

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: (1): Sonderausgabe 100 Jahre Pro Senectute

Artikel: Freiwillige - unentbehrliche Stützen
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078500>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Freiwillige – unentbehrliche Stützen

Seit ihrer Gründung vor hundert Jahren ist Pro Senectute auf die Mithilfe von Freiwilligen angewiesen. Diese stellen oft während Jahren anderen Seniorinnen und Senioren Zeit, Erfahrung und Wissen zur Verfügung. Ohne sie könnte Pro Senectute ihrem Auftrag auch heute nicht nachkommen.

TEXT: USCH VOLLENWYDER, ILLUSTRATION: MARTIN HAAKE

Bereits 1920 – drei Jahre nach der Gründung von Pro Senectute – besitzen elf Kantone in allen ihren Gemeinden ehrenamtliche Ortsvertreterinnen und -vertreter.

Als um 1950 neben materieller Armut zunehmend auch die Vereinsamung und Isolation alter Menschen zu Pro-Senectute-Themen werden, wird der erste Besuchsdienst gegründet. Ende der Fünfzigerjahre entsteht in Thalwil die erste Altersturngruppe, 1963 der erste Kochkurs für pensionierte Männer. Um attraktiv zu bleiben, baut Pro Senectute ihre Dienstleistungen und Angebote immer weiter aus. Mit dabei: eine zunehmende Zahl von Freiwilligen – für Pro Senectute eine unentbehrliche Stütze.

Heute sind rund 18 000 Männer und Frauen für Pro Senectute freiwillig tätig. Sie leiten Sportgruppen und

geben Sprachkurse, sie verteilen Mahlzeiten, übernehmen administrative Aufgaben und füllen Steuererklärungen aus. Sie unterstützen Lehrende und Kinder im Klassenzimmer und gehen für die jährliche Herbstsammlung von Tür zu Tür. Sie führen Reparaturen aus, helfen im Garten und Haushalt. Sie bieten Begleitung auf einem Spaziergang an, machen regelmässig Besuche oder leisten Fahrdienste.

Zusammen erbringen sie jedes Jahr eine Arbeitsleistung von über einer Million Stunden. «Ohne Freiwillige könnte Pro Senectute ihre Arbeit nicht machen», sagt Alain Huber, Geschäftsleitungsmitglied von Pro Senectute Schweiz.

Rund 1,5 Millionen Freiwillige

Freiwillige sind für die Gesellschaft unentbehrlich. Laut dem Bundesamt für Statistik ist etwa ein Drittel der Schweizer Bevölkerung ab fünfzehn

Jahren in irgendeiner Form freiwillig tätig. Fast anderthalb Millionen Menschen engagieren sich im formellen Rahmen von Organisationen und Institutionen; annähernd so viele sind in der informellen Freiwilligenarbeit – Betreuung von Kindern, alten Eltern, Nachbarschaftshilfe – tätig. Pro Monat wenden sie durchschnittlich dreizehn bis fünfzehn Stunden für ihr freiwilliges Engagement auf. Zusammen leisten sie geschätzte 665 Millionen Arbeitsstunden.

Nach der Motivation gefragt, antworten Freiwillige, dass sie gern mit anderen zusammen etwas bewegen, Gutes tun und gleichzeitig die eigenen Kenntnisse und Erfahrungen erweitern möchten. Eine freiwillige Fit-Gym-Leiterin sagt: «Mir geht es ja so gut! Dafür bin ich dankbar und möchte gerne etwas weitergeben. Das ist einer der Gründe, warum ich mich bei Pro Senectute engagiere.»



Freiwillige bei Pro Senectute sind meistens selber schon im Pensionsalter. «Neupensionierte sind eine grosse Chance», sagt Miriam Moser, Wissenschaftliche Mitarbeiterin bei Pro Senectute Schweiz. «Sie beginnen eine neue Lebensphase, die sie aktiv gestalten wollen.» Es gelte, mögliche Freiwillige an diesem Punkt abzuholen: «Die neue Generation junger Pensionierter will sich weiterhin in die Gesellschaft einbringen.» Doch auch Pro Senectute spüre den gesellschaftlichen Trend weg von langfristigen Engagements, hin zu begrenzter Projektarbeit, sagt Alain Huber: «Dabei haben gerade ältere Menschen das Bedürfnis nach Regelmässigkeit und Kontinuität.»

Diese Kontinuität erleben viele Freiwillige als Bereicherung: «Zu vielen Kundinnen und Kunden ergibt sich eine gute, herzliche Beziehung. Man fühlt sich aufgehoben, kann mit ihnen

über alles reden und wird selber reich beschenkt», erzählt eine Haushelferin. Ein «Klassen-Grosi», das seit neun Jahren im Rahmen des Projekts «Generationen im Klassenzimmer» die gleiche Lehrerin unterstützt, sagt, sie sei «infiziert» von diesem Engagement. Die hundert Franken, die sie als Spesenentschädigung erhält, überlässt sie Pro Senectute als Spende. Dafür profitiert sie von den angebotenen Weiterbildungsmöglichkeiten: «Ich lerne immer wieder Neues.»

Wertschätzung ist entscheidend

Neben einer Spesenentschädigung übernimmt Pro Senectute auch die Unfall- und Haftpflichtversicherung. Zudem sollen Freiwillige gut in ihre Aufgabe eingeführt und begleitet werden. Vielerorts finden regelmässige Treffen statt, an denen sie sich austauschen können und wo sie neue Anregungen bekommen. Interne

Weiterbildungen und das breite Weiterbildungsangebot von Pro Senectute Schweiz stehen Interessierten ebenfalls offen. Mit einem gemeinsamen Anlass wird Freiwilligen vielfach Wertschätzung und Dank entgegengebracht.

«Anerkennung und Wertschätzung sind in der Freiwilligenarbeit entscheidend für ein nachhaltiges Engagement. Ein angepasstes und zur richtigen Zeit ausgesprochenes «Danke» gibt den Freiwilligen das wertvolle Gefühl, geschätzt zu werden», schreibt Benevol, die nationale Dachorganisation für Freiwilligenarbeit. Für viele kommt der schönste Dank jedoch von den älteren Menschen selber. So meint eine Ortsvertreterin: «Wenn mich jemand mit den Worten empfängt: «So schön, dass Sie wieder da sind! Ich habe so auf Sie gewartet!» – spüre ich eine Wärme und eine Zufriedenheit, die mehr wert sind als alles andere.» *