

# Vabatahtlik SELTSILINE

Lehe väljaandja:  
MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised

Võta ühendust!

Tel 5333 1668  
www.seltsilised.ee

September 2025

## Õnn ei peitu ainult töös ega rahakotis, vaid ka vabatahtlikuna tegutsemises

TERLE TOMSON

loo autor  
ajakirjandustudeng



salt abistavate tegevuste tegemine, näiteks naabrinaisele leiva viimine või tema eest puude ladumine. «Selline tegevus on lihtsalt abistamine, aga ei toeta tegelikult tema iseseisvust ega vähenda üksildust.»

### Isiklik kasu mängib seltsitamise juures suurt rolli

Margus nendib, et vabatahtlik töö, mida inimene teeb, peab olema tema jaoks oluline. «Kui inimene saab ühel hetkel aru, et ta ei kontakteeru enam mitte kellegagi ja tal on sotsiaalseid suhteid juurde vaja, siis tuleb tegutseda. Üks võimalus ongi hakata näiteks seltsiliseks.»

Krista sõnul üks põhjus, miks inimesed seltsiliseks tulevad, ongi see, et nad ise vajavad sotsiaalseid suhteid juurde. Mõned vajavad ise tuge, et aktiivne olla. «See, et vabatahtlik läheb seltsitava juurde ja peab teda motiveerima, võib tegelikult motiveerida ka teda ennast.»

Krista sõnul tulevad mõned inimesed vabatahtlikuks, sest nad tunnevad, et nad on ise elult palju saanud ja tahaksid nüüd midagi vastu anda.

Kuid Krista lisab, et noored, kes pole jõudnud veel elult palju saada ja soov midagi tagasi anda on väike, sobivad samuti seltsilisteks. See sobib tema sõnul näiteks noortele, kellel pole olnud sidet oma vanavanematega või kes on kaotuse järel mõistnud, millest ilma jäid. «Neil on võimalus leida inimene, kellega lihtsalt olla ja rääkida, keda kuulata. See rikastab väga.»

Krista sõnul on isiklik kasu seltsitamise juures väga oluline. Tuleb mõista, et seltsitava rõõm kandub ka seltsilisele edasi. «Seltsiline peab saama kogeda, et tema tegevus on oluline.»

### Üleelamine ei ole väärikas

Krista sõnul on vabatahtlike seltsilisi ka selleks vaja, et aidata tuua ühiskonda tagasi neid inimesi, kes on stigmatiseeritud ja tõrjutud.

Ta rõhutab, et vabatahtlike seltsiliste programmi eesmärk ei ole kellelegi meelelahutust pakkuda, vaid muuta ühis-



Vabatahtlikud seltsilised vestlemas.

konna hoiakuid, et meil ei oleks enam kõrvale jäetud inimesi.

Marguse sõnul on väga oluline, et inimese väärikus säiliks. Kui me suudame seda tagada, siis kaob organiseeritud seltsilise vajadus ära. «Siis saab inimene iseseisev olla ja ise oma elu üle otsustada.»

### Seltsiline ei ole teenuse osutaja

Küsites, mida kõike vabatahtlikud koos teha saavad, vastab Krista, et seltsilise peamiseks rolliks on olla inimese jaoks olemas nagu sõber. «Et teine osapool tunneks, et ta on kuulatud ja mõistetud.»

Krista nendib, et suur osakaal on ka inimese liikuma nügimisel. «Ainult rääkimine ei aita, kui inimene ei liigu, siis tema vaimne ja füüsiline tervis ei muutu.» Krista lisab, et vabatahtlikud saavad seltsitavaga koos tegeleda ka ühiste hobidega, näiteks käsitöö, lugemine, poes käimine, looduses liikumine.

Seltsilise ja seltsitava suhe on nagu sõbrasuhe. «Sa ei lähe ju sõbra juurde ja ei ütle, et ma tuln sulle siia nüüd nõusid pesema,» muigab Krista.

Krista sõnul on seltsitamiseks mitu võimalust, seda saab teha kodus, hooldekodus või telefoni teel. Vabatahtlikuks võib tulla igauks alates 16. eluaastast. Peamine on valmisolek olla kellegi jaoks olemas inimesena, mitte teenusepakkujana. Margus lisab: «Tõeline seltsiline ei oota midagi vastu. See, mida sa vastu saad, tuleb ise, aga see ei tohiks olla eesmärk omaette.»

### Üksildase öeldud «ei» võib olla appikarje

Üksildastel inimestel pole kellegi poole

pöörduda. Krista sõnul võib üksildane inimene midagi tahta, aga see ei pruugi olla see, mida ta vajab. «Üksildane inimene võib olla tõrges ja öelda, et ta ei taha kedagi näha ja mitte tahta, et keegi tema juurde tuleks, kuid tegelikkuses on see tihti vastupidi.»

Krista sõnul on seltsilise rolli juures tähtis, et inimene saab pakkuda midagi, mida üksildane vajab, aga mida ta ise märgata ega küsida ei oska.

Tihti lükkab inimene esimestel kordadel seltsilise ukselt tagasi. Krista sõnul on sellises olukorras lihtne käed üles tõsta ja ära minna, kuid «ei» võib olla tegelikult nii enesekaitse kui ka appikarje. Margus nõustub – mida kauem inimene üksi on olnud, seda harjumuspäraseks see olek muutub. «Inimene on sotsiaalne olend ja sotsiaalne suhtlus ning liikumine on tema heaolu alus.»

