

Tiina Tambaum, Anu Viltrop
ja Eha Paas



Vabatahtliku seltsilise käsiraamat



Vabatahtlik
SELTSILINE

Käsiraamat on välja antud Eesti Külaliikumise Kodukant hanke „Vabatahtlike kaasamise koostöömudeli rakendamine hoolekandesüsteemis” raames

Rahastaja: Euroopa Sotsiaalfond



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Autorid: Tiina Tambaum, Anu Viltrop, Eha Paas

Kaasautorid: Helen Metsma, Kristna Amor

Keeletoimetaja: Epp Laugaste-Poobus

Küljendus ja kujundus : Sille Martma

Visuaalid: Kersti Habakukk, Kati Orav, Sille Martma

Kasutatud fotod: Seltsiliste programmi pildipank

Vastutav väljaandja: Krista Pegolainen-Saar, Vabatahtlikud seltsilised programmijuht, Eesti Küllaliikumine Kodukant

Trükk: AS Pajo

© Eesti Külaliikumine Kodukant, täiendatud trükk 2023

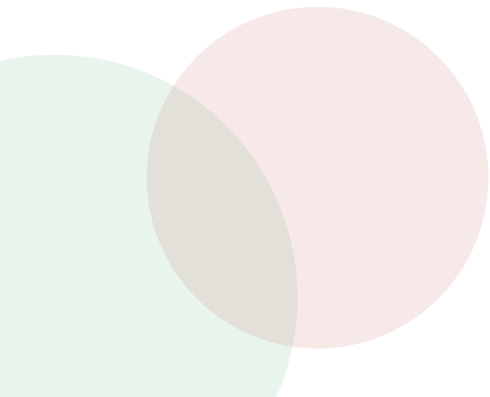


Käsiraamat on avalikuks kasutamiseks, kättesaadav ka elektrooniliselt. Kasutamisel tuleb viidata väljaandjale ja autoritele.

Sisukord

Sissejuhatus	5
Peatükk 1. Kõik algab heast tahtest.....	9
Mis on vabatahtlik tegevus	9
Miks hakata vabatahtlikuks seltsiliseks	10
Kust ja kuidas alustada?	17
Peatükk 2. Tegutsemine vabatahtliku seltsilisena	19
Vabatahtliku seltsilise tegevused	19
Kuidas vabatahtliku seltsilisena oma rolli parimal viisil täita.....	21
Vabatahtliku tegevuse eetilised ja õiguslikud piirid	28
Eetilised valikud vabatahtlikus tegevuses	31
Vabatahtliku tegevuse õiguslikud piirid	33
Mida teha siis, kui ise aidata ei saa	34
Sotsiaalkaitse süsteem	36
Kriisis inimese toetamine	38
Kuidas aidata toime tulla surma ja leinaga	41
Peatükk 3. Praktilised soovitused seltsilisele.....	45
Mida tähendab selts.....	45
Juhend esmakontakti loomiseks ja enda tutvustamiseks.....	48
Kuidas olla seltsiliseks hooldekodus/hoolekandenasutuses.....	50
Kuidas pakkuda telefoniselti.....	59
Kuidas märgata eakate koduohutusega seotud muresid ja pakkuda esmaabi	62
Kuidas julgustada eakat sotsialiseeruma ja anda talle võimalus olla panustaja	65
Mida peab silmas pidama erivajadusega inimese seltsiline	70
Kuidas tegutseda vabatahtlikuna ennast säästes	72
Vabatahtlik tegevus ja iseenda hoidmine	73

LISAD	77
Lisa 1. Vabatahtliku seltsilise ja seltsisaaja hea tahte kokkuleppe näidis	77
Lisa 3. Telefonikõne struktuur ja juhised telefonikõne läbiviimiseks. Näidis.....	79
Märkused	84



Sissejuhatus

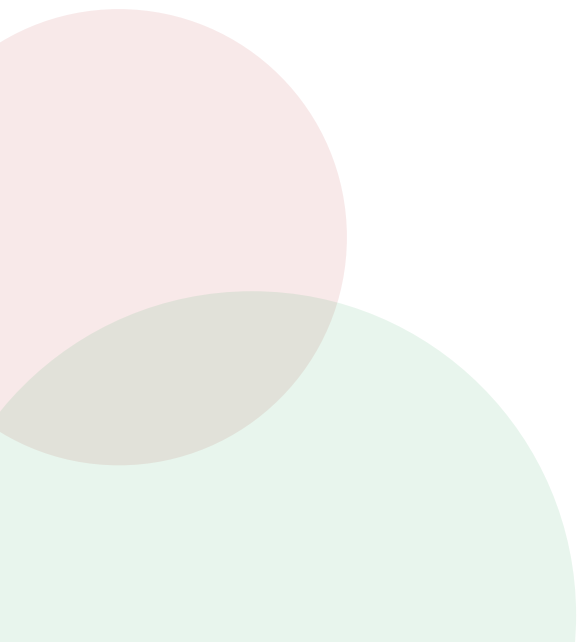
Vabatahtlik tegevus on muutunud meie ühiskonna loomulikuks osaks. Ligikaudu pool Eesti rahvastikust tegutseb vabatahtlikuna. Üha enam soovivad inimesed tegutseda ka sotsiaalvaldkonnas, näiteks olla eaka või erivajadusega inimese vabatahtlik seltsiline kas nende kodus või hoolekandetasutuses. Kust aga alustada, mida vabatahtliku seltsilise roll endas kätkeb, millega arvestada – kõike seda on kindlasti igal vabatahtlikul hea teada enne tööle asumist.

Meie käsiraamatu eesmärk ongi avada vabatahtliku seltsilise tegevuse aluspõhimõtteid, anda teadmisi nende rakendamiseks ning luua praktiliste näidete ja mõtlemisharjutuste toel võimalus läbi mõelda, kus ja kuidas oma soovi vabatahtliku seltsilisena realiseerida.

Käsiraamatustoodud materjal tugineb paljus Eesti Küla- liikumise Kodukant projektide „Vabatahtlike rakendamise koostöömudeli testimine hoolekandesüsteemis ja üle-eestiliselt rakendatava koostöömudeli väljatöötamine” 2018-2020 ja „Vabatahtlike kaasamise koostöömudeli rakendamine hoolekandesüsteemis” 2021-2023 tulemustele. Projektid viidi ellu sotsiaalministeeriumi tellimusel ja Euroopa Sotsiaalfondi rahastamisel, testimise faasis seitsmes maakonnas, hiljem rakendamisel laienes tegevus üle-eestiliseks.

Mõlema projekti peale kokku on suudetud seltsilise toetust pakkuda 2478 inimesele, tänaseks on seda tegemas üle 450 vabatahtliku seltsilise. Täpsemalt saab meie tegemistest lugeda <https://seltsilised.ee/>.

Liikumine Kodukant tänab käsiraamatu autoreid. **Lisaks autoritele panustas käsiraamatu teksti Helen Metsma, kes koostas peatüki sotsiaalkaitse süsteemist ja Kristina Amor, kes aitas luua meie jaoks alapeatüki „Tööst erivajadustega inimestega”. Suur aitäh Karin Kiisile, kes aitas autoritel käsiraamatu läbi mõelda.** Käsiraamatu valmimisse panustas rahalisi vahendeid Euroopa Sotsiaalfond.



KÄSIRAAMATU MATERJALIS AITAVAD LUGEJAL ORIENTEERUDA JÄRGMISED SÜMBOLID:



Võtmemõtted võtavad kokku iga peatüki kõige olulisemad ideed ja mõtted.



Praktilised näited aitavad paremini mõista, kuidas raamatus kirjeldatud põhimõtted ja tegevused võiksid reaalses elus toimida. Samas ei esinda toodud näited ainuõiget lähenemist, vaid ühes või teises konkreetses olukorras sobilikuks osutunud lahendusi. Küll aga võivad praktilised näited aidata sul erinevatest kogemustest enda jaoks kõige sobivama variandi välja sõeluda või anda idee, kust pihta hakata.



Mõtlemisharjutused aitavad käsiraamatus olevad teadmised ja ideed sinu jaoks tähendust omavasse konteksti paigutada. Mõtlemisharjutustes olevad küsimused on mõeldud eelkõige sinule endale läbi-kaalumiseks, kuid võid neid arutada ka mõne sõbra või tuttavaga. Sageli on kergem endas selgusele jõuda, kui pead asja kellelegi selgitama ja/või kuulad tema seisu-kohti samas küsimuses.



Lugemissoovitused sisaldavad viiteid teistele materjalidele, mis võivad vabatahtlikule huvi pak- kuda või kasu tuua.

Minu märkmed. Vahel on materjali lugedes kasulik üles tähendada selle käigus tekkinud mõtted ja küsimused. Oleme selleks jätnud sulle ruumi raamatu lõpus. Jul- gustame sind tekkinud mõtteid ja küsimusi arutama ka teiste vabatahtlikega.



A word cloud featuring various Estonian words in green and red. The words are arranged in a circular pattern around the central word 'empaatia'. The words include: aktiivsus, tähelepanelikkus, heatahtlikkus, kohusetunne, isetus, abivalmidus, elurõõm, kannatlikkus, särasilmsus, usaldusväärsus, innukus, kuulamine, ausus, sõbralikkus, siirus, märkamine, avatus, hoolivus, motiveeritus, vastutustunne, missioonitunne, tegutsemistahe, valmisolek, tolerantsus, heasüdamlikkus, and konfidentsiaalsus.

aktiivsus

tähelepanelikkus

heatahtlikkus

kohusetunne

isetus

abivalmidus

elurõõm

kannatlikkus

särasilmsus

usaldusväärsus

innukus

empaatia

kuulamine

ausus

sõbralikkus

siirus

märkamine

avatus

hoolivus

motiveeritus

vastutustunne

missioonitunne

tegutsemistahe

valmisolek

tolerantsus

heasüdamlikkus

konfidentsiaalsus

PEATÜKK 1.

Kõik algab heast tahtest

Mis on vabatahtlik tegevus

Vabatahtlik tegevus tähendab, et inimene panustab vabast tahtest oma aega, energiat või oskusi teiste inimeste, keskkonna, kogukonna või ühiskonna heaks, saamata selle ees rahalist või materiaalist kasu.



Vabatahtlik seltsiline pakub inimesele seltsi kas tema kodus, hooldekodus või haiglas. Seltsilise tegevuse sisuks võib olla klassikaline vestlus või ühine tegevus, nagu saatmine jalutuskäigul, poodi, arsti juurde jne, abistamine kodustes toimingutes.

Võimalusi vabatahtlikuna tegutsemiseks on erinevaid ning sa ise otsustad, mil määral oled valmis aega ja energiat panustama. Sa võid **omalgatuse korras ise kogukonnas teha midagi**, mis kõigile kasu tooks. Näiteks korraldada kogukonna eakatele tervisekõnde, põnevaid jutuajamisi jne.

Alati ei pea olema ise eestvedaja rollis, sest on võimalik osaleda **organiseeritud vabatahtlikus tegevuses**, mõne organisatsiooni või ühingu tegevustes ja algatuses. Näiteks võtta ühendust Toidupangaga, et käia neil regulaarselt abiks toidu komplekteerimisel, või registreeruda Helpificu platvormile ning pakkuda oma abivajadustega inimestele.

Vabatahtlik tegevus võib olla ühekordne, näiteks lähed appi konkreetse sündmuse korraldajatele, ühined mõne ühekordse algatusega või lööd käed külge huvipakkuva projekti raames. **Regulaarne vabatahtlik tegevus** tähendab, et vabatahtlik panustab pidevalt pikema aja jooksul oma aega, energiat ja oskusi, näiteks toob iga-nädalaselt naabrimemmele toidu poest koju.



Ka vabatahtlik seltsiline saab olla vaid aeg-ajalt, kellelegi kaupa koju tuues või hoopis igal nädalal eakaga vestlemas ja jalutamas või hoopis hooldekodus kord nädalas raamatut lugemas käies. Võimalusi on palju, tuleb lihtsalt leida endale sobivaim viis.

Miks hakata vabatahtlikuks seltsiliseks

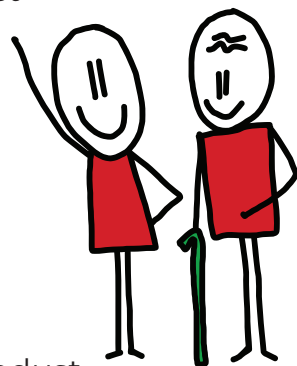
Igaühel on mingi konkreetne põhjus või ajend, miks ta soovib oma aega ja energiat rakendada teiste heaks.

Paljud tegutsevad vabatahtlikena, sest neid huvitavad inimesed või mingi konkreetne valdkond või seoses isiklike väärtustega: nad peavad oluliseks abistamist või panustamist kogukonna või keskkonna heaks. Tihti ajendavad aitama tõekspidamised või soov tunda end vajalikuna või osana millestki olulisest. Vabatahtliku tegevuse taga võib olla ka isiklikust positiivsest (või negatiivsest) kogemusest väljakasvanud soov maailma muuta kasvõi ühe inimese jaoks.

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 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 sammuna 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 ka vaimselt vormis ning paljud vabatahtlikud on öelnud, et vabatahtlik tegevus teeb neid õnnelikuks. Samas võib vabatahtlikku kannustada ka soov panna end proovile eri valdkondades ja rollides, avalik tunnustus või karjääri edendamise võimalused.

**Vabatahtlik tegevus on koostöö,
kus kasu saavad mõlemad osapooled –
nii vabatahtlik kui ka see, kelle heaks
vabatahtlik oma aega või oskusi rakendab.**

Suur osa vabatahtlikest tegevustest ei eelda varasemat kogemust või eriharidust ning eelkõige on oluline sinu enda soov panustada. Ülalpool juba uurisime, mis ajendab inimesi vabatahtlikuna tegutsema. Ükski motiiv pole halvem või parem kui teised. Samas **on vabatahtlikuks hakates oluline teadvustada oma isiklikke eesmäärke ja nende seost tulevase vabatahtliku rolliga.**

Enne alustamist tasub mõelda selle peale, kas sind paelub eelkõige võimalus seltsilise rollis õppida tundma mõnd inimest või eelistad pigem aktiivset tegutsemist ja ringiliikumist.

Kas soovid vabatahtliku rollis rakendada oma olemasolevaid oskusi või otsid vabatahtlikust tegevusest pigem põnevat õppimiskogemust? Kas soovid pakkuda oma abi tegevustes ja rollides, kus tunned end kindlalt, või otsid pigem vaheldust ja uusi väljakutseid?

Lähtuvalt sellest, mida vabatahtlikust tegevusest enne kõike ootad, saad otsida endale sobivat tegevust ja võimalusi.

Mida **paremini teadvustad oma eesmäärke ja eelistusi**, seda **kergem on teha valikuid**, kuhu oma aeg ja energia suunata. Mõelnud selle teema enda jaoks selgeks, **vähendad ühtlasi võimalust, et ebarealistlikud ootused toovad kaasa pettumise ja/või läbipõlemise.**



Vabatahtlikuna saad:

- 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.



Siinkohal mõni näide sellest, mida väärtuslikku kogesid vabatahtlikud seltsilised oma tegevuses (projekti tagasiside põhjal).

- See on huvitav kogemus ja annab ehk paremat mõistmist ka oma vanavanemate ootustest ja nende suhtes. Tore on tuua kellegi päeva helgust ja rõõmu, lihtsalt kuulata või välja pakkuda midagi täiesti uut, mis inimest mugavustsoonist veidi välja toob.

