

Arvamusrännaku lühiraport

Koostajad: Kadri Kangro, Daniel Kotsjuba

Sissejuhatus

Novembris 2024 toimus meeste teemaline arvamusrännak, mille eesmärk oli kaardistada meeste kogemusi ja arusaamu seoses rollide muutumise, enesetaju ning osalemisega ühiskonnas. Arvamusrännak kujutab endast avatud arutelude formaati, mida saab iga soovija ehk arutelu juht algatada ning osalejad saavad vabas vormis oma mõtteid jagada ning teema üle süvitsi arutleda.

Selle arvamusrännaku fookus oli meeste rolli ja identiteedi muutustel, enesetajul ning väljakutsetel erinevates eluetappides, fookusega vanemaealistel meestel. Arutelud toimusid mitmesugustes gruppides, sealhulgas erineva vanuse ja taustaga osalejate seas.

Arutelude käivitamiseks kasutati kolme lugu, mis illustreerisid meeste ees seisvaid väljakutseid pensioniea ja eneseteostuse osas:

- Meeste muutuv roll ja enesetaju vanuse kasvades - Jaan, kes oli terve elu tegutsenud ehitusinsenerina, leidis pensionile jäädes, et tema senine sotsiaalne võrgustik ja eneseteostuse võimalused kahanesisid.
- Tööelu uued võimalused pensionieas - Jüri, endine omaavalitsustöötaja, soovis jätkata aktiivsena tööturul, kuid tajus, et tema vanus muutus takistuseks.
- Mehed kogukonnas ja vabatahtliku töö võimalused eneseteostuseks - Raivo, kes oli enne pensioni töötanud tootmises, soovis panustada kogukonda, kuid leidis, et tal puudus varasem seotus vabatahtlike tegevustega ning tal oli raske leida sobivat võimalust.

Meetod ja arutelude korraldus

Arutelud toimusid avatud vestluste vormis, mida suunasid arutelu juhid. Kokku viidi läbi 10 arutelu (kokku 44 osalejat). Osalesid valdavalt erineva elukogemusega mehed ja mõnes arutelus osalesid ka naised, kelle kaasamine andis võimaluse laiemaks perspektiiviks. Aruteludes kasutati "Kolme horisondi" meetodit, mis aitab osalejatel analüüsida praegust olukorda, kujutleda tulevikustsenaariume ning leida võimalikke muutusi ja lahendusi.

Arvamusrännakute tulemuste põhjal toimus veebruaris fookusgrupi arutelu, kus osales 7 väga erineva taustaga Võrumaa meest. Fookusgrupi eesmärk oli süvitsi analüüsida aruteludes esile kerkinud teemasid ning lisada neile täiendavat tähendust. See etapp võimaldas rakendada triangulatsiooni, kus fookusgrupi osalejad aitasid tulemusi valideerida, täpsustada ja süvitsi mõtestada. Struktureeritud vestluse käigus käsitleti nii individuaalseid kui ka ühiskondlikke tegureid, mis mõjutavad meeste heaolu ja eneseteostuse võimalusi. Osalejad tõid välja isiklikke kogemusi ning pakkusid omapoolseid tõlgendusi ja võimalikke lahendusi.

Peamised tulemused

Osalusvalmidus ja ühiskondlikud hoiakud meeste heaolu teemadel

Vaatamata ulatuslikule kommunikatsioonikampaaniale, mis oli sihitud Kagu-Eesti kogukondadesse, jäi arvamusrännaku osalejate arv loodetust väiksemaks. Kuigi seda formaati on varasemalt edukalt kasutatud riigi tasandil erinevate Eesti arengut puudutavate teemade jaoks sisendi kogumiseks, osutus seekord keeruliseks inimeste kaasamine aruteludesse, mis keskendusid rohujuure tasandil muutuste algatamisele.

