

Zürich, 17.03.2026

Migros-Kulturprozent lanciert Mitmach-Initiative «Hier und jetzt engagiert»

Das Migros-Kulturprozent spendiert Dankesessen für Freiwillige

Ohne Freiwillige gäbe es keinen Vereinsfussball, keine Nachbarschaftshilfe und keine kulturellen Begegnungsstätten. Mit der Initiative «Hier und jetzt engagiert» macht das Migros-Kulturprozent freiwilliges Engagement sichtbar und unterstützt 15 Projekte mit bis zu CHF 30 000.–.

Zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung engagieren sich freiwillig für das Gemeinwohl. Das entspricht rund 590 Millionen Stunden im Jahr. Fast die Hälfte der Freiwilligen steckt ihr Herzblut dabei in die bis zu 100 000 Vereine und andere Organisationen und Institutionen der Schweiz.

Freiwilliges Engagement ist damit eine tragende Kraft der Gesellschaft und ein wesentlicher Faktor für den sozialen Zusammenhalt. Die Menschen trainieren zum Beispiel Juniorenteams, organisieren Quartierfeste, schützen Natur und Umwelt. Sie investieren Zeit und Energie, oft im Hintergrund.

Wertschätzung und Anerkennung zum Wohle der Freiwilligen

Im UNO-Jahr der Freiwilligen lanciert das Migros-Kulturprozent die Mitmach-Initiative «Hier und jetzt engagiert» mit verschiedenen Aktivitäten, die das freiwillige Engagement in der Schweiz stärken und sichtbar machen. Zum Auftakt verlost das Migros-Kulturprozent 200 Dankesessen für Vereine und Organisationen und lanciert einen Ideenwettbewerb, mit dem Ziel, das Wohlbefinden der Freiwilligen zu stärken.

Viele Vereine und Organisationen stehen unter Druck: Ressourcen sind knapp, Anforderungen steigen, und es wird zunehmend schwieriger, engagierte Menschen langfristig zu halten. Das Wohlbefinden spielt eine grosse Rolle, damit Freiwillige länger begeistert bleiben und so auch andere motivieren, sich ebenfalls einzubringen. Das Migros-Kulturprozent engagiert sich seit mehr als 20 Jahren für freiwilliges Engagement. Beispielsweise als Gründungsmitglied des Netzwerks «freiwillig engagiert», mit Förderbeiträgen und fachlicher Unterstützung für Vereine und Organisationen sowie für die Fachstelle vitamin B, und mit der Herausgabe von Studien und Publikationen.

200 Dankesessen für Vereine und Organisationen

Als sichtbares Zeichen der Wertschätzung bedankt sich das Migros-Kulturprozent bei freiwillig Engagierten mit 200 Dankesessen.

- 100 Vereine mit 40 bis 150 Personen gewinnen ein gemeinsames Dankesessen in einem Migros-Restaurant nach Wahl (Juli bis Dezember 2026).
- 100 kleinere Organisationen erhalten Migros-Gutscheine im Wert von CHF 50.– pro teilnehmende Person und können ihr Dankesessen individuell organisieren.

Die Bewerbungsfrist läuft bis zum 10. Mai 2026.

Weitere Details zur Bewerbung: engagement.migros.ch/dankesessen

Ideen und Massnahmen gesucht für ein hohes Wohlbefinden der Freiwilligen

Freiwilliges Engagement schenkt Sinn, stärkt soziale Beziehungen und ermöglicht Mitgestaltung. Doch es bringt auch Herausforderungen mit sich. Eine vom Migros-Kulturprozent in Auftrag gegebene Situationsanalyse von Interface Politikstudien zeigt, dass die Wertschätzung und Sinnhaftigkeit zwar Motivation und Bindung fördern, die zeitliche Belastung aber der grösste Stressfaktor ist. Anerkennung ist zwar verbreitet, Massnahmen zur Entlastung hingegen eher weniger.

Bis zum 10. Mai 2026 sucht das Migros-Kulturprozent deshalb Ideen und Massnahmen von Vereinen und Organisationen zur Stärkung des Wohlbefindens ihrer Freiwilligen.

Die 15 Projekte mit den meisten Stimmen im öffentlichen Voting erhalten Förderbeiträge zwischen **CHF 10 000.– und CHF 30 000.–** sowie fachliche Begleitung.

Weitere Informationen: engagement.migros.ch/ideenwettbewerb

Zur Situationsanalyse «Wohlbefinden von Freiwilligen»

Die Interface Politikstudien Forschung Beratung AG aus Luzern hat im Auftrag des Migros-Kulturprozent 1'086 Personen in allen Landesteilen und in unterschiedlichen Organisationen und Bereichen der Freiwilligenarbeit befragt, um Antworten auf folgende Fragen zu erhalten:

- Wie beurteilen die Freiwilligen ihr Wohlbefinden ganz generell?
- Welche Faktoren haben einen Zusammenhang mit dem Wohlbefinden: Welche stärken es und was erleben die Freiwilligen als belastend?
- Gibt es Unterschiede in der Einschätzung der Freiwilligen und von Personen, die Freiwillige koordinieren und begleiten?
- Was können Organisationen tun, um das Wohlbefinden der Freiwilligen zu stärken?

Die wichtigsten Erkenntnisse sind:

- Freiwillige erleben ihr Engagement überwiegend positiv, Wertschätzung, Sinnhaftigkeit und soziale Einbindung fördern ihr Wohlbefinden.
- Hohe zeitliche Belastung ist der grösste Stressfaktor, weitere Belastungen sind hohe Verantwortung und Leistungsdruck sowie fehlende Unterstützung.
- Freiwillige und Koordinierende bewerten Anerkennung unterschiedlich: Freiwillige schätzen gesellschaftliche Wertschätzung durch die Nutzniessenden, Koordinierende betonen die Anerkennung durch die Organisation.
- Zufriedenheit entsteht, wenn Erwartungen und Aufgaben der Freiwilligen übereinstimmen.
- Massnahmen zur Unterstützung und Wertschätzung sind verbreitet, zur Reduktion von Belastungen jedoch weniger.

Die gesamte Situationsanalyse mit den Ergebnissen der Online-Befragung steht ab sofort kostenlos in Deutsch, Französisch und Italienisch zum Download bereit: engagement.migros.ch/situationsanalyse

Weitere Informationen:

Medienstelle Migros-Genossenschafts-Bund, Tel. +41 58 570 38 38, media@migros.ch

Weitere Informationen für Kundinnen und Kunden:

Infoline Tel. 0800 84 08 48

* * * * *

Die Migros engagiert sich für die Gesellschaft – mit rund 140 Millionen Franken pro Jahr. Sie schafft vielfältige Angebote und setzt mutige Impulse in den Bereichen Zusammenleben, Kultur, Bildung, Gesundheit, Technologie und Ethik sowie Klima und Ressourcen. In seiner Vielfalt, Unabhängigkeit und Beständigkeit ist das Migros-Kulturprozent so weltweit einzigartig. Die Idee dazu begleitet die Migros seit den Anfängen. Der Migros-Gründer Gottlieb Duttweiler lancierte sie Anfang der 1940er-Jahre und nahm das Migros-Kulturprozent 1957 sogar als eigenständigen Geschäftszweck in die Statuten auf. Seither setzt sich die Migros nicht nur im Kerngeschäft, sondern weit darüber hinaus mit Leidenschaft und Weitblick für eine nachhaltige Lebensqualität ein und stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt. engagement.migros.ch