

# Vabatahtlikud seltsilised e. sõbrateenus

Teenuskontseptsiooni kirjeldus | 26. oktoober 2023

# Terminoloogilised eripära

**Üksindus** - üksindus on seotud vajadusega olla vahel üksi ehk omaette - see on aeg eneseanalüüsiks, mõtete sorteerimiseks, möödaniku vaagimiseks ja uute plaanide tegemiseks.

**Üksildus** - üksildustunne on väga isikupärane tundmus, mis põhjustab varem või hiljem tugevat depressiooni, muudab inimese kergesti haavatavaks, tekitab ahastust ja enesehaletsust.

**Eraklus** - Eraklust käsitletakse kui individuaalsust, loovust ja enesetunnetuse tugevdajat. Erak on sageli võõrdunud inimühiskonnast, aga ei tunne ennast üksildase ega üksikuna, vaid on aktiivses sidemes kogu ümbritsevaga.

Juurprobleem: tähenduslike sotsiaalsete  
suhete puudus viib üksinduseni.  
Üksindus viib üksilduseni.

*...üksildus on järjekindlalt madalaimal tasemel Põhja-Euroopa riikides  
(2.9% noortel; 2.7% keskealistel; 5.2% eakamatel) ja kõrgeim Ida-  
Euroopa riikides (7.5% noortel; 9.6% keskealistel ja 21.3% eakamatel).*

Noortel 2.6, keskealistel 3.6 ja eakatel 4.1 korda rohkem.

# 27% inimestest kogeivad üksildust

Üksildasena tunneb end **sageli** 8% inimestest (mehed 7% ja naised 9%), **mõnikord** 19% inimestest (mehed 16%, naised 20%) ning **peaaegu mitte kunagi** ei tunne end üksildasena 73% inimestest (mehed 77%, naised 71%).

Üle veerandi vastanutest kuulub niiöelda üksildaste gruppi, seejuures tunnevad naised end sagedamini üksildasena kui mehed.

# Meie lahendus: suhtlemine

*...igapäevaelus aitab suhtlemine meil suhteid luua, võimaldades jagada oma kogemusi ja vajadusi ning aitab meil teistega ühendust hoida.*

*See on elu olemus, mis võimaldab meil väljendada tundeid, edastada teavet ja jagada mõtteid. Me kõik peame suhtlema.*

**suhtlema** <suhelda 49> 

ühise märgisüsteemi abil tähendusi edastama ja tõlgendama; (kellegagi) läbi käima, lävima.

Miks üksilduse probleem lahendamist vajab?

# Tugevad kogukonnad on tervemad.

Mida kauem inimesed (sh eakad) ennast väärtustatuna tunnevad ja osalevad aktiivselt oma kogukonna elus, seda tervemad nad on ning seda madalamad on nendega seotud tervishoiu- ja sotsiaalkulud.



# Üksilduse päästikuteks on:

**Sotsiaalne isolatsioon:** füüsiline kaugus perest, kiire elutempo, tehnoloogia tekitatud distantis;

**Perekonnakorralduse muutused:** üksi elavate inimeste arvu suurenemine, vähem laienenud perekondlike võrgustikke, lahutuste arv, vähem lapsi peres;

**Urbaniseerumine ja liikuvus:** liikuvus jätab maha tuttavad kogukonnad ja suureneb anonüümsus;

**Tehnoloogia ja sotsimeedia:** võõrandumine, vähene näost-näku suhtlemine, sotsiaalmeedia sõltuvus ja staatus;

**Vaimse tervise probleemid:** depressioon, ärevus, sotsiaalne foobia, suitsiidid;

**Vanus:** elanikkonna vananemine, lähedaste kaotamine, piiratud liikuvus, kehvapoolne ligipääsetavus;

**Tervis ja erivajadused:** tervishoiuteenuste ja toe kättesaadavus, hiline reageerimine;

**Üksilduse stigmatiseerimine:** ühiskonna piiratud arusaamine üksilduse mõjust ja vaimse tervise probleemidest;

**Kultuurilised, poliitilised ja ühiskondlikud normid:** individualism ja rõhk eneseabile / hakkama saamisele;



Ühiskonna võõrandumine on riigile julgeoleku-  
risk, majandusrisk ja tervishoidu koormav  
süsteemne oht.