Üldine tagasiside kohaselt peeti teema püstitust - meeste muutuv roll ühiskonnas ja üksilduse risk seoses vanuse suurenemisega - väga oluliseks ja vajalikuks. Antud ühiskondlik probleem kõnetas aga väheseks jäi agentsust sel teemal tegutsemiseks. Senised kogemused Arvamusrännaku formaadiga näitavad, et riiklikul tasandil on osalusvalmidus suurem. Selle üheks põhjuseks võib olla, et isikliku vastutuse tajumine on sellel tasandil väiksem. Samas, kui teemaks on see, mida igaüks ise saaks muuta ja milliseid samme saaks kogukondlikult astuda, võib kahandada osalusvalmidust. Arutelujuhid kogesid raskusi gruppide kokkusaamisega: kuigi tõdeti, et teema on oluline ja probleem on olemas, jäi puudu sellest esimesest käivitavast sammust, mis viiks reaalse tegutsemiseni. See võib viidata laiemale ühiskondlikule hoiakule, kus probleemide teadvustamine ja nende lahendamise soov ei pruugi alati viia praktiliste muutuste algatamiseni, eriti teemade puhul, millel lasub ühiskondlike normide ja hoiakute surve. Meeste heaolu on olnud ühiskonnas vähe arutatud teema,

mida ümbritsevad tugevuse ja iseseisvuse arhetüübid. Need ootused võivad takistada meestel oma väljakutsetest avatult rääkimist ning raskendada muutuste käivitamist nii individuaalsel kui ka kogukondlikul tasandil.

Kolm kesket teemat: tervis, eneseteostus ja suhted

Arutelujuhtide tagasiside ja aruteludes osalejate mõtted koondusid kolme keskse teema alla:

• Tervis

- Tervisekontrolli puudumine: Mehed ei pruugi pöörata piisavalt tähelepanu oma tervisele ja ennetavatele kontrollidele, mis võib kaasa tuua tõsisemaid terviseprobleeme vanemas eas.
- Terviseteadlikkuse puudumine: Meestel võib olla puudulik teadlikkus tervislikest eluviisidest ja ennetavate meetmete olulisusest. *"Mehed ei otsi abi enne, kui asi on juba kriitiline – paljud arvavad, et saavad ise hakkama,"* märkis üks osaleja.
- Arstiabi kättesaadavus: Mehed võivad kogeda raskusi arstiabi saamisel, olgu selleks siis pikk ooteaeg või arstide vähenenud tähelepanu patsientidele. *"Kui lõpuks arsti juurde jõuad, siis sageli öeldakse lihtsalt, et see on vanusega seotud ja midagi teha ei anna,"* jagas üks vanemaealine osaleja.

• Eneseteostus

- Uute väljakutsete puudumine: Pensionile jäämine võib tekitada meestes tunde, et nad ei ole enam ühiskonnale kasulikud ja neil puuduvad uued väljakutsed. *"Minu grupis olid 65+ osalejad, kes tundsid, et nende panust ei vajata enam – see on väga rusuv tunne,"* tõdeti ühes arutelus.
- Vabatahtliku tegevuse võimaluste puudumine: Meestel võib olla raske leida sobivaid vabatahtliku tegevuse võimalusi, mis vastaksid nende huvidele ja oskustele. *"Ole ise aktiivne, leia võimalus enese väljenduseks ja panustamiseks, muidu ei märgata sind,"* soovitati ühes vestlusringis.
- Koolituste ja enesearendamise võimaluste puudumine: Mehed ei pruugi teada või osata leida koolitusi ja enesearendamise võimalusi, mis aitaksid neil pensionieas aktiivsed ja motiveeritud püsida.

• Suhted

- Sotsiaalne isolatsioon: Vananedes võivad mehed kogeda sotsiaalset isolatsiooni, kuna nende sotsiaalne võrgustik võib väheneda ja neil võib olla raske uusi suhteid luua. *"Mehed kellel ei ole perekonda, on eriti suures ohus – neil pole kedagi, kellega rääkida või oma muresid jagada,"* nentis üks osaleja.
- Tugisüsteemide puudumine: Meestel võib puududa piisav tugisüsteem, mis aitaks neil toime tulla vananemisega seotud väljakutsetega.
- Perekonna ja sõprade toetuse puudumine: Mehed võivad tunda, et nende pere ja sõbrad ei mõista nende vajadusi ja ei anna neile piisavalt tuge. *"Mõnikord ei taha oma muret jagada, sest kardad, et sind peetakse nõrgaks,"* väljendas üks vestluses osalenu.

