

Tallinna Õismäe Gümnaasium

YFU EESTI TUGISÜSTEEMID

Uurimistöö

Laura Teearu

11RL klass

Juhendaja Hilje Maripuu

Tallinn 2025

SISUKORD

TÖÖS KASUTATUD YFU EESTI ORGANISATSIOONISISESED LÜHENDID	4
SISSEJUHATUS	6
1. ÕPILASVAHETUSPROGRAMM YFU	7
1.1. YFU ajalugu	7
1.2. YFU Eesti organisatsiooni ülesehitus	7
1.3. Osalemine YFU programmides.....	8
1.4. Vahetusaasta ja vahetusõpilaseks olemise tähendus	9
1.5. Kultuuriline üleminek	9
1.6. YFU Eesti tugisüsteemid	11
1.6.1. VÕP – Eestist väljuvate õpilaste seminarid	11
1.6.2. SÕP – Eestisse tulnud vahetusõpilaste seminarid	13
2. YFU TEGEVUS EESTIS	14
2.1. Autori isiklikud kogemused YFU-s	14
2.2. Uurimismeetodid.....	15
2.3. Tugisüsteemide roll.....	16
2.4. Vahetusaasta ja tugisüsteemide olulisus vaimse tervise seisukohast.....	17
2.5. Vabatahtlike roll YFU-s.....	18
2.5.1. YFU kui valitud organisatsioon ja YFU vabatahtlikuks olemise põhjused	18
2.5.2. Vabatahtlike toetamine.....	19
2.6. YFU tugiisikute roll ja vastutus	22
2.7. YFU Eesti organisatsiooni liikmete kogemused	23
2.7.1. Kogemused YFU Eesti toega	23
2.7.2. Vabatahtlike kogemused YFU üritustega	24
2.8. Kogemused kultuurilise üleminekuga.....	26
2.9. YFU seminaride vajalikkus.....	27

2.9.1. Seminaride täpsemad eesmärgid	28
2.10. Arengud YFU organisatsioonis ja tagasiside	29
2.10.1. Küsitluse tagasiside – ettepanekud	30
KOKKUVÕTE.....	31
SUMMARY	32
KASUTATUD ALLIKAD.....	33
LISAD	35
<i>Lisa 1.</i> YFU Eesti struktuur	35
<i>Lisa 2.</i> Vabatahtlike tegevusvaldkondade grupid	36
<i>Lisa 3.</i> Vahetusaastale mineku etapid YFU Eesti organisatsioonis	37
<i>Lisa 4.</i> YFU programmitasude liigid ja jaotus	38
<i>Lisa 5.</i> YFU ja õpilase vahelised kokkulepped ehk peamised reeglid.....	39
<i>Lisa 6.</i> Uurimistöö autorile väljastatud diplom.....	40
<i>Lisa 7.</i> Link uurimistöö intervjuudele	41
<i>Lisa 8.</i> YFU Eesti tugisikute küsimustik	42
<i>Lisa 9.</i> YFU Eesti esimese aasta vabatahtlike küsimustik	43
<i>Lisa 10.</i> Autor läbi viimas tuuri tundi Tallinna 21. Koolis koos vabatahtlik Nele Lainevooluga.....	45
<i>Lisa 11.</i> Vabatahtlike värbamine läbi Vabatahtlike programmijuhi silmade.....	46
<i>Lisa 12.</i> Küsitluse tulemused. YFU tugisikute roll ja vastutus, Jubinate hinnang.....	47

TÖÖS KASUTATUD YFU EESTI ORGANISATSIOONISISESED LÜHENDID

AAS – SÕP seminar, aasta alguse seminar. Koheselt Eestisse saabudes toimuv esimene seminar sissetulevatele vahetusõpilastele.

ALS – SÕP seminar, aastalõpu seminar, sissetulevate vahetusõpilaste neljas ja viimane seminar Eestis.

ARK – arendus ja koostöö, selle alla kuuluvad toetajate otsimise koolitused ja kõik YFU Eesti stipendiumi fondiga seonduv.

ELO – VÕP seminar, vahetusaastale eelnev eelorientatsioon Eestis.

GIK – gruppide infokoda, sinna kuuluvad kõikide gruppide eestvedajad.

Infotunnid – huvilistele toimuv informatiivne õhtupoolik YFU-s, kus vabatahtlikud jagavad esmase ja põhilise info, räägivad oma vahetusaastast ja vastavad kõikvõimalikele küsimustele või kõhklustele, mis huvilistel olla võib.

JO – VÕP seminar, vahetusaastale järgnev järelorientatsioon Eestis.

KAS – SÕP seminar, keskaasta seminar, sissetulevate vahetusõpilaste kolmas seminar Eestis.

Kodugrupid – enne ELO ja vahetusaastat toimuvad kaks koolitust, spetsiifilise vahetusaasta piirkonda minevatele õpilastele. Nt Skandinaavia kodugrupis on Norra/Taani minevad õpilased koos.

Kodukäijad – vabatahtlikud, kes külastavad potentsiaalseid vahetusperesid, et kontrollida pere sobivust vahetuspereks saamiseks.

Lennujaama MM – vabatahtlik, kes läheb vahetusõpilast lennujaama vahetusaastale saatma, annab YFU poolt vajalikud materjalid ja vajadusel abistab lennule registreerimisega.

Loodusprogramm – Eestisse saab vahetusaastale tulla ka eriprogrammi, ehk siis lisaks tavalisele vahetusaastale on lisaks veel kallak, nt loodus.

MMM – *Marketing Masterminds* ehk vabatahtlike grupp, kes haldab YFU sotsiaalmeedia kanaleid.

SK – SÕP seminar, sügisene kokkusaamine, sissetulevate vahetusõpilaste teine seminar Eestis.

SÕP – sissetulev vahetusõpilane ehk õpilane välismaalt, kes veedab oma vahetusaasta Eestis.

SÕP reisid – sissetulevatele õpilastele korraldatavad YFU reisid, üritused.

SÕP seminarid – seminarid, mida korraldatakse regulaarselt sissetulevatele õpilastele toetuseks.

Stipifond – stipendiumifond, rahaliselt vähem kindlustatud noortele mõeldud stipendium, selle saamiseks toimub konkurss kaks korda aastas ja jagatakse välja ligi 15 stipendiumi.

Suvepäevad – YFU asutuse liikmetele koosviibimiseks toimuv üritus suvel.

TIK – vanem tugiisik vahetusperele.

TOK – toetajate otsimise koolitus, tulevastele vahetusõpilastele pakutav koolitus, kus juhendatakse, kuidas leida toetajaid, kes aitaksid tasuda vahetusaasta programmi tasu.

Koolitusel saavad osaleda valimispäeva edukalt läbinud õpilased.

TOKMOT – toetajate otsimise koolituse lisakoolitus.

Trifecta – suurüritus, kus on ühendatud GIK, WS ja Voluntaria.

Tuur – infotunnid, mis korraldatakse erinevates koolides, et jagada teavet vahetusaasta võimaluste osas ja ka vabatahtlike enda kogemust innustamaks õpilasi ka ise õpirändele minema.

VAP – vahetuspered, pered kes võtavad enda juurde elama vahetusõpilase.

Vidin – noorem tugiisik vahetusõpilasele.

VKG – vabatahtlike koordineerimisgrupp.

VLP – valimispäev õpilaste programmi valimise üritus, kus tehakse huvilistega intervjuu ning mängitakse grupimänge, mille käigus hinnatakse õpilase sobivust vahetusaastale asumiseks.

Voluntaria – üritus, kus koolitatakse välja esimese aasta vabatahtlikud.

VÕP – väljaminev vahetusõpilane ehk Eesti õpilane, kes läheb vahetusaastale.

WS – *workshop* ehk töötuba või koolitus.

YES – *Youth Empowerment Seminars*, umbes 5-päevane seminar Saksamaal, kuhu tulevad kõik Euroopast pärit vahetusõpilased või Euroopas vahetusaasta veetnud õpilased, vabatahtlik seminar.

YFU – *Youth For Understanding*, rahvusvaheline noorte organisatsioon, mis tegeleb õpilasvahetusega.

(YFU Eesti, 2024c; YFU Eesti kodulehekülg, 2024)

SISSEJUHATUS

Käesolev uurimistöö käsitleb põhjalikult mittetulundusühingu *Youth For Understanding* Eesti organisatsiooni (edaspidi YFU) sisest tegevust, programmilise eduka toimimise põhitähta ehk tugisüsteemide olemasolu ja korraldust.

Uurimistöö eesmärgiks on uurida YFU Eesti tugisüsteemide olemust ja olulisust programmi edukaks toimimiseks, avada teema tavainimesele arusaadavalt. Töös tutvustatakse tugisüsteeme, mis tagavad programmi eduka toimimise.

Autor on püstitanud hüpoteesi, et YFU Eesti omab kompetentset tugisüsteemi õpilasvahetuse toimimiseks. Vahetusaasta on õpilase kolimine teise riiki ja kultuuriruumi valitud perioodiks, elamine kohalikus peres ja õppimine kohalikus koolis koos kõige argieluga kaasnevaga. Vahetusaasta välismaal on 14–18-aastaste noorte jaoks suur väljakutse ja pühendumist vajav ettevõtmine, millega üksi hakkama saada võib olla keeruline. Vahetusaastale saatvad organisatsioonid pakuvad õpilastele ja nende peredele tuge, nõu ja ettevalmistust terve programmi vältel – ideest kuni tagasi kodumaale naasmiseni, soovi korral ka peale vahetusaastat.

Uurimistöö koostaja on edukalt läbinud YFU rahvusvahelise haridusprogrammi ja lisakoolitused ning tegutseb hetkel, peale vahetusaastat, aktiivselt organisatsioonis vabatahtlikuna, sealhulgas ka noorema tugiisikuna Eestis viibivale vahetusõpilasele. Sealt tulenev isiklik huvi ja eelteadmiste olemasolu viis autori ideele koostada uurimistöö YFU tegevustest Eestis. Täpsema uurimisvaldkonna ja teemani jõuti koos YFU poolse esindajaga.

Uurimustöö teoreetilises osas tutvustab autor organisatsiooni mitmete materjalide põhjal YFU tugisüsteeme ja nende eesmäärke, programmilisi üritusi, selgitab vahetusaasta olemust. Allikate juures olev märge „YFU asutusesisene dokument“ tähendab, et dokument ei ole kõigile isikutele kättesaadav, soovi korral võtta ühendust YFU Eesti organisatsiooniga.

Töö uurimuslik osa, 2. peatükk, on ülesehitatud narratiivsest ja kvantitatiivsest meetodist tuleneva segameetodiga. Uurimuslik osa sisaldab autori kogemusi, samuti nelja intervjuud YFU Eesti esindajatega, intervjuud Peaasi organisatsiooni liikmega. Lisaks on läbi viidud küsitlus kahe erineva YFU vabatahtlike rühmaga. Uurimuslikus osas autor analüüsib YFU tugisüsteemide toimimist: annab vastuse, kas YFU tegutsemine Eestis on osalistele piisavalt tuge pakkuv või esineb ka puudujääke.

1. ÕPILASVAHETUSPROGRAMM YFU

1.1. YFU ajalugu

Youth For Understanding ehk YFU on rahvusvaheline hariduslik noorte organisatsioon, mis tegeleb riikidevahelise õpilasvahetusega. YFU loomise idee peale tuli John Eberly, kes oli näinud meeleheidet ja lootusetust Saksamaa noorte seas pärast Teist maailmasõda. Projekti eesmärk oli, et Saksa noored veedavad aasta Ameerika Ühendriikide keskkoolis ja uute teadmiste ning kogemustega koju naastes saavad nad aidata riiki demokraatlikumana üles ehitada. Organisatsiooni asutas 1951. aastal Dr. Rachel Andersen, kes kirjeldas YFU eesmärke järgmiselt: „*Youth For Understanding* on täitunud unistus ... Selles olemine toob meist kõigist välja parima. Igaüks, kes on tundnud selle olemuse maagilisust, on panustanud millessegi, mis on meist endist suurem. Me oleme õppinud armastama ja olema armastatud, usaldama ja olema usaldatud, avama meie kodud ja südamed kõigile inimestele, kõikjalt.” (YFU Eesti kodulehekül, 2024c; autori tõlge). Esimene õpilasvahetus toimus Ameerika Ühendriikide ja Saksamaa vahel, aga tänapäevaks tegutseb YFU umbes kuuekümmes riigis (YFU Eesti kodulehekül, 2024c).

YFU pakub kultuurivahetusprogramme Eestis alates 1992. aastast. Organisatsiooni eesmärkideks on toetada noorte ettevõtlikkuse arengut ja kultuurilist mitmekesisust sallivat maailmavaadet, julgustada aktiivset osalust kodanikuühiskonnas. Samuti pakkuda lisaks võimalusi enesearenguks nii noortele kui ka peredele (YFU Eesti kodulehekül, 2024c).

1.2. YFU Eesti organisatsiooni ülesehitus

YFU Eesti koosneb mitmest erinevast tasandist, mis kokku moodustab ühtse ja funktsioneeriva organisatsiooni. YFU omab neljaliikmelist nõukogu, kuueliikmelist juhatust, seitset palgalisel ametikohal olevat kontoritöötajat ja vabatahtlikke. Peale kontoritöötajate on kõik positsioonid täidetud vabatahtlikkuse alusel (vt Lisa 1; YFU Eesti kodulehekül, 2024c).

Nõukogu nõustab ja kavandab YFU Eesti pikemaajalist tegevust. Juhatuse on YFU Eestit õigustehingutes esindav organ. Koostatakse tegevuskavad, aastaks eelarve ja viiakse koos tegevjuhiga ellu ühingu strateegiat. Kontoris töötavad koos tegevjuht, raamatupidajad, vabatahtlike koordinaator, SÕP (sissetulevad vahetusõpilased) ja VÕP (väljaminevad

vahetusõpilased) programmispetsialistid, turundusspetsialist, tugisüsteemide spetsialist ja assistendid (YFU Eesti, 2024b).

