

Litteraturstudie om gavnlige effekter af frivilligt arbejde

40 procent af den danske befolkning havde i marts 2017 deltaget i frivilligt arbejde inden for de seneste 12 måneder. Inkluderes de danskere, der tidligere har været frivillige, har omkring 65 procent af befolkningen været frivillig på et eller andet tidspunkt i deres liv (Kilde: Frivilligrapporten 2016-2018, CFSA 2017).

De frivilliges indsats har først og fremmest stor betydning for de mennesker, der får direkte gavn af de frivilliges engagement, og de fællesskaber som de frivillige indgår i. For eksempel i forhold til at kunne dyrke en hobby sammen med andre i en forening eller få hjælp fra nogen, som har medmenneskeligt overskud.

Gennem de senere år har forskellige undersøgelser og forskningsresultater vist, at frivilliges indsats også har en lang række positive effekter både for de frivillige selv og for de samfund og organisationer de er en del af. For eksempel positive effekter for de frivilliges fysiske og mentale helbred og for samfundets økonomi, udvikling og sammenhængskraft.

En række af disse dokumenterede positive effekter beskrives i dette litteraturstudie, kategoriseret efter:

- A) Betydning for fysisk helbred
- B) Betydning for mentalt helbred
- C) Betydning for samfund og økonomi

Litteraturstudie er lavet i anledning af Europæisk Frivillighovedstad 2018, for at sætte fokus på de mange positive effekter af at være engageret som frivillig og indgå i frivillige fællesskaber.

I løbet af frivillighovedstadsåret samarbejder Aarhus Kommune med blandt andet frivillige organisationer, frivilligcentre, andre kommuner og Region Midtjylland om at fejre og anerkende de frivilliges indsats og udvikle nye veje til velfærd. Samarbejdet sigter samtidigt mod at endnu flere inspireres og inviteres til at blive en del af frivillige fællesskaber – blandt andet ved at skabe opmærksomhed og udbrede viden om de mange positive effekter af frivillighed.

Litteraturstudiet er udarbejdet – og vil i løbet af 2018 løbende blive opdateret - af:

Sanne H. Kristensen

Studerende Administrationsbachelor og praktikant i Koncern HR, Region Midtjylland

Oversigt over indhold

Litteraturstudie om gavnlige effekter af frivilligt arbejde	1
---	---

Kategori A – Betydning for fysisk helbred

1. Frivillige har et bedre helbred	3
2. Frivillige har færre hospitalsovernatninger, er bedre til at gå til lægen og lever længere	3
3. Ældre der laver frivilligt arbejde har lavere risiko for forhøjet blodtryk	4

Kategori B – Betydning for mentalt helbred

1. Frivilligt arbejde kan hjælpe til bedre mental sundhed, større livsglæde og mindre stress	4
2. Frivilligt arbejde kan hjælpe mod ensomhed	6
3. Frivilligt arbejde kan give øget velvære på jobbet	6

Kategori C – Betydning for samfund og økonomi

1. Det frivillige foreningsliv styrker sammenhængskraften i samfundet	7
2. Lykkefølelse måles højere i lande hvor man arbejder meget frivilligt	7
3. Foreningslivet båret af frivillige kan have positiv effekt på udsatte unge og forebygge kriminalitet	8
4. Frivillighed bidrager til integration af nydanskere	8
5. Foreningslivets værdi for økonomi og beskæftigelse	9
6. Frivilligt arbejde i forbindelse med et lønnet job kan fastholde og udvikle medarbejdere og fremme virksomhedens innovation og omdømme	10
7. Frivilligt arbejde kan hjælpe på jobmulighederne	10
8. Frivilligt arbejde på CV'et kan give højere startløn til nyuddannede	11