Arvamusrännaku tulemused näitavad, et meeste rolli ja identiteedi teemad vajavad tähelepanu ning sihipärast arutelu. Paljud osalejad leidsid, et toetavate keskkondade loomine, kus mehed saavad vabalt oma muresid jagada, oleks oluline samm edasi. Samuti on vajalik teavitustöö, et muuta ühiskondlikke hoiakuid meeste väljendusvabaduse ja emotsionaalse heaolu suhtes.

Kuidas ma saan kasulik olla?

Fookusgrupis kujunes keskseks teemaks sõnum "Kuidas ma saan kasulik olla?", mis avas mitmekihilise tähendusvälja meeste eneseteostuse ja kogukondliku osaluse mõtestamisel. See küsimus ulatub kaugemale traditsioonilisest maskuliinsest rollist, kus kasulikkust defineeritakse peamiselt kaitsmise, teenimise ja korraldamise kaudu. Selle asemel võimaldab küsimus "kuidas ma saan kasulik olla?" leida uusi viise eneseteostuseks ning laiemalt tähendust meestele, kes otsivad oma kohta pärast aktiivset tööelu või muude elumuutuste järel.

Selle küsimuse esitamist võib vaadelda kolmes erinevas dimensioonis:

Isiklik tasand – aitab mehel endale selgeks teha, milles seisneb tema kasulikkus ja kuidas ta saab oma oskusi, kogemusi ja teadmisi rakendada uuel moel.

Sotsiaalne tasand – loob võimaluse luua ja süvendada suhteid, sest selle kaudu saab märgata teiste vajadusi ning algatada koostööd kogukonnas.

Struktuurne tasand – avardab kasulikkuse mõistet, liikudes kaugemale argipäevasest toimetulekust ja lühiajalistest ülesannetest, pakkudes võimalusi mõtestatud panustamiseks ka laiemal ühiskondlikul tasandil.

See perspektiiv võimaldab meestel leida uusi väljundeid ning seob omavahel isikliku eneseteostuse ja kogukondliku kaasatuse, pakkudes potentsiaalset tuge meeste vaimsele ja sotsiaalsele heaolule.

Arutelu võtmeteemad:

Avatus ja rääkimise tähtsus. Osalejad tõid esile, et rääkimine on sageli meeste jaoks keeruline – mitte seepärast, et puuduks vajadus, vaid pigem puudub oskus või julgus seda teha. Märjiti, et „rääkimine kui abivahend“ on midagi, mida mehed tihti ei oska kasutada. Siiski peeti oluliseks kogemuste jagamist – üks osaleja tõi näiteks oma esinemise teles, kus ta avalikult rääkis depressioonist ja sai selle järel toetavaid kontakte. Kogemuste jagamine loob usaldust ja julgustust ka teistele.

Üksindus ja nähtamatus. Tunnetati, et meestel lasub oht jääda üksi oma muredega – „üksinda elumurega – no see ongi koht, kus enam ei jaksa“. Räägiti ka „koormaks olemise tundest“, eriti olukorras, kus enda panus ei ole enam nii nähtav või väärtustatud.

Eesmärgi olulisus. Mitmed osalejad rõhutasid, et siht ja eesmärk elus on vaimse tervise seisukohalt ülioluline. Ilma sihta ei ole „kuhugi minna“. Samas tunti, et eesmärgid peavad olema realselt tajutavad ja teostatavad, vastasel juhul võib see põhjustada pettumust ja kurnatust. Eesmärk võib olla ka kellegi aitamine või kasulik olemine – see loob tähenduslikkust.

