich für Sie durch den freiwilligen Einsatz?

	Ja	Vielleicht	Nein
1. Ich habe mehr Kontakt(e) gewonnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich freue mich mal raus zu kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich freue mich über den regelmäßigen Termin in der Einsatzstelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich fühle mich gebraucht und wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich habe seit meinem freiwilligen Engagement mehr Lebensqualität gewonnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich fühle mich leistungsfähiger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich habe neue Perspektiven entdeckt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>z.B.:</u>			
8. Ich freue mich auf meine Einsatzstelle und die Menschen, die mir begegnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich habe mein Engagement in der Einsatzstelle ausgeweitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich übernehme mehr Verantwortung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich würde auch anderen empfehlen, sich freiwillig zu engagieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich fühle mich durch den freiwilligen Einsatz besser als vorher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich erlebe meine Freizeit durch das freiwillige Engagement sinnvoller.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Die freiwillige Arbeit bereichert mein Leben und schenkt mir Freude.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ergänzen Sie bitte in eigenen Worten den Satz:

Alles in allem betrachtet bedeutet die freiwillige Tätigkeit für mich... _____

Es gibt Untersuchungen die belegen, dass freiwilliges Engagement zur **Gesundheit, Wiedergesundung und Gesundheitsförderung** beitragen kann. Uns interessiert Ihre persönliche Erfahrung.

Ja Vielleicht Nein

1. Können Sie eine positive Auswirkung auf Ihre Gesundheit feststellen, seit Sie sich freiwillig engagieren?

- Arztbesuche _____
- Therapiebesuche _____
- Medikamente _____
- Krankenhaus Aufenthalt _____
- sonstiges _____

Wie zufrieden waren Sie mit der **Begleitung und Unterstützung** der Ehrenamtlichen durch die MitarbeiterInnen des Freiwilligen Zentrums?

- Voll und ganz überwiegend
- teils – teils weniger

Bitte nennen Sie uns zum Abschluss Ihr Alter und Ihren Beruf.

Alter: _____

Beruf: _____

Berufstätigkeit: _____
Zurzeit oder wieder?