

## WIE VRIJWILLIGERSWERK DOET, IS GEZONDER

UGent-onderzoekers analyseerden data over vrijwilligerswerk, werkzaamheid en gezondheid bij meer dan 40.000 Europeanen. Hun resultaten, net gepubliceerd in PLOS ONE, tonen dat vrijwilligers gezonder zijn, en vaker aan het werk dan anderen.

### **Vrijwilligers even gezond als 5 jaar jongere niet-vrijwilligers**

Zelfs na controle voor andere factoren die gezondheid beïnvloeden (geslacht, leeftijd, scholingsniveau, migratiestatus, religiositeit en land waar ze wonen), blijken vrijwilligers in duidelijk betere gezondheid dan niet-vrijwilligers. Doctoraal onderzoeker Jens Detollenaere: “De sterkte van deze associatie is vergelijkbaar met de gezondheidswinst die je hebt als je een man bent (in vergelijking met een vrouw), vijf jaar jonger bent of autochtoon bent (in vergelijking met een allochtoon).”

### **Gedeeltelijk verklaard door hoger inkomen voor vrijwilligers**

Bijkomende analyses tonen dat een deel van deze associatie loopt via inkomen. Vrijwilligers hebben, na controle voor de voornoemde persoonskenmerken, een hoger inkomen en dit hogere inkomen is op zijn beurt geassocieerd met een betere gezondheid. Professor Stijn Baert: “Deze bevinding strookt met ons [eerder onderzoek](#) dat aantoonde dat wie vrijwilligerswerk opneemt op haar/zijn cv, vaker uitgenodigd wordt voor een gesprek.”

### **Andere verklaringen**

De onderzoekers schuiven drie bijkomende verklaringen voor hun bevindingen naar voren. Professor Sara Willems: “Ten eerste werd reeds aangetoond dat vrijwilligerswerk een positief effect kan hebben op psychologische factoren zoals zelfvertrouwen en zelfwerkzaamheid enerzijds en de kwantiteit en kwaliteit van iemands sociaal netwerk. Ten tweede zorgt vrijwilligerswerk voor fysieke en psychische activiteiten die een bescherming bieden tegen een functionele achteruitgang en dementie bij ouderen. Ten slotte toont neurologisch onderzoek dat vrijwilligerswerk zorggerelateerde hormonen oxytocine en progesteron kan vrijgeven die helpen om weerstand te bieden tegen stress en ontstekingen.”

### **Methode**

De onderzoeksresultaten zijn gebaseerd op data van de zesde editie van de European Social Survey. Deze in 2012 en 2013 afgenomen bevraging brengt de overtuigingen, de voorkeuren en het gedrag van meer dan 40.000 inwoners van 29 Europese landen, waaronder België, in kaart. Deze data werden geanalyseerd middels een state-of-the-art mediatiemodel met zelfgerapporteerd(e) vrijwilligerswerk, inkomen en gezondheid als belangrijkste variabelen.

### **Info**

Meer informatie omtrent het onderzoek kan gevonden worden in het [wetenschappelijk artikel](#).