- Arvan, et olen saanud juurde rohkem enesekindlust võõrastega suhtlemisel. Perekond on mind kiitnud, et teen vabatahtlikku tööd, ja nii mõnigi sõber on avaldanud soovi vabatahtlikku tööd proovida.



Kõik inimesed võivad olla vabatahtlikud ning igal vabatahtlikul on vähemalt üks hea põhjus, miks ta seda teeb. Selleks, et vabatahtlikust tegevusest täit rõõmu tunda ja teistele kasulik olla, on oluline läbi mõelda, miks sa tahad vabatahtlikuks hakata, ning selle alusel valida just sulle kõige sobivam viis oma aja ja energia rakendamiseks.



ENNE VABATAHTLIKU TEGEVUSE ALUSTAMIST ON MÕISTLIK ENDA JAKKS LÄBI MÕELDA JÄRGMISED KÜSIMUSED:

1) Kuidas vabatahtlik tegevus minu elu muudab?

Mida sa vabatahtlikult tegevuselt ootad? Kuidas seos-
tub tulevane vabatahtliku roll sinu senise tegevusega?

Mis võib sinu elus muutuda, kui sa otsustad vabataht-
likuna tegutseda? Milliseid muutusi sa ootad? Milli-
seid muutusi sooviksid pigem vältida?

2) Kui palju aega saan vabatahtlikule tegevusele pühendada?

Sageli hinnatakse oma ajalisi võimalusi üle ning võe-
takse innukalt vabatahtlikke kohustusi, mida hiljem
täita ei jõuta. Seetõttu tasub läbi mõelda, kui palju
vaba aega sul tegelikult muude tegemiste kõrvalt
jääb.

Samas ei pea keegi kogu vaba aega pühendama
vabatahtlikule tegevusele. Ka pool tundi võib tuua
muutuse nii sinu enda kui selle inimese või valdkonna
jaoks, kuhu otsustad panustada.

Oluline on see, et oled eelnevalt läbi mõelnud, kui
sageli ja millal oled valmis selle pool tundi vabataht-
likuks tegevuseks kasutama. Võid alustada väikse-
mast panustamisest (nt üks tund kuus) ning seejärel
soovi ja võimaluse korral vabatahtlikule tegevusele
pühendatud aega suurendada.

3) Mis valdkond mind huvitab?

Kas mõni teema või valdkond on sulle teistest südame - lähedasem? Kas soovid end proovile panna alal, millest seni suuremat ei tea, kuid mis sind huvitab?

4) Kas eelistan töötada üksi või koos teistega?

Mõni tunneb ennast kindlamalt, tegutsedes koos teistega, samas on vabatahtlikku tööd võimalik ise paindlikult korraldada – teha seda endale sobival ajal ja kohas. Küsi vabatahtlikke kaasavatelt organisatsioonidelt, milline on nende töökorraldus.

5) Mida on mul teistele pakkuda?

Igaühel on midagi pakkuda, olgu selleks teiste kuulamise oskus, julge pealehakkamine või särav naeratus. Või on sul erialaseid oskusi ja väärt kogemusi, mida oled valmis vabatahtlikus töös jagama?

Nende küsimuste läbimõtlemine aitab sul pakutavatest võimalustest valida kõige sobivama, samuti on sul lihtsam selgitada vabatahtlike osalust korraldavale organisatsioonile, milliseid väljakutseid sa otsid.

(Kohandatud allikast: Vabatahtlike Värav.)



Teiste abistamisega seotud tagamaid võib sul aidata enda jaoks selgemaks mõelda Martti Lindqvisti raamat „Aitaja vari” (vaata tutvustust siit <https://www.goodreads.com/book/show/25409213-aitaja-vari>). Huvi korral võid raamatu leida igast suuremast raamatukogust.

Kust ja kuidas alustada?

Kust leida neid vabatahtliku tegevuse võimalusi, mis aitavad areneda ja olla õnnelik? Kõige lihtsam viis on uurida veebilehte Vabatahtlike Värav (<https://vabatahtlikud.ee/vabatahtlik-tegevus/kuulutus/>), sealt leiad pakkumisi, kus kaasa lüüa. Juhul, kui sa kohe endale sobivat tegevust ei leia, siis uuri, mida teised inimesed on teinud ja kogenud.

Teine võimalus on kodukohas ringi vaadata ja uurida, kas lähikonnas tegutseb mõni kohalik (küla)selts või ühing, kus abi vajatakse. Vabatahtlike seltsiliste teemaga tegeleb MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised, mille kohta saab infot uurida kodulehel <https://www.seltsilised.ee/tule-seltsiliseks/>.

Ka kohalik sotsiaaltöötaja teab nõu anda, kuidas saaksid oma kodukohas inimestele toeks ja abiks olla. Kuivõrd vabatahtlike kaasamine sotsiaalteenuste juurde on suhteliselt uus teema, siis ole valmis sellekski, et sotsiaaltöötaja ei pruugi sulle käigupealt tegevust pakkuda.

Kui sul on hea idee, püüa leida mõttekaaslasid sõprade ja tuttavate seast, et koos midagi ise algatada. Sellisel juhul uuri kindlasti peatükis 2 olevaid soovitusi, kuidas vabatahtlikku tegevust ette valmistada ning milliste eetiliste ja õiguslike piiridega peate arvestama. Organiseeritud vabatahtlikus tegevuses osaledes on need küsimused enamasti korraldaja poolt juba läbi mõeldud ja vabatahtlikke toetatakse nii ettevalmistamise kui vabatahtliku tegevuse käigus.



PEATÜKK 2.

Tegutsemine vabatahtliku seltsilisena

Vabatahtliku seltsilise tegevused



Eesti Külaliikumine Kodukant töötas 2018–2020 välja ja rakendas 2021–2023 vabatahtlike seltsiliste kaasamise mudelit hoolekande juurde. Meie vabatahtlike kogemuste põhjal saame välja tuua seltsilise tegevuse mitmekesisuse. Siin on väike loetelu seltsiliste sagedamatest tegevustest:

- seltsi pakkumine (nt vestlus, infovahetus, lugemine, käeline tegevus, aju stimuleerivad ja füüsilised harjutused);
- saatjaks olemine koduvälises sotsiaalses tegevuses ja meelelahutuslikul ajaveetmisel (sh kultuuri tarbimisel);
- abi lihtsamate kodutööde tegemisel, mida seltsi vajaja üksi teha ei suudaks, aga koos toetajaga oleks kasvõi osaliselt võimeline tegema (nt poeskäigul toidukoti kandmine, teejuhiks olemine mäluhäiretega inimesele jne);
- abi vaimset ja emotsionaalset rahuldust pakkuvas tegevuses, näiteks mälestuste ja lugude talletamine ning üksteiselt õppimine.



Ükski loetletud tegevus ei pane seltsi vajavat inimest täiesti passiivsesse ehk vaid abistatava rolli. Vabatahtliku pakutava tegevuse eesmärk on aktiveerida seltsi vajajat vastavalt tema võimetele isegi juhul, kui tegemist on voodihaigega.

See, kui oluline ja elumuutev võib seltsiliste tegevus olla, tuli välja seltsiliste projekti tagasisideküsitlustest. Mõned väljavõtted vastustest.

- Tulen nüüd nii paljude asjadega toime, mis üksinda ei õnnestunud enam.

- Tunnen ennast hästi, sest on tekkinud kindlustunne ja soov veel veidi elada.

- Olen saanud tagasi rõõmsama meele ja enesekindluse.

- ... on olemas inimene, kellele saab vajadusel helistada ja kes käib kodus külas.

- Ilma vabatahtlikuta oleks ma juba hooldekodus või hooldushaiglas.

Kuidas vabatahtliku seltsilisena oma rolli parimal viisil täita

Vabatahtliku seltsilise tegevus eeldab koostööd.



Vabatahtliku tegevus sõltub sellest, **millist tuge konkreetne inimene vabatahtlikult ootab ning millisel viisil ja määral saab vabatahtlik seda pakkuda**. See **lepitakse üldjuhul kokku koostöö alguses**. See tähendab, et vabatahtlikuks tegevuseks ei ole ühte kindlat viisi. Nagu ei ole ka üht ja ainsat teadmiste-oskuste-omaduste pagasit, mis vabatahtlikul peab olema.



Mõned näited, kuidas näevad vabatahtlikke inimesed, keda seltsilised on toetanud.

- Koduteenus ja koduõde tulevad ja lähevad, neil pole aega jalutada ega juttu ajada. Ma tahan ikka elu ja asjade üle pikalt arutleda.

- Meeldib, et ta minu jaoks aega võtab, ja koos saame vahel võimelda. Üksi ei ole motivatsiooni teha, aga liigesed on kanged ja vajavad liigutamist.

- Oleme saanud väga lähedasteks, sest oleme ühesuguse ellusuhtumisega ja hingega inimesed.

- Ta on mulle nagu tütar.

- Oleme kui mõttekaaslased ja seltsilised mõlemat. Mis sa veel hing ihkad!



Tegevused peaks toimuma seltsitatava eneseväärikust ja iseseisvust toetaval ning samas vabatahtlikku säästval viisil. Seepärast on kõige parem vabatahtlikule tegevusele läheneda kui **koostööle inimesega, kellele soovid tuge ja seltsi pakkuda**. Selles koostöös olete võrdsed partnerid, kellel on küll ühine eesmärk (nt koos aega veeta), kuid mõlemal on ka oma isiklikud eesmärgid, vajadused ja õigused.

Vabatahtliku seltsilisena tegutsemine tähendab reeglina vähemal või rohkemal määral teise inimese eraellu sekkumist. Seetõttu **algab vabatahtliku tegevus usaldusliku kontakti loomisest ning kokkuleppe sõlmimisest, millised hakkavad olema osapoolte õigused ja kohustused ning kuidas edaspidi koostööd tehakse**. Kokkuleppe juures on kaks olulist aspekti: õiguste ja kohustuste tasakaalustamine ning rikkumistele tähenduse andmine.

Viimane tähendab, et tuleb võrrelda seda, mida oodati, ja seda, mis tegelikult juhtus. Kui inimene palub abi, on tal tavaliselt mitmeid ootusi. Ta ei pruugi isegi teada, millised need täpselt on, kuid alateadlikult mõjutavad need tema käitumist ja hoiakuid. Inimese ootus võib oluliselt erineda sellest, mida sina oled valmis pakkuma, ning see ei pruugi selguda enne, kui te olete saanud ühiselt tegutseda.

Samamoodi mõjutavad koostööd vabatahtliku ootused. Seetõttu ongi oluline koostöö alguses võtta piisavalt aega, et arutada ühemõtteliselt läbi mõlema poole ootused ja soovid.



Mõned näited, kuidas ootused võivad muutuda ja/või erineda (*allikas: seltsiliste projekt*).

- Vabatahtlik peaks käima tihedamini ja viima mind arstile. Ma ei näe, et peaksin kogu aeg kuulama, mis on tema roll ja mis on sotsiaaltöötaja roll. Mis mul vahet. Siin oli lahenduses abiks siiski selgitamine, kui palju on vabatahtlikul võimalik käia ja mida ta täpsemalt saab teha.

- Minu jaoks on keeruline see, et abivajajal on teatavad kombeid, mis mulle on päris rasked taluda. Jah, ma ei ütle midagi, aga teatav vastumeelsus tekib ikka. Samuti on päris keeruline abivajaja jaoks aega leida, sest tal on oma kindel rutiin ja ajaga pean kompromisse tegema mina. Ehk siin on lahenduseks siiski leida kompromiss ja aktsepteerida teist inimest sellisena, nagu ta on.

Vabatahtliku koostöö seltsi vajava inimesega kujuneb kohtumiste jooksul. Seda on lihtsam teha, kui lähened samm-sammult.

- **Esimesel kohtumisel on mõistlik keskenduda pigem kontakti saamisele ja vastastikuse usalduse loomisele.** Oluline on esmakontaktiks valida aeg ja koht, mis nii seltsi vajajale kui sulle endale sobib ja tundub turvaline. Teatud juhtudel võib olla lihtsam, kui esimene kontakt toimub telefoni teel või kasutate kedagi esmakontakti vahendajana (nt inimese lähedast, piirkonnas tegutsevat vabatahtlike koordinaatorit või sotsiaaltöötajat). Kontakti saavutamisele aitab kaasa empaatiline hoiak ja kontakti toetav kehakeel. Tervitus- ja lahkumise rituaalid, nagu „Kuidas läheb?” ja „Kõike head!” annavad märku sõbralikust suhtumisest.

Enne inimesega kohtumist jäta kõrvale võimalik taustainfo, eelarvamused, tunne huvi inimese vastu ja küsi küsimusi, mis aitavad sind sinu seltsilise tegevuses. Inimesel on lihtsam endast rääkida, kui ta tajub, et oled temast siiralt huvitatud. Usaldus ei teki kohe, kuid avatud ja eelarvamustevaba suhtumine on hea algus selle kujunemiseks.

Samas on oluline, et oleksid enda jaoks olulised asjad enne läbi mõelnud (vt ptk 1.3.). See aitab sul paremini keskenduda sellele, mida inimene enda vajadustest räägib, ning saad kohe kaasa mõelda, kas tema arusaam teie koostööst ka sinule sobib. Selgus endas kandub üle ka suhtlusele seltsitavaga ning see aitab kohtumist (mis üldjuhul on ju ajaliselt piiratud) maksimaalselt ära kasutada.

- **Teisel kohtumisel on juba võimalik põhjalikumalt süveneda sellesse, kuidas inimene ja sa ise näete edasist koostööd.** Siin on oluline kuulata inimest: Mida tema soovib? Milline on tema olukord praegu? Millist muutust ta soovib? Mis on tema eesmärk? Mis on seni muutust takistanud? Mis muutust võiks toetada? Milline võiks olla esimene samm?
- Seejärel on võimalik **läbi rääkida ja kokku leppida juba konkreetsed tegevused.** Ka siin on oluline **keskenduda eelkõige inimese enda arusaamisele talle vajalikust abist.** See on eriti tähtis erivajadustega inimeste puhul. Ei tasu peljata, kui inimene kasutab ratastooli või on vaegnägija, kuigi sul puudub vastav kogemus. Sul on inimese enda näol toeks ekspert, kes oskab sind kõige paremini juhendada. Samas

võib sul tekkida häid ideid, kuidas asju teisiti või paremini korraldada. Inimesele uute võimaluste tutvustamine on hea, kuid seejuures jälgi, et lõpliku valiku tegemine jääks ikka talle endale.

Sama põhimõtet tuleks silmas pidada olukorras, kus kokkulepete arutamise juures on inimese lähedane või hoolekandetasutuse spetsialist. Kui asjaosalised näevad lahendust erinevalt, tuleks võtta piisavalt aega sobivama lahenduse läbiarutamiseks. Seejuures on oluline mitte piirduda soovidest rääkimisega (mida ma tahan), vaid pigem püüda leida üles vajadus, mis on selle soovi taga (miks ma midagi tahan). **Kui sul ei ole võimalik inimest aidata sellisel viisil, nagu tema seda soovib** (olgu põhjuseks ajanappus või midagi muud), **anna sellest talle selgelt teada.**

- Meelt ei tasu heita ka siis, kui tahaksid aidata pigem ühekordselt või lühiajaliselt. Sellisel juhul sobivad sulle pigem sellised tegevused, mis ei eelda inimesega väga sügavate suhete loomist. Näiteks saad sellisel juhul pakkuda inimesele transpordiabi (viia teda poodi või arsti juurde), kaevata aiamaal peenraid, laduda puid vms. Ka sellised tegevused võivad inimesele olla väga olulised ning võid tunda rahulolu sellest, et oled saanud jõukohaselt panustada.