Suurt rolli YFU-s kannavad vabatahtlikud, kes on jagatud valdkondade kaupa erinevateks tiimideks. Näiteks turundustiim jaguneb omakorda väiksemateks tiimideks nagu tuur, mess, infotunnid, MMM (vt Lisa 2; YFU Eesti, 2024c).

1.3. Osalemine YFU programmides

Programmis saavad osaleda 14–18-aastased noored. Olenevalt riigist võib olla lisatingimusi, nt keskmisest kõrgem õppeedukus või teatud keeletaseme omamine. Kõik YFU õpilased peavad olema hea füüsilise ja vaimse tervise juures. Allergiate, toitumiserisuste ja –piirangute või krooniliste haigustega õpilased peavad enne programmiga liitumist YFU-ga läbi rääkima. Ei tolereerita nikotiini- või alkoholitarbimise harjumusi. Noorel ei tohi olla äärmuslikke religioosseid tõekspidamisi ega kohatut suhtumist. Sellistel tingimustel ei võeta noort õpirände programmi vastu (Kaljuvee, 2004). Vahetusaastale mineku etappidega tutvumiseks YFU Eesti organisatsioonis saab näha Lisas 3.

Iga riigi vahetusaasta programmi maksumus on erinev, üldistelt mitme tuhande ringis. Tasude liigid ja jaotus on Lisas 4. Osalustasule lisanduvad õpilasele kohapealsed elamiskulud, nt taskuraha, kulud riiete ja transpordile. Majutuse- ja söögikulud kannab vahetuspere (YFU Eesti kodulehekül, 2024d).

YFU-ga vahetusaastale minnes teevad YFU ja õpilane kokkuleppe ehk pannakse paika vahetusaastal viibimise ajaks reeglid, et kaitsta õpilast vahetusaastal viibides (vt Lisa 5). Näiteks ei ole õpilasel lubatud tarbida meelemürke või alkoholi. Reeglitega tagatakse ka õigused: õigus privaatsusele (nt isiklikud päevikud), pereliikmena kohtlemisele vahetuspere, toitlustuse ja majutuse tagatus. Lisaks kaasneb õigus YFU toele ja nõustamisele (Mahlapuu, Kalev, 2012).

Vahetuspere on organisatsioonis sama olulised kui vahetusõpilased. Vahetuspereks saamise eelduseks on, et vähemalt üks pereliige on täisealine. Pere peab tagama õpilasele toidu, oma voodi ja õppimise koha. Oluline on, et kõik pereliikmed oleksid nõus otsusega võtta enda perre vahetusõpilane ja ollakse valmis pakkuma tuge vahetusõpilasele uues keskkonnas kohanemiseks (YFU Eesti kodulehekül, 2024a).

1.4. Vahetusaasta ja vahetusõpilaseks olemise tähendus

Uurimistöö autori poolt koostatud selgitav tekst. Autori kogemust tõendav diplom – Lisa 6.

Vahetusaasta on õpilase kolimine teise riiki – vahetusriiki ja teise kultuuriruumi valitud perioodiks, elamine kohalikus peres ja õppimine kohalikus koolis koos kõige argieluga kaasnevaga. Muud tegevused vahetusaastal, nt trennid või huviringid ning sotsiaalelu kujundab iga vahetusõpilane endale isiklikult kohapeal. Õpilasvahetus toimub ilma saatva isikuta ehk õpilane läbib vahetusaasta iseseisvalt.

Sellest hetkest, kui õpilane saabub vahetusriiki muutub ta vahetusõpilaseks – esindab oma riiki ja on YFU saadik kodumaalt. Temast sõltub, milliseks kujuneb kohalike arvamus kõigi eelnimetatud osapoolte osas. Näiteks kui eestlasest vahetusõpilane on enda suhtumise või käitumise poolest koolis ebameeldiv, võib laieneda arvamus tervele riigile. Tagajärjena võib näiteks kool tulevikus vältida Eesti riigist vahetusõpilaste vastu võtmist. Seetõttu on oluline, et õpilane oleks vastutustundlik ja teadlik kuidas tema kohalolu kujundab teiste arvamusi, mõjutab tulevasi vahetusõpilasi.

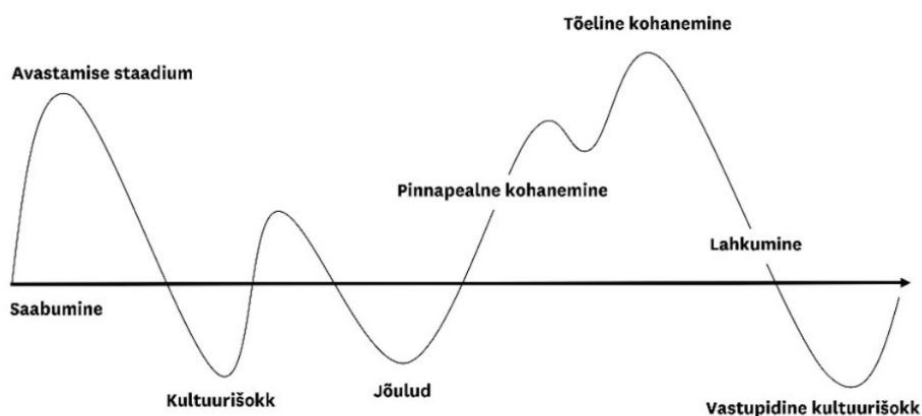
Vahetusaastal omandavad õpilasvahetuse osalised kiiresti maailmapilti avardavat informatsiooni. Sulandudes uude ühiskonda ja perre õpitakse tundma ja austama erinevaid kultuure. Lisaks suureneb iseseisvus ja kohanemisvõime, võetakse omaks uued väärtused, kogetakse vastutust ning kohustust. Õppides hindama erinevusi ja mitmekesisuse olulisust saavutatakse unikaalsed omadused inimestevahelises kommunikatsioonis, oma ümbrusega suhestumises. Õpitakse märkama inimesi enda ümber, kaasama ühiskonnas erinevaid indiviide.

Vahetusaastalt naastes võib noor soovi korral mõelda endast kui maailmakodanikust. “Maailma kodanik on keegi, kes on teadlik teda ümbritsevast maailmast ja mõistab seda ning oma kohta selles. Ta võtab aktiivselt osa kogukonnast ja teeb teistega koostööd, et Maa oleks võrdsem, õiglasem ja jätkusuutlikum” (YFU Eesti, 2021c).

1.5. Kultuuriline üleminek

Kultuuriline üleminek ehk kultuurišokk vahetusaastal (ka lühemates programmides) on seisund, mis võib tekkida elades uues keskkonnas ja kultuuriruumis. Joonisel 1 on näha vahetusõpilaste tüüpilisemad meeleoluseisundid vahetusaasta jooksul. Inimene tunneb end kurvalt ja ühiskonda mitte kuuluvana. Sümptomid võivad esineda ka vaimse tervise

muutusena, näiteks probleemid emotsioonidega: kurbus, üksildus, ärrituvus. Inimene võib tunda, et elu olukord on kehv, lootusetu ja seletamatu. Muuhulgas enesehinnang ja -kindlus langeb, ollakse justkui vaimsel tasandil mõtetesse kadunud või segaduses. Igatsetakse ja idealiseeritakse kodumaad. Ilmneda võivad ka füüsilised kaebused: ebamugavustunne, uneprobleemid ja väsimus, mis võivad viia energiapuuduse ja kurnatuseni. Samuti võib kehakaal suurened või väheneda (Eelmäe, 2022).



Joonis 1. Vahetusõpilase meeleolu joon. Allikas: M. Mahlapuu, J. Kalev, 2012.

Eelorientatsiooni käsiraamat. YFU asutusesisene dokument

Vastupidine kultuurišokk tekib vahetusaasta lõppedes ja kodumaale naastes. Keelevahetus on esimene suur muutus, mis võib tekitada noore mõttemaailmas segadust – keeled segunevad peas. Õpilane lahkub vahetusaastal kujunenud rutiinist ja alustab kohanemisprotsessiga otsast peale teades, et miski ei ole enam endine ja vahetusaastal ehitatud ellu ei ole samal kujul võimalik tagasi minna (Eelmäe, Järv 2018).

Kultuurišokiga tegelemine on oluline osa nii eduka vahetusaasta kui ka tagasi endisesse ellu kohanemise saavutamiseks. Sümptomite leevendamiseks võib leida hobi, olla kannatlik (kohanemine võtab aega), veeta aega värskes õhus, vähendada kontakti kodu- või vahetusriigiga ja sotsiaalmeedia kasutust, aidata vahetuspere või siis oma pere majapidamistöodes. Esmatähtis on, et vahetusõpilastele on tagatud tugisüsteem ja on võimalus jagada kogemusi (Eelmäe, 2022).

1.6. YFU Eesti tugisüsteemid

Käesolev alapeatükk tugineb YFU Eesti materjalidele ja kirjeldab Eesti YFU üritusi (riigiti võib korraldus erineda). YFU toetab organisatsiooni liikmeid ja programmi võimalikult edukat toimimist mitmel viisil:

- a) üritustega – infotunnid, koolitused ja seminarid;
- b) kogukonnana – vabatahtlikud ja kontoritöötajad on nõu ja jõuga valmis tuge pakkuma. Vahetusaasta ajal on nii õpilasele kui ka vahetusperele tagatud tugiisik.

1.6.1. VÕP – Eestist väljuvate õpilaste seminarid

Infotunnis jagatakse infot YFU programmide olemusest ja osalemistingimustest. Läbi isiklike kogemuste proovitakse edastada huvilistele arusaam, mida vahetusaasta endast kujutab. Aidatakse astuda esimesed sammud ehk esitada vajalikud dokumendid – taotlusankeet, motivatsioonikiri, hinnetelett ja muud tulevased tähtajad, nt vahetusaastale mineku lepingute sõlmimine (YFU Eesti, 2024a).

Valimispäev ehk VLP on umbes neljatunnine YFU üritus, kuhu kutsutakse õpilased peale taotlusedokumentide täitmist. Kohtumisel vabatahtlikud otsustavad, kas kandidaadil on sobivad iseloomuomadused vahetusõpilaseks saamiseks – näiteks avatus, suhtlemisoskus ja vastutustunne. Õpilaste jaoks on see esmane kokkupuude YFU-ga. Sündmus koosneb intervjuust ja grupimängudest. Kohal on vähemalt viis vabatahtlikku – kolm vanemat ja kaks nooremat. Vanemaks vabatahtlikuks loetakse vabatahtlikku, kes on vähemalt neljal Valimispäeval osalenud noorema vabatahtlikuna (Kaljuvee, 2004).

Toetajate otsimise koolitus ehk TOK on YFU üritus, mille eesmärk on pakkuda vahetusaastale minemiseks võimalust ka vähekindlustatud perede noortele. Läbi rahastuse leidmise loob noor uusi suhteid ja saab kogemusi Eesti ärimaastikul, kasvatab enesekindlust ja väljendusoskust. Koolitusel selgitatakse, kuidas leida toetajaid – mida teha ja mida on tehtud, kuhu ja kuidas pöörduda toetuse saamiseks. Koolitusel innustatakse noori pürgima enda unistuste poole, näiteks koguma raha vahetusaastale minekuks. YFU on valmis vaatama üle toetajate otsijate dokumente enne potentsiaalsele toetajale edastamist (Järv, Hanni, 2015).

YFU Eestil on vajaduspõhine stipendiumifond – kandideerida saavad üheaastase programmiga vahetusaastale minevad õpilased, kes läbinud VLP, osalenud lepingu vestlusel ja TOK koolitusel. Stipendiume väljastatakse 1–2 tuhande euro vahemikus (Järv, Hanni, 2015).

Kodugruppide eesmärk on luua positiivne side ja usaldus YFU ja õpilase vahel enne eelorientatsiooni. Ülesandeks on märgata vahetusõpilasele sobimatuid iseloomujooni või suhtumist ja tegeleda nendega juba varakult. Räägitakse kultuuri- ja kommunikatsiooni-, sotsiaalmeedia kasutuse teemadel. Rõhutatakse, et tegemist on haridusprogrammiga, kus esikohal on vahetusperekogemus ja uue kultuuri tundmaõppimine. Valmistatakse õpilast ette vahetusaastaks, andes talle võimalikult realistlik pilt eesootavast kogemusest ja võimalikest konfliktidest. Kodugrupi kohtumisi korraldatakse vähemalt kaks korda ja need toimuvad vahetusaasta piirkondade lõikes väiksemates gruppides (Juhkam jt, 2016).

Eelorientatsioon ehk ELO toimub enne vahetusaastat, eesmärk on nakatada õpilasesse YFU pisikut ja õhkkonda, tagada õpilase emotsionaalne valmisolek vahetusaastale minekuks. Oluline on, et õpilane tunnustaks vahetusaasta kolme põhitähta: kultuur, keel ja koolielu; omaks realistlikku pilti vahetusaastast ja teadmisi ootamatute olukordadega edukaks toimetulekuks; mõistaks, et oluline on ka vahetuspere kogemus vahetusõpilasega. Seminari töötoad käsitlevad vahetusaastaga seoses olulisi teemasid. Vesteldakse hirmudest ja ootustest, koduigatsusest, stressiolukordadest, lähedastest suhetest nii Eestis kui ka välismaal. Selgitatakse mis on ahistamine ja kuidas seda ära tunda. Antakse ülevaade kindlustusest ja selle kasutamisest, kuhu ja mis põhjustel pöörduda. Kuidas kohaneda uue keele ja perega, osaleda aktiivselt koolielus. Seatakse eesmärgid vahetusaastaks. ELO pakub ka enesearendusvõimalusi YFU vabatahtlikele (Mahlapuu, Kalev, 2012).

Järelorientatsioon ehk JO toimub vahetusaasta lõpetanud õpilastele. Seminaril võetakse kokku lõppenud aasta. Tihti just töötubades läbitud arutelude põhjal kujuneb, millise tundega mäletatakse enda vahetusaastat. Valmistatakse noort ette eesolevate muutuste vastuvõtmiseks. Selgitatakse, kuidas peale noore enda on samuti muutunud ka teda ümbritsev keskkond. Arutatakse läbi vahetusaasta positiivsed–negatiivsed ja lõpetamata kogemused, südamele jäänud mured. Orientatsiooni läbinu on teadlik enda hirmudest ja oskab neid analüüsida. Tunneb oma identiteeti, väärtuseid ja uskumusi. On kursis kus, kuidas ja millal oma vahetusaasta kogemust jagada, kuidas see mõjutab kuulavaid osapooli. Oskab näha olukordi mitmetest perspektiividest (YFU Eesti, 2021b).

