

TARTU ÜLIKOOLI PÄRNU KOLLEDŽ
Sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korralduse õppekava

Anneli Uffert

**VANEMAEALISTE SOTSIAALNE KAASATUS JA
OSALEMISVÕIMALUSED MAAPIIRKONNA
KOGUKONDADES OTEPÄÄ VALLA NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Liina Käär, MA

Pärnu 2026

Soovitan suunata kaitsmisele

(allkirjastatud digitaalselt)

Liina Käär

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht

(allkirjastatud digitaalselt)

Monika Kumm

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

(allkirjastatud digitaalselt)

Anneli Uffert

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Teoreetiline ülevaade vanemaealiste sotsiaalsest kaasatusest maapiirkondade kogukondades.....	6
1.1. Vananemise ja subjektiivse heaolu seosed	6
1.2. Sotsiaalsel osalust mõjutavad tegurid maapiirkondades	9
1.3. Ressursipõhine kogukonnatöö vanemaealiste sotsiaalse kaasatuse toetamisel maapiirkondades	12
2. Empiiriline uuring Otepää valla maapiirkondade vanemaealiste sotsiaalsest kaasatusest.....	15
2.1. Ülevaade Otepää valla maapiirkondadest	15
2.2. Uurimismetoodika ja valim	17
2.3. Tulemuste analüüs	21
2.3.1. Vanemaealiste tajutud osalemisvõimalused.....	21
2.3.2. Osalemist piiravad tegurid	24
2.3.3. Võtmeisikute vaated kogukonna toimimisele	26
2.4. Arutelu, järeldused ja ettepanekud	29
Kokkuvõte	34
Viidatud allikad.....	36
Lisad.....	42
Lisa 1. Intervjuukava vanemaealistele	42
Lisa 2. Intervjuukava kogukonna võtmeisikutele	48
Lisa 3. Vanemaealiste sotsiaalse osaluse ja kaasatuse kujunemist mõjutavate tegurite koodipuu.....	52
Summary	53

SISSEJUHATUS

Rahvastiku vananemine on pikaajaline demograafiline trend, mis väljendub eakate osakaalu suurenemises ja tööealise elanikkonna vähenemises (European Commission, 2023, lk 11). 2021. aastal moodustasid 65-aastased ja vanemad inimesed üle viiendiku Euroopa Liidu elanikkonnast ning prognooside kohaselt suureneb nende osakaal 2050. aastaks ligikaudu kolmandikuni (European Commission, 2023, lk 11). Vananev rahvastik suurendab seeläbi vajadust tervishoiu- ja pikaajalise hoolduse teenuste järele ning seab samaaegselt väljakutseid avaliku sektori eelarve jätkusuutlikkusele (European Commission, 2023, lk 12).

Demograafiliste muutuste mõju ei avaldu piirkondades ühtlaselt ning maapiirkondades on rahvastiku vähenemine ja vananemine sageli kiirem, mis süvendab piirkondlikke arenguerinevusi (European Commission, 2023, lk 17). Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsiooni andmetel sõltuvad maapiirkondades elavad vanemaealised enam kohalikest teenustest, kuna nende liikumisvõimalused on sageli piiratumad (OECD, 2024, lk 17). Teenustele ligipääs on maapiirkondades sageli piiratum, kuna mitmed teenused, sealhulgas eriarstiabi, paiknevad suuremates keskustes ning nende kasutamine eeldab pikemate vahemaade läbimist (OECD, 2024, lk 14).

Vanemaealiste heaolu ja ühiskonnaelus osalemist mõjutavad lisaks teenustele ligipääsule ka elukeskkonna tingimused ning võimalused sotsiaalsete suhete loomiseks ja hoidmiseks (World Health Organization, 2015, lk 159). Vanemaealiste toimetulekut ja osalemist võivad piirata keskkondlikud takistused, näiteks puudulik ligipääs teenustele, ebasobiv transport või muud igapäevaelus osalemist raskendavad tegurid (World Health Organization, 2015, lk 160). Elukeskkond mõjutab seejuures otseselt inimeste funktsionaalset võimekust ja igapäevaelus toimetulekut (World Health Organization, 2015, lk 160).

Sarnased demograafilised suundumused iseloomustavad ka Eestit. Rahvastikuproгноosisid näitavad, et tööealise elanikkonna vähenemine jätkub ka juhul, kui rändesaldo paraneb või hõivemäär tõuseb (Puur *et al.*, 2018, lk 55). Vanemaealiste osakaalu kasv muudab tööealise ja ülalpeetava elanikkonna vahekorda ning toob kaasa vajaduse kohandada ühiskonna toimimist demograafiliste muutustega (Puur *et al.*, 2018, lk 56). Rahvastiku tervise arengukava rõhutab kohaliku tasandi rolli ja vajadust arvestada piirkondlike eripäradega (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 5).

Käesoleva lõputöö uurimisprobleem seisneb maapiirkondades elavate vanemaealiste ebapiisavas sotsiaalses kaasatuses, mida mõjutavad piiratud ligipääs teenustele ning piirkondlikud eripärad, mis suurendavad sotsiaalse tõrjutuse riski. Lõputöö eesmärk on välja selgitada Otepää valla maapiirkondades elavate vanemaealiste kogemused sotsiaalse kaasatuse ja kogukonnaelus osalemise võimaluste kohta ning esitada tulemuste põhjal ettepanekud Otepää Vallavalitsuse sotsiaalosakonnale ning Otepää valla senioride kojale ja kogukonnaühendustele vanemaealiste kaasatuse toetamiseks.

Eesmärgi saavutamiseks püstitatakse järgmised uurimisküsimused:

1. Millised on Otepää valla maapiirkondades elavate vanemaealiste tajutud võimalused ja piirangud sotsiaalses kaasatuses ja osalemisel kogukonnaelus?
2. Kuidas kirjeldavad kogukonna võtmeisikud vanemaealiste sotsiaalset kaasatust toetavaid ja piiravaid tegureid Otepää valla maapiirkondades?

Lõputöö koosneb kahest põhiosast. Esimeses, teoreetilises osas käsitletakse vananemise, subjektiivse heaolu ja sotsiaalse osaluse käsitlusi ning ressursipõhise kogukonnatöö põhimõtteid vanemaealiste kaasatuse toetamisel maapiirkondades. Teises, empiirilises osas kirjeldatakse Otepää valla maapiirkondade konteksti, uurimismetoodikat ja valimit ning analüüsitakse poolstruktureeritud intervjuude abil kogutud andmeid. Empiiriliste tulemuste põhjal esitatakse töö lõpus arutelu, tehakse järeldused ning esitatakse ettepanekud Otepää valla sotsiaalosakonnale ja senioride kojale vanemaealiste kaasatuse toetamiseks. Tehisintellekti (ChatGPT) kasutati töö keeleliseks toimetamiseks ja sõnastuse selguse parandamiseks. Tehisintellekti ei kasutatud töö sisuliseks analüüsiks ega tulemuste loomiseks.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE VANEMAEALISTE SOTSIAALSEST KAASATUSEST MAAPIIRKONDADE KOGUKONDADES

1.1. Vananemise ja subjektiivse heaolu seosed

Vanandemist käsitletakse kaasaegses gerontoloogias keeruka ja mitmetahulise protsessina, mille kulg ja tähendus võivad inimeste lõikes erineda. Vanandemisega seotud kogemusi ja heaolu kujundavad bioloogiliste protsesside kõrval ka sotsiaalsed, keskkondlikud ja kultuurilised tegurid, sealhulgas elustiil ja elukeskkond (Kunkel & Settersten, 2022, lk 20). Vanandemisega seotud füüsilised muutused võivad avalduda erineva ulatuse ja tempoga ega ole järgalt seotud kronoloogilise vanusega (Kunkel & Settersten, 2022, lk 21). Vanandemist käsitletakse protsessina, mida mõjutavad erinevad elukäigulised ja keskkondlikud tegurid.

Vanandemise käsitlemisel kasutatakse gerontoloogias sageli aktiivse ja eduka vanandemise mõisteid, mille abil kirjeldatakse vanandemise kvaliteeti ja sellega seotud tingimusi. Eduka vanandemise käsitluses seostatakse edukat vanandemist haiguste ja puude vähese esinemise, kõrge füüsilise ja kognitiivse funktsioneerimise ning aktiivse osalusega ühiskondlikus elus (Hartley *et al.*, 2017, lk 2). Autorid toovad esile, et eduka vanandemise käsitlused põhinevad väärtushinnangutel ning määratlevad tunnused, mida peetakse soovitavaks vanandemise viisiks (Hartley *et al.*, 2017, lk 3). Niisugune lähenemine võib jätta varju vanandemise kogemuste mitmekesisuse ning erinevad võimalused vanandemist kogeda (Martineau & Plard, 2018, lk 71).

Elukaare perspektiiv käsitleb vanandemist elukestva protsessina, mida mõjutavad varasemad elutingimused, sotsiaalsed tingimused ja elukogemused (Cooney & Curl, 2018, lk 2). Cooney ja Curl (2018, lk 3) rõhutavad, et vanandemise kujunemist mõjutavad samaaegselt nii individuaalsed valikud kui ka sotsiaalsed ja struktuursed tingimused.

Aktiivsena vananemise raamistik kujunes vastusena demograafilistele muutustele ning selle eesmärk on toetada elukvaliteeti vanemas eas, suurendades tervise, osaluse ja turvalisuse võimalusi. Mõiste „aktiivne“ ei viita ainult füüsilisele aktiivsusele või tööturul osalemisele, vaid laiemalt osalusele sotsiaalsetes, majanduslikes, kultuurilistes ja kodanikutegevustes vastavalt inimeste vajadustele ja võimetele (World Health Organization, 2002, lk 12). Aktiivsena vananemise käsitluses seostatakse vanemaealiste heaolu osaluse, autonoomia ja turvalisuse võimalustega.

Maailma Terviseorganisatsiooni hilisemas käsitluses on aktiivsena vananemise raamistikku täiendatud funktsionaalse võimekuse mõistega, mis seob vananemise kvaliteedi inimese ja keskkonna vastastikmõjuga. Funktsionaalne võimekus tähendab suutlikkust teha inimese jaoks olulisi tegevusi ning kujuneb inimese sisemise võimekuse ja keskkonna koosmõjus (World Health Organization, 2015, lk 160). Keskkonna rolli selgitamisel kasutatakse ökoloogilist lähenemist, mis käsitleb inimest ümbritsevat keskkonda mitmetasandilise süsteemina. Bronfenbrenneri ökoloogilise süsteemiteooria kohaselt kujuneb inimese areng omavahel seotud keskkonnatasandite koosmõjus. Mikrosüsteem tähistab tegevuste, rollide ja inimestevaheliste suhete mustrit keskkonnas, milles inimene vahetult osaleb (Bronfenbrenner, 1979, lk 22). Mesosüsteem kirjeldab seoseid kahe või enama keskkonna vahel, milles inimene osaleb (Bronfenbrenner, 1979, lk 25). Eksosüsteem hõlmab keskkondi, milles inimene ise ei osale, kuid mille sündmused mõjutavad tema arengut (Bronfenbrenner, 1979, lk 25). Makrosüsteem viitab ühiskonna tasandil kujunenud väärtustele ja ideoloogiatele, mis kujundavad teiste süsteemide toimimist (Bronfenbrenner, 1979, lk 26).

Mitmetasandilised keskkonnatingimused mõjutavad inimeste heaolu ja elukogemusi, mistõttu käsitletakse vananemise uurimisel sageli subjektiivset heaolu. Subjektiivne heaolu on mitmemõõtmeline nähtus, mis hõlmab hinnangut oma elule, igapäevaste emotsioonide kogemist ning elu tähenduslikkusega seotud kogemusi ega piirdu objektiivsete tervise- või sotsiaalmajanduslike näitajatega (Stephoe *et al.*, 2015, lk 640). Vanemas eas on subjektiivne heaolu seotud tervises seisundi, materiaalsete tingimuste ja sotsiaalsete suhetega. Pereliikmete, sõprade ja teiste lähedastega seotud suhted võivad pakkuda nii emotsionaalset tuge kui ka praktilist abi igapäevaelus (Stephoe *et al.*, 2015, lk 641). Sotsiaalsed suhted hõlmavad sealhulgas põlvkondadevahelisi sidemeid, mis

sisaldavad nii emotsionaalseid kui ka materiaalseid aspekte (Huang *et al.*, 2024, lk 6). Laiendatud perekondlikud sidemed võivad olla seotud tervise ja subjektiivse heaolu säilimisega ka hilisemas eas (Huang *et al.*, 2024, lk 3).

Subjektiivse heaolu kujunemisel on oluline roll ka sotsiaalsel osalusel. Sotsiaalset osalust käsitletakse indiviidi osalusena tegevustes, mis võimaldavad suhtlemist teistega kogukonnas (Levasseur *et al.*, 2020, lk 2). Samas võivad vanemaealiste võimalused sotsiaalses osaluses osaleda olla ebavõrdsed ning sõltuda erinevatest individuaalsetest, sotsiaalsetest ja keskkondlikest teguritest. Sotsiaalne tõrjutus viitab protsessidele, mis piiravad inimeste võimalusi ühiskonnaelus osaleda ja ligipääsu sotsiaalsetele suhetele ning ressurssidele (Dahlberg & McKee, 2018, lk 176).

Teaduskirjanduses käsitletakse sotsiaalset kaasatust olulise tegurina vanemaealiste heaolu kujunemisel. Sotsiaalne kaasatus viitab inimese võimalustele olla ühiskonna osa, omada ligipääsu sotsiaalsetele suhetele, teenustele ja ressurssidele ning osaleda ühiskonnaelus (Dahlberg & McKee, 2018, lk 176). Sotsiaalset osalust käsitletakse seejuures sotsiaalse kaasatuse tegevusliku väljendusena, mis hõlmab inimese osalemist tegevustes ja suhtluses teiste inimestega kogukonnaelus ning ühistes sotsiaalsetes ruumides (Levasseur *et al.*, 2022, lk 8; Carver *et al.*, 2018, lk 2).

Sotsiaalne osalemine võib väljenduda nii organiseeritud tegevustes kui ka igapäevases suhtluses, vabatahtlikus tegevuses, kultuuriüritustel osalemises või naabrite abistamises. Selline osalus võimaldab luua ja säilitada sotsiaalseid suhteid ning toetab kuuluvustunde ja väärtustatuse kogemist vanemas eas (Levasseur *et al.*, 2022, lk 8; Monteiro *et al.*, 2025, lk 1330).

Uurimused näitavad, et sotsiaalne osalemine on seotud parema psühholoogilise toimimise ja subjektiivse heaoluga, sealhulgas kõrgema eluga rahulolu, positiivsete emotsioonide ning väiksema depressiivsuse ja negatiivsete tunnete esinemisega (Monteiro *et al.*, 2025, lk 1330). Samas mõjutavad sotsiaalse osalemise võimalusi erinevad kontekstuaalsed tegurid, nagu tervislik seisund, sotsiaalne tugi, füüsilised piirangud ning olulised elusündmused (Monteiro *et al.*, 2025, lk 1330).

