

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
2. Ehrenamtliches Engagement in Deutschland	3
2.1 Ehrenamt als Teil des Gemeinwesens	3
2.2 Aktuelle Daten zum freiwilligen Engagement in Deutschland	5
2.3 Professionalität und Ehrenamt	8
2.4 Motive ehrenamtlich engagierter Menschen	11
2.5 Aspekte psychischer und sozialer Gesundheit	12
3. Verein und Projekte	15
3.1 Der Lichtpunkt e.V. Freiberg	15
3.2 Ehrenamtliche im Lichtpunkt e.V. Freiberg	16
3.3 Projekte	16
3.3.1 Besuchsdienst für Senioren	16
3.3.2 Lesepaten an Grundschulen	17
3.3.3 Sprachtutoren für ausländische Studierende	18
3.3.4 Sprachpatenprogramm für ausländische Studierende	19
3.4 Erwerbstätige und nicht erwerbstätige Ehrenamtliche	20
4. Schriftliche Befragung	21
4.1 Vorbereitung	21
4.2 Aufbau des Fragebogens	21
4.3 Durchführung	23
4.4 Auswertung des Fragebogens	23
4.4.1 Auswirkungen ehrenamtlicher Tätigkeit bei Erwerbstätigen und Erwerbslosen	32
5. Schluss	34
Literaturverzeichnis und Internetquellen	
Anhang	

1. Einleitung

„Ich will lernen, mit meiner Situation umzugehen und mich trotzdem sinnvoll zu fühlen“

Petra Z. Langzeitarbeitslose und ehrenamtlich engagiert

Dieses Zitat stelle ich den Untersuchungen meiner Bachelorarbeit voran, fasst es doch die Einstellung vieler Menschen zusammen, die ich in den letzten Jahren als Projektleiterin während deren ehrenamtlichen Engagements unter dem Dach des Lichtpunkt e.V. begleitet habe.

Mein erster Zugang zum Thema meiner Arbeit waren unsere Erhebungsbögen, die meine Kolleginnen und ich im Erstgespräch mit künftigen Ehrenamtlichen führen. In diesen Bögen erfragen wir die Gründe und Motivationen für das Interesse an ehrenamtlicher Arbeit. Die drei wichtigsten Gründe sind:

- der Wunsch, die eigene soziale Isolation zu überwinden
- das Bedürfnis nach sinnhafter Tätigkeit
- die Hoffnung auf Anerkennung

Mein zweiter Zugang erschloss sich aus Gesprächen mit den Ehrenamtlichen im Laufe ihrer Tätigkeit. Oft zeigten sich für den Einzelnen positive Veränderungen in allen drei Bereichen. Der Wunsch nach einem „sich besser fühlen“ schien sich zu erfüllen.

Um meiner Wahrnehmung auf den Grund zu gehen, habe ich mich entschieden, diese Arbeit unter folgendes Thema zu setzen:

„Möglichkeiten und Grenzen der Förderung psychischer Gesundheit durch ehrenamtliches Engagement“

Meine Hypothese lautet:

Regelmäßige ehrenamtliche Arbeit wirkt sich förderlich auf die psychische Gesundheit und die allgemeine Lebenszufriedenheit von Ehrenamtlichen aus.

Die Bachelorarbeit ist folgendermaßen aufgebaut:

Der erste Teil gibt einen Überblick über ehrenamtliches Engagement in Deutschland sowie über Professionalität, Motivation und Situation ehrenamtlich tätiger Menschen.

Der zweite Teil stellt den Verein und die Projekte vor, in denen die Menschen arbeiten, die zur Untersuchung des Themas beigetragen haben.

Der dritte Teil besteht aus der praktischen Untersuchung des Themas anhand ausgewerteter Fragebögen.

Den Abschluss bildet eine Zusammenfassung, die beantwortet, ob bei den befragten Personen ein Zusammenhang zwischen regelmäßiger ehrenamtlicher Arbeit und einem verbesserten Lebensgefühl festgestellt werden kann.

In der vorliegenden Arbeit wird zur Verbesserung der Lesbarkeit durchgängig die männliche Bezeichnung verwandt, wobei selbstverständlich Frauen und Männer gleichberechtigt gemeint sind.

2. Ehrenamtliches Engagement in Deutschland

2.1 Ehrenamtliches Engagement als Teil des Gemeinwesens

Ich leite meine Arbeit ein mit Auszügen aus einer Rede des ehemaligen Bundespräsident Horst Köhler, die er am 15. September 2006 zum Auftakt der Woche des Bürgerschaftlichen Engagements in Berlin gehalten hat:

„Der glücklichste Ort der Welt ist der Südsee-Inselstaat Vanu-Atu. Das sei ein Platz, an dem man sich keine Sorgen machen müsse, hieß es neulich in der Presse. Ich weiß nicht, ob das stimmt. Aber ich fand interessant, was da über das Leben auf Vanu-Atu stand: „Es dreht sich um die Gemeinschaft, um die Familie und um das, was man anderen Leuten Gutes tun kann.“

Anderen Leuten Gutes tun: Das ist also eine Quelle von Glück und Zufriedenheit. Nicht nur auf Vanu-Atu. Hier bei uns in Deutschland leben über 23 Millionen Menschen, die sich auf vielfältige und kreative Weise für andere Menschen einsetzen. (...) Es gibt kaum einen Bereich unserer Gesellschaft, der nicht durch die Arbeit von freiwillig Engagierten mitgeprägt wird. Mehr noch: Ohne Engagement würden viele Bereiche unseres Gemeinwesens gar nicht funktionieren. (...) Der Schweizer Schriftsteller Max Frisch hat gesagt: „Demokratie heißt, sich in die eigenen Angelegenheiten einzumischen.“ Nichts anderes tun Menschen, wenn sie sich freiwillig engagieren!

(...) Was macht Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement aus? – Ich glaube, es sind vor allem drei Kriterien:

- Engagement wird freiwillig und ohne unmittelbare Gegenleistung erbracht.
- Es dient der Verbesserung der Lebenssituation einzelner Personen oder der Gesellschaft insgesamt.
- Es leistet einen Beitrag zur Förderung der Solidarität und des Gemeinsinns.

Die Zahl der engagierten Bürgerinnen und Bürger hat in den letzten Jahren stetig zugenommen, und das bürgerschaftliche Engagement ist immer stärker in den Blick der Öffentlichkeit und der politischen Kräfte gerückt. (...) Es trägt dazu bei, dass Menschen sich mit unserer Gesellschaft identifizieren. Sie machen die Erfahrung, gebraucht zu werden. Sie erleben, wie durch gemeinsamen Einsatz etwas gelingt, was

sie als Einzelne vielleicht nicht erreicht hätten. Sie finden Mitstreiter und Freunde. Das tut jedem gut, und es ist wichtig für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft (...).

Ein Ehrenamt vermittelt nicht nur fachliche Qualifikationen. Es lehrt auch organisatorisches Geschick, Team- und Dialogfähigkeit, Einsatzbereitschaft, Verantwortungsbewusstsein und die Fähigkeit zum Blick über den Tellerrand. (...)

Das bedeutet allerdings nicht, dass engagierte Bürgerinnen und Bürger die Lückenbüßer für einen Staat werden sollen, der an seine finanziellen Grenzen stößt. Die Bürgergesellschaft ist kein Reparaturbetrieb für den Staat, sondern sie gibt ein Beispiel für eine neue Balance zwischen staatlichem und bürgerschaftlichem Handeln. Was kann die Politik tun, um Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement zu fördern? – Ich glaube, sie sollte vor allem für ein Klima der Anerkennung sorgen und bestehende Hindernisse abbauen“ (H. Köhler in: Herting 2007, S. 15ff).

Diesen Worten von Horst Köhler schließe ich mich an und nehme diese als Ausgangspunkt für meine Bachelorarbeit. Seine Einschätzungen und seine Sicht auf bürgerschaftliches Engagement entsprechen dem, was die in dieser Untersuchung zu Wort kommenden Ehrenamtlichen in ihrem Engagement selbst erfahren.

2.2 Aktuelle Daten zum freiwilligen Engagement in Deutschland

Das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend erarbeitet alle fünf Jahre eine repräsentative Erhebung, in der die Ergebnisse zu bürgerschaftlichem Engagement, Ehrenamt und Freiwilligenarbeit in Deutschland zusammengefasst sind. Das folgende Kapitel stellt Daten dieser Untersuchung vor.

Der aktuelle Freiwilligensurvey zeigt, dass 2009 23 Millionen Bürger in Vereinen, Organisationen, Gruppen oder öffentlichen Einrichtungen (also im dritten Sektor bzw. in der Infrastruktur der Zivilgesellschaft) teilnehmend aktiv waren. Im Freiwilligensurvey wird der Umfang der öffentlichen Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern in einem organisierten Kontext als „Reichweite der Zivilgesellschaft“ bezeichnet. Je mehr Menschen Kontakt und Zugang zur zivilgesellschaftlichen Infrastruktur haben, desto mehr können auf freiwillige oder ehrenamtliche Tätigkeiten angesprochen werden. Direkte Übergänge aus dem privaten Leben in freiwilliges Engagement sind dagegen weiterhin eher selten. Personen, die ohnehin in öffentliche Systeme integriert sind, wie Erwerbstätige und Menschen in der Bildungs- und Ausbildungsphase, haben auch mehr Kontakt zur Zivilgesellschaft. Bei den Familien stellt sich der Zugang häufig durch die Kinder her. Immer mehr ältere Menschen sind seit 1999 öffentlich aktiv geworden und damit besser sozial integriert. Die öffentliche Beteiligung ist in den alten Ländern weiterhin höher als in den neuen Ländern, wobei sie in Ostdeutschland deutlich zugenommen hat (West 73 %, Ost 64 %).