Läbiräägitud tegevused ja kokkulepped on mõistlik kirja panna. See aitab kaasa suurema selguse ja kindlustunde tekkimisele mõlema osapoole jaoks. Vajadusel saab koostöö käigus leppes kirja pandu uuesti üle vaadata ja uutes tingimustes kokku leppida. Kokkulepe võib olla üsna lihtsas vormis ja sisu

sõltub eelkõige sellest, mida vabatahtlik ja inimene oluliseks peavad. Organisatsioonid, kes rakendavad vabatahtlikke, on sageli kokku pannud kokkuleppe standardvormi, mida saad kasutada alusena. Kui sul tekib küsimusi kokkuleppe kohta (miks on seal sees just need punktid), küsi kindlasti organisatsiooni kontaktisikult. Enamasti on sellised tüüplepingud välja kujunenud juba tegutsenud vabatahtlike kogemuste alusel ning teatud teemad on lepingusse sisse toodud kindla põhjusega.

Esimeste kohtumiste käigus loodud usaldus ja sõlmitud kokkulepetest kinnipidamine on edasise koostöö vundamendiks. Koostöö püsijäämiseks on oluline **teineteist kuulata ja teineteise vajadustega arvestada.** Muutused on loomulik osa inimeste argielust, puudutavad need siis inimese eesmärgi, soove, käitumist või olukordi. Seepärast on oluline osata **anda ja vastu võtta konstruktiivset tagasisidet** ning **keskenduda** probleemide asemel pigem **lahendustele.**

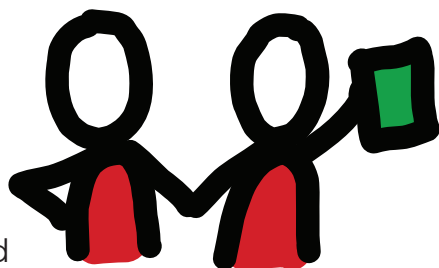


Mõtle enda jaoks läbi järgmised küsimused.

- Mis on oluline usaldusliku kontakti loomiseks ja hoidmiseks inimesega, kellele soovin seltsi pakkuda? (Alustada võiksid sellest, mille alusel sa ise inimesi usaldad.)
- Kuidas saaksin võimalikult täpselt aru, mida inimene minult ootab?
- Mida teha olukorras, kus inimese soovid ja arusaam talle parimast korraldusest erinevad olulisel määral sellest, kuidas näevad asja teised (lähedased, hoolekandetasutuse töötajad jne)?

- Milliseid muutusi võib minu tegevus kaasa tuua abistatava elus? Kas positiivse kõrval võib neis muutustes olla ka midagi negatiivset?
- Milliseid muutusi võib koostöö konkreetse inimesega kaasa tuua minu elus? Kas lisaks positiivsele võib neis muutustes olla ka midagi negatiivset?
- Millised koostööpõhimõtted on minu jaoks kriitilise tähtsusega ning millisel viisil saan need hoolealusega läbi rääkida?
- Kuidas toimin olukorras, kui tekib arusaamatus/konflikt?
- Kuidas toimin, kui seltsitav ei pea kokkulepetest kinni?
- Mida teen, kui seltsitava lähisugulane helistab ja palub abistamise lõpetada?
- Mida teen, kui seltsitava sugulased hakkavad dikteerima, kuidas vabatahtlik abistama peab?

Kui osaled organiseeritud vabatahtlikus tegevuses, näiteks mõne ühingu raames, küsi kindlasti ka organisatsiooni poolt sulle määratud kontaktisikult, kuidas nemad saavad sind toetada. Vabatahtlikke seltsilisi värbavad organisatsioonid pakuvad vabatahtlikele koolitust ja supervisiooni, mille käigus saad need küsimused läbi mõelda.



Vabatahtliku tegevuse eetilised ja õiguslikud piirid



Iga vabatahtliku tegevus on erinev, kuid seltsi pakkumine ei ole siiski piirideta. Eelkõige on oluline teadvustada, millised on abistamise eetikast ja seadusandlusest tulenevad piirid. Eestis ei ole vabatahtlik tegevus eraldi seadusega reguleeritud, vajalikke aspekte on käsitletud eri seaduste ning määruste abil (nt abipolitseinike ja vabatahtlike päästjate puhul). Vabatahtlike tegevust reguleerivad esmajoones mitmesugused tavad ja argipraktika. Olulisim lepitakse kokku vabatahtlike eneste ja vabatahtlike kaasajate vahel.

Ühtset vabatahtlike eetikakoodeksit pole koostatud. Vabatahtliku seltsilise programmis panime kokku seltsilise **eetika põhimõtted**, mida palume seltsilistel järgida:

1. **Konfidentsiaalsus** – kõik see, mis toimub omavahelistes suhetes, toimub osapoolte vahel ja see ei kuulu jagamisele kuskil mujal ilma mõlema poole nõusolekuta.
2. **Vastastikune ausus ja austus**, üksteise iseseisvuse tunnustamine – kõikides tegudes lähtutakse ausatest kavatsustest, mis ei tohi kuidagi kahjustada ühtegi osalist ega muuta teist abitumaks.
3. **Empaatia** – oskus mõista teise raskusi ja dilemmasid ning suhtuda neisse täie vastutusega. Seltsiline ei haletse oma partnerit.

4. **Piiride mõistmine** – arusaamine iseenda, elu, suhete, rolli ja keskkonna seatud piirangutest.
5. Vabatahtlik seltsiline **ei võta vastu** raha, kingitusi, sh. ei sõlmi mingeid lepinguid ega aita vahendada tehinguid. Erandid on ühised kohvijoomised, koogi söömised, jõuludeks teineteisele väikeste kingituste tegemine ja muu taoline, mis toetab koos tegemist ja pakub võimalust eneseteostuseks ja annab rõõmu panustamisest.
6. Üksteise erinevate seisukohtade, maailmavaadete **aktsepteerimine**.
7. **Hinnanguvaba suhe** – vabatahtlik ei anna hinnanguid situatsioonidele, suhetele.
8. **Austatakse** üksteise aega ja ühiseid kokkuleppeid, peetakse kinni ühistest lubadustest.
9. **Uute avastuste ja võimaluste näitamine** - vabatahtlik juhib seltsitatava tähelepanu uutele avastustele, ideedele ja võimalustele ning kinnistab neid, pakub „rutiinist välja” tegevusi.
10. **Sotsiaalne vastutus** - ohuolukorra, ebaõigluse ja väärakohtlemise märkamine ning sellest teada andmine vabatahtliku kaasajale. Hooletusse jätmist loetakse ka vääraks kohtlemiseks.

Oluline on ka, et seltsiline mõtleb läbi, milline tegevus on talle jõukohane, ega paku abi, milleks tal ei ole piisavalt oskusi või teadmisi. Seltsiline teavitab seltsi vajavat inimest piirangutest (mida ta teha ei saa või ei ole valmis tegema) enne koostöö alustamist. Seltsiline hoiab omaenda vaimset heaolu ja tervist.



Mõtle enda jaoks läbi järgmised küsimused.

- Milliseid eetilisi põhimõtteid pean vabatahtliku rollis tegutsedes tähtsaks? Kuidas need põhimõtted avalduvad praktilises tegevuses ja käitumises (mida ja kuidas ma teen või jätan tegemata)?
- Mida ma teen, kui seltsitav palub mul teha midagi niisugust, milles me ei ole kokku leppinud?
- Kuidas toimin siis, kui seltsitav käitub viisil, mis on vastuolus minu põhimõtete ja väärtustega?
- Kuidas toimin siis, kui seltsitav eeldab, et käituksin viisil, mis ei ole seadusega kooskõlas?
- Millised on minu võimalused saada pädevat tuge olukorras, kus ma ise inimest aidata ei saa?
- Millised on võimalikud riskid minu valitud tegevuses? Kuidas on võimalik neid riske maandada? Mida ma ise saan teha riskide maandamiseks? Millist tuge saan riskide maandamiseks teistelt?
- Kuidas hoian vabatahtlikuna tegutsedes oma füüsilist ja vaimset tervist?



Abistamise piire enda jaoks selgeks mõeldes võib sulle abi olla **vabatahtliku tegevuse heast tavast**

<https://vabatahtlikud.ee/vabatahtlik-tegevus/vabatahtliku-tegevuse-hea-tava/>.

Eetilised valikud vabatahtlikus tegevuses

Vabatahtliku tegevuse hea tava ja eetilised teejuhid annavad kätte üldised põhimõtted, millest vabatahtlik oma tegevuses võiks lähtuda. Samas ei anna need konkreetseid juhiseid, kuidas ühes või teises olukorras käituda (reaalses elus ettetulevad olukorrad on niivõrd erinevad, et väga täpsete juhiste andmine ei ole lihtsalt võimalik). Õige otsuse langetamiseks tuleb vabatahtlikul endal teha valik, mis on kooskõlas nende üldiste põhimõtetega.

Üks võimalus eetilisi valikuid tehes on **küsida endalt, kas mingi käitumine** (nt raha vastuvõtmine, intiimsuhte loomine jms) **muudab sinu kui vabatahtliku koostöösuhet seltsitatavaga**. Kui vastus on jah, tuleks jääda vabatahtliku ja seltsitatava suhte piiridesse või kaaluda koostöösuhete lõpetamist (mis ei tähenda seltsitatavaga suhtlemise lõpetamist).

Samuti võib olla abi sellest, kui **arutada neid küsimusi mõne teise vabatahtliku või ka sõbra või tuttavaga**. Kui tegutsed vabatahtliku seltsilisena mõne organisatsiooni juures, saab sealne kontaktisik aidata sul võimalikud lahendused läbi mõelda, kasutades enda ja ka teiste vabatahtlike seniseid kogemusi.

Kui sul on tekkinud küsimus, kuidas eetiliselt käituda mõne reaalse abistamiskogemuse käigus, on oluline valikuid teiste inimestega arutades **jälgida, et sa ei jagaks informatsiooni, mis teeb looga seotud inimese äratuntavaks**.



Vabatahtlike seltsiliste senised kogemused on välja toonud olukorrad, mis võivad tõenäolisemalt ette tulla. Mõtle läbi, kuidas toimiksid sina.

- Mida teen, kui seltsitatav proovib pärast kohtumist minu taskusse tänutäheks poetada sularaha?
- Kuidas reageerin, kui seltsitatav pakub mulle pangakaarti ning paroole, et saaksin tema eest poes maksta?
- Mida teen, kui seltsitatav soovib mulle kinkida või pärandada oma kinnisvara?
- Mida teen, kui seltsitatav palub mul klaarida tema suhteid mõne pereliikme või sõbraga?
- Mida teen, kui näen hoolekandeesutuses, et sealne töötaja kohtleb hoolealuseid halvasti?
- Mida teen, kui seltsitatav kiindub liialt ning soovib meievaheliselt suhtelt midagi enamat?

Kui osaled organiseeritud vabatahtlikus tegevuses või mõne ühingu ettevõtmistes, küsi kindlasti ka organisatsiooni poolt sulle määratud kontaktisikult, kuidas nemad

saavad sind toetada.
Oluline on igal juhul meeles pidada, et vabatahtlik tegutseb vabast tahtest ning ilma tasu saamata.



Vabatahtliku tegevuse õiguslikud piirid



Peale eetiliste piiride **peab vabatahtlik teadma ka oma tegevuse õiguslikke piire**. Eestis ei ole vabatahtlik tegevus eraldi seadusega reguleeritud, seetõttu tuleks pärast konkreetse tegevuse väljavalimist selgeks teha, millised õigusaktid võivad puudutada sinu tegutsemist.

Kui pakud abi või seltsi hoolekandeesutuses viibivale inimesele, räägi enne alustamist asutuse esindajaga läbi, milliste asutuse poolt seatud reeglitega pead oma tegevuses arvestama.

Üks olulisemaid piiranguid puudutab inimese eraelu saladust ning isikuandmeid ja nende kasutamist. Kõik inimese ja tema igapäevase eluga seonduv kuulub isikuandmete hulka, nt nimi, aadress, tervislik seisund, teave varandusliku seisukorra kohta jne. Enda andmete avalikustamine on inimese õigus ning põhineb eelkõige vabal tahtel.

Seaduse mõttes räägime õigusest eraelu puutumatusele. Valdav enamus inimestest ei soovi, et nende isikuandmed ja teave elukorralduse kohta oleksid avalikusele kättesaadavad ning neil on õigus nii otsustada. Eesti Vabariigis tagab õiguse eraelu konfidentsiaalsusele põhiseadus, konkreetsemalt isikuandmete kaitse seadus. Õigus eraelu kaitsele on nii sinul vabatahtlikuna kui ka seltsi vajaval inimesel.

Eraelu puutumatus tähendab mh informatsioonilist enesemääratlemisõigust, st inimese õigust ise otsustada, kas ja kui palju tohib tema andmeid koguda,

kasutada ning säilitada, kuid see õigus ei saa olla absoluutne. Seaduse mõistes saab isikuandmete töötlemisel inimesest andmesubjekt, mis tähendab kokkuleppeid töötleja ja inimese vahel.



Kui tunned, et vajad selles valdkonnas lisateadmisi, võid tutvuda andmekaitse inspeksiooni kodulehel olevate selgituste ja soovitusetega (vt näiteks siit https://www.aki.ee/sites/default/files/dokumendid/isikuandmed_sotsiaalhoolekande-_ja_tervishoiusektoris.pdf; NB! Seoses Euroopa isikuandmete kaitse üldmäärusest tulenevate muudatustega täiendatakse jooksvalt juba väljaantud juhiseid, seega jälgi kindlasti, kas sind huvitava juhise juures on olemas märke täiendamise kohta).

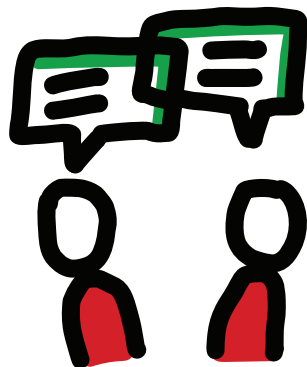


Kuivõrd vabatahtlike tegevused ja seltsitatavad on väga erinevad, ei ole võimalik kirjeldada kõiki olukordi, mille puhul tuleb läbi mõelda eetilised ja õiguslikud piirid. Seepärast on mõistlik kahtluse korral **pidada kellegagi nõu**. Võid selleks pöörduda asutuse kontaktisiku poole, kui su vabatahtlik tegevus on seotud mõne asutuse või organisatsiooniga, või sotsiaaltöötaja poole.

Mida teha siis, kui ise aidata ei saa

Võid vabatahtliku tegevuse käigus kokku puutuda probleemidega, mis väljuvad sinu teadmiste, oskuste, võimaluste ja vastutuse piiridest, kuid mille lahendamine on seltsitava heaolu silmas pidades hädavajalik.

Sellisel juhul saad inimest aidata infoga, mis aitab tal jõuda vajaliku abini.



Isegi kui inimene ise oma murest otsesõnu ei räägi, võid märgata midagi, mis viitab näiteks mingi teenuse vajadusele, toidu- või raviminappusele, hooletussejätmisele, füüsilisele või vaimsele vägivallale jne. Kõigepealt on mõistlik rääkida inimese endaga ning uurida, kas ta on olukorrale lahendust otsinud, milliseid võimalusi ta on kasutanud jne.

