

ÜKS VANEM MEES

Uuringu lõppraport

Uuringu läbiviija:

Tallinna Ülikool

Uurimisgrupp:

Olga Lupanova ja Merike Sisask

Uuringu tellija:

MTÜ Kuldne Liiga

SISUKORD

LÜHIKOKKUVÕTE.....	3
1. SISSEJUHATUS.....	6
2. METOODIKA.....	9
3. TULEMUSED	11
3.1. Üksildus ja Eesti mees	11
3.1.1. Suhtlemise ja tegevuseta nelja seina vahel vaatamata soovile suhelda ja tegutseda välismaailmas	11
3.1.2. Eesti mees on passiivne ega vaja abi ning teised stereotüübid vanemate meeste kohta	13
3.2. Harjumaa meeste kogemused, ootused ning tajutud võimalused ja takistused sotsiaalses osalemises	18
3.2.1. Meeste tegelik sotsiaalne aktiivsus on mitmekesine.....	18
3.2.2. Kuidas mehed otsustavad, kas osaleda või mitte.....	21
3.2.3. Vanem mees kui märkamatu kogukonna ressurss	28
3.3. Kogukonna, kohaliku omavalitsuse ja riigi roll meeste sotsiaalse osalemise toetamisel	32
3.3.1. Sotsiaalset osalemist (mitte)toetav kogukond	32
3.3.2. Meeste ootused kohalikule omavalitsusele ja riigile	34
4. JÄRELDUSED JA SOOVITUSED.....	38
5. KOKKUVÕTE.....	43
KASUTATUD KIRJANDUS	44
LISAD	47
Lisa 1. Uuringu tutvustav infoleht osalejatele.....	47
Lisa 2. Intervjuukava	48

LÜHIKOKKUVÕTE

MTÜ Kuldne Liiga tellimusel viidi läbi kvalitatiivne uuring „Üks vanem mees“, mille keskmes on Harju maakonnas elavate meeste üksildus ja sotsiaalne osalemine vanaduspensionile üleminekul. Poolstruktureeritud intervjuud 21 mehega vanuses 55 kuni 75 eluaastat viidi läbi alates oktoobrist 2023 kuni veebruarini 2024. Osalejate seas olid erineva perekonna-, tööhõive- ja pensionistaatuse ning sotsiaalse osalemise aktiivsusega mehed.

Üksildus on uuringus osalenud meeste jaoks negatiivne tunne, mis on seotud soovitud suhtlemise puudumise ja kodus tegevuseta olemisega. Sellest tulenevalt on üksildustunde ennetamise ja leevendamise keskmes eeskätt suhtlemine ja tegutsemine väljaspool kodu, kuigi üksildus omakorda võib tegutsemist ja sotsiaalset osalemist takistada. Meeste üksildust on keeruline märgata, mistõttu nende endi peale on jäänud ebaproportsionaalselt suur vastutus üksilduse ennetamise ja leevendamise eest. See vastutus peab olema jagatud teiste inimestega, kogukonnaga ja ühiskonnaga laiemalt.

Mehed vanuses 55-75 eluaastat on heterogeenne grupp, kelle seas on erineva elukogemuse, iseloomu, huvide, elukorralduse ja sotsiaalse aktiivsusega mehi. Kuigi paljud annavad enda sotsiaalsele aktiivsusele tagasihoidliku hinnangu, on „passiivne Eesti mees“ siiski pigem stereotüüp, mille peaks asendama rohkem tegelikkusele vastava kuvandiga. Mehed panustavad kogukonna heaks vabatahtlikuna, ürituste ja tegevuste korraldajatena ning on valmis kogukonnas jagama oma teadmisi, oskusi ja kogemusi.

Need mehed, kes osalevad endast mittesõltuvatel põhjustel kogukonna elus vähem, sooviksid oma sotsiaalset aktiivsust suurendada. Suuremateks takistusteks on info, tervise, vaba aja, raha, mõttekaaslaste ning sobivate osalemisvõimaluste puudumine. Mehe otsus osaleda sõltub info kättesaadavusest osalemisvõimaluste kohta, huvitavale üritusele isikliku kutse saamisest ning heast seltskonnast, kuhu ollakse oodatud ja kus mehe panus on vajalik. Nii praegused kui ka tulevased osalemise võimaluse korraldajad ja eestvedajad vajavad toetust kogukonna, kohaliku omavalitsuse ja riigi poolt. Meeste valmisolek võtta vastutus oma üksilduse ja sotsiaalse osalemise eest peab olema tasakaalustatud sotsiaalse osalemise võimaldamise ning osalemist toetava kogukonna ja avalike teenustega.

Uuringu tulemustest lähtuvad soovitusel meeste üksilduse ennetamise ja sotsiaalse aktiivsuse suurendamiseks.

Kohalik omavalitsus peab soodustama meeste sotsiaalset osalemist, aidates kõrvaldada osalemist takistavaid tegureid (sh korraldades psühho-sotsiaalset nõustamist, pakkudes sotsiaalteenuseid ning abistades abivahendite taotlemisel). Samuti on oluline, et omavalitsus toetaks ürituste, klubide ja seltside korraldamist. Tähtis on panustada kokkuhoidva kogukonna ja traditsioonide loomisse, korraldades elanikke ühendavaid üritusi, toetades kultuuritegevusi ning edendades põlvkondade vahelisi üritusi ja tegevusi. Samuti tuleb tagada, et info nende sündmuste kohta oleks õigeaegselt kättesaadav kõigile inimestele, sõltumata nende digioskustest. Vaatamata eelarve piirangutele peab igas geograafilises kogukonnas prioriteediks olema avatud rahvamaja või kogukonnakeskuse olemasolu, kus vanematel meestel ja teistel kogukonna elanikel oleks võimalus regulaarselt kohtuda – suhtlemiseks, ideede arutamiseks ning ürituste, huviringide, seltside ja klubide tegevuste läbiviimiseks. Kohalik omavalitsus võiks olla proaktiivsem vanemate meeste kaasamisel kogukonna ellu. Regulaarselt võiks korraldada meeste osalemisvõimaluste laiendamise ideetalguid ning toetada meeste endi initsiatiivi rahaliste ja muude vahenditega. Kogukonnas võiks kaardistada lahendamist vajavad probleemid ning vanemate meeste tugevused ja ressursid, et aktiivsemalt kaasata mehi kogukonna ellu ja üksteise toetamise, õpetamise ja abistamise. Koostöös piirkondliku transpordikeskusega võiks ühistranspordi korraldamisel (sõiduplaan, bussipeatuste asukohad) arvestada lisaks koolis ja tööl käivate elanike vajadustele ka vanemate inimeste sotsiaalse osalemise vajadustega. Valla lehed võiksid rohkem kajastada erinevaid lugusid vanemate meeste sotsiaalsest aktiivsusest, et tuua esile aktiivse vanema mehe kuvandi. Kohaliku omavalitsuse tasemel võiks luua ühise inforuumi planeeritud ürituste kohta, et vähendada ürituste ja tegevuste ajalise kattumise.

Maakonna tasandil võiks rahastada ja aidata koordineerida valdade üleseid üritusi, ettevõtmisi ja vabatahtlikku tööd, pöörates erilist tähelepanu vanemate meeste sotsiaalsele osalemisele ka väljaspool nende enda valda. Oluline on tagada info kättesaadavus kõigile ja toetada transpordiühendusi, mis võimaldavad maakonnas liikumist. Samuti tuleks tegeleda sotsiaalselt aktiivse mehe kuvandi levitamise ja toetada kohalikes omavalitsustes vanemas eas üksilduse, kaasamise ning muude vajaduspõhiste koolituste läbiviimist nii kogukonna elanikele kui ka sotsiaalvaldkonna ja kogukonna arendamisega tegelevate spetsialistidele.

Riigi tasandil on oluline vähendada vanuselist diskrimineerimist erinevates eluvaldkondades, soodustada meeste keskmise eluea ja tervena elatud aastate pikendamist ning toetada meeste töötamist ja aktiivset tegutsemist vanemas eas. Vanemas eas üksildust ennetava meetmena võiks kaaluda seadusega töönädala lühendamist, et töötavatel meestel tekiks juba nooremas eas töö ja perekonna kõrvalt aega sotsiaalseks osalemiseks. Siis oleks meestel pensionile jäämisel juba nii harjumus kui ka meelepärane viis sotsiaalseks osalemiseks välja kujunenud. See lihtsustaks sotsiaalse aktiivsuse säilitamist vanemas eas ning ka töötamine vanemas eas ei takistaks siis sotsiaalset osalemist. Kiiremini vananeva elanikkonnaga omavalitsused peaksid saama riigilt suuremat rahalist toetust, et nad oleksid suutelised tagama oma vanemaealistele elanikele vajalikud avalikud teenused ning sotsiaalse osalemise võimalused. Riik peab vähendama vanemate inimeste sotsiaalset osalemist soodustavate organisatsioonide konkureerimist rahastuse nimel, vaid hoopis looma tingimusi nende omavahelise koostöö arendamiseks. Riigi tasandil on oluline rahastada vanemate meeste üksildust ennetavate ja leevendavate teaduspõhiste programmide ja sekkumiste väljatöötamist ja rakendamist.

1. SISSEJUHATUS

MTÜ Kuldne Liiga tellimusel viidi läbi kvalitatiivne uuring „Üks vanem mees“, mille keskmes on Harju maakonnas elavate meeste üksildus ja sotsiaalne osalemine vanaduspensionile üleminekul. Uuring on üks tegevusest Sotsiaalministeeriumi strateegilise partnerluse projektis „Noored-vanad võrgustuvad koos (NOVA)“¹. Uuringut „Üks vanem mees“ kaasrahastab Harjumaa Omavalitsuse Liit.

Statistikaameti (2023) andmete järgi elas 01.01.2023 seisuga Harjumaal Tallinnast väljaspool 47 811 vähemalt 55-aastast või vanemat inimest. Neist 20 239 olid mehed: 16 468 meest vanuses 55-74 aastat ja 3 771 meest vähemalt 75 aastat vanad. Aastaks 2045 suureneb prognooside järgi vähemalt 55-aastaste elanike arv 82 149 inimeseni, kusjuures oodatakse meeste arvu peaaegu kahekordistumist – 39 515 meest (Statistikaamet, 2019). Vastusena Eesti elanikkonna vananemisega seotud väljakutsetele on Heaolu arengukava 2023-2030 (Sotsiaalministeerium, 2023) üheks eesmärgiks vanemaealiste suurem sotsiaalne kaasatus.

Kui **sotsiaalne osalemine** on interaktsioon inimestega väljaspool kodu (näiteks müüjaga või tuttavatega suhtlemine, klubides ja huviringides osalemine), siis **sotsiaalne kaasatus** eeldab lisaks tegevusi teiste inimeste heaks ning panustamist ühiskonda, nagu näiteks vabatahtlikus töös või poliitilises organisatsioonis osalemine, mittetulundusühingu juhtimine jne (Levasseur et al., 2010). Eesti pensioniealiste inimeste kõrge tööhõive taustal (Unt et al., 2020) jääb aktiivsus muudes formaalse sotsiaalse osalemise vormides tagasihoidlikuks ega suurene vanaduspensionile üleminekul (Tambaum, 2019). Vabatahtlikus töös osaleb Eestis ainult 32% 65-74-aastastest inimestest (Käger et al., 2019). Kvalitatiivsete andmete põhjal läbiviidud uuringus selgus, et linnas elavad üle 60-aastased mehed on aktiivsed mitteformaalses sotsiaalses osalemises (Lupanova, 2019). Seejuures on neil ka formaalsetes tegevustes osalemisvalmidus kõrge, kuid sobivate osalemisvõimaluste puudumine takistab nende osalemist. „Meelepärasem üritus on meeste jaoks kindla organisaatoriga, regulaarne (eriti talveajal), taskukohane, uutele osalejatele avatud, aegsasti planeeritud, eesmärgipärane ja mõtestatud ning uute inimestega tutvumist võimaldav, kus saab suhelda kodukeeles. Kuigi mehed ootavad kutsumist, ei ole nad huvitatud passiivse vaataja rollis olemisest, vaid on valmis

¹ <https://liiga.ee/projektid/noored-vanad-vorgustuvad-koos-nova-2022-2024/>

aitama või jagama oma teadmisi, oskusi ja kogemusi, kuid varjatud vanustundlikkuse tulemusena jääb see ressurss riigis ja kogukonnas kasutamata.“ (Lupanova, 2019)

Uuringud näitavad, et osalemine vabatahtlikus töös (Carr et al., 2018) ja teistes formaalsetes sotsiaalsetes tegevustes on seotud väiksema üksilduse riskiga, eriti meeste seas (Niedzwiedz et al., 2016). **Üksildus** on negatiivne tunne, mis tekib siis, kui inimese reaalsete suhete hulk ja kvaliteet ei vasta tema vajadustele ja ootustele (Perlman & Peplau, 1981). 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).

Kuigi Eesti on üks kõrgeima üksilduse tasemega riik Euroopas (Morgan et al., 2021), on siin elavate vanemate inimeste üksildust vähe uuritud, eriti meeste seas. „Sotsiaaltöö“ ajakirjas on avaldatud Katrin Roosipuu magistritöö raames SHARE andmetel läbiviidud kvantitatiivse uuringu tulemused, mille kohaselt 2015. aastal tundis ennast üksildasena või mõnevõrra üksildasena 45% üle 50-aastastest Eestis elavatest inimestest (Sisask & Roosipuu, 2019). SHARE andmete longituudse uuringu (Lupanova et al., 2024) tulemusena selgus, et mõnevõrra üksildaste arv üle 53-aastaste Eesti meeste seas oli perioodil 2013-2020 langenud, kuid väga üksildaste meeste osakaal oli kasvanud, jõudes 2020. aastal enne COVID-19 pandeemiaga seotud piirangute algust 13,6%-ni (2013. aastal oli osakaal 10,8%). Üleminek vanaduspensionile ei suurenda otseselt Eesti vanemate meeste üksilduse riski, kuid üksinda elavatel ning vanaduspensionil olles majanduslikel põhjustel töötavatel meestel on kõrgem risk aja jooksul muutuda üksildasemaks (Lupanova et al., 2024). Madal pension on üks põhjustest, miks inimesed Eestis jätkavad töötamist pensionieas (Unt et al., 2020). Viimase rahvaloenduse tulemuste järgi (Statistikaamet, 2022) elas üksinda 19% meestest vanuses 55-74 aastat ning vähemalt 85-aastaste grupis üksinda elavate meeste osakaal oli lausa 31%. Seega üksilduse riskis üksinda elamise tõttu on iga viies vähemalt 55-aastane Eesti mees, kellele lisanduvad need mehed, kes töötavad pensionieas ainult madala pensioni kompenseerimiseks.