Nachdem die Freiwilligenarbeit in den neuen Bundesländern zwischen 1999 und 2004 um drei Prozentpunkte zugenommen hatte (1999: 28%, 2004: 31%) stagniert die Engagementquote aktuell fast auf dem Wert von 2004. Zwischen 1999 und 2004 entwickelte sich die Ehrenamtsarbeit im Raum Berlin-Brandenburg eindrucklich. Seit 2004 bleibt nur noch in Sachsen ein leichtes Wachstum erkennbar. Dagegen fiel Sachsen-Anhalt deutlich hinter die anderen neuen Flächenländer zurück, in der Tendenz betraf das auch Mecklenburg-Vorpommern. Die Unterschiede zwischen den einzelnen neuen Bundesländern haben sich damit deutlich erhöht, während der Flächenländervergleich 2004 noch überall eine weitgehend ähnliche Situation anzeigte. Signifikante Gründe dafür konnten nicht erhoben werden. Wie Umfragen der Untersuchung belegen, überwiegt in den neuen Ländern auch 2009 das zivilgesellschaftliche Potenzial. Diese

Tendenz ist seit 2004 zu beobachten. Es bleibt positiv zu bewerten, dass in den neuen Bundesländern das Engagement in der jüngeren Bevölkerung im Alter von bis zu 45 Jahren über den gesamten Zeitraum hinweg gestiegen ist, zwischen 1999 und 2004 besonders bei den 31- bis 45-Jährigen und seit 2004 bei den 14- bis 30-Jährigen.

Die Untersuchung belegt die stärkere Verbreitung ehrenamtlichen Engagements in ländlichen Räumen im Vergleich zu großen Städten. Diese Tendenz verstärkt sich weiter und ist auf den relativen Mangel sozialer und kultureller Angebote im ländlichen Raum zurück zu führen. Hier leistet soziales Bürgerengagement wesentliche Beiträge zu höherer Lebensqualität. In den Vororten der Ballungszentren sowie städtisch verdichteten ländlichen Räumen siedeln sich viele Menschen aus der Mittelschicht an, die oft aus dem Ballungsraum herausziehen. Sie haben am neuen ländlichen oder kleinstädtischen Wohnort ein Bedürfnis nach sozialer Integration und das wird oft durch freiwilliges Engagement gewährleistet, für Eltern in der Familienphase vor allem in Kinder- und Jugendeinrichtungen oder in Vereinen. Dass die neuen Länder viel ländlicher strukturiert sind als die alten und dort auf dem Land die Engagementquote besonders deutlich zurückbleibt, erklärt einen Teil der Unterschiede zwischen Ost und West.

Der Zeitrahmen, in dem Engagierte ihrer freiwilligen Tätigkeit nachgehen, ist zwischen 2004 und 2009 nahezu unverändert geblieben. Ein Drittel der Ehrenamtlichen investiert bis zu zwei Stunden pro Woche, ein weiteres Drittel drei bis fünf Stunden pro Woche in ihr Engagement. 17 % der Engagierten waren 2009 zwischen sechs und zehn Wochenstunden im Einsatz (gesamtes Kapitel: vgl. Freiwilligensurvey 2009).

Die Begriffe „Bürgerschaftliches Engagement“, „Ehrenamt“ und „Freiwilligenarbeit“ werden in der Fachliteratur unterschiedlich definiert, teilweise aber auch synonym verwendet. Dieser Lesart schließe ich mich in dieser Arbeit an.

2.3 Professionalität und Ehrenamt

Zur Thematik „Professionalität und Ehrenamt“ besteht in der Fachliteratur ein reger Diskurs. Konsens besteht über ein Professionsverständnis im partizipativ-demokratischen Sinn.

Als Hauptmerkmal von Professionalität wird das Vorhandensein des zur Ausübung bestimmter Tätigkeiten erforderlichen Wissens angesehen. Hinsichtlich des Fallverstehens muss in neuen Situationen angemessen agiert und reagiert werden. Dies bezieht sich auf fundiertes Fachwissen in einem eingeschränkten Bereich und muss nicht zwingend mit einer Berufsausübung in diesem Bereich einhergehen.

Bevor der Bereich der Sozialen Arbeit unter dem Professionalisierungsanspruch stand, wurde Soziale Arbeit ehrenamtlich und unbezahlt geleistet. Im Laufe der Entwicklung kam es zur Beruflichung. Nun wurden soziale Dienste gegen Entgelt ausgeführt und Fähigkeiten, die dafür vorausgesetzt werden, müssen nun erworben werden. Professionalität im engen Sinn setzt das Vorhandensein einer eigenständigen, wissenschaftlich begründeten Ausbildung voraus (vgl. Scheipl 2007)

Die berufliche Ausbildung kann als notwendiges Merkmal einer Profession gesehen werden, ist aber für sich allein noch kein Garant für qualitativ hochwertige Arbeit. Das Gelingen Sozialer Arbeit in ihren vielfältigen Tätigkeitsbereichen bedarf auch einer persönlichen Grundkompetenz, die aus der Lebenserfahrung und Persönlichkeit des Sozialarbeiters erwächst und nicht methodisch erlernbar ist.

Es stellt sich die Frage, wann von hauptamtlicher bzw. ehrenamtlicher Arbeit gesprochen werden kann:

Eine dreistufige Untergliederung unterscheidet den laienhaften, den semi-professionellen und den professionellen Professionalisierungsgrad. Indikatoren für diese dreistufige Graduierung sind die Schulbildung, die berufliche Aus- und Weiterbildung, die Basiskenntnisse sowie die inhaltliche und fachliche Überlappung der beruflichen und der ehrenamtlichen Tätigkeit (vgl. Heimgartner 2004)

Freiwilligenarbeit wird generell unterschieden in formelle und informelle Leistung. „Formelle Freiwilligenarbeit“ umfasst Aktivitäten, die im Rahmen einer Organisation, eines Vereines, einer Institution erfolgen. „Informelle Freiwilligenarbeit“, oft auch „Nachbarschaftshilfe“ genannt, erfolgt aus persönlicher Initiative ohne jeden institutionellen Rahmen (vgl. Statistik Austria 2008).

Sowohl in der haupt- als auch in der ehrenamtlichen Arbeit können drei Beziehungsformen zwischen Sozialarbeiter/Ehrenamtlichem und Klient unterschieden werden (nach Scheipl 2007):

- die paternalistische Beziehung:

Die Haltung der Sozialarbeiterinnen gegenüber den Klientinnen gründet sich auf Kompetenz, Macht und Wissen.

- die partnerschaftliche Beziehung:

Die SozialarbeiterInnen nutzen ihre Kompetenzen, um die Kompetenzen der KlientInnen zu unterstützen. Sie bieten Hilfe zur Selbsthilfe.

- die Beziehung vom Klienten her:

Die Beziehung zwischen KlientInnen und SozialarbeiterInnen wird offen gehalten und die SozialarbeiterInnen bleiben offen für verschiedene Ansprüche des Klienten.

Unabhängig von der Beziehungsform gehören die regelmäßige Reflexion der eigenen Arbeit und die Beachtung ethischer Standards zum Selbstverständnis der Profession in der Sozialen Arbeit, sowohl im Haupt- als auch im Ehrenamt.

Die von Arno Heimgartner durchgeführte Studie (Ehrenamtliche bzw. freiwillige Arbeit in Einrichtungen Sozialer Arbeit, 2000) untersucht u. a. auch das Verhältnis der Ehrenamtlichen zum Klientel. So scheinen die Vorteile von Ehrenamtlichen in der spontaneren und persönlicheren Art zu liegen, die Nachteile werden teilweise im Mangel an Qualifikation und in der erhöhten Fluktuation gesehen. Gerade der höhere Wechsel von freiwilligen Mitarbeitern kann in Bereichen, wo es um das Anbieten dauerhafter und stabiler Beziehungen geht, ein Problem darstellen.

Professionalität als Ausdruck von Sachverstand und einem hohen Maß an Können betrifft weite Bereiche von ehrenamtlich erbrachten Arbeiten. Es sollte darauf geachtet werden, die Ansprüche an die Erfüllung der Ziele der Organisation und die Aufgabenerfüllung nicht zu niedrig anzusetzen, andererseits aber auch nicht durch zu hohe Qualifizierungsanforderungen eine Verdrängung von ehrenamtlicher Arbeit zu fördern.

Ehrenamtliche müssen sich die notwendigen Kenntnisse für ihr Engagement aneignen. Die Aneignung kann durch autodidaktische Fähigkeiten des Engagierten erfolgen, indem es gelingt, lebensweltliche Erfahrungen so einzusetzen, dass eine entsprechende Transferleistung ermöglicht wird (vgl. Stricker 2006).

