

# Teejuhised kogukondlikuks koostööks eakate ja erivajadustega inimeste suunas

2023

Vabatahtlik  
**SELTSILINE**



Materjal on avalikuks kasutamiseks ja alla laetav kodulehel [www.seltsilised.ee](http://www.seltsilised.ee).  
Mis tahes vormis teejuhise osade kasutamisel tuleb alati lisada allika viide.

# Sissejuhatuseks

Teejuhise aluseks on 2022. aastal Tartu Ülikooli kogukonna arendamise ja heaolu magistrantide Kristel Veeber, Liina Riisenberg, Astrid Org, Kadi Kass ja Eha Paasi poolt koostatud koostöömudel, mida on täiendatud lähtuvalt koostöömudeli testimise tulemustest. Testimine toimus Liikumise Kodukant Vabatahtlike seltsiliste programmi raames ajavahemikus oktoober 2022 – juuni 2023. Testimisel osale kaheksa kogukonda: Muuga ja Klooga kogukonnad Harjumaalt, Kaisma Pärnumaalt, Kõljala Saaremaalt, Tuhalaane Viljandimaalt, Puka Valgamaalt, Leevaku Põlvamaalt ja Esku-Õisiku Jõgevamaalt. Iga kogukond pidas uurimuspäevikut, kord kuustoimused ühised veebikohtumised, kogukondadel olid abiks ka mentorid ja lõpptulemused võeti kokku 1. juulil toimunud lõpuseminaril. Testimist rahastas Euroopa Sotsiaalfond. Teejuhise on avalikuks kasutamiseks. Kasutamisel tuleb viidata väljandjale, Eesti Külaliikumine Kodukant, Vabatahtlikud seltsilised.

## Teejuhise kogukondlikust koostööst eakate ja erivajadustega inimeste suunal – mis ja milleks?

Alljärgnev teejuhise on abistavaks materjaliks kogukonnale koostööks vabatahtlike seltsiliste, kogukonna liikmete ja kohaliku omavalitsusega vahel, et tagada eakate ja erivajadustega inimeste õigeaegne märkamise, sotsiaalne heaolu ning kogukonna kestlik toimimine.

## Miks kogukondadel on vaja tähelepanu pöörata eakatele ja erivajadustega inimestele?

Sest kogukonnad saavad toetada inimese vaimset, füüsilist ja sotsiaalset tervist. Kui ühega neist on probleeme, siis see mõjutab kõike. Kui sotsiaalne tervis on läbi, siis on tagajärjeks üksildus. Üksildus on kvaliteetsete inimsuhete puudus, mida ei saa lahendada rohkemate inimeste keskel ja pikemalt viibimisega. Rõhk on just *kvaliteetsetel*, sh tähendusrikastel *inimsuhetel*. See tähendab, et inimese ümber on vaja neid, kellega saab suhelda talle olulistel teemadel. Tähtsal kohal on siinjuures veel järgmised märksõnad: kuuluvus, tunnustus ja eneseteostus ([Tambaum, 2022](#)).

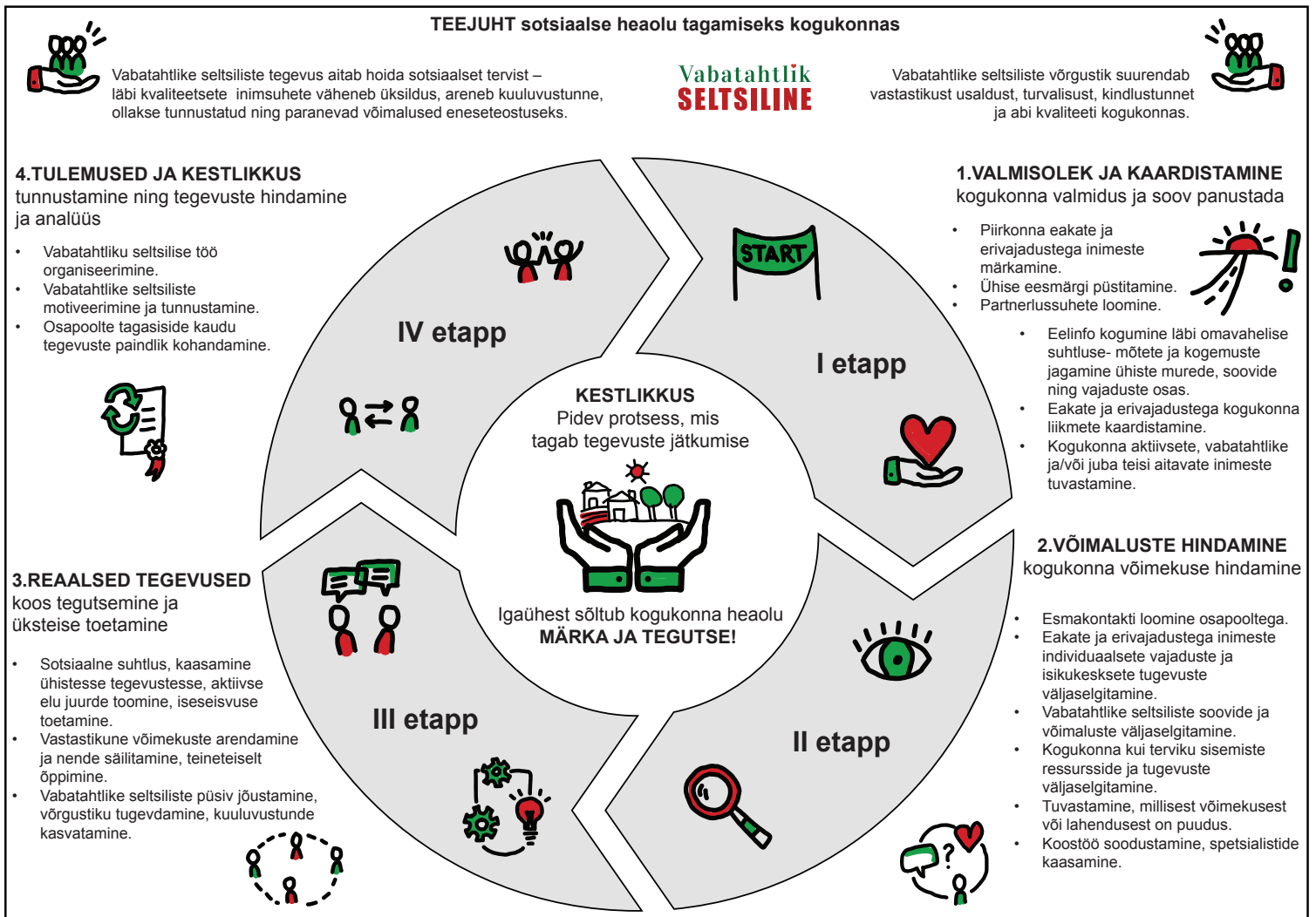
Üksildased tavaliselt ei otsi abi. Nad ei pruugi isegi tajuda, et seda vajavad, nad võivad esialgu sellele suisa vastu sõdida. Kuid ka väga eraklikud inimesed vajavad sotsiaalset kontakti – erinevus seisneb intensiivsuses, mahus ja vormis. Üksildus on kannatus, mis viib alla nii vaimse kui füüsilise tervise. Seetõttu peab sellele reageerima. Ennetus on teatavasti alati parem kui tagajärgedega tegelemine. Meie koostöömudel aitab tegeleda mõlema poolega – nii ennetuse kui tagajärgedega ([Tambaum, 2022](#)).

