

Mida laialdasemalt kasutatakse igapäevaelus digivahendeid, seda suuremaks kujunevad lõhed eri põlvkondade vahel. Põlvkondlik digilõhe ehk probleem kesk- ja vanemas eas inimeste digivahendite mittekasutamise või väheste oskustega ei ole seotud ühe-kahe põlvkonnaga, vaid on areneva digiühiskonnaga kaasas käiv nähtus, mis vajab süsteemseid ja struktuurseid lahendusi (Tambaum 2021). Ehkki noorte ja vanemate internetikasutajate vaimset heaolu mõjutavad eri probleemid, on mõlema rühma puhul aina määravam, kuidas ja millises kontekstis omandatakse uusi oskusi ja kuidas õpet juhendatakse. Vanemate inimeste koduvälises õppes peaks vältima olukorda, kus juhendajateks on inimesed, kes küll oskavad ise digisisu kasutada, kuid kes ei

Mida laialdasemalt kasutatakse igapäevaelus digivahendeid, seda suuremaks kujunevad lõhed eri põlvkondade vahel, kui vanemate põlvkondade oskuste arendamine jääb toetamata.

tea ega teadvusta, kuidas seda oskust edasi anda (Tambaum 2021). Noorte puhul on oluline, et digioskuste kõrval arendataks enesetõhusust ja sotsiaalset tundlikkust ning õpetataks enesejuhtimise ja sotsiaalse toimetuleku oskusi. ●

VIIDATUD ALLIKAD

Abuladze, L., Opikova, G., Lang, K. 2020. Factors associated with incidence of depressiveness among the middle-aged and older Estonian population. – SAGE Open Medicine, 8, 1–12. <https://doi.org/10.1177/2050312120974167>.

Haddon, L., Cino, D., Doyle, M.-A., Livingstone, S., Mascheroni, G., Stoilova, M. 2020. Children's and young people's digital skills: A systematic evidence review. Horizon 2020 ySKILLS Project, Work Package 2 – Deliverable 2.1.

Halapuu, V., Valk, A. 2013. Täiskasvanute oskused Eestis ja maailmas. PIAAC uuringu esmased tulemused. Tartu: Haridus- ja Teadusministeerium.

Mascheroni, G., Cino, D., Mikuška, J., Lacko, D., Šmahel, D. 2020. Digital skills, risks and wellbeing among European children: Report on (f)actors that explain online acquisition, cognitive, physical, psychological and social wellbeing, and the online resilience of children and young people. Horizon 2020 ySKILLS Project, Work Package 2 – Deliverable 2.2.

Sisask, M., Streimann, K. 2020. Noorte vaimne tervis. Noorteseire aastaraamat 2019–2020. Tallinn: Eesti Noorsootöö Keskus, 29–53.

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., Hasebrink, U. 2020. EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo>.

Slovak, M., Unt, T., Rozgonjuk, D., Vörk, A., Veskimäe, M., Vassil, K. 2019. E-governance diffusion: Population level e-service adoption rates and usage patterns. – Telematics and Informatics, 36, 39–54. <https://doi-org.ezproxy.tlu.ee/10.1016/j.tele.2018.11.005>.

Tambaum, T. 2019. Vanemas tööeas inimeste internetikasutus ja sotsiaalne aktiivsus SHARE Eesti nelja laine andmetel (Internet use and social activity among young-old population over the four waves of SHARE). – Sakkeus, L., Tambaum, T. (toim). Pilk hallile alale II. Vananemine elukaare vaates. SHARE Eesti uuringu teine ülevaade. Tallinn: Tallinna Ülikooli Eesti Demograafia Keskus, 71–84.

Tambaum, T. 2021. Teenaged tutors facilitating the acquisition of e-skills by older learners. Doktoritöö. Tallinn: Tallinna Ülikool. <https://www.etera.ee/zoom/145154/view>.

Artikli valmimine on saanud toetust Eesti Teadusagentuuri grandist PRG71 ning Soome Teadusakadeemia grantidest 345184 ja 345183.

