

## Studie belegt: Weiterbildung macht glücklich und zufrieden

**Fort- und Weiterbildung trägt zu einem glücklicheren Leben bei, stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Gesundheit! Das geht aus einer Studie hervor, die vom Verband der österreichischen Volkshochschulen durchgeführt wurde. Wer jetzt also gleich den Sommerurlaub nützen und sich mit Fortbildungsmöglichkeiten beschäftigen möchte, findet dafür im Weiterbildungsnavi Steiermark tausende interessante und spannende Angebote!**

Die Studie (BeLL-AT-Studie, Benefits of Lifelong Learning) baut auf einer europaweiten Erhebung zum Mehrwert von Erwachsenenbildung auf und wurde 2019/20 erstmals durchgeführt. Die meisten StudienteilnehmerInnen beobachteten nach absolvierten Kursen positive Veränderungen an sich selbst; etwa im Bereich der Lernfähigkeit, des Wohlbefindens und des Selbstbewusstseins. Sie geben an, nach einer Weiterbildung zufriedener mit ihrer Lebenssituation zu sein. Auch im Gesundheitsbereich wurden positive Veränderungen festgestellt, etwa beim Rauch- und Trinkverhalten.

### Auch neue soziale Kontakte werden geknüpft

Weiterbildung kann – besonders in Krisenzeiten und Zeiten von persönlichen Umbrüchen – einen entscheidenden Beitrag zu mehr Lebenszufriedenheit leisten. Sowohl das mentale Wohlbefinden als auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verbesserten sich nachweislich. Sich in etwas Neuem auszuprobieren bringt sowohl im Alltag als auch am Arbeitsplatz Vorteile. Ein angenehmer Nebeneffekt: Es werden auch neue soziale Kontakte geknüpft!

### Zeit für sich selbst nehmen

„Die Erwachsenenbildung bietet auch abseits von Qualifikationsnachweisen enorm viel“, betont Kerstin Slamanig, Geschäftsführerin im Bildungsnetzwerk Steiermark, und verweist auf vielfältige und spannende Angebote: „Etwa für Menschen, die sich bewusst ernähren oder eine neue Sportart ausprobieren wollen, für Kreative, für Kulturbegiertere oder Naturfreunde, um nur einige Beispiele zu nennen. Viele Kurse können mittlerweile online besucht werden – ganz ohne Anreise! Aber auch Präsenzkurse sind jetzt wieder möglich.“

### Was könnte die passende Weiterbildung für mich sein?

Für alle, die sich dafür interessieren, welche Möglichkeiten es gibt, empfiehlt es sich, im Weiterbildungsnavi Steiermark zu schmökern. Dort sind tausende aktuelle Weiterbildungsmöglichkeiten von mehr als 130 steirischen Bildungseinrichtungen zu finden und es ist wirklich für jeden Geschmack etwas dabei!

### Kontakt und Informationen:

Mag.<sup>a</sup>(FH) Kerstin Slamanig, Geschäftsführung Bildungsnetzwerk Steiermark

[kerstin.slamanig@eb-stmk.at](mailto:kerstin.slamanig@eb-stmk.at) | +43 664 4186814 | [www.erwachsenenbildung-steiermark.at](http://www.erwachsenenbildung-steiermark.at)

### Studie:

BeLL-AT-Studie (Benefits of Lifelong Learning): *Die Österreichische Volkshochschule – Magazin für Erwachsenenbildung – Welche „Benefits“ für die Lernenden hat Erwachsenenbildung nach der Teilnahme am Kursangebot von Volkshochschulen? (vhs.or.at)*

