

Medienmitteilung der **Alterskommission** vom 8. Oktober 2024

## Frei und willig: Freiwilligenarbeit mal anders sehen

**«Findet der Mensch einen Sinn, dann – aber nur dann – ist er glücklich» (Viktor E. Frankl).  
Freiwilliges Engagement kann ein Gesundbrunnen fürs Alter werden.**

Arbeit wird seit Urzeiten von den meisten Menschen als Last empfunden und soll deshalb reduziert oder im besten Fall vermieden werden. Insbesondere nach der Pensionierung sehnt sich Mann und Frau zuerst einmal auf die Befreiung von Arbeit, Pflichten und Routine. Das ist gut so. Es braucht Zeit für eine Neuorientierung im dritten Lebensabschnitt. Wie lange dieses «sich neu erfinden» dauert, variiert von Mensch zu Mensch und von der individuellen Lebenssituation. Einzelne haben bereits nach sechs Monaten wieder soliden Boden unter ihren Füessen. Bei anderen kann das gut und gerne drei Jahre dauern bis sich neue Ziele konkretisieren. Leider finden sich Einzelne nicht mehr zurecht und werden krank.

Es gibt viele, die denken Freiwilligenarbeit passe nicht mehr so recht in unsere Zeit. Sie haben sich daran gewöhnt, dass Arbeit immer mit Geld entlohnt wird. Es gibt jedoch noch eine ganz andere Sichtweise: Stellen wir uns vor, dass freiwilliges Engagement einen grossen nicht monetären Gewinn bringt. Klar werden Sie sagen: für die Familie oder die Allgemeinheit, das wissen wir doch längst. Dies ist jedoch hier nicht der Punkt. Vielmehr geht es um einen Gewinn für uns selbst.

Wie geht das? Es ist vielfach nachgewiesen, dass auch ältere Menschen durch eine neue Aufgabe neuen Sinn für ihr Leben finden. Freiwilliges Engagement stärkt das Selbstwertgefühl, indem wir erfahren, dass wir mit unserem Wissen und Erfahrungen die Gesellschaft mitgestalten und in dieser Welt Spuren hinterlassen können. Etwas Neues anzufangen und Probleme zu lösen, bringt Anerkennung, Freude und Zufriedenheit. Dies ist der «Profit». Und der wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.



Was sind Ihre Talente? Wie möchten Sie sich einbringen? Wir bringen Sie mit den richtigen Leuten zusammen und sind auch für neue Ideen offen. Schreiben Sie der Alterskommission:  
alterskommission@reinach-bl.ch

### Mehr Informationen:

Peter J. Meier, Gemeinderat Sicherheit und Gesundheit, Tel. 079 609 73 63  
Thomas Sauter, Geschäftsleiter Allgemeine Verwaltung, Tel. 061 511 63 01



Es gibt viele sinnvolle Aufgaben: zum Beispiel Fahr- und Begleitdienst. Foto: Adobe Stock