



VABATAHLIK SELTSILINE

AITAB SUURENDADA ÜKSI OLIJATE TURVATUNNET JA VÄHENDADA SOTSIAALSET TÕRJUTUST



Meie ümber on palju 65+ vanuses ja erivajadusega inimesi. Neid aitavad lähedased või pakutakse neile tuge kohaliku omavalitsuse poolt korraldatud koduhoolduse või ka hoolekandeesutuste abiga. Samas on nii eakate kui ka erivajadustega inimeste seas neid, kes vajavad lisatuge igapäevatoimetuste juures. Mõnikord on vaja abi näiteks eluliste teenuste kasutamisel, olgu seda siis poes käimisel või haiglasse arsti juurde minemisel ja haiglakoridorides orienteerumisel. Sageli võib ette tulla ka seda, et inimene vajab rohkem suhtlemist ja ärakuulamise aega, kui sotsiaaltöötaja oma kiire töötempo juures pakkuda saab. Eakas inimene tahab jagada oma mõtteid ja emotsioone, arutleda elu üle, aga võib-olla seda ärakuulajat tal ei ole.

Üksilduse ja tervise suhted on kahepoolsed. Ühest küljest üksildustunne mõjutab tervist, teisest küljest põhjustab halb tervis üksildust. Mis on üksildus? See ei ole lihtsalt üksinda olemine, üksindus, mis on vahel aeg-ajalt loomulik elu osa. Üksildus on püsiv emotsioon, et midagi on väga puudu. Me võime olla ümbritsetud sõprade, pereliikmete, hoolekandeesutuses heade ja hoolivate töötajate poolt, aga ennast sellele vaatamata üksildasena tunda. See on püsiv sisemine ärevus, hingeline üksiolek, mille käigus meie hing otsib kedagi või ka midagi, millega seda puudusetunnet kompenseerida. Üksildustunne võib tekitada ka hirme ja muremõtteid, halvemal juhul isegi depressiooni. Meil kõigil on vahel tunne, et tahaks oma elu rõõme ja muresid kellegagi jagada, rääkida ja ärakuulatud saada.

Lisaks vanemaealiste inimeste arvu üldisele suurenemisele elas 31.12.2020 aasta seisuga Eestis 145 346 puudega inimest, mis moodustas ligi 11% elanikkonnast. Suurem osa puuetega inimestest kuulub samaaegselt ka vanemasse eagruppi: üle kahe kolmandiku neist on 55-aastased või vanemad (Eesti Puuetega Inimeste Koda, 2020). Statistikaameti andmetel vajavad vähemalt pooled puudega inimestest vahetevahel abi, ligi neljandik puudega inimestest vajavad aga pidevalt abi.

Vanuse kasvades üksinda elavate inimeste protsent kasvab. Kuni neljandik 85-aastastest või vanematest meestest elab üksi, umbes 50% 65-aastastest ja vanematest naistest elab üksi; kokku ligi 1/3 puudega inimestest elab üheliikmelises leibkonnas (Eesti Puuetega Inimeste Koda, 2020).

2021- 2023 aastatel viib Eesti Külaliikumine Kodukant Sotsiaalministeeriumi tellimusel ja Euroopa Sotsiaalfondi toel läbi projekti “Vabatahtlike kaasamise koostöömudeli rakendamine hoolekandesüsteemi“.

Selle projekti tegevused toimuvad igas maakonnas ning on suunatud just eakatele ja erivajadustega inimestele, et pakkuda neile vabatahtliku seltsilise tugitegevusi.

Kas seltsilise poolt pakutav tugitegevus on samalaadne, mis koduhoolduse teenus?

Ei ole.

Toome siin välja mõned näited tegevustest, mida vabatahtlik seltsiline saab pakkuda:

- abivajajaga koos olemine ja suhtlemine (näiteks arutelud igapäevateemadel, fotode vaatamine, ajalehe või raamatu ette lugemine, ühiste tegevuste korraldamine, nt koos ristsõnade lahendamine, füüsiliste harjutuste tegemine vmt);
- saatjaks olemine koduväliste tegevustega tegelemisel, näiteks koos jalutamine või ühised külastused raamatukokku;
- eaka või erivajadusega inimese toetamine avalike eluliste teenuste kasutamisel, näiteks abistamine arsti juurde minemisel ja tulemisel või aitamine ametkondadega asjaajamisel või teejuhuks olemine, kui on nt tegemist mäluhäiretega inimesega;
- tugitegevuse pakkumine lihtsamate kodutöödega tegemisel, mida abisaaja üksi ei teeks, aga koos toetajaga oleks (kasvõi osaliselt) võimeline tegema (näiteks ühisel poeskäigul kotikandmine või koos söögi tegemine).