1.6.2. SÕP – Eestisse tulnud vahetusõpilaste seminarid

Aastaalguse seminar ehk AAS on esimene seminar vastuvõtva riigi YFU poolt toimub vahetusaasta sihtriigis. Eesmärgiks on õpilaste ettevalmistamine vahetusaasta jaoks sihtriigi enda inimeste poolt. Eesti AAS-al käsitletakse Eesti kultuuri ja väljendeid eestlaste sõnavaras. Tähtsateks punktideks on ootused ja hirmud, hügieen ja seksuaalsuhted, konfliktide lahendamine ja stereotüübid. Päevakorras on kultuurišokk (Eelmäe, 2022).

Sügisene kokkusaamine ehk SK on mõeldud õpilastega senini möödunud vahetusaasta arutamiseks ja nõ olukorraga harjumiseks. Julgustatakse õpilasi vajadusel tegema muudatusi elukorralduses ja mõtlema eesolevale ajale. Arutatakse koolist, vabaaja veetmisest ja vahetuspere väärtustamisest. Veendutakse, et õpilased on teadlikud, miks nad on vahetusaastal ja seaksid edasiseks ajaks eesmärgi (Roosmets, 2016).

Keskaasta seminar ehk KAS on õpilastele möödunud viie kuu analüüsimiseks ja kogemuste jagamiseks. Kinnitatakse õpilasele, et endiselt on piisavalt aega uute eesmärkide seadmiseks. Kõneletakse identiteedist ja kuidas see vahetusaasta käigus muutub, kuidas leida probleemidele lahendusi, kuidas otstarbekalt sotsiaalmeediat kasutada (Eelmäe jt, 2018).

Aastalõpu seminar ehk ALS on vahetusaasta kokkuvõttev orientatsioon. Õpilasi suunatakse mõtlema vahetusaasta lõpule, kodumaale naasmisele ja sealsele elule. ALS-i eesmärgiks on eneseteadlikumad õpilased, kes lahkuvad seminarilt teades, mis vahetusaasta neile andis ning mis neid lähitulevikus ees ootab (Eelmäe, Järv, 2018).

Vahetusõpilastele ja vahetusperele on YFU-s tugiisikud. Vanem tugiisik ehk TIK on peamiselt mõeldud vahetusperele. Vidin ehk noorem tugiisik on toeks õpilasele. Mõlemad tugiisikud teevad koostööd omavahel ja YFU-ga. Tugiisikud on vabatahtlikud, kes on läbinud YFU tugiisikute koolituse, omavad kompetentseid teadmisi ja materjale tugisüsteemi pakkumiseks (YFU Eesti, 2021a).

2. YFU TEGEVUS EESTIS

2.1. Autori isiklikud kogemused YFU-s

Käesoleva uurimistöö koostaja toetus töö kirjutamisel isiklikele kogemustele – autor on läbinud YFU rahvusvahelise õpilasvahetusprogrammi 2023/2024. hooajal Taanis. Viibides vahetusaastal 29. juulist 2023 - 24. juunini 2024, lisaks veel viis päeva YFU YES seminaril Saksamaal.

Töö autor on täitnud taotlusdokumente, läbinud VLP, TOK ja kaks kodugruppi. Osalenud programmis sisalduvatel orientatsioonidel Eestis ELO, JO ja Taanis AAS, KS, ALS. Lisaks YES seminari Saksamaal. Programmi lõpetamisel väljastati kõigile osalejatele diplom (vt Lisa 6).

Töö autoril oli kaks vahetusperet, mis ei ole YFU-s traditsiooniline. Nimelt on autoril palju allergiaid ja seetõttu oli teda raske paigutada perre, vahetusaastat alustati tervitusperes. Tervituspere tähendab ajutist vahetuspere kuni püsipaigutuse leidmiseni. Esimeses peres oli ema, isa ja kolm autorist nooremat õde. Teises peres oli ema, autorist nooremad õde ja vend. Elupaigaks oli Espergærde (kolm kuud) ja Ringsted (seitse kuud).

Vahetusaastal õppis autor kahes koolis – Helsingør gymnasium ja HTX Ringsted. Esimene kool meenutab Eesti gümnaasiumi ning teine oli Eesti mõistes segu gümnaasiumist ja tehnikakoolist. Taani koolis ei olnud raamatukogu, õpikuid, paberkandjal materjale jm. Kogu õppetöö toimus kasutades sülearvuteid, lisaks kooli poolt lõunasööki ei pakuta ja üleriiete jaoks garderoob puudub. Üleriideid kantakse terve koolipäeva kaasas. Tundides oli õppetöö enamjaolt üles ehitatud gruppitöödele, tunnid olid 45 minuti asemel esimeses koolis poolteist ja teises ühe tunni pikkused.

Vahetusaastal oli autor Copenhagen Cheerleaderite (akrobaatikat, tantsimist ja inimtõsteid sisaldav spordiala) klubi liige, käis mitu korda nädalas trennis ja osales tiimiga kolmel võistlusel. Peale kooli ja trenni veetis palju aega vahetuspere ja sõpradega. Autoril oli YFU Taani poolt kaks tugiisikut.

2.2. Uurimismeetodid

Uurimuslik osa sisaldab autori kogemusi, nelja intervjuud YFU Eesti esindajatega, intervjuud Peaasi organisatsiooni liikmega ja kahe erineva vabatahtlike rühmaga läbi viidud *Google* vormi küsitlust. Osaliste nõusolekul salvestas autor intervjuud telefoni ja hiljem kirjutas ümber (vt Lisa 7). Intervjuud kirjutati helisalvestiselt ümber Tekstiks programmi abil (Olev, Alumäe, 2022). Intervjuud ja küsitlused on läbi viidud 2025. aasta jaanuaris või veebruari algul.

Esimese intervjuu viis autor läbi YFU tugisüsteemide spetsialist Kaie Lõokesega YFU Eesti Tallinna kontoris. Tugisüsteemide spetsialisti K. Lõokese poeg otsustas 2007. aastal minna vahetusaastale ja alates sellest hetkest on ka K. Lõoke olnud seotud YFU organisatsiooniga. K. Lõoke on olnud vahetuspereks kaheksale õpilasele. K. Lõoke on olnud YFU-s raamatupidamise assistent viis aastat, alates 2024. aastast töötab ta YFU tugisüsteemide spetsialistina ja õpib paralleelselt psühhoterapeudiks.

YFU Tallinna kontoris toimus intervjuu YFU Eesti vabatahtlike programmi juhi Kadi Kuusmanniga. K. Kuusmann oli vahetusõpilane Saksamaal 2005/2006. hooajal ja alates kodumaale naasmisest on ta olnud aktiivne vabatahtlik. Ta on tegelenud ja olnud seotud paljude VÕP valdkondadega, olnud tugiisik ja kodukäija. Kuusmann oli YFU juhatuse ja nõukogu liige, viimasest aga lahkus enne nominaalaja lõppu kontoris tööle asumisel.

YFU vabatahtlike seast esimeseks intervjuueeritavaks oli Sandra-Stella Eilaste. Vabatahtlik Eilaste veetis oma vahetusaasta 2019/2020. hooajal Taanis. Peale vahetusaastat jätkas ta organisatsioonis vabatahtlikuna, esimese aasta kevadel pälvis messide tiimi juhiabi positsiooni ja järgneval kevadel sai temast selle rühma juht. Hetkel on ta teist aastat ELO peakorraldaja. Tema vahetusaasta tegi eriliseks täiendava pereliikme ilmumine vahetusaasta keskel – vahetusõe endine kaaslane Argentiinast. Võimalus kogeda taani, ladina-ameerika ja saksa (vahetusisa oli sakslane) kultuuri tegi vahetusaasta meeldejäävaks.

Keitlyn-Merit Sepp oli järgmine intervjuueeritav vabatahtlik. Intervjuu viidi läbi vastaja soovil kirjalikult. Vabatahtlik K.-M. Sepp veetis vahetusaasta 2021/2022. hooajal Ameerika Ühendriikides Ohios, Fayette. Sepp tegeles kohapeal paljude erinevate spordialadega: võrkpall, korvpall, naiste pesapall, kergejõustik. Vahetusaastalt naastes on ta olnud aktiivne vabatahtlik ja hetkel SÕP tiimi üks juhtidest, VLP grupijuht.

Viimane intervjuueeritav oli Peaasi organisatsiooni psühholoog-nõustaja Kristel Habicht-Spriit, kes on olnud Peaasi organisatsioonis 2,5 aastat ja nõustatavate hulgas on olnud üks Eestis vahetusaastal viibiv ja ka üks vahetusaastal käinud noor.

Autor viis läbi küsitluse YFU Eesti tugiisikute seas (Lisa 8). Küsimustik saadeti välja tugisüsteemide spetsialist K. Lõokese kaasabil kolmekümne seitsmele vanemale tugiisikule ja kolmekümne üheksale nooremale tugiisikule. Küsimustik saadeti välja meili teel 8. jaanuaril 2025. Lisaks saatis autor palve nooremate tugiisikute ühisesse vestlusgruppi *Messenger* platvormi kasutades 9. ja 22. jaanuaril 2025. Küsimustikule vastas kakskümmend viis inimest. Vastajate hulgas on kaks meessoost ja kakskümmend kolm naissoost isikut. Küsimustikule vastasid kolmteist vanemat tugiisikut vanuseastmes kolmkümmend pluss. Vastanutest kaksteist olid nooremad tugiisikud, sh kaheksa vanuses 18-23 ja neli nooremad kui 18 aastat.

Teine küsimustik oli suunatud neljakümne ühele esimese aasta vabatahtlikule (Lisa 9), vastati kahekümne kaheksa isiku poolt. Küsimustik edastati samuti meili kaudu vabatahtlike programmijuht K. Kuusmanni poolt 8. jaanuaril 2025. Samuti lisas autor küsimustiku 7. ja 12. jaanuaril 2025 *Messenger* gruppi. Vastanute hulgas on kolm meessoost ja kakskümmend viis naissoost isikut, kellest kuusteist on vanuseastmes kaheksateist pluss ja kaksteist nooremad kui kaheksateist aastased.

Autor valis kaks YFU kontori töötajat intervjuueeritavaks nende pikaajalise kogemuse ja uurimistöö teemaga relevantsuse tõttu. Vabatahtlikud osutasid valituks nii, et oleks kogenum isik nii SÕP kui ka VÕP suunalt. Vabatahtlikud S.-S. Eilaste ja K.-M. Sepp on autorile suureks eeskujuks ja vanema vabatahtlikuna silma jäänud. Peaasi töötajaga (psühholoog–nõustaja K. Habicht-Spriit) läbi viidud intervjuu annab uurimistööle vaimse tervise aspekti ja YFU välise isiku vaatepunkti.

2.3. Tugisüsteemide roll

Tugisüsteemi võib laiemas mõistes võtta kui toe pakkumist soovijatele eluvaldkonnas, mis toetab mistahes põhitegevust. YFU tugisüsteemide spetsialist K. Lõoke tõi välja, et vahetusaasta on väljakutse kõikidele kaasatud osapooltele ja seejuures on vajalik tugisüsteemi olemasolu – kõik me inimestena, vajame tuge ja võimalust leida lahendusi probleemidele. YFU Eesti tugisüsteemid hõlmavad tuge vahetusperele ja õpilastele, et nendevaheline suhtlus ja kooselu toimuks võimalikult sujuvalt ja positiivselt. Seminarid, väiksemad üritused ja koosviibimised toovad YFU kogukonnana kokku. Oluline on tagasiside küsimine koolilt, õpilaselt ja perelt, et leida need, kes vajavad rohkem tuge ja suunamist. Eestis kogub tagasisidet vahetusõpilaselt noorem tugiisik ehk Vidin. Vahetusperedelt küsib tagasisidet vanem tugiisik ehk TIK. Nii TIK kui ka Vidin on kohustatud minimaalselt kord

kuus võtma enda hoolealusega ühendust, lisaks uurima YFU poolt ette antud küsimuste kohta ja andma märku, kuidas antud isikutel läheb.

Vabatahtlike programmi juhi K. Kuusmann ja vabatahtliku S.-S. Eilaste arvamuse kohaselt on esmatähtis teadmine, et õpilastel on võimalus kellegi poole pöörduda ükskõik millises olukorras. Vahetusaastale eelneva toetuse ja ettevalmistuse najal on õpilastel olemas justkui tööriistakast, kuidas oma emotsioonide ja tunnetega toime tulla. Ollakse juba ennetavalt teadlik kultuurilistest aspektidest ehk kohapeal saabuvat kultuurišokki leevendatakse juba ennetavalt. YFU tegeleb õpilaste jaoks formaalsete toimingutega – õpilasel on vahetusaastale jõudes olemas vahetuspere, kool, tugiisik. YFU planeerib õpilase eest transpordi. Vabatahtlik K.-M. Sepp nimetas kolm aspekti, miks on tugisüsteemide olemasolu oluline – toetus kohanemisel, probleemide lahendamine, turvatunde loomine (vt Lisa 7).

Psühholoog-nõustaja Habicht-Spriit peab oluliseks võimalust rääkida ja saada tuge nii enne, vahetuse ajal kui ka peale vahetusaasta lõppu. Vabatahtlike programmi juht toob üheks YFU tugisüsteemide olulisemaks tugevuseks selle, et vajadusel on alati esimesest inimesest järgmine kelle poole pöörduda ja on kindel ahel, kuidas probleemi lahendada (vt Lisa 7).

YFU vabatahtlikud on jagatud alarühmadeks, nt tuuri tiim. Kõikidel tiimiliikmetel on võimalus pöörduda üksteise, juhi abi või juhi poole, kes vastavalt vajadustele saavad edasi pöörduda YFU kontoritöötajate poole.

