

TARTU ÜLIKOOLI PÄRNU KOLLEDŽ
Sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korralduse õppekava

Kadri Künnapas

**NÄHTAMATU TRAUMA: KAITSEVÄE
VETERANIDE SOTSIAALNE TUGI JA
KOHANEMINE TSIVIILELUS**

Lõputöö

Juhendaja: Anne Rähn, MA

Pärnu 2026

Soovitan suunata kaitsmisele

(allkirjastatud digitaalselt)

Anne Rähn

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht

(allkirjastatud digitaalselt)

Monika Kumm

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

(allkirjastatud digitaalselt)

Kadri Künnapas

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Teoreetiline ülevaade veteranide sotsiaalse toe kättesaadavusest ja tsiviileluga kohanemisest	6
1.1. Veteranide vaimne tervis ja sotsiaalne tugi rahvusvaheliste uuringute põhjal.....	6
1.2. Veteranide sotsiaalne tugi, teenused ja avalik kuvand Eestis	9
1.3. Veteranide tsiviilellu siirdumine ja tööeluga kohanemine	11
2. Empiiriline uuring veteranide sotsiaalse toe ja kohanemise kohta tsiviilelus	14
2.1. Uurimiskeskonna kirjeldus: Eesti Kaitsevägi ja veteranipoliitika	14
2.2. Uurimisprotsessi kirjeldus	15
2.3. Tulemuste analüüs ja tõlgendamine	20
2.4. Arutelu, järeldused ja ettepanekud	31
Kokkuvõte	37
Viidatud allikad	39
Lisad	43
Lisa 1. Ankeetküsitlus	43
Summary	50

SISSEJUHATUS

Veteranide vaimne tervis ja kohanemine tsiviilelus sõltuvad oluliselt nii rahvusvahelise sõjalise operatsiooni kogemuse laadist kui ka sellest, millist sotsiaalset tuge nad pärast teenistust tajuvad. Grover jt (2024, lk 2140) leidsid, et tajutud sotsiaalne tugi (ingl *Perceived Social Support*) on veteranide seas ebahühtlaselt jaotunud – madalaim posttraumaatilise stressihäirega veteranidel ja kõrgeim neil, kellel esineb jäsemete amputatsioon. Autorid toovad esile, et piisava sotsiaalse toe säilitamine pärast missioonil osalemist aitab parandada tervisetulemusi ja vähendada vaimse tervise riske. Hüttermann jt (2025, lk 8) jõudsid järeldusele, et pikaajaline osalemine Afganistani ja Mali rahvusvahelistel sõjalistel operatsioonidel on seotud vaimse tervise häirete kumulatiivse kujunemisega, kusjuures sage diagnoos on ärevushäire. Ohlsson jt (2024, lk 160) analüüsisid 24 teadusartiklit ning eristasid kaks peamist militaarse toe sekkumise vormi: peresuunalised programmid ja paariteraapial põhinevad sekkumised. Enamik kirjeldatud sekkumisi keskendus reaktiivsele psühholoogilisele abile rahvusvahelise sõjalise operatsiooni ajal või sellele järgneval perioodil, kui probleemid olid juba avaldunud, mistõttu autorid tõstavad esile ennetavale vaimse tervise toetusele suunatud sekkumiste ja Euroopa kontekstis läbiviidavate uuringute vajadust.

Eesti kontekstis on veteranide toetamine ja avaliku teadlikkuse tõstmine saanud järjest olulisemaks riigikaitsepoliitika osaks. Näiteks tähistatakse alates 2013. aastast veteranikuud, mida täiendab üritustesari, sh Veteranirocki kontsert (Siplane, 2024, lk 35). Siplane (2024, lk 35) väidab, et Kaitsevälk kui endisel tööandjal lasub oluline sotsiaalne vastutus, tagamaks, et teenistuses saadud traumad ei muutuks takistuseks hilisemas toimetulekus ning et abi oleks süsteemselt kättesaadav nii veteranidele kui ka nende peredele. Saar (2024, lk 61–62) tõi Eesti veteranide näitel esile, et erinevates operatsioonipiirkondades teeninud kaitsevälkased kogevad tsiviilellu naasmist erinevalt: osa leiab üsna kiiresti uue elurütmi ja rolli, kuid märkimisväärne hulk veterane puutub kokku varjatud, kuid igapäevaelu ja sotsiaalse toimimise seisukohalt oluliste raskustega.

Uurimisprobleem: olukorras, kus rahvusvahelisel sõjalisel operatsioonil osalenud veteranide sotsiaalse toe süsteem ei vasta nende vajadustele ega ole piisavalt ligipääsetav, kogeb osa veterane tsiviileluga kohanemisel olulisi raskusi.

Lõputöö eesmärk on välja selgitada Eesti Kaitseväge veteranide sotsiaalse toe kättesaadavust pärast osalemist rahvusvahelisel sõjalisel operatsioonil ja veteranide kohanemist tsiviilelus ning teha saadud tulemuste põhjal ettepanekud MTÜ Eesti Kaitseväge Veteranide ühingule sotsiaalse toe täiustamiseks.

Eesmärgist lähtuvalt on sõnastatud järgmised uurimisküsimused:

1. Milline on Eesti Kaitseväge veteranide kogemus sotsiaalse toe kättesaadavusest pärast rahvusvahelist sõjalist operatsiooni?
2. Milliseid sotsiaalseid toetusvorme ja teenuseid peavad veteranid kõige tulemuslikumaks tsiviileluga kohanemisel?

Selles lõputöös kasutati kvantitatiivset uurimisviisi, sest selle abil oli võimalik kaasata rohkem veterane ja saada parem ülevaade sellest, kuidas tajutud sotsiaalne tugi seostub tsiviileluga kohanemisega. Töös antakse ülevaade valimist, veebipõhisest ankeetküsitlusest ning andmete kirjeldavast ja võrdlevast analüüsist.

Töö koosneb kahest peatükist. Esimeses peatükis antakse teoreetiline ülevaade veteranide sotsiaalse toe kättesaadavusest ja tsiviileluga kohanemisest, käsitledes teemat esmalt rahvusvahelisel tasandil ja seejärel Eesti kontekstis. Teises peatükis esitatakse uuringu metoodika, tulemuste analüüs ja tõlgendus ning nende põhjal tehtud ettepanekud.

Lõputöö keelelisel viimistlemisel kasutati toetava abivahendina tehisintellektil põhinevat rakendust *ChatGPT*. Selle abil täpsustati autori koostatud teksti sõnastust, parandati lausete sujuvust ning väljenduse selgemat kujundamist.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE VETERANIDE SOTSIAALSE TOE KÄTTESAADAVUSEST JA TSIVIILELUGA KOHANEMISEST

1.1. Veteranide vaimne tervis ja sotsiaalne tugi rahvusvaheliste uuringute põhjal

Pärast relvakonfliktides osalemist võivad veteranidel ilmnedagi või püsima jääda mitmesugused vaimse ja füüsilise tervise probleemid, nagu posttraumaatiline stressihäire (edaspidi „PTSH“), depressioon, ärevus, sõltuvushäired või traumaatilise ajukahjustuse tagajärjed. Need mõjutavad igapäevast toimetulekut ja elukvaliteeti. Samas ei sõltu taastumine ainult ravist, vaid ka sellest, kas inimesel on enda ümber toetavad suhted ja toimiv tugivõrgustik.

Moore jt (2023) tõstavad esile, et vaimse tervise häirete diagnoosimine tegevväelaste ja veteranide seas eeldab põhjalikku anamneesi ning sageli ka täiendavaid uuringuid, kuid parimad tulemused saavutatakse eri tervishoiuspetsialistide koostöös. Tegevteenistuses olevate kaitseväelaste puhul on esmaseks kontaktiks sageli sõjaväe meditsiinitöötajad, parameedikud ja esmatasandi arstid, kes saavad selliseid riskirühmi märgata, kus võivad esineda selliseid seisundeid nagu PTSH, depressioon, suitsiidid ja sõltuvushäired ning suunata nad õigeaegsele ravile. Autorid toovad välja, et raviprotsessi tuleks võimalusel kaasata ka pereliikmed, sest sotsiaalne tugi mängib kesksel rollil nende häirete kujunemisel ja paranemisel. Jukić jt (2020, lk 1) uuringus osales 259 Horvaatia sõjaveterani, kellel oli diagnoositud PTSH. Eesmärk oli välja selgitada, kuidas tajutud sotsiaalne tugi on seotud PTSH sümptomite tugevuse ning vaimse tervisega seotud elukvaliteediga Horvaatia sõjaveteranide seas enam kui 20 aastat pärast relvakonflikti lõppu. Uuringu tulemustest (Jukić *et al.*, 2020, lk 11) selgus, et veteranidel, kes tajusid

pärast sõjakogemusi oma sotsiaalsel tugivõrgustikku tugevamana, esines leebemaid PTSH sümptomeid ja neil oli parem vaimse tervisega seotud elukvaliteet.

Proescher jt (2020, lk 115) uuringus vaadeldi, kuidas tajutud sotsiaalne tugi on seotud lahingukogemusega veteranide vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toimetulekuga, sh nendel, kellel esines PTSH ning PTSH koos alkoholisõltuvusega. Valimisse kuulus 139 sõjaväeteenistuselt naasnud veterani, kes täitsid nii enesehinnangulisi kui ka kliiniku läbiviidud küsimustikke sotsiaalse toe, vaimse ja füüsilise tervise, funktsioneerimispiirangute ning elukvaliteedi kohta. Tajutud sotsiaalset tuge mõõdeti tajutud toe skaalaga (ingl *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) ning selle koguskoori alusel jaotati osalejad kolme gruppi: kõrge, keskmise ja madala sotsiaalse toe tasemega veteranid. Autorid leidsid analüüsi tulemustest, et madala toe rühmaga võrreldes esines kõrge tajutud sotsiaalse toe rühma veteranidel oluliselt vähem PTSH, ärevuse ja depressiooni sümptomeid. Proescher jt (2020, lk 116) ei leidnud demograafilistes tegurites erinevusi ja järeldasid, et viis, kuidas veteran ise oma sotsiaalset tugivõrgustikku tajub, võib olla keskne kaitsetegur nii raviprotsessis kui ka kohanemisel tsiviilelu nõudmistega. Merritt jt (2022, lk 7) viisid läbi teadaolevalt esimese uuringu, mis kirjeldas, kuidas erinevad sotsiaalse toe mõõtmed on seotud neurokäitumuslike, psühhiaatriliste ja kognitiivsete sümptomitega USA veteranidel, kelle sõeluuring viitas võimalikule traumaatilisele ajukahjustusele (ingl *Traumatic Brain Injury*). Uuringusse oli kaasatud üle 9000 veterani. Tulemused osutasid, et traumaatilisele ajukahjustusele positiivse sõeltesti saanud veteranidel esineb sagedamini tugev psüühiline distress, mis on seotud madalama tajutud sotsiaalse toega. Seetõttu peavad autorid oluliseks, et spetsialistid arvestaksid sümptomite ja sotsiaalse toe seosega ning suunaksid veterane esmalt psühhoteraapiasse, enne kui rakendatakse sotsiaalset tuge suurendavaid sekkumisi (Merritt *et al.*, 2022, lk 1). Kamdar jt (2023, lk 8) ülevaatest selgus, et seni avaldatud uuringutes on veteranide vaimse tervisega seoses põhjalikumalt uuritud kolme muudetavat sotsiaalset näitajat: eluaseme stabiilsust, tööhõivet ja majanduslikku toimetulekut ning sotsiaalset tuge. Kuigi eluaseme ja majandusliku olukorra mõõdikute piiratud valiidsus vähendas üksikute uuringute kvaliteeti, viitas koondpilt sellele, et parem ligipääs nendele ressurssidele seostus veteranide parema vaimse tervisega. Eriti tugev tõendus oli selle kohta, et kõrgem sotsiaalne tugi on seotud madalama PTSH sümptomite tasemega.

Rahvusvaheline kirjandus osutab, et lisaks riiklikele struktuuridele on olulisel kohal relvajõudude heategevusorganisatsioonid, mis pakuvad paindlikke ja vajaduspõhiseid tugiteenuseid. Howarth & Doherty (2024, lk XVI) toovad Ühendkuningriigi andmetel esile, et relvajõudude kogukonda toetavate heategevusorganisatsioonide koguarv on viimastel aastatel vähenenud, mis võib omakorda tähendada regionaalsete tugivõimaluste vähenemist veteranidele ja nende peredele. Howarth jt (2021, lk 9–10) näitavad, et relvajõudude perede toetamisel Ühendkuningriigis kõige levinumateks toetusvormideks on sotsiaalsed grupid, mida pakub üle 40% peredele suunatud heategevusorganisatsioonidest. Sellised grupid nagu näiteks hommikusöögiklubid, vastastikuse toe grupid või huvitegevused, loovad abikaasadele ja partneritele regulaarseid kohtumisvõimalusi, vähendavad üksildust ja sotsiaalset isolatsiooni ning tugevdavad kuuluvustunnet. Uuringu rõhuasetus on just veterani abikaasade ja partnerite toetusvõrgustiku tugevdamisel, mitte niivõrd tegevustel, kus veteranid ise koos nendega osalevad. Samuti on märkimisväärse osakaaluga vaimse tervise toetamine, mis hõlmab nõustamist, psühhoteraapiat ja erinevaid eneseabigruppe (Howarth *et al.*, 2021, lk 10). Pereira jt (2019, lk 56) leidsid, et Portugali sõjaveteranid kannatasid kõrge raskusastmega PTSH sümptomite all ka aastakümneid pärast sõjategevuse lõppu. Mack jt (2023, lk 33) toovad välja USA õhujõududes teeninud veterani loo, kus ta pidi kogema raskusi üleminekul tegevteenistusest tsiviilellu. Mack jt (2023, lk 34) selgitasid, et veteran kirjutas selle loo eelkõige teadlastele, sekkumiste väljatöötajatele, tervishoiutöötajatele ja ka teistele veteranidele, et avada teekonda sotsiaalse tugivõrgustiku kujundamisel väljaspool sõjaväge. Tagantjärele mõistis veteran, et tõeline kaotus seisnes kogukonna kadumises ning eneseabigrupp Sotsiaalsed Veteranid (ingl *Veterans Socials*) aitas selle tühimiku täita, lootus on, et sama kogeivad ka teised veteranid, kes selliste kohtumistega liituvad.

Rahvusvaheliste uuringute põhjal võib öelda, et tajutud sotsiaalne tugi on veteranide vaimse tervise ja elukvaliteedi jaoks väga oluline. Tugevama tugivõrgustikuga seostuvad üldjuhul kergemad PTSH sümptomid, vähem depressiooni ja ärevust, parem psühhosotsiaalne toimetulek ning parem enesehinnanguline elukvaliteet.

1.2. Veteranide sotsiaalne tugi, teenused ja avalik kuvand Eestis

Veteranide sotsiaalne tugi kujuneb mitme tasandi koosmõjus, hõlmates nii lähisuhteid, kogukonda kui ka riiklikke ja vabakonna tugisüsteeme. Käesolevas alapeatükis tuuakse välja, kuidas sotsiaalset tuge teoreetiliselt mõtestatakse, kuidas defineeritakse „veterani“ Eesti poliitikadokumentides ja avaliku arvamuse uuringutes ning millistele tugistruktuuridele veteranid ja nende pered Eestis toetuda saavad.

Sotsiaalne tugi on sotsiaalteadustes käsitletud kui mitmetahuline nähtus, mis hõlmab nii inimeste tegelikke võrgustikke kui ka subjektiivset hinnangut sellele, kui võrd inimene tunneb end teiste poolt hoituna ja väärtustatuna. Klassikalises käsitluses defineeris Cobb (1976, lk 300) sotsiaalset tuge kui infot, mis paneb indiviidi uskuma, et temast hoolitakse ja teda armastatakse, teda peetakse väärtuslikuks ning ta kuulub vastastikustel kohustustel põhinevasse võrgustikku. Sellest definitsioonist lähtuvalt ei taandu sotsiaalne tugi üksnes abistavatele tegevustele, vaid hõlmab ka turvatunde, kuuluvustunde ja tähenduslike inimsuhete kogemust. Peatükis tuginetakse Lakey ja Cohen (2000, lk 29) kirjeldatud sotsiaalse toe teooriale (ingl *Social Support Theory*), kus eristatakse muu hulgas tajutud sotsiaalset tuge. Tajutud sotsiaalne tugi on inimese hinnang sellele, kui kättesaadavana ta abi, mõistmist ja emotsionaalset toetust kogeb, olenemata sellest, kui palju objektiivseid kontakte või formaalseid tugistruktuure tal tegelikult on.

