

# Sotsiaaltöötaja sotsiaalne töö füüsilise eraldatuse tingimustes



Airi Mitendorf

sotsiaaltöö uurija

Sotsiaaltöö tuumaks on sotsiaalne mudel, mis näeb inimesi sotsiaalsetena, kogukonnas ja ühiskonnas osalejatena. Sotsiaaltöötajate töö on praegu eriliselt oluline, et anda inimestele praktilisi juhiseid igapäevasuhtluse korraldamiseks.

Iga aasta märtsikuu kolmandal teisipäeval tähistatakse Rahvusvahelise Sotsiaaltöötajate Föderatsiooni algatusel rahvusvahelist sotsiaaltöö päeva. Sel päeval sotsiaaltöötajad üle maailma koonduvad, et anda edasi eriala olulisi sõnumeid. Tänavu rõhutas sotsiaaltööle pühendatud päev inimsuhete edendamise olulisust. Paradoksaalne on, et vahetult enne seda kuulutati Eestis välja koroonaviiruse leviku peatamiseks eriolukord, mis rõhutab tervise kaitse kaalutlustel vajadust hoida füüsilist distantsi. Füüsilise eraldatuse olukorras on inimsuhete edendamine eriliselt vajalik.

## Kiired läbipõimunud muutused

Koroonaviiruse levikut on nimetatud komplekseks probleemiks, millel on väga palju omavahel seotud, üksteist mõjutavaid ja ajas muutuvaid koostisosi. Väikesed tegurid toovad kaasa suured muudatused. Viiruse kiire levik näitas meile seda, kuidas Hiinast levima hakanud haigusel on võimalik jõuda mööda võrgustikke liikudes Saaremaale. Piisab, kui üks haigestunud inimene külastab rahvarohket üritust. See näitab, kui tähtis on iga inimese käitumine. Komplekssüsteemide uurijad on nimetanud,

et keerukate probleemide korral on väga raske ette näha kogu põhjustest tagajärgedeni ulatuvat teekonda, kuid hoolimata sellest kehtivad teatud üldised seaduspärasused, mis määramatuses guttusemismist toetavad.

*Füüsilise eraldatuse olukorras on inimsuhete edendamine eriliselt vajalik.*

On leitud, et sotsiaaltöö olulisus kasvab kiirete sotsiaalsete muutuste ajal, ka siis, kui on sõda, või kui väheneb kogukondade sotsiaalne sidusus. Praeguseks nõustuvad ilmselt kõik sotsiaaltööga kokku puutuvad inimesed väitega, et sotsiaaltöötajate igapäevane pühendunud töö haavatavasse olukorda sattunud inimestega ei ole tähtis ainult igapäevase toimetuleku tagamisel, vaid ka sotsiaalselt ja kultuuriliselt olulistest protsessides. Palju rõhutatakse, kuidas pesta käsi, kuidas kanda maski ja mida teha oma füüsilise tervise kaitseks. Kuid pandeemia risk ei ole ainult meditsiiniline, see on ka sotsiaalne.

## Kriisiolukorra riskirühmad

Olukord, kus inimestel puudub ligipääs nende

jaoks olulistele suhetele ja kogukondadele, suurendab sotsiaalset haavatavust. Näiteks satuvad haavatavasse olukorda lähisuhtevägivalla all kannatavad inimesed, vaimupuude või kroonilise ärevusega inimesed. Eriti tähelepanelik tuleb olla eakate suhtes, kes elavad institutsioonides või üksi ja võivad jääda piisava kogukonnatoeta ning isolatsiooni.