4.2

Osaluskultuuriline heaolu ja vaimne tervis

KATRIN TIIDENBERG, BERIT RENSER, MARKO UIBU JA RIIN SEEMA

PÕHISÕNUM

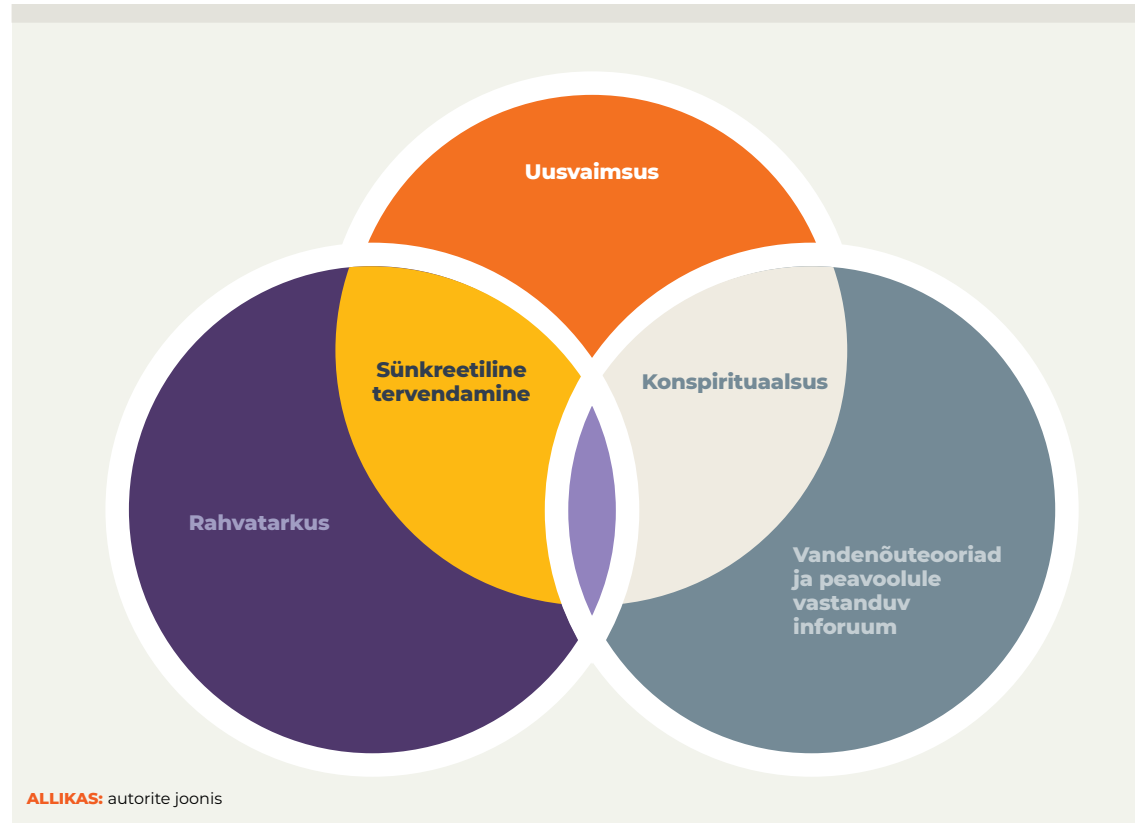
Eesti alternatiivtõlgenduslikud sotsiaalmeediagrupid täidavad tervishoiusüsteemi ressursipuudusest tekkinud tühimikke, olles samas selle pilgu alt ja mõjusfäärist väljas. Paljude jaoks on need grupid üks väheseid kohti, kus nad endale olulistel teemadel vestelda saavad ning mõistvat ja sooja suhtumist kogevad. Gruppides antavad tõlgendused võivad olla nii toetavad ja jõustavad kui ka väärinfol põhinevad ning vaimset tervist ja heaolu õõnestavad.

SISSEJUHATUS

Seeal, kus kohtuvad internet ja vaimne tervis, võrsuvad uued teguvii- sid, uskumused, isegi tehnoloogiline innovatsioon. Käesolevas artiklis keskendume mitteformaalsetele sotsiaalmeediagruppidele, mis pakuvad lahendusi ja tõlgendusi vaimse tervise küsimustele. Nimetame sellist digi- ja võrgutehnoloogia poolt võimaldatavat ja vahendatavat, seltskondlikku ja erinevaid allikaid kombineerivat tervisekäitumist osaluskultuuriliseks vaimseks terviseks. See tähendab, et vaimse heaolu nimel luuakse ja tarbitakse veebisisu ja suheldakse sealhulgas viisidel, mis pakuvad tuge või paluvad abi. Selle tulemusena tekivad inimeste vahel uued suhted, rollid ja hierarhiad ning maailma tõlgendamise viisid.

Osaluskultuuriline vaimne tervis võib olla teaduspõhine (nt teatud diagnoosi või kogemusega inimesi liitvad tugigrupid) ja seeläbi toetada terviseorganisatsioonide nägemusi, kuid levinud on ka paralleelselt toimivad grupid, mis võivad minna institutsionaalse nägemusega vastuollu. Selles artiklis analüüsimegi uusvaimseid, konspiraatuaalseid ja rahvatarkuslikke sotsiaalmeediagruppe, mis loovad pigem institutsionaalsetest lahknevaid tõlgendusi. Seetõttu kasutame kõigist neist gruppidest korraka rääkides terminit „alternatiivtõlgendusgrupp“ (joonis 4.2.1, kus kujutame erinevate alternatiivtõlgenduste omavahelisi seoseid).

Joonis 4.2.1. Artiklis käsitletav vaimse tervise ja heaolu alternatiivtõlgenduste väli



„Rahvatarkus“ on paljudele tuttav termin, mis viitab esivanemate elukogemuste põlvkondadeülele settele, ent uusvaimsus ja konspirituuaalsus vajavad ilmselt selgitamist. „Uusvaimsus“ on katustermin, mille alla mahuvad nii esoteerilisemad uuspaganlikud praktikad nagu nõidumine ja šamanism, Lääne maailmas teaduspõhise-na populaarsust koguv meditatsioon ja *mindfulness* (ee ärksus, teadvelolek), aga ka spordi, tervisekäitumise ja spirituaalsuse piire hägustavad reiki ja jooga. Uusvaimsusele on omane sünkretism ehk kaasaegsete ja iidsete, vaimsete ja kehaliste, religioossete ja ilmalike, kohalike ja võõramaiste ideede ja teguviiside lõimimine ja levitamine ning nende soovi- ja vajaduspõhine kombineerimine (Uibu 2016). Kui uusvaimsusele lisanduvad spetsiifiliselt vandenõuteoreetilised ja pseudoteaduslikud uskumused, kasutatakse selle kirjeldamiseks terminit „konspirituuaalsus“ (sõnadest „konspiratsioon“ e vandenõuteooria ja „spirituaalsus“). Kõige

laiemas mõttes ühendab konspirituuaalseid grupe peavoolule vastandumine.