Kategori A – Betydning for fysisk helbred

Tema og effekt	<p>1. Frivillige har et bedre helbred</p> <p>Personer der laver frivilligt arbejde har generelt et bedre helbred end personer, der ikke gør. Et stort studie har vist, at frivillige har et lige så sundt helbred som fem år yngre ikke-frivillige. Mange andre studier indikerer, at der er årsagssammenhænge mellem frivillighed og et sundere helbred, selv når der tages højde for betydningen af andre faktorer og modsatrettede sammenhænge, som f.eks. at sunde ressourcestærke personer kan have større overskud til at engagere sig frivilligt.</p>
Kort om studier og resultater	<p>Et studie fra 2012/2013 fra Ghent University i Belgien af mere end 40.000 personer fra 29 europæiske lande inkl. Danmark analyserede data om helbred, erhverv og frivilligt arbejde. Selv efter at der er taget højde for andre helbredsmarkører som køn, alder, uddannelse, etnisk baggrund m.m. havde frivillige stadig et bedre helbred. Undersøgelsen peger på flere mulige forklaringer på sammenhængen mellem frivillige og deres frivillige, såsom</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frivilligt arbejde øger ens fysiske og kognitive aktivitet, hvilket forebygger funktionsnedsættelse og demens • Frivilligt arbejde kan give bedre selvværd og bedre sociale kompetencer, som begge har en positiv indvirkning på ens helbred • Frivilligt arbejde kan føre til øget frigivelse af hormonerne oxytocin og progesteron, der blandt andet sørger for, at stofskiftet, fedtforbrændingen og nervesystemet fungerer. Sammen kan disse hormoner mindske stress og inflammation <p>En række amerikanske og japanske studier viser, at ældre mennesker har et bedre helbred, hvis de deltager i frivillige aktiviteter med socialt formål, og at uanset om man laver frivilligt arbejde for sin egen eller andres skyld, så er der positive helbredsmæssige gevinster forbundet med frivilligt arbejde.</p>
Referencer	<p>https://videnskab.dk/krop-sundhed/frivillige-arbejdere-har-en-fem-aar-yngre-krop http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0173139</p> <p>'For how many days and what types of group activities should older Japanese adults be involved in to maintain health? A 4-year longitudinal study', <u>Research Team for Social Participation and Community Health, Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology</u>, 2017.</p> <p>'Volunteering and health benefits in general adults: cumulative effects and forms', <u>Yeung JWK, Zhang Z, Kim TY</u>, 2017.</p> <p>'Effect of volunteering on risk factors for cardiovascular disease in adolescents: a randomized controlled trial', <u>Schreier HM1, Schonert-Reichl KA, Chen E</u>, 2013.</p>

Tema og effekt	<p>2. Frivillige har færre hospitalsovernatninger, går tidligere til lægen og lever længere</p> <p>Amerikanske undersøgelser indikerer, at frivillige har færre hospitalsovernatninger end ikke-frivillige, de går oftere til lægen og dødeligheden blandt ældre frivillige er markant lavere end hos ældre, som ikke er frivillige.</p>
Kort om studier og resultater	<p>Undersøgelsen omkring hospitalsophold er foretaget af Harvard School of Public Health og omfattede mere end 7000 amerikanere over 50 år. Resultaterne viste, at personer der arbejdede frivilligt havde 38 % færre hospitalsindlæggelser sammenlignet med ikke-frivillige.</p>

	<p>En mulig medvirkende årsag angives til at være, at frivillige oftere går til lægen og dermed opdages eventuelle sygdomme hurtigere, og det kan fremme forebyggelse eller behandling. I et andet kontrolleret testforsøg på Washington University fandt man, at de frivillige desuden havde fået forbedret deres udholdenhed, hukommelse og et lavere niveau af depressioner. I undersøgelsen havde man udover sociodemografiske faktorer også taget højde for forsøgspersonernes helbredshistorik, sociale integrationsniveau, stress m.m. Et andet studie fra 2013 viste, at dødeligheden blandt ældre amerikanere er 24 % til 47 % lavere for frivillige kontra ikke-frivillige.</p> <p>Forskere fra University of Exeter Medical School i England har analyseret data fra 40 publicerede studier, og de fandt at frivillige har 20 procent lavere risiko for at dø end ligestillede jævnaldrende, der ikke er frivillige, og at frivillige har lavere risiko for depression samt oplever, større livsglæde og forbedret helbred.</p> <p>Nogle studier viser, at en medvirkende årsag til at frivillige er sundere end ikke-frivillige skyldes at frivillige træffer bedre beslutninger omkring deres helbred.</p>
Referencer	<p>https://www.apa.org/pubs/journals/releases/hea-31-1-87.pdf</p> <p>https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/12/altruism-for-a-better-body/422280/</p> <p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953615302495</p> <p>https://www.theguardian.com/voluntary-sector-network/2016/jan/18/is-it-time-to-prescribe-volunteering</p>