Kogukond on meie mudeli kontekstis geograafiline piirkond koos seal elavate inimestega, kelle vahel on juba tekkinud usalduslikud suhted. Vabatahtlik tegevus on koostöö, kus kasu saavad mõlemad osapooled – nii vabatahtlik seltsiline kui ka see, kelle heaks vabatahtlik oma aega või oskusi rakendab.

## MIKS IKKAGI ON VAJA ÜHTSET TEEJUHI, SÜSTEEMSET LÄHENEMIST, KUI KOGUKONDADES NIIKUINII AIDATAKSE TEINETEIST?

Seda küsimust kuulsime seltsiliste programmis päris tihti. Vajalikkuse argumente on tegelikult päris mitmeid. Alustuseks tuleb tõdeda, et tihtipeale ei aidata, sest meil ei ole igal pool kogukondlikku toimetamist. Igaüks saab mõelda, kas tema kodukohas on kogukondlikku toimetamist: kas naabruskonnas märgatakse ja toetatakse abivajajaid? Meie testimine tõi välja, et isegi paarikümneaastase kogukondliku toimetamisega paikades võivad osad inimesed jääda märkamata. Süsteemne lähenemine aitab märgata ja kaasata kõrvalejäänuid, mitteaktiivseid. Lisaks tõi testimine välja, et vabatahtlikud seltsilised vajavad toetust nii probleemide lahendamisel kui ka enda laadimiseks. Seltsilised vajavad teadmisi, kuidas toetada üksildast inimest, kuidas aidata inimesel uuesti luua suhteid, leida mõtet elamiseks ja tegutsemiseks. Olulisel kohal on küsimus vabatahtlike enesehoiust. Kogukondlikult on võimalik leida neile küsimustele ühiseid vastuseid, jagada vastutust, kutsuda appi sotsiaaltöötaja, pöörduda seltsiliste ühingu poole.

Järgnevalt on esitatud teekond, mida mööda liikudes saame kujundada ühiskonda hoolivamaks – selliseks, kus igaühe panus loeb.



# I etapp

## VALMISOLEK JA KAARDISTAMINE

### KOGUKONNA VALMIDUS JA SOOV PANUSTADA

Selleks, et kogukonnaga ühiselt oma eakaid ja erivajadusega inimesi toetada, on vaja, et kogukonnas on olemas hea tahe, valmisolek ja kokkulepe abi pakkumiseks. See on etapp, kus kogukond märkab ning teadvustab oma piirkonna eakaid ja erivajadustega inimesi (sh abivajajaid).

Oluline on, et **igaüks meist on märkaja**. Meil kõigil on indiviidi tasandil vastutus oma kodanikukohust täita. Kogukonnaliikmed võivad vajada selles julgustamist ja omavahelise usalduse kasvatamist.

Teisalt tuleb mõista, et **eakad ja erivajadustega inimesed pole ainult abivajajad, vaid ka ise väärtuslik ressursid kogukonna jaoks**. Nad võivad olla nt. olulised ajaloolise mälu talletajad, elukogemuse jagajad vms, mis soosib kogukonnaliikmete vastastikust arengut.

Olulisel kohal on omavaheline usalduslike suhete loomine ja vastastikkus. Alguses käivitub tegutsemise soov ilma vastuteenet ootamata, aga pikaajaliselt on teadmine, et hea tegemine toob suuremas koguses headust hiljem tagasi. Selline tegevus on lühemas perspektiivis altruism, kuid pikas perspektiivis enese huvides tegutsemine (Narusson, 2020).

Meie testimine näitas, et **kogukondades, kus olid kujunenud omavahelised suhted ja aastatepikkune koostegutsemine, oli ka lihtsam üheskoos käivitada tegevusi eakate suunal. Olulist rolli mängis kogukonnakeskuse olemasolu**, selleks võib külakogukonnas olla külakeskus või hoopis rahvamaja, linnalises asumis päevakeskus, kuid miks mitte ka raamatukogu.



### 1. VALMISOLEK JA KAARDISTAMINE kogukonna valmidus ja soov panustada

- Piirkonna eakate ja erivajadustega inimeste märkamine
- Ühise eesmärgi püstitamine
- Partnerlussuhete loomine
- Eelinfo kogumine läbi omavahelise suhtluse- mõtete ja kogemuste jagamine ühiste murede, soovide ning vajaduste osas.
- Eakate ja erivajadustega kogukonna liikmete kaardistamine.
- Kogukonna aktiivsete, vabatahtlike ja/või juba teisi aitavate inimeste tuvastamine.