Väikse sissetulekuga vanematel meestel võib sotsiaalne osalemine vähendada üksilduse riski (Niedzwiedz et al., 2016), kuid üle 50-aastased mehed kalduvad üksilduse tunde tekkimisel mitte kasvatama oma sotsiaalset aktiivsust, vaid tõmbuma tagasi sõprussuhetest (Das, 2021). Seega meeste sotsiaalne osalemine peab olema ühiskonna poolt toetatud, et kompenseerida elukorralduse või pensioni suurusest tingitud üksilduse riski.

Heaolu arengukava 2023-2030 (Sotsiaalministeerium, 2023) vanemaealiste suurema sotsiaalse kaasatuse eesmärgi saavutamiseks, Harju maakonna tervise- ja heaoluprofiili koostamiseks ning üksildust ennetavate programmide ja tõhusate sekkumiste väljatöötamiseks on vaja teada meeste vaatenurka üksildusele ja sotsiaalsele osalemisele vanaduspensionile üleminekul. Sellest tulenevalt otsiti „Üks vanem mees“ uuringus vastuseid järgmistele uurimisküsimustele:

1. Mis tähendusi omistavad üksildusele Harjumaal elavad mehed vanaduspensionile üleminekul?
2. Millised on Harjumaa meeste sotsiaalse osalemise kogemused, tajutavad võimalused ja takistused?
3. Millised on Harjumaal elavate meeste ootused kogukonnale ja ühiskonnale üksilduse leevendamise ja sotsiaalse osalemisega seotud küsimustes?

2. METOODIKA

Uurimusküsimustele vastamiseks viisime läbi kvalitatiivse uuringu, millele on andnud kooskõlastuse Tallinna Ülikooli eetikakomitee (18.09.2023 otsus nr 19 ja 20.10.2023 otsus nr 25).

Uurimuses kasutasime maksimaalse varieeruvuse valimit lumepalli valimi elementidega. Eesmärgiks oli leida vähemalt 21 meest vanuses 55 kuni 75 aastat, kes elavad Harjumaa Kuusalu, Lääne-Harju või Rae vallas. Seejuures otsingu fookuses olid pigem vallakeskustest väljaspool elavad mehed. Omavalitsused olid valitud põhimõttel, et üks oleks pealinnalähedane, üks oleks maakonna nn ääremaal ja üks nende vahepealne omavalitsus. Uuringu eesmärkidest lähtudes oli oluline kaasata erineva perekonna-, tööhõive- ja pensionistaatuse ning sotsiaalse osalemise aktiivsusega mehi – nii neid, kes on pigem koduse eluviisiga, kui ka neid, kes osalevad regulaarselt mõne klubi või huviringi tegevustes, vabatahtlikus töös vm formaalse sotsiaalse osalemise vormis.

Uuringu osalejaid otsisime MTÜ Kuldnene Liiga ja nende partnerite abiga (Harjumaa Omavalitsuste Liit, SA Harju Ettevõtlus- ja Arenduskeskus, Harjumaa KOVid). Peame oluliseks rõhutada, et nende organisatsioonide esindajatel ei olnud edasist kokkupuudet uuringu andmetega, sh ka Tallinna Ülikooli magistrantide abiga leitud osalejate ja lõplikku valimisse kuuluvate meeste kontaktandmete ning intervjuude failidega. Potentsiaalsetele osalejatele tutvustati uuringut nii suuliselt kui ka kirjalikult infolehel (vt Lisa 1), kus on lisaks uuringu kirjeldusele esitatud ka osaleja õigused, kogutud andmete töötlemise protsessi kirjeldus ning vastutava uurija kontaktandmed. Eelnõusoleku andnud meeste kontaktandmed saadeti vastutava uurija e-postile. Soovi korral võtsid potentsiaalsed uuringus osalejad ühendust vastutava uurijaga, et saada vastused uuringuga seotud küsimustele. Kuna värbamise etapis keeldusid paljud mehed uuringus osalemisest, siis uuringu tähtajaliseks valimiseks laiendati valimit teistele Harjumaa valdadele ning kaasati uuringusse 3 meest, kes elavad Jõelähtme ja Keila vallas. Uuringu lõplikus valimis on 21 meest, neist 9 on kuni 65-aastased ja 12 meest on 65-aastased või vanemad. Keskmise vanus on 65,4 aastat, valimi teised andmed on esitatud Tabelis 1.

Tabel 1. Uuringus osalejate sotsiaaldemograafilised andmed

Perekonnaseis	Leibkond	Haridus	Tööhõivestaatus	Pensionistaatus
abielus/vabaabielus	üks inimene	põhi	töötab (sh ettevõtja)	vanaduspension
vallaline	kaks inimest	kesk	töötu	muu pension
lahutatud	vähemalt kolm inimest	kutse/keskeri	ei tööta	ei ole pensionil
lesk		kõrg		
Kokku	21	21	21	21

Poolstruktureeritud intervjuud viidi läbi ajavahemikul 29.10.2023 kuni 01.02.2024. Intervjuueerijateks olid Tallinna Ülikooli „Sotsiaaltöö“ ja Haapsalu Kolledži „Kogukonnatöö vananevas ühiskonnas“ õppekava magistrandid, kes said põhjalikku koolitust enne eelnõusoleku andnud osalejatega kontakteerumist. Intervjuud toimusid vastavalt intervjuueeritava soovile tema kodus, tööl, raamatukogus, rahvamajas või muus kohas, mis võimaldas tagada vestluse konfidentsiaalsuse. Enne iga intervjuu algust tutvustas intervjuuerija uuesti uuringu eesmärki ja intervjuu läbiviimise protseduuri, andis uuringu infolehe ning küsis ka suulise nõusoleku uuringus osalemiseks ja andmete töötlemiseks. Suuline nõusolek ja intervjuu salvestati diktofonile. Kõik intervjuud viidi läbi eesti keeles. Poolstruktureeritud intervjuukava (vt Lisa 2) koosneb avatud küsimustest, mis on jagatud teemaplokkideks: sotsiaaldemograafilised andmed, pensionile üleminek, üksildus, sotsiaalne osalemine ja vabatahtlik töö, tulevikuplaanid. Vajadusel esitasid intervjuueerijad täpsustavaid ja jätkuküsimusi. Pärast intervjuu läbiviimist transkribeeris iga intervjuuerija oma intervjuud sõna-sõnalt. Selleks, et tagada osaleja konfidentsiaalsus, asendasid nad tuvastamist võimaldavad isiklikud andmed kirjeldavate koodidega.

Analüüsimeetodina kasutasime temaatilist sisuanalüüsi, mille tulemused esitame järgmises peatükis. Tulemuste osas intervjuude tsitaatide lugemise hõlbustamiseks esitame mõned transkribeerimisel kasutatud tingmärgid:

((naerab)) – osaleja kehakeel ja muud olulised detailid

// – paus 1 sekund

/n/ – paus n sekundit

sõna või sõnad – öeldud rõhutatult

3. TULEMUSED

Selles peatükis esitame meestega läbi viidud intervjuude analüüsi tulemused. Esimeses alapeatükis kirjeldame üksilduse tõlgendusi ja stereotüüpe Eesti meeste kohta. Teises alapeatükis keskendume meeste tegelikule sotsiaalsele osalemisele ning sellega seotud kogemustele, ootustele ja takistustele nii osaleja kui ka osalemise võimaluse korraldaja perspektiivist. Viimases alapeatükis analüüsime kogukonna rolli ning meeste ootusi kohalikule omavalitsusele ja riigile seoses vanemate meeste sotsiaalse osalemise suurendamise ja üksilduse leevendamise.

3.1. Üksildus ja Eesti mees

Selles alapeatükis kirjeldame, kuidas mehed mõtestavad üksildust vanemas eas, millisena nad näevad Eesti mehi ning nende üksilduse ennetamise ja leevendamise võimalusi.

3.1.1. Suhtlemise ja tegevuseta nelja seina vahel vaatamata soovile suhelda ja tegutseda välismaailmas

Üksildasena ei soovi ennast keegi tunda. Seda tunnistavad ka need mehed, kelle päevad on täis suhtlemist tööl või muude ettevõtmiste juures ning kes isegi soovivad 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...“ (Osaleja 15)

„Kui ei ole kellegagi suhelda või ei ole, ei ole tegevust, mis noh, mis aega täidaks, tähendab.“ (Osaleja 11)

Meestel ei ole kellegagi suhelda, kui nad elavad üksinda, 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.

*„Tahaks nagu välisilmaga rohkem suhelda, ja sellest ma tunnen küll puudust.”
(Osaleja 17)*

Seejuures võib üksildustunne tekkida ka siis, kui mehel on piisavalt võimalusi suhelda väljaspool kodu, kuid vestluskaaslaste seas ei ole selliseid inimesi, kellega saaks piisavalt palju ja avameelselt suhelda, kellega leiaks ühist keelt ja saaks midagi koos teha.

*„Noh, võib olla pigem seda, kui sinu ideega nagu kaasa ei tulda või sa pead midagi, noh, ei ole suutnud kedagi kaasata ja pead mingit asja nagu üksinda tegema.”
(Osaleja 9)*

„No see ongi, kui sul ei ole nagu enda mõtteid nagu kellegagi nagu jagada. Et sul võib olla inimene, kellega sa saad nagu rääkida, aga tegelikult sa ei taha taga rääkida, sest noh sa ei leia taga nagu ühist keelt.” (Osaleja 10)

Osa uuringus osalejatest näeb üksildust kui paratamatust vanemas eas, mis on seotud kaotustega. Eriti rängalt mõjutab meest just naise kaotamine, kuna paljud tunnevad, et suhet elukaaslasega ei ole võimalik sõpradega suhtlemisega asendada. Üksildustunne võib süveneda, kui mehe elust kaovad ka teised lähedased inimesed, kellega oli tihe suhtlus.

*„Paratamatult see eakamaks olemine nagu ilmselt juba toob kaasa neid läbi elu kõrval olnud inimeste nagu kadumise. Vot see võib olla, et need, kellega sa oled suhelnud, kellega käinud kinos, teatris, kellega väljas söömas, kellega **lihtsalt** sõnumeid saatnud, kellega lihtsalt helistanud, ta lihtsalt kaob, vaata ära. Sul **polegi** enam seda, seda teisel pool olevat inimest, kellega suhelda.” (Osaleja 1)*

Samas võib üksildustunne tekkida ka siis, kui mees ajutiselt või püsivalt kaotab oma füüsilise või vaimse tervise, ei saa enam käia harjumuspärase sagedusega kultuuriüritustel, tegeleda vanade hobidega või osaleda klubides, kus ta enne sai kohtuda ja suhelda sõpradega. Üksilduse allikana vanemas eas võib samuti olla tajutud sotsiaalne tõrjutus, sh tööturult.

*„...enam **keegi** mind tööle ei võta, mind ei ole vaja siin ega seal ja ma jään oma pangavõlgadega üksi, eks ole.” (Osaleja 14)*

Seejuures osa uuringus osalenud meestest on kindel, et üksildus on vaid meeste endi mõtteviisi, hoiakute, tegevusetuse või „*valesti elatud elu*“ tagajärg.

„See on igas inimeses endas kinni.“ (Osaleja 4)

„Ma ei tea, ma pakun ikka, et see on ikka inimeses eneses kinni rohkem. Sellepärast, et kui ikka inimene ei taha ennast üksikuna tunda, siis ta ei pea ennast üksikuna tundma.“ (Osaleja 12)

Üksildus tekitab meestel tunnet, et elul pole perspektiivi ning 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 teadmine sotsiaalse osalemise võimalustest tekitabki üksildustunnet. Teisest küljest võib just üksildustunne olla see, mis takistab sotsiaalset osalemist, millegi korraldamist ja lihtsalt tegutsemist.

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

„...see äng ongi, et nagu ei taha ega suuda üksi midagi teha. Et kui mõni tuleb, noh mul käib üks tuttav ka siin [Eesti linnast] abiks, siis on kohe hea olla, tahad nagu koos midagi teha.“ (Osaleja 3)

Kokkuvõttes, üksildus on meeste jaoks (sotsiaalset) aktiivsust takistav negatiivne tunne, mis tekib heaolu loovate oluliste komponentide kaotamisest: kodus ja sellest väljaspool tegutsemine ja suhtlemine soovitud tasemel. Kuigi need kaotused ei ole sageli meeste vabatahtlik valik, panevad uuringus osalejad vastutuse üksilduse tekkimise eest tihti meestele endile.

3.1.2. Eesti mees on passiivne ega vaja abi ning teised stereotüübid vanemate meeste kohta

Osalejate kirjelduste järgi on Eesti mehed tagasihoidlikud ja kinnised, ei vaja abi (kuna on ise väga osavad), naistega võrreldes sotsiaalselt passiivsemad ega tule osalema vaatamata lubadustele.

*„Eesti mees on ka selles suhtes siukene noh ka tagasihoidlik, kes hoiab kõik endasse.“
(Osaleja 18)*

*„Ei, ei, ära tule, mul on täna paha olla või ma pidin ära sõitma, et mind ei ole koduski
või noh. Kuigi eelnevalt on kokkulepitud. Jaja tulen, tulen. Aga see ongi, niisugune see
eesti inimene.“ (Osaleja 21)*

Seejuures sotsiaalselt aktiivsemad mehed distantseerivad ennast „passiivse mehe“ kuvandist, kuna see ei peegelda nende endi käitumist. Sotsiaalset passiivsust seletavad uurimuses osalejad põhiliselt meeste iseloomuga ja maskuliinsete normide järgimisega, mis takistab osalemist pensionäridele mõeldud üritustele, kus enamik osalejatest on naised.

*„...õnneks ei käi minu kohta, aga, jah, ma näen, et kõik siuksed aktiivsed tegevused ja
igasugused pensionäride klubid ja need on ju naised, eks ole, et, noh, kuidagipärast,
jah, seda nagu ei loeta nagu piisavalt mehiseks“ (Osaleja 9)*

*„Kui ühed inimesed on olemuselt juba sotsiaalsemad, teised on eraklikumad tähendab,
siis, noh, mina kindlasti kuulusin, kuulun pigem teise tüüpi tähendab.“ (Osaleja 11)*

Huvitav, et mitmed uuringus osalejad arvavad, et vanemad mehed ei vaja ei abi, lisateadmisi ega -oskusi, et aktiivsemalt ühiskonna ja kogukonna elus osaleda. Nad leiavad, et mehed oskavad kõike ise ja peavad ise hakkama saama, sest nende aitamine tekitab vaid abivajadust juurde. Mees peab ise säilitama uudishimu ja positiivse ellusuhtumise ning püüdma olla seltskondlikum ja aktiivsem. Kui mees ikkagi vajab abi, siis peab ta ise seda otsima.

