



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks

# Abiks alustavale vabatahtlikule

Projekti „Vabatahtlike rakendamise koostöömudeli testimine hoolekandesüsteemis ja üle-eestiliselt rakendatava koostöömudeli väljatöötamine” raames koostatud soovitusel vabatahtlikule, kes alustab oma tegevust ilma sissejuhatava koolitusega.

MTÜ Eesti Külaliikumine  
Kodukant

2018

## Sissejuhatuseks.

Meid rõõmustab Su otsus liituda vabatahtlike projektiga. Vabatahtlikus tegevuses on kahtlemata kõige olulisem Sinu hea tahe. Samas on enne tegutsema hakkamist mõistlik läbi mõelda, kuidas soovid oma head tahet rakendada ja millisena näed oma rolli vabatahtlikuna. Samuti tulevad kasuks teadmised-oskused, mis aitavad inimesega usalduslikku kontakti luua ja aru saada, millisel viisil teda kõige paremini aidata; kuidas vähendada võimalust arusaamatuste tekkeks; mida teha olukordades, kui Sa ise aidata ei saa ning kuidas teise inimese toetamise juures enda vajadusi mitte ära unustada. Nende teemadega saab vabatahtlik tegeleda sissejuhataval koolitusel.

Käesolev materjal on mõeldud neile vabatahtlikele, kellel ei olnud võimalust koolitusel osaleda. Tegemist ei ole käsiraamatuga ning materjal ei asenda koolitust, kuid see aitab Sul enda jaoks läbi mõelda kolm teemat, mis on alustamisel kõige olulisemad:

- 1) isiklikud eesmärgid vabatahtlikus tegevuses
- 2) vabatahtliku tegevuse alustamine ja piiride seadmine
- 3) valikud olukorras, kus vabatahtlik ise aidata ei saa.

Iga teema koosneb väikesest sissejuhatusest, küsimustest ja viidetest lisamaterjalidele. Küsimused on mõeldud eelkõige Sinule endale läbi kaalumiseks, kuid võid neid arutada ka mõne oma sõbra või tuttavaga. Sageli on kergem endas selgusele jõuda, kui pead asja kellelegi selgitama ja/või kuulad tema seisukohti samas küsimuses.

Kui Sul tekib materjali läbi töötades küsimusi või tunned, et vajad oma rolli täitmiseks uusi teadmisi või oskusi, räägi oma piirkonna koordinaatoriga. Koos temaga on võimalik leida Sulle kõige sobivam viis tekkinud küsimustele vastuse leidmiseks. Samuti võib koordinaator olla Sulle abiks materjalis viidatud vabatahtlike sissejuhatava koolituse materjalide mõistmisel. Valmistudes vestluseks koordinaatoriga on kasulik üles tähendada oma mõtted ja küsimused, mis materjali lugedes tekkis, oleme neiks jätnud ruumi.

Julgustame Sind tekkinud küsimusi arutama ka teiste vabatahtlikega. Igale küsimusele ja probleemile ei ole enamasti üht ja ainuõiget vastust, pigem võib aidata erinevatest kogemustest enda jaoks kõige sobivama variandi väljas sõelumine.

Projekti tegevus, milles oled otsustanud kaasa lüüa on mõeldud vabatahtlike kaasamismudeli testimiseks ja piloteerimiseks hoolekandesüsteemis. Sinu panus, kogemus ja tagasiside aitab meil kujundada sellist vabatahtlike kaasamismudelit, mis oleks põnev ja sisukas ka vabatahtlikele.

Täname sind selle eest juba ette!

Projekti meeskond.