Krista lisab, et just neile püütaksegi toeks olla, kelle sotsiaalsed suhted on muutunud väga õhukeseks, kellel on olnud kaotusi, pettumusi või tõrjutust.

### Suhete loomisel ei ole parim enne kuupäeva

Margusele meeldib tsitaat: «Mitte keegi pole surivoodil kahetsenud, et oleks võinud rohkem koosolekuid pidada.» Inimest ei tee õnnelikuks töö ega raha, vaid sotsiaalsed suhted.

Ta peab oluliseks, et inimesed mõistaksid, kui tähtsad on sõprus, pere ja vaba aeg. «Laps viiakse hommikul kell seitse lasteaeda ja tuuakse sealt ära õhtul kell seitse – see on kaksteist tundi. Pole ime, et inimesed on õhtuks kurnatud ja ei jaksa enam suhelda.» Nii õpitaksegi lõpuks omaette elama.

Margus ei väsi rõhutamast, et terve ühiskond on kõige aluseks. «Kui kõigil on hea, siis on kõigil hea, aga kui ainult mõnel on hea, siis on lõpuks kõikidel halb,» toob Margus näite.

Krista kinnitab samuti, et mida rohkem meil on häid sotsiaalseid suhteid, seda õnnelikumad me oleme. Margus lisab, et inimesed ei oska sageli oma sotsiaalseid suhteid hinnata enne, kui on liiga hilja. Aga miski pole võimatu. «Suhete loomisel pole parim enne kuupäeva.»

### Pensionile jäädes kaovad koos tööga ka sotsiaalsed suhted

Margus rõhutab, et sellises eluetapis tuleb ennast füüsiliselt ja vaimselt vormis hoida. «Muidu tekib olukord, et sa tahad vaikust ja rahu, aga ühel hetkel avastad, et sa pole kaks aastat midagi teinud ja enam ei tahagi midagi teha.»

Margus usub, et seltsilise roll pole lihtsalt üksildast toetada, vaid see on ka eneseabi. Ta soovib seltsiliseks tulla just 55–60-aastastel, kelle lapsed on kodust lahkunud ja kellel on rohkem aega ning vajadust uute sotsiaalsete kontaktide järele. «Kui töö lõpeb, kui abikaasa kaob, mis siis saab?» Paljude selles vanuses inimeste sotsiaalsed suhted on seotud tööeluga, mis pensionile jäädes äkitse kaovad.

Margus nendib, et kui võtta tüüpiline Eesti pere, siis üks laps on kuhugi mujale kolinud ja teine lihtsalt ei jõua oma vanematega tegeleda. Ta märgib, et Eestis kaob sageli kogu sotsiaalne elu koos tööga. Seltsiliseks olemine loob uusi sõprusuhteid, mis pole seotud töö, vaid ühiste kogemustega. «Kui sina saad uusi sõpru, siis sa hoiad end ka ise tervena.»

### Vabatahtlik on ennekõike sõber, mitte spetsialist

Krista rõhutab, et seltsiline ei ole terapeut ega spetsialist, vaid lihtsalt tavaline inimene, kellel on oma rõõmud ja mured. Inimlikkus ja soov olla teise jaoks olemas on peamine. «Me ei otsi päevaliblikaid, kes tulevad korraks ja kaovad, vaid neid, kes soovivad olla järjepidevad ja pikaajalised seltsilised.»

Krista sõnul ei ole seltsitamine liht-

# Vabatahtlikud seltsilised on ennetajad – mida see tähendab?



## Miks keskenduda ennetusele?

Ennetus aitab vähendada vajadust hilisemate kulukate sekkumiste järele, toetab inimeste heaolu ja loob tervema ühiskonna. Kui keskendume ennetusele, saame mõjutada süsteemseid tegureid, mis põhjustavad probleeme, ning see läbi pakkuda jätkusuutlikke lahendusi, mitte ainult ajutist leevendust.

Fineberg\* toob välja, et kuigi ennetus on kultuuriliselt hinnatud (*an ounce of prevention is worth a pound of cure*), on selle rakendamine praktikas keeruline.

Ennetuse edu on sageli **nähtamatu** – kui haigus jääb ära, ei ole midagi «näha». Samuti puudub **draama**, mis kaasneb ravimisega, ning **statistilised elud** ei tekita sama emotsionaalset mõju kui üksikjuhtumid.

## Lisaks:

• Ennetuse **tulemus ilmneb sageli alles aastate pärast**, mis muudab selle vähem atraktiivseks poliitikakujundajatele ja rahastajatele.

• **Kasu ei pruugi jõuda maksjani** – näiteks haigla, mis investeerib diabeedi ennetusse, võib kaotada tulu, kuna patiente hospitaliseeritakse vähem.

• **Käitumuslikud muutused** on rasked ja nõuavad järjepidevust.

• **Kaubanduslikud huvid ja kultuurilised veendumused** võivad olla vastuolus ennetusstrateegiatega.

## Mida teeb seltsiline ennetaja rollis?

Seltsiline aitab hoida vaimset ja füüsilist heaolu, pakkudes turvatunnet ja tuge, et inimene saaks elada iseseisvalt, kuid ei tunneks end üksildasena.