Tugevad kogukonnad ning sotsiaalne kuuluvustunne suurendavad inimeste  
heaolutunnet, vastupanuvõimet ning tervelt elatud aastate arvu.

Samal ajal vähendab see riigikulu tervishoiule ning suurendab julgeolekut.

Kohalike omavalitsuste jaoks tähendab üksildus nii sotsiaalseid kui majanduslikke tagajärgi.

Vaimne ja füüsiline tervis halveneb, tuues lõpuks kaasa ka sotsiaalse isolatsiooni. Sellega seoses tekivad mitmed majanduslikud mõjud - ühest küljest lisakoormus sotsiaalteenustele, kasvanud tervishoiukulud ning teisest küljest tööjõu (eakad, nende lähedased) tootlikkuse langus ja piirkonna kahanev atraktiivsus uute asukate seas.

# MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised

Senine ESF finantseeritud pilootprojekt on tõestanud, et seltsiliste teenus on nii vajalik kui ka hinnatud.

Samas pole see majanduslikult jätkusuutlik, kuni teenusel puudub **kindel ostja**. Tänapäevane Eesti ühiskond pole võimeline seda teenust ostma, kuna selle kasutegurit pole võimalik lühikeses ajaaknas individuaalse mõjuga siduda. See vajab pikaajalist ja suurel skaalal elluviimist.

Selleks, et see teenus oleks edaspidi kättesaadav, peab selle tagamine olema osa riiklikust ennetuskavast. Majanduslik võit riigile / KOVile on märkimisväärne.

*Kui suudaksime suurendada eakate aktiivsust ühe sotsiaalse tegevuse võrra, väheneks igapäevaelu toimingutega mitte-hakkamasaavate inimeste osakaal 38% -lt 21,7% -ni. See on 16,3% vähenemine.*

*St seitsmest eakast, kes suurendavad oma sotsiaalset aktiivsust, jääks üks eakas ca viieastaseks perioodiks puudevabaks. Veelgi enam, me vähendaksime liikumispuudega eakate osakaalu 62% -lt 43% -ni. See on 19% vähenemine.*

*Teisisõnu, iga kuue eaka kohta, kes suurendavad oma sotsiaalset aktiivsust, ei omandaks üks inimene liikumispuuet.*

Eakate (65+) koguarv ja osakaal rahvastikus on kiiresti kasvamas ning koos sellega ka ühiskonna kulud eakate sotsiaalhoolekandele.

*Alates 2000. aastast on eakate osakaal suurenenud 15 protsendilt 18 protsendini ja eakate koguarv 15 protsenti. Elanike koguarv vähenes samal ajal 6 protsenti.*

*Enam kui pooltes omavalitsustes on eakate arv suurenenud kõrvuti elanike koguarvu vähenemisega. Arvatakse, et 2050. aastaks on eakate osa Eesti rahvastikus juba 25 protsenti (täna üleriigiline keskmine 20%, äärmustega maakonniti 7-30%).*



Harjumaa 17,68%

Ida-Viru 26,12%

Lääne-Viru 22,52%

Hiiu 23,06%

Järva 24,09%

Lääne 22,52%

Rapla 20,45%

Saare 21,91%

Jõgeva 25,07%

Pärnu 22,52%

Viljandi 23,99%

Tartu 18,01%

*Eakate osakaal  
maakonniti*

Valga 23,65%

Põlva 23,48%

Võru 22,87%%

Kokku on 65+ eakaid ca 271 000, neist vajab hooldust hinnanguliselt viiendik ehk 54 200. Põhiraskus eakate hoolekandes on omavalitsustel, kes on kulutanud sellele viimastel aastatel ligi 40 miljonit eurot aastas.

Lõviosa sellest on läinud eakate hooldamisele hoolekandeaastutustes ning 2023. juulis jõustunud hooldereform suurendab seda kulu veelgi.

Kasvavaid kulutusi on võimalik  
ennetuse abil vähendada.