Mõtteid uurimispäevikust:

*“Meile tundub, et inimestele (eakatele) meeldib välja tulla ja rahvamajas kohtuda. Meeldib, et kõik teavad, kuidas kellelgi läheb, kelle poole pöörduda. Nad on nii toredad mul siin. Meil on sõpruskond!”*

*“Olemas selts, asutati 2001, asutajad on tänaseks juba eakad ning juba see-tõttu on neil olemas soov eakatega tegeleda. Inimesed on harjunud koos käima.”*

*“Meie valmisoleku tagas senine aastatepikkune koostegutsemine, meil aitavad inimesed üksteist ja samuti aitavad institutsioonid. Inimesed tahavad kindlasti kodust välja tulla, neid tuleb hoida aktiivsena nii kaua kui võimalik.”*

*“Külamaja on ankruks kogukonnale (pank, digiallkirjad, arstiajad). Tänu pikaajalisele seltsi tegevusele võime öelda, et “ripakil” inimesi meie kogukonnas ei ole, asjad on korraldatud, kõigil on pilk peal.”*

Keerulisem oli algus linnalistes kogukondades Kloogal ja Muugal, kus tuli alustada omavaheliste suhete loomisest ja meeskonna kasvatamisest. Samuti võib alustamine olla keeruline väikeses külakogukonnas, kus ühtset tegutsemist ei ole või on mingitel põhjustel inimesed usalduse kaotanud omavalitsuse või eestvedajate osas.



Mõtteid uurimuspäevikust:

*“Kogukond oli keeruline ja anonüümne, väga raske oli alustada, kaasata inimesi.”*

*“Prioriteet oli meeskonna moodustamisel ja ülesannete delegeerimisel. Vabatahtlike kaasamine on seltsile väga oluline. Kogukond on suur, abivajajaid on raske leida.”*

*“Kaasamisega on raskusi; lõhenenud kogukond (poliitika jm). Vaja isiklikku suhtlust, suhtelmisvajadus eakatel on suur.”*

## KUIDAS ALUSTADA, KUI SOOV JA TAHE OLEMAS?

Alustada tuleb **suhete loomisest**, mis aitaks inimestel omavahel tuttavaks saada ja nii usaldust teineteise vastu kasvatada. Tihti ongi selleks vaja koos olemist, jutuajamisi, ühiseid kohvitamisi jne.



Mõtteid uurimuspäevikust:

*“Omavahelise suhtlemise hoogustamine: Puka kogukonnaköök pakub häid kooskäimise võimalusi, aga hetkel veel ei taha eakad üksinda koos käia. Eesmärgiks on eakate grupi tekkimine, kes regulaarselt koos käivad”*

Kolm kuud hiljem sama kogukonna tagasiside: *“Täna saame öelda, et meie eakad on siiski hakanud rohkem suhtlema, tähistavad ühiselt kohvikus sünnipäevi. Kuulsin just, et järgmine nädal on sünnipäeva pidamine plaanis. Meie (eakate) kohtumised võiks ka olla tihedamalt, püüame sinnapoole.”*

Kui aga on olukord, kus kogukonnal ei ole meeskonda, kes tegevused käima lükkaks, siis tuleb alustada meeskonna loomisest. **Meeskond on oluline, sest üks lihtsalt ei jaksa.** Meeskonda tasub kaasata inimesi, keda eakate ja erivajadustega inimeste teema huvitab, aga ka kindlasti neid, kes tunnevad kogukonda, kes on valmis olema kogukonna seltsilised ja eakatega tegelema. Võimalusel soovitame läbi viia meeskonnakoolituse, mille käigus saaks kokku lepitud eesmärgid, tegevused ja tööjaotuse. Näiteks võttis Muuga kogukond endale ekstra selleks aja, et kõigepealt kasvatada meeskonda ja alles siis asuda tööle eakate suunal.

Lisaks meeskonnale võib üles kerkida küsimus, kus me koos käime, sest kõikides kogukondades ei ole kogukonnakeskusi, rahvamaja jne. Külakogukonnad on kooskäimist alustanud tihtipeale mõne kogukonnaliikme kodus või koolimajas. Eelkõige tuleb kogukonnal vaadata, **millised hooned, organisatsioonid-institutsioonid on paikkonnas olemas.** Muuga kogukond leidis oma esimeseks kooskäimise ankruks näiteks lasteaia.

**Varu aega ja kannatust,** sest suhete kasvatamine ja usaldus sünnib ajas.



Mõtteid uurimuspäevikust:

*“Meil oodatakse pärimuse talletamist. Oleme hakanud diktofoniga inimeste kodudes käima ja laseme neil rääkida Muuga lugu. Sealt tekib usaldus, suhe ja siis saame minna edasi meie seltsiliste teemaga.”*

Suures kogukonnas tuleb alustada väiksemate “tükkidega”, näiteks alustatakse väiksema grupiga, paari tänava või naabruskonna inimestega jne.

**KUIDAS TUVASTADA JA KAARDISTADA KÕIK PIIRKONNA EAKAD JA ERIVAJADUSTEGA INIMESED, KES VÕIVAD VAJADA TOETUST JA/VÕI SAAVAD NING SOOVIVAD ISE PANUSTADA?**

Juba pikalt koos tegutsenud kogukonnas võib tekkida küsimus, et miks me peaks kaardistama, me ju teame kõiki, meie eakad käivad koos, ja need, kes ei käi, ei tahagi ju. Tegelikult ei ole asi nii lihtne ja vastuse kaardistamise tähtsusest võttis hästi kokku üks meie kogukonna eestvedaja:



*“Kaardistamine – sellega tuleb kogu aeg tegeleda. Vananemine toimub kogu aeg, seega on ka pidev muutus. Me iga kvartal koos päevakeskusega vaatame (eakad) üle. Meie vabatahtlikud on juba tegutsenud 10 aastat. Teen ka koostööd koduhooldustöötajate, meditsiiniõega. Ka nemad oskavad öelda, kes vajab abi.”*

*“Inimeste abistamine on toimunud kogu aeg, nüüd piloodis püüame (tegevusi) läbi mõelda süsteemselt.”*

Seega ei piisa vaid ühekordsest kaardistamisest, vaid tuleb märgata pidevalt inimesi enda ümber. Testimine tõi välja, et abi ei pruugi vajada vaid eakad ja erivajadusega inimesed, vahel võib haigestumise tõttu abi vajada ka nooremad, samuti võivad kogukonda jõuda pagulased või teised abivajajad, keda toetada. Abivajadus ei jää märkamata, kui kogukond pidevalt omavahel suhtleb.

