

Tiina Tambaum, Anu Viltrop
ja Eha Paas



Vabatahtliku seltsilise käsiraamat



Eesti Külaliikumine
Kodukant, 2021



olen vabatahtlik







Tiina Tambaum, Anu Viltrop
ja Eha Paas

Vabatahtliku seltsilise käsiraamat

Sisukord

Sissejuhatus.....	3
Peatükk 1. Kõik algab heast tahtest	
Mis on vabatahtlik tegevus.....	5
Miks hakata vabatahtlikuks seltsiliseks.....	6
Kust ja kuidas alustada.....	9
Peatükk 2. Tegutsemine vabatahtliku seltsilisena	
Vabatahtliku seltsilise tegevused.....	13
Kuidas vabatahtliku seltsilisena oma rolli parimal viisil täita.....	14
Vabatahtliku tegevuse eetilised ja õiguslikud piirid.....	18
Eetilised valikud vabatahtlikus tegevuses.....	19
Vabatahtliku tegevuse õiguslikud piirid.....	20
Mida teha siis, kui ise aidata ei saa.....	21
Kriisis inimese toetamine.....	22
Kuhu saab inimene vaimse tervise abi saamiseks pöörduda.....	23
Peatükk 3. Praktilised soovitused seltsilisele	
Juhend esmakontakti loomiseks ja enda tutvustamiseks.....	27
Kuidas olla seltsiliseks hoolekodus / hoolekandeesutuses.....	28
Kuidas pakkuda telefoniseltsi.....	31
Kuidas aidata toime tulla surma ja leinaga.....	34
Kuidas julgustada eakat sotsialiseeruma ja anda talle võimalus olla panustaja.....	36
Mida peab silmas pidama erivajadusega inimese seltsiline.....	38
Kuidas tegutseda vabatahtlikuna ennast säästes.....	39
Vabatahtlik tegevus ja läbipõlemine.....	40
Lisad	
Lisa 1. Vabatahtliku ja abivajaja hea tahte kokkuleppe näidis.....	47
Lisa 2. Näidisleping hoolekandeesutuses.....	49
Lisa 3. Telefonikõne struktuur ja juhised telefonikõne läbiviimiseks. Näidis.....	52
Lisa 4. Käsiraamatus viidatud kasulikud allikad.....	56

KÄSIRAAMATU MATERJALIS AITAVAD LUGEJAL ORIENTEERUDA JÄRGMISED SÜMBOLID:

-  **Võtmemõtted** võtavad kokku iga peatüki kõige olulisemad ideed ja mõtted.
-  **Praktilised näited** aitavad paremini mõista, kuidas raamatus kirjeldatud põhimõtted ja tegevused võiksid realses elus toimida. Samas ei esinda toodud näited ainuõiget lähenemist, vaid ühes või teises konkreetsetes olukorras sobilikuks osutunud lahendusi. Küll aga võivad praktilised näited aidata sul erinevatest kogemustest enda jaoks kõige sobivama variandi välja sõeluda või anda idee, kust pihta hakata.
-  **Mõtlemisharjutused** aitavad käsiraamatus olevad teadmised ja ideed sinu jaoks tähendust omavasse konteksti paigutada. Mõtlemisharjutustes olevad küsimused on mõeldud eelkõige sinule endale läbikaalumiseks, kuid võid neid arutada ka mõne sõbra või tuttavaga. Sageli on kergem endas selgusele jõuda, kui pead asja kellelegi selgitama ja/või kuulad tema seisukohti samas küsimuses.
-  **Lugemissoovitused** sisaldavad viiteid teistele materjalidele, mis võivad vabatahtlikule huvi pakkuda või kasu tuua.

Minu märkmed. Vahel on materjali lugedes kasulik üles tähendada selle käigus tekkinud mõtted ja küsimused. Oleme selleks jätnud sulle ruumi iga peatüki lõpus lehekülje paremasse serva. Julgustame sind tekkinud mõtteid ja küsimusi arutama ka teiste vabatahtlikega.

Sissejuhatus

Vabatahtlik tegevus on muutunud meie ühiskonna loomulikuks osaks. Ligi-kaudu pool Eesti rahvastikust tegutseb vabatahtlikuna. Üha enam soovivad inimesed tegutseda ka sotsiaalvaldkonnas, näiteks olla eaka või erivajadusega inimese vabatahtlik seltsiline kas nende kodus või hoolekandeesutuses. Kust aga alustada, mida vabatahtliku seltsilise roll endas kätkeb, millega arvestada – kõike seda on kindlasti igal vabatahtlikul hea teada enne tööle asumist. Meie käsiraamatu eesmärk ongi avada vabatahtliku seltsilise tegevuse alus- põhimõtteid, anda teadmisi nende rakendamiseks ning luua praktiliste näidete ja mõtlemisharjutuste toel võimalus läbi mõelda, kus ja kuidas oma soovi vabatahtliku seltsilisena realiseerida.

Käsiraamatus toodud materjal tugineb paljus Eesti Külaliikumise Kodukant projekti „Vabatahtlike rakendamise koostöömudeli testimine hoolekandesüsteemis ja üle-eestiliselt rakendatava koostöömudeli väljatöötamine” tulemustele. Projekt viidi ellu sotsiaalministeeriumi tellimusel ja Euroopa Sotsiaalfondi rahastamisel peamiselt seitsmes maakonnas. Projektis osalenud 273 vabatahtlikku seltsilist pakkusid tuge 678 inimesele. Täpsemalt saab projekti tulemustega tutvuda Vabatahtlike Väravas: www.kodukant.ee/vabatahtlikud-seltsilised/piloothanke-kokkuvote.

Liikumine Kodukant tänab käsiraamatu autoreid. Lisaks autoritele panustas käsiraamatu teksti Kristina Amor, kes aitas luua meie jaoks alapeatüki tööst erivajadustega inimestega. Suur aitäh Karin Kiisile, kes aitas autoritel käsiraamatu teemad läbi mõelda. Käsiraamatu valmimisse panustas rahalisi vahendeid Kodukant ja Siseministeerium.



Peatükk 1.

Kõik algab heast tahtest

MIS ON VABATAHTLIK TEGEVUS

Vabatahtlik tegevus tähendab, et inimene panustab vabast tahtest oma aega, energiat või oskusi teiste inimeste, keskkonna, kogukonna või ühiskonna heaks, saamata selle ees rahalist või materiaalset kasu.

P Vabatahtlik seltsiline pakub inimesele seltsi kas tema kodus, hooldekodus või haiglas. Seltsilise tegevuse sisuks võib olla klassikaline vestlus või ühine tegevus, nagu saatmine jalutuskäigul, poodi, arsti juurde jne, abistamine kodustes toimingutes.

Võimalusi vabatahtlikuna tegutsemiseks on erinevaid ning sa ise otsustad, mil määral oled valmis aega ja energiat panustama. Sa võid omaalgatuse korras ise kogukonnas teha midagi, mis kõigile kasu tooks. Näiteks korraldada kogukonna eakatele tervisekõnde, põnevaid jutuajamisi jne. Alati ei pea olema ise eestvedaja rollis, sest on võimalik osaleda organiseeritud vabatahtlikus tegevuses, mõne organisatsiooni või ühingu tegevustes ja algatustes. Näiteks võtta ühendust Toidupangaga, et käia neil regulaarselt abiks toidu komplekteerimisel, või registreeruda Hepificu platvormile ning pakkuda oma abi erivajadustega inimestele.

Vabatahtlik tegevus võib olla ühekordne, näiteks lähed appi konkreetse sündmuse korraldajatele, ühined mõne ühekordse algatusega või lööd käed külge huvipakkuva projekti raames. Regulaarne vabatahtlik tegevus tähendab, et vabatahtlik panustab pidevalt pikema aja jooksul oma aega, energiat ja oskusi, näiteks toob iga nädal naabrimemmele toidu poest koju.

Q Ka vabatahtlik seltsiline saab olla vaid aeg-ajalt, kellelegi kaupa koju tuues või hoopis iga nädal eakaga vestlemas ja jalutamas või hoopis hooldekodus kord nädalas raamatut lugemas käies. Võimalusi on palju, tuleb lihtsalt leida endale sobivaim viis.

MIKS HAKATA VABATAHTLIKUKS SELTSILISEKS

Igäühel on mingi konkreetne põhjus või ajend, miks ta soovib oma aega ja energiat rakendada teiste heaks. Paljud tegutsevad vabatahtlikena, sest neid huvitavad inimesed või mingi konkreetne valdkond või seoses isiklike väärtustega: nad peavad oluliseks abistamist või panustamist kogukonda või keskkonna heaks. Tihti ajendavad aitama tõekspidamised või soov tunda end vajalikuna või osana millestki olulisest. Vabatahtliku tegevuse taga võib olla ka isiklikust positiivsest (või negatiivsest) kogemusest väljakasvanud soov maailma muuta kasvõi ühe inimese jaoks.

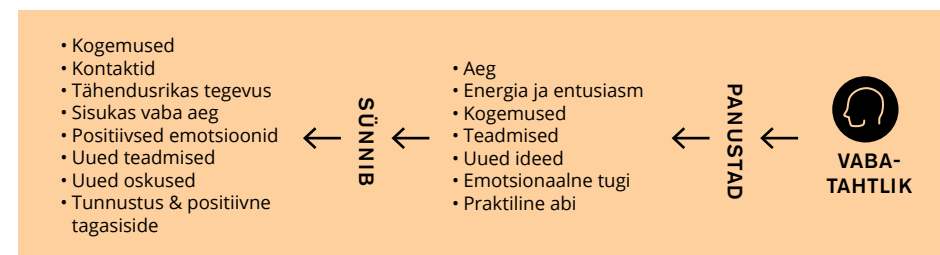
Vabatahtlikud muudavad oma väikeste ja suurte tegudega maailma, kuid oluline on mees pidada, et ühes sellega muutub ka vabatahtliku enda maailm. Vabatahtliku tegevuse käigus saab omandada uusi teadmisi ja oskusi. Organiseeritud vabatahtlikus tegevuses osalemine annab võimaluse luua uusi kontakte ja sõprussuhteid, 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 valikutest ja võimalustest, õppida kohanema ning toime tulema erinevates keskkondades ja olukordades. Pensionile jäänud 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 vaimset 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.

Vabatahtlik tegevus on koostöö, kus kasu saavad mõlemad osapooled – nii vabatahtlik kui see, kelle heaks vabatahtlik oma aega või oskusi rakendab.

Suur osa vabatahtlikest tegevustest ei eelda varasemat kogemust või eriharidust ning eelkõige on oluline sinu enda soov panustada. Ülalpool juba uurisime, mis ajendab inimesi vabatahtlikuna tegutsema. Ükski motiiv pole halvem või parem kui teised. Samas on vabatahtlikuks hakates oluline teadvustada oma isiklike eesmärgid ja nende seost tulevase vabatahtliku rolliga. Enne alustamist tasub mõelda selle peale, kas sind paelub eelkõige võimalus seltsilise rollis õppida tundma mõnd inimest või eelistad pigem aktiivset tegutsemist ja

ringiliikumist. Kas soovid vabatahtliku rollis rakendada oma olemasolevaid oskusi või otsid vabatahtlikust tegevusest pigem põnevat õppimiskogemust? Kas soovid pakkuda oma abi tegevustes ja rollides, kus tunned end kindlalt, või otsid pigem vaheldust ja uusi väljakutseid? Lähtuvalt sellest, mida vabatahtlikust tegevusest ennekõike ootad, saad otsida endale sobivat tegevust ja võimalusi.

Mida paremini teadvustad oma eesmärgid ja eelistusi, seda kergem on teha valikuid, kuhu oma aeg ja energia suunata. Mõelnud selle teema enda jaoks selgeks, vähendad ühtlasi võimalust, et ebarealistlikud ootused toovad kaasa pettumise ja/või läbipõlemise.




PO Vabatahtlikuna saad:

- » 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.

Q Siinkohal mõni näide sellest, mida väärtuslikku kogesid vabatahtlikud seltsilised oma tegevuses (projekti tagasiside põhjal).

- » *See on huvitav kogemus ja annab ehk paremat mõistmist ka oma vana-vanemate ootustest ja nende suhtes. Tore on tuua kellegi päeva helgust ja rõõmu, lihtsalt kuulata või välja pakkuda midagi täiesti uut, mis inimest mugavustsoonist veidi välja toob.*
- » *Arvan, et olen saanud juurde rohkem enesekindlust võõrastega suhtlemisel. Perekond on mind kiitnud, et teen vabatahtlikku tööd, ja nii mõnigi sõber on avaldanud soovi vabatahtlikku tööd proovida.*

 Kõik inimesed võivad olla vabatahtlikud ning igal vabatahtlikul on vähemalt üks hea põhjus, miks ta seda teeb. Selleks et vabatahtlikust tegevusest täit rõõmu tunda ja teistele kasulik olla, on oluline läbi mõelda, miks sa tahad vabatahtlikuks hakata, ning selle alusel valida just sulle kõige sobivam viis oma aja ja energia rakendamiseks.

 **Enne vabatahtliku tegevuse alustamist on mõistlik enda jaoks läbi mõelda järgmised küsimused:**

1. Kuidas vabatahtlik tegevus minu elu muudab?

Mida sa vabatahtlikult tegevuselt ootad? Kuidas seostub tulevane vabatahtlikuroll sinu senise tegevusega?

Mis võib sinu elus muutuda, kui ma otsustad vabatahtlikuna tegutseda? Milliseid muutusi sa ootad? Milliseid muutusi sooviksid pigem vältida?

2. Kui palju aega saan vabatahtlikule tegevusele pühendada?

Sageli hinnatakse oma ajalisi võimalusi üle ning võetakse innukalt vabatahtlikke kohustusi, mida hiljem täita ei jõuta. Seetõttu tasub läbi mõelda, kui palju vaba aega sul tegelikult muude tegemiste kõrvalt jääb. Samas ei pea keegi kogu vaba aega pühendama vabatahtlikule tegevusele. Ka pool tundi võib tuua muutuse nii sinu enda kui selle inimese või valdkonna jaoks, kuhu otsustad panustada. Oluline on see, et oled eelnevalt läbi mõelnud, kui sageli ja millal oled valmis selle pool tundi vabatahtlikuks tegevuseks kasutama. Võid alustada väiksemast panustamisest (nt üks tund kuus) ning seejärel soovi ja võimaluse korral vabatahtlikule tegevusele pühendatud aega suurendada.

3. Mis valdkond mind huvitab?

Kas mõni valdkond on sulle teistest südamelähedasem? Kas soovid end proovile panna alal, millest seni suuremat ei tea, kuid mis sind huvitab?