# 1

## Kõik saab alguse heast tahtest.

### Kuidas seda head tahet kõige paremini rakendada?

Kuigi vabatahtlik tegevus on tasustamata ja omakasupüüdmatu, on igal inimesel siiski mingi konkreetne põhjus, miks ta oma aega ja energiat teiste heaks rakendada soovib. Paljud inimesed hakkavad tegutsevad vabatahtlikena, sest neil on siiras huvi inimeste vastu või on see seotud nende isiklike väärtustega - nad peavad oluliseks abistamist või panustamist kogukonda. Vabatahtliku tegevuse taga võib olla ka isiklikust positiivsest (või negatiivsest) kogemusest välja kasvanud soov maailma muuta, kasvõi ühe inimese jaoks. Aitama ajendavad ka religioossed tõekspidamised, soov panna end proovile või õppida midagi uut jne. Samas võivad vabatahtlikku kannustada ka avalik tunnustus, uute kontaktide loomise, karjääri edendamise või tööle saamise võimalus jne.

Ükski nimetatud motiividest pole halvem või parem kui teised. Samas **on vabatahtlikuks hakates oluline teadvustada isiklike eesmärgid ja nende seost tulevase vabatahtliku rolliga**. Enne alustamist tasub mõelda selle peale, kas Sind paelub eelkõige võimalus seltsilise rollis õppida tundma mõnd inimest või eelistad pigem aktiivset tegutsemist ja ringi liikumist, kas soovid vabatahtliku rollis rakendada oma olemasolevaid oskusi või otsid vabatahtlikust tööst põnevat õppimiskogemust jne. Hoolekandes vabatahtlikuna tegutsemine eeldab vahetut suhtlust inimestega, seepärast on **vabatahtliku isiksus ja väärtused sama olulised kui tema oskused-teadmised**. Mida paremini oma eesmärgid ja eelistusi teadvustad, seda **kergem on teha valikuid, kuhu oma aeg ja energia suunata**. Selle teema enda jaoks selgeks mõtlemine **aitab ühtlasi vähendada võimalust, et ebarealistlikud ootused toovad kaasa pettumise ja/või läbipõlemise**.

Kindlasti mõtled juba praegu, kes võiks olla see inimene, kellele sa tuge pakkuma hakkad. Milline see inimene võiks olla? Mis talle meeldib? Mis talle ei meeldi? Kas me hakkame üldse omavahel kokku sobima või mitte? Kuidas ma üldse leian inimese, keda aidata?

Meie projekti raames **aitab sulle sobiliku vabatahtliku tegevuse võimaluse leida piirkondlik koordinaator**. Just temaga sa kindlasti kõigepealt kohtud, koordinaator viib sinuga läbi vestluse, et küsida sinu ootuste, valmisoleku, hobide ja ajavõimaluste kohta. Sobivusel sõlmitakse sinuga leping ning järgneb sissejuhatav koolitus. Kui sa koolitusel osaleda ei saanud, ongi koordinaator ja käesolev juhendmaterjal sinu põhiline abiline.

Piirkondlikul vabatahtlike koordinaatoril on kohalike omavalitsuste, päevakeskuste, hooldekodude, kohalike vabaühenduste ja kogukondade (so sotsiaalpartnerite) toel ülevaade inimestest, kes sinule sobivas piirkonnas abi ja toetust vajavad. Üks põhjusi, miks koordinaator sinult vestluse käigus niipalju infot küsib, ongi seetõttu, et **abivajajate seast leida üles see inimene, kellega sina tegevuste, ajasoovide, elukogemuse või hobide tõttu kõige tõenäolisemalt kokku võiksid sobida**. Vajadusel peab koordinaator abivajaja(te) valikul sinuga või sotsiaalpartneritega nõu. Kui aja jooksul koostöö abivajajaga üldse ei suju, on võimalik abivajajat ka vahetada.

### ➔ Enne vabatahtliku tegevuse alustamist on mõistlik enda jaoks läbi mõelda järgmised küsimused:

- Miks ma soovin olla vabatahtlik?
- Mida ma vabatahtlikult tegevuselt ootan?
- Kuidas seostub tulevane vabatahtliku roll minu senise tegevusega?
- Millised minu väärtused ja tõekspidamised toetavad minu tulevast rolli vabatahtlikuna?
- Millised minu väärtused ja tõekspidamised võivad saada takistuseks minu tulevases vabatahtlikus töös?
- Mis võib minu elus muutuda, kui ma otsustan pakkuda oma abi vabatahtlikuna? Milliseid muutusi ma ootan? Millised muutusi ma pigem ei soovi?