Üheks sotsiaalse osaluse vähenemise vormiks võib olla sotsiaalne isolatsioon. Sotsiaalne isolatsioon ja üksildus on seotud suurema suremusriski ning füüsilise, kognitiivse ja vaimse tervisega (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020, lk 49). Isolatsiooni ja tervise vaheline seos võib olla kahe-suunaline, kuna terviseprobleemid võivad suurendada sotsiaalset eraldatust ning isolatsioon omakorda süvendada terviseriske (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020, lk 63). Nakagomi jt (2023, lk 5) toovad välja, et sotsiaalne isolatsioon on seotud mitmesuguste tervise ja heaolu näitajatega.

Eelnevalt käsitletud teoreetilised lähenemised seostavad vananemise ja subjektiivse heaolu bioloogiliste, sotsiaalsete ja keskkondlike tegurite koosmõjuga. Vanemaealiste heaolu käsitletakse seejuures seotuna tervise, sotsiaalsete suhete, osalusvõimaluste ja keskkondlike tingimustega, mis võivad mõjutada inimeste võimalusi säilitada aktiivset rolli ühiskonnas.

1.2. Sotsiaalset osalust mõjutavad tegurid maapiirkondades

Eelnevalt käsitletud sotsiaalse osaluse kontekstis kujunevad maapiirkondades vanemaealiste osalemisvõimalused asustuse hajususest, pikkadest vahemaadest ning teenuste ja transpordi kättesaadavusest, mis erinevad linnalistest piirkondadest (OECD, 2024, lk 13; Henning-Smith *et al.*, 2023, lk 101). Sellises keskkonnas ei sõltu osalemine üksnes individuaalsest valmisolekust, vaid ka liikumis- ja ligipääsuvõimalustest, mis võimaldavad sotsiaalset kontakti ja tegevustes osalemist (Levasseur *et al.*, 2020, lk 3). Sotsiaalse osaluse kujunemist mõjutavad samaaegselt demograafilised, individuaalsed, sotsiaalsed ja keskkondlikud tegurid (Townsend *et al.*, 2021, lk 359). Nende tegurite koosmõju maapiirkondades on seotud ka teenuste kättesaadavuse ning valdkondadevahelise koostööga, mis on oluline eakatele suunatud teenuste ja toe tagamisel (Henning-Smith *et al.*, 2023, lk 102).

Sotsiaalne osalus võib hõlmata suhtlemist sõprade, pereliikmete ja teistega ning osalemist kogukondlikes tegevustes, sealhulgas vabatahtlikus tegevuses ja erinevates ühistegevustes, mis on seotud kuuluvustunde ja inimestevaheliste sidemete kujunemisega (Carver *et al.*, 2018, lk 2; Xu *et al.*, 2022, lk 7). Samas ei taandu osalus üksikutele logistilistele takistustele, vaid kujuneb struktuursete ja motivatsiooniliste tegurite

koosmõjus (Townsend *et al.*, 2021, lk 360). Võimaluste olemasolu ei tähenda automaatselt aktiivset osalemist, kuna kaasatus sõltub lisaks keskkondlikele ja struktuursetele oludele ka individuaalsetest teguritest, sealhulgas motivatsioonist ja hoiakutest (Townsend *et al.*, 2021, lk 360). Ka siis, kui osalemisvõimalused on olemas, ei pruugi kõik inimesed neid kasutada (Townsend *et al.*, 2021, lk 360; Levasseur *et al.*, 2020, lk 2). Vähenenud osalus võib omakorda olla seotud sotsiaalsete kontaktide vähenemisega (Levasseur *et al.*, 2020, lk 3; Townsend *et al.*, 2021, lk 359).

Sotsiaalne osalus eeldab lisaks füüsilistele ja keskkondlikele oludele ka teabe kättesaadavust, kuna teadlikkus olemasolevatest tegevustest mõjutab otseselt inimeste võimalusi nendes osaleda. On leitud, et teave liigub sageli sotsiaalsete võrgustike kaudu, mistõttu võivad aktiivsemad ja paremini seotud inimesed olla osalemisvõimalustest teadlikumad kui sotsiaalselt isoleeritud isikud (Levasseur *et al.*, 2020, lk 3; Townsend *et al.*, 2021, lk 359). Täiendava mõõtmena käsitletakse sotsiaalsete suhete kontekstis ka põlvkondadevahelisi sidemeid, mis on seotud peresiseste ja põlvkondadevaheliste suhete ning kooseluvormidega (Huang *et al.*, 2024, lk 6).

Maapiirkondades sõltub vanusesõbralike osalusvõimaluste kujunemine kogukonna struktuuride ja organisatsioonide suutlikkusest vastavaid põhimõtteid rakendada (Henning-Smith *et al.*, 2023, lk 101; Winterton, 2016, lk 4–5). Sotsiaalne muutus ei sünni üksnes institutsionaalse reformi tulemusena, vaid eeldab kogukondlikku tegutsemist ja kollektiivset võimekust kohalikul tasandil (Russell, 2021, lk 176). Professionaalide roll on toetada ja täiendada kohalikke ressursse, mitte asendada kogukondlikku tegutsemist (Russell, 2021, lk 179). Sotsiaalse osaluse võimalused on seotud ka teenuste kättesaadavuse ning erinevate osapoolte koostööga kogukonna tasandil (Henning-Smith *et al.*, 2023, lk 102).

Osaluse piirangute mõistmine eeldab isolatsiooni ja tõrjutuse eristamist. Sotsiaalne isolatsioon viitab olukorrale, kus inimesel on vähesed või puuduvad sotsiaalsed kontaktid, ning erineb üksildusest, mis tähistab subjektiivset kogemust. Sotsiaalset tõrjutust on käsitletud omavahel seotud probleemide ja puuduste koosmõjuna, mis võivad viia mitmekordsesse ebasoodsasse olukorda sattumiseni (Levitas *et al.*, 2007, lk 18; Walsh *et al.*, 2017, lk 83). Keskkonna- ja transporditingimused võivad piirata ligipääsu tegevustele

ja teenustele (Levasseur *et al.*, 2020, lk 10), seostades osaluspiirangud sotsiaalse isolatsiooni kujunemisega.

Longituuduuringud on näidanud, et kõrgem sotsiaalse isolatsiooni indeks on seotud suurema suremusriskiga ning mitmete tervise- ja heaolunäitajatega (Nakagomi *et al.*, 2023, lk 1–2). Teadusülevaated näitavad samuti, et sotsiaalne isolatsioon ja üksildus on seotud füüsilise, kognitiivse ja vaimse tervisega seotud riskidega (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020, lk 49; Berg-Weger & Morley, 2020, lk 456). Isolatsiooni mõju tervisele võib avalduda ka käitumuslike ja bioloogiliste mehhanismide kaudu (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020, lk 91; Berg-Weger & Morley, 2020, lk 457).

Maapiirkondade kontekstis kujuneb vanemaealiste sotsiaalne kaasatus keskkondlike, organisatsiooniliste ja individuaalsete tegurite koosmõjus. Teenuste ja transpordi kättesaadavus mõjutab osalusvõimaluste praktilist kasutatavust (OECD, 2024, lk 13; Levasseur *et al.*, 2020, lk 10), samas kui kogukonna ja institutsioonide korralduslik suutlikkus mõjutab nende võimaluste toimimist (Winterton, 2016, lk 4–5; Liebzeit *et al.*, 2023, lk 11) ning nende rakendamist ja jätkusuutlikkust (Liebzeit *et al.*, 2023, lk 13). Lisaks keskkondlikele ja korralduslikele teguritele sõltub sotsiaalne osalus ka kogukonna sisemistest suhetest ja toimimisest, sealhulgas sellest, mil määral on olemas inimesed ja võrgustikud, kes loovad ja hoiavad osalemisvõimalusi (Levasseur *et al.*, 2020, lk 2; Townsend *et al.*, 2021, lk 359).

Elukaare perspektiivist mõjutavad varasemad elutingimused ja kogemused ka hilisemas eas kujunevaid osalusmustreid (Cooney & Curl, 2018, lk 2). Samuti ei avaldu sotsiaalne osalus erinevates vanemaealiste rühmades ühtviisi (Townsend *et al.*, 2021, lk 359).

Eelnevalt käsitletud teoreetilised lähenemised näitavad, et vanemaealiste sotsiaalne kaasatus maapiirkondades kujuneb individuaalsete, sotsiaalsete, keskkondlike ja organisatsiooniliste tegurite koosmõjus. Osalemisvõimalused on seotud nii ligipääsuga teenustele ja tegevustele kui ka sotsiaalsete suhete, kogukonna toimimise ja olemasolevate ressurssidega.

1.3. Ressursipõhine kogukonnatöö vanemaealiste sotsiaalse kaasatuse toetamisel maapiirkondades

Ressursipõhise kogukonnatöö käsitluses suunatakse tähelepanu kogukonnas olemasolevatele tugevustele, oskustele ja suhete võrgustikele, mitte üksnes probleemidele või puudujääkidele (Russell, 2021, lk 175). Russell rõhutab, et kogukonnaliikmete teadmised ja vastastikused suhted loovad aluse kestlike lahenduste kujunemisele ning kogukonna suutlikkus ei sõltu üksnes olemasolevate ressursside hulgast, vaid ka sellest, kuidas neid ressursse kasutatakse ja omavahel seostatakse (Russell, 2021, lk 176). Kogukonna toimimine eeldab sageli inimeste olemasolu, kes algatavad tegevusi, vahendavad infot ja loovad võimalusi teiste kaasamiseks, mistõttu kujunevad mitteametlikud suhted ja võrgustikud oluliseks osalust toetavaks teguriks (Russell, 2021, lk 179). Kogukondlikud praktikad ja igapäevased suhtlusvormid on seotud sellega, mil määral olemasolevaid osalemisvõimalusi tegelikult kasutatakse (Levasseur *et al.*, 2020, lk 2).

Levasseur jt (2022, lk 8) rõhutavad, et osalus kujuneb tegevustes, mis võimaldavad suhtlust kogukonnaval. Sellest vaatepunktist nihkub tähelepanu sellele, millised kohalikud suhted ja võrgustikud loovad eeldused osalemiseks. Eesti kogukonnapõhiste praktikate kirjeldustes on osutatud, et vanemaealiste toimetulekut ja osalusvõimalusi toetatakse kogukondlike tegevuste ja kohalike lahenduste kaudu (Laius & Bachmann, 2025, lk 127; Tulva *et al.*, 2016, lk 118). Nendes käsitlustes rõhutatakse kogukonna rolli aktiivse tegutsejana, mille sisemised suhted mõjutavad osalusvõimaluste kujunemist. Samas võib kogukonna suutlikkus olla haavatav olukorras, kus tegevused sõltuvad vähestest aktiivsetest eestvedajatest, mistõttu võib nende panuse vähenemine mõjutada kogukonna toimimist ja osalusvõimaluste järjepidevust (Russell, 2021, lk 179; Wildman *et al.*, 2019, lk 1106).

Kogukonna toimimise ja vanemaealiste osalemisvõimaluste mõistmisel on oluline roll ka kogukonna võtmeisikutel, kellel on ülevaade kohalike tegevuste, koostöövõrgustike ja osalemist mõjutavate tingimuste kohta. Võtmeisikud võivad oma töö või kogukondliku rolli kaudu vahendada infot, märgata osalemisest kõrvale jäävaid inimesi ning toetada kogukondlike ressursside kasutamist. Ressursipõhise kogukonnatöö vaatenurgast ei

seisne nende roll kogukonna asendamises, vaid olemasolevate suhete, oskuste ja kohalike algatuste toetamisel (Russell, 2021, lk 179). Maapiirkondades sõltuvad vanemaealiste osalemisvõimalused sageli nii kohalike eestvedajate olemasolust kui ka koostööst omavalitsuse, kogukonnaühenduste ja piirkondlike võrgustike vahel (Henning-Smith *et al.*, 2023, lk 101; Löfgren *et al.*, 2024, lk 2).

Ressursipõhine lähenemine eeldab, et kogukonna suutlikkus ei tulene üksnes olemasolevatest ressurssidest, vaid ka nende koordineerimisest ja vastastikusest toimimisest. Kogukonnasekkumiste kestlikkus on seotud olemasolevate sotsiaalsete suhete ja toimivate võrgustikega ning sekkumiste toimimine sõltub kohalikust kontekstist (Wildman *et al.*, 2019, lk 1106). Maapiirkondades eeldab vananeva elanikkonna toetamine valdkondadevahelist koostööd tervishoiu, sotsiaalteenuste ja kogukondlike algatuste vahel, kuna vajadused on seotud nii tervise, transpordi kui ka eluasemetingimustega (Henning-Smith *et al.*, 2023, lk 101). Selline käsitlus eeldab erinevate tasandite – poliitiliste, organisatsiooniliste ja sotsiaalsete – koosmõju, mille kaudu kujuneb kogukonna suutlikkus (Sixsmith *et al.*, 2023, lk 13).

Kogukonna suutlikkuse kõrval on oluline küsimus, mil määral on vanemaealistel võimalik osaleda otsustus- ja poliitikaprotsessides. On osutatud, et vanemaealiste roll poliitilistes otsustusprotsessides ei ole alati proportsionaalne nende osakaaluga elanikkonnas (Francés-García *et al.*, 2025, lk 10). Kodanikutegevus ei piirdu üksnes valimistel osalemisega, vaid hõlmab ka osalusdemokraatia protsesse ning programmide ja poliitikate kujundamises kaasa rääkimist (Francés-García *et al.*, 2025, lk 5). Samas on rõhutatud, et elukaare jooksul kuhjunud sotsiaalmajanduslikud ebavõrdsused võivad piirata vanemaealiste ligipääsu poliitikakujundamisele (Kong *et al.*, 2025, lk 4).

Kohalikul tasandil avaldub kogukonna suutlikkus ligipääsetavate tegevuste, kohtumispaikade ja regulaarset suhtlust võimaldavate keskkondade kaudu (Löfgren *et al.*, 2024, lk 5). Vanemaealiste mitmekesiste vajaduste toetamine eeldab erinevate osapoolte koostööd ja teadmiste jagamist (Löfgren *et al.*, 2024, lk 7). Koostööd eri osapoolte vahel on käsitletud ühe võimaliku lähenemisena sotsiaalset osalust toetava keskkonna kujundamisel (Löfgren *et al.*, 2024, lk 2). Ressursipõhise lähenemise kohaselt põimuvad formaalsed ja mitteametlikud ressursid vanemaealiste osalusvõimaluste kujunemisel.

