



SOTSIAALMINISTEERIUM



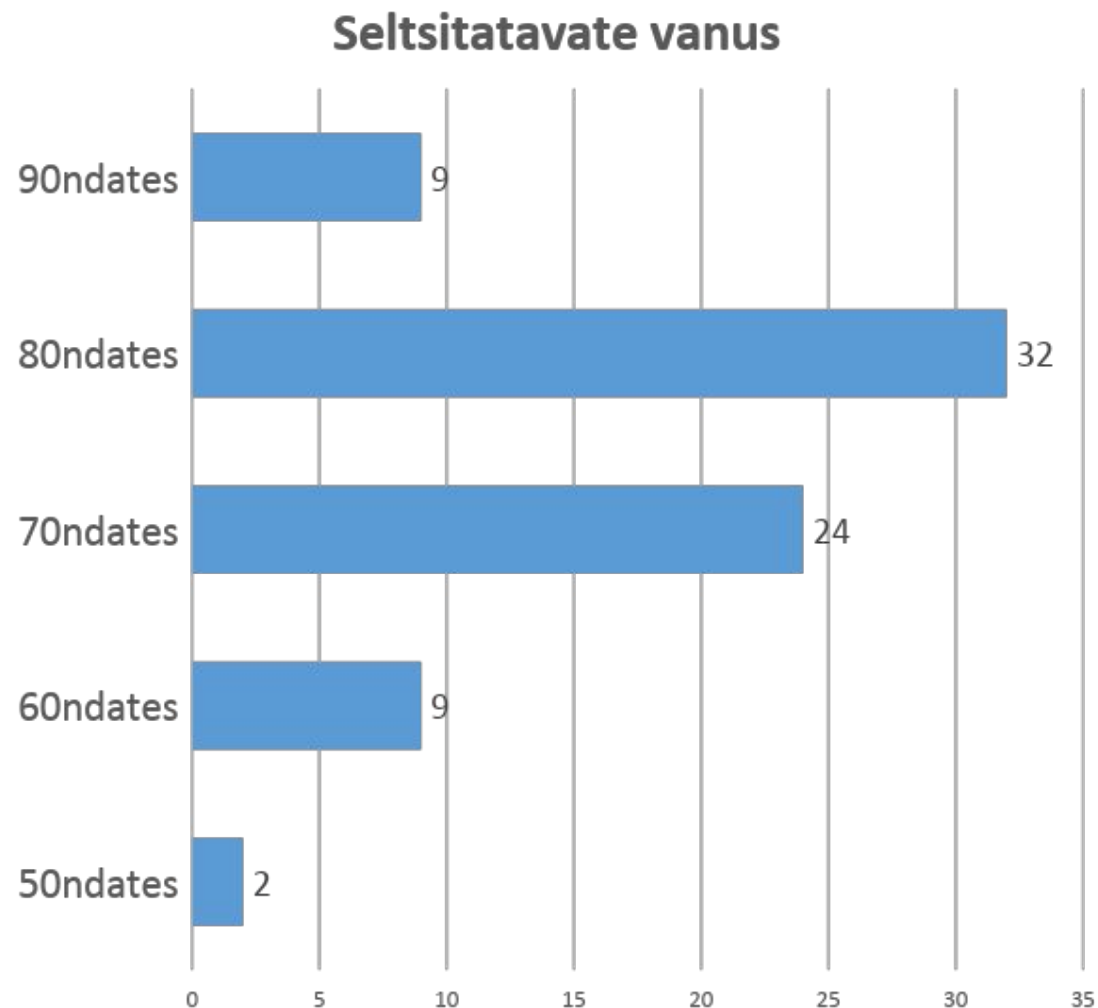
Vabatahtlik  
**SELTSILINE**

# Vabatahtlike seltsiliste ja seltsitatavate küsitlus 2025

## SELTSITATAVAD

# Kes vastasid?

- Täna pakub MTÜ Vabatahtlikud seltsilised teenust **ca 200** seltsitatavale
- Küsitlusele vastas **76 inimest** 24 omavalitsusest 11 maakonnast.
- Noorim vastaja 51 ja vanim 96.
- Vastaja keskmise vanus oli **80 aastat**.



