

Postimees - Meie Eesti - Rahvastik 28.08.2019

Tiina Tambaum: vanade meeste kohal hõljuvad üksinduse tolmupilved

Vananedes võib inimesi tabada hulk hädasid, millest üksildus võib olla hirmsaim. Inimese aju käsitleb üksildust ohuna, samamoodi nagu nälga ja janu. Seetõttu reageerib aju üksilduse tundele ärevuse, rahutuse ja suurema haavatavusega. Kui inimesel on nälg või janu, siis teeb ta kõik võimaliku, et hankida süüa või juua. Kahjuks üksilduse ohuga hakkamasaamisel inimene sellist agarust välja ei näita. Pigem vastupidi, tõmbub kaitsesse.

Talust sõitis mööda pikk pulmarong, ülemeelikut tuututamist kostis mitme kilomeetri taha.

«Pähh! Selline lärm tuleks ära keelata,» porises Lembit.

Vaatasin talle otsa ja küsisin: «Kas tõesti on su asjad nii halvad, et enam pole võimalik teiste rõõmust rõõmu tunda?»

Nii halvad need asjad just polnud. Aga tujutus hiilis ligi, sest suurem osa päevadest tuli mööda saata iseene seltskonnas.

Vananemist peetakse isiklikuks asjaks

Meie peamiselt individuaalsust väärtustavas ühiskonnas peetakse vananemist isiklikuks asjaks, millekski, millesse teised oma nina ei topi. Inimene teab ise, mida ta teeb või tegemata jätab, kuidas muutustega kohaneb ja mida head või halba iseenda vananemisest mõtleb.

Samas sõltub vananemise kulg väga palju sellest, kuidas teised sulle sinu vananemist peegeldavad ja kui innustav on ümbruskond. Täpselt nagu kõikides muudes tegevustes, mis nõuavad füüsilist ja vaimset pingutust.

Euroopa Liidus on meeste ja naiste eluea erinevuse ning riikide sotsiaalmajandusliku arengutaseme vahel tugev seos.

Üksilduse ohupilved hõljuvad just vanemate meeste pea kohal. Osalt tuleb see statistilisest faktist, et meeste keskmine eluiga on naiste omast lühem, mis tähendab, et vanemad mehed on kaotanud rohkem sõpru. Teiselt poolt räsib pensionile minek meeste sotsiaalvõrgustikku rohkem kui naiste oma.

Palgatöö lõpetanud naised säilitavad suure osa oma elustiilist, meestel tekib katkestus.

Sotsiaalsõpru arvuline kokkutõmbumine ei ole automaatselt ohtlik. Üksildus pole mitte lihtsalt kontaktide vähenemine, vaid tähendusrikaste sotsiaalsete kontaktide puudumine. See on kvaliteetse suhtluse defitsiit, olukord, kus mõtted on, aga ei saa või pole mõtet neid väljendada. Üksildusel ei ole kindlaid väliseid tunnuseid.

Psühholoogid ütlevad, et inimese aju käsitleb üksildust ohuna, samamoodi nagu näiteks nälga ja janu. Seetõttu reageerib aju üksilduse tundele ärevuse, rahutuse ja suurema haavatavusega. Kui inimesel on nälg või janu, siis ta teeb kõik võimaliku, et hankida süüa või juua.

Kahjuks üksilduse ohuga hakkamasaamisel inimene sellist agarust välja ei näita. Pigem vastupidi, tõmbub kaitsesse.

Hingevaevale ei nähta lahendust

Tegin mõni aasta tagasi intervjuu Eesti ühe maapiirkonna 30 vanema mehega. Lugesin pärast üleskirjutusi ja minu ees avanes leht-lehelt kindel seaduspära.

Kui mees rääkis füüsilistest vaevadest, näiteks valust, pearinglusest või väsimusest, siis lõppes kirjeldus komaga ja lause teises pooles andis kõneleja olukorrale lahenduse (võtan rohtu, kasutan tugiraami, viskan pooleks tunniks pikali ja läheb üle).