Artikli eesmärk on analüüsida alternatiivtõlgendusgruppides toimuvat laiemas kultuurilises ja ajaloolises kontekstis. Seejuures kirjeldame gruppide liikmeid, tegevusi ja uskumusi hinnanguvabalt, kuna sama teguviis võib vaimset tervist nii toetada kui õõnestada. Arutleme alternatiivtõlgendusgruppides eenduva osaluskultuurilise vaimse tervise tagajärgede üle ning pakume lõpetuseks mõned soovitusel poliitika-kujundajatele, vaimse tervise spetsialistidele, aga ka seda laadi gruppidest huvituda võivatele tavalugejatele.

Osaluskultuuriline vaimne tervis ajaloo- ja kultuuri-kontekstis

nimeste valikuid ja neile kättesaadavaid lahendusi tasub alati vaadelda nende kultuurilises, sotsiaalses ja aja-

loolises kontekstis. Eesti tänases vaimse tervise visioonis peetakse eneseabi ja kogukondlikku tuge vaimset tervist toetavate tegevuste ja teenuste kriitiliselt oluliseks baastasandiks (joonis 1.5.1, Randver jt 1. peatükis).

Eneseabi all mõistetakse vaimse tervise rohelises raamatus (Sotsiaalministeerium 2020) „inimese enda, tema perekonna ja kogukonna (sh töökollektiiv) algatatud tegevusi, mille eesmärk on positiivse vaimse tervise hoidmine (sh oskuste õpe), probleemide ennetamine ning tervise edendamine, parandamine ja taastamine“ (lk 26). Kogukonnaks peetakse dokumendis geograafiliselt või sotsiaalselt lähedaste inimeste võrgustikku. Kogukondlikku tuge võiks teenuste näol osutada kohalikud omavalitsused ja mitteformaalse toena naabruskonna „sädeinimeste“ algatused, külaliikumised, ka kirikukogudused. Viimase puhul on oluline mainida, et vaid 13–16% Eesti elanikkonnast väidab end uskuvat jumalat (Eurobaromeeter 2005).

Hoolimata enese- ja kogukondliku abi märkimisest strateegilistes dokumentides on nende lõimitus institutsionaalse süsteemiga väheldane. Eesti tervisesüsteem on meditsiinikeskne, ent ressursinappuses – meil on puudu psühhiaatritest, kliinilistest psühholoogidest, koolipsühholoogidest, vaimse tervise õdedest ja perearstidest. Heaolu takistavaks teguriks on ka vaimse tervise teemade jätkuv häbimärgistus. 2016. aasta küsitluse kohaselt on 35% elanikkonnast nõus väitega, et psüühikahäirete põhjuseks on inimese enda

Hoolimata enese- ja kogukondliku abi märkimisest strateegilistes dokumentides on nende lõimitus institutsionaalse süsteemiga väheldane.

tahtejõuetus, ning 62% ei soovi, et keegi tema vaimse tervise probleemidest teaks (Sotsiaalministeerium 2016).

Samas on Eestis jätkuvalt au sees rahvameditsiin ning lausa 59% elanikkonnast usub „kõrgemaid jõude või ülivõimete inimestesse“ (Kantar Emor 2017). Vaimsete, maagiliste, aga ka pärimuslike ideede tutvustamisel mängib olulist rolli meedia, mis on alates nõukogude ajast ravitsejaid ja nõidu kuvanud kangelasena (Kõiva 2015). Ka tänapäeval on maagia ja ülivõimete seondud meediasisu ülipopulaarne (Vahter 2018). Eestlaste aktiivset internetikasutust silmas pidades ei üllata, et viimastel aastatel on suur osa alternatiivtõlgenduslikest keskusteludest liikunud sotsiaalmeediasse. Eesti populaarseimal platvormil – Facebookis – on sadu uusvaimseid, konspirituuaalseid ja rahvatarkuslikke grupe, millest suurimatel on üle 30 000 liikme. Oleme seda laadi grupe uurinud alates 2015. aastast.

Edasised väited toetuvad kuue aasta jooksul kogutud osalusvaatlusandmetele, välitöömärkmete, umbes 1000 postituse ja 20 süvaintervjuu analüüsile. Eetilistel kaalutlustel ei maini me ühegi grupi ega kasutaja nime ja illustreerivates materjalides esitame nn etnograafilised maketid, mis jäljendavad analüüsist eendunud mustreid, kuid ei ole ühegi postituse või profiili koopia.

Alternatiivtõlgendusgruppide liikmeskond

Alternatiivtõlgenduslike gruppide liikmeskond on sotsiaal-demograafiliselt kirju. Ehkki väiksemad grupid võivad koondada sarnase taustaga (nt haridustase või sugu) inimesi, tasanduvad suurtes gruppides erisused ja osaluskultuurilise vaimse tervise välja Facebookis kirjeldab üldiselt huvigruppide paljusust.

