

# ÜKS VANEM MIEES

OLGA LUPANOVA JA PROF. MERIKE SISASK

17.05.2024



TALLINNA ÜLIKOO  
Ühiskonnateaduste  
instituut

# KVALITATIIVNE UURING

- 21 intervjuud meestega
  - keskmine vanus 65,4 aastat
  - Rae, Lääne-Harju, Kuusalu, Keila, Jõelähtme
- temaatiline sisuanalüüs



# UURINGUS OSALEJAD

## Perekonnaseis

abielu/vabaabielu – 14

vallaline/lahutatud/lesk – 7

## Leibkond

üks inimene – 5

kaks inimest – 13

vähemalt kolm inimest – 3

## Haridus

põhi – 1

kutse/keskeri – 7

kesk – 5

kõrg – 8



# UURINGUS OSALEJAD

## Tööhõivestaatus

töötab (sh ettevõtja) – 11

töötu – 2

ei tööta – 8

## Pensionistaatus

vanaduspension – 11

muu pension – 3

ei ole pensionil – 7





# ÜKSILDUS JA EESTI MEES



TALLINNA ÜLIKOOL

Ühiskonnateaduste  
instituut

Üksildus on...



# ÜKSILDUS

- *„Noh, kui päevad läbi vahid lakke ja kedagi ei ole...“*
- *„Kui ei ole kellegagi suhelda või ei ole, ei ole tegevust, mis noh, mis aega täidaks, tähendab.“*



# ÜKSILDUSTUNNE TEKIB

- „Tahaks nagu *välisilmaga rohkem suhelda*, ja sellest ma tunnen küll puudust.”
- „...enam *keegi* mind tööle ei võta, *mind ei ole vaja* siin ega seal ja ma jään oma pangavõlgadega üksi, eks ole.“
- „See on igas *inimeses endas kinni*.“





# SOTSIAALNE OSALEMINE JA ÜKSILDUS

- „Üksildustunne. No enamasti tekib siis, kui jah mingid üritused, asjad on ja *sul ei olegi nagu kellega sellele üritusele minna. Et kui sa nagu tahaksid minna, aga tegelikult taandubki sellele, et sul nagu ei olegi kellegagi nagu minna nagu.*“  
(Osaleja 10)



# EESTI MEES ON PASSIIVNE EGA VAJA ABI

- „Minu arvates // vanemad *mehed oskavad kõike teha. Mis abi nad ikka vajavad?*“
- „No siin ikka *inimene peaks ise otsima seda abi, mis talle sobib.* // ...inimene peab ise leidma, et mis talle meeldib. Et siis sellega tegelema.“



# LEEVENDUS ÜKSILDUSELE - SUHTLUS

- „Ainult *kui mõni sõber tuleb siia*. Saab natuke juttu ajada ja jälle olen üksi... ((ohkab))“
- „Ikka otsi oma *vanad sõbrad ülesse, helista suhtle...käi väljas...kasvõi kohvikutes, vahet ei ole.*“



# LEEVENDUS ÜKSILDUSELE – TEGEVUSED


- „...tahad suhelda inimestega ja eks ta tekitab jah sellise /2/ vähe üksildase tunde tegelikult. // Päevad otsa kodus oled /3/ ja nii on ((ohkab)), püüad *mingi käelise tegevusega* neid noh kuidagigi *neid mõtteid peletada* aga // toimetad midagi.“



# ON KEERULINE ABI PAKKUDA

- „Ausalt öeldes ma *pole sellele mõelnud*, aga, aga noh, siin on ikka sõpruskonnal ja naabritel on ikka noh, tegelikult võimalus palju ära teha,
- „Et see selle *probleemiga tuleks tegeleda enne*, kui see kätte jõuab. Et kui see juba kätte on jõudnud siis tegelikult ma ei teagi. Et miski nagu saaks seda aidata.“
- „*Abi nagu pakkuda eriti ei olegi.*“





# MEESTE TEGELIK SOTSIAALNE AKTIIVSUS



# „LIIGAGI AKTIIVSELT“

- *„Võib-olla selles ongi viga, et **liiga palju tegelen.** Et peab mingi kord ka, et oskama ka „ei“ öelda.“*
- *„Ma olen seal küll kogukonna üritustel nii palju osalenud ja neid teinud ja korraldanud ja jahmerdanud, et ma, ma **olen nendest tüdinud**, ma **ei tahagi seal üldse käia ega olla.**“*