Kui mees rääkis hingelistest vaevadest – sõber suri ära, naisest pole enam vestluskaaslast –, lõppeski lause selle koha peal. Koma ei olnud, oli punkt. Lahendus puudus. Mees polnud isegi mõelnud, et lahendust peaks otsima või et tema ise selle lahenduse juures mingit rolli mängib.

Sama tulemuseni jõudsim eelmisel aastal Praxise uuringus, kui analüüsisime koduõendus- ja hooldusteenuse saajaid. Oma hädast räägib vanem inimene alles siis, kui valu ja mure on füüsiliselt väljakannatamatu. Sotsiaalne ja emotsionaalne kehv tervis ei väljendu valuna. Ju seetõttu, et selle arvavad inimesed end ära kannatavat. Nagu statistikast näha, siis mitte kõik.

Mõlemad tähelepanekud, mille Eesti vanemate inimeste sotsiaalset heaolu uurides saime, kinnitavad tõsiasja, et üksilduse mõju ja selle avaldumise

ulatus kalduvad olema inimese kontrolli alt väljas. Teiste sõnadega, sohu vajuja ennast ise välja ei tiri.

Kuidas see nii läheb, et vanemas eas suhted vaid lõppevad, aga ei taha alata?

Sotsiaal-emotsionaalse valiku teooria kohaselt hindab inimene vanemas eas ennekõike emotsionaalseid tähendusi. Soovitakse hoida olemasolevaid suhteid ja mitte otsida aktiivselt uusi, nagu seda teevad noored. Vana on parem kui uus, olenemata sellest, kui palju uus suhe pakub. Järelikult on uutel tuttavatel üsna raske konkureerida lapsepõlvesõprade ja pereliikmetega.

Sellise ebaratsionaalse eelistuse taga on vanema inimese suhtumine aega – aega on ees vähem, kui seda on läinud, aeg kulub kiiremini käest, inimene raatsib aega kulutada vaid kindlale kvaliteedile.

Paljudel pole sõprade lähivõrgustikku

Me oleme ka kultuuriliselt harjunud ootama palju just oma lastelt ja elukaaslaselt, vastandina Kesk- ja Põhja-Euroopale, kus tavapärasem on sõpradele toetuv lähivõrgustik. Pereliikmetega on aga asi nii, et neid inimene endale ise ei vali. (Jah, abikaasa sai kunagi muidugi hoolega valitud, aga eks veidi teistel kaalutlustel.) Uuringud näitavad tugevat seost üksildustunde ja olukorra vahel, kus inimesel puudub võimalus suhtluskaaslasel valida.

Eriti ilmne ja selge on see seos hooldekodus, aga tõenäoliselt on paljud kodus elavad vanemad inimesed sellise piirangu endale ise vabatahtlikult loonud, oodates emotsionaalset tuge tihti sealt, kust seda tõenäoliselt kunagi piisavalt ei tule.

Kahjuks on näha ka seda, et inimese olemasoleva sotsiaalvõrgu liikmed on küllalt kahtlustavad ja tõrjuvad iga uue võimaliku siseneja suhtes.

Eelmisel aastal alustas külaliikumine Kodukant kuues piirkonnas vabatahtlike seltsiliste võrgustiku väljaarendamist. Sajad vabatahtlikud on kokku viidud nendega, kes ei liigu kodust palju kaugemal. Vabatahtlik teeb seda, milleks sotsiaaltöötajal puudub aeg ja kohustus: küsib, arutab, aitab nendes tegevustes, mis ei liigitu elutähtsaks, kuid on elus tähtsad. Kogunenud on palju toredaid suhtelugusid, millest aga kumavad läbi ka alustamisraskused.