Tema og effekt	<p>3. Ældre der laver frivilligt arbejde har lavere risiko for forhøjet blodtryk</p> <p>Ældre mennesker har markant lavere risiko for at udvikle forhøjet blodtryk, hvis de løbende er aktive i frivilligt arbejde.</p>
Kort om studier og resultater	<p>En amerikansk undersøgelse, der involverede 1654 deltagere (med en gennemsnitsalder på 64 år og 60 procent kvinder), strakte sig over 4 år. Den viste at de, der var aktive i mere end 200 timers frivilligt arbejde om året havde 40 procent lavere risiko for at få forhøjet blodtryk, end dem der ikke udførte frivilligt arbejde.</p> <p>Studiet peger på, at det bedre helbred blandt frivillige arbejdere er uafhængigt af demografi m.m. og derfor favner bredere end blot at gælde for ældre.</p>
Referencer	<p>https://videnskab.dk/kort-nyt/frivilligt-arbejde-styrker-helbredet</p> <p>https://www.medpagetoday.com/Cardiology/Hypertension/39841?xid=nl_mpt_DHE_2013-06-15&utm_content=&utm_medium=email&utm_campaign=DailyHeadlines&utm_source=WC&eun=g422773d0r&userid=422773&mu_id=5521993</p>

Kategori B – Betydning for mentalt helbred

Tema og effekt	<p>1. Frivilligt arbejde kan hjælpe til bedre mental sundhed, større livsglæde og mindre stress</p> <p>Personer, der gør noget aktivt og meningsfuldt sammen med andre, har op til fire gange så høj sandsynlighed for at have høj mental sundhed. Studier viser, at mange føler, at de har et bedre</p>
-----------------------	---