„Für bezahlte Kräfte ist eine ausgewogene Distanz zu den Hilfsbedürftigen Ausdruck ihrer Professionalität und nach diesem Verständnis eine wesentliche Voraussetzung für eine wirksame Unterstützung. Ehrenamtliche hingegen, für die das Tätigwerden Bestandteil ihrer Freizeit ist, bauen häufig eine emotionale Nähe und Verbundenheit zu den Hilfesuchenden auf. In der Auffassung über die notwendige Distanz bzw.

Nähe zum Klienten liegt die Kritik an der Aufgabenwahrnehmung der jeweils anderen Gruppe (...). Die Professionalität des Handelns wird sich auch daran festmachen lassen, inwieweit es Einzelnen gelingt, auf der einen Seite Distanz sowie auf der anderen Seite Nähe in ein angemessenes Verhältnis zu bringen“ (Stricker 2006, S.86).

2.4 Motive ehrenamtlich engagierter Menschen

Die Beweggründe für ehrenamtliches Engagement sind vielfältig. Clary und Snyder (1999) leiten aus ihren Untersuchungen sechs Funktionen ab, die ehrenamtliches Engagement erfüllen kann:

- Soziale Verantwortung („values“): die Möglichkeit, altruistischen und humanistischen Motiven Ausdruck zu verleihen
- Selbsterfahrung („understanding“): Ermöglichung neuer Lernerfahrungen
- Soziale Bindung („social“): Anpassung an das soziale Umfeld und die Möglichkeit, neue soziale Kontakte zu knüpfen
- Karriere („career“): Möglichkeit zur Aneignung karrierebezogener Fertigkeiten und die Möglichkeit, Arbeitskontakte zu knüpfen
- Schutzfunktion („protective“): Möglichkeit zum Abbau von Schuldgefühlen oder eigenen Problemen
- Selbstwert („enhancement“): Verbesserung des Selbstwertgefühls und die Chance zu persönlichem Wachstum

Der Wunsch nach sozialer Einbindung und neuen Kontakten, Spaß an der Tätigkeit sowie die Erwartung an gesellschaftliche Mitgestaltung stehen in Umfragen zu den Erwartungen an ehrenamtliche Tätigkeit an vorderster Stelle. Darüber hinaus spielen in der Praxis weitere Motive eine Rolle:

- die Abminderung des Selbstwertverlustes bei Langzeitarbeitslosigkeit
- Ausübung sinnhafter Tätigkeit nach Arbeitsplatzverlust oder Eintritt ins Rentenalter
- Ausgleich zur Erwerbstätigkeit, die als unbefriedigend erlebt wird
- Wunsch nach neuem Betätigungsfeld in der Freizeit bei Änderung der Lebensverhältnisse (Auszug der Kinder, Scheidung etc.)
- Anwendung von Fähigkeiten und Kenntnissen, die im Berufsleben nicht gebraucht werden

Aus dem breiten Spektrum an Motiven heraus erklären sich die sehr unterschiedlichen Aufgabengebiete, für die Ehrenamtliche sich entscheiden. Wenn das Tätigkeitsfeld individuell passt, kann das Ehrenamt zu einer erfüllenden, zufrieden stellenden Aufgabe werden, die auch längerfristig wahrgenommen wird.

2.5 Aspekte psychischer und sozialer Gesundheit

Die Förderung von Gesundheit setzt ein bestimmtes Verständnis von Gesundheit voraus - z.B. ein medizinisches, sozialmedizinisches oder Laienverständnis. Entsprechend des jeweiligen Konzeptes von Gesundheit werden Strategien und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung entwickelt. Gesundheit zählt zu den menschlichen Grundrechten und wird im Laienverständnis als Zustand „des Seins und die Abwesenheit von Krankheit“ (Naidoo; Wills, 2003, S. 17) betrachtet. Was Gesundheit wissenschaftlich betrachtet ausmacht, wird unterschiedlich betrachtet. Die WHO definierte 1948: „Gesundheit ist der Zustand des völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“ Die WHO

stellte sich zunehmend der Herausforderung, Gesundheit zu definieren. Im Ergebnis dieser Debatte veröffentlichte sie 1984: „[Gesundheit ist] das Ausmaß, in dem Einzelne oder Gruppen in der Lage sind, einerseits ihre Wünsche und Hoffnungen zu verwirklichen, andererseits aber auch ihre Umwelt meistern und verändern zu können. In diesem Sinne ist Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit ist ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen der Menschen ebenso betont wie die körperliche Leistungsfähigkeit.“ (WHO 1984, nach Naidoo; Wills, 2003, S. 23).

Psychische Gesundheit ist ein komplexes Gebilde von Emotionen und Empfindungen des Menschen. Entsprechend der bio-psycho-sozialen Entwicklung des Menschen hängt sie von den ererbten Anlagen, den im Leben erworbenen Fähigkeiten und Beschränkungen eines Menschen und dessen Beziehungen und sozialen Rahmenbedingungen ab. Diese Gesamtheit der Gefühle und Empfindungen führt zum inneren Ausgleich zwischen Anforderung und Bewältigungsmöglichkeiten, zwischen dem individuellen Wollen und den Möglichkeiten dies auszuleben. Obwohl diese Passung in der modernen Gesellschaft immer weniger gelingt, wird nach neuen Wegen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit gesucht und versucht, diese im Alltag umzusetzen. Ressourcen der psychischen Gesundheit, wie eine optimistische Grundeinstellung zum Leben, die Überzeugung von der eigenen Handlungskompetenz und der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns, können sich durch die Art des Zusammenlebens, die Lern-, Arbeits- und allgemeinen Umfeldbedingungen entwickeln und verändern. Faktoren zur Erhaltung der Gesundheit sind in jedem Lebensabschnitt von großer Bedeutung.

Der Mensch als soziales Wesen definiert sich in sozialen Prozessen. Die soziale Dimension von Gesundheit umfasst vor allem Kontaktfähigkeit, Rollenübernahme, die Entwicklung des Selbstbildes, Teilhabe an

gesellschaftlichen und politischen Prozessen. Trotz ihrer Bedeutung wurde die soziale Dimension des Gesundseins lange Zeit unterbewertet. Bei vorhandenen Möglichkeiten (Ressourcen) kann es gelingen z.B. soziale Ungleichheiten wie Diskriminierung, Ausgrenzung aufgrund des Geschlechts sowie Behinderung auszugleichen.

Die psychische Gesundheit stellt neben den körperlichen und sozialen Aspekten eine der drei Hauptdimensionen von Gesundheit dar, die eng miteinander verknüpft und in jedem Lebensabschnitt wichtig für die Entwicklung eines jeden einzelnen Menschen sind.

Als Beispiele für erfolgversprechende Interventionsansätze zur Förderung psychischer und sozialer Gesundheit bei Erwachsenen nennt Steinmann (vgl. Steinmann 2005):

- Förderung des lebenslangen Lernens
- Stärkung der Beziehungsfähigkeit
- Ausbau persönlicher psychosozialer und fachlicher Kompetenzen (Coping-Fähigkeiten)
- Förderung der körperlichen Fitness (Stress-Management, Entspannungs- und Fitnessmethoden)

„Vor allem selbst ausgewählte Arbeit wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus. In einer Studie mit 166 Langzeiterwerbslosen waren es die selbst gewählten Bildungsaktivitäten und die Gemeinschaftsarbeit, die mit einer besseren psychischen Gesundheit einherging, wohingegen die Kombination der Hausarbeit mit einer Arbeitsgelegenheit (AGH mit Mehraufwandsentschädigung) nicht zu einer bedeutsamen Verbesserung der psychischen Gesundheit beitrug (...). Zu vermuten ist, dass die selbst gewählte Arbeit ein ausreichendes Maß an Erfolgserlebnissen und das Gefühl, Einfluss auf die eigene Lebensgestaltung ausüben zu können, mit sich bringt. Arbeitslose, die in schlechte Arbeitsverhältnisse vermittelt

werden, erleben keine Verbesserung der psychischen Gesundheit“ (Mühlpfordt 2011, S.24).

Psychische Gesundheit kann aufgrund verschiedenster persönlicher und gesellschaftlicher Faktoren unterschiedlich erlebt werden, bleibt aber immer ein Ergebnis der Wechselbeziehungen zwischen Individuum und Umfeld/Umwelt.

3. Verein und Projekte

3.1 Der Lichtpunkt e. V. Freiberg

Der Lichtpunkt e.V. Freiberg ist ein Verein zur Förderung und Vernetzung kultureller und sozialer Strukturen.

Ursprüngliches Anliegen bei der Gründung vor 15 Jahren war es, den Menschen Hilfestellung zu einem engagierten, sinnerfüllten und bewussten Leben zu geben.

Die aktuelle Arbeit des Vereins besteht in der Organisation kultureller Veranstaltungen für die Freiburger Wohngebiete Friedeburg und Seilerberg, den Angeboten der „Freiwilligenbörse“ und kreativer offener Arbeit.

Die „Freiwilligenbörse“ (Freiwilligenagentur) berät Interessierte zu Möglichkeiten und Bedingungen für freiwillige/ehrenamtliche Arbeit in Freiberg und Umgebung. Wer im Gespräch mit den Mitarbeitern oder im Katalog eine ihn interessierende Tätigkeit entdeckt, wird in gemeinnützige Vereine oder Organisationen der Region vermittelt. Daneben werden diese Organisationen zu Rahmenbedingungen ehrenamtlichen Engagements beraten. Neben der allgemeinen Vermittlung von Ehrenamtsarbeit laufen derzeit noch 4 Projekte über die Freiwilligenbörse. Von diesen ehrenamtlich tätigen Projektteilnehmern (60 Personen) stammen die beantworteten Fragebögen und Interviews.

