

Märka naabrit

Eesmärk: õppida märkama, kui naaber või kogukonnaliige võib olla üksi jäänud, ning julgeda talle ligi astuda.

⌚ Soovituslik aeg: 15–20 minutit

Sageli märkavad naabrid esimesena, kui kellegi elus on midagi muutunud. Sa ei pea olema spetsialist, et aidata. Piisab, kui märkad, tervitad ja näitad, et hoolid.

• Üksildus ja sotsiaalne isolatsioon

	Mida see tähendab	Kuidas võib välja paista
 Sotsiaalne isolatsioon	Inimesel on vähe suhteid, rolle ja suhtlust teistega.	Inimesel ei käi külalisi, ta ei osale ühistes tegevustes, teda ei ole pikka aega näha olnud.
 Üksildus	Valus tunne, mis tekib, kui suhted ei vasta sellele, mida inimene soovib.	Seda ei pruugi väljast näha. Ka inimene, kelle ümber on palju teisi, võib tunda end üksikuna.

• Mida võib märgata



- Naaber, keda varem sageli nägid, ei käi enam väljas.
- Postkast on täis, aknad on pimedad või kardinad päeval ees.
- Hiljuti on juhtunud suur muutus: lähedase surm, lahkuminek, haigus, töö kaotus, pension, kolimine.
- Inimene räägib, et tal pole kellegagi suhelda, või väldib vestlust.
- Kodu või õue eest ei hoolitseta enam nagu varem.

Üks märk ei tähenda veel, et inimene on üksi või hätta sattunud. **Oluline on muutus võrreldes sellega, milline tema elu tavaliselt on.** Austa ka seda, et mõni inimene eelistabki rohkem omaette olla.

NÄIDE

Jüri ja naabriproua Helgi

Jüri elab Pärnus kortermajas. Ta märkab, et naabriproua Helgi, kes varem igal hommikul ümber maja jalutas, pole juba kaks nädalat õues käinud. Jüri kuulis, et Helgi abikaasa suri sel suvel.

Jüri koputab uksele ja ütleb: „Tere, Helgi! Ma pole teid ammu näinud ja mõtlesin, kuidas teil läheb. Kas saan millegagi aidata, näiteks poest midagi tuua?“ Helgi on alguses üllatunud, aga siis kutsub Jüri sisse. Selgub, et tal on puus valutanud ja ta ei julge üksi trepist alla minna. Jüri lubab reedel tema eest poes käia ja aitab Helgil leida Pärnu linna sotsiaaltöötaja kontakti.

● Neli sammu: märka, astu ligi, kuula, suuna

Samm	Mida teha	Näidislause
1 Märka	Pane tähele muutust naabri elus või käitumises.	Mõttes: „Ma pole Helgit ammu näinud.“
2 Astu ligi	Alusta lihtsast: tervita, küsi, kuidas läheb, või paku konkreetset abi.	„Tere! Pole sind ammu näinud. Kuidas sul läheb?“
3 Kuula	Anna aega, ära kiirusta ega anna hinnanguid. Sa ei pea probleemi lahendama.	„See kõlab raskena. Hea, et rääkisid.“
4 Suuna	Küsi, mis aitaks. Vajaduse korral aita leida tuge lähedastelt, kogukonnast või spetsialistilt.	„Kas sooviksid, et aitan sul valla sotsiaaltöötajaga ühendust võtta?“



Austa inimese soovi. Kui ta ei soovi praegu rääkida, ütle, et oled olemas: „Kui midagi vaja on, koputa julgelt.“



Hoia kuuldu enda teada. Naabri mured ei ole jututeema teistele.

● Harjutus

- 1 Mõtle oma naabritele ja kogukonnale. Kas tead kedagi, kes võib olla üksi jäänud? Mida oled märganud? (Nimesid ei pea kirja panema.)

- 2 Mis teeb sinu jaoks ligi astumise raskeks? Näiteks: „Ei taha tülitada.“ „Ma ei tea, mida öelda.“ „See pole minu asi.“

- 3 Kirjuta oma sõnadega lause, millega saaksid naabriga vestlust alustada.

4 Millist väikest abi saaksid pakkuda?

- ☐ Tervitan ja vahetan paar sõna.
- ☐ Pakun poeskäiku või abi raskete kottidega.
- ☐ Kutsun kohvile või majaüritusele.
- ☐ Annan oma telefoninumbri juhuks, kui midagi vaja on.
- ☐ Muu: _____

5 Mida saab teha meie maja, tänav või küla tervikuna? Näiteks ühine talgupäev, vabatahtlik naabrite kontaktide nimekiri, kokkulepe, et küsime vanematelt naabritelt aeg-ajalt, kuidas neil läheb.

● Millal kutsuda abi

Olukord	Kuhu pöörduda
Kardad, et inimene on kukkunud, haigestunud või tema elu on ohus. Ta ei ava ust ega vasta telefonile, kuigi peaks kodus olema.	112
Inimene räägib, et ei taha enam elada või kavatseb endale haiget teha.	112 Ära jäta teda üksi, kuni abi saabub.
Kahtlustad perevägivalda või väärkohtlemist.	Ohu korral 112 . Ohvriabi kriisitelefoni töötab ööpäev läbi ja on tasuta: 116 006 .
Inimene vajab abi igapäevatoimetustes, hooldust või tugiteenust.	Oma valla või linna sotsiaaltöötaja
Inimene vajab tervisenõu.	Perearst või perearsti nõuandeliin 1220 (ööpäevaringselt)
Inimene vajab kedagi, kellega rääkida.	Emotsionaalse toe telefon 116 123 (iga päev 10–24)



Kui oled mures, aga ei tea, kas olukord on ohtlik, helista 112. Seal aidatakse otsustada, mida teha.

Allikas ja kohandamise märkus

From loneliness to social connection – charting a path to healthier societies: report of the WHO Commission on Social Connection. Geneva: World Health Organization; 2025. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Üksilduse ja sotsiaalse isolatsiooni määratlus, lk 11. <https://iris.who.int/items/39134dc6-4753-4900-b942-b7e0e16f5758>

Muudatused: raportist on tõlgitud ja lühendatud üksilduse ja sotsiaalse isolatsiooni määratlused. Märkamise näited, neljasammuline mudel, näide, harjutus ja Eesti abiinfo on VATEKi koostatud.

See on osaline kohandus teosest „From loneliness to social connection – charting a path to healthier societies“. WHO ei ole kohandust koostanud ega heaks kiitnud ning ei vastuta selle sisu ega täpsuse eest. Siduv ja autentne on ingliskeelne originaalväljaanne. Eestikeelne kohandus: VATEK, 2026. Kohanduse litsents: CC BY-NC-SA 4.0, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>