*„Minu arvates // vanemad mehed oskavad kõike teha. Mis abi nad ikka vajavad?“
(Osaleja 15)*

*„Peab ise rohkem võib olla seltskondlikum olema ja... ja aktiivsem ja võib olla siis tuleb
see teotahe ka rohkem taha.“ (Osaleja 3)*

*„No siin ikka inimene peaks ise otsima seda abi, mis talle sobib.// ...inimene peab ise
leidma, et mis talle meeldib. Et siis sellega tegelema.“ (Osaleja 18)*

Mehed arvavad, et üksilduse leevendamiseks peab tegelema samuti eelkõige mees ise. Sest ainult temast endast sõltub, kas tal on huvitav olla iseendaga üksi olles, kuivõrd hästi ta saab hakkama oma emotsioonidega ja suudab kohaneda muutunud olukorraga, näiteks kaotuste puhul. Lisaks selgus, et uuritavate arvates kohanevad mehed ka üksildusega.

„Jah, jah, sa võid ennast mõeldagi lolliks, üks ole, aga kui sa mõtled loogiliselt ja, et nüüd on olukord niisugune, siis sa kohandud sellega ja kui ei kohandu, siis polegi tarvis“ (Osaleja 6)

„Kui oled jäänud niimoodi üksikuks, ja siis paratamatult // oledki üksik ja kogu lugu ju.../2/ aga pikkamööda isegi see... isegi osaliselt harjudki sellega ära..“ (Osaleja 13)

Kui üksilduse tekkimist põhjendatakse eeskätt suhtlemise puudumise ja tegevusetusega, siis ka lahendusi näevad mehed eelkõige inimestega suhtlemises ja enda aktiivsuses. Kuigi mehed suhtlevad ka telefoni ja interneti teel, eelistavad nad ikkagi näost-näku suhtlemist.

„Kui sa siit ei leia siis noh virtuaalselt ikka leiad inimesi, kes mõtlevad sarnaselt nagu sina, kellega sa saad asju. Aga see ei asenda tegelikult reaalselt inimest. Et see on nagu on siuke nagu /2/ asendus ütleme sellele päris suhtlusele.“ (Osaleja 10)

Üksildusega võitlemisel peetakse olulisemaks suhtlemist abikaasaga ja pideva kontakti hoidmist lähedastega, kellest suuremat rõõmu toovad just lapselapsed. Abiks on ka suhtlemine sõprade, naabrite, tuttavate, töö- ja kursusekaaslaste ning koduloomadega. Samas mehed tunnistavad, et külalised toovad vaid ajutist leevendust üksildusele.

„Ainult kui mõni sõber tuleb siia. Saab natuke juttu ajada ja jälle olen üks... ((ohkab))“ (Osaleja 13)

Need mehed, kes ei tunne ennast üksildasena, usuvad, et mehe enda aktiivsus ja positiivsus on tõhusad üksilduse leevendamisel. Seejuures initsiatiivi sõpradega ja naabritega suhtlemisel, uute sõprade leidmisel või vanade tutvuste üles soojendamisel peaks uuritavate arvates eelkõige näitama üksildane või üksildusohus mees ise.

*„Ikka otsi oma **vanad** sõbrad ülesse, helista suhtle...käi väljas...kasvõi kohvikutes, vahet ei ole.“ (Osaleja 15)*

„...mul naabrimees praegu just helistas et kuule tule, et ta elab ka üksi. Naaber ütles, et kuule tule läbi tähendab noh, lobisema.“ (Osaleja 5)

Need mehed, kelle liikumine kodust väljaspool ei ole takistatud, liiguvad üksildustundest üle saamiseks võimalikult palju väljas: käivad poes ja kultuuriüritustel, jalutavad looduses, jõudumööda aitavad oma lapsi ja ka teisi inimesi nende ettevõtmistes. Mehed leiavad, et huvitavad ja eesmärgiga tegevused aitavad nii leevendada kui ka ennetada üksildust. Seega, kodus olles üksildusega hakkama saamiseks otsivad mehed endale tegevusi, loevad raamatuid ja kuulavad raadiot.

„Mis või kes aitab, et üksildustundest üle saada?

/8/ Ma arvan et ikka tegevus, mingi eesmärgiga tegevus.“ (Osaleja 11)

„...tahad suhelda inimestega ja eks ta tekitab jah sellise /2/ vähe üksildase tunde tegelikult. // Päevad otsa kodus oled /3/ ja nii on ((ohkab)), püüad mingi käelise tegevusega neid noh kuidagigi neid mõtteid peletada aga // toimetad midagi.“ (Osaleja 17)

Osa meestest arvab, et üksilduse vastu aitab pensionieas töötamine, sujuvam pensionile üleminek ja ettevalmistus pensioniks, kui selle käigus mõeldakse läbi ka enda sotsiaalne osalemine ja suhtlus teiste inimestega.

„Et see sotsiaalne osa peaks olema enne juba pensionile jäämist peaks olema juba paigas/.../ Et see peaks olema kuidagi siukene sujuvam see pensionile minemine.“ (Osaleja 10)

„...kui sa oledki üksik ja oled kodune ja oled pensionil, siis sa lihtsalt siis sa lihtsalt hääbud ära. Sellepärast, et noh inimene peab suhtlema, inimene peab käima ringi, inimene peab aitama teisi inimesi. // Ma arvan, et see on väga tähtis tegelikult.“ (Osaleja 12)

Kuigi intervjuudes tuli välja eelkõige mehe enda vastutus üksildaseks jäämise eest, siis otsene küsimus – kes veel saaks aidata mehel üksildustundest üle saada? – pani uuringus osalejad mõtlema ka laiemale inimeste ringile. Mehed leidsid, et lähedased, naabrid, sõbrad ja laiem kogukond saavad samuti olla abiks.

„Ausalt öeldes ma pole sellele mõelnud, aga, aga noh, siin on ikka sõpruskonnal ja naabritel on ikka noh, tegelikult võimalus palju ära teha, kui ikka näed et su naaber on seal väga üksildusse satub või niimoodi, siis püüad teda kutsuda, ja rääkida, et näed ma lähen teatrisse, kas ma võtan sulle ka ühe pileti või? Sellised lihtsad variandid on aga.“ (Osaleja 6)

Samas töid mehed ise välja, et abi pakkuda üksildastele meestele võib olla keeruline. Esiteks, vaja on tegeleda ennetustööga, kuid mehed tavaliselt ei soovi ette mõelda enda või teiste inimeste võimalikule üksildusele. Teiseks, üksildust on raske teiste inimeste ja eriti meeste juures märgata, isegi sugulastel. Pere olemasolul eeldatakse, et inimene ei ole üksildane, kuigi ka selles uuringus leidsime kinnitust, et kellegagi koos elamine ei pruugi pakkuda kaitset üksilduse vastu. Kolmandaks, mitteüksildased mehed tunnistavad, et enda kogemuse puudumise tõttu nad ei teagi, kuidas võiks aidata neid mehi, kes ei ole elu jooksul seltsides ja kogukonna üritustes aktiivsed olnud. Neljandaks, mehed ei näe, et abi üksilduse vastu oleks meie ühiskonnas olemas.

„Et see selle probleemiga tuleks tegeleda enne, kui see kätte jõuab. Et kui see juba kätte on jõudnud siis tegelikult ma ei teagi. Et miski nagu saaks seda aidata.“ (Osaleja 10)

„Ma kujutan ette, et kui ikkagi nagu pensionile jääda ja sul kedagi kõrval ei ole, et oledki üksinda toas, siis eks ta siis võib ikka keeruline olla jah, aga ma veel selle peale ei tahaks mõelda.“ (Osaleja 8)

„...naabrimees on seal üksik et rohkem meil niukseid üksikuid ei olegi. Kõigil on oma pere taga ja no vaevalt nad siis üksikud on ega noh ei näe teiste inimeste elu ka väga.“ (Osaleja 5)

„Abi nagu pakkuda eriti ei olegi.“ (Osaleja 21)

Kokkuvõttes, stereotüüpide järgi on Eesti mehed kinnised ja sotsiaalselt passiivsed, kuid üksildusega hakkama saamiseks peab mees ise olema aktiivne, rohkem suhtlema ja tegutsema. Arvatakse, et vanemad mehed oskavad ja teavad kõike ise, seega abi nad ei vaja. Tegelikuses on keeruline märgata meeste üksildust ja neile abi pakkuda. Seega järgmisena vaatame, kuidas vastab tegelikkusele „passiivse“ mehe stereotüüp.

3.2. Harjumaa meeste kogemused, ootused ning tajutud võimalused ja takistused sotsiaalses osalemises

Selles alapeatükis kirjeldame, milline on uuringus osalenud meeste tegelik sotsiaalne osalemine ja millest sõltub nende otsus osaleda üritusel, seltsis, klubis või vabatahtlikus töös. Lisaks vaatame, milliseid ressursse on mehed valmis jagama kogukonna heaks ning millised on meeste kogemused ja vajadused, mis on seotud sotsiaalse osalemise võimaluse (ürituse, klubi, seltsi) korraldamisega.

3.2.1. Meeste tegelik sotsiaalne aktiivsus on mitmekesine

Kõik intervjueeritud mehed tegelikult osalevad sotsiaalses elus ehk suhtlevad inimestega väljaspool kodu. Samas osalemise sagedus ja aktiivsuse tase on väga erinev: alates aeg-ajalt külaliste vastuvõtmisest kuni organisatsiooni juhtimiseni. Osa meestest töötab või tegutseb ettevõtjana. Mehed suhtlevad sõpradega, naabritega ja tuttavatega; käivad raamatukogus, kontsertidel, teatris ja muuseumide korraldatud loengutes; avaldavad arvamust sotsiaalmeedia gruppides; võtavad osa Jaanipäeva ja jõulude tähistamisest kogukonnas ning vaatavad spordivõistlusi ja lasteaia esinemisi; osalevad talgutel ja abistavad sõpru; korraldavad ise üritusi, tegutsevad erinevate seltside, klubide ja mittetulundusühingute juhtorganites. Ja seda kõike nii oma elukohajärgses kogukonnas kui võimalusel ka teistes linnades ja valdades.

Meeste hinnangud enda sotsiaalse aktiivsuse kohta võib jagada kolme gruppi. Esimene grupp arvab, et nad osalevad „liigagi aktiivselt“ ning peavad mõtlema hoopis oma tegevuste vähendamisele.

*„Ma ei oska piiri tõmmata, ühesõnaga vahepeale tõmmata, et nüüd aitab. Võib-olla selles ongi viga, et liiga palju tegelen. Et peab mingi kord ka, et oskama ka „ei“ öelda.“
(Osaleja 4)*

„...loetelu oli üsna pikk, eks ole, kus ma kõik osalen, et kuskilt peaks nagu hoopis tagasi tõmbama, et aga ma ei, ma ei ole veel aru saanud, et mida nagu peaks, noh, millele fookusseerima ja mida nagu proovida, noh, eemaldada.“ (Osaleja 9)

Teine grupp on saavutanud enda jaoks sotsiaalse osalemise optimaalse taseme, mis on iga mehe jaoks erinev. Need mehed on rahul enda olemasoleva sotsiaalse eluga ega tunne vajadust

vähendada või suurendada enda sotsiaalset aktiivsust või otsida teisi osalemise võimalusi (näiteks vabatahtlikuna), vaid soovivad jätkata harjumuspärasest osalemisest.

„Ei, vist ei takista midagi, aga lihtsalt soov, et ma ei taha võib-olla rohkem. Mulle piisab sellest, milles ma osalen ja, noh, oma elu on ka vaja elada...“ (Osaleja 12)

„Ohh, /7/ juurde, juurde ei tahaks küll midagi. Ei tule ette, et midagi juurde, juurde võtta. /4/ Et on piisav koormus ja vaba aega ka piisavalt.“ (Osaleja 19)

„Ei, ei, vabatahtlikuna ei taha tööd teha. Tahan lihtsalt osaleda niisama vaatajana. Ühesõnaga, et kui mingi asi toimub jälgida vaadata. Aga ise ei tahaks midagi, ei organiseerida ega niukseid asju, ei.“ (Osaleja 5)

Seejuures optimaalne sotsiaalne osalemine ei pruugi isegi aasta lõikes olla ühesugune ja stabiilse regulaarsusega ning see võib muutuda pikema perioodi jooksul. Mehed rõhutavad, et pensionil olles peab igal inimesel endal olema õigus ja vabadus valida oma sotsiaalse aktiivsuse taset ja osalemise sagedust lähtuvalt enda vajadustest ja soovidest, kuna erinevalt tööl käimisest ei ole vanemas eas kohustust olla sotsiaalselt aktiivne.

„...ma ütlen seda, et vähemalt arvan, et mingi lähema 5-6 aasta jooksul ma eriti ei taha kuskil väga osaleda.“ (Osaleja 20)

„Ei tohiks sind sellepärast ju hukka mõista kui sa kodus oled nii et /4/ see on minu arvamus.“ (Osaleja 12)

Seejuures on huvitav, et teadlikult tõmbuvad oma aktiivsuses tagasi tihti just need mehed, kes on olnud varasemalt väga aktiivsed ning on täitnud eestvedaja või korraldaja rolli. See võib olla tingitud nii vaba aja puudumisest või energia vähenemisest seoses vananemisega kui ka viidata sellele, et mehed võivad põleda sotsiaalse osalemise korraldajatena läbi või kaotada huvi kogukonna elus aktiivse osalemise vastu, kui jäävad liiga pikalt esimesse, ehk *liiga aktiivsete* gruppi.

„Ma olen seal küll kogukonna üritustel nii palju osalenud ja neid teinud ja korraldanud ja jahmerdanud, et ma, ma olen nendest tüdinud, ma ei tahagi seal üldse käia ega olla. Mul ei paku see mitte midagi.“ (Osaleja 1)

Kolmandas grupis on need mehed, kes sooviksid palju aktiivsemalt osaleda kultuuriüritustel ja kogukonna elus laiemalt, aga see ei ole erinevatel põhjustel võimalik. Näiteks ei ole neile sobivaid üritusi ja ettevõtmisi või seisavad nad silmitsi rahast, tervisest või hoolduskoormusest tingitud takistustega.