Keskmine hooldekodu kohatasu €1300/kuus

Hooldekodu vajavate arv on 54 200 inimest

Kogukulu (omaosalus, riik, KOV) aastas €845 520 000

$$\begin{array}{ccccccc} \text{€1300} & * & 54\ 200 & * & 12 & = & \text{€845\ 520\ 000} \\ \text{kuutasu} & & \text{eakate arv} & & \text{kuud} & & \text{vajalike hooldekodukohtade kogukulu} \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc} \text{€1300} & * & 54\,200 & * & 12 & = & \text{€845\,520\,000} \\ \text{kuutasu} & & \text{eakate arv} & & \text{kuud} & & \text{vajalike hooldekodukohtade kogukulu} \end{array}$$

Kui iga seitsmes\* eakas ei vajaks hooldekodu kohta, säästaksime aastas €120 788 571.

MTÜ tänane võimekus on leida vabatahtlikke seltsilisi kuni 600-le eakale aastas. Seltsi tegevuseelarve on €164 850 aastas ja kulu ühe eaka kohta aastas ca €300.

KOV omaosalus hooldekodu kohatasul on täna vähemalt €4 800 aastas. Kokkuhoid ühe hooldekodu koha arvelt oleks ca €4 500.

# MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised eelarve KOV-idele teenuse pakkumiseks

## töötasud

programmijuht 1,0	€	24 000,00
turundus 0,5	€	10 000,00
finants 0,5	€	5 000,00
piirkondlik koordinaator 1,0	€	21 600,00
piirkondlik koordinaator 1,0	€	21 600,00
piirkondlik koordinaator 1,0	€	21 600,00

## üldkulud

koduleht	€	1 000,00
Veebiandmebaas	€	1 500,00
side (internet, litsents)	€	900,00
meeskonna transport (arvestus 300 kuu, 1 x kuus x 4 inimest)	€	14 400,00
väikevahendid	€	2 000,00

## kommunikatsioon/turundus

2 x aastas värbamiskampaania	€	5 000,00
trükised/ infokandjad/	€	2 500,00
infopäevad partneritega 2 x aastas	€	3 000,00

## Seltsiliste võrgustik

baaskoolitused 4 tk (2 p päevased)	€	10 000,00
vähemalt 1 x kvartalis,	€	3 750,00
füüsilised kohtumised 15 maakonda		
kovisioonid nii individuaalne kui grupp	€	5 000,00
seltsiliste transpordi hüvitised	€	6 000,00
tänapäev aasta lõpus	€	6 000,00

**Kokku** € **164 850,00**



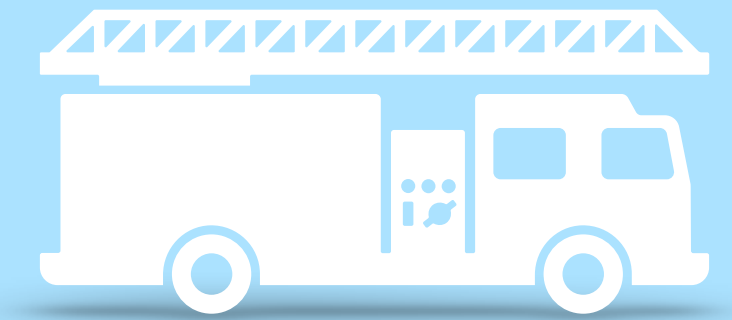
Pikas perspektiivis vajab vabatahtlikku seltsilist 7700 eakat aastas, mis suurendaks MTÜ eelarvet ca €1m tasemele aastas.

See võimaldaks KOVidel kokku hoida kuni €34 650 000 aastas.

# Ennetustöötaja

Ennetus on alati soodsam kui tagantjärgi ravi. Samuti on teada, et varajane märkamine mistahes sotsiaalse probleemi puhul on oluliselt odavam kui sellega tegelemine pärast olukorra kriitiliseks muutumist.

See eeldab valdkondade ülest koostööd, mida juhib KOVi ennetustöötaja.