Seltsilise kohalolek on eriti oluline iseseisvalt kodus elavatele inimestele, kuna see aitab ennetada üksildust ja hoida igapäevaelu rütmi. Seltsiline on nagu sõber, kellega koos saab jagada oma päeva toimetusi, tugevdades seeläbi toimetulekut ja pakkudes turvatunnet.

Iseseisvalt kodus elades võib tihti puududa igapäevane sotsiaalne suhtlus ja kontakt, mis võib viia üksilduseni. Seltsiline saab olla toeks, et hoida suhteid elus ja pakkuda kaaslast vestlusteks, liikumiseks ja igapäevategevusteks. Näiteks koos jalutamine, koos küpsetamine või isegi lihtsalt koos raamatute lugemine aitab hoida vaimset ja füüsilist heaolu.

Oluline on mõista, et seltsiline ei tee midagi inimese eest ära, vaid nad teevad kõiki tegevusi koos. See tähendab, et kõik tegevused – olgu need vestlused, jalutuskäigud või hobidega tegelemine – toimuvad ühise kokkuleppe järgi.

## 1. Vestlemine

Eakale inimesele on igapäevane vestlus oluline, et tunda end kuulatud ja mõistetud. Seltsiline võib olla see, kellega arutada elu lihtsamaid asju või meenutada vanu aegu, et hoida meelt virgena ja pakkuda soojust.

• **Näide:** «Seltsiline külastab mind tihti ja räägime üksteisele oma päeva toimetusi. See teeb mind rõõmsaks, et mul on keegi, kellega rääkida.»

## 2. Liikumine

Isegi kerge liikumine, nagu jalutamine või õues viibimine, on eakatele väga kasulik. Seltsiline saab pakkuda julgustust ja tuge, et teha liikumist toredamaks ja turvalisemaks.

• **Näide:** «Me käime koos jalutamas. Ehkki ma olen juba väsinud, tunnen pärast jalutuskäiku end palju energilisemalt.»

## 3. Saatjaks olemine

Seltsiline saab olla toeks, kui eakas inimene peab kuskile ise minema, näiteks arsti juurde, toitu ostma, kogukonnatähtsusele vm. Saatjaks olemine toob turvatunde ja vähendab hirmu tundmatusse olukorda sattuda.

• **Näide:** «Kui mul on vaja poodi minna, tuleb mu seltsiline minuga kaasa. Ta aitab mul asjad üles leida ja kannab ka kotid koju. Ma ei tunne end siis nii üksildasena.»

## 4. Hobidega tegelemine

Eakad inimesed, eriti üksildased, võivad hobidega tegelemisest leida rõõmu ja rahu. Seltsiline saab aidata neil sellega edasi tegeleda, kui seda üksinda enam teha ei saa. Näiteks raamatute lugemine, aiatööd, kokkamine, käsitöö vm. Hobid aitavad säilitada vaimset ja füüsilist heaolu.

## Ennetuse ja abistamise erinevused

**Abistamine** keskendub juba ilmnunud probleemide lahendamisele – see tähendab individuaalset sekkumist, kliiniliste teenuste või sotsiaabi osutamist, kus eetiline vastutus kliendi ees lasub teenuseosutajal. Tegemist on olukorra parandamisega pärast probleemi ilmnemist.

**Ennetus** seevastu tegeleb probleemide tekke riskide tuvastamise ja nende vähendamisega. Selle fookus on laiem – eetiline vastutus lasub ühiskonnal tervikuna, et luua muutusi, mis aitavad riske vältida. Ennetus hõlmab käitumuslikke ja sotsiaalseid sekkumisviise, mis on suunatud probleemide ärahoidmisele enne nende ilmnemist.

Allikas: Triin Vilms, Tervise Arengu Instituut



mu ja rahu. Seltsiline saab aidata neil sellega edasi tegeleda, kui seda üksinda enam teha ei saa. Näiteks raamatute lugemine, aiatööd, kokkamine, käsitöö vm. Hobid aitavad säilitada vaimset ja füüsilist heaolu.

• **Näide:** «Mu seltsiline toob mulle lugemiseks igal nädalal uue raamatu. See annab mulle midagi, mille üle mõelda, ja öhtul on kergem magama jääda.»

## 5. Ühiselt koduste tööde tegemine

Eakatel inimestel võib olla kodutööd raske teha, eriti kui nad on üksildased ja ilma igasuguse toeta. Seltsiline saab aidata lihtsate kodutöödega, nagu koristamine või toidu valmistamine.

• **Näide:** «Kui mu seltsiline tuleb külla, siis me teeme minu kodus lihtsamaid töid koos. Näiteks korrastame mu tuba

või vahel teeme koos ka õhtusööki, mis muudab päeva palju meeldivamaks.»

## 6. Meelelahutused ja ajaviide

Seltsiline võib pakkuda ka meelelahutust, näiteks koos telekat vaadates, mõnda lauamängu mängides, teatrit või kontserti külastades. See muudab eaka elu mitmekesisemaks.

• **Näide:** «Igal nädalal käib mu seltsiline mul külas ja me vaatame koos mõnda filmi. Me veedame siis aega koos naerdes ja filmi üle arutledes.»