**See on ka etapp, kus tasub ühendust võtta oma valla sotsiaaltöötajaga.** Üheskoos saab arutada, mis rolli kogukond täidab, mis olukordades tuleb kindlasti sotsiaaltöötajaga ühendust võtta jne. Ideaalis võiks kogukond ja sotsiaaltöötaja olla heas partnerluses kogukonna inimeste heaolu tagamisel. Testisel nägime, et mõnes kohas toimis kogukonna ja sotsiaaltöötaja koostöö hästi, mõnes võttis suhte loomine aega. Küll aga rõhutasid selle koostöö tähtsust kõik osalenud kogukonnad. Seega tuleb leida see “võti”, millega sotsiaaltöötajat kõnetada. Vabatahtlike seltsiliste pilootprojekti alguses koostasime juhendi sotsiaalpartnerite kaasamiseks.



(<https://www.seltsilised.ee/tutvustus/juhendid/koordinaatorile/motiveerimise-juhend-sotsiaalpartnerite-kaasamiseks/>). Julgustame sellega tutvuma, ehk leiata sealt mõne küsimuse või argumendi, millega sotsiaaltöötajat veenda.

### Mõned küsimused, mis aitavad kaardistusel:

- Mõttele läbi, kes on Sinu kogukonna vanim elanik? Kuidas tal igapäevaelu toimetustega hakkama saab?
- Kes keda juba tunneb/ kellega suhtleb/ keda usaldab?
- Kogukonna aktiivsete, vabatahtlike ja/või juba teisi aitavate inimeste tuvastamine.
- Kes, millal, kellega ja kuidas abivajajaga ühendust võtab? Kuidas jõuda nendeni, keda veel ei tunne?
- Kuidas tagada, et keegi märkamata ei jääks?
- Mida (mis ressursse) selleks vaja on?
- Mis on kogukonna tugevused?
- Kas ja milline info on juba olemas?

**NB!** Oluline on kaasata esmase kontakti loomisesse keegi, keda toetatav teab ja usaldab. Vaja on leida inimesed, kes on valmis olema vabatahtlikud seltsilised kogukonna inimestele.

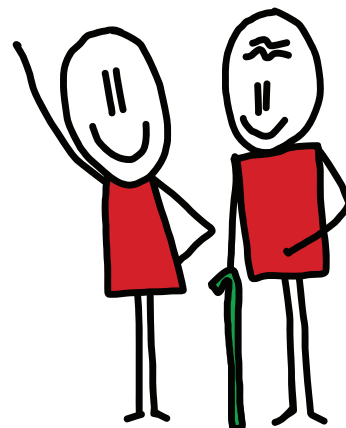
*Vabatahtlikke leitakse oma kogukonnast, tihti peale võivad nad tulla mõnest kogukonnasisesest grupist, keda see teema huvitab, inimestest, kes eakatega kokku puutuvad, nt raamatukoguhoidja jt. Ennekõike tuleb vestelda ja kaasata erinevaid inimesi – väga palju on näiteid, kus kogukonnas just noored tahavad toetada eakaid, aga ka eakad ise on moodustanud grupe, kus nad üksteisel silma peal hoiavad jne.*

**Kaardistamisele lisaks on vaja saada ülevaade nii abivajajate kui seltsiliste soovidest ja vajadustest.** Selleks on parim viis luua esmane kontakti osapooltega. Kogukond selgitab välja, millist toetust või abi piirkonnas vajatakse:

- Millest tunnevad piirkonna eakad ja erivajadustega inimesed puudust?
- Mis piirab eakat või erivajadusega inimest?
- Mis käib neil üle jõu?
- Millest on puudus nii füüsilises, vaimses kui emotsionaalses mõttes?
- Mis võiks aidata tõsta nende elukvaliteeti?
- **Mis on neile oluline ja mis pakub rõõmu?**
- Milles seisnevad nende tugevused?

**NB!** Kindlasti on vaja välja selgitada ka vabatahtlike seltsiliste soovid ja vajadused!

Selles etapis saab kogukond esialgse ülevaate probleemidest, soovidest ja vajadustest. Kuid ärge jääge kinni vaid probleemidesse! **Teades seda, mis on inimestele oluline, mis pakub rõõmu, saab kavandada tegevusi inimeste kaasamiseks ja toetamiseks.** Nii saab häid mõtteid, kuidas kõrvale jäänutele pakkuda panustamisvõimalusi. Panustamine on ülioluline inimese sotsiaalse tervise hoidmiseks!





# II etapp

## VÕIMALUSTE HINDAMINE

### KOGUKONNA VÕIMEKUSE HINDAMINE

Võttes aluseks kaardistamise tulemused, saab kogukond analüüsida, millised on nende endi võimalused pakkuda abi ning kas ja millist abi oleks vaja juurde väljastpoolt.

Selleks mõeldakse läbi:

- Millist abi suudab kogukond ise eakatele ja erivajadustega inimestele pakkuda?
- Millised ressursid (teadmised, oskused, vahendid, võimekus) on selleks olemas?
- Mida suudavad kaasatavad ise? Millised on nende ressursid?
- Mis jääb puudu?