Sotsiaalse toe analüüsimisel on oluline selgelt määratleda, keda käsitletakse veterani mõiste all. Eesti Kaitseministeeriumi (2012, lk 5) poliitika järgi loetakse veteranideks Eesti kodanikke, kes on Kaitseväe tegevuse käigus osalenud riigi sõjalisel kaitsmisel või rahvusvahelise sõjalise koostöö seaduse alusel rahvusvahelistel või kollektiivse enesekaitse operatsioonidel. Veteranide hulka arvatakse ka kaitseväelased ja Kaitseliidu tegevliikmed, kes on teenistusülesannete täitmisel või sõjaväelisel väljaõppel saanud tervisekahjustuse ning on selle tagajärjel püsivalt töövõimetuks tunnistatud. Samuti käsitletakse veteranidena kaitseliitlasi ja teisi spetsialiste (nt arstid), kes teenivad sõjalise operatsiooni ajal Kaitseväe koosseisus. Seega hõlmab veteranide definitsioon nii rahvusvahelisel sõjalisel operatsioonil osalenud kaitseväelasi kui ka rahuajal teenistusülesannete täitmisel püsiva tervisekahjustuse saanud isikuid.

2022. aastal läbiviidud uuringust (Eesti Uuringukeskus OÜ, 2022, lk 8) selgus, et 36% vastanutest seostab mõistet „veteran“ eelkõige Eesti Kaitseväge välismissioonidel osalenud sõduritega, kuid veidi suurem osa vastajaid peab veteranideks esmajoones Teise maailmasõja võitlejaid. Sama uuringu põhjal seostub sõna „veteran“ enamiku elanike jaoks jätkuvalt pigem ajalooliste konfliktidega, kuid see seos on viimastel aastatel mõnevõrra nõrgenenud. Selgus, et kuigi avalik arusaam on tasapisi liikumas kaasaegsete veteranide, sh välismissioonidel osalenud kaitseväelaste suunas, ei ole kõigil elanikel endiselt selget ettekujutust, keda täpselt veterani mõiste alla liigitada (Eesti Uuringukeskus OÜ, 2022, lk 8). Nooremate ja eestikeelsete elanike seas on suurem tõenäosus seostada veterani mõistet just Eesti Kaitseväge missioonidega, samas kui vanemates vanuserühmades ja mitte-eestikeelse elanikkonna seas domineerib seos Teise maailmasõjaga. Uuringus ei antud veteranile ametlikku definitsiooni, vaid paluti vastajatel kirjeldada, kellega seostub neile sõna „veteran“. Seetõttu peegeldavad tulemused eeskätt elanikkonna spontaanset arusaama veteranidest, mitte juriidilist määratlust.

Veteranide toetamiseks korraldatakse erinevaid kampaaniaid, näiteks sümboolikaga meenete müügi kaudu, mille turundust aitavad koordineerida Kaitsevägi ja Kaitseministeerium. Jätkatakse ajaloolise Vigastatud Sõjameeste Ühingu ja Eesti Sõjainvaliidide Abistamise Sihtasutuse toetamist. Lisaks kavandatakse veteranide mittetulundusühingu liikmekaarti, mille alusel saavad ettevõtted ja organisatsioonid pakkuda veteranidele soodustusi – mitte ametlike hüvede tõendamiseks, vaid tunnustuse ja kuuluvustunde väljendusena. Avalikkuse tasandil toodi välja, et rahvusvaheliste sõjaliste operatsioonide ja veteranide panuse selge ning aktiivne tutvustamine on oluline ühiskondliku tunnustuse ja positiivse hoiakumuutuse saavutamiseks (Kaitseministeerium, 2012, lk 15).

Seega ei tähenda sotsiaalne tugi veteranide puhul ainult üksikuid teenuseid või toetusi. Sama oluline on ka see, kas veteran tunneb, et tal on päriselt tugi olemas ning kuidas ühiskond teda märkab, mõistab ja väärtustab. Teoreetilised käsitlused viitavad, et just tajutud sotsiaalne tugi on keskne lüli vaimse tervise ja toimetuleku selgitamisel. Avaliku arvamuse uuringud osutavad samas, et ühiskondlik arusaam veteranidest on veel

kujunemisjärgus ning ajaloolised assotsiatsioonid mõjutavad seda, keda üldse veterani kategooriasse mõeldakse.

1.3. Veteranide tsiviilellu siirdumine ja tööeluga kohanemine

Järgnevas alapeatükis antakse ülevaade veteranide siirdumisest tegevteenistusest tsiviilellu, mis hõlmab samaaegselt tööalaste rollide, igapäevaste harjumuste ja enesekuvandi übermõtestamist. Sõjaväeline teenistus pakub selget struktuuri, hierarhiat ja ühtset missioonitunnet, samas kui tsiviilne töömaailm eeldab paindlikku kohanemist erinevate organisatsioonikultuuride ja ootustega.

Teoreetiliseks raamistikuks, millele käesolev peatükk tugineb, on tööga kohanemise teooria (ingl *Work Adjustment Theory*), kus Dawis jt (1964, lk 8) toovad välja, et inimese ja töökoha vaheline sobivus sõltub sellest, kui võrd töö nõudmised ja töötaja oskused, väärtused ning vajadused on tasakaalus ning kui hästi töökeskkond tunnustab ning toetab töötaja toimetulekut ja arengut. Zhang jt (2020, lk 1) arendasid Hiina tegevväelaste baasil välja sõjaväelise karjääripaindlikkuse küsimustiku (ingl *Military Career Adaptability Questionnaire*), mis mõtestab karjääripaindlikkust kui võimete kogumit, mida inimene vajab karjääriteel esinevate väljakutsetega toimetulekuks. Zhang jt (2020, lk 8) järeldasid, et loodud küsimustikku saab kasutada usaldusväärse instrumendina, mille abil on võimalik hinnata sõjaväelaste karjääripaindlikkuse ja tööga kohanemise taset.

Pedersen ja Wieser (2021, lk 160) analüüsisid Taanis kasutatavat *Battlemind–Homemind* raamistikku ning järeldasid, et see kujutab veterane pigem passiivsete reageerijatena, kelle põhiülesanne on kontrollida agressiivset käitumist tsiviilkeskkonnas. Autorid leidsid, et selline kognitiiv-käitumuslik fookus jättis suuresti kõrvale ülemineku sotsiokultuurse dimensiooni – küsimuse sellest, kuidas veteranid ise aktiivselt oma identiteeti ja suhteid tsiviilühiskonnas uuesti kujundavad (Pedersen & Wieser, 2021, lk 169).

Tegevteenistuse lõpp on enamiku kaitseväelaste jaoks märgiline murdepunkt, mis kätkeb endas nii identiteedi kui ka igapäevaste rollide übermõtestamist. Duel jt (2019, lk 239) kirjeldavad, et ühiskonnal on oluline roll veteranide toetamisel pärast kaitseväest lahkumist, et nende tagasilõimumine tsiviilühiskonda kulgeks võimalikult sujuvalt ega

asetaks neid teenistuse tõttu ebasoodsasse olukorda. Avalik toetus ei peaks piirduma üksnes positiivse suhtumisega veteranidesse, vaid väljenduma ka praktilistes tugimeetmetes, mis aitavad ennetada probleemide süvenemist ja toetavad veteranide edukat kohanemist tsiviilelus. Farrugia ja Formosa (2025, lk 276) analüüsisid Malta kaitseväge veteranide kogemusi pärast 25 aastast teenistust ning jõudsid järeldusele, et üleminek ei tähenda üksnes töökoha vahetust, vaid hõlmab sügavat emotsionaalset ja psühholoogilist ümberhäälestumist. Veteranid peavad õppima uuesti „kuuluma“ maailma, mis toimib teistsuguste normide, suhtlusmustrite ja ootuste alusel kui sõjaline institutsioon. Autorite uuringus tõusid esile kolm keskset teemat: nähtamatud barjäärid tsiviilmaailmas (sh stereotüübid ja oskuste alahindamine), sisemine vastupidavus, millele veteranid toetuvad ning professionaalide ja lähedaste toetav roll muutumisprotsessis.

Farrugia ja Formosa (2025, lk 278–279) tõid välja, et veteranide üleminek sõjaväelisest teenistusest tsiviilkarjäärile on pikaajaline ja mitmetasandiline protsess, mille mõistmiseks on vajalikud longitudinaalsed uuringud, mis haaravad identiteedi kujunemist, toimetulekustrateegiate muutumist ning teenistuskogemuse psühholoogiliste mõjude püsivust. Autorid peavad oluliseks uurida lisaks tsiviilelanike hoiakuid, perekonna ja sotsiaalse tugivõrgustiku rolli ning erinevate veteranidele kohandatud karjäärinõustamise mudelite tõhusust, et kujundada tõendus põhiseid sekkumisi ja poliitikasoovitusi.

Vogt jt (2020, lk 352) viisid läbi kolme aasta vältava uuringu, milles jälgiti enam kui 9500 USA veterani esimese aasta jooksul peale tegevteenistuse lõppu, hinnates tervisenäitajaid, tööalast ja sotsiaalset toimetulekut. Uuringu tulemused tõid välja, et peamiselt tajuti tervisest tulenevaid probleeme, nende hulgas vaimse tervise probleemid ning ilmnisid tugevalt tööalased raskused. Hutcheon jt (2025, lk 107) uurisid, kuidas töö- ja kutsealased sekkumised mõjutavad veteranide tervist ning heaolu. Vaatamata valdkonna olulisusele, leiti üllatavalt vähe uuringuid selle kohta. Olemasolevad uuringud viitasid, et sellised programmid võivad parandada veteranide tajutud vaimset ja füüsilist tervist. Autorid leidsid, et sekkumise ülesehitus ja konkreetsed komponendid on mõju hindamisel eriti olulisel kohal ning ainult ühes riigis läbiviidud uuringute tõttu on järelduste üldistavatus piiratud.

Reimann (2023, lk 31) on Eestis uurinud tegevteenistusest lahkunud kaitseväelaste toimetulekut tsiviiltööturul ning leidnud, et osa endistest teenistujatest kogeb märkimisväärseid raskusi tsiviileluga kohanemisel. Eriti keeruliseks osutus samaväärse positsiooni leidmine kõrgema haridustasemega endistel kaitseväelastel, kelle ootused töö sisule ja vastutustasemele ei pruugi ühtida tsiviilsektori pakutavate ametikohtadega. Üleminek ei ole pelgalt individuaalne pingutus, vaid sõltub ka sellest, kuivõrd tsiviilne töö- ja teenusesüsteem oskab sõjalises teenistuses omandatud oskusi ära tunda ja hinnata. Siplane (2016, lk 196) uuringus selgus, et üle 160 veterani olid otsinud sobivat tööd kauem kui kolm kuud ning 37 vastanut olid olnud tööotsingutel üle aasta. Siplane (2016, lk 205) tõi kokkuvõttes välja, et veteranide toimetulek tsiviilelus, pärast teenistust, on raskendatud ja vajab seetõttu jätkutuge.

Veteranide üleminek tegevteenistusest tsiviilellu ei toimu tavaliselt kiiresti ega lihtsalt. See on pikem protsess, mille käigus tuleb ümber mõtestada oma tööalane roll, igapäevased harjumused ja sageli ka arusaam iseendast. Ülemineku õnnestumiseks peab olema tasakaalus veterani oskuste, väärtuste ja vajaduste sobivus tsiviiltööturu nõudmistega ning töökeskkonna valmisolek neid ressursse ära tunda. Uuringud kinnitavad, et osa veterane kogeb raskusi sobiva töökoha leidmisel ja tsiviileluga kohanemisel, eriti juhul, kui teenistuses omandatud oskusi ei osata tsiviilsektoris piisavalt väärtustada.

2. EMPIIRILINE UURING VETERANIDE SOTSIAALSE TOE JA KOHANEMISE KOHTA TSIVIILELUS

2.1. Uurimiskeskonna kirjeldus: Eesti Kaitsevägi ja veteranipoliitika

Järgnevas alapeatükis antakse lühike ülevaade Eesti Kaitseväe toimimise aluspõhimõtetest ning veteranide toetamisega seotud institutsionaalsest raamistikust. Selleks käsitletakse esmalt Eesti riigikaitstesüsteemi põhijooni ning seejärel veteranidele suunatud sotsiaalse toe ja avaliku teavitamise peamisi suundi Eesti kontekstis.

Eesti Kaitsevägi baseerub kohustuslikul ajateenistusel ning reservväelastel. Ajateenistus on Eesti Vabariigis kohustuslik kõikidele meessoost isikutele, kelle vanus jääb vahemikku 17 kuni 27 eluaastat, naistel on alates 2013. aastast võimalus osaleda vabatahtlikult. Teenistuse kestus sõltub erialast ja väeosast ning jääb kaheksa kuni 11 kuu vahele. Kaitseliit koos Naiskodukaitse, Noorte Kotkaste ja Kodutütardega taasloodi 1990. aastal. Kuigi nende osalus ei ole enam võrreldav sõjaeelse ajaga, väljendavad need organisatsioonid jätkuvalt rahva kaitsetahet ja ühiskonna turvatunnet. (Truusa *et al.*, 2018, lk 39–40)

Eesti oludes on veteranidele suunatud sotsiaalne tugi koondunud peamiselt Kaitseväe, Kaitseministeeriumi, Sotsiaalkindlustusameti ja MTÜ Eesti Kaitseväe Veteranide ühingu ümber. Siplane (2024, lk 35) osutab, et Eesti avalikus arvamuses kiputakse veteranide puhul keskenduma eeskätt probleemidele, olgu need vaimse tervise, sotsiaalse toimetuleku või tööalaste raskustega seotud, kuigi sageli jääb tähelepanuta, et suurem osa veteranidest on 30–50aastased, heas füüsilises vormis ning valmis jätkama oma oskuste rakendamist ja panustamist ühiskonda ka pärast teenistuse lõppu. Kaitseministeeriumi (2012, lk 15) veteranipoliitika dokumendis kirjeldatakse mitut sammu, millega riik ja partnerid saavad veteranide ja nende perede toetust tugevdada. Ühe suunana tuuakse esile

heategevuse roll, kus tuuakse näiteks Carolin Illenzeeri Fond, mis on alates 2011. aastast panustanud teenistuses hukkunud või vigastatud kaitseväelaste laste hariduse ja huvihariduse toetusse. Kaitseministeerium (2012, lk 16) lisab, et avalikkuse teadlikkuse suurendamine on veteranide ühiskondliku tunnustamise seisukohalt oluline. Positiivse hoiaku kujundamiseks tuleb rõhutada veteranide ja rahvusvaheliste sõjaliste operatsioonide tähendust Eesti julgeoleku kontekstis. Selle toetamiseks on veteranipoliitikas ette nähtud veteraniteemade käsitlemine Eesti Sõjamuuseumi ekspositsioonides ja muuseumipedagoogilises tegevuses, samuti riigikaitseõpetuses ja õpetajate täienduskoolituses. Lisaks nähakse ette veteranipoliitika põhimõtete tutvustamist nii kaitseväelastele, veteranidele kui ka laiemale avalikkusele trükiste ja teavituskanalite kaudu. Paadik (2022, lk 4) kirjeldab oma uurimistöös koostööd MTÜ Eesti Kaitseväe Veteranide ja Kaitseministeeriumi valitsemisalaga, kus tulemusi on võimalik kasutada veteranipoliitika edasisel kujundamisel ja täiustamisel. Uuring keskendus veteranide finantskäitumise riskidele pärast välismissioonilt naasmist ning näitas, et mitmetel madalama sissetulekuga veteranidel oli raskusi kohanemisel ning esines alkoholi liigtarbimist (Paadik, 2022, lk 39). Veteranid vajavad nõustamisi ja teenuseid, mis aitavad hilisemas elus käitumisriske maandada. Kukin (2017, lk 31) tõi tsiviilellu siirdunud veteranidega tehtud intervjuude põhjal välja, et suuremat tähelepanu tuleks pöörata neile veteranidele, kes realselt abi vajavad, selle asemel, et kulutada ressursse üritustele (nt Veteranirock). Autor täheldas, et peamiselt rahvusvahelistel sõjalistel operatsioonidel osalenud kaitsevälased ei pea ennast veteraniks, kuid siiski kasutavad nad veteranipoliitika poolt loodud soodustusi (Kukin, 2017, lk 40).

Kokkuvõttes toimub Eesti veteranide toetamine mitme institutsiooni koostöös ning hõlmab lisaks otsesele abile ka veteranide ja nende perede toetamise laiemat ühiskondlikku käsitlust. Samuti peetakse oluliseks avalikkuse teadlikkuse suurendamist, et tugevdada veteranide tunnustamist ja mõistmist Eesti ühiskonnas.

2.2. Uurimisprotsessi kirjeldus

Järgnevalt antakse ülevaade uurimisprotsessist ning sellest, kuidas koguti andmeid Eesti Kaitseväe veteranide sotsiaalse toe kättesaadavuse ja tsiviileluga kohanemise kohta.

Selleks antakse ülevaade valitud uurimisviisist, sihtrühmast ja valimist, andmekogumismeetodist ning andmete analüüsimiseks kasutatud põhimõtetest.

