

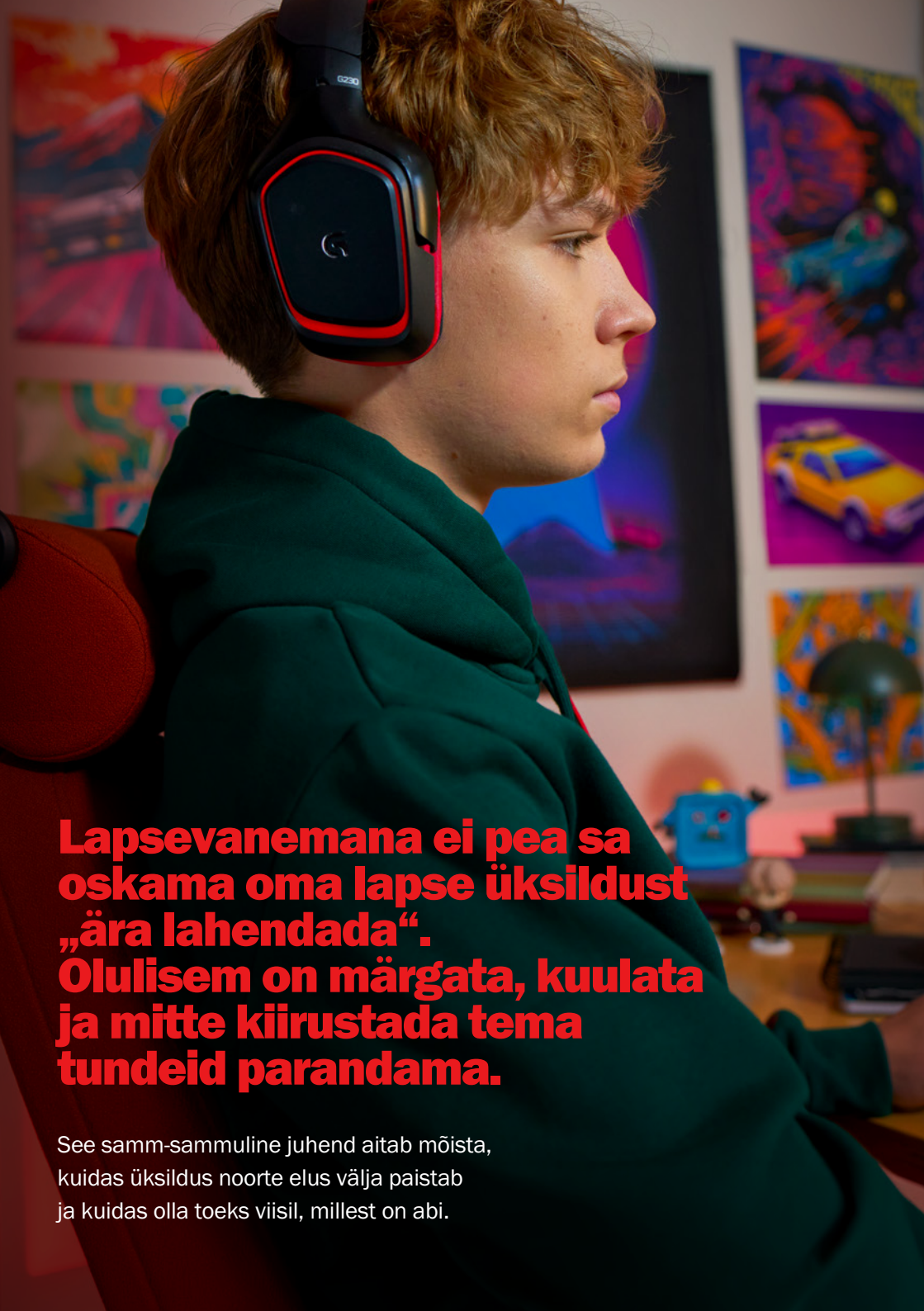


Apotheka

Kui su laps tunneb end üksildasena.



**Juhend, kuidas
märgata, mõista
ja toetada last
tema üksilduses.**



**Lapsevanemana ei pea sa
oskama oma lapse üksildust
„ära lahendada“.
Olulisem on märgata, kuulata
ja mitte kiirustada tema
tundeid parandama.**

See samm-sammuline juhend aitab mõista,
kuidas üksildus noorte elus välja paistab
ja kuidas olla toeks viisil, millest on abi.