Suurema tajutud ekspertsusega kasutajaid võib käsitleda alternatiivtõlgenduslike suunamudijatena, kes suudavad oma ideid grupile ja platvormile sobivas vormis esitada ja grupi liikmetele veenvaks raamistada (McCosker 2018). Eksperdistaatuse saab aktiivselt ja pikaajaliselt postitades, olgu sisuks arvamused või abipakkumised. Uusvaimsetes ja rahvatarkuslikes gruppides nimetavad eksperdid end sageli nõidadeks, tervendajateks, tarkadeks,

Joonis 4.2.2. Makettprofiil uusvaimse rahvatervisegrupi suunamudijast



šamaanideks, vaimseteks teejuhtideks jms. Inimeste nõustamisel ja aitamisel toetuvad nad loodusravile, isiklike kogemustele, aga ka maagilistele võtetele nagu pendel või kaardilugemine (joonis 4.2.2). Seejuures pakutakse oma tooteid, teenuseid ja nõuandeid nii gruppide avalikel seintel kui ka privaatsemates kanalites (Facebooki Messengeris, Skype'is, Zoomis, WhatsAppis, telefoni teel või koduviitidel).

Emmeliine on „Haldjalendude“ grupis armastatud nõuandja. Viie aasta jooksul on ta postitanud 765 korda. Ta kasutab infoallikatena lokaalset ja globaalset pärimuskultuuri, seda muutes, kohendades, kombineerides ja innovaatilisi lisandusi sisse tuues. Tema jaoks on selline tegevus nii töö kui missioon, mis pakub küll (lisa)sissetulekut, kuid mille peamiseks väärtuseks on eneseteostus ja inimeste aitamine. Emmeliine moodi abiandjad võivad end seetõttu tunnetada ühtaegu nii rahvatarga kui psühholoogi ja terapeudina.

Kui uusvaimsetes gruppides paistavad eksperdid silma eelkõige rahvatarkuste jagamisega ja nõu andmisega, siis konspiritaalsetes gruppides saavutavad kõrgema staatuse need, kes suudavad ühiskonnas toimuvat uut moodi tõlgendada. Ka nemad püüavad aktiivse postitamisega jõuda (sh tasustatud) individuaalse nõustamise või

coaching'u pakkumiseni, korraldada kursusi, avaldada eneseabiraamatuid ning mõnel juhul isegi tavameedias tuntust koguda. Viimane aitab konspiritaalsete ideede kandepinda veelgi laiendada (joonis 4.2.3.).

Suunamudijate kõrval saame rääkida ka väravahoidjatest. Tüüpiliselt räägitakse sotsiaalmeedia puhul värava-

Joonis 4.2.3. Makettprofiil konspiritaalse grupi suunamudijast



Kevin on grupi „Keldris on Kummitused“ arvamusiidri. Kahe aasta jooksul on ta oma sotsiaalmeediapopulaarsuse muutnud äriks, korraldades koolitusi, kontserte ja andes välja raamatuid. Kevin on kindel, et iga ühiskondliku probleemi taga on väike grupp niiditõmbajaid, keda ta nimetab süvariigiks, ning kes Eesti inimestega alatult manipuleerib. Enda võimet süvariigi karvane käsi paljastada rakendab Kevin erinevate ühiskondlike sündmuste ja kriiside kontekstis, alates samasooliste abielust kuni koroonavaktsineerimise ja elektrienergia tõusuni. Seda laadi profiiliga karismaatilised arvamusiidrid toovad kokku üksildased, teistes kontekstides sageli „imelikeks“ peetud inimesed, pakub neile kuuluvustunnet ning lihtsaid süüdlasi ja lahendusi keerulistele probleemidele.

hoidjate puudumisest, mida on seostatud nii demokraatlikuma osaluskultuuriga kui ka valeinfo levikuga, sest erinevalt tsentraliseeritud meediast ei ole osalus reguleeritud. Ometi toimetavad alternatiivtõlgendusgruppides uued ja mõjukad väravahoidjad – grupiadministraatorid. Nemad kujundavad diskussiooni, kuna nende valduses on Facebooki sisu haldamise tööriistad, mis võimaldavad neil vastavalt oma äranägemisele eemaldada sisu, võtta vastu uusi liikmeid, määrata käitumisreegleid ja kontrollida nende täitmist.

Mida otsitakse alternatiivtõlgendusgruppides?

Uusvaimsetesse, konspiritaalsetesse ja rahvatarkuslikes sotsiaalmeediagruppidesse jõuavad inimesed erinevaid radu pidi. Tihti eelneb gruppidesse jõudmisele huvi alternatiivsete või eksistentsiaalsete teemade vastu, reljeefsed elusündmused, teatud elustiil või väärtused ja soov end nende vallas arendada. Tõukeks võib olla ka rahulolematuse valitseva ühiskonnakorraga, üksildus- ja ilmajäetustunne ning vähene usaldus peavoolu vastu, olgu peavooluks siis tavameditsiin, teadus, meedia või riigivalitsemine.

Tõukeks alternatiivtõlgendusgruppidesse jõudmisel võib olla rahulolematuse valitseva ühiskonnakorraga, üksildus- ja ilmajätustunne ning vähene usaldus peavoolu vastu, olgu peavooluks siis tavameditsiin, teadus, meedia või riigivalitsemine.

Huvi ja valmisolek osaleda ja tähenduste-väärtuste aktsepteerimine võib toimub järkjärguliselt.

