

TARTU ÜLIKOOL
Sotsiaal- ja haridusteaduskond
Haridusteaduste instituut
kasvatusteaduste õppekava

Triin Spitz

EAKATE HINNANG OMA SUHTEVÕRGUSTIKELE. PIDEPUNKTE
SOTSIAALPEDAGOOGI TÖÖKS EAKATE SIHTRÜHMAGA
magistritöö

KAITSMISELE LUBATUD

Juhendaja: Leen Rahnu (MSc)

.....
(allkiri ja kuupäev)

Kaitsemiskomisjoni esimees: Äli Leijen (PhD)

.....
(allkiri ja kuupäev)

Läbiv pealkiri: Eakate suhtevõrgustikud

Tartu 2013

Sisukord

SISUKORD	2
SISSEJUHATUS	4
1.1 Sotsiaalpedagoogi töö eesmärgid, ülesanded, sihtgrupid ja meetodid.....	7
1.2 Eakad	9
1.3 Eakate heaolu	9
1.4 Eakate sotsiaalne kaasatus	11
1.2 Eakate suhtevõrgustikud	12
2. METOODIKA.....	15
2.1 Valim.....	15
2.2 Uurimisinstrument	17
2.3 Uurimisprotseduur	18
3. EAKATE SUHTEVÕRGUSTIKE KVALITATIIVNE ANALÜÜS.....	21
3.1 Tegevused ja huvid	21
3.2 Hinnangud siseringi suhetele	24
3.2.1 Perekonnaliikmed	24
3.2.2 Sõbrad	28
3.2.3 Naabrid	32
3.2.4 Töökaaslased.....	33
3.3 Välisringi kuuluvad kontaktid.....	34
3.4 Eakate subjektiivselt tajutud heaolu	35
4. ARUTELU.....	37
4.2 Töö väärtus	39

4.3 Töö piirangud.....	39
KOKKUVÕTE	40
SUMMARY.....	42
AUTORSUSE KINNITUS	43
LISAD	49
Lisa 1- Multidimensionaalne sotsiaalkontaktide ring	49

Sissejuhatus

Aasta 2011, kui töö autor astus magistrantuuri ning hakkas tegelema käesoleva töö teemaga, oli nimetatud Euroopa Liidus aktiivse vananemise aastaks. Kaks aastat hiljem, töö valmimise ajaks on „Meie Eesti“ mõttetalgute üheks teemavaldkonnaks „Eluterve vanadus“, mille all käsitletakse eakaid kui väärtuslike kogemustega ühiskonnaliikmeid ning tähtsustatakse põlvkondadevahelisi suhteid. Postindustriaalses ühiskonnas käsitletakse vananemist psühhosotsiaalse ja sotsiokultuurilise mudeli valguses. Leitakse, et ka vanad inimesed saavad olla aktiivsed ja sotsiaalselt kaasatud. Üha enam käsitletakse eakaid heterogeense rühmana ning nähakse neis olulist ühiskondlikku ressursi, elukogemuse ja traditsioonide edasikandjaid (Tooming, 2006). Eelnev viitab sellele, et ühiskond on endale teadvustanud vajadust töötada eakatega. Antud töö laiem eesmärk ongi arutleda võimaluse üle käsitleda eakaid sotsiaalpedagoogi töö sihtrühmana.

Ka Eestis toimuvaid demograafilisi trende silmas pidades muutub töö eakate inimestega üha olulisemaks. Eesti statistika kvartalikirja (2012) andmetel moodustasid viimase rahvaloenduse tulemusena 18% Eesti kogurahvastikust vähemalt 65 aastased inimesed. See arv on võrreldes 2000. aastaga 3% suurem (Beltadze, 2012) ning ÜRO prognoosib selle arvu kasvu Eestis aastaks 2030 ühe neljandiku ehk 25%-ni (Eakad inimesed). Rahvastiku vananemine kui protsess seisneb selles, et eakate osakaal rahvastikus suureneb. Euroopa kontekstis on Eesti üks kiiremini vananevaid ühiskondi, mis väljendub selles, et nii suremusseisak kui ka sündimusüleminek leidsid Eestis aset väga varakult ning Eesti rahvastiku vanuselist koostist mõjutab oluliselt välispäritolu rahvastiku osakaal (*Eesti Rahvastikuarengu Raamat*). Tööealisi vanuses 15-64 on kogurahvastikus terve 20. sajandi vältel (va. loenduste algusaastatel) olnud 66-68%. Eestis on vähenenud laste osatähtsus, samal ajal kui eakate osakaal rahvastikus üha kasvab. See viib paratamatult olukorrani, kus tööealiste inimeste arv kogurahvastikus hakkab langema, kuid ülalpeetavate arv kasvab tänu pikenenud elueale ja paranenud meditsiinile (Beltadze, 2012). Seda trendi silmas pidades tekib vajadus töötada välja just eakatele inimestele suunatud tegevusi.

Kuna enamus eakaid on aktiivsest tööelust kõrvale jäänud, ei pruugi siiski olla enam tagatud nende majanduslik toimetulek ning eakat elanikkonda Eestis võib vaatamata headele kavatsustele pidada sotsiaalse tõrjutuse riskirühmaks, kuna vananedes ja üleminekul pensionipõlve toimuvad muutused inimese elukorralduses ja suhtevõrgustikes, aga ka psüühilistes ja füüsilistes funktsioonides. Nende muutustega on seotud erinevad riskid; antud töö seisukohast on oluline eristada kahte tüüpi riske, millest tuleneb ka töö probleem: esiteks

eakate inimeste suhete vähenemine ja seega oht sotsiaalselt nähtamatuks muutumine ja teiseks risk heaolule, kui ei ole tagatud sotsiaalne kaasatus. Suhete arvu vähenemise tõttu vanuse kasvades muutub üha olulisemaks suhete kvaliteet (Kiis, 2005). Antud töö kontekstis on oluline mõista eakate inimeste vajadusi, olenemata sellest, kas nad on 60, 70, 80 või 90 aastased. Kõigi sihtrühma kuuluvate kohta kasutatakse mõisteid „eakad inimesed“ või lihtsalt „eakad“. Töös on „eakad“ defineeritud kui inimesed vanuses 65+.

Arvestades Mare Leino (2002) poolt sõnastatud, et sotsiaalpedagoogiline sekkumine muutub vajalikuks siis, kui ühel grupil inimestel esinevad sarnased sotsiaalsed probleemid ning see grupp on ohus kujunema tõrjutuks, on õigustatud arvata, et sotsiaalpedagoog peaks töötama ka eakate inimestega. Laidmäe ja Kelam (2003) on leidnud, et inimeste psühho-emotsionaalset heaolu mõjutavad suhted perekonnas, toimetulek töösfääris ning majanduslik olukord. Josephine Heusinger ja Susanne Kümpers (2007) omakorda tõdevad, et sotsiaalne osalus ja kaasatus mõjutavad mitmel moel tervist ja heaolu. Leitakse, et ka vanad inimesed saavad olla aktiivsed ja sotsiaalselt kaasatud (Tooming, 2006).

Käesoleval magistritööl on kolm eesmärki:

1. Selgitada võimalusi eakate käsitlemiseks sotsiaalpedagoogilise töö sihtrühmana;
2. Kirjeldada eakate suhtevõrgustikke ning selgitada, milline on eakate subjektiivne hinnang oma suhtevõrgustike kvaliteedile, sealhulgas, mil moel suhtevõrgustikke seostatakse oma heaolu ja sotsiaalse kaasatusega;
3. Tulenevalt eakate suhtevõrgustike struktuurist, pakkuda sotsiaalpedagoogidele pidepunkte, mida oleks vaja arvestada töös eakate sihtrühmaga.

Eesmärkideni jõudmiseks otsitakse empiirilise uurimuse käigus vastust kahele uurimisküsimusele:

1. Kuidas kirjeldavad eakad enda isiklikke suhtevõrgustikke?
2. Millised on eakate generatsioonidevahelised suhted?

Töö koosneb sissejuhatusest, seejärel kolmest peatükist, mis tutvustavad töö analüütilist raamistikku ning empiirilise uuringu metoodikat ja selle tulemusi. Analüütiline raamistik on loodud erialakirjanduse abil, tuginedes kolmele kesksele mõistele – heaolu, sotsiaalne kaasatus ja suhtevõrgustikud. Eakate suhtevõrgustikke kirjeldades on tuginetud uuringu raames teostatud poolstruktureeritud intervjuude kvalitatiivsel sisuanalüüsil. Arutelu osas pööratakse peamiselt tähelepanu põlvkondade vahelistele suhetele, mille olemasolu tagab võrgustiku püsivuse ning luuakse seos sotsiaalpedagoogi töövaldkonnaga, kes saab olla vahendajaks erinevate generatsioonide vahel. Sotsiaalpedagoogi seisukohalt on oluline toetada eakate iseseisvat toimetulekut võimalikult kaua. Töö lõppeb üldise kokkuvõttega,

millele lisanduvad võrkeelne resümeed ja kasutatud kirjanduse loetelu. Kasutatud poolstruktureeritud intervjuu kava on esitatud töö lisan.

Autor soovib tänada eelkõige juhendajat, kes oli hindamatult suureks abiks teema täpsustamisel ja töö lõplikul valmimisel. Samuti kuulub tänu kõigile neile, kes aitasid parandada tööd nii keeleliselt kui vormisuse poole pealt ning kõiki neid, kes olid alati olemas.

1. Analüütiline raamistik ja kasutatavad mõisted

Käesolevas peatükis tutvustatakse töö üldist tausta ja konteksti ning kasutatud mõisteid. Töö üldstrateegiana on kasutusel kaks lähenemist. Esmalt võrreldi Eestis kasutatavat sotsiaalpedagoogika kontseptsiooni saksa sotsiaalpedagoogika koolkonnaga, mis on oma kultuurikonteksti poolest Eestile kõige lähedasem ning selgitati, miks võib eakaid pidada sotsiaalpedagoogi sihtrühmaks. Seejärel tutvuti eakate sihtgrupiga ning nende heaolu mõjutavate teguritega.

1.1 Sotsiaalpedagoogi töö eesmärgid, ülesanded, sihtgrupid ja meetodid

Lothar Böhnisch (2008) leiab, et inimese elus on võimalik eristada nelja eluetappi, milleks on lapse-, nooruki-, täiskasvanu- ja vanuriiga. Ta toob välja, et iga eluetapp seab inimese väljakutse ette tulla toime muutunud elusituatsiooniga ning nelja peamise probleemiga: eneseväärikuse taasleidmine, sotsiaalse kindlustunde saavutamine, sotsiaalne orienteeritus ja normaliseerumine. Psühhosotsiaalsete dimensioonide avamise kaudu sotsiaalteaduste taustal on võimalik luua tegevuskontseptsioone sotsiaalpedagoogi töö eesmärkide saavutamiseks kõigi sihtrühmadega (viidatud Mikser, 2009). Eestis ja Soomes on sotsiaalpedagoogika eesmärgiks pedagoogilise tegevuse kaudu vältida sotsiaalset tõrjutust ning aidata inimestel integreeruda ühiskonda. Läbi inimese mõjutamise püüab sotsiaalpedagoogika lisaks saavutada heaolu parandamist (Hämäläinen, 2001). Kuna Eestis oma sotsiaalpedagoogika koolkonda välja arenenud ei ole, kasutatakse teiste riikide kontseptsioone ning Rain Mikser (2009) on leidnud, et saksa sotsiaalpedagoogika kontseptsioon on peamine, millele Eestis sotsiaalpedagoogika suuna väljatöötamisel tuginetakse. Saksa sotsiaalpedagoogika eesmärk tänapäeval on „erinevas eas inimeste toetamine arengu-, küpsemis-, konflikti- ja hädaolukordades. Selle läbi soovitakse võimaldada neil oma isiksust avada, sõltuvussuhetest vabaneda, leida tee õppimisvõimalusteni ning ületada sotsialisatsiooni puudujääke.“ (Lorenz, U., 2000, autori vaba tõlge) Samuti on sotsiaalpedagoogi ülesanne luua tingimusi inimese sotsiaalse võrgustike erinevate tasandite vaheliseks koostööks ning selle läbi tugevdada sotsiaalseid sidemeid (Böhnisch, 2008).

Saksa pedagoogikas 19. sajandi teisel poolel valitsenud individualismile töötas sotsiaalpedagoogika pakkuda head alternatiivi (Reyer, 2001, viidatud Mikser, 2009), kuna tema peamisi eesmärgi oli algselt kaasa rääkida oluliste ühiskondlike probleemide

lahendamisel (Niemeyer, 1992, 450, viidatud Mikser, 2009). Christian Niemeyer (viidatud Mikser, 2009) kritiseerib, et Weimari vabariigi aegne juhtiv teoreetik Herman Nohl taandas sotsiaalpedagoogika sisu pelgalt õpetaja ja õpilase vahelisele suhtele („Pedagoogilisele suhtele“), arvestamata ühiskondlikku dimensiooni ja keskendudes vaid konkreetsele kasvatuslikule situatsioonile. Alates 1970. aastast on saksa sotsiaalpedagoogikasse lisandunud erinevad tegevusvaldkonnad, spetsialistid ja sihtgrupid ning tähelepanu on nihkunud üha enam reaktiivselt ennetavale tegevusele (Lüders, Winkler, 1992, viidatud Mikser, 2009). Werner Thole ja Michael Galuske (viidatud Mikser, 2009) leiavad, et just tänu erinevate tegevusvaldkondade, spetsialistide ja sihtrühmade lisandumisele üritab sotsiaalpedagoogika vastata nüüdisaja keerulistele väljakutsetele. Selleks peab sotsiaalpedagoogika tänapäeval ühendama endas nii sotsioloogia, psühholoogia, üldpedagoogika kui ka teiste valdkondade raammõisteid.

Eesti ja Saksamaa sotsiaalpedagoogilise töö eesmärkide ja sihtgruppide võrdluse käigus selgus, et saksa sotsiaalpedagoogika sihtrühmade spekter on palju laiem kui Eesti oma, hõlmates tervet elutsüklit sünnist surmani, Eestis aga keskendub sotsiaalpedagoogiline töö lastele ja noortele. Nii peetakse sotsiaalpedagoogi töö peamiseks sihtrühmaks Eestis kasvatusraskustes perekondi ning õpi-, käitumis- ja kohanemiskustega lapsi koolis (*Kes on sotsiaalpedagoog?*). Tallinna ülikooli Rakvere kolledži sotsiaalpedagoogika eriala valmistab samuti ette tööks selle sihtrühmaga ning vahendab teoreetilisi ja praktilisi teadmisi laste ja noorte nõustamiseks ning nende sotsiaalse tegutsemisvõime ja toimetuleku toetamiseks (*Sotsiaalpedagoogika Rakvere kolledžis*). Nii Eestis kui Saksamaal kaasatakse töösse küll ka teisi osapooli, kuid keskendutakse Eestis noortele ja nende probleemidele kui sotsiaalpedagoogilise töö vajalikkuse alusele.

Sotsiaalpedagoog saab erinevate sotsiaalsete oskuste õpetamise kaudu aidata kaasa subjektiivse heaolu kujunemisele, mille aluseks on toimivad sotsiaalvõrgustikud. Ka teised heaolu tegurid on toetatavad läbi sotsiaalpedagoogilise töö. Kuna eakatel inimestel on samad probleemid, millega tegelemine kuulub sotsiaalpedagoogi töövaldkonda, võiks pidada ka eakaid inimesi mitte ainult sotsiaaltöötaja, vaid ka sotsiaalpedagoogi sihtrühmaks. Järgnevalt tulebki lähema vaatluse alla eakate sihtrühm.

1.2 Eakad

Käesolevas töös on käsitletud eakatena inimesi vanuses 65 ja vanemad, mis on kooskõlas Sotsiaalministeeriumi määratlusega ning tähistab ühtlasi ka pensioniea saabumist (Sotsiaalministeerium). Rowland (2009) käsitleb vanadust kui sotsiaalset konstrukti, leides, et selle tähendus erineb ajas ja ruumis. Lothar Böhnisch (2008) peab samuti oluliseks teha vahet biograafilisel vananemise protsessil ja ühiskondlikult kujunenud vanaduse mõistel. Eakat sihtrühma on erinevates allikates defineeritud erinevalt. Eurostat on sätestanud eakate alampiiriks vanuse 65. Viimane on WHO andmetel keskmine oodatav eluiga maailmas (Definition of an older...). Saksamaal käsitletakse eakate vanuserühmana ametlikult inimesi vanuses 65-85, kusjuures seda vanusevahemikku peetakse ajalooliselt uueks eluetapiks (*Sechster Altenbericht*). On leitud, et tegelikult leiavad inimesed aega eneseteostuseks alles koos pensioniea saabumisega (Rowland, 2009). Florida Atlantic University poolt läbiviitud uurimuses „Senior adults' perception of successful aging“ osalesid inimesed vanuses 60-86 (Duay, Bryan 2006: 4). Eestis läbi viidud uurimustes on käsitletud eakatena 65- aastaseid ja vanemaid inimesi (Tulva, 2001; Tulva, Kiis 2001). Mitmed autorid leiavad, et eakat rahvastikku ei tohi vaadelda kui halli massi, vaid tuleb näha indiviide, kuna igapäevane vananemise tempo sõltub erinevatest teguritest nagu sugu, tervis, eluviis ja keskkonnamõjud (Tulva, 2001, Gothóni, 2008).