3.2 Ehrenamtliche im Lichtpunkt e.V. Freiberg

Der Begriff „Ehrenamtliche“ bezieht sich in dieser Arbeit auf Menschen, die sich neben ihrer bezahlten Erwerbstätigkeit oder ohne bezahlte Erwerbstätigkeit bürgerschaftlich engagieren, ohne dafür finanziell entschädigt zu werden. Um dem Umfang dieser Arbeit zu entsprechen, wird die Untersuchung Ehrenamtlicher auf die Personenzahl eingegrenzt, die mit Stand November 2012 im Lichtpunkt e.V. Freiberg in vier unten aufgeführten Tätigkeitsfeldern aktiv ist. Neben der temporären Vermittlung von Ehrenamtlichen in verschiedene Institutionen Freibergs laufen dort vier Projekte, die inzwischen aus der Projektphase ins Alltagsgeschäft übernommen wurden.

Voran stelle ich, dass mir bewusst ist, dass der Begriff „Projekt“ fachlich nicht korrekt ist. Ein Projekt ist nach Prof. Dr. Armin Wöhrle ein Aufgabengebiet, das außerhalb des Alltagsgeschäftes läuft und zeitlich befristet ist. Die hier besprochenen vier Projekte sind mehrjährige Arbeitsfelder des Vereins. Da sie in der Vereinsarbeit als Projekte bezeichnet werden, behalte ich den Begriff bei.

3.3 Projekte

3.3.1 Besuchsdienst für Senioren

Im September 2009 gründete ich im Rahmen meiner Arbeit im Lichtpunkt e.V. Freiberg den Besuchsdienst für Senioren. Mein Anliegen war, alten und einsamen Menschen regelmäßige mitmenschliche Kontakte zu ermöglichen. Aufgrund zerfallender familiärer Strukturen (die Kinder und Enkel leben ausbildungs- und arbeitsbedingt weit entfernt), dem altersbedingten Tod von Ehepartner, Freunden und Bekannten entsteht

eine Isolation, die in ihrem Ausmaß und ihrer Häufigkeit in unserer Gesellschaft kaum bekannt ist.

Die Ehrenamtlichen im Besuchsdienst besuchen „ihren“ alten Menschen mindestens einmal wöchentlich zu vereinbarter Zeit. Sie reden miteinander über Alltagsdinge oder Freiburger Neuigkeiten und es ist Raum für Erinnerungen. Zuhören und sich einfühlen können sind die wichtigsten Eigenschaften eines Ehrenamtlichen im Besuchsdienst. Einige Besuchspaare gehen miteinander spazieren, spielen zusammen, lesen aus der Tageszeitung vor. Egal was man tut, Anliegen bleibt immer, miteinander im Kontakt zu sein.

Um den Ehrenamtlichen die Möglichkeit zu Austausch und Weiterbildung zu geben, lade ich einmal monatlich zu einem Reflexionstreffen ein. Bei der Begleitung von alten Menschen kommen Themen ans Licht, die von den Begleitern verarbeitet werden müssen. Schwere Erinnerungen, chronische Schmerzen, beginnende Demenz, eigene Todeswünsche, Unfall und Selbstmord im Familienkreis der Senioren sind Themen, für die die Ehrenamtlichen selbst Begleitung brauchen. Werden Inhalte besprochen, die meine Kompetenzen überschreiten, lade ich Referenten ein. (Erste Hilfe, Trauerarbeit, Erkrankungen im Alter, Pflegestufen und Heimunterbringung ect.)

3.3.2 Lesepaten an Grundschulen

„Erst durch das Lesen eröffnet sich die Welt“. Mit diesem Wissen im Hintergrund bot ich 2009 den Freiburger Grundschulen an, mich um ehrenamtliche Lesepaten für leseschwache Kinder zu kümmern. Für viele Schülerinnen und Schüler ist Lesenlernen kein einfacher Prozess. Nicht alle können mit familiärer Unterstützung rechnen und sind oft mit ihren Bemühungen zu Hause allein. Während des Unterrichts kommen sie bei höherer Klassenstärke ebenfalls selten zu Wort. Die ehrenamtlichen

Lesepaten bieten hier eine gute Hilfe. Sie unterstützen die pädagogische Arbeit der Lehrerinnen und Lehrer. Einmal in der Woche hören sie den Kindern geduldig zu, üben mit ihnen die Aussprache, helfen beim Wortverständnis und loben die Fortschritte.

Voraussetzungen auf Seiten der Lesepaten sind Freude am Umgang mit Kindern, Einfühlungsvermögen, Geduld und Verlässlichkeit.

3.3.3 Sprachtutoren für ausländische Studierende

Ausgangspunkt für dieses Angebot waren einerseits die Anfragen ausländischer Studierender der TU Freiberg für Korrekturlesungen beim Arbeitskreis Ausländische Studierende und andererseits die Suche nach neuen anspruchsvollen und interessanten Betätigungsfeldern für künftige Ehrenamtliche.

Ehrenamtliche Sprachtutoren erleben in ihrem Engagement junge Menschen aus anderen Kulturen, bekommen einen anderen Blickwinkel auf die Verschiedenartigkeit und gewinnen Einblick in neue fachliche und universitäre Bezüge. Durch die Treffen während der Korrekturphase trainieren die Ehrenamtlichen mit den Studierenden ganz nebenbei die deutsche Sprache. Außerdem sind sie für die jungen Menschen in dieser Zeit manchmal auch Ratgeber in Lebensfragen und moralische Unterstützung beim Durchstehen des Studiums.

Als Freiburger tragen sie zum Verständnis zwischen Aus- und Inländern bei und fördern die Verbindung zwischen Universität und der Umlandbevölkerung.

Interesse an jungen Menschen, eine weltoffene Einstellung und sehr gute Deutschkenntnisse sind Voraussetzung für die Tätigkeit als Sprachtutor. Im Rahmen ihrer Tätigkeit können sie sich einmal monatlich mit anderen Sprachtutoren austauschen und an Weiterbildungen, u. a. interkulturellen Trainings, teilnehmen.

3.3.4 Sprachpatenprogramm für ausländische Studierende

Sprachpaten unterstützen ausländische Studierende beim Erlernen der deutschen Sprache. Dabei geht es nicht um die Vermittlung von Lehrinhalten, sondern um die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit des Studierenden in der deutschen Sprache. Die Ehrenamtlichen erleben die jungen Menschen aus unterschiedlichsten Gegenden der Welt. Sie erfahren selbst Vieles über das Leben der Studierenden, ihre Interessen, Leidenschaften und gewinnen Einblick in neue fachliche und universitäre Bezüge. Regelmäßig, meist einmal wöchentlich, treffen sich Sprachpate und Studierender zum Austausch. Als Ehrenamtliche befassen sie sich mit verschiedenen Themen, um neuen gemeinsamen Gesprächsstoff zu haben. So kommen die Ehrenamtlichen mit Menschen in Kontakt, die aus einem anderen Kulturkreis stammen. Beide Seiten sind durch Einblicke in die Lebenswelt des Anderen bereichert. Oft durchleben sie mit „ihrem“ Studierenden stressige Prüfungszeiten Erfolge, Misserfolge, Geburtstage und Feiertage fern der eigenen Familie. In manchen Fällen entwickelt sich eine spürbare emotionale Verbundenheit.

Die Sprachpaten tragen zum Verständnis zwischen Aus- und Inländern bei und fördern die Verbindung zwischen Universität und Freiburger Bevölkerung (vgl. Lichtpunkt 2011).

Der Förderverein des Mittelsächsischen Theaters in Freiberg unterstützt das Sprachpatenprojekt durch Sponsoring von Theaterkarten für die Sprach-Tandems.

„Persönlicher Kontakt mit Fremdem bewegt dazu, das Eigene, das Bekannte und Vertraute aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Insofern ist das Sprachpatenprojekt im Kontext interkultureller Bildung zu sehen, wovon im Idealfall beide Partner profitieren. Es ist sogar wahrscheinlich, dass für den Studierenden nicht das Deutschlernen im Zentrum stehen wird, sondern das Konkrete Entdecken einer anderen, fremden Kultur – als Voraussetzung für Integration. Vielleicht entwickelt

sich eine lebenslange Freundschaft, die eine wertvolle Brücke zu einer anderen Kultur baut und Grenzen überwindet“ (Lichtpunkt 2012).

3.4 Erwerbstätige und nicht erwerbstätige Ehrenamtliche

Ein großer Teil der Ehrenamtlichen (60%) im Lichtpunkt e.V. ist nicht erwerbstätig. Die Gründe hierfür sind unterschiedlich und reichen vom Studentenstatus über Elternzeit, temporärer Arbeitslosigkeit, Langzeitarbeitslosigkeit, Berentung aufgrund gesundheitlich bedingter Erwerbsunfähigkeit bis zur Altersberentung.