	<p>helbred, både fysisk og mentalt efter at have udført frivilligt arbejde og mange oplever større livsglæde.. Andre studier har vist at mennesker med kroniske smerter der er engageret i frivilligt arbejde oplever færre smerter, mere meningsfuldhed og har mindre risiko for at deres kroniske smerter medfører depression. Ældre frivillige har mindre risiko for kognitiv svækkelse.</p>
Kort om studier og resultater	<p>Statens Institut for Folkesundhed gennemførte den landsdækkende spørgeskemaundersøgelsen 'Danskernes Trivsel' i 2016 i samarbejde med Danmarks Statistik. 3508 respondenter deltog i undersøgelsen. Denne viste, at personer, der engagerer sig i frivilligt arbejde, har markant større chance for en bedre mental sundhed. For de moderat aktive viser undersøgelsen, at det mentale helbred forbedres med omtrent 1,6 gange, og for de meget frivilligt aktive forbedres den mentale sundhed med 3,8 gange.</p> <p>United Health Group har lavet en undersøgelse af 3351 voksne amerikanere, hvor en overvejende del af de deltagende meldte tilbage, at de følte sig mentalt og fysisk bedre efter at have udført frivilligt arbejde. Blandt deltagerne, der inden for de sidste 12 måneder havde udført frivilligt arbejde, meldte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 76 procent at frivilligt arbejde har fået dem til at føle sig sundere • 94 procent at de er blevet i bedre humør • 78 procent at det har sænket deres stressniveau • 96 procent at arbejdet gav et øget formål med livet • 80 procent at de føler at de har bedre kontrol over deres helbred • Omkring en fjerdedel, at deres frivillige arbejde har hjulpet dem med at være i en kronisk sygdom ved at holde dem aktive og få dem til at tænke på andet end deres egne problemer • Frivillige har bedre personlige resultater end ikke-frivillige på 9 etablerede mål for emotionelt helbred, inklusiv personlig uafhængighed og overordnet tilfredshed med livet <p>Andre amerikanske studier har vist, at frivilligt arbejde kan forebygge depressioner, bl.a. gennem følelsen af at bidrage, og for så vidt angår ældre mennesker, også forebygger kognitive svækkelser efter et vist vedvarende engagement i frivilligt arbejde.</p>
Referencer	<p>http://www.abcmentalsundhed.dk/nyheder/nyt-studie-aktiviteter-og-faellesskaber-giver-hoejere-mental-sundhed/</p> <p>http://www.si-folkesundhed.dk/upload/m%C3%A5ling_af_mental_sundhed.pdf</p> <p>http://www.sind.dk/6storage/113/3117/sind-rapport_frivilligt_arbejde_og_mental_sundhed_lh_2017.pdf</p> <p>'The Impact of Work and Volunteer Hours on the Health of Undergraduate Students', Lederer AM, Autry DM, Day CR, Oswalt SB, 2015.</p> <p>'Participation in productive activities and health outcomes among older adults in urban China', Li Y, Xu L, Chi I, Guo P, 2013. .</p> <p>'Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers', Jenkinson CE, Dickens AP, Jones K, Thompson-Coon J, Taylor RS, Rogers M, Bambra CL, Lang I, Richards SH., 2013.</p> <p>'The Mediating and Moderating Effect of Volunteering on Pain and Depression, Life Purpose, Well-Being, and Physical Activity', Salt E, Crofford LJ, Segerstrom S, 2017.</p> <p>'Volunteering Is Associated with Lower Risk of Cognitive Impairment', Infurna FJ, Okun MA, Grimm KJ, 2016.</p>

	https://www.huffingtonpost.com/hilary-young/benefits-of-volunteering_b_4151540.html https://www.theguardian.com/voluntary-sector-network/2016/jan/18/is-it-time-to-prescribe-volunteering http://psycnet.apa.org/search/display?id=836a8ac1-44c0-560d-1c76-1dbf525590dd&recordId=3&tab=PA&page=1&display=25&sort=PublicationYearMSSort%20desc,AuthorSort%20asc&sr=1 'Volunteering and older women: psychosocial and health predictors of participation', Parkinson L1, Warburton J, Sibbritt D, Byles J., 2010.
--	--

Tema og effekt	2. Frivilligt arbejde kan hjælpe mod ensomhed Folkebevægelsen mod Ensomhed anbefaler frivilligt arbejde som en af flere måder at modvirke ensomhed – både på grund af det sociale netværk man får gennem frivilligt engagement, men også fordi mange derigennem finder et større formål at bidrage til.
Kort om studier og resultater	Analysen 'Ensomhed i Befolkningen' indeholder svar fra 33.285 danskere fra 16 år og oppefter og peger på, at flere end 210.000 voksne danskere i dag er ensomme. Konsekvenserne af ensomhed er ikke bare ødelæggende for livskvaliteten, men kan også være skadeligt for helbredet. Derfor anbefales det bl.a. at engagere sig gennem frivilligt arbejde.
Referencer	http://modensomhed.dk/ (OBS! Snart publiceres en artikel om forskningsresultaterne)