➔ Võid mõtlemise toetamiseks kasutada ka vabatahtlike sissejuhataval koolitusel kasutatud töölehte, vt [siit](#). Soovi korral saad tekkinud küsimusi ja/või kahtlusi arutada koordinaatori või teiste vabatahtlikega.

➔ Abistamisega seotud tagamaid võib aidata Sul enda jaoks selgemaks mõelda ka **Martti Lindqvisti** raamat „**Aitaja vari**“ Vaata tutvustust [siit](#). Huvi korral võid raamatu leida igast suuremast raamatukogust.

**Aruta see teema läbi ka koordinaatoriga.** Sinu eesmärged teades saab koordinaator neid arvestada vabatahtliku tegevuse või potentsiaalse abisaaja valikul ning oskab sind vabatahtliku töö käigus paremini toetada. Vabatahtliku rollis saad teha valikud, mis võimaldavad sul abistada just sel moel ja sel ajal, kui sulle sobib.

### Minu märkmed:

### Millist tuge võid oodata meilt?

Selleks, et sina saaksid vabatahtlikuna toimetada, oleme projektis kavandanud mitmeid toetavaid tegevusi.

Esiteks võid alati arvestada, et **koordinaator on sinu jaoks e-kirja või telefonikõne kaugusel**. Tema poole võid pöörduda, kui tahad nõu pidada, kogemusi läbi mõtestada või kui tunned, et oled väsinud ja vajaksid tegutsemisest pausi.

Alustavatele vabatahtlikele pakume **sissejuhatavat koolitust** ning neile, kes ei saa mingil põhjusel koolitusel osaleda on abiks käesolev juhendmaterjal. Samuti pakume vabatahtlikele **arengupäevi**, mille sisu paneme kokku koostöös sotsiaalpartnerite ja vabatahtlikega. Arengupäevadel võime pakkuda kovisiooni või koolitusi teemadel, mis on vabatahtlike jaoks tegevuse käigus üles kerkinud ja vajaksid põhjalikumat selgitamist või läbi arutamist.

Toetame igati vabatahtlike klubilisi tegevusi: **regulaarseid kooskäimisi, suhtlemist, kogemuste vahetamist**. Selliste tegevuste planeerimisel ja korraldamisel saab toetada koordinaator.

Vabatahtlikuna tegutsedes saad rinda **vabatahtliku märgi**, mis eristab sind näiteks hoolekandeesutuse külalistest ja töötajatest.

Meie projektis on sul võimalik oma **vabatahtlik tegevus jäädvustada**: kõik vabatahtlikud panevad tegevuste käigus klienditoimikusse kirja oma tehtud töötunnid ja tegevuste sisu. Vabatahtliku tegevuse lõpus saad **tunnistuse**, kus lisaks osaletud koolitustele ja arengupäevadele on kirjas, mitu vabatahtlikku töötundi sa projekti vältel panustasid. Soovijatel aitame täita **vabatahtliku tegevuse passi** või kirjutada **soovituskirja**.

Vabatahtlikuna on sul võimalik omandada mitmesuguseid oskusi. Kui sind huvitab sotsiaalvaldkond, saad tegevuse käigus hulgaliselt **praktilisi oskusi, mis võivad sulle kasuks edasises tööelus**. Samuti arendad tegevuse käigus suhtlemis-, kuulamis- ja küsitlemisoskust. Nimelt viivad kõik vabatahtlikud pärast kuut kuud tegevuse alustamist oma abivajajatega läbi intervjuu, et küsida abivajajalt tagasisidet.

Projektis **kaetakse sinu vabatahtliku tegevusega seotud sõidukulud**, selleks pead esitama koordinaatorile sõidupäeviku.

## 2

### Iga vabatahtliku tegevus on erinev, kuid abistamine ei ole piirideta. Kuidas vabatahtlikuna oma rolli parimal viisil täita?