# KOV ennetustöötaja

Uus teenusmudel eeldab, et KOVid loovad sarnaselt Elva, Otepää, Raasiku ja Rakvere valdadele **ennetustöötaja** töökoha/ameti.

Ennetamine on tõestatult soodsaim lahendus enamikele probleemidele. KOVi ülene sotsiaalne ennetustegevus aitaks säästa ressursse, mida täna tagantjäregi probleemide lahendamisse investeeritakse.

See ei puuduta ainult eakaid, vaid kõiki vanusegruppe.



Eeldades, et **ennetustöötaja** saab Eesti keskmist palka (€2000 bruto), siis kulu KOVile on ca €32 tuhat aastas.

Kui üks KOV suudab **vältida seitsme eaka** hooldekodusse sattumist, siis tasub see ennast ära. Rääkimata muust kokkuhoiust, mida ennetus suudab omavalitsusele pakkuda.

MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised ühe aasta eelarve on €164 850. See sisaldab koostööd KOViga, vabahtlike võrgustiku loomist ja seltsiliste koolitamist kuni 600le eakale toe pakkumiseks.

**Kuidas jagada seda kulu 79 KOVi vahel?**

## Aastatasu vastavalt KOVi eakate arvule:

- VÄIKE KOV alla 1,000 eaka (12tk) = 1,000€ (3-4in)
- KESKMINE KOV kuni 10,000 eakat (63tk) = 3,000€ (8-9in)
- SUUR KOV üle 10,000 eaka (4tk) = 5,000€ (15-17in)

Minimaalne kokkuvõid väiksele KOVile on €2,571, keskmisele KOVile €5,785 ning suurele KOVile €10,928 aastas.

*Kui kõik 79 KOVi MTÜ toetamisega liituvad, koguneb €221K. Kuna 100%line osalemine on vähetõenäoline, on sisse arvestatud ca 25% puhver, et saavutada vajalik eelarve.*



MTÜ Seltsilised osutavad teenust KOVidele, viies kokku vabatahtlikud seltsilised eakatega, kes soovivad seltsi.

Teenus KOVile on: koordineerimine, kommunikatsioon, seltsiliste värbamine, koolitamine ja motiveerimine.

Suhtlus eaka ja seltsilise vahel on teenuse tulemus, mitte teenus.

# Teenuse osapooled



MTÜ osutab ennetustöötajaga KOVile teenust, mille aastatasu sisaldab:

- vabatahtlike värbamine, koolitamine ja ettevalmistus
- üle-Eestilise võrgustiku arendamine ja koordineerimine
- professionaalne partnerlus KOVile, suhtlus ja tagasisidestamine
- + suhtlus ja varajane märkamine vabatahtliku poolt