Praktilisematel juhtudel võib inimesi gruppidesse tuua konkreetne mure või küsimus. Nii otsivad inimesed lahendusi laiale hulgale otsesemalt või kaudsemalt vaimset heaolu puudutavatele küsimustele: suhte probleemid, lein, tööalased ebaõnnestumised ja töökius, haigused. Uusvaimsetes ja rahvatarkuslikes gruppides palutakse ka tulevikku ennustada või märke vaimsest maailmast tõlgendada. Postitajad võivad, kuid ei pruugi oma probleeme kirjeldada vaimse tervisega seonduvana – mõnel juhul kurdetakse depressiooni, ärevuse, üksilduse, alaväärsustunde üle; teisel juhul on tegemist pikaajalise heaolu puudumise ja mitmekülgsete

Paljude jaoks on alternatiivtõlgendusgrupid üks vähestest kohtadest, kus nad sellistel iseenda jaoks olulistel teemadel avatult vestelda saavad, mõistvat ja sooja suhtumist kogevad ning end väärtusliku ja väärtustatuna tunnevad.

probleemidega. Näiteks võib inimene gruppi pöörduda murega, et juuksed langevad peast, ent alles abistajatega dialoogis selgub, et terviseprobleemi taga on pikaajaline stress, mille põhjustas sissetulekute langus ja peretülid.

Alternatiivtõlgendusgruppide liikmeskond on kirju ja pakutavad lahendused varieeruvad.

Abiotsijate jaoks on oluline gruppide suurus ja abiandjate rohkus. Võrgetulemuste tulemusena on suuremates gruppides vastused kiiremad, mitmekesisemad ja paindlikumad kui üksikisikutele ja sugulastelt küsides. Nii võib ärevuse või koduvägivalla üle kurtev inimene saada soovitusel pöörduda tugikeskusesse või psühholoogi jutule, lahendada oma probleeme naeratamise, andestuse või tänutunde abil või kasutada mõne grupieksperti pakutavat needuse ja kurja silma mahavõtmise teenust.

Paljude liikmete jaoks on uuritud alternatiivtõlgendusgrupid üks vähestest kohtadest, kus nad sellistel iseenda jaoks olulistel teemadel avatult vestelda saavad, mõistvat ja sooja suhtumist kogevad ning end väärtusliku ja väärtustatuna tunnevad. Ent sotsiaalmeedia ei paku mõttekaaslast ja tuge vaid neile, kes (vaimse) tervise või suhetega kimpus. Üksteist leiavad ka inimesed, kes ei usalda autoriteete võimupositsioonidel, sealhulgas valitsust, teadust ega meditsiini. Ühtekuuluvustunne toidab alternatiivsete ideede kiiremat ja sügavamat omaksvõttu ja selgitab teaduskaugete, ent tunnetuslikult toesea tajutud tundetõdede väljakujunemist.

SOTSIAALMEEDIA TOIMIMINE JA VAIMNE TERVIS

Sotsiaalmeedia võimaldab karismaatilistel ja platvormi võimalusi hästi tundvatel isikutel leida varasemast tunduvalt laiemat kõlapinda. Samas loob sotsiaalmeedias saavutatud staatus liikmete seas libakonsensuse, kus marginaalsete, ent pisut tähelepanu leidnud ideedega inimestele hakkab tunduma, et nendega on nõus märksa suurem hulk inimesi kui tegelikult. Lisaks soosib sotsiaalmeedia marginaalsete vaadete süvenemist, kuna soovitakse tähelepanu jätkumist.

Ehkki tervisealasest väärinfost on haavatavamad madalama haridustaseme, tervisepädevuse ja meditsiinusaldusega inimesed, suunab väärinfo jagamist ja uskumist suuresti kuuluvustunne. Edasijagamise taga on algse postitaja staatus ja edasijagaja soov end teatud inimesena kuvada. Seetõttu kaitseb viimaste uuringute kohaselt väärinfo eest emotsionaalne intelligentsus, mis aitab manipulaativse sisu ära tunda ja enese reaktsioone ning nende põhjusi analüüsida.

ALLIKAD: Schulz, Wirth ja Müller 2020; Preston jt 2021

Alternatiivtõlgendused ja vaimne tervis

Alternatiivtõlgendusgruppides on välja kujunenud oma tähendussüsteemid, suhtlusstiilid ja sümbolid, mida ühendab ärkamise mõistestik. Uusvaimsetes gruppides domineerivad kõiges tähenduslikkuse leidmise, holistika ja harmoonia teemad. Sellisest väärtussüsteemist tulenevalt mõtestatakse vaimse tervise probleeme pigem arenguväljakutsena ja ärkamisega loomulikult kaasneva nähtusena. Rahvatarkuslikele gruppidele on muu hulgas omane probleemide ja lahenduste kirjeldamine väliste toimijate kaudu. Vaimse tervise probleemi taga võib seega olla kuu, veesooned või needus ja abi leiab punase paela kandmisest, taimedest või kristallidest. Selline toimevõimekuse omistamine esemetele ja loodusnähtustele võimaldab ühest küljest raskusi põhjendada ja teisest küljest näha neid väärtuslike