4. Kas eelistan töötada üksi või koos teistega?

Mõni tunneb ennast kindlamalt, tegutsedes koos teistega, samas on vabatahtlikku tööd võimalik ise paindlikult korraldada – teha seda endale sobival ajal ja kohas. Küsi vabatahtlikke kaasavatel organisatsioonidelt, milline on nende töökorraldus.

5. Mida on mul teistele pakkuda?

Igaühel on midagi pakkuda, olgu selleks teiste kuulamise oskus, julge pealehakkamine või särav naeratus. Või on sul erialaseid oskusi ja väärt kogemusi, mida oled valmis vabatahtlikus töös jagama?

Nende küsimuste läbimõtlemine aitab sul pakutavatest võimalustest valida kõige sobivama, samuti on sul lihtsam selgitada vabatahtlike osalust korraldavale organisatsioonile, milliseid väljakutseid sa otsid. (Kohandatud allikast: Vabatahtlike Värav.)

 Teiste abistamisega seotud tagamaid võib sul aidata enda jaoks selgemaks mõelda Martti Lindqvisti raamat „Aitaja vari“ (vaata tutvustust siit www.goodreads.com/book/show/25409213-aitaja-vari). Huvi korral võid raamatu leida igast suuremast raamatukogust.

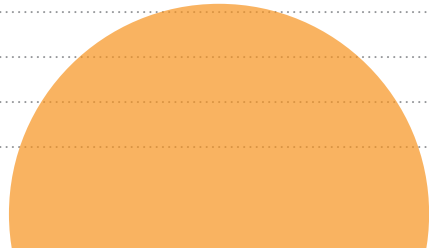
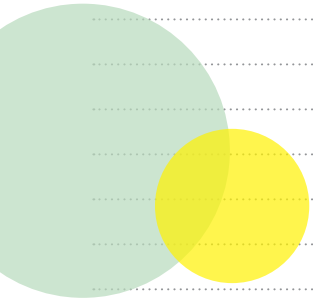
KUST JA KUIDAS ALUSTADA

Kust leida neid vabatahtliku tegevuse võimalusi, mis aitavad areneda ja olla õnnelik? Kõige lihtsam viis on uurida veebilehelt Vabatahtlike Värav (www.vabatahtlikud.ee/vabatahtlik-tegevus/kuulutus), sealt leiad pakkumisi, kus kaasa lüüa. Juhul kui sa kohe endale sobivat tegevust ei leia, uuri, mida teised inimesed on teinud ja kogenud. Lugusid vabatahtlikuks olemisest leiab ka Vabatahtlike Värava ajaveebist (www.vabatahtlikud.ee/blogi).

Teine võimalus on kodukohas ringi vaadata ja uurida, kas lähikonnas tegutseb mõni kohalik (küla)selts või ühing, kus abi vajatakse. Vabatahtlike seltsiliste teemaga tegeleb täna ka mitu ühingut: kõige laiemaid võimalusi pakub hetkel Helpific (www.helpific.com/et), mille platvormilt leiad väga palju mitmesuguseid võimalusi seltsilise panustada. Viljandimaal tegutseb ühing Seltsiks Sinule (www.mtuteeme.com), kellega saab ühendust võtta ja minna seltsiliseks, Hiiumaal MTÜ Tuulte Tee või Ühendus Kodukant Hiiumaa, www.kkh.ee, Pärnumaal saab uurida seltsiliseks olemise võimalusi Pärnumaa Kodukandi (www.facebook.com/parnumaakodukant.ee) ja kohaliku Punase Risti Seltsi eestvedajalt. Võrumaal saab liituda MTÜ Maanaga (www.maana.ee/kontakt), kes toetab vähese töövõimega ja erivajadusega inimesi. Pärast koroonaviiruse taandumist on seltsilised oodatud ka Lõuna-Eesti haiglasse.

Ka kohalik sotsiaaltöötaja teab nõu anda, kuidas saaksid oma kodukohas inimestele toeks ja abiks olla. Kuivõrd vabatahtlike kaasamine sotsiaalteenuste juurde on suhteliselt uus teema, siis ole valmis sellekski, et sotsiaaltöötaja ei pruugi sulle käigupealt tegevust pakkuda.

Kui sul on hea idee, püüa leida mõttekaaslasid sõprade ja tuttavate seast, et koos midagi ise algatada. Sellisel juhul uuri kindlasti peatükis 2 olevaid soovitusi, kuidas vabatahtlikku tegevust ette valmistada ning milliste eetiliste ja õiguslike piiridega peate arvestama. Organiseeritud vabatahtlikus tegevuses osaledes on need küsimused enamasti korraldaja poolt juba läbi mõeldud ja vabatahtlikke toetatakse nii ettevalmistamise kui vabatahtliku tegevuse käigus.



Märkmed





Peatükk 2. Tegutsemine vabatahtliku seltsilisena

VABATAHTLIKU SELTSILISE TEGEVUSED

Q Eesti Külaliikumine Kodukant töötas 2018–2020 välja vabatahtlike seltsiliste mudeli hoolekande juurde. Meie vabatahtlike kogemuste põhjal saame välja tuua seltsilise tegevuse mitmekesisuse. Siin väike loetelu seltsilise sagedamatest tegevustest:

- » seltsi pakkumine (nt vestlus, infovahetus, lugemine, käeline tegevus, aju stimuleerivad ja füüsilised harjutused);
- » saatjaks olemine koduvälises sotsiaalses tegevuses ja meelelahutuslikul ajaveetmisel (sh kultuuritarbimisel);
- » abi lihtsamate kodutööde tegemisel, mida abisaaja üksi teha ei suudaks, aga koos toetajaga oleks kasvõi osaliselt võimeline tegema (nt poeskäigul toidukoti kandmine, teejuhiks olemine mäluhäiretega inimesele jne);
- » abi vaimset ja emotsionaalset rahuldust pakkuvates tegevustes, näiteks mälestuste ja lugude talletamine ning üksteiselt õppimine.


Ükski loetletud tegevus ei pane abisaajat täiesti passiivsesse rolli. Vabatahtliku pakutava tegevuse eesmärk on aktiveerida abisaajat vastavalt tema võimetele isegi juhul, kui tegemist on voodihaigega.

See, kui oluline ja elumuutev võib seltsiliste tegevus olla, tuli välja seltsiliste projekti tagasisideküsitlustest. Mõned väljavõtted vastustest.

- » *Tulen nüüd nii paljude asjadega toime, mis üksinda ei õnnestunud enam.*
- » *Tunnen ennast hästi, sest on tekkinud kindlustunne ja soov veel veidi elada.*
- » *Olen saanud tagasi rõõmsama meele ja enesekindluse.*
- » *... on olemas inimene, kellele saab vajadusel helistada ja kes käib kodus külas.*
- » *Ilma vabatahtlikuta oleks ma juba hooldekodus või hooldushaiglas.*


KUIDAS VABATAHTLIKU SELTSILISENA OMA ROLLI PARIMAL VIISIL TÄITA

Vabatahtliku seltsilise tegevus eeldab koostööd.

 Vabatahtliku tegevus sõltub sellest, millist abi konkreetne inimene vabatahtlikult ootab ning millisel viisil ja määral saab vabatahtlik seda pakkuda. See lepitakse üldjuhul kokku koostöö alguses. See tähendab, et vabatahtlikuks tegevuseks ei ole üht ja kindlat viisi. Nagu ei ole ka üht ja ainsat teadmiste-oskuste-omaduste pagasit, mis vabatahtlikul peab olema.

Mõned näited, kuidas näevad vabatahtlikke inimesed, keda seltsilised on toetanud.

- » *Koduteenus ja koduõde tulevad ja lähevad, neil pole aega jalutada ega juttu ajada. Ma tahan ikka elu ja asjade üle pikalt arutleda.*
- » *Meeldib, et ta minu jaoks aega võtab ja koos saame vahel võimelda. Üksi ei ole motivatsiooni teha, aga liigesed on kanged ja vajavad liigutamist.*
- » *Oleme saanud väga lähedasteks, sest oleme ühesuguse ellusuhtumisega ja hingega inimesed.*
- » *Ta on mulle nagu tütar.*
- » *Oleme kui mõttekaaslased ja seltsilised mõlemat. Mis sa veel hing ihkad!*

 Abistamine peaks toimuma abi vastuvõtja eneseväärikust ja iseseisvust toetaval ning samas vabatahtlikku säästval viisil. Seepärast on kõige parem vabatahtlikule tegevusele läheneda kui koostööle inimesega, kellele soovid tuge ja seltsi pakkuda. Selles koostöös olete võrdsed partnerid, kellel on küll ühine eesmärk (nt koos aega veeta), kuid mõlemal on ka oma isiklikud eesmärgid, vajadused ja õigused.

Vabatahtliku seltsilisenä tegutsemine tähendab reeglina vähemal või rohkemal määral teise inimese eraellu sekkumist. Seetõttu algab vabatahtliku tegevus usaldusliku kontakti loomisest ning kokkuleppe sõlmimisest, millised saavad olema osapoolte õigused ja kohustused ning kuidas edaspidi koostööd tehakse. Kokkuleppe juures on kaks olulist aspekti: õiguste ja kohustuste tasakaalustamine ning rikkumistele tähenduse andmine. Viimane tähendab, et tuleb võrrelda seda, mida oodati, ja seda, mis tegelikult juhtus. Kui inimene palub abi, on tal tavaliselt mitmeid ootusi. Ta ei pruugi isegi teada, millised need täpselt on, kuid alateadlikult mõjutavad need tema käitumist ja hoiakuid. Inimese ootus võib oluliselt erineda sellest, mida sina oled valmis pakuma, ning see ei pruugi selguda enne, kui te olete saanud ühiselt tegutseda. Samamoodi mõjutavad koostööd vabatahtliku ootused. Seetõttu ongi oluline koostöö alguses võtta piisavalt aega, et arutada ühemõtteliselt läbi mõlema poole ootused ja soovid.

Mõned näited, kuidas ootused võivad muutuda ja/või erineda

(allikas: seltsiliste projekt).


- » *Vabatahtlik peaks käima tihedamini ja viima mind arstile. Ma ei näe, et peaksin kogu aeg kuulama, mis on tema roll ja mis on sotsiaaltöötaja roll. Mis mul vahet. Siin oli lahenduses abiks siiski selgitamine, palju on võimalik käia ja mida täpsemalt saab ta teha.*
- » *Minu jaoks on keeruline see, et abivajajal on teatavaid kombeid, mis mulle on päris rasked taluda. Jah, ma ei ütle midagi, aga teatav vastumeelsus tekib ikka. Samuti on päris keeruline abivajaja jaoks aega leida, sest tal on oma kindel rutiin ja ajaga pean kompromisse tegema mina. Ehk siin on lahenduseks siiski leida kompromiss ja aktsepteerida teist inimest sellisena, nagu ta on.*

Vabatahtliku tegevus algab usaldusliku kontakti loomisest ning kokkuleppe sõlmimisest, millised saavad olema osapoolte õigused ja kohustused ning kuidas edaspidi koostööd tehakse.

Vabatahtliku koostöö abivajajaga kujuneb kohtumiste jooksul. Seda on lihtsam teha, kui lähened samm-sammult.

- » **Esimesel kohtumisel on mõistlik keskenduda pigem kontakti saamisele ja vastastikuse usalduse loomisele.** Oluline on esmakontaktiks valida aeg ja koht, mis nii abivajajale kui sulle endale sobib ja tundub turvaline. Teatud juhtudel võib olla lihtsam, kui esimene kontakt toimub telefoni teel või kasutate kedagi esmakontakti vahendajana (nt inimese lähedast, piirkonnas tegutsevat vabatahtlike koordinaatorit või sotsiaaltöötajat). Kontakti saavutamisele aitab kaasa empaatiline hoiak ja kontakti toetav kehakeel. Tervitus- ja lahkumisrituaalid, nagu *Kuidas läheb?* ja *Kõike head!* annavad märku sõbralikust suhtumisest. Enne inimesega kohtumist jäta kõrvale võimalik taustainfo, eelarvamused, tunne huvi inimese vastu ja küsi küsimusi, mis aitavad sind sinu seltsilisetevuses. Inimesel on lihtsam endast rääkida, kui ta tajub, et oled temast siiralt huvitatud. Usaldus ei teki kohe, kuid avatud ja eelarvamustevaba suhtumine on hea algus selle kujunemiseks. Samas on oluline, et oleksid enda jaoks olulised asjad enne läbi mõelnud (vt ptk 1.3.). See aitab sul paremini keskenduda sellele, mida inimene enda vajadustest räägib, ning saad kohe kaasa mõelda, kas tema arusaam teie koostööst ka sinule sobib. Selgus endas kandub üle ka suhtlusele abivajajaga ning see aitab kohtumist (mis üldjuhul on ju ajalisel piiratud) maksimaalselt ära kasutada.

- » **Teisel kohtumisel on juba võimalik põhjalikumalt süveneda sellesse, kuidas inimene ja sa ise näete edasist koostööd.** Siin on oluline kuulata inimest: Mida tema soovib? Milline on tema olukord praegu? Millist muutust ta soovib? Mis on tema eesmärk? Mis on seni muutust takistanud? Mis muutust võiks toetada? Milline võiks olla esimene samm?
- » **Seejärel on võimalik läbi rääkida ja kokku leppida juba konkreetsed tegevused.** Ka siin on oluline keskenduda eelkõige inimese enda arusaamisele talle vajalikust abist. See on eriti tähtis erivajadustega inimeste puhul. Ei tasu peljata, kui inimene kasutab ratastooli või on vaegnägija, kuigi sul puudub vastav kogemus. Sul on inimese enda näol toeks ekspert, kes oskab sind kõige paremini juhendada. Samas võib sul tekkida häid ideid, kuidas asju teisiti või paremini korraldada. Inimesele uute võimaluste tutvustamine on hea, kuid seejuures jälgi, et lõpliku valiku tegemine jääs ikka talle endale. Sama põhimõtet tuleks silmas pidada olukorras, kus kokkulepete arutamise juures on inimese lähedane või hoolekandeametuse spetsialist. Kui asjaosalised näevad lahendust erinevalt, tuleks võtta piisavalt aega sobivama lahenduse läbiarutamiseks. Seejuures on oluline mitte piirduda soovidest rääkimisega (mida ma tahan), vaid pigem püüda leida üles vajadus, mis on selle soovi taga (miks ma midagi tahan). Kui sul ei ole võimalik inimest aidata sellisel viisil, nagu tema seda soovib (olgu põhjuseks ajanappus või midagi muud), anna sellest talle selgelt teada.
- » **Meelt ei tasu heita ka siis, kui tahaksid aidata pigem ühekordselt või lühiajaliselt.** Sellisel juhul sobivad sulle pigem sellised tegevused, mis ei eelda inimesega väga sügavate suhete loomist. Näiteks saad sellisel juhul pakkuda inimesele transpordiabi (viia teda poodi või arsti juurde), kaevata aiamaal peenraid, laduda puid vms. Ka sellised tegevused võivad inimesele olla väga olulised ning võid tunda rahulolu sellest, et oled saanud jõukohaselt panustada.