Tervisejuhised ja digilahendused. Arutleti, kuidas mehi saaks paremini toetada terviseteadlikkuse suurendamisel. Ühe lahendusena toodi välja idee „tervisearhitektist“ – digitaalsest tervisetarkvarast, mis juhendab kasutajat küsimuste kaudu parema eneseteadlikkuseni. Samuti mainiti, et mehed tunnevad tihti masinaid paremini kui iseennast, mis viitab vajadusele terviseteadlikkuse kasvatamiseks just isiklikul tasandil.

Eeskujud, põlvkondadevaheline suhtlus ja õppimine. Arutelu rõhutati vanavanemate ja noorte vahelist dialoogi. Toodi välja, et vanavanemad suudavad tihti noortele paremini mõjuda, kuna neid kuulatakse teise tundetooniga. Samas märjiti, et noored võiksid ka ise õpetada vanemaid – eriti digimaailmas ja vaimse tervise teemade mõtestamises. Üks osaleja väljendas, et „arhitekt ei pea enam kriipsu joonestama, vaid õpetama inimesi unistama“.

Fookusgrupi kokkuvõte: MIROS

Edasised sammud ja soovitused eksperimendi käivitamiseks [↗](#)

Käivitamine ja osalejate ettevalmistamine [↗](#)

- Muutuste agentide (7 mehe) rolli selgitamine ja tugevdamine. Nt töötuba, kus tutvustada disaini põhimõtteid ning kaardistada nende huvid ja võimalused muutuste algatamiseks.
- Võrgustik ja dialoog kohalike huvipooltega, et kujuneks algatusteks vajalik suhete, kontaktide ja meelestatuse baas. Luua teadlikkust ja leida võimalusi koostööks. Toetussüsteem, kus muutuste agendid saavad jagada oma kogemusi ja ideid ning leida vajalikke ressursse.

Koosloome ja prototüüpimine [↗](#)

- Koosloome töötubade sari, kus muutuste agendid uurivad oma rolli muutuste käivitajatena ning testivad võimalikke lahendusi (nt uued meeste kohtumisvormid, terviseteadlikkuse programmid vms)
- Eksperimentaalsed mikroprojektid. Rakendada esimesed pilootalgatused, nt vabatahtlik tegevus, uute meeste tugigruppide loomine, mentoriprogrammid.
- Laiema arutelu loomine. Avalikud arutelud ja algatuste tutvustamine.

Koosloome protsessi soovitused: [↗](#)

1. Muutuste agentide kaasamine juba protsessi kujundamisse. Selle asemel, et määratleda nende roll ja seejärel neile edastada, looge koos nendega protsessi raamistik. Kasutada saab koosloome meetodeid, näiteks ühiseid töötubasid ja disainmõtlemise harjutusi, et kaardistada nende ootused ja vajadused.
2. Testida ja kohendada erinevaid osalusformaate. Enne suuremate pilootide käivitamist katsetada erinevaid kaasamisviise, nt lühiajalised mikrotegevused, grupikohtumised, individuaalsed refleksioonid. See aitab mõista, mis töötab ja kuidas muuta protsess võimalikult loomulikuks ja kaasavaks.

3. Osalejakesksed hindamismeetodid. Mõju hindamisel rakendada kvalitatiivseid meetodeid, nagu narratiivne hindamine, kogemuslugude kaardistamine või etnograafilised intervjuud, et mõista sügavamalt muutusi meeste kogemustes ja identiteedis.
4. Paindlikkus ja iteratiivne arendus. Selle asemel, et töötada välja jäik roadmap, võiks kujundada protsessi modulaarseks ja kohandatavaks, mis laseb osalejatel ja sidusrühmadel anda jooksvalt tagasisidet ning algatustel loomulikult kujuneda.
5. Võrgustik. Et protsess ei lõppeks piloteerimisega, kujundada toetav teemapõhine võrgustik, mis toetab meeste osalust ja eneseteostust ka pärast projekti lõppu. See võib hõlmata mentorlusprogramme, regulaarseid kohtumisi, kogemuslugude jagamist ja praktiliste lahenduste arendamist, et hoida teema elavana ning pakkuda pidevat tuge nii osalejatele kui ka uutele huvilistele.