

Teejuhised kogukondliku koostöömudeli juurde

Koostasid: Kristel Veeber, Liina Kokk, Astrid Org, Kadi Kass ja mentorina Eha Paas, Tartu Ülikooli kogukonna arendamise ja heaolu magistrandid

VÄÄRTUSPAKKUMINE:

Teejuhised kogukonnale vastastikuseks koostööks vabatahtlike seltsiliste, kogukonna liikmete ja kohaliku omavalitsusega, et tagada eakate ja erivajadustega inimeste õigeaegne märkamine, sotsiaalne heaolu ning kogukonna kestlik toimimine.

Vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis – need kõik on võrdselt vajalikud. Kui ühega neist on probleeme, siis see mõjutab kõike. Kui sotsiaalne tervis on läbi, siis on üksildus. Üksildus on kvaliteetsete inimsuhete puudus, mida ei lahenda rohkemate inimeste keskel ja pikemalt viibimisega. Rõhk on siin just kvaliteetsetel, sh tähendusrikastel inimsuhetel. See tähendab, et inimese ümber oleks neid, kellega saab suhelda talle olulistel teemadel. Tähtsal kohal on siin juures veel järgmised märksõnad: kuuluvus, tunnustus ja eneseteostus ([Tambaum, 2022](#)).

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

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

Järgnevalt on esitatud teekond, mida mööda liikudes me saame kujundada ühiskonda hoolivamaks - selliseks, kus igaühe panus loeb. Teekond koosneb visuaalist ja seda lahti rääkivast teekonna juhiseist. Teekonnal on oluline etappide järgnevus.

MÄRKAMINE JA VALMISOLEK

I etapp - kogukonna valmidus ja soov panustada ehk koosloome eeltingimuste täitmine

Kogukonnas on olemas hea tahe, valmisolek ja kokkulepe abi pakkumiseks.

Kogukond märkab ning teadvustab oma piirkonna eakaid ja erivajadustega inimesi (sh abivajajaid).

Vajalik on teadvustamine, et igaüks meist on märkaja. Meil kõigil on indiviidi tasandil vastutus oma kodaniku kohust täita. Kogukonna liikmed võivad vajada selles julgustamist.

Eakad ja erivajadustega inimesed pole ainult abivajajad, vaid ka ise väärtuslik ressurss kogukonna jaoks. Nad võivad olla nt olulised ajaloolise mälu talletajad, elukogemuse jagajad vms, mis soosib vastastikust arengut.

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

Kogukond tervikuna on avatud muutustega kaasa tulemisele.

NB! Selles ja järgnevas on kogukonnale toeks piirkonna vabatahtlike seltsiliste koordinaator. Vabatahtlike seltsiliste projekti poolt on võimalik korraldada infopäev-sissejuhatav koolitus.

KAARDISTAMINE

II etapp - kogukonna osalus - kuidas alustada?

Kogukonnas lepatakse kokku, kuidas kõige efektiivsemalt tuvastada ja kaardistada kõik piirkonna eakad ja erivajadustega inimesed, kes võivad vajada toetust ja/või saavad ning soovivad ise panustada.

Selleks:

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

NB! Oluline on kaasata esmase kontakti loomisesse keegi, keda toetatav teab ja usaldab.

Juhtgrupi moodustamine, vabatahtlike kaasamine.

Vabatahtlikke leitakse oma kogukonnast, tihti peale võivad nad tulla mõnest kogukonna sisesest grupist, keda see teema huvitab, inimestest, kes eakatega kokku puutuvad, nt raamatukoguhoidja jt. Ennekõike tuleb vestelda ja kutsuda erinevaid inimesi, väga palju näiteid on, kus kogukonnas just noored tahavad toetada eakaid, no ja eakad ise on moodustanud grupe, kus nad üksteisel silma peal hoiavad jne.

SOOVIDE JA VAJADUSTE VÄLJASELGITAMINE

III etapp - millised on esmased vajadused?

Esmase kontakti loomine osapooltega.

Kogukond selgitab välja, millist toetust või abi piirkonnas vajatakse.

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

NB! Oluline siin etapis selgitatakse välja ka vabatahtlike seltsiliste soovid ja vajadused!

Selles etapis saab kogukond probleemidest esialgse ülevaate.

Üheskoos osatakse arvestada kõikide kogukonna liikmete vajadustega.