1.3 Eakate heaolu

Eakate heaolu iseloomustavad nende subjektiivne rahulolu, toimivad sotsiaalvõrgustikud, toimetulekuressursside olemasolu ja eneseabiliikumises osalemine (Tulva, 2001). E. Allardt'i (1993) heaolu teooria kohaselt on heaolul kaks dimensiooni: subjektiivne (elustandard) ja objektiivne (elukvaliteet). „Heaolu on kirjeldatud kui dunaamilist interaktsiooni indiviidi elust väljaspool olevate tingimuste ja nende tingimuste sisemise tajumise vahel.“ (Kiis, 2005) Elustandard tähistab inimese materiaalseid võimalusi, elukvaliteet aga rahulolu oma eluga. Josephine Heusinger ja Susanne Kümpers (2007) on leidnud, et sotsiaalne osalus ja kaasatus mõjutavad mitmel moel tervist ja heaolu. Skandinaavia traditsioonis tähistab heaolu samaaegselt ka elukvaliteedi taset, mida tuleks mõista kui isikliku kontrolli omamist ressursside üle, et nende abil oma elujärge teadlikult parendada. Selle aluseks on arusaam inimesest kui aktiivsest ja loovast olevusest, kes iseseisvalt juhib oma elukäiku kuni lõpuni (Noll, 1999). Inimese heaolu tagamisel on võrdselt

olulised nii materiaalne kui sotsiaalne kindlustatus. Johan Galtung (1975, viidatud Allard, 1993) lisas ressurssidele keskenduvale mõõtmele baasvajaduste mõõtme. Kokkuvõttes sisaldab seega heaolu kolme mõõdet: omamist (*having*), armastust (*loving*) ning olemist (*being*). Omamine (*having*) tähendab mingite asjade või ka tervise olemasolu ning seda on võimalik objektiivselt mõõta. Armastus (*loving*) tähistab inimese suhete olemasolu ja kvaliteeti. Olemine (*being*) on seotud inimese enesetajuga, tähistades seda, kellena inimene iseennast näeb. Siia alla kuuluvad ka eakate tõekspidamised ning valikud elus (Allardt, 1993). Vananemisega kaasnevates muutustes võib näha riski inimese heaolule.

Kuna vanemas eas võib tekkida sõltuvus lähedastest inimestest ja ka majanduslikult, füüsiliselt, vaimselt ja sotsiaalselt vajatakse enam teiste tuge (Kiis, 2005), on nii perekonnaliikmete kui professionaalide ülesanne toetada eakate heaolu saavutamist. Laidmäe ja Kelam (2003) on leidnud, et inimeste psühho-emotsionaalset heaolu sõltumata vanusest mõjutavad suhted perekonnas, toimetulek töösfääris ning majanduslik olukord. Vananemisega kaasnevat vaimsete võimete langust on peetud kõige hirmuäratavamaks (Möttus, 2011). See on tingitud vanemas eas kahanevast võimest üheaegselt töödelda palju informatsiooni (simultaansus) ning aeglasest informatsiooni töötlemisest, kuna eelnevaid vaimseid operatsioone ei ole võimalik edukalt lõpetada (ajapiirang) (Salthouse, 1996). Sellega kaasneb raskusi meeldejätmise ja meeldetuletamisega, kuid need muutused ei mõjuta eriti õppimisvõimet ja toimetulekut igapäevategemistega, kui tegemist ei ole patoloogilise probleemiga.

Harrastused nagu ristsõnade lahendamine, mälumängud, sudokud või ka male nõuavad vaimset erksust ning aitavad ajutegevust säilitada. Loetletud tegevused pakuvad lisaks võimalust suhtlemiseks teiste inimestega, kui näiteks üheskoos lahendatakse ristsõnu (Ajutreeningu käsiraamat eakatele). Samuti tõstab eakate vaimset heaolu vabatahtlik töö. „Vabatahtlik töö“ hõlmab erinevaid avalikes huvides ja ühiskonna heaks tehtavaid tegevusi. (...) Selle otsene eesmärk ei või olla majandustegevus, tulu saamine ega tööjõukulu kokkuhoid.“ (*Vabatahtlik töö*). On leitud, et vabatahtlik töö edendab põlvkondadevahelisi suhteid, kui näiteks eakad käivad lastele ette lugemas. Nii leidis 78% EU-27 rahvastikust vanuses 15+, et eakate panus vabatahtlikena heategevuslikes ja ühiskondlikes organisatsioonides tuleb kõigile kasuks (*Social inclusion and...*). Ka sensoorne võimekus, reaktsioonikiirus ja füüsiline võimekus vähenevad vanemas eas, mis võib raskendada eakate liikumist. Seetõttu on eriti maapiirkondades hea, kui on olemas auto. Just maapiirkondades elavatel eakatel on tihti oma kodus palju tegemist ning kuna liigutusedki muutuvad aeglasemaks, võtavad kõik tegevused rohkem aega. Seetõttu ei liiguta ehk ka enam väga palju

kodust eemal vaid jäädakse paiksemaks. Ühistranspordiga liiklemist raskendab eakate puhul tihti ligipääsetavus, bussiühenduse puudumine, bussiterminalide mugavus ja liiklemise turvalisus. Mobiilsuse vähenemine aga muudab inimesed sõltuvaks teistest ning vähendab nende iseseisvat toimetulekut ja sotsiaalset kaasatust (*Active ageing and...*).

Eriti Eestimaa pikad talved sunnivad paljusid eakaid olema palju kodus. Üks võimalus vabaaja veetmiseks on lugemine. On leitud, et vanad inimesed loevad rohkem ja külastavad raamatukogu tihedamini kui noored (Joseph, 1999).

Aastal 2010 kasutas ligi 17 % EU-27 rahvastikust vanuses 65-74 igapäevaselt internetti peamiselt kirjavahetuseks, infootsimiseks teenuste kohta ning ajalehtede lugemiseks (*Active ageing and...*).

1.4 Eakate sotsiaalne kaasatus

Sotsiaalministeeriumi määratluses tähendab sotsiaalne kaasatus „inimeste võimalust osaleda täisväärtuslikult ühiskondlikus elus - omada ligipääse ressursidele ja teenustele, olgu nendeks siis näiteks võimalus tööd teha, saada sotsiaalkindlustushüvitisi ning sotsiaal- ja tervishoiuteenuseid, omandada haridust, kasutada infotehnoloogia võimalusi.“

(Sotsiaalministeerium: Sotsiaalne kaasatus). Sotsiaalset kaasatust defineeritakse tihti ka tema vastandi, sotsiaalse tõrjutuse võtmes. „The centre for Analysis of Social Exclusion (CASE)“ definitsiooni järgi on indiviid sotsiaalselt tõrjutud, „kui ta ei osale selle ühiskonna võtmetegevustes, milles ta elab.“ (*Social Inclusion and Mental Health*) Vastavalt Euroopa Liidu kokkulepetele soovitakse sotsiaalset kaasatust näha mitmetahulise fenomenina, mis hõlmaks peale majandusliku kindlustatuse ka tervist, tööd ning haridust. Nende tagamisel peaks formaalselt inimene olema sotsiaalselt kaasatud (*EU- Indikatoren*). Kuna sotsiaalne kaasatus või tõrjutus on mitmetahuline nähtus, on raske sellele ühest definitsiooni leida. Tõrjutus on see, mis juhtub, kui inimesed või ühiskonnad vaevlevad mitmete probleemide käes nagu töötus, puudulikud oskused, madal sissetulek, viletsad elutingimused, kõrge kuritegevuse määr, halb tervis ja perekonna lagunemine (*Social Inclusion and...*).

Pavel (2007) on arvamisel, et just praegusel ajal on õige aeg ellu rakendada kvalitatiivsed muudatused eakate sotsiaalses kaitses ja hoolekandeks. Autor argumenteerib toodud näidet Euroopa sotsiaalharta artikkel 23 alusel. Ta peab kõige olulisemaks, et tervishoid ja sotsiaalhoolekanne teeksid omavahel tihedat koostööd eakate toetamisel ning et pensionisüsteem võimaldaks toime tulla ka majanduslikult. Viimastel aastatel on seoses rahvastiku vananemisega näiteks Eesti seenioripoliitika väljatöötamisel hakatud üha enam

tähtsustama just eakate inimeste sotsiaalset kaasamist (Tulva, Kiis, 2001). Programmiga „Vanemate inimeste vabatahtlik töö ja sotsiaalne aktiivsus“ soovis sotsiaalministeerium ennetada vanemaealiste sotsiaalset tõrjutust ning edendada võrdseid võimalusi ühiskonnaelus aktiivseks osalemiseks (*Eesti vanuripoliitika aluste ellurakendamise riiklik programm aastateks 2002-2005*). Ka sotsiaalse kaitse ja kaasatuse riiklik aruanne 2008-2010 sätestab „eakate sotsiaalse tõrjutuse ennetamise ning aktiivse ja väärrika vananemise toetamise“ (Sotsiaalse kaitse ja kaasatuse riiklik aruanne 2008-2010).

1.2 Eakate suhtevõrgustikud

J.C. Mitchell on sotsiaalset võrgustikku defineerinud kui „spetsiifilist ühenduste hulka sotsiaalsete tegurite vahel“ (Hollstein 2006:14). Mitchell on seda definitsiooni veel täpsustanud. Selle täpsustatud definitsiooni järgi on võrgustikud ühendused teatud hulga inimeste vahel. Ühenduste omaduste abil on võimalik tõlgendada võrgustikuliikmete sotsiaalset käitumist (Engelbrecht 2006: 247). Gerharder (2001) rõhutab iga sotsiaalkontakti olulisust võrgustikus, leides, et iga kontaktil on võrgustikus oma roll. Vastavalt sellele kujunevad ka suhted iga võrgustikuliikmega erinevalt. Sotsiaalsed sidemed inimeste vahel, aitavad võrgustiku keskmes olevatel inimestel tunda ennast sotsiaalselt integreerituna. Viimane omakorda aitab oluliselt kaasa nende subjektiivse heaolu säilitamisele, aktiivsele eluhoiakule ning seega haiguste ennetamisele (*Ajutreeningu käsiraamat eakatele*). Nii isiklike kui üldiste võrgustike puhul saab omakorda eristada ametlikke ehk formaalseid ja mitteametlikke ehk mitteformaalseid võrgustikke. Mitte-ametlikku võrgustikku kuuluvad pereliikmed, sugulased ja tuttavad, ametlikku aga tugiisikud ja valdkonnaspetsialistid (Heusinger, Kämpers, 2007). Borglin, Edberg ja Hallberg (2005) on leidnud, et tervis, sõltumatus, perekondlikud suhted ja sotsiaalsed kontaktid, materiaalne rikkus, mobiilsus, tegevused ja kodukeskkond on eakate jaoks samavõrra olulised. 95% uurimuses osalenuist pidas vaba aega ja sotsiaalseid tegevusi kõige olulisemaks heaolu osaks. Ka Michael Linden ja tema kolleegid (2007) on arvamusel, et sotsiaalkontaktide olemasolu kõigis kategooriates (kaaselanikud, perekonnaliikmed, töökaaslased, huviringide kontaktid, naabrid, sõbrad, ülejäänud) tagab inimese sotsiaalse kaasatuse kõige paremini. Laiemalt vaadatuna pakuvad sotsiaalsed võrgustikud võimalust sotsiaalse kaasatuse tagamiseks, võrgustiku puudumisel aga tuleb inimest pidada sotsiaalselt isoleerituks või vähemalt tõrjutuks (Gerharder, 2001). Erinevatel kontaktgruppidel on eakate heaolu tagamisel erinevad ülesanded.

Perekondlikud kontaktid lastega on vanemas eas üldjuhul tugevad ning neid peetakse oluliseks. Sidemed lastelastega on eelkõige olulised psühholoogilisest kui emotsionaalsest aspektist lähtuvalt. Samal ajal on oluline erinevate põlvkondade iseseisvus. Kuigi peremudel, kus koos elavad mitu põlvkonda, on jäänud harvaks, säilib suhe vanemate ja nende täiskasvanud laste vahel. Füüsilise kokkupuute puudumist kompenseeritakse telefoni või meili/kirja teel suhtlemisega, seda eelkõige siis, kui lapsed elavad välismaal. Suhted lastelaste ja vanavanemate vahel olenevad ajaloolisest ja kultuurilisest kontekstist: nii näiteks oleneb suhte lähedus sellest, kui suurt võimu omavad vanemad inimesed mingis ühiskonnas. Mida väiksem on võimudistants, seda lähedasemaks kujunevad ka suhted lastelaste ja vanavanemate vahel. Nagu laste ja vanemate suhte puhulgi, on ka suhted vanavanemate ja lastelaste vahel olulised eelkõige emotsionaalselt, vähem esineb praktilise toetuse andmist. Praktilise toetuse all mõeldakse ühest küljest rahalist toetust, aga pigem siiski abi igapäevastes tegemistes. Vanaema ja vanaisa rollid erinevad oluliselt, kuid üldiselt on vanavanemate roll taandatud aja veetmisele. Vanemad inimesed hindavad lastelaste rolli üldiselt nende sotsio-kultuurilise toetuse poolest, vähem saadakse lastelastelt praktilist toetust. On leitud, et vertikaalsed sugulussidemed (laste ja lastelastega) on vanemaealistel üldiselt tugevamad horisontaalsetest sugulussidemetest (õed-vennad, tädi- ja onupoegade ja –tütardega) üldiselt. Siiski võivad suhted õdede-vendadega omandada erilise tähenduse just vanemas eas, kuna suhted nendega on pikaajalised ja seoseks perekondliku mineviku ja biograafilise oleviku vahel (Höpflinger 2009).

Teise olulise sotsiaalkontaktide grupi moodustavad sõbrad. Kuna sõprust defineeritakse erinevates ühiskondades erinevalt, tuleb seda pidada sotsiaalselt konstrueeritud mõisteks (Litwak, 1985). Suhteid sõpradega on nähtud kolme erineva mudeli valguses (Budowski, M, Meyer, P.C., Höpflinger, F., 1995). Esimesest mudelist tulenevalt arvatakse, et sõprade olemasolu kompenseerib perekondlike suhete vähesust. Teise mudeli kohaselt on sõprussuhete võrgustik eraldiseisev ning täidab täiesti iseseisvaid ülesandeid. Kolmanda mudeli kohaselt nähakse sõprade võrgustikku teiste suhete täiendajana, mis aitab ülejäänud võrgustikku koos hoida. Sotsioloogias on leitud, et sõbrad moodustavad siiski iseseisva võrgustiku. Sõprussuhteid iseloomustab vastupidiselt perekondlikele suhetele vabatahtlikkus ja vastastikkus (Adams, R.G., Bliezner, R., 1989) ning ühtsus (sõbrad on sama vanusegrupi esindajad, jagavad ühiseid huvisid ja sarnast elustiili). Sõprussidemed kujunevad ühiste arusaamade ja kogemuste põhjal (Stiehler, 2009). Kuna sõbrad kuuluvad üldjuhul samasse generatsiooni, on ka eakate sõprade suremus kõrge ning sõprussuhteid ei asendata üldjuhul (Stiehler, 2009). Seetõttu suureneb aja jooksul nende inimeste arv, kellel ei ole sõpru. Peale

sõprade suremuse põhjustab sõprade vähenemist vananemise käigus ka sünnikohortide erinevus: Vanemad earühmad tähtsustavad perekondlikke sidemeid sõprussidemetest enam. Sõprade olemasolu mõjutab ka inimeste osalemist huvitegevustes. Teisest küljest võimaldavad huviringid ka uusi kontakte luua. Tooming (2006) on pakkunud, et oma aktiivsust ja loovust saab rakendada ning suhtlemisvajadust rakendada näiteks üheskoos musitseerides.

Erinevates Euroopa riikides läbi viidud uurimused on näidanud, et abikaasa ja laste kõrval saavad just naabrid pakkuda kõige püsivamat toetust ja abi (van Tilburg, Cibulski, Schwitzer, Wenger, viidatud Wenger, 1997). Naabrussuhted erinevad vastavalt sellele, kui kaua on samas kohas elatud ning milline on elukeskkond. Heanaaberlikud suhted tekitavad eakates kindlustunnet ning pakuvad võimalust põlvkondadevaheliseks suhtlemiseks. Lühiajaliselt on heanaaberlikest suhetest kasu vastastikuse abistamise osas. Samas on leitud, et naabri pikaajaline hooldamine võib muutuda sotsiaalselt koormavaks (Höpflinger, 2009).

Kokkuvõtteks võib öelda, et Eestis on eeskuju otsitud saksa sotsiaalpedagoogika koolkonnast, kus eakaid käsitletakse sotsiaalpedagoogi sihtrühmana. Vananemisega kaasnevad muutused eakate füüsilistes ja kognitiivsetes võimetes ja sotsiaalses võrgustikus kujutavad endast potentsiaalset riski eakate heaolule, mistõttu on vajalik toetada nende iseseisvat toimetulekut. Kuna eakatel on pikk elukogemus, tuleks sihtgruppi käsitleda ühiskondliku ressursina, kuna vanad saavad olla oma teadmiste, oskuste ja kogemustega eeskujuks nooremale põlvkonnale.