2.4. Vahetusaasta ja tugisüsteemide olulisus vaimse tervise seisukohast

Käesolev alapeatükk on koostatud peamiselt psühholoog-nõustaja K. Habicht-Spriitiga läbiviidud intervjuu põhjal (vt Lisa 7). Autor soovib selle peatükiga rõhuda vaimse tervise olulisusele ja seotusele vahetusaasta kogemusega. Esitleda, mis arvamused on käsitlevast teemast isikul, kes isiklikult ei ole seotud ega oma kogemust õpilasvahetusega või YFU-ga.

Kolm aspekti, miks vaimse tervisega tegelemine on oluline: igapäevaste tegevuste ja toimingutega hakkama saamine, suutlikkus sotsiaalsetes olukordades käituda ja suhelda, mõista, et praegune tegevus loob kindla aluse tulevikuks, soodustades eesmärkide saavutamist ja isiklikku arengut. Samas võivad tegevused, mis kahjustavad vaimset tervist, tulevikus piirata võimalusi enesearenguks.

Noor vanuses 14-18 vajab tuge nii sõpradelt, perelt kui ka kogukonnalt ehk on vajadus kuhugi kuuluda. Vahetusaastal peab õpilane kohanema uue keskkonna, keele- ja kultuuriruumi, pere, kooli jms keskkonna muutustega. Kohanemisvõime on inimeste erinevaid iseloome arvestades igal noorel erinev, aga kohanemisele aitavad kaasa tugisüsteemid.

Kui vahetusõpilasel on vaimselt raske periood, mõjutab see tema kogemust – langeb esitus-, ja sooritusvõime, meeleolu ning võivad tekkida suhtlusprobleemid. Oluline on märgata, kui noor vajab abi. Esimesed märgid on raskused igapäevastes toimingutes, uni võib olla häiritud, kontakt lähedastega suureneb või väheneb, isik ei huvitu enam ümbritsevatest asjadest. Samuti kõik väikesed muutused noore käitumises võrreldes tema tavapärase käitumisega. Psühholoog-nõustaja K. Habicht-Spriit soovib kõigile noortele Peaasi.ee nõustamist. Nõustamine toimub interneti vahendusel, seega on kättesaadav igal pool. Sel juhul on noorel võimalik emakeeles abi saada ka vahetusaastal viibides.

Positiivsed vaimsed arengud vahetusaastalt naasnud noorel on uudishimu ja avatus asjadele, mis on erinevad tavaarusaamast, iseseisvus ja probleemidega hakkama saamine, tolerantsus ja abivalmidus.

2.5. Vabatahtlike roll YFU-s

Vabatahtlikel on suur roll YFU tugisüsteemidest. Vabatahtlikud viivad läbi seminare ja üritusi, nendega on õpilastel suurim otsene kokkupuude.

2.5.1. YFU kui valitud organisatsioon ja YFU vabatahtlikuks olemise põhjused

Autor uuris millised omadused võiksid olla inimestel, kes soovivad hakata YFU vabatahtlikuks. Tulemus on järgmine: hakkaja, kohusetundlik, uudishimulik, empaatiavõimeline, usaldusväärne, siiras, missioonitundega, aktsepteeriv, tahtega kaasata teisi, vastutustundlik, koostöö-, ja organiseerimisvõimeline, sõbralik, avatud ning julge.

S.-S. Eilaste valis YFU organisatsiooni kogukonnatunde ja positiivse tagasiside tõttu. Kuigi ta ei leidnud algselt oma kohta kogukonnas, avastas ta YFU-s uusi võimalusi enesearenguks. Ülikoolis pedagoogikaõpinguid alustades, hiljem eriala vahetades sai ta rakendada oma õpetamisindu. Saadud kogemused lihtsustavad ülikoolis kultuuriainete õppimist ning aitasid tal süvitsi läbi mõtestada oma vahetusaastat ja toetada teisi, sealhulgas Erasmus+ programmis (samuti õpirändega tegelev programm) osalevaid sõpru. ELO korraldamine haakub tema uue erialaga ning pakub praktilist kogemust. Ta hindab YFU mitmekesiseid töögrupe, mis võimaldavad enesearengut eri valdkondades.

Vabatahtlik K.-M. Sepp soovis samuti leida uusi tutvusi, avardada oma maailmapilti. Sepp toob välja, et YFU märkab ja hoiab oma vabatahtlikke: „See on pakkunud võimalust avastada kirge vabatahtliku töö vastu, tugevdada enesekindlust ning arendada olulisi oskusi

nagu tiimitöö, suhtlemine ja loovus. Ma ei kujutaks ette keeruliste ülesannete täitmist kellegi teisega kui YFU-ga. Nende lähenemine – usaldus, vabadus proovida ja õppida ning pidev toetus teeb vabatahtliku töö YFU-s eriliseks ja väga rahuldust pakkuvaks.” (vt Lisa 7).

Töö autor valis vahetusaastale minekuks YFU, kuna selle organisatsiooni sotsiaalmeedia kanalid ja veebilehekülg jätsid positiivse mulje. Pärast vahetusaasta lõppu jätkas vabatahtlikuna enda kogemuse jagamist. Jubinana on uurimustöö koostaja olnud 2025. aasta märtsi seisuga vabatahtlik sissetulevate õpilaste seminaril AAS ja viinud läbi VLP, TOK, infotundi, tuuritundi ja messi koos teiste YFU vabatahtlikega. Autor on noorem tugiisik ehk Vidin ühele Eestis viibivale vahetusõpilasele 2024/2025. hooajal ja koos veel ühe vabatahtlikuga Põhjamaade kodugrupi juht. Ühe üritusena viis töö autor läbi tuuri tunni Tallinna 21. Koolis koos vabatahtlik Nele Lainevooluga (vt Lisa 10).

Vabatahtlike programmi juht K. Kuusmann valis YFU, kuna see oli ainus õpilasvahetusega tegelev organisatsioon Eestis, mis tema vahetusaastale mineku ajal eksisteeris. Kuusmann toob välja YFU liikmete missiooni ja kogukonna tunde. YFU vabatahtlikuks olemise kogemust soovitab soojalt; võimalusi on tegeleda finantsvaldkonnas, turundusega, esinemisega, ürituste korraldamisega. YFU Eesti kaudu on võimalik minna mõne teise riigi YFU kontorisse praktikale. K. Lööke nõustub väljatoodud kogukonnatundega.

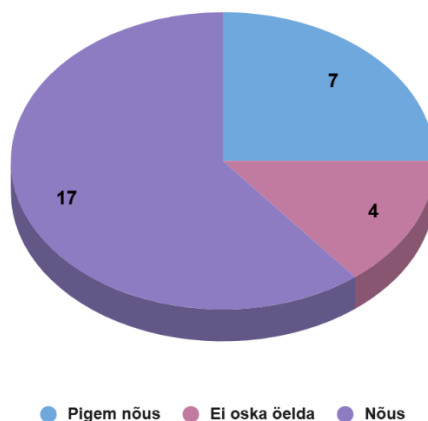
YFU on vahetusaasta organisatsiooniks valitud välise hea mulje põhjal, vabatahtlikeks kaasab noori organisatsiooni silmapaistvalt soe ja toetav kogukond, panustamise võimaluste rohkus. Head keskkonda võib samuti võtta kui tugisüsteemi – hea õhkkond ja positiivne meeleolu aitab kaasa argieluga edukalt tegelemise jätkamiseks, pakub vaheldust. Kõik, küsitletud, on leidnud enda jaoks midagi kasulikku olles YFU vabatahtlik. YFU Eesti vabatahtlikke värbamisprotsessi läbi vabatahtlike programmi juhi silmade lugemiseks vaata Lisa 11.

2.5.2. Vabatahtlike toetamine

Kõik vabatahtlikud moodustavad Vabatahtlike Programmi juhi tiimi. K. Kuusmann on see, kes koordineerib ja toetab vabatahtlikke. Vabatahtlikke on oluline toetada, motiveerida ja innustada, et nad ei põleks läbi ja täidaksid oma kohustused lõpuni. Oluline on tunnistada ja jagada probleeme. Raskuste tekkimiseks võib olla erinevaid põhjuseid, näiteks kaks inimest ei klapi iseloomult üksteisega või vabatahtlik otsib tuge, aga ta ei leia seda. Vabatahtlike toetamine toimub erinevatel viisidel.

VKG ehk vabatahtlike koordineerimise grupp on olemas vabatahtlike toetamiseks, näiteks aitab korraldada vabatahtlikele hooaja alguses ürituse nimega Trifecta (üritus, kus on koos WS, GIK ja Voluntaria). YFU-s on olemas mentorite list, kus on endised YFU liikmed erinevates valdkondades valmis aitama. Lisaks on kõikidel tiime juhtivatel vabatahtlikel ka kontoripoolne kontakt. Kontori töötajad viivad läbi juhtivatel positsioonidel olevate vabatahtlikega arenguveestluseid. Vabatahtlikele on koostatud iga ürituse jaoks käsiraamat või abimaterjalid. YFU annab välja sertifikaate tehtud juhtimistöö eest, kuid vajadusel ka tõendeid koolist puudumise kohta.

Autor uuris läbi küsitluse esimese aasta vabatahtlikelt, kas YFU Eesti on olnud piisavalt olemas ja toeks oma vabatahtlikele. Joonisel 2 on toodud küsitluse tulemused, mille alusel kakskümmend neli kahekümne kaheksast vastanust kinnitasid YFU poolse toetuse olemasolu.



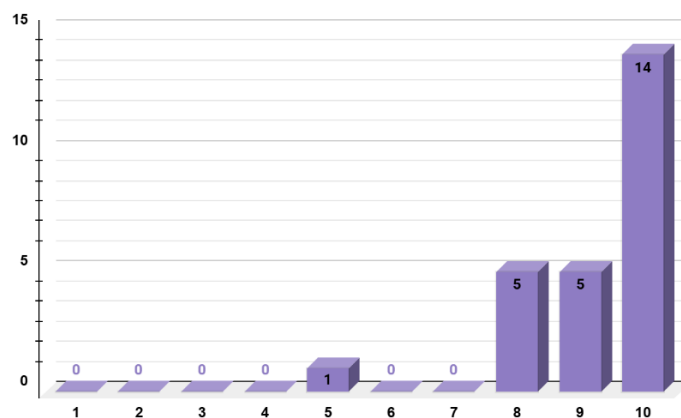
Joonis 2. YFU poolse toetuse hindamine vabatahtlike küsitluses

Autor uuris samuti tugiisikutelt, milline on nende arvamus väitele, et YFU on vajadusel olemas ja kättesaadav. Joonisel 3 on toodud küsitluse tulemused, mille kohaselt kahekümne viiest küsitletust kakskümmend neli kinnitas YFU toetuse eksistentsi. Vabatahtlike ja tugiisikute küsitluse tulemusi kõrvutades on näha, kuidas mõlemad küsitletud inimeste rühmad kinnitavad, et YFU on toeks oma liikmetele ja seega on olemas organisatsioonis tugisüsteem.



Joonis 3. YFU poolse toetuse hindamine tugiisikute küsitluses

Joonisel 4 on näha, millisel määral tunnevad tugiisikud end toetatuna ja juhendatuna oma rollis tugiisikuna. Arvamusi on mitmeid, aga 10-pallisel skaalal jäävad kõik tulemused skaala positiivsemale poolele ehk 5-palli ja rohkem. Tulemusena näeme neliteist inimest tunnevad end täielikult toetatuna.



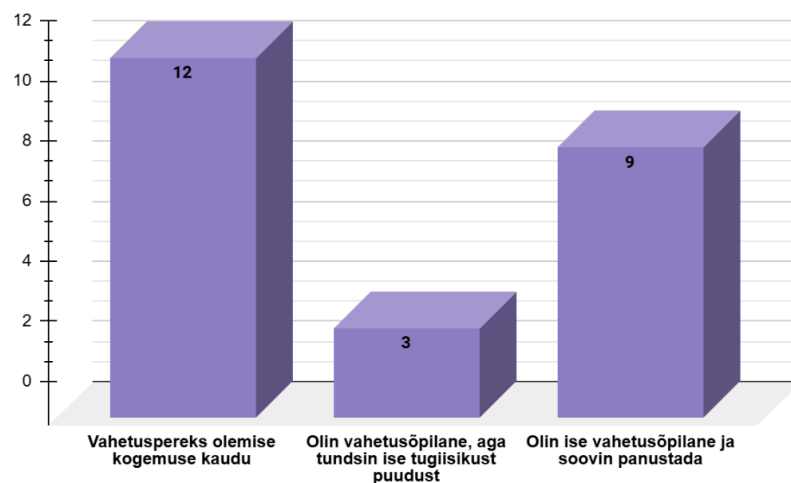
Joonis 4. Toetuse hindamine tugiisiku rollis tugiisikute küsitluses

2.6. YFU tugiisikute roll ja vastutus

Vidin suhtleb õpilasega ja TIK vahetusperega ning ideaalis tehakse koostööd. Tugiisikute ülesanne on soovitude jagamine, hoida kontakti ja lahendada esmaseid murekohti või edastada need tugiisikute tiimijuhtidele. Nii noorematel kui ka vanematel tugiisikutel on olemas tiimijuht, tiimijuhi abi, kelle poole pöörduda ja kes vajadusel pöörduvad kontori poole. Kontori tugisüsteemide spetsialist aitab osapoolte vaateid võrrelda ja lahendusi leida.

Esimese aasta vabatahtlikud on läbinud vahetusaasta hiljuti ehk on head kandidaadid uurimaks, kui paljudele oli võimaldatud tugiisikud vahetusaasta jooksul. Küsimustiku täitis kakskümmend kaheksa Jubinat, kellest kahekümne viiel oli tugiisik. Kahel endisel vahetusõpilasel ei olnud tugiisikut ja ühel neist oli tugiisiku asemel kohalik koordinaator. Vahetusaasta kogemus on igal noorel unikaalne ja seetõttu on ka vastuseid seinast seinä. Kokkuvõtvalt võib öelda, et tugiisiku mõju oli positiivne (vt Lisa 12).