Vabatahtliku tegevus sõltub sellest, **millist abi konkreetne inimene vabatahtlikult ootab ning millisel viisil ja määral saab vabatahtlik seda abi pakkuda**. See **lepitakse üldjuhul kokku koostöö alguses**.

Vabatahtlike sissejuhataval koolitusel tehtud rühmaarutelude kokkuvõtetest võid näha, kui erinevalt (ja samas ka sarnaselt) on koolitusel osalenud inimesed näinud tegevusi ja tuge, mida vabatahtlikud saaksid pakkuda (vt [siit](#), [siit](#) ja [siit](#)) ning milliseid oskusi või omadusi see nende hinnangul vabatahtlikult eeldab (vt [siit](#) ja [siit](#)). See tähendab, et ei ole üht ja kindlat viisi vabatahtlikuks tegevuseks. Nagu ei ole ka üht ja ainsat teadmiste-oskuste-omaduste pagasit, mis vabatahtlikul olema peab. Kuigi üldjuhul ei ole vabatahtlikul vaja erioskusi ning piisab heast tahtest ja inimlikkusest, on vabatahtlikuna tegutsedes siiski vajalik arvestada teatud põhimõtetega. **Eelkõige on oluline teadvustada vabatahtliku abi pakkumisega seonduvad võimalusi ja piiranguid, sh teada, millised on abistamise eetikast ja seadusandlusest tulenevad piirid.**

Vabatahtlik tegevus on oma põhiolemuselt **koostöö protsess** inimesega, kellele soovid tuge ja seltsi pakkuda. **Abistamine peaks toimuma abi vastuvõtja eneseväarikust ja iseseisvust toetaval ning samas vabatahtlikku säästval viisil**. Hoolekandes vabatahtlikuna tegutsemine tähendab reeglina vähemal või rohkemal määral teise inimese eraellu sekkumist. Seetõttu **algab vabatahtliku tegevus usaldusliku kontakti loomisest ning kokkuleppe sõlmimisest, millised saavad olema osapoolte õigused ja kohustused ning kuidas edaspidi koostööd tehakse**. Kokkuleppe juures on kaks olulist aspekti: õiguste ja kohustuste tasakaalustamine ning rikkumistele tähenduse andmine. Viimane tähendab võrdlust selle vahel, mida oodati ja mis tegelikult juhtus. Kui inimene pöördub abi saamiseks, on tal tavaliselt mitmeid ootusi. Ta ei pruugi isegi teada, millised need ootused täpselt on, kuid alateadlikult mõjutavad need inimese käitumist ja hoiakuid. Inimese ootus võib oluliselt erineda sellest, mida vabatahtlik valmis on pakkuma ning see ei pruugi selguda enne, kui mõlemad osapooled on kokku saanud. Samamoodi mõjutavad koostööd vabatahtliku ootused. Seetõttu ongi oluline koostöö alguses oluline võtta piisavalt aega mõlema osapoolte ootuste ja soovide selgelt läbi arutamiseks.



**Vabatahtliku koostöö inimesega kujuneb läbi mitmete kohtumiste. Nende üles ehitamisel on mõistlik kasutada koolitusel tutvustatud raamistikku (vt koolituse töölehte [siit](#)).**

- **Esimesel kohtumisel on mõistlik keskenduda pigem inimesega kontakti saamisele ja üldistele kokkulepetele.** Üldjuhul on selle kohtumise juures ka sotsiaaltöötaja või muu spetsialist või siis hoopis inimese lähedane. Kuigi oled võib-olla enne kohtumist saanud koordinaatorilt taustainfot, on oluline võimalikult avatult ja eelarvamusteta läheneda inimesele, keda hakkad toetama (koolitusel

esitletud raamistikku kokkuvõtval pildil on teda nimetatud kliendiks). Usaldus ei teki kohe, kuid avatud ja eelarvamustevaba suhtumine on hea algus selle kujunemisele.

