



Kuukiri

August 2025

[Loe uudiskirja veebis.](#)

Üksildust saab ennetada ja ära hoida

Uuringud on näidanud, et üksildus vanemas eas mõjutab negatiivselt inimeste füüsilist ja vaimset tervist ning suurendab suremuse riski, mistõttu see ei ole ainult isiklik, vaid ka rahvatervishoiu probleem (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020).

Eesti on üks kõrgeima üksilduse tasemega riik Euroopas (Morgan et al., 2021). Siin elavate vanemate inimeste üksildust on aga vähe uuritud. Katrin Roosipuu magistritöö raames läbiviidud kvantitatiivse uuringu kohaselt tundis 2015. aastal ennast üksildasena või mõnevõrra üksildasena 45% üle 50-aastastest Eestis 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. Uuringu "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 kellegagi suhelda või ei ole, ei ole tegevust, mis noh, mis aega täidaks, tähendab.“

Kui elatakse üksinda, siis kellegagi ei ole 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, kuna tööl käivad pereliikmed ei saa rahuldada pensionile jäänud meeste suhtlemisvajadust päeva jooksul ning mehed vajavad suhtlust ka väljaspool perekonda.

Üksildus tekitab tunnet, et elul pole perspektiivi ja tulevik ei paista helgena. Lisaks näevad mehed võimalikku kahesuunalist seost üksilduse ja sotsiaalse osalemise vahel. Ühest küljest, 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 kokkusaamisteks, üritusteks, seltside või klubide tööks.

Oma auto puudumine ja ebapiisav transpordiühendus on samuti oluliseks takistuseks. Seejuures mängib rolli nii sõiduplaani sobivus kui ka bussipeatuse kaugus elukohast. Nii jääbki mees pigem koju, kui läheb tunniajasele üritusele teise asulasse.

Mehed soovisid, et abi saaks sotsiaalteenustest ning psühholoogilisest nõustamisest (nii individuaalselt kui ka grupis ning päevakeskused ei tohiks olla üksnes teenusepõhisteks keskuseks, 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% 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 tegevus on kasulik nii selle tegijate kui ka inimesele, keda nii aidatakse.

Vanemaealiste nõukogud omavalitsustes ennetavad üksilduse probleeme

Üksilduse teema on kesksel kohal ka omavalitsustes tegutsevates eakate/vanemaealiste nõukogudes. Nõukogude liikmed arutavad oma

koosolekutel koos omavalitsuste juhtide ja ametnikega, milliseid võimalusi oleks vaja pakkuda vanemaealistele, aga ka seda, kuidas nad saavad pakutavatel üritustel osaleda.

See tähendab, et vanemaealiste nõukogud tegelevad sellega, et avalik ruum oleks kasutatav ja ligipääsetav, oleks olemas võimalused aktiivseks liikumiseks, et luua vanemaealistele pideva arengu ja elukestva õppe keskkond ning nad sellesse kaasata. Kohalikel omavalitsustel on suur roll inimeste ühiskonda kaasamisel, toetades selleks olemasolevaid ühinguid, leides uusi partnereid, võimaldades ruumide kasutamist, kaasates vabatahtlikke ja koordineerides nende tegevust, edendades seltsiliste tegevust. Kõigele sellele saab vanemaealiste nõukogu omavalitsuste tähelepanu suunata.

Tähelepanu all tuleb hoida kogukondlikku tegutsemist. Kogukonnad saavad toetada nii eakate sotsialiseerumist kui ka tervena vananemist, pakkudes inimestele kohta, kuhu kuuluda, võimalust suhelda ning ühiselt tegutseda ja panustada. Omavalitsus saab aidata kaasa vajaliku keskkonna kujundamisega ja kogukondliku tegevuse toetamisega, seda väärtustada ja korraldada asjakohast teavitustööd.

Vananemist tuleb õppida varakult. Siis saame teadlikult ennetada üksildust.

Selline koostöine vananemisega kaasnevate muutustega arvestamise ennetav ja ettevaatav lähenemine ning vastav elukeskkonna kujundamine tuleb kavandada omavalitsuse arengukavades. Arengukavades saab seada eesmärgid ja vajalikud tegevused vanusesõbraliku elukeskkonna kujundamiseks.