Tema og effekt	3. Frivilligt arbejde kan give øget velvære på jobbet Frivillige kan gennem følelsen af at mestre noget, få flere sociale relationer og adspredelse fra det lønnede job. Frivillige kan føle øget velvære på jobbet dagen efter det frivillige arbejde. Frivilligt arbejde i fritiden kan altså medføre, at man også får det bedre på sin arbejdsplads.
Kort om studier og resultater	Forskere ved University of Konstanz i Tyskland har undersøgt 105 personer som alle udførte frivilligt arbejde ud over deres fuldtidsjob. Man målte på forsøgspersonernes følelse af velvære dagen efter de havde udført frivilligt arbejde sammenholdt med dage, hvor de ikke kort forinden havde udført frivilligt arbejde. Tendensen viste, at de som arbejdede frivilligt havde en større følelse af velvære på deres lønnede arbejdsplads dagen efter de havde udført frivilligt arbejde.
Referencer	https://videnskab.dk/kultur-samfund/frivillige-er-mere-lykkelige-pa-jobbet https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25654517 http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797612442551

Kategori C – Betydning for samfund og økonomi

Tema og effekt	<p>1. Det frivillige foreningsliv styrker sammenhængskraften i samfundet</p> <p>Foreningslivet er med til at give en demokratisk forståelse gennem det at træffe beslutninger i fællesskab. Sammenhængskraften opstår gennem disse demokratiske fællesskaber, der går på tværs af generationer og baggrund, og der opbygges tillid til hinanden som borgere.</p>
Kort om studier og resultater	<p>Det at indgå i demokratiske fællesskaber med andre, at gøre noget sammen med nogen – og ikke blot for nogen – har betydning for, hvordan mennesker oplever at have indflydelse på deres eget liv og på graden af tillid, de har til deres medborgere.</p> <p>Det frivillige Danmark har en indflydelse på hvor stor en tillid man har til hinanden og hvor tryk man føler sig, gennem det at man møder medborgere fra en anden generation, en anden geografisk placering eller andet miljø og lærer at møde og respektere de, der ikke ligner en selv gennem et fællesskab med formål. Dette bidrager til at udvikle borgernes forståelse for demokrati og samfundsansvar.</p>
Referencer	<p>https://www.information.dk/debat/2012/04/faellesskab-frivillighed http://www.frivilligraadet.dk/nyheder/foreninger-har-betydning-tillid-og-demokrati Thomas P. Boje. Civilsamfund, medborgerskab og deltagelse. Hans Reitzels Forlag, 2017 https://www.dif.dk/politik/nyheder/nyheder/2014/december/20141222_frivillige_finansiering https://videnskab.dk/kultur-samfund/frivilligt-arbejde-haenger-sammen-med-lykke</p>

Tema og effekt	<p>2. Lykkefølelse måles højere i lande hvor man arbejder meget frivilligt</p> <p>Forskere mener, at der er en sammenhæng mellem at lande som Danmark, Holland og Sverige er blandt de europæere der arbejder mest frivillig og samtidig er blandt verdens lykkeligste folkefærd.</p>
Kort om studier og resultater	<p>Analyser fra Erasmus Universitet i Rotterdam i Holland indikerer, at der er en stærk sammenhæng mellem lykke og frivilligt arbejde, både på samfundsniveau og på individniveau. Den gennemsnitlige borger er lykkeligere i samfund med stort omfang af frivilligt arbejde, end i samfund, der ikke er kendetegnet ved meget frivilligt arbejde. Frivilligt arbejde bidrager til lykke på flere måder. Det giver social kontakt og forbedrer sociale evner, og man lærer om demokrati gennem det at forhandle med andre, bygge egne netværk og bidrage i brede beslutningsprocesser.</p>
Referencer	<p>https://videnskab.dk/kultur-samfund/frivilligt-arbejde-haenger-sammen-med-lykke https://www.danicapension.dk/da-dk/Documents/Medarbejdere%20-%20private/Presse/Der-Er-Et-Lykkeligt-Land.pdf https://samvirke.dk/artikler/frivillighed-kan-vaere-vejen-til-lykken</p>