VÕIMALUSTE HINDAMINE

IV etapp - kogukonna võimekuse hindamine

Kogukond hindab ja analüüsib selles etapis, millised on nende enda võimalused ning kas ja millist abi oleks vaja juurde väljastpoolt.

Selleks mõeldakse läbi:

- Millist abi suudab kogukond ise eakatele ja erivajadustega inimestele pakkuda?

- Millised ressursid (teadmised, oskused, vahendid, võimekus) on selleks olemas?
- Mida suudavad kaasatavad ise? Millised on nende ressursid?
- Mis jääb puudu?

NB! Oluline on koostöö piirkonna sotsiaaltöötaja, koduõe, (pere)arsti, abivahendi spetsialisti, tuletõrje, politsei, ohvriabi või mõne muu vajaliku osapoolega.

Teadvustatakse, et kogukonna liikmete panus on hindamatu kõiges selles, milleks riiklike teenuste pakkujatel aega napib - nt sisukas suhtlus ja koos tegutsemine.

ETTEVALMISTUS

V etapp - kogukonna seltsiliste võimekuste arendamine

Kogukonna vabatahtlikud seltsilised läbivad sissejuhatava koolituse, mis valmistab neid reaalseteks tegevusteks ette (vastastikune kasu, konfidentsiaalsus, kokkulepped, suhtlus, telefoniseltsi meetodid, käitumine erinevates olukordades, enesehoid, sõidukulude kompensatsioon jmt).

Eetikaküsimuste hulka kuulub vabatahtlikele seltsilistele taustakontrolli tegemine.

Koostööks osapoolte vahel sõlmitakse hea tahte kokkulepe.

Vabatahtlikele selgitatakse nende tegevusega kaasnevaid hüvesid ja kohustusi.

Vabatahtlikel seltsilistel on kohustus koostada regulaarselt tegevusaruandeid, kuid need ei ole iseenesest midagi töömahukat (need võivad olla ka mõnelauselised kokkuvõtted tehtust). Oluline on, et vabatahtlikud oleksid sellest algusest peale teadlikud, ning et õhinapõhisel liitumisel ei tekiks vastureaktsiooni ootamatust lisakohustuse kaasnemisest.

Vabatahtlike seltsilistega liitujatelt hirmude mahavõtmine nn vastutuskoorma ees. Kõik on kokkuleppeline, kedagi ei sunnita millekski. Vabatahtlik tegevus võib olla ka ühekordne.

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

Mida vabatahtlik seltsiline oma tegevusest vastu saab?

- Kogemused
- Kontaktid
- Tähtsusetikas tegevus
- Sisukas vaba aeg
- Positiivsed emotsioonid
- Uued teadmised
- Uued oskused
- Tunnustus & positiivne tagasiside

Vabatahtlikuna saab:

- teha häid ja kasulikke asju,
- vaheldust igapäevarutiinile ja veeta sisukalt vaba aega,
- ennast avastada ja proovile panna,

- omandada uusi teadmisi, oskusi ja kogemusi,
- leida uusi sõpru ja tuttavaid,
- avardada oma maailmapilti,
- tunda end vajalikuna ja osana kogukonnast,
- kasvatada enesekindlust,
- kogeda positiivseid emotsioone,
- hoida ennast heas füüsilises ja vaimses vormis.

Mida vabatahtliku seltsilisena panustada saab?

- Aeg
- Energia ja entusiasm
- Kogemused
- Teadmised
- Uued ideed
- Emotsionaalne tugi
- Praktiline abi

REAALSED TEGEVUSED

VI etapp - koos tegutsemine ja üksteise toetamine

Kogukonna vabatahtlike seltsiliste reaalsed tegevused eakate ja erivajadustega inimeste toetamisel läbi vastastikuste partnerlussuhete.

Kogukond otsib ja pakub lahendusi enda kogukonna liikmete elu mõjutavatele probleemidele.

Vabatahtliku seltsilise tegevus aitab saavutada tervena vananemist – nt toetab funktsionaalsete võimekuste arendamist ja säilitamist, mis tagab heaolu ning lubab inimesel läbi elu olla see ja teha seda, mida ta parasjagu väärtuslikuks peab.