Tõestatud on, et vanemas eas vastastikku rahuldust pakkuv ning tulemuslik sotsiaalne aktiivsus vähendab depressiivsuse sümptomeid (Croezen et al., 2013). Samuti on tõestatud, et optimism ja erinevad toimetulekumeetmed mängivad eaka vananemise puhul sama suurt rolli kui hea füüsiline tervis (T. Niiberg).

Kuidas me leiame vabatahtlikke seltsilisi ja mis võiks olla nende motivatsioon oma abi pakkuda?

Vabatahtlike kaasamiseks kasutame eelkõige piirkondade vabatahtlike organisatsioone ja kogukondade eestvedajate võrgustikke. Samuti teeme maakondlikke teavituskampaaniaid läbi kohalike lehtede, perearstide, tervisekeskuste, maakonna tervisenõukogude, kohalike omavalitsuste asutuste, raamatukogude, päevakeskuste, eakate klubide jne.

Vabatahtlikud muudavad oma väikeste ja suurte heategudega maailma. Veelgi olulisem – sellega muutub ka inimese enda maailm. Vabatahtlik tegevus pakub positiivset emotsiooni, vaheldust igapäevasele rutiinile, võimalust ennast arendada ning oma maailmapilti avardada. Vabatahtlikuna avaneb võimalus tasuta õppida ja omandada kogemusi oma ala spetsialistidelt ning koolituse käigus saada lisateadmisi vabatahtliku tegevuse kohta. Noortele annab vabatahtlik tegevus võimaluse koguda kogemusi ka tööelu alustamiseks. Üliõpilastel on võimalus teha oma koolitöö raames praktilist tööd, mida saame ümber arvestada ka ainepunktideks. Vabatahtlikena saavad liituda kõik vähemalt 16-aastased huvilised.

Milline on kohaliku omavalitsuse roll?

Eelkõige on oluline abivajajate kohta informatsiooni jagamine, sest just omavalitsuste sotsiaalhoolekande spetsialistidel on olemas suurem osa teadmised abivajajate, nii eakate kui ka erivajadustega inimeste kohta.

Kuidas maakondlikult vabatahtliku seltsilise tegevusi korraldatakse?

Maakonnas toimetab maakondlik koordinaator, kes koostöös omavalitsusega neilt saadud info põhjal viib kokku vabatahtliku seltsilise ja abivajaja. Koordinaatori ülesanne on värvata vabatahtlikud ja teostada neile eelnev taustakontroll. Selle käigus koordinaator vestleb vabatahtlikuga, selgitades eesisevaid tegevusi ja veendudes vabatahtliku heas tahtes. Koos vabatahtliku endaga kontrollib koordinaator karistusregistri väljavõtet, et välistada ebaeetilised riskid tulevases tegevuses. Vabatahtlikku seltsilist kontrollitakse ka seltsilise tegevuse ajal, seega on meie projekti vabatahtlikud on ühed paremini kontrollitud abistajad vabatahtlike maastikul.

Oluline on abivajaja ja vabatahtliku kokkuvõime, nende sobivuse väljaselgitamine. Kui vastastikune sobivus ja ühishuvi on olemas, siis sõlmitakse ka vastav hea tahte kokkulepe nii vabatahtliku kui ka abivajajaga.

Vabatahtlike seltsiliste koordinaator maakonnas hoiabki töös terve maakonna vabatahtlike võrgustikku, toetab neid, leides motivatsioonivõimalusi ja on vajadusel kõigis üleskerkinud küsimustes kontaktisikuks abivajajatele, vabatahtlikele ja omavalitsustele.

Kuidas saab soovi korral küsida endale või oma lähedasele, so 65 + või erivajadusega inimesele vabatahtlikku seltsilist?

Selleks on kaks võimalust. Andke teada oma või lähedase soovist ja vajadusest:

- Anija vallavalitsuse sotsiaaltööspsialistile:
Airi Hõrrak, tel 619 9006, 5551 1944, airi.horrak@anija.ee
Kristel Lään, tel 605 1776, 522 2764, kristel.laan@anija.ee
- Harjumaa vabatahtlike seltsiliste koordinaatorile Karin Talalaevale, tel.+372 5299161, e-kiri karin.talalaev@gmail.com, kes suhtleb omavalitsuse sotsiaaltöötajaga ja tegutseb edasi Teie või Teie lähedase huvides.

Eeldame, et vabatahtliku ja abivajaja regulaarsete kohtumiste käigus levib positiivne kogemus suust suhu ning leidub veel abivajajaid, kes soovivad vabatahtlike seltsilisega kohtuda või neid appi paluda.

Kuidas saavad kirjeldatud tegevusteks enda abi pakkuda vabatahtlikud?

Andke teada oma koostöösoovist Harjumaa vabatahtlike seltsiliste koordinaatorile Karin Talalaevale, tel. +372 5299161, e-kiri karin.talalaev@gmail.com, kes võtab seejärel Teiega ühendust ja jätkab eesmärgipärast tegevust.

Muudame koos eakate ja erivajadustega inimeste elu turvalisemaks!