„Sooviksin igal pool käia, aga kuskil ju enam ei saa. /3/ Teatrites, näitustel, igal pool tahaks käia.“ (Osaleja 13)

*„Väga palju elus kultuuri nautinud ja selle üleminekuga pensionile **praktiliselt** kõik lõppes, see oli minu jaoks krahh ja katastroof.“ (Osaleja 14)*

Samas selgus, et meestel on keeruline hinnata enda sotsiaalset aktiivsust, kuna see mõiste on nende jaoks suhteline ja ebamäärane, nad tõlgendavad seda erinevalt ning hinnang võib olla vaid subjektiivne. Näiteks, osa meestest arvestab palgatöö raames täidetud ülesandeid vabatahtliku tööna või enda sotsiaalse aktiivsusega kogukonnas. Samal ajal räägivad teised enda mitteosalemisest, kuigi hiljem intervjuus mainivad näiteks talgutel regulaarset osalemist, sõprade abistamist või pidupäevade ühist tähistamist kogukonnas. Märkimisväärne on, et vabatahtliku töö kogemused on olnud või on praegugi olemas peaaegu kõigil uurimuses osalejatel, sealhulgas ka hetkel koduse eluviisiga meestel, kes hea meelega jagasid intervjuerijatega lugusid enda varasemast osalemisest kogukonna elus.

*„...kui palju on kellelgi jaoks aktiivne kui palju mitte. Et võibolla mõni passiivne inimene ütleb, et ma olen väga aktiivne, **mhm**, et see on nagu lai mõiste.“ (Osaleja 18)*

„Kogemus, no kui on näiteks kui ühistu korraldab mingeid talgusi või keegi korraldab talgusi siis käin abiks.“ (Osaleja 15)

„Vabatahtlikuna sai igasuguseid asju tehtud siin... seal rahvamaja juures.“ (Osaleja 13)

Osa meestest leiab, et osalemise aktiivsus jääb elu jooksul samaks; teised on arvamusel, et nii osalemise soov kui ka huvi osaleda võivad aja jooksul muutuda ega pruugi jääda samasuguseks pensionile jäädes.

„Et see, millega sa oled tegelenud nooremas eas ja keskeas ja, et noh, sellega sa püüad jätkata ka vanemas eas, tähendab, nii palju kui võimalusi on ja kui palju tervis lubab...“ (Osaleja 11)

„...mõnes mõttes tahaks ju nagu natukene mingit liikuvat tegevust, samas kes ütleb, et ma 10 või 15 aasta pärast just kõige kõvem jooksja olen. Et ilmselt need tegevused ajas muutuvad.“ (Osaleja 8)

Kokkuvõttes, paljud mehed annavad enda sotsiaalsele aktiivsusele tagasihoidliku hinnangu, mis vastab küll Eesti mehe kuvandile, kuid meeste „passiivsus“ on siiski pigem stereotüüp. Lisaks selgub, et need mehed, keda ühiskond võib sildistada „passiivsetena“, osalevad vähem kogukonna elus neist mittesõltuvatel põhjustel ning sooviksid oma sotsiaalset aktiivsust hoopis suurendada.

3.2.2. Kuidas mehed otsustavad, kas osaleda või mitte

Mehe otsus osaleda sõltub informatsiooni kättesaadavusest osalemisvõimaluste kohta, üritusele kutse saamise viisist ning ürituse vastu huvi tundmisest, heast seltskonnast, kuhu ollakse oodatud ja kus mehe panus on vajalik, aga ka tervise, vaba aja ja raha olemasolust.

Informatsiooni edastamine vs kaasamine ja kutsumine

Sotsiaalse osalemise üle otsustamine algab selle kohta informatsiooni kättesaadavusest. Ootuspäraselt selgub intervjuudest, et osalemise võimaluste kohta informatsiooni jagamiseks ei ole üht kindlat ja head kanalit, sest meeste harjumused ja eelistused on erinevad. Uuringus osalejate seas on populaarsemad elektroonilised kanalid Internetis, nagu näiteks Facebook, grupid Messenger'is, valla koduleht ja infokirjad e-postkasti. Olulisteks infoallikateks on ka valla või piirkonna paberajaleht. Samas palju infot saavad mehed suhtlemisel teiste inimestega, kelleks võivad olla nii elukaaslane, kogukonna elanik, vallamaja spetsialist, külavanem, eestvedaja kui ka ürituse organiseerija. Osa meestest kuulab uudiseid ja ürituste reklaame raadiost, teised saavad infot kogukonna ja kaupluste teadetahvlitelt, kuigi sinna jõuab meeste sõnul aina vähem vajalikku informatsiooni. Seega infot ürituste ja osalemisvõimaluste kohta on vaja edastada meestele erinevate infokanalite kaudu.

„...et mina ei välistaks ühtegi kanalit. Et mida rohkem on kanaleid, seda suurem on tõenäosus, et seda lingitakse.“ (Osaleja 8)

Analüüsi käigus avastasime mitu elektrooniliste kanalite kaudu informatsiooni edastamise pudelikaela nii info edastaja kui ka vastuvõtja seisukohalt. Selgus, et meestel on keeruline leida Internetis informatsiooni huvitavate ürituste kohta. Facebook ei tundu kõigile mugava keskkonnana ürituste kohta info edastamiseks, otsimiseks ja taasleidmiseks, kuna info kuvamine sõltub selle keskkonna algoritmidest ning võib seetõttu mitte jõuda potentsiaalse osalejani. Koduleht internetis võib olla mugavam info otsijale, kuid korraldajalt nõuab pidevalt uuendamist ja selle eest tasumist. Valla kodulehed ei ole tihti kasutajasõbralikud, mistõttu sealt valla ürituste kohta info otsimine ei pruugi olla lihtne. Mitmed mehed viitavad ka infomürale, mis kaasneb elektrooniliste kanalite ja raadio kaudu info edastamisega.

„No ma arvan, et see peaks ikkagi siis see omavalitsuse leht peaks olema kuidagi niimoodi paremini üles ehitatud et sealt oleks sellist informatsiooni võimalik leida nagu.“ (Osaleja 10)

„...isegi liiga palju tuleb seda infot, kus vallavanem käib ja kus ((naerab)) kus abivallavanem liigub.“ (Osaleja 17)

Arvuti ja nutitelefoniga kasutamise oskuste puudumine võib mõjutada kogukonna osalemisvõimaluste kohta info kättesaadavust ja järelkult ka osalemist. Osa meestest ei kasuta arvutit ja e-posti ise, mistõttu info kättesaamisel sõltuvad oma pereliikmetest, kes edastavad neile Interneti teel liikuvat infot. Samas arvuti kasutamise oskus ei tähenda veel, et mehed soovivad saada infot Internetist või et neil on selleks vastavad vahendid olemas.

*„Arvutist näed vähemalt kus need sündmused toimuvad noh.. **Aga arvuti vahendusel ma ei taha midagi teha** – see ei meeldi mulle. Mulle meeldib inimestega silmast silma ikkagi juttu ajada.“ (Osaleja 3)*

*„Et **juhuslikult** selle teabe otsa ei komista see, see enda sisemise tahtega teha, eks ole, et kas ma lähen arvutisse või ei lähe“ (Osaleja 14)*

„...ma ei tea, sest mul on, praegult on esimene telefon mis üldse Messengeri vastu võtab. Eelmised ütlesid, et see on viirus ((muheleb)).“ (Osaleja 19)

Osa meestest leiab, et olemasolevast infost neile täiesti piisab ning midagi sisu poolest juurde (näiteks vabatahtliku töö kohta) või infot teiste kanalite kaudu nad ei soovigi saada. Lisaks arvavad nad, et aktiivne ja osalemisest huvitatud inimene leiab soovi korral alati informatsiooni ise üles või see info jõuab iseenesest temani.

*„Et kui mul oleks nagu **huvi** ja soovi ja tahtmist, siis ma arvan, et ma kindlasti **leiaks** midagi“ (Osaleja 1)*

„Kui inimene on sellest vabatahtlikust tööst huvitatud, siis ta leiab ise“ (Osaleja 2)

Kuid see eeldus võib samuti osutada pudelikaelaks informatsiooni edastamisel. Kui mees siiski ise aktiivselt infot ei otsi, siis see info temani ei jõuagi. Vastustest selgub, et mehed ei tea alati, mis toimub vallas ning mis ringides, seltsides ja vabatahtlikus töös saaks osaleda. Ürituste kohta saavad nad samuti pahatihti vaid juhuslikult teada.

„no vot, ma ei tea palju neid niisuguseid ringe“ (Osaleja 17)

„Kuidagi nii juhuslikult sain teada, et see on see, et see üritus on seal.“ (Osaleja 7)

„Mõnikord sa ühesõnaga kuskilt ei saa, kustkohast.“ (Osaleja 4)

See võib viidata sellele, et vallas korraldataksegi liiga vähe meeste huvipakkuvaid üritusi ja muid sotsiaalse osalemise, sh vabatahtlikuna tegutsemise võimalusi. Teisalt võib see olla tingitud lihtsalt ebapiisavast või ebatõhusast info levitamisest olemasolevate ettevõtmiste kohta.

Ürituse ja ettevõtmiste olemasolul ei piisa meeste kaasamiseks vaid neile informatsiooni edastamisest. Mitmed osalejad rõhutavad, et kaasata on vaja inimesi juba enne pensionile jõudmist.

„Peab olema keegi, kes võtab käekõrvale kui sa ja kutsub sind kuskile kaasa./.../ Üks hetk tekib sedasi, et enam ei taha ja läheb mõned aastad mööda, siis, siis enam seda inimest sa välja ei too.“ (Osaleja 4)

Samas see ei tähenda, et keskeas huvitegevuses või kogukonna töös aktiivselt mitte osalenud mehi ei ole võimalik enam kaasata. Mehed arvavad, et mitte vägisi, vaid kohale meelitamisega ja teadlikkuse tõstmisega vabatahtlikust tööst ja kogukonna elus osalemise kasust heaolule on võimalik motiveerida mehi rohkem osalema ja avastama enda jaoks uusi ja huvitavaid tegevusi.

„Noh teine asi on, et meelitad kuidagi ja lõpuks sa näed et inimesele hakkab meeldima, ta hakkab, kohaneb olukorraga, ta elab sisse, aga, aga päris ikka sunniviisiliselt minu arust ei saa.“ (Osaleja 6)

„...no mine tea äkki hakkab huvitama, eks ole, ennem pole teind, aga lähed hakkad tegema“ (Osaleja 17)

Seejuures just isiklikku kutset nimetati kõige efektiivsema strateegiana meeste osalemise tõenäosuse suurendamiseks. Mehed osalevad eriti hea meelega siis, kui saavad personaalse kutse pereliikmetelt (näiteks lastelastega seotud üritustele), sõpradelt ja tuttavalte.

*„Ja siis no ja siis lihtsalt vahest mõnele üritusele olen saanud personaalse **kutse**. Et siis sellel on olnud mingisugune oma põhjus. Ja siis, kas siis, kui vähegi võimalik, siis ma ikkagi olen osalenud.“ (Osaleja 1)*

*„Keegi, **kes** juba on seotud vabatahtliku tööga ja tuleb siiralt ja ütleb, et kuule, nüüd oleks siin meil selline probleem lahendada“ (Osaleja 14)*

Pakub huvi ja on väärtushinnangutega kooskõlas

Kui mehed teavad, et üritus toimub, siis järgnevalt hinnatakse, kui võrd üritus või tegevus pakub neile huvi. Meestele on huvitavad kultuuri- ja vabaajajärgsed, hobidega ja reisimisega seotud tegevused, osalemine ümarlaudades ja aruteludes, kohtumised inspireerivate inimestega. Pensionäride klubid või käsitööringid ei ole paljudele meestele atraktiivsed. Osa meestest on huvitatud üritustest, kuhu võiks minna koos abikaasaga, näiteks tantsuõhtu. Seejuures mehed

rõhutatavad, et üritused ja tegemised peavad olema just huvipõhised, mitte elukoha-, vanuse- ega soopõhised.

„Mingite grupeeringute töös ma ikka löön kaasa, tähendab, või käin aeg ajalt võtan osa millestki, tähendab, aga elukohajärgselt praktiliselt ei.“ (Osaleja 11)

Vabatahtlikust tööst huvitaks mehi näiteks abistamine Päästeametis või Laulupeol, kogukonna ürituste jaoks vajalike ettevalmistuste tegemine ning heakorratalgutel osalemine. Osale meestest meeldib vabatahtlikus töös just liikuvamad tegevused ja füüsiline töö, mis aitab neil säilitada head füüsilist vormi ning rakendada oma teadmisi ja oskusi.

„Noh eelkätt ütleme, kas mingi ehitusvaldkonnast rohkem, et kas mingi lava püstitamine, üles panek ja noh peale pidu seal maha võtmine või siis jäädavalt ehitamine, et mingi külaseltsi platsile mingi väike katusealune, kus bänd käib mängimas, näiteks“ (Osaleja 18)

Samas teised mehed rõhutatavad, et vabatahtlik ei pea olema ainult lihtsa ja musta töö tegija. Nemad on valmis tegelema pigem koordineerimise, ürituste korraldamise, info jagamise ja inimestega suhtlemisega. Vabatahtlik töö oleks atraktiivsem ka siis, kui mehel on võimalus saada uut ja huvitavat kogemust, näiteks ühildada vabatahtlik töö reisiga. Oluliseks peetakse vabatahtliku töö sobivust inimese väärtushinnangute ja põhimõtetega.

„No et saaks mõnd kogemust või midagi veel enne surma.“ (Osaleja 7)

„No jah, et ikkagi see peab kuidagi sinu väärtushinnangutega sulle sobima, sulle, noh, mingiks päästikuks olema“ (Osaleja 9)

Hea seltskond

Lisaks ürituse sisule pööravad mehed tähelepanu ka seal osalevatele inimestele, kuna meeste sotsiaalset osalemist toetab lisaks soovile pääseda kodust välja, liikuda ja tegeleda millegi huvitavaga soov näha teisi inimesi, teha midagi koos ja suhelda.

*„noh siis sai nagu **kõik koos** olla ja kurat **mõnus** oli...Ja tee läks ka mõnusamalt kurat...selle asemel et üksinda nokitseda kuskil nurgas.“ (Osaleja 13)*

Mehed osalevad hea meelega seal, kus on head korraldajad ning lõbus, aktiivne ja positiivne seltskond. Osad mehed veedavad hea meelega aega naiste seas, teised aga väldivad neid üritusi üleliigse tähelepanu tõttu.