- **Teisel kohtumisel on juba võimalik süveneda sellesse, kuidas klient ja sa ise näete edasist koostööd.** Siin on oluline kuulata inimest: Mida tema soovib? Milline on tema olukord praegu? Millist muutust ta soovib? Mis on tema eesmärk? Mis on seni muutust takistanud? Mis muutust võiks toetada? Milline võiks olla esimene samm?
- Seejärel on võimalik **läbi rääkida ja kokku leppida juba konkreetsed tegevused.** Ka siin on oluline keskenduda eelkõige inimese enda arusaamisele talle vajalikust abist. See on eriti tähtis erivajadustega inimeste puhul. Ei tasu peljata, kui su klient kasutab ratastooli või on vaegnägija, kuid Sul puudub selles osas kogemus. Sul on kliendi näol toeks ekspert, kes oskab sind kõige paremini juhendada. Samas võib sul võib tekkida häid ideid, kuidas asju teisiti või paremini korraldada. Inimesele uute võimaluste tutvustamine on hea, kuid seejuures jälgi, et lõpliku valiku tegemine jääks ikka kliendile. Sama põhimõtet tuleks silmas pidada olukorras, kus kokkulepete arutamise juures on inimese lähedane või hoolekandetasutuse spetsialist. Kui asjaosalised näevad lahendust erinevalt, tuleks võtta piisavalt aega sobivama lahenduse läbi arutamiseks. Seejuures on oluline mitte piirduda soovidest rääkimisega (mida ma tahan), vaid pigem püüda leida üles vajadused, mis on selle soovi taga (miks ma midagi tahan). **Kui sul ei ole võimalik inimest aidata sellisel viisil nagu tema seda soovib** (olgu põhjuseks ajanappus või midagi muud), **anna sellest selgelt teada.**
- **Läbi räägitud tegevused ja kokkulepped pannakse kirja hea tahte leppes.** Sellele dokumendile alla kirjutamisega kinnitavad osapooled, et järgnev koostöö on üheskoos läbi arutatud ja kõik on sellega nõus. See aitab kaasa suurema selguse ja kindlustunde tekkimisele mõlema osapoole jaoks. Vajadusel saab koostöö käigus leppes kirjutandu uuesti üle vaadata ja uutes tingimustes kokku leppida.

**Esimeste kohtumiste käigus loodud usaldus ja sõlmitud kokkulepetest kinni pidamine on edasise koostöö vundamendiks.** Koostöö püsima jäämiseks on oluline **üksteist kuulata ja teineteise vajadustega arvestada.** Muutused on loomulik osa inimeste argielust, puudutavad need siis inimese eesmärgi, soove, käitumist või olukordi. Seepärast on oluline osata **anda ja vastu võtta konstruktiivset tagasisidet** ning **keskenduda** probleemide asemel pigem **lahendustele.** Vt koolituse töölehte [siit](#).

#### ➡ **Mõttele enda jaoks läbi järgmised küsimused:**

- Mis on oluline usaldusliku kontakti loomiseks ja hoidmiseks inimesega, keda ma soovin aidata? Vajadusel võid mõtlemist alustada sellest, mille alusel sa ise inimesi usaldad.
- Kuidas saaksin võimalikult täpselt aru, mida inimene minult ootab?
- Mida teha olukorras, kui inimese soovid, arusaam talle parimast asjade korraldusest erinevad olulisel määral sellest, kuidas tema ümbritsevad (lähedased, hoolekandetasutuse töötajad jne) asja näevad?
- Milliseid muutusi võib kaasa tuua minu tegevus selle inimese elus? Kas lisaks positiivsele võib neis muutustes olla ka midagi negatiivset?
- Milliseid muutusi võib koostöö konkreetse inimesega kaasa tuua minu elus? Kas lisaks positiivsele võib neis muutustes olla ka midagi negatiivset?
- Millised koostöö põhimõtted on minu jaoks kriitilise tähtsusega ning millisel viisil saan need inimesega läbi rääkida?
- Kuidas toimin olukorras, kui tekib arusaamatus/konflikt?

