Väikeste algatuste jõud

Kuidas rajada õnnelikumaid naabruskondi

BONAVA

Sisukord

Pisikeste igapäevaste tegude suur mõju....3
Meil kui ühiskonnal tuleb üht-teist tasa teha....5
Naabruskonna õnnetunde suurendajad: kaasamine, jagamine ja aitamine....9
Õnneliku naabruskonna kolmikvõit....13
Bonava lähenemine ja näited meie tegevustest....16
Veel nõuandeid ja inspiratsiooni õnneliku elu jaoks....18
Olulisemad mõtted....20
Millel uuringuaruanne põhineb?....21

SISSEJUHATUS

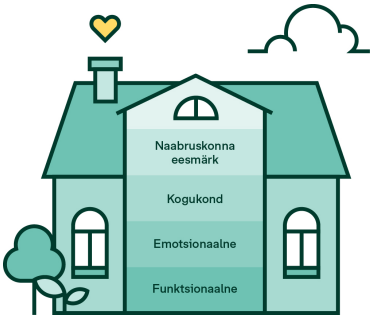
Pisikeste igapäevaste tegude suur mõju

Meie eesmärk Bonavas on rajada õnnelikke naabruskondi paljudele inimestele. Elukondliku kinnisvara arendajana otsime ja uurime pidevalt uusi võimalusi, kuidas saaksime kujundada kodusid ja naabruskondi, mis aitaksid omalt poolt kaasa õnnelikuma, jätkusuutlikuma ja tervema ühiskonna loomisele. Et suudaksime seda eesmärki täita, on meil vaja päriselt aru saada, mida õnnelikud naabruskonnad inimestele tähendavad.

Just sellepärast alustasime 2017. aastal **„Õnneliku naabruskonna uuringuga“**. See on projekt, mille käigus küsime meie koduturgudel elavate inimeste käest, milliseid tegureid nad oma kodus ja naabruskonnas väärtustavad. Selgeks on saanud, et inimeste üldist õnnetunnet mõjutab olulisel määral see, millises olukorras nad elavad. Sel aastal näitavad uuringu tulemused, et eestlaste puhul annab üldisest eluga rahulolust ja õnnetundest 25 protsenti see, kui rahul nad on oma kodu ja naabruskonnaga. Mis puudutab seda, kui õnnelikuks teeb inimesi nende elukoht, siis on meie uuringu järgi kõige õnnelikum rahvas rootslased, kellele järgnevad soomlased ja norralased. Selles raportis räägime täpsemalt Eesti turgu puudutavatest tulemustest. Kui soovid lugeda kõiki meie turgusid käsitlevat uuringut, leiad need veebilehelt Bonava.com.

Rääkides sellest, mis tekitab inimestele päriselt kodus ja naabruskonnas õnnetunde, siis ühte ja kõigile sobivat lahendust muidugi pole. Aastaid kestnud uuringute käigus oleme siiski leidnud mõned tegurid, mis kehtivad paljude puhul. Need tegurid moodustavad aluse sellele, mida me nimetame **Õnnelikuks Majaks*** – see on andmepõhine mudel, mille põhjal me arendame õnnelikke naabruskondi. Selles mudelis on neli elementi: 1) **funktsionaalne** ehk vajadus elada mugavalt tänu asukohale, transpordi- ja haridusvõimalustele, 2) **emotsionaalne** ehk heaolu ja tervisliku elustiili vajadus, 3) **kogukond**, mis võtab kokku sotsiaalsed vajadused ja kuhugi kuulumise tunde, 4) **naabruskond**, mis on seotud eesmärgistatud tegevusega – see tähendab, et sinu tegevus mõjutab nii teisi inimesi kui ka kogukonda. Selles majas esindab iga element ühte korrust. Mida kõrgemale korrusele mudelis minna, seda kõrgemaks muutub ka õnnetunde tase.

Kuigi kõik korrused on naabruskonna õnnetunde loomiseks võrdselt olulised, keskendume siin raportis kahele ülemisele korrusele: **kogukonna** ja **naabruskonna** eesmärkidele. Paaril viimasel aastal on paradigmaks olnud pigem distantsi hoidmine, mitte koos viibimine, ning globaliseerunud ja digitaliseerunud ühiskonnas on üksildustunne muutunud veelgi suuremaks probleemiks kui varem. Nii et nüüd on meil vaja naabruskonna elu nendes aspektides neid keerulisi aastaid natuke tasa teha.

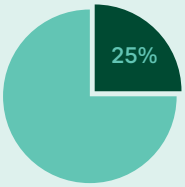


Jagades uuringust saadud teadmisi, inspireerivaid näiteid kogu maailma naabruskondadest ning meie õnneekspertide teadmisi ja nõuandeid, loodame, et see raport aitab sügavamalt mõista, kuidas me kõik saame kogukonna ja ühise eesmärgi kaudu oma naabruskonna õnnetaset tõsta. **Sest kui peaksime nimetama ühe asja, mida me seda raportit kirjutades teada saime, siis on see pisikeste igapäevaste tegude mõju. Isegi kõige väiksem argisuhtlus, milles me inimestena osaleme, võib avaldada suurt ja pikaajalist mõju – meile endale, meie naabritele ja kogu planeedile.**

Toredat lugemist!

ÕNNELIKU NAABRUSKONNA UURING 2022

Kuidas mõjutab rahulolu kodu ja naabruskonnaga eestlaste üldist õnnetunnet



Naabruskonna õnnetunne**

Kõik turud	77
Rootsi	80
Soome	79
Norra	78
Läti	76
Saksamaa	74
Eesti	72

* Õnnelikust Majast saad lisaks lugeda meie eelmisest raportist The Happy Neighbourhood Report 2019
** Õnneliku Naabruskonna Indeks on lahti seletatud leheküljel 21

1. PEATÜKK

Meil kui ühiskonnal tuleb üht-teist tasa teha

Enamikule meist on paar viimast aastat tähendanud seda, et paljud sotsiaalsed tegevused pandi seisma. Praegu on veel keeruline öelda, milliseid tagajärgi sotsiaalse suhtluse puudumine inimeste heaolule kaasa toob, kuid igal juhul on meil vaja ühiskondlikus mõttes üht-teist tasa teha. Sest igasugusel suhtlemisel ja sotsiaalsetel sidemetel on meie elus väga oluline roll.

Selles peatükis vaatleme täpsemalt seda, kui olulised on naabritevahelised suhted ja millist positiivset mõju avaldab see, kui me oma naabritega rohkem suhtleme. Näeme siit, et inimestel on palju alusetuid põhjuseid, miks naabritega mitte suhelda, kuid märksa rohkem leiab tõestust see, miks on mõistlik neid ühiskondlikke piire ületada

„Nõrkade sidemete" tugev, kuid alahinnatud väärtus"
Teada-tuntud tõde on see, et tugevad ühiskondlikud sidemed, näiteks perekonna ja sõpradega, mängivad meie elus üliolulist rolli ja on meie heaolu jaoks erakordselt tähtsad. Üha rohkem asjatundjaid rõhutab aga ka seda, kui olulised on vähem lähedased suhted – need, mida mõnikord nimetatakse „nõrkadeks sidemeteks".[1] Näiteks on tõestatud, et ka juhusliku suhtluse hetked võivad tugevdada empaatiat, õnnetunnet ja kognitiivset arengut, kuid samuti leevendada üksildust ja süvendada tunnet, et me kuulume kuhugi.[2] Seega võidame üksjagu sellest, kui suhtleme kõikvõimalikel tasanditel. Paljudel meist on oma naabritega just sellised suhted, mida võib liigitada „nõrkadeks sidemeteks".[3] Kui selle peale natuke mõelda, siis on naabritevahelised suhted ju üsna erilised: kuigi elame üksteise lähedal, siis läbi käime või sügavamal tasandil suhtleme naabritega harva ning paljud meist tõenäoliselt ei mõtlegi selle peale, kuidas naabritega suhtlemine võiks meie heaolu või õnnetunnet mõjutada. Võib-olla oleks siiski juba aeg selle peale mõelda.