Järgnevalt selgitatakse, kuidas kirjeldavad eakad ise enda suhtevõrgustikke ning milline on eakate subjektiivne hinnang oma suhtevõrgustike kvaliteedile. Pööratakse tähelepanu sellele, mil moel suhtevõrgustikke seostatakse oma heaolu ja sotsiaalse kaasatusega. Tulenevalt eakate suhtevõrgustike struktuurist püütakse pakkuda sotsiaalpedagoogidele pidepunkte, mida oleks vaja arvestada töös eakate sihtrühmaga.

2. Metoodika

Schnegg ja Lang (2002) eristavad üldisi ja isiklikke võrgustikke, millest esimeste puhul uuritakse ühe olemasoleva grupi liikmete omavahelisi suhteid ja kontaktisikud on ette antud. Isiklike sotsiaalsete võrgustike puhul jääb aga indiviidil võimalus ise nimetada tema jaoks olulisi isikuid. Antud töös uuritaksegi eakate isiklike sotsiaalseid võrgustikke. Selleks on valitud uurimisstrateegiana kvalitatiivne võrgustikuanalüüs, mis on üks etnograafilise uurimuse vorme. Võrgustikuanalüüsis üldiselt, mis on tänapäeval üha enam levima hakanud, keskendutakse peamiselt võrgustiku struktuurile, eripäradele ning inimeste rollile nendes võrgustikes. Käesoleval aastatuhandel on üha rohkem tähelepanu hakatud pöörama suhete tähendustele, on välja kujunenud ja ikka veel kujunemas „kvalitatiivne võrgustikuanalüüs“. Tihti on vaatluse all millegi poolest erilised grupid (nt. eakad, töötud, puuetega inimesed vm.), ning tuuakse välja spetsiifilised seosed võrgustiku keskmes oleva isiku ning teda ümbritseva liikmete vahel. Sellest tulenevalt on võimalik anda näpunäiteid mingi valdkonna töö paremaks korraldamiseks (Gerharder, 2001).

Schnegg ja Lang (2002) peavad sotsiaalteadustes kasutusel olevat võrgustikuanalüüsi sobivaks meetodiks üksikindiviidi sotsiaalse kaasatuse määratlemiseks. Võrgustiku kvaliteedi puhul on võimalik eristada, kuidas suhted jaotuvad erinevate eluvaldkondade vahel ning sealjuures pöörata tähelepanu sellele, millel suhted põhinevad (nt. sugulus, naabrus, ühised huvid) (Kiis, 2005). Kuna just vanemas eas ei määratleta sotsiaalset kaasatust enam kontaktide arvu kaudu, vaid suhete kvaliteedi abil, on kvalitatiivse võrgustikuanalüüsi kasutamine antud kontekstis õigustatud. Metoodika on täpsemalt lahti kirjutatud järgmistes alapeatükkides.

2.1 Valim

Kvalitatiivse uurimuse eesmärk on uuritavatest indiviididest ja nende kogemustest pildi saamine, mistõttu on õigustatud väikese valimi kasutamine (Miller jt. 2011). Isiklike võrgustike uurimisel soovitavad Schnegg ja Lang (2002) uuritavate leidmiseks kasutada juhuvalimit. Antud töö jaoks uuritavate leidmiseks otsustati mugavusvalimi ja juhuvalimi kombinatsiooni kasuks, kuna sobiva valimi koostamine mõne teise meetodi abil oleks osutunud liialt keeruliseks.

Uuritavate leidmiseks koostati esmalt valimi kriteeriumid. Valimisse püüti leida uuritavaid, kelle laps või lapsed elavad välismaal, eeldusel, et see mõjutab eakate suhtlemissagedust ja –vahendeid. Lisaks on autor varasemalt välismaal elavate eestlastega läbi viinud uurimusi, mis tekitas huvi saada aimu nende vanemate toimetulekust, kelle laps elab välismaal. Esmalt võeti ühendust uurijale välismaal elavate tuttavatega ning paluti nende vanemate kontakte. Eelduseks oli, et vanemad oleksid üle 65 aasta vanad ning nõus uurimuses osalema. Paluti teatud kuupäevaks anda tagasisidet. Kokku saadi nõusolek nende vanematega ühendust võtta seitsmelt inimeselt. Seejärel võeti otse telefoni ja meili teel ühendust nende inimestega, kelle lapsed olid väljastanud kontaktid. Veenduti, et inimesed on tõepoolest nõus uurimuses osalema ning lepiti kokku intervjuude ajad. Uuritavaid iseloomustavad demograafilised andmed on toodud tabelis 1.

Tabel 1. Uuritavate iseloomustus

ID	sugu	vanus	maakond	elukoht
M70	m	70	Võru	maakond
M67	m	67	Harju	linn
M83	m	83	Viljandi	linn
N73	n	73	Lääne	linn
N68	n	68	Võru	maakond
N84	n	84	Viljandi	linn
N91	n	91	Harju	maakond

Valim koosneb kolmest mehest vanuses 67-83, kellest üks elab suurlinnas, üks väikelinnas ning üks väljaspool maakonna keskust. Kõik intervjueeritud mehed olid kas abielus (kaks) või elasid koos partneriga (üks). Intervjueeritud naised olid vanuses 68-73. Neist üks elas maakonnakeskuses, üks väikelinnas ning kaks väljaspool maakonna keskust. Kaks naist elas koos abikaasaga, kaks olid lehestunud. Kõigil uuritavatel oli vähemalt kaks last, kellest üks elab välismaal. Valim ei ole küll representatiivne kõigi Eestis elavate eakate kohta, kuid tänu suurele vanusevahemikule, eakate sotsiaalsele taustale ning erinevate maakondade esindatusele on võimalik käesoleva uurimuse raames saada aimu väga erinevates tingimustes elavate eakate sotsiaalsest kaasatusest.

2.2 Uurimisinstrument

Michael Linden (2007) on koos kolleegidega sotsiaalkontaktide kaardistamiseks välja töötanud multidimensionaalse sotsiaalkontaktiringi, mille abil on võimalik paigutada iga kontaktisik kindlasse kategooriasse vastavalt sellele, milline on tema roll ja lähedus küsitletu jaoks. Instrumendi abil on võimalik kaardistada inimeste sotsiaalseid võrgustikke, eristades ühest küljest erinevaid kontaktgrupe, teisest küljest kontaktide intensiivsust. Viimast käsitletakse antud töös kui lähedust. Instrument on käesolevale tööle lisatud (vt. Lisa 1). Seda on võimalik kasutada kombineeritult teiste sotsiaalseid võrgustikke uurivate instrumentidega.

Instrumenti on käesoleva uurimuse eesmärki ja uuritavaid silmas pidades kohandatud. Vastupidiselt algsele instrumendile ei peetud vajalikuks, et respondendid nimetaksid oma sotsiaalkontaktide nimesid, mis on oluline ka eetilistel asjaoludel e. anonüümsuse säilitamiseks. Hinnangu andmisel saadavale toetusele kohandati hindamiskaala vastavaks eesti koolisüsteemis kasutusel olevale hindamiskaalale (algse 0-4 asemel 1-5). Kui pärast esimest intervjuud selgus, et saadavale toetusele ei osata diferentseeritud hinnet anda, loobuti sellest ning edaspidi paluti eakatel anda kirjeldav hinnang. Algsele instrumendile lisati küsimus eakate huvide ja osalemise kohta huviringides. Erinevalt algsest instrumendist, ei eristatud sise- ja välisringi puhul ajalist mõõdet, vaid sinna paigutasid eakad oma sotsiaalkontaktid vastavalt sellele, kui võrd tugevat emotsionaalset seotust nad nende inimestega tundsid.

Traditsioonilise arusaama kohaselt tähendab valiidsus uurimistulemuste tõesust ning et uurimuses on mõõdetud täpselt seda, mida kavatseti mõõta (Laherand, 2010). Kvalitatiivses uurimuses saavutatakse uurimuse valiidsus individuaalsete arusaamade kaudu uuritavast fenomenist (Rist, 2006). Antud töö kontekstis on oluline just eakate individuaalsete arusaamade variatiivsus, st. ka arusaama sellest, kui võrd variatiivsed on eakate suhtevõrgustikud. Valiidsuse peamiseks kriteeriumiks kvalitatiivse uurimuse puhul on teksti esitamine narratiivina (Laherand, 2010). Antud uurimuse kontekstis tähendab see, et kasutati poolstruktureeritud intervjuud, mis võimaldas uurijal jääda intervjuu suunajaks, kuid selle lõpliku struktuuri ja teemad määrasid respondendid. Käesolevas töös ei olnud võimalik valiidsust täielikult tagada, kuna sellele seadsid piirangud nii valimi moodustamise viis kui ka valimi suurus.

Reliaabluse tagamine on kvalitatiivses uurimuses üldiselt raskendatud, kuna see on oluline vaid selle teooria taustal, millele uuringus toetuti. Mida üksikasjalikumalt

uurimisprotsess on talletatud, seda suurem on tema reliaablus (Laherand 2010). Kuna antud juhul uuriti eakate inimeste subjektiivseid hinnanguid ning sooviti saada andmeid selle kohta, millisenä tajuvad eakad enda suhteid ja rahulolu, mis on seotud konkreetsete inimeste ja elulugudega, ei saa väita, et teist korda samadel tingimustel, kuid teiste uuritavatega saadaks samad tulemused. Sellegipoolest on võimalik uurimust samadel alustel korrata. Võib isegi öelda, et teistsuguse valimiga läbi viidud uurimus täiendaks antud uurimusega saadud andmeid.

2.3 Uurimisprotseduur

Antud töö empiirilise osa aluseks olevad intervjuud teostati vahemikus mai kuni juuni 2012 ning need viidi läbi kolmel juhul inimeste kodus, kolmel korral kohvikus ning ühel juhul telefoni teel. Poolstruktureeritud intervjuu lubab uurijal jääda intervjuu suunajaks, et intervjuueeritavad teemast liiga kõrvale ei kalduks, kuid jätab viimastele siiski võimaluse ise otsustada, mida nad antud teema juures oluliseks peavad ning millest nad räägivad (Laherand, 2010).

Intervjuude läbiviimisel selgitati uuritavatele esmalt uuesti uurimuse eesmärki ning kinnitati, et andmed jäävad konfidentsiaalseks. Intervjuude lindistamiseks paluti intervjuueeritavatel eelnevalt luba ning see saadi kõigilt respondentidelt. Intervjuu lindistused transkribeeriti pärast intervjuude läbiviimist ning seejärel need kustutati. Uurijate informeerimine uurimuse käigust ning tulemuste säilitamisest on eetilisele nõutav. Kuna uuritavad olid informeeritud töö eesmärgist neile lähedaste inimeste, oma laste kaudu, ning informatsioon edastati ka uurija enda poolt esimene kord telefoni teel ning teine kord vahetult enne intervjuude algust, kui uuritavatega oli juba isiklik kontakt saavutatud, ei koostatud kirjalikku nõusoleku lehte. Nõusolek saadi osapoolelt suuliselt. Kvalitatiivse uurimuse puhul on eriti oluline eetiline aspekt. Eetikakoodeksis rõhutatakse, et uurimus ei tohi uurimuses osalenuid kahjustada. Seetõttu on uurija kohustus kaitsta andmete analüüsi käigus uuritavate anonüümsust. Lisaks tuleb uurimistulemustest kirjutades vältida keelekasutust, mis võib uuritavaid või uurimuse lugejaid riivata (Laherand, 2010).

Intervjuueerimisel lähtus uurija etteantud struktuurist, paludes intervjuueeritavatel iga kontaktgrupi puhul nimetada talle olulised kõige lähedasemad inimesed selles grupis. Võrgustikukaardi siseringi kontaktgrupid täideti järjest. Seejärel korrati sama protseduuri kaugemate kontaktisikutega. Kõige viimaseks paluti eakatel anda hinnang oma kontaktidelt

saadavale toetusele või tajutud koormusele. Kõige lõpuks vaadati koos üle veel kogu võrgustikukaart. Intervjuude kestvuseks oli keskmiselt 60 minutit.

Andmete analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi. Becker ja Lissmann (viidatud Mayring, 2002) eristavad kvalitatiivse sisuanalüüsi puhul mitmekihilist informatsiooni: primaarne sisu, ehk teemad ja mõttekäik ning latentne sisu, mis avaldub interpretatsiooni käigus. Kvalitatiivset sisuanalüüsi iseloomustab seega suuremate tekstimassiivide tõlgendus ja materjal asetatakse sealjuures laiemasse kommunikatsioonikonteksti. Sarnast meetodit on kasutatud näiteks uurimaks lastekodulaste sotsiaalseid võrgustikke, saamaks ülevaate võrgustike toetavatest funktsioonidest (Werner jt., 2006).

Andmete analüüsimiseks kvalitatiivse sisuanalüüsi abil on kaks peamist võimalust: induktiivne ja deduktiivne kategooriate moodustamine. Käesolevas töös kasutatakse kahe lähenemise kombinatsiooni. Intervjuu struktuurist tulenevalt olid suuremad analüüsikategooriad ette antud. Analüüsi käigus lisati neile veel alakategooriad vastavalt sellele, millele intervjuueritavad ise oma jutus kõige rohkem tähelepanu pöörasid. Uurimisinstrumendist tulenevad kategooriad olid ühest küljest sisemine ja välimine kontaktiring ning teisest küljest kontaktgrupid. Nii oli ette antud üheksa analüüsikategooriat (kontaktgrupid). Toetuse või koormuse aspekti käsitleti vastavate kontaktgruppide all. Tulemuste jaoks esinduslike tsitaatide väljavalimisel lähtuti järgmistest analüüsikategooriatest:

Ro- Rollid (millised rollid on kontaktidel eaka elus, nt lapsed, kaaselanik, töökaaslane jne.) ning mis neid iseloomustab

L- lähedus (kuidas kirjeldab eakas suhte kvaliteeti nende inimestega)

S- sagedus (kuidas säilitavad eakad kontakti erinevate inimestega)

P- mis muudab suhted püsivateks

Ak- Aktiivsus, milliseid tegevusi valivad eakad aktiivsena püsimiseks ning kuidas sotsiaalkontaktid neid sealjuures toetavad

Gen- generatsioonidevahelised suhted

T- Eakate tõekspidamised

Iga kontaktgrupi kohta käiv informatsioon loeti uuesti läbi ning moodustati kategooriad vastavalt korduvatele aspektidele eakate jutus. Rollide kategooriasse on koondatud kõik erinevad rollid, mis eakad oma kontaktisikutele annavad nagu lapsed, sõbrad, naabrid jne.

Rollide kategooria on instrumendis ette antud. Läheduse kategooria all on kokku võetud kõik, mis kirjeldab eakate lähedust oma kontaktisikutega, seda eelkõige omadussõnade kaudu (nt. väga hea, lähedane), aga ka tegevuste kvaliteedi kaudu (nt. kui hooldatakse haiget naabrit). Sageduse alla on kokku võetud kõik ajalist mõõdet kirjeldavad intervjuuseigid nagu nt. iga nädal, nädalavahetustel, kord aastas jne. Püsivuse all mõeldakse ühest küljest suhete kvaliteeti, sest kui eakas kirjeldab teist inimest kui väga head sõbrannat, siis jagatakse omavahel ka rõõme ja muresid. Teisest küljest näitab püsivus ka seda, kuidas hoitakse igapäevaselt kontakti ning mis muudab suhte pikaajaliseks ja püsivaks. Aktiivsuse kategooriasse on koondatud eakate tegevused, eelkõige huviringid. Pööratakse tähelepanu sellele, millist rolli mängivad teised inimesed eakate tegevuste valikul. See on peamine valdkond, milles ka sotsiaalpedagoog saab toetada eakate sotsiaalset kaasatust.

Generatsioonidevaheliste suhete kategooria võtab kokku need kirjeldused, milles on juttu erinevate generatsioonide kokkupuutest. Pööratakse tähelepanu sellele, millised tegevused iseloomustavad generatsioonidevahelist suhtlemist. Viimasesse kategooriasse on koondatud eakate tõekspidamised, selles on vaatluse all ka näiteks põhjendused, miks on otsustatud ühe või teise tegevuse kasuks, milline üldine hoiak valitseb enda ja oma suhete suhtes ning mida peetakse oluliseks. Kõigi rollide puhul vaadati ka, millist emotsionaalset või praktilist toetust erinevatelt kontaktisikutelt saadakse.

3. Eakate suhtevõrgustike kvalitatiivne analüüs

Võrgustikuanalüüsi tulemused on esitatud vastavalt uurimisinstrumendi struktuurile, eristades sise- ja välisringi kontakte. Siseringi puhul on detailsemalt käsitletud perekonnaliikmeid, sõpru, töökaaslast ja naabreid ning nende poolt pakutud toetust. Üldisemalt on käsitletud teisi kontakte, kes ei paigutu ühtegi konkreetseesse kontaktgruppi. Tulenevalt respondentidelt saadud vastustest ei ole välisringi puhul võimalik eristada erinevaid kontaktgrupe. Üldjuhul ei kuulunud välisringi konkreetset inimesed, vaid pigem sellised üldised grupid nagu elu jooksul saadud juhuslikud tuttavad, endised töö- või klassikaaslased, kellega ei ole tekkinud sõprussuhet, ringikaaslased või inimesed, kes abistavad teatud tööde juures. Tulemuste peatükk algabki tegevustes ja huvidest, kuna ühistegevused võimaldavad säilitada ja luua kontakte ning püsida aktiivsena, mis omakorda on oluline heaolu tunde tekkimisel.

