

Zusammenfassung

Hintergrund: Die veränderte Altersstruktur der Bevölkerung und der damit einhergehende höhere Anteil an älteren Menschen an der Gesamtbevölkerung macht den Lebensabschnitt „Alter“ zu einer längeren und bedeutsameren Lebensphase. Als wichtiger Aspekt rückt dabei das Thema Gesundheit und damit verbundene Belastungen und Chancen, die sich für die Gesellschaft aber besonders auch für das Individuum ergeben, in den Fokus der Diskussion. Vor diesem Hintergrund gewinnt bürgerliches Engagement, insbesondere auch älterer Menschen, an Bedeutung, da es mögliche Potentiale und Ressourcen älterer Menschen aktiviert, die Selbstentfaltung und gesellschaftliche Teilhabe des Individuums sichert und so Einfluss auf die Gesundheit im Alter nimmt.

Die vorliegende Arbeit untersucht mögliche Zusammenhänge zwischen bürgerschaftlichem Engagement und der Gesundheit im Alter, um Implikationen für die Praxis zu gewinnen und die Bedeutung bürgerschaftlichen Engagements als gesundheitsförderliche Maßnahme im Alter in Deutschland zu beleuchten. Als Basis dient hierbei das Modell der Salutogenese mit besonderem Fokus auf gesundheitsbezogene Stressoren und Ressourcen, sowie Theorien zu Gesundheitskonzepten und Altersbildern.

Methode: Mit Hilfe qualitativer, leitfadengestützter Interviews werden acht ältere, bürgerschaftlich engagierte Menschen, welche ihre ehrenamtliche Tätigkeit über ein Seniorenservicebüro in Niedersachsen beziehen, zu ihren Erfahrungen und Ansichten in Bezug auf das Ehrenamt und ihre individuellen Gesundheitskonzepte und Altersbilder befragt. Die Auswertung erfolgt anhand der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring.

Ergebnisse: Die Auswertung der Interviews ergibt zum einen, dass psychosoziale Stressoren, wie kritische Lebensereignisse, aber auch psychosoziale Gesundheitsressourcen, wie Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, soziale Netzwerke oder finanzielle Unabhängigkeit, zur Aufnahme bürgerschaftlichen Engagements im Alter führen. Darüber hinaus zeigen die Ergebnisse auf, dass Dauerbelastungen oder Alltagsärgernisse, wie gesundheitliche Einschränkungen, die Betreuung von Familienmitgliedern oder fehlende Anerkennung der geleisteten Arbeit, gegen die Aufrechterhaltung bürgerschaftlichen Engagements im Alter wirken, wohingegen Gesundheitsressourcen, wie Begeisterungsfähigkeit, gute Integration in die betreuende Organisation oder positive Reaktionen des sozialen Umfeldes, die Ausübung des Ehrenamtes erleichtern. Hinsichtlich der Auswirkungen bürgerschaftlichen Engagements im Alter machen die Ergebnisse deutlich, dass eine Reihe Gesundheitsressourcen, wie das Selbstwertgefühl, die Lebenszufriedenheit, die Strukturierung des Alltags, die Auseinandersetzung mit dem Alter, aber auch soziale Netzwerke und soziale Unterstützungsleistungen gestärkt wurden. Die Auswertung der Interviews ergibt zudem, dass ältere, engagierte Menschen meist ein positives Gesundheitsverständnis und ein ausgeprägtes Gesundheitshandeln besitzen, ein differenzierteres Altersbild mit positiven und negativen Assoziationen aufweisen und darüber hinaus ihre Altersziele aktivitäts- und gesundheitsbezogen setzen.

Schlussfolgerungen: Psychosoziale Stressoren im Alter führen zu einer veränderten Lebenssituation und zu einem veränderten Gesundheitszustand. Sind ältere Menschen in der Lage –mit Hilfe eines ausgeprägten Gefühls der Kohärenz- die Stressoren als weniger bedrohlich anzusehen und die vorhandenen psychosozialen Gesundheitsressourcen zu mobilisieren, dann gelingt es ihnen geeignete Bewältigungsstrategien, wie in diesem Fall die Aufnahme einer ehrenamtlichen Tätigkeit, auszuwählen. Werden während der Ausübung des bürgerschaftlichen Engagements verschiedene gesundheitsbezogene Stressoren und Ressourcen beachtet, die individuelle Eigenschaften und Merkmale, aber auch den sozialen Kontext des Engagements betreffen, so kann von gesundheitsbezogenen Auswirkungen des bürgerschaftlichen Engagements im Alter ausgegangen werden, die sich beispielsweise in einer Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit, der sozialen Integration und somit auch der Steigerung des Wohlbefindens äußern. Positive Gesundheitskonzepte und Altersbilder