**Kokkuvõttes** on seltsiline eakale inimesele keegi, kes pakub eelkõige emotsionaalset tuge, olles sõbrana olemas igapäevaelu erinevates hetkedes. Seltsilisega koos toimetamine aitab vähendada üksildustunnet, pakub soojust, turvatunnet ja kaasatust.

\* Harvey V. Fineberg on Ameerika arst ja tervisepoliitik.

## KOGEMUSLUGU



Kersti Vahkal (78) ja tema seltsiline Liina Karpova (35) on koos ühist rada kõndinud juba pea aasta. Liina panustab vabatahtlike seltsiliste kogukonda mitmel moel – ta on nii seltsiline kui ka Tartumaa kontaktisik.

Kersti ei ole lihtsalt kodusistuja. Ta on mitme organisatsiooni liige ning naudib väga teatrit, muusikat, kino, ekskursioone ja spaakülastusi.

Nende kahega kohtudes ei arvaks iial, et nad on tuttavad vaid aasta – lõputu naer ja sõbralik tõgamine loovad mulje aastakümnetepikkusest sõprussuhtest.

Kersti naljatleb, et ega see kaheaastane vanusevahe neil Liinaga rolli mängi. «No mõtle – Türgis tuunitud ja puha,» naerab ta.

## Ajalehereklaamist lähedase sõprussuhteni

Nende ühine teekond sai alguse eelmise aasta septembris, kui Kersti ühel argipäeval – nagu tal tavaks – ajalehte sirvis ja sattus vabatahtlike seltsiliste info peale. Ta võttis julgelt ühendust. «Mina võtsin seltsilise pakkumise vastu, ma ei pirtsuta,» naerab Kersti.

Liina sõnul tekkis neil kohe hea klapp. «Kui ta mainis, et on samuti palju reisinud, sain aru, et me hakkame hästi läbi saama,» räägib Liina.

Kersti sõnab, et Liina on tema elus palju muutnud. «Selline inimene nagu Liina sünnib korra sajandis,» ütleb ta veendunult. Tema sõnul on Liina väga tähelepanelik, sõbralik ning alati valmis aitama, nii nagu oskab ja suudab.

Kersti ei arva, et nende suhe on ühepoolne. «Liina annab mulle seltsi ja mina talle ka. Selline sõprussuhe on suur asi,» ütleb ta. Liina nõustub ja lisab: «Kersti tunneb ka minu vastu huvi ja uurib alati, kuidas mul läheb.»

## Seltsisuhtest ei puudu hea huumor

Kui Liina vaatab Kersti positiivsust, pealehakkamist ja tublidust, siis ei tuleks tal pähegi, et Kersti võiks olla üksik või kibestunud. «Meil on sõprussuhe, kus saab nalja visata ja üksteist armsalt norida.»

Kohvikusse satuvad Kersti ja Liina harva, ent teatris, kinos, kontserdil, jalutamasa, toidupoes ja pingil päikest nautimas käivad nad sageli. Ja muidugi ei saa unustada lihtsalt jutujamisi.

«Mõnikord lähen Kerstile järele ja me läheme koos poodi,» räägib Liina. «Kersti ulatab mulle reklaamlehest välja rebitud nimekirja ja selgitab, mida kõike vaja on,» naerab ta.

Kersti naljatleb kõrvalt, et nad tõmbavad mõnikord vesipiipu ka. «Ja 50 gram-



Vabatahtlikud seltsilised aega veetmas.

mi,» lisab Liina muiates naljale hoogu juurde. Sellised hetked näitavad nende vahetut ja elutervet sõprust, kust ei puudu hea huumor.

## Liina tee seltsiliseks

Liina jaoks ei olnud seltsiliseks hakkamine juhuslik valik. «Ma teadsin alati, et tahan vabatahtliku tööga tegeleda.» Tal le tundus, et eakad on Eestis sihtriühm, kes ei saa piisavalt tähelepanu. «Eakate seas on üksilduse teema väga aktuaalne,» nendib ta.

täna läheb?», et eakal hoitud tunne tekitada. «Mina helistan oma vanaemaga iga päev,» toob Liina näiteks.

Pärast vanaisa lahkumist tundis Liina, et tema elus on midagi puudu. Erinevalt Kerstist ei näinud tema seltsiliste kohta ajalehes reklaami, vaid otsis nad ise internetist üles.

Pärast vabatahtlikuks hakkamist muutus Liina rahulikumaks, tööelu tasakaalukamaks ja tema ellu tekkisid inimesed, kes teda ootavad.

## Vabatahtlikud on kõige suuremad egoistid

«Ükski vabatahtlik ei tee seda tööd niisama,» tunnustab Liina ausalt. «Heategijad on tegelikult kõige suuremad egoistid, sest see, mida mina Kersti heaks teen, ei ole pooltki sellest, mida ma ise vastu saan. Ei saa teha teistele head nii, et see sind ennast ei puudutaks,» lisab Liina.

Tema sõnul aitab teiste aitamine ka ennast. Inimesed võiksid seltsiliseks hakata just selleks, et ise mitte üksildaseks jääda. «Inimesel on enda kõrvale vaja teist inimest,» usub Liina. «Kui sa oled aktiivne, ei tõmbu endasse ja hoiad häid suhteid, siis ei ole vanas eas üksildus kuigi tõenäoline.»