 Läbiräägitud tegevused ja kokkulepped on mõistlik kirja panna. See aitab kaasa suurema selguse ja kindlustunde tekkimisele mõlema osapoole jaoks. Vajadusel saab koostöö käigus leppes kirjapandu uuesti üle vaadata ja uutes tingimustes kokku leppida. Kokkulepe võib olla üsna lihtsas vormis ja sisu sõltub eelkõige sellest, mida vabatahtlik ja inimene oluliseks peavad. Organisatsioonid, kes rakendavad vabatahtlikke, on sageli kokku pannud kokkuleppe standardvormi, mida saad kasutada alusena. Kui sul tekib küsimusi kokkuleppe kohta (miks on seal sees just need punktid), küsi kindlasti organisatsiooni kontaktisikult. Enamasti on sellised tüüplepingud välja kujunenud juba tegutsenud vabatahtlike kogemuste alusel ning teatud teemad on lepingusse sisse toodud kindla põhjusega.

Esimeste kohtumiste käigus loodud usaldus ja sõlmitud kokkulepetest kinipidamine on edasise koostöö vundamendiks. Koostöö püsijäämiseks on oluline teineteist kuulata ja teineteise vajadustega arvestada. Muutused on loomulik osa inimeste argielust, puudutavad need siis inimese eesmarke, soove, käitumist või olukordi. Seepärast on oluline osata anda ja vastu võtta konstruktiivset tagasisidet ning keskenduda probleemide asemel pigem lahendustele.




Mõtle enda jaoks läbi järgmised küsimused.

- » Mis on oluline usaldusliku kontakti loomiseks ja hoidmiseks inimesega, keda soovin aidata? Alustada võiksid sellest, mille alusel sa ise inimesi usaldad.
- » Kuidas saaksin võimalikult täpselt aru, mida inimene minult ootab?
- » Mida teha olukorras, kus inimese soovid ja arusaam talle parimast asjakorraldusest erinevad olulisel määral sellest, kuidas näevad asja teised (lähedased, hoolekandeametuse töötajad jne)?
- » Milliseid muutusi võib minu tegevus kaasa tuua abistatava elus? Kas positiivse kõrval võib neis muutustes olla ka midagi negatiivset?
- » Milliseid muutusi võib koostöö konkreetse inimesega kaasa tuua minu elus? Kas lisaks positiivsele võib neis muutustes olla ka midagi negatiivset?
- » Millised koostööpõhimõtted on minu jaoks kriitilise tähtsusega ning millisel viisil saan need hoolealusega läbi rääkida?
- » Kuidas toimin olukorras, kui tekib arusaamatus / konflikt?
- » Kuidas toimin, kui abivajaja ei pea kokkulepetest kinni?
- » Mida teen, kui abistatava lähisugulane helistab ja palub abistamise lõpetada?
- » Mida teen, kui abistatava sugulased hakkavad dikteerima, kuidas vabatahtlik abistama peab?

Kui osaled organisatsioonide vabatahtlikus tegevuses, näiteks mõne ühingu raames, küsi kindlasti ka organisatsiooni poolt sulle määratud kontaktisikult, kuidas nemad saavad sind toetada. Paljud vabatahtlike seltsilisi värbavad organisatsioonid pakuvad vabatahtlikele koolitust ja supervisiooni, mille käigus saad need küsimused läbi mõelda.

VABATAHTLIKU TEGEVUSE EETILISED JA ÕIGUSLIKUD PIIRID

 Iga vabatahtliku tegevus on erinev, kuid abistamine ei ole siiski piirideta. Eelkõige on oluline teadvustada, millised on abistamise eetikast ja seadusandlusest tulenevad piirid. Eestis ei ole vabatahtlik tegevus eraldi seadusega reguleeritud, vajalikke aspekte on käsitletud eri seaduste ning määruste abil (nt abipolitseinike ja vabatahtlike päästjate puhul). Vabatahtlike tegevust reguleerivad esmajoones mitmesugused tavad ja argipraktika. Olulisim lepitakse kokku vabatahtlike eneste ja vabatahtlike kaasajate vahel.

Ühtset vabatahtlike eetikakoodeksit pole koostatud, kuid mõistlik on lähtuda abistamiseetika põhimõtetest, mille kohaselt abistaja:

- » suhtleb inimesega avatult ja lugupidavalt;
- » hoidub teadlikult kahjustamast abisaajat mistahes viisil;
- » järgib konfidentsiaalsuspõhimõtet, st ei jaga ilma hoolealuse nõusolekuta infot, mis on saadud abistamise käigus;
- » ei anna hinnanguid abisaaja seisukohtadele, tegevusele ega suhetele ning austab tema vaba tahet ja valikuid, kuni need ei ohusta kellegi elu või tervist ega ole vastuolus seadustega;
- » toetab abisaaja iseseisvust, nt informeeritud valikute ja kaalutud otsuste tegemisel. See tähendab, et abistaja aitab inimesel avastada uusi võimalusi ja pakub vajadusel infot, kuid ei suru valikuid peale, ning väldib teadlikult sõltuvuse kujunemist abistajast. Olukorras, kus abisaaja püsivalt või ajutiselt ei suuda tavamõistes teadlikke otsuseid langetada (vaimse tervise häire, sõltuvus jne), võib olla vajalik konsulteerida kvalifitseeritud spetsialistiga või suunata inimene spetsialisti juurde;
- » täidab kokkuleppe käigus endale võetud kohustusi;
- » mõtleb läbi, milline tegevus on talle jõukohane, ega paku abi, milleks tal ei ole piisavalt oskusi või teadmisi;
- » teavitab abisaajat piirangutest (mida ta teha ei saa või ei ole valmis tegema) enne koostöö alustamist;
- » hoiab omaenda vaimset heaolu ja tervist.

Vabatahtlike tegevust reguleerivad esmajoones mitmesugused tavad, argipraktika ja omavahelised kokkulepped.



Mõtle enda jaoks läbi järgmised küsimused.

- » Milliseid eetilisi põhimõtteid pean vabatahtliku rollis tegutsedes tähtsaks? Kuidas need põhimõtted avalduvad praktilises tegevuses ja käitumises (mida ja kuidas ma teen või, vastupidi, jätan tegemata)?
- » Mida ma teen, kui abisaaja palub mul teha midagi niisugust, milles me ei ole kokku leppinud?
- » Kuidas toimin olukorras, kui abisaaja käitub viisil, mis on vastuolus minu põhimõtete ja väärtustega?
- » Kuidas toimin olukorras, kui abisaaja eeldab, et käituksin viisil, mis ei ole seadusega kooskõlas?
- » Millised on minu võimalused saada pädevat tuge olukorras, kus ma ise inimest aidata ei saa?
- » Millised on võimalikud riskid minu valitud tegevuses? Kuidas on võimalik neid riske maandada? Mida ma ise saan teha riskide maandamiseks? Millist tuge saan riskide maandamiseks teistelt?
- » Kuidas hoian vabatahtlikuna tegutsedes oma füüsilist ja vaimset tervist?



Abistamise piire enda jaoks selgeks mõeldes võib sulle abi olla vabatahtliku tegevuse heast tavast www.vabatahtlikud.ee/vabatahtlik-tegevus/vabatahtliku-tegevuse-hea-tava.

EETILISED VALIKUD VABATAHTLIKUS TEGEVUSES

Vabatahtliku tegevuse hea tava ja eetilised teejuhid annavad kätte üldised põhimõtted, millest vabatahtlik oma tegevuses võiks lähtuda. Samas ei anna need konkreetseid juhiseid, kuidas ühes või teises olukorras käituda (reaalses elus ettetulevad olukorrad on niivõrd erinevad, et väga täpsete juhiste andmine ei ole lihtsalt võimalik). Õige otsuse langetamiseks tuleb vabatahtlikul endal teha valik, mis on kooskõlas nende üldiste põhimõtetega.

Üks võimalus eetilisi valikuid tehes on küsida endalt, kas mingi käitumine (nt raha vastuvõtmine, intiimsuhte loomine jms) muudab sinu kui vabatahtliku koostöösuhte abisaajaga. Kui vastus on jah, tuleks jääda vabatahtliku ja abisaaja suhte piiridesse või kaaluda koostöösuhte lõpetamist (mis ei tähenda abisaajaga suhtlemise lõpetamist). Samuti võib olla abi sellest, kui arutada neid küsimusi mõne teise vabatahtliku või ka sõbra või tuttavaga. Kui tegutsed vabatahtliku seltsilisena mõne organisatsiooni juures, saab sealne kontaktisik aidata sul võimalikud lahendused läbi mõelda, kasutades enda ja ka teiste vabatahtlike seniseid kogemusi. Kui sul on tekkinud küsimus, kuidas eetiliselt käituda mõne reaalse abistamiskogemuse käigus, on oluline valikuid teiste inimestega arutades jälgida, et sa ei jagaks informatsiooni, mis teeb looga seotud inimese äratuntavaks.

**Vabatahtlike seltsiliste senised kogemused on välja toonud olukorrad, mis võivad tõenäolisemalt ette tulla. Mõtle läbi, kuidas toimiksid sina.**

- » Mida teeksid, kui abistatav proovib pärast kohtumist sinu taskusse tänu-täheks poetada sularaha?
- » Kuidas reageeriksid, kui abistatav pakub sulle pangakaarti ning paroole, et saaksid tema ees poes maksta?
- » Abistatav soovib sulle kinkida või pärandada oma kinnisvara?
- » Mida teeksid, kui abistatav palub sul klaarida tema suhteid mõne pere-liikme või sõbraga?
- » Mida teeksid, kui näed hoolekandeesutuses, et sealne töötaja kohtleb hoolealuseid halvasti?
- » Mida teed, kui abistatav kiindub liialt ning soovib teievaheliselt suhtelt midagi enam?

Kui osaled organiseeritud vabatahtlikus tegevuses või mõne ühingu ettevõtmistes, küsi kindlasti ka organisatsiooni poolt sulle määratud kontaktisikult, kuidas nemad saavad sind toetada. Oluline on igal juhul meeles pidada, et vabatahtlik tegutseb vabast tahtest ning ilma tasu saamata.

VABATAHTLIKU TEGEVUSE ÕIGUSLIKUD PIIRID

Peale eetiliste piiride peab vabatahtlik teadma ka oma tegevuse õiguslikke piire. Eestis ei ole vabatahtlik tegevus eraldi seadusega reguleeritud, seetõttu tuleks pärast konkreetse tegevuse väljavalimist selgeks teha, millised õigusaktid võivad puudutada sinu tegutsemist. Kui pakud abi või seltsi hoolekandeesutuses viibivale inimesele, räägi enne alustamist asutuse esindajaga läbi, milliste asutuse poolt seatud reeglitega pead oma tegevuses arvestama.

Üks olulisemaid piiranguid puudutab inimese eraelu saladust ning isikuandmeid ja nende kasutamist. Kõik inimese ja tema igapäevase eluga seonduv kuulub isikuandmete hulka, nt nimi, aadress, tervislik seisund, teave varandusliku seisukorra kohta jne. Enda andmete avalikustamine on inimese õigus ning põhineb eelkõige vabal tahtel. Seaduse mõttes räägime õigusest eraelu puutumatusse. Valdav enamus inimestest ei soovi, et nende isikuandmed ja teave elukorralduse kohta oleksid avalikkusele kättesaadavad ning neil on õigus nii otsustada. Eesti Vabariigis tagab õiguse eraelu konfidentsiaalsusele põhiseadus, konkreetsemalt isikuandmete kaitse seadus. Õigus eraelu kaitsele on nii sinul vabatahtlikuna kui ka sinu abi vajaval inimesel.

Eraelu puutumatus tähendab mh informatsioonilist enesemääratlemisõigust, st inimese õigust ise otsustada, kas ja kui palju tohib tema andmeid koguda, kasutada ning säilitada, kuid see õigus ei saa olla absoluutne. Seaduse mõistes

saab isikuandmete töötlemisel inimesest andmesubjekt, mis tähendab kokkuleppeid töötleva ja inimese vahel.



Kui tunned, et vajad selles valdkonnas lisateadmisi, võid tutvuda Andmekaitse Inspektsiooni kodulehel olevate selgituste ja soovistustega (vt näiteks siit www.aki.ee/sites/default/files/dokumentid/isikuandmed_sotsiaalhoolekande- ja_tervishoiusektoris.pdf; NB! Seoses Euroopa isikuandmete kaitse üldmäärusest tulenevate muudatustega täiendatakse jooksvalt juba väljaantud juhiseid, seega jälgi kindlasti, kas sind huvitava juhise juures on olemas märge täiendamise kohta).



Kuivõrd vabatahtlike tegevused ja kliendid on väga erinevad, ei ole võimalik kirjeldada kõiki olukordi, mille puhul tuleb läbi mõelda eetilised ja õiguslikud piirid. Seepärast on mõistlik kahtluse korral pidada kellegagi nõu. Võid selleks pöörduda asutuse kontaktisiku poole, kui su vabatahtlik tegevus on seotud mõne asutuse või organisatsiooniga, või sotsiaaltöötaja poole.

MIDA TEHA SIIS, KUI ISE AIDATA EI SAA


Võid vabatahtliku tegevuse käigus kokku puutuda probleemidega, mis väljuvad sinu teadmiste-oskuste, võimaluste ja vastutuse piiridest, kuid mille lahendamine on abisaaja heaolu silmas pidades hädavajalik. Sellisel juhul saad inimest aidata infoga, mis aitab tal jõuda vajaliku abini.

Isegi kui inimene ise oma murest otsesõnu ei räägi, võid märgata midagi, mis viitab näiteks mingi teenuse vajadusele, toidu- või raviminappusele, hoole- tussejätmisele, füüsilisele või vaimsele vägivallale jne. Kõigepealt on mõistlik rääkida inimese endaga ning uurida, kas ta on olukorrale lahendust otsinud, milliseid võimalusi ta on kasutanud jne. Vabatahtliku ülesanne ei ole otseselt pakkuda välja lahendusi, kuid sa võid aidata inimesel endal ja/või tema lähedastel mõelda võimalikele abivõimalustele. Lisaks info pakkumisele võid ole- nevalt olukorrast ja abivajaja soovist toetada teda õige abini jõudmisel, nt aidata helistada, olla saatjaks teenuseosutaja või ametniku juurde minnes, teha vajadusel koostööd kohaliku omavalitsuse esindajatega ning potentsiaal- sete teenusepakujatega.