Vabatahtliku ülesanne ei ole otseselt pakkuda välja lahendusi, kuid sa võid aidata inimesel endal ja/või tema lähedastel mõelda võimalikele abivõimalustele. Lisaks info pakkumisele võid olenevalt olukorrast ja seltsitatava soovist toetada teda õige abini jõudmisel, nt aidata helistada, olla saatjaks teenuseosutaja või ametniku juurde minnes, teha vajadusel koostööd kohaliku omavalitsuse esindajatega ning potentsiaalsete teenusepakkujatega.

Seltsitatavat vajalike teenuste või abini aidata on lihtsam, kui tunned kohalikke võimalusi. Kuivõrd Eesti hoolekandes on inimesele kõige lähem abiandja kohalik omavalitsus, tasub **abi saamiseks alustada sotsiaaltöötajast**. Loe lisa sotsiaalministeeriumi kodulehelt <https://www.sm.ee/et/kohaliku-omavalitsuse-korraldatavad-sotsiaalteenused>.

Sotsiaalkaitse süsteem

peatüki koostas Helen Metsma

Kaasaegses ühiskonnas on tunnustatud põhimõte, et riik tagab oma kodanikele sotsiaalse kaitse, mis annab kindlustunde tuleviku suhtes ning võimaluse elada inimväärselt kogu elu.

Riikliku sotsiaalkaitse korraldamine on Eestis sotsiaalministeeriumi pädevuses. Ministeeriumi valitsemisala on jaotatud tervise-, töö- ja sotsiaalalaks. Ministeeriumi valitsemisalas on terviseamet, ravimiamet, tervisekassa (tervise valdkond), tööinspektsioon, töötukassa (töövaldkond), sotsiaalkindlustusamet (sotsiaalvaldkond).

Sotsiaalse kaitse meetmed jagunevad sotsiaalkindlustuseks ja hoolekandeks.

Sotsiaalkindlustus on riigi poolt antav garantii, millega teatud sotsiaalsete riskide (surm, toitjakaotus, vanadus, töövõimetus, lapse sünn) realiseerumise korral tagatakse täiendav sissetulek või sissetulekute jätkumine vähemalt tasemel, mis võimaldab inimväärset äraelamist. Sotsiaalkindlustust rahastatakse nii kohustuslikest maksudest kui ka vabatahtlikest maksetest.

Hoolekanne on sotsiaalteenuste, sotsiaaltoetuste, vältimatu sotsiaalabi ja muu abi andmise või määramisega seotud toimingute süsteem. Sotsiaalabi on individuaalne konkreetsetest abivajadustest lähtuv abistamissüsteem, mis rakendub siis, kui isik ei suuda ennast ise aidata ega saa abi kelleltki kolmandalt.

Sotsiaalabi eesmärkideks on

- a) tagada inimväärikus ja toimetuleku miinimum;
- b) toetada inimese iseseisvat toimetulekut ja töötamist ning aktiivset osalust ühiskonnaelus, ennetades sealjuures sotsiaalsete probleemide tekkimist või süvenemist.

Sotsiaalabi osutab isikule rahvastikuregistri järgne kohalik omavalitsus (KOV). Kohalike omavalitsuste vastutusel on sotsiaalabi ja eakate, puuetega inimeste ning teiste abivajajate hoolekande korraldamine ning hooldekodude ja teiste sotsiaalhoolekandeesutuste ülalpidamise korraldamine.

Sotsiaalhoolekande seaduse alusel on omavalitsus kohustatud osutama peamisi sotsiaalteenuseid (nt koduteenus, üldhooldusteenus, täisealise isiku hoolde, isikliku abistaja teenus, sotsiaaltransporditeenus, eluruumi tagamise teenus). Sotsiaalteenuse osutamise eest võib võtta tasu, mille tingimused ja suuruse kehtestab KOV arvestades, et tasu suurus ei tohi olla teenuse saamise takistuseks.

Lisaks määrab ja maksab kohalik omavalitsus sotsiaaltoetusi ning korraldab sotsiaalteenuseid vastavalt elanike vajadusele.

NB! Iga KOV töötab välja oma määrused teenuste osutamiseks ja toetuste maksmiseks, see ei ole kõigis KOV-des ühte moodi. Tuleb lähtuda toetust või teenust taotleva inimese kohalikust omavalitsusest. Info saamiseks soovitame pöörduda sotsiaaltöötaja poole või lugeda KOV kodulehelt.

Kriisis inimese toetamine

Üks olukord, kus pead hoolikalt läbi mõtlema, kas ja kuidas saad aidata, on **kriisis inimese toetamine**. Psühholoogias käsitletakse kriisi kui inimese psüühika loomulikku ja vajalikku reaktsiooni muutunud olukorrale. **Reaktsioon kriisile** on igal inimesel väga erinev ning sõltub paljudest asjaoludest. Tavapärased reageeringud traumale on šokk, millele järgnevad enamasti tugevad emotsioonid: hirm, viha, abitus, kurbus ja häbi.

Kriisis inimese psüühika kaitseb inimest kui tervikut sellega, et juhtunu tähendus „jõuab kohale” järk-järgult, andes võimaluse uue olukorraga kohaneda. Üldiselt võib öelda, et igasugune kriisireaktsioon on õige ja loomulik, sest see on inimese jaoks normaalne reaktsioon ebanormaalsele olukorrale. **Kriisireaktsiooniga võib olla tegemist igal sellisel juhul, kui inimese käitumine on võrreldes varasemaga muutunud.**

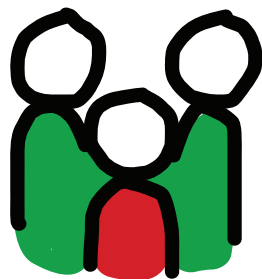
Inimesed tulevad kriisidega toime väga erineval moel, kuid suur osa vajab teiste toetust, et paremini kohaneda. **Kriisi läbiva inimese võime olukorda analüüsida, probleeme lahendada ja aktiivselt tegutseda on sageli suuremal või vähemal määral pärsitud.** Kriisi ja selle erinevaid faase ei saa ignoreerida, need tuleb inimesel läbi töötada ning vajadusel tuleb teda selles protsessis toetada. Vabatahtlikul ei pruugi olla piisavalt võimalusi ja kompetentsi kriisis inimese abistamiseks.



Kuidas saab vabatahtlik aidata kriisis inimest? Vabatahtliku ülesanne ei ole pakkuda professionaalset kriisinõustamist, kuid **kriisietappide tundmine ja mõistmine, millises etapis inimene parasjagu**

on, aitab meil paremini valida edasist abistamistaktikat (nt ilmselgelt ei ole šokis inimene suuteline ise abi otsima või sageli isegi sinu pakutud abi vastu võtma).

Kriisisolija aitamisel on kõige tähtsam otsida ja toetada tema enda olemasolevaid ressursse, sh leida teisi inimesi, kes võiksid talle toeks olla. Kõige paremat tuge saavad pakkuda lähedased ja sõbrad. Üks toetusvõimalus on ka eneseabigrupid, sest teatud olukordades on lähedastel keeruline inimest ja tema vajadusi mõista, seda suudavad vaid need, kes on ise midagi samalaadset läbi elanud.



Kui inimese reaktsioon sündmusele/olukorrale on tugev või kestab kauem kui kuus nädalat, võib inimene vajada professionaalset abi. Professionaali abi võib vajada ka kriisisolija pereliige või kogu pere.

KUHU SAAB INIMENE VAIMSE TERVISE ABI SAAMISEKS PÖÖRDUDA



Kuivõrd vabatahtliku võimalused kriisis inimese toetamiseks on piiratud, on oluline anda inimesele informatsiooni selle kohta, kust võib saada edasist psühholoogilist abi ja tuge.

Kui inimene on väljendanud midagi, mis annab alust oletada, et tema elu ja tervis võivad olla ohus, tuleks ta viivitamatult suunata vajaliku abistaja juurde. Samuti võib võtta ühendust lähedastega ning paluda nendelt abi (räägi sellest eelnevalt kindlasti ka abivajajale).

Eluliin:

6558 088 (eesti keel)

655 5688 (vene keel)

Psühholoogilise kriisiabi**telefon:** 631 4300**Usaldustelefon:**

126 (eesti keel)

127 (vene keel)

Peaasi.ee kodulehekülg**ning e-nõustamine**<https://peaasi.ee/>**Psühhiaatriakliiniku valvetuba****Tallinnas:** 6172 650 (24 h)**Psühhiaatriakliiniku valvetuba****Tartus:** 731 8764 (24 h)**Psühhiaatriaosakonna valve-****tuba Pärnus:** 516 0379 (24 h)**Psühhiaatriakliiniku valvetuba****Viljandis:** 435 4255 (24 h)**Erakorralise meditsiini osakond****Narvas:** 357 1795 (24 h)**Erakorralise meditsiini osakond****Ahtmes:** 331 1074 (24 h).

Veel infot erinevate abivõimaluste kohta leiad siit
https://www.kriminaalpoliitika.ee/sites/krimipoliitika/files/elfinder/dokumendid/kuidas_aidata_abivajavat_inimest.pdf.

Lisaks tutvu vaimse tervise esmaabivõtetega

<https://esmaabi.peaasi.ee/>.

**Mõtle enda jaoks läbi järgmised küsimused.**

- Milliseid kontaktisikuid ma tean, kelle käest saaksin vajadusel infot või nõu küsida?
- Millist abi olen valmis inimesele pakkuma, kui ta vajab tuge teenuseosutaja või spetsialisti poole pöördumiseks?

Kuidas aidata toime tulla surma ja leinaga

Surmaga on seotud kolm teemat, millel on omavahel vähe ühist.

1. Kui keegi on kaotanud olulise inimese, siis ta leinab.
2. Kui inimene soovib rääkida oma surmast, siis võib see olla märk süvenevast depressioonist.
3. Kui inimene soovib rääkida oma surmast, siis soovib ta võib-olla tõepoolest tuge, et end surmaks teadlikult ja põhjalikult ette valmistada, oma elu ja tegevuse otsad kokku siduda. Viimasel puhul on vabatahtlikul väga oluline roll.

Räägime kõigepealt viimasest, s.o surmaks valmistumisest ehk eluvaldkondade süstematiseerimisest ja sisulisest korrastamisest. Richard Leider (<https://richardleider.com/>) osutab oma intervjuus „*Purpose*” (eesmärk), et vananemisel on olulised kolm M-i (*money, medicine, meaning*) – raha, tervishoid ja mõtestatus. Viimane kerkib teadvuse keskmesse just siis, kui inimene tunnetab oma surelikkust, ta ei eita seda ja teeb elu ajutisust arvestades järelejäänud aja suhtes teadlikke otsuseid.

Kõik oluline, millest me ei räägi, õõnestab inimese turvatunnet ja seega ka elukvaliteeti. Seetõttu peaks tõsiselt suhtuma inimese soovi võtta ette teatud tööd ja tegevused, mis ta enne surma tahab ära teha. Võibolla soovib ta kirja panna oma elu olulised etapid, teha korda fotoarhiivi, kujundada ümber perekonna matuseplatsi, sorteerida oma riideid ja asju ning viia ebavajalik ise taaskasutusse. Kõiges selles saab vabatahtlik abiks olla.

Surmaks valmistumine võib tähendada ka soovi erinevatel teemadel vestelda, et saada vastuseid olulistele küsimustele iseenda kohta.



Maailmas on levinud nn surmakohvikute formaadis vestlusõhtud. Surmakohvikuid ehk vestlusi elu mõtestamisest on korraldatud ka Eestis. Selistel jutuajamistel sobib vestluspartneriks just võõram inimene, sest lähedase jaoks oleksid teemad liialt emotsionaalsed ja isiklikud. Vt <https://kuimetsajutud.wordpress.com/2019/04/16/eesti-esimene-surmakohvik-kuimetsas/> ja <https://deathcafe.com/>.

Kui inimene räägib, et soovib siitilmast lahkuda, kuid jutt ei ole seotud mingite konkreetsete soovidega, võib see olla märk depressioonist. Depressioon on haigus ja seda kahtlustades peaks vabatahtlik rääkima spetsialistiga, nt vabatahtlike koordinaatori või sotsiaaltöötajaga. Kui millessegi muusse süvenedes tavapärane surmajutt ununeb, on see märk stressist või üksindusest, mida nimelt saabki leevendada vabatahtliku pakutav oskuslik ja regulaarne tegevus.

Kui keegi on kaotanud olulise inimese, kogeb ta leina. Lein võib väljenduda ülitugevate tunnetena: ahastus ja kurbus, segadus, tühjus, aga avalduda võivad ka tundedus ja tuimus. Sõltuvalt sellest, kui ootamatu oli lähedase lahkumine ja millised olid asjaolud, võib leinaja tunda koguni hirmu, süüd või viha. Leinaja võib läbi elada eitusfaasi. Leinas kogetavad tunded ei ole püsivad, tegemist on protsessiga, mis kulgeb n-ö lainetena.

Kaotusest ülesaamine on raske, kuid teistel on võimalik leinajat aidata. Oluline on olla lihtsalt käepärast. Pole vaja midagi erilist ette võtta või mingil kindlal teemal

rääkida. Seltsilisena võid sa tunda kohustust lohutada, aga seda ei ole võimalik teha. Lohutamine on mõttetu. Leinav inimene leiab tuge sinu kohalolust.

Värske leina esimese paari nädala jooksul on kõige mõistlikum pakkuda välja, et leinaja räägiks. Ta võiks rääkida sellest, mida ta tahab, ja sina oled talle jutukaaslane. Ta võib jagada oma tundeid ja mälestusi kõigest, millest ta soovib: kuidas surm tuli, kuidas olid matused või milline oli kaotatud inimese elu.

Kui kaotus on olnud ootamatu ja inimene on šokis, võib tema taju ja keskendumine olla häiritud. Sel juhul on hea, kui teda ei jäeta üksinda ega oma-päi tegutsema. Teise inimese kohalolekust piisab.

Inimesed käituvad šokiseisundis erinevalt ja mõnikord ei suuda nad ka nutta. Tavaliselt läheb šokiseisund ise üle ja inimene hakkab tasapisi uue olukorraga kohanema.



Leinast väljatulek oleneb ümbritsevatest inimestest palju. Teised peaks tooma leinaja ellu positiivseid suhteid.

Leinajat võiks sagedasti külastada või temaga telefonitsi vestelda, kuid peab arvestama, et suhtlemine kulutab energiat ja teda ei tohiks kurnata väga pika suhtlusega. Tuleks proovida saada leinaja kodust välja, olgu jalutama, näitusele või rahulikule kontserdile.



PEATÜKK 3.

Praktilised soovitused seltsilisele

Mida tähendab selts

Füüsilise ja vaimse tervise kõrval on inimesel ka sotsiaalne tervis. Kui üks kolmest halveneb, mõjutab see ka kahte ülejäänut. Kui sotsiaalne tervis on halb, on sellel negatiivsed tagajärjed vaimsele ja füüsilisele tervisele. Seega on vabatahtliku seltsilise roll sama tähtis kui arstil või psühholoogil. Vabatahtlik seltsiline pakub sotsiaalse tervise esmaabi.