KPI (KOV)	KOV	Andmed	Senior	Seltsiline	Andmed	Selts	KPI (Selts)
Sihtrühma arv. Arv kes on informeeritud teenusest. Ise toimetulevate seniorite vs hooldusteenust vajavate seniorite arv ajateljel vs arv sotsiaalest aktiivseid senioore.	KOV jagab proaktiivselt sihtrühmale informatsiooni seltsiliste teenuse kohta (sisuline info, mitte kes teeb)		Saab perioodiliselt info temale mõeldud teenustest (personaalse riigi teenus)			Omab keskkonda ja infosüsteemi, et koguda seltsiliste andmeid ning suunata neile seniorite paaritamisutseid. Omab keskkonda, et tutvustada teenust eelkõige KOVidele ja ka senioritele	
	KOV tegeleb varajase märkamisega, et tuvastada nõrgad signaalid oma kogukonnast					Omab koordinaatoreid, kes loovad koolitusmaterjali seltsilistele ning suhtlevad KOVdega, et teenus oleks kajastatud KOVide poolt sihtrühma(de)le	KOVde arv kes on programmiga liitunud
			Senior otsib seltsi	Seltsiline otsib seltsi			
			Leiab Seltsiliste kodulehe	Leiab Seltsiliste kodulehe			Päringute arv kodulehel
			Suunatakse KOV ennetustöötaja juurde	Seltsiline esitab enda andmed ja huvid MTÜle. Seltsiline kirjeldab oma huvid / vajadused ning esitab karistusregistri väljavõtte ning kinnitab allkirjaga, et ta pole pätt ega kaabakas.	Seltsilise andmed on ainult Seltsiliste süsteemis. KOVile esitatakse siiski nimi ja ik + kontaktinfo, et KOV saaks (vajadusel) teha täiendava sobivuse kontrolli.	Keskkond, milles Seltsilise huvi saab esitada oma huviavalduse koos vajamineva dokumentatsiooniga.	Taotluste arv
Taotluste / päringute arv		KOV süsteemis on seniori isikuandmed.	Esitab huvide / vajaduste info	Seltsiline saab koolitust ja infot		Organiseeritud koolitused ning avalikult kättesaadav koolitusmaterjal. Seltsiline peab elementaarse koolituse läbima ja vastama küsimustele.	Koolitust läbinute arv
	KOV esitab info Seltsiliste infosüsteem	Seltsiliste süsteemi lisatakse ainult iskustamata andmed huvide ja iseloomu kohta. Nimi, ik, kontakt jne ei jagata Seltsiliste süsteemi		MTÜ leiab seniorile paarilise	Selts saadab üldistatud andmed sobivatele seltsilistele. Seltsilised teevad oma valiku (jah / ei) info põhjal.	Seniori profiili alusel pakutakse senior sobivatele seltsilistele. Esimene kes võtab seniori omaks, tema kontaktid edastatakse KOVi, et KOV saaks informeerida seniorit. KOV jagab seniori kontaktid otse seltsilisega.	Paarituste arv
				Seltsilise paaritatakse senioriga			
Esmaste paarituste arv		KOV jaga kontaktinfo seniori kohta ainult Seltsilisega		KOV jagab seltsilisele seniori kontaktid			
	KOV teavitab seniorit, et temaga võetake ühendust						
				Seltsiline võtab ühendust senioriga			
			Seltsiline ja senior kohtuvad	Seltsiline ja senior kohtuvad			
			Seltsiline ja senior lepivad / ei lepi uue kohtumise kokku	Seltsiline ja senior lepivad / ei lepi uue kohtumise kokku			
Katkestatud suhete arv / 2-3 kohtumiste arv / suhete pikkus	KOV kogub tagasisidet peale esmast kohtumist	Tagasiside esmasele kohtumisele	Senior annab KOVile tagasisidet esmase kohtumise järgselt	Seltsiline annab MTÜle tagasisidet kohtumise kohta	Tagasiside esmasele kohtumisele		Katkestatud suhete arv / 2-3 kohtumiste arv / suhete pikkus
	KOV annab Seltsile tagasisidet esmase kohtumise järgselt. KOV saab Seltsiliselt tagasisidet juhul kui on akuutne teema			Seltsiline annab KOVile tagasisidet, kui on akuutne teema	Seltsiline annab Seltsile teada, et oli akuutne teema senioriga	Selts võrdleb seltsilise ja seniori tagasiside. Ebakõla tähendab lisatagasisideringi seltsilise ja KOVga. Vajadusel (erandjuhul) ka senioriga.	
Ise toimetulevate seniorite vs hooldusteenust vajavate seniorite arv ajateljel vs arv sotsiaalest aktiivseid senioore.	KOV kogub tagasisidet kord aastas		Annab kord aastas tagasisidet Seltsilise teenusele	Seltsiline annab kvartaalselt ülevaate suhte kvaliteedist		MTÜ kogub seltsiliselt tagasisidet kord kvartalis	Pikaajaliste suhete arvu kasv. Varajaste intsidentide märkamiste arv. Seltsi kulu / selsiliste arv / seniorite arv / KOV arv
Senioritega seotud tervishoiukulud 5-10 aasta perspektiivis							

## Arutelukoht:

1. Kas näete eakate üksildust ja hoolekande kulu probleemkohana oma KOVis?
2. Kas teie KOV on valmis looma ennetustöötaja positsiooni, kes suhtleks kohalike eakate ja MTÜga?
3. Kas KOV on valmis toetama MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised põhitegevust?

Arutelu koht.