Abivajajat vajalike teenuste või abini aidata on lihtsam, kui tunned kohalikke võimalusi. Kuivõrd Eesti hoolekandes on inimesele kõige lähem abiandja kohalik omavalitsus, tasub abi saamiseks alustada sotsiaaltöötajast. Loe lisa sotsiaal- ministeeriumi kodulehelt www.sm.ee/et/kohaliku-omavalitsuse-korraldatavad-sotsiaalteenused.

KRIISIS INIMESE TOETAMINE

Üks olukord, kus pead hoolikalt läbi mõtlema, kas ja kuidas saad aidata, on kriisis inimese toetamine. Psühholoogias käsitletakse kriisi kui inimese psüühika loomulikku ja vajalikku reaktsiooni muutunud olukorrale. Reaktsioon kriisile on igal inimesel väga erinev ning sõltub paljudest asjaoludest. Tava-pärased reageeringud traumale on šokk, millele järgnevad enamasti tugevad emotsioonid: hirm, viha, abitus, kurbus ja häbi. Kriisis inimese psüühika kaitseb inimest kui tervikut sellega, et juhtunu tähendus jõuab kohale järk-järgult, andes võimaluse uue olukorraga kohaneda. Üldiselt võib öelda, et igasugune kriisireaktsioon on õige ja loomulik, sest see on inimese jaoks normaalne reaktsioon ebanormaalsele olukorrale. Kriisireaktsiooniga võib olla tegemist igal sellisel juhul, kui inimese käitumine on võrreldes varasemaga muutunud. Inimesed tulevad kriisidega toime väga erineval moel, kuid suur osa vajab teiste toetust, et paremini kohaneda. Kriisi läbiva inimese võime olukorda analüüsida, probleeme lahendada ja aktiivselt tegutseda on sageli suuremal või vähemal määral pärsitud. Kriisi ja selle erinevaid faase ei saa ignoreerida, need tuleb inimesel läbi töötada ning vajadusel tuleb teda selles protsessis toetada. Vabatahtlikul ei pruugi olla piisavalt võimalusi ja kompetentsi kriisis inimese abistamiseks.


 Kuidas saab vabatahtlik aidata kriisis inimest? Vabatahtliku ülesanne ei ole pakkuda professionaalset kriisinõustamist, kuid kriisietappide tundmine ja mõistmine, millises etapis inimene parasjagu on, aitab meil paremini valida edasist abistamistaktikat (nt ilmselt ei ole šokis inimene suuteline ise abi otsima või isegi sinu pakutud abi vastu võtma).

Kriisisolija aitamisel on kõige tähtsam otsida ja toetada tema enda olemasolevaid ressursse, sh leida teisi inimesi, kes võiksid talle toeks olla. Kõige paremat tuge saavad pakkuda lähedased ja sõbrad. Üks toetusvõimalus on ka eneseabigrupid, sest teatud olukordades on lähedastel keeruline inimest ja tema vajadusi mõista, seda suudavad vaid need, kes on ise midagi samalaadset läbi elanud. Kui inimese reaktsioon sündmusele / olukorrale on tugev või kestab kauem kui kuus nädalat, võib inimene vajada professionaalset abi. Professionaali abi võib vajada ka kriisisolija pereliige või kogu pere.

Mõtle enda jaoks läbi järgmised küsimused.

- » Milliseid kontaktisikuid ma tean, kelle käest saaksin vajadusel infot või nõu küsida?
- » Millist abi olen valmis inimesele pakkuma, kui ta vajab tuge teenuseosutaja või spetsialisti poole pöördumiseks?

KUHU SAAB INIMENE VAIMSE TERVISE ABI SAAMISEKS PÕÖRDUDA

 Kuivõrd vabatahtliku võimalused kriisis inimese toetamiseks on piiratud, on oluline anda inimesele informatsiooni selle kohta, kust võib saada edasist psühholoogilist abi ja tuge.

Kui inimene on andnud infot, mis annab alust oletada, et tema elu ja tervis võib olla ohus, tuleks ta viivitamatult suunata vajaliku abistaja juurde. Samuti võib võtta ühendust lähedastega ning paluda nendelt abi (räägi sellest eelnevalt kindlasti ka abivajajale).

Eluliin:

6558 088 (eesti keel), 655 5688
(vene keel) (iga päev kl 19–07)
www.eluliin.ee.

Usaldustelefon:

126 (eesti keel),
127 (vene keel)
(iga päev kl 19–23).

Psühholoogilise kriisiabi telefon:

6314300 (E–N 15–19, R 15–18).

Psühhiaatrikliiniku valvetuba

Tallinnas: 6172 650 (24 h).

Peaasi.ee kodulehekülg ning
e-nõustamine www.peaasi.ee.

Psühhiaatrikliiniku valvetuba

Tartus: 731 8764 (24 h).

Erakorralise meditsiini osakond

Narvas: 357 1795 (24 h).

Psühhiaatriaosakonna valve-


tuba Pärnus: 516 0379 (24 h).

Erakorralise meditsiini osakond

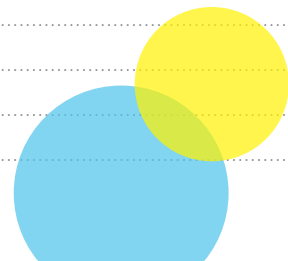
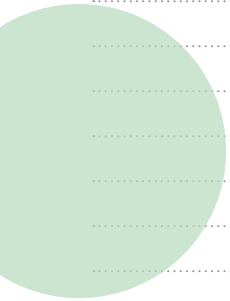
Ahtmes: 331 1074 (24 h).

Psühhiaatrikliiniku valvetuba

Viljandis: 435 4255 (24 h).

 Veel infot erinevate abivõimaluste kohta leiad siit www.kriminaalpoliitika.ee/sites/krimipoliitika/files/elfinder/dokumentid/kuidas_aidata_abivajavat_inimest.pdf. Lisaks tutvu vaimse tervise esmaabivõtetega <https://esmaabi.peaasi.ee>.

Märkmed





Peatükk 3. Praktilised soovitused seltsilisele

JUHEND ESMAKONTAKTI LOOMISEKS JA ENDA TUTVUSTAMISEKS

Esmakohtumisel abivajajaga räägi ja tegutse nagu igal teisel juhul, kui kohtud enda jaoks võõra täiskasvanuga: ole viisakas ja väljendu selgelt. Kohe tervituse juurde tuleks öelda oma nimi ja organisatsiooni nimi, keda esindad. Üldine tava on, et endast vanema täiskasvanu poole pöördutakse esmalt teietades.

Esmakohtumise ebamugavast võõristusest saab üle, kui leiad enda ja kaasini-mese vahel seoseid ja sarnasusi. Sobivad isegi väga nõrgad ja kauged seosed, nt *minu vanaisa käis siinkandis koolis või mu hea sõber on teie naabri sugulane*. Sellised seosed ei teki iseenesest jutu sees, need tuleb enne kohtumist ette valmistada.

Väga oluline on meelde jätta inimese nimi ja selle õige hääldus. See, kuidas te teineteist kutsuma hakkate, tuleb kohe selgeks teha, nt *mulle öeldi, et teie nimi on Katrin. Kuidas teile meeldib, et ma teid kutsun. Kas ütlen lihtsalt Katrin?* Siis võib ka kokku leppida, kas minna üle sinale.

Ei maksa häbeneneda või imestada, kui su nimi ei jäänud tal meelde või vastu-pidi. Kõik inimesed on nimede meeldejätmises võrdlemisi viletsad. Seetõttu ei tohi teha ennatlikke järeldusi, et teine on halva kuulmise või mälu-ga, isegi kui on tegemist kõrges vanuses inimesega. Sellest, et sinu nimi meelde ei jäänud, saab aru, kui abivajaja nime ei kasuta, ütleb nt nime asemel lihtsalt noormees või neiu. Kui vestluspartner nimega eksib või seda väldib, ütle rahulikult uuesti, kuidas sind kutsuda. Samuti ei tasu sinul hakata memmetama või taaditama. Iial ei tea, mis tundub teisele solvav, ja ainus viis õigesti toimida on küsida.

Esmakohtumisel on tark olla tähelepanelik ja tähelepanu ka välja näidata. Positiivsus ning siiras tunnustamine teevad alati head. Kui märkad toas mõnda käsitööd, on hea küsida, kas see on perenaise oma näputöö.

Võiks ju arvata, et vabatahtliku peamisi rolle on abivajajat kuulata, aga see pole nii. Vabatahtlik on suhtluspartner, mitte terapeut. Hea suhtlus eeldab, et suhtle-jate vahel on kuulamine ja rääkimine tasakaalus. Kui teiselt midagi küsida, siis tähendab see, et ta saab tunda ennast targa, tõsiseltvõetava ja vajalikuna.

Pealegi tekitavad avatud kaardid usaldusliku õhkkonna. Kui abivajaja on kida-keelne, tuleb sul esitada suunavaid, esialgu võimalikult konkreetseid küsimusi, nt *kuidas te sellist maitsvat teed keedate või kas te armastate magusat.*

Tore, kui esmakohtumisel tuleb jutuks sinu motivatsioon vabatahtlikku tööd teha.

KUIDAS OLLA SELTSILISEKS HOOLDEKODUS / HOOLEKANDEASUTUSES

Vabatahtlik hooldekodus või hoolekandeesutuses peaks toetama neid teenu-seid, mida asutus pakub, ja kohandama oma isiklikud eesmärgid asutuse ees-märkidega. Tuleb silmas pidada koostööd personali ja lähedastega, pakkuda grupitegevust jne. Vabatahtlik saab olla hooldekodu elanikele seltsiks tubastes tegevustes, ta saab olla asukate saatja nendel üritustel, mis toimuvad hoolde-kodust väljaspool. Vabatahtlik saab pakkuda elanikele tuge lihtsamate toime-tuste tegemisel, mida nad üksi ei teeks, aga koos toetajaga oleksid võimalised tegema. Näiteks üksi vanem inimene enam poodi minna ei saa või ei julge, küll aga teeks ta seda hea meelega, kui keegi aitab kanda kotti, leida riulitelt kaupa või on minnes-tulles teejuht. Vabatahtlik saab pakkuda abi inimese vaimse pärandi süstematiseerimisel ja arhiveerimisel ning korraldada elanike seas üksteiselt õppimist.

Vabatahtlik peaks saama endale hoolekandeesutuse töötajate seast juhenda-daja, kes tutvustab talle asutuse eesmärgi, reegleid, norme ja tööohutuse ees- kirju ning selgitab olusid. Juhendaja poole saab vabatahtlik pöörduda, kui tekib küsimusi. Juhendaja peaks kindlasti tutvustama kõiki töötajaid, et vabatahtlik saaks tunda ennast meeskonnaliikmena. Juhendaja on see, keda informeerida, kui tekib probleeme, näiteks kui ei saa kokkulepitud ajal tulla või on tekkinud konflikt kas elanike või töötajatega. Juhendajaga tuleks läbi rääkida, mida asu- tus vabatahtlikult ootab ja mida vabatahtlik asutuselt ootab. Kasuks tuleb see, kui vabatahtlik ja hooldusasutuse esindaja sõlmivad tööd alustades hea tahte kokkuleppe, kus kõik eelnimetatu on lühidalt kirjas. Hea tahte kokkulepe suu- rendab tõenäosust, et koostööd alustades on mõlemad pooled üksteisest selgelt aru saanud. Heaks traditsiooniks võiksid saada vabatahtliku ja juhenda- ja regulaarsed vestlused, et anda tehtule tagasisidet ja planeerida arengut.

Enne kui alustada vabatahtlikku tegevust hoolekandeesutuses, võib osu- tuda vajalikuks läbida asutusesisene sissejuhataja koolitus, sh tuletõrjeõppus ja oskuste omandamine mäluhäiretega inimesega suhtlemiseks ja tegelemi- seks. Kokku tuleks leppida ka see, kas ja millises ulatuses katab hooldekodu tegevustega seotud otsesed kulud, nt meisterdamis- ja joonistamistarkude maksumuse.

Vabatahtlik, kes tegutseb hoolekandeesutuses, peab järgima väga rangelt põhimõtet, et haigena või haiguskahtlasena ta elanikega kokku puutuda ei tohi.


Kindlasti on soovitatav luua hooldusasutusega võimalikult pikaajaline ja regulaarne kontakt, et asutus saaks sinu abiga arvestada ja elanikel on, keda ja mida oodata. Regulaarne ei ole sama mis sage, st regulaarselt saab tegutseda ka nt kord kuus või kord kvartalis.

Vabatahtlik saab hooldusasutusele abi pakkuda ka liitudes grupiga, kes kogu- neb nt talguteks, et korrastada õueala või teha pisiremonti.

Vabatahtlik võiks mõelda, kuidas pakkuda hooldekodu elanikele andmis- rõõmu; kuidas pakkuda võimalusi, et elanikud saaksid tunda ennast olulise ja vajalikuna, olla panustajad, olla osa kogukonnast. Tuge ja võimestamist võivad elanikud vajada ka selles, et olla võimalised säilitama olemasolevaid suhteid ja arendada uusi.

Hooldekodus saab korraldada vestlusi teemadel, mis pakuvad elanikele huvi; aidata neil lähedastele üllatusi teha (nt valmistada mõni kingitus ja panna kaart posti); aidata neil oma lähedasi võõrustada; võimelda; teha mälu treeningut (harjutusi saab võtta vihikust Särts, vt siit www.65b.weebly.com/saumlrts.html); korraldada rütmipillidega bändiproove ja stiilipidusid; rajada koos elanikega õue peenraid ja neid hooldada; teha jõukohaseid võistlusmänge; võtta ette kohalike noorte ja hooldekodu elanike vahelisi koostööprojekte jms. Ideid põlvkondadevaheliste projektide sisustamiseks saab lugeda ajakirja Seinaleht numbritest (www.65b.weebly.com/seinaleht-nr-5.html).

Vabatahtlikud võiksid ja peaksid aitama hooldekodu elanikel pidada regu- laarset sidet lähedastega. Nad võivad vajada abi, et korraldada videokõnesid, kirjutada kirju, saata postkaarte või suhelda muul moel.