Kui sotsiaalne tervis on hea, siis tunneb inimene kuuluvustunnet, ta saab piisavalt tähelepanu ja tunnustust, tal on võimalik ennast teostada. Kui sotsiaalne tervis on halb, tunneb inimene üksildust. Üksildus on kvaliteetsete inimsuhete tunnetatud puudus. Inimesed erinevad oma ootuste poolest suhete kvantiteedile, osad vajavad rohkem suhtlust, teised vähem. Üksildustunne tekib siis, kui ootused ja tegelikkus ei lange kokku. Meie kõrvaltvaatajatena väliste mõõdikutega seda hinnata ei saa, tegemist on individuaalse sisemise tundega.

Mida tähendab kvaliteet inimsuhetes? Eks see ole individuaalne, aga seltsilist võib aidata kontrollküsimus: kas inimese suhtlusvõrgustikus on neid, kellega ta saab rääkida talle olulistest asjadest. Niisiis, mitte lihtsalt rääkida, vaid rääkida sellest, mis on isiklikult oluline. Näiteks on

inimesi, kellele seebiseriaali süžee ümberjutustamine pakub sügavat rahuldust, teisele on see paremate ideede (või julguse) puudumisel viis, kuidas viisakalt vaikust täita.

Sotsiaalsetel suhetel on nõ imevõime. Öeldakse, et kuigi inimesed võivad käia närvidele, on nad ka ainsad, kes neid närve saavad kosutada. Sotsiaalne tegevus ehk tegevus üheskoos teise inimesega, on suurema mõjuga kognitiivsetele võimetele kui individuaalne tegevus. Sotsiaalse tegevuse kaudu saab inimene tagasisidet iseendale, see mõjutab tema enesehinnangut ning enesehinnangust omakorda sõltub inimese eluga rahulolu.

Niisiis, võtmesõna on siin tagasiside. See aga ei tähenda, et seltsiline peab seltsi saajale teadlikult tagasisidet *andma*. Ei. Üheskoos tegemine ise loob selle tagasiside. Me saame üksteiselt peegeldust isegi siis, kui toimetame üheskoos, üht sama asja ajades sõnu vahetamata.



Seltsitegevuste planeerimisel soovitame raamistikuna kasutada Maailma Terviseorganisatsiooni tervena vananemise kontseptsiooni. Tervena vananemine on võime säilitada ja arendada oma funktsionaalseid võimeid, et suuta teha seda, mida parasjagu väärtuslikuks pead. Mis need võimed on? Viiest kahe toetamisega – võime rahuldada eluspüsimiseks vajalikke põhivajadusi ning olla liikuv – tegeleb meie sotsiaalhoolekande süsteem.

Kolm ülejäänud võimekust on aga sellised, mille jaoks süsteemset tuge vanemas eas täiskasvanutele ei pakuta. Täpsemalt, vaid vabatahtlikud seltsilised saavad süsteemselt pakkuda vanematele inimestele tuge säilitada võime võtta vastu endasse puutuvaid otsuseid, tuge olemasolevate suhete säilitamisel ja uute loomisel, ning tuge ühiskonda, kogukonda või teiste inimeste heaks panustamisel.

Märkasid, et Maailma Terviseorganisatsiooni tervena vananemise kontseptsioon ei räägi sõnagi haigustest ja tervisest. Kui viis võimekust – põhivajaduste rahuldamine, liikumine, otsustamine, suhete arendamine ja panustamine – on toetatud, suurenebki tõenäosus olla füüsiliselt ja vaimselt terve.

Juhend esmakontakti loomiseks ja enda tutvustamiseks

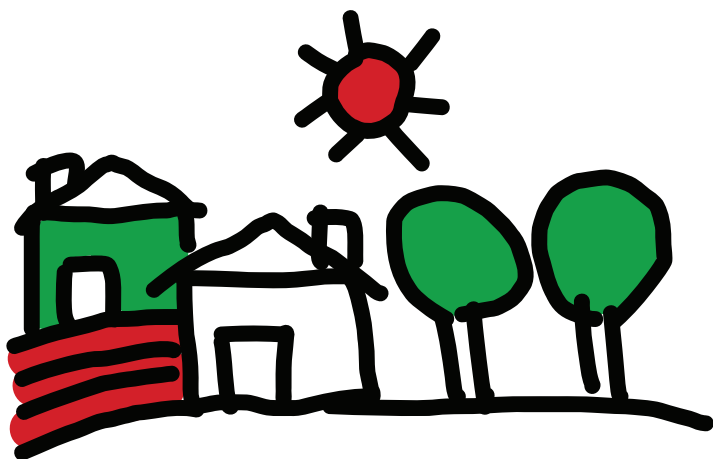
Esmakohtumisel seltsitavatavaga räägi ja tegutse nagu igal teisel juhul, kui kohtud enda jaoks võõra täiskasvanuga - ole viisakas ja väljendu selgelt. Kohe tervituse juurde tuleks öelda oma nimi ja organisatsiooni nimi, keda esindad. Üldine tava on, et endast vanema täiskasvanu poole pöördutakse esmalt teietades.

Esmakohtumise ebamugavast võõristusest saab üle, kui leiad enda ja kaasinimese vahel seoseid ja sarnasusi. Sobivad isegi väga nõrgad ja kauged seosed, nt *minu vana-isa käis siinkandis koolis või mu hea sõber on teie naabri sugulane*. Sellised seosed ei pruugi tekkida iseenesest jutu sees, need tuleb enne kohtumist ette valmistada.

Väga oluline on meelde jätta inimese nimi ja selle õige hääldus. See, kuidas te teineteist kutsuma hakkate, tuleb kohe selgeks teha, nt *mulle öeldi, et teie nimi on Katrin. Kuidas teile meeldib, et ma teid kutsun. Kas ütlen lihtsalt Katrin?* Siis võib ka kokku leppida, kas minna üle „sinale”.

Ei maksa häbeneda või imestada, kui su nimi ei jäänud talle meelde või vastupidi. Enamik inimesi on nimede meeldejätmises võrdlemisi viletsad. Seetõttu ei tohi teha ennatlikke järeldusi, et teine on halva kuulmise või mäluga, isegi kui on tegemist kõrges vanuses inimesega. Sellest, et sinu nimi meelde ei jäänud, saab aru, kui seltsitav nime ei kasuta ja pöördub lihtsalt „sina” („teie”) või „meie”.

Kui vestluspartner nimega eksib või seda väldib, ütle rahulikult uuesti, kuidas sind kutsuda. Samuti ei tasu



sinul hakata „prouatama”, „härratama”, „memmetama” või „taaditama”. Iial ei tea, mis on teise jaoks solvav, õige on küsida.

Esmakohtumisel on tark olla tähelepanelik ja tähelepanu ka välja näidata. Positiivsus ning siiras tunnustamine teevad alati head. Näteks, kui märkad toas mõnda käsitöösset, on hea küsida, kas see on perenaise oma näputöö.

Võiks ju arvata, et vabatahtliku peamisi rolle on seltsitavat kuulata, aga see pole nii. Vabatahtlik on suhtluspartner, mitte terapeut. Hea suhtlus eeldab, et suhtlejate vahel on kuulamine ja rääkimine tasakaalus. Kui teiselt midagi küsida, siis tähendab see, et ta saab tunda ennast targa, tõsiseltvõetava ja vajalikuna. Pealegi tekitavad avatud kaardid usaldusliku õhkkonna. Kui seltsitav on kidakeelne, võiks esitada suunavaid, esialgu võimalikult konkreetseid küsimusi, nt *kuidas te sellist maitsvat teed keedate või kas te armastate magusat*.

Tore, kui esmakohtumisel tuleb jutuks sinu motivatsioon vabatahtlikku tööd teha.

Kuidas olla seltsiliseks hooldekodus/ hoolekandenasutuses

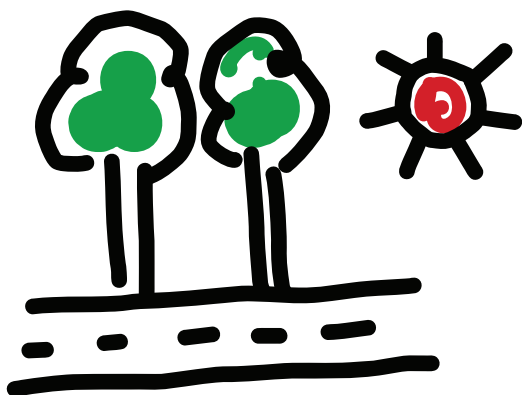
Vabatahtlik seltsiline on inimene, kes vähendab üksildustunnet. Kui üksindus on inimestest eemalolek füüsiliselt, siis seda hooldekodus ei esine. Üksilduse risk on aga hooldekodus suurem kui mujal, sest elanikud on neile olulistest inimestest ära lõigatud ning selles sektoris kehtivad normid pigem ei näe sotsiaalset tervist esmatähtsana. Inimesel tekib üksildustunne siis, kui ootused suhtluskontaktide sisule ja tihedusele ning tegelike kontaktide kvaliteet ja sagedus ei lange kokku.

Kui lisaks ka institutsioon, selle töötajad ja reeglistik käsitlevad sotsiaalseid eesmärgi muu kõrval vähem tähtsana, on elaniku enda ootus abile üksilduse leevendamisel madal. Seega, vabatahtlikul seltsilisel on hooldekodus täita asendamatu roll. Tegemist on nii ajamahuka tegevusega, et seda ei jõua piisavas mahus keegi kunagi pakkuda palgatöö sees.

Vabatahtliku tegevus hooldekodus või hoolekandenasutuses peaks toetama ja täiendama neid teenuseid ning tegevusi, mida asutus pakub. Oluline on teha koostööd

personaliga ja elanike lähedastega.

Vabatahtlikuna hooldekodus või hoolekandenasutuses saab olla seltsiliseks ühele või mitmele elanikule personaalselt, aga saab pakkuda ka ühis- ja/või gruppidegevusi.



Vabatahtlik saab olla hooldekodu elanikele seltsiks tubastes tegevustes, ta saab olla asukate saatja nendel üritustel, mis toimuvad hooldekodust väljaspool, ja vajadusel ka hooldekodus toimuvatel üritustel.

Vabatahtlik saab elanikke julgustada ja motiveerida ning pakkuda neile tuge lihtsamate toimetuste tegemisel, mida nad üksi ei teeks, aga koos toetajaga oleksid võimelised tegema. Oluline on just koos tegemise põhimõte ja vältida tuleks tegevuste tegemist hooldekodu elaniku eest.

Näiteks üksi vanem inimene enam poodi minna ei saa või ei julge, küll aga teeks ta seda hea meelega, kui keegi aitab leida riiulitelt kaupa või on minnes-tulles teejuht. Ajalehtede ette lugemisel tuleks kindlasti kohalikul inimestel innustada kuuldu üle mõtteid vahetama. (Kui on ainult ette lugemine, oleks kuulaja passiivses tarbija rollis, arutlejana on ta aga aktiivses panustaja rollis.)

Vabatahtlik saab motiveerida inimest õue minema ja olla selle juures abiks. Vabatahtlik saab pakkuda abi inimese vaimse pärandi süstematiseerimisel ja arhiveerimisel ning korraldada elanike seas üksteiselt õppimist. Samuti võivad vabatahtliku poolt korraldatud rühmategevused aidata hooldekodu elanikel omavahel tutvaks saada ning üksteisega rohkem suhtlema hakata.

Vabatahtlik peab saama endale hoolekandetasutuse töötajate seast kontaktisiku, kes tutvustab talle asutuse kodukorda, reegleid, norme ja tööohutuse eeskirju ning selgitab olusid. Juhendaja peaks vabatahtlikule kindlasti tutvustama töötajaid, et **vabatahtlik saaks tunda ennast meeskonnaliikmena**. Kontaktisiku poole saab vabatahtlik pöörduda, kui tekib küsimusi või probleeme, näiteks

kui vabatahtlik ei saa kokkulepitud ajal tulla või on tekkinud konflikt kas elanike või töötajatega.

Kontaktisikuga tuleks läbi rääkida, mida asutus vabatahtlikult ootab, mida vabatahtlik asutuselt ootab ning mida vabatahtlik autusele ning sealsetele elanikele pakkuda saab, st mõlemapoolsed ootused, vajadused ja võimalused. Kasuks tuleb see, kui hoolekandenasutuse esindaja ja vabatahtlik sõlmivad tööd alustades hea tahte kokkuleppe, kus kõik eelnimetatu on lühidalt kirjas.

Hea tahte kokkulepe suurendab tõenäosust, et koostööd alustades on mõlemad pooled üksteisest selgelt aru saanud. Heaks traditsiooniks võiksid saada vabatahtliku ja kontaktisiku regulaarsed vestlused, et anda tehtule tagasisidet ja planeerida edasisi tegevusi. Enne tegevustega alustamist on mõistlik oma plaanid kontaktisikuga läbi rääkida.

Vabatahtlikuna hooldusautuses viibides kannab kindlasti vabatahtliku seltsilise rinnamärki (või muul kujul eraldusmärki) – nii teavad sealsed töötajad ja ka elanikud, kes sa oled ning mis eesmärgil asutuses viibid.

Enne kui alustada vabatahtlikku tegevust hoolekandenasutuses, võib osutuda vajalikuks läbida asutuse sisene sissejuhataja koolitus, sh tuletõrjeõppus ja oskuste omandamine mälukahäiretega inimesega suhtlemiseks ja tegelemiseks. Kontaktisikuga tuleks läbi rääkida ning kokku leppida ka see, kas ja millises ulatuses katab hooldekodu tegevustega seotud otsesed kulud, nt meisterdamis- ja joonistamistarkvarade maksumuse.

Vabatahtlik, kes tegutseb hoolekandenasutuses, peab väga rangelt järgima põhimõtet, et haigena või haiguskahtlasena ta elanikega kokku puutuda ei tohi.

Kindlasti on soovitatav luua hooldusasutusega võimalikult regulaarne kontakt, et asutus saaks sinu abiga arvestada ja elanikel on, keda, mida ja millal oodata. Regulaarne ei ole sama mis sage, st regulaarselt saab tegutseda ka nt kord kuus või kord kvartalis. Küll aga tuleb kasuks, kui on kokku lepitud konkreetne päev ja kellaaeg, millal hoolekandetasutuses saad viibida.

Hooldekodudes on lisaks seltsilistele oodatud ka teiste tööde abilised. Vabatahtlikud saavad liituda grupiga, kes koguneb nt talguteks, et korrastada õueala või teha pisiremonti. Vabatahtlikul seltsilisel on siin omakorda võimalused. Ta võiks koos asutuse töötajatega, nt tegevusjuhendaja või juhendaja/kontaktisikuga mõelda, kuidas pakkuda hooldekodu elanikele andmisrõõmu; kuidas pakkuda võimalusi, et elanikud saaksid tunda ennast olulise ja vajalikuna, olla panustajad, olla osa kogukonnast.

Tuge ja võimestamist võivad elanikud vajada ka selles, et olla võimelised säilitama olemasolevaid suhteid ja arendada uusi. Hooldekodus saab korraldada vestlusi elanike jaoks tähendusriikastel teemadel; aidata neil lähedastele üllatusi teha (nt valmistada mõni kingitus ja panna kaart posti); aidata neil oma lähedasi võõrustada; võimelda; teha mälu treeningut (harjutusi saab võtta vihikust Särts, vt siit <https://65b.weebly.com/saumlrts.html>); korraldada rütmipillidega bändiproove ja stiilipidusid; rajada koos elanikega õue peenraid ja neid hooldada; teha jõukohaseid võistlusmänge; korraldada ühislaulmisi või karaoket; võtta ette kohalike noorte ja hooldekodu elanike vahelisi koostööprojekte jms. Ideid põlvkondadevaheliste projektide sisustamiseks saab lugeda ajakirja Seinaleht numbritest (<https://65b.weebly.com/seinaleht-nr-5.html>).