**NB!** Oluline on **koostöö** piirkonna sotsiaaltöötaja, koduõe, (pere)arsti, abivahendi spetsialisti, tuletõrje, politsei, ohvriabi või mõne muu vajaliku osapoollega. Teadvustatakse, et **kogukonnaliikmete panus on hindamatu kõiges selles, milleks riiklike teenuste pakkujatel aega napib – nt sisukas suhtlus ja koostegutsemine.**



Kuidas kogukonna võimekus kujuneb? Mõtteid uurimuspäevikust:

*“Meie kogukonna võimekus toetust pakkuda – see on just selline nagu välja on kujunenud: iga nädal kolmapäeval või neljapäeval koguneme. Arutame teemad läbi, kutsun esinejaid. Iga kord küsin üle, mida igaüks edasi räägib, mida õppis. Meie võimekus kujuneb koos ühisloomes.”*



### 2.VÕIMALUSTE HINDAMINE kogukonna võimekuse hindamine

- Esmakontakti loomine osapooltega.
- Eakate ja erivajadustega inimeste individuaalsete vajaduste ja isikukesksete tugevuste väljaselgitamine.
- Vabatahtlike seltsiliste soovide ja võimaluste väljaselgitamine.
- Kogukonna kui terviku sisemiste ressursside ja tugevuste väljaselgitamine.
- Tuvastamine, millisest võimekusest või lahendusest on puudus.
- Koostöö soodustamine, spetsialistide kaasamine.



Seega saab iga kogukond toetudes oma inimestele, nende teadmistele, oskustele ja ajaressursile kogukondlikku võimekust hoida ja arendada, tuues aeg-ajalt väljastpoolt midagi juurde. Kõige olulisem siin on teadlikult oma võimekust arendada.

## KOGUKONNA SELTSILISTE VÕIMEKUSTE ARENDAMINE

Räägime inimestest, kes kogukonnas realselt kas juba käivad või hakkavad käima seltsilistena kellegi kodus. Kui eelnevad punktid tõid välja pigem tegevused koos, keskustes, siis palju keerulisem on nendega, kes oma tervise tõttu enam keskus-tesse ja kogukonna ühisüritustele ei jõua. Tihtipeale nad jäävadki tegevustest kõrvale, sest seltsilistel ja eestvedajatel lihtsalt napib teadmisi, kuidas kaasata neid, kes ei ole ise aktiivsed. Toetamiseks ja kaasamiseks inimesi, kes on üksilduse lõksus, vajab kogukonna vabatahtlik seltsiline ettevalmistust.

Millised võimalused on?

- Korraldada kogukonnas seltsiliste õpiringe, kus näiteks ühiselt läbi töötada vabatahtliku seltsilise käsiraamat, osaleda telefoniseltsi e-õppel (<https://www.tlu.ee/yti/uudised/tallinna-ulikoolis-saab-oppida-kuidas-pakkuda-telefoniseltsi>), kutsuda endale külalisesinejaid.
- Tellida kogukonda seltsilise tegevust tutvustav, sissejuhatav koolitus. Võimalusi saab uurida ühingust Vabatahtlik seltsiline: <https://www.seltsilised.ee/>.
- Kogukonna seltsiliste ja sotsiaaltöötaja ühiste arutelude käigus töötada läbi vabatahtliku seltsilise eetika põhimõtted ja käitumisviisid keerulistes olukordades.

Meie testimine tõi välja, et vabatahtlikud **seltsilised vajavad lisateadmisi**.



Uurimuspäevikust:

*“Keeruline on dementse inimese juures käia, see võtab tohutu aja, võtab päeva. Kui südamega teha, võib läbi põleda.”*

*“Kuidas aidata eakal elada?”*

*“Kuidas tegeleda inimesega, kes ongi jäänud koju, ei näe enam elul mõtet ja on pigem pahur?”*



Neile küsimustele aitab vastuseid leida Tiina Tambaumi video teemal: “Kuidas kaasata neid, kes ise ei tule?” (<https://vimeo.com/805470463>)

Lisaks aitavad uusi mõtteid saada teiste vabatahtlike kogemused, mida saab lugeda ja vaadata: <https://www.seltsilised.ee/meie-lood/>.

Meie kogemus on näidanud, et **vabatahtlikke tuleb toetada, et nad ise läbi ei põleks**. Olulisel kohal on ühised kogemustevahetused, nõ tühjaksrääkimised, vajadusel teineteise toetamine ja vahel ka võimaluse pakkumine vabatahtlikuna mitte tegutseda, võtta puhkust.

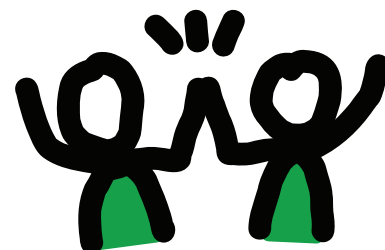
**Kodudes käivatele vabatahtlikele soovitame kindlasti sõlmida osapoolte vahel hea tahte kokkuleppe**, mis oma vormilt võiks olla kirjalik. Vabatahtlik ja eakas panevad paberile, milles omavahel kokku lepiti ehk kui tihti, millal ja mida omavahel tegema hakatakse. Kokkuleppele on vabatahtlikul hea jätta ka oma andmed, siis on eaka lähedastel teada, kes eaka juures käib, mida teeb ja vajadusel saab vabatahtlikuga ühendust võtta. Vabatahtlikud on öelnud, et hea tahte **kokkulepe aitab seada ka piire ja meenutada vastaspoolele, milles algselt sai kokku lepitud**. Seda juhtudeks, kui abisaaja ootused ajas muudkui kasvavad. Pidevalt suurenevad ootused abivajaja poolt on üks peamine põhjus, miks vabatahtlikud läbi põlevad.

Kogukonna meeskond peab mõtlema ka vabatahtlike seltsilistega liitujatelt hirmude mahavõtmisele nn vastutuskoorma ees, samuti kulude katmise üle, mis võivad tekkida näiteks inimeste transportimisel ühisüritustele.

