



DIALOOGIRINGID
EESTI ERI PAIGUS
RAPORT
2026

„Ükskõik, mis
tuleb homme,
istutan täna veel
ühe õunapuu.“

Sissejuhatus



MIS ON DIALOOGIRING?

Dialoog on vestlus, mille eesmärk on avardada arusaamist teemast, teistest ja iseendast. Dialoogiringi mõte ei ole vaielda, jõuda otsuseni või kedagi veenda, vaid võimaldada eri vaatenurkade esiletoomist ning inimese kogemuse väärtustamist.

Geopoliitilised pinged ja kriisidega kaasnev ärevus ühiskonnas nõuavad uut vastupanuvõimet. Inimeste isiklik ja kollektiivne toimetulek, kuuluvustunne ja usk tulevikku on praegu justkui pandud proovile.

2026. aasta kevadel arutlesid umbes 500 inimest üle Eesti toimunud dialoogiringides, kuidas julgeolekuolukorraga kaasnevate muutuste ja hirmudega toime tulla, mis aitab hakkama saada ja kuidas suurendada ühiskonnas vaimset südikust. Algatus langes perioodi, mil Eesti õhuruumis toimusid esimesed drooniintsi-dendid ja inimesed said esimest korda reaalsele ohule viitavaid ohuteavitusi.

Üldteemal „**Kuidas ma hakkama saan?**“ toimus raamatukogudes, koolides, noortekeskustes, muuseumides, külamajades, töökohtadel, päästekomandodes ja spordiklubides kokku 62 dialoogiringi.

Dialoogiringe viisid läbi koolitatud vabatahtlikud hõlbustajad¹. Kõikides ringides räägitust pandi kokku käesolev raport, mis annab paljuhäälselt pildi Eesti inimeste kogemustest ja mõtetest praegusel keerulisel ajahetkel.

Dialoogiringid lähtusid Soome praktikast ja mudelist „Kansalliset dialogit“², mille peamine eesmärk on:

- 1 pakkuda kodanikele võimalusi koguneda ja arutada olulisi teemasid konstruktiivsel ja avatud viisil;
- 2 kasutada osalejate kogemusi väljakutsetest ja võimalustest ning luua teemast laiem arusaam, millest on kasu avalikule sektorile ja teistele osapooltele.

¹ Dialoogiringide läbiviijate nimed on nende nõusolekul tagumisel sisekaanel. Kõik läbiviijad ei soovinud oma nime avalikustamist. Osad dialoogiringi läbiviijad viisid läbi mitu dialoogiringi.

² <https://kansallisetdialogit.fi/en/>

Eesti dialoogiringid on osa laiemast arutelukultuuri edendavast koostööst „Borderland Dialogues“. Sarnased arutelud toimuvad Soomes, Lätis, Leedus, Norras ja Poolas, kus kõikjal otsitakse viise, kuidas toetada inimeste ja kogukondade vastupidavust ning hoida ühiskondlikku sidusust ebakindlal ajal.

Algatuse viis ellu SA Eesti Koostöö Kogu koostöös Tartu Ülikooli ja Riigikantseleiga. Toetas Põhjamaade Ministrite Nõukogu esindus Eestis.

Meeskond:

Kairi Tilga, Eesti Koostöö Kogu juht, strateegiline partnerlus

Piret Jeedas, projektijuht, koolitaja, järeltegevused

Stella Täht-Vaik, kommunikatsioon

Merle Linno, tulemuste analüüs, raporti koostamine

Marko Uibu, tulemuste analüüs, raporti koostamine

Koidu Pilve, materjalide ja raporti graafiline disain

Hille Saluäär, raporti keeleteoimetis

Täname: Triin Rõõmusoks, Marika Jahilo ja kõik dialoogiringide vabatahtlikud läbiviijad
Suur tänu toetuse ja kaasaelamise eest: Soome Dialoogi Akadeemia

Viitamine: Linno, M., & Uibo, M. (2026). *Dialoogiringid Eesti eri paigus „Kuidas ma hakkama saan?“* (Raport). SA Eesti Koostöö Kogu.
<https://doi.org/10.58009/aere-perennius200>



TARTU
ÜLIKOOL



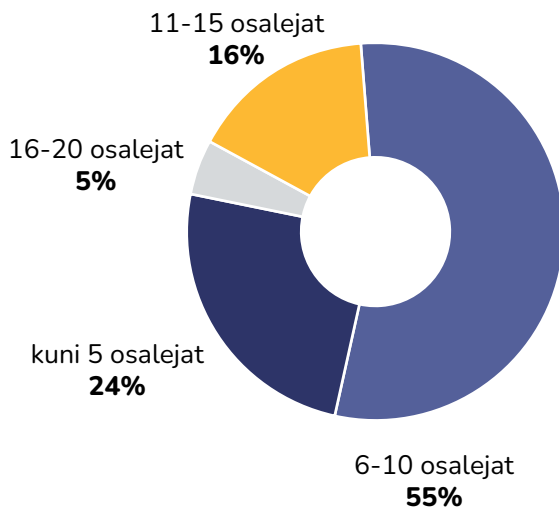
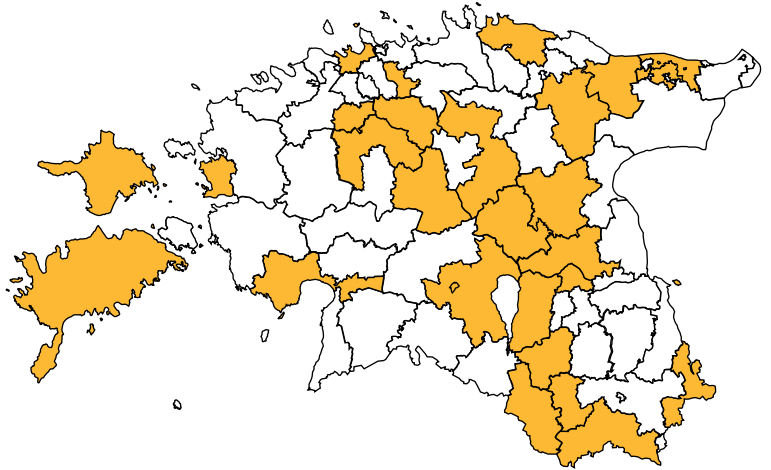
RIIGIKANTSELEI



Põhjamaade Ministrite
Nõukogu esindus Eestis

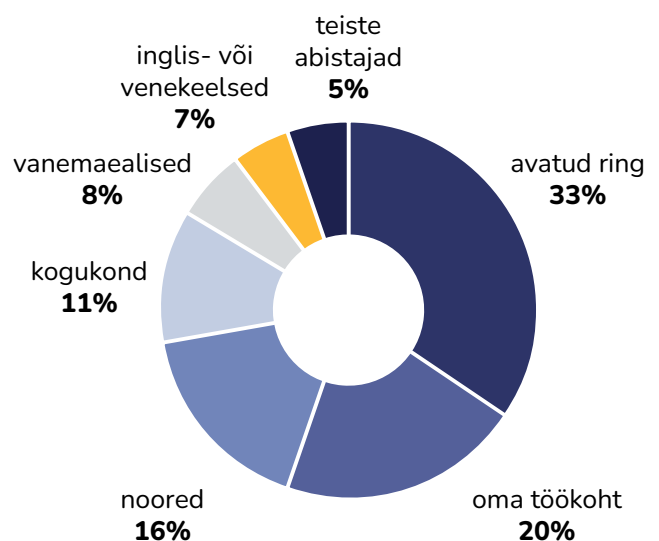
Dialoogiringid 2026

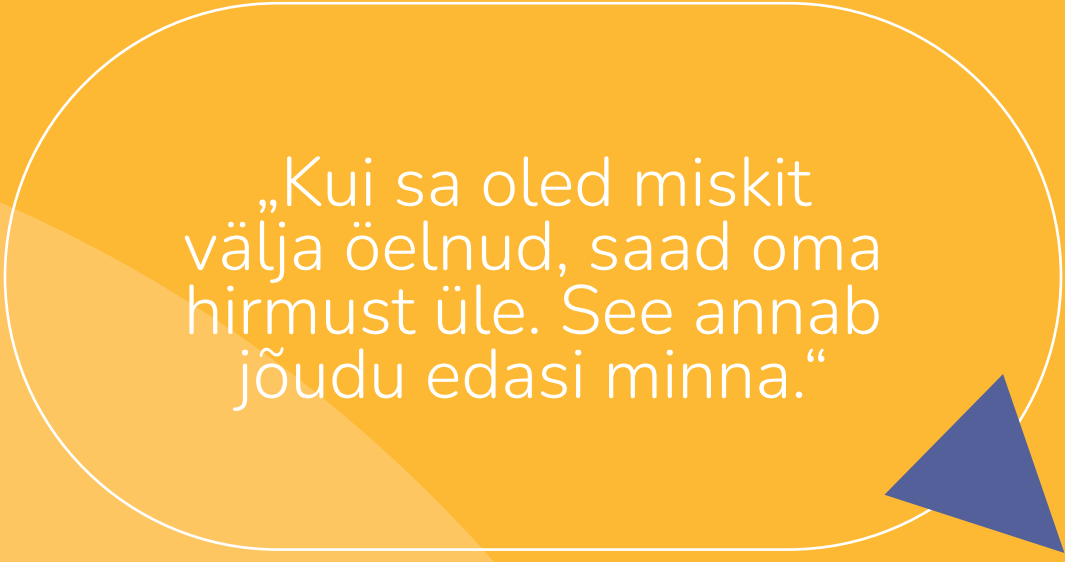
- 62 dialoogiringi, milles osales 497 inimest.
- Toimusid kõikides maakondades.
- 37% dialoogiringidest viidi läbi neljas suuremas linnas (Tallinn, Tartu, Narva ja Pärnu).
- 63% ringidest toimus mujal Eestis (väikelinnad, alevikud, külad).
- Rohkem kui pooltes ringidest oli 6–10 osalejat.
- Ligikaudu kolmandik toimusid avatud ringidena, kus said osaleda kõik soovijad.



Ajajoon

- 1 Detsember 2025 – aprill 2026**
Ettevalmistus ja koolitused.
Kokku toimus 4 hõlbustajate koolitust.
Materjale vaata [siit](#).
- 2 Veebruar – mai 2026**
Vabatahtlikud viisid dialoogiringe läbi ja märkmete tegijad talletasid arutelud.
Analüüsiks esitati 62 kokkuvõtet.
- 3 Mai – september 2026**
Analüüs ja raport. Märkmed kodeeriti kvalitatiivse andmeanalüüsi programmis MAXQDA. Täpsemalt metoodikast lk 11.





„Kui sa oled miskit
välja öelnud, saad oma
hirmust üle. See annab
jõudu edasi minna.“

Sisukord

Kokkuvõte	8
Mida dialoogiringid meile näitasid	8
Mida saame teha? Soovitused ja ettepanekud	10
Andmete analüüsi protsess	11
1. Mis valmistab muret – hirmud seoses sõjahuga	14
2. Mis valmistab muret – igapäevaelu teemad	18
3. Info jälgimine ja kriisikommunikatsioon	22
4. Usalduse vähenemine ja ühiskondlik vastandumine	26
5. Hakkamasaamise viisid	29
6. Praktiline valmisolek: kriisiettevalmistus	34
7. Dialoogiringide tähendus ja osalemise kogemus	41

KOKKUVÕTE

Mida dialoogiringid meile näitasid? Dialoogiringides rääkisid inimesed sellest, mis aitab neil praeguses ebakindlas maailmas toime tulla ja turvatunnet säilitada. Vestlustest joonistus välja viis läbivat sõnumit.

1

Eesti inimeste julgeolekumure ei ole ainult sõda – see on pidev ärevuses elamine.

Sõda ei ole inimeste jaoks enam kauge geopoliitiline sündmus, vaid osa igapäevasest taustast. Samal ajal ei tulene ebakindlus ainult sõjahohust: sellega põimuvad majanduslik toimetulek, tulevikumured ja igapäevaelu pinged.

- Julgeolekut kogetakse ühtaegu füüsilise ja vaimse küsimusena.
- Ärevust suurendavad nii nähtavad ohumärgid kui ka teadmatus sellest, mida tulevik toob ja mida kriisiolukorras teha.
- Ühiskonna kriisikindlus sõltub lisaks sõjatehnika ja taristu valmisolekule inimeste turvatundest, usaldusest ja vaimsest vastupidavusest.

„Sain aru, kui palju meid mõjutab Ukraina sõja foon ja Eesti asukoht Venemaa kõrval. See näitab, kui palju allasurutud ärevust meie sees tegelikult on.“

2

Turvatunnet ei loo ainult kaitsevõime – seda loovad ka usaldus, infoselgus ja teadmine, mida kriisiolukorras teha.

Peale selle, kas Eesti on kriisideks valmis, tahavad inimesed teada ka seda, mida saavad teha nemad ise ning mida teevad riik, kohalik omavalitsus, kogukond ja teised nende ümber.

„Kriisideks valmistumises peaks sõnum olema koostöisem: meie hoolitseme selle eest, sina hoolitse selle eest. Selge vastastikune tööjaotus võiks suurendada nii valmisolekut kui ka usaldust.“

- Praktiline ja tegutsemist võimaldav info aitab ebakindlust vähendada.
- Selge vastutuse jaotus toetab usaldust ja valmisolekut ise tegutseda.
- Kogukondlik valmisolek saab täiendada riigi ja kohaliku omavalitsuse tegevust, mitte seda asendada.
- Usaldust tugevdab võimalus olla kuulatud ja teada, kuidas teised kriisideks valmistuvad.

Noored vajavad lisaks kriisidega toimetuleku oskustele põhjust uskuda oma tulevikku.

Noorte juttudes põimuvad julgeolekumured kooli- ja eksamipinge, vaimse koormuse ning ebakindlusega tuleviku ees. Mõne jaoks väljendub see tundes, et suuri eluotsuseid ei saa või ei tasu veel teha.

- Praktilised ja eakohased kriisi- ja toimetuleku oskused võivad suurendada kontrollitunnet ja tegutsemisjulgust.
- Noored vajavad kogemust, et nende muresid kuulatakse ja mõistetakse.
- Kriisidest ja julgeolekust rääkides on oluline hoida alles tulevikuperspektiiv: tunne, et Eestis on võimalik oma elu planeerida ja üles ehitada.

„Paljud noored lükkavad oma elu edasi, sest teadmatus on nii suur. Hoiame enda elusid nagu pausil.“

Vaimne vastupidavus sünnib inimestest, suhetest ja seotusest.

Toimetulekuallikatenä nimetati dialoogiringides ikka ja jälle suhteid teiste inimestega, kogukonda, rääkimist ja kuuluvustunnet. Ühiskonna kriisikindlus ei sõltu seega ainult varudest, taristust ja kriisiplaanidest, vaid ka inimestevahelistest sidemetest.

- Koos on lihtsam valmistuda kui üksi.
- Eriti oluline on toetada inimestevahelisi sidemeid seal, kus need ei teki iseenesest – näiteks linnades ja kortermajades.
- Kultuur, loodus ja tavapärase elu jätkumine aitavad hoida tähendust, kuuluvustunnet ja vaimset tasakaalu.

Eesti inimesed tahavad vastandumise asemel rohkem omavahel rääkida.

Keerulistest teemadest rääkimise vajadus ei ole kadunud, kuid inimesed tajuvad, et erinevaid arvamusi väljendavate kaaskodanikega vestlemine on muutunud raskemaks. Dialoogiringide kogemus näitas, et turvaliselt juhitud vestlus võib vähendada vastandumist ning aidata inimestel üksteist paremini mõista.

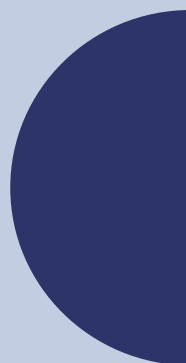
- Võimalus olla kuulatud ja kaasa rääkida tugevdab ühiskondlikku usaldust.
- Teiste inimeste kogemuste kuulmine aitab keerulisi küsimusi näha mitmest vaatenurgast.
- Rääkimine võib aidata liikuda muretsemiselt tegutsemisele.
- Ühiskondlik sidusus on vaimse tervise ja julgeoleku kõrval oluline osa Eesti kerksusest.

„Meil on vaja neid formaate, kus aidatakse kuulama jääda. Need formaadid on kulda väärt.“

Mida saame teha? Soovitused ja ettepanekud

Inimeste valmisolek kriisidega toime tulla sõltub korraga turvatundest, usaldusest, praktilistest oskustest, suhetest, kogukonnast, kultuurist ja võimalusest ise tegutseda.

- **Muuta kriisivalmidus inimeste jaoks praktiliseks.** Ohust rääkimise kõrval peab olema selge, mida saab inimene ise teha, mida teevad teised ning kust ja millal saab abi.
- **Luua selgem arusaam jagatud vastutusest.** Inimesed, kogukonnad, kohalikud omavalitsused ja riik vajavad teadmist oma rollist. Kogukondlik kerksus täiendab avalikke teenuseid ja süsteeme, mitte ei asenda neid.
- **Toetada psühholoogilist valmisolekut koos füüsilise kriisivalmidusega.** Valmisoleku hindamisel tasub teadmiste ja varude kõrval tähelepanu pöörata inimeste turvatundele, usaldusele, kontrollitundele ja tegutsemisvalmidusele.
- **Tugevdada kohalikke kogukondi ja kohtumispaid.** Raamatukogud, rahvamajad, noortekeskused, kultuuriasutused ja teised kohalikud kohtumispaid saavad olla olulised info, suhtluse ja vastastikuse toe tugipunktid nii tava- kui ka kriisiajal.
- **Luua rohkem võimalusi naabrite ja kogukondade ühiseks valmistumiseks.** Erilist tähelepanu vajavad linnad ja kortermajad. Üks võimalus on näiteks „valmisolekusõbra“ põhimõte, kus inimesed mõtlevad koos lähedase, naabri või töökaaslasega läbi, kuidas kriisi korral üksteist toetada.
- **Muuta dialoog ja kuulamine regulaarseks praktikaks.** Turvaliselt juhitud arutelud annavad inimestele võimaluse väljendada muresid, saada vastuseid, kuulda teisi vaatenurki ning tugevdada usaldust ja ühiskondlikku sidusust.
- **Toetada vaimset tervist seal, kus inimesed igapäevaselt elavad ja kohtuvad.** Ennetavad ja kogukondlikud tegevused vähendavad üksildust ning tugevdavad kuuluvustunnet ja sotsiaalseid suhteid enne probleemide süvenemist.
- **Pöörata eraldi tähelepanu noorte tegutsemisjulgusele ja tulevikulootusele.** Praktilised kriisi-, esmaabi-, infokriitilisuse ja muud toimetulekuoskused võiksid käia käsikäes võimalustega osaleda ja kaasa rääkida. Julgusest rääkides tuleb hoida alles perspektiiv, et noortel on Eestis tulevik.
- **Käsitleda kultuuri osana ühiskonna vastupidavusest.** Kultuuris osalemine, ühised kultuurikogemused ja kohalik kultuurielu toetavad kuuluvustunnet, identiteeti, tähendust ja tavapärase elurütmi püsimist. Nende kättesaadavust tasub hoida ka keerulisematel aegadel.
- **Arvestada inimeste erinevate võimalustega kriisiks valmistuda.** Info, tegevused ja õppimisvõimalused peavad olema ligipääsetavad eri vanuses ja erinevate vajadustega inimestele, sealhulgas neile, kelle igapäevane toimetulek sõltub teiste inimeste toest või abivahenditest.