Vabatahtlikud võiksid ja peaksid aitama hooldekodu elanikel pidada regulaarset sidet lähedastega. Nad võivad vajada abi, et korraldada videokõnesid, kirjutada kirju, saata postkaarte või suhelda muul moel. Need tegevused tuleks läbi rääkida ka oma kontaktisikuga.



Näide. Vahetult enne koroonapandeemia algust sattus Linda hooldekodusse. Hooldekodu suleti, keegi Lindat vaatama tulla ei saanud, et aidata tal uues keskkonnas sisse elada. Naine langes depressiooni, keeldus oma toast välja tulemast isegi söögikordadeks. Pandeemia ajal vabatahtlikuna hooldekodus töötanud Jana sai teada, et Linda peamine kontaktisik on lapselaps, kellel omakorda on 14-aastane tütar Kertu.

Ülikoolis haridusgerontoloogiat õppinud Jana teadis, milline potentsiaal on põlvkondadevahelistel kontaktidel ja kuidas seda professionaalselt korraldada. Ta võttis südameasjaks organiseerida Lindale, tema lapselapsele ning Kertule Skype'i kaudu kõnesid, mis teeksid ühtviisi rõõmu nii lapsele kui Lindale.

Vabatahtlik Jana suunas Linda ja Kertu esimese kõne ajal rääkima koolist: Linda meenutas, kuidas vanasti koolis käidi, ning Kertu kirjeldas oma koolipäevi eriolukorra ajal. Järgmine kõne oli pühendatud Kertu loodusõpetuse ülesandele uurida aialilli, mis kasvavad laste enda või vanavanemate aias ning teha neist esitlus. Linda aitas oma teadmistega esitluse koostamisele kaasa.

Kolmanda kõne ajaks oli Linda vaimselt sedavõrd kosunud, et nõustus õue minema. Selleks päevaks

ei olnud Jana ühtegi jututeemat kokku leppinud, põhiline rõhk oli liikumisel värskes õhus.

Kertu on väga sportlik tüdruk ning loomulikult oli vaja vanavanaemale oma võimlemistrikke demonstrearida. Kujunes nii, et pärast kümmet minutit jalutamist seisis kõik osalised kahel pool ekraani paigal ja vaatasid, kuidas laps hundirattaid teeb. Nagu muuseas esitas Kertu Lindale küsimuse: „Aga vana, kuidas sina võimled?” Kõikide täiskasvanute suureks üllatuseks laskis proua Linda jalutusraamist hopsti lahti ja hakkas kätega võimlemisharjutusi tegema. Tänu võimalusele pidada vanavanaemaga regulaarseid sisukaid videokõnesid muutus Kertu suhtumine hooldekodusse.

Kertut ei hirmutanud enam vanavanaema muutunud elukorraldus. Proua Linda lõi aga sõna otseses mõttes õitsele. Ta hakkas suhtlema hooldekodu teiste elanikega, möödusid ka tema suur kurvameelsus ja isutus. Loomulikult ei olnud kõik ainult roosiline, ikka tekkis aegu, kus proua igatses taga oma kodu, aeda ja lähedasi, kuid see ei olnud enam valdav tunne.

Vabatahtliku seltsilise roll hooldekodudes on asendamatu, iseäranis selliste võimaluste pakkumisel, kus elanikud saavad õppida ja areneda, oma olemasolevaid suhteid säilitada ja uusi luua ning panustada lähedaste, kogukonna või – miks mitte – kogu Eesti heaks.

Vaata ka videoloengut vabatahtlike kaasamisest hooldekandeaustustesse lehel seltsilised.ee: <https://vimeo.com/677077479>

KOKKUVÕTVALT:

Vabatahtlikuna saad hooldekodus:

- olla vestlust inspireeriv kuulaja;
- korraldada vestlusi ja vestlusringe elanikke huvitavatel ja neile olulistel teemadel;
- pakkuda abi inimese vaimse pärandi süstematiseerimisel ja arhiveerimisel;
- korraldada elanikele väikest väljakutset pakkuvaid tegevusi, sh võimelda, teha võistlusmänge;
- korraldada rütmipillidega bändiproove ja stiilipidusid;
- korraldada ühislaulmisi ja karaoket;
- teha erinevaid käelisi tegevusi. Eriti hea, kui tegevuse tulemus on kasutatav millegi või kellegi heaks;
- rajada koos elanikega õue peenraid ja neid hooldada;
- olla elanikele saatjaks õues liikumisel;
- teha mälu treeningut (harjutusi saab võtta vihkust Särts, vt siit <https://65b.weebly.com/saumlrts.html>);
- kutsuda hoolekandeaustusse huvitavaid esinejaid (pillimees, tuntud inimene) ja mh suunata esineja(d) ja kuulajad koosteggevusele;
- pakkuda elanikele tuge ja võimestamist, et säilitada nende olemasolevaid suhteid ja arendada uusi;

- aidata hooldekodu elanikel pidada regulaarset sidet lähedastega. Elanikud võivad vajada abi, et korraldada videokõnesid, kirjutada kirju, saata postkaarte või suhelda muul moel;
- välja selgitada elanike soovid ja huvid;
- aidata elanikel lähedastele üllatusi teha (nt valmistada mõni kingitus ja panna kaart posti);
- aidata eakatel oma lähedasi võõrustada;
- võtta ette kohalike noorte ja hooldekodu elanike vahelisi koostööprojekte jms. Ideid põlvkondade-vaheliste projektide sisustamiseks saab lugeda ajakirja Seinaleht numbritest (<https://65b.weebly.com/seinaleht-nr-5.html>);
- pakkuda võimalusi, et elanikud saaksid tunda ennast olulise ja vajalikuna, olla panustajad, olla osa kogukonnast;
- koos hooldekodu töötajatega, nt tegevusjuhendaja või kontaktisikuga mõelda, kuidas pakkuda hooldekodu elanikele andmisrõõmu.



Vabatahtlikuna hooldekodus või hoolekandea- asutuses on oluline:

- kanna vabatahtliku seltsilise rinnamärki või muud eraldusmärki, et elanikud ja töötajad teaksid, kes sa oled ja mis eesmärgil asutuses viibid;
- lepi asutuse külastamine kokku oma juhendaja/kontaktisikuga;
- loo asutuse külastamise regulaarsus;
- räägi oma tegevused läbi ja lepi kokku juhendaja/kontaktisikuga;
- pea kinni kokkulepetest ja antud lubadustest;
- ära mine asutusse, kui oled haige või sul on haigus-
tunnused;
- anna töötajatele kindlasti teada, kui lähed
kliendiga asutusest/osakonnast väljapoole (nt
poodi, jalutama vms);

**Info, mida hoolekandeaasutuses näed või kuuled,
on konfidentsiaalne!**

Kuidas pakkuda telefoniseltsi

Iga vahetu kontakt seltsilise ja seltsisaaja vahel on parem kui kontakt tehnilise vahendi kaudu. Kui aga pole võimalik silmast silma kohtuda, saab professionaalselt tegutsedes seltsi eesmärgid täita ka telefonitsi. Iga vabatahtlik seltsiline võiks osata pakkuda telefoniseltsi.

Telefoniseltsi metoodikat on võimalik omandada Tallinna Ülikooli e-kursusel, mida saab läbida iseseisvalt, õppijale sobival ajal ja sobivas tempos:

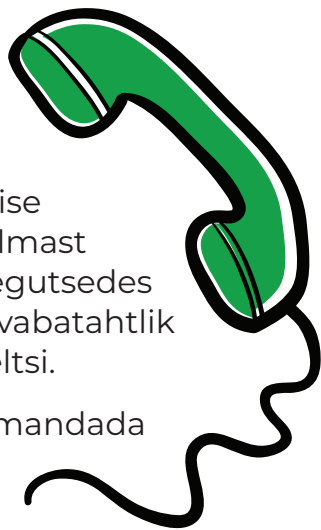
<https://www.tlu.ee/koolitused/telefoniselts>.

Kursus annab süsteemsed ja põhjalikud teoreetilised teadmised ning praktilised oskused. Nii saab teada mitte ainult kuidas teha, vaid ka seda, miks on vaja teha ja miks on vaja just nii teha.

Käsitletakse teemasid nagu üksildus, võimestav kommunikatsioon, integratiivne geragoogika, õpitakse telefoniseltsi põhimõtteid, eesmäärke, ülesehitust, telefoniseltsi kõne ette valmistamist, riskide maandamist telefoniseltsi eesmärkide saavutamisel jne.

Praktilisi oskusi e-kursusel aitavad omandada õppe-dialoogid, mis on loodud koostöös ERR Raadioteatriga (osatäitjad Mari Lill, Christopher Rajaveer ja Tiina Vilu). Kursuse maht on 1 EAP ja see on tasuline. Kursuse läbinu saab Tallinna Ülikooli tunnistuse.

Lühidalt telefoniseltsi metoodikast. Telefoniselts tähendab regulaarseid telefonikõnesid, et pakkuda kõne



saajale turva- ja ühtekuuluvustunnet, tõsta tema enesetõhusust, toetada enesehinnangut, rikastada teda emotsionaalselt ja vaimselt, mõjutades nii subjektiivset tervist ning vähendades üksildustunnet. Telefoniseltsi kaugem eesmärk on süvendada inimese rahulolu elatud eluga.

Niisiis pole tegemist lihtsalt telefoni abil kontakti hoidmisega või kuidas-elad-kontrollkõnega, vaid kindla metoodikaga teadlikult leevendada inimese üksildustunnet ja parandada elukvaliteeti.

Mida peab tegema, et saavutada taolisi kõrgelennulisi eesmärke? Kõigepealt peab telefoniselts olema regulaarne ja sisukas, mis teiste sõnadega tähendab, et vestlus peab seltsilisel olema ette valmistatud. Uuringud on näidanud, et kõne peaks kestma vähemalt 20 minutit. Hoiduda tuleb kõnedest, mis venivad pikemaks kui 60 minutit, sest pikk kõne väsitab ja ohustab positiivset lõpptulemust – head meeleolu ja enesega rahulolu, mida kõne just looma peab.

Telefoniseltsi kõne struktuuris, mis on välja töötatud ja testitud Eestis 2021. aastal, soovitatakse **jagada kõne kuueks osaks**. Sisuliste osade 3–5 näited on toodud Lisas 3.

1. Inimese igapäevased pakilised teemad (väga lühidalt).
2. Eelmises kõnes antud koduse ülesande arutamine.
3. Teemad ja küsimused, mis ei vaja pikemat analüüsi ega järelemõtlemist, vaid käivitavad spontaanse mälupildi.
4. Kognitiivseid võimeid stimuleeriv mänguline tegevus.

5. Järgmiseks kõneks antava koduse ülesande selgitamine. Need on teemad ja ülesanded, mis nõuavad järelemõtlemist või muul moel pikemat ettevalmistust.
6. Järgmise kõne aja kokkuleppimine.

Telefoniseltsi pakkudes tuleks püüelda vastastikuse tasakaalu suunas. See tähendab, et kõne peaks olema kahepoolne, mitte ühe vestluspartneri monoloog. Seltsi pakkuja ei ole ainult kuulaja, ta peab olema vestluspartner, kes esitab küsimusi, väljendab oma arvamust ja selgitab nähtusi, millega teine pool kursis pole. Kõnelus, kus üks pool on pelgalt suunav küsija ja kuulaja, oleks teraapia. Telefoniseltsi pakkuja ei ole terapeut.

Kõne sisu peaks olema suunatud rohkem sarnasuste avastamisele ja vähem erinevuste rõhutamisele. Kõne peab toetama elu mõtestamist seoste loomise kaudu (mina-sina, varem-nüüd, eri põlvkonnad). Vestlus loob sildu oleviku ja mineviku ning oleviku ja tuleviku vahele. Tulevikutunnet saab telefoniseltsil pakkuda ka otseselt, andes seltsisaajale järgmiseks kõneks ülesande midagi teha või millegi üle põhjalikumalt mõelda.

Kõne kasutegur kasvab märkimisväärselt, kui seltsi pakkuja stimuleerib vestluse käigus väikeste ülesannete abil seltsi saaja kognitiivseid võimeid (lühimälu, pikaajaline mälu; ruumiline mõtlemine, keskendumine, verbaalne võimekus, seoste loomine) ja meeleelundeid.

Tõepoolest, lisaks kuulmismeelele saab telefoni teel stimuleerida ka nägemis-, kompimis-, maitsmis- ja haistmismeelt. Viis, kuidas seda teha, on pakkuda võimlust midagi silmade ette manada, lõhnu, maitseid ja pindade tekstuuri ette kujutada.

Kuigi telefoniseltsi eesmärk on pakkuda positiivset emotsiooni ja rahulolu, ei saa seda teha otseste küsimustega, nagu nt *räägi, mis sulle meeldib, mis sulle viimasel ajal nalja on teinud või mida sa sooviksid*. Igapäevases sagimises mõtleb inimene sellistele asjadele harva, mistõttu jääb ta tavaliselt vastuse võlgu.

Telefoniseltsi pakkuja saab juhtida mineviku, oleviku ja tuleviku mõtestamist ja seostamist kaudselt, pakkudes teemasid ja mõttemänge, mille kaudu on suurem tõenäosus jõuda ammu unustatud vana taasavastamiseni, emotsionaalsete mälestusteni ning rahuloluni, et palju head on korda saadetud ja head saab teha ka edaspidi. Seltsipakkuja on justkui telling, mille toel seltsi saaja jõuab eesmärgini, mis üksi oleks kättesaamatu.

Nii, nagu tavaelus püüame raskeid teemasid käsitleda silmast silma, mitte telefonitsi, nii ka telefoniseltsi pakkumisel on mõistlik keerulisija raskeid teemasid vältida. Samuti on soovitatav, et planeeritult ei käsitleta teemasid, mis on nagunii iga päev jutuks. Mis on need igapäevased teemad, sõltub inimesest, aga tõenäoliselt on mees ja mureks tervis ja haigused, ilm ning päevapoliitika.

Kuidas märgata eakate koduohutusega seotud muresid ja pakkuda esmaabi

On palju nüansse, mida saame seltsilisena tähele panna vanema inimese kodus.

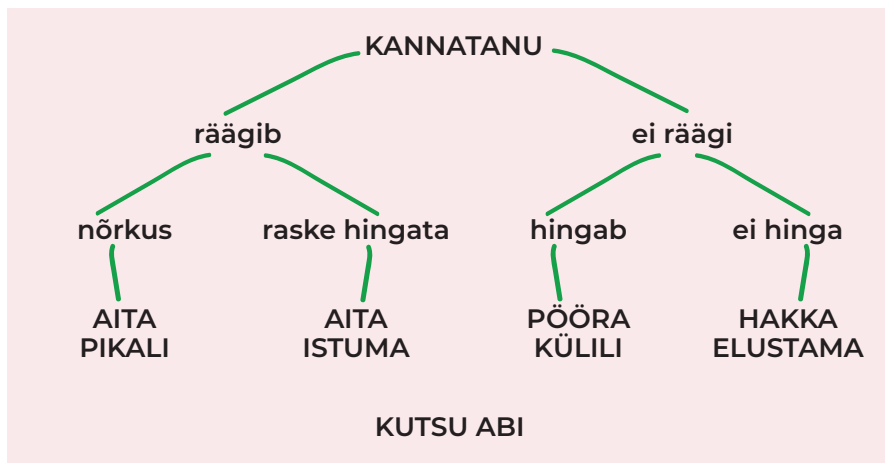
- Kas ruumid on ühtlaselt ja hästi valgustatud?

