



**Am 5. Dezember findet der „Internationale Tag des Ehrenamtes“, ein weltweiter Aktionstag der Vereinten Nationen zur Anerkennung und Förderung ehrenamtlichen Engagements, statt.**

**Stellt ihr Euch auch manchmal die Frage: Warum soll genau ICH mich ehrenamtlich engagieren?**

**Sei es nun im Kindergarten, in der Schule oder im Sportverein.**

**Ich habe doch schon so viel um die Ohren – Job, Familie, Schule, etc.**



**Ein paar Gründe für ehrenamtliches Engagement:**

### **1. Helfen macht einfach Spaß – und Spaß macht glücklich**

Dass **Helfen** glücklich und zufrieden macht, hat die **Glücksforschung** längst wissenschaftlich nachgewiesen. Und tatsächlich ist es so simpel, wie es klingt: Helfen macht glücklich! Warum? Weil wir meistens eine direkte Rückmeldung auf unser Handeln bekommen. Das kann ein Lächeln, eine Geste oder ein Wort sein.

### **2. Ehrenamtliches Engagement stiftet Sinn, Selbstbestimmung und Halt**

Bei ehrenamtlicher und freiwilliger Arbeit geht es zunächst einmal darum, etwas zu tun, das man sich selbst auferlegt. Wer also freiwillig arbeitet, sucht nicht nur nach Selbstbestimmung, sondern auch gewissermaßen nach **Sinnhaftigkeit**.

Eine tolle Gemeinschaft zu erfahren, neue Menschen kennen zu lernen und vielleicht sogar **Freundschaften fürs Leben** zu schließen, ist für viele der primäre Grund, sich ehrenamtlich zu engagieren.

### **3. Ehrenamtliches Engagement stärkt das Gemeinschaftsgefühl und weckt den Teamgeist**

Wer sich mit anderen Menschen verabredet, um gemeinsam etwas zu (er)schaffen, der ist Teil einer **Gemeinschaft**. Trifft sich diese Gemeinschaft öfter, gewinnt sie an Stärke.

### **4. Ehrenamtliches Engagement stärkt das Selbstbewusstsein**

Eines muss man im Ehrenamt ganz bestimmt können: Auf andere zugehen! **Soziales Engagement** hilft dabei, das eigene **Selbstwertgefühl** zu verbessern.

## 5. Ehrenamtliches Engagement verbessert sozialen Kompetenzen

Im Ehrenamt muss man sich oftmals auch mit **Konflikten** vieler Arten herumschlagen. In solchen Situationen diplomatisch zu reagieren, ist eine Fähigkeit, die uns im Leben oft weiterbringen wird. In einer ehrenamtlichen Tätigkeit haben wir die Chance, genau diese Kompetenz zu fördern und anzuwenden.