Kõiki neid suundi ühendab üks mõte: ühiskonna kerksus sünnib sellest, kui toimivad avalikud teenused ja kriisivalmidus, tugevad kogukonnad ning inimeste enda tegutsemisvõime toetavad üksteist.



ANDMETE ANALÜÜSI PROTSESS

Dialoogiringides kutsuti inimesi jagama oma kogemusi sellest, kuidas muutunud julgeolekuolukord on nende elu igapäevaselt mõjutanud, kuidas nad hakkama saavad ja mis neid selles toetab.

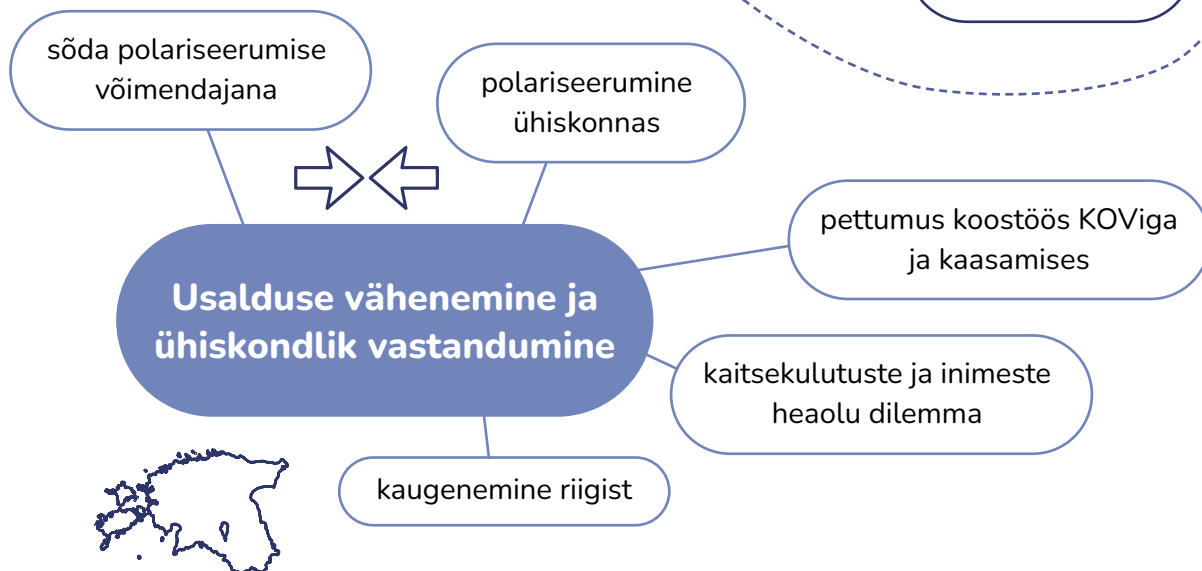
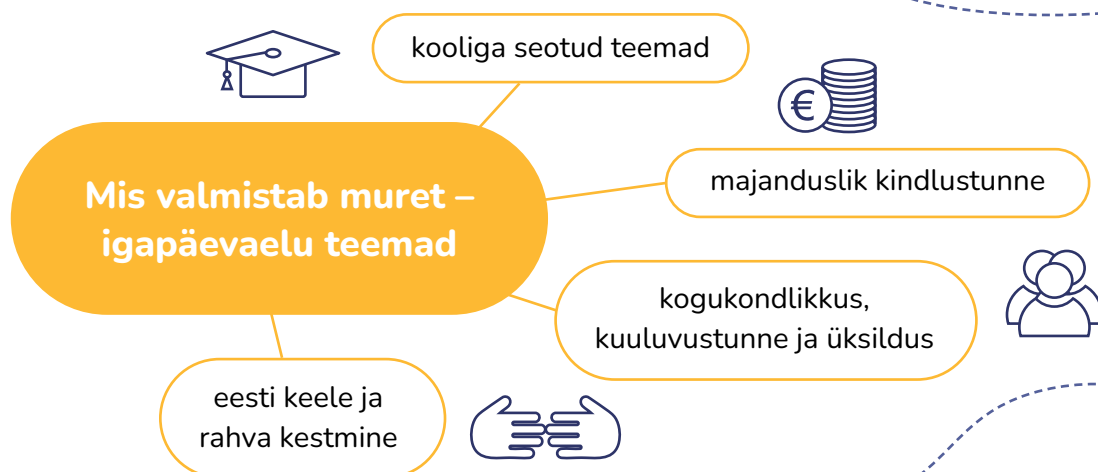
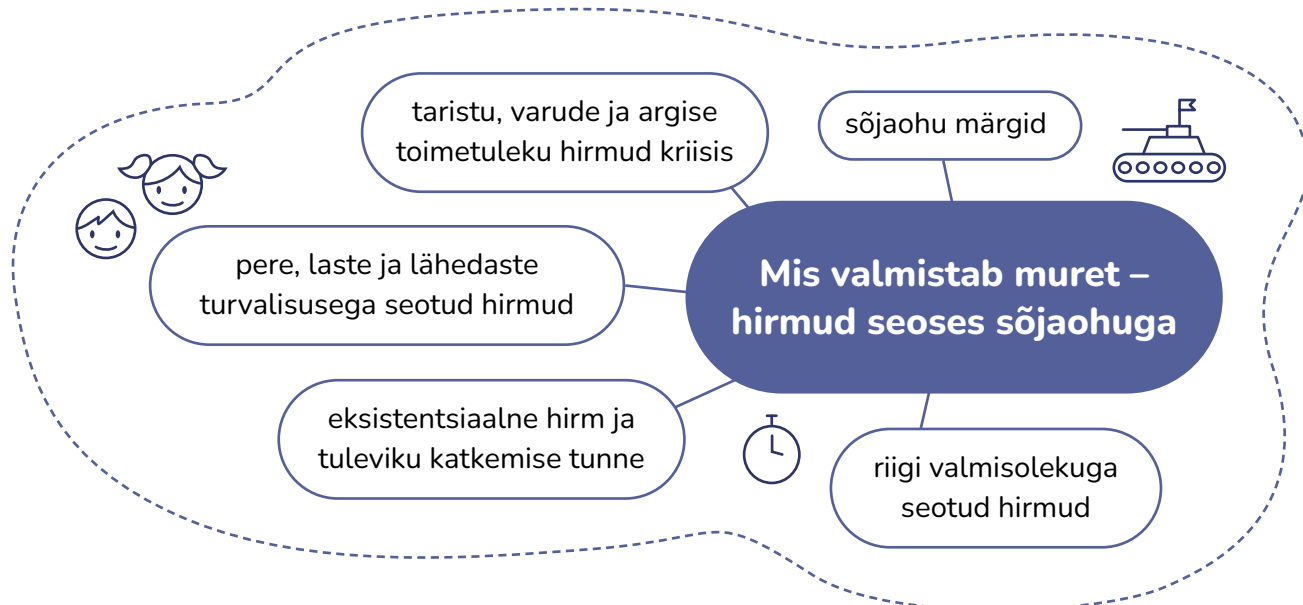
Kuigi üldraamiks oli küsimus „Kuidas ma hakkama saan?“, võis dialoogiringi läbiviija soovi korral teemat kitsendada ja täpsustada, lähtudes osalejatest või piirkonnast. Enamik dialoogidest keskendus turvatundele, julgeolekule ja kriisidele ning hakkamasaamisele keerulistes oludes. Näiteks küsiti: „Mis aitab mul end turvalisemalt tunda?“ või „Kuidas ma ise hakkama saan, kui toetan teisi?“. Arutleti ka ühtekuuluvustunde ja kogukondlikkuse üle.

Dialoogiringide märkmete analüüsi suunasid kaks juhtküsimust: esiteks, mis teeb inimestele muret, sealhulgas seoses muutunud julgeolekuolukorraga, ning teiseks, milliseid hakkamasaamise strateegiaid inimesed ebakindlas ja muutunud julgeolekuolukorras kasutavad. Materjali analüüsi kvalitatiivse sisuanalüüsi³ meetodil andmeanalüüsiprogrammi MAXQDA abil. Märkmed kodeeriti avatud kodeerimise põhimõttel: lähtuti juhtküsimustest, kuid tähelepanu pöörati ka muudele materjalis esile kerkinud teemadele.

Eraldi analüüsiti dialoogiringis osalemise kogemust. Seejärel koondati koodid alamkategoriateks ja kategooriateks, kujunenud temaatiline jaotus on toodud lehekülgedel 12-13.

Paralleelse toetava töövahendina kasutati analüüsimisel GeminiNotebooki, mille abil võrreldi kodeerimisel kujunenud teemasid algmaterjaliga. Tehisintellekti vahendid ei asendanud kvalitatiivset analüüsi: kategooriate moodustamine, tähenduste tõlgendamine ja järelduste sõnastamine tuginesid uurijate tööle algmaterjaliga.

³ Ezzy, D. (2002). Qualitative analysis: Practice and innovation. Routledge Braun, V., & Clarke, V. (2022). Thematic analysis: A practical guide. Sage.







Mis valmistab muret – hirmud seoses sõjaohuga

Sõjaohu ja laiemalt julgeolekuolukorraga seotud mured olid väga erinevad: osa inimesi kirjeldas, et nad ei tunne igapäevaselt hirmu või siis püüavad seda teadlikult vältida, samas kui teiste jaoks väljendus ohutunne ärevuse, unehäirete, paanika, lootusetuse või tuleviku katkemise tundena. Hirm on seotud konkreetsete argielus märgatavate seikadega, nagu hävitajate lendamise heli, ohuteavitused droonide kohta, kaitseväge masinate liikumine. Hirmu tekitavad ka mõtted, kuidas võimaliku sõja Eestisse jõudmise korral tulla toime elutähtsate teenuste katkestustega, pere turvalisuse hoidmisega ja võimalike liikumispiirangutega, ning laiemalt kogu riigi valmisolek.

Sõjaohu ja sõjaohu märgid

Hirm sõjaohu ees on dünaamiline ja pidevas muutumises. Dialoogiringides osalejad rääkisid, kuidas Venemaa sissetungi järel Ukrainasse 2022. aastal „*esimene paanika oli küll selline, et mis nüüd saab. Miks ma üldse teen seda, mida ma igapäevaselt teen, mis mõte sellel üldse on. See sõda tundus hästi lähedal*“. Aja jooksul on tekkinud harjumine ning esimestest ehmatustest põhjustatud hirmutunne on asendunud argisema suhtumisega: „*Sõda tuli ja on muutnud argipäeva. Me ei jälgi enam igapäevaselt, mis toimub sõjas*“. Sõda Ukrainas nimetatakse „*taustamüraks*“, millekski, millel „*ma ei taha peatuda üldse*“.

Dialoogiringide toimumise perioodil tõid Eesti territooriumile jõudnud droonid sõjaohu tunnetuslikult lähemale. 2026. aasta märtsi lõpu ohuteavitused⁴ suurendasid ärevust ja elavdasid arutelu selle üle, kuidas ohu korral tegutseda.

Uus reaalsus tõstis uuesti sõjahirmu taset ning taaselusustas mure tuleviku pärast: „*Enne drooni olime rahulikud, harjunud: sõdivad, meie aitame. Aga nüüd jälle mõtled, et mis saab*“.

Droonidega seostuvad korraga füüsiline oht, võimalik eskalatsioon ja pidev ärevust tekitav infovoog. Mõnel osalejal oli droonidega ka vahetuid kogemusi: „*Me ei tea kunagi, millal võib droon pähe lennata. Ma tundsin drooni pea kohal. Tuttav sõitis autoga ja terve tee lendas drooni auto kohal*“. Noorte aruteludes põimus droonihirm teiste kriiside ja ebakindlusega: „*Noori hirmutavad ühiselt öised lennukid, droonid, SMS-id, finantskriis ja küttekriis*“. Seoses drooniohuga oli kuulda NATO hävitajaid, mis suurendas ärevust ja võimendas teadlikkust haavatavusest: „*Hävitajad – ma ärkasin selle peale üles. Mul on jalga haige ka. Ja mõtlesin, et ma ei suuda ju kusagile minna. See on hirmus*“.

Ka teised helid ja kaitseväge rasketehnika liikumine, mida saab seostada sõjaga, võivad muutuda hirmutavaks:

„Vaatan aknast välja ja seal sõidavad tankid. Ma hakkasin halvasti magama, mõne kuu pärast hakkasid mind isegi mootorratturid hirmutama.“

Kaitseväge kohalolu võib mõjuda turvatunnet suurendavalt, sest näitab, et ohtudeks valmistatakse. Ühes ingliskeelses arutelus sõnastati see järgmiselt:

⁴ <https://pohjarannik.postimees.ee/8439939/pildigalerii-venemaalt-tulnud-droon-tabas-auvere-elektrijaama-korstent>; <https://www.olevalmis.ee/uudised/droonioht/kaitsevagi-teavitas-31-marts-i-oosel-voimalikust-drooniohust>

„Mulle annab turvatunnet see, kui näen, et avalikke vahendeid suunatakse selleks, et valmistuda halvimaks. Ma arvan, et me peame kulutama rohkem õhutõrjele ja droonidele.“

Teistes aruteludes tekitas sõjaväetehnika nägemine vastupidise reaktsiooni. Ilmselt on see seotud ka inimese väiksema usaldusega valitsuse suhtes: „Loomulikult on ärevus olemas. Kui näed ümberringi sõjaväepatrulle, siis see ei tekita kaitsuse tunnet. Mulle tundub, et valitsus ei mõtle turvalisusele, vaid külvab paanikat.“ Ka nähtavad riigikaitselised ettevalmistused (betoontõkked, draakonihambad jmt) võivad hoopis suurendada inimeste hirmu: „Kuhu me siit pääseme? Ei pääse ju siit, teed pannakse kinni! Betoonplokid seisavad Toila juures ja Pühajõe orus.“

Venemaa piiri vahetus läheduses elamine muudab julgeolekuohu eriti reaalseks:

„Hirm hakkas siis, kui ilmus loosung „Narva is next“. Kui algas kuum faas, siis sain aru, et see puudutab ka meid, sest ühel või teisel viisil jõuab see ka meieni.“

„Jah, raske on elada piirilinnas, kui sind võidakse igal hetkel rünnata. Narva võib olla järgmine ja see on rohkem kui reaalne.“ Hirmu võimendavad üle piiri nähtavad sündmused: „Ma nägin, kuidas Ust-Luga sadam suitses. Põles tohutult ulatuses. Ja mul oli väga hirmus.“

Pere, laste ja lähedaste turvalisusega seotud hirmud

Perega seotud hirmud seostuvad nii laste, eakate ja teiste abivajavate pereliikmete kaitsmisega

kui ka ühenduse hoidmisega kriisiolukorras. Ärevaks teeb võimalus, et **kriisi puhkedes asuvad pereliikmed eri kohtades**:

„Kui mina olen siin ja laps on kuskil mujal, kui midagi juhtub, see mõte mind häirib.“

Sama hirm väljendus ka reisimisega seotud aruteludes, kus muretseti liikumisvabaduse kadumise ja võimaliku löksujäämise pärast. Eriti teravalt tajuti seda saartel ja piiriäärsetes piirkondades: „Nüüd muretsen, et kui olukord peaks tulema ja olen saarel, ei saa tagasi mandrile.“

Eraldi hirmu ja murena tõusetus dialoogiringides kohustuslik **ajateenistus** ning poegade **võimalik mobilisatsioon**. „Mul on poeg, kes saab 15. See on minu jaoks kõige suurem murekoht. Ma endast märkimisväärselt ei hooli ja hea meelega aitan, aga poja peaksin kuskile turvalisse kohta ära saama“. See võib olla ka laiem hirm, et mehed lähevad sõja korral ära riiki kaitsma: „Kõige hullem on, kui mehed ära lähevad ja peadki olema valmis üksi hakkama saama.“

Ajateenistuse teema tekitas tugevat sisemist vastuolu. Ühelt poolt mõisteti riigikaitse vajalikkust, teisalt tekitas mõte oma lapse või lähedase ohtusattumisest sügavat hirmu: „18 on poiss, mis tähendab seda, et kas tema peab kusagile minema kahurilihaks? Et kuidas ma saaksin kaitsta? Samas ma proovin suunata, et jah, et riigikaitse on see number üks.“

Osa hirme seostub **sõjaaegse vägivallega**. Eriti sageli nimetati laste vastu suunatud kuritegude ja seksuaalvägivallega seotud hirme: „Kõige rohkem hirmutavad kuriteod, mida pannakse toime sõja ajal seoses laste vägistamise ja rüvetamisega.“ Hirm Vene sõdurite ees võib kanduda üle venelaste kui rühma üldistavale kujutamisele: „Kardan neid loomalikke venelasi, grupivägista-

mist ja lolle venelasi. Mul on kaks tütart.“ Sõda seostati ka üldisema hirmuga, et tavapärase korra kadudes võib vägivalda kasutada igaüks:

„Hirmutab see, et tegelikult on inimesed kõik ühed kõrilõikajad.“

Sõjahirm seostub nii Eesti-sisese liikumise kui ka Eestist lahkumise võimaluste katkemisega. Kardetakse paanikat transpordisõlmedes ning lennu- ja laevaliikluse katkemist:

„Fakt on see, et Eestist ei saa minema, kui sul just oma paati ei ole. Kuhu ma siis läheksin?“

Taristu, varude ja argise toimetuleku hirmud kriisis

Osa hirme puudutab **igapäevaste elutähtsate teenuste katkemist**. Elektri, side, kütuse ja maksevõimaluste kadumine võib kiiresti halvata tavapärase elukorralduse: „Meil on sõltuvus tehnosüsteemidest. Kui elekter kaob, ei ole midagi, võrreldav Kuubaga praegu.“ Või tuntakse hirmu, kuidas saada elektrita hakkama kortermajas: „Mulle pole keegi rääkinud, kuidas kanalisatsioon toimib, kui elektrit pole. Kuidas me ikka hakkama saame?“

Elektri kadumist tajuti sageli esimese lülina ahe-
las, mis võib viia häireteni toidu tootmises ja kättesaadavuses. **Toidu kättesaadavusega** seotud hirmud puudutasid kohaliku tootmise majanduslikku haavatavust, tootmise koondumist suurtesse ettevõtetesse ja väikeste tootmisüksuste kadumist: „Maal ei ole loomi ega toidu tootmist. Suured farmid saab kiiresti rivist välja viia. Väikseid tootmisüksusi enam ei ole.“ Sellised arengud on vähendanud kohapealset suutlikkust kriisiolukorras toiduvajadusi iseseisvalt tagada.