Kaasaegses käsitluses seostatakse kogukonna suutlikkust vanusesõbralike süsteemide ja ökosüsteemidega, mille eesmärk on toetada vanemaealiste võimalust elada iseseisvalt ja turvaliselt oma kogukonnas (Sixsmith *et al.*, 2023, lk 2). Selliste süsteemide toimimine eeldab poliitiliste, organisatsiooniliste ja sotsiaalsete lahenduste koordineerimist, et erinevad tasandid toetaksid üksteist (Sixsmith *et al.*, 2023, lk 13). Digitaalsete teenuste laienemine lisab kogukonna suutlikkusele täiendava mõõtme, kuna ligipääs tervise- ja sotsiaalteenustele eeldab oskust leida, mõista ja kasutada digitaalset terviseinfot (Liu *et al.*, 2022, lk 1). Digitaalsete lahenduste kasutamine võib väljenduda tervishoiuteenustele registreerimises e-keskkondade kaudu või kohalike teenuste ja tegevuste kohta info otsimises veebiplatvormidelt, mis eeldab piisavat digipädevust. Kui digitaalsed oskused on piiratud, võib see mõjutada vanemaealiste võimalusi kogukonnaelus osaleda (Liu *et al.*, 2022, lk 2).

Ressursipõhises kogukonnatöö käsitluses seostatakse vanemaealiste sotsiaalset kaasatust kogukondlike suhete, koostöövõrgustike, teenuste kättesaadavuse ja kohalike ressursside kasutamisega. Vanemaealiste osalusvõimalused on seotud nii kogukonna sisemise toimimise kui ka organisatsiooniliste ja keskkondlike tingimustega.

2. EMPIIRILINE UURING OTEPÄÄ VALLA MAAPIIRKONDADE VANEMAEALISTE SOTSIAALSEST KAASATUSEST

2.1. Ülevaade Otepää valla maapiirkondadest

Otepää vald asub Valga maakonnas Lõuna-Eestis. Valla pindala on 520,21 km² ning haldusjaotusse kuuluvad Otepää linn, Puka ja Sangaste alevikud ning 52 küla (Otepää Vallavalitsus, 2026a). Käesolev uuring keskendub valla maapiirkondadele, hõlmates asulaid väljaspool Otepää linna. Valla asustus on kujunenud külade ümber, mis paiknevad hajusalt üle territooriumi ning moodustavad eri piirkondades väiksemaid kogukondi, mis on iseloomulik hajaasustusega maapiirkondadele (OECD, 2024, lk 13). Külad on elanike arvult erineva suurusega, ulatudes mõnekümnest elanikust mitmesajani.

Halduslikult on valla territoorium jaotatud nelja piirkonda: Palupera–Nõuni, Puka, Sangaste ja Otepää piirkonda (Otepää Vallavalitsus, 2025b). Käesolevas uuringus keskendutakse eelkõige Palupera–Nõuni, Puka ja Sangaste piirkondadele, kus asustustihedus on madalam ning vahemaad teenuste koondumiskohtadeni suuremad. Nendes piirkondades toimivad Puka ja Sangaste alevikud ning Nõuni küla peamiste tõmbekeskustena, kuhu on koondunud olulised avalikud teenused ja kogukondlikud tegevusvõimalused, sealhulgas kultuurimajad, raamatukogud ja muud ühistegevuse paigad. Samal ajal paiknevad mitmed külad neist hajusalt ja märkimisväärsel kaugusel, mistõttu ligipääs teenustele ja sotsiaalsele osalusele võib olla piiratum. Selline ruumiline eripära võib mõjutada vanemaealiste igapäevast toimetulekut ja osalemisvõimalusi.

Piirkondade paiknemine valla territooriumil ning külade jaotus on esitatud joonisel 1 ning annab ülevaate külade ruumilisest paiknemisest ja nende jaotusest erinevate piirkondade lõikes.

OTEPÄÄ VALLA KÜLAD

Legend:

- Kultuurimaja / Külamaja
- Külapiis
- Matkarada
- Küla piir

Kogukondlikku toimimist toetavad erinevad kohalikud juhtimis- ja koostöömudelid. Mitmes Otepää valla asulas tegutsevad mandaadiga külavanemad, kuid kõikides asulates seda rolli ei ole. Otepää Külade Ühenduse andmetel on külavanema ülesandeks esindada küla elanikke ning vahendada teavet kogukonna ja kohaliku omavalitsuse vahel (Otepää Külade Ühendus, s. a.). Puka alevikus on kogukondlikku eestvedamist korraldatud eripärasel viisil – aktiivse kogukonnana tegutsemiseks on valitud kaks alevikuvanemat, arvestades aleviku geograafilist paiknemist ja asustusstruktuuri.

Otepää vallas on kokku 52 küla, millest 17-s on valitud külavanem (Otepää Vallavalitsus, 2025b). Mõnel juhul esindab üks külavanem mitut väiksemat küla. Samas esineb ka piirkondi, kus külavanema roll puudub või kogukondlik tegevus ei ole vaatamata olemasolevale esindajale aktiivne. Sellest hoolimata viitab külavanemate, külaseltside ja kogukonna eestvedajate olemasolu vallas toimivale kogukondliku organiseerituse tasemele. Lisaks tegutsevad mitmes piirkonnas külaseltsid või kogukonna eestvedajad, kes korraldavad kohalikke sündmusi ja ühistegevusi.

Kogukondlikku elu toetavad valla hallatavad kultuuri- ja haridusasutused. Otepää valla territooriumil tegutseb neli kultuurikeskust, mis paiknevad Otepää, Puka ja Sangaste alevikus ning Nõuni külas (Otepää Vallavalitsus, 2025a). Kultuurimajades korraldatakse kontserte, loenguid, kohtumisi ja muid kogukondlikke sündmusi ning seal toimuvad erinevad huvitegevuse ringid. Otepää vallas tegutseb seitse raamatukogu, kus lisaks põhiteenustele toimuvad ka kogukondlikud kohtumised ja üritused (Otepää Vallavalitsus, *s. a.*). 2023. aastal moodustati Otepää vallas seenioride koda, mille eesmärk on esindada vanemaealiste huve ning teha koostööd vallavalitsusega (Otepää Vallavalitsus, 2025c).

Eesti Linnade ja Valdade Liidu andmetel elas 1. jaanuari 2026 seisuga Otepää vallas 6225 elanikku, kellest 1491 olid vähemalt 65-aastased (Eesti Linnade ja Valdade Liit, 2026). Statistikaameti andmetel elas neist 920 maapiirkondades väljaspool Otepää linna (Statistikaamet, 2025a).

Käesolev uuring keskendus maapiirkondadele, mis paiknevad väljaspool Otepää linna ja selle vahetut mõjuala. Uurimisalast jäeti välja Otepää linna lähiümbruse asulad ligikaudu viie kilomeetri raadiuses ning piirkonnad, kus esmased teenused ja tegevusvõimalused on kättesaadavad jalutuskäigu kaugusel. Uurimisala piiritlemisel lähtuti nii asulate paiknemisest kui ka teenuste kättesaadavusest. Selliselt määratletud uurimiskeskkond loob aluse analüüsida vanemaealiste sotsiaalset kaasatust maapiirkondades ning kogukonna toimimist.

2.2. Uurimismetoodika ja valim

Käesolev uuring on kvalitatiivne uuring, mis keskendub vanemaealiste kogemuste ja neile omistatud tähenduste mõistmisele sotsiaalsete nähtuste kontekstis (Creswell & Poth,

2018, lk 35; Queirós *et al.*, 2017, lk 370). Uuring lähtub käsitlesest, mille kohaselt kujunevad tähendused inimeste kogemuste ja tõlgenduste kaudu ning nende mõistmine sõltub sotsiaalsest kontekstist (Creswell & Poth, 2018, lk 60). Käesoleva uuringu eesmärk ei ole tulemuste statistiline üldistamine, vaid vanemaealiste kogemuste ja neile omistatud tähenduste sisuline avamine.

Käesoleva uuringu sihtrühmaks olid Otepää valla maapiirkondades elavad vanemaealised inimesed, kelle elukoht paikneb väljaspool Otepää linna ja selle lähiümbrust ning piirkondades, kus teenuste ja kogukondlike tegevuste kättesaadavus on piiratum. Valim moodustati eesmärgipärase valimi põhimõttel (Creswell & Poth, 2018, lk 159), mille puhul valitakse uuringusse osalejad teadlikult vastavalt uurimuse eesmärgile. Vanemaealiste kaasamise kriteeriumid olid vähemalt 65 aasta vanus, elukoht Otepää valla maapiirkonnas ning valmisolek osaleda intervjuus ja anda teadlik nõusolek.

Lisaks vanemaealistele kaasati uuringusse kogukonna võtmeisikud, kes oma töö või kogukondliku rolli kaudu puutuvad kokku vanemaealiste kogukonnaelus osalemisega. Valimisse kaasati kohaliku omavalitsuse ja kogukonnatööga seotud spetsialiste ning külavanemaid, kellel oli ülevaade piirkonna elanike olukorrast ja vajadustest. Uuringus osales kokku 17 inimest, kellest 11 olid vanemaealised kogukonnaliikmed ning kuus kogukonna võtmeisikut. Valimi keskendumine konkreetsetele maapiirkondadele tähendab, et tulemused kajastavad eelkõige nende piirkondade konteksti ega ole otseselt üldistatavad kõikidele Eesti maapiirkondadele.

Osalejate värbamisele eelnes uuringu tutvustamine vanemaealistele suunatud kogukondlikel üritustel ajavahemikus oktoober–detsember 2025, kus töö autor tutvustas uuringu eesmärki ja kutsus huvilisi osalema. Teavitust oli seotud Otepää Külade Ühenduse ESF projekti „Seenioritöö kogukonnas“ tegevustega, mille raames toimus 30. novembril 2025 Nõuni kultuurimajas projektiperioodi lõpetav üritus.

Osalejate värbamine toimus ajavahemikus jaanuarist märtsini 2026. Teave uuringus osalemise võimaluse kohta levitati mitmete kohalike infokanalite kaudu, et jõuda erinevates piirkondades elavate inimesteni. Uuringut tutvustati Otepää valla seenioride koja koosolekul 11. veebruaril 2026 ning Otepää Külade Ühenduse koosolekul 19. veebruaril 2026. Lisaks avaldati kutse osalemiseks Otepää valla ametlikul Facebooki

lehel, vallalehes *Otepää Teataja* ning valla veebilehel (Otepää Vallavalitsus, 2026b). Teavet jagati ka Otepää Külade Ühenduse Facebooki grupis. Kogukonna võtmeisikute kaasamisel lähtuti nende rollist ja kokkupuutest vanemaealiste kogukonnaeluga Otepää valla maapiirkondades. Valimisse kaasati külavanemaid ning kohaliku omavalitsuse ja kogukonnatööga seotud spetsialiste, kellel oli oma töö või kogukondliku tegevuse kaudu ülevaade vanemaealiste osalemisvõimalustest ja kogukonna toimimisest. Selline eesmärgipärane valik võimaldas kaasata inimesi, kes puutuvad vanemaealistega kokku erinevates kogukondlikes ja organisatsioonilistes rollides. Andmeid koguti poolstruktureeritud intervjuude abil, mis võimaldavad saada süvitsi minevat teavet uuritavate kogemuste ja arusaamade kohta ning vajadusel vastuseid täpsustada (Creswell & Poth, 2018, lk 232). Kasutati eraldi intervjuukavasid vanemaealistele (vt lisa 1) ja kogukonna võtmeisikutele (vt lisa 2). Vanemaealiste intervjuud keskendusid igapäevaelu kogemustele, kogukonnas osalemise võimalustele ja piirangutele ning sotsiaalsetele suhetele. Võtmeisikute intervjuud käsitlesid samu teemasid kogukonna toimimise ja korraldusliku vaatenurga kaudu. Intervjuukava arusaadavuse kontrollimiseks viidi 1. märtsil 2026 läbi kaks proovintervjuud, mille käigus selgus vajadus lihtsustada mõningaid mõisteid ja kohandada küsimuste sõnastust arusaadavamaks, säilitades samas nende seose uurimisküsimustega.

Andmeid koguti kuni teoreetilise küllastuse saavutamiseni, mille järel ei ilmnunud intervjuudes enam uusi olulisi teemasid (Weller *et al.*, 2018, lk 2). Intervjuud viidi läbi ajavahemikus 3.–17. märtsini 2026 osalejatele sobivas ja privaatsust võimaldavas keskkonnas. Enamik intervjuusid toimus osalejate kodudes, üks intervjuu viidi läbi kogukonnaköögis, üks külamajas ning osa võtmeisikute intervjuudest vallamajas.

Enne intervjuude läbiviimist tutvustati osalejatele uuringu eesmärki, andmete kasutamise põhimõtteid ning nende õigust igal ajal uuringus osalemisest loobuda. Osalemine oli vabatahtlik ning kõik intervjuueeritavad andsid teadliku suulise nõusoleku, mis fikseeriti helisalvestisel. Uuringu läbiviimisel järgiti uurimiseetika põhimõtteid, tagades osalejate anonüümsuse ja andmete konfidentsiaalsuse. Käesolevas töös tähistavad pseudonüümid V vanemaealisi ning K kogukonna võtmeisikuid. Pseudonüümis olev number tähistab vastamise järjekorda. Uuringus osalesid nii vanemaealised kui ka kogukonna võtmeisikud, kellega viidi läbi poolstruktureeritud intervjuud. Ülevaade

intervjueeritavatest ning intervjuude läbiviimise ajast ja kestusest on esitatud tabelis 1. Andmekogumise ja -töötamise üldine protseduur oli mõlema sihtrühma puhul sarnane, kuid intervjuuküsimused erinesid vastavalt osalejate rollile ja uurimuse eesmärgile.

Tabel 1. Uuringus osalenud intervjueeritavad

Pseudonüüm	Intervjuu kuupäev	Intervjuu kestus
V1	03.03.2026	38 min
V2	03.03.2026	21 min
V3	12.03.2026	18 min
V4	12.03.2026	25 min
V5	13.03.2026	21 min
V6	13.03.2026	18 min
V7	13.03.2026	46 min
V8	14.03.2026	19 min
V9	14.03.2026	30 min
V10	16.03.2026	19 min
V11	17.03.2026	24 min
K1	13.03.2026	18 min
K2	13.03.2026	56 min
K3	15.03.2026	42 min
K4	16.03.2026	52 min
K5	16.03.2026	26 min
K6	16.03.2026	38 min

Intervjuud salvestati mobiiltelefoni helisalvestuse abil, seejärel korrastati salvestised ning talletati Microsoft Teamsi keskkonnas, mis oli parooliga kaitstud ja millele oli ligipääs üksnes uurijal. Helisalvestised transkribeeriti eestikeelses kõnetuvastuskeskkonnas Tekstiks.ee, mille tehniline lahendus põhineb Tallinna Tehnikaülikoolis arendatud kõnetuvastusmudelitel (Olev & Alumäe, 2025). Automaatselt loodud transkriptsioonid kontrolliti ja toimetati käsitsi, kuna automaatne kõnetuvastus võib sisaldada ebatäpsusi.