Õnneeksperdid: käes on aeg tõsta naabritevaheliste suhete tähtsust
Üha rohkem uuringuid näitab, et ka vähem lähedased sidemed on olulised ja avaldavad tervisele positiivset mõju. Ajasime sel teemal juttu asjatundjatega ja nemad ütlevad, et üldiselt kipuvad inimesed alahindama naabritevaheliste suhete tähtsust. See võib meile kalliks maksma minna nii heaolus, kuuluvustundes kui lõpuks ka õnnetundes. Teadusajakirjanik **Marta Zaraska** selgitab, et vajadus nii tugevate kui ka nõrgemate sidemete järele on inimesele sügavalt omane: „Meie, inimesed, oleme arenenud elama hõimudena. Selleks, et tunneksime õnne ja rahulolu, vajame paljusid ja mitmesuguseid ühiskondlikke sidemeid, mitte ainult suhteid lähimate pereliikmete ja sõpradega. Kui meie ainsad sotsiaalsed suhted on lähedased sõbrad ja pereliikmed, kes võib-olla elavad meist kaugel ja keda me kuigi tihti ei näe, siis tekib oht, et meil jääb puudu turvatundest ja sidemetest kogukonnas, kus me tegelikult päevast päeva elame. Just sellepärast on nii olulised need vähem tugevad sotsiaalsed sidemed ja suhtlushetked, näiteks see, kui ütleme naabrile tere või vahetame kohaliku kaupmehega paar sõna."

Kirjeldamaks otsest mõju, mida naabruskond ja kogukond võivad inimeste heaolule avaldada, tutvustab Zaraska uuringut, mille järgi on nime saanud nn Roseto efekt. „See termin tuleneb uuringust, mis viidi 1950. aastatel läbi Ameerika Ühendriikides ühes külas, mille nimi oli Roseto. Uuringu korraldanud teadlasi üllatas see, kui suurepärane oli Roseto elanike tervis – hoolimata sellest, et nad toitusid viletsalt ning tarvitasid rohkesti alkoholi ja sigarette. Teadlased avastasid, et sealse kogukonna moodustasid suuremas osas Itaalia päritolu immigrandid, kes olid kodumaalt kaasa toonud ja säilitanud elustiili, milles mängis olulist rolli tugevate sidemetega naabruskond. Näiteks oli neil kombeks sageli naabrite poole sisse astuda ja korraldada kogukonna ühiseid üritusi, kuhu kutsuti kõik elanikud. See uuring tõestab, kui oluline on naabruskonna ja kogukonna mõju meie tervisele."

Ka professor **Markku Ojanen** ütleb, et inimesed kipuvad naabritevaheliste suhete tähtsust alahindama. Tema usub, et osaliselt on selle põhjuseks läänemaailma üleminek kollektiivselt ühiskonnakorralduselt individualistlikule:
„Kuna oleme muutunud individualistlikumaks ja iseseisvamaks, kipume üksteisest vähem sõltuma – või vähemalt usume, et sõltume üksteisest vähem. Selle tulemusena keskendub suurem osa meist õnne ja rahulolu otsingutel individuaalsetele vaatepunktidele. Aga kui usume, et meil on võimalik saada õnnelikumaks ainult isiklikku karjääri tehes või füüsilist tervist parandades, siis jääb meil kahe silma vahele suhetega seotud tegurite tähtsus. Mina arvan, et käes on aeg seda fookust nihutada ja endalt küsida: kuidas ma saaksin olla õnnelikum ja oma eluga rohkem rahul seeläbi, et loon rohkem ja paremaid suhteid inimestega, kes mind ümbritsevad? Kusjuures ma pean silmas nii lähedasi sidemeid, näiteks suhet partneriga, kui ka vähem tugevaid sidemeid, näiteks naabritega."

Väikesed jutud, suur mõju: ka paari sõna vahetamine võib olla oluline
Nii et suhted naabritega võivad meie heaolule väga olulist positiivset mõju avaldada. Aga kas naabritega suhtlemine ja läbikäimine võib tõesti muuta meid õnnelikumaks? Meie uuring näitab, et jah, võib. Vaadates seda, kuidas eri tüüpi suhtlus mõjutab inimeste üldist õnnetunnet, eluga rahulolu ja naabruskonna õnnetunnet, näitavad uuringu tulemused, et inimestel, kes suhtlevad sagedamini ja mitmel moel oma naabritega, on nii üldine õnnetunne kui ka naabruskonna õnnetunne kõrgemal tasemel kui nendel, kes suhtlevad naabritega harva. Näiteks eestlased, kes on suhelnud viimase nädala jooksul mõne naabriga, tunnevad end oma naabruskonnas 24 % õnnelikumana kui need, kes pole seda teinud juba rohkem kui aasta. Veelgi enam: inimestel, kes elavad naabruskonnas, kus nende meelest on suhted naabrite ja teiste inimeste vahel head, on naabruskonna õnnetunne keskmiselt 72 protsenti kõrgem ja üldine õnnetunne 26 protsenti kõrgem.

VIIMASE NÄDALA JOOKSUL NAABRITEGA SUHELNUD EESTLASTE ÕNNETUNDE TASEME ERINEVUS VÕRRELDES NENDEGA, KES POLE NAABRITEGA SUHELNUD JUBA ROHKEM KUI AASTA*

Suhtluse liik	Üldine õnnetunne	Naabruskonna õnnetunne
Ajasin mõne naabriga juttu	+9% ↑	+24% ↑
Suhtlesin naabriga oma kodus või aias	+11% ↑	+21% ↑
Suhtlesin naabriga tema kodus või aias	+12% ↑	+22% ↑
Suhtlesin naabriga väljaspool emma-kumma kodu või aeda	+10% ↑	+17% ↑

K: Naabritega on võimalik suhelda mitmel viisil. Millal sa viimati tegid järgmist? N=1123
*Õnnelikkuse indeksi protsentuaalne tõus, mis põhineb vastajatel, kes ütlesid „Eelmise nädala jooksul", võrreldes nendega, kes vastasid „Rohkem kui aasta tagasi" või „Seda pole kunagi juhtunud", iga nimetatud tegevuse kohta eraldi.

1. https://culdesac.com/blog/post/walkability-and-happiness
2. https://www.penguinrandomhouse.com/books/608695/the-power-of-strangers-by-joe-keohane/
3. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0146167214529799

Mida rohkem me naabritega suhtleme, seda turvalisemalt ennast tunneme
Küsimus ei ole ainult õnnetundes. Meie uuring näitab, et inimesed, kes naabritega rohkem läbi käivad, ütlevad ka, et nad tunnevad end oma naabruskonnas turvalisemalt. Taas viitavad tulemused sellele, kui suurt mõju avaldavad ka kõige väiksemad suhtlushetked. Turvatunde tajumises näitas kõige suuremat erinevust „naabrile tere ütlemine": need, kes olid viimase nädala jooksul mõne naabriga tervitusi vahetanud, väljendasid kõigil meie turgudel 21 protsendi võrra kõrgemat tajutava turvatunde taset võrreldes nendega, kes polnud naabritele tere ütelnud juba aasta otsa või üldse mitte kunagi. Seda on oluline mõista, sest just turvatunne on tegur, mida inimesed peavad kõige olulisemaks hinnates, kas naabruskond neile meeldib ja kas nad tunnevad end seal nagu kodus.

Käes on aeg astuda üle sotsiaalsete künniste ja kaotada „meeldimislõhe"
Kuigi teame nüüd, et isegi kõige põgusam suhtlemine võib meie õnnetunnet suurel määral mõjutada, on naabriga päriselt paari sõna vahetamine teoorias siiski lihtsam kui praktikas. Seda tunnetab ka professor **Markku Ojanen**, kes nimetab end raskekujuliseks introverdiks. Ojanen tunnistab, et tal on olnud raske naabritega lihtsalt natuke lobiseda. Ta mõistab, et juhusliku kontakti algatamine võib inimestes kõhklusi tekitada. Kuid professor on sundinud ennast naabritega rohkem suhtlema ja juba on ta märganud ka selle positiivset mõju:
„Mul on päriselt parem tuju ja ma märkan välismaailma nii, nagu ma varem ei märganud. Nüüd saan aru, kui vähe läheb selleks tegelikult vaja. Sa ei pea algatama mingit eriti keerulist või väga põnevat vestlust, oluline on suhtlus ise, mitte selle teema. Tegelikult pole sul vaja isegi midagi öelda, juba ainuüksi naeratusest piisab, et tekiks see positiivne tunne, mille annab inimestevaheline suhtlus."