Riigi valmisolekuga seotud hirmud

Hirmu suurendab arvamus, et **Eestis ei olda kriisiks valmis**. Ärevaks teeb nii selgete juhiste puudumine kui ka vähene praktiline ettevalmistus. „Mind teeb ärevaks, et elanikkond ei ole valmis. Inimesed ei tea, mida nad peavad tegema. See üldine ükskõiksus riigi tasandil teeb mind ärevaks“; „Miks meil pole mõeldud varjumisele?“ Hinnang riigi valmisolekule on tihedalt seotud üldise usaldusega juhtimise ja ühiskonna koostöövõime vastu: „Elame sitasti juhitud riigis, turvatunnet ei tekita. Riigitasandil ei meeldi, et kõik on ebakorrapärane, kaos. Igaüks räägib oma asja. Mul ei ole usku Eesti kaitsetahtesse, ohuteavitusse ega ühtehoidmisse.“ Mõnes dialoogiringis oldi **kriitilised Eesti kaitseväge valmisoleku suhtes**. Ukraina sõda on muutnud kaasaegse sõjapidamise viise. Droonide laialdane kasutamine loob osalejates tunde, et traditsioonilised kaitsemeetmed ei pruugi enam olla piisavad ning sõjalised sündmused võivad areneda väga kiiresti. „Ma ei tea, miks ma kahtlen, kas nad kaitseväes teevad üldse õppusi. Kui tuleb droonisõda, siis ei jõua mitte midagi enam ju.“

Üldise ärevuse foonil võivad praktilised valmisolekukontrollid ning ennetustegevused suurendada hirmu, andes signaali, et „midagi peab kohe-kohe juhtuma“: „Mu ema juurde tulid päästjad küsima, kas tal on vett, ravimeid ja nii edasi. Ja see hirmutas mind.“

Eksistentsiaalne hirm ja tuleviku katkemise tunne

Dialoogiringides väljendati hirmu seniste **ühiskondlike eelduste murenemise** pärast. Osalejad rääkisid raskustest leppida mõttega, et maailm võib liikuda tagasi vägivalda ja jõu loogikasse: „Siiamaani oleme elanud tsiviliseeritud maailmas, kus räägitaksegi demokraatiast ja kompromissidest ja kokkulepetest, siis ma arvasin, et me ei jõua tagasi sinna ajalukku. Et me oleme õppi-



nud juba teistmoodi asju lahendama.“ Sõjahirm asetub laiemasse tuleviku katkemise tundes, milles sisaldub kurbus ja viha selle pärast, et turvaline maailm on lõppenud: „Sain aru, et see on teistsugune südame murdmine. Emotsioonid olid väga tugevad, viha inimkonna vastu. Miks te peate kogu aeg kedagi torkima? Ma olen ka osa sellest mingis mõttes lahtivajuvast süsteemist. Ma ei saa ennast sellest välja võtta ja süüdistada ainult kedagi teist. See vastutus on meie kõigi peal.“

Arutleti ka selle üle, et sõja ja **Eesti geograafilise asukoha mõju** võib olla suurem, kui inimesed ise igapäevaselt märkavad: „Sain aru, kui palju meid mõjutab Ukraina sõja foon ja Eesti asukoht Venemaa kõrval. See näitab, kui palju allasurutud ärevust meie sees tegelikult on.“ Pidev teadlikkus kannatustest võib muuta keeruliseks ka enda heaolu ja rõõmu lubamise:

„Mõnes mõttes on küsimus, kas mul on lubatud olla õnnelik, kui maailmas on nii palju asju valesti. Sa ei tea, missugusesse maailma sa järgmisel hommikul ärkad.“

See ilmnas eriti teravalt venekeelses dialoogiringis, mis toimus piiriäärses piirkonnas: „Selli-ne tunne, et me oleme juba ammu sõjas ja meid ei ole lihtsalt veel tapetud. Iga päevaga tunnen ennast järjest halvemini.“ Sõda tajutakse ohuna,

mille eest ei ole võimalik päriselt eemalduda: „Venemaa ei sõdi ainult Ukrainaga. Ma ei taha ära sõita, sest sõda jõuab igale poole.“

Globaalne ebakindlus võib seada küsimärgi alla töö, õppimise ja muu **igapäevase pingutuse mõtte**: „Mul on olnud akadeemiline kriis. Õpin õigusteadust, aga kas see on õige valik, kui terve süsteem kokku kukub? Pigem juba arstiks õppida, kui maailmalõpp käes.“

Tuleviku ebakindlus mõjutab pikaajaliste plaanide tegemist, näiteks investeringuid, sest ei teata, millistes tingimustes tuleb nende tagajärjedega toime tulla:

„Paljud noored lükkavad oma elu edasi, sest teadmatus on nii suur. Hoiame enda elusid nagu pausil. Korterite fassaadide renoveerimise kohta küsisid mitmed, miks me seda teeme. Laenud ju jäävad.“

Ebakindlus puudutab ka pere loomist. Ühes ringis jagati kogemust, et noored naised ei julge lapsi saada, sest „kõik on nii hirmus ja ebaturvaline, tugivõrgustikud puuduvad“.



Mis valmistab muret – igapäevaelu teemad

Sõjaoht on siiski vaid üks inimeste hirmudest. Paljud osalejad pidasid julgeolekuküsimustest olulisemaks igapäevaeluga seotud muresid, nagu üksildus, raskused koolis, majanduslik toimetulek ja tööelu. Arutati ka kogu ühiskonda puudutavaid teemasid: eesti keele ja rahva püsimist, polariiserumist ja poliitkultuuri.

Kogukondlikkus, kuuluvustunne ja üksildus

Paljudes ringides kerkis olulise teemana esile **inimestevaheliste suhete muutumine**, kogukondlike sidemete nõrgenemine ja kasvav üksildus.

Selgelt vastandati linna ja maad. Linnas elamise kogemusi kirjeldati anonüümsena, naabreid seal ei tunta ning kuuluvustunnet ei ole: „Mina elan praegu Tartus, Annelinnas. On väga raske tekitada seal kogukonda, keda usaldada, kui kriis tuleb.“

Mitmed vanemad inimesed kirjeldasid, kuidas nende nooruspõlves ja aktiivsel tööajal linnas kujunenud kogukondlikud sidemed on aja jooksul nõrgenenud. Kolimise või põlvkondade vahetumise tulemusena on varasemad naabrussuhted kadunud ning uusi samaväärselt lähedasi suhteid ei ole tekkinud: „Kunagi kõik on teineteist aidanud, lapsed mängisid koos, nüüd on paljud uued, mina olen vanim enda põlvkonnast.“

„Nüüd ei ole seal enam kokku-
kuuluvuse tunnet. Ei teretata!
Teisi ei tunnegi.“

Muutuste tulemusena tajutakse oma elukeskonda anonüümsema ja võõrandunudmana. Ehkki

maal elamisega seostati suuremat kogukondlikkust ja tihedamat suhtlust naabrite vahel, räägiti omavaheliste suhete nõrgenemisest ja kogukonnatunde kadumisest ka maal. „Mina enam ei tunne, et see on selline küla, kus hoitakse inimesi või kus inimesed tahavad omavahel rääkida või koos olla. Samas võib-olla me ei näe seda kogukonda praegu nii selgelt, aga see on olemas. Need suhted on alles, lihtsalt neil ei ole enam seda konkreetset keskust, mis kunagi oli.“

Suhete muutumist, kogukondlikkuse ja kogukonnatunde puudumist seostati individualistlike väärtustega:

„Meil on tegelikult hea elu
ja me mõtleme liiga palju
ainult iseenda peale ja peaks
mõtleva laiemalt.“

Kogukondlikkuse puudumise kõrval kerkis tugevalt esile **üksilduse** teema. Räägiti eakatest, kellel puuduvad regulaarsed kontaktid laste või lastelastega ning kelle igapäevase toimetuleku kohta ei tunne keegi huvi: „Eakad ongi koju unustatud, ei käi lapsed, ei käi lapselapsed, sotsiaaltöötajale pole võib-olla infot jagatud või ei ole leitud, et on vaja. Ja siis ta on kolmanda päeva insuldiga, jumala raskes seisus, sellepärast et keegi ei teadnud, et midagi on valesti.“

Samas ei tähenda üksinda elamine tingimata sotsiaalset eraldatust ja üksildust. Ühes dialoogiringis kirjeldas eakas osaleja, kuidas ta leevendab üksildust erinevate tegevuste, kultuurisündmuste ja hobidega, et hoida positiivset ellusuhtumist: „Ma püüangi elada kultuuriselt. Sest et siin on üritusi – raamatukogu, õpituba, teen näputööd, käin

laulmas, pluss lugemine, ristsõnad. Vahest ikka kurb hetk ka sellest, et oled üksi. Kiisu on mul, kassikene. Ja püüan ikka positiivselt, et ikkagi kellelgi võib veel olla halvem kui minul.“

Üksilduse kogemust kirjeldasid ka aktiivsed ja töötavad inimesed. Leitakse, et üksildus võib märkamatuks kujuneda, kui teatud eluperioodil inimesed keskenduvad oma tööle karjäärile ning seetõttu jätavad suhted hooletusse: „Tahtakse karjääri teha ja üks hetk siis avastatakse, et olemegi üksi.“

Üksildus ei tulene ainult suhete puudumisest, vaid on seotud ka suhete kvaliteediga: „Jah, mul on palju sõpru, aga kui ma kutsun neid, siis nad tulevad, aga naturaalselt ei ole me koos ja ei ole kedagi, kes tuleks tingimusteta.“

Lisaks üksildustunde tundi muret laiemalt **ühiskondlike sidemete nõrgenemise**, erinevate inimeste omavahelise suhtlemise vähenemise ja sellega kaasneva n-ö infomullistumise pärast:

„Kümme aastat tagasi suutsin rääkida ja arutleda inimestega, kellel olid minust erinevad arvamused, nüüd tunnen, et arutelu on jäänud palju vähemaks ja enamik konflikte, mida näen, on veebis. Võõrastel, keda kohtan, pole minu omadest enam väga erinevaid vaatepunkte, kaldun läbi käima samamoodi mõtleivate inimestega, mitte avama oma ringi nii palju kui minevikus.“

Konfliktid ja vastasseisud paistavad väljenduvat üha sagedamini veebikeskkondades, samas kui sisulisteks aruteludeks ja mõttevahetuseks jääb vähem ruumi.

Põlvkondadevaheliste suhete nõrgenemist nähti samuti osana laiemast kogukondlike sidemete kadumise protsessist: „Aga on linnastumine, kogukonda pole, vanavanemaid pole – kasvõi kõik need suguvõsa lood, mida sai suvel ikka vananema juures ju kuulnud – kõike seda enam pole.“ Põlvkondadevahelise suhtlemise puudumine kerkis esile ka laste ja noorte ning nende vanemate vahelises suhtlemises.

Kooliga seotud teemad

Nii noorte kui ka täiskasvanute ringides kerkinud **haridusega seotud mured** illustreerivad laiemalt Eesti haridussüsteemis ja ühiskonnas viimastel aastatel nähtavaid pingeid, haakudes 2026. aasta Eesti inimarengu aruandes⁵ osutatud kitsaskohtadega.

Noorte enda dialoogiringides olidki „elulised küsimused“ ja „tulevikku suunatud mõtted“ olulisemad kui otsesed sõja ja kriisidega seonduvad teemad. Kirjeldati, kuidas **lapsed ja noored on koolist väsinud**, ei jõua käia trennis, sest jaksu ei ole.

„Noored on väsinud, elu tundub koormav, neil palju kohustusi ja ootusi, kõik tahavad midagi, surve ja pinge on suur.“

Pingetest ning noorte vaimsest kurnatusest räägiti ka täiskasvanute osalusel toimunud dialoogiringides: „Eriti noorte seas on palju neid [vaimse tervise] häireid, eriti noorte seas on stressi palju, vaimset läbipõlemist.“

Noored tunnetavad, et nende muresid vahel vähendatakse või võrreldakse varasemate põlvkondade raskustega, öeldes „teil pole häda midagi“, mistõttu noored „alati ei saa päriselt öelda, kuidas läheb“ ja neil on tunne, et „täiskasvanud ei mõista nende raskusi“.

⁵ Kindsiko, E. (toim) 2026. Eesti inimarengu aruanne 2026. Haridus ühiskonna peeglis. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu. 2026. inimareng.ee. <https://doi.org/10.58009/aere-perennius0189>

Nii noored kui ka täiskasvanud olid kriitilised viimastel aastatel toimunud rohkete muutuste suhtes hariduses: „Võiks eksperimenteerimise lõpetada laste peal. Näiteks eksamid, õpetajad ei olnud valmis nendeks muutusteks. Ei tea, mida järgmisel aastal taas oodata“. Lisaks põhjustab noortes stressi edasiõppimise võimalustega seonduv, see on murekoht juba 8. klassi õpilaste jaoks: „Põhikooli lõpetamisega on pinge. Kuhu sisse saan“; „Ma tahan kooli lõpetada ja edasi õppima minna. Ma ei taha nii, et kui ma selle kooli lõpetan, siis ma ei saa kuhugi sisse.“

Eraldi teemana kerkis esile **riigikaitseõpetuse** tänane sisu ja praktiline kasu noorte kriisivalmiduses. Õpetuse vajadust ei seatud kahtluse alla, kuid oodatakse vähem formaalset või sümboolset käsitlust ning rohkem konkreetseid oskusi, mis aitaksid päriselt kriisiolukorras toime tulla: kuhu ohu korral minna, kuidas käituda drooni või pommiohu korral, kuidas varjuda, millised on kogunemiskohad, mida teha vee, elektri või side puudumisel ning kuidas aidata ennast ja teisi.

Lapsevanemate kogemuste kohaselt jäi riigikaitseõpetus sageli liiga üldiseks: „Minu laps praktilisi teadmisi ei saanud sealt – vaatasid „Nimed marmortahvil“. Praktilisi teadmisi, kuhu, mida, kellega minna, keda maha jätta jne sealt kahjuks ei saanud.“ Noored ise tõid samuti välja, et riigikaitseõpetuses käsitletu ei haakunud alati nende tegelike küsimuste ja hirmudega. „Koolis on kohustuslik riigikaitse tund, aga seal me ei õppinud droonide kohta. Vaatasime hoopis Märt Avandi videot, et mida teha, kui vett ei ole, aga mitte, kuidas käituda pommide ja droonide puhul.“

Osalejate hinnangul oli probleem ka õpetuse praktilises tähenduses. Näiteks kritiseeriti tunde, kus käsitleti auastmeid või väga spetsiifilisi sõjalisi olukordi, kuid mitte igapäevase inimese käitumist reaalses ohuolukorras: „Me pidime sõjalisi auastmeid reastama. Päriselt ohuolukorras tegutsemisest ei räägitud“; „Minu jaoks oli riigikaitse loeng lihtsalt kaitseväge promo. Et ma ta-

haks teada, mida ma saan teha tavakodanikuna. Kõik ju ei lähe kaitsevähke.“ Sama mõtet laiendati ka soolise kaasatuse kaudu: „Pool klassist on ju tüdrukud ja kui terve programm on üles ehitatud kaitseväge promole, siis nad lihtsalt istuvad seal.“

Ka esmaabiõpetuse puhul toodi välja, et see jäi noorte jaoks liiga kaugeks või ebarealistlikuks: „Me õppisime ka esmaabi, aga ainult selles võtmes, et kuidas žgutti panna, kui sul jalg ära tuleb. Aga kust sa seda žgutti tänapäeval üldse saad?“

Aruteludes tuli esile vastutuse hajumine eri õppeainete vahel. Noorte hinnangul ei olnud koolis selgust, kas varjumist, sõjaolukorras käitumist ja kriisivalmidust peaks käsitlema riigikaitseõpetuses, ühiskonnaõpetuses või mõnes teises aines: „Riigikaitsetunni õpetajad arvavad, et varjumine ja sõjateema on rohkem ühiskonnaõpetuse teema, ühiskonnaõpetus aga rohkem riigikaitseteema.“

Majanduslik kindlustunne

Dialogiringides osalejatele valmistas muret **majandusliku kindlustunde kadumine**.