Andmete analüüsimiseks kasutati refleksiivset temaatilist analüüsi, mis võimaldab tuvastada ja tõlgendada andmestikus esinevaid tähendusmustreid (Byrne, 2022, lk 1398). Andmete kodeerimine viidi läbi käsitsi Wordi keskkonnas, kus transkriptsioonidest eraldati tähenduslikud tekstilõigud, märgistati esialgsete koodidega ning koondati sarnaste tunnuste alusel rühmadeks. Analüüs algas transkriptsioonide korduva läbilugemisega, mille käigus kujundati esialgsed koodid. Seejärel koondati koodid teemadeks ning nende sisu täpsustati analüüsi käigus korduvalt. Analüüsi käigus võrreldi vanemaerialiste ja kogukonna võtmeisikute vaatenurki, et tuua esile sarnasusi ja erinevusi

sotsiaalse kaasatuse kogemustes. Analüüsi usaldusväärsust toetas süstemaatiline liikumine andmestiku, koodide ja kujunevate teemade vahel.

Tsitaatides eemaldati isikut tuvastada võimaldavad osad ning katkestused märgiti tähisega /.../. Isikuandmete töötlemisel lähtuti isikuandmete kaitse seadusest (2019, § 27). Digitaalsed helifailid ja transkriptsioonid säilitati parooliga kaitstud seadmes, millele oli ligipääs ainult töö autoril, ning materjalid kustutatakse pärast lõputöö kaitsmist.

Uurija roll andmekogumisel oli aktiivne, kuna intervjuud viis läbi töö autor. Uurija varasem kokkupuude kogukonnatöoga võis mõjutada andmete tõlgendamist, mistõttu pöörati analüüsi käigus tähelepanu refleksiivsusele ning eelarvamuste teadvustamisele. Järgnevas peatükis esitatakse uuringu tulemused, mis põhinevad poolstruktureeritud intervjuude temaatilisel analüüsil.

2.3. Tulemuste analüüs

2.3.1. Vanemaealiste tajutud osalemisvõimalused

Kogutud intervjuude analüüs näitab, et vanemaealised mõtestavad oma võimalusi kogukonnaelus kaasa lüüa mitmekülgsest, tuues esile erinevaid osalemisvorme ja rolle. Nende käsitustes ei tähenda kogukondlik kaasatus üksnes ametlikel või korraldatud sündmustel osalemist, vaid hõlmab ka igapäevast suhtlemist, praktilist panustamist ning kogukonnaga seotud rolle. Tajutud osalusvõimalused kujunevad seega erinevate tegevusvormide koosmõjus, milles põimuvad nii formaalsed kui ka mitteametlikud osalemise viisid. Osalemise tähendus ei piirdu seejuures üksnes tegevustes kaasalöömisega, vaid on seotud ka võimalusega olla suhetes, panustada ning kogeda end kogukonna osana. Niisugune arusaam ilmnes ka mitme intervjuueeritava kirjeldustes (V1, V6, V7), kus rõhutati nii suhtlemise kui ka kogukondliku panustamise olulisust.

Vanemaealiste kirjeldustes seostub kogukonnaelus osalemine eelkõige kogukonnaüritustega. Suurem osa ehk kaheksa vanemaealist nimetas osalusvõimalustena külapäevi, jaanipäevi, tähtpäevade tähistamisi, kontserte, ühiseid väljasõite, tantsuringe ning käsitöö- ja kokkamistegevusi. Neid tegevusi käsitleti võimalusena tulla kodust välja, suhelda teiste inimestega ning kogeda vaheldust igapäevaellu. Üritustel osalemise väärtus

ei seisne seejuures ainult tegevuse sisus, vaid ka võimaluses hoida suhteid, kogeda ühtekuuluvust ja säilitada sidet kogukonnaga.

Kogukonnaelus osalemine ei piirdu siiski üksnes kohalolekuga, vaid hõlmab ka aktiivset panustamist. Neli vanemaealist kirjeldas oma osalust ürituste ettevalmistamise ja korraldamise kaudu, mis võis väljenduda nii füüsilises töös kui ka abistavas rollis. Ühe intervjuueeritava sõnul: „/.../ seal on ikka kohutav töö teha enne /.../ plats ette valmistada /.../ lõke ette valmistada /.../ aga tahan aidata ja leiab alati võimalusi, kui tervis lubab /.../“ (V11). Niisugused kirjeldused viitavad, et osalemine võib tähendada ka teadlikku panust kogukonna toimimisse, kus oluline ei ole ainult osavõtt, vaid ka valmisolek anda oma panus ühistegevustesse. See näitab, et vanemaealised ei ole kogukonnas pelgalt osalejad, vaid ka aktiivsed panustajad, kelle tegevus toetab kogukonna toimimist ja järjepidevust.

Lisaks organiseeritud tegevustele ilmneb, et kogukondlik kaasatus toimub olulisel määral igapäevase suhtluse kaudu. Suurem osa ehk seitse vanemaealist tõi esile suhted naabrite, sõprade ja tuttavatega, millel on nende jaoks keskne tähendus. Ühe intervjuueeritava sõnul: „/.../ kui oled üksinda kodus, siis sa mandud ära /.../“ (V6). Selline osalus ei eelda formaalseid kokkusaamisi, vaid avaldub argielu tavapärastes kontaktides, nagu teineteise aitamine, telefonivestlused või juhuslikud kohtumised. Intervjuude põhjal kujuneb kogukondlik kaasatus suurel määral just igapäevase suhtluse kaudu, mis aitab säilitada sotsiaalseid sidemeid ja vähendada isolatsiooniriski.

Intervjuudest ilmneb, et kogukondlik aktiivsus ei ole ühtlase intensiivsusega. Viis vanemaealist kirjeldas end aktiivsete osalejatena, kes kasutavad erinevaid võimalusi ja osalevad mitmesugustes tegevustes, samas kui neli vanemaealist teeb seda pigem valikuliselt.

Osalemise otsus sõltub huvist, tegevuse sisust ja selle sobivusest, mida väljendab ka ühe intervjuueeritava kirjeldus: „/.../ kõigil ei käi, aga mina käin siis, kui huvitab /.../“ (V4). Samal ajal käsitletakse osalemist autonoomse valikuna, kus vanemaealised rõhutavad oma õigust otsustada, millistes tegevustes nad osalevad ja millistes mitte. Selline rõhuasetus viitab, et osalemist tajutakse eelkõige individuaalse valikuna, kuigi selle realiseerumine sõltub tegelikkuses ka sotsiaalsetest ja keskkondlikest tingimustest. Samas

ilmnes, et osalemise võimalikkus ei sõltu üksnes individuaalsest soovist, vaid ka välisest toest, nagu transpordi olemasolu ja isiklikud kutsed (V2, V11).

Mõne intervjuueeritava puhul ulatus kogukondlik panus ka väljapoole üritusi, hõlmates kogukonnaga seotud igapäevaseid rolle. Kolm vanemaealist kirjeldas osalemist info vahendamise, inimeste nõustamise või kogukonna ajaloo talletamise kaudu. Ühe intervjuueeritava sõnul: „/.../ midagi on vaja, siis olen ma olemas /.../“ (V7). Niisugused kirjeldused näitavad, et kogukondlik kaasatus ei piirdu üksnes nähtavate tegevustega, vaid võib toimuda ka taustal, kus inimese panus on vähem märgatav, kuid kogukonna toimimise seisukohalt oluline.

Intervjuude põhjal selgus, et teave kogukonna tegevuste kohta levib peamiselt vahetu suhtluse kaudu. Kaheksa vanemaealist tõi esile, et info jõuab nendeni telefonikõnede, tuttavate või isikliku kutsumise kaudu. Nagu üks intervjuueeritav kirjeldas: „/.../ kõige olulisem info ikkagi ongi see suust suhu info ja isiklikud kutsumised /.../“ (V9). Pelgalt info olemasolu ei taga siiski osalemist, vaid oluline on ka otsene kaasamine ja isiklik kontakt.

Intervjuueeritavad kirjeldasid oma rolli kogukonnaelus erinevalt. Seitse vanemaealist näeb end eeskätt osalejatena, samas kui neli vanemaealist täidavad aktiivsemat või toetavat rolli, panustades ürituste ettevalmistamisse, teiste abistamisse või info vahendamisse. Samuti ilmnes, et rollid võivad ajas muutuda, liikudes aktiivsest korraldamisest pigem osalemise või toetamise suunas, mis viitab kogukondliku kaasatuse dünaamilisusele ja muutumisele elukaare jooksul.

Kokkuvõtvalt nähtub, et vanemaealiste tajutud osalemisvõimalused on mitmekesised ega piirdu üksnes konkreetsete tegevustega. Kaasatus võib väljenduda nii üritustel osalemises, igapäevases suhtluses kui ka praktilises panustamises ja kogukondlikes rollides. Intervjuudest ilmnes, et osalemine sõltub samaaegselt nii inimese enda huvist ja võimalustest kui ka sotsiaalsetest suhetest ja kogukonna toimimisest. Samuti selgub, et kirjeldatud osaluse võimalused ei ole kõigile vanemaealistele võrdselt kättesaadavad ning nende realiseerumine sõltub erinevatest piiravatest teguritest, mida käsitletakse järgnevas alapeatükis.

2.3.2. Osalemist piiravad tegurid

Intervjuude analüüs näitab, et vanemaealiste osalemist kogukonnaelus mõjutavad mitmed omavahel seotud tegurid. Vastustes käsitleti eelkõige sotsiaalseid suhteid, info kättesaadavust, kuuluvustunnet ja osalemisega seotud kogemusi, mis kujundavad osalemise tegelikku ulatust.

Intervjuudest selgus, et vanemaealiste igapäevane suhtlus on seotud eelkõige pereliikmete, sõprade ja naabritega. Kogukonna tegevusteni jõutakse sageli olemasolevate suhete kaudu ning osalemine on tihedalt seotud sellega, kas keegi kutsub või kaasa haarab. Seda väljendab ühe intervjuueeritava kirjeldus: „/.../ kui keegi kutsub, siis lähen küll /.../ üksi ei lähe väga /.../“ (V11). Sarnane muster ilmnes ka teiste vastajate puhul (V2, V9), mis viitab isikliku kaasamise kesksele rollile. Sotsiaalsete suhete olemasolu mõjutas otseselt vanemaealiste võimalusi kogukonna tegevustes osaleda. Kontaktide puudumisel võivad kohalikud tegevused jääda inimese jaoks kättesaamatuks ka siis, kui need on olemas.

Vanemaealised hindasid oma osalemist kogukonnaelus erinevalt, mis peegeldab selle subjektiivset iseloomu. Osa leidis, et nende kaasatus on piisav, samas kui teised väljendasid soovi olla aktiivsemad või kirjeldasid oma osalemist tagasihoidlikumana (V3, V4, V6). Samuti toodi esile, et aktiivsus sõltub eelkõige tervisest ja tegevuste sobivusest. Intervjuudest ilmnes, et osalemise võimalusi mõjutasid lisaks inimese enda soovile ka keskkondlikud tingimused ja olemasolevad võimalused. Vanemaealiste hinnangud oma osalemisele sõltusid ka sellest, kuidas nad ise oma võimalusi ja aktiivsust tajusid.

Vestlustest selgus, et enamik vanemaealisi tunneb end oma kogukonna osana. Seda kinnitasid mitmete intervjuueeritavate kirjeldused (V1, V6, V9), kus rõhutati tuttavate inimeste ja igapäevaste kontaktide olulisust. Kuuluvustunnet seostati eelkõige pikaajalise elukeskkonna ning igapäevase suhtlusega. Kogemus ei ole siiski kõigi jaoks ühesugune, sest osa vastajaid kirjeldas olukordi, kus nad on tundnud end kogukonnas kõrvale jäetuna või vähem kaasatuna. Selliseid kogemusi seostati peamiselt info liikumise, kontaktide olemasolu ning tegevuste kättesaadavusega. Seda väljendab ühe intervjuueeritava kirjeldus: „/.../ ei teadnudki, et midagi toimub /.../ pärast kuulsin alles /.../“ (V6). Sarnaseid kogemusi ilmnes ka teiste vastajate puhul (V5), mis viitab infoliikumise

ebaühtlusele. Intervjuudest ilmnes, et kogukonda kuulumise tunne ei tähenda alati tegelikke osalemisvõimalusi, eriti juhul, kui inimene ei saa kogukonna tegevuste kohta piisavalt infot.

Intervjuudest ilmnes ka, et kõrvale jäämise kogemused võivad mõjutada edasist osalemisvalmidust (V5, V6). Mõned vastajad kirjeldasid, et sellised kogemused on vähendanud nende soovi edaspidi kogukonna tegevustes osaleda. Varasemad kõrvalejäämise kogemused võisid vähendada valmisolekut hiljem kogukonna tegevustes osaleda.

Intervjueeritavad kirjeldasid oma rolli kogukonnas erinevalt. Suurem osa nägi end pigem osalejatena, samas kui osa tõi esile aktiivsema panuse, näiteks teiste abistamise või tegevuste korraldamise kaudu. Samuti ilmnes, et aktiivsem roll ei ole kõigile võrdselt kättesaadav ning võib elu jooksul muutuda. Lisaks toodi esile erinevusi sugude lõikes: kogukonna tegevustes osalevad sagedamini naised, samas kui meeste kaasatus on tagasihoidlikum. See tähelepanek ilmnes mitmes intervjuus (V2, V11). Need erinevused viitavad sellele, et kogukondlik aktiivsus on seotud nii elukäigus kujunenud harjumuste kui ka sotsiaalsete rollidega. Käesoleva töö fookuses ei ole sooliste erinevuste põhjalik analüüs, kuid esile kerkinud tähelepanekud viitavad vajadusele käsitleda seda teemat edasistes uurimustes.

Osalemist piiravate teguritena toodi esile ka praktilisi ja keskkonnaga seotud asjaolusid. Mitmed vastajad kirjeldasid olukordi, kus nad oleksid soovinud kogukonna tegevustes osaleda, kuid ei saanud seda teha. Ühe intervjueeritava sõnul: „/.../ tahaks minna küll, aga ei saa /.../ ei ole transporti /.../“ (V5). Sarnased takistused ilmnasid ka teiste vastajate puhul (V2, V11). See peegeldab selgelt vastuolu osalemissoovi ja tegelike võimaluste vahel. Samal ajal kujunevad need takistused mitme teguri koosmõjus, kus individuaalsed võimalused ja keskkondlikud tingimused on omavahel tihedalt seotud. Taoline koosmõju on oluline, sest ühe takistuse lisandumine võib võimendada teise mõju ning vähendada osalemise tõenäosust märgatavalt.