Lisaks usaldusliku koostöösuhte loomisele ja hoidmisele on vabatahtliku tegevuse juures **oluline pöörata tähelepanu abistamise eetilisele poolele**. Ühtset vabatahtlike eetikakoodeksit pole koostatud, kuid mõistlik on lähtuda baasilistest abistamise eetika põhimõtetest, mille kohaselt abistaja:

- Suhtleb inimesega avatult ja lugupidavalt;
- Hoidub teadlikult kahjustamast abisaajat mistahes viisil;
- Järgib konfidentsiaalsuspõhimõtet, see tähendab ei jaga ilma inimese nõusolekuta infot, mis on saadud abistamise protsessis;
- Ei anna hinnanguid abisaaja seisukohtadele, tegevusele ja suhetele ning austab tema vaba tahet ja valikuid, kuni need ei ohusta kellegi elu või tervist ning ei ole vastuolus seadustega;
- Toetab abisaaja iseseisvust, nt informeeritud valikute ja kaalutud otsuste tegemisel. See tähendab, et abistaja aitab inimesel avastada uusi võimalusi ja pakub vajadusel infot, kuid ei suru inimesele valikuid peale ning väldib teadlikult sõltuvuse kujunemist abistajast. Olukorras, kus abisaaja püsivalt või ajutiselt ei suuda tavamõistes teadlikke otsuseid langetada (vaimse tervise häire, sõltuvus jne), võib olla vajalik konsulteerida kvalifitseeritud spetsialistiga või suunata inimene spetsialisti juurde. Sellistes olukordades on mõistlik asja kõigepealt koordinaatoriga arutada;
- Täidab kokkuleppe käigus endale võetud kohustusi;
- Tegutseb oma kompetentsi piires, see tähendab ei paku abi, milleks tal ei ole piisavalt oskusi või teadmisi;
- Teavitab abisaajat oma tegevusele kehtivatest piirangutest enne, kui alustatakse koostööd.

#### ➡ **Mõtle enda jaoks läbi järgmised küsimused:**

- Milliseid eetilisi põhimõtteid pean vabatahtliku rollis tegutsedes tähtsaks? Kuidas need põhimõtted avalduvad praktilises tegevuses ja käitumises (mida ja kuidas ma teen või vastupidi, jätan tegemata)?
- Mida ma teen, kui abisaaja palub mul teha midagi niisugust, milles me ei ole kokku leppinud?
- Kuidas toimin olukorras, kui abisaaja käitub viisil, mis on vastuolus minu põhimõtete ja väärtustega?
- Kuidas toimin olukorras, kui abisaaja eeldab, et käituksin viisil, mis ei ole seadusega kooskõlas?
- Millised on minu võimalused saada pädevat tuge olukorras, kui ma näen, et ma ise inimest aidata ei saa?
- Millised on võimalikud riskid minu valitud tegevuses? Kuidas on võimalik neid riske maandada? Mida ma ise saan teha nende riskide maandamiseks? Millist tuge ma saan teistelt nende riskide maandamiseks?
- Kuidas hoian vabatahtlikuna tegutsedes oma füüsilist tervist?
- Kuidas hoian vabatahtlikuna tegutsedes oma vaimset tervist?

➡ Abistamise piiride enda jaoks selgeks mõtlemisel võib sulle abi olla [vabatahtliku tegevuse heast tavast](#) ja/või [sotsiaalala töötaja eetikakoodeksist](#), mille tutvustuse leiad koolitusmaterjalide hulgast (vt koolituse esitluslaide [siit](#)). Vaata ka koolituse infolehti [Vabatahtliku eetika](#) ja [Eetilised dilemmad vabatahtlikus töös](#).

➡ Üks võimalusi eetiliste valikute tegemisel on küsida endalt, kas mingi käitumine (nt raha vastuvõtmine, intiimsuhte loomine jms) muudab sinu kui vabatahtliku koostöösuhet abisaajaga. Kui vastus on „jah“, tuleks jääda vabatahtliku ja abisaaja suhte piiridesse või kaaluda koostöösuhte lõpetamist (mis ei tähenda abisaajaga suhtlemise lõpetamist).