Autor uuris YFU vabatahtlike põhjuseid tugiisikuks saamisel. Joonisel 5 toodud küsitluse tulemused näitavad, et kahekümne viiest küsitletust kaksteist jõudis selleni tänu vahetuspereks olemise kogemusele. Tulemus on loogiline, enamik vastanutest olid vanemad tugiisikud. Kui tugiisik ei klapi õpilasega, saab õpilane tugiisikut vahetada. Kriisiolukordades, nt Covid-19 kriisi ajal oli võimalik pöörduda YFU 24/7 kriisitelefoni poole (kriisitelefoni on endiselt olemas).



Joonis 5. Tugiisikuks saamise põhjused

2.7. YFU Eesti organisatsiooni liikmete kogemused

2.7.1. Kogemused YFU Eesti toega

Töö autor on aktiivne Jubin ehk aktiivne esimest aastat tegutsev vabatahtlik organisatsioonis. Autoril on organisatsioonis tegutsedes alati olnud toeks vanem vabatahtlik või kontoritöötajad. Tugivõrgustiku olemasolu on loonud autorile turvalise keskkonna õppimiseks. Samuti on võimalus kohe praktiliselt kaasa teha kõike, sh väljendada enda arvamust. Autor ei tunne end oma vastutuses üksi ja abi on alati saadaval.

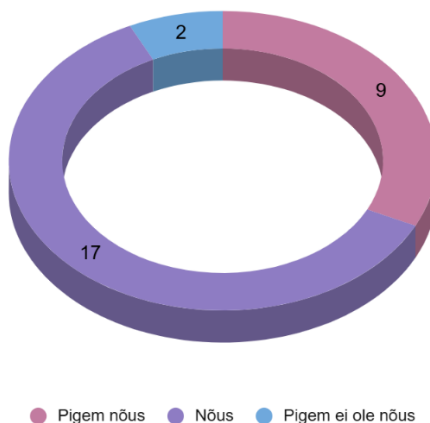
Vabatahtlik S.-S. Eilaste korraldas eelmisel hooajal ELO, samuti on ta peakorraldaja rollis käesoleval hooajal. Eilaste on enda vastutusalas iseseisev, kuid tõdeb, et vajadusel on abi YFU kontorist alati olemas. Näiteks kontori töötajad aeg-ajalt võtavad ühendust, et uurida, kuidas asjad edenevad. Kontor broneerib sündmuste toimumiskoha ja transpordi seminarile ja sealt tagasi. Uuendusena toimus sel hooajal enne ELO kõikidele õpilastele tutvumisõhtu. Vabatahtlik Eilaste toetab oma tiimi olles neile vajadusel olemas, püüdes rahulik ja leides jooksvalt probleemidele lahendusi.

SÕP tiimijuht K.-M. Sepp toob positiivsena välja enne ja pärast seminare toimuvaid koosolekuid. VLP tiimi juhina ta tagab, et valitud kandidaadid oleksid sobivad vahetusõpilasteks, loob esmamulje YFU organisatsioonist. Ta on teadlik, mis Valimispäevadel toimub, kes sinna lähevad, haldab materjale ja koolitab uusi vabatahtlikke. Samuti suhtleb ta tiimi ja kontoriga, on kiiresti kättesaadav. Vabatahtlik K.-M. Sepa arvamuse kohaselt on tiimi toetamisel kindel tähtsus selges kommunikatsioonis ja juhendamises. Ta korraldab koosolekuid või arutelusid, et selgitada välja, mis on antud hetkel oluline, ja kinnitada kõigi ühtne arusaam toimuvast. Samuti kindlustab ta, et kõik tiimiliikmed oleksid kursis YFU väärtuste, programmi eesmärkide ja protseduuridega ning kiidab ja annab konstruktiivset tagasisidet.

„Minu kogemus YFU vabatahtlikuna ja ürituste korraldajana on olnud äärmiselt positiivne. YFU kontoritöötajad on alati abivalmid, vastutulelikud ja sõbralikud. Kui tekib probleeme või küsimusi, saan nende poole pöörduda ilma hirmuta, et kohtan negatiivset suhtumist. Nende tugi on alati olnud professionaalne ja mõistev. [...] YFU annab vabatahtlikele palju vastutust ja usaldab meid täielikult, mis motiveerib pingutama ja arenema. Samas on kontoritöötajad alati valmis meid juhendama ja toetama, kui abi vajame. See tasakaal vastutuse ja toetuse vahel annab kindluse, et suudame oma ülesanded edukalt täita.” (Keitlyn-Merit Sepp; Lisa 7).

Mõlemad vabatahtlikud, Eilaste ja Sepp, on valmis toetama õpilasi ka väljaspool seminare ja YFU üritusi.

Autor uuris Jubinatelt, kas nende kogemuste põhjal on YFU tulevastele vahetusõpilastele toeks enne vahetusaastat. Joonisel 6 on näha, et seitseteist koguvastajatest on väitega nõus ja üheksa on „pigem nõus“. Kaks vastajatest on valinud variandi „pigem ei ole nõus“.



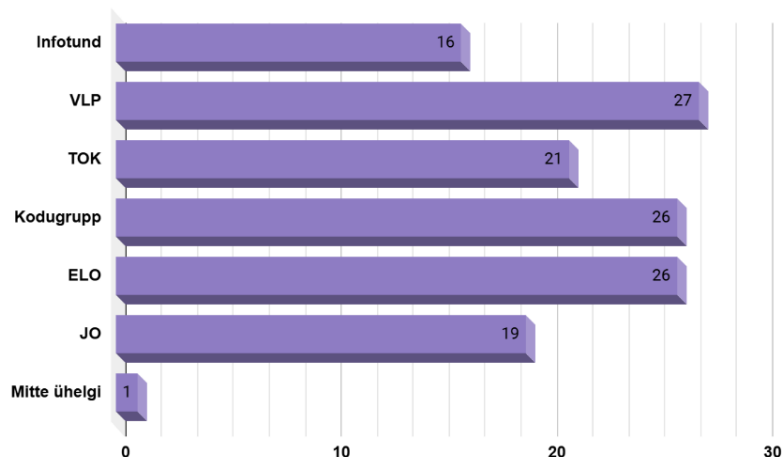
Joonis 6. Toetuse hindamine tulevaste vahetusõpilaste poolt vabatahtlike küsitluses

YFU Eesti vabatahtlike koondarvamus on, et YFU on edukalt toeks nii vabatahtlikele kui ka õpilastele enne vahetusaastat. Laiema ringi arvamus osutus positiivseks seoses vahetusaastale eelneva toe olemasolule ja piisavusele, hindajateks vahetusaasta läbinud esimese aasta vabatahtlikud. Kolme inimese arvamus klappib ja on positiivne – YFU on vabatahtlikele olemas, mida omakorda kinnitab vabatahtlike toetamise peatükis välja toodud osa küsitlusest (vaata peatükki 2.5.2).

2.7.2. Vabatahtlike kogemused YFU üritustega

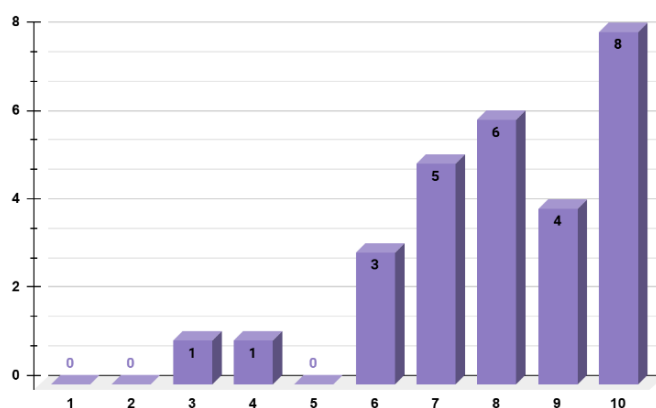
Autor uuris esimese aasta vabatahtlikelt nende osaluse kohta YFU üritustel (vt Joonis 7) ja nende mõju vahetusaastale (vt Joonis 8) Küsitluse tulemuste kohaselt osaleti kõige rohkem kohustuslikel üritustel; VLP, kodugrupid, ELO (vt Joonis 7). Kuigi järelorientatsioon on samuti kohustuslik seminar, on sellel osalemise osakaal väiksem. Põhjuseks võib olla see, et õpilaste vahetusaastad lõppevad erinevatel aegadel või mittesobiv kuupäev. Puudujatele korraldati YFU vabatahtlike poolt mini-järelorientatsioon. Üks vastanutest on märkinud, et mitte ühelgi üritusel ei ole osaletud. Töö autor seab väite/valiku kahtluse alla, sest nt kui Valimispäeval ei osale, ei ole ka võimalik õpilasvahetusprogrammist osa võtta. Valimispäeva

edukas läbimine tagab õpilasele koha YFU programmis. YFU infotunnist ja toetajate otsimise koolitusest on osa võtnud paljud. Infotunnis osales vastanute seast kuusteist inimest ja TOK üritusel kakskümmend üks vastanutest.



Joonis 7. YFU üritustel osalemine

Küsitlusest selgub, et enamik vastajad hindab eelmainitud sündmusi positiivseks – enamik vastuseid jääb skaala positiivsemale poolele ehk üle keskmise numbri viis. Joonisel 8 kümnepalliskaalal on ürituste mõju vahetusaastale 10 palli valinud kaheksa vastajat. Kõige madalam hinnang on number 3 ühe isiku poolt.



Joonis 8. YFU ürituste mõju vahetusaastaga rahulolule (Skaala: 10 – positiivne mõju; 0 – negatiivne mõju)

Autor uuris lähemalt kahe vabatahtliku kogemusi kohustuslike üritustega (vt Lisa 7). Valimispäeval oli S.-S. Eilaste iseloomu tõttu väga tasane ja märgib, et mäletab, kuidas

vabatahtlikel oli omavahel väga lõbus. K.-M. Sepp räägib Valimispäevast kui esimesest väljakutsest ja mugavustsoonist välja astumisest. Üritus aitas tal mõista, kas ta on valmis vahetusaastaks. Autor meenutab, kuidas VLP oli esimene hetk, kui jõudis esimest korda kohale realistlik pilt vahetusaasta olemusest.

Kodugruppides (ettevalmistav üritus enne ELO) osalemise kogemus ei erinenud vabatahtlik S.-S. Eilastele VLP kogemusest – ta oli vaikne ja lasi teistel rohkem domineerida. Vabatahtlik K.-M. Sepp mainib, kuidas vabatahtlikud tekitasid temas kindlustunnet ja entusiasmi vahetusaastale mineku osas. Töö autor kasutas seal võimalust esimestele praktilistele küsimustele vastuste saamiseks. Kõik küsitletud kohtasid kodugrupis esimest korda teisi sarnasele kogemusele asuvaid õpilasi.

ELO oli oluline, jättes tugeva mulje mõlemale vabatahtlikule YFU energia osas, saadi vastuseid praktilistele küsimustele, nt mida kohvrissi pakkida.

JO ajal märkas vabatahtlik S.-S. Eilaste, kuidas inimesed on palju avatumad kui varem. Tundis, et teda paljud teemad ei puudutanud, aga samas kuulis esimest korda vastupidisest kultuurišokist just seal. Vabatahtlik K.-M. Sepp oli rõõmus uuesti lennukaaslasti kohates ja nendega seiklusi jagades ning sai tutvuda vabatahtlikuks olemise sisuga. Autor pälvis seminaril võimaluse hingehaavu parandada ja saada ennetavat infot, mis emotsioonid kooli naastes võivad saabuda.

Autoril ja veel kahel vanemal YFU vabatahtlikul on kohati sarnased mälestused kohustuslikelt seminaridelt. Kõik on leidnud, et need on positiivsed faktorid õpilasvahetuse programmi protsessist. Laiemas mõistes seminaridel osalevad mitmed ja neist enamik leiab, et kogemuse mõju on kasulik nende vahetusaasta kogemusele.

2.8. Kogemused kultuurilise üleminekuga

Jubinate ja tugiisikute küsitlusest selgus, et inimesed on kursis ja teadlikud, mis on kultuurišokk. Tugiisikutest 24 inimest vastasid, et on teadlikud, ja üks isik valis variandi „olen mõnevõrra kursis“. Esimese aasta vabatahtlikest olid 26 inimest teadlikud ja kaks isikut olid mõnevõrra kursis.

Vabatahtlik S.-S. Eilaste ei mäleta, et Taanis vahetusaastal viibides oleks esinenud midagi meeldejäävat seoses kultuurišokiga. Talle oli hoopis tõsisem löök tagasi kodumaale saabumine. Eilaste meenutab, kuidas oli emotsionaalne terve tagasireisi ja jõudes koju, esikusse, käis justkui klikk ära ja ta lahkus õue jalutama. Õues jalutades rahunes. Järgmisel

päeval oma tuppä minnes leidis end justkui ajakapslist, nägi kui palju ta oli tegelikult muutunud.

Vabatahtlik K.-M. Sepp jagas, kuidas pidi USA ühiskonnas relvade olemasolu ja turvalisusesse teistmoodi suhtumisega harjuma. Tagasi Eestisse jõudes oli talle harjumatu, et võib lahkuda kodust üksinda ja ei pea luba küsima ega seletama kuhu, kellega jne.

Töö autor koges Taanis vähesel määral kultuurišokki, näiteks on Taani koolisüsteemis kasutusel igas aines ja kõigeeks ainult arvutid; koolis ei olnud garderoobi ega lõunat kooli poolt. Kojutulek oli autori jaoks äärmiselt keeruline ja ta tajub mitmeid vastupidise kultuurišoki sümptomeid.

Kui psühholoog-nõustaja K. Habicht-Spriit mõtleb, kuidas vahetusaastat võib mõjutada kultuurišokk, toob ta välja tõusva ärevusetaseme, meeleolulanguse ja potentsiaalse riski hakata kahtlema iseenda võimekuses.

Vabatahtlike programmijuht K. Kuusmann toob välja, et vastupidine kultuurišokk võib mõjutada vabatahtlikuks olemist, kui YFU hakkab liialt vahetusaastat meenutama, kui on raskusi Eesti ellu tagasi lülitumisega või ollakse pettunud pärisperes.

