



Keegi ei pea tundma üksildust!

Oma elu üle rahulolu tundmise aluseks on hea enesetunne, rõõmus meel ja kodusoojus. Vahel aga veeretab elu meile ette katsumusi, mis võivad enesetunnet negatiivses suunas mõjutama hakata. Olgu siis tegemist tervises seisundi muutusest tulenevate ümberkorralduste, töökohalt lahkumisega seotud emotsioonide või hoopis elukaaslase lahkumise ja sõprussuhete vähenemisega – kõik see võib kaasa tuua harjumatu üksildustunde. Mida aga niisuguses olukorras teha?

Vabatahtlik seltsiline võib olla sinu uus sõber

Igas eluetapis on väga oluline see, et inimene ei jääks märkamata ega oma muredega üksi – igapäeval on võimalus saada tuge ja abi. Kui oma pere või sõpruskond on väike ning üksteise jaoks keeruline aega leida, võib abi olla vabatahtlikest seltsilistest. Eestis on edukalt käivitunud vabatahtlike seltsiliste programm, mis pakubki just täiskasvanueas inimestele sõbrusuhet ehk seltsi.

Vabatahtlike Seltsiliste MTÜ-sse on koondunud inimesed, kes võtavad endale hea meelega toetava sõbra rolli. Seltsiliste näol on tegemist täiesti tavaliste inimestega meie endi keskelt, kes on rõõmuga valmis eakale toeks olema ja koos toimetama, temaga vestlema, jalutama ja teineteisega rõõme ning muresid jagama. Sageli käivad seltsilised oma eaka kaaslasega koos näiteks poes, arsti juures või hoopis raamatukogus või miks mitte ka mõnel toredeal kontserdil või kinos. Üha enam kogub populaarsust ka telefoni teel

seltsitamine, mis annab võimaluse suhtlemiseks neile, kes oma koju näiteks pika vahemaa tõttu seltsilist kutsuda ei saa.

Kes on see, kes oma isiklikku aega teiste heaks panustab?

Seltsilise toimetamise põhialus on koos tegutsemine – ta ei tee midagi inimese eest ära, vaid loob võimalusi, et asju ühiselt ette võtta. Igaüks meist – olenemata vanusest – ihkab ju usaldusväärset sõpra, kes suudaks vestelda meile olulistel teemadel ning kuulata ja kaasa rääkida. Sageli ongi just seltsiline see, kes julgustab ja utsitab üksildustunde või igapäevarutiini alla mattunud inimest taas kodust välja minema ning elus rohkem värve nägema.

Seltsiliste võrgustikus toimetab hetkel üle 200 vabatahtliku üle terve Eesti. Keskmiselt on vabatahtlik üle 55 aasta vanune naine, kuid järjest enam on seltsiliste sekka lisandumas nooremaid inimesi ja ka meeste-rahvaid. MTÜ kõige noorem seltsiline on olnud 16-aastane ja vanim 97.



„Seltsilised ise naudivad kõige enam seda, kuidas nende panustatud aeg toob tegelikult ka neile endile suurt rõõmu, mida seltsitavad endast tagasi peegeldavad. Paar korda nädalas koos oma seltsitavaga veedetud tunnid loovad mõlemale poolele mitmekordselt positiivseid emotsioone ja tänutunnet. Kajatugu need emotsioonid siis lõbusalt koos veedetud ajas, uutest teadmistes, avastustes või ka oskustes, mida oma uult sõbralt õppida saab.“

Seltsiline Karin Harjumaalt

Kuidas leida endale või oma lähedasele vabatahtlik seltsiline?

Seltsiliste programmil on olemas oma kodulehekülj www.seltsilised.ee, mille kaudu saab seltsilise leidmise soovist teada anda. Kui inimene seda ise teha ei saa, võivad soovivalduse täita tema lähedased või naabrid, kui seda vajadust märkavad. Seejärel võetakse juba huvilisega kontakti, täpsustatakse tema soovi ning asutakse sobivat seltsilist värbama. Lisaks on alati võimalus helistada oma piirkonna seltsiliste koordinaatorile. Kõik need kontaktid on samuti MTÜ kodulehel kättesaadavad.

Õigeaegne vajaduste märkimine ja selle põhjal tegutsemine

on vähim, mida igaüks saab oma lähikondlase, naabri või kogukonnas elava inimese jaoks teha. Iga uus vabatahtlik seltsiline on alati oodatud programmiga liituma! MTÜ ja kõigi vabatahtlike ning asjaosaliste ühine eesmärk on, et nii eakad kui ka erivajadustega inimesed saaksid võimalikult kaua iseseisvalt omaenda kodus elada ning elust rõõmu tunda.

Ootame uusi inimesi seltsiliste programmiga liituma!

Miks on oluline olla vabatahtlik just programmi kaudu? Sel on kaks peamist põhjust. Esimene neist on usaldusväärsus. Kahjuks on ühiskonnas mitmeid näiteid, kus „hea-

soovlik abistaja“ on eakalt välja petnud tema vara või teda muul moel tüsanud. Seltsiliste programmi vabatahtlik seda teha ei saa, sest programmiga liitudes kontrollitakse inimese tausta ja uuritakse tema motivatsiooni seltsiliseks hakkamisel. Kõigi vabatahtlikeks soovijatega viiakse läbi vestlused ja võetakse päring karistusregistrist. Samuti tuleb tulevasel seltsilisel läbida ettevalmistav lühikoolitus ja võtta

omaks selle tegevusega kaasnevad tavad ja eetika.

Teiseks – kõige kallim vara, mida vabatahtlik programmi kaudu panustab, on tema isiklik aeg. Seega on tähtis, et ka seltsiline oma tegevusi tehes oleks ise hoitud ning tema tegevus laiemalt tunnustatud. Programmi raames pakutakse kõigile seltsilistele ühiseid kohtumisi, kogemuste jagamise võimalusi ning tuge ka võimalike lahendust vajavate olukordadega tegelemisel.

„Tundsin, et mind ei ole enam kellelegi vaja, ja kapseldusin endasse. Nüüd, kui mulle pakuti võimalust kasutada seltsilise tuge, olen aru saanud, et oli vale jätta ennast üksi. Tänu seltsilisega koos tegutsemisele olen saanud tagasi usu endasse ja ka sellesse, et minu lood, minu kogemused ning teadmised on kellelegi vajalikud ja olulised.“

Laine Viljandimaalt

Võta meiega ühendust telefonil 5333 1668

Vabatahtlik
SELTSILINE