Naabritega kontakti algatamist takistab ka see, et inimesed muretsevad, et teised peavad neid imelikuks või pealetükkivaks, usub Ojanen. Uuringust selgub, et inimesed alahindavad pidevalt seda, millise mulje nad teistega vesteldes jätavad. Isegi olukorras, kui vestluspartner annab pidevalt märku, et talle meeldib sinuga juttu ajada, näiteks naeratuse abil, kipub inimene arvama, et teine mõtleb temast väga halvasti. Selle trendi kohta on olemas isegi psühholoogiline termin – „meeldimislõhe".[4,5]

Nii et meil on terve hulk alusetuid põhjuseid, miks naabritega mitte suhelda, kuid märksa rohkem leiab tõestust see, miks on mõistlik ühiskondlikest piiridest üle astuda ja lihtsalt natuke lobiseda.

Sa ei pea algatama mingit eriti keerulist või väga põnevat vestlust, oluline on suhtlus ise, mitte selle teema. Tegelikult pole sul vaja isegi midagi öelda, juba ainuüksi naeratusest piisab, et tekiks see positiivne tunne, mille annab inimestevaheline suhtlus.

Markku Ojanen,
Psühholoogia emeriitprofessor

Aiatööd, grillimine või jooga – kokku saamiseks on palju kohti ja võimalusi
Kui oleme juba sotsiaalsetest piiridest jagu saanud ja naabritega vestlemine loomulikumalt välja tuleb, siis ehk oleme valmis selleks, et suhelda pisut veel rohkem ja võib-olla lausa ise midagi algatada või korraldada. Meie uuring näitab esiteks seda, et inimesed tunnevad suurt huvi osaleda tegevustes, mida tehakse koos naabritega. Teiseks aga mõjutavad sellised tegevused seda, kui õnnelikuna me ennast tunneme: eestlased, kes elavad naabruskonnas, kus on lihtne mingeid tegevusi algatada, peavad üldist õnnetunnet keskmiselt 21 protsenti kõrgemaks ja naabruskonna õnnetunnet 45 protsenti kõrgemaks.

Millised tegevused siis inimesi huvitavad ja mida nad tahaksid koos naabritega ette võtta? Kõigil meie turgudel pakuvad inimestele kõige rohkem huvi seltskondlikud koosviibimised ja naabruskonna korrastamine või hooldamine. Saksamaal ja Norras tunnevad elanikud kõige enam huvi seltskondlike koosviibimiste vastu, seal ütles vastavalt 47 ja 48 protsenti inimestest, et neid huvitaksid sellised üritused koos naabritega. Võrdluseks võib tuua Läti ja Eesti – meie lõunanaabrite juures ilmutas samasugust huvi ainult 28 protsenti ja meil Eestis 30 protsenti küsitletutest. Kuid lätlased ja eestlased tunnevad teiste riikide elanikega võrreldes rohkem huvi selliste tegevuste vastu, kus hooldatakse või korrastatakse ümbruskonda (nii ütles 32% lätlastest ja 33% eestlastest). Mis puutub päriselt mingite tegevuste korraldamisse, siis kõigi meie turgude peale kokku teatas umbes iga kuues inimene ehk üsna suur osa (16%) küsitletutest, et nad on viimase aasta jooksul oma naabruskonnas midagi korraldanud. Ligikaudu iga viies ehk 19 protsenti vastanutest väitis, et neil oleks huvi seda teha. Kokkuvõttes näitavad need tulemused, kui oluline ja väärtuslik on luua naabruskondi, milles on olemas ruumid või alad, mis annavad inimestele võimaluse saada väljaspool kodusid kokku selleks, et suhelda ja tegutseda, ning mis ühtlasi julgustavad inimesi niimoodi kohtuma.

5 LEMMIKUT: MIDA EESTLASED TAHAKSID KOOS NAABRITEGA ETTE VÕTTA*

1.	Naabruskonna eest hoolitsemine, nt värvimine, koristamine, rohimine	33%
2.	Seltskondlikud kogunemised, nt grillimine või kohalikud pühad	30%
3.	Kogukonna teiste liikmete, nt laste või eakate toetamine	16%
4.	Liikumine ja treenimine, nt jooksmine, kõndimine või jooga	14%
5.	Jätkusuutliku elustiili algatused, nt vanakraamiturud, esemete vahetamine	13%

K: Mida järgmistest tegevustest sa meelsasti koos naabritega teeksid? N=1123
*See tabel näitab kõige populaarsemaid vastusevariante. Uuringus osalejatele pakuti veel mitut varianti, mida see tabel ei sisalda.

4. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797618783714
5. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15298868.2020.1816568

Ekspert selgitab: mis toimub meie kehas, kui me inimestega suhtleme

Uuringu tulemused näitavad, et ilmselt muudab naabritega suhtlemine meid õnnelikumaks. Tahtsime siiski mõista, mis meiega teaduslikust vaatevinklist toimub, kui me näiteks naabriga juttu ajame. Pöördusime selle küsimusega teadusajakirjaniku Marta Zaraska poole, kes on kirjutanud ka õnneteadust käsitleva raamatu. Ta on sel teemal läbi töötanud hulgaliselt erinevaid materjale.

Marta, mis juhtub meie kehas, kui me inimestega suhtleme?
„Kui me teiste inimestega suhtleme, vabastab meie keha niinimetatud sotsiaalseid hormoone, näiteks oksütotsiini, serotoniini ja endorfiine. Need hormoonid on seotud armastuse, õnne- ja naudingutundega ning tänu neile tekib meil soe ja mõnus tunne. Kuid need hormoonid mõjutavad mitmel moel otseselt ka tervist, ehkki me sellest väga tihti ei räägi. Näiteks on nende hormoonide vabanemisel põletikuvastane mõju, need vähendavad valu ja aitavad reguleerida vererõhku. Tõestust on leidnud isegi see, et need aitavad kaasa luukoe kasvule, mis vähendab osteoporoosi riski. Sotsiaalse suhtluse veel üks väga oluline kasutegur on see, et see aitab meil reageerida stressile. Teistega suhtlemine võib aidata pärssida stressihormoonide, näiteks kortisooli vabanemist. Esiteks muudab see sind otsekohe rahulikumaks ja lisaks võib see tervisele ka pikema aja vältel positiivset mõju avaldada."

Hea nõu: väikesed asjad, mida saad teha juba täna

- Naeratusest on alati palju abi. Aga kui oled valmis proovima midagi keerulisemat, korralda endale kuu aega kestev katse, et hakata naabritega tasapisi natuke paremini suhtlema. Alusta esimest nädalat naeratustega, siis liigu järgmisele tasemele ja ütle neile tere. Teisel või kolmandal nädalal võid juba proovida vahetada mõne sõna või lause. Neljandal nädalal ürita vähemalt ühe naabriga paar minutit natuke juttu ajada.

- Meie uuring näitab, et naabritega koos mingis tegevuses osalemise vastu tuntakse suurt huvi, aga puudu jääb inimestest, kes selliseid asju päriselt korraldaksid. Nii et siin on igasugune algatus teretulnud. Kasuta võimalust ja hakka ise teiste lemmikuks naabriks – kutsu naabrid kokku näiteks grillima, nii et igaüks toob omalt poolt midagi süüa kaasa, või siis lihtsalt jalutama. Kui see tundub üksinda ette võtmiseks liiga suur projekt, siis miks mitte korraldada seda mõne naabriga koos?

2. PEATÜKK

Naabruskonna õnnetunde suurendajad: kaasamine, jagamine ja aitamine

Olles nüüd teadlik sellest, kui suurt positiivset mõju avaldab naabritega suhtlemine, vaatame, milline käitumine ei suurenda mitte ainult meie enda, vaid ka meie naabrite õnnetunnet.