- Käepide tualettruumi seinal hõlbustaks istumist ja püsti tõusmist. Tualettpaberirull peaks olema mugavalt kättesaadav.
- Kahepoolse teibiga põranda külge kinnitatud vaiba servade taha ei saa komistada. Mugavale kõrgusele asetatud enimkasutatavad kööginõud saab kätte liigselt kummardumata ja sirutumata, millega välditakse kukkumist.
- Mobiiltelefon olgu alati käeulatuses (kaelas või kinnises taskus) ka siis, kui inimene läheb ühest toast teise või tualetti. Harjumuseks peab saama mobiiltelefoni laadida alati, kui energiatase langeb alla 20 %. Seltsisaaja peab selgeks peab õppima, mis numbril millises olukorras helistada. 112 tuleb valida, kui on vaja kiirabi, politseid või kui on puhkenud tulekahju. Iga inimene, sh vanem inimene, peaks peast teadma vähemalt ühe lähedase mobiilinumbrit.
- Seltsisaajal olgu selge, kuidas täpselt vastata küsimusele *kus te elate?* ja *kuidas teie juurde sõita?*. Üheskoos tasub kõik loetletud punktid üle rääkida.

Allikas: <http://julgedhoolida.ee>



Esmaabi on esimene abi, kui seltsisaaja on end vigastanud (luu- ja liigesevigastused, haavad jne) või kui on tegemist eluohtliku ter- viseprobleemiga (infarkt, insult). Edukas esmaabi sõltub sinu tegutsemiskiirusest ja oskustest ning teadmistest. Kuniks kiirabi kohale jõuab, saab seltsiline ka ise inimest aidata. Siin on abiks esimeste sammude mõttekaart.



Allikas: <https://www.ttk.ee/et/esmaabi-andmise-juhend>



Koos seltsisaajaga on vabatahtlikul võimalik lahendada töövihikus „Särts” ülesandeid, mis ühelt poolt aitavad säilitada kognitiivseid võimeid ja teisalt tutvustavad ohutustreegleid.

Särts töövihik nr 3, koduohutuse erinumber:

<https://www.rescue.ee/files/2022-03/saerts-nr3-1485x210-3mm-kordustruekk.pdf?c185f233a4>

Särts töövihik nr 5, veeohutuse erinumber: <https://www.rescue.ee/files/2020-09/saerts-nr5-erinumber-28lk-148-5x210-3mm-eesti-fin-trykifail.pdf>

Särts töövihik nr 6, ohutuse erinumber:

<https://www.rescue.ee/files/2022-03/saerts-nr6-erinumber-est-148-5x210-3mm-uus-perfo.pdf?05869db585>



Käitumist eriolukorras kirjeldavad järgmised materjalid, mida soovitame lugeda.

Esmaabi: <https://www.ttk.ee/sites/ttk.ee/files/Esmaabi%20andmise%20juhend%20%2811.2017%29.pdf>

Tuleohutus: <https://kodutuleohutuks.ee/raagi-tuleohutusest-lahedastega/>

Kuidas kustutada: <https://kodutuleohutuks.ee/kuidas-kustutada/>

Hoonetulekahjude vältimine: <https://kodutuleohutuks.ee/hoonetulekahjude-valtimine/>

Vingugaasianduri häire ja vingumürgistuse sümptomid: <https://kodutuleohutuks.ee/mida-teha-kui-vingugaasiandur-hakkab-toole-2/>

Eakad ja veeohutus: https://veeohutus.ee/suvi/wp-content/uploads/2020/11/pa_veeohutus_Est.pdf

Oht vette kukkuda: <https://veeohutus.ee/suvi/oht-vette-kukkuda/>

Kuidas julgustada eakat sotsialiseeruma ja anda talle võimalus olla panustaja

Mida kauem on inimene olnud aktiivsest sotsiaalsest suhtlusest eemal, seda sügavamalt on tal juurdunud kodune igapäevarutiin ja seda raskem on tal seda murda.

Vanematel inimestel on võrreldes noorematega raskem luua täiesti uusi sõprussuhteid või tutvusi. Miks? Pereväliste või täiesti tundmatute inimestega kohtumine on välja astumine mugavusstsoonist ning risk võõrastega suheldes kohata mittemõistmist ja jääda ilma positiivsetest tunnetest on küllaltki suur. Mida vanem on inimene, seda vähem soovib ta võtta ette midagi, mis ei pruugi tuua kaasa vahetuid positiivseid emotsioone.

Mida vanemaks saad, seda rohkem oled kaotanud häid kaaslasi. Ometi pole see lõplik paratamatus. Ka teaduskirjandus soovitab, et sõltumata vanusest tuleb teadlikult tegelda sellega, et leida uusi inimesi enda ümber, et leida inimesi, kelle „veregrupp” sobib. Inimene on sotsiaalne olend ja sotsiaalseid suhteid on vaja nii vaimse kui füüsilise tervise säilitamiseks. Öeldakse, et teised inimesed võivad käia närvidele, aga neil on ka võime neid närve korras hoida. Uued tuttavad ei astu aga ise uksest sisse, nendega kohtumiseks tuleb endal kodust välja minna.

SHARE¹ uuring on näidanud, et suhtlemine teiste inimestega aitab isegi lihastel paremini toonuses püsida. Inimestel, kes tegid kepikõndi või muud tervisesporti koos kaaslase või rühmaga, oli selle tegevusega kaasnev füüsiline vorm parem kui nendel, kes tegid tervisesporti samas mahus, aga üksi.

Reykjavíki hooldekodu direktori Gisli Pállsoni elu moto on „parem on anda, kui saada”. Seejuures ei pea ta silmas ennast, vaid enda juhitava hooldekodu asukaid. Ta

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6338536/>.

Viide: Litwin, H., & Shaul, A. (2019). The effect of social network on the physical activity—cognitive function nexus in late life. *International Psychogeriatrics*, 5, 713.

püüab elu hooldekodus korraldada nii, et elanikel on seal võimalik olla ka andja, olla teistele vajalik ja teistele rõõmu pakkuda. Vabatahtlik, olles ise kogukonda panustaja, saab olla see inimene, kes tutvustab abisaajale võimalusi, kuidas tema saaks kaasa aidata terve kogukonna ja iga inimese heaolu tõstmisele. See, et inimene vajab mõnes asjas teiste abi, ei tähenda, et ta ise ei saaks omakorda teisi aidata. Aitamisel on väga erinevaid vorme ja osa võimaluste puhul ei saa esmapilgul arugi, et oled aitaja ja panustaja.



Näide. Kogukonna arengule kaasa aitamine ei pea olema sõna otseses mõttes töötamine.

Kogukonnaüritusel ei jagune inimesed korraldajateks ja osalejateks. Osa teeb rohkem, mõni vähem ja mõni päris vähe, aga nad kõik on korraldajad. Nii on kogukonnaüritusele võimalik kaasa aidata sellegagi, et lähed lihtsalt kohale, väärtustades niimoodi aega ja energiat, mida teised on ürituse ettevalmistamiseks kulutanud.

Milliseid põhjendusi mitteosalemiseks võib vabatahtlik seltsisaajalt kuulda ja mida neist välja lugeda? Kui seltsisaaja ütleb, et ta on koduväliseks tegevuseks liiga vana, siis tasub edasi uurida, mis on tegelik põhjus. Vanadus iseenesest ei ole mingi takistus. Samas, kui inimene n-ö poeb vanaduse taha, ei saa teda ka aidata, sest nooremaks kedagi ei tee.

Väga sageli kasutatakse kõrget vanust ja halba tervist sünonüümidenä. Kui ettekääne on tervis, tuleks samuti välja selgitada, kuidas täpselt tervis teda takistab. Sageli ei ole tervis otsene takistus, vaid tervises seisundi

tõttu kaob tahtmine pingutada. Muidugi võib tervis tegelikult takistadagi kodust välja minekut. Näiteks ei saa mõni inimene istuda ühe koha peal pikemalt kui tund aega. Sellisel juhul võiks ürituse korraldajaga ühendust võtta, et organiseerijad muudaksid tingimusi. Samamoodi ei tohiks takistuseks saada halb kuulmine. Selle asemel peaksid kõik korraldajad kasutusele võtma mikrofonid.

Väga laialt kasutatav ettekääne on ajapuudus. See võib olla ettekääne, aga sageli ongi nii, et inimesel on palju igapäevaseid toimetusi, liikumine on aeglane ja koduaskeldused võtavad kogu aja ning päeva midagi rohkemat ei mahu. Vaatamata sellele peaks ellu planeerima koduvälist suhtlust. Sotsiaalse suhtluse juures on oluline regulaarsus ehk rütm, ja mitte tingimata suur sagedus. Alustuseks piisab ka korrast kuus.

Kui inimene on aktiivsest sotsiaalsest suhtlusest eemal olnud, siis on oluline uuesti alustada vähehaaval. Alustuseks piisab kasvõi lihtsast vaatlemisest ja kellegagi rääkima ei peagi. See, kes pole loomult suhtleja, ei pea ühtäkki kõikidega läbi käima ja juttu tegema, vaid võib vabalt endaks jääda. Samm-sammult kasvab turvatunne ja enesekindlus ning küllap leidub ka inimene, kellega jutt klappima hakkab.

Sotsiaalse suhtluse ja kogukonda panustamise takistused, mida vabatahtlik peaks aitama kõrvaldada, on järgmised: individuaalsed tervisepiirangud; kukkumisoht; hirm teadmatuse ees; hirm, et sul ei ole neid oskusi, mida organisatsioon väärtuslikuks peab; hirm, et tuleb liiga palju oma ajast ära anda; hirm, et sinult oodatakse liiga palju; hirm, et sinu tegevust võetakse liialt enesestmõistetavana ja sind ei märgata ega tunnustata

piisavalt; hirm, et teised, kes juba on aktiivsed, ei kohtle sind piisava lugupidamisega.

Inimesel on võimalik panustada kogukonda ka kodust väljumata, nt pakku- des ise telefoniselt, tehes Internetis linnuvaatlust, osaledes teadusuuringutes andmekogujana. Ta võib paluda endale koju tuua materjale, et näiteks meisterdada lilli, mida kohalik hooldekodu kasutab oma elanike õnnitlemiseks, jne. Vabatahtlik saab siin olla hädavajalik lüli kogukonna ja koduse inimese vahel, vahendades mh ka tagasisidet ehk emotsiooni, mida inimese töö teistele tekitab.



Motiveerimisel ja kaasamisel peab teadma, et kutsuja peab kutsutava jaoks olema mingilgi määral autoriteet. Kui sa ise pole seltsisaaja jaoks (veel) autoriteediks kujunenud, siis kasuta kaasamiseesmärkide saavutamiseks neid inimesi, keda abistatav tõepoolest kuulab. Näiteks võib asja liikuma saada ühe kõnega, mille teeb (lapse) lapselaps, kelle oled „agendiks” värvanud.

Usalduse muu maailma vastu võib olla inimene kaotanud seetõttu, et teda pole juba ammu selle muu maailma poolt märgatud või tunnustatud. Sul seltsilisena on siin võimalik olla vahendaja inimese ja kogukonna vahel. Me ei pea olema skulptorid, et püstitada kaasteeliste mälestusmärke. Piisab ka näiteks puu istutamisest, sildiga elutöö tähistamisest, ühisüritusega mingi saavutuse aastapäeva tähistamisest.

Vaata ka videoloengut „Kuidas kaasata neid, kes ise ei tule” lehel seltsilised.ee: <https://vimeo.com/805470463>

Mida peab silmas pidama erivajadusega inimese seltsiline

koostas Kristina Amor

Kõige olulisem on suhtuda erivajadusega inimesse nagu igasse teise, jättes kõrvale haletseva või lapseks taandava tooni. Kohe alguses tuleb küsida *kuidas sa tahad, et ma sind aitan*. Erivajadusega inimene on isik, kellel on omapära, omad soovid ja vajadused. Erivajadusega inimene teab oma olukorda, vajadusi ja soove kõige paremini, sest ta on oma elu ekspert. Kuula aktiivselt, mida inimene sulle räägib ja mida soovib teha.

Tavaliselt aktsepteerib vabatahtlik erivajadusega inimese vajadusi ja soove, kuid samas ütleb julgelt ei, kui ei ole mõneks toiminguks valmis. Vabatahtlik peab tajuma oma piire, tundma, mida ta on nõus tegema ja mida mitte. Mis on minu roll ja mille jaoks ma siin olen? Kas ma olen näiteks valmis abistama tualetitoimingutes? Või tooma ratastoolikasutaja alla kolmandalt korruselt?

Liikumispuudega inimeste abistamisel võib ohuteguriks saada raskuse tõstmine, sestap on hea teada oma füüsilisi võimeid ja tervislikku olukorda. Füüsiline pingutus ei tohi olla liigselt koormav, samuti tuleb võtta aega, et taastuda.

Arvesta, et abivajadus võib muuta inimese närviliseks, nii võib nägemispuudega inimene tunda end saamatuna, kui midagi maha kukub ja ta seda üles ei leia. Jää igas olukorras rahulikuks ja tasakaalukaks.

Koristamise juures tuleb mängu see, et erinevate inimeste arusaamad puhtast kodust võivad olla väga

erinevad. Lepi sellega, et mõni esmapilgul ebaoluline paberi- või riidetükk võib olla teisele poolele väga oluline.



Ärevushäirega inimese tunnetesse ei tohi suhtuda kergekäeliselt ega üleolevalt. Tuleb arvestada, et inimene ei oska ette näha paanikahoogusid. Kaaslane võib tunda, et ta ei kontrolli olukorda.

Paanikahoo ajal jää inimese kõrvale ja ole talle toeks. Arutage kohe alguses, tavaolukorras, läbi, mis on need sammud, mis aitavad kõige paremini rahuneda. Uue inimese puhul on hea alustada väikesest jalutusringist kodu lähedal.

Depressioonis inimesel on vähe suutlikkust algatada midagi uut. Mõista, et inimesel on raske, ära pisenda tema olukorda. Samas ära anna kohe alla, sest seltsisaaja võib lõpuks kaasa tulla sinu initsiatiiviga – mõnus füüsiline koormus ja kerge vestlus võib aidata kaasa meeleolu tõusule.

Juhul kui seltsisaaja kasutab verbaalset või füüsilist vägivalda, siis tuleb sellest teada anda vabatahtliku tegevust koordineerivale organisatsioonile.

Kuidas tegutseda vabatahtlikuna ennast säästes

Säästmine algab kokkulepete sõlmimisest (vt lähemalt ptk 2.1.1.). Hea on kokkulepped sõlmida kirjalikult, siis saab nende juurde alati tagasi tulla, kui olukord muutub või su tegevuse piirid kipuvad hägustuma. Seltsisaajaga tasub kokku leppida, kui tihti kohtute, ning iga kohtumise lõpus määrata järgmise kohtumise aeg. Kui hoiate omavahel kontakti ka telefoni teel, leppige kokku kellaajad, millal seltsisaaja võib sulle helistada.