„Praegusel hetkel on sõjahirm kadunud majandusliku hakkamasaamise alla, see on suurem mure.“

Majandusliku olukorra halvenemise tõttu ei ole inimestel aega mõelda sõjaohu peale, tegeleda kriisiettevalmistusega või rääkida oma lähedastega neil teemadel: „Nad võitlevad igapäevaste muredga ja see teema [kriisiettevalmistus] on tõesti kuskile nagu kaugele jäänud, ei räägita enam.“ Ootamatud olukorrad (haiguslehel olemine, töö kaotus) suurendavad majanduslikku haavatavust veelgi: „Pooltel meist on laen, kui kaotad töö, siis kuidas sa seda maksad?“ Eraldi teemana tõusis hirm majandusliku hakkamasaamise pärast pensionile jäädes:

„Sõja pärast ma ennast halvasti ei tunne. Ma olen ärevam selle pärast, et ma saan vanemaks ja ma kardan kaotada elustandardi.“

Muuseumite, raamatukogude jt kultuurivaldkonnas töötajad tõid välja, et **palgatõus ei jõua hindade tõusule järele**. Peost suhu ehk palgapäevast palgapäevani elamine teeb keeruliseks ka kriisivarude soetamise: „Kui sa napilt ots otsaga välja tuled, siis on raske koguda ja varuda.“

Majandusliku toimetulekuga seotud muredena tõsteti esile **tööturu ebakindlust, vanuselist diskrimineerimist ning töökoormusest** ja stressist tingitud vaimset kurnatust. „Mitmed tuttavad on 60-aastaselt koondatud ja siis enam tööle ei võeta. Kui on aasta pensionini, võiks olla keeld koondada.“

Nooremate inimeste jaoks oli mureks **pankade jt finantsasutuste usaldamine** pensionikogumisel ning selge veendumus, et majanduslik toimetulek pensionieas sõltub ainult neist endist: „Ma kogun ja panen oma palgast kõrvale, sinna kogumispensionini. Ja lõpuks ongi see, et oi, aga meil oli ikkagi kehv finantseering, et sorry, et seda ei ole enam. Sul ei ole mitte mingit kindlustunnet, et kui sa vanaks jääd, et sa saad normaalset pensionit, ei noh, et elad nagu ära.“

Majandusliku olukorra halvenemine piirab selgelt **ligipääsu kultuuriüritustele**: „Ühel hetkel tundsin, et tahan käia kontsertidel. Aga kui vaatad kontserdipiletite hinda, siis jääd koju. Kultuur on alati olnud see, mis esimesena maha tõmmatakse.“ Samal ajal on kultuur dialoogiringides osalejate kogemuste kohaselt just üks neist viisidest, kuidas nad tulevad toime ebakindlusest ja kriisidest tuleneva stressiga.

Dialoogiringide toimumine jäi aega, mil geopolii-tilised pinged tingisid kütusehindade kõikumise. Räägiti **kütusehindade tõusu** mõjust igapäevasele hakkamasaamisele, eriti inimeste puhul, kes elavad maal ning peavad argitoimetustes kasutama isiklikku autot. Kaugeleulatuvama tagajärjena nähti ka võimalikku külapoodide kaubaga varustatuse halvenemist: „Mitu korda nädalas praegu poodi kaubaauto värsket kaupa toob? Kui kaks korda nädalas, siis edaspidi vaid üks kord, et kulusid kokku hoida.“

Eesti keele ja rahva kestmine

Dialoogiringides väljendati laiemat mure **rahvusliku kestlikkuse** pärast. Sündimuse vähenemist, noorte ebakindlust pere loomisel ning eesti keele ja kultuuri tulevikku käsitleti omavahel seotud küsimustena, mis osalejate hinnangul mõjutavad otseselt eestluse püsimist ja Eesti tulevikku.

Isiklikud ja perekondlikud kogemused „Tütar ei taha last ja minust ei saa vanaisa“ seostati ühiskondliku tasandiga: „Ma olen väga selle poolt, et lapsi rohkem meil sünniks. Mu enda pojal ei ole lapsi, mul lapselapsi ei ole.“

„Minu õel on viis lapselast, nüüd ma muretsen, et neist lapselastest ainult ühel on väike tita, natuke hiljaks jätavad noored selle sünnitamise praegu. Lapsi oleks vaja meil ikkagi, kuidas saab eestlus jätkuda, kui lapsi pole. Ebakindlus on kindlasti, aga päris sõja ajal sündisid lapsed.“

Nooremad osalejad tõid esile mitmeid põhjuseid, mis muudavad **pere loomise ebakindlaks**. Üks põhjustest on seotud majandusliku kindlustundega: „Kas leidub piisavalt raha eluasemeks, kus lapsi kasvatada?“ Ent ka mure turvalise kasvukeskkonna ja julgeolekuolukorra pärast maailmas: „Praegu noored ei taha lapsi, lihtsalt praegu ei ole kindlust, et kui mul on laps, kas mul on piisav toit, korter. Mis see laps saab elus teha, kas ta saab hakkama. Ma olen selles vanuses, kus ma tahaksin last, aga me abikaasaga ei tunne, et see on võimalik praegu [---], sa ei taha last maailma, kui sa ei tea, kas kõik on korras.“

Lisaks sündimuse kasvule peeti oluliseks **eesti keele ja kultuuri säilimist**. Mõned osalejad väljendasid muret inglise keele üha suurema mõju pärast töökeskkondades: „Paljudel firmadel [on] ingliskeelsed töökohad.“ Tunti muret, et lapsed kasutavad palju inglise keelt: „Minu jaoks on hirmutav, et lapsed ei oska enam eesti keeles rääkida, sest inglise keel tungib peale.“ Seetõttu rõhutati ka rahvusriigi, keele ja kultuuri hoidmise tähtsust: „Oluline, et rahvusriik säiliks – keel ja kultuur on olulised hoida.“



Info jälgimine ja kriisikommunikatsioon

Infojälgimine, info piiramine, ohuteavituste mõistmine, kohalike infokanalite olemasolu ja valeinfo eristamine kujunesid dialoogiringides olulisteks teemadeks. Arutelud näitasid, et kriisiinfo toetab turvatunnet ja tegutsemisvalmidust vaid siis, kui see on selge, usaldusväärne, tegutsema suunav ja õigeaegne. Ebaselged või ülemäärased sõnumid tekitavad ärevust ning muutuvad ise ebakindluse allikaks. Kriisivalmiduse seisukohalt on inimeste arvates oluline saada aru, mis toimub, mida riik teeb, mida oodatakse neilt endilt ning kust nad saavad usaldusväärset ja ligipääsetavat infot ka siis, kui tavapärased sidekanalid ei tööta.

Info jälgimine ja piiramine

Dialoogiringidest ilmnes, et **info võib ühtaegu toetada ja ärevust kasvatada**: selged kriisijuhised loovad turvatunnet, kuid pidev ja vastuoluline infovoog suurendab hirmu. Ebakindlusega toimetulekul peeti oluliseks nii infotarbimise

teadlikku piiramist kui ka tavapärase elurütmi hoidmist. Lisaks tuli välja vastuolu põlvkondade vahel: vanemate soov noori infost säästes kaitsta võib noortes tekitada hoopis segadust ja ärevust, kuna neil puudub usaldusväärne selgitus toimuva kohta.

Osalejad kirjeldasid, kuidas sõja alguses 2022. aastal oli neil **vajadus olla uudistega kursis**: „Alguses, kui Ukraina sõda hakkas, jälgisin uudiseid hoolsamalt, nüüd olen väsinud sellest.“ Uudiste jälgimine võib anda kontrollitunde: „Tarbisin kõike võimalikku. Ma kuulasin podcast’e, BBC-d, CNN-i, intervjuusid, dokke. Põhimõtteliselt 24/7.“ Pidev jälgimine võib muutuda aga aja jooksul kormavaks ja info piiramist kirjeldati enesehoiumeetmena: „Mina muutsin täiesti oma meediatarbimise harjumusi. Ma olen pärast Ukraina sõda lõpetanud „Aktuaalse kaamera“ vaatamise. Tundsin, et sellise ärevuse üleskütmisega ei saa toimida.“ Sama puudutas sotsiaalmeediat: „Maailma kõigi asjade

üle ei jõua muretseda. Mul ei ole sotsiaalmeediat – tean palju vähem. Mida vähem tean, seda paremini magan. Ma pigem loen raamatuid kui uudiseid.“

Info tarbimisel fookuse valimist pidasid osad inimesed samuti enesehoiumeetmeks, näiteks rahustavalt mõjuvad uudised, mis näitavad argielu ja ühiskonna arengute jätkumist: „Mina vaatan palju uudiseid ja valin fookuse.“

„Mind aitab see, et näen tavalise elu uudiseid, see isegi rahustab, näiteks mida teeme linnahalliga. Kui targad inimesed panevad sadu miljoneid mingisse arendusse, siis see tekitab turvatunnet ja ma tahan sellest lugeda.“

Ühelt poolt soovivad inimesed olla valmis ja saada oma piirkonda puudutavat praktilist teavet: „Me peaksime sõjaks rohkem valmis olema ja ka ääremaa elanikke peaks rohkem informeerima.“ Ent teiste jaoks võib ka valmisolekut suurendama mõeldud info mõjuda hirmutavalt: „Kaitseliidust tulev info, et midagi võib juhtuda, teeb lihtsalt hirmu.“

Dialoogiringidest noortega selgus, et kodudes räägitakse sõjast ja hädaolukordades tegutsemisest vähe, samal ajal pidasid noored just vanemate jt oluliste täiskasvanute selgitusi kõige vajalikumaks ja usaldusväärsemaks. Lapsevanemad ja asenduskodu perevanemad põhjendasid mitterääkimist sooviga lapsi kaitsta: „Ei räägi lapsele sõjast, tahan last selle eest kaitsta, ei soovi oma hirmu lapsele üle kanda.“

Selge ja tegutsemist võimaldav info osutus dialoogiringides üheks keskseks turvatunde eelduseks. Osalejate kogemused näitasid, et ohuteavitusest või hoiatussõnumist üksi ei piisa, kui inimene ei saa aru, mida see sõnum tema olukorras tähendab.

Kuna dialoogiringide toimumise ajal kasutati esmakordselt praktilistel põhjustel drooniohu teavitussüsteeme, siis ootuspäraselt oli see teemaks paljudes dialoogiringides. Osalejad rõhutasid, et kriisiinfo on kasulik siis, kui inimene saab aru, mida sõnum tema jaoks tähendab ja mida ta peab tegema: „Sain 31. märtsil sõnumi, et varju. Aga mõtlen, kuhu ma oleks pidanud varjuma. See tekitab küsimusi.“

„Ohusõnumi saamine tekitas ka tohutut hirmu. See oli jube. Too õõ oli ikka väga õudne, ma juba reaalselt mõtlesin, et nüüd on vaja minna ja varjuda kusagile. See sõnum tekitas veel rohkem paanikat. Magada ei suutnud.“

Probleemina toodi esile ka teavituste märkamist ja ajastust: „Kui tulid SMS-id droonide kohta, siis ma esimest ei kuulnudki. Mina sain teada, kui oht oli möödas. Selleks ajaks ma oleks surnud.“

Ühe lapsevanema jaoks tekitas ohuteavitus kohe praktilise dilemma: „Mul oli nii halb tunne, kui see droonide ohuteavitus tuli ja ma mõtlesin, et mida oma noorema pojaga teha. Mina pean ju tööle minema, aga kas ma saadan ta kooli või jätan üksi koju? Aga võib-olla üksi kodus on üldse kõige halvem, võib-olla peaks ta tööle kaasa võtma. Ma tõsiselt mõtlesin selle peale, mida ma tege-
ma peaksin.“ Hiljem meedias tajutud iroonilisus muutis kogemuse veelgi ebameeldivamaks:

„Ajakirjanduses tehti selle üle nalja ja mulle tundus, et ironiseeriti nende üle, kes seda väga tõsiselt võtsid. Siis oli mul selline nõmediku tunne.“

Regulaarne ja toimiv **sireenivõrgustiku testimine** võib suurendada turvatunnet. Soomes ela-

mise kogemusega osaleja jaoks näitas sireenide testimine, et riigil on toimiv süsteem: „Minu jaoks oli pigem üllatus, et Eestis ei olnud sellist alarmsüsteemi, mis meil nüüd on ja mida testitakse. Kuna ma olen Soomes üles kasvanud ja meil oli iga kuu päev, kui testiti, siis minu jaoks tekitab see turvatunnet. Mingi süsteem töötab, meid hoiatatakse.“

Mitmes dialoogiringis leiti, et süsteemist ei ole kasu, kui sireene ei ole kuulda. Eriti toodi seda esile maapiirkondades ja suurtes hoonetes: „Ma koolimajas pole kordagi teavitust kuulnud – kuidas see peaks mind aitama? Tegime koolimajas akna lahti, et sireeni kuulda. Kui oht on, siis ma tahaks ikka kuulda, et oht on.“

Usaldust vähendavad valehäired ja ebaselged signaalid. Kui inimesed harjuvad teavitusi eirama, ei pruugi nad ka pärisohu korral reageerida. Osalejatel oli kogemusi tuletõrje ohuteavituse valehäiretega: „Minu jõusaalis hakkab üle päeva tuletõrjealarm tööle ja siis kõlab valjuhääldist, et palun liikuge lähima väljapääsu suunas. Mitte keegi ei lähe, sest kunagi pole midagi juhtunud ja tegemist on valehäirega. Kui päriselt on oht, siis ka keegi ei lähe. Kuidas ma tean, et see on päris häire?“

Kommunikatsioonikatkestused ja vajalik kriisiinfo

Praktilise küsimusena kerkis, kuidas liigub info **kommunikatsioonikatkestuste** korral, kus tavalised sidekanalid enam ei tööta. Kui elektrikatkestustega on osa kogukondi harjunud ja neil on selles olukorras hakkamasaamiseks vajalikud teadmised ja oskused, siis mobiilside ja interneti katkemise võimalus tekitab ebakindlust: „Meil puuduvad varuvariandid kommunikatsiooni katkestuse puhuks“; „Meil oli siin paar aastat tagasi kriisikoolitus. Õeldi, et teate niikuinii, kuidas elektrita hakkama saada. See oli meil tõepoolest teada, oleme siin sageli elektrita. Saime teada lampidest ja vändaga raadiost. Kui elektrit pole,

siis mast ei tööta. Kui mast ei tööta, siis pole mingit sidet.“ Lahendusena nähti kohalikke varukanaleid ja kohti, kust saada usaldusväärset infot:

„Külakeskustes võiks olla koht, kus oleks olemas raadioside üle satelliidi.“

Kerksuskeskusi ja kogukonnatubasid nähti nii infovahetuse kui ka vastastikuse toe kohtadena. Üksi jäämine ja teadmatus suurendavad vaimset koormust, samal ajal kui ühine koht aitab säilitada omavahelist sidet.

Kriisiinfo kättesaadavus sõltub inimeste keelest, elukohast, vanusest, erivajadustest ja digioskustest. Kui kommunikatsioon eeldab eesti keele oskust, nutitelefonide ja head internetiühendust, jääb osa inimesi infost kõrvale. Ingliskeelses arutelus rõhutati selgete riiklike juhiste tähtsust: „Kui puuduvad juhised või informatsioon, ei tunne sa end turvaliselt.“ Üks vene emakeelega osaleja aga leidis, et just eesti keeles on head analüüsi vähem: „Mulle tundub, et eesti keeles jagatakse vähe geopoliitilist olukorda analüüsivat infot. Vene keeles on seda palju ja saan võrrelda. Vene keeles uueneb see info iga päev ja saan võrrelda majanduslikku olukorda USAs ja Venemaal ning seda, mis toimub Lähis-Idas.“

Kriisiinfo kättesaadavus puudutab ka nägemis- ja kuulmispuudega inimesi. Ühest SMS-ist ei pruugi kõigi teavitamiseks piisata: „Meil on ka pimedad ja kurdid. Kuidas nemad hakkama saavad? Kuidas on ligipääsetavus neile tagatud? SMS-id jah, aga edasi?“ Digikanalid ei saa seetõttu olla ainus lahendus:

„Avalikud teenused ja kriisiinfo peaksid arvestama erinevate digivõimekustega.“

Aruteludest ilmnes, et mõnikord võib kriisi olukorras info liikumine sõltuda kohalikest võrgustikest. Ühe näitena toodi varem toimunud tänavavanimate võrgustikku, mille kaudu liikus info eakate ja üksi elavate inimesteni: „*Vanasti oli välja töötatud võrgustik, tänavate vanemad, kes infot levitasid ja eakateni viisid. See toimis aastakümneid, aga eestvedaja lahkumisega on võrgustik lagunema hakanud.*“ Oluline on ka selge info omavalitsuse spetsialistide vastutusest ja rollidest. Inimesed ei pruugi teada, kelle poole oma vallas pöörduda või milline on kohaliku kriisikomisjoni roll.