3.1 Tegevused ja huvid

On oluline, et eakad inimesed ei jääks üksi koju istuma. Sellel arvamusel oli ka üks intervjuueeritud naine, kes leidis, et „mida lähemale saajale, seda kiiremaks elu läheb.“ (N 91) Ta loetles oma huvitegevused ning meenutas ühiseid väljasõite: „Praegu ma laulan naiskooris. Siis ma käin veel pensionäride ühenduses „y“ ja laulan segakooris.“ (N 91) Näiteid aktiivsetest eakatest oli veel: „Näiteks enne jõule me tegime päkapikke kingituseks. Ja nüüd vahepeal tegime sokke igasuguseid. Ja nüüd tegime seinavaipa motiividest. Sügise poole toitlustasime ka.“ (N 84) Ühistegevused huviringides annavad võimaluse ennast samamoodi väärtuslikuna tunda nagu ise korraldatud ühised laulmised lastega. Sealjuures pole oluline, mis vanuses teised on, peaaegu on, et oleks ühiseid huviseid. Samas leidub ka neid, kes teadlikult ei taha osaleda üheski huviringis. See siiski ei tähenda, et tegu oleks tingimata passiivse inimesega: „Ei, mul ei ole vaja pensionäride kooris laulda, mul on nooremad siin. (...) Rahvatantsu on ka kutsutud, aga ei, ma sinna ka ei lähe. Sellepärast, et niikaua, kui ma praegu töötan, ma ei saa proovideski käia. Ei tahagi. Siin on aed, siin on lilled, oleks, et ma elaksin kuskil kivimajas, et kui sealt välja astud, siis on asfalt. Aga mis mul siin viga on? Midagi ei ole!“ (N 73) Huviringides osalemisest ei tehta endale kohustust, vaid selles nähakse võimalust oma aja sisustamiseks, nagu seda kirjeldas üks vastanu: „Ühesõnaga, ma orienteerumisklubi tegevustes osalen, aga... aga vastavalt reaalsele vajadusele.“ (M 67)

Pensionile jäämine võimaldab pühenduda ka asjadele, milleks enne nii palju aega ei olnud: „Ma tegelesin põllumajandusega, aga nüüd ma millegagi ei tegele kui oma kodu heakorrastusega.“ (M 70) Kuna pensionile jäädes tekib vaba aega juurde, loevad eakad rohkem kui noored ja keskealised. Uuritavate generatsioon väärtustab lugemist enam kui praegune noor põlvkond (Joseph, 1999). Näiteks üks naine tõi eraldi tegevusena välja lugemise: „Ja raamatuid loen. Ja siis käib mul kaks ajalehte. (N 73) Ka üks teine respondent rääkis sellest, et „ma ikka väga palju loen raamatuid. Nii et nüüd ma loen nii palju raamatuid, et ma pole elus näinud nii palju raamatuid kah, kui ma nüüd loen...“ (N 68) Kuna raamatute lugemine võtab aega, ei ole noortel selleks tihti aega ja püsivust, vanemad aga saavad sellega oma aega sisustada. Huvid ja tegevused võivad muidugi ka muutuda tervise ja jaksu vähenemisega. Nii rääkis näiteks üks mees, et „malemängust ja teatriringist, nendest ma olen loobunud. Aga füüsilist tööd ma teen.“ (M 73) Ka teised on otsustanud füüsilise tegevuse kasuks, kas harjumusest või kindlal eesmärgil tervena püsida: „Talvel ma suusatan ja suvel sõidan jalgratast. Sellega ma proovin tervist hoida kuidagi. Kui juubel oli, siis kõik naersid, et juubilar on kõige noorem tantsumees. Sport on asi, millega ma olen oma igapäevast elu sisustanud. See ongi see, mis elu sees hoiab.“ (M 70)

Vanemaks saades omandab surnuaias käimine olulise koha inimeste tegevuskavas: „Ja siis on mul siin kahes surnuaias kogu aeg käimist. Ühes surnuaias, vanas surnuaias on mul 5 hauda korras hoida ja teises surnuaias on [...] mul ka 6, nii et jätkub. Lilli istutada, kasta, rehitseda, ja see on tore. Kui sealt tagasi tuled, siis on hinges niisugune rahu ja hea tunne, räägid kadunukestega, [...]. Ma vahel rattaga sõidan suvel, kägu kukub siin, läbi metsa saab minna. See on ka ettevõtmine ja meeldiv ettevõtmine.“ (N 73)

Ristsõnade lahendamine aitab aju värskena hoida ning võimaldab ka suhtlusolukordi luua (*Ajutreeningu käsiraamat eakatele*). Ristsõnu lahendatakse tihti koos, küsitakse tuttavatelt nõu. Ristsõnade lahendamisest rääkisid eakad erinevaid lugusid: „Ja muidugi ristsõnade lahendamine on ka üks hobi. Töö juures, kui ei ole tööd, siis kolleegiga me ikka teeme ka alati niimoodi et kui üks ei tea ühte, siis teine võibolla jälle teab ja see on jah niisugune tore haigus. Ja teinekord on nii, vaatad entsüklopeediat... ja mehe õde, tema teeb ka, nii et vahel ma helistan talle et kas sa tead seda.“ (N 73) Meeste seas on populaarne ka malemäng: „Malet ma mängin hea meelega niimoodi... otsin aega selleks ja otsin turniire ja maleklubis käin, kord nädalas mängime.“ (M 67) Väga oluline on vanemast peast aju värskena hoida, kuna see aitab paremini eluga toime tulla. Väga populaarne on seetõttu vanemate inimeste seas ristsõnade lahendamine. Mõni lahendab ristsõnu harjumusest, teine on

selle tegevusega algust teinud alles vanemast peast, teiste eeskujul. „Ma ikka lahendan. Lahendasin varem kah.“ (N 68) kusjuures sinna lisandub just vanemast peast suhtlemise aspekt: „Näiteks ristsõnade lahendamisel, kui mina jään hätta, siis tema (naabrinaine) teab absoluutselt kõike. Temal on oma ajakirjad, mul on omad.“ (N68). Ristsõnu lahendavad ka mehed: „Ma teen ka ajakirjade ja ajalehtede ristsõnu. Aju on vaja turgutada.“ (M 70) Samas otsitakse endale osaliselt välja just raskemad ristsõnad: „No ristsõnu lahendan valikuliselt. Igat ristsõna ei võta ette. Liiga lihtne. No mul on enamvähem teada. Ega ma neid ei käi niimoodi R-kioskist ostmas. Need, mis minu kätte satuvad aeg- ajalt ajalehtedes.“ (M 67)

Pensionieas tööl käimine aitab säilitada ja luua kontakte ning üheskoos saab aega veeta, nagu seda kirjeldas üks vastanu: [...] ja veel mõnikord kaastöötajaga peale tööd, siis me lähme mõnda pubisse, me oleme need kahekesi enam vähem kõik läbi käinud, sest muidu ei tea ju turistidele soovitada, kui ei ole ise käinud. [...] Et jälle üks selline koht, kus käia. Muidu ei tea ju!“ (N73) Kes veel tööl käib, selle päev on juba sellega sisustatud ning töölt saab ka mõtlemisimpulsse: „Väga huvitavaid inimesi näeb. Neid on Soomest, Austraaliast, Uus-Meremaalt, Uruguaist, siis eelmine nädal oli näiteks Koreast.“ (N 73)

Pikaajaline osalemine ühes ringis võimaldab astuda kontakti ka noorematega ning annab energiat: „Ja ma olen selles segakooris nüüd 20 aastat järjest käinud. Kooris on ju nüüd uus põlvkond peale kasvand, aga ka seal ma suhtlen kõikidega väga hästi.“ (N 91) Samas võib pikka aega vaid ühes huviringi tegevuses osalemine tuua kaasa ka probleeme, näiteks seistakse ühtäkki silmitsi olukorraga, kui huviringi või –klubi tegevust ähvardab lõpetamine. Sellist olukorda kirjeldas üks vastanu: „Viimane kord meid oligi nii vähe ja juhataja küsis, kas lõpetada, või mida teha. Noori ei tule, vanad kaovad või on nii, et nad ei saa nendest kokkutulekutest enam osa võtta. Ja noored ei oska enam mulgi keelt ka.“ (N 84) Mõned huviringid on seotud kindla kontingendiga, baseeruvad mõnel kindlal oskusel, nagu eeltoodud näites mulgi keele oskusel. Võib öelda, et sellised huviringid on loodud aja vaimust tulenevalt ning kui ajavaim muutub, ähvardab ka huviringi sulgemine. Sellisel juhul on hea, kui inimesel on ka alternatiivseid tegevusi ja ta ei sõltu vaid ühest huviringist, nagu kirjeldas üks naine, kes tegeleb sugupuu uurimisega.

Üldse on suhtlus nooremate inimestega, mitte ainult oma lastega, on vanematele inimestele oluline. Ühest küljest on neid, kes osalevad spetsiaalselt eakatele mõeldud ringides või kus osalejate ring on kujunenud enam vähem ühevanuseks. Kuid on ka neid, kes teadlikult valivad suhtluspartneriteks nooremad.

Enamjaolt on vanemate inimeste tegevused koondunud kodu ümber või on nad kuidagi teisiti seotud kodukohaga. Näiteks kirjeldas üks naine oma tegevusi järgmiselt: „Ma

võtan paljudest sellistest organisatsioonidest osa. Neid seltse on viis tükki: x selts, kohtun iga kuu kord, siis on aiandusselts, [...], y maakonna genealoogia selts, kodu-uurijate selts. Ja siis veel muinsuskaitse selts. Ja siis on muidugi oma aiamaa lapike ja majaümbrus ja aed. Tulbid on. [...] Ja ma siin kirjutan kroonikaid, pean kroonikat viimased kaks aastat. [...] Tööd on palju! (N 84)

Kokkuvõtteks võib öelda, et üks võimalus ennast eluga kursis hoida ja säilitada aktiivne eluhoiak on suhelda ka endast noorematega. See saab toimuda kas huviringides, töökohal või laste ja lastelastega suheldes. Tegevuste valiku puhul lähtuvad vanemad inimesed varasematest huvidest, neid jätkates või sügavuti nendega tegeledes. Samuti keskendutakse tegevustele, milleks varem aega ei jätkunud. Mõningad hobid jäätakse ka katki, kuna igapäevatoimetused võtavad vanemast peast rohkem aega ja jaksu enam ei ole. Vanematele inimestele on oluline säilitada võimalikult kaua hea füüsiline ja vaimne vorm. Esimese tarbeks tehakse füüsilist tööd ja sporti, vaimu hoitakse värskena malemängu ja ristsõnade lahendamise kaudu. Üha olulisemaks muutub ka lähedaste kalmude eest hoolitsemine.

3.2 Hinnangud siseringi suhetele

3.2.1 Perekonnaliikmed

Need, kellega eakad suhtlevad, kuuluvad nende jaoks siseringi. Peale elukaaslase, kui on koos vanaks saadud, moodustavad eakate jaoks järgmise olulise kontaktgrupi teised perekonnaliikmed, peamiselt lapsed ja lapselapsed. Suhteid perekonnaliikmetega iseloomustab seik, et vananedes tekivad põlvkondade erinevused (Kiis, 1995), erinevad sünnikohordid kogevad väga erinevaid asju. Sellegi poolest on vanematele inimestele nende enda perekond- abikaasa, lapsed ja sugulased- peamisteks kontaktisikuteks ning nendelt saadakse kõige enam nii praktilist kui emotsionaalset toetust. Ka perekonna siseselt võib omakorda eristada põlvkondi. Nii on abikaasa ning üldjuhul õed- vennad ja onu- või tädid- ja tütreid sama generatsiooni esindajad, samas kui oma lapsed ja lapselapsed on nooremate generatsioonide esindajad. Seetõttu erinevad ka tegevused, mida üheskoos ette võetakse ning jututeemad erinevate perekonnaliikmetega. Suhteid oma lastega iseloomustab esmajoonel tugev emotsionaalne seotus ja võimalus alati olla kindel, et lastelt saadakse vajaduse korral abi (Höpflinger, 2009). Seetõttu peeti oluliseks, et vähemalt üks lastest või lapselapselaps oleksid häda korral kiiresti kättesaadavad: „Kui ikka midagi vaja on, lastele

helistad, nii kohe nad tulevad. Kui tõesti vaja on.“ (N 68) Ühest küljest peetakse oluliseks laste kiiret kättesaadavust, teisest küljest domineerib soov võimalikult ise hakkama saada (Höpflinger, 2009), mida võib järeltada kinnitavast lausest „kui tõesti vaja on“. Eakate suhted oma lastega hõlmavad vastastikust abistamist ning katavad samuti sotsiaalseid ja emotsionaalseid vajadusi. Häda korral oodatakse just perekonnaliikmetelt enim abi ja tuge (Kiis, 2005). Nii kaua kui aga üksinda või abikaasaga kahekesi hakkama saadakse, jääbki lastele peamiselt emotsionaalse toe andmise roll. Pelgalt teadmine, et lapsed või lapselapsed on läheduses, annab eakatele turvatunde, mida iseloomustab ka järgmine intervjuulõik: „Poeg elab alevis x. Ja tema abikaasa. Siis tütar ja lapselaps, tema tütar. Ja tütrepoeg. Lapsed (lapselapsed, a.k.) on Eestis, aga tütar on Soomes.“ (N 84) Laste puhul pidasid respondendid loomulikuks, et nad on kiiresti kättesaadavad ning et nendega saaks võimalikult palju aega koos veeta: „Aga nädalavahetustel on kõik lapsed meil ikka tihti.“ (M 70) Laste olemasolu annab ka kindlustunde, nagu seda kirjeldas üks naine: „Üks tütar elab oma perega linnas. Too on just see, kellele on tehtud ülesanne isal-emal silm pääl hoida.“ (N 68) Eelnevatest näidetest jääb silma vanemate vajadus emotsionaalse toe järele ning teisest küljest erinevate põlvkondade omavaheline emotsionaalne seotus. Üksi elav naine leidis, et „perekonnaliikmed annavad ikka positiivseid emotsioone, kui nendel kõik hästi on.“ (N 73) Kui perekonnaga on kõik hästi ja noored saavad ise edukalt hakkama, on vanematel süda rahul. Selline kirjeldus viitab erinevate generatsioonide soovile olla sõltumatud. Ühest küljest oodatakse perekonnaliikmetelt viivitamatult praktilist abi ja toetust, teisest, emotsionaalsest küljest teeb vanemaid õnnelikuks just see, kui lapsed saavad ise hakkama, on lihtsalt olemas, nendega säilib kontakt, kuid pidev füüsiline kokkupuude ei ole ilmtingimata vajalik (Höpflinger, 2009). Meelehärmi valmistas ühele eakale „kui laste või lastelaste pärast peab muretsema.“ (N 91) Nooremad saavad pakkuda emotsionaalse toe kõrval siiski abi ka praktiliste tegevuste juures. Siinkohal tuleb silmas pidada, et mehed ja naised peavad praktilise toetuse all silmas erinevaid asju. Naised hindavad abi kergemate füüsiliste tööde puhul nagu sisseostude tegemine, marjakorjamine, aia- või majapidamistöö, mehed aga pidasid silmas pigem raskemaid töid nagu remonditööd. Sellest tuleneb ka meeste ja naiste erinev hinnang lastelt saadavale praktilisele toetusele. Näiteks kinnitas üks vastanu, et „tütarlapsed nagu tööasjade juures ei saagi aidata, et see on selline emotsionaalne toetus.“ (M 70) Ka üks naine leidis, et „vahest ikka on sellist tööd ju, mida naine ei saa tehtud. Ikka mees.“ (N 73) Kuigi perekondlikud sidemed eeldavad justkui kohustust teineteist abistada (Kiis, 2005), ei ole abistamise moment domineeriv, pigem tõuseb esile soov veeta koos aega, mis võib olla tingitud ka sellest, et ei ole teada, kui kaua eakad veel olemas on.

Tähelepanuväärne on asjaolu, et kuigi ei elata koos ja perekondlikke suhteid iseloomustab pigem põlvkondade iseseisvus ja sõltumatus, otsitakse siiski võimalust võimalikult tihti koos olla. Parimat võimalust selleks pakuvad nädalavahetused ning puhkuste aeg. Suur osatähtsus on perekondlikel traditsioonidel, mis mõlemale poolele, nii noortele kui vanadele, tagab turvatunde. Näiteks koos musitseerimine tugevdab perekondlikke sidemeid ning tekitab heaolu tunde ühest küljest seetõttu, et saab koos olla, teisalt ka sellepärast, et perekondlikul koos musitseerimisel puudub võistlusmoment ja sellega saavad hakkama, kõik, sõltumata vanusest. Samuti luuakse nii seos nooruspõlvega, mil on mõnda pilli õpitud ning seda saab nüüd rakendada. Lisaks võimaldab koos musitseerimine rakendada ka oma aktiivsust ja loovust ning rahuldada suhtlemisvajadust (Tooming, 2006). Sellist koos musitseerimist perekonnatraditsioonina kirjeldas üks naine: „Isetegemisest, noh, väga palju me laulame lastega, kui nad kodu tulevad. (...). Näiteks üks tütar mängib akordeonit, mina mängin mandoliinet, teine tütar mängib kitrat, et lastega nagu.“ (N 68) Ka konkreetne ülesannete jaotus täiskasvanud laste vahel hõlbustab kontakti säilimist generatsioonide vahel. Siinkohal tuleb küll taas esile kohustuse moment, kuid rõhutasid eakad, et laste olemasolu annab kindlustunde ning kui elatakse kahekesi, „ei ole nagu teisi vaja. Me oleme saanud kahekesi hakkama koos lastega.“ (N 68) Lastele toetatakse vaid vajadusel ning muidu soovitakse iseseisvalt hakkama saada. Kõrvalist abi kasutavad pigem need inimesed, kes elavad üksinda, ja siis selliste tööde juures, millega ise hakkama ei saada, näiteks üks mees, kes käib mul kevadeti õunapuid lõikamas, tore mees, siis väga hea tuttav on korstnapühkija, kes käib korstent pühkimas (N 73).