Uurimistöö keskendus Eesti Kaitseväge veteranide sotsiaalse toe kättesaadavusele ja tsiviileluga kohanemisele pärast rahvusvaheliste sõjaliste operatsioonide lõppu. Uurimistöös kasutati kvantitatiivset uurimisviisi, mis võimaldas koguda suurema hulga andmeid ulatuslikumast vastajate rühmast ning teha valimipõhiseid, seoseid kirjeldavaid järeldusi. Kvantitatiivne uurimisviis uurib sotsiaalseid nähtusi mõõdetavate tunnuste ja arvuliste andmete abil, kus keerulisemad osad on võimalik jagada väiksemateks osadeks ning analüüsida erapooletult. Selline uurimisviis toob esile tulemused, kus erinevate muutujate vahel saab leida seoseid. (Lim, 2025, lk 326)

Kvantitatiivne uurimisviis oli sobiv käesoleva uuringu läbiviimiseks, sest eesmärgiks oli saada suurem hulk veteranidest vastajaid, kui seda oleks kvalitatiivse uurimisviisi puhul. Ühtne küsimustik võimaldas kaasata rohkem vastajaid ja koguda andmeid laiemalt. Seeläbi sai võrrelda erinevaid tunnuseid nagu vanus, teenistuskogemus, tajutav sotsiaalne tugi, kohanemine tsiviileluga pärast rahvusvaheliste sõjaliste operatsioonide lõppu. Kvantitatiivse uurimistöö põhjal sai tuvastada mustreid, mis olid vajalikud hilisemateks ettepanekuteks sotsiaalse toe täiustamiseks.

Andmete kogumiseks loodi ankeet Tartu Ülikooli *LimeSurvey* keskkonnas, kus ankeet võimaldas ühist küsimuste vormi ja vastused salvestati automaatselt. Ponto (2015, lk 168) toob välja, et küsimustike abil saab koguda andmeid käitumiste, hoiakute ja kogemuste kohta ning on sobilikud suurema vastajate hulga uurimiseks, tuvastamiseks mustreid ja seoseid. Selline lähenemine võimaldas uurida veteranide hoiakuid sotsiaalse toe ja tsiviilelus toimetuleku kohta. Andmekaitse oli tagatud kasutatava keskkonna seadistuse kaudu. Enne küsimustikele vastamist oli kuvatud osalejatele teabeleht, selgitades uuringu eesmärki, andmete kasutamist ja selle säilitamist, seejärel märgistades vastaval väljal nõusoleku kinnituse, anti teadlik nõusolek. Vastamine oli vabatahtlik ja võimaldas vastajal küsimustikule vastamise pooleli jätta mistahes ajal. *LimeSurvey* keskkond tagas anonüümsuse, vastuseid ei olnud võimalik seostada kontaktandmetega ning IP-aadresside salvestamist ei toimunud. Ankeedi (vt lisa 1) koostamisel tugineti uurimistöö teooria peatükile, millest lähtudes koostati 16 küsimust. Küsimustiku kaks viimast küsimust olid avatud lahtritega küsimused ning ei olnud vastamiseks kohustuslikud. Uurimistöös

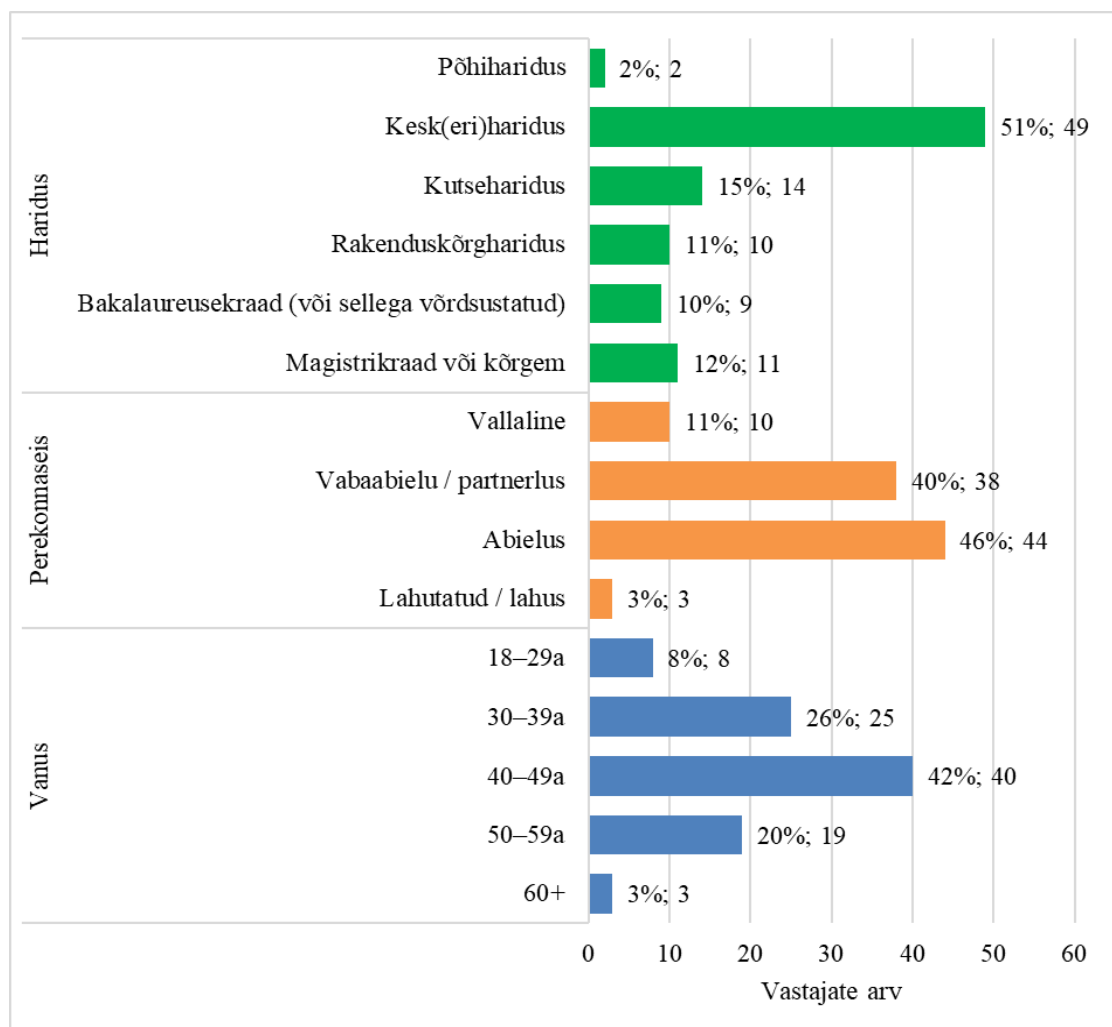
kasutati eesmärgipärast valimit. Sheppard (2020, lk 174) kirjeldab eesmärgipärast valimit kui spetsiifilist uuritavate rühma, kus uuritavad vastavad kindlatele kriteeriumidele. Uuritavateks on Eesti Kaitseväe veteranid, kes on osalenud vähemalt ühel välismissioonil, omandanud veterani staatuse ning elavad uuringu läbiviimise ajal Eestis. Eesmärgipärane valim oli põhjendatud, kuna uuritakse just välismissioonidel teeninud Eesti Kaitseväe veterane, seetõttu kehtivad järeldused üksnes selle rühma kohta.

Uuringu sihtrühm on Eesti Kaitseväe veteranid. Lähtudes Siplane (2024, lk 34) esitatud andmetest, on üldkogumi suuruseks ligikaudu 3400 veterani, valimi suuruseks planeeriti 345 vastajat. Valimi suurus on määratud eeldusel, et lubatud veapiiriks on 5% ning usaldusnivooks 95%, tuginedes valimi suuruse arvutamise juhiste (MaCorr Research, n.d.). Selline valimi suurus võimaldab teha statistiliselt põhjendatud, samas realistlikke ressursse arvestavaid järeldusi sihtrühma kohta (Lim, 2025, lk 334). Andmeid koguti vahemikus 03.03.2026–02.04.2026. Küsitluse link ja kutse uuringus osalemiseks edastati e-kirja teel MTÜ Eesti Kaitseväe Veteranide ühingule, kes ei vastanud ega andnud tagasisidet. Seejärel edastas autor ankeedi Veteranide naised võrgustikule, kes jagas seda oma sotsiaalmeedia *Facebook* lehel. Kontakti prooviti saada mitmel korral, kuid MTÜ Eesti Kaitseväe Veteranide ühing ei reageerinud kordagi. Selgus, et sellise uuringu läbiviimiseks peab olema kooskõlastus Kaitseväe Akadeemia rakendusuringute osakonna (KVA RUO) ja Kaitseväe andmekaitsega. 20.03.2026 andis KVA RUO kooskõlastuse ning MTÜ Eesti Kaitseväe Veteranide ühing andis omapoolse kinnituse 26.03.2026 ja oli valmis jagama uuringu küsitlust veteranidele. Peale seda hakkasid kogunema ka küsitlusele vastused. Kokku laekus 02.04.2026 seisuga 95 lõpuni täidetud küsimustikku. Lõplikku valimisse võeti arvesse 95 vastajat, mis annab *MaCorr* valimikalkulaatori järgi valimi veaks 9,9% (MaCorr Research, n.d.), sellest tulenevalt tuleb tulemuste üldistamisse suhtuda ettevaatlikult. Kaitseväe andmekaitse kooskõlastas uuringu 23.04.2026.

Vastajate sotsiaal-demograafiline profiil (vt joonis 1) on küllaltki selgelt piiritletud. Vanuseliselt oli kõige rohkem valimis 40–49aastased veteranid, kellele järgnesid 30–39 ja 50–59aastased vastajad. Nooremaid ja vanemaid vanuserühmi esines märksa vähem. Haridustaseme järgi moodustasid suurima osa kesk(eri)haridusega vastajad, kuid esindatud olid ka kutsehariduse, rakenduskõrghariduse ning bakalaureuse- ja

magistritaseme haridusega veteranid. Perekonnaseisu lõikes olid enamuses abielus (n = 44) ning vabaabielus või partnerlussuhtes olevad vastajad (n = 38), samas kui vallalisi ja lahutatud või lahus elavaid vastajaid oli vähem.

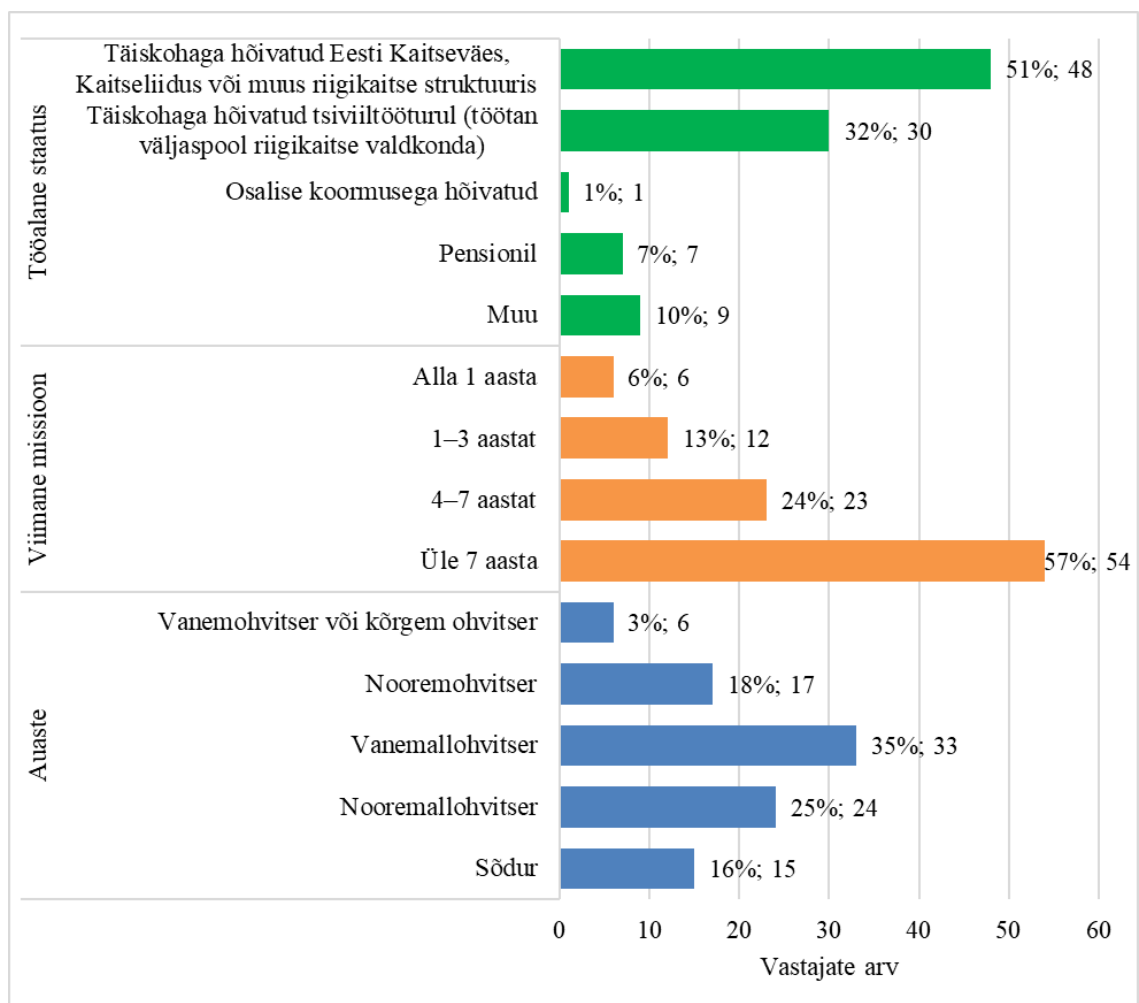
Demograafilistest andmetest nähtub, et valimisse kuulus peamiselt sotsiaalselt ja tööealiselt aktiivses eluetapis olevate veteranide rühm. Sotsiaal-demograafiliste tunnuste kirjeldamine avab vajaliku tausta, mille põhjal on võimalik hilisemas analüüsis paremini mõista vastajate hinnanguid ja kogemusi.



Joonis 1. Sotsiaal-demograafilised andmed, n = 95

Joonisel 2 esitatud andmed viitavad suhteliselt stabiilse ja pikaajalise teenistuskogemusega veteranidele. Enamik vastanutest oli uuringu ajal tööalaselt aktiivne (n = 78) ning valimis domineerisid allohvitserid. Tööalane seotus, teenistuskogemuse ajalisus ja auaste võivad mõjutada nii veteranide toetusvajadusi kui ka nende

kohanemiskogemust tsiviilelus. Erilist tähelepanu pööratakse uuringus sellele, et vastajate hulgas esines peamiselt neid veterane, kelle viimasest rahvusvahelisest sõjalisest operatsioonist on möödas enam kui seitse aastat, kus suurem osa vastajatest hindas oma kogemusi pikema ajaperspektiivi kaudu, mitte vahetult pärast operatsioonilt naasmist. Seetõttu võivad nende hinnangud peegeldada lisaks esmasele kohanemisele ka pikemaajalist toimetulekut pärast teenistust. Töölase staatuse ja auastme jaotus viitab omakorda, et vastajate seas oli palju neid, kes olid jätkuvalt seotud tööelu ja organisatsioonilise struktuuriga, mis võis mõjutada nende tsiviileluga kohanemise kogemust.