Tema og effekt	<p>3. Foreningslivet båret af frivillige kan have positiv effekt på udsatte unge og forebygge kriminalitet</p> <p>At unge mennesker har noget at gå op i og følelsen af at være en del af et fællesskab modvirker risikoen for, at de bliver kriminelle. Det fællesskab skabes bl.a. i foreningslivet, der bæres af frivillige.</p>
Kort om studier og resultater	<p>Damvad Analytics har lavet en undersøgelse for DBU, der forsøger at sætte tal på fodboldens værdi i Danmark. At foreningslivet eksisterer som en mulighed for udsatte unge har en positiv indvirkning på samfundet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Når unge på kanten mødes til fodboldtræning, får de også bedre sociale kompetencer, og de har noget at stå op til om morgenen. Det betyder i sidste ende færre udsatte unge og flere, der bidrager til samfundet. • Medvirker foreningslivet blot til at få én af de udsatte unge til at gennemføre en erhvervsuddannelse, estimeres den økonomiske samfundsgevinst til at være 2,8 millioner kr. • Hvis man er aktivt medlem af en sportsklub, mindskes de unges risiko for at påbegynde en kriminel løbebane. • Foreningslivet bringer også helbredsmæssige fordele med sig for både udsatte unge og ældre.
Referencer	<p>https://www.dbu.dk/nyheder/2017/december/fodbold_giver_faerre_unge_paa_kanten 'Fodboldens værdi for Danmark – en del af noget større' fra DBU (2018).</p> <p>https://www.dbu.dk/~media/files/dbu_broendby/samfund_og_fodbold/samfunds%C3%B8konomisk%20betydning%20af%20frivillige_september2017.pdf</p> <p>http://www.holdspil.ku.dk/nyheder/2016/fodboldtraening-nedbringer-risikoen-for-udvikling-af-sygdomme-hos-aeldre/</p>

Tema og effekt	<p>4. Frivillighed bidrager til integration af nydanskere</p> <p>Frivillige er med til at forbedre integration af flygtninge og indvandrere – blandt andet ved at lære dem dansk, øge selvtilliden og give større indsigt i dansk kultur. Frivillige nydanskere fremmer også deres egen integration ved at deltage i foreningslivet og civilsamfundet, hvor fællesskaberne fremmer integrationen gennem netværk og bedre rammesætning for kulturforståelse.</p>
Kort om studier og resultater	<p>En evaluering af frivilligt arbejde i Dansk Røde Kors lavet af Oxford Research viser, at de undersøgte aktiviteter hjælper nydanskere (flygtninge og indvandrere) med at blive integreret bedre i samfundet. Specielt det at lære dansk styrker integrationen ved at styrke tilknytningen til arbejdsmarked og uddannelse ved bl.a. at nedbryde sprogbarrieren.</p> <p>Evalueringen fremhæver 5 områder hvor frivillige styrker integrationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 58 % af flygtningene oplever, at de i høj grad er blevet bedre til dansk og 36 % oplever det i nogen grad • 64 % af flygtningene oplever, at de i høj grad har fået større viden om Danmark og dansk kultur; 29 % oplever det i nogen grad • 70 % oplever i høj grad at have fået mere selvtillid af at gå til sprogtræning • 54 % af flygtningene har fået nye venner – altså større netværk - efter de er begyndt at deltage i sprogtræning og 28 % svarer at de i nogen grad har fået nye venskaber • 82 % flygtningene oplever at have øget deres muligheder for at få arbejde eller starte på en uddannelse som følge af sprogtræning

	CFSA's projekt Civilsamfund Bygger Bro (CBB) viser at integration af nytilkomne i høj grad foregår gennem mødet med foreningslivet og civilsamfundet.
Referencer	https://www.rodekors.dk/media/1762645/evaluering-af-roede-kors-integrationsindsats.pdf https://www.rodekors.dk/nyheder/frivillige-forbedrer-integration-i-danmark https://politiken.dk/debat/profiler/tarekhussein/art5587837/Det-frivillige-Danmark-hjalp-mig-til-at-forst%C3%A5-demokrati-samfundssind-og-frivillighed https://www.frise.dk/projekter/afsluttede-projekter/frivilligt-arbejde-som-et-redskab-til-integration https://www.frise.dk/projekter/deltagelse https://frivillighed.dk/viden-og-fakta/artikler/vellykket-integration-er-ogsaa-at-vaere-en-del-af-civilsamfundet https://www.altinget.dk/civilsamfund/artikel/integration-gaar-gennem-civilsamfundet https://www.sfi.dk/publikationer/udviklingen-i-frivilligt-arbejde-2004-2012-3127/