Praktilise toe pakkumise kaudu nooremate poolt puutuvad eakad kokku ka oma laste ja lastelaste sõpradega, mille kaudu on tagatud kokkupuude noorema generatsiooniga, näiteks kui „tütrepoeg on mul abiks käinud siin talvel katuselt lund alla ajamas, siis ta on võtnud oma sõbra veel kaasa.“ (N 73) Suhted nooremate inimestega säilivad enamjaolt laste ja lastelaste ning nende sõprade kaudu. Võimalusi generatsioonidevaheliseks suhtlemiseks on mitmeid. Üks võimalus on see, kui lapselaps külastab vanavanemat koos sõpradega: „(...) ja minu tütre vanem tütar on suveti ikka siin oma sõbrannadega ja mina suhtlen nendega. Nii et tema tuttavad on ka minu tuttavad ja siis on veel lapselapsega koos siin käinud Luksemburgist ka tema tuttavaid. Ülemöödud aasta oli üks väga tore saksa tüdruk siin ja...“ (N 73) Kui peamiselt suheldakse laste sõpradega siis, kui lapsed on nendega koos, siis leidub ka vastupidiseid näiteid. Eriti kui ollakse juba pikka aega tuttavad ja maapiirkondades suhtlevad vanemad inimesed ka siis oma laste sõpradega, kui lapsi parajasti külas ei ole: „Näiteks see sama kuulus x lehe toimetaja on minu tütre keskkooli aegne sõbranna ja senimaani saame läbi

ja kogu aeg käib külas, isegi nüüd jälle käis uurimas, mismoodi seda kasemahla tehakse.“ (N 68) Viimane intervjuulõik iseloomustab kasu, mida osapooled saavad põlvkondadevahelisest suhtlemisest. Vanematele inimestele pakub see võimalus üleüldiseks suhtlemiseks ja oma teadmiste edasiandmiseks nooremale põlvkonnale, noorem põlvkond omakorda õpib vanematelt inimestelt. Vanadele annab selline infovahetus väärtuslikkuse tunne, noored aga õpivad hindama vanemate inimeste teadmisi ja kogemusi. Kui perekonnasiseselt võib generatsioonidevaheline suhtlemine osaliselt omandada kasvatusliku momendi, siis näiteks laste sõpradega, samamoodi nagu oma sõpradega suhtlemine põhineb vabatahtlikkusel ning sellel puudub kohustuse moment (Kiis, 2005).

Abikaasat on peetud perekondlikus võrgustikus kõige olulisemaks inimeseks eaka jaoks (Kiis, 2005). Abikaasad saavad teineteisele pakkuda ühest küljest emotsionaalset, teisest küljest praktilist toetust. Üks respondent kirjeldas suhet oma abikaasaga järgmiselt: „Ma ei oleks ta'ga elan'd aastatki, kui ta mulle ei meeldiks, (...) ja ta on mulle niivõrd palju andestanud.“ (M 70) Ühe abielu püsijäämise alusena nähakse järelikult meeldivust. Kuid sellest veel olulisem on vastastikune usaldus. Usaldus saab areneda välja siis, kui teineteisele haiget ei tehta ning kui varasemalt tehtud vigu ei korrata.

Oma perekonnast suheldakse laste kõrval ka õdede-vendade ja kaugemate sugulastega, kuid tihti oleneb suhtlemise sagedus sellest, kui kaugel teineteisest elatakse. Näite selle kohta tõi üks uuritav: „Ma põhiliselt suhtlen oma selle vennaga, kes elab minu isakodus. Me helistame. Tema helistab iga päev, sellepärast et ta on samas külas.“ (N 68) Õed-vennad omandavad vanemas eas taas olulisema rolli, kuna nendega on suhted kõige pikaajalisemad ning nad aitavad meenutada lapseõlve ja päritoluperekonda (Höpflinger, 2009). Perekonnaliikmed moodustavad eakate inimeste kõige lähema kontaktringi, kuna nendega on elus kõige rohkem aega veedetud. Pika aja jooksul on perekonnas kujunenud välja usaldus ja emotsionaalne side, mida ühegi teise sotsiaalkontaktide grupiga sellisel kujul ei ole. Samas võivad kõige suuremat emotsionaalset tuge pakkuda hoopis kaugemad sugulased, nagu seda kirjeldas üks vastanu: „Ja Tallinnas on üks vanatädi pojapoeg, ja millegi pärast me jagame kõiki oma muresid ja rõõme. Teised on ka toredad, aga temaga on kuidagi eriti lähedased suhted. Mõistame, kui midagi südame peal on, räägime jälle ja.“ (N 84) Emotsionaalse toetuse saamiseks ei ole alati vaja kokku saada, vaid piisab tihti juba teadmisest, et lähedane inimene on olemas. Õed-vennad ja ka sõbrad saavad toetada eakaid inimesi eelkõige vestluspartneriks olemisega (Wenger, 1997). Kui vahemaad on pikad või mõnel muul põhjusel ei ole võimalik kokku saada, pakub telefoni teel suhtlemine võimalust ühendust hoida oluliste inimestega. Et vanemad saaksid suhelda oma välismaal elavate lastega, on ka selliseid kokkuleppeid: „(...)

muidu mina maksan teised maksud, aga tütar maksab telefoni.“ (N73) Peamiselt võimaldab telefoni teel suhtlemine oluliste inimestega rahuldada infovahetamise vajadust ning vajadust enda muredest ja rõõmudest rääkida. Oma perekonna kõrval on olulisel kohal ka abikaasa perekond. Isegi kui abikaasa on juba lahkunud, jäädakse suhtlema tema sugulastega, kui varasemast ajast on suhted kujunenud meeldivateks ning säilinud. Sellist suhet iseloomustab hästi järgnev tsitaat: „Siin ligidal elab mu kadunud mehe õde, nii et temaga me suhtleme kogu aeg.“ (N 74) Mitmetes riikides läbi viidud uurimused viitavad sellele, et vananedes kasvab sõltuvus sugulastest ja väheneb vajadus mitte-sugulaste ja tuttavate järele (Wenger, 1997).

Kontakt säilib ka meili teel: „Laste ja lastelastega suhtlen interneti teel. See on ikka kirjavahetuseks vaja ära õppida.“ (N 84) On leitud, et eakad vanuses 65-74 kasutavad igapäevaselt internetti peamiselt kirjavahetuseks, infootsimiseks teenuste kohta ning ajalehtede lugemiseks (*Active ageing and...*). Suhted säilivad loomulikult ka läbi vastastikuse külastamise ja ühistegevuse. Kokkusaamise koht valitakse selle järgi, kus on rohkem ruumi või mida asjaolud võimaldavad. Vanemate külastamine võimaldab lastel naasta oma lapsepõlvekoju, vanemate linnaskäiku aga kasutatakse samamoodi kokkusaamiseks: „Iga kord, kui ma Tallinnasse pääsen, siis suhtleme.“ (N 91) Käiakse ka lastel välismaal külas või vastupidi: „Me lähme nüüd nädalavahetusel Soome tütre juurde.“ (N 84) ja „Ka tüdrit, kes elab Ukrainas, näen ma väga tihti, ta käib siin väga tihti.“ (N 91) Järelikult, kuigi üldiselt on eakad suhteliselt paiksed ning reisivad vähe, pakub laste välismaal viibimine põhjust reisimiseks.

3.2.2 Sõbrad

Perekonnaliikmete kõrval või vahetult nende järel seisavad eakate jaoks nende sõbrad. Kultuuriliselt on kujunenud arusaam sellest, mida tähendab sõprus (Heusinger, 2009). Sõpruse olemuse võttis väga hästi kokku üks respondent, kes leidis, et „see on kui maailmavaade, põhineb ikkagi ühisel arusaamisel asjade olemusest... üks hingesuguluse vorm.“ (M 67) Teise jaoks tähendab sõprus seda, „kui ma saan alati tema poole pöörduda, kui mul on ka kurb tuju, mitte siis, kui ma ainult rõõmus olen.“ (N 68) Üldiselt peetigi perekonnaliikmete kõrval sõpru kõige olulisemateks kontaktisikuteks. Leiti, et sõbrad on need „kes on mind aidanud ja kellega on tehtud elus tõesti igasuguseid asju koos. (...) Ja sõpradega saab ikka kõigest rääkida ja kõike teha, mida perekondlikult ka ei tee.“ (M 70) Sõbrad tekivad üldjuhul juba koolis, hiljem sõprussidemeid enam eriti juurde ei looda ja sõpru asendada ei saa, nagu leidis üks respondent: „Keskkooli ajast jäi neli sõpra, kes on juba surnud.“ (M 70)

Ka väljend „Kes see aeg sõbrad olid, ega ei olegi vist jäänud.“ (M 67) viitab sellele, et sõprus on midagi, mille saavutamiseks läheb vaja aega ning sõprussuhted luuakse nooruspõlves. Hiljem võib tekkida häid tuttavaid ja kolleege, kuid üldjuhul ei nimetata neid enam parimateks sõpradeks, kuna sõprus põhineb ka ühistel läbielamistel ja mälestustel ning areneb välja eelkõige noores eas. Just sõpradest rääkides tuli intervjuudesse sisse surma teema, meenutati, kes sõpradest on juba surnud ning just seoses sellega tuli välja, et tõeliselt tugevaid sõprussidemeid on hiljem väga raske luua. Mitmed mõnsid ka, et vanemaks saades jääb suhtlusringkond üldiselt väiksemaks, „kõik on sellest, et eakad lahkuvad“ (M 67). Sõbrad on tavaliselt samaealised, samast soost, jagavad ühiseid huvisid ja ka elustiil on sarnane (Heusinger, 2009, Kiis, 2005). Just seetõttu võibki juhtuda, et eakate võrgustikukaardis jääb sõprade lahter tühjaks. Kui on aga üheskoos vanaks saadud, suheldakse sõpradega ikka edasi: „No üks on, kellega ma ikka helistan ja tema helistab ka vahel, ülikooli sõber.“ (M 83)

Taaskord tuleb välja, et sõprusside on loodud väga vara, ülikooli ajal. Kui suhted on nii kaua püsinud, näitab see ka nii mõndagi suhte kvaliteedi kohta. Kuna elu jooksul tuleb ette kergemaid ja raskemaid aegu ja igauks ei jää rasketel aegadel inimese kõrvale, võib pidada tõelisteks sõpradeks just neid, kellega suhe on püsinud nii kaua.

Sõprussuhe muutub siiski elu jooksul vastavalt sellele, milline on parasjagu kellegi elusituatsioon. Kui kooliajal oldi iga päev koos, kuna parim sõbranna oli klassikaaslane, siis vanemas eas muutuvad kohtumised üha harvemaks ning need asendatakse telefoni teel suhtlemisega: „No me ei kohtu võibolla vahel nendel sünnipäevavahelistel päevadel, aga räägime küll.“ (M 76) Sõpruse püsimajäämiseks on oluline usaldussuhe ja eelarvamustevabadus ning võimalus sõbra poole alati pöörduda: „Ja see pikaajaline sõbranna ongi mul selline, kelle poole ma saan pöörduda. Me jagame igasuguseid rõõme ja muresid. Temal on oma pere, minul on oma pere, ja kõike jagame.“ (N 68) Lisaks sellele, et suheldakse omavahel, oli ühe respondendi arvates oluline ka, et sõprade perekonnad suhtleksid omavahel. Paraku võib elus juhtuda igasuguseid asju ning sõprussuhe võib ka veel pärast aastatepikkust püsimist katkeda, kui vastastikkust usaldust halvasti kasutatakse.

Järgnev intervjuulõik iseloomustab seda, milliseid tundeid võib tekitada usalduse kaotus: „Aga üks sõbranna reetis mind ja solvas mind nii sügavalt, et ma vist ei anna talle elu sees enam andeks. (...) mul ei ole kunagi olnud sellist asja, aga jah see oli mulle niivõrd suureks koormaks, et ma jäin kõrgvererõhku. Ja ma ravin seda praegu.“ (N 68) Eriti vanemas eas mõjuvad igasugused negatiivsed kogemused inimese tervisele laostavalt. Kõige raskem on tulla toime seikadega, mis leiavad aset emotsionaalselt oluliste inimestega, ehk siis nendega, keda on peetud oma sõpradeks. Eelnevalt kirjeldatud juhtum aga näitlikustab ka seda, et

tõelised sõbrad pärinevad noorusajast, hiljem saadud tutvavatega ei kujune suhe enam nii lähedaseks. Sama uuritav jätkab: „Ta ei olnud väga hea sõbranna, ta oli mul naaber ja väga hea tutvav. Me käisime igal pool koos aga ta oli ikkagi selline... ma sain ta'ga rääkida ja igasuguseid asju, kui temal oli raske haigus ja ma ikka püüdsin teda igat moodi aidata ja, aga nüüd, nüüd ta nii reetis mind, et ma ei ole teda näinud juba pool aastat. (N 68)

Osaliselt kattuvad sõprade ja perekonnaliikmete rollid, siis on perekonnaliikmed ka sõbrad, nagu seda kirjeldas kaks respondenti: „Kõige paremad, oma tütreid, nendega ma võin rääkida kõigest.“ (N 73) Eelkõige peetakse sõpru oluliseks selle koha pealt, et nendega saab rääkida, jagada oma muresid ja rõõme ning saadakse neilt peamiselt emotsionaalset toetust. Samas ei ole sõbrad ilmtingimata vajalikud, kui perekondlikud sidemed on piisavalt tugevad, siis võtavad perekonnaliikmed üle sõprade rolli: „Mul ei ole vaja niisugust sõbrannat, keda väga kummardada, sellepärast et mul on ju omal tüdrukud.“ (N 91) Suheldakse kõigiga võrdselt. Kuna „kui ei räägi, siis on nemad solvun'd.“ (N 91) Ka üks teine respondent leidis, et just lapsed on need, kellega saab kõigest rääkida nii, nagu sõpradega. Ta tegi selgelt vahet omade ja võõraste vahel, leides, et „ma ei räägi võõrastega ju kõiki muresid ära. Ainult ühele sõbrannale.“ (N 68) Kes aga on võõras ja kes saab omaks, oleneb väga palju inimesest. Mõni, kes on suhtlemisaltim ning võtab inimesi kiiresti omaks, võib rääkida oma muredest ka suhteliselt võõrastele inimestele. Teisalt oleneb ka vastaspoolest ning inimestevahelisest usaldusest, kuivõrd see võimalik on. Perekondlikest suhetest erinevad sõprussuhted selles osas, et neil puudub kohustuse moment, sõbrad ei ole kohustatud pakkuma toetust (Kiis, 2005). Piisab, kui sõbrale saab oma murest rääkida, samas lahendusi otsitakse probleemidele pigem perekonna piires. Just kohustuse momendi puudumise tõttu on sõprussuhted aga ka hapramad kui perekondlikud sidemed ja murede jagamisel tuleb arvestada sellega, et ka teisel võivad olla oma mured. Seetõttu on kõige olulisem teise kuulamine ning kogemuste jagamine, kuidas üks või teine mõnda probleemi on lahendanud. Perekonnast eraldiseisva kontaktgrupina võimaldavad sõbrad ka perekondlike probleemide jagamist ning sellisel juhul võidakse leida koos sõpradega ka lahendusi probleemidele: „Tema iga päev helistab ja küsib. (...). Vastamisi oleme toeks. Ikka kõige rohkem emotsionaalset tuge saan sellelt klassiõelt gümnaasiumi päevilt.“ (N 84) Järelikult võivad, kuid ei pruugi, sõbrad perekonnaliikmeid asendada eelkõige nende puudumisel.