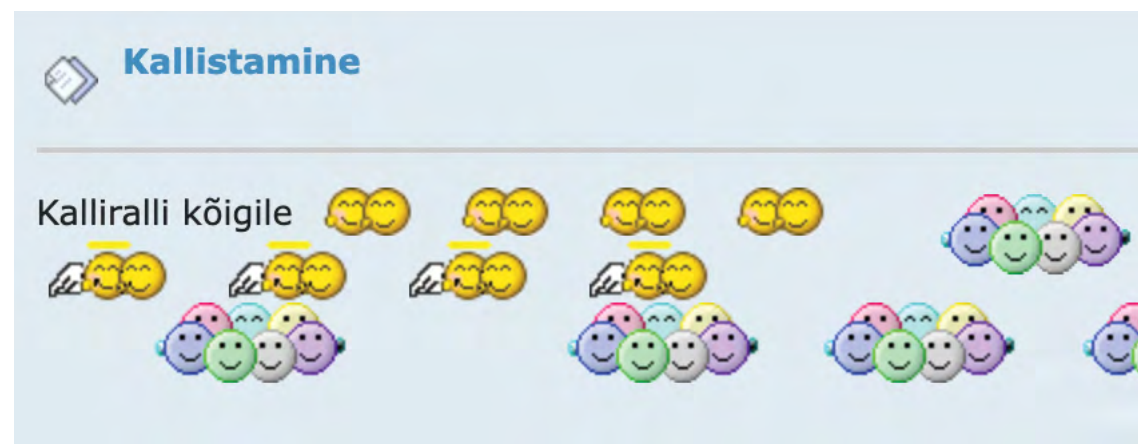
õppetundidena vaimse arengu ja ärkamise teel.

Mitmes grupis on reaalsena tajutavaks toimijaks abistavad inglid. Ingligruppides domineerib nn hoolivuse keel, mistõttu ei kritiseerita ega rünnata foorumis teisi kasutajaid, vaid toetatakse ja julgustatakse neid raskustest üle saama (joonis 4.2.4.). Ehkki inglitesse mitteuskuja võib siinkohal silmi pööritada, täidab hoolivuse keel olulisi emotsionaalse toe ja seeläbi vaimse heaolu funktsioone.

Ka konspiraativsetes gruppides on liikmete meelest kõik seotud, ent uusvaimsetele omase holistilise ühtekuuluvuse asemel nähakse siin kõikjal

Alternatiivtõlgendusgruppides on välja kujunenud oma tähendussüsteemid, suhtlusstiilid ja sümbolid, mida ühendab ärkamise mõistestik.

Joonis 4.2.4. Makettpostitus hoolivuse lõimest teemal „Kallistamine“, kus oli ligi tuhat seda laadi postitust. Foorumis kasutatud värvilised animeeritud emotikonid kujutavad peamiselt kallistamist, ingleid ning südameid.



varjatud kokkuleppeid ja manipulatsioone. Ühtekuuluvuse taasloomine käib paljastamise ja kritiseerimise, mitte hoolivuse ja armastuse keeles. Lisaks omandab konspiraatuaalne ühtekuuluvus sotsiaalmeedias sageli vabadusvõitluse värvingu: sagedased on üleskutsed vastuhakule ja korrumppeerunud eliidi paljastamisele. Ometi räägitakse ka nendes gruppides „ärkamisest“ ja „teadlikuks saamisest“ ning esineb *new age*-ile omane „uue ajastu“ ja suurte muutuste tajumine, mis peaksid kaasa tooma positiivsed muutused.

Sotsiaalmeedia – vaimse tervise toetaja ja õõnestaja

Osaluskuultuuriline tegevus sotsiaalmeedias võib ühtaegu nii toetada kui ka õõnestada vaimset tervist. Mõnikord on sama teguviis

Osaluskuultuuriline tegevus sotsiaalmeedias võib ühtaegu nii toetada kui ka õõnestada vaimset tervist.

teatud piirini jõustav, siis aga tervisele ohtlik, teinekord on grupiosalus indiviidi jõustav, ent ühiskondlikku heaolu kahjustav. Seetõttu tõstame vaimset tervist toetavad, aga ka problemaatilised aspektid esile tegelikkuse keerukust enim kirjeldavate dialektiliste paaridena.

Rohkem tuge tähendab ka rohkem kapseldumist ja pingeid

Mõtte- ja saatusekaaslaste leidmine pakub sotsiaalset ja vaimset tuge. Kõikides alternatiivtõlgendusgruppides räägitakse probleemidest peamiselt enda läbielamistele viidates, see destigmatiseerib probleeme ja nendest rääkimist. Sarnaste kogemustega inimeste leidmine aitab maandada pingeid, annab lootust ja mõjub lühemas perspektiivis vaimsele heaolule kindlasti hästi. Konspiraatuaalsed grupid, mille liikmete seas on levinud ilmajätustunne, tajutud ebavõrdsus, usaldamatus eliidi suhtes ja üleüldine ühiskonnast võõrandumine, pakuvad „lambakarja“ ja „eliidi“ naeruvääristamise kaudu lisaks ka eneseväärikust. Neis gruppides juhtub sageli, et sügav kogukonnatunnetus viib aktivismi ja lausa poliitilise osaluseni. Enamik sotsioloogilisi ja politoloogilisi

demokraatiakäsitlusi nimetaks seda positiivseks muutuseks.

Samas on konspiraatuaalsetest gruppidest eenduv aktivism sageli väärinfole toetuv ja destruktiivne. Mida olulisem on grupikuuluvus indiviidi vaimsele tervisele ja minatunnetusele, seda suurema tõenäosusega kaasneb osalejate kapseldumine. Sõltuvalt grupi veendumustest võib see tähendada ühiskonna kui terviku toimimist kahjustavate reaalsuste loomist näiteks paralleelstruktuuride väljakujunemise kaudu eri elusfäärides – viimase kriisi näitena „vaktsiinivabad“ lasteaiad, vandenõuteoreetilises maailmavaates lähtuvaid kaebusi menetlevad advokaadid jne.