# Iseseisvalt kodunt väljas käimise sagedus

| Sageduse kategooria                        | Kirjeldus                                                                       | Hinnanguline osakaal |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Ei käi üldse / ainult saatjaga</b>      | Ei liigu iseseisvalt; käib vaid arstil, uuringutel või kui keegi viib           | <b>15–20%</b>        |
| <b>Väga harva (1 kord kuus või harvem)</b> | Ainult hädavajalikud käigud (pood, apteek, pangaautomaat), sageli koos saatjaga | <b>~10%</b>          |
| <b>Kord nädalas</b>                        | Pood, jalutuskäik, külamaja, seltsiline; kõige levinum rühm                     | <b>~30%</b>          |
| <b>1–2 korda nädalas</b>                   | Pood, apteek, jalutamine, vahel üritused                                        | <b>~20%</b>          |
| <b>Mitu korda nädalas (2–4x)</b>           | Jalutamine, pood, seltsimaja, lavka, pargis liikumine                           | <b>~20%</b>          |
| <b>Igapäevaselt / peaaegu iga päev</b>     | Jalutamas, poes, raamatukogus, seltsimajas; väga aktiivsed                      | <b>20–25%</b>        |

# Mis eesmärgil ja kui sageli käib kodunt väljas?

Kõige enam mainitud tegevused:

| Eesmärk                         | Korduvus                      |
|---------------------------------|-------------------------------|
| Pood                            | Väga sage                     |
| Jalutamine                      | Väga sage                     |
| Apteek                          | Sage                          |
| Arst / uuringud                 | Sage                          |
| Raamatukogu                     | Mõõdukalt sage                |
| Seltsimaja / kogukonna üritused | Mõõdukalt sage                |
| Kirik / teater / kino           | Harvem, enamasti seltsilisega |
| Külas käimine                   | Harvem                        |

# Mis rõõmustab?

| Rõõmuallikas                          | Selgitus                                  | Protsent<br>† |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|
| Seltsiline ja suhtlemine              | Koosveedetud aeg, jutuajamine, jalutamine | ≈ 45%         |
| Lähedased ja pere                     | Lapsed, lapselapsed, kui kõigil on hästi  | ≈ 25%         |
| Liikumine ja väljas käimine           | Jalutamine, värske õhk, üritused          | ≈ 15%         |
| Hobid ja tegevused                    | Lugemine, käsitöö, muusika, aiatööd       | ≈ 10%         |
| Ilus ilm / igapäevased väiksed rõõmud | Hommik, päike, rahulik päev               | ≈ 5%          |

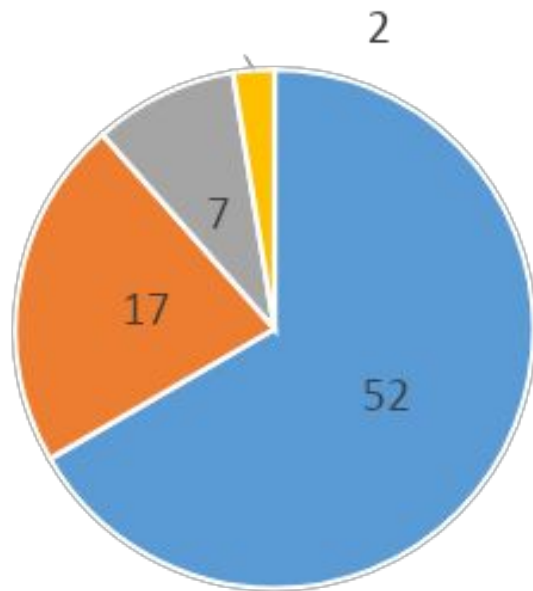
# Mis kurvastab?