*Vabatahtlikud muudavad oma väikeste ja suurte tegudega maailma, kuid oluline on meeles pidada, et ühes sellega muutub ka vabatahtliku enda maailm. Vabatahtliku tegevuse käigus saab omandada uusi teadmisi ja oskusi. Organiseeritud vabatahtlikus tegevuses osalemine (ehk siis antud juhul kogukondlikult toimetamine) annab võimaluse luua uusi kontakte ja sõprussuhteid, harjutada kätt meeskonnatöös ja organiseerimises, õppida aja planeerimist ja kommunikatsiooni.*

*Vabatahtliku tegevuse võib valida vahelduseks või hoopis eelneva samana enne palgatööle minemist, et jõuda selgusele oma valikutes ja võimalustes, õppida kohanema ning toime tulema erinevates keskkondades ja olukordades. Pensionile jäänu jaoks võib vabatahtlik tegevus olla võimalus kodust välja saada või tegutseda edasi valdkonnas, kus ta varem tegi palgalist tööd. Vabatahtlikuna saab teha täpselt nii palju, kui parasjagu valmis ollakse, ning tunda sellest rõõmu.*

*Vabatahtlik tegevus aitab hoida end nii füüsiliselt kui vaimselt vormis ning paljud vabatahtlikud on öelnud, et vabatahtlik tegevus teeb neid õnnelikuks. Samas võivad vabatahtlikku kannustada ka soov panna end proovile eri valdkondades ja rollides, avalik tunnustus või karjääri edendamise võimalused (Vabatahtliku seltsilise käsiraamat).*



### **Mida vabatahtlik seltsiline vastu saab?**

- Kogemused,
- kontaktid,
- tähendusrikas tegevus,
- sisukas vaba aeg,
- positiivsed emotsioonid,
- uued teadmised,
- uued oskused,
- tunnustus & positiivne tagasiside.

### **Vabatahtlikuna saab:**

- teha häid ja kasulikke asju,
- vaheldust igapäevarutiinile ja veeta sisukalt vaba aega,
- ennast avastada ja proovile panna,
- omandada uusi teadmisi, oskusi ja kogemusi,
- leida uusi sõpru ja tuttavaid,
- avardada oma maailmapilti,
- tunda end vajalikuna ja osana kogukonnast,
- kasvatada enesekindlust,
- kogeda positiivseid emotsioone,
- hoida ennast heas füüsilises ja vaimses vormis.

### **Mida kogukonnaliige vabatahtliku seltsilisena panustada saab?**

- Aega,
- energiat ja entusiasmi,
- kogemusi,
- teadmisi,
- uusi ideid,
- emotsionaalset tuge,
- praktilist abi.

**Vabatahtlik tegevus on lihtsaim viis olla nii kaasas kogukonna tegemistes kui ka laiemalt ühiskonnas.**

# III etapp

## REAALSED TEGEVUSED

### KOOS TEGUTSEMINE JA ÜKSTEISE TOETAMINE

Siin etapis toimuvad kogukonna vabatahtlike seltsiliste reaalsed tegevused eakate ja erivajadustega inimeste toetamisel läbi vastastikuste partnerlussuhete. Kogukond otsib ja pakub lahendusi enda kogukonna liikmete elu mõjutavatele probleemidele. Vabatahtliku seltsilise tegevus aitab saavutada tervena vananemist – nt toetab funktsionaalsete võimekuste arendamist ja säilitamist, mis tagab heaolu ning lubab inimesel läbi elu olla see ja teha seda, mida ta parasjagu väärtuslikuks peab.

Vabatahtliku seltsilise tegevus on koos õppimine mõlemale poolele, sealjuures inimeste aktiivse elu juurde (tagasi) toomine.

#### 3.REAALSED TEGEVUSED

koos tegutsemine ja  
üksteise toetamine



- Sotsiaalne suhtlus, kaasamine ühistesse tegevustesse, aktiivse elu juurde toomine, iseseisvuse toetamine.
- Vastastikune võimekuste arendamine ja nende säilitamine, teineteiselt õppimine.
- Vabatahtlike seltsiliste püsiv jõustamine, võrgustiku tugevdamine, kuuluvustunde kasvatamine.

#### Mõned näited võimalikest tegevustest:

- Kogukond koos oma seltsilistega saab pakkuda eakale näiteks sisukaid ja arendavaid vestlusi, kaasata neid aktiivsemalt kogukonna tegemistesse. Tihti ei ole selleks vaja muud kui abi transpordi ja toe pakkumine liikumisel. Võimalik on kasutada ka kaasatava enda ressursse, nt auto on eakal küll olemas, aga sõita enam kuhugi kaugemale ei tahaks.
- Üheskoos saab käia kaupluses, arsti juures, kalmistul, teatris, aga aeg-ajalt ka niisama jalutamas metsa vahel, sõita mere äärde või midagi muud uudistama ja miks mitte tutvustada digivõimalusi neile, kel endal pole selleks seni julgust ja pealehakkamist jagunud.
- Eakaid saab kaasata kogukonna ajalugu talletama, lastele kogukonnakeskusesse tegevust pakkuma või toimetama kogukonna aeda (see nimekiri pole kindlasti lõplik, vaid isiksusepõhine).

- Kui kogukonnas on raamatukogu, siis miks mitte pakkuda võimalust osaleda sealsetes projektides?
- Vahel kulub abi ära kogukonnaliikme asjaajamise korraldamisel (linna sõidul nt memme kaasavõtmine vms), ka tööampsudeks võimaluste loomisel ja nendeks valmistumisel.

**PS:** Oluline on, et kogukonna seltsilised ja eakad teevad asju koos!



Mõned mõtted uurimuspäevikust tegevuste osas, mis toimisid:

*“Peenraprojekt kui kaasamisprojekt – meie eakad olid aiandushuvilised.”*

*“Uusi tulijaid on juurde toonud individuaalne suhtlemine; palve, et võtta üritustele eakaid tuttavaid kaasa.”*

*“Helistan seltsitatavad läbi ja toome kohale sündmusele.”*

*“Tegime lapitekke kogukonnas 2022. a sündinud lastele. Soovime rohkem ühistegevusi eakate ja noortega. Jaanuari lõpus ongi planeeritud selline kokkusaamine, kus lapsed esinevad eakatele. Noorte ja eakate ühised ettevõtmised on meie kogukonna üks fookusi.”*

*“Tuleb sõbrapäev. Panem kutsed postkastide peale, inimesed tulevad ise. Transport – meil üks inimene toob neid, kes ise ei saa. Eakatele tuleb meelde tuletada, nad unustavad või siis ootavad ikkagi isiklikku kutset.”*