In den Erstgesprächen, die wir als Projektleiter mit jedem künftigen Ehrenamtlichen führen, geht es auch um die individuellen Erwartungen und Motivationen für ehrenamtliche Arbeit. Dabei scheint es für die Erwerbslosen, egal welcher Kategorie, bedeutsamer zu sein, neue soziale Kontakte zu finden, sich anerkannt und gebraucht zu fühlen oder dem gleichförmigen Alltag mehr Struktur zu geben, als für die Erwerbstätigen.

Ich werde deshalb in der Auswertung der Fragebögen zusätzliches Augenmerk darauf legen, ob sich die Auswirkungen regelmäßiger ehrenamtlicher Tätigkeit auf die psychische Gesundheit bei Erwerbstätigen und Erwerbslosen unterscheiden.

4. Schriftliche Befragung

4.1 Vorbereitung

Um das Thema der Arbeit am konkreten Beispiel der Ehrenamtlichen des Lichtpunkt e.V. zu untersuchen, wurde ein Fragebogen entwickelt. Die Fragebogen-Methode ist eine praktikable Untersuchungsvariante und eignet sich besonders für die Befragung von homogenen Gruppen. Eine Befragung ermöglicht, Meinungen als kurz gefasste Antworten auf konkrete Fragen zu erhalten. Mit einem Fragebogen können in kurzer Zeit viele Befragungen durchgeführt werden. Da sensible Daten wie Fragen zur seelischen Gesundheit erhoben werden, muss die Methode Anonymität gewährleisten. In diesem Fall wurde die Umfrage mit geschlossenen Fragen zur übersichtlicheren Auswertbarkeit als Instrument zur Erfassung von Persönlichkeitsmerkmalen eingesetzt.

Diese Vorgehensweise schien für das Anliegen der Arbeit am Geeignetsten.

4.2 Aufbau des Fragebogens

Der Fragebogen setzt sich aus neun Fragen zusammen, die Veränderungen in der Lebenszufriedenheit und der seelischen Gesundheit der Ehrenamtlichen seit dem Beginn ihrer Tätigkeit beleuchten sollen. Die Beantwortung ist durch Ankreuzen in fünf vorgegebenen Kategorien möglich.

Frage 1: Haben Sie das Gefühl, dass durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit ihre allgemeine Lebenszufriedenheit gestiegen ist?

Frage 2: Fühlen Sie sich in Ihrer Tätigkeit wertgeschätzt?

Frage 3: Haben Sie das Gefühl, mit Ihrer ehrenamtliche Tätigkeit eine sinnvolle Arbeit zu tun?

Frage 4: Fühlen Sie sich seit ihrer Tätigkeit in Ihrem sozialen Leben bereichert?

Frage 5: Fühlen Sie sich mit Ihrer Aufgabe unterfordert?

Frage 6: Fühlen Sie sich mit Ihrer Aufgabe überfordert?

Frage 7: Haben sich seit Beginn Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit eventuelle psychosomatische Beschwerden verbessert (z.B. Kopf- und Rückenschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen ect.)?

Frage 8: Ziehen Sie so viel Gewinn aus Ihrer Arbeit, dass Sie motiviert sind, weiterzumachen?

Frage 9: Hat sich seit Beginn Ihrer Tätigkeit ganz allgemein Ihr seelisches Befinden verbessert?

Daran schließen sich folgende Fragen an:

- nach dem Alter in vier Kategorien (bis 30, 45, 60 und über 60 Jahre)
- nach dem Geschlecht (männlich/weiblich)
- nach dem Erwerbsstatus

4.3 Durchführung

In den oben genannten Projekten sind ca. 60 Ehrenamtliche regelmäßig und seit mindestens einem Jahr tätig. Wie aus der Literatur bekannt ist (Raab-Steiner/Benesch 2008), beträgt der Rücklauf bei Fragebogenaktionen in der Regel um die 30%. Um die Rücklaufquote bei dieser Befragung zu erhöhen, wurde ein kombiniertes Ansprechverfahren genutzt. Ehrenamtlichen, die in ihren Anmeldedaten beim Verein eine E-mail-Adresse angegeben hatten, wurde der Fragebogen, der auch ein Anschreiben enthält, elektronisch übermittelt.

Ehrenamtlichen ohne angegebene E-mail-Adresse wurde der Fragebogen per Post zugesandt. Zusätzlich habe ich in den monatlichen Treffen der vier Projektgruppen im November 2012 das Anliegen der Umfrage noch einmal kurz persönlich vorgestellt und hatte jeweils Fragebögen in Papierform dabei. Da nicht zu jedem Projekttreffen alle Teilnehmer anwesend sind und die Teilnahme an der Befragung natürlich freiwillig ist, wurden auch über dieses Verfahren nicht alle Ehrenamtlichen erreicht.

Nach diesen Treffen wurde ein großer Teil der Fragebögen ausgefüllt und anonym im Vereinsbüro abgegeben. Der Rücklauf belief sich damit auf 40 Fragebögen, das entspricht 67% der in den Projekten tätigen Ehrenamtlichen.

4.4 Auswertung des Fragebogens

Da die Teilnehmerzahl an der Befragung aufgrund der kleinen Grundmenge relativ gering ist, bleibe ich bei der Datenauswertung auf der rein deskriptiven Ebene.

Von den Umfrageteilnehmern waren 25% Männer und 75% Frauen.

Der größere Teil der Befragten, 60%, ist nicht erwerbstätig. 40% sind erwerbstätig.

Von den nicht Erwerbstätigen sind 45% altersberentet und 55% anderweitig nicht erwerbstätig.

Antwortskala:

	Absolute Zahlen	Prozente
Frauen:	30	75%
Männer:	10	25%
<hr/>		
Erwerbstätige:	16	40%
Nicht Erwerbstätige:	24	60%
<hr/>		

Nicht erwerbstätig:

Altersberentet:	18	25%
Sonstige Gründe:	22	55%

Aufgrund der Altersangaben stellt sich heraus, dass zwei Drittel der befragten Ehrenamtlichen (72,5%) älter als 45 Jahre sind.

Die bis 30jährigen stellen nur 5%, das sind bezogen auf die 40 Studienteilnehmer nur 2 Personen. Die bis 45-Jährigen gehen mit 22,5% ein, die bis 60-Jährigen mit 20% und die über 60-Jährigen mit 52,5%.

Damit stellen die über 60-Jährigen mehr als die Hälfte der Teilnehmer.

	Absolute Zahlen	Prozente
Bis 30 Jahre:	2	5%
Bis 45 Jahre:	9	22,5%
Bis 60 Jahre:	8	20%
Über 60 Jahre:	21	52,5%

Drei Viertel der Befragten sind Frauen und über die Hälfte der Teilnehmer ist nicht erwerbstätig und über 60 Jahre alt. Daraus lässt sich schließen,

dass ungefähr die Hälfte der in den Projekten tätigen Ehrenamtlichen aus Altersgründen nicht mehr im Arbeitsprozess steht oder dabei ist, aus diesem auszuscheiden.

In der Auswertung des Fragebogens werden zu den Fragen sowohl die erreichten Prozentpunkte als auch die absoluten Zahlen angegeben. Daran schließt sich jeweils die schriftliche Auswertung an.

Frage 1: Haben Sie das Gefühl, dass durch Ihre ehrenamtliche Tätigkeit Ihre allgemeine Lebenszufriedenheit gestiegen ist?

Antwortskala:

	Absolute Zahlen	Prozente
Nein, gar nicht:	1	2,5%
Eher nein:	3	7,5%
Teils, teils:	6	15%
Eher ja:	18	45%
Ja genau:	11	27,5%
Nicht beantwortet:	1	2,5%

Für mehr als ein Viertel der Befragten trifft genau zu, dass ihre allgemeine Lebenszufriedenheit durch die ehrenamtliche Tätigkeit gestiegen ist. Werden die Personen hinzu gerechnet, die auch zu ja tendieren („eher ja“), betrifft die Steigerung der allgemeinen Lebenszufriedenheit 72% der Befragten.

Frage 2: Fühlen Sie sich in Ihrer Tätigkeit wertgeschätzt?

Antwortskala:

	Absolute Zahlen	Prozente
Nein, gar nicht:	/	/
Eher nein:	/	/
Teils, teils:	3	7,5%
Eher ja:	12	42,5%
Ja genau:	20	50%

Aus den Antworten ist zu lesen, dass sich grundsätzlich alle befragten Ehrenamtlichen wertgeschätzt fühlen, wobei ein kleiner Teil (7,5%) ambivalente Erfahrungen hat.

Entsprechend der Vielfalt der Arbeitsfelder geht die Wertschätzung von unterschiedlichen Personengruppen/Institutionen aus: unmittelbar Betreute, Projektleiter, Lehrer, Eltern der Schüler, die Universität als Institution, Angehörige, Pflegepersonal in Einrichtungen.

Frage 3: Haben Sie das Gefühl, mit Ihrer ehrenamtlichen Arbeit eine sinnvolle Arbeit zu tun?

Antwortskala:

	Absolute Zahlen	Prozente
Nein, gar nicht:	/	/
Eher nein:	/	/
Teils, teils:	1	2,5%
Eher ja:	7	17,5%
Ja, genau:	32	80%

Auf diese Frage antworten die Ehrenamtlichen nahezu einheitlich: Ja, sie empfinden ihre Arbeit als sinnvoll.