*„...mulle pakub ühesõnaga külanaiaste seltskonnas olemine rohkem, justnimelt rohkem, nendega rääkida, kuulata mida nemad räägivad kui see mida arutavad need külamehed oma ise, **tõsiselt kohe!**“ (Osaleja 20)*

*„Ongi **paar** üksikut meest. Need on ka siis selle naiste poolt nii ära hõivatud, et võetakse sellelt mehelt viimasedki ressursid välja, paar korda käid, siis saad aru, et noh, et lihtsalt sa **ei jaksa** sellele tungile ja survele nagu vastu seista, et lihtsam on mitte **minna**.“ (Osaleja 1)*

Meestele, kes hindavad sügavamaid teemasid ja vestlusi, on oluline, et seltskonnas oleksid ka inspireerivad ja sarnase intellektuaalse tasemega inimesed, kellega oleks huvitav suhelda. Samas selgus, et meeste jaoks on keerulisem otsustada üritustel, seltsides või muudes tegevustes osalemise kasuks, kui nad teavad juba ette, et nad ei tunne seal kedagi ning neil pole ka tuttavaid, kellega saaks koos minna. Lihtsam aga on meestel minna osalema sinna, kus neid ootavad lapselapsed, tuttavad inimesed või seltskond, kes võtaks hea meelega uusi inimesi vastu.

„Noh, et seltskond peab lõbus olema, et keegi seal ei toriseks, ikka paar tuttavat ka, et siis saaks sulanduda nagu sipsti sisse...siis saab nalja ja lõbu ((naer))“ (Osaleja 15)

Oled oodatud ja sinu panus on vajalik

Tunnet, et oled oodatud osalema, tekitab meestel ka ürituse korralduslik pool: isiklik kutse, tagatud transport, väike kohvilaud või talgusupp. Mehed räägivad, et õues tegutseda on mõnusam hea ilmaga, kuid ei arva, et neile peavad olema loodud erilised tingimused vabatahtlikus töös osalemiseks. Seejuures tänulikkus ja lugupidav suhtumine on olulised nii osalejatele kui ka korraldajatele, kes organiseerivad või veavad eest kogukonna üritusi ja tegemisi tihti just vabatahtlikuna.

„No ikkagi toetab, toetab see, kui inimesed pärast tänavad ja kui kohale tullakse, see on nagu kõige, noh, tegijale, nagu suurim tänu, jah.“ (Osaleja 9)

Vabatahtlikust tööst ootavad mehed eelkõige head enesetunnet, töörõõmu ja rahulolu tehtud tööst ning käega katsutavat tulemust, millest oleks kasu konkreetsele abivajajale või terve kogukonnale.

*„Et sellest oleks **kõigile** kasu./3/ Noh... mitte kasu, aga...no et pärast oleks **kõigil hea näha, mis on tehtud** ja kõik ja puha.“ (Osaleja 13)*

„Et ma olen selle vabatahtliku tööga rahul, et see, mis tehtud, saab, et kõik nagu läheks korda ja tulemus oleks hea.“ (Osaleja 21)

Tervise, vaba aja ja raha olemasolu

Mehed hindavad, kas neil on osalemiseks vajalikud ressursid olemas või mitte. Osa uuringus osalenutest meestest leiab, et nende osalemist kogukonna elus, sealhulgas ka vabatahtlikus töös, ei takista miski. Samas mehed tõdeavad, et terviseprobleemid ja puue võivad olla ajutiseks või püsivaks takistuseks sotsiaalses osalemises ja eriti vabatahtlikus töös. Väike pension aga ei luba enam osaleda pealinna kultuuriüritustel.

Paljud mehed nimetavad peamiseks takistuseks vaba aja puudumist. Ühest küljest eeldatakse, et pensionil olles on vaba aega osalemiseks rohkem, kuid mitmed intervjueeritud mehed leiavad, et aega on siis hoopis vähem. Tööl käivatel meestel ei jätku vaba aega osalemiseks, kui töö ei ole sotsiaalse osalemise korraldamisega seotud. Maakohtades elavatel meestel on ka kodus või selle ümber piisavalt palju tegemisi. Lisaks panustavad osad mehed vaba aega oma perekonda, näiteks olles hooldaja oma sugulastele, abistades lapsi nende ettevõtmistes ja ehitustöodes ning veetes kvaliteetaega lastelastega, näiteks reisides mööda Eestit. Samas osa meestest leiab, et vaba aega osalemiseks ei ole vahel selle tõttu, et on liiga palju üritusi või kattuvad nad ajaliselt kas pereüritustega või muude osalemisvõimalustega.

„Et kas on jälle mingid tegemised, mingid väljasõitmised, kõigil on elu nagu väga ette ära planeeritud. Tänapäeval on noh väga palju inimesed käivad reisimas ja siis kas kellegil on mingid tähtpäevad ja siis lihtsalt ongi, et ei suudeta nagu kahes kohas olla /2/ üheaegselt“ (Osaleja 18)

„...ükskõik mis üritus ka ei ole, siis seda sätitakse ju tavaliselt ikkagi sellisele ajale, kus oleks seda nagu mugav teha. Aga kui mugav teha, siis on teistel ka midagi muud samal

ajal mugavat teha. Ja kui midagi millegagi kattub, siis inimene peab tegema valikuid ja järelkult teine kord on mõni valik tähtsam kui teine.“ (Osaleja 8)

Kokkuvõttes, kui meest kutsuda isiklikult osalema teda huvitaval taskukohasel üritusel, klubis või kogukonna inimeste jaoks vajalikus vabatahtlikus töös ning ta teab, et seal on tuttavad või inimesed, kes võtavad teda rõõmuga vastu, kellega suheldes või koos tegutsemises ta saaks positiivseid emotsioone, siis terviseprobleemide puudumisel ja vaba aja olemasolul tuleb mees osalema päris meelsasti.

3.2.3. Vanem mees kui märkamatu kogukonna ressurss

Intervjuudest selgub, et Eesti mehed on väga abivalmid, soovivad olla kasulikud ning paljud neist osalevad regulaarselt heakorratalgutel. Kuigi kõik mehed ei näe ennast ürituse või seltsielu korraldaja või eestvedaja rollis, on nad valmis abistama teisi inimesi kogukonnas, sealhulgas sotsiaalse osalemise võimaluste korraldamisel. Mehed on valmis jagama oma teadmisi ja oskusi huvitatud inimestega, kuid nad ei lähe ennast kuskile ise pakkuma.

„...ma iga igakell lööks kaasa selles kui // noh kuskil midagi abi vajataks või /2/ noh inimene hädas või pere hädas või midagi // noh, võimaluste piires aitaks alati“ (Osaleja 17)

„Oi ei, ma ei soovi midagi korraldada. Aidata, aidata ikka kus, noh kus võimalik, ikka aitan, ega siis. Kui oled loomult niisugune inimene, et tahad aidata, siis aitad ju noh. Ja kui võimalus selleks avaneb, ikka aitad noh.“ (Osaleja 12)

„Kõike olen valmis jagama, kui kellelgi oleks huvi, tähendab, selle vastu. Või noh, nende, ütleme oskuste ja teadmiste vastu...“ (Osaleja 11)

„Noh mina ei oska kellegi poole pöörduda ega pakkuda ennast, noh võib olla natuke imelik et lähen pakkuma, vaadatakse imelikult.“ (Osaleja 3)

Uuringus osalenud mehed juba praegu jagavad või on valmis jagama teadmisi ja oskusi, mis on seotud eelkõige nende hobidega või töö- ja elukogemusega. Näiteks ürituse korraldamine, MTÜ registreerimine ja baasraamatupidamine; turismi, ehituse, metsanduse, kalapüügi, looma- ja kartulikasvatusega seotud teadmised ja oskused; treeningkava koostamine; teadmised riigi ja

kohaliku omavalitsuse, erasektori ja avaliku sektori toimimisest; positiivne ellusuhtumine, emotsioonidega toimetulemine ja teadvustatud elamine. Mehed peavad oluliseks noorte kolleegide ja kogukonna nooremate liikmete nõustamist, mistõttu nad hea meelega jagavad oma töö- ja elukogemusi ning kannavad edasi Eesti ajalooga seotud teadmisi ja traditsioone. Mehed õpetavad eakaaslastele nutitelefonide kasutamist ning oleksid valmis jagama toiduvalmistamise oskusi – intervjuudest selgus, et viimase järgi on nõudlus olemas just üksinda jäänud vanemate meeste seas.

*„Toidu valmistamise oskused... Masside toitlustamise oskused ja kogemused.“
(Osaleja 1)*

„Ja ise süüa teha ei oska ja ostan valmistoitu ja see on kallid // see on kallid.“ (Osaleja 3)

Mehed leiavad, et ürituste ja muude tegemiste korraldamiseks on vaja head ideed, eestvedajat, mõtte- ja huvikaaslast, teadmisi korraldamisest ja vahendeid. Korraldamise idee võib tulla sellest, et mehed ei ole millegagi kogukonnas rahul, soovivad panustada probleemi lahendamisse või korraldada midagi enda jaoks huvitavat, mis on atraktiivne ka teistele. Kogukonnas sooviksid mehed muuta aktiivsemaks külaseltsi, korraldada ekskursioone, spordi- ja jaanipäeva üritusi, organiseerida meditatsioonigruppe ja huviringe, viia läbi silmaringi avardavaid kursuseid ja õpetada teistele näiteks massaažioskusi ning luua kogukonnas kooskäimise koht, kus saaks korraldada seltskonnaüritusi.

Kui ühed mehed on leidnud võimalusi oma teadmiste ja oskuste rakendamiseks ning ideede elluviimiseks, siis teised on mõelnud inimeste abistamisele või kogukonnas millegi korraldamisele, kuid ei ole saanud oma ideele praktilist toetust valla poolt või ei tea kust võiks alustada idee elluviimisega, mistõttu nende pakutud tegevused on jäänud korraldamata. Näiteks üks osalejatest sooviks rakendada oma kuulamis- ja nõustamisoskust koduvägivallaohvrite heaks, kuid ei tea kuhu võiks pöörduda selle ideega ning kuivõrd see idee oleks aktsepteeritav teiste inimeste poolt. Lisaks, nagu oli eelnevalt mainitud, idee olemasolu ei tähenda veel, et mees oleks valmis võtma enda peale korraldaja või eestvedaja rolli.

„Sellised asjad oleksid toredad, kuigi aga, noh, üks see jutuks hea küll, aga keegi peab ju seda eest ka vedama, üks ole.“ (Osaleja 17)

Samas korraldamise kogemusega osalejad leiavad, et nende jaoks on ürituse organiseerimine väga lihtne tegevus juhul, kui ka teised inimesed kogukonnas on selles huvitatud. Mõtte- ja huvikaaslasi on meestel vaja ürituste ja tegevuste korraldamisel juba alates idee arutamise etapist. Töötavatel meestel on selleks sageli töökoht toetavate kolleegidega, kuid mittetöötavatel meestel ja eriti nendel, kes tunnevad ennast üksildasena, ei pruugi mõttekaaslaste leidmine lihtne olla. Seetõttu leiavad mehed, et kogukonnas peaks olema reaalne või virtuaalne koht, kus saaks oma ideid arutada ja arendada ning luua meeskond, kellega koos midagi huvitavat korraldada, toetudes igäihe tugevustele, teadmistele ja oskustele. Osalemisvõimaluste korraldamist soosivad ja toetavad ka huvitatud kogukond ning kavandatava seltsi või klubi potentsiaalsed liikmed, kes usaldavad selle eestvedajat.

„...vot see ongi et, kui saada inimestega kokku ja hakkad asja arutama, võibolla siis tekib tekivad ideed, ja võibolla siis üks kange mees võtab sabast kinni ja hakkab asja vedama, eks ole, et see tähtis just ongi just see käimavedamise värk ja peab olema liikmeid ka, et ikka kes ühineks, eks ole“ (Osaleja 17)

„...sellepärast tavaliselt ju üritusi korraldavadki mitu inimest, et üksteist nii öelda toetada ja üks on ühes tugev ja teine teises“ (Osaleja 8)

„Kolleegid, need toetavad /5/ Kogukond ise, kes on huvitatud nendest üritustest.“ (Osaleja 21)

Mehed räägivad, et korraldamiseks on vaja teadmisi nii ürituste või klubi organiseerimisest kui ka inimestega läbisaamisest ja nende kaasamisest. Seejuures just viimasest jääb tihti korraldajatel puudu ning nad sooviksid oma kogemusi selles valdkonnas täiendada uute teadmistega, kuidas leida see „päästik“, mis paneks mehi aktiivsemalt kogukonna elus osalema.

„No, see sama kaasamise asi on tegelikult küll nagu siukene, noh, huvipakkuv.“ (Osaleja 9)

Osa meestest leiab, et võimalused osalemiseks vallas on loodud, kuid mehed ei tule ikkagi osalema. Teised mehed arvavad, et korraldajad peaksid uurima, miks inimesed ei käi, ja korraldama üritusi teistmoodi, sest vahel on probleem vaid ürituse mittesobivas kellaajas või transpordi puudumises.

„...omavalitsus nagu toetab nende ürituste läbiviimisi ja kõike, eks, aga noh igäihe juurde ei lähe ja ütled, kuule, tule, et meil on niisugune üritus, eks, et see on ikkagi inimeses endas kinni, eks, kas ta tahab kusagil käia või ta eks. Et kas ta tervis lubab ja kas tal on transport, et ta üldse saab kuhugi tulla.“ (Osaleja 21)

„see peaks kuidagi teistmoodi olema üles ehitatud see teenuste pakkumine. /.../ siis peaks see asi kuidagi olema teist moodi. Mingi teine asi peaks olema mis siis nendele sobiks nagu.“ (Osaleja 10)

Samas mehed tõdevad, et lisaks meeskonna toetusele ja soovile korraldada midagi huvitavat kogukonnas on vaja järjepidevat ja õiglast rahastust, mis tagaks eelkõige elementaarsete vajalike vahendite olemasolu, nagu telefon ja arvuti, transport ning ruum mõttekaaslastega kokkusaamiseks ja ürituste läbiviimiseks.

„Ei, noh ruumi on vaja kindlasti jajaa... kus ikkagi läbi viia sellist üritust näiteks.“ (Osaleja 3)

„No praegult tekib küsimus et kui sa tahad midagi organiseerida sul ei ole isegi nagu kohta kus seda, sellest nagu alustadagi nagu.“ (Osaleja 10)

Kokkuvõttes, meeste sotsiaalse osalemise tegelik tase ei vasta „passiivse“ mehe stereotüübile. Osa meestest on väga aktiivsed, teised on leidnud enda jaoks sobiva aktiivsuse taseme, samal ajal on olemas ka selliste meeste grupp, kes sooviks osaleda praegusest tasemest palju aktiivsemalt. Suuremateks takistuseks on info, tervise, vaba aja, raha, mõttekaaslaste ning sobivate osalemisvõimaluste puudumine. Võimalusel osalevad mehed neile meelepärastes tegevustes ja üritustel. Seejuures sotsiaalses osalemises ei soovi mehed sageli olla kaasatud ainult pealtvaatajatena. Mehed panustavad kogukonna heaks vabatahtlikuna, ürituste ja tegevuste korraldajatena ning on valmis kogukonnas jagama oma teadmisi, oskusi ja kogemusi. Kuid nii praegused kui ka tulevased osalemise võimaluse korraldajad ja eestvedajad vajavad toetust kogukonna, kohaliku omavalitsuse ja riigi poolt.

