

Minu tugivõrgustiku kaart

Eesmärk: näha, millised inimesed ja kogukonnad sind toetavad, ning leida üks samm, et oma sidemeid tugevdada.

⌚ Soovituslik aeg: 20–25 minutit

Head suhted teiste inimestega toetavad nii vaimset kui ka füüsilist tervist. Samas on üksildus Eestis sage: Apoteeka tellitud ja Kantar Emori 2025. aasta lõpus tehtud küsitluse järgi oli 60% 16+ Eesti elanikest viimase kuu jooksul tundnud end üksikuna ja 14% tundis seda pidevalt. Kõige enam puudutab see noori: 16–24-aastastest oli üksildust kogenud 83%.

„Ütleme rohkem head ja vaatame üksteist pisutki lahkema pilguga, sest me loome seda Eestit iga päev kõik koos.“

President Alar Karis, uusaastakõne 31.12.2025

● Sidemete kolm mõõdet

WHO sotsiaalsete sidemete komisjon kirjeldab sidemeid kolme mõõtme kaudu:

Mõõde	Mida see tähendab	Küsimus endale
 Struktuur	Kui palju ja milliseid suhteid ning rolle sul on, kui sageli te suhtlete ja kas kohtute silmast silma või veebis.	Kellega ma suhtlen ja kui sageli?
 Tugi	Millist tuge saad ja kui kindel oled, et saaksid seda vajaduse korral: praktiline, rahaline, teabe- ja emotsionaalne tugi või kuuluvustunne.	Kelle poole saan pöörduda?
 Kvaliteet	Milline on suhe: toetav ja rahuldust pakkuv, pingeline või vastuoluline.	Kuidas ma end selle inimese seltsis tunnen?

Palju tuttavaid ei tähenda veel, et sul on tuge. Seepärast tasub vaadata kõiki kolme mõõdet.



Üksildus ja sotsiaalne isolatsioon ei ole sama. Üksildus võib tekkida ka hea elumuutuse ajal, näiteks uude kohta kolides või uuel töökohal alustades. Sotsiaalne isolatsioon tähendab, et inimesel on vähe suhteid ja suhtlust. Üksildus on valus tunne, mis tekib, kui suhted ei vasta sellele, mida inimene soovib. Inimene võib tunda end üksikuna ka teiste keskel.

NÄIDE

Liis

Liis kolis töö tõttu Tallinnast Rakverre. Tal on tööl palju kolleege ja ta suhtleb iga päev. Ometi tundis ta, et pole kedagi, kellele helistada, kui auto talvel käima ei lähe või kui tal on kurb.

Töölehte täites märkas Liis, et suhtlust on palju, aga toetavaid suhteid uues kohas veel pole. **Ta otsustas minna kohaliku raamatukogu lugemisringi ja kutsuda naabri Teele.**

● Harjutus: minu sidemete kaart

- 1** Kirjuta üles inimesed ja kogukonnad, kellega oled seotud. Mõtle perele, sõpradele, naabritele, kolleegidele, aga ka kogukondadele: kogudusele, spordiklubile, külaseltsile, koorile, vabatahtlikule tegevusele või veebikogukonnale. Kirjuta ka need, kellega suhtled harva.

Inimene või kogukond	Kui sageli suhtleme?	Millist tuge saan?	Millist tuge annan?	Kuidas end tunnen? (+, – või ±)

Toe liigid: **P** = praktiline (nt aitab kolida), **R** = rahaline, **T** = teave ja nõu,

E = emotsionaalne (kuulab, toetab), **K** = kuuluvustunne (tunnen end osana).

2 Mida märkad?

Küsimus	Minu vastus
Millist tuge mul on piisavalt?	
Millisest toest jääb mul puudu või seda pole üldse?	
Milline suhe annab mulle kõige rohkem jõudu?	
Kas mõni suhe on pingeline või võtab rohkem, kui annab?	
Kellele olen mina toeks?	

3

Kogukond minu ümber. Millised kohad või tegevused minu kodukohas aitavad inimestel kohtuda? Näiteks raamatukogu, rahvamaja, külaselts, kogudus, spordiklubi, huviring, pensionäride ühendus, noortekeskus, aiandusühistu.

Minu järgmine samm

Sidemed kasvavad väikeste ja korduvate tegude kaudu. Vali üks samm, mida saad teha järgmise kahe nädala jooksul.

- | | |
|---|--|
| ☐ Helistan või kirjutan kellelegi, kellega pole ammu suhelnud. | ☐ Kutsun naabri või kolleegi kohvile. |
| ☐ Lähen kaasa mõnele kohaliku kogukonna tegevusele. | ☐ Pakun kellelegi oma abi. |
| ☐ Muu: _____ | |
| Kellega ja millal: _____ | |

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. Sotsiaalsete sidemete mõõtmed, lk 9; üksilduse ja sotsiaalse isolatsiooni määramine, lk 11; üksilduse levimus, lk xvi. <https://iris.who.int/items/39134dc6-4753-4900-b942-b7e0e16f5758>

Eesti andmed: Apotheka tellitud Kantar Emori küsitlus üksildusest, 2025. aasta lõpp, 1255 vastajat vanuses 16+ (Postimees, 03.02.2026 ja 05.10.2026). Tsitaat: Vabariigi Presidendi uusaastakõne, (ERR, 31.12.2025.). Tsitaat: Vabariigi Presidendi uusaastakõne, ERR, 31.12.2025.

Muudatused: raportist on tõlgitud ja lühendatud sotsiaalsete sidemete kolme mõõtme, üksilduse ja sotsiaalse isolatsiooni kirjeldused ning üksilduse levimuse andmed. Näide, harjutus, töölehe ülesehitus 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/>