Näiteks kirjutab Kodukant uue seltsilise leidnud Tiiust nii: «Vabatahtlikkus oli Tiiule tuttav teema ja seetõttu ei kahelnud ta hetkegi, kui talle sotsiaalosakonnast helistati ja sellist võimalust pakuti. Tiiu tõdeb, et tema ümber oli piisavalt nõuandjaid, kes oma küsimusi ja kahtlusi vaka all ei hoidnud ning ei soovitanud võõrast inimest oma koju lasta.»

Üksilduse ennetamisel on tähtis suhte kvaliteet ning tunne, et oled kellelegi vajalik. Vanematele meestele on parim üksilduse ennetus võimalus tööelu jõukohaselt jätkata. Teoorias on kasutusel mõiste silduleminek – väheneva koormusega oma oskuste ja teadmiste kasutamine tööl, mis omakorda tähendab töökollektiiviga kaasaarenemist.

Meil on praegu puudu nii osalise koormuse pakkumisest, tööandjate oskusest ja tahtmisest rakendada töötajate olemasolevaid oskusi ja teadmisi kui ka panustamisest vanemas eas töötajate arengusse.

Isegi kogukond ei püüa mehi kinni

Kui katkestus tööelus siiski tekib, peaks koju jäänud mehe kinni püüdma kogukond. Kogukond on suhteline mõiste, see võib tähendada asumit või küla, aga ka näiteks sarnaste huvidega inimeste võrgustikku.

Küsisime kaks aastat tagasi läbi viidud uuringus Ida-Virumaal ja Lõuna-Eestis sajalt vanemas eas mehelt nende kogukonnaseoste kohta. Oli neid, kes väljendasid ühistegevuse suhtes umbusku («ma ei ole lihtsalt siuke inimene, kes võtab igasugusest kuradi pudrupadast osa»), ja oli neid, kes liituks kohe, kui meestele midagi välja pakutaks («igal juhul osaleksin, saad kõik oma lahtise mure ära kõnelda, tead»).

Regulaarse koduvälise ühistegevusega mehi on, aga pigem vähe. Põhjustest üks osa ei sõltu soost – näiteks transpordi- ja väidetav ajapuudus. Aga rohkem paistab välja tõsiasi, et kohalik kogukond ei näe vanemaid inimesi meeste ja naistena, vaid sõna otseses mõttes ühtlase halli massina, kellel ei saa olla soolisi ega ka näiteks hariduslikke, vanuselisi või tervisepiirangutest tingitud erinevusi.

Enamik valla ja linna eakate päevakeskustest pakuvad tegevust ennekõike naistele. See on hea, peaks rohkemgi pakkuma. Halb on see, et meeste puudumist pole märganud, veel vähem selle põhjuseid analüüsitud ja midagi ette võetud.

Nimetatud piirkondade arengukavades nimetati vanemaid kodanikke vaid kahes seoses: vaba aja veetmine ja hoolekanne. Kõnealused mehed

oskavad aga ise oma aega veeta (ma pole küll kohanud vanemat inimest, kes sellist väljendit kasutaks), vaatavad kasvõi telekat.

Kontserdid ja kohtumised huvitavate esinejatega, kuhu omavalitsused vanemat elanikkonda kutsuvad, pakuvad osalejatele vaid passiivse kuulaja rolli, mis ei ole lahendus sõprade ja sisuka vestluskaaslase puudumisele.

Lisaks kalduvad kaasamismeetmed eeldama inimeste täielikku valmisolekut asjaga liituda. Sellise totaalse avatuse loomine on raske ja pikaajaline töö, mis nõuab eestvedajatelt eraldi aega, raha ja oskusi. Näiteks töötute puhul on sellest aru saadud. Töölt eemale jäänud (jäetud) meestelt eeldatakse aga nende endi initsiatiivi ja teadlikkust.

Üksilduse vastu tablette välja ei kirjutata, lahendusi saavad pakkuda ainult inimesed ise. Perekondlikele lähedastele peaksid lisajõudu pakkuma geograafiliselt lähedased. Eesmärk on üllas – et me kõik võiksime teiste rõõmust rõõmu tunda.