Sotsiaalministeerium toetab Kuldse Liiga projekti, mille abil me tegeleme vanemaealiste nõukogude loomisega ja nende töö koordineerimisega. Juba 32 omavalitsustes tegutseb eakate/vanemaealiste nõukogu, viies maakonnas ka nende maakondlik koostöökogu.

1. oktoober on rahvusvaheline eakate päev. Vähim, mida me kõik sel päeval teha saame, on külastada eakat lähedast, sõpra või tuttavat tema kodus või hooldekodus, helistada talle ja tunda tema käekäigu vastu huvi. Ja seda võiks teha oluliselt sagedamini, mitte üksnes eakate päeval. Hoidkem oma eakaid lähedasi!

Agu Laius, agu.laius@gmail.com

Kuldne Liiga võiks olla Metsaülikoolile heaks partneriks

Metsaülikoolide (MÜ) pikk ajalugu sai alguse Kanadas 1967. aastal. Vahepeal toimusid need suvised eestlaste mõtete koondamise üritused Metroo nime all ka Rootsis. Rein Taagepera esitas nii Kanadas, kui ka Rootsis 1970ndatel julgeid plaane Eesti arenguteks 30 ja 50 aasta pärast. Koos abikaasa Marega on ta algatanud Metsaülikoolide traditsiooni vabas Eestis. Need toimuvad alates 2005.aastast Käärikul, abiks üliõpilaskorporatsioonid. Peale Mare surma tosin aastat tagasi on Rein jätkuvalt üks aktiivsemaid MÜ osalejaid.

Lisaks loengutele ja paneelidele on alati MÜ kavas hommikused mõttekojad, avatud ruum ning traditsiooniline Metsaball. Loomulikult on võimalus nautida loodust ning Käärikul kasutada esmaklassilisi sportimisvõimalusi. Täpsemat infot ja eelmiste MÜ -de teemadest saab lugeda Metsaülikooli veebilehelt <https://metsaylikool.ee/>.

20.-24.augustil Käärikul toimunud Metsaülikool keskendus kriisidele. Arutleti pidevas stressiseisundis vaimse toimetuleku üle, anti ülevaateid varasematest kriisidest ja nendest välkumist ekspertide abil analüüsides, räägiti valmisolekust toidu-, digi- ja taristukriisiks. Loomulikult pühendati aega ka Ukrainale.

Kokkuvõtvalt: MÜ on igasuvine heade mõtete kohtumise ja arutelu paik Käärikul ja Kanadas Kotkajärvel, kus mõtestatakse Eesti ühiskonna ja eestlaskonna olulisi sõlmküsimusi üksteist austavas ja sõbralikus õhkkonnas.

Iga MÜ lõpus toimub mõttetalgu, kus käiakse välja järgmise aasta MÜ teemasid. 2022. aastal võeti aluseks Kuldse Liiga pakutu ning meil oli võimalus see sisustada teemadega ja kutsuda esinejad. Nii ka tänavugi, kus mina pakkusin välja teema: „Globaalne eestlus – kas luksus või ellu jäämise tingimus?“, milleks sain inspiratsiooni Ene-Margit Tiidu lõpukõnest tänavusel MÜ –l, vestlustest Rein Taageperaga ja ühe kaitseväge eksperdi sõnadest, et ellu ei jää tingimata kõige suurem vaid see, kes on innovaatiline ja kõige oskuslikumalt ajastu võimalusi ära kasutab. Samuti pidasin silmas, et aasta pärast avatakse Kanadas üks globaalse eestluse esimesi versteposte – Toronto Keskus.

Aimar Altosaar

Kuldse Liiga Tartu liikmed käivitavad ühingu töö Tartumaal

Mittetulundusühingu Kuldne Liiga juhatuse liikmed ja Tartu liikmed kohtusid 25. augustil 2025 Äksi alevikus Jääaja keskuse ruumides. Kohtumisel osalesid Peep Peterson, Tõnu Mõistus, Timo Tapani Räihä, Katrin Sisask, Agu Laius ja Merle Tammela.