Lisaks märgiti, et riigi valmisolekutegevustesse suhtumine on seotud usaldusega riigi vastu. Kui usaldus puudub, siis suurema tõenäosusega võetakse tegevused ja aktsioonid vastu põhjendamatult kriitiliselt: „*Isegi kui riik teeb mingitki katset, näiteks saadab voldikuid, siis kõik irvitavad, et riik tegi mingi voldiku. Kui palju oli esimese katse järel lõõpimist, et läbikukkunud riik. See usaldamatus on kuidagi kõigi nende tegude vastu.*“



Valeinfo ja info usaldamine

Kriisiinfo usaldusväärsus ei sõltu ainult selle faktilisest täpsusest. Oluline on ka see, kas riik ja institutsioonid räägivad inimestega **ausalt, õigel ajal ja piisavalt läbipaistvalt**. Aruteludes tekkis küsimus, kas paanika vältimiseks võidakse olulist infot varjata: „*Ukrainas teati, et rünnatakse, aga valitsus tegi otsuse, et nad ei teavita tavainimesi, et mitte paanikat tekitada. Ma saan aru, et ei taheta paanikat tekitada, aga kas see ikkagi on õige?*“

Ajaloolised kogemused info varjamisest mõjutavad tänast usaldust: „*Ma olin Tšernobõli ajal sõjaväes. Poisid jäid kiiritustõppe. Keegi ei teadnud, kuhu nad pärast viidi. Infot varjati.*“

Info kontrollimise vajadust tajutakse üha suurema koormusena: „*Me ei tea, kui õige see info on. Mis on tegelik reaalsus? Tuleb tuhandest filtrist läbi lasta, et mis on tõde.*“ Pidev kahtlustamine võib lõpuks vähendada üldist usaldusvõimet:

„Ma lihtsalt ei taha nii elada, et kõigis ja kõiges alati mingit manipulatsiooni ja tagamõtet kahtlustan, sest siis ei saa ju lõpuks kedagi päriselt usaldada.“

Tehisaru abil loodud sisu muudab tõese ja väljamõeldud info eristamise veel keerulisemaks: „*Paljudest asjadest on raske aru saada, mis on päris – Al tehtud uudised, videod, pildid. Valeinfot levitatakse palju, sest tehnika võimaldab seda.*“

Eraldi **muret tunti noorte infokeskkonna pärast**. Sotsiaalmeedia kanalid ja suunamudijad võivad mõjutada noori viisil, mida lapsevanemad ja ametlikud institutsioonid mõjutama ei ulatu: „*Ma üritan oma lapsega koos vaadata seda ajalugu ja mõelda, kellel on õigus, aga väga hirmus on see, et ma näen, et ma ei jõua temani. Minu arvamus ja suunamised ei loe midagi, ta on juba nii kindel oma valikutes ja selles, kuidas ta midagi näeb. Mind hirmutab see, et ta on nii noor ja natuke rohkem manipuleeritav kõigest, mis temani jõuab, näiteks YouTube'ist. Ta väga usub neid asju.*“



Usalduse vähenemine ja ühiskondlik vastandumine

Dialoogiringides kerkis ühe olulise teemana esile riigi, kohaliku omavalitsuse ja ühiskondliku arutelukultuuriga seotud rahulolematuse. Räägiti usalduse vähenemisest, kritiseeriti riigi juhtimist, tunnetati riigi kaugenemist ja ühiskondliku vastandumise süvenemist. Teatud teemade puhul räägiti ka sellest, et Ukraina sõda on toonud ühiskonnas olemasolevad pinged teravamalt nähtavale, mõjutades turvatunnet, suhtumist riiki ning inimestevahelisi suhteid. Samal ajal osutavad arutelud sellele, et usaldust ja sidusust saab taastada, kui inimesed saavad kogemuse, et neid kuulatakse, nendega arvestatakse ning erinevate seisukohtadega inimestel on võimalik üksteisega turvaliselt rääkida.



Kaugenemine riigist

Dialoogiringides väljendati **kriitikat riigi juhtimise, poliitiliste otsuste ja avaliku sektori toimimise suhtes** nii sõjaohu ja kriisiga seotud tegevustes kui ka laiemalt. Riigi toimimise kohta kasutati tugevaid hinnanguid, näiteks: „*Riigi tasandil ei meeldi, et kõik on ebakorrapärane, kaos. Igaüks räägib oma asja.*“ Kriitika puudutas ka laiemalt poliitilist kultuuri: „*Siis tulevad Facebookis need mingisugused asjad ette, kuidas Ligi ütleb ja kuidas Helme ütleb [---] riigimehelikkust ei paista. [---] Et tõesti, et sellises kraaklemises ma ütleksin seda, et kuulge, selle energia võiks mujale panna, mis oleks riigile vajalik, mitte seda, et Ligi naerab, kuidas Helme õnnitleb iseennast. Vaatad, et come on, nagu öeldakse. Nagu päriselt.*“

Osalejad väljendasid tunnet, et **riik on inimestest kaugenenud**. Riigi tasandit kirjeldati kui midagi kauget ja tavainimese elust eraldiseisvat. Leiti, et otsuseid tegevd inimesed ei mõista piisavalt igapäevaelu maapiirkondades, väiksema-

tes omavalitsustes või kohalikes kogukondades: „*Neil puudub igasugune kokkupuude normaalse või tavaeluga väljaspool pealinna.*“ Riigi kaugenemist seostati regionaalpoliitika suundumustega: „*See regionaalpoliitika, mis meil on, viib riiki inimesest eemale.*“ Kaugenemise tundega kaasneb umbusaldus erinevate sõnumite ning ettepanekute suhtes, mida inimestele antakse seoses kriisivalmiduse ja julgeoleku teemadega. Dialoogiringides osalejad tundsid, et riik annab inimestele küll juhiseid, kuidas kriisideks valmistuda, kuid ei selgita piisavalt, mida teeb riik ise inimeste turvalisuse tagamiseks. Inimestel on tunne, et vastutus lükatakse üksikisiku õlgadele:

„Praegusel hetkel ma tunnen, et see on jäetud väga palju indiviidi enda vastutusele [---] Aga et mida riik teeb selle jaoks, et tekitada turvatunnet, seda nad ei ole minu meelest väga hästi kommunikeerinud.“

Inimesed soovivad näha, et riik pingutab nende turvalisuse ja heaolu nimel: „*Inimene kaotab usalduse, kui talle ei anta abi. Me peame siin saarel ise hakkama saama.*“ Aruteludest ilmnes, et usaldus kujuneb nähtava vastastikuse tegutsemise kaudu.

Riigi tegevuses pettumisel võib olla pikaajaline tagajärg: „*Ja samas ongi see, et vaata kui see sinu mõjutaja on seesama riik, kes potentsiaalselt sulle ka valetab ja sind petab, siis ongi väga raske olla nende poolt. Et isegi, kui riik ühel hetkel hakkab kuidagi läbi mingite positiivsemate ja toredamate taktikate mind mõjutama paremuse poole,*

siis ikkagi kuskil minu tagumises ajusopis on see tunne või mõte, et aga see on ju see sama riik.“

Kaitsekulutuste ja inimeste heaolu dilemma

Riigi usaldusväarsuse küsimuste juures arutleti **kaitsekulutuste suurenemise üle**. Kuigi osalejad mõistsid julgeolekuolukorra tõsidust ja riigikaitse tugevdamise vajadust, tekitas pingeid tunne, et kaitsekulutused kasvavad ajal, mil inimeste igapäevane toimetulek halveneb. Kaitsekulutuste suurenemisel on kahesugune mõju. See võib anda inimestele kindlustunde: „See annab mulle turvatunnet, kui näen, et avaliku raha kasutamisel seatakse esikohale halvimateks olukordadeks valmistumine. Ma eelistaksin küll, et avalikku raha kasutataks tervishoiu, hariduse jms jaoks, kuid praegu arvan, et peame rohkem investeerima õhutõrjesse ja droonidesse.“

Või siis vastupidi, kaitsekulude suurendamine võib ka vähendada usaldust: „Mis me praegu nagu paneme kaitsekulutusteks, kõik need raketid ja kõik need rahad tohtud ja samas meie inimesed kannatavad paljud juba. Raha ei ole. Järjest [ettevõtte nimi] läheb pankrotti. Vahel teeb nagu haiget, et lapsed ja kõik kannatavad.“ Selle teemaderingiga kerkis arutelusse ka laiem kontekst ning jõuetu pahameel globaalsete protsesside pärast: „Aga aastaid võidurelvastumist ja see NATO 2% peab täis saama, see käib mulle pinda. Käib muidugi sellepärast, et haridusest võetakse raha ära. Ja kaitsekulud muudkui kasvavad. Samas nagu vastuargumenti ka ei ole, peame valmis olema. Aga kuhu see viib? Korjame raha kokku, teeme rohkem tanke?“

Pettumus koostöös KOViga ja kaasamises

Lisaks riigi tegevuse kritiseerimisele väljendati dialoogiringides **pettumust kohaliku omavalitsuse toimimises**. Osalejad kirjeldasid olukordi, kus kohaliku omavalitsuse esindajad ei tulnud

kokkulepitud aruteludele, ei vastanud kirjadele jmt, mistõttu on inimestel tunne, et nende probleemidega ei tegeleta sisuliselt. Toodi näiteid varasemast heast koostöökogemusest vallavalitsusega ja pettumusest praeguse kohaliku võimu esindajates:

„Varem kui rääkisime, et on probleem sellega, et lapsed ei saa hommikul kooli sellepärast, et teed on lükkamata, et äkki oleks võimalik, et teed lükatakse natuke varem ära, enne kella seitset. Siis nemad ütlevad [eelmine vallavalitsus], ahah, selge, räägime läbi, teeme. Siis nüüd isegi inimesed [vallavalitsuse esindajad] ei tule kohale [hoolekogu koosolekule].“

Nii nagu riigi puhul tunnetati kaugenemist, tunnetati kaugenemist ka kohalikust omavalitsusest: „KOV ei peaks olema inimestest liiga kaugel. Inimesed tahavad olla kuulatud, hoolitud, et nendega arvestatakse.“ Koostööst KOViga oodatakse, et kaasamiskoosolekud jmt formaadid, mida KOV korraldab, oleksid korraldatud selliselt, et inimestel on neil võimalik osaleda: „Planeeringute kaasamiskoosolekud – teatakse nädal ette, tehakse töö ajast. [Inimesed ei saa aru] mis seisukohti vaja anda, mida selle seisukohaga edasi tehakse, [toimub] inimeste sildistamine. Kui tema arvamusega ei arvestata, siis on tunnetus, et teda ei kuulata.“

Polariseerumine ühiskonnas

Riigi ja kohaliku tasandi suhtes väljendatud pettumus põimus laiemaga **polariseerumisega ühiskonnas**. Dialoogiringides ilmnes, et inimeste valmisolek keerulistel teemadel omavahel rääkida on vähenenud. Näiteks ühes dialoogiringis osalejad ei soovinud üldse rääkida poliitika ja sõja teemadel. Sellised teemad võivad kiiresti suhteid pingestada, mistõttu välditakse neid ka peres, sugulaste ringis või sõpradega: „Ma ei räägi sellest teemast üldse. Ühiskond on jaotunud: ühed toetavad üht, teised teist.“

Keerulistel teemadel rääkimisest loobumine tulenes osalejate kogemustest, et **ühiskonnas on lubatud justkui ainult teatud seisukohad**: „Inimesed ei taha näha, et on mitmeid võimalusi ja variante, vaid et justkui on ainult üks arvamus.“ Samuti väljendati pettumust sõnavabaduse rõhutamise ja tegeliku kuulamisvalmiduse vahel. Osalejate hinnangul räägitakse küll vajadusest kõiki kuulata, kuid teatud poliitiliste liikumiste seisukohti kiputakse kiiresti sildistama: „Mina olen lihtsalt rahvuslik inimene, ma ei ole EKREs. Mind ajab tohutult närvi, et ühiskonnas rõhutatase seisukohta, et olgem kaasavad, kõiki tuleb kuulata ja tähele panna. Aga kui rääkima hakatakse, siis ei kuulata näiteks EKREt, rahvuslikke seisukohti. Neist on kohe kollid tehtud. Kuigi avalik seisukoht on, et me soovime kuulata kõiki.“

Polariseerumise näidetena kerkisid aruteludes esile ka **elustiili** („Mul on prillid, jalgratas, elan Karlovas, järelikult hipster. Mina viin jalgrattaga lapsi, autojuhi silmis segan liiklust“), **linnaruumi** („See, kuidas Siurut rünnatakse pimedas vihaga. Et see kümne puu hind on väike hind selle eest, mida saaks. Ise inimene elab Alatskivil ja kaitseb siin puid“), erinevate **vähemuste** („Näiteks mina, kes ma olen osa nendest vähemustest, kardan, et saavad võimule inimesed, kelle jaoks mind ei ole olemas või ma võiksin mitte eksisteerida“) jmt teemade ümber tekkivad vastasseisud.

Sõda polariseerumise võimendajana

Ukraina sõda mõjutas osalejate hinnangul tugevalt ühiskondlikke suhteid ning tõi nähtavale pinged, mis olid ühiskonnas olemas juba enne sõja algust. Sõjaga seoses kerkisid esile **rahvusliku identiteedi, keelekasutuse, kuuluvustunde ja inimestevahelise usalduse** teemad. Kirjeldati olukordi, kus pärast sõja algust hakati vene keele kasutajaid teistmoodi kohtlema ning vene keele rääkimine avalikus ruumis muutus mõne inimese jaoks ebatavaliseks või häbimärgistavaks kogemuseks: „Kohe esimestel nädalatel hakka-

sid õpilased jagama [---] et nad olid äkki justkui riigivaenlased, neid hakati diskrimineerima, sest nad ütlevad Maximas „spasibo“. Sõda paljastas need nõrkused, mis meil juba ühiskonnas olemas on.“ Samasugust mõju kirjeldati ka naabrussuhetes: „Mind on see sõda väga mõjutanud. Kui 24. veebruaril sõda hakkas, lõpetas meie naaber meie teretamise. Teine naaber alles hiljuti tuli tänaval vastu ja hakkas vene keeles eesti aktsendiga ropendama.“

Mitmes arutelus toodi välja, et **vene keele kasutamine** on sõja tõttu muutunud **stigmatiseerituks** ning seda seostatakse avalikus ruumis sageli automaatselt Venemaa režiimi toetava poliitilise hoiakuga. See on mõjutanud inimeste igapäevast käitumist ja eneseväljendust: „Sõjaolukord on polariseerinud erinevaid ühiskondi ja inimesi ja riike. Minu mees räägib oma ema ja õega vene keeles ja nad ei ole Putini pooldajad. Vene keel on nende emakeel. Nüüd näiteks reisidel nad ei räägi enam üksteisega vene keeles, sest nad on nii palju saanud sõimata. Neid on loobitud asjadega ja nad on täiesti loobunud vene keele kasutamisest.“

Eriti keeruliselt ongi mõjunud sõda inimestele, kelle identiteet on seotud vene keele või vene päritoluga, kuid kelle väärtused ja hoiakud ei lange kokku Venemaa riikliku poliitikaga. „Tuli üles väga raske teema: olen vene perekonnast pärit. Kartsin lapsena meeletult, et olen venelane. Minu jaoks tuli 24.02.2022 tohutu hirm ja viha, häbi uuesti ülesse. Arvasin, et olen üle sellest.“

„Olla venelane Eestis on väga keeruline. Tohutu identiteedi kriis mu sees.“

Keeleküsimus kerkis esile ka laiemalt hariduse ja kultuurilise suhtluse kontekstis. Osalejad tõid välja, et sõja tõttu on vene keele õppimisse ja kasutamisse hakatud suhtuma ettevaatlikumalt, kuigi piirkondlikus ja kultuurilises kontekstis võib vene keele oskus olla endiselt oluline.

Polariseerumise mõju ilmnas **perede ja suguvõsade tasandil**. Mitmed osalejad kirjeldasid, et Ukraina sõda on loonud lähedaste vahele „paksud seinad“ ning muutnud suhted keeruliseks või need katkestanud. „Ukraina sõjaga seoses minu suguvõsas on kaks leeri, me ei suhtle, see on sama kaua olnud, kui sõda on kestnud.“ Teine kirjeldas sarnast kogemust:

„Kui harva näed, siis kui märkad linnaruumis, siis pigem väldime teineteist.“ Sellistes olukordades kujunevad sageli vaikimiskokkulepped. Poliitikat ja sõda välditakse selleks, et säilitada vähemalt mingil määral suhteid ja vältida konflikte.

„Pärast Ukraina sõja algust on praegu nagu päris paks sein. Meil on tolle suguvõsa teise poolega mingi sein vahel [---].“



Hakkamasaamise viisid

Dialoogiringide keskne teema oli, kuidas inimesed praegusel äreval ajal hakkama saavad. Osalejate kirjeldustest ilmneb, et inimeste hakkamasaamine kriiside, ebakindluse ja julgeolekuohtude tingimustes ei piirdu üksnes varude kogumise või ametlike kriisiplaanidega. See kujuneb paljude omavahel põimunud praktikate kaudu: igapäevaste rutiinide hoidmine, vaimne enesekaitse, tasakaalu leidmine kultuuri ja looduse abil, praktilised ettevalmistused, teiste aitamine ning toetumine kogukondlikele ja ajaloolistele kogemustele. Toetavad suhted kodus, tööl, kogukonnas moodustavad turvavõrgustiku, mis aitab säilitada vaimset tasakaalu ja praktilist tegutsemisvõimet. Rääkimine aitab hirne sõnastada, samal tuakse välja, et see ei ole alati lihtne: rääkimine vajab usaldust, kuulamisvalmidust ja turvalist ruumi.

Tavalise elurütmi hoidmine kui hakkamasaamise alus

Dialoogiringides osalenute kogemused näitavad, et **tavalise elurütmi hoidmine argipäevas** annab

inimestele sisemise kindluse ja aitab vältida paanikat. Ebakindlatel aegadel muutub igapäevane tuttav rutiin stabiilsuse allikaks ja aitab maandada „kuklas olevat ärevust“ ning hoiab vaimset stabiilsust: „Mind aitab see, kui ma tean, mis juhtub homme või ülehomm. On teatud rutiin. Elan üks päev korraga. Väga oluline on minu jaoks töö.“

Ärevust aitab oluliselt leevendada teadmine, et erinevad asutused on avatud ja inimesed täidavad oma igapäevaseid kohustusi: „Kindlasti aitab, et süsteemid püsivad. Tuled tööle, kõik teevad seda, mis vaja ja ajavad oma asja. Koolid, lasteaiad, ajalehed. Kõik läheb edasi ja see tegelikult aitab.“ Lisaks sellele, et lasteaiad ja koolid pakuvad lastele kindlat päevarütmi, vähendab nende asutuste valmisolek kriisideks otseselt lapsevanemate stressi: „Lasteaias on ka kõik kriisiga seotult läbi mõeldud ja ma saangi natuke rahuneda, et minu lapsega on kõik hästi.“

Dialoogiringides räägiti, et hoolimata reaalsest julgeolekuohtudest ja pidevast ebakindlusest

ei tohi lakata elamast, „ei tohi panna elu pausile“, pigem vastupidi:

„Kui tahad kassi võtta, võta kaks. Arevatel aegadel keskendu sellele, mis teeb rõõmu praegu.“

Kultuur kui strateegiline hakkamasaamise tugi

Dialoogiringidest ilmnes ühe olulise toimetulemisviisina **kultuur**. Osalejad jagasid, kuidas nad on märganud, et nad on rohkem hakanud kultuurisündmustel osalema: „Me pole kunagi nii palju käinud kultuurisündmustel: teater, kino, kontsert.“

„Ma ostan pileteid peaaegu kinnisilmi. Tarbin kultuuri nii palju kui saab.“

Kultuurisündmustest osasaamise puhul rõhutati lisaks kultuuri harivale rollile justnimelt mõtete kõrvalejuhtimise võimet: „On oluline, et kultuur võiks olla distraction. Viib mõtted eemale. Paneb aju teistmoodi tööle.“ Samas tuleb analüüsist välja, et kui majanduslik olukord halveneb, siis hakatakse kultuuritarbimist piirama, see tähendab aga, et vähenevad võimalused üheks oluliseks vaimse tervise hoidmise praktikaks.