Demnach ist augenscheinlich die ehrenamtliche Tätigkeit für die befragte Gruppe inhaltlich die Richtige, d. h. die Teilnehmer haben ihre Fähigkeiten und Interessen sehr gut einschätzen können. Die individuelle Beratung vor Beginn der Tätigkeit hat ebenfalls Einfluss auf die Auswahl der passenden Arbeit, die dann als sinnvoll empfunden wird.

Frage 4: Fühlen Sie sich seit dieser Tätigkeit in ihrem sozialen Leben bereichert?

Antwortskala:

	Absolute Zahlen	Prozente
Nein, gar nicht:	/	/
Eher nein:	3	7,5%
Teils, teils:	3	7,5%
Eher ja:	16	40%
Ja, genau:	17	42,5%
Nicht beantwortet:	1	2,5%

Insgesamt tendieren die Befragten eher dazu, die Arbeit als Bereicherung ihres sozialen Lebens wahrzunehmen. Wie viel den Ehrenamtlichen die Kontakte bedeuten und wie sie sie ausfüllen, ist sehr unterschiedlich und hängt mit der jeweiligen Lebenssituation zusammen, aus der heraus sie ihrer Tätigkeit nachgehen.

Frage 5: Fühlen Sie sich mit Ihrer Aufgabe unterfordert?

Antwortskala:

	Absolute Zahlen	Prozente
Nein, gar nicht:	18	45%
Eher nein:	15	37,5%
Teils, teils:	3	7,5%
Eher ja:	3	7,5%
Ja, genau:	/	/
Nicht beantwortet:	1	2,5%

Der überwiegende Teil der Befragten fühlt sich nicht unterfordert. Es kann vermutet werden, dass die unterforderten Teilnehmer Sprachtutoren sind, die nicht kontinuierlich, sondern zyklisch arbeiten. Im Umfragemonat November waren verhältnismäßig wenige Abschlussarbeiten zu korrigieren, so dass die Antworten aus dieser Gruppe temporären Abhängigkeiten unterliegen.

Frage 6: Fühlen Sie sich mit Ihrer Aufgabe überfordert?

Antwortskala:

	Absolute Zahlen	Prozente
Nein, gar nicht:	25	62,5%
Eher nein:	18	32,5%
Teils, teils:	2	5%
Eher ja:	/	/
Ja, genau:	/	/

Offensichtlich beinhaltet für die meisten Befragten ihr Ehrenamt genau das Maß an Belastung, dass sie übernehmen können. Trotzdem geben die Ergebnisse aus den Fragen fünf und sechs den Projektleitern Anlass, die Frage nach Über/Unterforderung stärker in die Reflexionsarbeit der Gruppen hinein zu nehmen, um im Bedarfsfall gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Frust und Langeweile sollten nicht zum Projektausstieg führen müssen.

Das richtige Maß zwischen Über- und Unterforderung zu finden, bleibt auf Dauer eine Voraussetzung für psychische Stabilität.

Frage 7: Haben sich seit Beginn Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit eventuelle psychosomatische Beschwerden verbessert (z.B. Kopf- und Rückenschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen etc.)?

Antwortskala:

	Absolute Zahlen	Prozente
Nein, gar nicht:	10	25%
Eher nein:	7	17,5%
Teils, teils:	4	10%
Eher ja:	6	15%
Ja, genau:	/	/
Nicht beantwortet:	13	32,5%

Hier fehlt eine Antwortmöglichkeit für Ehrenamtliche, die nicht unter Beschwerden leiden/nie gelitten haben. Das bei „Nein, gar nicht“ gesetzte Kreuz lässt den Grund offen: Haben sich Beschwerden gebessert oder gab es sie nicht. In diesem Punkt hat der Fragebogen einen logischen Defekt, der mir vor Freigabe des Fragebogens leider nicht bewusst geworden ist.

Das Dilemma wurde etwas abgeschwächt, in dem ich bei direkter Beantwortung der Bögen auf diesen Fehler aufmerksam gemacht habe und gebeten habe, bei nicht zutreffen dieser Frage dies zu vermerken. Die schriftlich beantworteten Bögen hatten in der Regel bei dieser Frage einen Vermerk von Seiten des Befragten, dass sie die Frage nicht beantworten können, weil sie so nicht auf sie zutrifft.

Trotzdem gilt aufgrund der Ungenauigkeit die Beantwortung dieser Frage als nicht genau auswertbar.

Es bleibt festzustellen, dass von den Ehrenamtlichen, die die Frage beantwortet haben, 63% mit Nein antworten: Seit Beginn der ehrenamtlichen Tätigkeit haben sich ihre psychosomatischen Beschwerden gar nicht (37%) oder eher nicht (25%) gebessert.

25% der Antworten verteilen sich auf „teils, teils“ und „eher ja“. Mit „ja, genau“ hat niemand geantwortet. Daraus lässt sich schließen, dass die ehrenamtliche Tätigkeit der Befragten sich entsprechend der subjektiven Einschätzung nicht auf psychosomatische Beschwerden auswirkt.

Frage 8: Ziehen sie so viel Gewinn aus Ihrer Arbeit, dass Sie motiviert sind, weiterzumachen?

Antwortskala:

	Absolute Zahlen	Prozente
Nein, gar nicht:	/	/
Eher nein:	1	2,5%
Teils, teils:	1	2,5%
Eher ja:	11	40%
Ja, genau:	22	55%

Auf diese Frage geben die Ehrenamtlichen eine fast einheitliche Antwort: 55% ziehen so viel immateriellen Gewinn aus ihrer Arbeit, dass sie klar motiviert sind, weiterzumachen. 40 weitere Prozent tendieren ebenfalls dazu.

Frage 9: Hat sich seit Beginn Ihrer Tätigkeit ganz allgemein Ihr seelisches Befinden verbessert?

Antwortskala:

	Absolute Zahlen	Prozente
Nein, gar nicht:	2	5%
Eher nein:	4	10%
Teils, teils:	8	20%
Eher ja:	14	35%
Ja, genau:	6	15%

6 Personen (15%) haben die Frage nicht beantwortet. Möglicherweise ist in diesen Fällen das Befinden unverändert geblieben, wofür es keine Antwortmöglichkeit gab.

Diese abschließende Frage fasst das Thema noch einmal zusammen:

Von den Ehrenamtlichen, die die Frage beantwortet haben, geben 59% an, dass sich seit Beginn ihrer Tätigkeit ihr seelisches Befinden verbessert habe, auch wenn es sich bei dem größeren Teil um eine Tendenz handelt („eher ja“ mit 41%).

Bei der Frage nach der Verbesserung der psychosomatischen Beschwerden konnte der größere Teil der Befragten nicht mit „Ja“ antworten. Bei der Frage nach der Verbesserung des seelischen Befindens antworten allerdings fast zwei Drittel mit „Ja“.

Bei der Auswertung muss der Faktor der „sozialen Erwünschtheit“ von Antworten mit im Blick behalten werden. Auch wenn die Fragebögen anonymisiert abgegeben wurden, ist die Umfrage nicht von einem anonymen Institut in Auftrag gegeben, sondern von einer Projektleiterin der eigenen Einrichtung initiiert worden. Den meisten Menschen fällt die Übernahme verschiedener Rollen oder Verhaltensweisen, von denen sie glauben, dass sie erwartet werden, nicht schwer.

4.4.1 Auswirkungen ehrenamtlicher Tätigkeit bei Erwerbstätigen und Erwerbslosen

Bei der Auswertung der Fragebögen bezüglich der Frage, ob sich regelmäßiges ehrenamtliches Engagement bei Erwerbstätigen anders auswirkt als bei Erwerbslosen, habe ich mich auf 4 Kernfragen beschränkt:

- nach der Lebenszufriedenheit
- nach der Wertschätzung
- nach der sozialen Bereicherung
- nach der seelischen Befindlichkeit.

Die Frage nach der Steigerung der allgemeinen Lebenszufriedenheit bejahen 75% der befragten Erwerbstätigen und 71 % der Erwerbslosen mit Ja.

Das heißt, dass die allgemeine Zufriedenheit der Erwerbstätigen durch ihr außerberufliches Engagement etwas höher ist, als das Zufriedenheitsgefühl derer, die neben dem Ehrenamt keinen Beruf ausüben.

Möglicherweise ist die Gesamtwirkung von Berufstätigkeit als tragender Säule für psychische Gesundheit so groß, dass ihr Nichtvorhandensein nicht in jedem Fall durch Ehrenamt ausgeglichen werden kann.

Andererseits kann eine partielle Unzufriedenheit mit der Erwerbstätigkeit durch ein als sinnvoll empfundenenes Ehrenamt ausgeglichen werden.

Die nicht Erwerbstätigen nehmen eine höhere Wertschätzung ihrer Arbeit wahr (96%), als ihre berufstätigen Mitstreiter (87,5%).

In Bezug auf Anerkennung und Erfolg werden Menschen in unserer Gesellschaft über Arbeit definiert. Es ist anzunehmen, dass ein Teil der nicht erwerbstätigen Menschen Wertschätzung deutlicher und vielleicht auch dankbarer wahrnehmen als Menschen, die auch im Berufsleben Anerkennung ihrer Arbeit erfahren.

Durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit im sozialen Leben bereichert fühlen sich mehr Erwerbslose (92%) als Erwerbstätige (82%). Es ist zu vermuten, dass dieses Ergebnis die oft höhere soziale Isolation von nicht berufstätigen Menschen aufzeigt.