3.3. Kogukonna, kohaliku omavalitsuse ja riigi roll meeste sotsiaalse osalemise toetamisel

Selles alapeatükis kirjeldame, kuidas geograafiline kogukond võib toetada või takistada meeste sotsiaalset osalemist, ning mida meeste arvates saaks muuta kohaliku omavalitsuse või riigi tasandil, et soodustada meeste sotsiaalset aktiivsust ja leevendada nende üksildust vanemas eas.

3.3.1. Sotsiaalset osalemist (mitte)toetav kogukond

Sotsiaalset osalemist toetav kogukond on ühtehoidev ja tegus, seal on olemas ühised traditsioonid, tagatud hea transpordiühendus ning ürituste läbiviimine on valla poolt igati toetatud. Mehed leiavad, et ühtehoidvas väikses kogukonnas inimesed tunnevad üksteist, mistõttu üksinda nelja seina vahele jäänud inimesed ei jää märkamata ja saavad vajaliku abi kiiremini kui suure linna elanikud. Tegus kogukond ühiste traditsioonidega korraldab lisaks Jaanipäeva ja jõulu pidustustele ka teisi üritusi aasta jooksul, kus mehed saavad osaleda. Mehed räägivad, et väikses kogukonnas liigub informatsioon ürituste ja ettevõtmiste kohta suust suhu, seega mees ei peagi ise informatsiooni otsima, vaid saab seda lihtsasti kätte.

„noh, ikkagi /2/ nagu naabritunne, et /2/ praktiliselt nagu terve meie küla on hästi ühtehoidev“ (Osaleja 19)

„... kui keegi tahab midagi teha, eks tuleb oma ideega välja, eks. Et ja see idee on niisugune hea, eks, et siis vald nagu toetab kogu aeg neid asju.“ (Osaleja 21)

„...kuna meil on see kogukond nii väike ja sa nii või teisiti tunned kõiki siin ütleme omavalla inimesi, sa niikuinii tead kus midagi toimub“ (Osaleja 2)

Samas võib väike geograafiline kogukond olla hoopis takistuseks kogukonnaelus osalemiseks, sest väikses kohas on meestel keerulisem leida mõttekaaslasi. Seetõttu otsivad mehed rahaliste vahendite olemasolul sarnaste huviga inimesi ja huvitavaid üritusi teistes valdades ja linnades. Tallinna lähedal elades on see suhteliselt lihtne, kuna ühistranspordi ühendus on hea, kuid pealinnast kaugemal elavad inimesed jäävad sellest võimalusest tihti ilma ning seetõttu võivad suhelda ja osaleda väljaspool kodu vähem.

„...ja sealt hakkab peale see sul tekibki see moment, kus sul ei olegi mitte kellegagi suhelda, lihtsalt ei olegi, just nimelt see, et tasandid on niivõrd erinevad“ (Osaleja 20)

Osa uuringus osalenud meestest tunneb, et nende elukohas ei olegi kogukonda, kuna neil pole palju naabreid hajaasustuse tõttu. Kogukonna puudumist tunnevad mehed ka siis, kui nende valda või küllasse on viimastel aastatel tulnud elama palju uusi inimesi, keda nad ei tunne ja kes omakorda ei tunne selle valla või küla põliselanikke. Kogukonnatunde vähenemise põhjusteks on nimetatud ka Eesti inimeste üksteisest võõrandumist ja linnalähedaste piirkondade linnastumist, mis muutub küla elulaadi ja vähendab omavahelist suhtlemist. Lisaks mängib oma rolli traditsioonide puudumine kogukonnas, mis ühendaks inimesi ja toetaks suhtlemist.

„Siin ei ole eriti mingit kogukonda. Siin on nii, kõik on siia uued tulnd. Ega siin vanu olijaid polegi kedagi, kõik kohad on maju täis ehitatud. Ega tunnegi kedagi enam. No uued on kõik.“ (Osaleja 7)

Osalemist mittetoetavas kogukonnas korraldatakse vaid jaanituli, jõulud ja koristustalgud ning üritused, mis on atraktiivsemad pigem naistele – tantsuõhtud, pensionäride klubid, käsitöö- ja rahvatantsuringid ning sünnipäevade tähistamised. Seetõttu mehed tunnevad, et nende kodukohas ei toimu midagi või on käimas ainult need üritused, mis ei ole neile huvitavad. Lisaks tunnistavad mehed, et nad ei tea, mida korraldab noorem põlvkond kogukonnas ega oota enda kutsumist nende üritustele. Ehk kogukonnas võib tegelikult olla üritusi rohkem, kuid mehi sinna alati ei kaasata. Teiste külade üritusi külastama mehed samuti ei kipu, kuna pelgavad tõrjumist.

Olulise takistusena kogukonna elus osalemises toovad mehed välja rahva- või kogukonnamaja puudumist. Sellisel juhul jääb meeste suhtlemine kogukonnas juhuslikuks, näiteks poes, ühistranspordis või õues. Lisaks kaob koht regulaarseteks kokkusaamisteks, üritusteks, seltside või klubide tööks.

„Meil on muidugi see probleem ka, et kuna meil ei ole, kuidas öeldakse, külamaja ei ole noh. See paneb juba piirid. /.../ ega kus sa seal ikka külas kokku saad no kui sul ei ole katusealust.“ (Osaleja 5)

„Ja siin külas mingit kultuurilist värki ei ole. Rahvamaja on olemas, see on kinni. Aastaid kinni. Paar näidendit suvel tehakse, ongi kõik.“ (Osaleja 13)

Oma auto puudumine ja ebapiisav transpordiühendus on samuti oluliseks takistuseks sotsiaalsel osalemisel. Seejuures mängib rolli nii sõiduplaani sobivus kui ka bussipeatuse kaugus vanema inimese majast. Sest kui lähima bussipeatuseni on pikk vahemaa või bussid käivad vaid paar korda päevas, siis vanem mees jääbki suure tõenäosusega pigem koju, kui läheb tunniajasele üritusele teise asulasse või linna.

„...kui minna nüüd ütleme kuhugi kaugemale teest kaugemale põhiteest siis noh, inimestel on probleem transpordiga. Et kuidas ma saan kuhugi ja kuidas ma tagasi saan.“ (Osaleja 21)

„Aga siis ongi see, et kui sul [autoga] liikumist ei ole, siis sa istudki, siis sa istudki kodus.“ (Osaleja 20)

Eriti haavatavasse olukorda satuvad seoses kehva transpordiühendusega terviseprobleemidega või hoolduskoormusega mehed. Keerulised teolud võivad mõjutada ka autoomanikest meeste osalemist kogukonna elus talvisel ajal.

3.3.2. Meeste ootused kohalikule omavalitsusele ja riigile

Nagu eelnevalt mainitud, näevad mehed eelkõige meest ennast vastutavana oma sotsiaalse osalemise ning üksilduse ennetamise ja leevendamise eest. Isegi otsesele küsimusele, kuidas kohalik omavalitsus, maakond või riik võiksid toetada vanemate meeste aktiivsemat sotsiaalset osalemist, kordasid paljud, et mees peab ise hakkama saada. Osa uuringus osalejatest on kindlad, et ühiskonnas niikuinii ei saagi midagi muuta. Mitmed korraldaja või eestvedaja rollis praegu olevad või varem olnud mehed on arvamusel, et riik ja vald toetavad niigi meeste osalemist piisavalt või vähemalt oma eelarve võimaluste kohaselt.

„Kuidas kohalik omavalitsus, maakond või riik võiksid toetada vanemate meeste aktiivsemat osalemist kogukonna ja ühiskonna elus ning vabatahtlikus töös?“

((väga kiire vastus)) Ei peaks toetama // inimene peab ise tahtma, mitte ootama toetust kusagilt“ (Osaleja 2)

Vaatamata sellele tulid intervjuudest välja siiski ettepanekud ja soovitusel kohalikule omavalitsusele ja riigile meeste sotsiaalse osalemise toetamiseks ja üksilduse leevendamiseks. Mehed leiavad, et kohaliku omavalitsuse tasandil võiks kaasata üksinda jäänud mehi aktiivsemalt tegevustesse ja korraldada vanemate inimeste kooskäimise võimalusi. Samas on vaja toetada kultuuriüritusi ning huvitegevust, mis võiksid olla atraktiivsed erinevas vanuses meestele.

„Parem kaasamine ((naerab)), ma ei oska muud, et jah, et kui on nagu kuidagi õigesti õigel ajal nagu seltskond, kogukond kaasanud, siis sa ei ole üks ja ongi, ongi toredam, jah.“ (Osaleja 9)

„Aga mingisugune vorm peaks olema, selline koos kooskäimise võimalus noh, siis on juba oma asi, kas lähed või ei lähe.“ (Osaleja 17)

„ma ei tea, ehk mingeid üritusi rohkem pensionäridele, // et nad saaksid väljas liikuda rohkem“ (Osaleja 15)

Üheks positiivseks näiteks toodi välja kohalikud omavalitsused Skandinaavias, mis teevad koostööd suurte ettevõtetega ning korraldavad ekskursioone väikestele gruppidele, mille käigus huvilised saavad tutvuda tehase või vabriku tööga. Teine positiivne näide on Eestist, kus inimesed saavad kokku töökojas.

“...seal remondivad, restaureerivad seal mööblit ja teevad seal igasugu asju jaa // masinatega./.../ ma ei tea kas siuke asjal on ka mingit, noh külmal ajal siin on elekter kulub ju, küsivad võibolla mingisugune liikmemaks ka, päevatasu, aga mis see siis oleks, eksle, kui seal saad sa kokku, viid midagi juurde, tore nokitseda.” (Osaleja 17)

Mehed leiavad, et kogukonnas võiksid olla taskukohase hinnaga ruumid inimeste kokkusaamiseks ning läbimõeldud ja vanemate inimeste vajadustega arvestav ühistransport. Uuringus osalejad arvavad, et üksildastele meestele oleks abi ka sotsiaalteenustest ning psühholoogilisest nõustamisest (nii individuaalselt kui ka grupis).

„Aga noh mis abi? See ongi see, et ükskõik mis abi, psühholoogiline nõustamine,“ (Osaleja 20)

Liikumise abivahendid ja hoolduskoormust ajutiselt leevendavad teenused võivad soodustada meeste aktiivsemat osalemist kogukonna elus. Päevakeskused ei tohiks muutuda vaid teenusepõhisteks keskuseks, vaid peavad pakkuma ka klubilist tegevust ja suhtlemisvõimalust vanemale põlvkonnale. Vaatamata kriitikal hooldekodude suhtes on mitu meest pakkunud, et üksildastele meestele võiks olla abi ka taskukohasest hooldekodust, kus nad saaksid hoolitsust ja suhtlust.

Kohaliku omavalitsuse kodulehel peab olema jooksvalt vajalik info olemas, mis oleks lihtsasti leitav, kuid info edastamisel peaks kasutama ka teisi kanaleid. Vabatahtliku töö üleskutsed peavad olema konkreetsed, mitte üldsõnalised. Vabatahtlikus töös osalemise suurendamiseks võiks kaardistada probleeme riigis ja kohalikus omavalitsuses, mille lahendamisse saaks kaasata vanemaid mehi ning luua ka vabatahtlikke register.

„Kui ma olen juba pensionär, et mis tegevused need on riigil, mis tal vajaksid, tegemist, kuhu ta saab kaasata vabatahtlikena näiteks noh, neid eakaid?“ (Osaleja 1)

Riik võiks toetada kohalike omavalitsuste ja avalike teenuste, nagu kohalik transport, toimimist ning ka vanemaealistele inimestele mõeldud ürituste ja tegevuste korraldamist.

„Ma ei tooks vahet praegu sisse ühesõnaga, //et kas on mehed või naised. Riik võiks ikkagi toetada eakate tööd ühesõnaga, ühistegevusi.“ (Osaleja 4)

Korraldajate üheks murekohaks on asjaolu, et kohalikud omavalitsused ei ole tihti huvitatud oma valla piiridest väljapoole ulatuvate ühisürituste ja -tegevuste finantseerimisest. Seega võiks riik vähendada omafinantseerimise nõuet projektiraha taotlemisel ning rohkem toetada ettevõtmisi, kuhu kaasatakse vanemaid inimesi mitmest vallast, kogu maakonnast või üle Eesti.

Mehed arvavad, et vanemate meeste üksilduse probleemi ennetamisega on vaja alustada juba koolis, andes lastele teadmisi inimsuhetest ja inimeseks olemisest. Muutust vajavad tervishoiusüsteem ning meeste töö- ja elutingimused, et tõsta meeste keskmine eluiga naistega sarnasele tasemele. Mehed ootavad riigilt ka pensioni tõstmist, et vanemas eas inimesed saaksid elada inimväärselt ja nende sotsiaalne osalemine ei oleks rahapuuduse tõttu takistatud.

“...kui sul on pension kõrgem, /.../noh, see võiks natukenegi soodustada seda, et ta

oleks suuteline rohkem ringi liikuma, tegelikult sealt hakkab asi peale,” (Osaleja 20)

Mehed räägivad, et riik ei tohiks keelata pensioniealistel meestel töötamist, vaid võiks toetada nende kõrgemat tööhõivet, et vähem mehi tunneks ennast vanemas eas üksildasena. Kuna väikestes maakohtades pole tihti töökohti, siis kaaluda võiks ka tööle sõidu kompenseerimist. Samas mehed rõhutavad, et riik peaks vähendama vanuselist diskrimineerimist tervishoius, sotsiaalhoolekandes, panganduses ja tööturul laiemalt, et inimene tunneks ennast kõrge eani ja ka abivajaduse suurenemisel täisväärtusliku ühiskonnaliikmena, mitte kuluartiklina või esimese kokkuhoiukohana kohaliku omavalitsuse või riigi eelarves.

Kokkuvõttes, vaatamata sellele, et mehed näevad iseennast peamise vastutajana oma üksilduse leevendamise ja sotsiaalse osalemise aktiivsuse eest, ei tohiks alahinnata ka kohaliku omavalitsuse ja riigi rolli vanemate meeste üksildust leevendava ja sotsiaalset osalemist toetava kogukonna ja ühiskonna kujundamisel.