Vastustes kirjeldati ka viise, kuidas püütakse osalemisega seotud raskusi ületada. Esile toodi tuttavate abi kasutamine, iseseisev info otsimine või ühiste liikumiste kokkuleppimine. Niisugused lahendused sõltuvad aga sageli teiste inimeste olemasolust

ja valmisolekust, mistõttu võivad toetavad suhted küll raskusi leevendada, kuid nende puudumisel jäävad takistused püsima. Seega tugineb osalemise säilitamine paljudel juhtudel mitteametlikule abile, mitte üksnes formaalsetele tugistruktuuridele.

Kokkuvõtvalt ilmneb, et vanemaealiste kaasatust kogukonnaelus mõjutasid samaaegselt sotsiaalsed suhted, info kättesaadavus, tervislik seisund ja liikumisvõimalused. Need tegurid mõjutasid nii osalemise sagedust kui ka valmisolekut kogukonna tegevustes kaasa lüüa.

2.3.3. Võtmeisikute vaated kogukonna toimimisele

Võtmeisikute intervjuude analüüs võimaldab käsitleda vanemaealiste osalemist kogukonnaelus nähtusena, mida kujundavad individuaalsed tegurid, sotsiaalsed suhted, kogukondlikud praktikad ja institutsionaalsed tingimused. Intervjueeritud võtmeisikud tegutsevad erinevates rollides ning nende kogemus hõlmab nii kogukonna igapäevast toimimist kui ka selle arendamist, võimaldades nähtust käsitleda laiemas kontekstis. Vanemaealiste osalemine ei kujune üksnes individuaalsete valikute tulemusena, vaid sõltub mitmest omavahel seotud tegurist.

Võtmeisikute hinnangul on vanemaealiste kaasatus kogukonna tegevustesse mitmekesine ning keskendub eelkõige suhtlust ja koosolemise võimalusi pakkuvatele tegevustele. Levinumad osalusvormid on ringitegevused, kultuuri- ja liikumisüritused, ühised koosviibimised ning õppetegevused, sealhulgas digioskuste arendamine. Näiteks kirjeldati, et vanemaealistele on olulised „/.../ tantsimine, laulmine, toiduvalmistamine, matkamine /.../“ (K2). Ka teised võtmeisikud (K3, K4) kirjeldasid samalaadseid tegevusi, mis viitab nende laialdasele levikule kogukonnas. Selline tegevuste valik näitab, et kogukondlik aktiivsus ei piirdu üksikute sündmustega, vaid kujuneb järjepideva suhtluse ja korduvate tegevuste kaudu, mis toetavad nii kuuluvustunnet kui ka aktiivsena vananemist. Regulaarne ja sotsiaalselt tähenduslik tegevus loob seega eeldused püsivate sotsiaalsete sidemete kujunemiseks.

Mitmed võtmeisikud kirjeldasid viimastel aastatel kasvanud aktiivsust, kuid samal ajal ilmnes selgelt eristuv aktiivne tuumik ning passiivsem rühm, kelle kaasatus on tagasihoidlikum (K1, K3, K5). Olemasolevad võimalused ei jõua seega kõigi

vanemaealisteni võrdselt. Kaasatus on tihedalt seotud varasemate harjumuste ja elukäiguga ning sageli eelistatakse tuttavaid ja traditsioonilisi tegevusi. Ühe võtmeisiku tähelepanekul osalevad inimesed eelkõige tegevustes, mis on neile varasemast tuttavad ja millega nad end seostavad (K3). Selline muster viitab, et kogukondlik aktiivsus põhineb lisaks hetkevõimalustele ka pikaajalisel identiteeditundel ja seotusel kodukohaga, mis kujundab osalemisvalikuid. Seejuures ilmneb vastuolu, kus kogukonnas on küll mitmekesised tegevusvõimalused, kuid nende kasutamine koondub peamiselt aktiivsema rühma kätte.

Võtmeisikute kirjeldustes ilmneb, et osalejate hulgas domineerivad enamasti naised, samas kui meeste kaasatus on tagasihoidlikum. Ühe võtmeisiku sõnul „/.../ väga suur osa on naised /.../“ (K2). Aktiivsus väheneb vanuse kasvades, eriti väga eakate seas, kus määravaks muutuvad tervislik seisund ja liikumisvõime, mida väljendab ka kirjeldus: „/.../ üle 80 enam ei taha eriti tulla /.../“ (K1, K4). Osalemine on seotud ka varasemate eluviiside ja kujunenud harjumustega. Olulise tegurina tõuseb esile sotsiaalne võrgustik: olemasolevate suhetega inimesed osalevad sagedamini, samal ajal kui üksinda elavad inimesed jäävad kergemini kõrvale (K2, K5). Võtmeisikute kirjeldused seostavad osalemist sotsiaalse kapitali ja elu jooksul kujunenud kogemustega.

Oluliseks peetakse mitut omavahel seotud tegurit, näiteks tervises seisundit ja liikumisvõimet, mis määravad ära, millistes tegevustes ja mil määral on võimalik kaasa lüüa. Samuti rõhutatakse motivatsiooni ja harjumuste rolli – ühe võtmeisiku sõnul on sageli takistuseks see, et „/.../ ma ei viitsi /.../“ (K1). Tähtsal kohal on ka sotsiaalsed suhted ja isiklik kaasamine, mida peetakse üheks tõhusamaks viisiks osalemise suurendamisel, nagu nähtub väitest: „/.../ kui sa pöördud isiklikult, siis inimene tunneb, et ta peaks tulema /.../“ (K1). Sama rõhutasid ka teised võtmeisikud (K2, K6). Siin avaldub vastuolu, kus osalemist nähakse küll individuaalse motivatsiooni küsimusena, kuid selle kujunemisel on määrav roll ka sotsiaalsetel suhetel ja keskkondlikel tingimustel. Nii kujuneb osalemine individuaalsete, sotsiaalsete ja organisatsiooniliste tingimuste vastastikusel koostöös.

Osalemist piiravate asjaoludena käsitletakse eelkõige maapiirkonnale omaseid tingimusi. Pikad vahemaad, hajus asustus ja piiratud transpordivõimalused ning tegevuste koondumine keskustesse vähendavad kaugemal elavate inimeste võimalusi

kogukonnaelus kaasa lüüa. Näiteks toodi esile: „/.../ transport on siin ikka põhiline /.../“ (K1, K3, K5). Niisugune olukord viitab, et füüsiline ligipääsetavus on kogukondliku osalemise seisukohalt määrava tähtsusega. Tähelepanuväärne on seegi, et keskkondlikud piirangud võivad võimendada individuaalseid takistusi ning vähendada osalemise võimalikkust veelgi.

Kogukonna toimimise seisukohalt peetakse oluliseks olemasolevaid ressursse ja toimivaid praktikaid. Tähtsal kohal on kogukonnaorganisatsioonid, huviringid ja kohtumispaigad, mis loovad võimaluse regulaarseks suhtluseks ja koos tegutsemiseks. Samas rõhutatakse, et keskseimaks ressursiks on inimesed ise – eestvedajad ja aktiivsed kogukonnaliikmed, kelle panus määrab, kas ja kuidas tegevused tegelikult toimivad (K3, K6). Eriti toetavad kaasatust tegevused, mis on regulaarsed, tuttavad ja sotsiaalselt siduvad ning kus inimesed tunnevad end turvaliselt. Ühe võtmeisiku sõnul: „/.../ oluline on, et need inimesed tunnevad üksteist juba varasemast /.../“ (K3). See viitab vastuolule formaalsete struktuuride ja tegeliku toimimise vahel, kus kogukonna jätkusuutlikkus sõltub suurel määral üksikute inimeste panusest ja järjepidevusest.

Erinevate osapoolte vahelist koostööd kirjeldatakse üldiselt toimivana, kuid erineva intensiivsusega. Kohaliku omavalitsuse, kogukonnaorganisatsioonide ja kolmanda sektori vaheline koostöö võimaldab luua ja hoida mitmekesiseid tegevusvõimalusi ning toetada vanemaealiste osalemist. Samas ei ole koostöö kõikjal ühtlaselt arenenud (K2, K4) ning selle edasine tugevdamine eeldab paremat koordineerimist ja järjepidevamat infovahetust. Selline hinnang osutab, et koostöö kvaliteet mõjutab otseselt kogukonna toimimise tõhusust ja osalemisvõimaluste kättesaadavust.

Vanemaealiste kaasamist kogukonna arengusse hinnatakse pigem positiivselt. Kaasa rääkimise võimalused on olemas, näiteks seenioride kogu kaudu, mida kirjeldati kui „/.../ nõuandvat kogu, kus saab ettepanekuid teha /.../“ (K2). Samas rõhutati mitmes intervjuus (K5, K6), et kaasamine ei ole alati järjepidev. Vajalikuks peetakse kaasamise suuremat süsteemsust, et tagada vanemaealiste arvamuste laiem arvestamine. Siin ilmneb vastuolu olemasolevate osalusvõimaluste ja nende tegeliku rakendumise vahel.

Digivõimalusi käsitletakse kaheti. Ühelt poolt toetavad need info levikut, suhtlemist ja teenustele ligipääsu, teisalt võivad digioskuste puudumine ja turvariskid osalemist piirata.

Näiteks rõhutati, et vanemaealised vajavad pidevat juhendamist, kuna ühekordsed koolitused ei ole piisavad: „/.../ nad vajavad pidevat tuge /.../“ (K2). Sarnaseid seisukohti esitati ka teistes intervjuudes (K6). Digivõimaluste roll on seega ambivalentne, toimides samaaegselt nii osalemist toetava kui ka piirava tegurina.

Tulevikku vaadates tuuakse esile mitmeid väljakutseid, sealhulgas rahvastiku vananemine, ressursside piiratus ning kogukondade kohanemisevõime. Samas nähakse ka arenguvõimalusi, eelkõige koostöö tugevdamisel, kogukondlike praktikate hoidmisel ning uute osalemisvormide kujundamisel, mis arvestavad vanemaealiste vajadustega ja toetavad nende jätkuvat kaasatust kogukonnaellu.

2.4. Arutelu, järeldused ja ettepanekud

Käesolevas peatükis arutletakse uuringu tulemuste üle, seostades neid teoreetilises osas käsitletud vanemaealiste sotsiaalse osaluse, sotsiaalse kaasatuse ja ressursipõhise kogukonnatöö käsitlustega.

Uuringu tulemused viitasid, et vanemaealiste jaoks ei piirdunud kogukonnaelus osalemine üksnes organiseeritud üritustel käimisega. Oluliseks peeti võimalust olla teiste inimestega kontaktis ning kogeda, et ollakse kogukonnas märgatud ja vajalik. Vanemaealiste jaoks olid olulised ka igapäevased suhted, vastastikune abistamine, info vahendamine ja väiksemad kogukondlikud rollid, mis aitasid säilitada kuuluvustunnet ja sidet kogukonnaga. Niisugune käsitlus haakub Levasseur' jt (2020, lk 2, 8) arusaamaga, mille kohaselt kujuneb sotsiaalne osalus tegevustes ja suhetes, mis võimaldavad inimestel kogeda end kogukonna osana. Varasemad uuringud on samuti näidanud, et sotsiaalne osalemine on seotud vanemaealiste heaolu ja eluga rahuloluga (Monteiro *et al.*, 2025, lk 1330). Vastustest joonistus välja, et maapiirkondades ei pruugi kogukondlik osalus väljenduda eelkõige nähtavas aktiivsuses, vaid hoopis igapäevases suhtluses ja väikestes vastastikustes kontaktides.

Üheks olulisemaks teemaks kujunes sotsiaalsete suhete tähtsus kogukonnaelus osalemisel. Mitmed vanemaealised kirjeldasid, et kogukonna tegevusteni jõuti sageli isikliku kutsumise, tuttavate soovitude või suhtlusvõrgustike kaudu. Seetõttu ei sõltunud osalemine ainult tegevuste olemasolust, vaid ka sellest, kas inimene tundis, et ta on

oodatud ja kaasatud. Ka varasemad käsitlused viitavad, et maapiirkondades kujuneb sotsiaalne osalus suurel määral sotsiaalsete suhete ja võrgustike toel (Levasseur *et al.*, 2020, lk 2; Townsend *et al.*, 2021, lk 371). See teadmine on eriti oluline just hajusa asustusega maapiirkondades, kus formaalsed teenused ja avalik teavitamine üksi ei pruugi tagada vanemaealiste tegelikku kaasatust. Kui inimesel puuduvad lähedased kontaktid või keegi, kes teda isiklikult kaasaks, võivad kogukonna tegevused jääda tema jaoks sisuliselt kättesaamatuks ka siis, kui need formaalselt olemas on.

Uuring tõi esile ka ressursipõhise kogukonnatöö olulisuse. Vanemaealiste kaasatus ei kujunenud peamiselt institutsionaalsete lahenduste kaudu, vaid suurel määral inimestevaheliste suhete, kohalike eestvedajate ja mitteametlike võrgustike toel. See tulemus toetab Russelli (2021, lk 175–176) käsitlust, mille kohaselt sõltub kogukonna suutlikkus mitte ainult kogukonna ressurssidest, vaid sellest, kuidas kogukonnas toimivad suhted ja koostöövõrgustikud. Intervjuudes tuli esile, et kogukondlik aktiivsus püsis sageli üksikute aktiivsete inimeste toel. Samal ajal muutis see kogukonna toimimise haavatavaks, sest väheste eestvedajate aktiivsuse vähenemine võis mõjutada kogu piirkonna osalemisvõimalusi. Seda tõendavad Wildman jt (2019, lk 1106), kes on samuti osutanud, et kogukondlike tegevuste jätkusuutlikkus võib nõrgeneda olukorras, kus vastutus jääb väheste aktiivsete inimeste kanda.

Kõrvale jäämise kogemused viitasid, et sotsiaalne tõrjutus ei kujunenud enamasti ühe konkreetse probleemi tagajärjel, vaid mitme omavahel seotud teguri koosmõjus. Pigem joonistus välja olukord, kus samaaegselt nõrgenesid sotsiaalsed kontaktid, info liikumine ja võimalused kogukonnaelus osaleda. Mõned vanemaealised kirjeldasid, et said kogukonna tegevustest teada liiga hilja või tundsid, et nad ei ole enam kogukonna tegemistesse kaasatud. Dahlberg ja McKee (2018, lk 176) on samuti rõhutanud, et sotsiaalne tõrjutus kujuneb sageli mitme omavahel seotud puudujäägi koosmõjus. Eriti maapiirkondades võib kõrvalejäämine jääda pikaks ajaks märkamatuks, sest inimene ei pruugi olla täielikult isoleeritud, kuid tema osalemine kogukonnaelus väheneb järkjärgult. Varasemad kõrvalejäämise kogemused võisid omakorda vähendada valmisolekut hiljem uuesti kogukonna tegevustes osaleda.