Bei der Frage nach der Verbesserung des seelischen Befindens haben ein Viertel der Erwerbslosen keine Angaben gemacht. Ein Teil hat anmerkend dazu notiert, dass ihr Befinden gleich bleibend gut sei. (Auch hier war diese Antwortmöglichkeit im Fragebogen nicht vorgesehen.)

Von den Erwerbslosen, die Angaben gemacht haben, antworten 16,5% mit nein, hat sich nicht verbessert (Erwerbstätige 18,5%).

„Meine seelisches Befinden hat sich teils, teils verbessert“ sagen 27,5% der Erwerbslosen (19% der Erwerbstätigen).

„Mein seelisches Befinden hat sich seit Beginn meiner ehrenamtlichen Tätigkeit verbessert“ beantworten 56% der Erwerbslosen und 62,5% der Erwerbstätigen mit ja. Dass der Prozentsatz bei den Erwerbstätigen höher ist, ist ein unerwartetes Ergebnis.

5. Schluss

Diese Untersuchung weist keine besonders auffälligen Ergebnisse nach, deckt sich aber mit Studien von Clary und Snyder, die ähnliche Aussagen gefunden haben.

In ihren Kernaussagen bestätigt die Befragung der projektbezogenen Ehrenamtlichen des Lichtpunkt e.V. Freiberg die eingangs aufgestellte Hypothese, regelmäßige ehrenamtliche Tätigkeit trage zur Verbesserung seelischer Gesundheit und Lebenszufriedenheit bei.

Erstrangig profitieren die Ehrenamtlichen hinsichtlich ihrer persönlichen Entwicklung und der Erweiterung ihrer sozialen Kompetenzen. Sie bringen ihre Lebenserfahrung und innere Stärke ein, um Mitmenschen in Problemlagen und Krisen zu unterstützen, stehen ausländischen Mitbürgern, hilfsbedürftigen Kindern und alten Menschen begleitend bei, einem Klientel, das durch die Maschen der staatlichen Fürsorge fällt. Dadurch wird in ihnen einem menschlichen Urbedürfnis entsprochen: es geht jemandem schlecht und ich helfe.

Diese Befähigung zum Mit-leiden und dem daraus erwachsenden Handeln ist nach Martha Nußbaum (Nußbaum, 1999) eine der zehn Grundbefähigungen, über die der Mensch verfügen muss, um sein Leben erfolgreich gestalten zu können. Die Fürsorge für Andere und die aktive Teilhabe an einem besseren gesellschaftlichen Miteinander stärken die emotionale und soziale Ebene menschlicher Würde.

Nicht nur die Entlastung der Volkswirtschaft, der Kommune und des Studentenwerks ist den Ehrenamtlichen zu verdanken, auch die Entlastung der Angehörigen, die sich nicht im benötigten Ausmaß kümmern können, geht auf das freiwillige Engagement zurück. Ihre Arbeit macht Menschen glücklich, lässt Kinderaugen strahlen, beruhigt Angehörige, mindert Einsamkeit und Sorgen, ermöglicht bessere Studienleistungen. Von der zurück gemeldeten Wertschätzung leben Ehrenamtliche.

Freiwilliges Engagement hat in seinen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit Grenzen. Für seelisch erkrankte Menschen kann Ehrenamt kein Therapieersatz sein, „weder vom Umfang her noch von der Begleitung. Leider wird dies oft von Psychiatrie-Einrichtungen nach stationären Aufenthalten so angenommen. Ein Ehrenamt kann nur eine Ergänzung sein.

Kontraproduktiv ist es auch, wenn die Arbeit dauerhaft keinen Spaß mehr macht, das Klima im Umfeld der ehrenamtlichen Tätigkeit nicht stimmt und auch nicht verbessert werden kann, wenn es zu Überlastungen kommt oder die Arbeit nicht genug fordert.

Ehrenamtliche Arbeit ist kein Allheilmittel. Wenn sonstige wichtige Lebensbereiche wie Familie, Freundeskreis Nachbarschaft etc. zerrüttet sind, kann das gute Gefühl aus dem freiwilligen Tun nur begrenzt ausgleichen“ (Interview mit K. Hutte, Leiterin der Freiwilligenbörse im Lichtpunkt e.V. Freiberg, s. Anhang).

Der Arbeitsansatz des Lichtpunkt e.V. begründet sich darin, beim Erkennen von Problemlagen nicht in der theoretischen Diskussion zu verharren, sondern die Probleme durch Handeln zu lösen und damit den Notwendigkeiten unserer Zeit zu begegnen.

Aufgrund mangelnder Förderung und Finanzierung von Freiwilligenarbeit in Sachsen zieht sich die Ehrenamtlichkeit bis in die Leitungsebene. Trotz allem bewahren sich die Mitarbeiter den Grundsatz des Helfens, der den Grundsätzen der Care-Ethik entspricht: Menschen werden als umfassend miteinander verbunden betrachtet und dem Netzwerk menschlicher Beziehungen wird eine besondere Bedeutung zugesprochen.

Dieser Verein hat es geschafft, die Menschlichkeit leben zu lassen.

Literaturverzeichnis und Internetquellen

Clary, e. G.; Synder, M. (1999): The motivation to volunteer: Theoretical and practical considerations, Current Directions in Psychological Science.

Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend

(2009): Hauptbericht des Freiwilligensurveys 2009, Infratest Sozialforschung, München.

Heimgartner, A. (2004): Ehrenamtliche bzw. freiwillige Arbeit in Einrichtungen Sozialer Arbeit. Frankfurt am Main: Peter Lang Europäischer Verlag der Wissenschaften.

Herting, Maria; Krell, Wolfgang; Baldas, Eugen; Roth, Rainer A. (Hrsg.) (2007): Freiwilligen-Zentren, Ferment einer solidarischen Gesellschaft, Lambertus-Verlag, Freiburg im Breisgau.

Lichtpunkt e.V. – Freiwilligenbörse (2011): Informationsflyer zu den Projekten im Verein.

Lichtpunkt e.V. – Freiwilligenbörse und Arbeitskreis Ausländische Studierende der TU Bergakademie Freiberg (2012): Handreichung für Sprachpaten, 3. überarbeitete Auflage.

Mühlpfordt, Susann; Mohr, Gisela; Richter, Peter (Hrsg.) (2011): Erwerbslosigkeit: Handlungsansätze zur Gesundheitsförderung, Pabst Science Publishers.

Naidoo, J.; Wills, J. (2003): Lehrbuch der Gesundheitsförderung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Gamburg.

Nohl, Arnd-Michael (2009): Interview und dokumentarische Methode, VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 3.Auflage.

Nussbaum, Martha (1999): Gerechtigkeit oder das gute Leben, Frankfurt/Main.

Raab-Steiner Elisabeth, Benesch Michael (2008): Der Fragebogen. Von der Forschungsidee zur SPSS-Auswertung, Universitätsverlag Wien.

Scheipl, J. (2007): Professionalisierung in Sozialarbeit und Sozialpädagogik. Graz: Vorlesungsfolien zu Entwicklung und Konzepte der Sozialpädagogik.

Stricker, Michael (2006): Ehrenamt als soziales Kapital: Partizipation und Professionalität in der Bürgergesellschaft, Dissertation an der Universität Duisburg-Essen.

Statistik Austria (2008): Struktur und Volumen der Freiwilligenarbeit in Österreich.

http://www.statistik.at/web_de/suchergebnisse/index.html

verfügbar am 11.12.2012, 13.51 Uhr

Steinmann Dr. phil., Ralph M. (2005): Psychische Gesundheit – Stress, Bericht der Gesundheitsförderung Schweiz.

http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pdf_

verfügbar am 14.11.2012, 13.04 Uhr

Weltgesundheitsorganisation (WHO) (1946): Verfassung der Weltgesundheitsorganisation, New York.

<http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf>

verfügbar am 03.12.2012, 11.02 Uhr

Anhang

Anhang 1

Fragebogen für Ehrenamtliche in den Projekten des Lichtpunkt e.V. Freiberg

November 2012

Liebe Ehrenamtliche in unseren Projekten!

Mein Name ist Christiane Zscharnack und ich bin selbst Projektleiterin in zwei unserer Projekte. Ich studiere an der Hochschule Mittweida Sozialarbeit/Sozialpädagogik und schreibe gerade meine Bachelorarbeit.

In dieser Abschlussarbeit beschäftige ich mich mit der Frage, ob regelmäßige ehrenamtliche Tätigkeit einen Einfluss auf die seelische Gesundheit hat.

Bitte kreuzen Sie in diesem Fragebogen die Antwort an, die am ehesten auf Sie zutrifft.

Bitte nennen Sie nicht Ihren Namen, damit die Umfrage anonym bleiben kann.

Ich danke Ihnen herzlich fürs Mitmachen und wünsche Ihnen weiterhin Spaß und Erfüllung in Ihrem Engagement!

Haben Sie das Gefühl, dass durch Ihre ehrenamtliche Tätigkeit ihre allgemeine Lebenszufriedenheit gestiegen ist?

Nein, gar nicht eher nein teils, teils eher ja ja genau

Fühlen Sie sich in Ihrer Tätigkeit wertgeschätzt?

Nein, gar nicht eher nein teils, teils eher ja ja genau

Haben Sie das Gefühl, mit Ihrer ehrenamtlichen Arbeit eine sinnvolle Arbeit zu tun?