Suurenenud toimevõimekus tähendab ka privaatsuse vähenemist ja turvariske

Alternatiivtõlgendusgrupid pakuvad eneseväljendusvõimalust paljudele inimestele, kellel muus kontekstis see võimalus puudub. See mõjub inimestele võimestavalt, kuna õpetab teiste kogemuste ja lugude jälgimise kaudu sisekaemust, eneseanalüüsi ja iseenda (tervise)käitumise eest vastutuse võtmist.

Facebook on ehitatud innustama inimesi aina enam postitama ja oma eraelu jagama, tehes seda nii kasutajaliidese, algoritmide kui ka sisuhaldusreeglite ja nende rakendamise kaudu (Tiidenberg 2017). Toetavates gruppides on inimesed veelgi altimad endast avalikult rääkima, kuna rohkema enesekohase info jagamisega kaasnevad paremad nõuanded. Samas ei taju paljud info liikumise ja seostamise mastaapsust. Avalikud postitused, mis viitavad haprale vaimsele tervisele, võivad meelitada kohale ka neid, kes abivajajat ära kasutada püüavad, pakkudes laenu, ime-ravimeid või needuse eemaldamist

Avalikud postitused, mis viitavad haprale vaimsele tervisele, võivad meelitada kohale neid, kes abivajajat ära kasutada püüavad.

(Renser ja Tiidenberg 2020). Kui grupi seinal levivat infot kontrollivad mingil määral gruppide administraatorid ja hoiatada saavad ka teised grupi liikmed, siis COVID-19 kontekstis aktiivsemaks muutunud platvormipoolse sisuhalduse tulemusena liigub aina suurem osa väärinfost ja -lubadustest privaatvestlustesse, kus abivajajad on manipuleerijate ees veelgi kaitsetumad.

Mitmekesisem ja laiemalt kättesaadav info tähendab ka ebateaduslike tundetõdede levikut

Mitteformaalsed veebikogukonnad suurendavad (vaimse) tervise alase info leitavust, kättesaadavust ja mitmekesisust, seda peamiselt isiklike kogemuselugude vormis, mistõttu toimivad grupid info- ja õppimise allikana. Samas võib veebipõhise info üleküllus ja selle mitmeti tõlgendamise võimalus matta inimesed inforägastikku või suunata nad kognitiivse koormuse vältimiseks tundetõdede ehk emotsionaalselt resoneeruva väärinformatsiooni radadele. Sotsiaalmeedias nõustavad abivajajaid erialase ettevalmistuseta asjaarmastajad, kes ammutavad teadmisi pärimusest, alternatiivmeditsiinist, ingliltelt või universumist – mõnikord on neist abi, aga võib ka juhtuda, et professionaalset abi vajavad jäävad liialt pikalt erialase tähelepanuta või ei usu abivajaja enam spetsialisti nõuandeid, kuna need vastanduvad alternatiivtõlgenduslikule.

KOKKUVÕTE

Alternatiivtõlgendusgruppide populaarsus peegeldab suure hulga kodanike rahuldamatat vajadusi kuuluvuse, toetuse, mõistetud ja hoitud olemise, eneseteostuse ja spirtuaalsuse järele. Alternatiivtõlgendusgruppide mõju ja tagajärjed on aga vastuolulised.

Lühikeses perspektiivis on seda laadi osalus sageli indiviidide vaimset tervist toetav. Grupid täidavad Eesti vaimse tervise spetsialistide, tõendus- põhise eneseabi ja kogukonnateenuste puudusest tekkinud tühimikke. Indiviidi perspektiivist võib positiivseks pidada suurenenud toimevõimekust ja soovi vastutada oma vaimse tervise eest, kuuluvustunde ja toetuse leidmist ning lihtsamat ligipääsu mitmekülgsele, elulisi kogemusi peegeldavale infole. Pikemas perspektiivis võivad alternatiivtõlgendusgrupid aga kahjustada nii individuaalset heaolu kui ka ühiskondlikku solidaarsust. Ohtlik on alternatiivtõlgendusgruppides vahvat ebateadus ja väärinfo, mis paiguti ulatub antisotsiaalse aktivismini. Vaimse tervise probleemiga inimesed võivad seetõttu ilma

Lühikeses perspektiivis on osalus alternatiivtõlgendusgruppides sageli indiviidide vaimset tervist toetav. Pikemas perspektiivis võivad alternatiivtõlgendusgrupid aga kahjustada nii individuaalset heaolu kui ka ühiskondlikku solidaarsust. Vaimse tervise probleemiga inimesed võivad seetõttu ilma jääda teaduspõhisest abist ning halvimal juhul võib seisund halveneda sedavõrd, et inimene muutub ohtlikuks endale või teistele.

jääda teaduspõhisest abist ning halvimal juhul võib seisund halveneda sedavõrd, et inimene muutub ohtlikuks endale või teistele. Samuti kaasnevad osalusega riskid privaatsusele ja turvalisusele ning abivajajaid võidakse ära kasutada. Ühiskonna tasandil võib ohtlikuks osutada ka teatud gruppidesse kapseldumine ning sellega kaasnev süvenev polariseerumine.

