

## Pressemitteilung

Regionalentwicklung Außerfern, Oktober 2024

### **Gesund dank Ehrenamt: Soziales Engagement wirkt sich nachweislich positiv auf die Gesundheit aus.**

Neuer Caritas-Besuchsdienst sucht Menschen mit Lust auf Gutes tun.

REUTTE. Anderen Menschen helfen fühlt sich gut an. Eine großangelegte Studie in Kalifornien hat diesen Effekt genau untersucht und ist zu dem Ergebnis gekommen, dass bereits zwei Stunden soziales Engagement in der Woche zu nachweisbaren positiven Auswirkungen auf die eigene Gesundheit führen (Kim et al. (2020): Volunteering and Subsequent Health and Well-Being in Older Adults).

Der neue Besuchsdienst der Caritas bietet für alle Menschen ab 18 Jahren eine spannende Möglichkeit im gesamten Außerfern, von dieser „Gesundheitsvorsorge“ zu profitieren: Etwa 2 bis 3 Stunden pro Woche sind dafür nötig. Die Freiwilligen des Besuchsdienst werden mit älteren Menschen zusammengebracht und besuchen diese regelmäßig. Bei den Besuchen wird gemeinsam gespielt, Kaffee getrunken, geredet oder spazieren gegangen. Die Freiwilligen übernehmen also keine Pflege- oder Haushaltstätigkeiten bei den älteren Menschen; es geht vielmehr darum, miteinander Zeit zu verbringen, zuzuhören, mitzufühlen und mitzuerleben.

Für diese Tätigkeiten sind die Besucher\*innen versichert und werden von Regina Kerle, der Koordinatorin der Caritas während ihres gesamten ehrenamtlichen Engagements im Besuchsdienst professionell begleitet. Außerdem werden für die Freiwilligen regelmäßige kostenlose Fortbildungen angeboten. So z.B. am 22. November von 16-18 Uhr im Pfarrstadel in Breitenwang (Planseestr. 49), wo ein Workshop zur Barrierefreiheit stattfindet. Im Workshop geht es um den Umgang mit Rollatoren und Rollstühlen und um gutes Verhalten bei Besuchen bei seh- oder höreingeschränkten Personen. Referentin Ingeborg Steiner steht für alle Fragen rund um die Barrierefreiheit zur Verfügung und lädt ausdrücklich auch all jene ein, die sich zwar noch nicht im Besuchsdienst engagieren, dies aber zeitnah tun möchten.

Anmeldungen für die Fortbildung sind bitte bis 14. November per Mail an [regina.kerle@caritas.tirol](mailto:regina.kerle@caritas.tirol) oder per Telefon (0676 8730 6722) zu richten. Wer sich freiwillig engagieren möchte oder den Besuchsdienst in Anspruch nehmen möchte, meldet sich bitte ebenso bei Regina Kerle.

Der neue Besuchsdienst wird im Rahmen eines von der EU-geförderten LEADER-Projektes organisiert.