Selles peatükis tutvustame kolme tegurit, mis suurendavad naabruskonna õnnetunnet – need on lihtsad tegevused, mis on jõukohased meile kõigile ja mis suurendavad nii meie endi kui ka meie lähikonna õnnetunnet. Saate teada, miks on oluline hoida elukeskkond korras ning milliseid asju ja ruume kõige meelsamini jagatakse. Lõpetuseks selgitab meie õnneekspert teaduslikult, miks naabrite aitamine ja asjade laenamine meid õnnelikumaks ja tervemaks teeb.

Õnnetunnet suurendav tegur #1: naabruskonna tegemistes kaasalöömine

VÄLJANÄGEMINE ON OLULINE

Väljanägemise eest hoolitsemine võib tunduda pealiskaudne, kuid uuringud näitavad, et oma elukeskkonna hoidmine kena ja puhtana võib oluliselt mõjutada inimeste heaolu. Nii näiteks leiti ühes uuringus, mis viidi läbi USAs Philadelphia osariigi nendes piirkondades, kus paljud inimesed elavad allpool vaesuspiiri, et pärast avalike ruumide koristamist ja haljastamist vähenes elanike depressioon 70 protsendi võrra.[6] Väljanägemise olulisust kinnitab ka meie uuring, sest korras ja puhas ümbrus on kõigil turgudel tähtsuselt teine tegur, mis rahulolu naabruskonnaga mõjutab. Peale selle on need eestlased, kes elavad hooldatud ja puhtas naabruskonnas, eluga üldiselt 22 protsenti rohkem rahul ning oma naabruskonnaga 74 protsenti rohkem rahul. Nagu eelmistes peatükkides nägime, on inimestel suur huvi osaleda oma naabruskonna hooldamisel, näiteks värvimisel või rohimisel. Samuti näeme, et eestlased, kellel on võimalus kasvatada isiklikke või kogukonnaga ühiseid taimi, on oma elukeskkonnaga 34 protsenti rohkem rahul.

NAABRUSKONNAS KÄTE KÜLGEPANEMISE OLULISUS

Juba ammu on teada, et inimesed kipuvad kõrgemalt hindama asju, mille loomisel saavad nad ise kaasa lüüa, näiteks mööbli kokku panemine.[7] Võimalus midagi ise mõjutada omab positiivset efekti ning seda saab ära kasutada ka oma naabruskonnas. Tänapäeval kasutatakse linnaplaneerimisel laialdaselt osalusprojekteerimist, mis on olulise tähtsusega tegur kogukondade kavandamisel ja hindamisel, näiteks elukeskkonnaindeksi abil.[8] Meie uuring näitab, et võimalus oma naabruskonna tegemistes kaasa lüüa, tõstab ka meie rahulolu, sest eestlased, kes elavad kohtades, kus nad saavad oma ümbruskonna arengut mõjutada, on oma eluga üldiselt 22 protsenti rohkem rahul.

Õnnetunnet suurendav tegur #2: ruumide ja asjade jagamine naabritega

Jagamismajandus on sotsiaalmajanduslik süsteem, mille tuum on ressursside jagamine ning mis levib üha enam üle kogu maailma – eriti linnade ja eluhoonete arenduses. Ruumide ja asjade jagamine naabritega loob palju eeliseid nii inimestele kui ka planeedile, sest see on ressursitõhus, parandab kogukonnatunnet ja vähendab isolatsiooni. Üle kogu maailma luuakse selliseid elukeskkondi, mis põhinevad nii ruumide kui ka asjade jagamise hõlbustamisel, et muuta neid seeläbi sotsialiseerivamaks ja kestlikumaks. Selle üks näide on **Culdesac Tempe** USAs Arizona osariigis, kus naabruskond on arendatud eesmärgiga soodustada sotsiaalsete sidemete loomist, võidelda üksindusega ja suurendada elanike heaolu.[9] Seal on palju avatud ruumi, mis edendab nii spontaanset kui ka planeeritud suhtlust ning programmi „Laienda oma kodu vastavalt vajadusele" raames saavad elanikud kasutada enam kui 30 ruumi, sealhulgas töökoda, kontor ja taskuhäälingustuudio.[10]

Meie uuring kinnitab suhtlust edendava ühisruumi positiivset mõju: eestlased, kes elavad keskkonnas, kus on koos aja veetmist võimaldavaid ühisruume, on oma naabruskonnaga 15 protsenti rohkem rahul ning eluga üldiselt 28 protsenti rohkem rahul. Peale selle on need, kes elavad keskkonnas, kus on teistega kokkupuutumist soodustavaid kohti ja sündmusi, oma eluga üldiselt 21 protsenti rohkem rahul ja oma naabruskonnaga 45 protsenti rohkem rahul.

See näitab, kui oluline on sellise ruumi olemasolu, mis soodustab omavahelist suhtlust, olgu selleks siis kindla eesmärgiga ruum, nagu hobitegevuste ruum, või eri tüüpi suhtlust ja tegevusi võimaldav ruum, sealhulgas rohealad.

Eestlased, kes elavad hooldatud ja puhtas naabruskonnas, on eluga üldiselt

22%

rohkem rahul.

Võttes arvesse jagamise paljusid positiivseid mõjusid, on hea näha, et suur osa meie uuringus osalenud inimestest on valmis jagama naabritega nii ruumi kui ka asju. Eestis on inimesed väga avatud jagama välisalasid, näiteks lehtlat, katuseaeda või grillinurka. Samuti on huvi mitmeotstarbelise ruumi jagamiseks ühistegevuste jaoks. Millist ruumi me naabritega eriti jagada ei taha? Ilmselt pole üllatav, et see on vannituba – alla ühe protsendi vastanutest oli huvitatud selle ruumi jagamisest naabritega.

Samuti on huvitavaid erinevusi riikide vahel. Näiteks jõusaali on valmis jagama 39% soomlastest, kuid vaid 11% sakslastest. Eestlased on kõige avatumad jagama välisalasid – selleks on valmis 37% vastanutest, samas kui Rootsis ja Norras 18% ja Saksamaal 8% inimestest.

ESIKÜMME: ASJAD JA RUUMID, MIDA EESTLASED ON KÕIGE ROHKEM VALMIS NAABRITEGA JAGAMA*

1. Välisalad (nt lehtla, katuseaed)	37%
2. Grillinurk	29%
3. Tööriistad	27%
4. Ühistegevuste ruum (nt seltsiruum, üritusteruum)	27%
5. Taimealad (nt kasvuhoone, aed)	24%
6. Jõusaal	22%
7. Spaa/saun	20%
8. Meelelahutusruum (nt kino, mänguruum)	18%
9. Töökoda	17%
10. Hobiruum (nt meisterdamiseks, puhketegevusteks)	16%

K: Mida alljärgnevast oleksite valmis jagama oma naabruskonna inimestega? N=1123
*See tabel näitab kõige populaarsemaid vastusevariante. Uuringus osalejatele pakuti veel mitut varianti, mida see tabel ei sisalda.

6. https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2688343
7. https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/norton%20mochon%20ariely_6f7b1134-06ef-4940-a2a5-ba1b3be7e47e.pdf
8. https://www.thrivingplacesindex.org/page/about/about-the-tpi#
9. https://culdesac.com/blog/post/walkability-and-happiness
10. https://culdesac.com/tempe/floor-plans

Õnnetunnet suurendav tegur #3: naabrite aitamine
Kolmas viis parandada meie rahulolu oma naabruskonnaga on olla naabrite vastu kena. Meie uuring näitab, et teiste aitamine mõjutab oluliselt meie õnnetunnet: eestlased, kes on naabreid aidanud või neile midagi laenanud, on eluga üldiselt ja ka oma naabruskonnaga rohkem rahul. Peale selle on need, kes elavad naabruskonnas, kus teatakse, et naabrid on valmis üksteist vajadusel aitama, eluga üldiselt 22 protsenti rohkem rahul ja oma naabruskonnaga 56 protsenti rohkem rahul.