Kolm asja, mida üksildusest teada:

1. Üksi olemine ja üksildus ei ole sama asi

Üksildus ei näita, kui palju inimesi su ümber on, vaid seda, kui lähedasena sa end nendega tunned. 73% noortest ütleb, et lähedased mõistavad neid; vanemates vanuserühmades on see näitaja 87–88%. Noor võib olla iga päev inimeste keskel, tal võivad olla sõbrad ja tegemised ning ta võib ikkagi tunda end üksildasena.

2. Noore üksildus ei tähenda, et kodus on ilmtingimata midagi valesti

Noorte üksildust käivitavad sageli selles eas tavapärased elumuutused: kiire elutempo (39%), sõprade jõudmine teise eluetappi (37%) ja kolimine (27%) töö või õpingute tulemusel. Eriarvamusi lähedastega nimetab põhjusena 26%. Üksildus võib tekkida ka täiesti tavaliste elumuutuste keskel, kui senised suhted ja kuuluvustunne muutuvad.

3. Üksildus ei ole lihtsalt halb enesetunne

82% üksildust kogevatest noortest ütleb, et see mõjutab halvasti nende vaimset tervist, 52% näeb mõju õppimisvõimele. Seepärast tasub tähele panna ka muutusi, mida on lihtne millegi muu arvele kirjutada: eemaletõmbumine, keskendumisraskused või kehvemad tulemused koolis.

Samm 1:

MÄRKA muutust

83% 16-24-aastastest on viimase nelja nädala jooksul tundnud end vähemalt mõnikord üksildasena. 26% tunneb seda sageli või pidevalt.

Üksildusel ei ole üht kindlat nägu ega tundemärki, mille järgi seda ära tunda. Seepärast tasub vanemana tähele panna eelkõige muutusi noore tavapärase käitumises, suhetes ja enesetundes.

Mida jälgida:

- Ta räägib vähem sõpradest ja sellest, kellega aega veedab.
- Vanad sõprussuhted on hõrenenud, uusi pole asemele tekkinud.
- Ta veedab varasemast rohkem aega omaette.
- Üni, söögiisu või energiatase on muutunud.
- Õppimine on muutunud raskemaks või koolist puudumisi on rohkem.
- Jutu sisse ilmuvad laused nagu „mul on ükskõik“, „mind ei oota keegi“ või „ma olen niikuinii üksi“.

Ükski neist asjadest eraldi ei tähenda, et noor on üksildane. Olulisem küsimus on: mis on tema käitumises, suhetes või enesetundes võrreldes varasemaga muutunud?

Noorte üksildust seostatakse uuringus sageli elus toimuvate muutustega. Kolimine, kooli- või töökohavahetus, sõprussuhete muutumine või lahkumine võivad senise kuuluvustunde korra paigast nihutada. Just siis tasub märgata ka last, kelle puhul väljast vaadates tundub, et kõik on hästi.

Samm 2:

Vali hetk

51% noortest tunneb üksildust kõige enam õhtuti. Kogu elanikkonnas on see näitaja 34%.

37% noortest tunneb üksildust enda jaoks olulistel päevadel.

Üksildusest rääkimiseks ei ole vaja ette valmistada suurt vestlust. „Me peame rääkima“ võib olla noore jaoks kõige suurem pidur ja tujutapja. Sellest olulisem on olla olemas **õigel hetkel**.

1. Ära kao õhtul ära

Õhtu on aeg, mil üksildus annab noorte seas kõige rohkem tunda. See ei tähenda, et peaksid last pärast pikka päeva rääkima meelitama. Ole tema jaoks füüsiliselt kättesaadav: samas ruumis, kõõgis toimetamas, koos midagi vaatamas või talle trenni vastu minemas. Kontakt ei pea alati algama küsimusest.

2. Tea, millised päevad on talle olulised

37% noortest tunneb üksildust just enda jaoks olulistel päevadel. Olgu selleks eksam, esinemine, võistlus või midagi muud – ole nendel päevadel ise algataja rollis. Saada sõnum, helista või paku, et teete midagi koos. Ära oota, et noor ise tuge küsiks.

3. Kui tahad rääkida, ära tee sellest „seda vestlust“

Paljud asjad tulevad kergemini jutuks siis, kui tähelepanu ei ole täielikult noorel: autos, jalutades, süüa tehes või koeraga õues. Kõrvuti rääkides on vähem survet kui üle laua teineteisele otsa vaadates.

Samm 3:

KÜSI

27% noortest ei tunne, et lähedased neid mõistavad.

Ütle, mida oled märganud, ja küsi selle kohta. Nii ei pea laps sinu oletust kinnitama või ümber lükkama, vaid saab rääkida sellest, mis temaga toimub.