Joonis 2. Töö, viimane rahvusvaheline sõjaline operatsioon ja auaste, n = 95

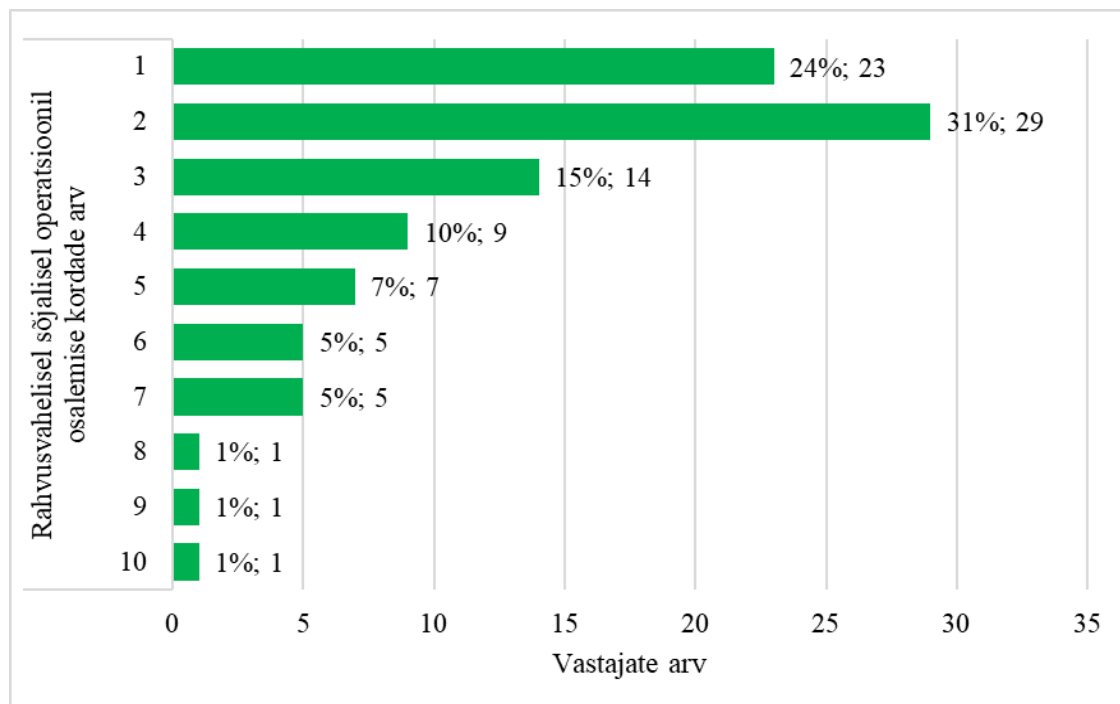
Selleks, et saada ülevaade Kaitseväe veteranide sotsiaalsest toest ning nende kohanemisest tsiviilelus, rakendati kirjeldavat ja võrdlevat statistikat. Kaur jt (2018, lk 60) toovad välja kirjeldava statistika, mille abil antakse ülevaade peamistest

seaduspärasustest andmestikus, mis võimaldab selget ja ülevaatlikku esitamist. Sealjuures lähtuti Kumar (2023, lk 598) kirjeldatud rühmade võrdlemise põhimõtetest, mille erinevuste hindamiseks kasutati dispersioonanalüüsi (ANOVA). Selline lähenemisviis võimaldas tuvastada, kas erinevate rühmade, nt erineva sotsiaalse toe tajuga või erineva teenistuskogemusega veteranide, keskmiste vahel esineb statistiliselt olulisi erinevusi. ANOVA analüüsis tähis „*F*“ väljendab rühmade vahelise ja rühmasisese varieeruvuse suhet. Juhtudel, kui ANOVA näitas statistiliselt olulist erinevust, kasutati täiendavalt *Tukey post hoc* analüüsi, et selgitada välja, milliste konkreetsete rühmade vahel erinevus ilmnis. *Tukey* analüüs sobib mitme rühma võrdlemiseks, kuna võimaldab teha paarvõrdlusi kontrollitud vea-tõenäosusega. Andmete analüüsimiseks kasutati programme *Microsoft Office Excel* ja *JASP 0.96.0.0* versiooni. Tulemused on töös esitatud üldistatud kujul tekstide, jooniste ja tabelina, kus tähis „*n*“ näitab vastajate arvu, tähis „*m*“ vastuste keskmist väärtust.

Kokkuvõttes võimaldas valitud uurimisviis koguda andmeid Eesti Kaitseväge veteranide sotsiaalse toe kättesaadavuse ja tsiviileluga kohanemise kohta ning kirjeldada vastajate peamisi taustatunnuseid. Valimi piiratuse tõttu tuleb tulemuste üldistamisse siiski suhtuda ettevaatlikult.

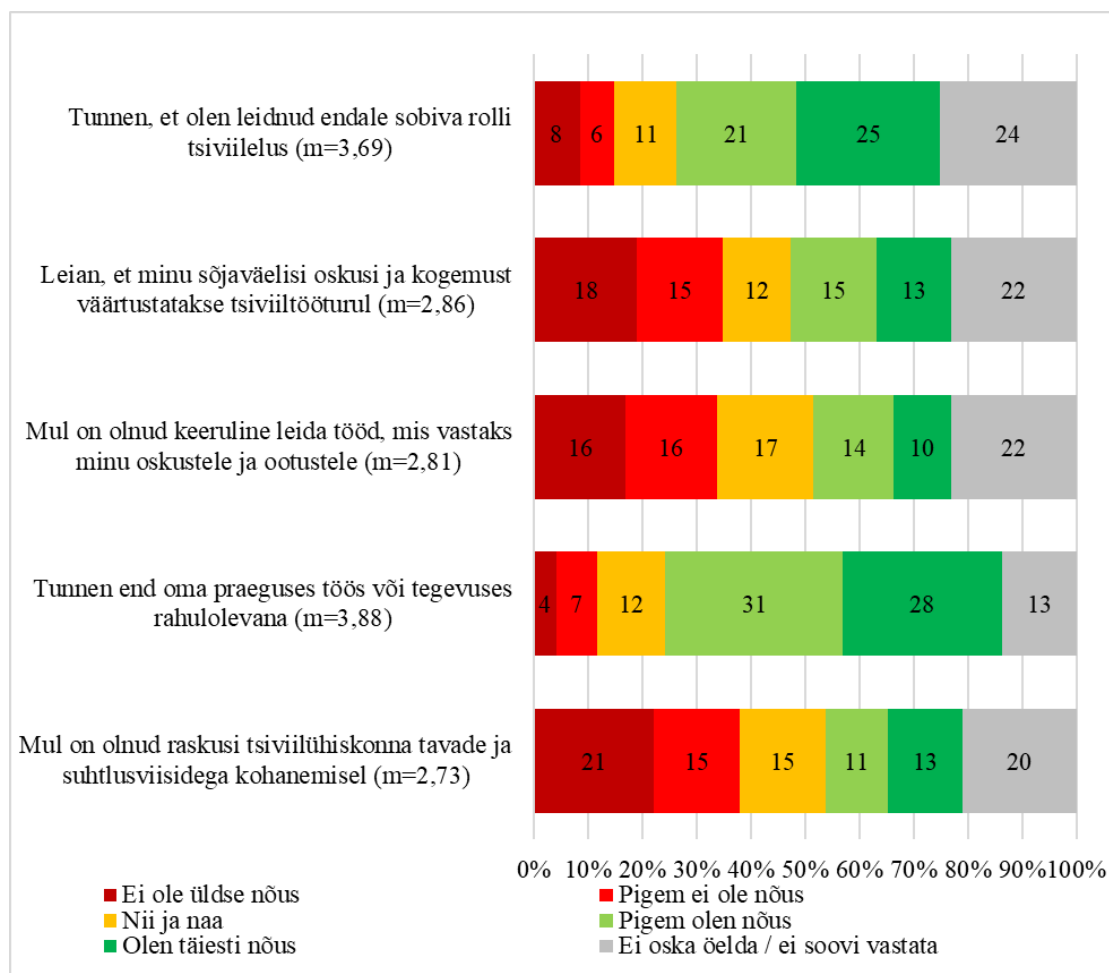
2.3. Tulemuste analüüs ja tõlgendamine

Uuringu tulemustest selgus (vt joonis 3), et vastajate missioonikogemus koondus peamiselt ühe kuni kolme välismissioonil osalemise ümber. Kõige suurema rühma moodustasid kahel välismissioonil osalenud vastajad ($n = 29$). Korduv osalemine oli uuringus pigem tavapärane kui erandlik. Alates kolmandast välismissioonist vastajate arv vähenes, mistõttu oli ulatuslikuma missioonikogemusega veterane valimis vähem. Seega oli valimis kõige rohkem vähese kuni mõõduka missioonikogemusega veteranid, kuigi esindatud olid ka mitmekordse rahvusvahelise sõjalise operatsiooni kogemusega vastajad.



Joonis 3. Rahvusvahelistel sõjalistel operatsioonidel osalemiste kordade arv, n = 95

Joonis 4 annab ülevaate vastajate hinnangutest viiele tsiviileluga kohanemist käsitlevale väitele. Need puudutasid sobiva rolli leidmist tsiviilelus, sõjaväeliste oskuste ja kogemuse väärtustamist tsiviiltööturul, oskustele ja ootustele vastava töö leidmise keerukust, rahulolu oma praeguse töö või tegevusega ning raskusi tsiviilühiskonna tavade ja suhtlusviisidega kohanemisel. Vastused näitasid, et kõige enam kalduti nõustuma väidetega, mis puudutasid sobiva rolli leidmist tsiviilelus ($m = 3,69$) ja rahulolu oma praeguse töö või tegevusega ($m = 3,88$). Ebaühtlasemad olid hinnangud väidetele, mis käsitlesid sõjaväeliste oskuste ja kogemuse väärtustamist tsiviiltööturul ($m = 2,86$) ning oskustele ja ootustele vastava töö leidmise keerukust ($m = 2,81$). Kõige selgemalt eristus raskusi tsiviilühiskonna tavade ja suhtlusviisidega kohanemist käsitlev väide, mille puhul kaldus enamik vastuseid mittedõustumise poole ($m = 2,73$). See osutab, et kuigi suur osa vastajatest tajus end tsiviilelus pigem kohanenuna, ei olnud tööalane kohanemine ja sõjaväeliste oskuste väärtustamine kõigi jaoks ühesugune.



Joonis 4. Vastajate hinnangud tsiviileluga kohanemist käsitlevatele väidetele, n = 95

Tsiviileluga kohanemist käsitlevate väidete puhul võrreldi esmalt haridustasemete lõikes vastajate hinnanguid dispersioonanalüüsi ANOVA abil. Analüüs näitas, et haridustasemete rühmade vahel ei esinenud selle väite puhul statistiliselt olulist erinevust ($F(5, 89) = 0,902, p = 0,484$).

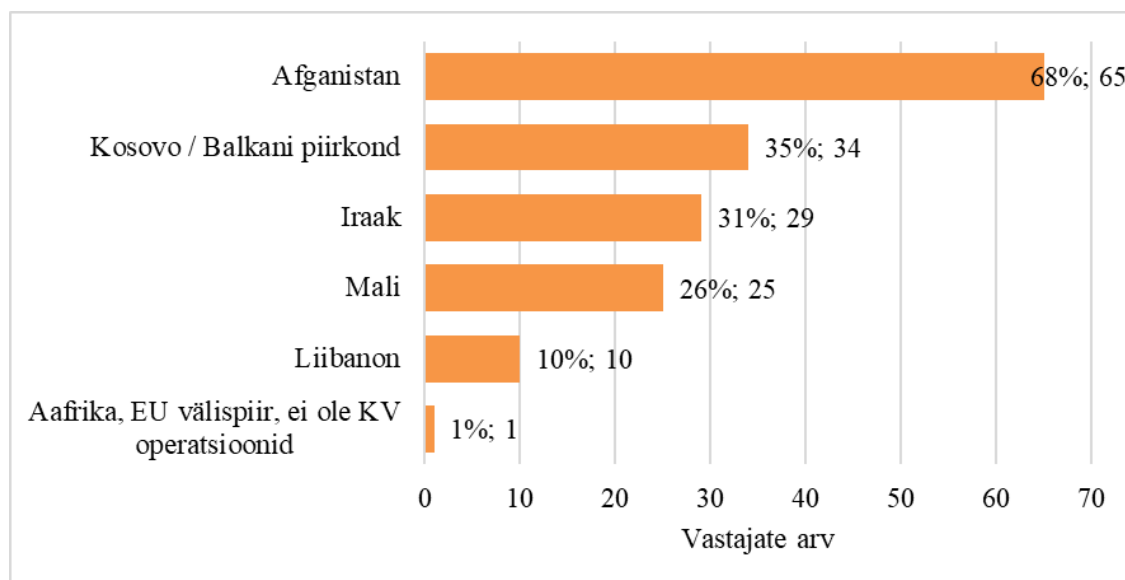
Samuti ei eristunud statistiliselt olulisi erinevusi teiste tsiviileluga kohanemist puudutavate väidete puhul. Uuringus ei erinenud veteranide tsiviileluga kohanemise hinnangud haridustaseme järgi statistiliselt olulisel määral. Kuna dispersioonanalüüs ei näidanud haridustasemete vahel statistiliselt olulisi erinevusi, ei olnud põhjendatud teha täiendavaid rühmade vahelisi võrdlusi ning neid käesolevas töös edasi ei kajastata.

Samu väiteid võrreldi ka vanusegruppide lõikes, kuid sellest analüüsist on välja jäetud 60aastaste ja vanemate vastajate rühm, sest sellesse kuulus ainult kolm vastajat ning nende kaasamine oleks vähendanud rühmade vahelise võrdluse usaldusväärsust.

Erinevalt haridustaseme võrdlusest, paistis silma vanuserühmade lõikes statistiliselt oluline erinevus ($F(3, 88) = 3,467, p = 0,020$) väites „Mul on olnud keeruline leida tööd, mis vastaks minu oskustele ja ootustele“. Dispersioonanalüüs näitas, et vanuserühmade vahel ilmnis statistiliselt oluline erinevus. *Tukey post hoc* analüüs näitas, et statistiliselt olulised erinevused esinesid 18–29 ja 30–39aastaste ($p = 0,017$), 18–29 ja 40–49aastaste ($p = 0,029$) ning 18–29 ja 50–59aastaste vastajate vahel ($p = 0,020$). Kirjeldava statistika põhjal oli kõrgeim keskmine 18–29aastaste rühmas ($m = 5,375$), samas kui 30–39, 40–49 ja 50–59aastaste rühmade keskmised olid madalamad (vastavalt $m = 3,240, m = 3,475, m = 3,211$). See näitab, et noorimad vastajad tajusid töö leidmist oma oskustele ja ootustele vastavalt keerulisemana kui vanemad vanuserühmad.

Vanemate vanuserühmade keskmised jäid üksteisele märksa lähemale, mis osutab, et erinevus koondus eeskätt noorima vanuserühma ja ülejäänud rühmade vahele. Vanuserühmade võrdlus näitas, et vastajate hinnangud väitele „Tunnen, et olen leidnud endale sobiva rolli tsiviilelus“ ei erinenud statistiliselt olulisel määral ($F(3, 88) = 2,657, p = 0,053$). Kuigi kirjeldava statistika põhjal oli kõrgeim keskmine 18–29aastaste vastajate seas ($m = 5,625$), tuleb vanuserühmade erinevusi tõlgendada ettevaatlikult, sest üldine erinevus ei osutunud statistiliselt oluliseks.

Joonis 5 näitab, et vastajate teenistuskogemus ei jagunenud operatsioonipiirkondade lõikes ühtlaselt. Kõige enam oli valimis Afganistanis teeninud veterane ($n = 65$), mille kõrval olid sagedamini esindatud ka Kosovo ja/või Balkani piirkonnas, Iraagis ning Malis teeninud vastajad. Muudes operatsioonipiirkondades teeninuid oli märksa vähem. See viitab, et uuringus osalenud veteranide kogemus koondus peamiselt nende rahvusvaheliste sõjaliste operatsioonide ümber, kus Eesti kaitseväelaste osalus on olnud ulatuslikum. Tulemuste tõlgendamisel tuleb seetõttu arvestada, et enim kajastuvad valimis Afganistanis ning vähemal määral Kosovo/Balkani piirkonnas, Iraagis ja Malis teeninud veteranide kogemused.

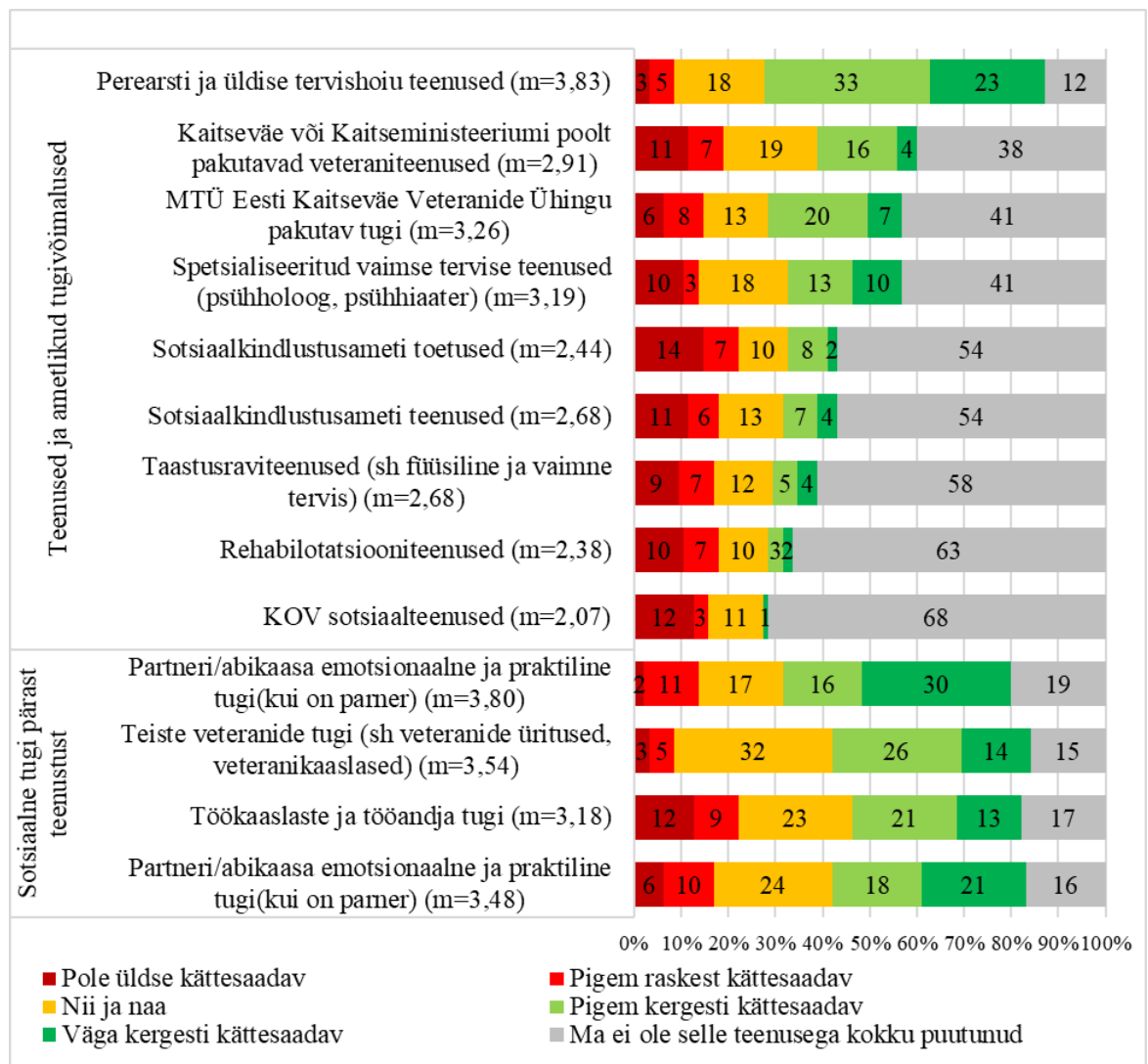


Joonis 5. Rahvusvaheliste sõjaliste operatsioonide piirkonnad, n = 95

Joonis 6 näitab, et vastajate hinnangud sotsiaalse toe vormide kättesaadavusele erinesid märgatavalt. Kõige selgem piir jooksis institutsionaalsete teenuste ja vahetute toetusallikate vahel. Institutsionaalsete teenuste puhul oli suur nende vastuste osakaal, mis viitas kokkupuute puudumisele. Eriti paistis see silma kohaliku omavalitsuse sotsiaalteenuste puhul, millega ei olnud kokku puutunud 68 vastajat, rehabilitatsiooniteenuste puhul 63, taastusraviteenuste puhul 58 ning Sotsiaalkindlustusameti teenuste ja toetuste puhul 54 vastajat. See osutab, et nende teenuste puhul ei ole küsimus ainult hinnangus kättesaadavusele, vaid ka selles, et märkimisväärsel osal vastajatest puudus nendega otsene kasutuskogemus. Samuti jäid nende teenuste keskmised kättesaadavushinnangud madalamaks, varieerudes vahemikus $m = 2,07$ kuni $m = 2,68$.