Uuringud näitavad, et inimestel on kalduvus headust edasi anda. See tähendab, et ühte naabrit aidates saab alguse doominoefekt, mis levitab abivalmidust ja seega ka rahulolu kogu ümbruskonnas.

Marta Zaraska,
Teadusajakirjanik

Teadlane **Marta Zaraska** selgitab, et lahkus on nakkav ning see muudab elukeskkonna positiivsemaks:

– Uuringud näitavad, et inimestel on kalduvus headust edasi anda. See tähendab, et ühte naabrit aidates saab alguse doominoefekt, mis levitab abivalmidust ja seega ka rahulolu kogu ümbruskonnas. See aitab luua lähikonnas usaldus- ja kogukonnatunnet.

SUUREM RAHULOLU EESTLASTE HULGAS, KES AITASID EELMISEL NÄDALAL ISE OMA NAABREID, LAENASID NEILE MIDAGI VÕI KEDA NAABRID AITASID, VÕRRELDES INIMESTEGA, KELLEGA SEDA POLNUD JUHTUNUD AASTA JOOKSUL VÕI ÜLDSE MITTE*

	Üldine rahulolu	Naabruskonna õnnetunne
Palus naabritelt abi	+8% ↑	+16% ↑
Naaber palus abi	+5% ↑	+16% ↑
Laenas midagi naabrile	+10% ↑	+17% ↑
Naaber andis talle midagi	+9% ↑	+18% ↑
Andis midagi naabrile	+8% ↑	+21% ↑

K: Naabritega on võimalik suhelda mitmel viisil. Millal sa viimati tegid järgmist? N=1123
*Õnnelikkuse indeksi protsentuaalne tõus, mis põhineb vastajatel, kes ütlesid „Eelmise nädala jooksul", võrreldes nendega, kes vastasid „Rohkem kui aasta tagasi" või „Seda pole kunagi juhtunud", iga nimetatud tegevuse kohta eraldi.

Ekspert selgitab: teaduslik põhjendus sellele, miks aitamine meid õnnelikumaks teeb

Enamik meist on tundnud soojust, mis tekib siis, kui me teisi aitame või neile midagi anname. Kuid mis täpsemalt meie kehas toimub? Selle väljaselgitamiseks pöördusime taas teadusajakirjaniku Marta Zaraska poole. Lisaks teadusuuringute läbiviimisele ning abistamise ja õnnelikkuse vahelise seose uurimisele on ta läbi viinud uuringu ka heategude mõju kohta.

Miks muudab teiste aitamine meid õnnelikumaks?
– Teiste aitamisel aktiveeruvad meie organismis niinimetatud hoolitsusmehhanismid. Nende peamine eesmärk on aidata meil hoolitseda oma laste eest, mis võib olla organismi jaoks väga raske ja stressirohke. Hoolitsusmehhanismid käivitavad meie premeerimismehhanismi, mis annab organismile teada, et teeme midagi hästi. Samuti vähendab see stressihormooni kortisooli taset ja pärsib võitle-või-põgenereaktsiooni, mis meie kehas stressiolukorras tekib. Pikad stressiperioodid on organismile ohtlikud, mistõttu väheneb stress meie igapäevaelus seda enam, mida rohkem me teisi aitame ja sellega oma hoolitsusmehhanisme aktiveerime. Pikas perspektiivis võib see parandada meie füüsilist ja vaimset tervist.

> Huvitaval – ja positiivsel – kombel näitavad laiaulatuslikud juhusliku valimiga katsed, et ka kõige väiksemad heateod avaldavad tervisele positiivset mõju.
>
> Marta Zaraska,
> **Teadusajakirjanik**

Kas heateo suurus mõjutab meie õnnetunnet?
– Huvitaval – ja positiivsel – kombel näitavad laiaulatuslikud juhusliku valimiga katsed, et ka kõige väiksemad heateod avaldavad tervisele positiivset mõju. Olen seda ka ise kogenud. Oma raamatu jaoks tegin koos Londoni King's College'i teadlastega uuringut, kus me soovisime mõõta, kuidas heateod mu kortisoolitaset mõjutasid. Nendel päevadel, kui tegin väikeseid heategusid, näiteks jätsin naabri autole naerunäoga märkmepaberi või korjasin oma maja lähedalt prügi, oli mu kortisoolitase palju stabiilsem. Nii et positiivse mõju avaldumiseks pole üldse vaja teha midagi suurt.

Soovitused väikesteks heategudeks juba täna

- Mõtle, kuidas saate oma naabruskonna õhustikku ja väljanägemist parandada (näiteks lillede istutamine, prügi koristamine). Ja miks mitte korraldada mõni ühistegevus? Leia inspiratsiooni Melbourne'i kogukonnarühmitusest **Love Our Street**, kus elanikud saavad korra kuus kokku ning koristavad tänavatelt ja parkidest ühe tunni vältel prügi, mille järel juuakse koos kohvi.[11]
- Esita endale väljakutse ja tee oma naabruskonnas väikeseid heategusid – korja üles naabri prügi või paku eakale naabrile abi poes käimisel. Vii Marta Zaraska uuring veidi vähem teaduslikult enda peal läbi. Tee iga päev märkmeid oma tuju kohta ja vaata, kas märkad erinevust.

11. https://www.beachpatrol.com.au/los

3. PEATÜKK

Õnneliku naabruskonna kolmikvõit

Praeguseks oleme kindlaks teinud tegevused, mis meid kui üksiksikuid õnnelikumaks teevad ning millised tegevused aitavad meie naabreid õnnelikumaks muuta.

Viimases peatükis vaatame õnnelikkuse lisamõõdet ja igapäevaste tegevuste positiivset mõju. Uurime seda, mis seob õnnelikke, kestlikke ja kaasavaid kohti ning kuidas meie tegevus oma naabruskonnas üleüldiste sotsiaalsete probleemidega võitlemisel olulist rolli võib mängida.

Seos õnnelike, kestlike ja kaasavate kohtade vahel
Üks teema, mis naabruskondade ja linnade arendamisel üha olulisemaks muutub, on seos inimeste heaolu, kestlikkuse ja kaasamise vahel. Seades inimeste ja planeedi heaolu keskmesse, püüavad linnaplaneerijad leida viise, kuidas arendada linnu, mis toetavad, mitte ei võitle kestlikkuse ja heaoluga, ning loovad visiooni tulevikust, kus linnaruum muutub tervise ja kliima jõuallikaks.[12] Selles kontekstis on tekkinud ka suurem huvi uurida linnaplaneerimise ja õnnelikkuse vahelist seost ning urbanistid väidavad, et selliste kohtade arendamine, mis muudavad inimesed õnnelikumaks, on võti, mis lahendab paljud meie ajastu suurimad probleemid, näiteks kliimamuutus, sotsiaalne kõrvalejäetus ja terviseprobleemid.[13]

Üks linnaruumi element, mis ilmestab inimeste ja planeedi heaolu vahelist seost, on loodus ja avalikud rohealad. Rohealade paljude positiivsete mõjude kohta on üha enam tõendeid. Nii näiteks on rohealad vahend meelitamaks ligi loomi ja taimi, seega on need olulised bioloogilise mitmekesisuse ning kliimamuutuse vähendamise jaoks.[14] Peale selle on linnade rohealad kõigile kättesaadavad ning soodustavad kestlikku, sotsiaalset ja tervislikku käitumist, näiteks auto asemel jalgsi või rattaga liikumist, mis suurendab naabritevaheliste kokkupuudete tõenäosust. Seetõttu öeldakse, et linnade rohealad toovad kolmikvõidu – kliimale, inimestele ja planeedile.[15]

Õnnelike, kestlike ja tervislike kohtade vahelist seost kinnitab ka meie uuring. Ka siin näeme rohealade positiivset mõju, sest parkide ja rohealade läheduses elavad eestlased on oma eluga üldiselt 13 protsenti rohkem rahul ning naabruskonnaga 41 protsenti rohkem rahul. Lisaks on need, kes leiavad, et nende elukeskkond toetab keskkonnasõbralikku ja kestlikku eluviisi, eluga üldiselt 22 protsenti rohkem rahul ja oma naabruskonnaga 59 protsenti rohkem rahul. Need, kes leiavad, et nende elukeskkond toetab tervislikku eluviisi, on eluga üldiselt 19 protsenti rohkem rahul ja oma naabruskonnaga 41 protsenti rohkem rahul. Samuti on need inimesed, kes elavad jalutus- ja rattasõiduvõimalustega keskkonnas, eluga üldiselt 13 protsenti rohkem rahul ning naabruskonnaga 42 protsenti rohkem rahul. Seetõttu pole kestlike naabruskondade arendamine oluline mitte ainult selleks, et vähendada keskkonnakahju, vaid ka selleks, et teha inimesed õnnelikumaks.

