

# Vaba aja sisustamise ümberrõõtestamine?

EGGA teabepäev Tallinnas, 21. mail 2019

Reeli Sirotkina

# Alustuseks

- [Meeste Garaaž](#)
- [https://www.youtube.com/watch?v=uLyGhzH2WIM&list=PLBoPPphClj7l05PQWJQklXpATfd8D\\_Vki&index=2&fbclid=IwAR1\\_QO2DVxE59E1eXUVEoup-5VLNXobkm2nH0uR0rIBzoHxbj3Lno7f7BzU](https://www.youtube.com/watch?v=uLyGhzH2WIM&list=PLBoPPphClj7l05PQWJQklXpATfd8D_Vki&index=2&fbclid=IwAR1_QO2DVxE59E1eXUVEoup-5VLNXobkm2nH0uR0rIBzoHxbj3Lno7f7BzU)

# Millest täna räägime?

- Vaba aja mõtestamist takistavad stereotüübid, viis kuis vanematest inimestest räägime/mõtleme, samuti sisemine/väline vanustundlikkus
- Millised on vanemate inimeste ootused vaba aja sisustamisele – mittevõimestav käitumine
- Hooldekodu eksperiment

Kõike räägin läbi lugude ehk siis praktiliste näidete

# Stereotüübid vaba aja käsitlemisel

- „Kõigile meeldivad päevakeskuselaadsed (loe: ühesugused) tegevused“
- „Vanemead inimesed on passiivsed ja neile ei meeldi muutused“
- Tegelikkus – 60-aastased ei soovi enam nõ traditsioonilisi tegevusi päevakeskustes, „pensionäride ühendustes“- Norra näide päevakeskuste „väljasuremisest“
- 60-aastased on nõ vana käsitluse järgi keskealised, kes tegutsevad
- Soov jätkata tähendusrikast elu – Jaapani näide peale üht aastat pensionil
- Meie mõttemaailm ei jõua viimase 100. aasta jooksul toimunud muutustele järgi – endiselt leiame kasutusest sõnu nagu „Vanur“, „Invaliid“ – rääkimata sellest, et tegevuste planeerimisel ei saa tegevustest kasusaajad ise midagi kaasa rääkida

# Võimestamine (empowerment)

- Inimesi ümbritseb keskkond, millel on tugev mõju
- Võimestamine on aktiivne protsess, mille eesmärk on muuta passiivne tegevus aktiivseks
- Sisemiselt tuleb inimesel uuesti hakata uskuma oma võimesse esile kutsuma muutusi iseendas ja ümbritsevas keskkonnas (julgestamine, esile toomine)
- Ümbritsevat keskkonda tuleb samuti kujundada, et muutused oleksid võimalikud

# Võimestamine 2

- Kontrollikeskme ideed on hea teada, kuid see ei pruugi olla võimestamisega seotud

Sotsiaaltöötaja peab keskenduma isikus võimele uskuda muutustesse, võimesse muuta inimestevahelisi suhteid ja kutsuda esile suuremaid sotsiaalseid muutusi.

# Psühholoogias

- Rotter (1966) kontrollikeskme idee-sisemine kontrollikese ja välimine kontrollikese. Sisemine kontrollikese viitab inimese sisemisele jõule (kontrollile) ja motivatsioonile muutusi esile kutsuda. Välimise kontrollikeskmeega inimesed usuvad saatust, väliseid jõude, olulisi teisi, kes suunavad nende tegevust.

# Õpitud abitus

- Isegi, kui inimesel on võimalik negatiivsest sündmusest pääseda, ta ei tee seda, sest on kohanenud/õppinud, et miski ei aita olukorrast välja tulekul. (Seligman, 1967)

Hooldekodus heaks sooviti midagi teha (tuntud, kui Judith Rodini ja Ellen Langeri eksperiment, 1976). Sooviti kinkida igale elanikule lill ja alustada filmiõhtuid. Kahel korral tutvustati üle 80-aastastele elanikele muudatusi järgmiselt:



# Kontroll ja õpitud abitus

- I korrus: Ma olin üllatunud kui paljud teist ei mõista kuivõrd nad saavad elu enda ümber muuta. See on teie endi elu ning te saate sellega teha mida soovite. Sa tegid otsuseid enne hooldekodusse tulekut ning teed seda ka nüüd. Mul on võimalus kinkida lillepoe poolt igale ühele lill (lilled liiguvad ringi ja igaüks valib enda meelepärase). Lill on sinu oma ja sa hoolitsed tema eest nagu soovid. Viimane asi veel. Kahel päeval nädalast hakkame näitama filme. Sa võid ise valida millisel päeval filme vaatad.
- II korrus: Ma olin üllatunud kui paljud teist ei tea kuivõrd palju võimalusi on teie jaoks loodud. Me tunneme, et see on meie kohus muuta hooldekodu kohaks, mille üle te tunneksite uhkust ning me teeme kõik, et teid aidata. Mul on võimalus igale ühele anda üks lill (lilled jagab õde). Lilled võite endale jätta ja õde hoolitseb nende eest. Viimane asi, mida soovisin öelda. Järgmise nädala teisipäeval ja neljapäeval näitame filme. Hiljem ütleme teile millisele päevale teid on kirja pandud.

# Tulemus

- Esimese loo osalised muutusid aktiivseks ning nende hulgas oli vähem depressiooni. 18 kuu pärast oli neist rohkem ka elus.
- Vanemad inimesed tajuvad madalamaid ootusi neile ja neid ümbritsevale keskkonnale

(Soodeen, Gregory, Bond, 2007)

# Kokkuvõtteks

6. Heaolul põhinevate põhimõtete asendamine osalusel põhinevate ideedega – on aeganõudev ja nõuab vanu häid põhimõtteid- inimene teab, mida ta soovib, kui temaga piisavalt tegeleda

5. Vanemaks saades ei toimu inimeses põhimõttelisi muutusi, tuleb arvestada inimese vajaduste ja soovidega

4. Oskuslikult toetada inimese võimekust ise oma elu juhtida (suurendada sisemist kontrollikeset); inimesega, mitte inimesele

3. Individualiseeritud tegevused - vanade tegevuste asendamine uutega

2. Väärtused – enesemääramisõigus, inimese unikaalsus

1. Keelekasutus on oluline – sekundaarne hoidjakeel

# Soovitused...ja tänu

- Lugesmissoovitus: Angus, J. ja Reeve, P. (2006). Ageism: A Threat to „Ageing Well“ in the 21st Century. *Journal of Applied Gerontology*, 25, (2): 137-152.
- Erik Tohvri raamatud
- Projekti tulemustega tutvumise soovitus: [craftwellbeing.eu](http://craftwellbeing.eu)