Vahetumate toetusvormide puhul joonistus välja teistsugune pilt. Kõrgeima keskmise hinnangu said perearsti ja üldise tervishoiu teenused ($m = 3,83$), mille puhul hindas 56 vastajat need pigem või väga kergesti kättesaadavaks. Sarnane suund joonistus välja ka partneri või abikaasa emotsionaalse ja praktilise toe puhul, mille keskmine hinnang oli samuti kõrge ($m = 3,80$); seda pidas pigem või väga kergesti kättesaadavaks 46 vastajat. Võrdlemisi hästi hinnati ka teiste veteranide tuge ($m = 3,54$), mille puhul 40 vastajat märkis toe pigem või väga kergesti kättesaadavaks. Töökaaslaste ja tööandja toe

keskmise hinnang jäi mõnevõrra madalamaks ($m = 3,18$), kuid ka siin oli kättesaadavust väljendavate vastuste osakaal suurem kui mitme institutsionaalse teenuse puhul.



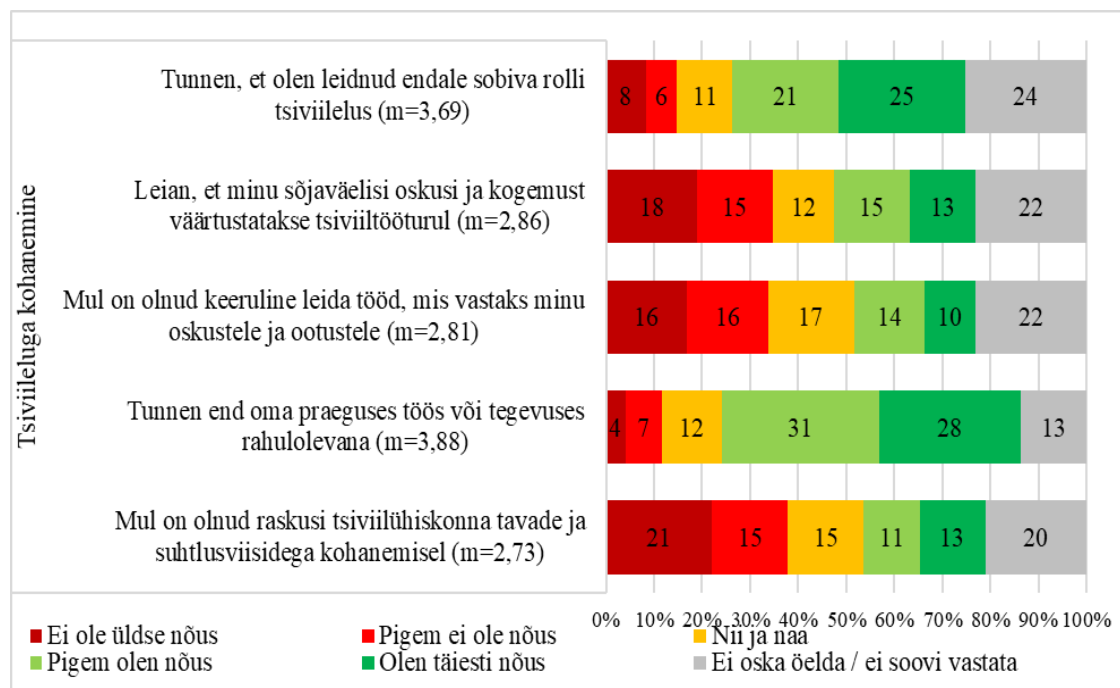
Joonis 6. Sotsiaalse toe vormide kättesaadavus, $n = 95$

Joonise 7 põhjal on näha, et vastused kaldusid pigem nõustumise poole eeskätt väidete puhul „Tunnen, et olen leidnud endale sobiva rolli tsiviilelus“ ja „Tunnen end oma praeguses töös või tegevuses rahulolevana“. Eriti tuli see välja küsimustes, mis puudutasid sobiva rolli leidmist tsiviilelus ($m = 3,69$) ja rahulolu oma praeguse töö või tegevusega. Vastused koondusid sagedamini nõustumist väljendavate hinnangute poole.

Ebaühtlasemad olid hinnangud küsimustes, mis puudutasid sõjaväeliste oskuste ja kogemuse väärtustamist tsiviiltööturul ($m = 2,86$) ning sobiva töö leidmise keerukust.

Nende väidete puhul ei joonistunud välja ühtset suunda, sest vastuseid jagus nii nõustumise, mittenõustumise kui ka vahepealsete hinnangute vahel. See osutab, et tööalase kohanemise kogemus ei olnud vastajate hulgas ühesugune.

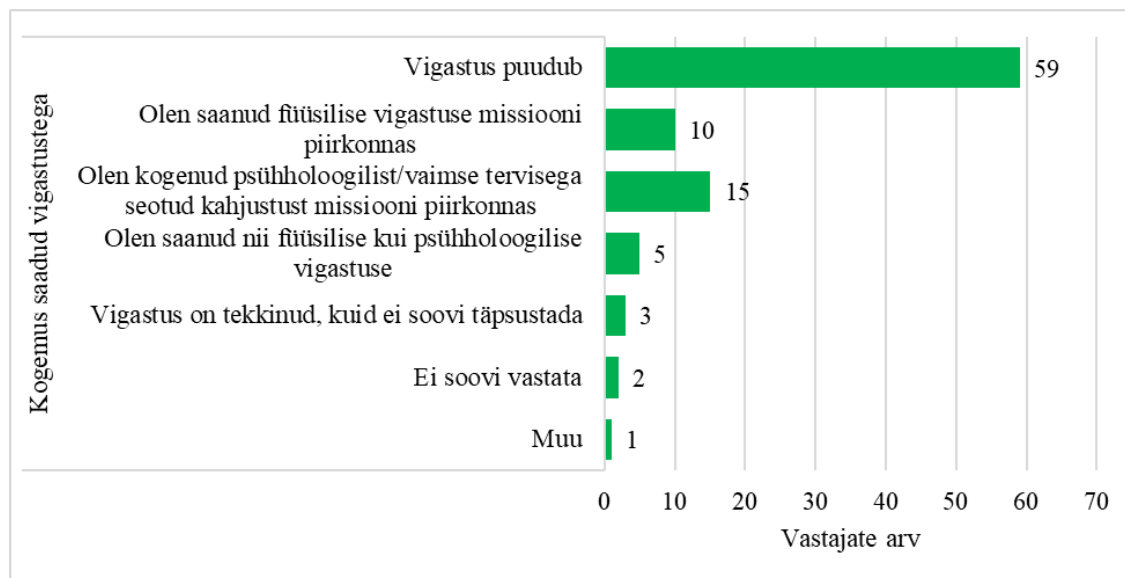
Kõige selgemalt paistis välja raskusi tsiviilühiskonna tavade ja suhtlusviisidega kohanemist käsitlev väide, mille puhul kaldus enamik vastuseid mittenõustumise poole, kuigi osa vastajatest tõi siiski esile, et neil on selliseid raskusi olnud. Keskmiste väärtuste põhjal olid kõrgemad keskmised seotud väidetega, mis puudutasid rahulolu praeguse töö või tegevusega ($m = 3,88$) ning sobiva rolli leidmist tsiviilelus, madalamad keskmised aga väidetega, mis käsitlesid tsiviilühiskonna tavadega kohanemise raskusi, sõjaväeliste oskuste väärtustamist tsiviiltööturul ja oskustele vastava töö leidmist.



Joonis 7. Vastajate hinnangud tsiviileluga kohanemisele, $n = 95$

Joonisel 8 esitatud tulemused näitavad, et enamiku vastajate hinnangul ei olnud neil rahvusvahelisel sõjalisel operatsioonil saadud vigastust ($n = 59$). Nende kõrval moodustasid suurema rühma vastajad, kes märkisid psühholoogilise või vaimse tervisega seotud kahjustuse esinemist missiooni piirkonnas, samas kui ainult füüsilise vigastuse ($n = 10$) saanud oli vähem. Väiksem osa vastajatest märkis, et nad olid saanud nii füüsilise kui ka psühholoogilise vigastuse ning üksikjuhtudena esines ka vastuseid, kus vigastust täpsustada ei soovitud või valiti muu vastusevariant. Kuigi suuremal osal vastanutest

puudus enda hinnangul missioonipiirkonnas saadud vigastus, tõusid vigastuskogemuse korral sagedamini esile just vaimse tervisega seotud kahjustused (n = 15). See viitab, et rahvusvahelise sõjalise operatsiooni mõju ei avaldu üksnes füüsiliste vigastustena, vaid oluline osa kogetud kahjustustest võib olla seotud psühholoogilise või vaimse tervisega. Sellest tulenevalt on põhjendatud käsitleda veteranide toetamise puhul füüsiliste tervisemõjude kõrval ka vaimse tervisega seotud vajadusi.

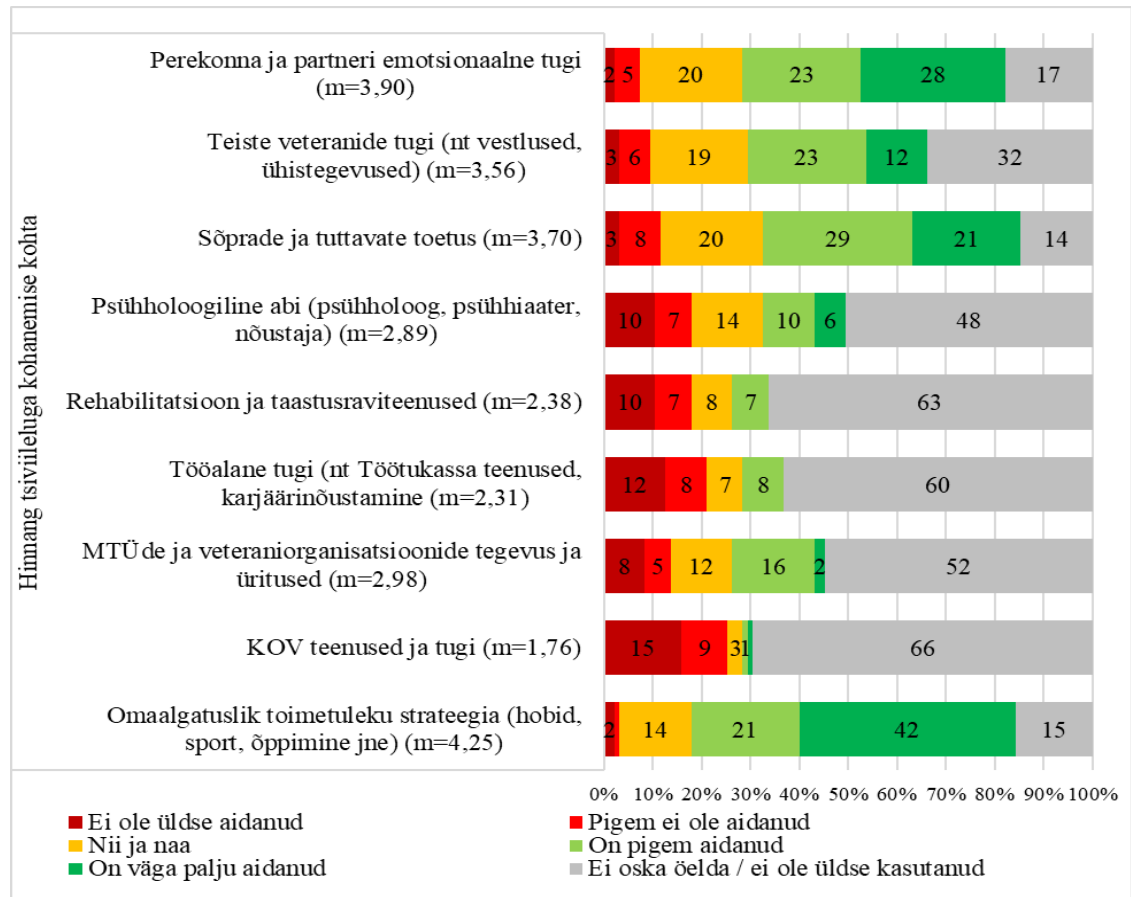


Joonis 8. Kogemus saadud vigastuste kohta rahvusvahelisel sõjalisel operatsioonil, n = 95

Joonisel 9 on esitatud vastajate hinnangud sellele, kuidas erinevad toetusvormid on aidanud neil tsiviileluga kohaneda. Vastustest eristuvad kõige selgemalt omaalgatuslikud toimetulekustrateegiad (m = 4,25), perekonna ja partneri emotsionaalne tugi (m = 3,90) ning sõprade ja tuttavate toetus, mille puhul koondusid hinnangud sagedamini skaalapolele, mis viitas abi olemasolule. Samasse rühma paigutub ka teiste veteranide tugi (m = 3,56), kuigi selle puhul oli vastustes rohkem hajuvust.

Mõnevõrra teistsugune jaotus tuli esile psühholoogilise abi, MTÜ-de ja veteraniorganisatsioonide tegevuse ning ürituste puhul. Nende toetusvormide korral jagunesid hinnangud ebaühtlasemalt ning suurem osa vastustest jäi kas vahepealsete hinnangute või vastusevariandi „ei oska öelda / ei ole üldse kasutanud“ juurde. See võib viidata, et nende toetusvormidega ei olnud kõigil vastajatel otsest kokkupuudet. Kõige suurem „ei oska öelda / ei ole üldse kasutanud“ vastuste osakaal tuli välja kohaliku

omavalitsuse teenuste ja toe (m = 1,76), rehabilitatsiooni- ja taastusraviteenuste ning töölase toe puhul. Nende toetusvormide korral jäi abistava mõju hindamine paljude vastajate jaoks määratlemata.