Intervjuud näitasid, et kogukonnaelus osalemise võimalused sõltusid mitmest omavahel seotud tegurist. Kuigi osa intervjuueeritavaid käsitles osalemist individuaalse valikuna,

kujundasid tegelikke võimalusi tugevalt transpordikorraldus, vahemaad, info kättesaadavus ja tervislik seisund. Soov kogukonnaelus kaasa lüüa võis olla olemas, kuid tegelikku osalemist piirasid mõnel juhul tervisega seotud takistused, transpordivõimaluste puudumine või info mittesaamine. Varasemad uuringud on samuti rõhutanud, et vanemaealiste osalemine sõltub tervise, motivatsiooni, transpordivõimaluste ja teenuste kättesaadavuse koosmõjust (Levasseur *et al.*, 2020, lk 5, 7, 10; Townsend *et al.*, 2021, lk 368, 370). Maailma Terviseorganisatsioon (2015, lk 160–161) käsitleb vanemaealiste toimimisvõimet inimese võimekuse ja keskkonna vastastikuse koosmõjuna. Käesoleva uuringu tulemused kinnitavad, et maapiirkondades ei sõltu osalemine üksnes inimese valmisolekust või huvist, vaid sellest, kui kasutatavad ja ligipääsetavad on kogukonnas loodud võimalused.

Ökoloogilise käsitluse järgi mõjutavad inimese arengut ja käitumist erinevate keskkondade ning sotsiaalsete suhete omavahelised seosed (Bronfenbrenner, 1979, lk 25). Käesoleva uuringu tulemused näitasid, et vanemaealiste osalemisvõimalusi mõjutasid samaaegselt igapäevased suhted, kogukondlike võrgustike toimimine, transpordikorraldus ja maapiirkondade keskkondlikud tingimused. Seetõttu ei sõltunud kogukonnaelus osalemine ainult inimese enda soovist, vaid ka toimivatest sotsiaalsetest suhetest ja kogukonna tegevuste ligipääsetavusest.

Võtmeisikute vaated kinnitasid, et kogukonna toimimise seisukohalt osutusid oluliseks regulaarsed tegevused, tuttavad inimesed ja järjepidev koostöö. Intervjuudes kordus mõte, et kõige paremini toimisid tegevused, kus inimesed tundsid üksteist varasemast ning kus säilis tuttav ja turvaline keskkond. Samuti ilmnes, et koostöö kohaliku omavalitsuse, kogukonnaorganisatsioonide ja eestvedajate vahel ei olnud kõikides piirkondades ühtlaselt toimiv, mistõttu sõltusid vanemaealiste osalemisvõimalused sageli kohalike eestvedajate aktiivsusest. Ressursipõhise kogukonnatöö käsitluses rõhutatakse kohalike inimeste, suhete ja olemasolevate ressursside tähtsust kogukondliku tegutsemise kujunemisel (Russell, 2021, lk 175). Wildman jt (2019, lk 1106) on samuti osutanud, et kogukondlike tegevuste jätkusuutlikkus võib muutuda haavatavaks olukorras, kus vastutus ja tegevuste korraldamine sõltuvad vähestest aktiivsetest inimestest.

Uuring kinnitas, et vanemaealiste sotsiaalne kaasatus Otepää valla maapiirkondades kujunes keskkondlike, sotsiaalsete ja kogukondlike tegurite koosmõjus. Samal ajal näitas

uuring, et toimivad kogukondlikud suhted, isiklik kaasamine ja kohalik koostöö võivad neid riske leevendada ning toetada vanemaealiste kaasatust ka olukorras, kus maapiirkondade struktuursed tingimused on piiravamad.

Uuring tõi peamiste probleemidena esile info ebaühtlase liikumise, piiratud transpordivõimalused ja vähesed sotsiaalsed kontaktid. Tulemuste põhjal esitatakse Otepää Vallavalitsuse sotsiaalosakonnale järgmised ettepanekud vanemaealiste kaasatuse toetamiseks:

1. Kaasata vanemaealistele suunatud info jagamisse lisaks digikanalitele ka kogukondlikud võrgustikud (Otepää valla seenioride koda, Otepää Külade Ühendus, külavanemad ja kogukonna eestvedajad) ning pakkuda vajaduse korral tuge digikanalite kasutamisel.
2. Luua koostöös kogukondadega kokkulepped üksinda elavate ja väheste sotsiaalsete kontaktidega vanemaealiste märkamiseks ja kogukonna tegevustesse kaasamiseks (kodukülastused, isiklikud kutsed ja info vahendamine).
3. Kaardistada koostöös kogukondadega võimalused ühissõitude ja teiste kohalike transpordilahenduste kasutamiseks piirkondades, kus transpordivõimalused on piiratud, toetades võimaluse korral olemasolevaid kogukondlikke kokkuleppeid ja vabatahtlikku abi.
4. Kaasata vanemaealisi ja kohalikke eestvedajaid kogukonna tegevuste planeerimisse ja infovahetusse, kutsudes vanemaealiste esindajaid regulaarselt piirkondlikele koosolekutele, aruteludele ja koostöökohtumistele.
5. Kasutada kogukondlike tegevuste ja kohtumiste korraldamisel rohkem olemasolevaid kogukondlikke ruume ja kohtumispaiku (külamajad, kogukonnaruumid, raamatukogud ja seltsimajad), et suurendada vanemaealiste võimalusi osaleda kodu lähedal ning toetada suhtlemist ja sotsiaalsete kontaktide säilimist.

Otepää valla seenioride kojale ja kogukonnaühendustele tehakse järgmised ettepanekud:

1. Kasutada vanemaealiste kogukonnaüritustele kutsumisel lisaks avalikule infovahetusele ka isiklikke kontakte (telefonikõned, isiklikud kutsed ja naabrite kaudu info jagamine), et toetada väheste sotsiaalsete kontaktidega vanemaealiste kaasamist kogukonnaellu.

2. Hoida erinevates piirkondades järjepidevalt toimivana vanemaealistele tuttavad ja regulaarselt toimuvad tegevused (ühised koosviibimised, ringitegevused, kultuuriüritused ja tähtpäevade tähistamised), et toetada suhtlemist ja kuuluvustunnet.
3. Kaasata kogukonna tegevustesse eri vanuses kogukonnaliikmeid ning teha koostööd koolide, lasteaedade ja noorsootöö organisatsioonidega (ühised üritused, õpitoad ja tähtpäevade tähistamised), et toetada põlvkondadevahelist suhtlust ja kogukondlike sidemete kujunemist.
4. Korraldada vanemaealistele erinevates piirkondades väiksemaid kodulähedasi kohtumisi ja koosviibimisi (kohvilauad, käsitööõhtud ja ühised vestlusringid), et toetada suhtlemist ja vähendada sotsiaalset isolatsiooni.
5. Korraldada kogukonna eestvedajate ja kogukonnaorganisatsioonide vahel regulaarseid ühiseid arutelusid ja piirkondlikke kohtumisi, et parandada infovahetust, hoida kogukondlikke tegevusi järjepidevana ning toetada kohalike eestvedajate jätkuvat panustamist kogukonnaellu.

Uuringu tulemuste tõlgendamisel tuleb arvestada töö piirangutega. Tegemist oli kvalitatiivse uuringuga, mille eesmärk ei olnud tulemuste statistiline üldistamine. Valim keskendus Otepää valla maapiirkondades elavatele vanemaealistele ja kogukonna võtmeisikutele, mistõttu kajastavad tulemused eelkõige uuritud piirkondade kogemusi ja intervjueeritavate subjektiivseid hinnanguid. Edasistes uuringutes võiks võrrelda erinevate maapiirkondade vanemaealiste osalemisvõimalusi ning pöörata rohkem tähelepanu kogukonna tegevustes mitteosalevatele vanemaealistele.

KOKKUVÕTE

Uuringu tulemused näitasid, et vanemaealiste sotsiaalne kaasatus ja osalemisvõimalused Otepää valla maapiirkondades kujunesid erinevate sotsiaalsete, kogukondlike ja keskkondlike tegurite koosmõjus. Tulemuste paremaks mõistmiseks viidi läbi kvalitatiivne uuring, mille käigus intervjueriti Otepää valla maapiirkondades elavaid vanemaealisi ja kogukonna võtmeisikuid. Intervjuude analüüsimisel kasutati temaatilist analüüsi, mis võimaldas esile tuua vanemaealiste osalemist mõjutavad peamised tegurid ja nende omavahelised seosed.

Töö teoreetiline raamistik tugines vananemise ning sotsiaalse osaluse ja kaasatuse käsitlustele ning ressursipõhise kogukonnatöö põhimõtetele.

Tulemused näitasid, et vanemaealiste osalemisvõimalused olid mitmekesised, kuid ebaühtlaselt kättesaadavad. Osalemine hõlmas nii kogukonnaüritustel käimist, teiste abistamist, info jagamist kui ka igapäevast suhtlust. Vanemaealiste jaoks tähendas kaasatus eelkõige võimalust hoida suhteid teiste inimestega ning tunda end kogukonnas märgatud ja vajalikuna. Maapiirkonna kogukondades olid olemas erinevad tegevused ja kohad, kus vanemaealised said kogukonnaelus osaleda, kuid olemasolevad võimalused ei olnud kõigi jaoks võrdselt kasutatavad.

Osalemisvõimalusi mõjutasid erinevad individuaalsed, sotsiaalsed ja keskkondlikud tegurid, sealhulgas tervisega seotud piirangud, liikumisvõimalused, transpordivõimalused, info kättesaadavus ja sotsiaalsete kontaktide olemasolu. Pikad vahemaad, hajus asustus ja piiratud transpordivõimalused vähendasid paljude vanemaealiste tegelikke võimalusi kogukonnaelus osaleda. Samuti ilmnes, et kogukonnaelust kõrvalejäämine võis kujuneda järk-järgult olukorras, kus samaaegselt nõrgenesid suhted, info liikumine ja side kogukonnaeluga.

Kogukonna võtmeisikud käsitlesid vanemaealiste kaasatust eelkõige regulaarsete tegevuste, isikliku kaasamise, kohalike eestvedajate ja kogukondliku koostöö kaudu. Piiravate teguritena toodi esile info ebaühtlane liikumine, transpordivõimaluste piiratus ja tegevuste koondumine keskustesse. Tulemused näitasid, et vanemaealiste osalemisvõimalusi mõjutasid lisaks inimese enda huvile ja valmisolekule ka transpordivõimalused, info kättesaadavus, kogukonna toimimine ja maapiirkondade keskkondlikud tingimused. Tulemused tõid esile ka ressursipõhise kogukonnatöö tähtsuse, kus vanemaealiste kaasatus kujuneb suurel määral olemasolevate kogukondlike suhete ja kohalike võrgustike toel.

Uuringu põhjal esitati Otepää Vallavalitsuse sotsiaalosakonnale, Otepää valla seenioride kojale ja kogukonnaühendustele ettepanekud vanemaealiste kaasatuse toetamiseks. Ettepanekud keskendusid info liikumise parandamisele, isikliku kaasamise tugevdamisele, transpordivõimaluste toetamisele, kohalike eestvedajate toetamisele ning kodulähedaste kogukondlike tegevuste hoidmisele.

Uuringu tulemuste tõlgendamisel tuleb arvestada töö piirangutega. Tegemist oli kvalitatiivse uuringuga, mille eesmärk ei olnud tulemuste statistiline üldistamine. Valim keskendus Otepää valla maapiirkondades elavatele vanemaealistele ja kogukonna võtmeisikutele, mistõttu kirjeldavad tulemused eelkõige uuritud piirkondade kogemusi. Samas võimaldas kvalitatiivne lähenemine avada süvitsi vanemaealiste osalemiskogemusi ning kogukondlike suhete tähendust maapiirkondade kontekstis.

Edasistes uuringutes võiks võrrelda erinevate maapiirkondade vanemaealiste osalemisvõimalusi ning pöörata rohkem tähelepanu nendele vanemaealistele, kes kogukonna tegevustes ei osale. Uuringu tulemused aitavad paremini mõista vanemaealiste sotsiaalse kaasatuse kujunemist maapiirkondades ning võivad toetada kogukondlike ja kohaliku tasandi lahenduste kavandamist.

VIIDATUD ALLIKAD

- Berg-Weger, M., & Morley, J. E. (2020). Loneliness and social isolation in older adults during the COVID-19 pandemic: Implications for gerontological social work. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 24(5), 456–458. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1366-8>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality and Quantity*, 56, 1391–1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
- Carver, L. F., Beamish, R., Phillips, S. P., & Villeneuve, M. (2018). A scoping review: Social participation as a cornerstone of successful aging in place among rural older adults. *Geriatrics*, 3(4), Article 75. <https://doi.org/10.3390/geriatrics3040075>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Cooney, T. M., & Curl, A. L. (2018). *Transitioning from successful aging: A life course approach*. *Journal of Aging and Health*, 31(3), 528–551. <https://doi.org/10.1177/0898264317737892>
- Dahlberg, L., & McKee, K. J. (2018). Social exclusion and well-being among older adults in rural and urban areas. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 79, 176–184. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.08.007>
- Eesti Linnade ja Valdade Liit. (2026). *Elanike arv kohalikes omavalitsustes seisuga 1. jaanuar 2026*. <https://www.elvl.ee/elanike-arv>
- European Commission. (2023). *The impact of demographic change in Europe: In a changing environment*. Publications Office of the European Union. https://commission.europa.eu/system/files/2023-01/Demography_report_2022_0.pdf