Kultuurišokk on reaalsuses esinev seisund, millega kogutud andmete põhjal inimesed tõesti kokku puutuvad. Juhul, kui ka isik ise ei tunne end puudutatuna, ollakse sellest teadlikud. Järelikult on YFU suutnud edukalt edastada organisatsiooni liikmetele info kultuurišoki teemadel. Kuna liikmed on valdkonnaga kursis, saab autor järeldada, et ollakse kompetentne pakkuma ka õpilasvahetuse programmis osalejatele tuge kultuurišoki/vastupidise kultuurišokiga kaasnevates olukordades.

2.9. YFU seminaride vajalikkus

Vabatahtliku S.-S. Eilaste selgituste järgi on ELO inimeste usalduse võitmine ja jää murdmine. Kodugrupid on selleks, kui ELO ajal ei ole enda tulevase vahetusaasta riigist vabatahtlikku, siis on juba mingisugune baasinfo või idee olemas.

Vabatahtlike programmijuht K. Kuusmann lisab, et ELO ja ka AAS on õppe eesmärgil ja aitavad õpilasel sisse integreeruda kohalikku kultuuri. SK, KAS, ALS, JO, eriliselt SK ja KAS on põhimõtteliselt filtreerimise kohad. Nende toimumise hetk vahetusaastal on aastatepikkuse kogemuse põhjal enam-vähem õpilaste murdumispunktidega ühtiv. Hästi ajastatud seminarid aitavad noorel analüüsida kõike, mis olnud ja mis ees, toovad sarnases olukorras viibivad inimesed kokku. Oluline on positiivne kogemus, et õpilasel tekiks hiljem soov hakata vabatahtlikuks.

Vabatahtlik K.-M. Sepp: AAS annab vahetusaastale tugeva alguse, vähendab hirme ja ebakindlust. SK õpilaste esimeste kogemuste peegeldamiseks, tunnustada saavutusi ja vajadusel suunata muudatustele. KAS, et analüüsida senist teekonda ja julgustada saavutama uusi eesmärke ja looma tähendusrikkaid kogemusi. ALS võtta vahetusaasta kogemus kokku, mõista vahetusaasta mõju osalisele, soodustada sujuvat üleminekut kodumaale. Emotsionaalne ja tähendusrikas lõpp. Tugeva tugivõrgustiku viimane formuleerimine.

Autor leidis tänu näost näkku toimunud intervjuudele kinnitust, et seminarid reaalsuses on efektiivsed ja olulised. Kogu käsiraamatute sisu teostatakse ja tuuakse reaalsusesse. Seminarid on väga oluline osa tugisüsteemidest; pikaajaline kogemus organisatsioonil ja kogemuste põhjal korraldavad vabatahtlikud loovad kombinatsiooni, kus töötubade sisu on relevantne. Seminaride toimumise kuupäevad on mõtestatult planeeritud, andes parima võimaliku tulemuse olenevalt osalise kaasa töötamisest.

2.9.1. Seminaride täpsemad eesmärgid

Autor palus intervjuudes osalistel välja tuua, mis eesmärgid on seminaridel neid korraldavate vabatahtlike arvamusel põhjal. Vabatahtlik K.-M. Sepp kirjeldas SÕP suuna seminare: AAS, SK, KAS, ALS ja vabatahtliku S.-S. Eilaste VÕP suuna ELO, JO ning kodugruppe.

AAS on õpilaste ettevalmistamine vahetusaastaks. Keskendutakse kultuurilistele aspektidega kohanemisele, suhtlemisoskuse ja enesekehtestamise arendamisele. SK on vahetusõpilaste toetamiseks ja suunatakse analüüsima oma esimest Eestis veedetud perioodi. Pakutakse abi rohkemaks kohanemiseks. KAS on õpilaste motiveerimiseks, et nad teaksid võtta vahetusaasta teisest poolest maksimumi ja seatakse alles jäänud ajaks uusi eesmärke. ALS on vahetusõpilaste ettevalmistus kodumaale tagasi minekuks.

ELO, kui esimene YFU suurüritus õpilastele, on seal suur rõhk omavahelisel suhtlemisel. Valmistatakse õpilast üldiselt ette vahetusaastaks. Kodugruppidel on ELO-ga sarnane funktsioon, aga töötatakse väiksemates gruppides ja vabatahtlikud on käinud vahetusaastal õpilaste vahetusriikidega sarnases piirkonnas.

Uurimistöös saadud vastused klapiivad YFU käsiraamatute põhjal oleva teooriaga – YFU üritused ja korraldus on tõhus ja hästi planeeritud. Vabatahtlikud teavad, mida nad teevad ja miks nad midagi teevad. Kord ja planeeritus on hea märk tugisüsteemide hindamisel.

2.10. Arengud YFU organisatsioonis ja tagasiside

YFU Eesti tugisüsteemide spetsialist K. Lõokese arvates toimib organisatsioonis kõik hästi. 2024/2025. hooajast alates nii TIK kui ka Vidinate tiim küsib vahetusõpilaselt/vahetusperelt tagasisidet kord kuus. Uuendusena on samuti tugisüsteemi spetsialisti eraldiseisev roll tegeleda tugisüsteemidega, varasemalt oli toe pakkumine osa programmi koordinaatori tööst. Nõustamine on tema ainus ülesanne ja see ei tekita talle täiendavat stressi. Suuri muudatusi töö korraldamisel plaanis ei ole, kuid hooaja lõpus toimub hindamine, kokkuvõtete tegemine ja vajadusel tuuakse sisse muudatused järgmiseks hooajaks. Töö autor oskab välja tuua olulise arenguna õpilaste tutvumisürituse enne ELO, seda kogemust autoril ei olnud.

Vabatahtlik K.-M. Sepp toob ainsa miinusena välja selle, et vabatahtlikud võtavad endale liiga palju kohustusi ja põlevad läbi. Liigse koormuse korral ei suudeta igale kohustusele anda piisavalt tähelepanu. Vabatahtlik S.-S. Eilaste toob teiste vabatahtlike seast välja kohati esineva negatiivse suhtumise. Mõnede vabatahtlike puhul tundub, et nad peavad end õpilastest etemaks ja kogenumaks, mille najal end neist eraldatakse. Lisaks ka see, et mitmesugused vabatahtlikele mõeldud materjalid on liiga laiali erinevate inimeste ja platvormide vahel.

Psühholoog-nõustaja K. Habicht-Spriit soovitab õpilastele õpetada näiteks kuuest sammust koosnevat praktilist mudelit, kuidas lahendada probleeme. Õpetada põhilisi enesejuhtimise oskuseid, ajaplaneerimist. Rõhutada õpilastele unehügieeni ja füüsilise aktiivsuse tähtsust, tõsta teadlikkust – mis temale hea on.

2.10.1. Küsitluse tagasiside – ettepanekud

YFU Eesti tugisüsteeme uurides viis autor läbi küsitluse Jubinate ja tugiisikute seas, mille käigus uuriti, mis uuendused või muudatused aitaksid aidata organisatsioonil pakkuda oma liikmetele tõhusamat tuge. Viis Jubina küsimustiku vastajat leidsid, et hetkel on kõik juba väga hea.

Tugiisikute ja esimese aasta vabatahtlike poolt toodi välja erinevaid variante:

- Pakkuda rohkem erinevaid koolitusi tugiisikutele ja vahetusperedele, näiteks, kus käsitletak noorte maailmavaateid ja nende muresid, peale koolitust lisaks vestlusringe osalejate vahel.
- Soovitati tellida põhjalikum koolitus Tallinna ülikoolist, mille läbimisel väljastatakse vastav tunnistus.
- Mainiti soovi rohkemateks kokkusaamisteks, mis mõeldud rõõmude ja murede jagamiseks.
- Sooviti, et kontoril oleks lähedasem suhe tugiisikutega, näiteks helistataks aeg-ajalt tugiisikutele.
- Usaldama peaks rohkem vabatahtlikke ja tagasiside küsimustikke oleks võimalik ka otse programmis osalejatele saata.
- Teretulnud oleksid ka rohkemad meeldetuletused tugiisikute kohustuste osas.
- Enne vahetusaastale saatmist tuleks rohkem rõhutada, et vahetusaasta ei pea olema parim aasta inimese elus ja madalseisu võib tulla rohkem kui näiteks jõulude ajal.
- Rohkem sooviti YFU Eesti poolset toetust vahetusaastal eemalviibimise ajal ning rohkem YFU kontoreid Eestisse.
- Samuti palutakse teha vabatahtlike süsteemid läbinähtavamaks ja luua materjal, mis selgitab võimalusi jõuda kõrgemate positsioonideni.

KOKKUVÕTE

Uurimistöö YFU Eesti tugisüsteemid käsitleb mittetulundusühingu *Youth For Understanding* Eesti organisatsiooni (YFU) sisest tegevust, tugisüsteemide olemasolu ja korraldust.

Töö autor täitis edukalt uurimistöö eesmärgi, milleks oli uurida YFU Eesti tugisüsteemide olemust ja olulisust programmi edukaks toimimiseks, avada teema tavainimesele arusaadavalt. Uurimistöö raames viis autor läbi intervjuud Peaasi organisatsiooni esindajaga, nelja YFU Eesti esindajaga ning küsitlused kahe erineva YFU vabatahtlike rühmaga. Uurimistöö teoreetilises osas tutvustas autor YFU organisatsiooni, selle tugisüsteeme, programmilisi üritusi ja selgitas vahetusaasta olemust.

Töös püstitatud hüpotees, YFU Eesti omab kompetentset tugisüsteemi õpilasvahetuse toimimiseks, leidis kogutud materjalide põhjal uurimistöös kinnitust. YFU, kui õpilasvahetusega tegelev organisatsioon, valiti õpilaste poolt peamiselt organisatsiooni välise hea mulje põhjal. YFU üritused ja nende korralduslik pool on tõhusad, planeeritud ja tugisüsteemid toimivad hästi. Intervjuud kinnitasid seminaride efektiivsust ja olulisust, mis tagavad näiteks kohanemisprotsesside sujuva kulgemise ning kultuurišoki aspektide teadvustamist. YFU seminaride korraldus tugineb organisatsiooni pikaajalisel kogemusel ja ka vabatahtlikud on vahetusõpilase teekonna varasemalt läbinud. Tugisüsteemid loovad organisatsioonis kogukonnatunde, hea meeleolu ja õhkkonna. Uurimistöös leidis kinnitust, et vahetusaastale eelnev ja järgnev organisatsiooni poolne toetus on piisav. Samuti, et kultuurišokk on reaalsuses esinev seisund, YFU edastab edukalt infot ja nende tugisüsteemid aitavad programmis osalejatel toime tulla kultuurišokiga. Vahetusaasta annab noorele võimaluse olla uudishimulik, abivalmim, tolerantsem ja oskuse iseseisvalt lahendada olukordi. Vabatahtlikke kaasab soe ja toetav kogukond, panustamisvõimaluste rohkus.

Soovitused organisatsioonile uurimistöö autori ja osalenud inimeste poolt on jälgida oma vabatahtlikke, et keegi ei koormaks ennast kohustustega üle. Vähem eraldada õpilasi ja vabatahtlikke erinevateks rühmadeks. Vaimse tervise osas tutvustada õpilastele vahetusaastale eelnevalt Peaasi.ee võimalusi ja üldiselt olla õpilastele Eesti poolt rohkem toeks. Sooviti, et organisatsioon pakuks rohkem kokkusaamisi vabatahtlikele ja tugiisikutele. Luua vabatahtlike süsteemid rohkem läbipaistvamaks, näiteks kuidas esimese aasta vabatahtlik saaks jõuda kõrgemate positsioonideni.

SUMMARY

YFU (Youth For Understanding) Estonia's support systems research idea was to analyse one student exchange providing organization's support systems. What they consist of, their importance and to discuss the topic in a way that is understandable for ordinary people. In short, YFU Estonia support systems consist of many different seminars and events, contact persons and the community feeling.

The theoretical part of the research includes information from several YFU materials. The research part of the paper uses a mixed method of narrative and quantitative methods. To gather information the author sent out two questionnaires to YFU volunteers, to organization's contact persons and to first year volunteers. Also interviewed five people – two from YFU Estonia's office and two volunteers, one from mental health organisation (Peaasi). Within the research the author uses their gained experience as they have completed an exchange year with YFU in Denmark and is a volunteer in the organisation.

The author hypothesizes that YFU Estonia possesses competent support systems for the effective operation of exchange programs. The stated hypothesis turned out to be correct. YFU as an organisation was chosen mainly because of its good reputation. YFU events and their organisational sides are efficient, well planned and the support systems work well. The interviews confirmed YFU seminars effectiveness and importance, that guarantees smooth adaption into the new country and aspects of culture shock. YFU operates on using knowledge from long term experience and volunteers. YFU has a nice community with a pleasant atmosphere. The research confirmed that students are provided support before and after their exchange, that culture shock is a real thing and the organisation helps to deal with it.

After the exchange year, the students are more open-minded, curious, helpful, accepting and can solve problems independently. Students become volunteers because they find a lot of ways to contribute, and the community vibe is really calling.

To sum it up, the research goals were accomplished. YFU Estonia does own a working support system. With this paper here are available materials that ordinary people can read and help them understand the organisation.