Arutati Tartumaal vanemaealiste nõukogude loomist ja seda toetavaid tegevusi ning tartlaste poolt algatatavaid tegevusi, sh võimalust taotleda toetust septembris 2025 avanevast Tartumaa Arendusseltsi ESF meetmest.

Peamised fookusteemad olid:

- Inimese aktiivsus enne ja pärast pensioniiga ning vanuse kui võimaluse propageerimine;
- Pensionieelne tööhõive, sh tööandjate ettevalmistamine töötajate järkjärguliseks pensionile jäämiseks;
- Küsimused „Olen pensionil, mis nüüd edasi?“ ja arutelu, kuidas suurendada teadlikkust, et uks uutele tegevustele ja väljakutsetele tuleb ise avada, ning kuidas pensionärid saavad üksteist selles protsessis toetada;
- KOV-i roll pensionile jäämise teekonnal;
- Karjääri või ettevõtluse alustamine vanemas eas ning vabatahtlik aktiivne tegutsemine;
- Mobiilse tegevusjuhendaja vajalikkus ja võimalik toetus.

Ideekorjes rõhutati esmalt tegevuste kaardistamist, mis on vanemaealistele kasulikud, kuid ei nõua rahalist investeeringut.

Potentsiaalsete tegevustena pakuti:

- Ühistegevusi Kambja ja Tartu valla vanemaealiste nõukogudele;
- Temaatilisi juhendatud vestlusringe (nt Tõnu Lehtsaar, Maito Nõlvak, Jaan Aru, Piret Päär);
- Kogemuslugude jagamist (nt pensioniks ettevalmistamine, tööelu lõpetamine, esimesed aastad pensionil);
- Vanemaealiste [eel]arvamusfestivali;
- Mälutreeninguid, mälumängusid, ristsõnade lahendamist, tantsutunde, teatriskäike ja muid huvitavaid õppekäike;
- Kohtumisi erinevate osapoolte vahel (KOV, kogukond, tööandjad, vanemaealiste seltsid, kirik, noored jms).

Takistustena toodi välja meeskonna väiksus, piiratud rahalised vahendid ning transpordi korraldamise vajadus ürituste puhul.

Otsustati:

- Uurida võimalusi TASI meetmes osalemiseks;
- Koostöös Tartumaa vanemaealistega sõnastada olulised teemad vestlusteks ja tegevusideed;
- Iga osaleja toob järgmisele kohtumisele ühe inimese, keda võiks kaasata vanemaealiste huvide eest seismisse ja nende heaolu toetamiseks Tartumaal;
- Sõnastada Kuldse Liiga nägemus koostööst kirikutega.

Järgmine Tartu liikmete kohtumine toimub 23. septembril kell 16.00 Tartus.

Edukat koostegutsemist ja eestvedamist MTÜ Kuldne Liiga Tartu liikmetele!

Koostas Merle Tammela, merle.tammela@gmail.com Katrin Sisaski kokkuvõtte alusel.

ooo

Toeta Kuldset Liigat annetusega, tee püsiannetus pangas!

Kuldne Liiga vajab oma tegevuse hoogustamiseks ja vanemaealiste huvikaitseks toetajate annetusi.

Annetuse saab teha MTÜ Kuldne Liiga pangakontole EE697700771000924787, selgituseks: Annetus.

Sinu annetus aitab Kuldsel Liigal saavutada, et Eesti oleks vanusesõbralik.

MTÜ Kuldne Liiga on kantud [Vabariigi Valitsuse tulumaksusoodustusega mittetulundusühingute, sihtasutuste ja usuliste ühenduste nimekirja](#) ning ühingule tehtavad annetused on tulumaksuvabad.

A

MTÜ Kuldne Liiga uudiskiri. Rohkem infot: www.liiga.ee

Antud postiloend töötab vaid uudiskirja edastamiseks.

Uudiskirja sisule reageerimiseks saada kiri: info@liiga.ee

Uudiskirja listiga liitumiseks või lahkumiseks saada kiri: nova@liiga.ee