

## Sammenhæng mellem frivilligt arbejde og livskvalitet

Danmarks Statistiks livskvalitetsundersøgelse fra 2015 tyder svagt på, at ensomheden har en tendens til at aftage med deltagelse i frivilligt arbejde. Hvordan sammenhængen er, sige undersøgelsen ikke noget om.

### Frivilligt arbejde og ensomhed

Frivilligt arbejde:	Ensomhed:			
	I svær grad pct.	I mellemgrad	I sjælden grad/aldrig	I alt
I høj grad	18	13	69	100
I mellemgrad	16	16	68	100
I lav grad	21	13	66	100

Undersøgelsen viser, at 69 pct. af dem, der udfører en høj grad af frivilligt arbejde sjældent eller aldrig bliver ramt af ensomhed. Dette tal er 66 pct. for personer, der i lav grad udfører frivilligt arbejde.

Samtidig lider 21 pct. af de personer, der sjældent eller aldrig udfører frivilligt arbejde, af ensomhed i svær grad, mens 18 pct. af de personer, der angiver, at de udfører en høj grad af frivilligt arbejde, angiver at de er ensomme i svær grad.

### Frivilligt arbejde og tilfredshed

Frivilligt arbejde:	Tilfredshed med:		
	Livet	Dagligdagen gns. score	Anerkendelsen
Dagligt	7,9	8,1	8,7
Ugentligt	7,8	7,7	8,2
Månedligt	7,7	7,6	8,0
Sjældnere	7,5	7,3	7,8
Aldrig	7,3	7,2	7,6
I alt	7,5	7,4	7,8

Også når det kommer til tilfredshed med livet, kan der spores en sammenhæng med frivilligt arbejde. Både tilfredsheden med livet generelt, dagligdagen og ens anerkendelse stiger med graden af frivilligt arbejde, viser Danmarks Statistiks livskvalitetsundersøgelse fra 2015. Årsagssammenhængen kan udmærket gå den anden vej, at det at udføre frivilligt arbejde øger tilfredsheden, ligesom det kan være, at der er et andet forhold, der øger både frivilligt arbejde og tilfredsheden – fx at man er rask fremfor syg.

#### Spørgsmål, der blev undersøgt:

*Ensomhed:* Hvor ofte sker det, at du er alene, selvom du har mest lyst til at være sammen med andre?

*Tilfredshed med livet:* Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden?

*Frivilligt arbejde:* Hvor ofte laver du frivilligt arbejde, f.eks. ulønnet arbejde i en forening eller en velgørende organisation?

*Tilfredshed med dagligdagen:* Hvor tilfreds er du med din dagligdag?

*Tilfredshed med anderkendelse:* I hvilken grad føler du dig værdsat og anerkendt af andre i din hverdag?

**Inddeling af ensomhed:**

*I svær grad:* Dagligt eller ugentligt

*I mellemgrad:* Månedligt

*I sjælden grad/aldrig:* Sjældnere eller aldrig

**Inddeling af frivillighed:**

*I høj grad:* Dagligt eller ugentligt

*I mellemgrad:* Månedligt

*I lav grad:* Sjældnere eller aldrig