Tema og effekt	<p>5. Foreningslivets værdi for økonomi og beskæftigelse</p> <p>Foreningslivet har økonomisk værdi for samfundet, både i form af det frivillige arbejde der udøves i foreningerne og de økonomiske effekter af at drive en forening, inkl. medlemmernes investeringer i bl.a. udstyr og aktiviteter.</p>
Kort om studier og resultater	<p>I 2004 bidrog den frivillige sektor med næsten 100 milliarder kroner svarende til 7,1 % af BNP til den danske samfundsøkonomi (værditilvækst, som sektoren tilfører samfundet samt overførsler til sektoren i form af medlemstilskud, offentlige tilskud, gaver, mv.). Medregnes værdien af de frivilliges indsats var tallet 134,5 milliarder kr. eller 9,6 % af BNP.</p> <p>En DIF-undersøgelse skønnede for nogle år siden, at der var næsten 350.000 frivillige tilsammen i de ca. 11.000 idrætsforeninger i Danmark, og værdien af deres indsats blev estimeret til omkring 17 mia. kr</p> <p>Damvad Analytics har i 2017 på vegne af DBU lavet en undersøgelse om fodboldens værdi i Danmark. Undersøgelsen sætter fokus på, at fodboldsporten, der er Danmarks største frivillighedssektor med over 126.000 frivillige fordelt på 1650 klubber bidrager til velfærd, sundhed, integration og sammenhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den værdi de frivillige skaber svarer til 9000 fuldtidsstillinger, og hvis de frivilliges arbejdsindsats var lønnet ville det svare til over 4 mia. kroner. • Fodbold skaber omkring 8600 ordinære jobs (danskere der er beskæftiges alene på grund af fodbold) bl.a. pga. køb af tøj, sko og udstyr.

Referencer	<p>Frivillighed og non-profit i Danmark – omfang, organisation, økonomi og beskæftigelse, Thomas P. Boje og Bjarne Ibsen, SFI 2006</p> <p>http://www.frivilligraadet.dk/content/fakta-om-frivilligt-arbejde</p> <p>https://www.dbu.dk/nyheder/2017/december/fodbold_giver_faerre_unge_paa_kanten</p> <p>'Fodboldens værdi for Danmark – en del af noget større' fra DBU (2018).</p> <p>https://www.dbu.dk/~media/files/dbu_broendby/samfund_og_fodbold/samfunds%C3%B8konomisk%20betydning%20af%20frivillige_september2017.pdf</p> <p>https://www.b.dk/nationalt/rekordmange-er-frivillige-i-fodboldklubberne</p> <p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953615302495</p>
-------------------	--