*“Igal teisipäeval koos, rahvakalendri tähtpäevade tähistamine. Pannkoogi tegemine, moosid igal ühel kaasas. 7. märts oli suurem sündmus – (tee-maks) vitamiinid, mineraalid, inimestel oli suur huvi. Kõige vanem osaleja 90-aastane.”*

*“Aitame korraldada kartulite ja teiste juurviljade hulgiostu, et ei oleks poest käe otsas nii palju kanda. Püüame rakendada ukrainlastele ühissettevõtmised toiduainete varumisel ning toetada neid nõuannetega ja logistikaga.”*

*“Oleme saavutanud kokkuleppe, et Võisiku Kodu (hooldekodu) käsutuses olevas õunaaias võivad ukrainlased nii jalutada kui kasutada valmivat saaki, kui neil selleks soov on.”*

*“Liitus uus inimene, keda me aitame kordamööda arsti juurde viimisel.”*

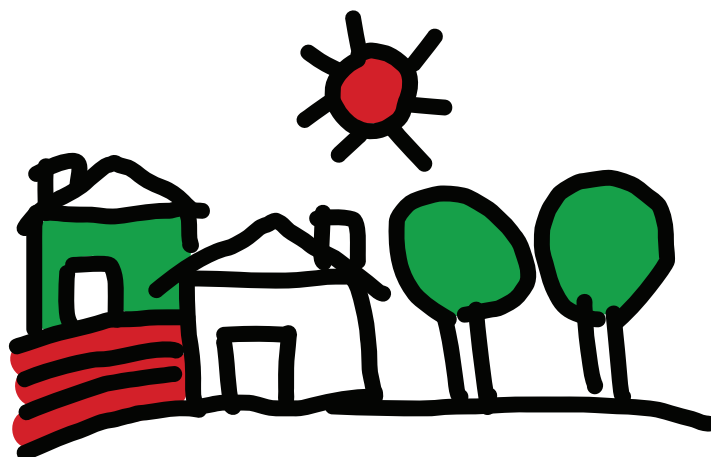
*“Tore vahepala: olin parajasti poes, minuga koos viibis üks inimene teisel pool poodil. Keegi sisenes ja siis kõlas üle poe, et ootan su kõnet, sa ei ole mulle veel see nädal helistanudki! Nemad olid juhuslik paar telefoniseltsilise koolitusele, kes muidu üksteisele ei helistanud. Tänu kogukonna telefoniseltsi koolitusele hakkasid suhtlema.”*

*“Meie teeme Prillitoosi hommikuid, 1 x kuus. Meil on käinud valla esindajad, terviseametnikud samuti tutvustanud KOV teenuseid.”*

*“Tehtud kohalike külakiirte retseptiraamat (koondatud eakate retseptid).”“Hetkel juba toimib toolivõimlemise grupp, aga mõtleme liikumistegevustele laiemalt, et võimalusi juurde tuleks.”*

Kogukonnas soovitame kokku leppida, kui sageli kogukonna vabatahtlikud kokku saavad, kuidas laiemalt vabatahtliku tegevuse kogemust vahetada ja kuidas korraldada koviisioone.

Selles etapis peab pidevalt tegelema vabatahtlike seltsiliste jõustamise, võrgustiku tugevdamise ja kuuluvustunde kasvatamisega.



# IV etapp

## TULEMUSED JA KESTLIKKUS

### TUNNUSTAMINE NING TEGEVUSTE HINDAMINE JA ANALÜÜS

Kogukond teeb kokkuvõtteid toimunust iga poole aasta tagant: arutatakse tehtu üle, hinnatakse tegevuste tulemuslikkust, tunnustatakse vabatahtlikke, kogutakse kõigilt asjaosalistelt tagasisidet, ettepanekuid ja soovitusi, vahetatakse muljeid ning kogemusi. Neile kohtumistele soovitame kaasata ka omavalitsuse sotsiaaltöötaja.

Läbivalt mõtestatakse ja peegeldatakse teekonda ning kogukonna arengut, märgatakse koostööst sündinud edusamme ning saavutatud eesmärke. Kohandatakse tegevused vastavalt muutuvale olukorrale (kui nt keegi osalejatest enam ei soovi panustada, loobutakse abi vastu võtmisest vms).

Kes siis ikkagi kõike seda teeb? Kogukonnas peaks seda tegema meeskond, osalevad vabatahtlikud, aga ka need, keda toetatakse. Tasub kaasata sotsiaaltöötaja ning abistatavate lähedasi. Analüüs ja hindamine ei pea olema bürokraatlik, kõige tähtsam on võtta aeg ja arutleda, kuidas meil läheb ja kuidas edasi liigume.

### Millist muutust on oodata kogukonnale ja abivajajatele?

- Eakate ja erivajadusega inimestega tegelemine iseloomustab hoolivat kogukonda, kus oma inimeste aitamine ja toetamine loob turvatunnet ning heaolu. Meie testimine näitas, et tänu seltsiliste tegevusele said eakad oma elule uut sisu, sõbrad ja vestluskaaslased.
- Kogukondlik toetamina aitab eakatel elada oma kodus nii kaua kui võimalik. Seda küll vaid siis, kui toimub hea koostöö kogukonna, sotsiaaltöötaja, eaka ja tema lähedastega. Seltsiliste tegevuse toel saavad inimesed kasutada paremini oma potentsiaali tegelemaks just nende tegevustega, mis neile väärtuslikud.

#### 4.TULEMUSED JA KESTLIKKUS

tunnustamine ning tegevuste hindamine ja analüüs

- Vabatahtliku seltsilise töö organiseerimine.
- Vabatahtlike seltsiliste motiveerimine ja tunnustamine.
- Osapoolte tagasiside kaudu tegevuste paindlik kohandamine.





## Tunnustamine

Tunnustamist vajame me igaüks, mõni rohkem, mõni vähem. Tihtipeale peetakse aukirjade ja medalite andmist tunnustamiseks. Kindlasti on aukirjad ja medalid omal kohal, kuid veelgi enam täidab tunnustuse rolli kohalike inimeste õlalepatsutus, head sõnad, kogukonna eestvedaja huvi vabatahtliku seltsilise vastu, aga ka kohaliku omavalitsusjuhi ning sotsiaaltöötaja valmisolek partnerluseks ja lugupidav suhtumine kogukonna tegevusse.



