

Frivillig arbeid på blå resept

Mange forskere har pekt på at frivillig deltakelse kan ha stor betydning for både helsen og livskvaliteten til eldre, og til hele det norske samfunnet.

Gjennom tidene har flere forskerteam sett på sammenhengen mellom helse og frivillighet. I den amerikanske rapporten *The health benefits of volunteering* fant forskerne en overraskende sterk sammenheng mellom helse og frivillighet. Det ble vist til at de som utøvet frivillig arbeid, har større helsegevinster av dette enn de som mottar støtten. Dette understreker betydningen av det gamle norske visdomsord: Det er bedre å gi enn å få.

Hva er det ved frivillig arbeid som fremmer god helse? Forskerne peker på en viktig faktor. Frivillig deltagelse forsterker en persons sosiale nettverk og skaper en buffer mot stress som igjen reduserer risikoen for sykdom. Deltagelse i sosiale nettverk skaper tillit og sosial kapital som gir den enkelte deltager opplevelse av mening og hensikt. Samtidig beskytter det mot sosial isolasjon. Sosial isolasjon er en farlig mangelsykdom i det norske samfunnet, mange lider av ensomhet og finner ikke mening med livet. Forskere har pekt på at depresjon hos eldre kan bedres ved å delta som frivillig, og at pasienter med kroniske smerter som tjente andre, opplevde nedgang i både smerter og funksjonshemminger. En undersøkelse viste at hjertesyke fikk større følelse av mening og redusert grad av depresjon av å være frivillig medarbeider. Det virker som å få tankene bort fra egne plager og sykdom ikke

bare kan glede andre, men gi en selv et positivt utslag for livskvaliteten.

Mange vil vel hevde at det å fortsette med deltidsjobb etter pensjonsalderen kan gi samme effekt. På mange måter er dette riktig om man har en god arbeidsplass og at man har stor grad av frihet til å gjøre det man vil. Slik er det dessverre ikke for de fleste. Det hevdes at helsegevinsten ved frivillig arbeid er knyttet opp til frivillighetsaspektet og at det er dette som gir den enkelte en meningsfylt sosial rolle. I lønnsarbeid trer pliktaspektet inn. Frivillig arbeid gir den enkelte verdiforankring i det å gjøre noe for andre mennesker som man mener er riktig. Man velger selv hvor mye man vil «arbeide» og hva man vil gjøre. Gleden ved å gi andre noe, uten lønn og uten tvang gir stor grad av frihet. I tillegg binder man seg ikke til arbeidet i større grad enn man ønsker. På den måten tar man del i et felleskap hvor man bidrar med noe av betydning som er større enn deg selv.

Frivillig arbeid kan skape en meningsfylt alderdom. Forskerne påpeker at dagens pensjonister lever en tilværelse preget av materiell trygghet, men samtidig tapt anseelse, innflytelse og mening. Støttende og positive forventninger fra andre kan styrke både selvbildet og funksjonsevnen. Frivillige aktiviteter kan være en arena hvor det er bruk for en, hvor kunnskap og erfaring kan utnyttes

for trengende og samfunnet. Det påpekes at betydningen av det å hjelpe andre kan medføre en følelse av mening i livet som bygger selvtillit og forsterker selvbildet.

Gjelder dette bare for eldre? Selvfølgelig ikke. Frivillige trengs i alle aldergrupper. Hvordan ville samfunnet vårt ha sett ut om vi ikke hadde hatt innsatsen til Natteravnene, Røde Kors, Norske kvinners sanitetsforening, Prison Visitors osv. Hver dag året rundt stiller titusener frivillige til innsats. Norge trenger innsatsen. Uten den får vi et kaldt samfunn. Men mest av alt gir det en meningsfylt tilværelse for den som utøver innsatsen. Harald (80) oppsummerer ett år ved frivillighetsentralen slik: «Økende trivsel og velvære, følelsen av å yte noe, kort sagt bare fordeler som gir mersmak».

Den største gleden du kan ha, det er å gjøre andre glad!