Kultuuri tähendust mõtestati laiemalt inimese vaimset ja sotsiaalset vastupanuvõimet toetava praktikana. Ühes arutelus toodi esile Auschwitz'i näitusel kogetu, mis pani mõistma, kui oluline võib kultuur olla: „Kui meil see Poola reis oli, siis osad meist käisid Auschwitzis, kus oli uuendatud näituse osa, ja siis ma õppisin seal seda, kui tugev sotsiaalne ja kultuurielu nendel laagri inimestel oli. Kuidas nad ise hoidsid seda üleval, tegid üksteisele teatrit ja muusikat. Seal majade vahel seal laagris ikkagi nagu toimus mingi elu.“ Sellest ko-

gemusest lähtudes nähti ka muuseumide ja kultuuriasutuste rolli mitte ainult teadmiste vahendajana, vaid eelkõige inimlikkuse, tähenduse ja vaimse vastupidavuse hoidjana.

Vestlustes tuleb välja väga erinevate kultuurivormide ja tegevuste teraapiline väärtus: „Mind aitab muusika ja lugemine, minul aitab nii see. Eriti, kui loed kaugemate kohtade kohta või ulmet, kaod sinna lihtsalt.“ Raskemad ajad mõjutavad ka seda, milliseid emotsioone loomingust otsitakse: „Püüan leida oma rütmiga seotud raamatuid ja muusikat. Praegu ei saa ma kuulata seda muusikat, mida varem kuulasin, sest see ajab nutma. Kuulan seda, mis mind toetab.“

Räägiti erinevatest **hobidest**, millega tegelemine aitab ärevuse ja muredega toime tulla. Nendeks võivad olla näiteks ristsõnade lahendamine: „Mulle meeldib ristsõnu lahendada“, sarjade vaatamine, käsitöö tegemine, raamatute lugemine ja audioraamatute kuulamine: „Klapid e-raamatuga ja kampsuni kudumine, see on tore“, „Mind aitavad raamatud. Kui ma olen täiega umbes, et ma ei suuda isegi minna liikuma, siis ma lähen kuhugi teise maailma läbi filmi või raamatu.“ Ise luuletuste kirjutamine pakub samuti lohutust: „Teine on luuletamine, on üks sõna ja sellest areneb luuletus.“

Aitavad juba enda jaoks harjumuspärased hovid: „Joonistamine juba lapsest saati. Visandivihik, kuhu ma joonistan, kirjutan.“ Leitakse aga ka uusi: „Liitusin laulukooriga ja see aitab positiivset fooni hoida“, „Mina hakkasin käima hiina võimlemises, et saaks mõtted mujale.“ Seega on kultuuril ja erinevatel uutel ja vanadel hobitegevustel just kriisiolukorras väga oluline roll.

Loodus, looduses liikumine ja aiandus kui rahu ja lootuse allikad

Loodus oli dialoogiringides osalejate jaoks oluline rahu ja stabiilsuse allikas. **Looduse rütmides** nähti paralleeli inimese enda raskete aegade:

haavatavuse kõrval on alati olemas ka taastumise võimalus. „Minu jaoks on ka loodus selline, mis aitab. Looduse rütmid. Olen aastaid pannud lindude jaoks akna taha pekki ja nad käivad söömas. Neil on ka raske ja see aitab olla hetkes. Just vaadata looduse taastumist.“

Eriti rahustavalt mõjuvad vesi, tuli ja mets: „Mulle meeldib järves ujuda – vesi üldse rahustab. Võin lihtsalt seda vaadata ka. Voolav vesi ja lõkketuli ... see rahustab. Mets ka rahustab.“

Looduses viibimine seostus sageli **liikumise ja spordiga**. „Liikumine on oluline – pole vahet, kas kõnnid, ujud, jooksed. Looduses kõndimine on rasketel hetkedel – mets, meri ja see aitab alati“; „Hakkamasaamist toetavad liikumine ja sport, tervislik eluviis, metsas jalutamine ja mediteerimine.“

Oluliseks peeti ka Eesti **looduse lähedust ja kättesaadavust**: „Mulle väga meeldib, et me oleme Eestis looduse lähedal alati, 20 minutiga oled juba metsas. Võrreldes suurlinnadega on siin väga rahulik elada, mõjub heaolule see väga hästi.“

Loodusega seostati **rahu ja kodutunnet**: „Loodus – järved, metsad – see on suur väärtus. Õhk, ruum, rahu – need loovad kodutunde.“ Loodust tajutakse millegi nii püsivana, millele saab ebakindlatel aegadel toetuda: „Loodus aitab alati. Kui meile jääb kontakt loodusega, siis on kõik hästi.“

Ka **aiatööd** on paljude jaoks teraapiline tegevus, mis hoiab fookuse praktilisel tegevusel ning aitab mõtteid korrastada või mujale suunata: „Aiatööd, meil on koht, kuhu minna. Aitab mullas sobrada ja mõtteid ära viia“; „Ja kui peenras toimetan, siis rahulikult mõtlen oma mõtted ära.“ Et arutelud toimusid kevadel, siis kirjeldati kevadist aiatööd ja mullaga kokkupuutumist ka otseselt turgutava kogemusena: „Kevadel tuleb minna loodusesse, näpud mulda, see tõmbab hästi.“

Aiandus pakub ühtaegu nii emotsionaalset tuge kui ka praktilist kindlust, sest ise kasvatatud toit suurendab toidujulgeolekut. Istutamises ja istutatu eest hoolitsemises väljendub ka tulevikku suunatud lootus: „Ükskõik, mis tuleb homme, istutan täna veel ühe õunapuu.“

Vaimse tasakaalu hoidmine ärevatel aegadel

Enda **vaimse tervise hoidmise** juures peeti oluliseks „iseenda emotsionaalse tasakaalu säilitamist, aja maha võtmise oskust“, samuti võimalust oma hirmudest rääkida. Leiti ka, et emotsioonide äratundmine, teadvustamine ning oskus neid teadlikult läbi elada ning mitte neisse „kinni jääda“ on oluline vaimse tervise hoidja ärevatel aegadel. „Me ei saa kontrollida, mis mõtted või tunded meile peale tulevad, aga me saame kontrollida, kauaks nad meiega jäävad. Lased neil minna. Teadvustad, et reaalsusega on tunnetel ja mõtetel väga vähe pistmist.“

Huumor, sealhulgas must huumor, on see, millest dialoogiringides räägitakse kui kilbist paanika vastu; huumor aitab „püsida vee peal“. Naermist kirjeldatakse kui füüsilist kergendust, mis suudab „inimese pingest vabastada“, sarnane leevendav efekt on osalejate kogemustes ka nutmisel, rõhutatakse, et oluline on leida endale sobiv viis emotsioonide väljaelamiseks.

Osalejate jaoks on oluline **enesekaastunne ja enesehoid**. See tähendab ka õigust eemalduda muremõtetest ja lubada endale puhkust ilma süütundeta: „Olen endaga lahke. Vedelen ja eemaldun“. Praktikas tähendab endaga lahke olemine isiklike turvahetkede ja vaikuse loomist.

Lisaks räägiti erinevatest **kohalolu praktikatest**, mida kasutatakse: mediteerimine, rahustav hingamine, tänulikkuse harjutus: „Igal õhtul mõelda kolm asja, mis läks hästi, mitte langeda sinna, et kõik on halvasti.“

Räägiti ka sellistest toimetulemise strateegiatest nagu positiivsele keskendumine ja **hirmude rationaliseerimine**: „Mul on kindlasti ka palju hirme. Aga ma proovin need enda jaoks väiksemaks mõelda. Näiteks kuigi ma kardan, et sõda võib tulla, siis ma mõtlen, et hetkel see reaalne ei ole. Kardan asju siis, kui päriselt vaja on.“

Ärevusega aitab toime tulla **kirikus käimine**: „Nüüd käin ka kirikus, kui tahan rahunemist. Ja kui raske, siis pöördun taevaisa poole. Ja pärast kirikust käimist leian rahu.“

Suhted ja suhtlemine hakkamasaamise praktikana

Suhtlemist ja inimestevaheliste suhete hoidmist peeti hakkamasaamisel üheks kõige olulisemaks teguriks. Ärevate aegadega toimetulekut seostati võimalusega rääkida, olla kontaktis, tunda kuuluvust ning teada, et vajadusel on olemas inimesed, kelle poole pöörduda. Suhted iseenda, pere, sõprade, töökaaslaste ja kogukonnaga moodustasid osalejate jaoks olulise turvavõrgustiku: „Suhted peavad olema head iseenda, pere ja kogukonnaga.“

Mitmes dialoogiringis rõhutati, et **rääkimine aitab ärevust vähendada**, hirme mõtestada ning teisendab ebamäärase mure konkreetseteks tegevusteks: „Rääkimine töötab päris hästi. Hakkavad tekkima plaanid.“ Kui keerulised teemad jäävad ainult inimese enda sisse, võivad need suurendada abitust ja pinget, rääkides saab aga kogeda, et oma tunnetega ei olda üksi: „Räägi rohkem lähedastega ausalt ja avatult ja tehke koos plaan.“ Lähedastega arutamine aitab läbi mõelda, mida kriisiolukorras teha, kelle poole pöörduda ja millised kokkulepped on vajalikud. Ehkki rääkimine tundub lihtne ja justkui midagi, mida kõik oskavad, toodi välja, et inimesed ei pruugi alati osata või tahta oma tunnetest rääkida, aga just see on see, mis aitab ärevatel aegadel. „Ega need inimesed väljendada ei taha, kuidas nad ennast tunnevad. Pigem tulevad esile reaktsioonid ja sa

saad aru, et nad ei tunne end hästi. Ma tahaks inimestega rääkida, mitte kuulata, kuidas keegi näiteks kirub ainult enda meest ja seda, et kõik on halvasti.“

Paljude osalejate jaoks oli **pere ja lähedased** need, kellega on võimalus oma muresid jagada: „Mind aitab rääkimine oma perega, lähedastega.“

Sõprade rolli kirjeldati samuti väga olulisena, nii kriisidega seonduvalt kui ka laiemalt: „Plaan ja sõbrad. Siis kui laste iga on selline, et ukсед ja aknad lendavad, on hea saada kokku enda sõbrannadega, kes sind mõistavad. Et leia need, kes sind mõistavad.“ Pikaajalisi sõprussuhteid nimetati otsesõnu turvavõrgustikuks: „Mul on ka sõbrannad, kellega oleme 50+ aastat tuttavad. See ongi turvavõrk, tunnen ennast hästi.“

Lisaks perele ja sõpradele tõusid esile **töökaaslased** ja töökeskkond. Mõnes dialoogiringis kirjeldati töökollektiivi kui kohta, kus keerulistel teemadel on võimalik rääkida avatumalt kui kodus: „Meie oma peres ka poliitikast ei räägi, sest meil on nii paljudest teistest asjadest rääkida. Peres ja suguvõsas. Töö juures küll räägime kolleegidega, aga mitte perega.“ See näitab, et eri suhetes on erinevad rääkimise võimalused ja keerukused.

Toetav kollektiiv pakub osalejate kogemustes kindlustunnet ja ühtsust: „Tööl on suhteliselt toetav kollektiiv. Kui midagi on vaja teha, siis üksteist toetades.“ Kirjeldati ka, kuidas ühised lõunad töökaaslastega aitavad: „Istume ja sööme tihti oma lõunat koos ja kui lähen lõunalt ära ning olen [nimetab nime] rääkinud, mul on palju kergem tunne.“ Seega võivad töökaaslased olla oluline osa inimese toimetulekuvõrgustikust, eriti juhul, kui töökeskkond võimaldab avatud arutelu, isiklikke kontakte ja vastastikkust.

Mitmes dialoogiringis rõhutati **kogukonnatunde** ja kooskäimise tähtsust. Kogukond pakub turvatunnet, sest annab võimaluse muresid jagada ja teada, et vajadusel on olemas inimesed, kes mär-

kavad ja reageerivad: „Kõige olulisem, et meil on siin kogukonnatunne. Kui on mure, saad ära rääkida.“

Kooskäimist peeti psühholoogilise julgeoleku osaks: „Kooskäimist on meeletult vaja. [---] Inimesed koos on ka psühholoogiline julgeolek. Kooskäimine on ühise platvormi loomine.“ Eriti selgelt ilmnas kooskäimise tähendus dialoogiringides, kus osalesid erivajadustega inimeste eest hoolitsejad ja esindusorganisatsioonid. Nende kogemustes oli kooskäimine oluline mitte ainult vastastikuse toe ja kogemuste jagamise võimalusena, vaid ka eestkõnelemise ning valdkonna kujundamise praktikana. Ühiselt arutledes tõusis esile vajadus kriisiettevalmistuses senisest süsteemsemalt arvestada erivajadustega inimeste olukorda.

Kogukondlikku suhtlust nähti viisina üksildust vähendada ja inimesi kaasata. Üks osaleja rõhutas otsesuhtluse olulisust infojagamisel, sh kriisikoolituste jmt puhul: „Inimene võib lugeda, see jätab külmaks. Tuleb käia ja suhelda, küsida nõu, siis nad saavad aru, et neid vajatakse. Maainimene jääb üksikuks, aga kui sa kutsud ja küsid, et anna nõu, siis ta tuleb kampa.“

Kuigi rääkimist peeti oluliseks, tuli dialoogiringides esile ka vastupidine kogemus: **mõnikord tajutakse rääkimist ohtlikuna**. Eriti poliitika, sõja ja ühiskondlikult lõhestavate teemade puhul eelistatakse vaikida, et vältida konflikte või sildistamist või on inimestel lihtsalt „keeruline oma asju jagada“. Vaikimise eelistamist seostati usalduse puudumisega. Usaldus saab aga tekkida, kui inimestel on tunne, et neid kuulatakse ja hinnatakse:

„Päriselt küsivaid ja kuulavaid inimesi on vähe; vahel küsitakse, aga vastus jääb pealiskaudseks.“

Rääkimine võib olla toetav, kuid ainult siis, kui inimene tajub, et see ei sea teda haavatavasse või ohtlikku olukorda: „Mida vähem sa räägid ja sinust teatakse, seda turvalisem on. Kas see võib tulla meie ajaloost, mida vähem jagad, seda turvalisem?“



6

Praktiline valmisolek: kriisiettevalmistus

Ebakindla olukorraga ja sõjaohust tuleneva ärevusega hakkamasaamise üks viis on praktiliste sammude läbimõtlemine ja kriisiettevalmistus. Osalejate kriisiettevalmistuse hulka kuulusid erinevad praktilised plaanid ja olukordadeks valmistumine, ent räägiti ka kriisiplaanide keerukusest. Osalejate kogemused näitavad, et kriisivalmidus eeldab selgeid juhiseid, kogukondlikke kokkuleppeid, kohalike kerksuskeskuste ettevalmistust ning riigi ja omavalitsuse nähtavamad tuge. Kogemused ajateenistusest, Kaitseliidu ja Naiskodukaitse tegevustest suurendavad kriisivalmidust, tugevdavad enesekindlust ja kontrollitunnet ning aitavad vähendada kriisidega seotud psühholoogilist ärevust.

Teadmine kriisiettevalmistuse vajalikkusest vs. tegutsemine

Mitmed osalejad tõid välja, et nad saavad kriisiks valmistumise vajadusest mõistusega aru, kuid **konkreetsete sammudeni jõudmine on keeruline**. Eriti linnas ja kortermajades elavate inimeste puhul kerkis küsimus, kuidas üldse kriisivalmidust korraldada, kuhu varusid paigutada. „Mõistusega ma saan aru, et peaks kuidagi valmistuma. On lapsed ja pere ja elamu on seotud gaasiga. Käin ka korteriühistu kriisivalmiduse koolitustel. Sealt tulen välja ja mõtlen, et nüüd hakkam tegema, aga ma reaalselt ei võta samme ette. [---] Ma tunnen, et pean, saan aru, et see oleks vajalik, aga mul on totaalne blokk.“

Ettevalmistusi pidurdasid kaalutlused, et **millised lahendused on päriselt mõistlikud**. Näiteks generaatori soetamist peeti ühelt poolt praktiliseks, teisalt kaheldi selle kasuteguris pikema kriisi korral: „Kuna meil maja on gaasiga, siis käis mingi tohutu hooldus ja kontroll ja siis ma rääki-

sin selle gaasimehega. Ja siis tema ütles, et no mis sa teed selle generaatoriga. 24 tundi töötab ja mis siis edasi? Ütlesin, et ma lähen sinna keskusesse ja võtan kütust. Ta ütles, et kes see annab sulle seda siis? Mõnes mõttes saad aru, et see aitab ja võib aidata eriti lühiajalises olukorras. Aga kui tuleb sõjaolukord, siis see pole kaks päeva.“

Kriisivarud

Kõige konkreetsemalt räägiti kriisiks valmistumise juures **toidu, vee, ravimite, sularaha, akupankade, raadio ja küttega** seotud vajaduste tagamisest kriisiolukordades. Mõned osalejad olid varusid juba kogunud või teinud seda varasemate elektrikatkestuste tõttu: „Olen kogunud väiksed varud, seda juba seoses võimalike elektrikatkestustega varasemalt.“ Varude soetamist mõjutasid varasemad kogemused elutähtsate teenuste katkestusega: pikaajaline veevarustuse katkestus pani inimesi kodus veepudeleid hoidma „Nagu uue aasta öösel, kui vett ei olnud. Nüüd mul on kodus vett.“

Sularaha hoidmist peeti lihtsaks, kuid oluliseks ettevalmistuseks. Varasem kogemus maksesüsteemide tõrgetega välismaal oli muutnud mõne osaleja käitumist püsivalt: „Mul oli külmkapp täiesti tühi, pangad olid maas ja maksta ei saanud. Pärast seda on mul alati 50 eurot rahakotis.“

Samas ilmnes, et varude hoidmine on paljude jaoks keeruline ja koormav. Korteries puudub sageli ruum, varusid tuleb jälgida ja uuendada ning varasemad kogemused aegunud varude äraviskamisest on vähendanud motivatsiooni uuesti varuda: „Ostan need oad ja vee, aga kus ma neid siis hoian, ja nii palju küsimusi ja raskusi. Millal

ma pean nüüd seda uuesti vahetama ja see tundub nagu õudne.“ Teine meenutas: „Ma mäletan, kuidas ma Covidi alguses ostsin oma sahvri toitu täis, kaks aastat hiljem viskasin kõik täpselt sama targa näoga minema.“

Valmisolek kui elustiil

Dialoogiringis osales inimesi, kelle jaoks on **esmatarbe varud** ning elutähtsate teenuste katkestuseks valmisolek **igapäevase eluviisi osa**: kelder, hoidised, kaev, puuküte, ise toidu kasvatamine oli osa tavapärasest elukorraldusest. Sellisel juhul ei tajutud valmistumist erakorralise tegevusena, vaid praktilise majapidamise osana: „Keldris on suur hoidiste varu.“

Maaelu praktilisi eeliseid seostati otseselt kriisitaluvusega: „Me siin maal saame hakkama, meil on kelder ja meres on kala. Nälg me ei jää.“ Üks olulisi kriisides vastupidamise lahendusi oli osalejate jaoks võimalus ise toitu kasvatada ja loomi pidada: „Toidujulgeolek algab sellest, et laske inimesel pidada kana, lehma, pörsast, kui ta tahab. Ärge minge talle kallale oma nõuetega. Need katkud ja gripid on kogu aeg meiega olnud.“

Vesi, küte ja kodu autonoomsus

Üks praktilise ettevalmistuse teemasid oli **joogi-vee kättesaadavus**. Arutleti kaevude ja allikate olemasolu üle, aga ka vee puhastamise variantide üle, kui kraaniveega varustamine katkeb. „Kui läheb ära elekter, siis vesi on ka ära. [---] Kas kellelgi on vändaga kaevu? Kuidas varem seda vett saadi? Kust toodi?“ Ühes kogukonnapõhises dialoogiringis jõuti ideeni, et oleks vaja kaardistada kohalikke veeallikaid, kellel on kaevud ja kes on nõus lubama oma kaevu kasutada lisaks looduslikele allikatele.