# OPTIMAALNE TASE

- „*Ohh, /7/ juurde, juurde ei tahaks küll midagi. Ei tule ette, et midagi juurde, juurde võtta. /4/ Et on piisav koormus ja vaba aega ka piisavalt.*“
- „*Ei tohiks* sind sellepärast ju *hukka mõista* kui sa kodus oled nii et /4/ see on minu arvamus.“





# SOOVITUST VÄHEM

- „*Sooviksin igal pool käia, aga kuskil ju enam ei saa. /3/ Teatrites, näitustel, igal pool tahaks käia.*“
- „*Väga palju elus kultuuri nautinud ja selle üleminekuga pensionile **praktiliselt kõik lõppes**, see oli minu jaoks krahh ja katastroof.*“





# KAS OSALEDA VÕI MITTE?



TALLINNA ÜLIKOOL

Ühiskonnateaduste  
instituut

# INFO EDASTAMINE VS KUTSUMINE

- „*Et kui mul oleks nagu **huvi** ja soovi ja tahtmist, siis ma arvan, et **ma kindlasti leiaks midagi**“*
- „*Kuidagi nii **juhuslikult sain teada**, et see on see, et see üritus on seal.*“
- „*Mõnikord sa ühesõnaga **kuskilt ei saa**, kustkohast.*“



# EFEKTIIVSEM STRATEEGIA

- *„Ja siis no ja siis lihtsalt vahest mõnele üritusele olen saanud **personaalse kutse**. Et siis sellel on olnud mingisugune oma põhjus. Ja siis, kas siis, kui vähegi võimalik, siis ma ikkagi olen osalenud.“*



# PAKUB HUVI JA ON VÄÄRTUSHINNANGUTEGA KOOSKÕLAS

- *„Mingite grupeeringute töös ma ikka löön kaasa, tähendab, või käin aeg ajalt võtan osa millestki, tähendab, aga **elukohajärgselt praktiliselt ei.**“*
- *„No et **saaks mõnd kogemust** või midagi veel enne surma.“*



# HEA SELTSKOND

- *„Noh, et seltskond peab lõbus olema, et keegi seal ei toriseks, ikka paar tuttavat ka, et siis **saaks sulanduda nagu sipsti sisse** ...siis saab nalja ja lõbu ((naer))“*



# TERVISE, VABA AJA JA RAHA OLEMASOLU

- *„Tänapäeval on noh väga palju inimesed käivad reisimas ja siis kas kellegil on mingid tähtpäevad ja siis lihtsalt ongi, et **ei suudeta nagu kahes kohas olla /2/ üheaegselt**“*



# OLED OODATUD JA SINU PANUS ON VAJALIK

- *„Et ma olen selle vabatahtliku tööga rahul, et see, mis tehtud, saab, et kõik nagu läheks korda ja tulemus oleks hea.“*





# MÄRKAMATU KOGUKONNA RESSURSS

- „...*ma iga igakell lööks kaasa selles kui // noh kuskil midagi abi vajataks või /2/ noh inimene hädas või pere hädas või midagi // noh, võimaluste piires aitaks alati*“
- „*Noh mina ei oska kellegi poole pöörduda ega pakkuda ennast, noh võib olla natuke imelik et lähen pakkuma, vaadatakse imelikult.*“



# KORRALDAMINE

- „...sellepärast tavaliselt ju *üritusi korraldavadki mitu inimest*, et üksteist nii öelda toetada ja üks on ühes tugev ja teine teises“





KOGUKONNA,  
KOHALIKU  
OMAVALITSUSE JA  
RIIGI ROLL



# SOTSIAALSET OSALEMIST TOETAV KOGUKOND

- „noh, ikkagi /2/ nagu naabritunne, et /2/  
praktiliselt nagu terve *meie küla on hästi  
ühthoidev*“



