

Ehrenamt bringt Glück: Soziale Helfer strahlen Zufriedenheit aus!

Soziales Engagement steigert das Glück und Selbstwertgefühl: Aktuelle Statistiken zeigen den positiven Einfluss ehrenamtlicher Tätigkeiten.



Deutschland - Das ehrenamtliche Engagement erfreut sich in der Gesellschaft großer Beliebtheit und hat erhebliche positive Auswirkungen auf die Zufriedenheit und das Wohlbefinden der Menschen. Dem Bericht von **Kleine Zeitung** zufolge empfinden 77% der Ehrenamtlichen sich als glücklich, was deutlich über dem Bevölkerungsdurchschnitt von 63% liegt. Diese bemerkenswerten Zahlen zeigen, dass die Freiwilligenarbeit nicht nur einen sozialen Nutzen hat, sondern auch die persönliche Zufriedenheit steigert.

Zusätzlich geben 78% derjenigen, die sich in ihrer Freizeit engagieren, an, mit ihrem Leben zufrieden zu sein. In der Gesamtbevölkerung liegt diese Zahl nur bei 65%. Ein weiteres

positives Ergebnis ist die Selbstwertschätzung: 71% der Ehrenamtlichen fühlen sich gut bis sehr gut, während dies nur für 58% der Gesamtbevölkerung gilt.

Vorteile des Ehrenamtes

Die Vorteile einer ehrenamtlichen Tätigkeit sind vielfältig. Laut **Statista** trägt das Engagement nicht nur zur Verbesserung der mentalen Gesundheit bei, sondern fördert auch soziale Interaktionen. 65% der Engagierten haben neue Freundschaften geschlossen, während 60% neue Fähigkeiten erwerben konnten. Zudem empfinden 58% der Ehrenamtlichen eine emotionale Ausgeglichenheit. Diese positiven Effekte scheinen auch in der physischen Gesundheit widerzuspiegeln: 50% fühlen sich körperlich aktiver, und 47% geben an, fitter zu sein.

Ein weiterer Pluspunkt des Ehrenamtes ist die Resilienz: 69% der freiwillig Engagierten können besser mit schwierigen Situationen umgehen, im Vergleich zu 55% der Gesamtbevölkerung. Dies zeigt, dass soziales Engagement nicht nur das individuelle Wohlbefinden steigert, sondern auch die Gemeinschaft stärkt.

Vielfältige Möglichkeiten für Engagement

Die Bandbreite der Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement ist groß. Wie **Statista** angibt, sind Sportvereine die häufigste Form des Engagements, gefolgt von der Freiwilligen Feuerwehr und Kirchen. Diese Organisationen bieten vielfältige Möglichkeiten, sich einzubringen, sei es als Gruppenleiter, im Kirchenvorstand oder als aktiver Sportler.

Bedeutsam ist auch der steigende Bedarf an ehrenamtlichen Helfern in Bereichen wie den Tafeln und Wohltätigkeitsorganisationen, wie das Deutsche Rote Kreuz. Diese Organisationen sind auf die Unterstützung durch Freiwillige angewiesen, um den wachsenden Anforderungen gerecht zu werden. Der Internationale Tag des Ehrenamtes, der am 5. Dezember gefeiert wird, würdigt die Beiträge der

Freiwilligen und hebt die Bedeutung ihres Engagements hervor.

Engagement im Bereich der psychischen Gesundheit

Besonders im Bereich der psychischen Gesundheit spielen Ehrenamtliche eine wesentliche Rolle. Laut **Mutmachleute** können ehrenamtliche Tätigkeiten dabei helfen, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen und Menschen in schwierigen Lebenslagen beizustehen. Das Engagement für das Wohl anderer kann nicht nur deren Lebensqualität verbessern, sondern auch die eigene Zufriedenheit der Ehrenamtlichen steigern.

Zusammenfassend ist das Ehrenamt ein fundamentaler Bestandteil unserer Gesellschaft, der sowohl den Helfenden als auch denjenigen, die Unterstützung erhalten, zugutekommt. Die Zahlen belegen eindrucksvoll, dass soziales Engagement die Lebensqualität und das persönliche Glück erheblich steigern kann.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.kleinezeitung.at• de.statista.com• mutmachleute.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at