KASUTATUD ALLIKAD

Eelmäe, E. (2022), uuendanud Veimann, L. (2024). *Aasta alguse seminar*. Kasutatud 01.12.24, YFU asutusesisene dokument

Eelmäe, E., Järv, S. (2018), uuendanud Volt, K. (2024). *Aastalõpu seminari käsiraamat*. Kasutatud 01.12.24, YFU asutusesisene dokument

Eelmäe, E., Järv, S., Raidmets, M. (2018), uuendanud Volt, K. (2024). *Keskaasta seminari käsiraamat*. Kasutatud 01.12.24, YFU asutusesisene dokument

Juhkam, J., Järv, S., Vösandi, A. (2016). *Kodugruppide käsiraamat*. Kasutatud 01.12.24, YFU asutusesisene dokument

Järv, S., Hanni, R.G. (2015), uuendanud Mihkelson, L. (2024). *Toetajate otsimise koolitus*. Kasutatud 01.12.24, YFU asutusesisene dokument

Kaljuvee, R. (2004), uuendanud Zernask, K., Sepp, K.M., Ilumäe, H., Luud, M. (2024). *Valimispäeva käsiraamat*. Kasutatud 01.12.24, YFU asutusesisene dokument

Mahlapuu, M., Kalev, J. (2012), uuendanud Kobar, P., Naur, E., Eilaste, S.S. (2024). *Eelorientatsiooni käsiraamat*. Kasutatud 01.12.24, YFU asutusesisene dokument

Olev, A., Alumäe, T. (2022). *Estonian Speech Recognition and Transcription Editing Service*. *Baltic Journal of Modern Computing*, 10(3), 409–421.
<https://doi.org/10.22364/bjmc.2022.10.3.14>

Roosmets, V. Y. B. (2016), uuendanud Volt, K. (2023). *Sügisese kokkusaamise käsiraamat*. Kasutatud 01.12.24, YFU asutusesisene dokument

YFU Eesti. (2021a). *Golden Guidelines in Counseling 2nd Edition*. Kasutatud 01.12.24, YFU asutusesisene dokument

YFU Eesti. (2021b). *Järelorientatsiooni käsiraamat*. Kasutatud 11.11.2024, YFU asutusesisene dokument

YFU Eesti. (2024a). *Infotundide käsiraamat*. Kasutatud 01.12.24, YFU asutusesisene dokument

YFU Eesti. (2024b). *Jubinate ehk esimese aasta vabatahtlike teejuht*. Kasutatud 08.02.25, YFU asutusesisene dokument

YFU Eesti. (2024c). *Powerpoint esitus, YFU gruppide struktuur*. Kasutatud 01.12.24, YFU asutusesisene dokument

YFU Eesti kodulehekülg. (2024a). *Hakka vahetuspereks!*. Kasutatud 09.12.24, <https://www.yfu.ee/vahetuspere/vahetuspereks/>

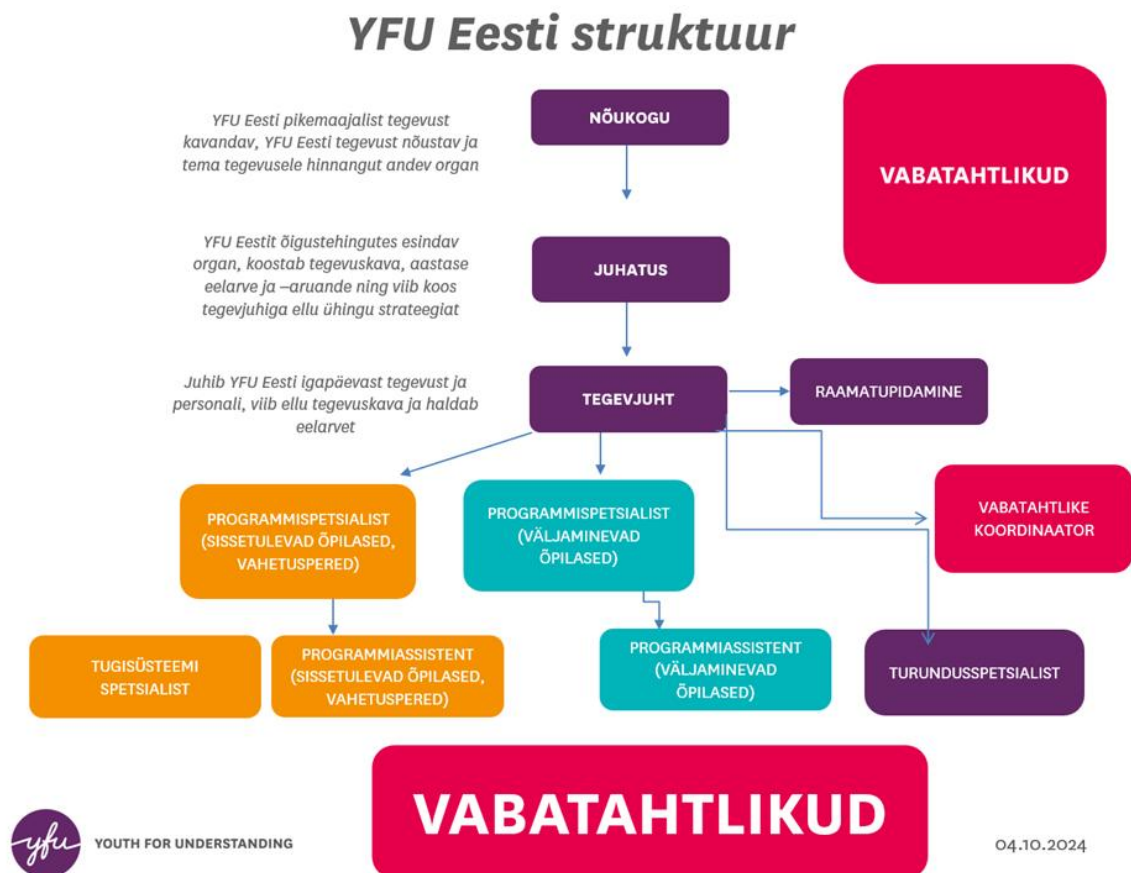
YFU Eesti kodulehekülg. (2024b). *Hakka vahetusõpilaseks!*. Kasutatud 09.12.24, <https://www.yfu.ee/vahetusopilane/taotlemine/>

YFU Eesti kodulehekülg. (2024c). *Organisatsioonist*. Kasutatud 29.11.2024, <https://www.yfu.ee/yfu/organisatsioonist/>

YFU Eesti kodulehekülg. (2024d). *Riigid*. Kasutatud 01.12.24, <https://www.yfu.ee/vahetusopilane/riigid/>

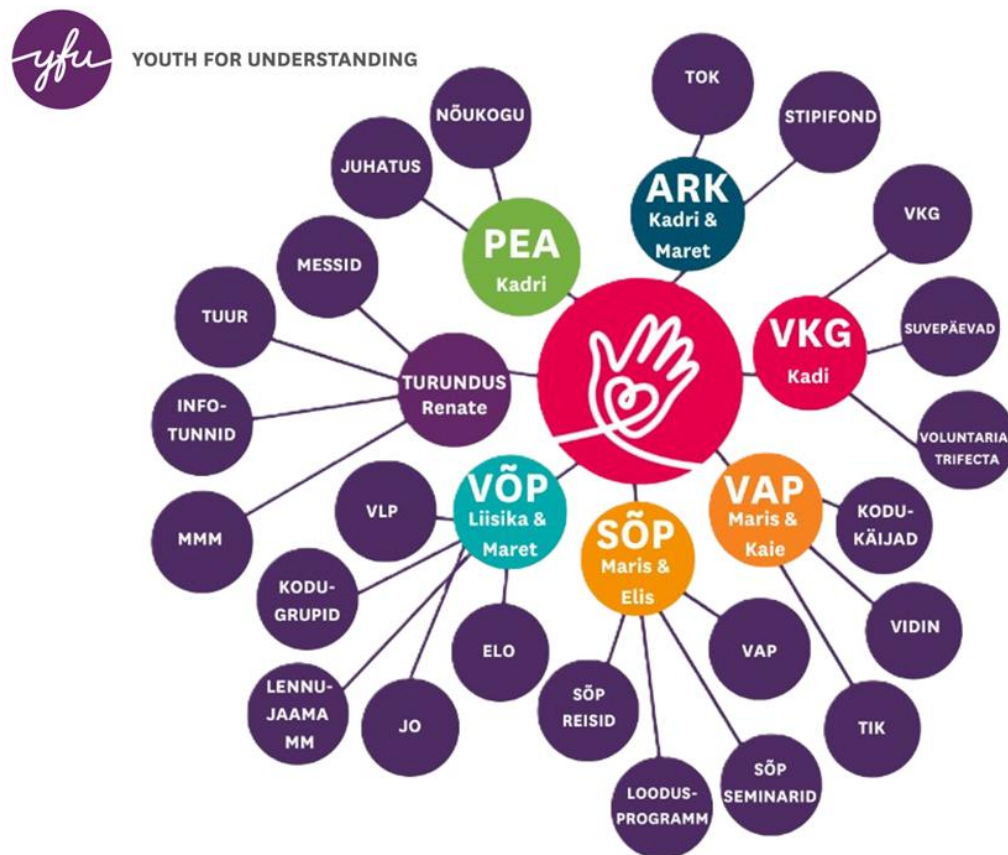
LISAD

Lisa 1. YFU Eesti struktuur



Allikas: YFU Eesti. (2024b). *Jubinate ehk esimese aasta vabatahtlike teejuht*. Kasutatud 08.02.25, YFU asutusesisene dokument

Lisa 2. Vabatahtlike tegevusvaldkondade grupid



Allikas: YFU Eesti. (2024c). *Powerpoint esitus, YFU gruppide struktuur*. Kasutatud 01.12.24, YFU asutusesisene dokument

Lisa 3. Vahetusaastale mineku etapid YFU Eesti organisatsioonis

Esimene etapp YFU Eesti organisatsioonis vahetusaastale asumiseks on taotlusedokumentide esitamine. Dokumentideks on taotlusankeet, motivatsiooni küsimustikule vastamine ja hinnetelehe esitamine (YFU Eesti kodulehekül, 2024b).

Järgmiseks esitab YFU kutse Valimispäevale, mis hindab kandidaadi sobivust õpilasvahetusprogrammi (täpsem ülevaade peatükis 1.3.). Positiivse Valimispäeva tulemusel tuleb õpilasele ja tema eestkostja(te)le kutse lepinguvestlusele, kus räägitakse täpsemalt erinevate riikide programmide, vms vajaliku informatsiooni osas (YFU Eesti kodulehekül, 2024b).

Ükski eelnevalt mainitud samm ei kohusta programmis osalema. Peale lepinguvestlust ja jätkuval soovil minna vahetusaastale sõlmitakse YFU ja tulevase vahetusõpilase vanemate vahel leping. Lepingu allkirjastamise hetkest on õpilasele garanteeritud koht YFU õpilasvahetuse programmis (YFU Eesti kodulehekül, 2024b).

Programmi osaline alustab rahvusvahelise faili täitmist – mahukas fail, mis sisaldab põhjalikku informatsiooni õpilase kohta ja mille põhjal vahetusaastale vastuvõttev YFU organisatsioon leiab vahetuspere ja kooli. Toimuvad kaks kodugruppi, eelorientatsioon ja infotund õpilase vanematele (täpsemalt alapeatükis 1.6.). Eelorientatsioonile järgnevalt saabuvad õpilaste väljalennud vahetusaastale (YFU Eesti kodulehekül, 2024b).

Lisa 4. YFU programmitasude liigid ja jaotus

Tabel 1. YFU programmitasude liigid ja jaotus



YOUTH FOR UNDERSTANDING
Eesti

YFU EESTI
Kevade 4a-1, 10137 Tallinn, Eesti
T +372 628 61 61
yfu@yfu.ee | www.yfu.ee

YFU PROGRAMMITASUDE MAKSUMUS ehk mille eest maksab programmis osaleja?	100%
Kulud Eestis	27%
koolitused, seminarid ja tugi tulevastele vahetusõpilastele (ruumirent, toitlustus, transport, materjalid)	
toetajate otsimise koolitus	
vahetusaastaks ettevalmistav seminar	
vahetusaastat kokkuvõttev seminar	
infotunnid ja sihtriiki tutvustavad kohtumised	
stipendiumiintervjuud	
nõustamine	
kokkusaamised vahetusõpilaste vanematele (ruumirent, toitlustus, transport, materjalid)	
lepinguvestlus	
vahetusaastaks ettevalmistav seminar lapsevanematele	
lapsevanemate kokkutulekud vahetusaasta jooksul	
lapsevanemate järelorientatsioon	
YFU kontori töö ja tugiteenuste kvaliteedi tagamine	
koolitused vabatahtlikele	
erialased koolitused personaliile	
informatsiooni vahendamine partnerite vahel	
halduskulud	
YFU organisatsioonide töö ühtse kvaliteedi ja jätkusuutliku arengu tagamine (tasu katusorganisatsioonile)	8%
Infosüsteemide, andmebaaside loomine ja haldamine	
Solidaardusfondi osamakse	
Koolitused	
Kindlustus	9%
Koosneb tervise-, õnnetusjuhtumi- ning vastutuskindlustusest.	
Transport vahetusmaale ja tagasi	15%
Lennupiletid ja vajadusel muud piletid	
Vastuvõtva partneri kulud	41%
koolitused, seminarid ja tugi vahetusõpilastele (ruumirent, toitlustus, transport, materjalid)	
aasta-alguse seminar	
vahetusaasta vahehindamine jm kokkusaamised	
aastalõpu seminar(id)	
nõustamine	
tugiisik õpilasele	
koolitused, seminarid ja tugi vahetusperele (ruumirent, toitlustus, transport, materjalid)	
vahetusperele värbamine	
vahetusperele ettevalmistamine	
tugiisikute koolitamine perele	
nõustamine	
YFU kontori töö ja tugiteenuste kvaliteedi tagamine	
koolitused vabatahtlikele	
erialased koolitused personaliile	
informatsiooni vahendamine partnerite vahel	
halduskulud	