Pigem nii

„Kellega sul on praegu hea olla?“

„Kas sõpradega on viimasel ajal midagi muutunud?“

„Kas sa tunned vahel, et teised ei saa sinust päriselt aru?“

„Kas sa tahad, et ma lihtsalt kuulan või mõtleme koos, mida teha?“

Mitte nii

„Sul on ju sõpru.“

„Miks sa enam Karliga ei suhtle?“

„Ära muretse.“

„Tead, mida sa tegema peaksid?“

Üks küsimus, millest võib alustada:

„Kas sa oled viimasel ajal rohkem omaette sellepärast, et sa tahad, või sellepärast, et sul pole kellegagi olla?“

See aitab eristada kahte väga erinevat olukorda: **omaette olemist, mille noor ise valib, ja üksiolekut, mida ta ei ole valinud.**

Samm 4:

KUULA, ilma, et tahaksid kohe olemist parandada

82% üksildust tundvatest noortest ütleb, et see mõjutab halvasti nende vaimset tervist.

Kui Su laps Sinuga oma tunnetest räägib, ei pea sa kohe teadma, mida teha. Sageli on kõige rohkem abi sellest, kui kuulad lõpuni ega kiirusta nõu andma või olukorda lahendama. Kui ta hakkab rääkima, pea meeles kolme asja.

1. Ära kiirusta lahenduste pakkumisega

„Mine trenni“, „kutsu keegi külla“ või „kirjuta ise talle“ võivad olla head mõtted, aga mitte see, mida ootame esimeseks vastuseks. Enne kui hakkad mõtlema, mida teha, kuula tema mõtted lõpuni.

2. Ära pisenda tema tundeid

„See läheb üle“, „ära mõtle sellele“ või „sul on ju sõpru“ võivad olla mõeldud lohutuseks, kuid kõlada hoopis nii, nagu poleks põhjust end halvasti tunda. Paremini ütle: „See kõlab raskelt.“ või „Aitäh, et sa mulle sellest rääkisid.“

3. Sa ei pea vaikust täitma

Noor ei pruugi osata kohe sõnastada, mida ta tunneb. Anna talle aega mõelda ja vastata. Vaikus ei tähenda, et vestlus on läbi ning teema on lõpetatud.

Kui Sa ei tea, mida öelda, aitavad usalduslikku silda luua ka need laused:

- „Räägi mulle veel.“
- „Ma olen siin ja mind huvitab.“
- „Kas sa tahad, et ma lihtsalt kuulan või mõtleme koos, mida edasi teha?“

Üksildus võib tekitada tunde, et kõigil teistel on inimesed ja oma koht olemas. Tegelikult tunneb iga neljas 16–24-aastane Eestis end sageli või pidevalt üksildasena. Seda tasub öelda mitte selleks, et tema tunnet väiksemaks teha, vaid et ta teaks: ta ei ole ainus, kes nii tunneb.

Samm 5:

SUUNA tegudele

**Huviringid: 78% osalejatest ütleb, et need aitavad.
Aga vaid 32% inimestest osaleb mõne huviringi töös.**

Otsige rühmategevust, mitte üksiktegevust. Kuuluvustunne tuleb korduvusest ja ühisest eesmärgist, mitte ühekordsest üritusest. Laulukoor, jooksugrupp, rollimängud, vabatahtlik töö – regulaarne kordus on tähtsam kui sisu.

Aita tal kogeda vajalikkust. Üksildus taandub ka siis, kui noor tunneb, et teda on kellelegi vaja: noorem õde-vend, lemmikloom, kindlad ülesanded majapidamises, vabatahtlik töö.

Loo kodus üks kindel ühine hetk nädalas. Reede õhtusöök, pühapäevane jalutuskäik. Selline, mis toimub ka siis, kui kellelgi pole midagi öelda.

Samm 6:

EKRAANID: ära loe minuteid. Vaata, mida need annavad

94% kasutab teistega suhtlemiseks digikanaleid ja 61% ütleb, et see aitab üksildusega toime tulla. Lähedastega suhtlemist peab abistavaks 88%.

Tehisintellekti kasutab 61%, kuid üksildusega toimetulekul peab seda abistavaks vaid 26%. 31% ütleb, et see ei aita üldse.

Ekraan ei ole iseenesest probleem ega lahendus. Telefoni kaudu võib noor hoida sidet oma kõige lähedasema sõbraga, leida inimesi, kellega tal on ühised huvid või veeta tunni sihitult kerides ja tunda end pärast veel rohkem kõrvalejätuna.