| Kurbuse põhjus                         | Selgitus                                                           | Protse<br>nt |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Terviseprobleemid</b>               | Valu, liikumisraskused, nägemine, kukkumised, halb uni             | ≈ 40%        |
| <b>Üksildus / vähene suhtlus</b>       | Pikad õhtud, vähesed sõbrad, tütar ei suhtle                       | ≈ 25%        |
| <b>Lähedaste mured / kaotused</b>      | Haigused, surmad, peresuhted                                       | ≈ 15%        |
| <b>Elukeskkond / praktilised mured</b> | Sundüürnikuks jäämine, sotsiaalmaja probleemid, hooldekodu igatsus | ≈ 10%        |
| <b>Üldine eluraskus / vanadus</b>      | "Raske on nii vanaks elada", väsimus                               | ≈ 10%        |

# Mil määral seltsitatava ootused seltsilise osas on täitunud ?

(0 ei ole üldse täitunud- 5 on ületanud ootused)

Hinnangute 0-5 osakaal



■ "5" ■ "4" ■ "3" ■ "2"

Seltsiline on seltsitatavate jaoks:

- **sõber, hingesugulane ja usaldusisik,**
- **toetav ja hooliv kaaslane,**
- **suhtluspartner, kellega saab rääkida kõigest,**
- **aktiivsuse ja kodust välja saamise julgustaja,**
- **praktiline abiline,**
- **rõõmu ja turvatunde tooja.**

# Mida tehakse koos seltsilisega?

- Kõige sagedasem tegevus on **vestlemine** – nii silmast silma kui ka telefoni teel. Teemad varieeruvad igapäevaelust kuni poliitika, usu, ajaloo ja mälestusteni.
- **Jalutamine** on üks olulisemaid ühistegevusi - jalutuskäigud pargis, linnas, metsas; kepikõnd; matkamine; jalgrattasõit.
- Seltsiline aitab sageli **igapäevatoimetustega** väljaspool kodu - poes apteegis, arsti juures käimine, asjaajamine.
- **Kodused toimetused**– koristamine, voodipesu vahetamine, aias rohimine, lillede istutamine, kardinavahetus jne
- Koos söögi tegemine ja **einestamine**
- Koos käiakse erinevatel **üritustel ja sündmustel**.



# Üldine kokkuvõte hinnangutest?

## Üldine rahulolu on väga kõrge

1. Kõige olulisem mõju on ära kuulatud olemine
2. Vähenenud on üksildustunde
3. Tuju ja enesetunne on paranenud
4. Pakub nii vaimset kui praktilist tuge
5. Koos väljas käimine on suurendanud aktiivsust

# SELTSITATAVA koondprofiil

- 80 aastane proua, kellel on suuremad või väiksemad tervise probleemid ning kes käib kodunt väljas keskmiselt 1 kord nädalas .
- Ta kohtub oma seltsilisega keskmiselt kord nädalas ning tunneb, et suhtlus seltsilisega pakub talle rõõmu ja parandab enesetunnet.





