

Väikesed süütud valed, vestlused iseenda ja taimedega - veidrused, mida Eesti inimesed kodus teevad ja nende mõju vaimsele heaolule.

Kodu on koht, kus saab tunda end tõelise ja imelise iseendana. Nii mõnegi jaoks hõlmab see ka iseenda ja oma taimedega vestlemist. IKEA uuringust selgus, et iga kolmas Eesti elanik räägib kodus iseendaga ning noored teesklevad, et neil on tegemist, et väljamineku asemel koju jääda.

Iga-aastases ülemaailmses IKEA uuringus „Kodune elu“ selgus, et ühiskondlikult ja majanduslikult ebakindlad ajad panevad inimesi senisest enam hindama kodu kui turvalise paiga tähtsust. Ligi kaks kolmest Eesti elanikust tunneb, et kodu äratav neis positiivsemaid tundeid kui mullu samal ajal. Ülemaailmselt on sama näitaja neli inimest kümnest.

Väikesed süütud valed

Mitmete Eesti inimeste jaoks on kodu koht, kus soovitakse rohkem aega veeta - isegi kui selleks tuleb veidi luisata. Mullu teeskles peaaegu iga neljas Eesti inimene, et tal on plaanid, kuigi tegelikult oli soov lihtsalt väljamineku asemel koju jääda. Nooremad inimesed teesklesid plaane sagedamini - enam kui kolmandik ehk 37% 18–34-aastastest luiskas, et kodus rohkem aega veeta.

Kuidas me kodus aega veedame? IKEA uuring näitas, et lisaks puhkamisele ja oma hobidega tegelemisele, naudime ka vestlusi iseenda ja oma toataimedega. Selgus, et üks kolmest eestlasest räägib üksi kodus olles iseendaga. Kusjuures, Eesti elanikud räägivad oma taimedega 1,5 korda tõenäolisemalt kui ülejäänud maailma inimesed.

Ent aeg-ajalt nii iseenda kui oma taimedega vestlemine on pigem positiivne märk. Psühholoog Rita Rätsepa sõnul on iseendaga rääkimine teraapiline ja see, kui saame end kodus tunda vabalt, teeb head meie vaimsele heaolule. "See, kui inimene räägib kodus iseenda või oma taimedega, näitab, et ta tunneb end kodus turvaliselt ja mugavalt. Me räägime ju mõtetes pidevalt iseendaga, ent avalikus ruumis jälgime hoolikalt, milliseid mõtteid teistega jagame. Kodus kaob aga filter, mistõttu julgeme valjult vestelda iseenda, oma taimede või kasvõi ahjuga, et ta meile nii hea koogi küpsetas," sõnas Rätsepp. Ta lisas, et enda sisehääle kuuldavaks toomine, kasvõi ainult iseendale, võib aidata lahendada nii mõnegi probleemi.

Kodu tähtsus suureneb

Tõusnud elukalliduse tõttu veedavad paljud inimesed senisest enam aega kodus, et kulused kokku hoida. Lausa üks kahest Eesti elanikust arvab, et elukalliduse tõus mõjutab negatiivselt hobisid ja huve väljaspool kodu. „Pandeemia tõttu olid paljud meist pikalt oma kodudesse sulgunud. Enamiku meelest pole olnud aeg, mil oleme saanud taas tegeleda oma huvidega väljaspool kodu, sugugi piisavalt pikk. Kulude kokkuhoidmiseks veedetakse ilmselt taas rohkem aega kodus, mistõttu võivad ka ilmnedu kodu kitsaskohad, mis ei vasta meie soovidele ja vajadustele,“ sõnas IKEA Eesti sisekujundusosakonna juht Pedro Castro.

Paljud Eesti elanikud leiavad, et elukallidus mõjutab negatiivselt ka kodu renoveerimis- ja parandustöid. Psühholoog Rita Rätsepa sõnul sõltub kodusse investeerimine paljudel juhtudel inimeste prioriteetidest. "Kui kodu on koht, kus veedad suurema osa ajast, tegeled oma hobidega või veedad aega oma lähedastega, siis on endale täiusliku kodu loomine iseenesestmõistetav prioriteet. See tähendab, et inimesed on valmis panustama oma aega ja ressursse, et oma kodu enda jaoks ideaalseks muuta," sõnas Rätsepp.

Kodu kui vaimse heaolu allikas

Uuringust „Kodune elu“ selgus ka, et kui kodu peegeldab meie olemust, peame seda kaks korda suurema tõenäosusega vaimse heaolu allikaks. Kuid vaid seitse Eesti elanikku kümnest tunneb, et tema kodu peegeldab seda, kes ta on.

Meie isikupära võivad peegeldada nii asjad, mida me omame, kui ka see, kuidas me neid paigutame. „Kodu omadused, mis peegeldavad meie isiksust, on näiteks piisav ruum oma vajaduste ja huvide jaoks (43%), inimesed, kellega me koos elame (41%) ja asjad, mis aitavad meenutada mälestusi ja kogemusi (31%). Need on kodu puhul võtmetähtsusega ja mitte vaid Eestis, vaid ka globaalselt,“ sõnas IKEA sisekujundaja.

Castro sõnul võib sisekujunduse abil luua ruumi asjadele, mida armastame ja mis meid õnnelikuks teevad. Selleni, et kodu peegeldaks paremini meie olemust, saab jõuda lihtsate sammudega. „Julgustan mõtlema oma kodu sisekujundusele pikemas perspektiivis ja mitte keskenduma vaid sellele, mis praegu moes. Sedasi saad luua kodu, mis peegeldab paremini sinu isikupära ja on ka soodsam. On mitmeid võimalusi, kuidas olulisi esemeid aukohale tuua ja ruumi kasutada nii, et see peegeldaks meie isikupära. Aastatepikkune „Kodune elu“ uuringu läbiviimise kogemus on kinnitanud, et mida paremini tunneme end kodus, seda paremini tunneme ennast ka mujal,“ sõnas Castro.

Psühholoogi sõnul tuleks endale turvalise ja mugava kodu loomisel alustada kodu funktsiooni mõtestamisest. „On see koht, kus sa ainult ööseks pea padjale paned või veedad seal suurema osa oma vabast ajast? Millises toas sulle kõige rohkem aega veeta meeldib ja mille tegemist seal kõige enam naudid? Kodu peaks olema koht, kus saad tunda end iseendana. Seetõttu tuleks kodu sisekujunduse loomisel lähtuda eelkõige sellest, mis on sulle oluline ja mis läheb kokku sinu väärtustega,“ kirjeldas Rätsepp.

IKEA uuring „Kodune elu“ on üks maailma suuremaid ja erilisemaid kodusele elule keskendunud uuringuid. Igal aastal annab see ainulaadse ülevaate sellest, mida kodune elu endast praegu kujutab.