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

Mõned näited võimalikest tegevustest:

- Kogukond koos oma seltsilistega saab pakkuda eakale näiteks sisukaid ja arendavaid vestlusi, kaasata neid aktiivsemalt kogukonna tegemistesse - tihti ei ole selleks vaja muud kui abi transpordil ja toe pakkumine liikumisel. Võimalik on kasutada ka kaasatava enda ressursse, nt auto on, aga sõita kuhugi kaugemale ei tahaks.
- Üheskoos saab käia kaupluses, arstil, kalmistul, teatris, aga aeg-ajalt ka niisama jalutamas metsavahel, sõita mere äärde või midagi muud uudistama ja miks mitte tutvustada digivõimalusi neile, kel endal pole selleks seni julgust ja pealehakkamist jagunud.
- Eakad saab kaasata kogukonna ajalugu talletama, lastele kogukonnakeskusesse tegevust pakkuma või toimetama kogukonna aeda (see nimekiri pole kindlasti lõplik vaid isiksusepõhine)
- Juhul kui kogukonnas on raamatukogu, siis miks mitte pakkuda võimalust osaleda sealsetes projektides?
- Vahel kulub abi ära asjaajamise korraldamisel (linna sõidul nt memme kaasa võtmine vms), ka tööampsudeks võimaluste loomisel ja neiks valmistumisel.
- **PS:** Oluline on, et kogukonna seltsilised ja toetatavad teeavad asju koos!

Lepitakse ühiselt kokku kas ja kui sageli peaks toimuma kovichoon, kuidas, kus ja kuna seda korraldatakse.

Toimub püsiv vabatahtlike seltsiliste jõustamine, võrgustiku tugevdamine ja kuuluvustunde kasvatamine.

Selles etapis on piirkonna koordinaatori kaasamine äärmiselt oluline.

TULEMUSED

VII etapp – tunnustamine ning tegevuste hindamine ja analüüs

Kogukond teeb kokkuvõtteid toimunust iga poole aasta tagant - arutatakse tehtu üle, hinnatakse tegevuste tulemuslikkust, tunnustatakse vabatahtlikke, kogutakse kõigilt asjaosalistelt tagasisidet, ettepanekuid ja soovitusi, vahetatakse muljeid ning kogemusi koos piirkonna koordinaatoriga.

Läbivalt mõtestatakse ja peegeldatakse teekonda ning kogukonna arengut, märgatakse koostööst sündinud edusamme, saavutatud eesmäärke.

Viiakse sisse vajalikud muudatused, kui olukord seda nõuab. Kohandatakse tegevused vastavalt muutuvale olukorrale (kui nt keegi osalejatest enam ei soovi panustada, loobutakse abi vastu võtmisest vms).

Millist muutust on oodata kogukonnale ja abivajajatele?

- Mudeli rakendamine iseloomustab hoolivat kogukonda, kus oma inimeste aitamine ja toetamine loob turvatunnet ning heaolu. Kodukandi pilootprojekt näitas, et tänu seltsiliste tegevusele said eakad oma elule uut mõtet, uued sõbrad ja vestluskaaslased, päris paljud said jääda oma koju edasi elama. Seltsiliste tegevuse toel saavad inimesed kasutada paremini oma potentsiaali rakendamaks endast parimat võimalikku.

KESTLIKKUS

Pidev protsess mudelis, mis tagab tegevuste jätkumise

Kogukonnas viiakse ellu vajalikud parandused teenuse kvaliteedi tõstmiseks.

Seltsiliste projekti reguleeritus kogukondlikus üksteise toetamises aitab jagada vastutust ning soodustab koos tegutsemist.

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

PS! Vabatahtlike seltsiliste pidev toetamine on kestlikkuse alus! Kui pole Vabatahtlikke seltsilisi, siis pole ka kestlikku mudelit.

Uuri lisa siit:

- <https://www.seltsilised.ee/>
- <https://www.seltsilised.ee/tutvustus/>
- <https://www.seltsilised.ee/tutvustus/juhendid/>
- Vabatahtliku seltsilise käsiraamat:
<https://www.seltsilised.ee/tutvustus/juhendid/vabatahtlikule/vabatahtliku-seltsilise-kasiraamat/>
- Telefoniseltsi õpetused videotena jms: [Tiina Tambaum: vananemine algajatele - YouTube](#)
- Psühholoogiline esmaabi. Kuidas aidata ennast ja oma kogukonda:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/352693/WHO-EURO-2022-5207-44971-64018-est.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Kogukonna roll enesetappude ennetamises:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350984/WHO-EURO-2022-39440-39440-62445-est.pdf?sequence=1&isAllowed=y>