Tema og effekt	<p>6. Frivilligt arbejde i forbindelse med et lønnet job kan fastholde og udvikle medarbejdere, fremme en sund balance i arbejdslivet og fremme virksomhedernes innovation og omdømme</p> <p>Virksomheder der lader deres medarbejdere arbejde frivilligt i arbejdstiden (cooperate volunteering) har lettere ved at rekruttere, fastholde og udvikle medarbejdere.</p>
Kort om studier og resultater	<p>Erfaringer fra en række danske virksomheder, bl.a. Skandia, viser at cooperate volunteering kan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • give bedre teamwork, arbejdsmoral, performance og loyalitet samt forbedre virksomhedens offentligt image – medarbejderne er lettere at fastholde hvis de har en følelse af, at deres arbejdsplads har et positivt image • bidrage til faglig/personlig udvikling hos medarbejderne og kompetenceudveksling på tværs af virksomheder og organisationer • fremme innovationskraft gennem det frivillige arbejdes input til udvikling af nye processer, produkter og ydelser i virksomheden <p>Studier viser, at når medarbejdere får lov at lave frivilligt arbejde tænker de på andet end deres lønnede arbejde, og deltager mere aktivt på det lønnede arbejde efterfølgende dag. Et studie fra Schweiz indikerer positive sammenhænge mellem at lave frivilligt arbejde ved siden af et lønnet job og undgå "work-life ubalancer", stress og udbrændthed.</p>
Referencer	<p>https://www.mm.dk/pdf/files/Virksomhedernes-vef%C3%A6rdsalliancer_WEB.pdf</p> <p>https://politiken.dk/oekonomi/dkoekonomi/art5558183/Firmaer-opfordrer-ansatte-til-at-arbejde-frivilligt</p> <p>http://www.frivilligraadet.dk/sites/default/files/udgivelser/rapport%20vedr%20frivilligt%20arbejde%20for%20ansatte%20-%20lav%20opl%C3%B8sning.pdf</p> <p>https://www.business.dk/karriere/frivilligt-arbejde-kan-vaere-en-konkurrencefordel</p> <p>http://springsters.dk/artikler/arbejde/virksomheder-kan-hjaelpe-med-frivilligt-arbejde/</p> <p>https://www.business.dk/oekonomi/hold-paa-dine-ansatte-lad-dem-arbejde-frivilligt</p> <p>http://www.ideer-for-livet.dk/media/27249/drejobog_2011.pdf</p> <p>https://videnskab.dk/kultur-samfund/frivillige-er-mere-lykkelige-pa-jobbet</p> <p>'Busy yet socially engaged: volunteering, work-life balance, and health in the working population.', Ramos R, Brauchli R, Bauer G, Wehner T, Hämmig O., 2015.</p>

Tema og effekt	<p>7. Frivilligt arbejde kan hjælpe på jobmulighederne</p> <p>Arbejdsløse, der laver frivilligt arbejde, har 27 % større chance for at finde et job end de, der ikke laver frivilligt arbejde.</p>
Kort om studier og resultater	<p>En undersøgelse fra the Corporation for National and Community Service, der fulgte mere end 70.000 arbejdsløse amerikaneres jobsøgning mellem 2002 og 2012 har påvist positive effekter af frivilligt arbejde i forhold til at skabe bedre jobmuligheder i form af lønnet beskæftigelse.</p>

	Ifølge studiet er en af årsagerne til, at frivillighed kan være en vej ind på arbejdsmarkedet, at man som frivillig udviser mere kapacitet, overskud og motivation for at arbejde, og det ser mere attraktivt ud for arbejdsgivere. Derudover kan frivillighed åbne døre til et lønnet arbejde gennem de netværk man får i forbindelse med frivilligt arbejde.
Referencer	https://www.forbes.com/sites/nextavenue/2013/06/24/proof-that-volunteering-pays-off-for-job-hunters/#6e705266753a https://www.nationalservice.gov/sites/default/files/upload/employment_research_report.pdf http://cepr.net/documents/publications/volunteer-2013-06.pdf

Tema og effekt	8. Frivilligt arbejde på CV'et kan give højere startløn til nyuddannede
Kort om studier og resultater	Et studie fra Aalborg Universitet viser, at folk med begrænset erhvervs erfaring kan få en økonomisk gevinst ved at have været frivillig – mindst ét års frivilligt arbejde kan give 4 % mere i løn i det første job. Nogle af årsagerne kan være at frivilligt arbejde er en måde at opnå erfaring på, at man ofte opbygger et socialt netværk eller at det sender et godt signal til arbejdsgiveren. Undersøgelsen er lavet på en analyse af survey- og registerdata på 1.550 personer i alderen 18 til 50 år. Undersøgelsen indikerer samtidigt, at denne effekt forsvinder senere i karrieren, når man er etableret på arbejdsmarkedet.
Referencer	https://www.altinget.dk/civilsamfund/artikel/nyt-studie-frivilligt-arbejde-giver-hoejere-loen-til-nyuddannede