# SOTSIAALSET OSALEMIST MITTETOETAV KOGUKOND

- „Siin *ei ole eriti mingit kogukonda*. Siin on nii, kõik on siia uued tulnd. /.../. Ega tunnegi kedagi enam.“
- „ega *kus sa seal ikka külas kokku saad* no kui sul *ei ole katusealust*“
- „Aga siis ongi see, et kui sul [autoga] *liikumist ei ole*, siis sa istudki, siis sa istudki kodus.“



# OOTUSED KOHALIKULE OMAVALITSUSELE JA RIIGILE

- „((väga kiire vastus)) *Ei peaks toetama* // inimene peab ise tahtma, mitte ootama toetust kusagilt“
- „Aga mingisugune vorm peaks olema, selline koos *kooskäimise võimalus* noh, siis on juba oma asi, kas lähed või ei lähe.“



# OOTUSED KOHALIKULE OMAVALITSUSELE JA RIIGILE

- „Kui ma olen juba pensionär, et mis tegevused need on **riigil**, mis tal vajaksid, tegemist, **kuhu** ta **saab kaasata vabatahtlikena** näiteks noh, neid **eakaid?** “
- “...kui sul on **pension kõrgem**, /.../noh, see võiks natukenegi soodustada seda, et ta oleks suuteline rohkem ringi liikuma, tegelikult sealt hakkab asi **peale,**”



Üksildased mehed vajavad  
aktiivset ja järjepidevat  
kaasamist kogukonna ellu



TALLINNA ÜLIKOOL

Ühiskonnateaduste  
instituut



# ÜKSILDUSE RISKIS

- Elab üksinda
- On hiljuti elukaaslase kaotanud
- Puudub regulaarne kontakt laste, sugulaste ja sõpradega
- Liikumine ja tegutsemine kodus ja väljaspool kodu on takistatud või raskendatud



55-75-aastased mehed on heterogeenne grupp, on oluline mitte taastoota meeste üksildust võimendavat „passiivse mehe“ stereotüüpi



Suuremateks takistusteks  
on info, tervise, vaba aja,  
raha, mõttekaaslaste ning  
sobivate  
osalemisvõimaluste  
puudumine





# SOOVITUSED



TALLINNA ÜLIKOOL

Ühiskonnateaduste  
instituut

# KOHALIKU OMAVALITSUSE TASANDIL

- kõrvaldada osalemist takistavaid tegureid
- toetada ürituste, klubide ja seltside korraldamist
- kokkuhoidev kogukond ja traditsioonid
- tagada info kättesaadavust
- luua ühise inforuumi planeeritud ürituste kohta



# KOHALIKU OMAVALITSUSE TASANDIL

- rahvamaja või kogukonnakeskus
- regulaarsed ideetalgud ning meeste initsiatiivi toetamine
- kaardistata probleemid ja ressursid
- ühistranspordi korraldamisel arvestada vanemate inimeste sotsiaalse osalemise vajadustega
- tuua esile aktiivse vanema mehe kuvandit



# MAAKONNA TASANDIL

- valdade ülesed üritused, ettevõtmised ja vabatahtlik töö
- info kättesaadavus ja transpordiühendused, mis võimaldavad maakonnas liikumist
- sotsiaalselt aktiivse mehe kuvandi levitamine
- koolituste läbiviimise toetamine



# RIIGI TASANDIL

- vähendada vanuselist diskrimineerimist
- soodustada meeste keskmise eluea ja tervena elatud aastate pikendamist
- kaaluda seadusega töönädala lühendamist
- toetada vanemate meeste töötamist ja aktiivset tegutsemist
- vähendada sotsiaalset osalemist soodustavate organisatsioonide konkureerimist, looma tingimusi nende omavahelise koostöö arendamiseks
- suurem rahaline toetus kiiremini vananeva elanikkonnaga KOVidele
- rahastada vanemate meeste üksildust ennetavate ja leevendavate teaduspõhiste programmide ja sekkumiste väljatöötamist ja rakendamist





# TEHISINTELLEKTI SOOVITUS

- Luua mentorlusprogramme

kasutada vanemate meeste kogemusi ja teadmisi, kaasates neid mentorlusprogrammidesse noorematele või teistele vanematele inimestele.



*TÄNAN!*

Olga.Lupanova@tlu.ee



TALLINNA ÜLIKOOL

Ühiskonnateaduste  
instituut