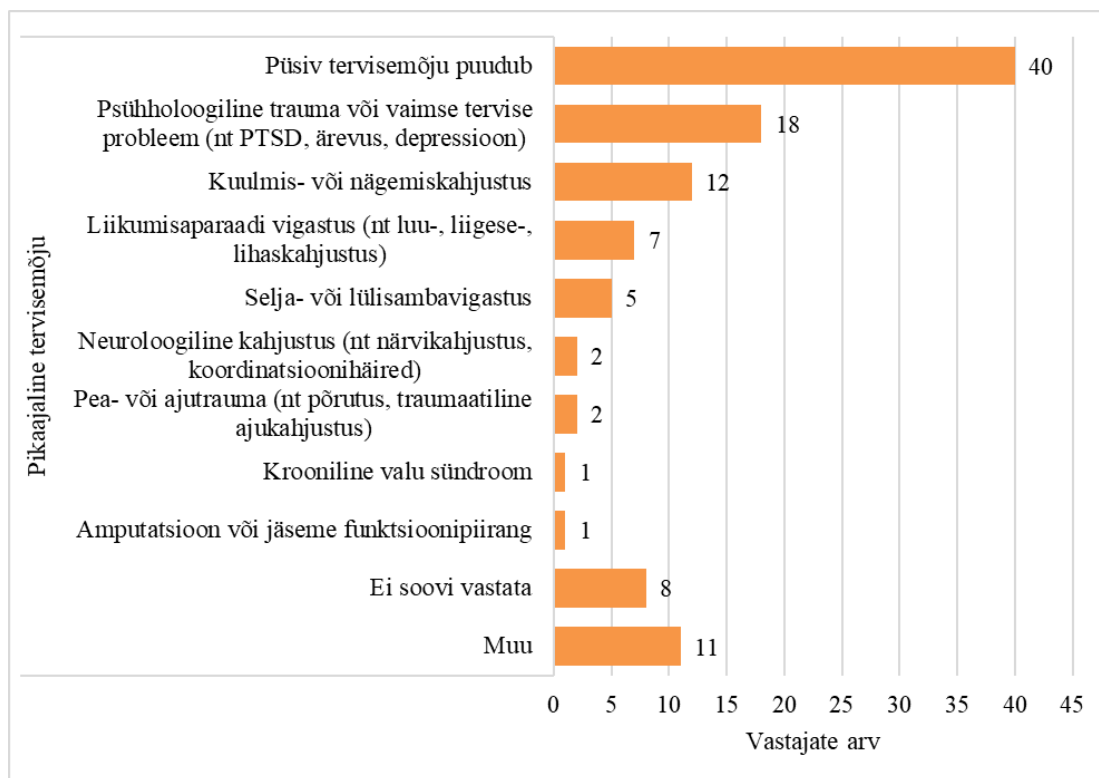


Joonis 9. Toetusvormide abistavale mõjule tsiviileluga kohanemisel, n = 95

Joonisel 10 on esitatud vastajate hinnangud pikaajalise tervisemõju esinemisele pärast rahvusvahelisel sõjalisel operatsioonil osalemist. Vastustest nähtub, et kõige sagedamini märgiti, et püsiv tervisemõju puudub (n = 40). Nende vastajate kõrval eristus suurema rühmana (n = 18) ka psühholoogilise trauma või vaimse tervise probleemide kogemine, mille hulka kuulusid näiteks PTSD, ärevus ja depressioon. Võrdlemisi sagedamini nimetati veel kuulmis- või nägemiskahjustusi ning kategooriat „muu“.

Ülejäänud pikaajalise tervisemõju liigid esinesid märksa harvem. Mõnel juhul toodi esile liikumisaparaadi vigastusi ning selja- või lülisambavigastusi, kuid amputatsiooni või jäseme funktsioonipiirangu, kroonilise valusündroomi, pea- või ajutrauma ning neuroloogiliste kahjustuste osakaal jäi väikeseks. Tulemused viitavad, et kuigi märkimisväärne osa vastajatest ei tajunud endal püsivat tervisemõju, olid vaimse

tervisega seotud probleemid nende seas, kes tervisemõju siiski nimetasid, selgelt esil. See näitab, et veteranide pikaajaliste tervisemõjude käsitlemisel ei saa tähelepanu piirduda üksnes füüsiliste vigastustega, vaid arvestada tuleb ka psühholoogiliste ja vaimse tervise probleemidega.



Joonis 10. Vigastused, mis on jätnud pikaajalise tervisemõju, n = 95

Avatud vastuste põhjal peeti pärast rahvusvahelisel sõjalisel operatsioonil osalemist kõige olulisemaks toetuse allikaks eelkõige vahetut sotsiaalset võrgustikku. Kõige sagedamini nimetati perekonda, partnerit, lähedasi, sõpru ning teenistus- või missioonikaaslasi. Nende kõrval esines vastustes ka viiteid veteranide omavahelisele suhtlusele ja ühistegevustele, mida käsitati olulise kuuluvustunde ja mõistmise allikana.

Teise läbiva teemana nimetati individuaalseid toimetulekuviise. Osa vastajaid nimetas kõige olulisema toe allikana iseennast, ajafaktorit, tööd, rutiini, sporti, hobisid või muud eneseregulatsiooniga seotud tegevust. See osutab, et kõigi vastajate jaoks ei olnud keskne mitte väline abi, vaid isiklikud toimetulekumehhanismid. Professionaalset või institutsionaalset tuge nimetati harvem. Üksikutes vastustes esines viiteid psühholoogile, psühhiaatrile, sotsiaaltöötajale, ümberõppetoetusele, veteraniorganisatsioonidele või

konkreetsetele tugiprogrammidele. Samal ajal sisaldasid mitmed vastused märget, et toetust ei olnud saadud, seda ei olnud vajatud või puudus kogemus toetuse kasutamisega. Seega ei olnud toetuse kogemus vastajate seas ühtlane ning selle sisu varieerus märkimisväärselt.

Avatud vastustes tuli esile mitu korduvat teemat selle kohta, mida riik või veteraniorganisatsioonid saaksid veteranide tsiviileluga kohanemise toetamiseks veel teha. Kõige sagedamini nimetati vajadust selle järele, et info olemasolevate võimaluste kohta oleks paremini kättesaadav. Vastajad viitasid, et olemasolevad võimalused, toetused ja teenused ei ole piisavalt nähtavad ning nende kohta tuleb sageli ise teavet otsida. Mitmes vastuses tuli esile, et küsimus ei seisne ainult teenuste olemasolus, vaid ka selles, et inimesed ei tea, millised võimalused on tegelikult kasutatavad ja kuidas nendeni jõuda.

Teine selgelt esile kerkinud teema oli psühholoogilise toe ja vaimse tervise abi vajadus. Vastajate hinnangul peaks selline tugi olema kättesaadav nii kohe pärast välismissioonilt naasmist kui ka hiljem, näiteks reservi siirdumisel või teenistusest lahkumise järel. Mitmel juhul peeti oluliseks, et abi oleks järjepidev, kättesaadav ka neile veteranidele, kes ei ole enam teenistuses ning vajaduse korral paindlikumalt korraldatud. Sageli nimetati ka ümberõppe, täiendõppe ja tööalase toe olulisust. Vastustest tuli välja, et teenistuses omandatud oskused ei ole alati tsiviiltööturule vahetult ülekantavad ning sobiva töö leidmine võib osutuda keeruliseks. Sellega seoses peeti vajalikuks nii ümberõppevõimaluste laiendamist, õpingutega seotud rahalist tuge kui ka suuremat koostööd tööandjatega. Osa vastajaid leidis, et veteranide oskusi tuleks tsiviilühiskonnas senisest enam väärtustada ja sihipärasemalt rakendada.

Mitmes vastuses peeti oluliseks ka veteranide omavaheliste sidemete hoidmist. Esile toodi vajadus sagedamate kokkusaamiste, ühistegevuste ja kogemusvahetuse võimaluste järele. Selliseid kohtumisi käsitleti võimalusena säilitada kuuluvustunnet ning pakkuda vastastikust tuge ka pärast teenistuse lõppu. Samuti märgiti, et üritusi võiks toimuda rohkem ka väljaspool Tartut ja Tallinna. Lisaks tuli vastustest välja kriitika senise süsteemi toimimise, bürokraatia ning toetuste tegeliku kättesaadavuse suhtes. Osa vastajaid leidis, et toetused ja teenused on küll formaalselt olemas, kuid nende kasutamine on praktikas keeruline või ebapiisav. Korduvalt nimetati ka vajadust suurema tunnustuse,

mõistvama suhtumise ja veteranide panuse väärtustamise järele. Mõnes vastuses toodi eraldi välja, et tähelepanu ei peaks piirduma üksnes vigastatud veteranidega, vaid toetada tuleks laiemalt ka neid, kelle raskused ei ole väliselt nähtavad.

Tulemused näitasid, et veteranide jaoks olid kõige kättesaadavamad vahetud toetusvormid. Tsiviileluga kohanemisel oldi pigem rahul oma rolli ja tööga, kuid tööalased hinnangud olid ebaühtlasemad. Avatud vastused tõid esile perekonna, partneri, lähedaste ja teiste veteranide toe olulisuse ning vajaduse parema info, vaimse tervise toe, ümberõppevõimaluste ja omavaheliste sidemete hoidmise järele.

2.4. Arutelu, järeldused ja ettepanekud

Uurimistöö tulemused näitasid, et veteranid hindasid erinevate sotsiaalse toe vormide kättesaadavust erinevalt. Kõige kättesaadavamaks peeti vahetuid toetusallikaid, nagu partneri või abikaasa tugi, perekonna toetus ja teiste veteranide tugi, samas kui mitme institutsionaalse teenuse puhul jäi kokkupuude väheseks või hinnang ebamääraseks. See haakub Cobbi (1976, lk 300) käsitlemisega, mille järgi ei seisne sotsiaalne tugi ainult abi formaalses olemasolus, vaid kogemuses, et inimene on hoitud, väärtustatud ja seotud toetava võrgustikuga. Sarnasele järeldusele viitavad ka Lakey ja Cohen (2000, lk 29), kelle järgi on oluline mitte üksnes toe objektiivne olemasolu, vaid ka see, kuivõrd inimene kogeb seda enda jaoks kättesaadavana. Seega osutavad tulemused, et veteranide jaoks ei ole määrav ainult teenuse olemasolu, vaid ka see, kas abi on nende jaoks päriselt nähtav, usaldusväärne ja kasutatav.

Rahvusvahelised uuringud näitavad, et tajutud sotsiaalne tugi on veteranide vaimse tervise ja toimetuleku seisukohalt oluline. Jukić jt (2020, lk 11) leidsid, et tugevam tugivõrgustik seostus leebemate PTSD sümptomite ja parema vaimse tervisega seotud elukvaliteediga ning Proescher jt (2020, lk 116) osutasid, et toimetulekut mõjutab ka see, kuidas veteran ise oma tugivõrgustikku kogeb. Autori poolt läbi viidud uurimistöö tulemused haakuvad sellega, sest kõige olulisemaks peeti vahetut ja isiklikult kogetud tuge. Perekonna toe tähtsus tuli esile nii kvantitatiivsetes tulemustes kui ka avatud vastustes. See sobitub ka Moore jt (2023) käsitlemisega, mille järgi võivad pereliikmed olla olulised nii vaimse tervise probleemide märkamisel kui ka ravi- ja toetusprotsessis. Howarth jt (2021, lk 9–10) näitasid omakorda, et peredele suunatud tugivõrgustikud

aitavad vähendada isolatsiooni ja tugevdada kuuluvustunnet. Sarnasele järeldusele viitavad nii varasemad uuringud kui ka siinse töö tulemused, et lähisuhted võivad kujuneda veteranide jaoks esmaseks ja kõige vahetumaks toetuskanaliks.

Tulemused näitasid, et sotsiaalse toe küsimus ei piirdu ainult füüsilise tervise ega nähtavate vigastustega. Kuigi suur osa vastajatest püsivat tervisemõju ei nimetanud, tuli välja toonute seas üsna sageli esile vaimse tervisega seotud kahjustus. See haakub Pereira jt (2019, lk 56) järeldusega, et traumaatiliste kogemuste mõju võib püsida ka aastakümneid. Varasem kirjandus ja siinse uurimistöo tulemused näitavad ühiselt, et veteranide toetamisel ei saa keskenduda ainult nähtavatele või füüsilistele tervisemõjudele, vaid arvestada tuleb ka sellega, kuidas inimene ise oma toimetulekut ja toetust kogeb.

Tsiviileluga kohanemise tulemused näitasid, et veteranide kogemused ei olnud ühesugused. Vastajad kaldusid pigem nõustuma väidetega, mis puudutasid sobiva rolli leidmist tsiviilelus ja rahulolu oma praeguse töö või tegevusega, kuid hinnangud sõjaväeliste oskuste väärtustamisele tsiviiltööturul ja oskustele vastava töö leidmisele olid ebahütlasemad. See viitab, et kohanemist ei saa käsitleda üheselt eduka ega probleemse protsessina. Dawis jt (1964, lk 8) järgi sõltub tööga kohanemine sellest, kui võrd töö nõudmised ning inimese oskused, väärtused ja vajadused omavahel sobivad. Käesoleva uurimistöo tulemused osutavad, et osa vastajaid oli sellise sobivuse leidnud, kuid kõigi puhul ei tähendanud see, et teenistuses omandatud oskusi peetaks tsiviiltööturul mõistetavaks või väärtuslikuks. See tähendab, et kohanemine ei seisne ainult tööhõives, vaid ka selles, kas töö vastab inimese varasemale kogemusele ja enesekuvandile. Sarnast vaatenurka toetavad Pedersen ja Wieser (2021, lk 169), kelle järgi ei saa veteranide üleminekut tsiviilellu taandada üksnes käitumuslikule kohanemisele, kuna sellega kaasneb ka sotsiokultuuriline ja identiteediga seotud muutus.

Tsiviileluga kohanemise mitmetahulisust toovad esile ka Farrugia ja Formosa (2025, lk 276), kelle järgi ei tähenda üleminek tsiviilkarjäärile ainult töökoha vahetust, vaid hõlmab ka emotsionaalset ja psühholoogilist ümberhäälestumist. Nende uuringus kerkisid esile nähtamatud barjäärid, oskuste alahindamine ning professionaalse toe ja lähedaste roll muutumisprotsessis. Sarnane muster ilmnes ka käesolevas uuringus, sest vastajate jaoks ei olnud keskne üksnes töö olemasolu, vaid ka see, kas tsiviilmaailm tunneb ära

sõjaväelise kogemuse väärtuse. See aitab selgitada, miks töö või tegevusega võidi küll rahul olla, kuid samal ajal tunti ebakindlust selles, kuidas teenistuses omandatud oskusi tsiviiltööturul mõistetakse ja väärtustatakse.

Kuigi üle poole vastajatest olid uuringu ajal endiselt hõivatud Eesti Kaitseväes, Kaitseliidus või muus riigikaitse struktuuris, näitasid tulemused, et enamik oli leidnud sobiva rolli tsiviilelus. Haridustasemete vahel statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnenud. Samas leiti, et tööalane kohanemine ei olnud kõigi jaoks ühesugune, sest noorimad vastajad tajusid oskustele ja ootustele vastava töö leidmist keerulisemana kui vanemad vanuserühmad. Seega paistsid silma käesolevas uuringus erinevused pigem vanuse kui haridustaseme lõikes. See erineb osaliselt Reimanni (2023, lk 31) tulemusest, kus tööalased raskused seostusid rohkem haridustasemega, kuid ei ole vastuolus tema üldisema järeldusega, et osa veterane kogeb tsiviiltööturul märkimisväärseid raskusi. Siplane (2016, lk 196; 205) tõi samuti esile, et veteranide töö leidmine võib olla keeruline, kuid ei sidunud seda kindla taustateguriga. Seetõttu võib öelda, et varasemad uuringud ja käesolev töö viitavad samale üldisele probleemile, kuid selle avaldumisviis ei pruugi eri valimites olla ühesugune. Sellist tõlgendust toetab ka Vogt jt (2020, lk 352) järeldus, et tööalased raskused ei avaldu kõigil veteranidel ühtemoodi.

Tsiviileluga kohanemise tulemusi täiendasid hinnangud kõige abistavamatele toetusvormidele. Kõige olulisemaks peeti omaalgatuslike toimetulekustrateegiaid, perekonna ja partneri emotsionaalset tuge ning sõprade ja tuttavate toetust. See näitab, et kohanemine ei toimu ainult institutsionaalse abi kaudu, vaid suurel määral ka inimese enda aktiivsuse ja lähi võrgustiku toel. Sarnasele järeldusele viitavad ka Hutcheon jt (2025, lk 107), kelle järgi võivad erinevad sekkumised veteranide heaolu toetada. Samas osutavad siinsed tulemused, et tsiviileluga kohanemine ei piirdu töö leidmisega, vaid hõlmab ka rolli leidmist, enesetaju, suhteid ja igapäevaseid toimetulekuviise.

Avatud vastused aitasid täpsemalt mõista, millistes valdkondades veteranid ise puudujääke tajusid. Kui kvantitatiivsed tulemused näitasid, et vahetud toetusallikad olid sagedamini kättesaadavad ja abistavad kui mitmed institutsionaalsed teenused, siis avatud vastused selgitasid seda mustrit sisuliselt. Kõige sagedamini toodi esile vajadus parema info kättesaadavuse järele. See on kooskõlas Lakey ja Coheni (2000, lk 29) käsitlusega, mille järgi toe tähendus ei sõltu ainult selle olemasolust, vaid ka sellest, kas inimene

kogeb seda enda jaoks kättesaadavana. Seega ei seisne probleem ainult teenuste olemasolus, vaid ka nende nähtavuses, arusaadavuses ja kasutatavuses. Kui veteran ei tea, millised võimalused on olemas või kelle poole pöörduda, võib teenus jääda praktiliselt kättesaamatuks ka siis, kui see on formaalselt olemas.