➡ Kui sul tekib selle teema kohta küsimusi, millele ka lisatud materjalid täielikult vastata ei aita, võta ühendust koordinaatoriga. Ta saab aidata sul võimalikud lahendused läbi mõelda, kasutades enda ja ka teiste vabatahtlike senist kogemust.



## Minu märkmed:

Lisaks eetilistele piiridele **peab vabatahtlik teadma ka oma tegevuse õiguslikke piire**. Seetõttu tuleks pärast konkreetse tegevuse välja valimist selgeks teha, millised õigusaktid sinu tegutsemist võivad puudutada. **Üks olulisemaid piiranguid puudutab inimese eraelu saladust ning isikuandmeid ja nende kasutamist**. Kui tunned, et vajad selles valdkonnas lisateadmisi, võid sirvida koolituse esitluslaide (vt [siit](#)), lugeda Vabatahtlike väravas olevat infomaterjali (vt [siit](#)) või tutvuda Andmekaitse Inspektsiooni kodulehel olevate selgituste ja soovitusetega (vt näiteks [siit](#) või [siit](#), NB! Seoses Euroopa isikuandmete kaitse üldmäärusest tulenevate muutustega täiendatakse jooksvalt juba välja antud juhiseid, seega jälgi kindlasti, kas sind huvitava juhise juures on olemas vastav märgede täiendamise kohta).

**Kui pakud oma abi või seltsi hoolekandetasutuses viibivale inimesele**, räägi enne alustamist asutuse esindajaga läbi, milliste asutuse poolt seatud reeglitega pead oma tegevuses arvestama.

Kuivõrd vabatahtlike tegevused ja kliendid on väga erinevad, ei ole kõiki võimalikke olukordi koolituses ega kirjalikes soovitustes kirjeldada. Seepärast on mõistlik **pidada nõu koordinaatoriga, kui kahtled, kas sinu tegevus on ikka kooskõlas seadusega.**



### Minu märkmed:

**Piiride teadmine ja seadmine vabatahtlikus tegevuses on muuhulgas oluline ka läbipõlemise vältimiseks.** Läbipõlemine on emotsionaalne, füüsiline ning vaimne kurnatus, mis tekib pikaajalise ning ülemäärase stressi tulemusena. Läbipõlemisest räägitakse sagedamini seoses ametitega, kus inimene oma töökohustuste täitmisel suhtleb paljude inimestega ja/või inimestega, kes on haavatavas olukorras ning kelle vajadused toetuse järele on keskmisest suuremad. Läbipõlemissündroom ohustab peamiselt professionaalseid abistajaid, kuid ei tasu unustada, et läbipõlemine tekib emotsionaalselt paljunõudvates olukordades ning suurem risk läbipõlemiseks on inimestel, kes on osavõtlikud, kaastundlikud, pühendunud ja idealistlikud. Vabatahtliku riskile läbi põleda on viidanud mitmed teadusuuringud (Omoto ja Snyder, 2008; Haski Leventhal ja Meijs, 2010). Seega on ka vabatahtlikul aitajal oluline olla teadlik läbipõlemisohust, et vajadusel seda ennetada. **Läbipõlemisest saad pikemalt lugeda [siit](#) või kuulda [audioloengut](#)**, kus koolitaja Kadri Kõiv räägib räägib, kuidas ära tunda läbipõlemist.

➔ **Selleks, et ära tunda, mil määral võib läbipõlemine sindki ohustada, tasub mõelda järgmistele küsimustele:**

- Kas ma kipun endale seada kõrgemaid ootusi ja standardeid võrreldes teiste inimestega?
- Kas ma kaldun olema enesekriitiline?
- Kas olen sageli tundnud, et minu pingutust võetakse iseenesestmõistetavana?
- Kas mul on raske öelda „ei“?
- Kas mul on raske delegeerida tegevusi, mis mulle meeldivad, kuigi ma tean, et teised saaksid sellega sama hästi hakkama?
- Kas mulle on iseloomulik fraas „keegi peab ju selle ära tegema“, kui võtan endale vabatahtlikult mõne lisakohustuse?