Klassikaaslased on siinkohal eraldi välja toodud, kuna nendele omistasid respondendid erilise rolli. Nagu sõpradegi puhul seovad klassikaaslasi ühised elamused ja kogemused nii koolis kui ka ülikoolis. Kuigi kõigist klassikaaslastest ei saa sõbrad, siis kuuluvad nad ikkagi eakate suhtevõrgustikku ja „klassikaaslased peavad küll pühade ajal meeles.“ (M 67) Kui

eakate suhtevõrgustikke iseloomustab väiksemaks jäämine tänu sellele, et eakate inimeste pikaajalised, juba koolis saadud sõbrad lahkuvad, siis moodustavad klassikaaslased järgmise kontaktringi, kellega on ühised mälestused kooliajast. Eriti olulisteks kontaktisikuteks muutuvad klassikaaslased siis, kui nad on olnud pinginaabrid ja ka siis, kui pärast kooli lõpetamist on neist saanud töökaaslased: „Meil on kõigil ülikooliharidus- raamatukogutöötajatel. Nüüd oleme pensionärid. Rohkem meid ei ole kui siin on kolm ja üks on linnas Tartu Ülikooli lõpetanud.“ (N 84) Oma ülikooliaegsetest sõpradest rääkis ka teine respondent, leides, et „nad on ikka lähedased.“ (M 76)

Kooliaeg moodustab inimeste jaoks olulise pidepunkti, kuna sellest ajast pärinevad esimesed kontaktid väljaspool perekonda ning koolikaaslaste seovad ühised mälestused. Nii võetakse meelsasti osa vilistlaste korraldatud üritustest ning organiseeritakse klassikokkutulekuid: „(...) ja siis oli meil üks väga huvitav kontsert, (...), Vilistlased tegid, meie kooli vilistlased. (...) Seal sain mina väga paljudega kokku. (...). Tuligi mõte, et teeme kokkutuleku.“ (N 68) Ka „vanade ülikoolikaaslastega on vahel kokkutulekud, sinna on ka ikka kutsutud. Ja endised õpilased ka.“ (M 83) Endised õpetajad, kui neil oli hea suhe oma õpilastega, suhtlevad nendega edasi, mis on taaskord võimalus suhelda noorema generatsiooniga. Põlvkondadeülene suhtlus võimaldab eakatel inimestel olla kursis eluga väljaspool oma igapäevast suhtlusringkonda ning nii käia eluga kaasas.

Mida vanemaks inimesed saavad, seda tihedamini toimuvad ka klassikokkutulekud. Kokkutulekute korraldajateks on üldjuhul logistilistel kaalutlustel need, kes elavad endise kooli vahetus läheduses: „Ja meil tuleb siis oma lennu kokkutulek. Ja meie, kes me siin nüüd kohalikud oleme, me kolmekesti organiseerisime.“ (N 73) Eakate inimeste heaolu seisukohalt on oluline, et nad tunneksid end väärtuslikena. Üks võimalus ennast väärtuslikuna tunda on lüüa kaasa ühistegevustes ning võtta enda kanda jõukohaseid ülesandeid. Kui tehakse koostööd teistega, pakub see võimalust suhtlemiseks mis omakorda mõjub positiivselt eakate heaolule. Klassikokkutulekud kujutavad endast põhjust, miks taas vanade koolikaaslastega kokku tulla ning vanu aegu meenutada. Peale traditsiooniks saanud lennu juubelikokkutulekute on klassikaaslastega põhust kohtuda ka kooli juubelil või, nagu kirjeldas üks respondent, kooli sulgemise puhul. Kuna Eestis on vilistlased üldiselt oma kooliga tihedalt seotud, on loomulik, et kooli sulgemine annab põhjust kokku tulla: „Nüüd tuleb ju gümnaasiumi matus, me teeme siis hommikul oma klassiga kokkutuleku.“ (N 84) Paraku on ka klassi kokkutulekutel märgata eakate lahkumist, nagu seda kirjeldas üks vastanu: „No nüüd on nii palju surnud, et neid tühje auke jääb nii palju (klassi pildi peal, a.k.), meid on 12 surnud.“ (N73) Eriti, kui klassikaaslased kuuluvad veel inimeste lähemasse suhtlusringkonda,

mõjutab nende lahkumine eakate koguvõrgustiku suurust. Kvaliteedi poolest aga mõjutab võrgustikku rohkem eakale oluliste inimeste lahkumine nagu lähedased sõbrad, abikaasa või lapsed.

Klassikaaslased seisavad eakate suhtevõrgustikus olulisel kohal, kuna nad loovad sidemed nooruspõlvega. Kuigi kõigist klassikaaslastest ei saa parimad sõbrad, omavad nad siiski suurt tähtsust, kuna üheskoos läbi elatu loob eluaegsed sidemed. Nii osaletakse võimaluse korral klassi kokkutulekutel ning peetakse üksteist sünnipäevadel meeles.

3.2.3 Naabrid

Mitmed respondendid leidsid, et „naabrid on ka sõbrad“ (N 84). Kuid nagu intervjuudest selgus, on tõelisi sõpru vaid mõni, mistõttu tuleb eeldada, et kui naabriteks ei ole lapsepõlvesõber, tähistab naabrile „sõbra“ nimetuse andmine pigem sõbralikku läbisaamist. Üldse iseloomustab eakate suhteid suurem rahumeelsus, tekib vähem inimestevahelisi konflikte ja arusaamatusi (Luong, Charles, Fingerma, 2010). Kuna naabrid elavad läheduses ning on kiiresti kättesaadavad häda korral, ongi nende peamine roll eakate elus olla abiks praktiliste tegevuste juures: Ja naabrimees on mind aidanud jälle kui midagi on vaja kruvida või puurida. Vastastikkuse abistamise ühing, ütleme nii.“ (N 73) Kuna naabreid ei saa endale valida, vaid nendega satutakse kõrvuti elama, ei pruugi naabritega alati kujuneda usalduslikke suhteid. Samas oleneb väga palju inimeste omavahelisest sobivusest, kui palju ning millisel tasemel naabritega suheldakse. Nii võivad suhted naabritega kujuneda väga lähedasteks, samas aga jääda ka pinnapealseks. Palju oleneb ka sellest, kas elatakse linnas või maal ning kui suur on vahemaa naabriteni. Häid suhteid naabritega kirjeldas linnas elav naine: Ja kui on nendel seal sünnipäev, ikka teed väikse kingituse, annad üle aia ja siis kui on mul sünnipäev, siis saan mina kingituse. Naabritega on head suhted. (N 73)

Mõne naabriga tekib parem kontakt, nendest saavad isegi sõbrad, teistega on suhtlemine lihtsalt sõbralik, pealiskaudsem, kuid mitte vaenulik: „Naabrid on ka sõbrad. (...) Noh, kes on vähem, kes rohkem sõber siin majas, aga kõigiga on selline hea läbisaamine.“ (N 84) Seda, kuidas erinevate naabritega on erinevad suhted, kirjeldas ühes väikelinnas elav naine: „Vot selle noore prouaga ma suhtlen ka väga hästi ja tema mehega, nii et nendega on isegi parem“ (N73) Nagu sõprussuhete loomisel, nii peetakse ka naabritega heade suhete aluseks seda, kui kaaslast saab usaldada. Millal või kuidas naabritega suheldakse, on väga erinev. Mõnel juhul suheldakse naabritega ainult siis, kui väga vaja või kui juhuslikult kokku satutakse: „Me suhtleme naabri tasemel. Tervitame, ajame juttu, aitame, kui teisel on abi vaja.

Me suhtleme naabri tasemel aga me ei käi igapäevaselt läbi, sellist suhtlemist meil ei ole. Talvel ei ole üldse.“ (M 70) Samas on ka näiteid, kus vastastikkust abistamist ei ole üldse: „Naabritega on suhtlemine pealiskaudne. (...) Ei, seal ühistegevust ei ole. Kui on midagi parandada vaja maja juures või... See tuleb ikka ise ära teha.“ (M 76)

Erinevate naabritega võivad suhted olla erinevad. Kui ollakse üleaedseid, on suhtlemist rohkem, kuna kasvõi viisakusest öeldakse „tere“, siiski oleneb taaskord väga palju inimestest endist, kui tihedaks suhted muutuvad: „Ja siis suhtlen siin üle aia naabrinaisega, aga temale ma ikka kõiki oma muresid ei räägi. Ja teisel pool on üks väga tore pere, (...) nad on nooremad, aga kuidagi oma asjadest ma räägin nendele. Ma tean, et see jääb nagu meie omavahele, kui mingid probleemid on. Ikka usaldus peab olema.“ (N 73) Nagu selgub eelnevast intervjuulõigust, ei ole oluline, millise põlvkonna esindajad naabrid on, kuna peamine on usalduslik suhe. Tihti inimesed tajuvad vaistlikult, keda nad saavad rohkem usaldada ja keda vähem. Kuna naabrid on kiiresti kättesaadavad ning saavad seetõttu häda korral abi pakkuda, on oluline, et nendega oleks usalduslik suhe. Kui naabrid teineteisel nii öelda silma peal ei hoia, võib tõelise häda korral abi saamata jääda. Abistamise poole pealt on naabrid kasulikud ka selle poolest, et nad saavad tagada järjepidevat ja kiiret abi (Höpflinger, 2009). Sealjuures on leitud, et naabrisuhetes ei tohiks selline abiandmine kesta liiga kaua, kuna sellisel juhul muutuks naabri abistamine inimesele koormavaks. Vastuväite sellele tõi aga üks maal elav naine, kes oma vabast ajast abistab naabrinaist. Tema leidis, et teiste abistamine, isegi üle pika aja, ei ole koormav, vaid vastupidi „mul on hea meel, kui ma saan kedagi aidata.“ (N 68) Taaskord oleneb väga palju inimese maailmavaatest ja tõekspidamistest, kas mõnda tegevust peetakse koormavaks. Võib väita, et elukeskkond mõjutab samuti naabrite otsust olla teineteisele abiks. Kui linnas jõuab abi ametnike näol kiiresti kohale, siis maakonnas võib see osutuda keeruliseks. Seega on heade suhete olemasolu naabritega oluline eelkõige eakate toimetuleku toetamisel. Kui suhted naabritega kujunevad väga headeks, saavad nad olla ka emotsionaalselt toeks. Siiski moodustavad naabrid eakate suhtevõrgustikes suhteliselt vähese tähtsusega grupi, olulisemad on oma perekond ja sõbrad.

3.2.4 Töökaaslased

Sarnaselt kooli- ja klassikaaslastega on ka töökaaslased ühendavaks lüliliks oleviku ja mineviku vahel, kuna nendega saab meenutada vanu aegu või saab nooremate kaudu hoida kontakti endise töökohaga. Seda kirjeldas näiteks endine õpetaja: „Tähendab, meil on

vanemate kolleegidega olnud küll sellised kokkukäimised, kellega me ühel ajal olime lõpetanud ja koos töötasime. Ja nüüd oleme pensionärid. Üks, kes seal veel tööl on koolis, temaga me ka vahel suhtleme ja küsime, mis seal muutunud on.“ (M 83)

Mõnel on töökaaslastest kujunenud kindel sõprusring: „Ja näiteks minu sünnipäeval tulevad kõik endised õpetajad kokku. Ja see on nii tore ja nii lõbus! Ma olen endine koolidirektor.“ (N 91) Siit on näha, et pole oluline, millisel kohal keegi on töötanud, ülemused ja alluvad saavad omavahel hästi läbi. Ka nooremate töökaaslastega hoitakse kontakti: „Jah, vanade töökaaslastega küll, jah. Helistame ja kui on sünnipäevad, siis käime üksteisel külas ja.“ (N 73)

Kes endiselt töötab, selle jaoks on töökaaslased igapäevased suhtluspartnerid. Töökaaslased on sellisel juhul igapäevased vestluspartnerid, kellega jagatakse ka igapäevamuresid ning toetatakse teineteist: „Ma võin rääkida oma töödest tegemistest, mis ma siin teen ja mis on hästi ja mis on halvasti ja kas ma olen haige, üks päev haigem, teine päev tervem, ja tema täpselt samamoodi.“ (N 73) Ka ülemustel paistab olevat eriline roll, eriti juhul kui nad peavad oma alluvaid ka hiljem meeles. Üks uuritav kirjeldas: „Üks ülemus on küll, kes mind sünnipäeval meeles pidas... sünnipäeval peab igal aastal, aga ta peab ka kõiki teisi ilmselt meeles.“ (M67)

Teiste kontaktide alla, keda ei olnud võimalik paigutada ühtegi kontaktgruppi, liigitusid perearstid, nagu seda kirjeldas näiteks üks naine: „No minu perearst on niisugune tore. Aga tema ei käi siin minu juures. Aga kui mina tema juures käin, siis me räägime ka ikka oma lastest ja lastelastest ja kui mul oli mees siin raskelt haige mitu aastat, siis ta käis ikka teda vaatamas. Ja kui ma lähen tema juurde, siis me räägime ikka mitte ainult haigustest, vaid millestki muust ka.“ (N73) Oma sotsiaalkontaktide hulka kuuluvatena nimetati perearsti või – õde juhul, kui nendega oli usalduslik suhe ja sai rääkida erinevatel teemadel. Ka üks teine naine rääkis, et „näiteks perearsti õde on tõesti nagu usaldus arst.“ (N 68).

3.3 Välisringi kuuluvad kontaktid

Antud töö kontekstis tähistab välisring neid suhteid, mis ei ole igapäevased ja regulaarsed, vaid pigem juhuslikud. Oluline on ka see, et välisringi kuuluvate kontaktidega ei ole inimestel kindlaid jututeemasid ning nad ei tunne emotsionaalset seotust. Välisringi kuuluvatena nimetati näiteks ringikaaslasid. Ka töö- või klassikaaslased võivad kuuluda välisringi, kui nendega ei ole kujunenud sõprussidet või ei helistata teineteisele pühade või tähtpäevade ajal. Sellist olukorda kirjeldas üks mees, leides, et „kui kokku saame, eks ikka

natukene jutustame, aga mitte nii et keegi kellelegi helistab.“ (M 67). Välisringi kuuluvate kontaktidega suheldakse ka teatud sündmustel, nagu näiteks suguvõsa kokkutulekutel kaugemate sugulastega, vilistlaskokkutulekutel või kooli tähtpäevadel endiste koolikaaslastega või juubelisünnipäevadel, kui tulevad kokku ka kõik need, kellega muidu väga tihedalt ei suhelda. Viimase kohta töid näiteid üks mees, kellel oli äsja enne intervjuu läbi viimist olnud suur juubel, Ka üks naine, kes oli korraldanud oma abikaasa juubelipidu, rääkis sellest, et „võibolla ma puutusin sellepärast viimase kuu jooksul paljudega kokku, et abikaasal oli 70- aasta juubel ja seda oli vaja organiseerida, siis ma puutusin väga paljudega kokku.“ (N 68) Suhtlemist takistab just kaugemates maapiirkondades, et need kohad on suhteliselt isoleeritud. Nii leidis näiteks üks naine, et „see küla x on ikkagi niivõrd kaugel, et põle nii et sa saad kellegiga kokku, kui nad ainult võtavad kokku ja tulevad mulle külla.“ (N 68)

3.4 Eakate subjektiivselt tajutud heaolu

Kui vaadata üldist suhtlusringkonda ja püüda kaardistada inimese kõiki sotsiaalkontakte, võib väita, et suhtlusringkond kasvab elu jooksul. Respondent, kes on kaua aega ühes kohas elanud, väitis: „Ma olen nii kaua selles linnas elanud, ma ei saa kunagi nii, et ma kellegi tuttavaga ei räägi.“ (N 73) Intervjuudest tuli välja valimis olnud eakate üldine hoiak elu suhtes, nagu näiteks järgmises intervjuulõigus: „Sellist asja, et ma olen vanainimene et ma nüüd istun nurgas ja mul on igav, seda ei ole.“ (N 73) Üldiselt valitses positiivne hoiak elu suhtes ja leiti, et sotsiaalkontaktid on toetavad: „Töoga saab hakkama ilusti. Siin sellist negatiivset suhtlemist ei ole üldse.“ (M 83) Probleemide puhul leiti, et „need saab ju kõik lahendatud! Ega siis käsitsi kokku ei minda. Räägitakse ära, ja korras. Aga peab arvestama ja peab aru saama.“ (...). (N84) „Vaid see, mis näpu vahel on, seda on natuke vähe.“ (M 83) Vanemad inimesed leidsid, et toetavate sotsiaalkontaktidega on elus kerge hakkama saada, eriti „kui sul kodus on perekonnaelu korras, siis sa jaksad.“ (N 91) Eriti väiksemas kohas, kus inimesed on kaua aega koos elanud ja teineteist tuntakse, on vanemate inimeste üldised suhtevõrgustikud väga suured, hõlmates suurt osa linnaelanikkonnast. Neid, kellega on tihedamad kontaktid ja kes tõepoolest toetavad praktiliste tööde puhul ja emotsionaalselt, on muidugi palju vähem, mis on ka loomulik. Nemad moodustavad suhtlusringkonna tuumiku, mis koosneb perekonnaliikmetest ja mõnest üksikust parimast sõbrast või sõbrannast. Eraldi toodi välja klassikaaslased sotsiaalkontaktidena, kes võimaldavad säilitada sidet noorusega. Üldiselt koormavaid suhteid

eakatel ei esinenud, või ei rääkinud nad nendest. Vaid ühel juhul tuli välja lugu, mis oli põhjustanud intervjueritaval isegi tervisehädasid ja oli seetõttu mitmeti kõnekas. Üldiselt aga leiti, et kõik inimestevahelised probleemid saab lahendada, kui omavahel rääkida.

4. Arutelu

Andmeanalüüsi käigus saadud tulemused võimaldavad juhtida tähelepanu sellele, et sotsiaalne integreeritus ei tähenda mitte ainult omada palju tere-tuttavaid, vaid eelkõige sõprussuhete hoidmist läbi jagatud kogemuste, ühistegevuste, rõõmude ja murede jagamise ning usalduse loomise ning alalhoidmise. Kas inimesel on piisavalt kontakte ning kas ta tunneb ennast sotsiaalselt integreerituna, oleneb temast endast ja tema vajadustest. Vastavalt sellele kujunevad ka kontaktid- kes tunneb soovi suhelda, sellel on ka võimalus selleks. Peamiselt suheldakse omaealistega, põlvkondadevahelised suhted tekivad juhuslikult ja säilivad peamiselt tänu lastele. Just viimased aga on sotsiaalpedagoogi seisukohalt olulised eakate sotsiaalse kaasatuse säilitamisel.

