

ASSOCIAZIONISMO E BENESSERE .

RAPPORTO ISTAT

Associazionismo e benessere. Rapporto Istat

Benessere ed impegno solidaristico e partecipazione sono gli ingredienti per una vita piena.

Il 26° rapporto annuale dell' Istat sulla situazione del paese aggiunge due nuovi elementi: più il volontariato è svolto in età avanzata e più si è soddisfatti della propria vita; e più si è in difficoltà, più intense sono le sue ricadute positive.

Il rapporto ha come tema quest'anno le "reti e le relazioni sociali" e analizza in particolare la popolazione alla luce della sua presenza in reti di sostegno (formali e informali), di amicizia, di lavoro, di cultura ecc.

Nel capitolo su "Associazionismo e benessere" (pag. 227-234) l'Istat riporta anzitutto gli studi in base ai quali chi si trova in condizioni migliori di vita decide di impegnarsi nel volontariato più frequentemente di chi sta in condizioni meno soddisfacenti; e riporta, da queste attività, un appagamento dei propri bisogni soggettivi e una crescita del benessere, soprattutto perché l'appartenere a gruppi e strutture associative arricchisce la "rete di relazioni interpersonali e gli scambi sociali" e soddisfa il bisogno di socialità.

L'Istat sottolinea come il fatto di attribuire un valore crescente all'associazionismo con l'avanzare dell'età sia confermato da diversi studi, secondo cui l'impegno a favore degli altri è in grado di contrastare la percezione di solitudine, riduce i sintomi depressivi, migliora le prestazioni cognitive e incrementa il benessere mentale. In altre parole, impegnarsi nel volontariato promuove quello che viene definito "invecchiamento attivo", contribuendo a "migliorare la qualità della vita una volta che vengano a

mancare dimensioni importanti della propria identità, come il ruolo genitoriale (indipendenza dei figli) o quello professionale (pensionamento)".

Per approfondimenti:

<https://www.istat.it/it/archivio/214230>