Seepärast ei ütle ekraaniaeg üksi kuigi palju. **Olulisem on see, kas ekraani taga tekib kontakt teiste inimestega või asendab see järjest rohkem kontakti.**

Ka tehisintellekt võib pakkuda seltsi, võimalust mõtteid sõnastada või tunnet, et keegi „vastab“. Uuringu järgi ei anna ei leevenda see üksildust nagu suhtlus teiste inimestega. **Al võib vestelda, aga see ei saa olla noore peamine koht, kuhu oma muredega minna.**

Seepärast ära alusta piirangutest, vaid uudishimust.

„Kellega sa seal kõige rohkem suhtled?“

„Kas sul on pärast seal olemist parem või kehvem tunne?“

„Kas on keegi, kellega sa tahaksid rohkem päriselt koos olla?“

Need küsimused aitavad aru saada, **millist rolli ekraan noore elus mängib**, selle asemel et teha telefonist probleemi enne, kui tead, mis laadi sisu teda seal ootab.

Välidi: „Sa lihtsalt istud kogu aeg telefonis.“

Kui telefon on parajasti koht, kus noor oma olulisi suhteid hoiab, võib selle kritiseerimine kõlada tema jaoks hoopis nende suhete pisendamisena.

Kust leida abi, kui on raske?

Mõnikord piisab sellest, kui saad oma murest kellegagi rääkida. Mõnikord on vaja professionaalset tuge. Sa ei pea ise teadma, milline abi on õige – oluline on teha esimene samm ja kellegagi ühendust võtta.

Kui vajad nõu või vaimse tervise tuge

Kui mure kestab, süveneb või hakkab mõjutama und, tööd, õppimist, suhteid või igapäevast toimetulekut, pöördu oma **perearsti või pereõe** poole. Nemad saavad aidata olukorda hinnata ja leida sobiva järgmise sammu.

Kui sa ei tea, kuhu tervisemurega pöörduda, saad ööpäev läbi nõu **perearsti nõuandetelefonilt 1220**. Eesti ja vene keeles nõustatakse 24 tundi ööpäevas, inglise keeles iga päev kell 9–17. Välismaalt helistades vali **+372 634 6630**.

Kui vajad kedagi, kes kuulaks

Emotsionaalse toe ja hingehoiu telefon 116 123

Kui tunned, et vajad tuge või lihtsalt võimalust kellegagi rääkida. Pöörduda võib nii igapäevamurede, üksildustunde, kaotuse, suhteprobleemide kui ka teiste keeruliste eluolukordadega. Telefon on avatud **iga päev kell 10–24** ning abi saab eesti, vene ja inglise keeles. Võimalik on kasutada ka Palunabi veebinõustamist **palunabi.ee/et/emotsionaalne-tugi**

Lastele, noortele ja nende lähedastele

Lasteabi 116 111

Laste ja noortega seotud murede korral saab nõu ja tuge ööpäev läbi. Pöörduda võivad lapsed ja noored ise, aga ka lapsevanemad ning teised täiskasvanud, kelle mure on seotud lapsega. Abi saab ka veebis: lasteabi.ee.

Koolipsühholoogide nõuandeliin 1226

Tasuta ja anonüümne võimalus rääkida kogenud koolipsühholoogiga. Helistada võivad õpilased ja tudengid, lapsevanemad, õpetajad ning teised laste ja noortega töötavad inimesed.

Nõuandeliin vastab eesti keeles tööpäeviti kell 16–20, teisipäeviti ka vene keeles.

Peahea noortenõustamine

Peahea nõustamine on 12-26 aastastele noortele, kes tunnevad, et neil on vaimse terviseiga probleeme. **noustamine.peaasi.ee/noored**

Kui oled kogenud vägivalda või väärkohtlemist

Ohvriabi kriisitelefoni 116 006

Kui oled kogenud vägivalda, väärkohtlemist või kuritegu või oled mures kellegi teise pärast, saad ööpäev läbi tasuta tuge ohvriabist. Rohkem infot ja veebinõustamine: **palunabi.ee**.

Kui eelistad kirjutada

Peaasi.ee – tasuta vaimse tervise e-nõustamine.

Lahendus.net – tasuta psühholoogiline nõustamine kirja teel. Kirjutada võivad igas vanuses inimesed ning soovi korral saab jääda anonüümseks.

Lasteabi.ee – nõustamine telefoni ja veebivestluse kaudu lastele, noortele ja lastega seotud murede korral.

Palunabi.ee – emotsionaalse toe veebinõustamine.

Kui elu või tervis on ohus

Kui sinu või kellegi teise elu või tervis on vahetus ohus, helista kohe **112**.

Kui sa ei ole kindel, kas olukord on piisavalt tõsine, et hädaabinumbrile helistada, helista siiski. Häirekeskus aitab olukorda hinnata.

Heades kätes

a. Apotheke