Ühest küljest võib suhtevõrgustiku teisenemine kujutada endast riski ühiskonda kaasatusele, kuna eakad muutuvad üha perekonnakesksemaks ja nende endi sõbrad lahkuvad järjest Lisaks abikaasale ja lastele suheldakse väga tihedalt just oma sõpradega, kes pärinevad kooliajast või veel varasemast lapsepõlvest. Sellest tulenevalt hakkavad eakate isiklikud sotsiaalsed võrgustikud ajapikku kahanema just sõprade arvelt: vanad lahkuvad ja uusi suhteid ei looda. Seetõttu võib juhtuda, et sõprade lahter eakate võrgustikukaardis jääb tühjaks, kui sõpradeks ei peeta just kõiki tuttavaid. Tavaliselt on eakatel üks või kaks parimat sõpra, kellega jagatakse kõiki muresid ja rõõme. Selliste südamesõprade roll sarnaneb perekonnaliikmete rolliga, sest ka lapsed võivad olla parimateks sõpradeks. Eestis on inimeste osakaal vanuses 65+, kellel ei ole sõpru, ligikaudu 2,8% võrreldes kogurahvastikuga (*Social participation and...*). Vanemas eas suheldakse sõpradega enamjaolt telefonitsi, kuid siiski saadakse võimaluse korral ka kokku. Osaliselt on lapsed lisaks sellele esmasele rollile prima sõbra rollis.

Naabritega nii lähedast suhet ei ole, nendega saadakse üldjuhul hästi läbi, samas kui suhe võib olla ka pealiskaudne. Naabritega suheldakse kas vajadusel või kui see on möödapääsmatu. Kui naabritest või töökaaslastest ei ole kujunenud väga head sõbrad, siis nende sotsiaalkontaktidega eriti ei suhelda. Mehed ja naised suhtlevad peamiselt oma soost inimestega. Eraldi tuleb loomulikult vaadata perekonda- abikaasal ja lastel on oma roll. Ka laste sõbrad kuuluvad suhtevõrgustikku. Põlvkondadevaheliste suhete olemasolu aitab kaasa suhtevõrgustiku püsijäämisele, kuna vanade lahkumisel jäävad noored siiski alles. Nagu uurimistulemustest selgus, saavad generatsioonidevahelistest suhetest kasu nii noored kui vanad- noored õpivad vanade kogemustest ning eelkõige perekonnasiseselt on tagatud

vastastikune emotsionaalne ja praktiline toetus. Sotsiaalpedagoog saab oma töös maandada kahte peamist riskifaktorit, mis tulenevad eakate suhtevõrgustiku teisenemisest. Kui perekond toimib sidusalt, siis sotsiaalpedagoogilist sekkumist tõenäoliselt vaja ei ole. Kuna antud töö valimi puhul oli see nii, ei nimetatud oma sotsiaalkontaktidena ka sotsiaalpedagoogi ega sotsiaaltöötajat. Perekonnakesksust võib ka selle pärast pidada riskiks eakate sotsiaalsele kaasatusele, et nad ei pruugi perekonnaliikmetelt alati saada professionaalset abi. Antud juhul oli eakatel mitu last, kellest vaid üks elas välismaal. Kodumaal elavad lapsed kompenseerisid teise eemalolekut ja toimus vastastikune külastamine. Kui aga inimeste ainukene laps oleks elanud kaugel, oleks vajadus teiste kontaktide järgi olnud ilmselt suurem. Selleks, et toetada sellisel juhul eakate võrgustike püsijäämist, oleks kasulik edendada põlvkondadevahelisi suhteid ja luua tingimusi õppimiseks ja õpetamiseks nii noortele kui vanadele. Arvestades vananemisega kaasnevat muutusi õppimises, tuleks mõelda, kuidas erinevate oskuse omandamist toetada. Nagu teooriast selgus, on sotsiaalne kaasatus üks olulisi heaolu tegureid. Seetõttu kujutab suhtevõrgustike teisenemine endast ka potentsiaalset riski heaolule, kui katkenud suhteid ei suudeta asendada. Sotsiaalpedagoog saab näiteks viia eakaid kokku veel elus olevate põlvkonnakaaslastega, so. laiendada välisringi kontakte. Ühiste huvide alusel saab kokku tuua uusi inimesi ja eri põlvkondi. Teadlikult tuleks otsida neid kokkupuuteid, arvestades sealjuures eakate võimalikke erivajadusi nagu piiranguid liikumisel, nende kiiremat väsimist, barjääre uute teadmiste omandamisel jmt. Konkreetsemaid pedagoogilisi võtteid aitab lisaks sotsiaalpedagoogikale leida ka geragoogika valdkond.

Positiivne ellusuhtumine toob endaga kaasa suhete säilimise ja ka tekke. Kuigi vanemas eas omaealistega kontakte üldiselt juurde ei teki, võib kontakte juurde tulla eelkõige noorema generatsiooniga laste ja lastelaste kaudu. Mõned sellised generatsioonidevahelised suhted on säilinud ajast, kui lapsed olid väiksemad ning laste sõbrad on jäänud suhtlema ka vanematega. Tavaliselt suheldakse laste sõpradega siis, kui lapsed on ise ka vanemate juures, kuid on ka näiteid, kus laste sõpradest on saanud ka vanemate sõbrad ning helistatakse ja suheldakse ka siis, kui lapsi kodus ei ole. Sama lugu on lastelaste ja nende sõpradega. Noorema generatsiooniga läbi käimine annab positiivset energiat ja uusi jututeemasid. Mõlemal osapoolel on teineteiselt nii mõndagi õppida, olgu see siis lugude näol, mida vanemad oma elukogemuste põhjal räägivad, söögitegemisel või arvutiga seonduvalt. Antud töö valimi eripäraks võib pidada lisaks, et puututakse kokku ka teiste kultuuridega.

4.2 Töö väärtus

Kasvatusteaduslikust aspektist huvitavad just andmed selle kohta, mida eriti väärtustatakse suhete ja suhtlemise juures ning kuidas suhteid alal hoitakse. Seega võib antud tööd pidada kasulikuks lisalugemiseks sotsiaalpedagoogika üliõpilastele ja juba töötavatele sotsiaalpedagoogidele. Samuti võivad uuritud sihtrühma eakaaslased saada töö tulemustest innustust suhete säilitamiseks ja ideid tegevusteks. Eakate inimeste oskust säilitada suhteid üle pika aja võib olla ka eeskuju tänapäeva noortele. Tulevase sotsiaalpedagoogi seisukohalt võib antud töö valimit pidada potentsiaalseks töörühmaks. Valimi demograafiline variatiivsus ning uuritavate erinevad huvid ja võimed võimaldavad saada aimu sellest, millistes erinevates tingimustes Eesti eakad elavad ning kuivõrd erinevad nad on. Oluline on ka generatsioonidevaheliste suhete edendamine, kuna need võimaldavad olla aktiivne ja kaasatud ühiskonda. Antud töös kasutatud instrumendiga on võimalik sarnane uurimus läbi viia ükskõik millise valimiga ning hiljem kõigi uurimuste tulemuste kokkuvõtmisel on võimalik saada üksikasjalik pilt Eestis elavatest eakatest.

4.3 Töö piirangud

Antud töö piiranguteks võib pidada väikest valimit ja suuremahulise uurimuse puudumist nii inim- kui materiaalsete ressursside puudumise tõttu. Töö maht ei võimaldanud võrgustiku analüüsi osas detailsemaks minna, sest erialast tulenevalt sooviti jõuda selgusele, kas eakate suhtevõrgustiku analüüs üldse võimaldab markeerida pidepunkte, mis aitaksid sotsiaalpedagoogil, kes soovib oma sihtrühma eakate näol laiendada, mõtestada eakate sotsiaalsete võrgustike teisenemisest tulenevaid vajadusi ja võimalusi. Kuna valimist on välja jäänud need inimesed, kes tõenäoliselt kõige enam vajaksid sotsiaalpedagoogi abi ja tuge tuleb pidada üheks töö piiranguks valimi moodustamise meetodit. Antud valimis olid esindatud just aktiivse eluhoiakuga inimesed. Kuna valim koostati mugavusvalimi ja juhuvalimi kombineerimisel, jäid valimist paraku välja paneelmajades ja vaesemates linnaosades elavad inimesed ning ka rahvusvähemuste esindajad. Ka ei olnud valimisse kaasatud passiivse eluviisiga eakad ega hooldusalused. Edaspidistes uurimustes võiks võtta lähema vaatluse alla teistsuguste demograafiliste tunnustega eakad.

Kokkuvõte

Käesoleva magistritöö aluseks on probleem, et eakate inimeste lähedased suhted vähenevad ajaga ja seega on oht eakate sotsiaalselt nähtamatuks muutumine. Suhete arvu vähenemise tõttu muutub vanuse kasvades üha olulisemaks suhete kvaliteet ja põlvkondadevaheliste suhete edendamine, kuna omaealised lahkuvad. Probleemist tulenevalt seati töö eesmärgiks välja selgitada, milliseid pidepunkte pakuvad eakate suhtevõrgustikud, et kavandada eakatele sotsiaalpedagoogilisi tugiteenuseid. Uurimistulemuste põhjal arutleti selle üle, millist kasu toovad eakatele generatsioonidevahelised suhted ning kuidas saaks sotsiaalpedagoog neid edendada.

Tulemuste osas on oluline välja tuua, et eakad sidusid iga kontaktisiku mõne elusündmusega, iseloomustades oma kontakte lugude kaudu. Kuigi kontaktide nimede nimetamist ei tehtud inimestele kohustuslikuks, kasutasid respondendid eelkõige lähedasematest isikutest rääkides just nende nime. Kaugemate inimeste kirjeldamiseks kasutati väljendeid nagu „üks mees“ või iseloomustati neid ameti või rolli kaudu. Läbivalt kasutati selle lapse nime, kelle kaudu uurimuse läbiviija oli saanud kontakti respondentidega. Kõige lähedasemad suhted on tavaliselt abikaasa ja lastega, kuna nendega veedetakse või on veedetud kõige rohkem aega koos. Kellel abikaasa on juba lahkunud, selle jaoks säilib suhe lastega ja muutuvad olulisemaks suhted teistega, kes saavad näiteks abistada füüsiliste tööde puhul. Kuid üldiselt püütakse ise või laste abiga hakkama saada, abi palutakse vaid väga headelt tuttavatelt, väiksemate asjade puhul toimib vastastikune abistamine naabritega, mis on nii emotsionaalne kui praktiline. Kõik oleneb suhetest naabritega ja inimese soovist suhelda. Üldiselt on vanemad inimesed uhked oma saavutuste ja tegemiste üle, mistõttu neile meeldib neist ka rääkida. Nad ei tee asju, mis neile ei meeldiks neile, väljapoolt pole sundlust. See on iseloomulik just pensionieas inimestele, kes saavad ise valida, mida ja millal nad teevad. On palju selliseid tegevusi, mis ei nõua suurt rahalist ressursi ning seetõttu saavad ka eakad nendega tegeleda. Kuna tegevused valitakse ise, tullaakse nendega ka toime ning see tekitab rahulolutunde. Rahulolu iseendaga muudab inimese omakorda aktiivsemaks ning positiivsemaks ja ta tuleb paremini toime ka igapäevategevustega majapidamises. See väljendub positiivses ellusuhtumises. Lisaks aitab rahulolu iseendaga säilitada ka füüsilist ja vaimset tervist. Kui tervis on korras, on inimesel ka tuju parem ja ta on sõbralik ja abivalmis. Need kaks omadust on väga olulised teistega suhtlemisel. Vanemate inimeste puhul on need

„teised“ sõbrad, naabrid ja tuttavad. Tuttavate all mõistetakse näiteks töökaaslaseid ja tere-tuttavaid, kellega ei ole perekondlikku või sõprussuhet.

Kvalitatiivne lähenemine võrgustikuanalüüsile, mida kasutati antud töös, võib tunduda esmapilgul võõras, kuna traditsiooniliselt teostatakse võrgustikuanalüüsi kvantitatiivsete meetodite abil. Kvalitatiivse lähenemise puhul aga kasutatakse teistsuguseid andmekogumise- ja analüüsimeetodeid, peamiselt poolstruktureeritud ja narratiivset intervjuud. Andmeid analüüsitakse vastavalt eelnevalt koostatud kategooriatele ning lisatakse vajadusel kategooriaid, mis kujunevad intervjuude käigus vastavalt sellele, millest respondendid räägivad. Seega on just respondentidel töö valmimisel suur osatähtsus. Lõplik töö ongi koostatud intervjuude põhjal ning sinna on lisatud autoripoolsed interpretatsioonid ning arutelu.

Töö põhimõisted: Eakate suhtevõrgustikud, eakate sotsiaalne kaasatus, generatsioonidevahelised suhted

Summary

The topic of this master-thesis is „Personal social networks of elderly people. Implications for handling them as a socio-educator’s target group“. It was assumed that the elderly are at risk of being excluded from society and that therefore there is a need to investigate their existing personal social networks as a starting point for establishing new inter-generational relationships and socio-educational services. A qualitative network analysis was conducted to get a picture of the perception by the elderly of the quality of their relations. The semi-structured interview used for the investigation was based on the Multidimensional Social Contact Circle Questionnaire (MuSC-Q) developed by Michael Linden in 2007. Interviews were held during May and June 2012 with seven elderly people from different Estonian counties, recorded and analysed. The respondents’ age ranged from 67 to 91. People from the countryside as well as from smaller and larger towns were represented in the sample.

The results are presented as contacts of the inner and outer circle. It was found that the existing and close contacts of the elderly all belong into the inner circle, whereas other contacts gained during lifetime, all the time living in one place, belonged to the outer circle. Family members, such as one’s spouse (if still existing) and children are the most important contacts for the elderly, especially in terms of emotional and practical support. Although adult children already have their own families, it is important for their parents to get quick help if they are in need of it. However, if old people live with their spouse, they do not need much practical help and prefer to manage their lives on their own. The children’s’ emotional support is much more important than their practical support. Additionally, friends gained from early childhood, school and university are a very important contact-group for the elderly. However, it was reported that friends have passed away and new friendships are not established. This leads to the situation that older people’s personal social networks start to diminish while their overall network grows through life. Furthermore, it can be reported that the quality of relations becomes better and more intense during time while the quantity of the networks declines. Right now, socio-educators in Estonia only work with children. As a result of the present work it is recommended that they also work with the elderly, as they are in danger of becoming outsiders of society if family-connections are lost. This may happen if family members move away. As well family members can give emotional and practical support, but as soon as professional help is needed, family members may not be able to give it.

Keywords: elderly people, social networks, intergenerational relationships.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrekselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Kuupäev:

Allkiri:

Kasutatud kirjandus

Active ageing and solidarity between generations – A statistical portrait of the European Union (2012) Luxembourg: Publications Office of the European Union

Adams, R.G., Blieszner, R., (koost.) (1989) *Older Adult Friendship: Structure and Process.*, Newbury Park: Sage.

Allan, G., Phillipson, C., Morgan, D. (2004) *Social Networks and Social Exclusion: Sociological and Policy Perspectives* Ashgate Publishing Limited , Aldershot

Allardt, E. (1993) *Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research.* Oxford Scholarship Online.

<http://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/0198287976.001.0001/acprof-9780198287971-chapter-8> Külastatud 01.04.2013 15.26

Borglin, G., Edberg, A.-K., Hallberg, I.L.R. (2005) The experience of quality of life among older people. *Journal of Aging Studies*, 19 (2).

Budowski, M., Meyer, P.C., Höpflinger, F. (1995) *Freundschaft und freundschaftliche Unterstützung bei leicht behinderten Betagten.* Forschungsbericht der Abteilung für Psychosoziale Medizin, Psychiatrische Poliklinik des Universitätsspitals Zürich

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2010) *Sechster Altenbericht Rmt.: Altersbilder in der Gesellschaft* <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/aeltere-menschen,did=164568.html> külastatud 17.11.2012 12.28

Böhnisch, L. (2008) *Sozialpädagogik der Lebensalter. Eine Einführung.* Weinheim; München: Juventa-Verlag

Eakad inimesed Sotsiaalministeerium <http://www.sm.ee/sinule/eakale.html> külastatud 17.11.2012 12.43

Eakate õppimisvõime ja vaimse tervise edendamine. (2010) Ajutreeningu käsiraamat eakatele. MindWellness projekti partnerite konsortsium.

Eesti Rahvastikuarengu Raamat. (2006) koost. Kalev Katus, Allan Puur. Eesti Kõrgkoolidevaheline Demouuringute Keskus. Tallinn.

Eesti Töötukassa. (s.a). *Vabatahtlik töö.* <http://www.tootukassa.ee/index.php?id=15643>.
Külastatud: 14.05.2013, 11.29

Gerharder, G. (2001). *Netzwerkorientierung in der Sozialarbeit. Eine überblicksartige Zusammenstellung zu "Soziale Netzwerke" und "Organisationsnetzwerke"*.

http://www.pantucek.com/diagnose/netzwerkkarte/gerhardter_netzwerk.pdf külastatud
06.06.2012 12.57

Gothöni, R. (2008) *Vana ja väarikana.* Kogumikus T. Tulva (koost.), *Eakate vananemise kogemused Eestis ja Soomes (lk.7-13).* Tallinn: TLÜ Kirjastus.