Et inimeste ja planeedi heaolu vaheline seos muutub üha selgemaks ja olulisemaks, lähenevad paljud kogukonnaloojad naabruskondade arendamisel kestlikkusele terviklikult. Üks ambitsioonikamaid ettevõtmisi on **UN17 Village** Kopenhaagenis, mis on esimene projekt, kus võeti terviklikult arvesse kõiki 17 kestliku arengu eesmärki. Hetkel arendatavas külas on bioloogiline mitmekesisus ja heitmete vähendamine sama tähtis kui elanike vaimne ja füüsiline tervis ning tugeva kogukonna loomine.[16] Pärast valmimist pakub UN17 Village soodsa hinnaga eri tüüpi kortereid, mis sobivad vanuseliselt, sooliselt, pere suuruse poolest ja elukutselt erinevatele elanikele ning mis tänu universaalsele kujunduse-le tagab seal elavate füüsilise ja vaimse puudega inimeste võrdsuse ja kaasatuse. Peale selle toetavad ühisrajatised tegevusi, mis edendavad nii kontaktide loomist kui ka kestlikku eluviisi, näiteks naabruskonna ühistegevused, korraldatud ühissöömised, vabatahtlikutöö, köögiaedade pidamine, jalgrattaparandus ja kodukohvik. Elanike heaolu parandamiseks pakutakse kõigile UN17 Village'i elanikele regulaarset tervisekontrolli kliinikus, kus nad saavad ka konsultatsioone, nädalamenüüsid, treeningkavasid, nõustamist, veebikursusi ja koolitusi.[16]

Eestlased, kelle elukeskkond toetab keskkonnasõbralikku ja kestlikku eluviisi, hindavad, et on eluga üldiselt

22%

rohkem rahul.

12. https://www.swecourbaninsight.com/news-item/the-happy-healthy-city-a-dream-or-tomorrows-reality/#_edn9
13. https://happycities.com/the-book
14. https://academic.oup.com/bioscience/article/67/9/799/4056044
15. https://www.mdpi.com/1660-4601/16/22/4403/htm
16. http://www.un17village.dk/en/

Seega aitab meie osalemine tegevustes, mis suurendavad naabruskonna õnnelikkust, saavutada positiivseid muutusi ning muuta maailma õnnelikumaks, kestlikumaks ja võrdsemaks. Maailma muutmiseks tuleb alustada oma koduõuest.

Kohaliku kogukonna aktiivsus kui jõud üleilmsete probleemide lahendamiseks
Nagu teises peatükis nägime, soovivad paljud inimesed osaleda sellistes tegevustes nagu ümbruskonna eest hoolitsemine, ruumide ja asjade jagamine naabritega ning naabrite aitamine. Samuti nägime, et need tegevused ja tunne, et oma ümbruskonna arengut saab ise muuta, teeb inimesed õnnelikumaks nii üldiselt kui ka naabruskonna piires. Viimasel ajal ilmneb üha enam, et lisaks positiivsele mõjule kohalikul, isiklikul ja inimestevahelisel tasandil, võib kogukonna kaasamisel ja sotsiaalsetel tegevustel olla üleilmsel tasandil suur ja pikaajaline mõju. Näiteks selgus ühest Ühendkuningriigi mõttekoja IPPR (Institute for Public Policy Research) uuringust, et paljud kogukonnaprojektid (näiteks kogukonnaaiad, autode jagamine, asjade vahetamine ja remondikohvikud) mängivad olulist rolli heitmete vähendamisel ning samal ajal parandavad inimeste tervislikku seisundit ja heaolu, samuti paraneb inimeste tervis ja mõjuvõim kohalikul tasandil. Kuigi lõppeesmärk on parem tervis ja elukvaliteet ning suurem jõukus, aitavad need tegevused parandada ka kliimat. Kuna kohaliku tasandi tegevused parandavad kaasatust, soovitab mõttekoda suurt paradigma muutust – tuleb hakata lähtuma uuest arusaamast, kus kogukonnad pannakse kliimakriisiga tegelemise keskpunkti.[17]

Seega aitab meie osalemine tegevustes, mis suurendavad naabruskonna õnnelikkust, saavutada positiivseid muutusi ning muuta maailma õnnelikumaks, kestlikumaks ja võrdsemaks. Maailma muutmiseks tuleb alustada oma koduõuest.

Soovitused väikesteks heategudeks juba täna

✓ Kas soovid võtta midagi ette ja muuta oma naabruskonda inimeste ja planeedi jaoks kestlikumaks, kuid sul puudub inspiratsioon või sa ei tea, kuidas seda teha? Paljud organisatsioonid on välja töötanud juhised ja tööriistad, mis aitavad inimestel (sõltumata nende taustast ja varasemast kogemusest) luua paremaid elukohti eri kogukonnategevustega – leia neist inspiratsiooni! Placemaking Europe on justkui kõigile avatud tööriistakast, mis aitab korraldada selliseid tegevusi nagu taimede ja seemnete vahetamine[18], pop-up-kohvikud[19] ja aktiivsusrajad.[20]

✓ Paljudel on oma nipid kestlikuma elu jaoks nii kodus kui ka naabruskonnas, näiteks vee ja elektri kokkuhoidlikum tarbimine või säästlikemate valikute tegemine elektrilepingute sõlmimisel ja remontimisel. Jaga neid naabritega ühises Facebooki grupis ja kutsu teisi üles enda ideid jagama.

17. https://rri-tools.eu/-/the-climate-commons-how-communities-can-thrive-in-a-climate-changing-world
https://www.theguardian.com/environment/2021/mar/10/study-highlights-under-the-radar-uk-community-projects-green-benefits
18. https://placemaking-europe.eu/wp-content/uploads/listing-uploads/file/2021/01/Nabolagshager-plant-and-seed-swaps_final1-1.pdf
19. https://placemaking-europe.eu/listing/pop-up-cafe-tool-manual/
20. https://placemaking-europe.eu/listing/activity-trail/

4. PEATÜKK

Bonava lähenemine ja näited meie tegevustest

Meie eesmärk on õnneliku naabruskonna loomine paljudele. Inimeste vajaduste ja käimapanevate jõudude väljaselgitamine aitab meil paremini mõista, kuidas seda teha. Meie kodud ja naabruskonnad põhinevad nendel arusaamadel ning me püüdleme alati võimalikult roheliste, kestlike ja sotsiaalsete keskkondade loomise poole. See terviklik lähenemine tähendab, et loome piirkondi, mis pakuvad naabritele võimalust saada kokku, toetavad tervislikku ja kestlikku elustiili ning innustavad naabreid koos aega veetma ja tegutsema.

Siin on mõned näited meie naabruskondadest eri turgudel, mis ilmestavad seda, kuidas me oma eesmärke täidame.

JOHANNES-KEPPLER KVARTAL – LÜBECK, SAKSAMAA

Johannes-Keppleri kvartalis Lübecki linnas on hooned paigutatud nii, et nende vahele jääb elanikele loomulik ruum taimede kasvatamiseks ja puhkepaigad, kus naabruskonnas jalutamise ajal naabritega kokku saada. Elanikke kutsutakse üles tegema koostööd mesinikuga ning looma metsikute lillede kasvukohti ja putukahotelle eesmärgiga luua koos kestlik naabruskond.