4. JÄRELDUSED JA SOOVITUSED

Üksildus on uuringus osalenud meeste jaoks negatiivne tunne, mis on seotud soovitud suhtlemise puudumise ja kodus tegevuseta olemisega. Sellest tulenevalt on üksildustunde ennetamise ja leevendamise keskmes eeskätt suhtlemine ja tegutsemine väljaspool kodu. Kuid üksildus omakorda võib tekitada meestel lootusetuse tunnet ning takistada tegutsemist ja sotsiaalset osalemist. Seega üksildased mehed vajavad aktiivset ja järjepidevat kaasamist kogukonna ellu.

Üksilduse riskis on mehed, kes elavad üksinda või on hiljuti elukaaslase kaotanud, kellel puudub regulaarne kontakt laste, sugulaste ja sõpradega ning kelle liikumine ja tegutsemine kodus ja väljaspool kodu on takistatud või raskendatud nende endi või lähedaste vaimse või füüsilise tervise probleemide tõttu. Koos elukaaslasega elavad mehed võivad ennast samuti üksildasena tunda, kuid nende üksildus võib nii pereliikmetele, sotsiaalvaldkonna spetsialistidele kui ka teistele inimestele kogukonnas märkamatuks jääda. Seega peab tõstma meeste teadlikkust vanemas eas üksilduse ennetamise võimalustest, et vajadusel sellega tegeleda juba keskeas või hiljemalt pensioniks ettevalmistumisel. Samas on ebaproportsionaalselt suur vastutus üksilduse ennetamise ja leevendamise eest on jäetud vanemaealiste meeste endi peale. Kuna suhtlemisel ja sotsiaalsel osalemisel on alati rohkem kui üks osapool, peab järelikult ka vastutus olema jagatud teiste inimestega, kogukonnaga ja ühiskonnaga laiemalt. On oluline juhtida kogukonnainimeste tähelepanu nende rollile ja võimalustele vanemate meeste üksilduse märkamisel ja leevendamisel. Vanemate meeste üksilduse ennetamise ja nende sotsiaalse osalemise toetamise vajadus peab olema teadvustatud ka kohaliku omavalitsuse ja riigi tasandil.

Tulemused kinnitavad, et 55-75-aastased **mehed on heterogeenne grupp**, kelle seas on erineva elukogemuse, iseloomu, huvide, elukorralduse ja sotsiaalse aktiivsusega mehi. Neist paljud osalevad regulaarselt heakorratalgutel ning ressursside olemasolul tegutsevad aktiivselt ka teiste valdade ja linnade üritustel ning virtuaalsetes kogukondades. Niisiis ei vasta „passiivse“ Eesti mehe stereotüüp tegelikkusele, kuid sellest kinnihoidmine võib luua takistusi vanemas eas meeste üksilduse leevendamisel ja sotsiaalse osalemise toetamisel. See võib tekitada ürituste ja ettevõtmiste korraldajatel ning sotsiaalvaldkonna ja kogukonna spetsialistidel tunde, et vanemate meeste sotsiaalset aktiivsust ei olegi võimalik suurendada. Madal sotsiaalne aktiivsus peaks olema hoopis ajend meeste osalemise takistuste ja üksilduse riski hindamiseks

ning vajadusel sobivate lahenduste ja teenuste pakkumiseks. Seega on oluline mitte taastoota meeste üksildust võimendavat stereotüüpi, vaid toetada Eesti mehe tegeliku, hoopis mitmekesisema kuvandi nähtavaks tegemist laiemale ühiskonnale. Kogukonna või piirkonna ajalehtedes ja laiemas meedias tuleb kajastada vanemate meeste erinevates vormides tegutsemist, osalemist ja teiste inimeste abistamist. See tutvustaks noorematele meestele alternatiivseid vananemisvõimalusi, soodustaks vanemate meeste aktiivsemat sotsiaalset osalemist ning üksilduse tekkimisel toe ja abi küsimist.

Sotsiaalse osalemise edendamisel peab arvestama, et paljud vanemad mehed Eestis jätkavad töötamist ning ka pensionile jäädes ei vali nad aktiivset osalemist kogukonna elus, vaid osa neist keskendubki oma varasemate plaanide ja unistuste täitmisele ning tegevustele perekonnas. Samas võivad need mehed huvitavate ja ajaliselt sobivate osalemise võimaluste tekkimisel otsustada kogukonna ürituste kasuks. Lisaks võib elukorraldus vanemas eas ootamatult muutuda ning töökoha, tervise või elukaaslase kaotamise tagajärjel tekkinud üksilduse leevendamisel tulevad kasuks kogukonnas meestele loodud osalemisvõimalused.

On oluline, et meestel oleks osalemisvõimaluste valik vastavalt nende huvidele, ootustele ja väärtushinnangutele. Seejuures ei pea see valik olema tagatud ühe küla või isegi ühe valla piires juhul, kui ühistranspordi marsruudid ja sõiduplaanid ning sotsiaaltransport ja muud teenused toetavad meeste sotsiaalset osalemist väljaspool tema elukohta.

Kogukonnas sotsiaalse osalemise võimaluste korraldamisel ja nendesse kaasamisel peab lähtuma meeste hinnangutest ja ootustest enda osalemise aktiivsusele. Fookuses peavad olema eelkõige need mehed, kes praegu osalevad soovitusel vähem aktiivselt. Osa neist hakkab rohkem osalema alles siis, kui valikusse tekivad neile meelepärased üritused ja ettevõtmised. Samas selle grupi kaasamine võib olla kordades keerulisem võrreldes „liiga aktiivsete“ grupiga. Osa nendest meestest ongi jäänud nelja seina vahel, mistõttu nad ei ole kogukonnas nii nähtavad ning nende osalemiseks peavad tihti olema kõrvaldatud osalemise takistused – näiteks korraldatud transport ja/või sotsiaalteenused, tagatud liikumist hõlbustavad abivahendid.

„Liiga aktiivsete“ gruppi kuuluvaid mehi on lihtne kaasata, kuid sotsiaalse osalemisega seotud ülekoormus võib ühel hetkel drastiliselt vähendada nende soovi aktiivselt osaleda kogukonna elus. Seega peab jälgima, et ürituste ja tegevuste korraldamisel ja osalemisel ei langeks kogu koormus vaid väiksele osale kogukonna meestest.

Tulemustest selgus, et **informatsiooni edastamisel** on vaja kasutada erinevad kanaleid, kuna meeste harjumused ja digioskused ei ole ühetaolised. Lisaks need mehed, kes sõltuvad internetist info saamisel elukaaslasest või teistest pereliikmest, võivad üksi jäädes ühtlasi vajalikust informatsioonist ilma jääda. Infot peab jagama aktiivsemalt, sest eeldus, et huvitatud inimene leiab ise vajaliku info üles, ei vasta alati tõele. Kuna mehed eelistavad isikliku kutse saamist, siis võimalusel tasub kaasata ürituste või seltside/klubide püsiosalejaid uute meessoost osalejate kutsumiseks. Samas telefoni teel meeste kutsumise ja ürituste kohta info jagamise ülesande võiks anda ka nendele vanematele meestele, kes tervise tõttu veedavad küll suurema osa ajast kodus, kuid telefoniarve kompenseerimisel oleksid nõus võtma info edastaja rolli enda peale. Sõltumata info või kutse edastamise viisist peab see olema sõnastatud nii, et pöördumine oleks isiklik ja tekitaks meestel tunde, et nad on oodatud huvitavate inimeste ja tegevuste hulka, nende osalemine on vajalik ning toob kaasa häid emotsioone.

Kutsumisel tuleb olla järjekindel, sest aja või tervise puudumise tõttu osalemisest keeldunud mehed võivad järgmisel korral siiski osaleda. Kui mehed jäävad kutsele vaatamata tulemata, tasub uurida selle põhjuseid täpsemalt. On võimalik, et takistusi saab üsna hõlpsasti kõrvaldada kas ürituse läbiviimise aja või programmi muutmisega, üritusele transpordi korraldamisega või sotsiaalteenuste pakkumisega.

Sotsiaalse osalemise võimaluste korraldamisel peab arvestama, et mehed eelistavad osaleda kas koos tuttavatega või uutele liikmetele avatud seltskonnas. Seega ürituse programmis või seltsi/klubi traditsioonides peab kindlasti olema koht osalejate omavahelist tutvumist hõlbustavatele tegevustele, et uutel osalejatel oleks lihtne seltskonda sulanduda. Osalemisvõimaluste loomise laiem eesmärk võiks olla suhtlemise soodustamine ka väljaspool üritusi või organiseeritud tegevusi.

Kuna mehed pigem väldivad eakatele suunatud üritusi, kuid osalevad hea meelega oma lastelaste üritustel või jagavad oma teadmisi ja oskusi noortega, siis on oluline korraldada rohkem selliseid üritusi, huviringe, klubisid ja seltse, kus mitu põlvkonda saaksid koos osaleda ja tegutseda ning omavahel suhelda. Eesmärk peab olema tuua kokku sarnaste huvide mitte sarnase vanusega inimesi.

Vabatahtliku töö pakkumised võiksid olla regulaarsed ja mitmekesised, et mehed saaksid leida endale sobivaid võimalusi. Mõned mehed eelistavad rohkem tegutseda oma kogukonna

ja tuttavate inimeste heaks, samas kui teised sooviksid vabatahtliku tööd ühendada reisimisega, olla abiks Päästeametis või suurematel üritustel nagu Laulupidu. Mõnedele on meelepärasem füüsiline töö, teised lööksid kaasa pigem koordineerimisel ja korraldamisel. Hästi läbimõeldud ja korraldatud vabatahtlik töö eeldab riigi, maakonna ja kohaliku omavalitsuse tasemel lahendamist vajavate probleemide kaardistamist. Vanematele meestele annaks see võimaluse tulla kodust välja, panustada kogukonda ja ühiskonda, saada uusi kogemusi ja tutvusi, tunda rõõmu koostegutsemisest, millegi kasuliku loomisest ning tehtud töö eest saadud tänust ja tunnustusest.

Mehi tuleb kaasata mitte ainult osalejatena, vaid ka ürituste, klubide, seltside ja vabatahtliku töö **korraldajatena**, et igäüks leiaks kogukonna heaks rakendust oma teadmistele ja oskustele vastavalt. Näiteks võiks üks meestest tulla välja hea ideega, teine võtaks enda peale ürituse korraldamise ja kohaliku omavalitsusega suhtlemise, kolmas keskenduks osalejate kutsumisele ja nii edasi. See kaasaks rohkem vanemaid mehi aktiivsetesse tegevustesse, kus nad saaksid realiseerida oma tugevusi ja tunneksid ennast vajalikuna. Need mehed, kes ei ole valmis enda peale võtma korraldamise kogu vastutust, saaksid teisi (sealhulgas „liiga aktiivseid“) mehi abistada ja nende koormust vähendada.

Kohalik omavalitsus peab soodustama meeste sotsiaalset osalemist, aidates kõrvaldada osalemist takistavaid tegureid (sh korraldades psühho-sotsiaalset nõustamist, pakkudes sotsiaalteenuseid ning abistades abivahendite taotlemisel). Samuti on oluline, et omavalitsus toetaks ürituste, klubide ja seltside korraldamist. Tähtis on panustada kokkuhoidva kogukonna ja traditsioonide loomisse, korraldades elanikke ühendavaid üritusi, toetades kultuuritegevusi ning edendades põlvkondade vahelisi üritusi ja tegevusi. Samuti tuleb tagada, et info nende sündmuste kohta oleks õigeaegselt kättesaadav kõigile inimestele, sõltumata nende digioskustest. Vaatamata eelarve piirangutele peab igas geograafilises kogukonnas prioriteediks olema avatud rahvamaja või kogukonnakeskuse olemasolu, kus vanematel meestel ja teistel kogukonna elanikel oleks võimalus regulaarselt kohtuda – suhtlemiseks, ideede arutamiseks ning ürituste, huviringide, seltside ja klubide tegevuste läbiviimiseks. Kohalik omavalitsus võiks olla proaktiivsem vanemate meeste kaasamisel kogukonna ellu. Regulaarselt võiks korraldada meeste osalemisvõimaluste laiendamise ideetalguid ning toetada meeste endi initsiatiivi rahaliste ja muude vahenditega. Kogukonnas võiks kaardistada lahendamist vajavad probleemid ning vanemate meeste tugevused ja ressursid, et aktiivsemalt kaasata mehi kogukonna ellu ja üksteise toetamise, õpetamise ja abistamise. Koostöös

piirkondliku transpordikeskusega võiks ühistranspordi korraldamisel (sõiduplaan, bussipeatuste asukohad) arvestada lisaks koolis ja tööl käivate elanike vajadustele ka vanemate inimeste sotsiaalse osalemise vajadustega. Valla lehed võiksid rohkem kajastada erinevaid lugusid vanemate meeste sotsiaalsest aktiivsusest, et tuua esile aktiivse vanema mehe kuvandit. Kohaliku omavalitsuse tasemel võiks luua ühise inforuumi planeeritud ürituste kohta, et vähendada ürituste ja tegevuste ajalist kattumist.

Maakonna tasandil võiks rahastada ja aidata koordineerida valdade üleseid üritusi, ettevõtmisi ja vabatahtlikku tööd, pöörates erilist tähelepanu vanemate meeste sotsiaalsele osalemisele ka väljaspool nende enda valda. Oluline on tagada info kättesaadavus kõigile ja toetada transpordiühendusi, mis võimaldavad maakonnas liikumist. Samuti tuleks tegeleda sotsiaalselt aktiivse mehe kuvandi levitamise ja toetada kohalikes omavalitsustes vanemas eas üksilduse, kaasamise ning muude vajaduspõhiste koolituste läbiviimist nii kogukonna elanikele kui ka sotsiaalvaldkonna ja kogukonna arendamisega tegelevate spetsialistidele.

Riigi tasandil on oluline vähendada vanuselist diskrimineerimist erinevates eluvaldkondades, soodustada meeste keskmise eluea ja tervena elatud aastate pikendamist ning toetada meeste töötamist ja aktiivset tegutsemist vanemas eas. Vanemas eas üksildust ennetava meetmena võiks kaaluda seadusega töönädala lühendamist, et töötavatel meestel tekiks juba nooremas eas töö ja perekonna kõrvalt aega sotsiaalseks osalemiseks. Siis oleks meestel pensionile jäämisel juba nii harjumus kui ka meelepärane viis sotsiaalseks osalemiseks välja kujunenud. See lihtsustaks sotsiaalse aktiivsuse säilitamist vanemas eas ning ka töötamine vanemas eas ei takistaks siis sotsiaalset osalemist. Kiiremini vananeva elanikkonnaga omavalitsused peaksid saama riigilt suuremat rahalist toetust, et nad oleksid suutelised tagama oma vanemaealiste elanikele vajalikud avalikud teenused ning sotsiaalse osalemise võimalused. Riik peab vähendama vanemate inimeste sotsiaalset osalemist soodustavate organisatsioonide konkureerimist rahastuse nimel, vaid hoopis looma tingimusi nende omavahelise koostöö arendamiseks. Riigi tasandil on oluline rahastada vanemate meeste üksildust ennetavate ja leevendavate teaduspõhiste programmide ja sekkumiste väljatöötamist ja rakendamist.