Nein, gar nicht eher nein teils, teils eher ja ja genau

Fühlen Sie sich seit dieser Tätigkeit in Ihrem sozialen Leben bereichert?

Nein, gar nicht eher nein teils, teils eher ja ja genau

Fühlen Sie sich mit ihrer Aufgabe unterfordert?

Nein, gar nicht eher nein teils, teils eher ja ja genau

Fühlen Sie sich mit ihrer Aufgabe überfordert?

Nein, gar nicht eher nein teils, teils eher ja ja genau

Haben sich seit Beginn Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit eventuelle psychosomatische Beschwerden verbessert? (z.B. Kopf- und Rückenschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen ect.)

Nein, gar nicht eher nein teils, teils eher ja ja genau

Ziehen Sie so viel Gewinn aus Ihrer Arbeit, dass Sie motiviert sind, weiterzumachen?

Nein, gar nicht eher nein teils, teils eher ja ja genau

Hat sich seit Beginn ihrer Tätigkeit ganz allgemein Ihr seelisches Befinden verbessert?

Nein, gar nicht eher nein teils, teils eher ja ja genau

Falls Sie noch etwas ergänzen möchten:

Ich bitte noch um diese Angaben:

Männlich

Weiblich

Alter:

bis 30

bis 45

Erwerbstätig

Nicht erwerbstätig

bis 60

über 60

Eu-berentet

Altersberentet

Sonstiges

Anhang 2

Interview mit der Leiterin der Freiwilligenbörse im Lichtpunkt e.V. Freiberg, Kirsten Hutte, vom 28.11.2012:

Christiane Zscharnack: "Kirsten, Du leitest seit vielen Jahren die Freiwilligenbörse im Lichtpunkt e.V. Freiberg. Du hast langjährige Erfahrung mit Ehrenamtlichen.

Kannst Du Dir aus deinen Beobachtungen heraus vorstellen, dass regelmäßige ehrenamtliche Tätigkeit die seelische Gesundheit fördert? Und wenn ja, wodurch und wo siehst du die Grenzen des Einflusses auf die seelische Gesundheit?"

Kirsten Hutte: „Ich denke, dass jede regelmäßige Betätigung der Seele zugute kommt. Sie sollte einem natürlich Spaß machen. Also man muss sie gern tun und eine Befriedigung darin finden. Wichtig ist, das bestätigen uns viele Freiwillige, die in unseren eigenen Projekten mitwirken wie auch diejenigen, die wir in andere ehrenamtliche Beschäftigungen vermittelt haben, dass die Aufgabe einen Sinn hat, gut organisiert ist und ein entsprechendes Feedback kommt. Unter den Motiven für ihr geplantes Engagement der von uns Vermittelten rangiert das Motiv „sinnvolle Freizeitbeschäftigung“ ganz vorn, gefolgt von „soziale Kontakte haben wollen“ und „etwas für sich und andere tun“. Ich denke, das drückt schon vieles aus. Denn das, was jeder gern tut, tut ihm gut. Deshalb macht man es.

Noch 3 Aspekte vornweg:

Für all jene, die sich in einem stabilen seelischen Gleichgewicht befinden schadet eine ehrenamtliche Tätigkeit nicht, sondern schafft einen weiteren günstigen Aspekt für das Wohlbefinden.

Oft kommen aber auch Interessierte, die sich in einer weniger stabilen seelischen Lage befinden. Sie haben oft große Erwartungen an das Ehrenamt, oft von außen herangetragen durch Familie, Freunde und Bekannte sowie Therapieeinrichtungen. Hier muss ich deutlich sagen, dass ein ehrenamtliches Engagement kein Therapieersatz sein kann. Erwartungen, damit eine tägliche Tagesstruktur zu geben etc. sind total überzogen. Das Wichtigste gerade für diesen Personenkreis sehe ich darin, dass ihnen bewusst ist, welches Motiv hinter ihrem gewollten Engagement steht. Dies trägt wesentlich zum Durchhalten bei.

Gesondert noch ein Wort zu Menschen in Arbeitslosigkeit. Mit ihnen haben wir sehr viel zu tun (und gehabt) und kennen die Situation aus eigener Erfahrung. Der Wegfall der Arbeit als sinngebende Tätigkeit außerhalb des persönlichen Umfelds sowie das soziale Gefüge einer Arbeit ist für viele so einschneidend, dass sie diesen Verlust ausgleichen möchten. Das geschieht oftmals durch ein freiwilliges Engagement. In den letzten Jahren gab es zusätzlich noch manchmal die Möglichkeit, dadurch in eine, meist befristete, Beschäftigung über den 2. Arbeitsmarkt zu kommen. Ähnliches passiert auch am Übergang in das Rentenalter. Etwas Sinnvolles mit der neu gewonnenen Zeit anzufangen, ist das A und O eines gelingenden Ruhestandes. Was den Sinn gibt, das liegt jeweils in der Entscheidung des Einzelnen.

C.Z.: „Wodurch trägt deiner Beobachtung nach regelmäßige ehrenamtliche Tätigkeit zur seelischen Gesundheit bei?“

K.H.: „Man hat eine Aufgabe, für die man regelmäßig außer Hause muss und sich emotional etc. darauf vorbereiten muss. Und man hat beim Nachhausegehen ein Ergebnis der eigenen Arbeit – manchmal direkt sichtbar, manchmal auch nur im Gesamtgeschehen sicht- oder spürbar. Man muss sich inhaltlich mit der Arbeit beschäftigen, eventuell planen, organisieren etc. also strukturierte Arbeit leisten.“

Man trifft meist auf andere Menschen (andere Ehrenamtliche, Hauptamtliche, eventuelle zu Betreuende), die einem ein Feedback bewusst und unbewusst über das eigene Tun geben. Man hört durch sie Neues, bekommt zusätzliche Kontakte, die einem auch in anderen Lebenssituationen nützlich sein können.

Das Auseinandersetzen mit einem oft neuen Thema bedeutet, dass man dazu lernen muss. Das zeigt, dass man es noch kann und wenn man Neues lernt, ist dies etwas Zukunftsgewandtes, also ein positiv belegtes Gefühl.“

C.Z.: „Wo sind deiner Meinung nach die Grenzen des Einflusses auf die seelische Gesundheit?“

K.H.: „Ehrenamtliche Arbeit ist kein Therapieersatz, weder vom Umfang her noch von der Begleitung. Leider wird dies oft von Psychatrieeinrichtungen nach stationären Aufenthalten so angenommen. Ein Ehrenamt kann nur eine Ergänzung sein.

Kontraproduktiv ist es auch, wenn die Arbeit dauerhaft keinen Spaß (mehr) macht, das Klima im Umfeld der ehrenamtlichen Tätigkeit nicht stimmt und auch (scheinbar) nicht verbessert werden kann, wenn es zu Überlastungen kommt oder die Arbeit nicht genug fordert.

Und ehrenamtliche Arbeit ist kein Allheilmittel. Wenn sonstige wichtige Lebensbereiche wie Familie, Freundeskreis Nachbarschaft etc. zerrüttet sind, kann das gute Gefühl aus dem freiwilligen Tun nur begrenzt ausgleichen.“

C.Z.: „Kirsten, danke für das Gespräch.“

Anhang 3

Ergebnisübersicht zum Fragebogen für Ehrenamtliche in den Projekten des Lichtpunkt e.V. Freiberg November 2012

Antwortmöglichkeiten	Nein, gar nicht		Eher nein		Teils, teils		Eher ja		Ja, genau		nicht beantwortet	
	absolut	%	absolut	%	absolut	%	absolut	%	absolut	%	absolut	%
Fragen												
Haben Sie das Gefühl, dass durch Ihre ehrenamtliche Tätigkeit ihre allgemeine Lebenszufriedenheit gestiegen ist?	1	2,5	3	7,5	6	15	18	45	11	2,5	0	0
Fühlen Sie sich in Ihrer Tätigkeit wertgeschätzt?	0	0	0	0	3	7,5	12	42,5	20	50	0	0
Haben Sie das Gefühl, mit Ihrer ehrenamtlichen Arbeit eine sinnvolle Arbeit zu tun?	0	0	0	0	1	2,5	7	17,5	32	80	0	0
Fühlen Sie sich seit dieser Tätigkeit in Ihrem sozialen Leben bereichert?	0	0	3	7,5	3	7,5	16	40	17	42,5	1	2,5
Fühlen Sie sich mit ihrer Aufgabe unterfordert?	18	45	15	37,5	2	7,5	3	7,5	0	0	1	2,5
Fühlen Sie sich mit ihrer Aufgabe überfordert?	25	62,5	18	32,5	2	5	0	0	0	0	0	0
Haben sich seit Beginn Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit eventuelle psychosomatische Beschwerden verbessert? (z.B. Kopf- und Rückenschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen ect.)	10	25	7	17,5	4	10	6	15	0	0	13	32,5
Ziehen Sie so viel Gewinn aus Ihrer Arbeit, dass Sie motiviert sind, weiterzumachen?	0	0	1	2,5	1	2,5	11	40	22	55	0	0
Hat sich seit Beginn ihrer Tätigkeit ganz allgemein Ihr seelisches Befinden verbessert?	2	5	4	10	8	20	14	35	6	15	0	0