GARTNERLIEN – BERGEN, NORRA

Roheline ja elav naabruskond Bergeni äärelinnas Gartnerlienis on ehitatud ümber suure talveaia, kus naabrid saavad aiatöödeks, õhtusöökideks ja muudeks sotsiaalseteks tegevusteks kokku tulla. Siin on suviseks grillimiseks kokku saanud üle 70 inimese ning see on saanud Gartnerlieni aiandustiimi – aiandushuvilistest naabrite – kohtumispaigaks.

TOMTEBO GÅRD – UMEÅ, ROOTSI

Umeå keskuse lähedal asuv Tomtebo Gårdi linnajagu on ilmet võtmas. Naabruskond on projekteeritud nii, et see soodustaks kestlikku energiatarbimist, nagu linnaelanikud soovisid. Piirkonda iseloomustab ka ühisalade paljusus, näiteks puhkeruumid, piirdega alad, jalgrattatöökojad ja saunad. Siin saab koguni kanuu ja päästevesti laenutada ning lähedal asuvale järvele seiklema minna.

SPONSORLUS NAABRITE KAASAMISEKS – LÄTI

Naabrite ühistegevusalgatuste toetamiseks Läti Bonava naabruskondades pakub Bonava sponsorlusprogrammi, millega toetatakse kohalikke tegevusi. Eelmisel aastal toetati programmi kaudu kõiksugu ettevõtmisi, alates crossfit'i varustusest kuni aiatööriistadeni, et edendada naabrite koostegevusi ja muuta naabruskonnad õnnelikumaks. Lisaks Lätile pakutakse sponsorlust ka Rootsis, Saksamaal ja Soomes.

KANVAASI – HELSINGI, SOOME

Looduse ja jalgrattateede lähedal asuva ning kestlikumaid liikumisvõimalusi pakkuva Kanvaasi elurajooni elanikud moodustavad õitsva rohelise kogukonna. Kuigi see naabruskond asub Helsingi kesklinnas, on siin jagatud rohealad linnaaianduse ning muude hobide või koguni kaugtöö vahel. Samuti on siin jalgrattatöökoda ja kaks klubiruumi. Hoonetel on päikesepaneelid, mis võimaldavad elanikel jälgida päikeseenergia tootmist.

INSPIRATSIOON

Veel nõuandeid ja inspiratsiooni õnneliku elu jaoks

Enne kokkuvõtte tegemist tahaksime jagada nõuandeid oma õnneekspertidelt selle kohta, kuidas oma elus juba täna väikesi muudatusi teha. Anname neile, kes soovivad õnnelikkuse ja naabruskonna vahelise seose kohta rohkem teada saada, mõned raamatu- ja videosoovitused

Nõuanded õnneekspertidelt: väikesed asjad, mis muudavad sind õnnelikumaks

MARKKU OJANEN, PSÜHHOLOOGIAPROFESSOR

1. **Naerata!** Iseenda ja teiste inimeste rahulolu parandamiseks pole tõesti vaja palju teha. Tegelikult pole vaja isegi midagi öelda – naeratusega jõuab kaugele. Ning kuna naeratamine on nakkav, naeratatakse sulle tõenäoliselt ka vastu!
2. **Jututeemast olulisem on suhtlus ise.** Ära karda öelda midagi kohatut või rumalat. Enamik inimesi reageerib positiivselt igasugusele suhtlusele. Peatu ja räägi sellest, mis aga pähe tuleb. Tihtipeale saab küsida midagi naabruskonna, pere või lemmikloomade kohta.
3. **Suhtle ühiste huvide kaudu.** Püüa leida ühiseid hobisid, näiteks aiandus, treenimine või vestlusringid. Suhtlemine tegevuste kaudu, kus inimestel on sama eesmärk ja väärtused, on vähem sunnitud.
4. **Ära karda pakkuda abi.** Tänapäeva inimesed on väga iseseisvad, kuid meile kõigile kulub aeg-ajalt ära abikäsi. Kui tead, et mõni naaber vajab abi poes käimise või lemmiklooma hoidmisega, ära kõhkle ja paku oma abi!

MARTA ZARASKA, TEADUSAJAKIRJANIK

1. **Kasuta Jaapani viie naabri reeglit.** Jaapanis järgitakse viie naabri reeglit, mille järgi peab inimene tundma oma maja kahel küljel asuvate majade elanikke ning kolme oma maja ees asuva maja elanikke. Lisame siia veel ühe viie naabri reegli: püüa rääkida viie naabriga kuus või ühe naabriga vähemalt viis minutit ja vaata, mis saab!
2. **Asenda kallid supertoidud jalutuskäiguga oma kodukandis.** Paljud, kes soovivad tervislikumalt elada, panustavad kallitele ja raskesti kättesaadavatele supertoitudele. Selle asemel, et sõita autoga poodi ja osta mõni uusim imemari, mine parem jala poodi ja osta porgandit. Lisaks raha säästmisele ja treenimisele saad tõenäoliselt tervitada mõnda naabrit ja nendega paar sõna juttu puhuda.
3. **Suhtle trenni tegemisel.** Kas teadsid, et teistega koos tegutsemine vabastab veel rohkem õnnehormoone? See on piisav põhjus minna koos naabriga jalutama või jooksma. Isegi kui treening pole siis enam nii intensiivne, kompenseerib seda ja lisab kasu tervisele sotsiaalse suhtluse positiivne mõju.
4. **Muutu tugevamaks, olles teiste vastu kena.** Kui aitad naabritel muru niita või lund lükata, ei muutu sa mitte ainult tugevamaks, vaid suurendad ka õnnehormoone, mida tekitab füüsiline tegevus ja heategu!
5. **Hoia ümbrus kena ja puhas.** Ühistegevused naabritega ümbruskonna väljanägemise parandamiseks, näiteks lillede istutamine või prügi kokkukorjamine tänavalt, mitte ainult ei paranda elukeskkonda, vaid suurendavad ka õnnehormoonide teket ja kogukonnatunnet.

Rohkem õnneinspiratsiooni raamatutest ja videotest

Happy City: Transforming Our Lives Through Urban Design Urbanist Charles Montgomery raamatus räägitakse, kuidas linnakujundus ja õnneteadus omavahel seotud on, ning tuuakse huvitavaid näiteid maailma linnadest.[21]

The Power of Strangers: The Benefits of Connecting in a Suspicious World Joe Keohane süüvib intervjuudes psühholoogide ja antropoloogidega sellesse, kuidas võõraste inimestega rääkimine parandab empaatiat, õnnetunnet ja kognitiivset arengut ning kuidas see aitab lahendada sotsiaalseid probleeme nii individuaalsel kui ka ühiskondlikul tasandil.[22]

TED Talks: The lies our culture tells us about what matters – and a better way to live Selles TED Talkis räägib ühiskondliku projekti Weave asutaja David Brooks tänapäeva ühiskonna isoleerumisest ja killustumisest ning sellest, kuidas isoleeritud inimesed saaksid sotsiaalsete võrgustike loojatena oma naabruskonnas taas rõõmu üles leida.[23]

TED Talks: How cohousing can make us happier (and live longer) Arhitekt Grace Kim jagab oma arusaama sellest, kuidas tänapäeva eluhooned soodustavad isolatsiooni ning kuidas ühine eluruum aitab lahendada üksindusepideemia. Erinevalt koos elamisest tähendab ühine eluruum Kimi jaoks seda, et elanikel on lisaks oma kodule ka naabritega ühised ruumid, näiteks aed, laste mänguväljak, sotsiaalsed ruumid ja ühisköögid ühisteks õhtusöökideks.[24]

21. https://www.charlesmontgomery.ca/books/
22. https://joekeohane.net/
23. https://www.ted.com/talks/david_brooks_the_lies_our_culture_tells_us_about_what_matters_and_a_better_way_to_live
24. https://www.ted.com/talks/grace_kim_how_cohousing_can_make_us_happier_and_live_longer

KOKKUVÕTE

Olulisemad mõtted

Õnnelike naabruskondade arendamine on pidev protsess, kuid inspireerivate näidete ja selle aasta õnneuuringu tulemuste abil saame taas oma oskusi täiendada. Siin on mõned olulisemad mõtted, mida tulevikku kaasa võtta.