Pea meeles, et vabatahtlikuna tegutsemine peab pakuma rõõmu ja rahuldust. Kui aga tunned, et see on muutunud sinu jaoks koormavaks kohustuseks, tuleb võtta puhkust. Ära kao ära, aga võimalusel aruta oma kontaktisikuga, kas vahepeal saab sinu asemel seltsi pakkuda mõni teine vabatahtlik. Ütle ka seltsisaajale, et võtad vahepeal aja maha, ning anna teada, kui kaua puhkad.

Oluline on ka meeles pidada, et vabatahtliku seltsilisena ei ole sinu ülesanne lahendada kõiki seltsisaaja probleeme. Anna julgelt teada, kui soovitu või palutu ei ole sinu jaoks jõukohane, ning pöördu julgelt oma kontaktisiku, kohaliku kogukonna või omavalitsuse sotsiaaltöötaja poole lahenduse leidmiseks.

Kui tegutsed vabatahtlikuna mõne organisatsiooni vahendusel, haara kinni võimalusest jagada kogemusi teiste vabatahtlikega ning osale pakutavatel kosisioonidel ja supervisioonidel.

Vabatahtlik tegevus ja iseenda hoidmine

Vabatahtliku seltsilisena oled võtnud endale suure ja olulise rolli olla teise inimese kõrval ning elada tema elus toimuvale kaasa. Küllap tunnend selles rollis suurt soovi, et sinu seltsitataval läheks hästi, et tema tervis oleks korras ning suhted lähedastega sisukad ja soojad. Tasub siiski meeles hoida, et seltsisaaja on ise oma elu ekspert ja langetab ise oma elu mõjutavaid otsuseid.

Küll võib sind aga sind rivist välja viia või stressi põhjustada see, kui tunnend, et sinu seltsitav võtab vastu sinu meelest ebamõistlikke otsuseid, või kui sul on keeruline „ei” öelda ning abistamise koormus ajas muudkui kasvab. Samuti kui näed, et abistatava tervis halveneb või kui mõni suurem eluline kriis või õnnetus teda tugevalt negatiivselt mõjutab.

Seltsilise rollis on oluline hoida oma tervist (sh vaimset tervist) ning autonoomsust. Oluline on õppida ära tundma enda väsimuse märke. Väsimust ignoreerides võib tekkida pikaajaline stress või suisa läbipõlemine.

Mis aitab? Esmajoones piiride seadmine ja piiride hoidmine, et ka sinul jääks aega hingata, puhata ja oma elu elada.



Piiride teadmine ja seadmine vabatahtlikus tegevuses on muuhulgas oluline ka läbipõlemise vältimiseks. Läbipõlemine on emotsionaalne, füüsiline ning vaimne kurnatus, mis tekib pikaajalise ning ülemäärase stressi tulemusena. Vabatahtliku riskile läbi

põleda on viidanud mitmed teadusuuringud (*Omoto ja Snyder, 2008; Haski Leventhal ja Meijs, 2010*).

Läbipõlemisest räägitakse sagedamini seoses ametitega, kus inimene töökohustusi täites suhtleb paljude teiste inimestega, kaasa arvatud sellistega, kes on haavatavas olukorras ning kes vajavad keskmisest rohkem toetamist. Läbipõlemissündroom ohustab peamiselt professionaalseid abistajaid, kuid ei tasu unustada, et läbipõlemine tekib emotsionaalselt paljunõudvates olukordades ning suurem risk läbipõlemiseks on inimestel, kes on osavõtlikud, kaastundlikud, pühendunud ja idealistlikud. Seega on ka vabatahtlikul aitajal oluline olla teadlik läbipõlemisohust, et vajadusel seda ennetada.

Üks läbipõlemise ilminguid on kaastundeväsimus. Kaastundeväsimuseks nimetatakse olukorda, kui pidevalt kaasa elades ja kaasa tundes empaatia nõ ära kulub ja enam kaasa tunda ei jaksa.

Tasub meeles pidada sedagi, et kõikidel inimestel ülaloodud sümptomeid ei avaldu, kuid mõnikord avalduvad need hiljem, pärast vabatahtlikuna tegutsemise lõpetamist.



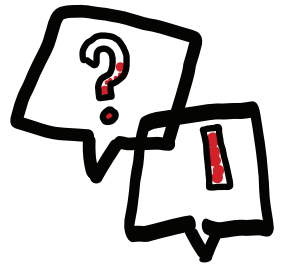
Läbipõlemisest saad pikemalt lugeda siit:

<https://www.virtuaalkliinik.ee/uudised/2016/11/21/labipolemissundroom-naitab-et-oled-liiga-hea>



Selleks, et ära tunda, mil määral võib läbipõlemine sindki ohustada, tasub mõelda järgmistele küsimustele:

- Kas ootan endalt rohkem kui teistelt ja sean endale kõrgemaid standardeid?



- Kas olen sageli tundnud, et minu pingutust võetakse iseenesestmõistetavana?
- Kas mul on raske öelda „ei”?
- Kas mul on raske delegeerida meeldivaid tegevusi teistele, kuigi tean, et nad saaksid sellega niisama hästi hakkama?
- Kas kaldun olema enesekriitiline?
- Kas mulle on iseloomulik fraas „keegi peab ju selle ära tegema”, kui võtan endale vabatahtlikult mõne lisakohustuse?

Kui mõni küsimus sai jaatava vastuse, võib sind ähvardada läbipõlemine. Sellisel juhul tasuks tähelepanelikumalt jälgida oma koormust ja vajaduse korral:

- võtta aeg maha;
- vaadata oma tegemised kriitilise pilguga üle ja ehk mõnest ülesandest loobuda või paluda seda teha kellelgi teisel. Kui annad oma vabatahtlikud ülesanded üle, siis anna sellest kindlasti teada ja lepi kokku ka inimesega, keda abistad;
- otsida abi (võid rääkida koordinaatoriga või küsida nõu teistelt vabatahtlikelt. Kui olukord on tõsine, tasub kindlasti nõu pidada ka professionaaliga, alustuseks vt nt siia <https://peaasi.ee/millal-poorduda-abi-saama/>).



Vaimset tervist hoida ja läbipõlemist ennetada aitab teadlik ja järjepidev eneseanalüüs.

Sageli jõuavad inimesed läbipõlemise äärele, püüdes teha aina rohkem ja kiiremini, kuni tegutsetakse pea-aegu automaatselt. Nii on lihtne kaotada kontrolli selle üle, kui palju aega ja energiat panustad ning kaob tehtust saadav rõõm.

Üks võimalus seda ennetada on aeg-ajalt võtta aeg maha ja küsida endalt, kuidas mul läheb ning kas see, mida ma vabatahtlikus korras teen, vastab endiselt minu huvidele ja elustiilile? Kas ma vajan uusi teadmisi või täiendavat tuge?

Paljud organisatsioonid pakuvad eneseanalüüsi võimalust vabatahtlike toetamise osana (kovisiooni või supervisiooni kujul).



Soovitusi vaimse tervise hoidmiseks ja läbipõlemise ennetamiseks võid leida veel siit: www.peaasi.ee.



LISAD

Lisa 1. Vabatahtliku seltsilise ja seltsisaaja hea tahte kokkuleppe näidis

Erinevate vormidega saad tutvuda täiendavalt kodulehel www.seltsilised.ee

(vabatahtliku, seltsisaaja vahel omavahelise kokkuleppe fikseerimiseks, juhul kui vabatahtlik käib seltsisaaja kodus)

Mina,,

(seltsisaaja ees- ja perekonnanimi)

ja

mina,,

(vabatahtliku ees- ja perekonnanimi)

oleme sõlminud HEA TAhte KOKKULEPPE, arvestades ja aru saades, et:

- VABATAHTLIKU NIMI tegutseb vabast tahtest, ilma tasu saamata.
- VABATAHTLIK ei ole sotsiaaltöötaja ega ametnik. Sotsiaalhoolekandeteenuste taotlemiseks pöördub seltsisaaja oma elukohajärgse sotsiaaltöötaja poole.

- Seltsisaaja NIMI vajab tuge (*siia täpne tegevuste kirjeldus*) ning VABATAHTLIKU NIMI on valmis selleks pakkuma oma seltsi vabatahtlikult.
- VABATAHTLIK ja SELTSISAAJA kohtuvad (ajaperiood, soovitage aastat, regulaarsus, mitu korda nädalas, kuus vms) (asukoht, kus nad kohtuvad).
- SELTSISAAJA NIMI ja VABATAHTLIKU NIMI suhtlevad omavahel telefoni/meili teel, et täpsustada kohtumiste kellaaegu ning anda teada, kui plaanides tuleb muudatus.
- vajadusel võib siia tuua ka, kuidas sõidukulu kaetakse või ühised kohvikus käimised jne.

Meie kokkulepe põhineb vastastikusel usaldusel ja austusel ning me hoiame saladuses tegevuse käigus teatavaks saanud konfidentsiaalset informatsiooni, sh isikuandmeid.

Kõigil osalistel on õigus iga hetk teha ettepanek kokkuleppe muutmiseks või lõpetamiseks. Muudatused arutatakse läbi ja nende üle otsustavad kõik osapooled koos.

Allkirjad:

Kuupäev ja koht:

Lisa 3. Telefonikõne struktuur ja juhised telefonikõne läbiviimiseks. Näidis.

1. Inimese argieluteemad.
2. Eelmises kõnes antud koduse ülesande arutamine.
3. Teemad ja küsimused, mis ei vaja pikemat analüüsi ega järelemõtlemist, vaid käivitavad spontaanse mälupildi.
4. Kognitiivseid võimeid stimuleeriv mänguline tegevus.
5. Järgmiseks kõneks antava koduse ülesande selgitamine. Need on teemad ja ülesanded, mis nõuavad järelemõtlemist või muul moel pikemat ettevalmistust.
6. Järgmise kõne aja kokkuleppimine.

Spontaanset reageeringut (osa 3) eeldavad näiteks järgmised teemad.

- Küsimused, mis kõik algavad sõnadega: „Millal Sa viimati ...” (Saaremaal käisid / remonti tegid / lennukiga sõitsid / suitsetasid?).
- Kirjelda võimalikult täpselt, kus ja kuidas kohtusid esimest korda oma miniaga / ämmaga / praeguse juuksuriga.
- Kus asub sulle lähim jõgi / rändrahn / juga / allikas / pank / koobas / karjäär / vaatetorn / rand / soo?

- Milline spordimees sa oled? Mis spordialasid oled harrastanud? Parimad sportlikud tulemused? Milliseid alasid on meeldinud televiisorist vaadata?
- Millest sa unistasid, kui olid laps / just kooli lõpetanud / pere või suhte loonud / pensionile jäänud?

Näited kognitiivseid võimeid stimuleerivast mängulisest tegevusest (osa 4).

Järjestamine. Järjesta selle järgi, mis on sinu arust kõige magusam: porgand, kasemahl, mesi ja jõhvikas. Mis on kaalult kõige raskem: Jawa 350, Kirovets K-700, VAZ 03, Ereliukas jne.

Võrdlemine. Kumb oli vanem ehk kumb on varem sündinud? Ervin Abel või Ita Ever; Jaan Kross või Georg Ots jne.

Sõnade moodustamine. Lisa sõna ette üks neljast aastaajast (kevad, suvi, sügis või talv): -rull; -vaheaeg; -uni; -väsimus; -köök; -etendus jne.

Teadmiste mälumäng. Nimeta üks eesti soost kirjanik, ajakirjanik, filminäitleja jne. Nimeta üks tema teos. Kuidas on see looja seotud sinu eluga? Millised on sinu mälestused temast?

Sarnasuste leidmine. Nimeta kolm sarnasust iseenda ja selle inimese vahel: Ott Tänak, Kaja Kallas, Vahur Kersna, Kelly Sildaru, Jan Uuspõld.

Kuulmismeel. Ülesanne: „Mis hääl see on?” (kolistad võtmetega; valad vett ühest anumast teise; klõpsid pastakat jms).

Seoste leidmine. Keda või mida tähistavad need nimed: Tiina, Kalev, Mari, Lily, Anneke (Kalevi too-dang); Endla, Luise, Erika, Salme, Jakobi, Kalevi, Linda (Tallinna tänavad) jne.

Haistmismeel. Kujuta ette lõhna: autoremonditöö-koda; hambaarsti kabinet; pagaritöökoda jne.

Ruumiline mõtlemine. Mõtle mõnele teekonnale, mida oled elus läbinud tuhandeid kordi, näiteks kodust kooli või kodust tööle. Kõnni mõttes see tee-kond läbi. Kirjelda, mis seal oli. Mis on seal tänaseks muutunud?

Näiteid, mida anda järgmiseks korraks mõtlemiseks või tegemiseks (osa 5).

Kodu. Sinu kodu kolm kõige-kõige vanemat asja.

Küsimuste koostamine. Esita mulle järgmisel korral neli küsimust oma erialast.

Väärtused. Kellele peale laste oled oma elu jooksul elu andnud, kelle elu päästnud, kellele elu kinkinud?

Teiste küsitlemine. Pöördu kolme inimese poole, kes on erinevatest põlvkondadest, ja küsi neilt, mida nemad on viimasel ajal sünnipäevakingiks soovinud ja kingiks saanud.

Teised inimesed sinu elus. Räägi kolmest naabrist, kellega oled elu erinevatel etappidel kõrvuti elanud.

Kuidas oled ise muutunud. Kuidas on muutunud su elus jää ja vee kasutamine? Mis rolli mängisid jää ja vesi lapsepõlves, mis rolli mängivad nüüd?

Elu mõtestamine. Pane kirja oma selle aasta tähtsündmused, mille sa jäädvustaksid perekonna ajalukku.

Oskused. Mille pealt oskad sina ilma ennustada (nt loojang, kuidas vihmapiisad langevad vms)?

Muudatuste sisseviimine. Millised tööd on sinu kodus juba pikemat aega tegemata? Tee järgmiseks korra üks neist ära, vähemalt osaliselt.

Olukorras, kus telefoniseltsi pakkujal on seltsi saajaga suur vanusevahe või kui telefoniseltsi pakkuja tunneb seltsi saajat väga hästi, võivad ilmned a mõned riskid. Näiteks võib pakkujal tekkida kahtlus, et ülesanne osutub liiga raskeks või on teema saaja jaoks ebameeldiv. Nii jättis lapselaps vanaemalt küsimata *millal sa viimati suitsetasid* põhjendusega, et vanaema ei suitseta.

See, et vanaema ei ole suitsetaja, ei tähenda, et ta pole suitsu kunagi proovinud, ja sellest proovimisest oleks tore juttu veeretada. Üldine soovitus on eeldamisest loobuda, sest tõde selgub kõne ajal. Kui juba eos loobuda ühest või teisest teemast, on telefoniseltsi pakkujast kujunenud filter ning sellevõrra jäävad kasutamata võimalused avada ammu unustatud mälupilte.

Kui kõne käigus selgub, et teema ei sobi, siis vägisi vestlust arendada pole vaja ja lahenduseks on ümberivistus ehk liikumine järgmisele teemale. Seega võiks telefoniseltsi pakkuja kõnet ette valmistades mõelda ka „plaanile B”. Mänge planeerides kirjuta alati enda jaoks välja ka vastused ning kavanda vihjeid, mida käiku lasta, kui vestluspartner kohe vastata ei oska.

Telefoniseltsi pakkuja peab tajuma, kus läheb piir mõõduka väljakutse ja n-ö lati alt läbijooksmise vahel, ning pakkuma rõõmu väikestest kordaminekutest. Kõne peab lõppema positiivses meeleolus ja tulevikku vaatavalt.



MÄRKUSED:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal green lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