«Minu arvates teeb õnnelikuks see, kui vaatad oma ninast kaugemale ja mõistad, et sa ei ole maailma naba. Sa tunned ennast siis palju paremini, kui saad kellegi jaoks päriselt olemas olla,» arvab Liina.

# Üksildust tuleb teadlikult ennetada ja ära hoida



Eesti on üks kõrgeima üksilduse tasemega riik Euroopas (Morgan et al., 2021). Siin elavate vanemate inimeste üksildust on aga vähe uuritud. Katrin Roosipuu magistr töö raames läbi viidud kvantitatiivse uuringu kohaselt tundis 2015. aastal Eestis ennast üksildasena või mõnevõrra üksildasena 45 protsenti üle 50-aastastest inimestest.

Samas ei olegi üksildust lihtne määratleda. Üksi olemine ei tähenda veel inimese üksildust, teisalt võib mõni inimene tunda end üksildasena ka teistega koos olles. Nii ongi üksilduse parim määratlus: **üksildus on negatiivne tunne, mis tekib siis, kui inimese reaalsete suhete hulk ja kvaliteet ei vasta tema vajadustele ja ootustele** (Perlman & Peplau, 1981).

MTÜ Kuldne Liiga koos Harjumaa Omavalitsuste Liiduga uurisid 2023. aastal sotsiaalministeeriumi toetusel meeste kui suurema riskirühma üksilduse teemat Harjumaa omavalitsustes. Uurin-

gu «Üks vanem mees» teostasid Tallinna ülikooli teadlased Olga Lupanova ja Merike Sisask.

Intervjuudes tõusis selgelt esile, et üksildasena ei soovi ennast keegi tunda. Ka mitte need, kelle päevad on täis suhtlemist tööl või muude ettevõtmiste juures ning kes soovivadki olla õhtuti üksinda. Mehed kirjeldavad üksildust vanemas eas kui nelja seina vahel üksinda olemist ilma tegevuse ja suhtlemiseta. «Noh, kui päevad läbi vahid lakke ja kedagi ei ole...». «Kui ei ole, kellega suhelda, või ei ole tegevust, mis aega täidaks.»

Kui elatakse üksinda, siis pole kellegagi suhelda, keegi ei käi külas, lapsi näeb harva või nad on laste poolt maha jäetud ning sõpru ka pole. Samas koos abikaasaga või pereliikmetega elamine ei kaitse alati üksildustunde tekkimise eest.

Tööl käivad pereliikmed ei saa rahuldada pensionile jäänud meeste päevast suhtlemisvajadust ning mehed vajavad suhtlust ka väljaspool perekonda.

Üksildus tekitab tunnet, et elul pole perspektiivi ja tulevik ei paista helgema. Lisaks näevad mehed võimalikku kahesuunalist seost üksilduse ja sotsiaalse osalemise vahel. Kui mehel pole kaaslast kogukonna elus osalemiseks, siis üksinda ta osaleda ei taha ning see

tekitabki üksildustunnet. Kuid just üksildustunne võib olla see, mis takistab sotsiaalset osalemist, millegi korraldamist ja lihtsalt tegutsemist.

Olulise takistusena kogukonna elus osalemises toovad mehed välja rahva- või kogukonnamaja puudumist, mis teeb meeste suhtlemise kogukonnas juhuslikuks (poes, ühistranspordis, õues). Pole lihtsalt kohta kokkusaamiseks, üritusteks, seltside või klubide tööks.

Mehed soovisid, et abi saaks sotsiaalteenustest ning psühholoogilisest nõustamisest (nii individuaalselt kui ka grupis) ning päevakeskused ei tohiks olla üksnes teenusepõhisteks keskusteks, vaid pakuksid ka klubilist tegevust ja suhtlemisvõimalust vanemale põlvkonnale. Mehed on üksilduse oluline riskirühm, nende kaudu tulevad probleemid hästi esile, kuid uuringust selgunu kehtib ka naiste kohta.

Uuringud näitavad, et osalemine vabatahtlikus töös ja muudes sotsiaalsetes tegevustes on seotud väiksema üksilduse riskiga. Samas vabatahtlikus töös osaleb Eestis vaid 32 protsenti 65–74-aastastest inimestest. Vabatahtlikku tegevust ja sellest osasaamist tuleb rohkem pakkuda. Üheks võimaluseks on seltsiliste liikumise edendamine, kus vabatahtlikud suhtlevad üksildasega kodus või telefonitsi. Igasugune vabatahtlik tege-

vus on kasulik nii selle tegijale kui ka inimesele, keda nii aidatakse.

## Vanemaealiste nõukogud omavalitsustes ennetavad üksilduse probleeme

Üksilduse teema on kesksel kohal ka omavalitsustes tegutsevates eakate/vanemaealiste nõukogudes. See tähendab, et vanemaealiste nõukogud tegelevad sellega, et avalik ruum oleks kasutatav ja ligipääsetav, oleks olemas võimalused aktiivseks liikumiseks, et luua vane-

maeliste pideva arengu ja elukestva õppe keskkond ning nad sellesse kaasata.