Naabritevaheliste suhete oluline, kuid alahinnatud tähtsus
Kuigi Bonava on alati teadnud, et naabritevaheline suhtlus mängib meie heaolus ja õnnelike naabruskondade loomisel olulist rolli, kinnitab see uuring, kui suurt positiivset mõju naabritega suhtlemine tegelikult tekitab. Isegi kui tegu on vaid viisakusvestlusega või toidust või ühisest hobist rääkimisega – naabritevaheline suhtlus on võimas õnne-, kogukonna- ja turvatunde looja. **See tõendusmaterjal veenab meid jätkama oma tööd suhtlust soodustavate naabruskondade loomisel. Ehitades elukeskkondi, mis innustavad looma suhteid ja pakuvad inimestele ruumi kohtumisteks – nii spontaanseteks kui ka organiseerituteks – saame kindlustada, et meie naabruskonnad on justkui ühiskonna katalüsaatorid.**

Naabruskonna õnnetunde suurendajad: kaasamine, jagamine ja aitamine
Naabritega rohkem ja paremini suhtlemine annab lisaks iseenda ja naabrite rahulolu parandamisele ka palju muid eeliseid. Selles uuringuaruandes näitasime, et kaasatus kogukonnas, ühine ruum ja asjad ning naabritele abikäe ulatamine on kolm võimsat moodust iseenda ja naabrite õnnetunde suurendamiseks. Oleme näinud ka seda, et huvi nii tegevustes osalemise kui ka nende korraldamise vastu on suur, kuid arvame, et see võiks veelgi kasvada. **Jätkates naabruskondade arendamist, kus on ruumi koos olemiseks ja jagamiseks, samuti oma toetusprogrammi edendamist, saame muuta inimeste elu kestlikumaks ja panna neid oma naabruskonnas aktiivsemalt osalema.**

Väikeste kohalike tegevuste jõud
Kuigi paljud meist tunnevad ühiskondlike probleemide ees jõuetust, siis üks asi, mida me tänu sellele uuringule teada oleme saanud, on see, et maailma muutmiseks tuleb alustada oma koduõuelt ning me ei tohiks alahinnata seda, milline jõud on igapäevastel väikestel tegudel. Me kõik saame anda oma panuse positiivse muutuse saavutamiseks. Meie naabruskonnad on täis võimalusi teha midagi, millel on positiivne mõju meile endile, meie naabritele ja meie planeedile. **Andes inimestele võimaluse midagi oma naabruskonnas teha ja neid selles toetades, samuti arendades rohelisi naabruskondi, mis toetavad kestlikku, tervislikku ja sotsiaalset eluviisi, jätkame tööd selle nimel, et meie naabruskonnad muutuksid õnne, kestlikkuse ja kaasatuse inkubaatoriteks.**

Kas soovid meie teekonda jälgida?

Jälgi meid siin:

Või külasta meie veebisaiti Bonava.ee
Siit leiad veel rohkem nõuandeid ja inspiratsiooni õnnelikumaks, tervemaks ja kestlikumaks eluks.

LISA: MEETOD

Millel uuringuaruanne põhineb?

Selle aruande sisu põhineb kolmeosalisel uuringul, mille Bonava viis läbi koos strateegia- ja analüüsibürooga United Minds ja turu-uuringufirmaga Nepa 2021-2022. aasta talvel. Allpool on lühike kirjeldus sellest, mida me igas osas tegime.

Õnneuuring
Kvantitatiivset uuringut juhtis ja tulemusi analüüsis Bonava nimel Nepa. Tulemused põhinevad veebiküsimustikel, mida hallati veebipaneelide kaudu ning mille täitis kokku 6590 inimest Rootsis (1072 vastanut), Saksamaal (1117 vastanut), Soomes (1102 vastanut), Norras (1081 vastanut), Eestis (1123 vastanut) ja Lätis (1095 vastanut). See aruanne on kohandatud Eesti turule ning tabelites ja tekstis esitatud andmed põhinevad ainult Eesti turul läbiviidud küsitlusel, kui ei ole öeldud teisiti. Andmed koguti ajavahemikus 2021. aasta detsembrist kuni 2022. aasta jaanuarini. Vastajad olid vanuses 18–75 ning nende valimisel lähtuti riigi demograafilistest näitajatest. Sellesse uuringusse valiti inimesed, kes omavad või üürivad kodu.

Kogu aruandes viidatakse kahele õnneindeksile, mis määratlevad ja mõõdavad vastaja üldist rahulolu eluga ja eraldi naabruskonnaga. Need indeksid võimaldavad võrrelda, kui palju õnnelikkus on seotud eri käitumisviiside ja tegevustega. Indeksid on välja töötanud Bonava koostöös Nepaga ning need on statistiliselt usaldusväärsed.

Üldine rahulolu eluga
Seda väljendab indeks, mis määratleb ja mõõdab vastanute üldist rahulolu eluga. Indeks on välja arvutatud järgmisele küsimusele antud vastuste põhjal:
- Kui õnnelik te enda arvates praegu olete? Mõelge vastuse andmisel oma elu eri osadele ning viimase aja heaolule.

Küsimusele sai vastata skaalal 1–10 ning vastused arvutati ümber indeksiks 0–100.

Rahulolu naabruskonnaga
Seda väljendab indeks, mis määratleb ja mõõdab vastanute rahulolu oma naabruskonnaga. Indeks on välja arvutatud järgmistele küsimustele antud vastuste põhjal:
- Kui palju meeldib teile teie naabruskond?
- Kui kodune on teie jaoks teie naabruskond?
- Kui suur on teie ühtekuuluvustunne oma naabruskonnaga?

Küsimustele sai vastata skaalal 1–10 ning vastused arvutati ümber indeksiks 0–100, igal küsimusel oli võrdne kaal.

Varasemate uuringute analüüsimine
Kvantitatiivset uuringut täiendas teadusuuringute ja viimase aja üldiste ühiskondlike ja elukeskkonnaga seotud arengute põhjalik analüüs õnnelikkuse, naabruskonna ja linnaarengu vaatepunktist. Tänu sellele analüüsile tuvastati asjakohased inimesi mõjutavad ajendid ja käitumised, praegused arengud ja inspireerivad näited.

Eksperdiintervjuud
Selleks, et saada sügavam arusaam ja tulevikuperspektiiv ning osata saadud teadmisi tegevuses paremini kasutada, viisime läbi süvaintervjuud kahe olulise õnnevaldkonna eksperdiga.

MARTA ZARASKA
Teadusajakirjanik ja raamatu „Growing Young: How Friendship, Optimism and Kindness Can Help You Live to 100“ autor
Prantsuse-poola-kanada päritolu teadusajakirjanik Marta Zaraska kirjutas raamatu sellest, kuidas sotsiaalsed sidemed on meie tervisele palju kasulikumad kui spordikell või supertoit. Oma raamatu *„Growing Young: How Friendship, Optimism and Kindness Can Help You Live to 100“* kirjutamise ajal tutvus ta sadade teadusartiklitega ja intervjueeris loendamatul hulgal teadlasi, mis tegi temast eksperdi teemal, kuidas teiste inimestega suhtlemine pikendab eluiga. Ajakirjanikuna oli ta varem tegelenud selliste teemadega nagu toitumine, tervis, keskkond ja sotsiaalsed probleemid. Selle aruande jaoks jagab Marta oma teadmisi sotsiaalse suhtlemise ja teiste inimeste aitamise tervisemõjudest.

MARKKU OJANEN
Tampere Ülikooli psühholoogia emeriitprofessor
Olles veetnud suurema osa oma elust vaimse tervise, heaolu ja õnnelikkuse uurimisega ning kirjutanud sellel teemal ei vähem ega rohkem kui 38 raamatut, on professor Markku Ojaneni hüüdnimi õigustatult Õnneprofessor. Markku teadustöö õnnelikkuse valdkonnas hõlmab selliseid teemasid nagu õnnelikkuse ja raha vaheline seos, õnne jagamine teistega ning hetkelise ja üldise õnnetunde vaheline erinevus. Selle aruande jaoks jagab ta oma teadmisi sellest, kui oluline on suhelda naabritega ja keskenduda ühisele, mitte isiklikule õnnelikkusele.