SOTSIAALMINISTEERIUM



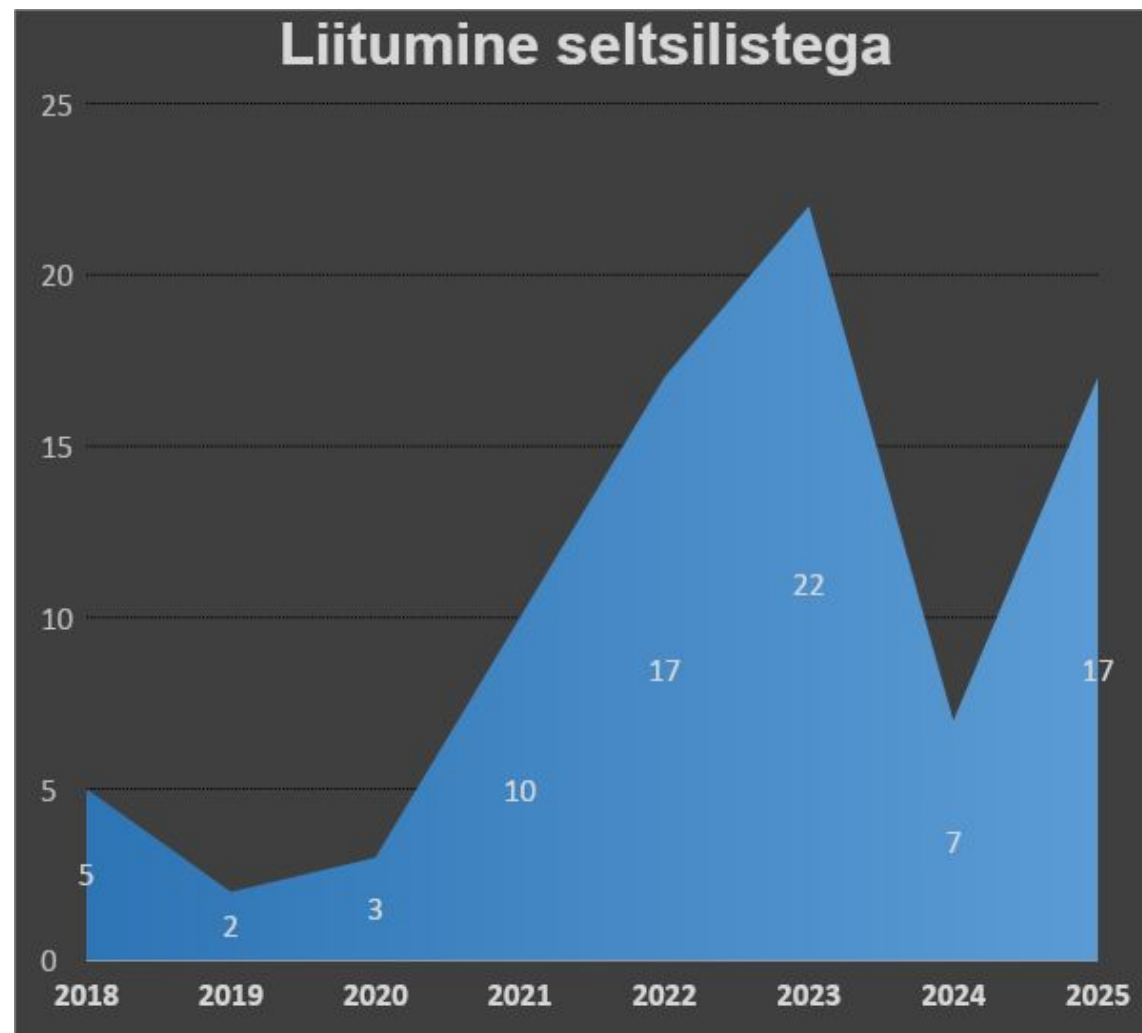
Vabatahtlik  
**SELTSILINE**

# Vabatahtlike seltsiliste ja seltsitavate küsitlus 2025

## SELTSILISED

# Kes vastasid?

- Täna tegutseb meie võrgustikus **ca 200** seltsilist
- Vastas **84 seltsilist** (75 naist, 9 meest) vanuses 21-87, **keskmise vanusega 58**.
- Seltsilised tegutsevad 31 omavalitsusest.
- Vastajad pakuvad seltsi **kuni 8 inimesele**. Keskmise seltsitatavate arv ühe seltsilise kohta on **1,75**.
- Vastajad on keskmiselt seltsilisena tegutsenud 3 aastat. Kõige rohkem liitujaid on olnud aastal 2023.