Teise läbiva teemana kerkis esile vaimse tervise toe vajadus. Vastajad pidasid psühholoogilist abi oluliseks nii kohe pärast välismissioonilt naasmist kui ka hiljem reservi siirdumisel või teenistusest lahkumise järel. See viitab, et vaimse tervisega seotud vajadused ei piirdu ainult vahetu teenistusjärgse ajaga, vaid võivad avalduda või süveneda ka hiljem. Mack jt (2023, lk 34) osutavad samuti, et pärast teenistust võib määravaks osutada kogukonna kadumine ja vajadus uue tugivõrgustiku järele väljaspool sõjaväge. Seega ei ole oluline ainult abi olemasolu, vaid ka selle kättesaadavus ja toetava võrgustiku püsimine pärast aktiivse teenistuse lõppu.

Olulise teemana tõusid esile ka ümberõppevõimalused, tööalane tugi ja koostöö tööandjatega. See sobitub tsiviileluga kohanemise tulemustega, kus sõjaväeliste oskuste väärtustamise ja oskustele vastava töö leidmisega seotud hinnangud olid ebaühtlasemad kui sobiva rolli leidmine üldisemalt. Avatud vastustes toodi välja, et teenistuses omandatud oskused ei ole alati tsiviiltööturule vahetult ülekantavad ning sobiva rakenduse leidmine võib olla keeruline. Seega ei puuduta tööalane tugi ainult töö leidmist, vaid ka küsimust, kas veteran leiab oma oskustele ja kogemusele vastava koha. Sama suunda näitab Reimanni (2023, lk 31) tähelepanek, et samaväärse positsiooni leidmine võib osutada keeruliseks, eriti siis, kui tsiviilsektor ei oska piisavalt hästi ära tunda sõjaväelises teenistuses kujunenud pädevusi.

Mitmes vastuses peeti oluliseks veteranide omavaheliste sidemete hoidmist. Vajalikuks peeti sagedasemaid kohtumisi, ühistegevusi ja kogemusvahetust, sealhulgas väljaspool suuremaid keskusi. See viitab, et küsimus ei ole ainult sotsiaalses suhtluses, vaid ka kuuluvustunde ja vastastikuse mõistmise säilitamises. Sama suund ilmnes ka kvantitatiivses osas, kus teiste veteranide tuge hinnati suhteliselt hästi kättesaadavaks ja kohanemist toetavaks. Seda aitab selgitada Mack jt (2023, lk 34) tähelepanekut, et pärast teenistust ei pruugi suurim kaotus olla ainult töökoha või rolli muutus, vaid kogukonna kadumine. Ka Cobbi (1976, lk 300) käsitluse järgi ei tähenda sotsiaalne tugi üksnes abi olemasolu, vaid ka kogemust, et inimene kuulub vastastikustel suhetel põhinevasse

võrgustikku. Seega täidab veteranide omavaheline side lisaks emotsionaalse toe funktsioonile ka identiteeti ja kuuluvustunnet hoidvat rolli.

Avatud vastustes kõlas ka kriitika süsteemi toimimise, bürokraatia ja toetuste tegeliku kättesaadavuse kohta. Mitme vastaja hinnangul on toetused ja teenused küll olemas, kuid nende kasutamine on praktikas keeruline või nende mõju ebapiisav. See osutab, et veteranide toetamise puhul ei piisa süsteemi hindamisel ainult sellest, millised meetmed on ametlikult loodud. Oluline on ka see, kuidas need toimivad kasutaja vaatest ja kas need on inimese jaoks tegelikult kättesaadavad. Sellist tõlgendust toetab osaliselt Lakey ja Coheni (2000, lk 29) käsitlus, mille järgi ei sõltu toe tähendus ainult selle olemasolust, vaid ka sellest, kas inimene kogeb seda enda jaoks kättesaadavana. Bürokrasiat ja teenuste praktilise toimivuse küsimust siinse töö teoreetiline raamistik otseselt ei käsitle, kuid see tõusis selgelt esile uurimistöö andmetest.

Saadud tulemuste põhjal võib järeldada, et lõputöö eesmärk sai täidetud ning uurimisküsimused leidsid vastuse. Esimesele uurimisküsimusele vastamisel selgus, et veteranide jaoks olid kõige kättesaadavamad vahetud toetusvormid, eelkõige partneri või abikaasa, perekonna ja teiste veteranide tugi, samas kui mitme ametliku teenuse puhul jäi kasutuskogemus väheseks või ebamääraseks. Teisele uurimisküsimusele vastamisel selgus, et tsiviileluga kohanemisel peeti kõige olulisemaks vahetut emotsionaalset tuge, lähedasi suhteid, teiste veteranide tuge ning omaalgatuslikke toimetulekustrateegiaid. Avatud vastused näitasid lisaks, et veteranide toetusvajadused hõlmavad ka paremat info kättesaadavust, vaimse tervise toe järjepidevust, paindlikumaid töö- ja ümberõppevõimalusi ning veteranide omavaheliste sidemete hoidmist.

Uurimistöö tulemuste põhjal teeb autor MTÜ Eesti Kaitseväge Veteranide ühingule viis ettepanekut veteranide sotsiaalse toe ja tsiviileluga kohanemise paremaks toetamiseks:

1. Koondada veteranidele suunatud peamised teenused, toetused ja kontaktid ühte selgesse veebipõhisesse infomaterjali ning uuendada seda regulaarselt.
2. Jagada veteranidele kaks korda aastas infot vaimse tervise abi võimaluste kohta, suunates abivajajaid sobivate spetsialistide ja teenusteni ka pärast teenistuse lõppu.
3. Korraldada vähemalt kord kvartalis veteranidele suunatud kohtumisi või ühistegevusi ka väljaspool Tallinna ja Tartut, et toetada veteranide omavahelisi sidemeid ja vastastikust tuge.

4. Luua veteranidele regulaarne infovahetuse vorm, näiteks uudiskiri või teabepäev, kus tutvustatakse olemasolevaid toetusvõimalusi, üritusi ja koostööpartnereid.
5. Algatada koostöö tööandjate ja teiste organisatsioonidega, et tutvustada veteranide oskusi ning jagada teavet olemasolevate tööalaste tugi- ja ümberõppevõimaluste kohta.

Uurimistöö tulemuste tõlgendamisel tuleb arvestada mitme piiranguga. Esiteks põhineb uuring eesmärgipärasel valimil ning vastajate arv jäi planeeritust väiksemaks. Seetõttu annavad saadud tulemused eelkõige ülevaate uuringus osalenud veteranide hinnangutest, mitte kogu Eesti Kaitseväge veteranide populatsioonist. Teiseks oli valim koosseisult ebahühtlane: domineerisid 40–49 aastased, tööalaselt aktiivsed ning jätkuvalt riigikaitsevaldkonnaga seotud vastajad. Samuti oli suurel osal viimasest rahvusvahelisest sõjalisest operatsioonist möödunud enam kui seitse aastat. Seetõttu peegeldavad tulemused pigem veteranide pikemaajalist toimetulekut kui vahetut teenistusejärgset kohanemisperioodi. Kolmandaks põhines uurimistöö enesehinnangulistel vastustel, mistõttu kajastavad tulemused veteranide tajusid ja hinnanguid, mitte objektiivselt mõõdetud toe taset või kohanemise edukust. Neljandaks mõjutas andmekogumist see, et uuringu levik sõltus organisatsioonide vahendamisest ega kulgenud algselt plaanipäraselt. See võis suurendada aktiivsemate või teemast enam huvitatud veteranide osalust. Lisaks ei olnud kõik toetusvormid kõigi vastajate jaoks asjakohased ega kasutuses, mistõttu jäi mitme teenuse puhul hinnang ebamääraseks või puudus kokkupuude üldse. Seetõttu tuleb tulemusi käsitleda olulise sissevaatena veteranide kogemustesse, kuid mitte täielikult üldistatava pildina kogu sihtrühmast.

KOKKUVÕTE

Töö teoreetiline osa näitas, et veteranide vaimse tervise ja tsiviileluga kohanemise seisukohalt on oluline nii tajutud sotsiaalne tugi kui ka võimalus leida sõjaväelise teenistuse järel uus roll, milles varasemaid oskusi ja kogemusi mõistetakse ning väärtustatakse. Teooriast ilmnes, et vahetud suhted, perekondlik ja kogukondlik tugi ning veteranide omavahelised sidemed võivad olla veteranide toimetulekul sama tähtsad kui formaalsed teenused. Samuti selgus, et tsiviileluga kohanemine ei tähenda ainult töö leidmist, vaid hõlmab ka identiteedi, kuuluvustunde ja enesekuvandi übermõtestamist.

Empiirilises osas kasutati kvantitatiivset uurimisviisi. Andmed koguti veebipõhise ankeetküsitlusega ning lõplikku valimisse kuulus 95 Eesti Kaitseväge veterani. Andmete analüüsimisel kasutati kirjeldavat ja võrdlevat statistikat ning avatud küsimuste vastused koondati temaatiliselt. Uurimistöö tulemused näitasid, et veteranide hinnangul olid kõige kättesaadavamad vahetud toetusvormid, eelkõige partneri või abikaasa tugi, perekonna toetus, teiste veteranide tugi ning perearsti ja üldise tervishoiu teenused. Mitme institutsionaalse teenuse puhul jäi aga suur osa vastuseid ebamääraseks või viitas sellele, et vastajal puudus teenusega kokkupuude. See osutab, et teenuse formaalne olemasolu ei tähenda veel selle tegelikku kasutatavust veteranide jaoks.

Tsiviileluga kohanemise tulemused näitasid, et suur osa vastajatest oli leidnud endale sobiva rolli tsiviilelus ning tundis rahulolu oma praeguse töö või tegevusega. Samas ei olnud hinnangud ühtsed küsimustes, mis puudutasid sõjaväeliste oskuste väärtustamist tsiviiltööturul ja oskustele vastava töö leidmist. See viitab, et veteranide jaoks ei seisne peamine väljakutse alati töö olemasolus, vaid sageli ka selles, kas nad leiavad oma kogemustele ja ootustele vastava rakenduse. Avatud vastused täiendasid kvantitatiivseid tulemusi ning näitasid, et kõige olulisemaks peeti perekonna, partneri, lähedaste ja teiste veteranide tuge. Samuti tõid vastajad esile vajaduse parema info kättesaadavuse,

järjepidevama vaimse tervise toe, paindlikumate ümberõppevõimaluste ning veteranide omavaheliste sidemete hoidmise järele.

Saadud tulemuste põhjal võib järeldada, et lõputöö eesmärk sai täidetud. Uurimistöö andis ülevaate sellest, kuidas veteranid kogevad sotsiaalse toe kättesaadavust, milliseid toetusvorme peavad nad tsiviileluga kohanemisel kõige olulisemaks ning millistes valdkondades nähakse enim puudujääke. Tulemused näitasid, et veteranide toetusvajadused on mitmetahulised ega piirdu ühe konkreetse abivormiga. Need hõlmavad emotsionaalset, sotsiaalset, tööalast ja institutsionaalset tuge ning eeldavad süsteemi, mis oleks veteranidele nähtav, arusaadav ja tegelikult kasutatav.

Uurimistöö tulemuste põhjal tehti MTÜ Eesti Kaitseväge Veteranide Ühingule mitu praktilist ettepanekut. Vajalik on koondada veteranidele suunatud peamised teenused, toetused ja kontaktid ühte selgesse ning regulaarselt uuendatavasse infomaterjali. Samuti on oluline jagada veteranidele järjepidevalt teavet vaimse tervise abi võimaluste kohta ning suunata abivajajaid sobivate teenusteni ka pärast teenistuse lõppu. Lisaks tuleks korraldada veteranidele suunatud kohtumisi ja ühistegevusi ka väljaspool Tallinna ja Tartut, et toetada veteranide omavaheliste sidemete hoidmist ja vastastikust tuge. Otstarbekas oleks luua ka regulaarne infovahetuse vorm, näiteks uudiskiri või teabepäev, mille kaudu tutvustada toetusvõimalusi, üritusi ja koostööpartnereid. Samuti võiks algatada koostööd töandjate ja teiste organisatsioonidega, et tutvustada veteranide oskusi ning jagada teavet olemasolevate tööalaste tugi- ja ümberõppevõimaluste kohta.

Kuigi tulemuste üldistamisel tuleb valimi eripära ja piiratud suuruse tõttu olla ettevaatlik, annab uurimistöö olulise ülevaate Eesti Kaitseväge veteranide kogemustest. Edaspidi oleks otstarbekas uurida veteranide sotsiaalset tuge ja tsiviileluga kohanemist suurema ja mitmekesisema valimi põhjal ning täiendada kvantitatiivset lähenemist kvalitatiivsete meetoditega, et mõista paremini, kuidas toetuse kättesaadavust koetakse ja milliseid takistusi teenuste kasutamisel nähakse.

VIIDATUD ALLIKAD

- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine* 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Dawis, R. V., England, G. W., & Lofquist, L. H. (1964). A theory of work adjustment. *Minnesota Studies in Vocational Rehabilitation*, (15), 1–26.
- Duel, J., Truusa, T.-T., & Elands, M. (2019). Public support for veterans leaving the Armed Forces. In C. A. Castro & S. Dursun (Eds.), *Military veteran reintegration: Approach, management, and assessment of military veterans transitioning to civilian life* (pp. 215–244). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815312-3.00010-3>
- Eesti Uuringukeskus OÜ. (2022). *Avalik arvamus riigikaitsest 2022*. https://kaitseministeerium.ee/sites/default/files/elfinder/article_files/avalik_arvamus_ja_riigikaitse_mai_2022.pdf
- Farrugia, R., & Formosa, M. (2025). The transition of Maltese military veterans to new careers after 25 years of service. *Studies in Social Wellbeing*, 4(2), 259–287. <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/139910>
- Grover, L. E., Williamson, C., Burdett, H., Palmer, L., & Fear, T. N. (2024). Level of perceived social support, and associated factors, in combat-exposed (ex-)military personnel: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59(12), 2119–2143. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02685-3>
- Howarth, C., & Doherty, R. (2024). *Sector insight: Armed forces charities – An overview and analysis*. Directory of Social Change. <https://www.dsc.org.uk/publication/sector-insight-armed-forces-charities-2024/>
- Howarth, C., Doherty, R., & Cole, S. (2021). *Focus On: Armed Forces Charities' Support for Families*. Directory of Social Change. <https://www.dsc.org.uk/publication/focus-on-armed-forces-charities-support-for-families/>

- Hutcheon, D., Rendall, J., McMillan, C., Dall, P., Morrison-Glancy, S., & Steiner, A. (2025). The Health and Wellbeing Outcomes of Employment and Vocational-Based Interventions for Veterans: A Scoping Review. *Journal of Veterans Studies*, *11*(1), 95–111. <https://doi.org/10.21061/jvs.v11i1.638>
- Hüttermann, N., Pahnke, F., Renner, K. H., Krüger, J. P., & Wesemann, U. (2025). Cumulative incidence of mental disorders in military personnel after 20 years of war in Afghanistan and 10 years in Mali – a comparison. *European Journal of Psychotraumatology*, *16*(1), Article 2477422. <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2477422>
- Jukić, M., Lukinac, A. M., Požgain, I., Talapko, J., Jukić, M., & Filaković, P. (2020). The Role of Perceived Social Support in Assessing Posttraumatic Stress Disorder and Mental Health-Related Quality of Life in Veterans. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *8*(4), Article 396. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040396>
- Kaitseministeerium. (2012). *Poliitika kaitseväe ja kaitseliidu veteranide osas*. <https://mil.ee/wp-content/uploads/2020/01/Veteranipoliitika-viimane-VV-kabinetinoupidamisel-tehtud-muudatustega.pdf>
- Kamdar, N., Khan, S., Brostow, D. P., Spencer, L., Roy, S., Sisson, A., & Hundt, N. E. (2023). Association between modifiable social determinants and mental health among post-9/11 Veterans: A systematic review. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, *9*(3), 8–26. <https://utppublishing.com/doi/epdf/10.3138/jmvfh-2022-0025>
- Kaur, P., Stoltzfus, J., & Yellapu, V. (2018). Descriptive statistics. *International Journal of Academic Medicine*, *4*(1), 60–63. https://doi.org/10.4103/ijam.ijam_7_18
- Kukin, K. (2017). *Tsiviilellu siirdumise tõlgendused Eesti Kaitseväe tegevteenistujate ja tegevteenistusest vabastatud endiste kaitseväelaste näitel* [Bakalaureusetöö, Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut]. ADA. <http://hdl.handle.net/10062/56807>
- Kumar, P. (2023). Statistical tools for data analysis during research. *International Journal of Humanities Social Science and Management*, *3*(4), 597–603. https://ijhssm.org/issue_dcp/Statistical%20tools%20for%20data%20analysis%20during%20Research.pdf
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social Support Theory and Measurement. In S. Cohen, L. G. Underwood & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social Support Measurement and*