 **Näide.** Vahetult enne koroonaepandeemia algust sattus Linda hooldeko- dusse. Hooldekodu suleti, keegi Lindat vaatama tulla ei saanud, et aidata tal uues keskkonnas sisse elada. Naine langes depressiooni, keeldus oma toast välja tulemast isegi söögikordadeks. Pandeemia ajal vabatahtlikuna hooldeko- dus töötanud Jana sai teada, et Linda peamine kontaktisik on lapselaps, kellel omakorda on 14-aastane tütar Kertu. Ülikoolis haridusgerontoloogiat õppinud Jana teadis, milline potentsiaal on põlvkondadevahelistel kontaktidel ja kuidas seda professionaalselt korraldada. Ta võttis südameasjaks organiseerida Lindale, tema lapselapsele ning Kertule Skype'i kaudu kõnesid, mis teeksid ühtviisi rõõmu nii lapsele kui Lindale. Vabatahtlik Jana suunas Linda ja Kertu esimese kõne ajal rääkima koolist: Linda meenutas, kuidas vanasti koolis käidi,

ning Kertu kirjeldas oma koolipäevi eriolukorra ajal. Järgmine kõne oli pühendatud Kertu loodusõpetuse ülesandele uurida aialilli, mis kasvavad laste enda või vanavanemate aias ning teha neist esitlus. Linda aitas oma teadmistega esitluse koostamisele kaasa. Kolmanda kõne ajaks oli Linda vaimselt sedavõrd kosunud, et nõustus õue minema. Selleks päevaks ei olnud Jana ühtegi jututeemat kokku leppinud, põhiline rõhk oli liikumisel värskes õhus. Kertu on väga sportlik tüdruk ning loomulikult oli vaja vanavanaemale oma võimlemistrikke demonstreerida. Kujunes nii, et pärast kümnet minutit jalutamist seisis kõik osalised kahel pool ekraani paigal ja vaatasid, kuidas laps hundirattaid teeb. Nagu muuseas esitas Kertu Lindale küsimuse: „Aga vana, kuidas sina võimled?“ Kõikide täiskasvanute suureks üllatuseks laskis proua Linda jalutusraamist hopsti lahti ja hakkas kätega võimlemisharjutusi tegema. Tänu võimalusele pidada vanavanaemaga regulaarseid sisukaid videokõnesid muutus Kertu suhtumine hooldekodusse. Kertut ei hirmutanud enam vanavanaema muutunud elukorraldus. Proua Linda lõi aga sõna otseses mõttes õitsele. Ta hakkas suhtlema hooldekodu teiste elanikega, möödusid ka tema suur kurva-meelsus ja isutus. Loomulikult ei olnud kõik ainult roosiline, ikka tekkis aegu, kus proua igatses taga oma kodu, aeda ja lähedasi, kuid see ei olnud enam valdav tunne.

Hooldekodudes on regulaarseid töid, mida sealsed töötajad ei jõua iialgi ära teha, sest need on väga ajamahukad. Sellistes töödes on vaja just vabatahtlike initsiatiivi ning tarka ja järjekindlat tegutsemist.

Vabatahtlikud aitavad hooldekodu elanikel pidada regulaarset sidet lähedastega.

KUIDAS PAKKUDA TELEFONISELTSI

Telefoniselts tähendab regulaarseid telefonikõnesid, et pakkuda kõne saajale turva- ja ühtekuuluvustunnet, tõsta tema enesetõhusust, toetada enesehinnangut, rikastada teda emotsionaalselt ja vaimselt, mõjutades nii subjektiivset tervist ning vähendades üksildustunnet. Telefoniseltsi kaugem eesmärk on süvendada inimese rahulolu eluga ehk rahulolu elatud elust. Allpool toodud soovitusi saab kasutada edukalt ka kontaktkohtumiste korral.

Niisiis pole tegemist lihtsalt telefoni abil kontakti hoidmisega või kuidas-elad-kontrollkõnega, vaid kindla meetodikaga teadlikult leevendada inimese üksildustunnet ja parandada elukvaliteeti.

Mida peab tegema, et saavutada taolisi kõrgelennulisi eesmärke? Kõigepealt peab telefoniselts olema regulaarne ja sisukas, mis teiste sõnadega tähendab, et kõnelus peab olema ette valmistatud. Uuringud on näidanud, et kõne peaks kestma vähemalt 20 minutit. Hoiduda tuleb kõnedest, mis venivad pikemaks kui 60 minutit, sest pikk kõne väsitab ja ohustab positiivset meeleolu, mida kõne just looma peab.

Telefonitsi suheldes püüdle partneritevahelise tasakaalu suunas. See tähendab, et kõne olgu kahepoolne, mitte ühe vestluspartneri monoloog. Seltsipakkuja ei ole ainult kuulaja, ta peab olema vestluspartner, kes esitab küsimusi, väljendab oma arvamust ja selgitab nähtusi, millega vestluspartner pole kursis. Kõnelus, kus üks pool on pelgalt kuulaja ja suunavate küsimuste esitaja, oleks teraapia. Telefoniseltsi pakkuja ei ole terapeut.

Kõne sisu olgu pigem suunatud sarnasuste avastamisele ja vähem erinevuste rõhutamisele, see peaks toetama elu mõtestamist seoste loomise kaudu (mina / sina, varem / nüüd, minu põlvkond / nooremad põlvkonnad). Vestlus loogu sildu oleviku ja mineviku ning oleviku ja tuleviku vahele. Tulevikutunnet saab telefoniseltsil pakkuda ka otseselt, andes seltsisaajale järgmiseks kõneks ülesande midagi teha või millegi üle põhjalikumalt mõelda.

Kõne kasutegur kasvab, kui vestlus stimuleerib kognitiivseid võimeid (lühimälu, pikaajaline mälu; ruumiline mõtlemine, keskendumine, verbaalne võimekus, seoste loomine) ja meeleelundeid. Tõepoolest, lisaks kuulmismeelele, mida telefoniselts peamiselt koormab, saab telefoni abil stimuleerida ka nägemis-, kompimis-, maitsemis- ja haistmismeelt. Üks viis, kuidas seda teha, on pakkuda võimalust midagi silmade ette manada, lõhnu, maitseid ja pindade tekstuuri ette kujutada.

Telefonitsi vesteldes väljenda ennast võimalikult konkreetselt, et ei tekiks ebamugavust, sest vestluskaaslane ei saa aru, mida temalt tahetakse. Teiselt

poolt, kuigi eesmärk on pakkuda positiivset emotsiooni ja rahulolu, ei saa seda sageli teha otseste küsimustega, nagu nt *räägi, mis sulle meeldib, mis sulle viimase ajal nalja on teinud või mida sa sooviksid*. Sellised küsimused on tavaliselt ootamatud, vastuse peaks inimene meelde tuletama, mistõttu jääb ta tavaliselt vastuse võlgu. Telefoniseltsi pakkuja saab juhtida mineviku, oleviku ja tuleviku mõtestamist ja seostamist kaudselt, pakkudes teemasid ja mõttemänge, mille kaudu on suurem tõenäosus jõuda positiivsete emotsioonide, ammu unustatud vana taasavastamise ning rahuloluni, et palju head on korda saadetud ja head saab teha ka edaspidi. Seltsipakkuja on justkui telling, mille toel seltsisaaja jõuab eesmärgini.

Nii nagu tavaelus püüame raskeid teemasid käsitleda silmast silma, mitte telefonitsi, nii ka telefoniseltsi pakkumisel on mõistlik keerulisi ja raskeid teemasid vältida. Samuti on soovitatav, et planeeritult ei käsitleta teemasid (allpool toodud loetelus osad 2.–5.), mis on nagunii iga päev jutuks. Mis on need igapäevased teemad, sõltub inimesest, aga tõenäoliselt on meeles ja mureks tervis ja haigused ning päevapoliitika.

Telefonivestluse struktuur sõltub seltsi pakkujast ja saajast. Meie käsiraamatu lisa 3 on toodud Eestis läbiviidud telefoniseltsi arendusuuringus positiivse kinnituse saanud ülesehitusega kõne näidis.

Kuidas märgata eakate koduohutusega seotud muresid ja pakkuda esmaabi

Mida saame seltsilisena tähele panna vanema inimese kodus?

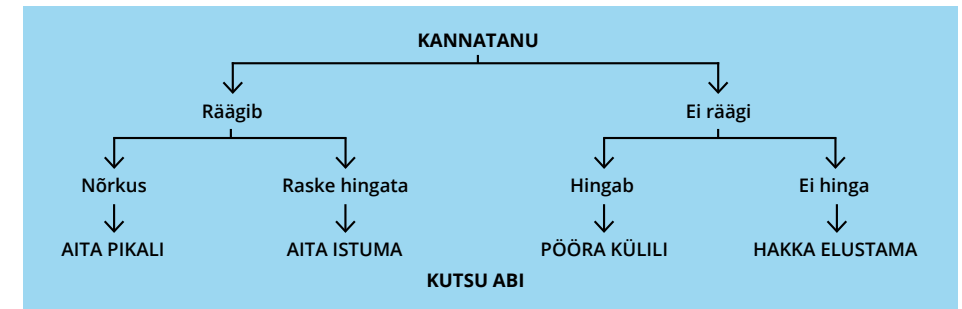
- » Kas ruumid on ühtlaselt ja hästi valgustatud.
- » Kahepoolse teibiga põranda külge kinnitatud vaiba servade taha ei saa komistada.
- » Käepide tualettruumi seinal hõlbustaks istumist ja püstitõusmist. Tualettpaberirull peaks olema mugavalt kättesaadav.
- » Mugavale kõrgusele asetatud enimkasutatavad kööginõud saab kätte liigselt kummardumata ja sirutumata, millega välditakse kukkumist.

Mobiiltelefon olgu alati käeulatuses (kaelas või kinnises taskus) ka siis, kui inimene läheb ühest toast teise või tualetti. Harjumuseks peab saama mobiiltelefoni laadida alati, kui energiatase langeb alla 20 %. Abivajaja peab selgeks peab õppima, mis numbril millises olukorras helistada. 112 tuleb valida, kui on vaja kiirabi, politseid või kui on puhkenud tulekahju. Iga inimene, sh vanem inimene, peaks peast teadma vähemalt ühe lähedase mobiilnumbrit.

Abivajajal olgu selge, kuidas täpselt vastata küsimusele *kus te elate?* ja *kuidas*

teie juurde sõita? Üheskoos tasub kõik loetletud punktid üle rääkida. Allikas: www.julgedhoolida.ee/kohandame-uksinda-elava-eaka-kodu-maksimaalselt-turvaliseks

Esmaabi on esimene abi, kui meie eakas sõber on end vigastanud (luu- ja liigesevigastused, haavad jne) või kui on tegemist eluohtliku terviseprobleemiga (infarkt, insult). Edukas esmaabi sõltub meie tegutsemiskiirusest ja oskustest ning teadmistest. Kuniks kiirabi kohale jõuab, saab seltsiline ka ise inimest aidata. Siin on abiks esimeste sammude mõttekaart.



www.ttk.ee/et/esmaabi-andmise-juhend



Käitumist eriolukorras kirjeldavad järgmised materjalid, mida soovitame lugeda.

Esmaabi: www.ttk.ee/et/esmaabi-andmise-juhend

Tuleohutus: www.kodutuleohutuks.ee/raagi-tuleohutusest-lahedastega

Kuidas kustutada: www.kodutuleohutuks.ee/kuidas-kustutada

Hoonetulekahjude vältimine: www.kodutuleohutuks.ee/hoonetulekahjude-valtimine

Vingugaasianduri häire ja vingumürgistuse sümptomid: www.kodutuleohutuks.ee/mida-teha-kui-vingugaasiandur-hakkab-toole-2

Eakad ja veeohutus: www.veeohutus.ee/suvi/ka-tsempionid-vasivad

Oht vette kukkuda: www.veeohutus.ee/suvi/oht-vette-kukkuda

KUIDAS AIDATA TOIME TULLA SURMA JA LEINAGA


Surmaga on seotud kolm teemat, millel on omavahel vähe ühist.

1. Kui keegi on kaotanud olulise inimese, siis ta leinab.
2. Kui inimene soovib rääkida oma surmast, siis võib see olla märk süvenevast depressioonist.
3. Kui inimene soovib rääkida oma surmast, siis soovib ta võib-olla tööpuolest tuge, et end surmaks teadlikult ja põhjalikult ette valmistada ehk oma elu ja tegevuse otsad kokku siduda. Viimasel puhul on vabatahtlikul väga oluline roll.

Räägime kõigepealt viimasest, s.o surmaks valmistumisest ehk eluvaldkondade süstematiseerimisest ja sisulisest korrastamisest. Richard Leider (www.richardleider.com) osutab oma intervjuus „Purpose“ (eesmärk), et vananemisel on olulised kolm M-i (inglise *money, medicine, meaning*) – raha, tervishoid ja mõtestatus. Viimane kerkib teadvuse keskmesse just siis, kui inimene tunnetab oma surelikkust, ta ei eita seda ja teeb elu ajutisust arvestades järelejäanud aja suhtes teadlikke otsuseid. Kõik oluline, millest me ei räägi, õhnestab inimese turvatunnet ja seega ka elukvaliteeti. Seetõttu peaks tõsiselt suhtuma inimese soovi võtta ette teatud tööd ja tegemised, mis ta enne surma tahab ära teha. Võib-olla soovib ta kirja panna oma elu olulised etapid, teha korda fotoarhiivi, kujundada ümber perekonna matuseplatsi, sest ta on seda kellelegi lubanud; sorteerida oma riideid ja asju ning viia ebavajalik ise taaskasutusse. Kõiges selles saab vabatahtlik abiks olla.

Kui inimene räägib pidevalt, et soovib siitilmast lahkuda, võib see olla märk depressioonist.

Surmaks valmistumine võib tähendada ka soovi erinevatel teemadel vestelda, et saada vastuseid olulistele küsimustele iseenda kohta.

 Maailmas on levinud Surmakohvikute formaadis vestlusõhtud. Surmakohvikuid ehk vestlusi elu mõtestamisest on korraldatud ka Eestis. Sellistel jutuajamistel sobib vestluspartneriks just võõram inimene, sest lähedase jaoks oleksid teemad liialt emotsionaalsed ja isiklikud. Vt www.kuimetsajutud.wordpress.com/2019/04/16/eesti-esimene-surmakohvik-kuimetsas ja www.deathcafe.com.