Inimesed, kellel oli ahiküte vm alternatiivsed kütteallikad, tundsid end kindlamalt. „Mina olen ettenägelik inimene, lasin endale uued küttekehad teha. Mul on vesi kaevus ja saan sealt võtta vett.

Mul on puuküte ja mul oma metsas puud ja patareiraadio.“

Isiklikud oskused ja tegutsemisvalmidus

Dialoogiringides kerkis esile küsimus, **milliseid oskusi inimesel endal peaks olema**, et kriisilukorras hakkama saada ja teistele kasulik olla. Üks osaleja küsis arutelus: „Mis kasu on minu teadmistest ja oskustest, kui tuleb sõda? Kommunikatsioonioskus on oluline, aga enam ei ole see hetk. Ilmselt rohkem on vaja kasvatajaid, põetajaid, meditsiinitöötajaid.“

„Äkki peaks praktilisi oskusi juurde saama, et ma saaks olla ka kasulik?“

Praktiliste oskuste arendamist nähti ka laste ja noorte kriisivalmiduse osana. Rõhutati, et noortele tuleks õpetada baasoskusi, mis aitavad toime tulla olukorras, kus tavapärased teenused ja mugavused ei pruugi toimida. Noorte turvatunnet seostati Noorkotkaste ja Kodutütarde tegevusega, kus õpitakse matkatarkusi, kriisiks valmisolekut, varjumist ja kogunemiskohtadega seotud teadmisi. Oluline on ka „õpetada lastele söögitegemist mitte millestki, see aitab valmistada meid kõige hullemaks“.

Mõned osalejad seostasid valmisolekut **füüsilise vastupidavuse ja enesekaitsevõimega**: „Ma kasvatan oma jõudu – lähen ujuma, treenin oma vastupidavust. [---] Olen naisena võimeline enast vajadusel tänaval kaitsma.“ Eriti oluliseks peeti esmaabi andmise oskust. Ühe osaleja sõnul vähendas tema sõjahirmu teadmine, et kriisilukorras aitavad konkreetset sammud: „Aitabki, et kui tead, mis on need sammud. Ja oluline on esmaabi osata anda, verejooksu peatada.“

Lisaks esmaabi andmise oskusele arutleti ka vajaduse üle osata **kasutada relva** ning omada

relvaluba: „Mina pärast Ukraina sõja algust esimest korda mõtlesin, et peaks revolvri loa tegema endale. Sõbrad kinkisid mulle sünnipäevaks lasketiiru kinkekaardi. Proovin kõigepealt järgi.“

Plaanide kõrval rääkisid inimesed ka sellest, et nad juba on omandanud praktilisi oskusi, mis on kriisi olukorras kasulikud nagu „*parameediku kutse*“ või „*kriisinõustaja väljaõpe*“.

Ajateenistus ja riigikaitse kogemus kui kriisiettevalmistus

Ehkki kohustuslik ajateenistus põhjustas osalejatele hirme, räägiti sellest ka kui olulisest kriisiettevalmistusest ja kindlusetunde pakkujast. **Ajateenistust** nähakse **eluliste oskuste ja strateegilise mõtlemise arendajana**, mis õpetab inimesi hindama oma ressursse, tegutsema pingelistes olukordades ning leidma lahendusi ebakindlates oludes. „*Ma arvan, et poeg peab süsteemselt õppima ja strateegiliselt mõtlema, et mis asi see on, et mis tema see tugevaim külg seal on, et kuidas panna enda tugevad küljed tööle.*“ See on investering võimekusse tulla toime keeruliste olukordadega nii sõjalistes kui ka tsiviilkriisides.

Ajateenistuse ja sõjalise väljaõppe väärtust nähakse teadmises, et inimene ei jää kriisi korral kaitsetuks, see omakorda suurendab vanemate ja vanavanemate kindlustunnet, et järeltulijad saavad keerulistes olukordades hakkama: „*Lapselapsed on saanud sõjalise ettevalmistuse. Kui tuleb sõda, oskavad vastu hakata.*“

Osalejate endi **sõjaline väljaõpe** ja **seotus elanikkonnakaitse tegevustega** annab neile suurema kontrollitunde ja valmisoleku tegutseda. Mitmed osalejad rõhutavad, et kindel roll kriisiolukorras vähendab ebakindlust ja annab tunnetuse, et nad on osa lahendusest, mitte passiivsed ohus olivad. „*Minul on see, kuna olen kaitseväelane, siis on konkreetsed ametid ja ülesanded olemas*“; „*Olen naiskodukaitstes ning tegelen elanikkonnakaitse teemadega.*“

Kaitseväelane on reaalne roll elanikkonnakaitstes.“

Olulise tegurina tõuseb esile **ajateenistuse või kaitseväe taustaga pereliikmete** mõju. Mitmed osalejad kirjeldavad, kuidas ajateenistuses olevad või varasema kaitseväes töötamise kogemusega lähedased aitavad paanikat maandada, pakkudes faktipõhist hinnangut olukorrale ning seletades lahti võimalikke riske ja kaitsemeetmeid.

„Ja kui ma oma kaitseväes olevale vanemale pojale rääkisin, siis sellest, et kuidas ma muretsesin ja mõtlesin, et mida teha, siis ta ütles, et mis sa muretsed, et siin ammu enne Tallinnat võetakse droonid kõik maha.“

„Mu abikaasa on kaitseväelane olnud, nüüd pensionil. Üks poegadest on kaitseväelane, ise oleme kaitseväelane. Võib-olla see annab turvatunde.“

Teadlikkus kaitsevõimekusest, liitlassuhetest ja julgeolekusüsteemidest vähendab eksistentiaalset ebakindlust ning toetab usku ühiskonna suutlikkusesse kriisidega toime tulla. „*Mu usku hoiavad tuttavad kaitseväelased, et meil on naabritega head suhted. Heidutus toimib jube hästi. Kui oleme valmis, on kõik hästi.*“

Kriisiplaanid ja kokkulepped perega

Mitmed osalejad ütlesid, et ärevust maandab ja turvatunnet suurendab **erinevate stsenaariumite läbimõtlemine** ja perega läbi rääkimine. „*Oleme peres neid teemasid päris palju arutanud. [---] See läbimõtlemine võtab ka pingeid maha.*“ Teine osaleja kirjeldas, et kindlustunnet annab teadmine, mida kriisi korral võetakse kaasa ja kuhu minnakse: „*Mind teeb rahulikuks, kui ma olen oma teise poolega läbi rääkinud kriisilukorra, kuidas me selle läbi teeme, kui kriis välja kuulutatakse.*“

Et me teame, mis meil on, kus meil on, mis me võtame, mis me jätame.“

Samas rõhutati, et kõike ei saa ette näha. Sõja või suure kriisi kulg võib erineda kõigist kujutlustest: „Me ei tea tegelikult keegi ette, kuidas me päriselt sellises olukorras, sõjaolukorras vm kriisiolukorras käitume. Raske on rääkida asjadest, mida me pole kogenud.“

Kuhu minna ja kus varjuda?

Kriisiks valmistumise teema juures kerkis tugevasti esile küsimus, **kuhu ohu korral minna**. Mõnel osalejal oli kindel plaan minna maale, suvilasse, tallu või maakodusse, kus on sõltumatus kesketest teenustest: „Meie lähme siis sinna mehe vanemate tallu, kus on pliit ja kaev ja sellised elementaarsed asjad, et seda üle elada.“ Maakodu kirjeldati nii praktilise kui psühholoogilise ressursina, mida jagatakse lähedastega: „Minul on maakodu ja oskus endale süüa kasvatada. Avastasin, et ka see on ressurss.“

„See maakoht on ka mu sõpradele tähtis, nad vajavad seda ärevas ajas.“

Varjumiskohtade puhul ei olnud alati teada, kus asub lähim varjumiskoht, kas kodune kelder on turvaline või kuidas varjumiskohta pääseda: „Ma tahaks teada, kas kodu juures on varjendid, kuidas nad käivad lahti.“

Kriisiplaanide läbimõttlemisel ei mõeldud ainult iseendale, vaid ka lastele, eakatele vanematele, vanavanematele jt pereliikmetele, sh erivajadustega inimestele. „Kui nüüd midagi peaks juhtuma, mis ma oma emaga teen?“; „Mul vanaema saab 85, ma ei saaks teda kuhugi kaasa võtta, ta ei tuleks kuhugi, aga kuidas teda lihtsalt maha jätta, kui ta ei saa poodigi mindud?“ Oluline küsimus on ka, mis saab lemmikloomadest: „Lähen maakodusse, sest varjendisse ei tohi koduloomi võt-

ta“; „Minul on lemmikloom. Hoian auto paaki täis, et kui vaja, siis saame koos oma lemmikuga ära põgeneda.“

Erivajadustega inimeste puhul väljendati muret, et kriisiolukorras ei pruugi päästmine või varjumine olla neile tegelikult kättesaadav:

„Puudega inimesed on viimased, keda päästetakse.“

Erivajadustega inimeste vaates muutus teravaks küsimus avalike varjekohtade ligipääsetavusest: „Ka avalikud varjekohad ei ole ligipääsetavad. Kuidas ma siis toimima peaksin? Kas jäängi siis ukse taha?“; „Kuidas saada täishalvatud poeg kiiresti evakueerida keldrisse?“

Tehti ettepanek teha kriisivalmiduse õppusi ka puuetega inimestele. See osutab, et kriisivalmiduse aruteludes tuleb süsteemsemalt arvestada inimestega, kelle toimetulek sõltub teistest inimestest, abivahenditest või ligipääsetavast keskkonnast.

Eestisse jäämine või põgenemine võimaliku sõja korral

Eraldi teemana tõusis dialoogiringides küsimus, kas sõja või vahetu ohu korral **jääda Eestisse või lahkuda**. Aruteludes ilmnas, et see on inimeste jaoks sügavalt väärtuseline ja emotsionaalne küsimus, milles põrkuvad omavahel kodumaa-armastus, vastutus pere ees, ellujäämisinstinkt, ametialased kohustused ning mõte sellest, kuidas iseenda otsustele hiljem tagasi vaadata.

Mitmed osalejad kirjeldasid sisemist vastuolu: kuigi nad peavad end Eestiga tugevalt seotuks ja hingelt patriootlikuks, ei näe nad ennast sõjalises olukorras kodumaad kaitsmas. Lahkumise mõte tekitab aga süütunnet: „Mina mõtlen hästi palju selle peale ... kuidas ma saaksin elada selle teadmisega, et ma põgenesin sellises olukorras. Aga

ma tean, et ma ei läheks kodumaad kaitsma. Ma ei ole sõjaväes käinud. Minusugusest ei olekski mingit kasu. Aga sellegipoolest mul on sellised mõtted, et mõtle, kui ma pean ühel päeval tagasi vaatama sellele, et ma olen mingil eluperioodil maha jätnud oma kalli kodumaa ja oma pere.“

Eestisse jäämise või siit lahkumise üle on keeruleine avalikult rääkida. Osalejate hinnangul põrkuvad sel teemal erinevate põlvkondade ja maailmavaadete arusaamad. Eriti teravalt tajuti, et vanem põlvkond ei pruugi mõista noorte valmisolekut ohu korral riigist lahkuda:

„Raske on see, kui põrkume ühiskondliku hoiakuga. Kui sõda algas [---] enamik üle keskea inimesi ei mõistnud nooremaid, kes ütlesid, et tahaksid ära minna. Sellest pigem ei julgetud rääkida ja sellest ei julge senimaani tegelt ausalt rääkida. Pimedas ja kardinate taga võib-olla.“

Nooremate inimeste ja vallaliste osalejate puhul ilmnes, et jäämise või lahkumise küsimus on jõudnud lähisuhete ja partnerivaliku tasandile. Seda kirjeldati omamoodi „Tinderi testina“, kus inimese tulevikuplaan, pere loomise võimalikkus ja suhtumine riigikaitsesse põimuvad väga praktiliselt:

„Mu vallalised sõbrannad on rääkinud, et Tinderis on esimene või vähemalt kolmas küsimus, et kas jääd või lähed. Sellest kohe sõltub ka suhte võimalikkus. Naised pigem lähevad ja ei näe suhet, kui mees jääks riiki kaitsma.“

Kõik osalejad ei tajunud jäämise või lahkumise küsimust vaba valikuna. Teatud ametikohtadel töötavatel inimestel seostus kriisiolukord kohustusega riiki jääda. Eriti tugevalt mõjus see tervishoiuvaldkonna töötajatele, kelle jaoks võimalik lahkumiskeeld või lahkumise hilisem tõlgendamine kohustuse rikkumisena tuli vaimse šokina: „Mina oleksin varvast lasknud, sugulased välismaal, Soomes, Austraalias, aga selgus, et kui tervishoiutöötaja lahkub, siis tagasi tulles võidakse mind käsitleda kui ärakaranut, desertööri, võidakse saata tribunali ette. Esimesel õhtul nutsin. See oli suur šokk.“ Samalaadset kohustust kirjeldati ka teistel riigikaitselise tähendusega ametikohtadel: „Kuna mu ametikoht on riigikaitseline, pean jääma riiki kaitsma. Kui tööle asusin, ei olnud see riigikaitseline töökoht.“

Lapsevanemate aruteludes oli lahkumise või jäämise küsimus tugevalt seotud laste ja pereliikmete kaitsmisega. Mõnes peres oli läbi mõeldud stsenaarium, kuidas osal perest peaks aitama põgeneda: „Esimese asjana tuleb naine ja laps ära toimetada, näiteks Rootsi. Olen ju kohuslane, enne kui mul tuleb sõtta minna, tahan pere ohutusse kohta toimetada. Kui ma seda ise teha ei saa, kes siis teeb?“

Eestis elavate välismaalaste aruteludes tuli esile teistsugune positsioon. Mõned osalejad tajusid oma olukorda privilegeerituna, sest neil on võimalus pöörduda oma päritoluriigi või saatkonna poole ning kriisiolukorras Eestist lahkuda: „Olen tajunud oma privilegeeritud olukorda: kui midagi juhtub, saan võtta oma passi, kassi passi ja kassi kaasa, minna saatkonda ning küsida: „Millal me lahkume?““ See kogemus erineb selgelt nende inimeste olukorrast, kel ei ole välisriigis sugulasi, sõpru või kontakte.