Siiski on oluline nentida, et siin käsitletu on vaid üks ja väga spetsiifiline osa osaluskultuurilisest vaimsest tervisest. Eesti andmete puudusel jäid käsitlemata professionaalsemad ja prosotsiaalsemad näited, näiteks veebi- põhiste teadveloleku-rakenduste kohta on uurimused alles valmimas.

Lõpetuseks mõned soovitusel poliitikakujundajatele, vaimse tervise spetsialistidele, aga ka tavalugejale, kes võivad seda laadi gruppidega liituda või neist huvituda.

- Oluline on suurendada juurdepääsu teaduspõhistele enese- ja kogukondliku abiga haakuvatele tugiteenustele nii veebis kui ka füüsilises keskkonnas (nt kogemusnõustamised või grupivestlused kohalikes keskustes, mobiilirakendused, algatused nagu Eestis olemasolev Peaasi.ee ja Vaikuseminutid). Rahvusvahelistest kogemustest teame, et ka professionaalselt algatatud ja modereeritud sotsiaalmeediagrupid ja veebiportaalid võivad saada enese- ja kogukondliku abi keskusteks. Rasketesse olukordadesse sattunud inimestele peaks olema piisavalt kiiresti kättesaadav professionaalne vaimse tervise abi või kriisinõustamine.
- Kaaluda võiks sotsiaalmeedias tegevate vaimse tervise suunamudijate ja värvahoidjate (nt rahva-

tarkuslike gruppide administraatorite ja moderaatorite) koolitamist ja kaasamist tervisekampaniatesse.

- Kaaluda võiks olemasolevate alternatiivtõlgendusgruppide värvahoidjate nimetamist riiklike vaimse tervise jms kommunikatsioonistrateegiate oluliseks sidusrühmaks, et mõjusfäärist väljas olemise või vastandumise asemele tekiks dialoog.
- Oluline on, et vaimse tervise spetsialistid teaksid, et sellised grupid tegutsevad ning et neil võib olla märkimisväärne ja sageli mitmeti- me mõju inimeste terviseotsustele.
- Oluline on töötada välja vaimse tervise spetsialistidele dialoogi võimaldava kommunikatsiooni juhised alternatiivtõlgendusi uskuva ja nende põhjal terviseotsuseid tegeva (sh ravist keelduva) patsiendi nõustamiseks.
- Üldhariduskoolide õppekavades võiks olla suurem kaal eneseteadlikkuse, eneseregulatsiooni ja empaa- tia arendamisel, seda nii tugevama vaimse tervise kui ka pädevama veebikasutuse nimel.
- Häbimärgistamise vältimine ning sildade loomine võiksid olla avaliku sektori vaimse tervise alase kommunikatsiooni üks eesmärgi.
- Osaluskultuurilistes ja alternatiivtõlgenduslikes gruppides osaleb märgatav osa Eesti inimestest. Selleks et nende gruppide dünaamikat mõista ja leida viisid dialoogiks teaduslike ja alternatiivtõlgenduste vahel, on vaja investeerida spetsiifilistesse uuringutesse. ●

VIIDATUD ALLIKAD

Eurobarometer 2005. Social values, science and technology. Report. Special Eurobarometer 225 / Wave 63.1. https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_225_report_en.pdf.

Kantar Emor 2017. Emor Passwordil: üle poole eestlastest usub kõrgemaid jõude ning ülivõimetega inimesi. – Kantar Emori veebisait. <https://www.emor.ee/blogi/emor-passwordil-ule-poole-eestlastest-usub-korgemaid-joude-ning-ulivoimetega-inimesi/>.

Kõiva, M. 2015. Saatekirjaga rahvaarsti juures. – Mäetagused, 62, 25–54.

McCosker, A. 2018. Engaging mental health online: Insights from beyondblue's forum influencers. – New Media and Society, 20(12), 4748–4764. <https://doi.org/10.1177/1461444818784303>.

Preston, S., Anderson, A., Robertson, D. J., Shephard, M. P., Huhe, N. 2021. Detecting fake news on Facebook: The role of emotional intelligence. – PLoS ONE, 16(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246757>.

Renser, B., Tiidenberg, K. 2020. Witches on Facebook: Mediatization of neo-paganism. – Social Media + Society, 6(3). <https://doi.org/10.1177/2056305120928514>.

Schulz, A., Wirth, W., Müller, P. 2020. We are the people and you are fake news: A social identity approach to populist citizens' false consensus and hostile media perceptions. – Communication Research, 47(2), 201–226. <https://doi.org/10.1177/0093650218794854>.

Sotsiaalministeerium 2016. Elanikkonna teadlikkus, suhtumine ja hoiakud vaimse tervise teemal. Elanikkonna küsitlus. Tallinn: Sotsiaalministeerium. https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Norra_toetused/Rahvatervise_programm/elanikkonna_teadlikkus_suhtumine_ja_hoiakud_vaimse_tervise_teemadel_2016.pdf.

Sotsiaalministeerium 2020. Vaimse tervise roheline raamat. Tallinn: Sotsiaalministeerium. https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf.

Tiidenberg, K. 2017. Ihu ja hingega internetis. Kuidas mõista sotsiaalmeediat. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.

Uibu, M. 2016. Religiosity as Cultural Toolbox: A study of Estonian new spirituality. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Vahter, T. 2018. Esoteerika vabariik. – ERR, 3.10.2018. <https://kultuur.err.ee/866096/tauno-vahter-esoteerika-vabariik>.