Kohalikel omavalitsustel on suur roll inimeste ühiskonda kaasamisel, toetades selleks olemasolevaid ühingu- leides uusi partnereid, võimaldades ruumide kasutamist, kaasates vabatahtlikke ja koordineerides nende tegevust, edendades seltsiliste tegevust. Kõigele sellele saab vanemaealiste nõukogu omavalitsuste tähelepanu suunata.



Seltsiliste hulgas on nii naisi kui ka mehi.

## Telefonikõne, mis loob seltsisuhete teisel pool ookeani elavate eestlastega

### KOGEMUSLUGU

Loo autor Terle Tomson

Värskest tegevusjuhenda- ja õpingud lõpetanud ning vabatahtliku seltsilisena tegutsev Liina Lamson (40) oli üks Kanada telefoniseltsitamise pilootprojekti idee autoreid.

«See idee sündis sümbioosis,» meenutab Liina. «Meile pakuti koolis võimalust kirjutada projekt ning taotleda selle eest stipendiumi. Mul lõi kohe piri põlema!»

Liina haaras kinni võimalusest taotleda oma projekti jaoks Tartu tervishoiu kõrgkooli «PAI» stipendiumit ning juhtida seda kolmepoolset projekti.

«See oli suur meeskonnatöö,» rõhutab ta. «Kanada poolelt oli kohe valmis kaasa lööma Maimu Mölder, samuti panustasid seltsiliste eestvedajad Krista Pegolainen-Saar ja Karin Talalaev. Meile oli suureks toeks ka kõrgkool ise,» räägib Liina.

Maimu Mölder elab Kanadas ja juhib sihtasutust Ehatare Foundation, mis arendab ja edendab tegevusi ning teenuseid, mis toetavad vanemate inimeste emotsionaalset tervist ja heaolu nende kodudes.

Projekt püstitas eesmärgi luua ühendus Eesti seltsiliste ja Kanada väliseesti eakate vahel, et ennetada üksildusest tingitud vaimse tervise probleeme. «Läbi telefoniseltsitamise pakkusime üle ookeani tuge ja kontakti,» selgitab Liina.

Telefoniseltsitamine toimub edukalt ka Eestis, kus seda samuti väga vaja on – eriti üksikutele inimestele väikes- tes küldes, kus sotsiaalseid võimalusi on vähem. Kanada seltsitamine annab tõestust, et telefoniseltsitamisel ei mängi rolli ajavöönd ja kaugus helistajast.

### Heategu annab rõõmusüsti

Maimu arvab, et seltsitamine on vanemaealistele väga oluline. «Tegelikult meile kõigile, me kõik tahame ju seltsi,» muigab ta.

Maimu sõnul kaotavad paljud vanemaealised tihti peale oma lähedasi sõpru ja perekonnaliikmeid, mistõttu tekib nende ellu tühimit ja üha suurem vajadus suhelda ka teiste inimestega.

Maimu on eakatele igatpidi suureks toeks, sest ta tunneb ennast vanemate inimeste juures väga koduselt ja hästi. «Ma olen nende käest nii palju õppinud. Mitte ainult, kuidas elu elada, vaid ka kuidas elu ja surmaga toime tulla.»

Maimu kinnitab, et seltsisuhete ei ole kunagi ühepoolne, see on alati vastastikune. Maimu arvab, et kui ise teisi aidata, aitad sa sellega ka ennast. «Kui ma midagi ühiskonna jaoks teen, siis see

annab mulle sellise rõõmusüsti, ma ei kujuta oma elu ilma selleta ettegi.»

Maimu sõnul ei ole seltsitamine lihtsalt eaka aitamine. «See, mida inimene sellest tagasi saab, võib erinevatel viisidel olla suurepärane.»

Maimu on kuulnud mõtet, et kui praegu teiste jaoks midagi head teha, siis see on kui ettemaks tulevikku, et keegi siis ka sinule sama teeb, kui ootamatult kaheksakümneaastaseks saad.

### Telefoniseltsitamine on ajaliselt paindlik

Piret Seppo (40) ja Ulvi Lukk (44), kes õpivad hooldustööd, on kaks vabatahtlikku viiest, kes leidsid telefoniseltsitamise kuulutuse kooliseinal ja otsustasid programmis kohe kaasa lüüa.

Ulvile sobib telefoniseltsitamine hästi – ajaliselt paindlik ja võimalik sobi-

tada kooli, töö ning pere kõrvale. «Tun- nikest oma ajast ei ole ju raske leida,» arvab ta. Piret lisas, et väljaspool tööaega on telefoniseltsitamist väga hea teha, sest hooldustööd tehes ei ole neil võimalust klientidega nii palju vestelda, kui tahaks, aga telefoniseltsitamine võimaldab just suhtluse teel üle ookeani asuvale inimesele tuge pakkuda. Kanada suund tundus eriti huvitav. «Nende inimeste lood on lihtsalt nii põnevad,» ütleb Piret.

### Mis motiveerib vabatahtlikku?

Pireti sisemine põhjus vabatahtliku tööd teha oli see, et ta saab oma vestluse ja kuulamisega inimese jaoks olemas olla.

Ulvi lisab Pireti jutule, et teisele inimesele olemas olemine ja seltsi pakkumine annab ka talle endale väga positiivse tunde, sest oled saanud kellelegi abiks olla.