Kui inimene räägib pidevalt, et soovib siitilmast lahkuda, kuid jutt ei ole seotud mingite konkreetsete soovidega, võib see olla märk depressioonist. Depressioon on haigus ja seda kahtlustades peaks vabatahtlik rääkima spetsialistiga, kas vabatahtlike koordinaatori või sotsiaaltöötajaga. Kui millessegi muusse süvenedes tavapärane surmajutt ununeb, on see märk stressist või üksindusest, mida nimelt saabki leevendada vabatahtliku pakutav oskuslik ja regulaarne tegevus.

Kui keegi on kaotanud olulise inimese, kogeb ta leina. Lein võib väljenduda ülitugevate tunnetena: ahastus ja kurbus, segadus, tühjus, aga avalduda võivad ka tundetus ja tuimus. Sõltuvalt sellest, kui ootamatu oli lähedase lahkumine ja millised olid asjaolud, võib leinaja tunda koguni hirmu, süüd või viha. Leinaja võib läbi elada eitusfaasi. Leinas kogetavad tunded ei ole püsivad, tegemist on protsessiga, mis kulgeb lainetena.

Kaotusest ülesaamine on raske, kuid teistel on võimalik leinajat aidata. Oluline on olla lihtsalt käepärast. Pole vaja midagi erilist ette võtta või mingil kindlal teemal rääkida. Sa võid tunda kohustust lohutada, aga seda ei ole võimalik teha. Lohutamine on mõttetu. Leinav inimene leiab tuge sinu kohalolust.

Värske leina esimese paari nädala jooksul on kõige mõistlikum pakkuda välja, et leinaja räägiks. Ta võiks rääkida sellest, mida ta tahab, ja sina oled talle jutukaaslane. Ta võib jagada oma tundeid ja mälestusi kõigest, millest ta soovib: kuidas surm tuli, kuidas olid matused või milline oli kaotatud inimese elu.

Kui kaotus on olnud ootamatu ja inimene on šokis, võib tema taju ja keskendumine olla häiritud. Sel juhul on hea, kui teda ei jäeta üksinda ega omapäi tegutsema. Teise inimese kohalolekust piisab. Inimesed käituvad šokiseisundis erinevalt ja mõnikord ei suuda nad ka nutta. Tavaliselt läheb šokiseisund ise üle ja inimene hakkab tasapisi uue olukorraga kohanema.

Leinast väljatulek oleneb ümbritsevatest inimestest palju. Teised peaks tooma leinaja ellu positiivseid suhteid. Leinajat võiks külastada või temaga telefonitsi vestelda sagedasti, kuid teades, et suhtlemine kulutab energiat, ei tohiks leinajat kurnata väga pika suhtlusega. Tuleks proovida saada leinaja kodust välja, olgu jalutama, näitusele või rahulikule kontserdile.

KUIDAS JULGUSTADA EAKAT SOTSIALISEERUMA JA ANDA TALLE VÕIMALUS OLLA PANUSTAJA

Mida kauem on inimene olnud aktiivsest sotsiaalsest suhtlusest eemal, seda sügavamalt on tal juurdunud kodune igapäevarutiin ja seda raskem on tal seda murda. Vanematel inimestel on võrreldes noorematega raskem luua täiesti uusi sõprussuhteid või tutvusi. Miks? Pereväliste või täiesti tundmatute inimestega kohtumine on mugavusstsoonist väljaastumine ning risk võõras-tega suheldes kohata mittemõistmist ja jääda ilma positiivsetest tunnetest on küllalt suur. Mida vanem on inimene, seda vähem soovib ta võtta ette midagi, mis ei pruugi tuua kaasa positiivseid emotsioone.

Mida vanemaks saad, seda rohkem oled kaotanud häid kaaslasi. Ometi pole see lõplik paratamatus. Ka teaduskirjandus soovitab, et sõltumata vanusest tuleb teadlikult tegelda sellega, et leida uusi inimesi enda ümber, et leida inimesi, kelle „veregrupp“ sobib. Inimene on sotsiaalne olend ja sotsiaalseid suhteid on vaja vaimse tervise säilitamiseks. Öeldakse, et sõbrad võivad käia närvidel, aga neil on ka võime neid närve korrast hoida. Uued tuttavad ei astu aga ise uksest sisse, nendega kohtumiseks tuleb endal kodust välja minna.

SHARE uuring on näidanud, et suhtlemine teiste inimestega aitab isegi lihastel paremini toonuses püsida. Inimestel, kes tegid kepikõndi või muud tervisesporti koos kaaslaste või rühmaga, oli selle tegevusega kaasnev füüsiline vorm parem kui nendel, kes tegid tervisesporti samas mahus, aga üksi (www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6338536).

Reykjavíki hooldekodu direktori Gisli Pállsoni elu moto on: „Parem on anda kui saada.“ Seejuures ei pea ta silmas ennast, vaid enda juhitava hooldekodu asukaid. Ta püüab elu hooldekodus korraldada nii, et elanikel on seal võimalik olla ka andja, olla teistele vajalik ja teistele rõõmu pakkuda. Vabatahtlik, olles ise kogukonda panustaja, saab olla see inimene, kes tutvustab abisaajale võimalusi, kuidas tema saaks kaasa aidata terve kogukonna ja iga inimese heaolu tõstmisele. See, et inimene vajab mõnes asjas teiste abi, ei tähenda, et ta ise ei saaks omakorda teisi aidata. Eks ole aitamisel väga erinevaid vorme ja osa võimaluste puhul ei saa esmapilgul arugi, et oled aitaja ja panustaja.

Näide. Kogukonna arengule kaasaaitamine ei pea olema sõna otseses mõttes töötamine. Kogukonnaüritusel ei jagune inimesed korraldajateks ja osalejateks. Osa teeb rohkem, mõni vähem ja mõni päris vähe, aga nad kõik on korraldajad. Nii on kogukonnaüritusele võimalik kaasa aidata sellegagi, et lähed lihtsalt kohale, väärtustades niimoodi aega ja energiat, mida teised on ürituse ettevalmistamiseks kulutanud.

Milliseid põhjendusi mitteosalemiseks võib vabatahtlik abivajajalt kuulda ja mida neist välja lugeda? Kui abivajaja ütleb, et ta on koduväliseks tegevuseks liiga vana, siis tasub edasi uurida, mis on tegelik põhjus. Vanadus iseenesest ei ole mingi takistus. Samas, kui inimene n-ö poeb vanaduse taha, ei saa teda ka aidata, sest nooremaks kedagi ei tee.

Väga sageli kasutatakse kõrget vanust ja halba tervist sünonüümidenä. Kui ettekääne on tervis, tuleks samuti välja selgitada, kuidas täpselt. Sageli ei ole tervis otsene takistus, vaid terviseseisundi tõttu kaob tahtmine pingutada. Muidugi võib tervis tegelikult takistadagi kodust välja minna. Näiteks ei saa mõni inimene istuda ühe koha peal pikemalt kui tund aega. Sellisel juhul võiks ürituse korraldajaga ühendust võtta, et organiseerijad muudaksid tingimusi. Samamoodi ei tohiks takistuseks saada halb kuulmine. Selle asemel peaksid kõik korraldajad kasutusele võtma mikrofonid.

Väga laialt kasutatav ettekääne on ajapuudus. See võib olla ettekääne, aga sageli ongi nii, et inimesel on palju igapäevaseid toimetusi, liikumine on aeglane ja koduaskeldused kogu võtavad aja ning päeva midagi rohkemat ei mahu. Vaatamata sellele peaks ellu planeerima koduvälist suhtlust. Sotsiaalse suhtluse juures on oluline regulaarsus ehk rütm, mitte tingimata sagedus. Alustuseks piisab ka korrast kuus.

Kui inimene on aktiivsest sotsiaalsest suhtlusest eemal olnud, siis on oluline uuesti alustada vähehaaval. Alustuseks piisab kasvõi lihtsast vaatlemisest ja kellegagi rääkima ei peagi. See, kes pole loomult suhtleja, ei pea ühtäkki kõikidega läbi käima ja juttu tegema, vaid võib vabalt endaks jääda. Samm-sammult kasvab turvatunne ja enesekindlus ning küllap leiab ka inimese, kellega jutt klappima hakkab.

Kui inimene on aktiivsest sotsiaalsest suhtlusest eemal olnud, siis on oluline uuesti alustada vähehaaval näiteks vaatlusest.

Sotsiaalse suhtluse ja kogukonda panustamise takistused, mida vabatahtlik peaks aitama kõrvaldada, on järgmised: individuaalsed tervisepiirangud; kukumisoht; hirm teadmatuse ees; hirm, et sul ei ole neid oskusi, mida organisatsioon väärtuslikuks peab; hirm, et tuleb liiga palju oma ajast ära anda; hirm, et sinult oodatakse liiga palju; hirm, et sinu tegevust võetakse liialt enesestmõistetavana ja sind ei märgata ega tunnustata piisavalt; hirm, et teised, kes juba on aktiivsed, ei kohtle sind piisava lugupidamisega.

Inimesel on võimalik panustada kogukonda ka kodust väljumata, nt pakkudes ise telefoniseltsi, tehes Internetis linnuvaatlust või osaledes muudes teadusü-ringutes andmekogujana. Ta võib paluda endale koju tuua materjale, et näiteks meisterdada lilli, mida kohalik hooldekodu kasutab oma elanike õnnitlemiseks, jne. Vabatahtlik saab siin olla hädavajalik lüli kogukonna ja koduse inimese vahel, vahendades mh ka tagasisidet ehk emotsiooni, mida inimese töö teistele tekitab.

MIDA PEAB SILMAS PIDAMA ERIVAJADUSEGA INIMESE SELTSILINE

Kõige olulisem on suhtuda erivajadusega inimesse nagu iga teiseigi, jättes kõrvale haletseva või lapseks taandava tooni. Kohe alguses tuleb küsida *kuidas sa tahad, et ma sind aitan*. Erivajadusega inimene on isiksus, kellel on omapära, omad soovid ja vajadused. Erivajadusega inimene teab oma olukorda, vajadusi ja soove kõige paremini, sest ta on oma elu ekspert. Kuula aktiivselt, mida inimene sulle räägib ja mida soovib teha.

Tavaliselt aktsepteerib vabatahtlik erivajadusega inimese vajadusi ja soove, kuid samas ütleb julgelt ei, kui ei ole mõneks toiminguks valmis. Vabatahtlik peab tajuma oma piire, tunda, mida ta on nõus tegema ja mida mitte. Mis on minu roll ja mille jaoks ma siin olen? Kas ma olen näiteks valmis abistama tualetitoimingutes? Või tooma ratastoolikasutaja alla kolmandalt korruselt? Liikumispuudega inimeste abistamisel võib ohuteguriks saada raskuse tõstmine, sestap on hea teada oma füüsilisi võimeid ja tervislikku olukorda. Füüsiline pingutus ei tohi olla liigselt koormav, samuti tuleb võtta aega, et taastuda.

Arvesta, et abivajadus võib muuta inimese närviliseks, nii võib nägemispuudega inimene tunda end saamatuna, kui midagi maha kukub ja ta seda üles ei leia. Jää igas olukorras rahulikuks ja tasakaalukaks.

Koristamise juures tuleb mängu see, et erinevate inimeste arusaamad puhtast kodust võivad olla väga erinevad. Lepi sellega, et mõni esmapilgul ebaoluline paberi- või riidetükk võib olla teisele poolele väga oluline.

Ärevushäirega inimese tunnetesse ei tohi suhtuda kergekäeliselt ega üleolevalt. Tuleb arvestada, et inimene ei oska ette näha paanikahoogusid. Kaaslane võib tunda, et ta ei kontrolli olukorda. Paanikahoo ajal jää inimese kõrvale ja ole talle toeks. Arutage kohe alguses, tavaolukorras, läbi, mis on need sammud, mis aitavad kõige paremini rahuneda. Uue inimese puhul on hea alustada väikesest jalutusringist kodu lähedal.

Depressioonis inimesel on vähe suutlikkust algatada midagi uut. Mõista, et inimesel on raske, ära pisenda tema olukorda. Samas ära anna kohe alla, sest

abivajaja võib lõpuks kaasa tulla sinu initsiatiiviga – mõnus füüsiline koormus ja kerge vestlus võib aidata kaasa meeleolu tõusule.

Juhul kui abivajaja kasutab verbaalset või füüsilist vägivalda, siis anna sellest teada vabatahtliku tegevust koordineerivale organisatsioonile.


KUIDAS TEGUTSEDA VABATAHTLIKUNA ENNAST SÄÄSTES

Säästmine algab kokkulepete sõlmimisest (vt lähemalt ptk 2.1.1.). Hea on kokkulepped sõlmida kirjalikult, siis saab nende juurde alati tagasi tulla, kui olukord muutub või su tegevuse piirid kipuvad hägustuma. Abistatavaga tasub kokku leppida, kui tihti kohtute, ning iga kohtumise lõpus määrata järgmise kohtumise aeg. Kui hoiate omavahel kontakti ka telefoni teel, leppige kokku kellaajad, millal abistatav võib sulle helistada.


Pea meeles, et vabatahtlikuna tegutsemine peab pakkuma rõõmu ja rahuldust. Kui aga tunned, et see on muutunud sinu jaoks koormavaks kohustuseks, tuleb võtta puhkust. Ära kao ära, aga võimalusel aruta oma kontaktisikuga, kas vahepeal saab sinu asemel seltsi pakkuda mõni teine vabatahtlik. Ütle ka abistatavale, et võtad vahepeal aja maha, ning anna teada, kui kaua puhkad.


Oluline on ka meeles pidada, et vabatahtliku seltsilisena ei ole sinu ülesanne lahendada kõiki abistatava probleeme. Anna julgelt teada, kui soovitu / palutu ei ole sinu jaoks jõukohane, ning pöördu julgelt oma kontaktisiku, kohaliku kogukonna või omavalitsuse sotsiaaltöötaja poole lahenduse leidmiseks. Kui tegutsed vabatahtlikuna mõne organisatsiooni vahendusel, haara kinni võimalusest jagada kogemusi teiste vabatahtlikega ning osale pakutavatel kvisioonidel ja supervisioonidel.

VABATAHTLIK TEGEVUS JA LÄBIPÕLEMINE

 Piiride teadmine ja seadmine vabatahtlikus tegevuses on muuhulgas oluline ka läbipõlemise vältimiseks. Läbipõlemine on emotsionaalne, füüsiline ning vaimne kurnatus, mis tekib pikaajalise ning ülemäärase stressi tulemusena.