älterer Menschen können dabei zum einen dazu beitragen, dass eine freiwillige Tätigkeit als Bewältigungshandeln ausgewählt und aufrechterhalten wird, auf der anderen Seite besitzt freiwilliges Engagement aber auch das Vermögen Gesundheitskonzepte und Altersbilder positiv zu verändern.

Aus diesem Grunde sollte bürgerschaftliches Engagement älteren Menschen, aber auch der Gesellschaft als Möglichkeit aufgezeigt und beworben werden, die Lebensphase „Alter“ durch die Entfaltung eigener Kompetenzen aktiv und gesund bewältigen zu können. Die vor-liegende Arbeit bietet dabei einen Ausgangspunkt konkrete Strategien und Maßnahmen für die Praxis abzuleiten, da sie Zusammenhänge zwischen bürgerschaftlichen Engagement und der Gesundheit im Alter belegen und erste Handlungsempfehlungen aufzeigen konnte

Abstract

Background: The changed age distribution of the population and the corresponding increased percentage of elderly people in the total population turns the later life into a more prolonged and significant period of life. As a fundamental aspect of discussion the question of health along with its associated stresses and strains as well as its chances for the individual and the society moves into focus. Against this background volunteering, especially of elderly people, becomes more important as it is capable of activating the potentials and resources of the elderly, ensuring the self-fulfillment of the individual, allowing it to partake in society and consequently is exerting an influence on health in later life.

The presented work analyzes possible connections between volunteering and health in later life to gain implications for practical application and to highlight the significance of volunteering as a health promotion in the period of old age in Germany. The model of salutogenesis with particular focus on health-related stressors and resources as well as existing theories on health concepts and images of aging serves as a foundation here.

Method: Assisted by qualitative, guided interviews eight volunteering, elderly people, who are obtaining their voluntary service from a senior citizen service bureau in Lower Saxony, are consulted concerning their experience and opinions regarding the honorary office as well as their individual health concepts and images of aging regarding later life. The analysis of the interviews is carried out by means of the qualitative content analysis according to Mayring.

Results: The analysis of the interviews shows that psycho-social stressors like crucial life experiences, but also psycho-social health resources like self-efficacy, social networks or financial independence may lead to the acceptance of a voluntary position in later life. Beyond that, the results make clear that prolonged strain or everyday life demands like health restrictions, family commitments or missing appreciation of the accomplished work are acting against the maintenance of an honorary office, while health resources like enthusiasm, a working integration into the mentoring organization or positive reactions on the part of the social environment are facilitating its practice. Regarding the impact of volunteering in later life the results indicate that a whole set of health resources like self-esteem, self-contentment, the organization of daily routine and dealing with old age in general as well as social networks and support has been strengthened. The appraisal of the interviews further delivered that elderly people in most cases already possess positive health-beliefs along with a pronounced health behavior, exhibit a sophisticated “age view“ with positive and negative connotations and furthermore pursue their goals for later life in an activity- and health-related way.

Conclusion: Psycho-social stressors in later life lead to an altered life situation and a changed health status. If elderly people are able to regard these stressors as less threatening - with the aid of a distinctive sense of coherence - and to mobilize the existing psycho-social health resources, they are capable of selecting appropriate coping actions, like taking

on a voluntary position in this case. Furthermore attending to several health-related stressors and resources that affect individual properties and characteristics as well as the engagement's social context, a health-related impact of volunteering in later life can be assumed, manifesting itself in advancement of personality, social integration and well-being. Finally positive health concepts and images of aging can account for volunteering being selected and sustained as a coping action in the first place, while also being capable of changing health concepts and images of aging in a positive way.

For this reason volunteering should be advertised and depicted as a possibility to cope with the life period of old age by developing competences in an active and healthy way - not only to elderly people, but also to the society in general. The presented work provides a starting point to derive concrete strategies and measures for practical application, as it was able to account for coherences of volunteering and health in later life as well as give initial recommendations for further actions.