- Intervention: A Guide for Health and Social Scientists* (pp. 29–52). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0002>
- Lim, W. M. (2025). What Is Quantitative Research? An Overview and Guidelines. *Australasian Marketing Journal*, 33(3), 325–348. <https://doi.org/10.1177/14413582241264622>
- Mack, J., Gorman, J. A., & Kamdar, N. (2023). A Veteran’s Journey to Social Support: Bridging Connection through Community-Based Veterans Socials. *Journal of Veterans Studies*, 9(3), 32–36. <https://doi.org/10.21061/jvs.v9i3.444>
- MaCorr Research. (n.d.). *Sample size calculator*. Retrieved November 17, 2025, from <https://www.macorr.com/sample-size-calculator.htm>
- Merritt, V. C., Crocker, L. D., Sakamoto, M. S., Chanfreau-Coffinier, C., Delano-Wood, L., & Million Veteran Program. (2022). Psychiatric symptoms influence social support in VA Million Veteran Program enrollees screening positive for traumatic brain injury. *Social Science & Medicine*, 312, Article 115372. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115372>
- Moore, M. J., Shawler, E., Jordan, C. H., & Jackson, C. A. (2023, August 17). Veteran and Military Mental Health Issues. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK572092/>
- Ohlsson, A., Nilsson, S., & Larsson, G. (2024). Social and Psychological Support for Military Personnel and Their Families in Connection with Military Deployment: A Scoping Review and Thematic Analysis. *Journal of Veterans Studies*, 10(1), 160–172. <https://doi.org/10.21061/jvs.v10i1.533>
- Paadik, I. (2022). *Välismissioonilt naasnud Eesti veteranide finantskäitumise riskid* [Lõputöö, Sisekaitseakadeemia, Sisejulgeoleku instituut]. Digiriidul. <https://digiriidul.sisekaitse.ee/handle/123456789/2920>
- Pedersen, C. L., & Wieser, C. (2021). Veteran Transition from Military to Civilian Life: Towards a Sociocultural Framework for Social Support. *Scandinavian Journal of Military Studies*, 4(1), 158–171. <https://doi.org/10.31374/sjms.97>
- Pereira, M. G., Machado J. C., Pereira, M., Lopes, C., & Pedras, S. (2019). Quality of life in elderly Portuguese war veterans with post-traumatic stress symptoms. *Patient Related Outcome Measures*, 10, 49–58. <https://doi.org/10.2147/PROM.S163698>

- Ponto, J. (2015). Understanding and Evaluating Survey Research. *Journal of the Advanced Practitioner in Oncology*, 6(2), 168–171. <https://doi.org/10.6004/jadpro.2015.6.2.9>
- Proescher, E., Aase, D. M., Passi, H. M., Greenstein, J. E., Schroth, C., & Phan, K. L. (2020). Impact of Perceived Social Support on Mental Health, Quality of Life, and Disability in Post-9/11 U.S. Military Veterans. *Armed Forces & Society*, 48(1), 115–135. <https://doi.org/10.1177/0095327X20919922>
- Reimann, I. (2023). *Tegevvälaste toimetulek tsiviiltööturul Kaitseväe tegevteenistuse lõpetanud ohvitseride ja allohvitseride näitel* [Magistritöö, Tallinna Tehnikaülikool, Ärikorralduse instituut]. Digikogu. <http://digikogu.taltech.ee/et/item/1f57a1dd-92fe-4154-81e2-5364d9681e52>
- Saar, L.-G. (2024). *Eesti Kaitseväe Mali ja Afganistani veteranide sotsiaalse ja psühholoogilise taasühiskonnastumisega seotud probleemid peale välimissioonil osalemist* [Magistritöö, Sisekaitseakadeemia, Sisejulgeoleku instituut]. Digiriidul. <https://digiriidul.sisekaitse.ee/handle/123456789/3405>
- Sheppard, V. (2020). *Research Methods for the Social Sciences: An Introduction*. Pressbooks. <https://pressbooks.bccampus.ca/jibcresearchmethods>
- Siplane, A. (2024). Perception and Care of Veterans: The Estonian Case. *Journal of Veterans Studies*, 10(2), 33–40. <https://doi.org/10.21061/jvs.v10i2.503>
- Siplane, A. (2016). Tegevteenistusest lahkunud veteranide toimetulekust tööturul. *Sõjateadlane (Estonian Journal of Military Studies)*, 3, 188–207. <https://doi.org/10.15157/st.vi3.23987>
- Truusa, T. T., Kasearu, K., Tooding, L. M. (2018). The effects of conscript service on the recruitment of professional soldiers in Estonia. *Contemporary Military Challenges*, 20(2), 37–54. <https://doi.org/10.33179/bsv.99.svi.11.cmc.20.2.2>
- Vogt, D. S., Tyrell, F. A., Bramande, E. A., Nillni, Y. I., Taverna, E. C., Finley, E. P., Perkins, D. F., & Copeland, L. A. (2020). U.S. Military Veterans' Health and Well-Being in the First Year After Service. *American Journal of Preventive Medicine*, 58(3), 352–360. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.10.016>
- Zhang, W., Xu, Y., Peng, L., Bian, C., Yu, Y., Li, Y., & Li, M. (2020). Military Career Adaptability Questionnaire in China: Development and Validation. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 280. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00280>

Lisa 1. Ankeetküsitlus

Austatud veteran!

Minu nimi on Kadri Künnapas ja olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korralduse kolmanda kursuse üliõpilane.

Minu lõputöö teema on „Nähtamatu trauma: Kaitseväe veteranide sotsiaalne tugi ja kohanemine tsiviilelus“. Käesoleva küsitluse eesmärk on välja selgitada Eesti Kaitseväe veteranide sotsiaalse toe kättesaadavus pärast teenistust ja selle seost kohanemisega tsiviilelus.

Küsimustik on anonüümne ning kõiki kogutud andmeid kasutatakse lõputöös üldistatud kujul. Ankeedi täitmiseks kulub umbes 15–20 minutit.

Iga vastus aitab kaasa uurimistöö valmimisele, tänan Teid!

Minuga saab ühendust võtta kadri.kunnapas@ut.ee

Kadri Künnapas

Sotsiaal-demograafilised / taustaküsimused

Palun valige vastusevariant, mis Teid kõige paremini iseloomustab.

1. Kui vana Te olete? (Jukić *et al.*, 2020, lk 1)

- 18–29a
- 30–39a
- 40–49a
- 50–59a
- 60+

Lisa 1 järg

2. Milline on Teie kõrgeim omandatud haridustase? (Reimann, 2023, lk 31)

- Põhiharidus
- Kesk(eri)haridus
- Kutseharidus
- Rakenduskõrgharidus
- Bakalaureusekraad (või sellega võrdsustatud)
- Magistrikraad või kõrgem
- Muu

3. Milline on Teie praegune perekonnaseis? (Howarth *et al.*, 2021, lk 9)

- Vallaline
- Vabaabielu / partnerlus
- Abielus
- Lahutatud / lahus
- Lesk

4. Milline on Teie praegune tööalane staatus? (Reimann, 2023, lk 31)

- Täiskohaga hõivatud Eesti Kaitseväes, Kaitseliidus või muus riigikaitse struktuuris
- Täiskohaga hõivatud tsiviiltööturul (töötan väljaspool riigikaitse valdkonda)
- Osalise koormusega hõivatud
- Töötu, Töötukassas arvel
- Töötu, ei ole Töötukassas arvel
- Õppur
- Pensionil
- Muu, palun täpsustage

5. Mitu korda olete osalenud välismissioonil? Avatud lahter (palun kirjutage arv)

(Jukić *et al.*, 2020, lk 11)

Avatud lahter

Lisa 1 järg

6. Millistel operatsioonipiirkondadel olete teeninud? Kirjuta kasti missioonil osalemiste arv või 0 (võite valida mitu). (Jukić *et al.*, 2020, lk 11)

- Afganistan
- Iraak
- Mali
- Kosovo / Balkani piirkond
- Muu, palun täpsustage

7. Kui kaua on möödas Teie viimasest välismissioonist? (Farrugia & Formosa, 2025, lk 276; Vogt *et al.*, 2020, lk 352)

- Alla 1 aasta
- 1–3 aastat
- 4–7 aastat
- Üle 7 aasta

8. Milline oli Teie põhistaatus tegevteenistuses? (Reimann, 2023, lk 31)

- Vanemohvitser
- Nooremohvitser
- Vanemallohvitser
- Nooremallohvitser
- Sõdur
- Kaitseliidu tegevliige
- Muu, palun täpsustage

9. Kas olete välismissiooni piirkonnas saanud vigastada? (Pereira *et al.*, 2019, lk 56)

- Jah
- Ei
- Ei soovi vastata
- Muu

Lisa 1 järg

10. Kas olete saanud vigastuse, mis on jätnud Teile pikaajalise või püsiva tervisemõju? (Pereira *et al.*, 2019, lk 56)

- Jah
- Ei
- Ei soovi vastata
- Muu

Sisuküsimused

Palun hinnake, kui kättesaadavad on Teie arvamusel antud gruppide sotsiaalne tugi pärast teenistust. (Proescher *et al.*, 2020, lk 115; Merritt *et al.*, 2022, lk 1; Howarth *et al.*, 2021, lk 10; Mack *et al.*, 2023, lk 34)

11. Plokk 1: Sotsiaalse toe allikad

	Pole üldse kättesaadav	pigem raskesti kättesaadav	nii ja naa	pigem kergesti kättesaadav	väga hästi kättesaadav	ei oska öelda / ei soovi vastata
Perekonna ja lähisugulaste emotsionaalne tugi						
Partneri / abikaasa emotsionaalne ja praktiline tugi (kui on partner)						
Teiste veteranide tugi (sh veteranide üritused, veteranikaaslased)						
Töökaaslaste ja tööandja tugi						

Plokk 2: Teenused ja ametlik tugi (Siplane, 2024, lk 35; Kaitseministeerium, 2012, lk 5)

12. Kui kättesaadavana tajute praegu järgmisi teenuseid ja ametlikke tugivõimalusi.

	Pole üldse kättesaadav	pigem raskesti kättesaadav	nii ja naa	pigem kergesti kättesaadav	väga kergesti kättesaadav	ma ei ole selle teenusega kokku puutunud

Lisa 1 järg

Kaitseväe või Kaitseministeeriumi poolt pakutavad veteraniteenused						
MTÜ Eesti Kaitseväe Veteranide ühingu pakutav tugi						
Sotsiaalkindlustusameti teenused						
Sotsiaalkindlustusameti toetused						
Perearsti ja üldise tervishoiu teenused						
Spetsialiseeritud vaimse tervise teenused (psühholoog, psühhiaater)						
Kohaliku omavalitsuse sotsiaalteenused						
Rehabilitatsiooniteenused						
Taastusraviteenused (sh füüsiline ja vaimne tervis)						

Milliseid sotsiaalseid toetusvorme ja teenuseid peavad veteranid kõige tulemuslikumaks tsiviileluga kohanemisel? (Zhang *et al.*, 2020, lk 8; Pedersen & Wieser, 2021, lk 169; Duel *et al.*, 2019, lk 239; Farrugia & Formosa, 2025, lk 278–279)

Plokk 3: Kohanemine tsiviilelus

13. Palun hinnake, kuid võrd kehtivad järgmised väited Teie kohta pärast tegevteenistuse lõppu (kogu senise tsiviilelu perioodi kohta)

	Ei ole üldse nõus	Pigem ei ole nõus	nii ja naa	Pigem olen nõus	Olen täiesti nõus	ei oska öelda / ei soovi vastata
Tunnen, et olen leidnud endale sobiva rolli tsiviilelus						
Leian, et minu sõjaväelisi oskusi ja kogemust väärtustatakse tsiviiltööturul						

Lisa 1 järg

Mul on olnud keeruline leida tööd, mis vastaks minu oskustele ja ootustele						
Tunnen end oma praeguses töös või tegevuses rahulolevana						
Mul on olnud raskusi tsiviilühiskonna tavade ja suhtlusviisidega kohanemisel						

Plokk 4: Toetusvormide tajutud kasulikkus kohanemisel. (Zhang *et al.*, 2020, lk 8; Pedersen & Wieser, 2021, lk 169; Duel *et al.*, 2019, lk 239; Farrugia & Formosa, 2025, lk 278–279; Vogt *et al.*, 2020, lk 352; Hutcheon *et al.*, 2025, lk 107)

14. Palun hinnake, kui palju on järgmised toetusvormid aidanud Teil kohaneda tsiviileluga pärast välismissioonil osalemist.

	ei ole üldse aidanud	pigem ei ole aidanud	nii ja naa	on pigem aidanud	on väga palju aidanud	ei oska öelda / ei ole üldse kasutanud
Perekonna ja partneri emotsionaalne tugi						
Teiste veteranide tugi (nt vestlused, ühistegevused)						
Sõprade ja tuttavate toetus						
Psühholoogiline abi (psühholoog, psühhiaater, nõustaja)						
Rehabilitatsioon ja taastusraviteenused						
Tööalane tugi (nt Töötukassa teenused, karjäärinõustamine)						
MTÜde ja veteraniorganisatsioonide tegevus ja üritused						
Kohaliku omavalitsuse teenused ja tugi						
Omaalgatuslik toimetuleku strateegia (hobid, sport, õppimine jne)						

Lisa 1 järg

15. Milline on olnud Teie jaoks üks kõige olulisem toetuse allikas pärast välismissioonide lõppu? Palun kirjeldage lühidalt.

16. Mida võiks Teie arvates riik või veteraniorganisatsioonid teha teisiti, et toetada paremini veteranide kohanemist tsiviilelus?

Tänan, et leidsite selle aja vastamiseks!

SUMMARY

INVISIBLE TRAUMA: SOCIAL SUPPORT AND ADAPTATION OF DEFENCE FORCE VETERANS IN CIVILIAN LIFE

Kadri Künnapas

Social support plays a significant role in veterans' mental health, long-term well-being, and adjustment to civilian life after military service. Previous studies have shown that the availability and perceived adequacy of support are associated with better mental health outcomes, lower levels of post-traumatic stress symptoms and higher quality of life among veterans. At the same time, adjustment to civilian life is not limited to employment alone, but also involves changes in identity, social relationships, everyday routines, and coping strategies. In Estonia, public awareness of veterans and their support needs have increased in recent years, yet less attention has been paid to how veterans themselves experience the availability of support after participation in international military operations.

The aim of this thesis was to examine the availability of social support among Estonian Defence Forces veterans after participation in an international military operation and to describe veterans' adjustment to civilian life to make proposals for improving support through the Estonian Defence Forces Veterans' Association. The study was guided by two research questions: how veterans experience the availability of social support after participation in an international military operation, and which forms of support and services they consider the most useful when adjusting to civilian life.

A quantitative research design was used. Data were collected through a web-based questionnaire created in LimeSurvey. The target group consisted of Estonian Defence Forces veterans who had participated in at least one international military operation and were living in Estonia at the time of the study. The final sample included 95 respondents.

The data were analysed using descriptive statistics and analysis of variance. When statistically significant differences emerged, Tukey post hoc analysis was used to identify the groups between which the differences occurred. Open-ended responses were analysed thematically.

The findings showed that veterans' assessments of social support availability differed by type of support. Immediate sources of support were considered the most accessible, especially support from a partner or spouse, family members, and other veterans. In contrast, several formal services were characterised by limited user experience or unclear assessments, particularly local government social services, rehabilitation services, recovery services, and some state-provided services and benefits. These results suggest that the existence of a service alone is not sufficient; for veterans, support also needs to be visible, understandable, and practically accessible.

The results concerning adjustment to civilian life revealed a mixed picture. Respondents generally agreed that they had found a suitable role in civilian life and were satisfied with their current work or activity. However, assessments were more uneven regarding the extent to which military-acquired skills and experience were valued in the civilian labour market and whether suitable work matching their skills and expectations had been found. This indicates that adjustment to civilian life cannot be regarded as either wholly successful or wholly problematic. Rather, it appears to be a multidimensional process in which general adjustment may be relatively positive, while work-related adjustment remains more uncertain for some veterans.

Further analysis showed no statistically significant differences by educational level in the assessment of having found a suitable role in civilian life. At the same time, age-group comparison revealed a statistically significant difference in the statement concerning difficulties in finding work that matched one's skills and expectations. Younger respondents perceived such difficulties more strongly than older age groups. This suggests that work-related adjustment was not uniform across respondents and that, in this study, differences emerged more clearly by age than by educational level.

The open-ended responses complemented the quantitative findings by showing which shortcomings veterans themselves considered most important. The most significant

sources of support mentioned were family, partner, close relationships, other veterans, and self-initiated coping strategies. The most frequently expressed need was better access to information about available support options. Respondents also highlighted the need for more continuous mental health support, more flexible retraining and work-related support, and stronger opportunities to maintain ties between veterans. Taken together, these findings show that veterans' support needs are multidimensional and include emotional, social, work-related, and formal support.

In conclusion, the findings of this thesis indicate that the most meaningful forms of support for veterans are those that are immediately available in everyday life and experienced as genuinely usable. Although many veterans appeared to have adjusted relatively well to civilian life, the transition was not without challenges, particularly in relation to the recognition and practical transferability of military-acquired skills. These findings point to the need for clearer and more accessible information about existing support services, more continuous mental health support beyond active service, stronger peer networks among veterans, and further research based on a larger and more diverse sample as well as qualitative methods.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kadri Künnapas,

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

Kadri Künnapas

17.05.2026