Läbipõlemisest räägitakse sagedamini seoses ametitega, kus inimene töökoostusi täites suhtleb paljude inimestega, kaasa arvatud sellistega, kes on haavatavas olukorras ning kes vajavad keskmisest rohkem toetamist. Läbipõlemissündroom ohustab peamiselt professionaalseid abistajaid, kuid ei tasu unustada, et läbipõlemine tekib emotsionaalselt paljunõudvates olukordades ning suurem risk läbipõlemiseks on inimestel, kes on osavõtlikud, kaastundlikud, pühendunud ja idealistlikud. Seega on ka vabatahtlikul aitajal oluline olla teadlik läbipõlemisohust, et vajadusel seda ennetada.

 Läbipõlemisest saad pikemalt lugeda siit: www.virtuaalkliinik.ee/uudised/2016/11/21/labipolemissundroom-naitab-et-oled-liiga-hea

-  **Selleks et ära tunda, mil määral võib läbipõlemine sindki ohustada, tasub mõelda järgmistele küsimustele.**
- » Kas ootan endalt rohkem ja sean endale kõrgemaid standardeid kui teiselt inimestelt?
 - » Kas kaldun olema enesekriitiline?
 - » Kas olen sageli tundnud, et minu pingutust võetakse iseenesestmõistetavana?
 - » Kas mul on raske öelda ei?
 - » Kas mul on raske delegeerida tegevust, mis mulle meeldib, kuigi tean, et teised saaksid sellega niisama hästi hakkama?
 - » Kas mulle on iseloomulik fraas keegi peab ju selle ära tegema, kui võtan endale vabatahtlikult mõne lisakohustuse?
 - » Kui mõni küsimus sai jaatava vastuse, võib sind ähvardada läbipõlemine.


Sellisel juhul tasuks tähelepanelikumalt jälgida oma koormust ja vajaduse korral:

- » võtta aeg maha;
- » vaadata oma tegemised kriitilise pilguga üle ja ehk mõnest ülesandest loobuda või paluda seda teha kellelgi teisel. Kui annad oma vabatahtlikud ülesanded üle, siis anna sellest kindlasti teada ja lepi kokku ka inimesega, keda abistad;
- » otsida abi (võid rääkida koordinaatoriga või küsida nõu teistelt vabatahtlikelt, kui olukord on tõsine, tasub kindlasti nõu pidada ka professionaaliga, alustuseks vaata näiteks siia www.peaasi.ee/millal-poorduda-abi-saama).

 Vaimset tervist hoida ja läbipõlemist ennetada aitab teadlik ja järjepidev eneseanalüüs. Sageli jõuavad inimesed läbipõlemise äärele, püüdes teha aina rohkem ja kiiremini, kuni tegutsetakse peaaegu automaatselt. Nii on lihtne kaotada kontrolli selle üle, kui palju aega ja energiat panustad kaob tehtust saadav rõõm.

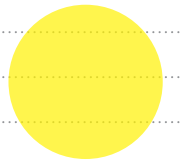
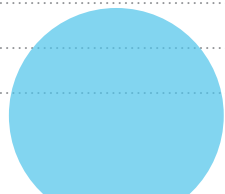
Üks võimalus seda ennetada on aeg-ajalt võtta aeg maha ja küsida endalt: kuidas mul läheb ning kas see, mida ma vabatahtlikus korras teen, vastab endiselt minu huvidele ja elustiilile? Kas ma vajan uusi teadmisi või täiendavat tuge?

Paljud organisatsioonid pakuvad eneseanalüüsi võimalust vabatahtlike toetamise osana (kovisiooni või supervisiooni kujul).

 Soovitusi vaimse tervise hoidmiseks ja läbipõlemise ennetamiseks võid leida veel siit: www.peaasi.ee.

Ennetada läbipõlemist võttes piisavalt aega puhkuseks ning eneseanalüüsiks.

Märkmed





Lisa 1.

Vabatahtliku ja abivajaja hea tahte kokkuleppe näidis

(vabatahtliku, abivajaja ja koordinaatori ning sotsiaalpartneri vahel omavahelise kokkuleppe fikseerimiseks, juhul kui vabatahtlik käib kliendi kodus)

Mina,,
(abivajaja ees- ja perekonnanimi)

ja
mina,,
(vabatahtliku ees- ja perekonnanimi)

ja
mina,,
(koordinaatori ees- ja perekonnanimi)

kui vabatahtliku tööd korraldava asutuse esindaja
(asutuse nimi)

oleme sõlminud HEA TAHTE KOKKULEPPE, arvestades ja aru saades, et:

- VABATAHTLIKU NIMI tegutseb vabast tahtest, ilma tasu saamata. Vabatahtliku tegevust juhendab ja koordineerib koordinaator.
- VABATAHTLIK ei ole sotsiaaltöötaja ega ametnik. Sotsiaalhoolekandeteenuste taotlemiseks pöördub abivajaja oma elukohajärgse sotsiaaltöötaja poole.
- ABIVAJAJA NIMI vajab tuge (*siia täpne tegevuste kirjeldus*) ning VABATAHTLIKU NIMI on valmis selleks pakkuma oma abi vabatahtlikult.
- VABATAHTLIK ja ABIVAJAJA kohtuvad (ajaperiood, soovitame aastat, regulaarsus, mitu korda nädalas, kuus vms) (asukoht, kus nad kohtuvad).
- ABIVAJAJA NIMI ja VABATAHTLIKU NIMI suhtlevad omavahel telefoni / meili teel, et täpsustada kohtumiste kellaaegu ning anda teada, kui plaanides tuleb muudatus.
- ABIVAJAJA NIMI ja OMAVALITSUSE SOTSILAALTÖÖTAJA on teadlikud, et VABATAHTLIKU NIMI vabatahtliku tegevusega seotud sõidukulu tasub sõidupäeviku alusel Muid kulusid vabatahtlikule ei kaeta ning muude kulude kandmist ei saa vabatahtlikult eeldada ega nõuda.

- Koordinaator tagab vabatahtlikule vajaliku üldväljaõppe ja juhendamise.
- Sotsiaaltöötaja / lähedane juhendab vajaduse korral kohapeal.

Meie kokkulepe põhineb vastastikusel usaldusel ja austusel ning me hoiame saladuses tegevuse käigus teatavaks saanud konfidentsiaalset informatsiooni, sh isikuandmeid.

Kõigil osalistel on õigus iga hetk teha ettepanek kokkuleppe muutmiseks või lõpetamiseks. Muudatused arutatakse läbi ja nende üle otsustavad kõik osapooled koos.

Töötlemise ABIVAJAJA NIMI isikuandmeid vabatahtliku teenuse pakkumiseks kooskõlas käesoleva hea tahte kokkuleppe. Töötlemise järgmisi isikuandmeid: nimi, sünnikuupäev, kontaktaadressid, teenuse osutamise alguse ja lõpu kuupäev, abivajaduse ja vabatahtliku tegevuse kirjeldus, tagasiside teenuse kvaliteedile. Teie andmed koondame vabatahtliku päevikusse, mida hoiame NIMETADA, KUS.

Koostöölepe täitmiseks ehk vabatahtliku teenuste saamiseks töötlemise teie isikuandmeid käesoleva hea tahte kokkuleppe alusel. Nõusoleku alusel töötlemise teie andmeid ja küsime tagasisidet teenusele.

TEGEVUSE KORRALDAJA NIMI andmekaitse tingimustega saate tutvuda NIMETADA, KUS.

Kinnitan, et olen tegevuse sisu läbi arutanud ning olen sellega nõus.

Allkirjad:

Kuupäev ja koht:

Lisa 2.

Näidisleping hoolekandeasutuses

Hoolekande- või tervishoiuasutus
 (registrikood:, aadress:)
 (edaspidi nimetatud asutus), keda esindab
 (edaspidi nimetatud asutus),
 ja
 vabatahtlik (isikukood,
 aadress) (edaspidi nimetatud vabatahtlik; koos
 nimetatud pooled), sõlmivad järgneva lepingu (edaspidi nimetatud leping):

- Lepingu ese.
 - Vabatahtlik osaleb asutuse tegevuses järgmisel viisil (edaspidi: ülesanne):
;
 - on vabatahtlik seltsiline kirjeldus siia;
 - täidab jooksvalt asutuses asuvat vabatahtliku päevikut;
 - osaleb vabatahtlikele pakutavatel koolitustel.
 - Ülesande täitmise aeg on lepitud vabatahtlikuga kokku, võib sõlmida määramata ajaks. Kindlasti siia panna aeg, millal vabatahtlik seltsiliseks tuleb (nt igal esmaspäeval kell 13.00).
 - Ülesande täitmise koht on lisada koht.
 - Ülesandeid annab asutuse kontaktisik, kelleks on kontaktisiku nimi.
 - Pooled on teadlikud, et tegemist on vabatahtliku tegevusega, mille puhul ei eeldata tasu maksmist või muu rahalise hüvitise andmist. Ülesande täitmist ei loeta töösuhteks töölepingu seaduse mõistes ega töövõtulepingu täitmiseks võlaõigusseaduse mõistes.
- Asutuse kohustus.
 - Asutus tagab vabatahtlikule ülesande täitmiseks vajaliku teabe ja töövahendid.
 - Asutus tagab vabatahtlikule asjakohase juhendamise.
 - Asutus teavitab vabatahtlikku asjaoludest, mis võivad mõjutada ülesande täitmist.
 - Asutus hüvitab vabatahtlikule ülesande täitmisel tekkinud sõidukulud vastava avalduse ja kuludokumentide esitamise järel.
 - Asutus võib teha avalikuks ja levitada vabatahtliku nime ja temast tööga seoses tehtud foto- ja videomaterjale eesmärgiga tutvustada

- vabatahtliku tööd avalikkusele ja seda populariseerida, kui vabatahtlik on selleks andnud kirjaliku nõusoleku.
- 2.6. Asutus töötleb vabatahtliku isikuandmeid (isikukood, tööga hõivatus) vabatahtliku ja abivajajate seostamise eesmärgil ning vabatahtlike kohta käiva statistilise koondportree analüüsimisel.
3. Vabatahtliku tegevus.
- 3.1. Vabatahtlik saab ülesande täitmiseks asutuselt igakülgset abi.
- 3.2. Vabatahtlik on õigus keelduda ülesannetest, mis ületavad eeldatava mõistliku tegevusmäära, on ebaseaduslikud, ei sobi vabatahtlikule tema ea tõttu või on ebaeetilised.
- 3.3. Vabatahtlik täidab antud ülesannet isiklikult.
- 3.4. Vabatahtlik väldib olukordi, millega võib sattuda ohtu tema ja teiste isikute tervis või vara.
- 3.5. Vabatahtlik teavitab asutust viivitamatult asjaoludest, mis võivad mõjutada ülesande täitmist.
- 3.6. Ülesandeid täites peab vabatahtlik olema viirus- ja nakkushaiguste vaba. Haigestumise korral teavitada punktis 1.5. nimetatud asutuse kontaktisikut.
- 3.7. Vabatahtlik hoiab saladuses ülesande täitmisel teatavaks saanud ärisaladusi ja konfidentsiaalset informatsiooni, kaasa arvatud isikuandmeid. Isikuandmete töötlemisel (sh vabatahtlike ja abivajajate andmebaasis) järgib vabatahtlik asutusepoolseid isikuandmete töötlemise nõudeid.
- 3.8. Vabatahtlik tagastab töövahendid jm punktis 2.1. nimetatud töövahendid seitsme päeva jooksul pärast ülesande täitmist või lepingu lõppemist.
- 3.9. Vabatahtlikus tegevuses täidab vabatahtlik asutuse töökorra ja tööohutusnõudeid.
- 3.10. Vabatahtliku tegevuse paremaks korraldamiseks annab vabatahtlik punktis 1.5. nimetatud asutuse kontaktisikule tagasisidet või teeb omapoolseid ettepanekuid.
4. Vastutus.
- 4.1. Vabatahtlik ei vastuta asutuse kohustuste täitmise eest kolmandate isikute ees.
- 4.2. Vabatahtlik vastutab asutusele tekitatud varalise kahju eest, juhul kui vabatahtliku tegevus oli kahju tekkimisel tahtlik ning vabatahtlikul oli võimalus käituda selliselt, et kahju ei oleks tekkinud.
- 4.3. Asutus ei vastuta vabatahtliku poolt kolmandatele isikutele tekitatud kahju eest.
- 4.4. Vabatahtlik on kohustatud hoidma tähtajatult konfidentsiaalsena informatsiooni teenuse osutamise käigus saadud isikuandmete kohta (isikukoodid, tervist ja eraelu puudutav informatsioon ning igasuguse muu suuliselt, kirjalikult või muul viisil asutuse poolt avaldatud või saadud informatsioon või andmed, sh oskusteave, lepingute ja mistahes

- tegevuse üksikasjad, mida asutus pole avalikustanud).
- 4.5. Pooled järgivad lepingu ja ülesande täitmisel lisaks kehtivatele õigusaktidele ka vabaühenduste eetikakoodeksit ning vabatahtliku tegevuse head tava.
- 4.6. Pooled võivad lepingust taganeda, kui teine pool on lepingust tulenevat kohustust oluliselt rikkunud. Lepingu oluliseks rikkumiseks loetakse eel kõige olukorda, mille tõttu on võimatu täita ülesannet või tegemist on vabaühenduste eetikakoodeksi ning vabatahtliku tegevuse hea tava (www.vabatahtlikud.ee/vabatahtlik-tegevus/vabatahtliku-tegevuse-hea-tava) olulise rikkumisega.
- 4.7. Pooled võivad lepingu igal ajal ennetähtaegselt üles öelda.
5. Lõppsätted.
- 5.1. Leping jõustub ja kehtib, kuni pooled täidavad oma kohustusi või lepingu üles ütlevad. Lepingusse tehakse muudatused kirjalikult või kirjalikku taasesitamist võimaldavas vormis.
- 5.2. Poolte vaidlused lahendatakse läbirääkimistega, nende ebaõnnestumisel piirkonna kohtus.

Asutus Vabatahtlik

/allkiri/ /allkiri/

Vabatahtliku nõusolek

Annan nõusoleku avalikustada mu nimi ja levitada minu tööga seoses tehtud foto- ja videomaterjale eesmärgiga tutvustada vabatahtliku tööd avalikkusele ja seda populariseerida.

Jah

Ei

Annan nõusoleku koguda minu kohta käivaid lepingulisi andmeid vabatahtlike andmebaasi, mida kasutame vabatahtlike sihtrühmade analüüsimiseks ja vabatahtliku tegevuse värbamissõnumite täpsustamiseks.

Jah

Ei

Lisa 3.

Telefonikõne struktuur ja juhised telefonikõne läbi viimiseks. Näidis.