- Francés-García, F., Ramos-Feijóo, C., & Lillo-Beneyto, A. (2025). The social and citizen participation of older people as a factor for social inclusion: Determinants and challenges according to a technical expert panel. *Societies*, 15(7), Article 185. <https://doi.org/10.3390/soc15070185>
- Hartley, A., Angel, L., Castel, A., Didierjean, A., Geraci, L., Hartley, J., Hazeltine, E., Lemaire, P., Maquestiaux, F., Ruthruff, E., Tacconnat, L., Thévenot, C., & Tournon, D. (2017). Successful aging: The role of cognitive gerontology. *Experimental Aging Research*, 44(1), 82–93. <https://doi.org/10.1080/0361073X.2017.1398849>
- Henning-Smith, C., Swendener, A., MacDougall, H., & Lahr, M. (2023). Multi-sector collaboration to support rural aging. *Public Policy and Aging Report*, 33(3), 101–104. <https://doi.org/10.1093/ppar/prad012>
- Huang, Y., Li, Y., & Clark, W. A. V. (2024). Family connections and subjective wellbeing in transitional China. *Journal of Happiness Studies*, 25, Article 33. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00744-9>
- Isikuandmete kaitse seadus. (2019). *Riigi Teataja I*, 04.01.2019, 11; *Riigi Teataja I*, 12.07.2025, 14. <https://www.riigiteataja.ee/akt/IKS>
- Kong, C., Reuter, A., Buffel, T., & Xu, W. (2025). A scoping review on older adults' participation in policymaking. *Journal of Aging & Social Policy*. <https://doi.org/10.1080/08959420.2025.2568413>
- Kunkel, S. R., & Settersten, R. A., Jr. (2022). *Aging, society, and the life course* (6th ed.). Springer Publishing Company.
- Laius, A., & Bachmann, J. (2025). Aktiivset vananemist soodustav elukeskkond algab kohalikult tasandilt. *Riigikogu Toimetised*, 51, 121–130. https://rito.riigikogu.ee/wordpress/wp-content/uploads/2025/05/121-130_Uuring-Laius-Bachmann.pdf
- Levasseur, M., Lussier-Therrien, M., Biron, M. L., Raymond, É., Castonguay, J., Naud, D., Fortier, M., Sévigny, A., Houde, S., & Tremblay, L. (2022). Scoping study of definitions of social participation: Update and co-construction of an interdisciplinary consensual definition. *Age and Ageing*, 51(1), Article afab215. <https://doi.org/10.1093/ageing/afab215>
- Levasseur, M., Routhier, S., Clapperton, I., Doré, C., & Gallagher, F. (2020). Social participation needs of older adults living in a rural regional county municipality:

- Toward reducing situations of isolation and vulnerability. *BMC Geriatrics*, 20, Article 456. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01849-5>
- Levitas, R., Pantazis, C., Fahmy, E., Gordon, D., Lloyd, E., & Patsios, D. (2007). *The multi-dimensional analysis of social exclusion*. Department for Communities and Local Government. <https://dera.ioe.ac.uk/id/eprint/6853/1/multidimensional.pdf>
- Liebzeit, D., Krupp, A., Bunch, J., Tonelli, S., Griffin, E., McVeigh, S., Chi, N., Jaboob, S., Nakad, L., Arbaje, A. I., & Buck, H. (2023). Rural age-friendly ecosystems for older adults: An international scoping review with recommendations to support age-friendly communities. *Health Science Reports*, 6(5), Article e1241. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1241>
- Liu, S., Zhao, H., Fu, J., Kong, D., Zhong, Z., Hong, Y., Tan, J., & Luo, Y. (2022). Current status and influencing factors of digital health literacy among community-dwelling older adults in Southwest China: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 22, Article 996. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13378-4>
- Löfgren, M., Nyman, A., Larsson, E., & Isaksson, G. (2024). Fostering social participation among older adults: Perspectives of stakeholders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 31(1), Article 2384405. <https://doi.org/10.1080/11038128.2024.2384405>
- Martineau, A., & Plard, M. (2018). *Successful aging ou vieillissement réussi : analyse d'un paradigme g rontologique*. G riatrie et Psychologie Neuropsychiatrie du Vieillissement, 16(1), 67–77. <https://doi.org/10.1684/pnv.2018.0724>
- Monteiro, J. M., Gon alves, R., Bastos, A., & Barbosa, M. R. (2025). Social engagement and wellbeing in late life: A systematic review. *Ageing and Society*, 45(6), 1327–1354. <https://doi.org/10.1017/S0144686X24000011>
- Nakagomi, A., Tsuji, T., Saito, M., Ide, K., Kondo, K., & Shiba, K. (2023). Social isolation and subsequent health and well-being in older adults: A longitudinal outcome-wide analysis. *Social Science & Medicine*, 327, Article 115937. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.115937>
- 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>

- OECD. (2024). *Getting to services in towns and villages: Preparing regions for demographic change*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/df1e9b88-en>
- Olev, A., & Alumäe, T. (2025). Open source platform for Estonian speech transcription. *Language Resources and Evaluation*, 59, 4421–4438. <https://doi.org/10.1007/s10579-024-09777-1>
- Otepää Külade Ühendus. (s. a.). *Meist*. Loetud 10. märts 2026 aadressil <https://oky.ee/>
- Otepää Vallavalitsus. (2025a, 13. juuli). *Kultuurikeskused*. <https://www.otepaa.ee/kultuurikeskused>
- Otepää Vallavalitsus. (2025b, 11. detsember). *Külad ja külavanemad*. <https://www.otepaa.ee/kultuur-sport-kogukonnad-ettevotlus/kulad-ja-rahvastik/kulad-ja-kulavanemad>
- Otepää Vallavalitsus. (2025c, 13. oktoober). *Seenioride koda*. <https://www.otepaa.ee/pere-sotsiaal-ja-tervishoid/eakad-ja-erivajadusega-inimesed/seenioride-koda>
- Otepää Vallavalitsus. (2026a, 5. jaanuar). *Haldusjaotus – külad ja rahvastik*. <https://www.otepaa.ee/kultuur-sport-kogukonnad-ettevotlus/kulad-ja-rahvastik/haldusjaotus-kulad-ja-rahvastik>
- Otepää Vallavalitsus. (2026b, 23. veebruar). *Uuring Otepää valla maapiirkonna vanemaealistest (65+)*. <https://www.otepaa.ee/uudised/uuring-otepaa-valla-maapiirkonna-vanemaealistest-65>
- Otepää Vallavalitsus. (s. a.). *Raamatukogud*. Loetud 10. märts 2026 aadressil <https://www.otepaa.ee/kultuur-sport-kogukonnad-ettevotlus/kultuur/raamatukogud>
- Puur, A., Eamets, R., Piirits, M., & Klesment, M. (2018). Integreeritud rahvastiku- ja hõiveprognoos: Eesti valikud aastani 2100. *Riigikogu Toimetised*, 38, 41–58. <https://rito.riigikogu.ee/nr-38/integreeritud-rahvastiku-ja-hoiveprognoos-est-ivalikud-aastani-2100/>
- Queirós, A., Faria, D., & Almeida, F. (2017). Strengths and limitations of qualitative and quantitative research methods. *European Journal of Education Studies*, 3(9), 369–387. <https://doi.org/10.5281/zenodo.887089>
- Russell, C. (2021). Getting to authentic co-production: An asset-based community development perspective on co-production. In E. Loeffler & T. Bovaird (Eds.), *The*

- Palgrave handbook of co-production of public services and outcomes* (pp. 173–192). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53705-0_9
- Sixsmith, J., Makita, M., Menezes, D., Cranwell, M., Chau, I., Smith, M., Levy, S., Scrutton, P., & Fang, M. L. (2023). Enhancing community participation through age-friendly ecosystems: A rapid realist review. *Geriatrics*, 8(3), Article 52. <https://doi.org/10.3390/geriatrics8030052>
- Sotsiaalministeerium. (2020). *Rahvastiku tervise arengukava 2020–2030*. https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Tervishoid/rta_05.05.pdf
- Statistikaamet. (2025a, 27. mai). *RV0282U: Rahvastik soo, vanuserühma ja elukoha järgi, I. jaanuar* [andmebaas]. https://andmed.stat.ee/et/stat/rahvastik__rahvastikunaitajad-ja-koosseis__rahvaarv-ja-rahvastiku-koosseis/RV0282U
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Townsend, B. G., Chen, J. T.-H., & Wuthrich, V. M. (2021). Barriers and facilitators to social participation in older adults: A systematic literature review. *Clinical Gerontologist*, 44(4), 359–380. <https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1863890>
- Tulva, T., Wu, J., Medar, M., Bugarszki, Z., Saia, K., Kriisk, K., Wilken, J.-P., & Tabur, H. (2016). Promising community-based practices to postpone the need for institutional elderly care: A descriptive study of community developers in Estonia. *East-West Studies*, 7, 116–125. <http://publications.tlu.ee/index.php/eastwest/article/view/832>
- Walsh, K., Scharf, T., & Keating, N. (2017). Social exclusion of older persons: A scoping review and conceptual framework. *European Journal of Ageing*, 14(1), 81–98. <https://doi.org/10.1007/s10433-016-0398-8>
- Weller, S. C., Vickers, B., Bernard, H. R., Blackburn, A. M., Borgatti, S. P., Gravlee, C. C., & Johnson, J. C. (2018). Open-ended interview questions and saturation. *PLoS ONE*, 13(6), Article e0198606. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198606>
- Wildman, J. M., Valtorta, N., Moffatt, S., & Hanratty, B. (2019). What works here doesn't work there: The significance of local context for a sustainable and replicable asset-based community intervention aimed at promoting social interaction in later life.

- Health & Social Care in the Community*, 27(4), 1102–1111.
<https://doi.org/10.1111/hsc.12735>
- Winterton, R. (2016). Organizational responsibility for age-friendly social participation: Views of Australian rural community stakeholders. *Journal of Aging and Social Policy*, 28(4), 261–276. <https://doi.org/10.1080/08959420.2016.1145504>
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*.
<https://iris.who.int/handle/10665/67215>
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>
- Xu, Z., Zhang, W., Zhang, X., Wang, Y., Chen, Q., Gao, B., & Li, N. (2022). Multi-level social capital and subjective wellbeing among the elderly: Understanding the effect of family, workplace, community, and society social capital. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 772601. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.772601>

Lisa 1. Intervjuukava vanemaealistele

Tere! Viin läbi intervjuusid Tartu Ülikooli Pärnu kolledži lõputöö raames. Töö teema on „Vanemaealiste sotsiaalne kaasatus ja osalemisvõimalused maapiirkonna kogukondades Otepää valla näitel“.

Intervjuu eesmärk on mõista, millised on Teie kogemused seoses kogukonna tegevustes ja üritustel osalemise võimaluste ning võimalike takistustega Teie kodukohas. Olulised on Teie enda kogemused ja arvamused – siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid.

Vestlus salvestatakse, et vastuseid oleks võimalik hiljem täpsemalt analüüsida. Salvestust kasutatakse ainult lõputöö koostamiseks ning Teie nime ega muid Teid tuvastada võimaldavaid andmeid töös ei avaldata.

Osalemine on vabatahtlik ning Teil on õigus igal ajal intervjuu katkestada või jätta mõnele küsimusele vastamata.

Kas annate nõusoleku intervjuus osalemiseks ja vestluse salvestamiseks?

Mõistete selgitus intervjuu alguses

Kogukond – inimesed, kes elavad samas piirkonnas (näiteks külas või vallas) ning puutuvad omavahel kokku.

Osalemine – kogukonna tegevustes, suhtluses või ühistes ettevõtmistes kaasa löömine, näiteks külaüritustel, rahvamaja tegevustes või igapäevases suhtluses osalemine.

Kaasatus – tunne, et inimene on kogukonnas oodatud ning saab soovi korral tegevustes osaleda.

Elate: üksi / koos kellegagi

Kui kaua olete selles piirkonnas elanud?

Milliseid transpordi- või liikumisvõimalusi kasutate igapäevasteks käikudeks ja asjaajamiseks?

A. Individuaalsed osalusega seotud tegurid

1. Palun rääkige natuke oma igapäevaelust. (Kunkel & Settersten, 2022)

Toetavad küsimused:

- Milline on Teie tavaline päev?
- Millega Te tavaliselt päeva jooksul tegelete?
- Milliste inimestega Te igapäevaselt suhtlete?
- Kas Teil on mõni kindel nädalane tegevus või kohtumine?

2. Millised inimesed või tegevused on Teie jaoks praegu kõige olulisemad? (Stephoe *et al.*, 2015)

Toetavad küsimused:

- kas need on pereliikmed
- sõbrad või tuttavad
- naabrid
- mõni tegevus või hobi
- mõni kohustus või roll

3. Kuidas Te ise kirjeldaksite, mida tähendab Teie jaoks olla aktiivne ja kogukonnaelus kaasatud? (World Health Organization, 2002; Monteiro *et al.*, 2025)

Toetavad küsimused:

- mida tähendab Teie jaoks aktiivne olemine
- kas see tähendab üritustel käimist
- teiste inimestega suhtlemist
- millegi korraldamist või kaasa aitamist

4. Millistes kogukonna tegevustes või üritustel Te praegu osalete? (Levasseur *et al.*, 2020)

Toetavad küsimused:

- rahvamaja üritused
- kiriku tegevused
- seltsid või ringid
- kursused või kokkusaamised
- külapäevad või muud üritused

5. Kuidas mõjutab tervis või füüsiline enesetunne Teie võimalusi tegevustes osaleda? (World Health Organization, 2015)

Toetavad küsimused:

- kas tervis lubab osaleda
- kas väsimus või liikumine mõjutab osalemist
- kas mõni tervisemure piirab osalemist

6. Mil määral tunnete, et saate ise otsustada, millistes tegevustes osalete? (World Health Organization, 2015)

Toetavad küsimused:

- kas saate ise otsustada, kas lähete või mitte
- kas miski piirab seda otsust
- kas mõnikord sõltub see teistest inimestest

B. Sotsiaalsed suhted ja kuuluvus kogukonda

7. Kuidas jõudsite nende tegevuste või üritusteni, kus praegu osalete? (Xu *et al.*, 2022)

Toetavad küsimused:

- kas keegi kutsus Teid
- kas nägite kuulutust
- kas sõber või naaber soovitas
- kas läksite ise huvi pärast

8. Kuidas Te ise hindate oma praegust osalemist kogukonna tegevustes? (Levasseur *et al.*, 2020)

Toetavad küsimused:

- kas osalete enda arvates piisavalt
- kas sooviksite mõnes tegevuses rohkem osaleda
- kas mõnes tegevuses ei soovi osaleda
- kas osalemine on viimastel aastatel muutunud

9. Kas tunnete, et kuulute oma kodukoha kogukonda? (Carver *et al.*, 2018)

Toetavad küsimused:

- mis paneb Teid nii tundma
- kas kogukonnas on inimesi, kes on Teile olulised
- kas on mõni tegevus või koht, mis tekitab kuuluvustunde

10. Kas on olnud olukordi, kus olete tundnud end kogukonnas kõrvalejäetuna või eraldatuna? (Dahlberg & McKee, 2018)

Toetavad küsimused:

- millises olukorras see juhtus
- mis selle tunde tekitas
- kuidas see Teid mõjutas

11. Millisena näete enda praegust rolli kogukonnas? (Levasseur *et al.*, 2020)

Toetavad küsimused:

- kas osalete lihtsalt osalejana
- kas aitate midagi korraldada
- kas aitate teisi inimesi

12. Kui mõtlete kogukonna üritustele ja tegevustele, siis milliseid inimesi näete seal osalemas rohkem ja milliseid vähem? (Kong *et al.*, 2025)

Toetavad küsimused:

- kas pigem mehi või naisi
- kas pigem nooremaid või vanemaid inimesi
- miks see Teie arvates nii on
- kas Teie arvates on mõni rühm kogukonna tegevustest pigem kõrvale jäänud

C. Struktuursed tingimused ja keskkond

13. Kas on olnud olukordi, kus oleksite tahtnud kogukonna tegevustes osaleda, kuid ei saanud? (Nakagomi *et al.*, 2023)

Toetavad küsimused:

- mis seda takistas
- kas probleem oli transpordis
- kas tervis ei lubanud
- kas info ei jõudnud Teieni

14. Milliseid lahendusi olete leidnud olukordades, kus osalemine on olnud keeruline? (Henning-Smith *et al.*, 2023)

Toetavad küsimused:

- kas keegi aitab transpordiga
- kas otsite infot ise
- kas mõni inimene kutsub Teid kaasa

15. Kuidas mõjutavad vahemaad ja transpordivõimalused Teie osalemist kogukonnaelus? (Townsend *et al.*, 2021; Levasseur *et al.*, 2020)

Toetavad küsimused:

- kas bussiga on võimalik liikuda
- kas kasutate autot
- kas saate kellegagi koos minna

16. Kuidas saate tavaliselt teada kogukonna tegevustest ja üritustest? (Liu *et al.*, 2022)

Toetavad küsimused:

- kuulutused
- vallainfo
- tuttavad või naabrid
- internet või telefon

17. Mida võiks Teie arvates teha teisiti, et vanemaealistel oleks lihtsam kogukonna tegevustes osaleda? (Russell, 2021; Wildman *et al.*, 2019)

Toetavad küsimused:

- mida võiks kogukond teha
- mida võiks teha kohalik omavalitsus
- milline abi oleks kõige kasulikum

18. Millistes kogukonna tegevustes sooviksite tulevikus rohkem osaleda? (Levasseur *et al.*, 2020; Russell, 2021)

Toetavad küsimused:

- milliseid tegevusi võiks kogukonnas olla, milles sooviksite osaleda

- kas on tegevusi, millest tunnete kogukonnas puudust

19. Kuidas Teie arvates saaksid vanemaealised rohkem kaasa rääkida kogukonna tegevuste korraldamisel või otsustamisel? (Francés-García *et al.*, 2025; Kong *et al.*, 2025)

Toetavad küsimused:

- kas vanemaealistel on piisavalt võimalusi oma arvamust avaldada
- kuidas võiks kogukond või kohalik omavalitsus nende arvamusega rohkem arvestada

20. Milliseid tähelepanekuid olete märganud vanemaealiste osalemise kohta kogukonna tegevustes? (Dahlberg & McKee, 2018; Townsend *et al.*, 2021)

Toetavad küsimused:

- kas Teie arvates osalevad vanemaealised kogukonna tegevustes aktiivselt
- kas osalemine on viimastel aastatel muutunud

Lõpüküsimus: Kas on midagi olulist, mida soovite selle teema kohta veel lisada?

Lisa 2. Intervjuukava kogukonna võtmeisikutele

Tere! Viin läbi intervjuusid Tartu Ülikooli Pärnu kolledži lõputöö raames. Töö teema on „Vanemaealiste sotsiaalne kaasatus ja osalemisvõimalused maapiirkonna kogukondades Otepää valla näitel“.

Intervjuu eesmärk on mõista, kuidas kogukonna võtmeisikud näevad vanemaealiste osalemist ja kaasatust kogukonnavalus ning millised tegurid seda toetavad või piiravad.

Vestluses keskendume eelkõige Otepää valla maapiirkondadele (näiteks Puka, Sangaste–Keeni ja Palupera–Nõuni piirkond). Kui vastate küsimustele, palun lähtuge võimalusel just nende piirkondade kogemustest.

Intervjuu salvestatakse, et vastuseid oleks võimalik hiljem täpselt analüüsida. Salvestust kasutatakse ainult uurimistöö koostamiseks ning vastuseid kasutatakse anonüümselt.

Taustaküsimused

Roll kogukonnas (nt ametnik, kogukonnaarendaja, seltsi eestvedaja, teenusepakkuja vms)

- Kui kaua olete selles rollis tegutsenud?
- Millises ulatuses puutute oma töös või tegevuses kokku vanemaealistega?
- Millise piirkonnaga olete oma töö või tegevuse kaudu kõige rohkem seotud?

A. Vanemaealiste osalemise üldine pilt maapiirkondades

1. Kuidas kirjeldaksite vanemaealiste osalemist kogukonna tegevustes teie piirkonna maapiirkondades? (Levasseur *et al.*, 2020)

Toetavad küsimused:

- millistes tegevustes vanemaealised kõige sagedamini osalevad
- kui aktiivsed nad teie hinnangul on
- kas osalemine on viimastel aastatel muutunud

2. Millised vanemaealiste rühmad osalevad kogukonna tegevustes teie hinnangul rohkem ja millised vähem? (Kong *et al.*, 2025)

Toetavad küsimused:

- kas osalemine erineb meeste ja naiste vahel
- kas osalemine erineb vanuserühmade vahel
- kas mõni rühm jääb sagedamini kõrvale

3. Millised tegurid teie hinnangul kõige rohkem mõjutavad vanemaealiste osalemist kogukonnaelus? (Townsend *et al.*, 2021)

Toetavad küsimused:

- tervis ja liikumisvõime
- motivatsioon või huvi
- sotsiaalsed suhted ja lähedaste tugi
- varasem aktiivsus kogukonnas

B. Osalemist piiravad tegurid

4. Millised on teie hinnangul peamised takistused, mis võivad vanemaealiste osalemist kogukonna tegevustes piirata maapiirkondades?

Toetavad küsimused:

- transport ja liikumisvõimalused
- vahemaad
- tervis või liikumisvõime
- info kättesaadavus

5. Kas on olukordi või rühmi, kus vanemaealised võivad kogukonna tegevustest rohkem kõrvale jääda? (Dahlberg & McKee, 2018)

Toetavad küsimused:

- millistes olukordades see teie hinnangul juhtub
- millised tegurid seda põhjustavad
- kas see on seotud näiteks tervise, transpordi või sotsiaalsete suhetega

6. Kuidas mõjutavad maapiirkonna tingimused vanemaealiste osalemisvõimalusi? (Henning-Smith *et al.*, 2023; OECD, 2024)

Toetavad küsimused:

- pikad vahemaad
- ühistranspordi kättesaadavus

- teenuste ja tegevuste asukoht

C. Kogukonna ressursid ja koostöö

7. Millised kogukonna ressursid aitavad teie hinnangul vanemaealiste osalemist toetada? (Russell, 2021)

Toetavad küsimused:

- kogukonnaorganisatsioonid ja seltsid
- vabatahtlikud ja eestvedajad
- kogukonna ruumid ja kohtumispaidad

8. Millised tegevused või praktikad on teie kogemuse järgi olnud kõige tõhusamad vanemaealiste kaasamisel kogukonnaellu? (Löfgren *et al.*, 2024)

Toetavad küsimused:

- millised tegevused on toonud inimesi rohkem kokku
- kas on näiteid hästi toimivatest algatustest
- mis on aidanud osalemist suurendada

9. Kuidas toimub teie piirkonnas koostöö erinevate organisatsioonide ja institutsioonide vahel vanemaealiste osalemise toetamisel? (Henning-Smith *et al.*, 2023; Sixsmith *et al.*, 2023)

Toetavad küsimused:

- kohalik omavalitsus
- kogukonnaorganisatsioonid
- kolmas sektor
- vabatahtlikud

D. Kaasamine ja otsustusprotsessid

10. Millised võimalused on vanemaealistel teie hinnangul kogukonna arengus kaasa rääkida? (Francés-García *et al.*, 2025)

Toetavad küsimused:

- kas nende arvamust küsitakse
- kas nad osalevad aruteludes

- kas neil on võimalus oma ettepanekuid esitada

11. Milline on teie hinnangul vanemaealiste tegelik mõju kogukonna otsustele?

(Kong *et al.*, 2025)

Toetavad küsimused:

- kas nende arvamused jõuavad otsustajateni
- millistes küsimustes nad rohkem kaasa räägivad

E. Tulevik ja areng

12. Millist rolli võivad digivõimalused mängida vanemaealiste osalemise toetamisel?

(Liu *et al.*, 2022)

Toetavad küsimused:

- info jagamine internetis
- suhtlemine digikanalites
- teenustele ligipääs

13. Millised muutused võiksid teie hinnangul parandada vanemaealiste osalemisvõimalusi maapiirkondades? (Sixsmith *et al.*, 2023)

Toetavad küsimused:

- mida võiks teha kogukond
- mida võiks teha kohalik omavalitsus
- millised lahendused oleksid realistlikud

14. Millised väljakutsed võivad tulevikus mõjutada vanemaealiste osalemist kogukonnaelus maapiirkondades? (Henning-Smith *et al.*, 2023)

Toetavad küsimused:

- rahvastiku vananemine
- teenuste kättesaadavus
- kogukonna ressursid

15. Kas on midagi olulist seoses selle teemaga, mida ma ei ole küsinud, kuid mida peate oluliseks lisada?

Lisa 3. Vanemaealiste sotsiaalse osaluse ja kaasatuse kujunemist mõjutavate tegurite koodipuu

TEEMA	ALATEEMA	NÄITED KOODIDEST
Kogukonnaelus osalemise vormid	Organiseeritud tegevused	üritused, külapäevad, jaanipäevad, kontserdid, väljasõidud
	Huvitegevused	ringid, tantsimine, käsitöö, kokkamine
	Igapäevane suhtlus	telefonikõned, juhuslikud kohtumised, läbikäimine
	Sotsiaalsed suhted	naabrid, sõbrad, tuttavad, pereliikmed
	Praktiline panustamine	abi, ettevalmistamine, korraldamine, kaasa aitamine
	Kogukondlikud rollid	info vahendamine, nõustamine, kogukonna ajaloo talletamine
Osalemise tähendus ja motivatsioon	Kuuluvustunne	kogukonda kuulumine, oma inimeste olemasolu, ühtekuuluvus
	Tähenduslikkus	kasulik olemine, panustamine, kohal olemine
	Autonoomia	ise otsustamine, valikuline osalemine
	Motivatsioon	huvi, tahtmine, valmisolek osaleda
	Isiklik aktiivsus	ise peab aktiivne olema, oma algatus
Osalemist toetavad tegurid	Isiklik kutsumine ja kaasamine	kutsumine, personaalselt pöördumine, kaasa haaramine
	Info liikumine	suust suhu info, teavitamine, info jõuab kohale
	Toetavad suhted	tuttavate abi, teiste toetus, sotsiaalne võrgustik
	Sobivad tegevused	huvipakkuvad tegevused, jõukohased tegevused, tuttavad tegevused
Osalemist piiravad tegurid	Individuaalsed piirangud	tervis, väsimus, liikumisraskused
	Psühholoogilised takistused	ei julge minna, ei taha üksi minna, harjumus mitte osaleda
	Info kättesaadavuse probleemid	ei teadnud, info ei jõudnud kohale, kuulis hiljem
	Transpordi ja liikumisvõimaluste piirangud	transport puudub, ei saa kohale, buss ei sobi
	Sotsiaalsete kontaktide vähesus	pole kutsujat, pole kellega minna, üksiolek
	Kõrvale jäämise kogemus	ei kaasatud, jäi välja, ei tundud end oodatuna
Osalemise muutumine ajas	Rollimuutused	varem korraldas, nüüd osaleb; aktiivsus on muutunud
	Osalemise vähenemine	osaleb vähem, ei jaksa enam, aktiivsus on langenud
	Toimetuleku-strateegiad	tuttavate abi, ise info otsimine, ühine liikumine

SUMMARY

SOCIAL INCLUSION AND PARTICIPATION OF OLDER ADULTS IN RURAL COMMUNITIES: THE CASE OF OTEPÄÄ MUNICIPALITY

Anneli Uffert

Population ageing and regional demographic changes increasingly affect the functioning of rural areas and the opportunities of older adults to participate in community life. In rural areas, long distances, limited access to services, and transport-related challenges may increase the risk of social exclusion among older adults. Social inclusion is associated not only with participation in organised activities, but also with opportunities to maintain social relationships, experience a sense of belonging, and participate in everyday community life.

This thesis addresses the problem of insufficient social inclusion among older adults living in rural areas, influenced by limited access to services and regional characteristics that may increase the risk of social exclusion. The aim of the thesis was to explore the experiences of older adults living in the rural areas of Otepää municipality regarding social inclusion and opportunities for participation in community life and to develop recommendations for increasing inclusion based on the findings.

The study focused on how older adults perceived their opportunities and barriers to participation in community life, and on how key community stakeholders described the factors supporting or limiting the social inclusion of older adults in rural areas.

The theoretical framework of the thesis was based on concepts of aging, subjective well-being, social participation, social inclusion, and asset-based community work. The theoretical part examined how participation opportunities among older adults are shaped

through the interaction of individual, social, organisational, and environmental factors in rural communities.

A qualitative study was conducted using semi-structured interviews with older adults and community key stakeholders living or working in the rural areas of Otepää municipality. Altogether, 17 participants took part in the study, including 11 older adults and 6 community key stakeholders. The data were analysed using reflexive thematic analysis, which enabled the identification of the main factors influencing social participation and the relationships between them.

The results showed that participation in community life takes diverse forms and is not limited to organised community events. Older adults described participation through community activities, everyday interaction, helping others, sharing information, and maintaining social contacts. Participation opportunities were shaped through the interaction of health, mobility, access to information, transportation opportunities, and existing social relationships. The findings indicated that participation in rural communities develops strongly through personal relationships, invitations, and existing social networks.

The study also showed that long distances, dispersed settlement patterns, and limited transport opportunities reduce the practical accessibility of community activities in rural areas. Community participation was often dependent on the support of active community members and local leaders. At the same time, community activities could become vulnerable when responsibility was concentrated on a small number of active individuals. The findings further indicated that some older adults remained excluded from community life due to limited social contacts, insufficient information, health-related barriers, or previous experiences of exclusion.

Community key stakeholders described regular activities, personal invitations, familiar social relationships, local leaders, and cooperation between organisations as important factors supporting participation among older adults. Barriers included limited transport opportunities, unequal information flow, the concentration of activities in local centres, and differences in community activity between regions.

Based on the findings, recommendations were developed for Otepää municipality's social department, the seniors' council, and community organisations. The recommendations focused on strengthening personal approaches to inclusion, improving information sharing, supporting local community leaders, identifying transport solutions, and organising smaller local activities closer to older adults' homes.

The results of the study reflect the experiences of older adults and community stakeholders living in the rural areas of Otepää municipality and are not intended for statistical generalisation. Future studies could compare participation opportunities in different rural regions and focus more specifically on older adults who do not participate in community activities in order to better understand the processes leading to social exclusion in rural communities.

Keywords: older adults, social inclusion, social participation, rural communities, community work

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Anneli Uffert,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Vanemaealiste sotsiaalne kaasatus ja osalemisvõimalused maapiirkonna kogukondades Otepää valla näitel“, mille juhendaja on Liina Käär, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Anneli Uffert

16.05.2026