



## FREIWILLIG GUTES TUN, TUT IHNEN GUT

41 Prozent der Schweizer Bevölkerung engagieren sich in Vereinen und für Organisationen. Wäre das auch etwas für Sie?

### Was bringt mir freiwilliges Engagement?

Als Freiwillige oder Freiwilliger können Sie Ihre Zeit, Ihr Wissen und Ihr Können mit anderen Menschen teilen. Freiwillige erleben so mehr Gemeinschaft, erhalten mehr Alltagsstruktur, erfahren Wertschätzung und entwickeln sich persönlich weiter. Das verleiht dem eigenen Tun mehr Sinn. Entscheidend ist, dass das freiwillige Engagement Spass macht. Die passende Aufgabe fühlt sich nicht wie eine Pflicht an, sondern wie ein erfüllendes Hobby.

### Was passt zu meinen Fähigkeiten und Interessen?

Bei Pro Senectute gibt es vielfältige Möglichkeiten, ältere Menschen im

Alltag zu unterstützen: von Besuchs- und Begleitsdienst über administrative Unterstützung bis hin zur Leitung von Bewegungskursen. Wichtig ist, dass Sie Ihre Stärken und Interessen einbringen. Dabei lohnt es sich, früh das Gespräch mit den Fachpersonen vor Ort zu suchen: Gemeinsam lässt sich so die Tätigkeit finden, die am besten zu Ihnen passt und Ihnen Freude bereitet.

### Wie viel Zeit kann und will ich regelmässig einsetzen?

Schätzen Sie ihre Ressourcen realistisch ein, damit Sie sich nicht übernehmen und langfristig motiviert bleiben. Bei den meisten sozialen Organisationen ist die Freiwilligenarbeit längerfristig angelegt und zeit-

lich klar geregelt. Dank regelmässiger Einsätze bauen Sie ein Vertrauensverhältnis zu den Personen auf, die Sie im Alltag begleiten. Daher sind Zuverlässigkeit und eine gewisse Verbindlichkeit wichtig.

### Wer begleitet und unterstützt mich bei dieser Aufgabe?

Fachpersonen begleiten die Freiwilligen und stehen mit ihnen in regelmässigem Austausch. Pro Senectute bietet zudem vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten für Freiwillige. Im Betreuungskurs lernen (angehende) Freiwillige, ältere Menschen kompetent und einfühlsam im Alltag zu begleiten.

### Welche finanziellen Rahmenbedingungen gelten?

Freiwilliges Engagement ist buchstäblich wie auch im übertragenen Sinn unbezahlbar. Je nach Organisation werden Spesen entschädigt. Es lohnt sich, früh zu klären: Kann ich es mir leisten, Zeit ohne finanzielle Entlohnung aufzuwenden? 🗣️



Helfen Sie, ältere Menschen im Alltag zu unterstützen:  
[prosenectute.ch/freiwillig](https://prosenectute.ch/freiwillig)



### Corinne Hafner Wilson

Leiterin Bereiche Alltagsunterstützung und Sozialraumarbeit bei Pro Senectute Schweiz