«Hooldustöös näeme iga päev, kuidas vestlemine kliendiga võiks olla palju suurem osa meie tööst, aga meie aeg on lihtsalt nii piiratud,» ütleb Ulvi ja lisab, et eakad vajaks tegelikult palju rohkem suhtlemist.

Ulvi usub, et inimestel oleks depressiooni ja üksindustunnet ka hooldekodudes kõvasti vähem, kui neil oleks võimalus rohkem teistega suhelda.

### Seltsisuhete ei ole ühepoolne

Ulvi kinnitab, et on oma seltsitatavalt väga palju vastu saanud. «Nad on nii palju elu näinud – nende vanu jutte on väga põnev kuulata.» Ulvi arvates avar- dab seltsitamine väga palju silmaringi.

Lisaks lugudele saab Piret oma sõnul vastu ka eaka elurõõmu ja suhtlustahet. «Proual, kellega ma suhtlen, on alati nii rõõmus meel – see on lausa nakkav,»

muigab Piret. «Peale telefonikõne on alati tahe asju teha ja motivatsioon laes.»

Ulvi lisab, et tema seltsitav on samuti positiivsus täis. «Ei kurdeta selle üle, mida sa ei ole saanud, vaid keskendutakse sellele, mida on võimalik olnud teha ja näha,» ütleb Ulvi ja lisab, et negatiivsus kuulab harva.

### Seltsitamine muudab tänuilikuks

Ulvi sõnul on seltsitaja kogemus tal- le palju juurde andnud. «Ma olen palju mõtteainet saanud ning hakanud ka enda elu ja käikude peale teisiti vaatama.» Ulvi jätkab, et teiste muresid kuuldes ei näe ta enam enda elus igas asjas probleemi, sest on näinud ja kuulnud, kui raske tegelikult elu olla võib.

Piret on oma sõnul tänu seltsitamisele tänuilikumaks muutunud. «Ma õpin iga päev eakalt positiivset ellusuhtumist.» Pireti sõnul on see üks suuremaid väärtusi eakatega suheldes.

### Eestlased peaks rohkem suhtlema ja andestama

Ulvi sõnul peaks eestlased vanematele ja vanavanematele rohkem helistama ja küsima: «Kuidas sul läheb?»

Samuti arvab Ulvi, et eestlased peaks rohkem suhtlema ja andestama. «Mulle tundub, et väga lihtsate asjade pärast hakatakse üksteisest eemale hoidma.» Ulvi arvates mõeldakse sellistes olukordades üle ja siis teevad mõlemad pooled omale haiget. «Väikestesse arusaamatustesse jäädakse liialt kinni ja peljatakse suhelda.»

Tuleks rohkem suhelda ja mitte ainult telefoni teel, vaid ka näost näkku. Küsides, kas nad plaanivad telefoniseltsitamist veel teha, tulid Pireti ja Ulvi vastused kui ühest suust: «Jah».



Maimu Mölder elab Kanadas ja juhib sihtasutust Ehatare Foundation.

## ARMASTUS KÄIB KÕHU KAUDU!

LIIS KIVILOO

loo autor,  
Lidl Eesti kestlikkuse  
spetsialist

**Valides toidu, mis on hea nii tervisele kui ka keskkonnale, saame näidata hoolivust – mitte ainult enda, vaid ka tulevaste põlvkondade vastu.**

Sealjuures ei pea kestlikud ja tervislikud valikud olema kallid ega keerulised. Inimesed ja looduskeskkond meie ümber on väärt parimat – igal toidukorral on meie võimuses teha valikuid, mis üheaegselt toidavad keha, toetavad kogukonda ja kaitsevad planeeti.

Teadlikult tegutsedes võib toit olla tervendav, ühendav ja positiivseid muutusi loov ning samaaegselt aidata kaasa ka sajanditepikkuste traditsioonide hoidmisele. Iga suutäis võib olla samm parema sinu ja parema homse suunas. Just neid põhimõtteid järgib ka Lidl oma koostööpartnerite ja toodete valikul.

### Toit on rohkem kui kütus

Erinevates eluetappides on meie kehal

# Tehes teadlikke valikuid, teed head endale ja keskkonnale

erinevad vajadused. Kui noorena on toidu peamine roll anda energiat ning toetada lihaste ja luude arengut, siis vananedes on üha tähtsam jälgida, et saaksime toidust piisavalt valku, kaltsiumi, B<sub>12</sub>-vitamiini ja foolhapet. Nende ainete parimateks allikateks on kala, kaunviljad, piimatooted, madala rasvasisaldusega liha, täisteratooted ja köögiviljad, kuna need aitavad säilitada lihasjõudu, tugevdada luid, ning toetada vaimset heaolu.

Kuid toit ei ole ainult kaloreid ja toitained. Läbi jagatud einete saame näidata hoolivust, olla osa kogukonnast ning tugevdada sidemeid oma lähedastega. Toidukorrad ühendavad põlvkondi, tugevdavad suhteid ja loovad rõõmu läbi jagatud maitseelamuste. Vestlused laua ümber tõstavad meeleolu ja parandavad elukvaliteeti. Olgu see pereõhtusöök või vaikne lõuna sõbraga, toit on rohkem kui köhutäide – see mängib meie elus ka olulist sotsiaalset rolli.