5. KOKKUVÕTE

Meeste valmisolekut võtta vastutus oma üksilduse ja sotsiaalse aktiivsuse eest peab tasakaalustama ühiskonnas ja kogukonnas loodud sotsiaalse osalemise võimalustega ning osalemist toetava kogukonnaelu ja avalike teenustega. Meeste abivalmidus ning elu jooksul omandatud teadmised, oskused ja kogemused võivad kohaliku omavalitsuse, maakonna ja riigi toel leida rakendust kogukonnas ja ühiskonnas laiemalt. Vanemad mehed saavad teiste inimeste heaks tegutseda nii sotsiaalse osalemise võimalusi loova meeskonna liikmetena kui ka vabatahtlikena.

Kohaliku omavalitsuse, maakonna ja riigi roll on aidata vanematel meestel ületada sotsiaalse osalemise takistusi ning luua sotsiaalset osalemist toetav elukeskkond, kus iga inimene saab ennast tunda ühiskonna täisväärtusliku liikmena, sõltumata soost, vanusest, tööhõivestaatusast, pensioni suurusest ja tervisest.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Carr, D. C., Kail, B. L., Matz-Costa, C., & Shavit, Y. Z. (2018). Does Becoming A Volunteer Attenuate Loneliness Among Recently Widowed Older Adults? *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(3), 501–510. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx092>
- Das, A. (2021). Is Loneliness Adaptive? A Dynamic Panel Model Study of Older U.S. Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(7), 1430–1440. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa154>
- Käger, M., Lauring, M., Pertsjonok, N., Kaldur, K., & Nahkur, O. (2019). *Vabatahtlikus tegevuses osalemise uuring 2018*.
- Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L., & Raymond, É. (2010). Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: Proposed taxonomy of social activities. *Social Science & Medicine*, 71(12), 2141–2149. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.041>
- Lupanova, O. (2019). “Aga kus osaleda?” — üle 60-aastaste meeste sotsiaalse osalemise kogemused. *Tallinna Ülikooli Üliõpilaste 2017/2018. Õppeaasta Parimad Teadustööd*, 83–86.
- Lupanova, O., Abuladze, L., Kriisk, K., & Sisask, M. (2024). *Unfolding loneliness and related factors in transition to retirement among Estonian men* [Avaldamiseks ettevalmistatud käsikiri].
- Morgan, D., Dahlberg, L., Waldegrave, C., Mikulionienė, S., Rapolienė, G., Lamura, G., & Aartsen, M. (2021). Revisiting Loneliness: Individual and Country-Level Changes. In K. Walsh, T. Scharf, S. Van Regenmortel, & A. Wanka (Eds.), *Social Exclusion in Later Life: Interdisciplinary and Policy Perspectives* (pp. 99–117). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51406-8_8

- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>
- Niedzwiedz, C. L., Richardson, E. A., Tunstall, H., Shortt, N. K., Mitchell, R. J., & Pearce, J. R. (2016). The relationship between wealth and loneliness among older people across Europe: Is social participation protective? *Preventive Medicine, 91*, 24–31. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.07.016>
- Perlman, D., & Peplau, L. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal Relationships. 3: Personal Relationships in Disorder* (pp. 31–43). Academic Press. <https://www.researchgate.net/publication/284034168>
- Sisask, M., & Roosipuu, K. (2019). Mitmepalgeline üksildus SHARE vanemaealiste uuringu andmetel. *Sotsiaaltöö, 2*, 86–92.
- Sotsiaalministeerium. (2023). *Heaolu arengukava 2023-2030*. <https://www.sm.ee/sites/default/files/documents/2023-04/Heaolu%20arengukava%202023-2030.pdf>
- Statistikaamet. (2019). *RV087: PROGNOOSITAV RAHVAAARV (ALUSEKS 1. JAANUARI 2019 RAHVAAARV)* [dataset]. www.stat.ee
- Statistikaamet. (2022). *RL21703: RAHVASTIK SOO, VANUSERÜHMA, ELUKOHA (HALDUSÜKSUS) JA ISIKU SEISUNDI JÄRGI LEIBKONNAS JA PEREKONNAS, 31. DETSEMBER 2021* [dataset]. www.stat.ee
- Statistikaamet. (2023). *RV022U: RAHVASTIK, 1. JAANUAR* [dataset]. www.stat.ee
- Tambaum, T. (2019). Vanemas tööeas inimeste internetikasutus ja sotsiaalne aktiivsus SHARE Eesti nelja laine andmetel. In *Pilk hallile alale II. Vananemine elukaare vaates. SHARE Eesti uuringu teine ülevaade* (pp. 71–84). Tallinna Ülikool, Eesti demograafia keskus.

Unt, M., Kazjulja, M., & Krönström, V. (2020). Estonia. In Á. Ní Léime, J. Ogg, M. Rašticová, D. Street, C. Krekula, M. Bédiová, & I. Madero-Cabib (Eds.), *Extended Working Life Policies* (pp. 241–249). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-40985-2_17

LISAD

Lisa 1. Uuringut tutvustav infoleht osalejatele

Tere!

Olen Olga Lupanova, Tallinna Ülikooli nooremteadur ja sotsiaaltöö eriala doktorant. Tallinna Ülikool viib läbi MTÜ Kuldne Liiga tellimisel uuringut „Üks vanem mees“, milles olen vastutav uurija. Selle uuringu eesmärk on saada teada, kuidas mehed kohanevad muutustega pensionile üleminekul, mis aitab ja mis takistab osalemist kogukonna elus (üritustel, klubides, seltsides, vabatahtlikus töös jms).

Selleks viiakse läbi individuaalsed intervjuud Harjumaal elavate meestega vanuses 55 kuni 75 aastat. Eesmärk on kaasata erineva kogemusega mehi - nii neid, kes töötavad, on pensionil või jätkavad töötamist ka vanaduspensionil olles, kes on pigem koduse eluviisiga või kes on regulaarsed klubis, huviringis, seltsingus, üritustel jms osalejad.

Kutsun ka Teid osalema uuringus, kus Te saate jagada oma arvamusi, mõtteid, ootusi ja kogemusi seoses pensionile üleminekul ning osalemisega kogukonna elus.

Intervjuu kestus on kuni poolteist tundi. Intervjuud viivad läbi Tallinna Ülikooli tudengid. Selleks, et intervjuueerija saaks keskenduda vestlusele Teiega, kuid Teie arvamused ja seisukohad oleksid jäädvustatud maksimaalselt täpselt, salvestatakse intervjuu diktofonile. Seejärel tehakse intervjuu helisalvestusest tekstifail, milles kõik nimed ja muud tuvastamist võimaldavad isiklikud andmed asendatakse koodidega, et tagada Teie konfidentsiaalsus. Uuringu käigus kogutud andmed hoitakse Tallinna Ülikooli hallatavas arvutiserveris OwnCloud, kus juurdepääs andmetele on ainult uuringu läbiviijatel ja ainult nende uuringuga seotud ülesannete täitmise ajaks. Teie nime ja kontaktandmeid hoitakse intervjuu andmefailidest eraldi.

Kogutud andmeid kasutatakse ainult analüüsitud ja üldistatud kujul MTÜ-le Kuldne Liiga uuringu lühiraporti koostamisel, minu doktoritöö raames teadusartiklite avaldamisel ja konverentsidel esitamisel ning üliõpilastöös. Kuigi andmete esitamisel kasutatakse ka üksikuid tsitaate, ei ole nende järgi võimalik intervjuudes osalejaid tuvastada. Lühiraportit kasutatakse ka Harjumaa tervise- ja heaoluprofiili koostamisel. Intervjuude helifailid kustutan OwnCloud'ist pärast tellitud uuringu lõppu 2024. aasta maikuu, teised andmed aga kolme kuu jooksul pärast minu doktoritöö kaitsmist.

Intervjuu alguses annate suulist teadva nõusolekut uuringus osalemiseks, mille intervjuueerija salvestab samuti diktofonile. Uuringus osalemine on vabatahtlik, seega intervjuu käigus saate vastata vaid nendele küsimustele, millele soovite vastata, ning saate intervjuu iga hetk ka lõpetada. Lisaks on Teil õigus oma nõusolek uuringus osalemiseks igal ajal tagasi võtta ning paluda kustutada endaga seotud andmed ilma põhjendamata. Selleks on vaja informeerida mind e-posti või telefoni teel.

Teie osalemine selles uuringus on väga oluline, sest Teie jagatud mõtted ja lood aitavad paremini mõista meeste kogemusi ja ootusi seoses pensionile üleminekul ning kogukonna elus osalemisega. Uuringu tulemused aitavad planeerida tegevusi ja teenuseid, mis on meestele toeks sel eluperioodil.

Hea meelega vastan intervjuu või uuringuga seotud küsimustele.

Aitäh Teile!

Olga Lupanova
e-post: olga.lupanova@tlu.ee
tel. 5380 4307

Uuringule on andnud kooskõlastuse Tallinna Ülikooli eetikakomitee (18. septembri 2023 otsus nr 19)
Tallinna Ülikooli eetikakomitee e-post: eetikakomitee@tlu.ee

Lisa 2. Intervjuukava

0. Üldandmed:
 - a. Öelge palun, kui vana Te olete?
 - b. Teie tööhõivestaatus? (Kas olete pensionil? Kas Te töötate praegu? Millal viimati töötasite? Kas Te otsite tööd? Mis vanuses te läksite pensionile?)
 - c. Teie perekonnaseis?
 - d. Kas elate üksi või kellegagi koos?
 - e. Mis haridus Teil on?

PENSIONILE ÜLEMINEKUGA SEOTUD OOTUSED, KOGEMUSED JA TUNDED

1. Palun rääkige oma mõtetest ja plaanidest seoses pensionile üleminekuga / oma pensionile ülemineku lugu.
 - Kuidas Te valmistute/valmistusite pensioniks? Kes on/oli Teile toeks selles?
 - Millest sõltub/sõltus Teie otsus lõpetada või jätkata töötamist pensionil olles?
 - Kuidas suhtutakse/suhtuti tööil Teie pensionile üleminekusse?
 - Millisena Te näete/näгите oma elu pensionil olles?
2. Mis muutub/on muutunud Teie elus seoses pensionile üleminekuga?
 - Mida on rohkem Teie elus? Mida vähem?
3. Millised tunded on Teil seoses üleminekuga pensionile? Kuidas need tunded on muutunud ajas?

ÜKSILDUS

4. Kui tihti Te tunnete ennast üksildasena?
5. Millal ja millega seoses võib tekkida üksildustunne? Kas võiksite tuua mõni näide?
6. Mis on Teie jaoks üksildus? (Kuidas te kirjeldaksite üksildust?)
7. Mis või kes aitab, et üksildustundest üle saada? Palun tooge mõni näide.
8. Mis abi võiks pakkuda meestele, kes tunnevad ennast üksildasena pensionile üleminekul või pensionil olles? Kes võiks seda abi pakkuda?
9. Mida peaks muutma ühiskonnas või kogukonnas, et vähem mehi tunneks üksildust pensionile üleminekul või pensionil olles?

SOTSIAALNE OSALEMINE

10. Kuidas Te osalete kogukonna elus (või ka ühiskonna elus laiemalt)?
 - Mis üritustel või klubide, seltside, huviringide, arutelugruppide, vanemaealiste nõukogu tegevustes Te osalete oma kogukonnas (külas, vallas, maakonnas)? Palun rääkige sellest lähemalt.
 - Milline on Teie roll nendes tegevustes ja üritustel? (organiseerija, vabatahtlik, aktiivne osaleja, vaatleja jne)
 - Kui tihti Te osalete nendes tegevustes?
11. Kust saate infot üritustest ja tegevustest, mis toimuvad Teie külas, vallas, maakonnas?
 - Kust sooviksite saada infot?
12. Mis toetab Teie osalemist kogukonna üritustes ja tegevustes? Palun tooge mõni näide.
13. Mis takistab Teie (aktiivsemalt) osalemist kogukonna üritustes ja tegevustes?

- o Mis võiks aidata nendest takistustest üle saada?
- 14. Kuidas Teie osalemine kogukonna üritustel ja tegevustes muutub/on muutunud pensionile üleminekul?
- 15. Mis tegevustes ja üritustel Te sooviksite osaleda tulevikus?
- 16. Mida sooviksite ise korraldada kogukonnas või mille korraldamises aidata?
 - o Milliseid teadmisi, oskusi ja toetust selleks vajate?
- 17. Räägime nüüd vabatahtlikust tööst. Millised on Teie kogemused kogukonnas vabatahtlikuna osalemisest? Palun rääkige sellest lähemalt.
- 18. Mis on Teie jaoks vabatahtlik töö?
- 19. Mida ootate vabatahtlikust tööst enda jaoks?
- 20. Milline vabatahtlik töö oleks teile huvitav osalemiseks?
- 21. Milliseid oskusi, teadmisi ja kogemusi oleksite valmis jagama teiste inimestega kogukonnas?
- 22. Millised peavad olema vabatahtliku töö tingimused, et Te oleksite valmis osalema?
- 23. Kust on võimalik saada infot vabatahtliku töö pakkumistest ja vabatahtlike rühmadest Teie kogukonnas?
 - o Kust sooviksite saada infot vabatahtliku töö pakkumistest ja vabatahtlike organisatsioonidest?
- 24. Mis takistab Teid osalemast vabatahtlikus töös?
- 25. Mis aitaks (aktiivsemalt) osaleda vabatahtlikus töös?

- 26. Milliseid teadmisi ja oskusi vanemad mehed vajavad lisaks, et osaleda rohkem kogukonna elus ja vabatahtlikus töös?
- 27. Kuidas kohalik omavalitsus, maakond või riik võiksid toetada vanemate meeste aktiivsemat osalemist kogukonna ja ühiskonna elus ning vabatahtlikus töös?

LÕPETUSEKS

- 28. Mis nõuandeid seoses pensionile üleminekuga Te annaksite teistele meestele?
- 29. Millised on Teie plaanid järgmiseks 10 aastaks?

Minul rohkem küsimusi ei ole. Aga võib-olla Teie ise soovite midagi lisada seoses pensionile ülemineku ja pensionil olemise teemaga?

SUUR TÄNU TEILE INTERVJUU EEST!