# Kust sa said info programmiga liitumiseks?

| Kategooria                     | Osakaal |
|--------------------------------|---------|
| Internet + sotsiaalmeedia      | 40–45%  |
| Tuttavad ja sõbrad             | 20–22%  |
| Koordinaatorid / kontaktisikud | 20%     |
| Meedia (ajalehed, reklaamid)   | 10–12%  |
| Asutused ja organisatsioonid   | 5–7%    |
| Ei mäleta                      | 2–3%    |

# Mida koos tehakse?

## SELTSILISED:

- Vestlemine, kuulamine, jutuaajamised  $\approx$  **90% vastustest**
- Jalutamine ja õues liikumine  $\approx$  **70%**
- Poes, apteegis, arsti juures käimine  $\approx$  **60%**
- Kohvitamine, söömine, kodused tegevused  $\approx$  **40%**
- Kultuuri- ja vaba aja tegevused  $\approx$  **25–30%**

## SELTSITATAVAD:

- **Vestlemine**
- **Jalutamine**
- **Igapäevatoimetustega**
- **Kodused toimetused**
- Koos söögi tegemine ja einestamine
- Koos käiakse erinevatel üritustel ja sündmustel.

# Hinnang kogemusele

| Kategooria                            | Osakaal |
|---------------------------------------|---------|
| Positiivne kogemus ja hea suhe        | 35–40%  |
| Tunne, et ollakse vajalik             | 20–22%  |
| Arenguruumi teadvustamine             | 15%     |
| Aja- ja regulaarsuse piirangud        | 10–12%  |
| Sobivus rolliga / isiklikud tugevused | 10%     |
| Väljakutsed ja keerukad olukorrad     | 5–7%    |
| Rõõm ja vaheldus endale               | ~5%     |

# Negatiivsed kogemused seltsilise rollis

1. Kõige sagedasem väljakutse on **aja puudus** ja raskus regulaarselt kohtuda
2. **Suhteliselt sage probleem on** seltsitatava tervise või meeleolu raskused
3. **Ebakindlus** enda sobivuse või oskuste osas - pole veel piisavalt head, kärsitus, väsimus jne.
4. Mõnel juhul **seltsitatava liigsed ootused** või nõudlikkus.
5. Süsteemiga seotud takistused – **seltsitava puudumine** või pikk ootus



# Mida vajaksid rohkem?

|                                                 |                                                           |               |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Rohkem koolitusi ja juhendamist</b>          | Veebikoolitused, praktilised nõuanded, kogemuskohvikud    | <b>10–12%</b> |
| <b>Rohkem kontakti koordinaatoriga</b>          | Regulaarne tagasiside, huvi seltsilise käekäigu vastu     | <b>8–10%</b>  |
| <b>Rohkem seltsiliste omavahelisi kohtumisi</b> | Piirkondlikud kokkusaamised, ühisüritused, kogukonnatunne | <b>~8%</b>    |
| <b>Selgem ja paremini struktureeritud info</b>  | Vähem infot korraga, selgem sihtgrupp, eelistus e-postile | <b>~5%</b>    |
| <b>Digioskuste tugi</b>                         | Abi veebikoolitustel osalemisel, arvuti kasutamisel       | <b>3–5%</b>   |
| <b>Vähem bürokraatiat</b>                       | Lihtsamad protsessid, vähem dokumente                     | <b>2–3%</b>   |
| <b>Ei vaja midagi lisaks</b>                    | Kõik vajalik olemas, rahul praeguse süsteemiga            | <b>~60%</b>   |

# SELSILISE koondprofiil

- 58 aastane naine, kellel on 3-aastane seltsilise kogemus ning 1 seltsitav.
- Ta kohtub oma seltsitavaga 1 kord nädalas pakkudes vestluspartnerit seltsitava kodus või temaga koos jalutades.
- Ta naudib seltsiliseks olemist – teda kasulik olemine ning isiklik areng.