*Koostöös kogukondade ja naabruskondade gruppidega saab mõelda, kuidas kollektiivselt ja tundlikult hoolitseda riskigrupi kuuluvate inimeste eest.*

Küllaltki sageli on haavatavas olukorras inimestel üsna napp sotsiaalne võrgustik. Piiratud on võimalused osaleda huvitegevustes, kohtuda oma pereliikmetega, laste ja lapselastega. Isolatsioonis olevate ja liikumispiirangutega inimeste õigusi tuleb kaitsta võrdselt teiste inimestega ka pandeemia ajal. Sotsiaaltöötajana saame leida sobilikke lähenemisi, võttes arvesse iga inimese vajadusi, tema olukorda ja keskkonda. Inimõiguste keskmes olevad alusväärtused – inimväärikus ja võrdsus – aitavad meil mõista, mida on vaja elu väärikaks elamiseks ka koroonaviiruse perioodil. Koostöös kogukondade ja naabruskondade gruppidega saab mõelda, kuidas kollektiivselt ja tundlikult hoolitseda riskigrupi kuuluvate inimeste eest.

## Tugi digivõimalustest

Pakun näiteid Itaalia kogemustest, riigist, kus sotsiaalsed suhted on inimeste jaoks erilisel olulised. Peale selle, et koroonaviiruse levik Itaalias võtab paljudelt eakate inimestelt elu, paneb see proovile ka riigi perekeskse sotsiaalse mudeli. Füüsiline ja sotsiaalne distantseerumine on eriti terav probleem ühiskonnas, kus vanavanematel on oluline

roll oma laste ja lastelaste elus. Kuulmine kirikukogukonda on osa paljude eakate identiteedist. Siiski on märke, et eakad inimesed Itaalias on kriisioludega kohanemas. Nad saadavad WhatsApp'i keskkonna kaudu üksteisele fotosid pühakutest ja televisioonis ülekantavate missade ajakavadest. Väikesed tehnilised lahendused aitavad eakatel inimestel hoida kriisiajal sotsiaalset suhtlust ja tunda end kogukonna liikmetena. Eakad inimesed vajavad juhendamist ja tuge, enne kui digivõimaluste kasutamine mugavaks muutub. Telekommunikatsiooni ettevõtteid kaasates saab luua lihtsaid ja õpetlikke juhendeid.

## Sotsiaaltöötaja enesehoid

Kõik eespool toodu on võimalik seni, kuni sotsiaaltöötaja enda vaimne ja füüsiline tervis on hoitud. Sotsiaaltöötajana puutume kokku inimestega, kes ei suuda määramatusega ühtviisi hästi kohaneda ja see võib põhjustada muret ning ärevust. Töötajate enda nakatumisoht tekitab pingeid. Veidi ärevust ja muretsemist võib olla kasulik.

*Praeguses keerulises olukorras on äärmiselt vajalik pöörata tähelepanu iseenda heaolule ja vaimsele tervisele.*

Mõte, et võib juhtuda midagi halba, kui ei tegutse nõuetekohaselt, motiveerib jälgima juhiseid ja andma endast parimat näiteks viirushaiguse ennetamisel. Ärevusest saab probleem, kui see esineb liiga sageli ja kaob võime sellest väljuda.

Seetõttu on praeguses keerulises olukorras väga tähtis pöörata tähelepanu iseenda heaolule ja vaimsele tervisele. Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsiooni (VATEK) ekspertgrupp koostas soovitusel kriisis toimimiseks kriis.ee leheküljel:

- Loo positiivsed igapäevarutiinid nii kasulikest kui ka meeldivatest tegevustest
- Püüa hoida fookus neil asjadel, mida saad ise kontrollida
- Kavanda väike rõõm igasse päeva
- Hooldage oma füüsilise tervise ja une eest
- Keskendu sellele, mida parasjagu teed.

Komplekssetes olukordades on info väga

tähtis. Praeguses uues olukorras on meie ümber palju infoedastajaid, milles orienteerumine on keeruline ülesanne. On viirusepuhangule keskenduvaid juhiseid, tele- ja raadiosaateid, Facebooki gruppe. Minule on tundunud mõistlik lugeda Terviseameti kodulehekülge, kuhu on koondatud usaldusväärne ja vastutustundlik info, tuginedes rahvusvaheliste terviseorganisatsioonide uuringutele. **S**