### Pilk minevikku: eesti toidukultuuri juured

Eestis on toit olnud ühtekuuluvuse ja vastupidavuse sümbol. Ajalooliselt kogunesid eestlased lihtsate, hooajaliste ja kohalike toitude ümber. Kodune toiduvalmistamine oli ühine tegevus, kus ret-

septe kanti edasi põlvest põlve – mitte ainult keha toitmiseks, vaid ka lugude jutustamiseks ja traditsioonide hoidmiseks. Tänapäeval on hooajalisus ja kohalik päritolu sama tähtsad kui varem – need aitavad säilitada kultuurilist identiteeti ning toetavad samal ajal nii meie kui ka planeedi tervist.

Liha oli kunagi luksus, mida söödi vaid erilistel puhkudel. Selle asemel tuginesid eestlased toitvatele taimsetele põhitoituainetele nagu oad, herned, kartulid ja teraviljad. Need toidud ei olnud mitte ainult kättesaadavad, vaid ka toitainerikkad ja keskkonnasõbralikud.

Paljuski peegeldab selline traditsiooniline toitumisviis PHD (Planetary Health Diet) suuniseid, mida järgib ka Lidl. PHD juhtiv põhimõte soosib liha tarbimise vähendamist ja taimsete valguallikate eelistamist, et toetada korraga nii tervist kui ka planeedi heaolu.

### Tervislik, taskukohane ja kestlik

Jätkusuutlik toitumine tähendab hooajaliste ja kohalike toodete eelistamist, lihatarbimise vähendamist ning taimsete valguallikate, nagu oad, läätsed ja

kikerherned, sagedasemat kasutamist toidulaual. Ka täisteratooted toetavad tervist ja aitavad võrreldes rafineeritud alternatiividega vähendada kasvuhoonegaaside heitkoguseid.

Oma roll on ka toiduraiskamise vähendamisel. Planeerides toidukordi ning kasutades ära kõiki söödavaid osi, näiteks brokkoli varred ja õisikud supis, teed head nii keskkonnale kui ka oma rahakotile. Enda ja planeedi eest hoolitsemine käivad käsikäes.

Teadlik toitumine tähendab ka praktilisi valikuid – eined, mida on lihtne nautida ja jagada. Siit leiame lihtsa ja taskukohase retsepti, mis peegeldab kõike eelnevat: traditsiooniline, toitev ja maitsev supp, mis on täis taimset valku, hooajalisi köögivilju ja Lidl'i lihtsa vaevaga leitavaid koostisosi. See on kiudaine- ja valgurikas eine kogu perele, mis sobib suurepäraselt näiteks taimse teispäeva õhtusöögiks. See on roog, mis hoolib sinu keha, rahakotist ja planeedist.



Lidl'i piknik Saaremaal

## LIHTNE KOLME OA SUPP

**Kogus:** 4 portsjonit

**Valmistamisaeg:** 30 minutit

**Koostisosad:**

- kolm 400 g purki erinevaid Freshona ube (soovitame punaseid, musti ja cannellini ube)
- üks 400 g purk Baresa hakitud tomateid (või värskeid tomateid suvisel hooajal)
- 1 supilusikatäis oliiviõli
- 1 punane sibul, tükeldatud
- 1 porgand, tükeldatud
- 2 sellerivart, tükeldatud
- 4 küüslauguküünt, hakitud
- 1 supilusikatäis kuivatatud oreganot
- 1 liiter (umbes 4 tass) köögiviljapuljongit
- peotäis beebispinatit
- 2 supilusikatäit värsket hakitud peterselli
- poole sidruni mahl
- valikuline: ¼ teelusikat punase tsilli helbeid, krõbe leib kõrvale



**Valmistamine:**

1. Kuumuta oliiviõli suures potis. Lisa sibul, porgand ja seller ning hauta 6–7 minutit, kuni köögiviljad on kergelt pehmenenud. Sega pidevalt.
2. Lisa küüslauk (ja soovi korral tsillihelbed), kuumuta veel 1 minut, kuni aroomid vallanduvad.
3. Lisa hakitud tomatid ja oregano, kuumuta 2–3 minutit.
4. Lisa kõik oad ja köögiviljapuljong. Kuumuta keemiseni, seejärel alanda kuumust ja lase supil 20 minutit podiseda, kuni oad on pehmed ja supp kergelt paksenenud.
5. Lisa beebispinat, petersell ja sidrunimahl. Kata pott kaanega ja lase veel 2–3 minutit keeda.
6. Serveeri koos krõbeda leivaga

## Väljaande toetajad:



Rakvere vald



Saaremaa vald



Rapla vald



Rae vald

Lehe väljaandmine toimub projektide «Vabatahtliku tegevuse ennetusmodeli arendamine ja testimine koduhooldusteenuse lisakomponendina neljas omavalitsuses» ja «Vanemaealiste huvikaitse arendamine riigis ja omavalitsustes (NOVA 2)» raames. Tegevusi rahastab Euroopa Liit.

Kasutatud fotod: Vabatahtlike seltsiliste fotopank



SOTSIAALMINISTEERIUM

## Kuidas sul täna läheb?

Mine külla või helista eakale, sest üksildus hiilib ligi nähtamatult.

[seltsilised.ee](https://seltsilised.ee)

#märkame11hoiame11

Vabatahtlik  
SELTSILINE

Südamekodud

KULDNE LIIGA  
Igatähtselt hea inimese



Postimees