Võimalik lahkumine on seotud majanduslike ressurssidega: põgenemine ei ole kõigile võrdselt kättesaadav, sest see eeldab raha, kontakte, transpordivõimalusi ja sihtkohta. Siin tugineti Ukrainas sõjast põgenenute kogemustele: „Lahkusid

need, kellel on raha. Minu tuttavad on kõik [Ukrainas] paigal.“

Mõne osaleja jaoks muutis võimaliku põgene-
mise küsimuse veelgi keerulisemaks arusaam,
et reaalses kriisiolukorras ei pruugi lahkumine
enam füüsiliselt võimalik olla. Kirjeldati, kuidas
riigi tehtavad ettevalmistused, näiteks betoonist
teetõkkeid, on pannud mõtlema, et kriisi eskalee-
rudes võivad liikumisteed sulguda: „Kui teedele
pandi betoonist tõkked, sain aru, et kriisi korral
ei pruugi meil enam olla võimalik lahkuda. Siis
mõtlesingi, et kui avan hommikul silmad ja näen
tanke, tuleb tegutseda vastavalt sellele, mis pa-
rasjagu toimub.“

Kogukondlik valmisolek ja naabrussuhted

Kriisiks valmistumist ei nähtud ainult individuaal-
se kohustusena. Paljud osalejad rõhutasid kogu-
konna rolli: vaja on teada, kes mida oskab, kellel
on kaev, kelder, generaator, traktor või esma-
abioskused. „Üksi tegutsemine on keeruline,
grupis on suurem ellujäämisvõime.“ Füüsiliste
varude kõrval peetakse isegi olulisemaks **oma-
vahelisi suhteid ja kontakte**:

„Arutelu pani mõtlema, et
kriisiks valmisolek ei ole ainult
toit kapis, vaid ka see, kas tead,
kelle poole pöörduda. [---] Kõige
tähtsam ongi, et inimesed tunne-
vad üksteist ja hoiavad ühendust.“

Kogukonna tasandil peeti oluliseks selget **töö-
jaotust, kokkuleppeid**, kellega ja kuidas suhel-
da, ning seda, et inimesed ei jääks üksi. „Peaksime
mõtlemas, kuidas sidet hoida ja üksteist toetada,
kui asi päriselt hapuks läheb. Kriisiplaan võiks
olemas olla, ehk siis kellega suhtleme ja kuidas,
kui hapuks läheb.“ Naabrussuhted muutusid kriisi-

valmiduse kontekstis eriti tähtsaks. Üks osale-
ja kirjeldas mitteametlikku naabrivalvet: „Ma iga
päev kõnnin läbi küla, vaatan, kas tuled ikka põle-
vad, ega aknad pole sisse löödud, tulekahjut pole
– mitteametlik naabrivalve.“

Kohalikud asutused kui võimalikud kerksuskeskused

Mitmes arutelus kerkis esile **raamatukogude,
noortekeskuste ja rahvamajade võimalik roll
kriisipunktide või kerksuskeskustena**. Koha-
likud asutused saavad olla kriisiteadlikkuse ja
kogukondliku valmisoleku olulised tugipunktid,
kuid selleks vajavad nad väljaõpet, vahendeid ja
selget rolli. Ilmnes, et nende asutuste endi val-
misolek ei pruugi vastata neile pandud ootuste-
le. Üks raamatukoguga seotud osaleja kirjeldas:
„Tuli välja, et kohalik kool on valinud raamatu-
kogu enda kriisipunktiks. Aga raamatukogule ei
ole keegi mitte mingisugust kriisiõpet pakkunud.
Ei ole akupunkasid, generaatorit, ei mingisugust
veevõimalust. Raamatukogul oleks vaja mingisu-
gust juhendit.“

Noortekeskuste puhul nähti võimalust **õpetada
noortele kriisioskusi praktiliselt**, näiteks kuu-
lata ohuteavituse signaale, et lapsed ja noored
need ära tunneksid, tutvuda kriisipaki kokkupa-
nekuga jne. „Noortekeskuses võiks teha näidis-
kriisipaki kokkupanemise [---] praktilisi töötuba-
sid, kus saab õppida lõket tegema, vett filtree-
rima, esmaabi andma, toitu tegema, kui ei ole
elektrit.“

Tehti ka ettepanek, et nii raamatukogude, muu-
seumide, rahvamajade kui ka noortekeskuste
töötajad vajaksid eraldi väljaõpet, kuidas kriiside
korral käituda ning kuidas inimesi aidata: „Võiks
koolitada kriisiolukorras, teha kriisikoolitusi.
Kriisiolukordi oleks vaja läbi mängida.“

Riigi, omavalitsuse ja inimese vastutus

Kriisiks valmistumise aruteludes kordus küsimus, **kus lõpeb üksikisiku vastutus ja kust algab riigi või kohaliku omavalitsuse roll**. Inimestele on antud sõnum, et nad peavad esimesed päevad ise hakkama saama, kuid see tekitas küsimusi: „Me räägime inimestele seitsme päeva varust, aga küsime – millal omavalitsus tegelikult appi tuleb?“

Seetõttu ilmnas vajadus selgema rollijaotuse järele: mida teeb inimene ise, mida saab teha kogukond, mida peab tegema kohalik omavalitsus ja mida riik. Ühes kokkuvõttes sõnastati see nii: „Kriisivalmiduse puhul vajatakse rohkem praktilist tuge ja selgust: mida saab inimene ise teha, mida saab kogukond teha ja milline on riigi või kohaliku omavalitsuse roll.“

Tööandja roll

Töötajad ootavad **tööandjalt praktilist kriisiplaani** ja selgust selles, mida neilt ohu korral oodatakse. Kommunikatsioon peaks toetama ka töötajate omavahelist koostööd: „See ei peaks olema ainult sõiduleht kümne käsuga, mida juhtkond annab töötajatele. See võiks näidata, kuidas töötajad saavad üksteise jaoks olemas olla. Kuidas viiekümne inimesega asutuses töötajad üksteist toetavad.“

Eelkõige vajatakse konkreetset tööjaotust: „Meie asutus peaks töötajatele väga konkreetsed juhised andma. Väga konkreetse tööplaani esitama, et mis saab, kui pomm plahvatab. Kes on need inimesed, kes jäävad tööle? Kes tegelevad muude asjadega? Mida meilt oodatakse või mida me tegema peame? Meie asutus on minu meelest natuke nagu peata kana.“

Ebakindlust suurendab olukord, kus kriisiplaani olemasolust räägitakse mitteametlikult, kuid selle sisu ei ole töötajatele selgitatud: „Paar aastat tagasi toimus mingi kaardistamine ja sellest on ka sahistatud, näiteks köögis. Aga mis sellest ikkagi sai? Mis kokkulepped tehti? Ametlikku kommunikatsiooni ei olnud. Mingi plaan on ja inimesed on kategooriatesse jagatud, aga konkreetseid sõnu meid ei ole.“

Ka lihtne ühine arutelu võib turvatunnet suurendada, sest näitab, et vastutus ei jää üksikisiku kanda: „Meil oli tööl kriisikoosolek. Üldiselt oli minu jaoks oluline, et keegi teine ka sellele mõtleb.“

Varasemad kriisikogemused ja ajalooline mälu

Varasemad kriisikogemused kujundavad tugevalt inimeste valmisolekut. Leiti, et elektrikatkestused, tormid, vee puudumine, Covid-19 aeg, ohuolukordade kogemine välismaal ning muud kriisid suurendasid praktilist teadlikkust. Näiteks meenutati: „2005. aasta torm õpetas meile, kuidas hakkama saada. Paar aastat tagasi oli detsembris sama asi, olime 10 päeva elektrita.“

Mõne osaleja jaoks tekitasid läbielatud kriisid **usaldust enda tegutsemisvõime** vastu: „Rahustab ka see teadmine, et ma olen näinud ennast mitmes väga tõsisel kriisilukorras käitumas. [---] Sellest on tekkinud ka usaldus enese vastu. Ma tean, et kui väga on vaja, siis tõenäoliselt ma saan hakkama.“

Samas tõid ajaloolised kogemused, sh II maailmasõja, küüditamiste, Nõukogude aja ja lapsepõlve tuumasõjahirmu mälestused esile sügava emotsionaalse konteksti: kriisivalmidus kujuneb mitte ainult praegustest soovitustest, vaid ka põlvkondlikust mälust ja varasematest hirmudest.



Dialoogiringide tähendus ja osalemise kogemus

Dialoog ja kohalik suhtlus kui kriisivalmiduse osa

Kogukondlikud kohtumised ja kohalik suhtlus on oluline osa kriisivalmidusest. Inimesed vajavad võimalust küsida küsimusi, arutada erinevaid tõlgendusi, kontrollida oma arusaamu, kuulda teiste kogemusi ning mõtestada toimuvat koos teistega. Selline dialoogiline suhtlus aitab vähendada ebakindlust, normaliseerida ärevust ja tugevdada valmisolekut kriisidega toime tulla. Osalejate kogemuses pakkus ka dialoogiring just seda sorti väärtust: „Rääkimine on oluline, aga headeks vestlusteks vajame justkui ettekäänet ja formaati, dialoogiring on üks neist, mis seda pakub.“ Dialoogiring muutub osalejate kogemuses oluliseks just ühiskondlikult äreval ajal: „Dialoog on praeguses olukorras kriitiliselt oluline.“ See annab inimliku mõõtme: „Dialoogi vajalikkus erinevates aspektides, erinevate suhtegruppide, instantside vahel – inimlik suhtlemine on hetkel puudulik ja seda oleks väga vaja.“

Osalejad soovivad, et kriisitoe ja kriisiinfo teemal toimuksid kohalikud kohtumised, kus asutused saaksid infot vahendada oma töötajatele ja kogukondadele. „Tahaks, et meil Narva-Jõesuus oleks selline kohtumine kriisitoe teemal. Et asutused räägiksid seda edasi oma kolleegidele.“

Dialoogiringis osalemise kogemus: turvaline, rahulik ja mõtestatud kohtumine

Osalejate tagasisides kirjeldati dialoogiringe korduvalt **turvaliste, rahulike ja mõtestatud kohtumistena**, ehkki esialgne mõte osalemisest võis olla hirmutav ja ebamugavust tekitav. Esialgne

skeptilisus muutus dialoogiringi järel: „Mul on nii hea meel, et ma tulin, algul olin skeptiline.“

Osalejate jaoks oli oluline, et dialoogiringis oli **võimalus rääkida „päris asjadest“**, s.o teemadest, mis inimesi praeguses ajas puudutavad, kuid mille jaoks igapäevases elus sageli sobivat ruumi ei teki.

Kuigi teemad olid sageli rasked – sõda, julgeolek, kriisid, ebakindlus jne –, ei kirjeldatud ringe süngete või rusuvatena. Pigem toodi välja, et **turvaline ja hoitud arutelu aitas keerulist teemat talutavamaks muuta**: „Dialoogiring oli helge vaatamata süngele teemale ning viie inimese sünergia oli võimestav.“

Dialoogiringid pakkusid kogemust, et **keegi päriselt kuulab**. Osalejad hindasid kõrgelt oma dialoogiringi kaaslaste hinnangutevaba kuulamise oskust ning ruumi, mis seda võimaldas: „Vähem hinnanguid, rohkem kuulamist.“ Samuti rõhutati vajadust selliste formaatide järele, kus üksteist kuulatakse:

„Rääkimisega pigem pole probleemi, meil on vaja neid formaate, kus aidatakse kuulama jääda. Need formaadid on kulda väärt.“

Dialoogiringis osalemine muutis ka stereotüüpset ja eelarvamuslikku suhtumist inimeste soovi ja valmidusse üksteisega suhelda.

„Eestlased ei räägigi nii vähe, kui me arvame.“

Dialoogiringides osalemine andis inimestele kogemuse, et nad ei **ole oma mõtete ja muredega üksi**. Teiste kuulamine aitas tunda, et sarnased küsimused puudutavad paljusid: „See tunne siin ringis olles, et ma ei ole üksinda nende samade mõtetega, saan aru, et me kõik tegelikult suuremalt jaolt mõtleme samamoodi.“ Jagatud mure kogemus muutis hirmud jagatavamaks ja seeläbi paremini talutavaks: „Vahelduseks hea kuulata teiste mõtteid elust-olust. Lohutav on kuulda, et teistel ei ole ka lihtne.“

Dialoogiringid suurendasid osalejate sõnul **mõistmist nii teiste kui iseenda suhtes**. Oluline on tunne, et see, mis läheb teistele korda ning ringis n-ö valideeritakse: „Mul on tegelikult hea meel, et kui oma noka lahti tegin, siis et ka sellest kasu oli.“ Osalejad tõid välja, et oli huvitav kuulda, kuidas eri vanuse, tausta ja elukogemusega inimesed mõtlevad. Sageli üllatas, et erinevuste kõrval oli palju ühist: „Kogemus oli hea. Nägin toredaid inimesi, kes mõtlevad ja julgevad välja öelda. Ei mõtle ühtmoodi, aga paljud asjad jooksevad kokku. Palju ühiseid punkte. Elukogemus erinev. Väga tore oli.“

Dialoogiring aitas ka tuttavaid inimesi uuel viisil näha. Eriti töökollektiivides toimunud dialoogiringide puhul tuli välja, et kuigi inimesed töötavad koos, ei pruugi nad teada, mida teised tegelikult mõtlevad või tunnevad: „Kogesin, et me oleme hästi kokkuhoidev kollektiiv, aga me selliseid asju ei tea üksteise kohta ja selliseid asju on tore teha.“

Sama kogemus tuli välja ka heterogeensemates gruppides, kus eri vanuses inimesed avastasid sarnaseid muresid: „Kuigi me oleme suhteliselt erinevates vanustes ja erinevates eluetappides, siis on nii tore näha, et need mured on nagu ikkagi sarnased.“

Mitmes ringis kirjeldati dialoogiringi mõju peaaegu teraapilisena. Osalejad kogesid, et **rääkimine aitab hirme sõnastada, pingeid maandada ja mõtteid korrastada**. See ei tähendanud, et dia-

loogiring oleks teraapiagrupp, vaid seda, et turvalises ruumis rääkimisel oli emotsionaalselt kergendav mõju. „Kui sa oled miskit välja öelnud, siis see on nagu hinge puhastus ja saad oma hirmust üle. See annab jõudu edasi minna“; „Selliseid vestlusi on vaja, sest üksi kodus mõeldes lähevad mõtted vahel liiga mustaks.“

Ehkki dialoogiringis osalemise kogemust hinnati ülekaalukalt positiivsena, oli ka neid, kelle jaoks **ringis osalemine oli ebamugavust ja ärevust tekitav**. Sellist tunnet põhjustas näiteks rohkemaarvulisem grupp: „Kui ärevaks mind teeb see suur ring. Väiksemas grupis on ok. Ei meeldi mulle selline rääkimine suhteliselt suures ringis.“ Samuti öeldi ühes noorte dialoogiringis, et „veider on ausalt ja avatult rääkida, eriti rasketel teemadel.“ Samas kogeti ka, et ärevuse kõrval võis arutelu olla samal ajal rahustav: „Arutelu ühtviisi tekitas ärevust, aga samas jälle suurendas kindlustunnet.“ Võimaliku kriitikana toodi esile ka see, et grupiformaat ei võimaldanud alati teemadesse piisavalt süveneda: „Grupiarutelu ei võimaldanud minu meelest teemasse sügavuti minna.“

Osalejate kogemustes kordus **soov dialoogidega jätkata**. Osalejad tõid välja, et selliseid vestlusi võiks olla rohkem, sest need aitavad mõista teisi, vähendada üksildust, tugevdada kogukonda ja luua paremat suhtluskultuuri: „Selliseid dialooge peaks teadlikumalt rohkem pidama.“

Dialoogiringide emotsionaalne mõju seisnes võimaluses oma mõtteid sõnastada ja välja öelda, kuulda teiste sarnaseid kogemusi ning kogeda, et keerulisi teemasid saab jagada ilma hinnanguta. Kuigi arutelud võisid alguses tekitada ebamugavust või ärevust ja kohati oldi skeptilised formaadi suhtes, siis tagasiside analüüsist ilmneb, et esmase ebamugavuse ületamine suurendas dialoogiringis kogetu emotsionaalset väärtust. Selgete kokkulepete ja toetava dialoogiruumi loomine võimaldab inimestel keerulistel teemadel rääkida, see vähendab pingeid ning suurendab usku enda ja kogukonna toimevõimesse.

Dialogide hõlbustajad



Anna-Liisa Arrak
• Anni Oja • Annely Veevo
(Kärdla Linnaraamatukogu) •
Arno Baltin • Ave Kikas (Eesti Rahva
Muuseum ja Tsooru Rahvamaja) • Bart
Cosijn (Eesti Dialogiakadeemia MTÜ ja
Tallinna Pelgulinna Riigigümnaasium) • Eleriin
Kuuskmäe (Põhjamaade Ministrite Nõukogu) •
Epp Petrov (MTÜ Öbesuru) • Hannele Valkeeniemi
(Soome Instituut) • Helen Kari (Ardu kool) • Hanna
Marii Ilves (SA Omanäolise Kooli Arenduskeskus) • Heli
Malm • Ille Koppel (Vinni Perekodu) • Ilona Soitu (MTÜ
Vabatahtlik Reservpäästerühm) • Iti Tõnts ja Karin Tõnts
(Kogukondade arendamise ja sotsiaalse heaolu magistrant,
edaspidi KASH) • Ivika Nõgel (Otepää senioride klubi
"Käime koos") • Jaanika Tiitson (Saaremaa vallavalitsus,
Lümanda raamatuklubi) • Janika Juuse (Jõhvi vald, Jõhvi Avatud
Noortekeskus) • Jekaterina Kärme (MTÜ Kose küla selts) • Kadi
Kass (Erasmus Student Network) • Kaie Koppel • Kaire Koitne •
Karoliina Kalda (Tartu Ülikooli muuseum) • Katrin Rein • Katrin
Tsuiman • Kertu Viira (Puuetega Inimeste Koda) • Kirsika Ilmjärv
ja Egle Sloog (Koeru kogukond) • Krisli Kaldaru (MTÜ Püssi linna
Selts) • Kristi Anniste (Riigikantselei) • Kristiina-Sandra Potter
(Viscosa Kultuuritehas) • Kristiine Eliise Kadakas (Viljandi
Linnaraamatukogu) • Liina Lepik (Kumu kunstimuuseum) •
Mai Põldaas (Tartu Oskar Lutsu nimeline Linnaraamatukogu)
• Mairi Lilleleht (Pärnu Vabakonna Maja) • Maiu-Maret Taidre
(Virulased, Eestimaa Põlisrahvad) • Margit Eerik ja Katre Koit
(Rapla Valla Avatud Noortekeskus) • Marika Jahilo ja Liisi
Ploomipuu (Kohila raamatukogu) • Marti Siim (KASH) •
Mayri Tiido • Natalja Mjatsina (Narva-Jõesuu Huvikeskus)
• Piret Jeedas (Eesti Koostöö Kogu) • Raul Köster •
Reet Lubi (Viljandi Linnaraamatukogu) • Signe Viilop
(Integratsiooni SA) • Sigrit Rosental (KASH) ja
Merlyn Dunderdale (KASH) • Susanna Kuusik
• Tea Jänes (Jõelaevnike kogukond) • Triin
Hallik • Triin Rõõmusoks • Toomas Trapido
• Velli Racioppi (Mondo) • Veronika
Täpsi (KASH) • Viive Vink • Ülle
Alt ja Leelo Ainsoo (Tallinna
Raamatukogud)



DIALOOGIRINGID
EESTI ERI PAIGUS
RAPORT
2026