Mõtteid uurimuspäevikust:

*“Samuti tuleb kallistada ja tänada.”*

*“Eakatega (on nii): mida vanem on inimene, seda enam on vaja individuaalset lähenemist. Samuti peab inimene alati saama tähelepanu!”*

*“Mina ei tea sellest tunnustamisest, aga mina (oma kogukonnas) austan neid! Meil on elu austamise üritus augustis, mõnes ilusas kohas, mõisas. Kindlasti peab olema ilus koht! Eakale peab olema ümbrus ilus. See pakub emotsiooni.”*

## KESTLIKKUS

Kogukonnana tegutsemine aitab teineteist toetada ja jagada vastutust ning soodustab koos tegutsemist.

Kogukonna seltsilised, eakad ja erivajadustega inimesed hindavad jooksvalt oma võimalusi ning olukorda ja otsustavad, kas või millisel viisil nad soovivad tegevusega jätkata.

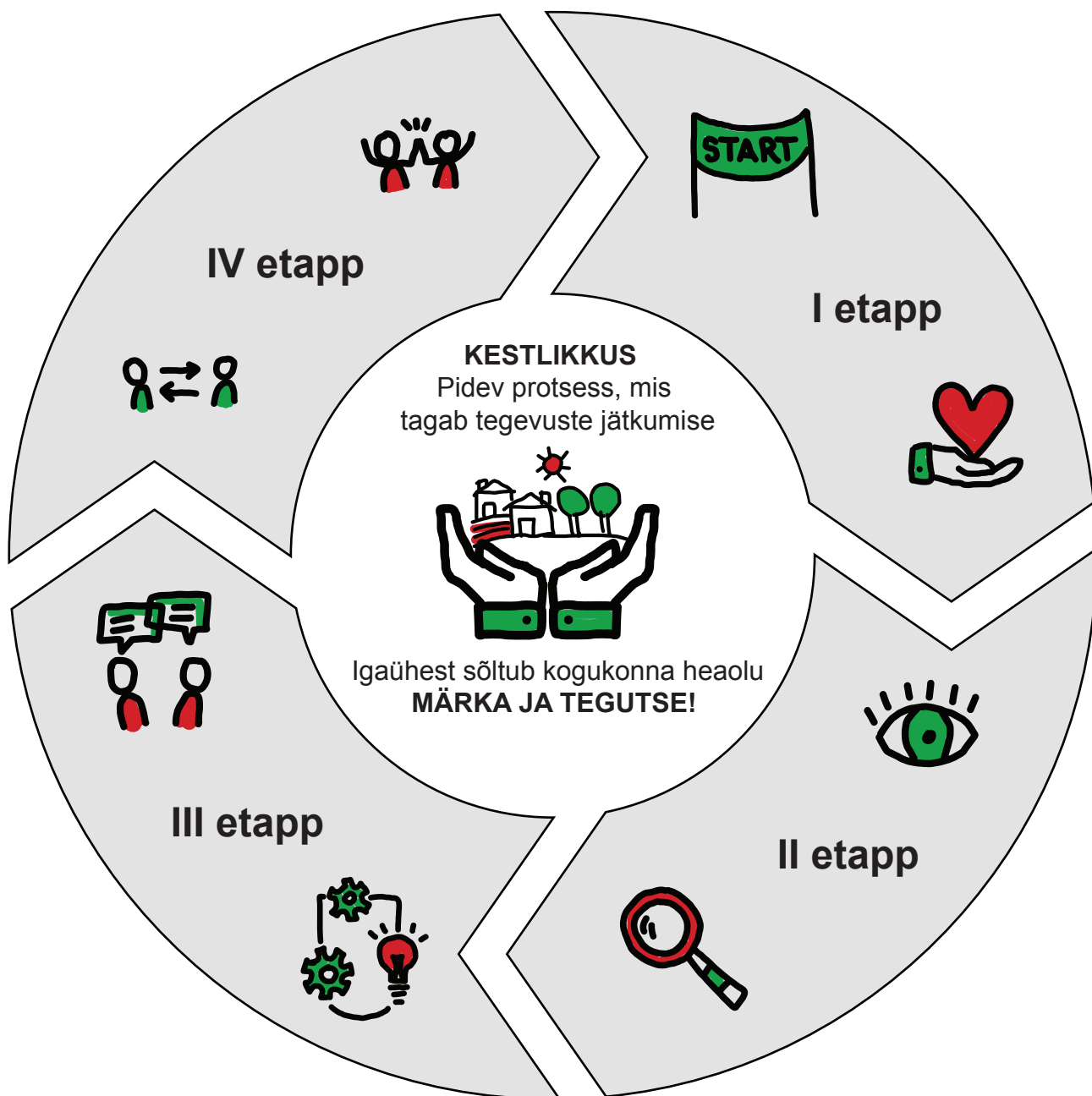
**PS! Vabatahtlike seltsiliste pidev toetamine on kestlikkuse alus!** Kui kogukonnas pole vabatahtlikke seltsilisi, siis pole ka kestlikku toimetamist.

### KESTLIKKUS

Pidev protsess, mis tagab tegevuste jätkumise



Igaühest sõltub kogukonna heaolu  
**MÄRKA JA TEGUTSE!**



#### Uuri lisa siit:

- <https://www.seltsilised.ee/>
- <https://www.seltsilised.ee/tutvustus/>
- <https://www.seltsilised.ee/tutvustus/juhendid/>
- Vabatahtliku seltsilise käsiraamat: <https://seltsilised.ee/wp-content/uploads/Vabatahtliku-seltsilise-kasiraamat.pdf>
- Psühholoogiline esmaabi. Kuidas aidata ennast ja oma kogukonda: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/352693/WHO-EURO-2022-5207-44971-64018-est.pdf?sequence=3&isAllowed=y>