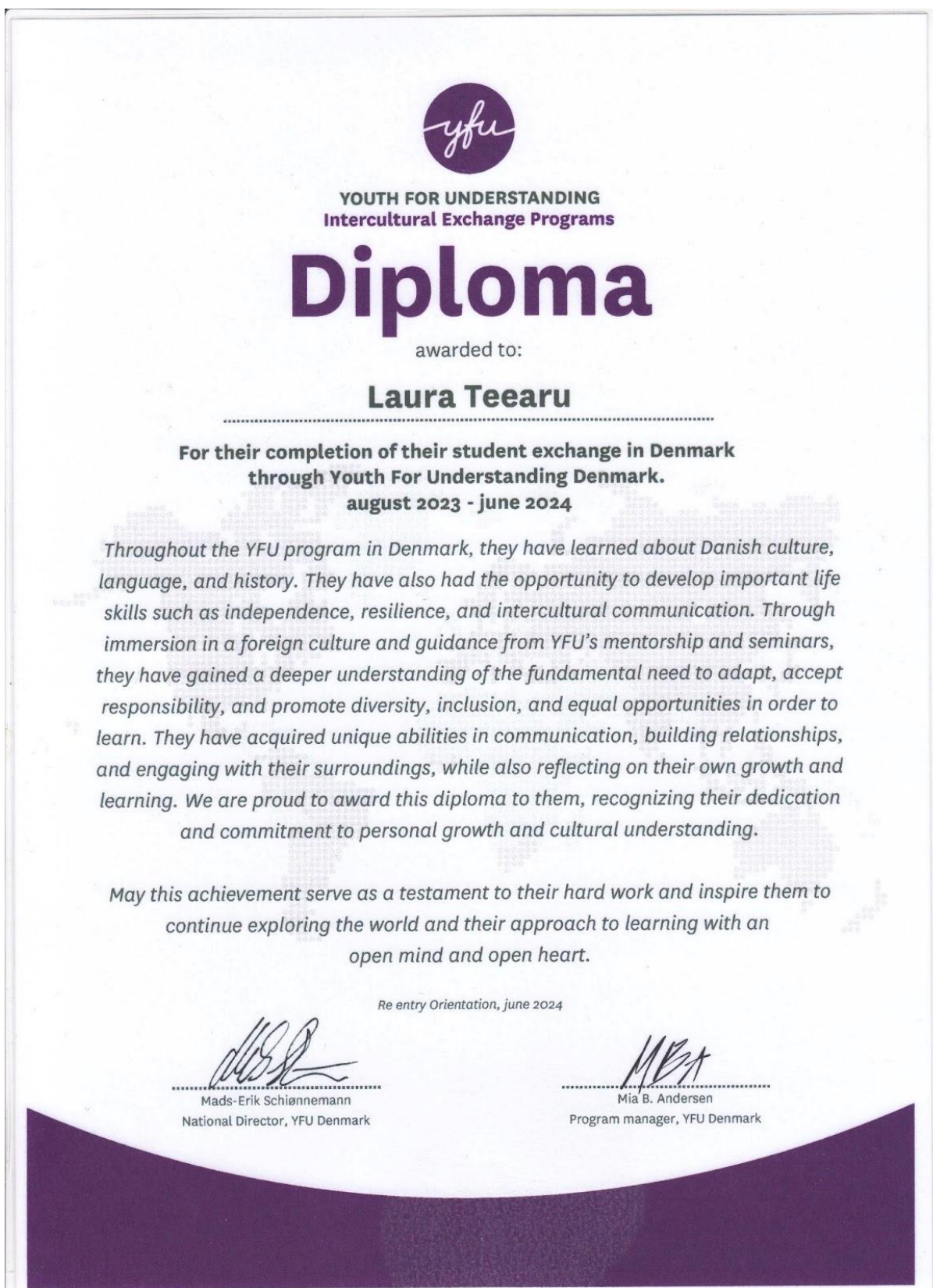
Allikas: YFU Eesti. (2024a). *Infotundide käsiraamat*. Kasutatud 01.12.24, YFU asutusesisene dokument

Lisa 5. YFU ja õpilase vahelised kokkulepped ehk peamised reeglid

- 1) Osad piirangud on seotud kindlustusega, näiteks on õpirändel viibival õpilasel keelatud juhtida mootorijõul liikuvaid sõidukeid kuna kindlustus ei hüvita sellega seonduvaid õnnetusjuhtumeid.
- 2) Kehtestatud on reeglid seoses reisimisega vahetusaastal – iga riigi YFU korraldab erinevalt, aga kõigil on teatud tingimused üksinda (sõpradega) reisimise osas. YFU ja ka koduriigis viibivad õpilase vanemad soovivad teada, kus on õpilane ja kas tal on kõik hästi. See informatsioon on väga oluline, näiteks teatud piirkonnas toimub looduskatastroof – YFU peab teadma, kas õpilane asub katastroofi piirkonnas või on kuskil eemal turvaliselt, et vajadusel õpilasele abi saata.
- 3) YFU ei tolereeri alkoholi, tubakatoodete, narkootikumide tarvitamist ega seaduste rikkumist.
- 4) Vahetusõpilasel ei ole lubatud vahetusaasta jooksul rasedaks jääda.
- 5) Vahetusõpilasel ei ole lubatud rikkuda vahetusperega kokkulepitud reegleid.
- 6) YFU pakub hariduslikke programme, st vahetusõpilane peab käima koolis.
- 7) Igal organisatsioonil on omad väärtused ja kõik liikmed peavad neid järgima. Halvaks endeks peetakse õpilase soovimatust kohaneda, ebasobivat käitumist või suhtumist. Reeglite rikkumisega kaasneb enneaegne vahetusaastalt naasmine ehk noore koju saatmine. Teine võimalus on õpilasel otsustada ja lõpetada vahetusaasta vabatahtlikult. Mõlemal juhul organiseerib ja katab YFU õpilase transpordi tagasi kodumaale. YFU ei tagasta programmi eest tasutud summat mitte ühelgi määral ega juhul (Mahlapuu, Kalev, 2012).

Allikas: Mahlapuu, M., Kalev, J. (2012), uuendanud Kobar, P., Naur, E., Eilaste, S.S. (2024). *Eelorientatsiooni käsiraamat*. Kasutatud 01.12.24, YFU asutusesisene dokument

Lisa 6. Uurimistöö autorile väljastatud diplom



Lisa 7. Link uurimistöö intervjuudele

Uurimistöö autor viis läbi intervjuu viie erineva inimesega:

- YFU vabatahtlikud Keitlyn-Merit Sepp ja Sandra-Stella Eilaste,
- YFU Eesti kontoritöötajad Kaie Lõoke ja Kadi Kuusmann,
- Peaasi psühholoog-nõustajaga Kristel Habicht-Spriit.

[https://docs.google.com/document/d/1qKYqiiLiWLDVU5ha6lSG1trwwdCL9W3j/edit?usp=s
haring&ouid=117759209406323836822&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1qKYqiiLiWLDVU5ha6lSG1trwwdCL9W3j/edit?usp=s
haring&ouid=117759209406323836822&rtpof=true&sd=true)

Lisa 8. YFU Eesti tugiisikute küsimustik

Heia!

Olen Tallinna Õismäe Gümnaasiumi 11. klassi õpilane Laura Teearu ja ma teen uurimustööd teemal **YFU EESTI TUGISÜSTEEMID**. Küsitluse andmeid kasutan vaid uurimustöö koostamise eesmärgil ja vastajatele on tagatud anonüümsus.

Aitäh, et olete valmis vastama!

* Viitab kohustuslikule küsimusele

1. Vanus *

- Noorem kui 18
- 18 – 23
- 23-30
- 30+

2. Sugu *

- Naine
- Mees
- Muu

3. Olen ... *

Märkige ainult üks ovaal.

- Noorem tugiisik (Vidin)
- Vanem tugiisik (TIK)

4. Kuidas jõudsite tugiisikuks olemiseni? 😊 *

Märkige ainult üks ovaal.

- Olin ise vahetusõpilane ja soovin panustada
- Olin vahetusõpilane, aga tundsin ise tugiisikust puudust
- Vahetuspereks olemise kogemuse kaudu
- Muu

5. Kui valisite eelmises küsimuses „Muu“, palun täpsustage

6. Kas olete teadlik kultuurišoki olemasolust? *

Märkige ainult üks ovaal.

- Olen teadlik
- Olen mõnevõrra kursis
- Ei tea mis see on

7. YFU on vajadusel olemas ja kättesaadav tugiisikutele *

Märkige ainult üks ovaal.

- Nõus
- Pigem nõus
- Pigem ei ole nõus
- Ei ole nõus
- Ei oska öelda

8. Kas tunnete, et saate YFU-lt piisavalt tuge ja juhendamist oma rollis tugiisikuna? *

Märkige ainult üks ovaal.

1. 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vajan rohkem tuge

Kõik väga hästi

9. Millised muutused või uuendused aitaksid YFU Eestil pakkuda oma liikmetele tõhusamat tuge? *

10. Aitäh!

Kas soovite veel midagi lisada?

Lisa 9. YFU Eesti esimese aasta vabatahtlike küsimustik

Heia!

Olen Tallinna Õismäe Gümnaasiumi 11. klassi õpilane Laura Teearu ja ma teen uurimustööd teemal **YFU EESTI TUGISÜSTEEMID**. Küsitluse andmeid kasutan vaid uurimustöö koostamise eesmärgil ja vastajatele on tagatud anonüümsus. Aitäh, et olete valmis vastama!

* Viitab kohustuslikule küsimusele

1. Vanus *

- Noorem kui 18
- 18+

2. Sugu *

- Naine
- Mees
- Muu

3. Palun märkige ära kõik üritused, millel olete osalenud 😊 *

Märkige kõik sobivad.

- Infotund
- Valimispäev (VLP)
- Toetajate otsimise koolitus (TOK)
- Kodugrupp(id)
- Eelorientatsioon (ELO)
- Järelorientatsioon (JO)
- Mitte ühelgi ei osalenud

4. Kuidas mõjutasid eelmises küsimuses mainitud üritused Teie vahetusaastat? *

Märkige ainult üks ovaal.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Negatiivne

Positiivne

5. YFU Eesti on olemas nõu ja jõuga õpilastele enne vahetusaastat *

Märkige ainult üks ovaal.

- Nõus
- Pigem nõus
- Pigem ei ole nõus
- Ei ole nõus
- Ei osak öelda

6. Kas olete teadlik kultuurišoki olemasolust? *

Märkige ainult üks ovaal.

- Olen teadlik
- Olen mõnevõrra kursis
- Ei tea mis see on

7. Kas Teil oli vahetusaastal tugiisik? *

Märkige ainult üks ovaal.

- Jah
- Ei

8. Kuidas hindate oma tugiisiku abi Teie vahetusaasta kogemuse toetamisel? *

1. Süda - mul ei olnud tugiisikut

2. Süda – väike või olematu tugi

...

5.Süda – tugi oli hästi võimaldatud

6.Süda – tugi oli rohkem kui hästi võimaldatud

1	2	3	4	5	6
					

9. YFU Eesti on olemas ja toeks oma vabatahtlikele *

Märkige ainult üks ovaal.

- Nõus
- Pigem nõus
- Pigem ei ole nõus
- Ei ole nõus
- Ei oska öelda

10. Millised muutused või uuendused aitaksid YFU Eestil pakkuda oma liikmetele tõhusamat tuge? *

11. Aitäh!

Kas soovite veel midagi lisada?

Lisa 10. Autor läbi viimas tuuri tundi Tallinna 21. Koolis koos vabatahtlik Nele Lainevooluga



Foto 1. Töö autor koos Nele Lainevooluga läbi viimas tuuri tundi

Lisa 11. Vabatahtlike värbamine läbi Vabatahtlike programmijuhi silmade

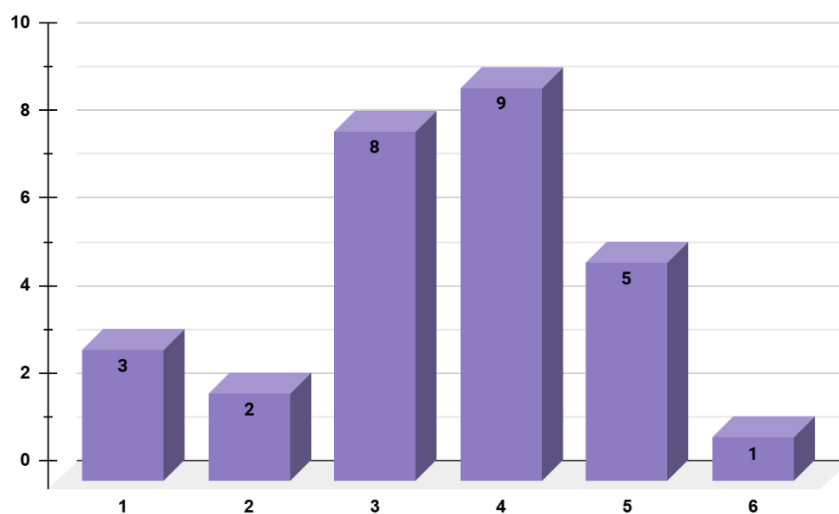
YFU vabatahtlikud on üldiselt organisatsiooniga vahetusaastal käinud endised õpilased või võivad ka olla vahetuspereks olnud/olevad isikud. Väljastpoolt organisatsiooni vabatahtlikke YFU poolt ei otsita. Vabatahtlike programmijuht K. Kuusmann lisab, et kui leidub tahtjaid väljastpoolt organisatsiooni, ei öelda ka otse ära, leitakse alternatiivne lahendus olukorrale.

Esimene päris kontakt vabatahtlikega on õpilasel Valimispäeval. Seal näeb õpilane, millise energiaga on YFU inimesed ja tekib esimene huvi. ELO lisab veel rohkem positiivset energiat ja kogemusi, istutab õpilasse seemne. Seeme idaneb vahetusaastal viibides ja positiivseid kogukonna kogemusi kogedes. JO ajal kasvab see seeme turbokiirusel, kuna seal näidatakse, mis vabatahtlikkus endast kujutab ja mis võimalusi YFU pakub. See on ka hetk, mil vabatahtlike programmijuht K. Kuusmann tuleb kohale taotluste ankeetidega ja nopib esimesi vilju ehk vabatahtlikke organisatsiooni. Neile, kes seminarile ei jõudnud, saadab vabatahtlike programmijuht K. Kuusmann meili infoga, mis teised seminari vältel said. Allkirja andmine ei kohusta otseselt midagi tegema, aga tagab selle, et noorel on võimalus tegutseda; tagab konfidentsiaalsuse ja andmekaitse jms legaalsed aspektid.

YFU on noorte organisatsioon ehk vabatahtlikuna on võimalus liige olla kuni 26. eluaastani, peale seda on võimalus jätkata tegevliikmena.

Allikas: Intervjuu Lisas 7

Lisa 12. Küsitluse tulemused. YFU tugiisikute roll ja vastutus, Jubinate hinnang



Joonis 9. YFU tugiisikute roll ja vastutus. Jubina küsitluse tulemused

(1 – mul ei olnud tugiisikut, 2 – väike või olematu tugi, [...], 5 – tugi oli hästi võimaldatud, 6 – tugi oli väga hea)