1. Inimese argieluteemad.
2. Eelmises kõnes antud koduse ülesande arutamine.
3. Teemad ja küsimused, mis ei vaja pikemat analüüsi ega järelemõtlemist, vaid käivitavad spontaanse mälu pildi.
4. Kognitiivseid võimeid stimuleeriv mänguline tegevus.
5. Järgmiseks kõneks antava koduse ülesande selgitamine. Need on teemad ja ülesanded, mis nõuavad järelemõtlemist või muul moel pikemat ettevalmistust.
6. Järgmise kõne aja kokkuleppimine.

Spontaanset reageeringut (osa 3) eeldavad näiteks järgmised teemad.

- Küsimused, mis kõik algavad sõnadega: „Millal Sa viimati ...“ (Saaremaal käisid / remonti tegid / lennukiga sõitsid / suitsetasid?).
- Kirjelda võimalikult täpselt, kus ja kuidas kohtusid esimest korda oma miniaga / ämmaga / praeguse juuksuriga.
- Milline spordimees sa oled? Mis spordialasid oled harrastanud? Parimad sportlikud tulemused? Milliseid alasid on meeldinud televiisorist vaadata?
- Kus asub sulle lähim jõgi / rändrahn / juga / allikas / pank / koobas / karjäär / vaatetorn / rand / soo?
- Millest sa unistasid, kui olid laps / just kooli lõpetanud / pere või suhte loonud / pensionile jäänud?

Näited kognitiivseid võimeid stimuleerivast mängulisest tegevusest (osa 4).

- Järjestamine. Järjesta selle järgi, mis on sinu arust kõige magusam: porgand, kasemahl, mesi ja jõhvikas. Mis on kaalult kõige raskem: Jawa 350, Kirovets K-700, VAZ 03, Ereliukas jne.

- Võrdlemine. Kumb oli vanem ehk kumb on varem sündinud? Ervin Abel või Ita Ever; Jaan Kross või Georg Ots jne.
- Sõnade moodustamine. Lisa sõna ette üks neljast aastaajast (kevad, suvi, sügis või talv): -rull; -vaheaeg; -uni; -väsimus; -köök; -etendus jne.
- Teadmiste mälumäng. Nimeta üks eesti soost kirjanik, ajakirjanik, filminäitleja jne. Nimeta üks tema teos. Kuidas on see looja seotud sinu eluga? Millised on sinu mälestused temast?
- Sarnasuste leidmine. Nimeta kolm sarnasust iseenda ja selle inimese vahel: Ott Tänak, Kaja Kallas, Vahur Kersna, Kelly Sildaru, Jan Uuspõld.
- Seoste leidmine. Keda või mida tähistavad need nimed: Tiina, Kalev, Mari, Lily, Anneke (Kalevi toodang); Endla, Luise, Erika, Salme, Jakobi, Kalevi, Linda (Tallinna tänavad) jne.
- Kuulmismeel. Ülesanne: „Mis hää see on?“ (kolistad võtmetega; valad vett ühest anumast teise; klõpsid pastakat jms).
- Haistmismeel. Kujuta ette lõhna: autoremonditöökoda; hambaarsti kabinet; pagaritöökoda jne.
- Ruumiline mõtlemine. Mõtle mõnele teekonnale, mida oled elus läbinud tuhandeid kordi, näiteks kodust kooli või kodust tööle. Kõnni mõttes see teekond läbi. Kirjelda, mis seal oli. Mis on seal tänaseks muutunud?

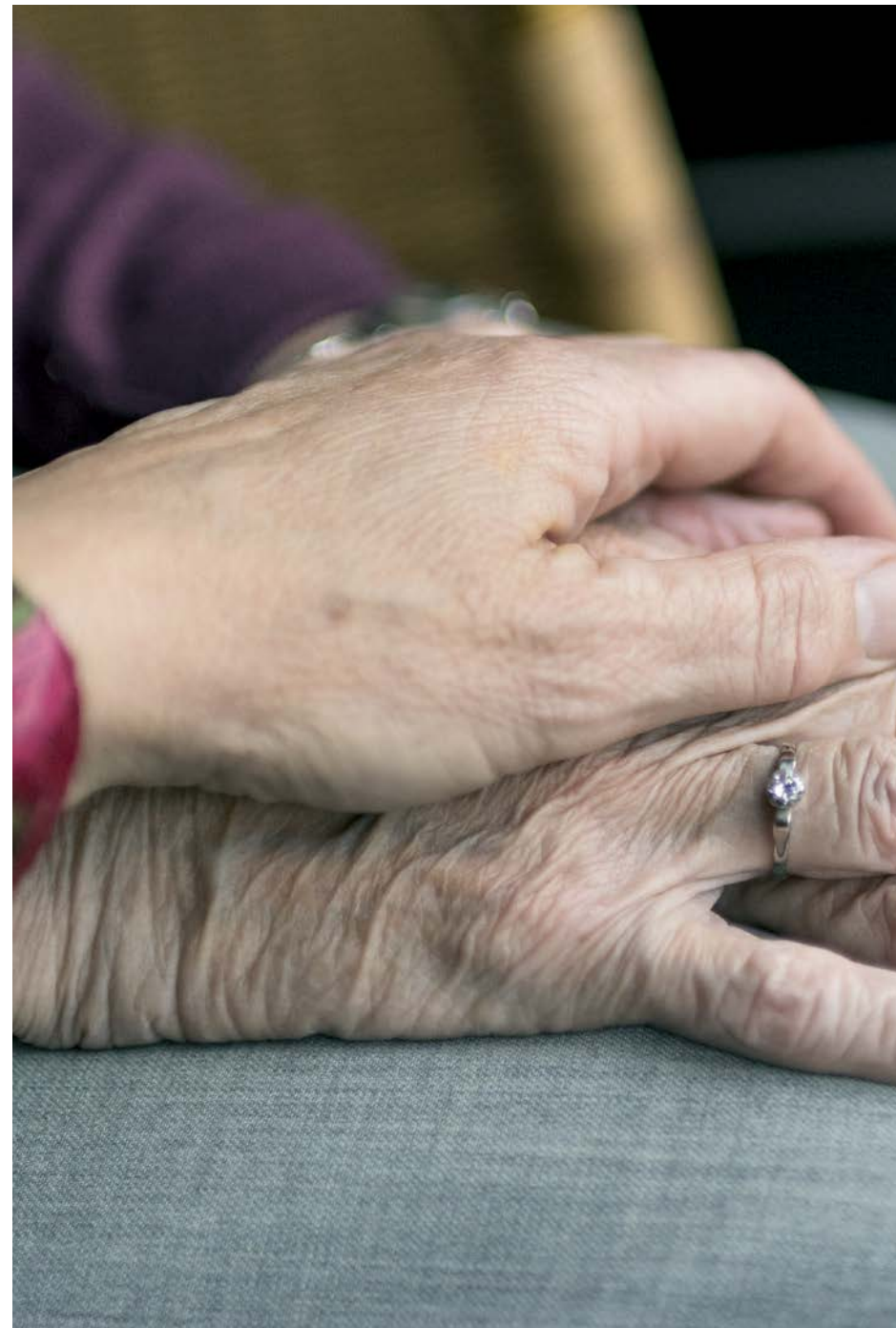
Näiteid, mida anda järgmiseks korraks mõtlemiseks või tegemiseks (osa 5).

- Kodu. Sinu kodu kolm kõige-kõige vanemat asja.
- Küsimuste koostamine. Esita mulle järgmisel korral neli küsimust oma erialast.
- Väärtused. Kellele peale laste oled oma elu jooksul elu andnud, kelle elu päästnud, kellele elu kinkinud?
- Teiste küsitamine. Pöördu kolme inimese poole, kes on erinevatest põlvkondadest, ja küsi neilt, mida nemad on viimasel ajal sünnipäevakingiks soovinud ja kingiks saanud.
- Teised inimesed sinu elus. Räägi kolmest naabrist, kellega oled elu erinevatel etappidel kõrvuti elanud.
- Kuidas oled ise muutunud. Kuidas on muutunud su elus jää ja vee kasutamine? Mis rolli mängisid jää ja vesi lapsepõlves, mis rolli mängivad nüüd?
- Elu mõtestamine. Pane kirja oma selle aasta tähtsündmused, mille sa jäädvustaksid perekonna ajalukku.
- Oskused. Mille pealt oskad sina ilma ennustada (nt loojang, kuidas vihmapiisad langevad vms)?
- Muudatuste sisseviimine. Millised tööd on sinu kodus juba pikemat aega tegemata? Tee järgmiseks korraks üks neist ära, vähemalt osaliselt.

Olukorras, kus telefoniseltsi pakkujal on seltsi saajaga suur vanusevahe või kui telefoniseltsi pakkuja tunneb seltsi saajat väga hästi, võivad ilmned mõned riskid. Näiteks võib pakkujal tekkida kahtlus, et ülesanne osutub liiga raskeks või on teema saaja jaoks ebameeldiv. Nii jättis lapselaps vanaemalt küsimata millal sa viimati suitsetasid põhjendusega, et vanaema ei suitseta. See, et vanaema ei ole suitsetaja, ei tähenda, et ta pole suitsu kunagi proovinud, ja sellest proovimisest oleks tore juttu veeretada. Üldine soovitus on eeldamisest loobuda, sest tõde selgub kõne ajal. Kui juba eos loobuda ühest või teisest teemast, on telefoniseltsi pakkujast kujunenud filter ning sellevõrra jäävad kasutamata võimalused avada ammu unustatud mälu pilte.

Kui kõne käigus selgub, et teema ei sobi, siis vägisi vestlust arendada pole vaja ja lahenduseks on ümberrivistus ehk liikumine järgmisele teemale. Seega võiks telefoniseltsi pakkuja kõnet ette valmistades mõelda ka plaanile B. Mänge planeerides kirjuta alati enda jaoks välja ka vastused ning kavanda vihjeid, mida käiku lasta, kui vestluspartner kohe vastata ei oska.

Telefoniseltsi pakkuja peab tajuma, kus läheb piir mõõduka väljakutse ja n-ö lati alt läbijooksmise vahel, ning pakkuma rõõmu väikestest kordaminekutest. Kõne peab lõppema positiivses meeleolus ja tulevikku vaatavalt.



Lisa 4.

Käsiraamatus viidatud kasulikud allikad

Infoportaal vabatahtlikele

- Vabatahtlike Värav: vabatahtliku tegevuse hea tava, kuulutused vabatahtlike leidmiseks, teiste vabatahtlike kogemuslood jpm: www.vabatahtlikud.ee

Põnevat lugemine vabatahtlikule, kes töötab eakatega

- M. Lindquist, H. Laur „Aitaja vari“ (2008 Väike Vanker): www.goodreads.com/book/show/25409213-aitaja-vari
- E-ajakiri „Seinaleht“ vanemaealiste õppimise ja arendamise asjatundjatele: www.65b.weebly.com
- Vihikuteseria särts vanemaealistele ajutervise parandamiseks (Tiina Tambaum): www.65b.weebly.com/saumlrts.html

Vabatahtlike seltsilistega tegelevad ühingud Eestis

- MTÜ Helpific: www.helpific.com
- Ühing Seltsiks Sinule: www.mtuteeme.com
- MTÜ Maana: www.maana.ee
- MTÜ Jututaja: www.jututaja.ee
- Ühendus Kodukant Hiiumaa: www.kkh.ee
- Pärnumaa Kodukant MTÜ: www.facebook.com/parnumaakodukant.ee

Vabatahtliku tegevuse õiguslikud piirid

- Andmekaitseinspektiooni juhised isikuandmete kogumisel ja kasutamisel sotsiaalhoolekande- ja tervishoiusektoris: www.aki.ee/sites/default/files/dokumentid/isikuandmed_sotsiaalhoolekande-_ja_tervishoiusektoris.pdf

Kohaliku omavalitsuse korraldatavad sotsiaalteenused

- Sotsiaalministeerium: www.aki.ee/sites/default/files/dokumentid/isikuandmed_sotsiaalhoolekande-_ja_tervishoiusektoris.pdf

Abi vaimse tervise küsimustes, sh kriisiabi

- Eluliin MTÜ (psühholoogiline kriisiabi jm): www.eluliin.ee
- Peaasjad MTÜ (vaimse tervise alane info ja nõustamine, sh läbipõlemise vältimine): www.peaasi.ee

Abiks eakate turvalisuse küsimustes, sh esmaabi andmine

- Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli esmaabi andmise juhend: www.ttk.ee/sites/ttk.ee/files/Esmaabi%20andmise%20juhend%20%2811.2017%29.pdf
- G4 turvaporitaal „Julged hoolida?": www.julgedhoolida.ee
- Juhised kodanikule, kuidas aidata abi vajavat inimest (sisaldab erinevaid kontakttelefone ja -aadresse: www.kriminaalpoliitika.ee/sites/krimipoliitika/files/elfinder/dokumentid/kuidas_aidata_abivajavat_inimest.pdf
- Tuleohutuse alane info ja juhendmaterjalid, sh tuleohutuse tõstmine, tulekahjude vältimine, tulekahju kustutamise juhend, vingumürgituse sümptomid jpm: www.kodutuleohutuks.ee
- Veeohustuslane info ja juhendmaterjalid, sh käitumine veekogu ääres, kannatanu abistamine: www.veeohutus.ee

Abiks toimetulekul surma ja leinaga

- Richard J. Leider veebilehekülj (surmaks valmistumine, surmast rääkimine jm; inglise keeles): www.richardleider.com
- Surmakohviku mudel (John Underwood ja Sue Barsky Reid; surmast ja suremisest rääkimine, surmaks ettevalmistamine jmt; inglise keeles): www.deathcafe.com
- Kuimetsa küla Surmakohviku korraldamise kogemus: www.kuimetsajutud.wordpress.com/2019/04/16/eesti-esimene-surmakohvik-kuimetsas

Läbipõlemise vältimine

- Virtuaalkliinik: www.virtuaalkliinik.ee/uudised/2016/11/21/labipolemissundroom-naitab-et-oled-liiga-hea

Vabatahtlike seltsiliste olulisus eakatega suhtlemisel

- Sotsiaalse võrgustiku ja suhtlemise mõju inimeste füüsilisele vormile; uuringukokkuvõte (H. Litwin ja A. Shaul; inglise keeles): www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6338536
- Pilooprojekti „Vabatahtlike rakendamise koostöömudeli testimine hoolekandesüsteemis ja üle-eestiliselt rakendatava koostöömudeli väljatöötamine“ kokkuvõte: www.kodukant.ee/vabatahtlikud-seltsilised/piloothanke-kokkuvote



Vaata lisa: www.kodukant.ee/vabatahtlikud-seltsilised