Heusinger, J., Kümpers, S. (2006) *Potentiale zur Förderung sozialer Netzwerke älterer Menschen.* 12. bundesweiter Kongress Armut und Gesundheit.

Hämäläinen, J. (2001) *Sissejuhatus sotsiaalpedagoogikasse.* Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.

Höpflinger, F. (2009) *Soziale Beziehungen im Alter- Entwicklung und Problemfelder.*
<http://www.hoepflinger.com/fhtop/Soziale-Kontakte.pdf> külastatud 10.04.2013 16.20

Joseph, M. (1999) *Active, engaged, valued. Older People and NSW Public libraries.* Public Library Services, State Library of NSW.

Kes on sotsiaalpedagoog? (2013) Võrumaa õppenõustamiskeskus külastatud:
<http://oppenoustamine.vorumaanoor.ee/noustajad> 12.03.2013 14.37

Kiis, A. (2005) *Üksi elavate eakate heaolu: Elukeskkond ning mitteformaalne ja formaalne toetus.* Rmt.: Tulva, T. (koost) Eakate heaolu ja toimetulek. Artiklite kogumik. Tallinn: TLÜ kirjastus.

Kleve, H. (2003) *Geschichte, Theorie, Arbeitsfelder und Organisationen Sozialer Arbeit*. Alice-Salomon- Fachhochschule Berlin. Berlin.

Kremkau, B. (2010) *Soziale Beratung von Flüchtlingen aus Perspektive der 'Sozialpädagogik der Lebensalter'*. Entwicklung eines *Handlungskonzepts*. Bakalaureusetöö. Grin Verlag.

Laherand, M.-L. (2010) *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Infotrükk

Laidmäe, V.-I., Kelam, A. (2003) *Stress ja eluga toimetulek erinevas elueas (sotsioloogiline aspekt)*. Tallinna Pedagoogikaülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut.

Linden, M, Lischka A.-M., Popien, C., Golombek, J. (2007). *Der multidimensionale Sozialkontakt Kreis (MuSK)- Ein Interviewverfahren zur Erfassung des sozialen Netzes in der klinischen Praxis*. Med. Psychol. 16 (135-143)

Litwak, E. (1985) *Helping the Elderly: The Complementary Roles of Informal Networks and Formal Systems* Perspectives on Marriage and the Family Series. Guilford Publications, Incorporated

Lorenz, U. (2001) *Sozialpädagogik* <http://www.ulilorenz.de/sozialpaedagogik.htm>
külastatud 20.04.13, 20.19

Luong, G. Charles, S.T., Fingerman, K.L. (2011) *Better with age: Social relationships across adulthood*. Journal of Social and Personal Relationships 28 (1): 9-23.

Mayring, Ph. (2000) *Qualitative Inhaltsanalyse*. Forum Qualitative Sozialforschung.

Mikser, R. (2009) *Saksa sotsiaalpedagoogika kontseptsioon*. Haridus 11–12

Miller, K., Mont, D., Maitland, A., Altman, B., Madans J. (2011) *Results of a cross-national structured cognitive interviewing protocol to test measures of disability*. Qual. Quant. 45, 801-815

Mõttus, R., Allik, J., Realo, A. (2011) *Intelligentsuse psühholoogia*. Tartu. Tartu Ülikooli kirjastus.

Noll, H.-H. (1999) *Konzepte der Wohlfahrtsentwicklung: Lebensqualität und „neue“ Wohlfahrtskonzepte*. EU Reporting Working Paper No 3. Social Indicators Department.

Paavel, V. (2007) *Uus hingamine meie eakate hoolekandes?* Sotsiaaltöö nr. 1, lk. 28-30

Randver, K. (2005) *Infoühiskonna digitaalne lõhe: selle põhjused ja mõju sotsiaalsele kaasatusele vanemas eas*. Magistritöö. Tartu.

Rowland, D.T. (2009) *Global Population Aging: History and Prospects*

Salthouse, T. A. (1996) *The processing-speed theory of adult age differences in cognition*. Psychological Review, Vol 103(3), 403-428

Sava, S., Lupou, R. (2009) *socio-educatioal servicies for a Valued ageig* Journal of Gerontological Social Work, Vol. 2, 157-168

Schnegg, M., Lang, H. (2002) *Methoden der Ethnographie Netzwerkanalyse. Eine praxisorientierte Einführung. Heft 1*

Stiehler, S. (2009) *Freundschaften unter Erwachsenen*. Rmt: Lenz, K., Nestmann, F. (koost.) Handbuch persönlicher Beziehungen, Weinheim: Juventa: 383-401.

Social Inclusion and Mental Health. (2010) Koost.: Boardman, J. Currie, A. Killaspy, H, Mezey, G. London: The Royal College of Psychiatrics.

Sotsiaalne kaasatus Sotsiaalministeerium <http://www.sm.ee/tegevus/sotsiaalne-kaasatus.html>
külastatud 25.03.2013 15.30

Sotsiaalpedagoogika Rakvere kolledžis. (2013)

Thiersch, H. *Strukturierte Offenheit. Zur Methodenfrage einer lebensweltorientierten Sozialen Arbeit.* Rmt.: Der sozialpädagogische Blick: Lebensweltorientierte Methoden in der Sozialen Arbeit (1993) Koost.: Thomas Rauschenbach, Friedrich Ortman, Maria-Eleonora Karsten Juventa Verlag Weinheim und München

Tooming, L. (2006) *Muusikakasvatus eakatele.* Haridus 1-2/2006

Tulva, T., Kiis, A. (2001) *Vananemine Eestis: Eakate toimetulek ja teenuste vajadus* Tallinn

Rist, R.C. (2006) *On the relations among educational research paradigms: from disdain to détente.* Rmt: Bryman, A. (koost.) *Mixed Methods*, vol. 1. Lk. 145-162. London: Sage.

Sotsiaalpedagoogika Rakvere kolledžis. (2013)

<http://www.tlu.ee/?LangID=1&CatID=2020&ArtID=12160&action=article>. Külastatud: 17.03.2013 12.30

Soziale Arbeit <http://www.gk12if1.ziemke-koeln.de/sozpaed/SozialeArbeit.htm>

Külastatud 09.03.2013 16.42

Sozialpädagogik <http://www.gk12if1.ziemke-koeln.de/sozpaed/AllgemeinSozpaed.htm>

külastatud 09.03.2013 16.47

Stangl, W. *Soziometrie- Was ist Soziometrie?*

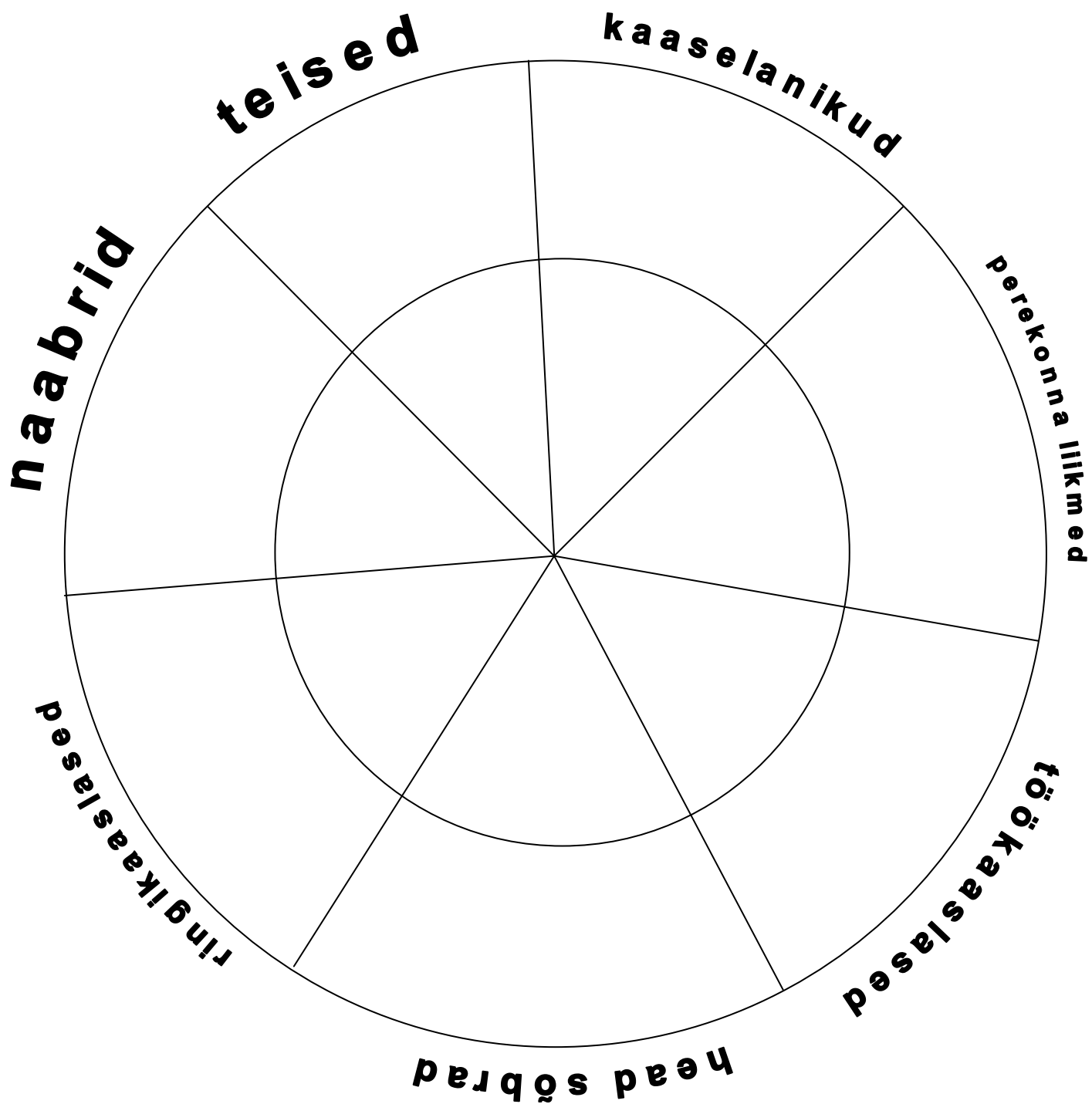
<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/FORSCHUNGSMETHODEN/Soziometrie.shtml>

külastatud 15.11.2012 17.43

Werner, J., Stiehler, S., Nestmann F. „*Dresdner Bewältigungsvignetten*“ - ein qualitatives Erhebungsinstrument zur Erfassung kindlicher Hilfesuch- und Bewältigungsstrategien. Rmt: *Qualitative Netzwerkanalyse. Konzepte, Methoden und Anwendungen.* 2006. Koost. Hollstein, B., Straus, F. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.

Lisad

Lisa 1- Multidimensionaalne sotsiaalkontaktide ring



Joonis 1- kontaktiringid

1. osa- sisering

Järgnevalt palun Teil rääkida mulle inimestest, kes Teie elus olulist rolli mängivad. Nende hulka kuuluvad nii toetavad kui ka koormavad inimesed.

Kui te mõtlete nüüd viimase nelja nädala peale, siis kellega on Teil peamiselt kontakt olnud? Valmistasin ette joonise (Lisa 1: joonis 1), kuhu on võimalik märkida kõik olulised inimesed Teie sotsiaalses võrgustikus sõltumata sellest, kas kontakt nendega on positiivset või negatiivset laadi. Negatiivse kontakti all mõtlen, et tajute kontakti nendega ebameeldivana, kuid see on vältimatu (näiteks ei tulda toime sotsiaaltöötajaga või tuleb suhelda ebameeldiva naabriga probleemide lahendamiseks). Palun nimetage iga inimese nimi ja/või roll (kuidas ta on Teiega seotud). Kui vanad need inimesed on?

Kellega Te koos elate?

Milliste perekonnaliikmetega, kellel on teie jaoks oluline roll, on teil viimase nelja nädala jooksul kontakt olnud?

Milliste töökaaslastega olete suhelnud viimase nelja nädala jooksul? Need võivad olla ka endised töökaaslased, kellega olete pensionipõlves kontakti säilitanud.

Järgmiseks nimetage mulle palun need inimesed, keda Te peate oma sõpradeks ja kellega Te olete viimaste nädalate vältel suhelnud. Mida tähendab Teie jaoks sõprus?

Millistes huviringides või muidu ühistegevustes (näiteks valla poolt korraldatud) Te osalete?

Kellega Te seal peamiselt suhtlete? Kui ei osale üldse, siis miks?

Kes Teie naabruskonnast omab Teie jaoks tähtsust positiivses või negatiivses mõttes?

Palun nimetage veel teisi inimesi, kes omavad Teie jaoks tähtsust positiivses või negatiivses mõistes, kellega Te olete viimaste nädalate vältel kokku puutunud ja kes on eelnevast loetelust välja jäänud!

Kuidas Te erinevate inimestega kontakti hoiate, mida ette võtate?

2. osa - välisring

Kui Te mõtlete nüüd viimase nädala peale, siis kellega Teil kontakt oli?

Kodus

perekonna liikmetest

tööl

vabal ajal (Millega Te oma vaba aega sisustate? Mida ringides osalemine teile annab?)

naabritega

sõpradega

muu

3. osa- Toetavad ja koormavad kontaktisikud

Järgnevad küsimused on seotud kõigi inimestega, kes kuuluvad Teie sotsiaalsesse võrgustikku. (Nähtub jooniselt 1)

Praktiline toetus.

Kuivõrd ja millist laadi praktilist toetust ja abi (nt. sisseostude tegemisel, remonditöödel) Te saate järgmistelt inimestelt? Palun hinnake skaalal 0-4! (Iga võrgustikuliikme kohta täidetakse eraldi leht intervjuueerija poolt Lisa 2: Tabel 1)

Kaaselanikelt

pereliikmetelt

töökaaslastelt

vaba aja kaaslastelt

naabritelt

sõpradelt

muu

Emotsionaalne tugi.

10. Kuivõrd Te saate nendele inimestele toetuda rasketel hetkedel või jagada nendega rõõme?

Kaaselanikud

pereliikmed
töökaaslased
vaba aja kaaslased
naabrid
sõbrad
muud

Praktiline koormus.

11. Kuivõrd on järgmised inimesed Teie jaoks praktilistes tegevustes koormavaks või takistavaks?

Kaaselanikud
pereliikmed
töökaaslased
vaba aja kaaslased
naabrid
sõbrad
muud

Emotsionaalne koormus.

Kuivõrd järgmised inimesed on Teile koormavaks? Palun öelge ka, kui Te tunnete kellegipoolset tõrjutust!

Kaaselanikud
pereliikmed
töökaaslased
vaba aja kaaslased
naabrid
sõbrad
muud

Lõpetuseks sooviksin teada, kuivõrd rahul Te olete eelnevalt nimetatud inimeste poolt saadava toetusega üldiselt. (Ka selle kohta täidab intervjuueerija eraldi tabeli Tabel 2)

Kui rahulolev Te olete erinevate inimeste poolt saadava praktilise toetusega?

Kui rahulolev Te olete erinevate inimeste poolt saadava emotsionaalse toega?

Täna koostöö eest!

Hinnang sotsiaalsele toele/ sotsiaalsele koormatusele

Tabel

Võrgustikuliikmete poolne toetus ja koormatus				
Valdkond	Praktiline toetus: Kuivõrd on järgmised inimesed teie jaoks toetavad praktiliste tegevuste juures? 1-5 (1= üldse mitte toetavad, 2= peaaegu üldse mitte toetavad, 3= osaliselt toetavad, 4= üsna toetavad, 5= äärmiselt toetavad)	Praktiline koormatus: Kuivõrd tunnete end järgmiste inimeste poolt koormatuna praktiliste tegevuste puhul? 1-5 (1= üldse mitte koormavad, 2= peaaegu üldse mitte koormavad, 3= osaliselt koormavad, 4= üsnagi koormavad, 5= äärmiselt koormavad)	Emotsionaalne toetus: Kuivõrd on järgmised inimesed teie jaoks emotsionaalselt toetavad? 1-5 (1= üldse mitte toetavad, 2= peaaegu üldse mitte toetavad, 3= osaliselt toetavad, 4= üsna toetavad, 5= äärmiselt toetavad)	Emotsionaalne koormatus: Kuivõrd tunnete end järgmiste inimeste poolt emotsionaalselt koormatuna? 1-5 (1= üldse mitte , 2= peaaegu üldse mitte , 3= osaliselt , 4= üsnagi , 5= äärmiselt)
Kaaselanikud				
Perekonnaliikmed				
Töökaaslased				
Huvikaaslased				
Naabrid				
Sõbrad				
Teised				
Üldine rahulolu toetusega				

Lihlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Triin Spitz

(autori nimi)

(sünnikuupäev: 21.02.1987)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihlitsentsi) enda loodud teose
Eakate hinnang oma suhtevõrgustikele. Pidepunkte sotsiaalpedagoogi tööks eakate sihtrühmaga,

(lõputöö pealkiri)

mille juhendaja on Leen Rahnu,

(juhendaja nimi)

- 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
- 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 20.05.2013 (*kuupäev*)