Kui mõni neist küsimustest sai jaatava vastuse, võid olla läbipõlemise riskis. Sellisel juhul tasuks tähelepanelikumalt jälgida oma koormust ja vajadusel:

- võtta aeg maha;
- vaadata oma tegemised kriitilise pilguga üle ja võimalusel delegeerida teatud ülesanded kellelegi teisele (NB! Kui annad üle oma vabatahtliku tegevused, siis tuleks kindlasti sellest teada anda ja kokku leppida ka inimesega, keda abistad);
- otsida abi (võid rääkida koordinaatoriga või küsida nõu teistelt vabatahtlikelt, kui olukord on tõsine, tasub kindlasti nõu pidada ka professionaaliga, alustuseks vt näiteks [siia](#)).

Soovitusi läbipõlemise ennetamiseks võid leida veel [siit](#).

 **Minu märkmed:**

# 3

## Inimene võib vajada abi, mida vabatahtlik pakkuda ei saa. Mida teha siis, kui ise aidata ei saa?

Võid oma tegevuse käigus kokku puutuda probleemidega, mis väljuvad sinu teadmiste-oskuste, võimaluste ja vastutuse piiridest, kuid mille lahendamine on abisaaja heaolu silmas pidades hädavajalik. Sellisel juhul saad inimest aidata infoga, mis aitab tal jõuda vajaliku abini.

Kui ka inimene ise oma murest otseselt ei räägi, võid oma vabatahtliku tegevuse käigus märgata olukordi, mis viitavad näiteks mingi teenuse vajadusele, toidu- või raviminnappusele, hooletusse jätmisele, füüsilisele või vaimsele vägivallele jne. Kõigepealt on mõistlik rääkida inimese endaga ning uurida, kas ta on sellele olukorrale lahendust otsinud, milliseid võimalusi ta on kasutanud jne. **Vabatahtliku ülesanne ei ole otseselt pakkuda välja lahendusi, kuid sa võid aidata inimesel endal ja/või tema lähedastel mõelda võimalike abivõimaluste peale.** Lisaks info pakkumisele, **võid olenevalt olukorrast ja abivajaja soovi korral ka inimest toetada õige abini jõudmisel**, näiteks aidata teha telefonikõnet, olla saatjaks teenuseosutaja või ametniku juurde minemisel, teha vajadusel koostööd kohaliku omavalitsuse esindajatega ning potentsiaalsete teenusepakkujatega.

Abivajajat vajalike teenusteni või abini aidata on lihtsam, kui tunned kohalikke võimalusi. Kuivõrd Eesti hoolekandes (huvi korral vt koolituse esitlus, mis tutvustab [hoolekande korraldust Eestis](#)) on inimesele kõige lähem abiandja kohalik omavalitsus, tasub teada, millised on omavalitsuse kohustused inimese abistamisel (sellest saad lugeda [siit](#)), milliseid teenuseid konkreetses omavalitsuses pakutakse ning kelle poole võiks täpsema info saamiseks pöörduda. **Omavalitsuselt abi saamiseks tuleks alustada sotsiaaltöötajast.** Et koostöö paremini sujuks, tasub teada, kuidas sotsiaaltöötaja aidata saab ning mida temalt oodata (millised on tema kohustused ja piirangud). Selle kohta saad vajadusel infot koolituse esitlusest [siit](#). Samuti on hea, kui oled kursis vabaühenduste poolt pakutavate võimalustega. Selle kohta võid saada infot oma kohalikult koordinaatorilt või teistelt samas piirkonnas tegutsevatelt vabatahtlikelt.

Veel infot erinevate abivõimaluste kohta leiad [siit](#).

### ➡ Mõtle enda jaoks läbi järgmised küsimused:

- Milliseid võimalusi pakub kohalik omavalitsus potentsiaalsetele klientidele?
- Milliseid kontaktisikuid ma tean, kelle käest saaksin vajadusel infot või nõu küsida?
- Millist abi olen valmis inimesele pakkuma, kui ta vajab teenuseosutaja või spetsialisti poole pöördumiseks tuge?



## Minu märkmed: