

# Sinuga

Eesti Puuetega Inimeste Koda

**Sügis  
2014**

Ajakiri "Sinuga"  
ilmub 1994. aastast



**Person** Ärge  
unustage – koos  
teeme imesid!

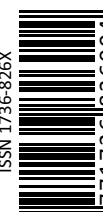
**Võrgustik** Tea, mis on  
diabeet ja tunne ohumärke!

**Kultuur** Julge tulla teatrisse!

**Sündmus** Sõites  
hinge purjede all



ISSN 1736-826X



9 7771736 826004



## TOIMETUS

Toompuiestee 10  
10137 Tallinn  
sinuga@epikoda.ee  
Tel 661 6629

Peatoimetaja  
Helen Kask  
helen.kask@epikoda.ee  
Toimetusel on õigus  
kaastöid lühendada  
ja toimetada.

“Sinuga” väljaandja on  
MTÜ Eesti Puuetega  
Inimeste Koda.

Kujundus  
Kati Roosimaa  
AS Ajakirjade Kirjastus

“Sinuga”  
ilmub 4 korda aastas.

Kaanel EPIKoja  
video- ja fotokonkursil  
“Kõik inimesed on erinevad, aga  
võrdsed” osalenud võistlustööd.

Lisainfo [www.epikoda.ee/konkurss](http://www.epikoda.ee/konkurss)

 EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA  
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

# Hea Sinuga lugeja!



Helen Kask  
peatoimetaja

**K**äes on sügis, mis tähendab puuetega inimeste organisatsioonidele uut tegusat tööperioodi. Mõneti ongi sügis nagu uus aasta, ühelt poolt jätkatakse olemasolevate projektidega, kuid käivitatakse ka uusi algatusi ning hoitakse aktiivselt silma peal põletavatel probleemidel. Sellise muustriga jätkab ka ajakiri „Sinuga“. Lugemist väärivaid teemasid on palju, kuid tõstaksin esile mõne põnevama neist.

Eesti Pimekurtide Tugiliidu üks pikaajalisi eestvedajaid Raissa Keskküla räägib liidu kujunemisest, valdkonna probleemidest, koostöö olulisusest ning sellest, miks ei tohi oma muredega üksi jääda.

Kuidas suurest murest oma laste pärast kasvab välja pikaajaline sõprus ning ühine ettevõtmine mänguasjade ja õppe-materjalide tootmise näol puuetega lastele, sellest täpsemalt rubriigis “Haridus”.

Rahvusoper Estonia inimesed julgustavad puuetega inimesi aktiivsemalt külastama teatrit ning pajatavad sellest, mida on nemad teinud ligipääsetavuse parandamiseks ja millised olulised tegemised ootavad veel ees.

Kuid kõige selle kõrval saab teada töövõimereformi edasisest arengust, sellest, kuidas läks EPIKojal suvekool Põlvamaal, milline on uut ametiaega alustav koja juhatus ning mida põnevat kogeti arvamusfestivalil. Jätkame ka noorte teemadel ning tutvustame intellektipuudega noorte seksuaalsust käsitlevat magistratööd. Samuti kirjutab Kai Raku ühingu noOR ühest põnevast Euroopa vabatahtliku teenistuse projektist ning selgitab, miks erivajadusega noored võiksid sellistest tegevustest rohkem osa võtta. Lugemist jätkub veelgi!

**Ilusat, sooja ja teguderohket sügist!**

## SISUKORD

### MÕTE

4 Erivajadustega eestimaalased vajavad tööle saamiseks toetust

### LUUBI ALL

5 Töövõimereform - aeg, kannatlikkus, mõistmine, hea tahe ja koostöö

### PERSOON

7 Ärge unustage – koos teeme imesid!

### EPIKOJA TEGEMISED

13 Eesti Puuetega Inimeste Koda osales arvamusfestivalil

### VÕRGUSTIK

15 Tea, mis on diabeet ja tunne ohumärke!

### SÜNDMUS

18 Sõites hinge purjede all

### PIIRI TAGA

20 Tammistu mõis võõrustas Norra partnereid

### KULTUUR

22 Julge tulla teatrisse!

### UURING

25 Intellektipuue ja seksuaalsus

### HARIDUS

29 Kõik algas Helenast ja Mariest

### NOORED

32 Fix it 2014 ehk talgud massidesse

### IN MEMORIAM

35 In memoriam





## Erivajadustega eestimaalased vajavad tööle saamiseks toetust

**T**öövõimereformi lähtekoht on lihtne – tänane riiklik toetuskeem erivajadustega inimeste tööle aitamiseks ei tööta, ent Eesti oma väik-suses ja kokkuhoidvuses ei saa sellega leppida. Iga inimene väärrib võimalust töötada, kui ta seda soovib ja suudab. Töövõimereformi fookus ongi sellel osal puudega inimeste elust, mis on oma tervikus väljakut-seid täis ja ühiskonna solidaarset toetust vajav – osal, mis puudutab puudega inimeste tööle aitamist. Pikalt arutlemata on ilmne, et iga inimene, kel on võimalus Eestis täisväärtuslikku elu elada, sealhulgas teha so-bivat ja soovikohast tööd, on kogu Eesti ühiskonnale suur võit. Senise olukorra muutmiseks vajame lisaks diskussioonidele selliseid poliitikaid, mis töötavad ja on paremale tulemusele orienteeritud. 21. sajandi ühiskonnas toovad tulemust sellised töö- ja sotsiaal-kaitsepoliitikad, kus korraldus on individikeskne, personaliseeritud, inimese valikuid austav, mis tagab jätkuva abi ja seire ning kus poliitike tulemuslikkust mõõdetakse ja vajadusel poliitikaid ka tagantjärele muudetakse.

Siinsete ridade lugejaile on juba hästi teada, et Eestis on üle 100 000 vähenenud töövõimega inimese. Neist töötab hinnanguliselt 42,4%. Uuringud näitavad, et mittetöötavatest töövõimetuspensionäridest on valmis tööle asuma 63% ehk hinnanguliselt 30 000 inimest. See on suur potentsiaal, mis on jäänud märkamata! Seega tuleks inimesel hinnata tema töövõimet, isegi kui see vaatamata tõsistele tervisekahjustustele on väike, väärtustada tema panust ja soovi olla võime-tekohaselt aktiivne. Vaid seeläbi saab ta parandada oma sissetulekut, sealhulgas näiteks vanaduspensionari tulevikus.

Igale vähenenud töövõimega inimesele tuleb lähene-da individuaalselt ja sellest lähtuvalt aidata tal leida võimalusi tööturul. Täna kehtiva olukorra toetajad ja reformi kriitikud levitavad valearusaama, nagu oleks plaanis rakendada kõik vähenenud töövõimega inimesed täisajaga tööle ja see omakorda siduda töövõime-toetuse saamisega. Vaid juhtumipõhiselt saab hin-nata inimese võimeid ja võimalusi tööle pääsemiseks, olgu selleks transpordi olemasolu või elukoha kaugus pakutavast töökohast.

Vähemoluline pole ka tulevaste tööandjate julgustami-ne, teavitamine ja abistamine, et leida mõlemale poolele

vajalikud lahendused tulevaseks töösuhteks, luues sobivad töötingimused. Seega soovime muuta Eesti ühiskonda veelgi avatumaks ja mõistvamaks ning töö-andjatel on selles oluline roll. Tervelt 68% tööandjatest on valmis tööle võtma vähenenud töövõimega inimesi. Kohtumised erinevate tööandjatega on kinnitanud, et nende senised kogemused on olnud positiivsed ja vaatamata sellele, et töökohad või -aeg nõuavad ko-handamist, on tegemist äärmiselt kohusetundlike ja lojaalsete töötajatega.

Erivajadustega inimeste tööle aitamine muutub süs-teemseks – inimene saab kogu töölesaamist toetava paketi (toetuse, teenused, abivahendid, rehabilitatsioo-ni) Töötukassast. Samuti pakub Töötukassa teenuseid tööandjatele, viies kokku töötotsjad ja tööandjad. Töö-andjate toetuseks plaanitud meetmed aitavad inimesi tööle võtta ja tööl hoida.

Suvised kohtumised erivajadustega eestimaalaste esindusorganisatsioonidega ning reaalselt esitatud täiendavad ideed muutsid eelnõud oluliselt. Poliitika on kompromisside kunst ja kompromisse saab teha võimaluste ja vajaduste vahel. Üks põhilisi ettevõetud reformi vastustanud erakondi ei esitanud mitte ühtegi parendusettepanekut. Samas esitasid mitmed erivaja-dustega inimeste organisatsioonid ettepanekuid, mis ei puuduta tööle aitamise küsimusi, ent vajavad sellegi-poolest lahendamist. Oleme töövõimereformi eelnõude loomise, menetlemise, kriitika ja parandamise prot-sessis õppinud, et vajame püsivat koostöösuhet lisaks üksikute eelnõude raames peetavatele aruteludele. Kutsume erivajadustega inimeste esindusorganisat-sioone ja kõiki teisi partnereid koostama ühist puudega inimeste sotsiaalse kaitse lepet, mille raames kaardista-me pikaajalisi lahendusi vajavad valdkonnad ja asume regulaarsete kohtumiste raames arutama konkreetseid meetmeid ja poliitikaid. Võimaluste ja vajaduste vahel ühisosa leidmiseks vajame diskussiooni ja progressi. Kõik või mitte midagi suhtumise juures kaotame kõik ja seda me endale ühiskonnana lubada ei saa.

**Urmas Kruise**  
tervise- ja tööminister



## Töövõimereform – aeg, kannatlikkus, mõistmine, hea tahe ja koostöö

**Monika Haukanõmm**  
EPIKoja juhatuse esimees



**Viimase kahe aasta jooksul on puuetega ini-meste toimetulek ja plaanitav töövõimereform olnud jututeemaks, mis ei jäta vist enam kedagi külmaks. Samas on valitsemas ka suur segadus ja küsitakse, mis toimub.**

Ühelt poolt kõlavad sõnumid, et töövõimereformi puudutavad seadused on muutunud paremaks tänu tihedale koostööle ja vastastikusele kompromissi-valmidusele, teisalt on sihtgrupi poolt kõlamas vas-tuväiteid, et seaduse ettevalmistamisel ei arvestata puuetega inimeste ettepanekutega ning et reformiga tuleb uuesti otsast alustada. Eks see tasakaalupunkt asu nende kahe vahel.

Sõna *reform* tähendab uuendust või muudatust, mida on vaja teha olemasoleva olukorra muutmi-seks. Töövõimereformi vajaduse osas ei ole ilmselt suuri erimeelsusi, praegune olukord ei rahulda ühtegi osapoolt, ei puudega ega tervisekahjustusega inimesi, nende perekondi, tööandjaid, omavalitsusi ega riiki. Eesmärk on aidata vähenenud töövõimega inimestel, kelle tervis seda lubab, leida sobilikku tööd ja olla aktiivne ühiskonna liige. Kahtlemata saab töövõimereformi idee puhul välja tuua mit-meid tugevusi: mõtteviisi muutus, st puudega inimeste kuvandi muutus ühiskonnas – abisaajast panustajaks. See tähendab mõtteviisi muutust nii sihtgrupi sees kui tööandjate hulgas, kuid laiemalt kogu ühiskonnas: nn pensionäri staatusest loobu-mist; individuaalset lähenemist (juhtumikorralduse põhimõtte rakendamine) ja inimese aktiivsuse ja töötamissoovi toetamist ning tõstmist. Erimeelsu-sed seaduse loojate ja sihtgrupi vahel on tekkinud erinevast arusaamast, millest peab muutust alus-tama: kas töövõimetuspensionite süsteemi muut-

misest või hoopis töötamiseks vajalike eelduste loomisest.

**Töövõimereformi käigus on välja töötatud kaks seadust, kuid puudub üks**

**1. Töövõimetoetuse seaduse eelnõu**, millega tekib vähenenud töövõimega inimesel õigus ja võimalus saada töötukassast rahalist toetust ja töölesaamiseks vajalikku igakülgset abi.

Töövõimetoetuse seaduse eesmärgiks on töö-ealiste (16–64aastaste) vähenenud töövõimega inimeste töölesaamise ja töötamise toetamine ning sissetuleku tagamine, kui inimene ei ole võimeline töötama. Praegu makstakse neile, kes pole võimeli-sed töötama täiskoormusega, töövõimetuspension, tulevikus aga hakatakse maksma töövõimetoetust, osalise töövõime korral 180 ja puuduva töövõime korral 320 eurot kuus.

Praegu saab inimene töövõimetuspensionari ja ega rohkem abi suurt saagi. Tulevikus makstakse pensionari asemel toetust, kuid selle saamiseks peab tööealine osalise töövõimega inimene täitma aktiivsuse nõudeid. Aktiivsuse nõue tähendab kohtumist oma juhtumikorraldajaga töötukassast. Aktiivsuse-nõue loetakse täidetuks, kui inimene õpib, töötab, hooldab puudega inimest või on töötu ja otsib tööd. Töötotsija ei pea iga kuu käima töötukassas, piisab sellest, kui võtab ühendust telefonitsi või läbi inter-neti. Aktiivne olemine tähendab ka seda, et inimene osaleb pakutud koolitustel ja teenustel, mis aitavad tal leida sobilikku töökohta, või õpib õppeasutuses. Nüüd pakutakse inimesele lisaks toetusele ka va-jadustest lähtuvaid teenuseid, mis aitavad saada ja säilitada töökohta.

**2. Sotsiaalhoolekande seaduse eelnõu** pakub tööealisele tervisekahjustusega inimesele töö-hõives püsimiseks rehabilitatsiooniteenuseid ja abivahendeid, mis aitavad saada tööle ja töökohta hoida.



Tööealised osalise töövõimega inimesed hakkavad saama tööalast rehabilitatsiooni töötukassast ning tööealised puuduva töövõimega inimesed sotsiaalset rehabilitatsiooni sotsiaalkindlustusameti kaudu. Sama kehtib ka tehniliste abivahendite kohta, st tööalased abivahendid jõuavad inimeseni töötukassa vahendusel ja igapäevaeluks vajalikud abivahendid hakkavad liikuma läbi sotsiaalkindlustusameti. Reformi alguses räägiti, et hakatakse rakendama nn „ühe ukse“ poliitikat, st tööealised inimesed saavad kõik vajalikud toetused ja teenused ühest kohast ning jääb ära erinevate asutuste külastamise vajadus, vähendades korduvaid taotlusi. Kuid tänaseks on selgunud, et puudega lapsed, puudega vanaduspensionärid ja puuduva töövõimega tööealised inimesed hakkavad saama toetusi ja teenuseid ühest kohast, st sotsiaalkindlustusametist. Samas tööealised osalise töövõimega inimesed saavad töövõimetoetust, tööalast rehabilitatsiooni, töötamiseks vajalikud abivahendid ja kohandused ning muud tööturuteenused töötukassast ning puuetega inimeste sotsiaaltoetused ja igapäevaeluks vajalikud tehnilised abivahendid sotsiaalkindlustusametist. Inimeste jooksutamise vältimiseks on lubatud, et esimeseks süsteemi sisenemise ukseks on tööealistele inimestele ikka töötukassa ning kõik toimingud saab teha ühes kohas ning riik kasutab infotehnoloogilisi võimalusi, st info liigub edasi juba ekelektronilisi süsteeme pidi. Inimese jaoks on oluline, et asjad oleks lihtsad ning poleks vaja joosta erinevate taotluste, paberite ja vahenditega mööda erinevaid asutusi.

### 3. Kohaliku omavalitsuse sotsiaalteenuste regulatsioon on siiani veel kahjuks puudu.

Samas tuleb ka tunnustada, et kolmas planeeritud eelnõu, mis puudutab kohalike omavalitsuste poolt osutatavate sotsiaalteenuste kvaliteeti, on jäänud täiesti toppama. Reformi sihtgrupp peab omavalitsuste poolt pakutavate teenuste kvaliteedi parandamist ja kättesaadavuse tõstmist üheks reformi õnnestumise olulisimaks eelduseks. Võib ainult arvata, miks sotsiaalteenuseid reguleeriv eelnõu pole leidnud toetust. Puudega inimeste jaoks on aga omavalitsuste pakutavad teenused võtmeküsimuseks. Ilma selleta, et oluliselt paraneks selliste sotsiaalteenuste nagu invatranspordi, tugiisiku, isikliku abistaja, viipekeele tõlketeenuse kvaliteet ja ühtlustuks nende kättesaadavus, on suur oht, et seatud õiged eesmärgid jäävad vaid unistuseks.

### Kaasamine ja ettepanekutega arvestamine

Töövõimetoetuse seaduse eelnõu osas on sihtgruppi kaasatud ning ohtralt informatsiooni jagatud. Tuleb tunnustada, et antud seadusetükk on tõesti oluliselt paranenud, st on arvestatud puuetega inimeste tehtud muudatusettepanekutega. Toogem siinkohal välja olulisemad muudatused, millega on sihtgruppi survel arvestatud.

- Eelnõu kavandamise käigus tõsteti töövõimetoetuse suurus osalise töövõime korral 160 eurolt 180 eurole Eesti Puuetega Inimeste Koja ettepanekul.
- Seaduse jõustumine lükkus pool aastat edasi parema ettevalmistuse huvides, hakkab kehtima praeguse seiuga 01.01.2016.

- Senise töövõimetuspensioni suuruse säilitamine, kui see on suurem uuest töövõimetoetusest. Säilitamist rakendatakse inimestele, kelle töövõime kaotuse protsent on määratud vähemalt kaheks aastaks. Algselt oli plaanitud, et eelnõu kohaselt pidi inimene uude süsteemi üle minnes saama toetuse uue seaduse alusel.

- Toetuse vähendamise sissetulekupiiri tõstmine 640,2 eurolt 960,3 euroni. Tõstetud on seda piiri, kus tulu teenimisel hakatakse toetust vähendada.

- Õppijatele vanusepiiri ei rakendata. Kui algses eelnõus peeti õppimist aktiivsusnõuete täitmiseks kuni 31aastaseks saamiseni, siis ettepanekute arvestamisel on eapiir kaotatud.

- Liikumistakistusega või erivajadusega töötajad saavad töötukassaga paindlikult suhelda. Kui töötukassasse vastuvõtule minek on raskendatud terviseseisundist või puudest tingitud liikumistakistuse või muu erivajaduse tõttu, võib töötukassaga kokkuleppel suhelda ka telefoni teel või elektrooniliselt.

- Töötukassa arvestab töövõime hindamisel eriarstide järjekordadega (õigus menetlust pikendada). Kui tekib olukord, et inimene ei pääse eriarsti vastuvõtule, siis seda asjaolu võetakse arvesse ega tehta otsuseid enneaegselt, vaid oodatakse ära arsti vastuvõtule saadud sisend.

- Inimene peab arsti vastuvõtule käima vähemalt kuus kuud enne töövõime hindamist. Inimese jaoks on muudetud olukord soodsamaks: praegu peab arsti juures käima vähemalt kolm kuud enne hindamist. Puude tuvastamiseks pole arsti vastuvõtule eelnevalt vaja minna.

- Töötukassa arvestab, et sobiv töö on selline, kuhu inimene ligi pääseb. Selle all mõeldakse seda, et inimene pääseb füüsiliselt sisse, ja ka seda, et võimalik töökoht asuks mõistlikus kauguses elukohast.

- Töövõime hindamise lubamine haiguslehe ajal. Algses eelnõus oli planeeritud töövõimet mitte hinnata, kui inimene on haiguslehel.

- Lisati töötukassa töötajate spetsialiseerumise nõue, et tagada erivajadustega inimestele kvaliteetsem abi ja nõustamine.

- Eelnõud täiendati toetuse maksmise peatamise või lõpetamise osas töötukassa kohustusega selgitada välja aluseks olevad asjaolud, miks inimene töötukassasse ei pöördunud või teenusel ei osalenud.

### Reformi väljatöötamine ja rakendamine vajavad aega – ei tohi kiirustada

Reformi läbi viies asendatakse vananenud ja arengut pidurdavad seadused, institutsioonid ja praktikad uutega. Riik on seadnud ambitsioonikad eesmärgid, nagu inimese töövõime säilitamine ja parandamine, töövõimetus ennetamine, naasmine tööturule, töövõime toetamise süsteemi kestlikkus ning tööandjate motivatsiooni suurendamine. Seega on vaja töövõimereformi vaadata tervikuna, jätmata tähelepanu alt välja sotsiaalkindlustussüsteemist väljapoole jäävad valdkonnad, mis reformi lõpptulemuse seisukohalt omavad märkimisväärset tähtsust. Ilma tervikut nägemata ning erinevate teemade samale lauale panemata ei ole kuidagi võimalik edu saavutada. Seega on vaja kiiremas korras saada ülevaade kõigist tegevustest, mis on vajalikud eesmärgi saavutamiseks. Siiani on keskendutud töövõimetoetuse kujundamisele ning vähemal määral riigi pakutavatele sotsiaalteenustele, nagu rehabilitatsioon ja abivahendid. Häbiväärselt vähe on räägitud töövõimetus ennetavatest tegevustest, hariduse kättesaadavusest puudega inimestele, tööandjate motivaatoritest, tervishoiuteenuste pakumise, ühiskonna suhtumise kujundamisest ning hoolduskoormusest.

Seega ootab sihtgrupp pikisilmi järgmiste teemade käsitlemist:

- **Töövõimetus ennetavad tegevused:** tööõnnetus- ja kutsahaiguskindlustuse seaduse vastuvõtmine; erisoodustusmaksu kaotamine tööandja poolt töötajate hüvanguks tehtud tervisekuludelt; kvaliteetne ja piisavas mahus taastusravi tagamine terviserikete korral; riiklike tervisekäitumise kampaniate mahu suurendamine; töölepinguseaduse muutmine nii, et tööandja oleks kohustatud kohandama töökohta ja töötingimusi vastavalt töötaja muutunud tervisele; positiivse diskrimineerimise lubamine muude võrdsete eelduste korral.

- **Hariduse kättesaadavus:** erivajadusega õpilaste hariduse toetamine alates alusharidusest kuni kõrghariduse ja täiendõppeni; toetavate teenuste võrdne kättesaadavus kõigis koolides olenemata omandivormist ja haridustasemest; stipendiumid ja tugiprogrammid, mis tõstavad puuetega inimeste kvalifikatsiooni tööturul; hariduseta ja töökogemuseta puudega inimeste toetamine; riiklike töökohtade loomise programmi käivitamine.

Reformiga ei tohi kiirustada, sest suurte muutuste esilekutsumine ühiskonnas nõuab aega ning valmisolekut pikkadeks aruteludeks ja huvitatud sihtgruppide kaasamiseks. Foto: freeimages.com





■ UUDIS

## Organisatsiooni strateegiline juhtimine – vastutus ja väljakutse

■ Eesti Puuetega Inimeste Koja üldkoosolekul 7. augustil 2014 valiti organisatsioonile uut juhatust ja kontrollorganit. Eesti Puuetega Inimeste Koda on üle-eestiline katusorganisatsioon, mis ühendab erinevaid puuetega ja tervisekahjustusega inimeste organisatsioone. Meie võrgustikku kuulub 46 omanäolist organisatsiooni, sh 16 piirkondlikku puuetega inimeste koda ja 30 puudespetsiifilist liitu ja ühendust. Eesti Puuetega Inimeste Koja juhatust ja kontrollorganeid valivad just need 46 liikmesorganisatsiooni.

Järgmised neli aastat juhib Eesti Puuetega Inimeste Koda juhatuse järgmises koosseisus: **Monika Haukanõmm** – juhatuse esimees

Kodasid esindavad:

**Kaia Kaldvee** Ida-Virumaalt

**Kairit Numa** Põlvamaalt

**Malle Kobin** Hiiumaalt

**Toomas Mihkelson** Pärnumaalt

**Senta Ellinor Michelson** Tartumaalt.

Puudespetsiifilisi liite ja ühendusi esindavad:

**Helle Sass** Eesti Kurtide Liidust

**Monica Lõvi** Eesti Pimedate Liidust

**Ulvi Tammer-Jäätes** Eesti Diabeediliidust.

Revisjonikomisjoni liikmeteks valiti:

**Georg Jurkanov** Eesti Psoriaasiliidust

**Marek Jaakson** Eesti Reumaliidust

**Helika Sõber** Jõgevamaa Puuetega Inimeste Kojast

Õnnitleme valituks osutunud juhatuse ja revisjonikomisjoni liikmeid ning soovime jõudu ja jaksu edaspidiseks vastutusrikkaks tööks!

• **Toetavate sotsiaalteenuste pakkumise ja nende kvaliteedi parandamine:** töökäimist toetavate teenuste juhtumipõhine pakkumine (transpordi, viipekeele, kirjutustõlke, isikliku abistaja ja tugiisiku teenuse kompenseerimine) töötukassa poolt; kohalike omavalitsuste pakutavate kvaliteetsete teenuste kättesaadavuse tagamine olenemata elukohast omavalitsuste piiride üleselt; kaitstud ja toetatud töö arendamine töötukassa ja kohalike omavalitsuste koostöös; omastehoolajate probleemide lahendamine.

• **Tööandjate motivatsioonipakett:** mainekampaaniate rahastamine osalise töövõimega isikuid tööle võtnud tööandjate tunnustamiseks; olemasolevate ja täiendavate tööandjatele mõeldud soodustuste ja meetmete tutvustamine; toetused töökohtade loomiseks maapiirkondades; töökollektiivide kohanduskoolituste ellurakendamine ning paindlike töövormide soodustamine.

### Head tahet peavad üles näitama kõik osapooled

Reformi ettevalmistamisel ja elluviimisel on oluline kõigil osapooltel näidata üles head tahet ning valmisolekut üksteist kuulata ja vastavalt tegutseda. Puudega inimesed on valmis panustama oma aega ja jagama teadmisi, mida on vaja eespool loetletud eesmärkide saavutamiseks. Reformi kitsaskohad, puuetega inimeste ootused ning vajadused on osapooltele teada, seega on nüüd vaja koostada riiklik horisontaalne tegevuskava. Reformi tegevuskava peab andma selged vastused, milliste teemadega ja millises ajagraafikus plaanitakse edasi minna nii reformi kitsaskohtade kaotamisel kui puutumuses olevate probleemsete teemade lahendamisel. Alles siis saab arutada, millal ja mis moel peaks reformi hakkama ellu viima.

Reformiga ei tohi kiirustada, sest suurte muutuste esilekutsumine ühiskonnas nõuab aega ning valmisolekut pikkadeks aruteludeks ja huvitatud sihtgruppide kaasamiseks. Ainult sihtgruppi ning sotsiaalpartnerite kaasamisega on võimalik soovitud eesmärkidele lähemale jõuda, muutes samm-sammult ühiskonna suhtumist ja valmisolekut võtta erivajadustega inimesi kui ühiskonna täieõiguslikke liikmeid vastu oma seltskonda ilma võõristuseta.

# Ärge unustage – koos teeme imesid!

**Kirke-Anneli Kuld**  
EPIKoja peaspetsialist

**2010. aastal kuuendat korda TV3 ja Elioni koostöös toimunud tänaval „Eestimaa uhkus“ kuulutati Eestimaa uhkusteks ka Raissa Keskküla ja Olga Ilgina. Need naised seisavad pimekurtide, pimedate ja nägemis-liitpuudega laste huvide eest. Ajakirjale Sinuga annab intervjuu Eesti Pimekurtide Tugiliidu tegevjuht Raissa Keskküla.**

Eesti Pimekurtide Tugiliitu sattus Raissa Keskküla täiesti juhuslikult. Eesti Pimedate Liidu tuttav sekretär kutsus Raissat asendama sünnituspuhkusele läinud spordiinstruktorit. See oli 39 aastat tagasi, 14. oktoobril 1975. Toona kandis organisatsioon nime Eesti Pimedate Ühing. Eesti Pimekurtide Tugiliidu tegevjuht on Raissa alates 2000. aastast.

### Millal hakati Eestis pimekurtidega tegelema?

Olin aastatel 1990–1994 tööl Soomes nägemispuudega inimeste keskliidus. Sel ajal toimus Eestis palju muutusi, Olga Ilgina algatusel alustas Eesti Pimedate Liit tööd ka lastega. Töö pimekurtide lastega algas 1993. aastal, kui Põhjamaade Nõukogu rahastamisel toimus esimene perekursus. Kursusel osales viis pimekurti last koos vanematega, kes leiti pimedate liidu ja Olga Ilgina abiga. Olga Ilgina on lõpetanud Leningradi Herzeni-nimelise ülikooli tüflopädogoogika alal (pimedate õpetaja) ja saanud teadmisi ning praktikat kuulmise alal erinevates maades täiendkoolitustel osaledes. Kursusel soovitasid välisspetsialistid luua lastevanematel oma organisatsioon, et kaitsta oma laste õigusi ja edendada tööd pimekurtuse alal. Nii loodigi 1994. aastal Eesti Pimekurtide Tugiliit,

mis sai esimese abi Saksamaa luterlikult kirikult. Kuigi selle löid lapsevanemad oma laste jaoks, otsustati kaasata ka täiskasvanuid, sest Eesti on väike ja eraldi organisatsioonil poleks mõtet. Esialgu täiskasvanutega eriti tööd ei toimunud. Aastatel 1996–98 oli Eesti Pimedate Liidul ja Soome nägemispuudega inimeste keskliidul ning Soome rootsikeelsete nägemispuudeliste liidul ühine Euroopa Phare-Lien projekt. The Inclusive Estonia Phare-Lien projekt “Erivajadustega inimeste kaasamine ühiskonda” oli selle nimi ja mina olin selle Eesti-poolne koordinaator. Selle projekti raames alustati aktiivsemalt tööd ka pimekurtidega.

Soome pimekurtide piirkondlik sekretär Terhi Pikkujämsä tuli Eestisse, käis mööda Eesti nägemis- ja kuulmispuudega inimeste organisatsioone ja tutvus nende tegemistega. Lõpuks tuli ta minu juurde ja ütles, et nüüd pean ka pimekurtidega töö enda peale võtma. Tegelesime pimekurtidega ühiskondlikel alustel, kuid 2000. aastal lõime juba ametliku töökohta, tegevjuhi ametikoha. Töötasu tegevjuhile saime Eesti-Soome äri-meeste ühingult. Raha kogus ühing oma jõulupeol ning seda kogunes nii palju, et sellest jätkus kogu aasta palgaks. Palk oli sümbolne, aga pimekurtidega algas väga aktiivne tegevus.



**Raissa Keskküla** tänuüritusel „Väike Helen jõudis koju“.



## Kuidas kujunes välja töö lastega?

Tööd koolieelsete lastega alustati 1993. aastal, kui Olga Ilgina eestvedamisel loodi nägemispuudega lastele lasteaiarühm Linnupesa lasteaias, mis tänaseks jätkab tegevust Tallinna Heleni koolis. Lisaks lasteaiale vajasisid lapsed ka kooli. Tartus on kool nägemispuudega lastele, Tallinnas ja Põhja-Eestis aga, kus elab umbes 1/3 Eesti elanikkonnast, sellist kooli polnud. Lõpuks saime ruumid Heleni kooli, kus on koos kurdid, kes on väga tormakad, ja pimedad, kes liiguvad aeglaselt. Muretsesime, kuidas nad seal omavahel hakkama saavad. Ameerika spetsialistid, kes käivad siin igal aastal ja tunnevad meie lapsi ja nende vanemaid, ütlesid, et see on parim kool, mida nad on näinud. Nad ütlesid, et on uskumatu, kui hästi kõik on siin korraldatud – pimedatel on oma osakond, nad on justkui eraldatud, aga söömas käivad koos kuulmispuudega lastega, nad liiguvad kooli ruumides iseseisvalt. Kurtidele lastele on räägitud, et tuleb ettevaatlik olla. See toimib väga hästi, kusjuures samal ajal saavad ka spetsialistid omavahel kogemusi jagada. Lapsed on väikesest peale sellises keskkonnas, kus nendega tegeletakse professionaalselt. Tavakeskkonda võib minna alles siis, kui nad on saanud spetsiifilised algteadmised ja oskused.

Ma mäletan juhust, kui õpetaja Olga tegeles poistega. Nad vaatasid seal midagi ja siis ta ütles, et toimetage siin edasi, ma lähen kaugemale. Pimedale tuleb alati öelda, kui sa lähed ära ta juurest. Poisid toimetasid edasi, aga nagu ikka lastega juhtub, hakkasid seal ulakust tegema. Ja siis Olga hõikas ruumi teisest otsast: „Poisid, tehke oma ülesandeid!“ Poisid küsisid vastu: „Õpetaja Olga, kuidas te nii kaugelt näete?“ Hääl kostis ju kaugelt, kuidas sai õpetaja näha, kui ta ei olnud siin? Sündinud pimedal pole arusaamist, mis see nägemine on. Tema jaoks on nägemine see, et asjad antakse kätte ja ta katsub – nägemine toimub käte abil. See on päris pikk protsess, kui sündinud pimedani jõuab kohale kogu meid ümbritsev maailm.

## Kas pimedana sündinute ja elu jooksul pimedaks jäänute õpetamine on erinev?

Absoluutselt. Tavakoolis on väga raske õpetajale selgeks teha, mida see tähendab, kui laps ei ole kunagi näinud. Meil on ka selliseid lapsi, kes

on kooliajal pimedaks jäänud, neil on ettekujutus meid ümbritsevast elust olemas.

Mäletan juhust lasteaiast, kus oli väike, vast kaheaastane pime tüdruk, keda õpetaja julgustas naeratama: naerata veel, naerata veel. Kõike peab õpetama. Need pimedad, kes on nägijad olnud, teavad, et tervitades ja tutvustades tuleb ulatada käsi. Ja kui hakatakse tutvustama, sirutab ta käe välja. Kui seda pole õpetatud, seisavad lapsed, käed niisama kõrval. Pisasju peab õpetama.

## Mida arvate Helen Kelleri loost?

Helen Kelleri lugu on hea näide sellest, mis saab lapsest, kui teda õigesti õpetatakse. Helen Kelleri elust on tehtud film ja etendus Endla teatris. Tööd lapse ja perega tuleb alustada võimalikult vara, Helen Kelleri puhul see nii ei olnud ja sellest tulenevalt oli õpetaja töö esialgu väga, väga raske.

Põhja-Eestis kutsub Tallinna lastehaigla kohe kohale meie tüflopädaogigi ja algab töö perega. Meie kodulehel on ühe lapsevanema artikkel Richardist, kes tuli meie hulka liiga vara ja liiga väiksena. See lugu on õpetlik selle poolest, kui raske on lapsevanemal mõista lapse olukorda. Oleme korraldanud perekursusi, kus puudega laps osaleb koos pere tervete õdede-vendadega, samuti vanavanemate ja teiste sugulastega. Kursuse lõpus aruteludel imestavad lapsevanemad väga tihti, et kuidas nad ise ei tulnud mõne asja peale. Tegelikult on ju nii, et kui sünnib puudega laps, ei sünni kaasa oskused lapse arendamiseks. Vajame spetsiifilisi oskusi ja selleks on koolitatud spetsialistid.

## Milline on praegu olukord Eestis?

Varem oli Tartu ülikooli pedagoogika üliõpilastel võimalus minna õppima Leningradi kasurdopedagoogiks või siis tüflopädaogiks. Praegu on nende spetsiifiliste teadmiste täiendõpe juba aastaid pimekurtide tugiliidu õlgadel. Oleme koolitamiseks kasutanud Ameerika projekti, mis on suunatud perede toetamiseks ja koolitusteks. Oleme koolitanud lasteaiades, koolides ja hooldekodudes inimesi, kelle hoolealusteks on pimekurdid, pimedad ja nägemis-liitpuudega inimesed. Koostöö Ameerika Hilton/Perkins programmiga toimub juba 15 aastat, õppejõud Ameerikast on kohal käinud kaks korda aastas, nädal kevadel ja nädal sügisel. Soomlaste abiga

on koolitatud orienteerumis- ja liikumisõpetajaid. Koolitusi viib läbi ja töötajaid juhendab ka Olga Ilgina koos meie endi töötajatega, kes on saanud juba vastava kvalifikatsiooni.

## Kas see projekt on jätkusuutlik?

Oleme viinud läbi kaheaastase koolituse nii Tartu kui Tallinna ülikooliga. Eestis on spetsialiste ja materjale ja me võiksime loenguid pidada, aga kogu see programm võiks olla ülikoolide juures. Siiani pole me seda saavutanud, sest meie haridussüsteem on väga jäik.

## Kui palju on statistika põhjal abivajajaid?

Meie juurde tuleb tänapäeval aastas umbes 12 last ja rohkem. Meist teatakse nüüd rohkem, lapsevanemad suhtlevad omavahel. Nähtavasti on info positiivne, sest meie juurde tuleb aina rohkem lapsi. Ja see on väga hea. Hea esiteks perele, nad ei ole peata, neil on mingid pidepunktid ja teadmised, mida teha. Nad küsivad kohe, kui laps on sündinud, kus ta õppima hakkab, mis tööd ta tegema hakkab jne. Kas meie terve lapse puhul kohe just niimoodi mõtleme, seda vist mitte. See on väga hea, et puudega lapse vanemad saavad teada, et on olemas õppimisvõimalused jne. Meie tugivõrgustikus on üle 100 lapse. Oluline on alustada tööd lapse ja perega võimalikult vara.

Koolitusi peredele viime läbi tasuta, taotledeks raha erinevatest projektidest.

## Kas lapsevanemad kaaluvad ka lapse äraandmise võimalust?

Jah. Kui me alustasime, oli see äraandmise protsent tunduvalt suurem. Kui on abi ja toetus lapse arenguks, siis vanem jätab lapse koju. Praegu aga on Olga Ilgina märganud, et tihti helistatakse lastekodudest, mis tähendab, et tendents on lapsi ära anda. Kas olukord on muutunud, ma ei tea. Meiepoolne abi pole majanduslikule olukorrale vaatamata väiksemaks jäänud. Puudega lapse sünni korral on vanemad väga suure pingel all, sellepärast meil ongi perekursused ja -debatid. Õpetuses peab olema järjekindel ja ainumõeldav on koostöö peredega.

## Kui lapsest saab täiskasvanu, siis mis saab edasi?

Praegu on probleem selles, et meil ei ole nn jätkukohta, kuhu oma noored panna. Oleme täielikus ummikseisus. Ma ei näe kohta, kuhu panna need noored, kellega oleme tegelenud lapsest saati, kellest on saanud teovõimelised inimesed, kuid kes siiski vajavad kõrvalabi. Mõtlen siin pimekurte ja nägemis-liitpuudega noori. Olen rääkinud lapsevanematele, et peaksime looma midagi analoogset Maarja külaga. Mujal maailmas on seda loonud lapsevanemad. Mina isiklikult tugiliidu töö kõrvalt ei suuda seda teha.

## Milline on olnud koostöö Soomega?

Maksab idee, oleks ainult mõttekaaslast. Koostöö Soomega, mis algas 1979. aastal, on olnud väga toetav. Soomelt oleme saanud hulgaliselt abi koolituste ja puudespetsiifiliste materjalide osas. Tihe on täiskasvanud pimekurtide koostöö. Meil on Eestis kõige rohkem täiskasvanud pimekurte, mille põhjustab Usheri sündroom. Tihti on nende inimeste kommunikatsiooniks taktiiline viipekeel ja ka selle oskuse omandasime Soome spetsialistide abil.

*/Usheri sündroom on sagedane kuulmislanguse ja vaegnägemise koosinemise põhjus. Usheri sündroom on autosoom-retsessiivselt päranduv kliiniliselt ja geneetiliselt heterogeenne haigusl.*

## Kas ka Eestis on koostööpartnereid?

Eestis on olukord väga muutunud paremuse poole. On olnud mitu head projekti, näiteks Endla teatri etendus ameerika pimekurdist Helen Kellerist. Enne kui Kalju Komissarov hakkas tükki lavastama, oli ta otsinud internetist, kas ka Eestis on pimekurte. Ta leidis meie kodulehe, helistas mulle ja rääkis, et tahab läbi selle etenduse meid aidata. Seejärel võttis ta ühendust teatriga. Nad tellisid helkurid ning korraldasid nende müügi-kampaania. Etenduse nimi oli „Imetegija“, helkuril kiri „Teeme koos imesid“. Üllatas, et selline mehine mees nagu Kalju Komissarov on, tuli ise sellise mõtte peale. Ma olin sellest pisarateni liigutatud. Kampaania tulemusena koostasime Eestis punktikirjas noodiõpetuse materjalid ja Vello Vart koolitas muusikaõpetajaid, et pimedad lapsed saaksid muusikalist haridust omandada võrdselt nägijatega.





Kohtumine Soome pimekurtidega. Vasakult: Olga Ilgina, juhatuse liige; Raissa Keskküla, tegevjuht; Ann Tamme, soome keele tõlk. Fotod: erakogu

# Eesti Puuetega Inimeste Koda osales arvamusfestivalil

**Meelis Joost**  
EPIKoja peaspetsialist välissuhete valdkonnas

**EPIKoda osales 15. ja 16. augustil Paides toimunud arvamusfestivalil. Koos võrdse kohtlemise voliniku büroo ja Eesti Inimõiguste Keskusega olid meie vedada inimõiguste teemalava arutelud.**

Sissejuhatav diskussioon käsitles inimõiguste teemat laiemalt – millega on tegemist, miks seda vaja on ja kuidas inimõiguste teema peegeldub Eesti ühiskonnas. Järgnesid puuetega inimeste töötamise ja selleks sobiva elukeskkonna, Erinevus rikastab ning laste õiguste ja ema kui töötaja teemalised arutelud.

## Töötamine – kas privileeg või kohustus?

EPIKoja organiseeritud arutelu keskendus puuetega inimeste tööhõivele ja elukeskkonnale, mis toetab puuetega inimeste töölemine. Paneeldiskussiooni külalised olid Põhja-Eesti Pimedate Ühingu esimees Janne Jerva, Pharma Holding Group Südameapteegi personalijuht Õrne Lainde, Eesti Disainerite Liidu juht Ilona Gurjanova ning Ossmet OÜ looja ja juht Raul Sas. Moderaatori tööd tegi Urmas Vaino.

Arutelu tõi välja, et töötamine on meie kõigi jaoks väga oluline – see toob uusi kontakte, aitab suhelda ümbritsevaga, laiendab silmaringi ja loomulikult annab võimaluse majanduslikult hakka-ma saada. Arutelus tuli välja tööandja seisukoht, samuti tööandja seisukoht, kellel endal on puue. Tööandjal, kellel endal on puue, on lihtsam näha ka teiste töötajate erivajadusi ning neile vajalikke

kohandusi luua. Palju oli juttu vajadusest omada paremat ülevaadet, millised puudega inimesed millist tööd otsivad ning kus selliseid töökohti on leida. Eestis kehtivate isikuandme kaitse seaduste valguses ei ole lihtne sellist andmebaasi luua ja avaldada. Samuti on oluline, et kui näiteks nägemispuudega inimene tahab tööle minna, peab ta saama nõu ja abi inimeselt, kes nägemispuude spetsiifikat valdab, vastasel juhul jääb abi ja tugi liiga üldiseks. Olulisel kohal on loomulikult kõik tööga kaasnev, st eluase, transport kodust tööle ja tagasi, info kättesaadavus ning kaaskodanike suhtumine.

## Heast sõnast alati ei piisa!

Meie debatiga samal ajal toimus mitu teist debatti, kus mõnigi meid puudutav teema arutelul oli. Teame, et ainult koos tegutsedes on võimalik saavutada hea tulemus.

Eesti Puuetega Inimeste Koja ülesanne on edaspidigi suunata ühiskonna erinevate tegijate tähelepanu sellele, et puuetega inimestele ning kroonilistele haigetele sageli ei piisa ainult positiivsest suhtumisest ja avatud meelest – on vaja konkreetseid lahendusi nii ehitiste, välialade, elamute, kogu meid ümbritseva loomisel nii, et pääseks liikuma ratastoolis, et pime ja vaegkuulja saaks osaleda kõigi teistega võrdsetel alustel. Selliselt disainitud keskkond on kasulik kõigile inimestele, kuid täna ei ole see arusaam veel kõigini jõudnud. Arvamusfestival aitas ehk õige pisut kaasa, et keskkond meie ümber muutuks kasutajasõbralikumaks.

Inimõiguste teemalava, numbriga 13, asus Järvamaa PIKi juures, kustkaudu inimesed liikusid Tallinna tänavalt Vallimäele. Põhjenduseks, miks

Ja veel üks heategu. Kaarli koguduse liige luges meie kodulehte ja kuna olid lähenemas jõulud, mõtles, et võib-olla läheb meil vaja mõnda muusikariista. Muusika on pimedatele väga oluline. Kaarli kogudus korraldas heategevuskontserdi „Su samme kaja“, mille tulemusena saime klaverisüntesaatori, mis lastele väga meeldib.

Eesti Ravimitootjate Liit soovis meid ka aidata, sest pimedat ravimid ei aita. Nad kogusid raha ja ostsid punktikirja printeri, mis on väga kallis (maksis üle 124 000 krooni). Meie arvele laekub igakuuliselt väike summa ühelt anonüümselt annetajalt, kellele oleme nii tänulikud. Eesti inimesed on suurepärased, suhtuvad nägemispuudega inimestesse südamega.

## Mis energiat annab, sära silmadesse toob? Mis on mureks? Töö ei ole ju kergete killast.

Mina ei ütleks, et töö raske on, pigem huvitav. Minu eakaaslased, 72–73-aastased, ei saa aru, miks ma tööl käin. Vastan, et huvitav on. Palju on veel teha, kuidagi ei saa koju jääda. Ma mäletan, et umbes kümme aastat tagasi, kui me veel Tondil olime, tuli mulle vastu üks Tartu vaegnägija ja imestas:

„Raissa, sina ikka veel siin!“ Mina vastu: „Mis mõttes?“ „No kuule, sa olid juba nii ammu keskeline!“ Hakkasin naerma ja tema ütles: „Pole viga, sa oled veel päris kõbus. Tööta edasi!“ Sellised asjad ikka innustavad. Minu jaoks on see puhas rõõm, meie inimesed on niivõrd positiivsed ja on tore vaadata, kuidas lapsed arenevad. Lastest on saanud täiskasvanud, paljudest on saanud emad, mõni on juba vanaema. Täiesti tore ju.

Kõige suurem mure on, mis saab siis, kui lapsed saavad täiskasvanuks.

## Palun üks hea soov teistele.

Ütleksin lapsevanematele: ärge jääge oma murega üksi, otsige üles spetsialistid, kes teid õpetavad ja juhendavad. Sama kehtib ka täiskasvanute puhul, abi tuleb otsida. Ilma puudespetsiifilise abita on raske toime tulla.

Eesti Pimekurtide Tugiliit on rehabilitatsiooniasutus, kus pakutakse teenust pimekurtidele, pimedatele ja nägemis-liitpuudega lastele ja täiskasvanutele. Pöörduge meie poole, teeme koostööd, sellega saab tuge kogu pere, puudega inimene ja ka teda ümbritsev tugivõrgustik.

**Ärge unustage – koos teeme imesid!**



teemalava just selles asukohas oli, töid arvamusefestivali korraldajad parima ligipääsetavuse. Paide Vallimägi on ligipääsetav ka mujal, kuid siinkirjutaja meelest ei olnudki asukoht laita – liiguvad ja osalejad Vallile ja sealt ära mitmeid teid pidi, mille hulgas Tallinna tänava poolne pääs polegi nii vähe kasutatav.

EPIKoja viisid arvamusefestivalile Monika Haukanõmm, Anneli Habicht, Kirke-Anneli Kuld ja Meelis Joost. Suur tänu Järvamaa PIKi juhatajale Ülo Paasile ja Urve Paasile külalislahkuse eest.

Fotomeenutusi arvamusefestivali aruteludest ja meeleoludest. Fotod: erakogu



Diabeedi varajaseks avastamiseks on Eesti Diabeediliit käivitanud ka Diabeedibussi projekti, mille raames toimub diabeediriski hindamine ja meditsiiniline kontroll. Foto: erakogu

# Tea, mis on diabeet ja tunne ohumärke!

**Ulvi Tammer-Jäätes**  
Eesti Diabeediliidu juhataja

**Diabeet on tõsine ja krooniline haigus, mille all kannatab Euroopas enam kui 56,3 miljonit inimest ning maailmas ca 382 miljonit inimest.**

WHO (Maailma Tervishoiuorganisatsioon) ja IDFi (Maailma Diabeedi Föderatsioon) prognooside kohaselt kasvab aastaks 2035 diabeetikute arv ca 55% ehk 592 miljoni inimeseni. Eestis põeb diabeeti ca 80 000 inimest.

## 14. november on diabeedipäev

14. novembril tähistatakse üle kogu maailma diabeedipäeva. Sellel päeval püütakse inimeste tähelepanu juhtida diabeedile kui haigusele, selle ennetamisele ja ravivõimalustele ning varajase avastamise tähtsusele. Tänavu on diabeedipäeva teemaks „Tervislik toitumine saab alguse hommi-

kusöögist“. Diabeedipäevale pühendatud konverents toimub sel aastal Tartus.

2013. aastal oli diabeedipäeva märksõnaks „Tea diabeedi tüsistusi!“. Tallinnas Lillepaviljonis toimus suur konverents, kus käsitleti diabeediga kaasnevaid raskeid tüsistusi.

Eesti Diabeediliit korraldas 14. novembril kõikides Selverites kampaania, kus pakuti inimestele võimalust hinnata oma diabeediriski ja mõõta tasuta veresuhkrut. Seda võimalust kasutas üle 2500 inimese ning nendest 320-l leiti kõrgeenenud veresuhkur. Kuna ka sel aastal on planeeritud 14. novembril samalaadne üritus Selverites, siis paneme kõigile inimestele südamele, et kui on mõni diabeedi riskifaktor, on ääretult oluline lasta mõõta oma veresuhkru taset ja vajadusel alustada ravi. Paljudel juhtudel ei tea inimesed oma haigusest, sest teist tüüpi diabeet võib kulgeda tasahilju ja arsti juurde pöörduv inimene alles siis, kui on tekkinud juba tüsistused üle kogu organismi. Kindlasti on diabeedi varajane avastamine haiguse edasises kulus määrava tähtsusega.



## Diabeedibuss sõidab mööda maakondi

Diabeedi varajaseks avastamiseks on Eesti Diabeediliit käivitanud ka Diabeedibussi projekti. Diabeedibuss sõidab mööda maakondi, toimub inimeste diabeediriski hindamine ja meditsiiniline kontroll. Seni on tulemused olnud vägagi ehmatavad:

- testitute arv kokku: 8106
- 1704 inimesel avastati esmaselt kõrgeenenud veresuhkur – 21,2%
- 2268 inimesel kõrgeenenud vererõhk – üle 160/95 (27,9%)
- 2643 inimest on ülekaalulised – 32,6%
- nendest 789 inimest rasvunud – 9,7%

## Suhkruhaigust ehk diabeeti on erinevaid tüüpe

Kõige enam on levinud teist tüüpi diabeet, mis on umbes 80 protsendil diabeetikute.

Teist tüüpi diabeedi riskifaktorid on järgmised:

- pärilikkus – diabeet vanemal või õdedel-vendadel
- ülekaalulisus ja kõhukus
- abdominaalset ehk „õuna“ tüüpi rasvumine
- metaboolne sündroom – vereraskvere normist kõrgem tase, kõrgeenenud vererõhk, podagra
- rasedusaegne ehk gestatsiooni diabeet
- mõned ravimid

Teist tüüpi diabeet on tugevalt pärilik ja seda esineb suguvõsade kaupa. Kui üks vanemaist põeb diabeeti, on iga lapse risk haigestuda umbes 40%. Kui mõlemal vanemal on diabeet, on risk juba ligi 70%.

Esimest tüüpi diabeeti ehk insuliinsõltuvat diabeeti ei saa vältida. Haigestutakse tavaliselt

lapse- või noorukieas. Haigestumist pole võimalik ennetada ei suhkrust ega maiustustest loobumise-ga. Need diabeetikud vajavad terve oma elu insuliinisüste 4–10 korda päevas.

## Elukeskkond mõjutab teist tüüpi diabeedi avaldumist

Teist tüüpi diabeedi puhul on oluline roll meie igapäevasel käitumisel ja toitumisel. Elanikkonna autostumine, töö muutumine füüsiliselt vähekoormavaks, aga vaimselt pingelisemaks, füüsilise aktiivsuse vähenemine ja toiduvaliku laienemine soodustab rasvumist ning vähendab insuliinitundlikkust. Lisaks alkohol, suitsetamine, stress ja vanus.

Teist tüüpi diabeedi puhul toimib „noorenemine“, st haigeks jäävad mitte enam keskeas inimesed, vaid ka noorukid ja lapsed. Põhjused on ikka samad: stress, vähene füüsiline koormus, rafineeritud kiirtoit. Selline tendents koormab haigeid nii psühholoogiliselt kui ka materiaalselt, samuti nõuab lisaressursse sotsiaal- ja tervisevaldkonnale mõeldud finantsvahenditest.

Eestis on arvatavalt umbes 80 000 diabeetikut, ravimeid tarbib ligi 60 000 inimest, osa on dieetravil. Kas need arvud on ka tõesed, pole me päris kindlad, sest arvan, et palju on avastamata diabeeti, kuna haigus on salakaval ja algab sageli tasahilju (teist tüüpi diabeet). Lisaks on mitmes Euroopa riigis tehtud uuringud näidanud, et kui statistiliselt on teada teatud hulk haigeid, siis tegelik number on kahekordne, eriti kui haarata kaasa glükoosi ainevahetuse häirega inimesed, kellest enamus haigestub mõne aja pärast.

## Enesekontroll vähendab tüsistuste riski

Regulaarne suhkrukontroll glükomeetriga ehk enesekontroll on tähtis hoidmaks stabiilset veresuhkru taset, mis vähendab hilisemate tüsistuste riske. Kõik diabeetikud peaksid regulaarselt kontrollima oma veresuhkru taset. See võimaldab koos raviarstiga otsustada, kui tõhus ravi on ja kas on vaja korrigeerida toitu, liikumist või ravimite kasutamist. Enesekontroll võimaldab näha, kuidas keha reageerib stressile ja haigusele ning isegi takistada nende tekkimist.

Veresuhkrut võib kontrollida nii tihti, kui selleks vajadus tekib. Mida rohkem mõõta, seda enam saab selgust oma veresuhkru tegelikust tasemest. Mida teadlikum ollakse, seda kergemini on võimalik sooritada tihedat kontrolli. Mõõtmiste aeg ja tihedus tuleks kooskõlastada raviarstiga.

## Toimetulek diabeediga

Diabeetikute igapäevaelu juurde kuulub pidev dieediarvestus, süstimine, ravimid, veresuhkru mõõtmine jne. Kõigest sellest hoolimata tekivad aga siiski diabeedi hilistüsistused (pimedaks jäämine, amputatsioonid, neerupuudulikkus jne). Kõik see tekitab stressi ja muret oma toimetuleku ja tervise pärast. Motivatsiooni leidmine diabeediga tegelemiseks tänapäevases kiires elus on kindlasti olulise tähtsusega. Diabeetikutele on palju abi kuulumisest diabeediorganisatsiooni, et mõista haigusega kaasuvaid probleeme ja saada küsimustele vastuseid. Tunne, et oled omade hulgas, annab julgust ja kindlustunnet. Eesti Diabeediliidul on üle Eesti 20 allorganisatsiooni. Maakondlikud diabeediseltsid teevad oma maakonna diabeetikute heaks suurepärast tööd: toimuvad loengud, õpitoad, seminarid jne.

Kui seltsid suhtlevad otse diabeetikutega, siis diabeediliidu kui katusorganisatsiooni ülesanne on kogu diabeedialase tegevuse koordineerimine, suhtlemine ametiasutuste ja ajakirjandusega, vabariiklike ürituste, konverentside ja kampaaniate korraldamine, õppekirjanduse ja ajakirja Diabetes väljaandmine, osalemine rahvusvahelistes organisatsioonides ja palju muud

Sageli aga ei jätku testribasid vajaliku arvu analüüside tegemiseks ning see seab otseselt ohtu diabeetikute tervise ja elukvaliteedi. Näiteks esimest tüüpi diabeetikud vajavad vastavalt arsti soovitudele 4–10 testriba veresuhkru mõõtmiseks, soodustusega saavad nad aga osta vaid 1,6 testriba päeva kohta. Meie riigil on veel palju oma inimeste tervise jaoks ära teha. Loodetavasti suudab Eesti riik siiski mõelda oma inimeste tervisele ja teeb kõik selleks, et tagada diabeetikutele inimväärne elu ja kvaliteetne ravi.



Sellesuvisel üldkogu aastakoosolekul kuulati huviga uusi diabeediravi suundi maailmas ning arutati maakondade esindajatega töövõimereformiga seonduvaid küsimusi. Fotod: erakogu

⇓ Eesti Laste ja Noorte Diabeedi Ühing on korraldanud 2010. aastast alates laagrit diabeeti põdevatele lastele ja noortele. Sel suvel toimus Märjamaal Eesti-Soome ühine noortelaager 30 osalejaga. Suur nädalane laager toimub igal suvel traditsiooniliselt Olustveres, kus sel aastal osales 80 last ja noort.





# Sõites hinge purjede all

**Priit Kasepalu**

Eesti Pimedate Liidu juhatuse liige  
Eesti Pimedate Raamatukogu teabejuht

**8. augusti hommikul kohtusid Eesti Puuetega Inimeste Kojas huvilistega ühenduse Belaja Trost (Valge Kepp) projekti Parusa Duha (Hingepurjed) kümnendal merereisil osalejad.**

Kaks nädalat hiljem, 22. augusti õhtul panid rahvarõivais Saaremaa Puuetega Inimeste Koja laulunaised Roomassaare sadamasse saabunud Läti katamaraanil Lover seilanud reisilised tantsu keerutama. Sünnist saadik pime neiu Anna Fomina Peterburist laulis oma kitarrimängu saatel ingliskeelseid romansse.

## Valge Kepi eellugu

Organisatsioon Belaja Trost asutati 2011. aastal Venemaal Jekaterinburgis, varasema nimega Sverdlovskis. Valge kepp on pimedate inimeste abivahend ja tunnusmärk. Ühenduse asutasid avatud tööturul töötavad pimedad, kellele meeldib iseseisvalt liikuda. Tegevuse eesmärk on aidata kaasa, et tavainimesed ja puuetega inimesed õpiksid koos saavutama tulemusi, kasutades kummagi tugevusi. Pimedad õpetavad pimedatele orienteerumist ja lihtsamaid majapidamistöid ning korraldavad tavainimestele mitmesuguseid üritusi. Näiteks jalutatakse pimedate inimeste saatel linnas, nägijatel silmad seotud. Nii sõidetakse ka metroos ja külastatakse toitlustuskohti. Et pimedad saaksid Jekaterinburgist ettekujutuse, koostati reljeefne elektrooniline kaart – nuppu vajutades räägib arvuti, mis objekt kaardil on.

Ühenduse Belaja Trost eestvedaja Oleg Kolpaštšikov (42) kaotas nägemise kahekümne aasta eest ujujaid täis basseinis, kus plahvatas sinna jõukude omavaheliseks arveteõiendamiseks paigaldatud lõhkeseadeldis. Ta on visa, hea orienteerumistajuga ettevõtlik mees. Tuttav ostnud mehe elukohast kahekümneminutilise jalgsikäigu kaugusel asuva korteri, aga juba järgmisel päeval läinud Oleg, kellele ümbruskond tundmatu, soolaleivale ja jõudnud ilusasti pärrale.

## Suur unistus – ümbermaailmareis jahil

Organisatsiooni suure unistuse täitmiseks otsustati korraldada neljaetapiline ümbermaailmareis jahil, mille meeskonnas on ka puuetega inimesi – igal aastal üks etapp. Tuleval aastal on esimese etapina kavas reis Peterburist Sotši – kuus tuhat miili ümber Euroopa.

Ettevalmistuseks on sõidetud Horvaatias, Tais, Baikali järvel, Mustal ja Aasovi merel, Kuubas ning Põhjamerel. Aasta eest oldi Läänemerel. Seejärel osales meeskond, kus oli ka kolm pimedat liiget, regatil Türgis ja sai üldarvestuses teise koha. Lisaks pimedatele on reisirid osalenud ratastoolikasutajaid.

Seekordne tuhandemiiline merereis algas Riias, läbis Kuivastu, Tallinna, Peterburi ja Helsingi ning jõudis Saaremaale. Lõppsiht oli Riia. Jekaterinburgi rännuhuvilised läbisid kogu reisi, osa reisieltskonnast liitus aga mõneks sõiduks.

## Kuldne päikesetõus ja lained üle parda

Osalesin koos nägijast kaaslasega 55-miilisel tosin tundi väldanud etapil Kuivastust Roomassaarde. Eelnenud õhtu Kuivastust algas jahi põhjaliku tutvustusega. Kaks pimedat meest – Oleg Kolpaštšikov Jekaterinburgist ja mina – turnisid



Anna Fomina,  
Priit Kasepalu ja projektijuht  
Oleg Kolpaštšikov.  
Foto: Irina Mägi/Saarte Hääl

kajuti katusel ning katamaraani korpuse ühendaval plastmassvõrgul. Kuldne päikesetõus ja sõit kahekordse vikerkaare alla ei tähendanud aga peegelsiledat merd. Lained löid üle parda ja vihmapihved kallid oma sisu alla. Mõne tunni pärast hakkas kõikumine suurte laevadega sõitma harjunutele mõjuma – enam ei tahtnud liikuda ega rääkida. Minu reisikaaslase armsaks sõbraks sai väike sinine plastmassämber. Unetunnid kajutilavatsil kosutasid ja sadamasse jõudmise ajaks olime taas vormis.

Projekti Hingepurjed raames ei oldud vaid merel. Peatuspaikades tutvustati tehtavat ja tutvuti

ise huviväärsustega. Kõik katamaraani külasthanud kirjutasid oma nimed projekti nokkmütsile ja soovisid soodsaid tuuli hinge purjedesse.

|| Vaata lisa: <http://www.extrability.ru/en/>

Läänemerel toimunud reisi läbiviimist toetas elektrijaamade seadmeid valmistav suurfirma. Sponsoriks oli ka reisilised Jekaterinburgist Riiga lennutanud lennukompanii. Lihakombinaat Kurganski Standart andis kaasa projektiga samanimelised konservid – „Parusa Duha“, mis küll Läti tolli jäid. Makaronitoodetega varustas meie enda kodumaine ettevõtte Tartu Mill.



# Tammistu mõis võõrustas Norra partnereid

## Meelis Joost

EPIKoja peaspetsialist välissuhete valdkonnas  
SA Eesti Agrenska Fond juhatuse liige

**Sihtasutus Eesti Agrenska Fond, mille üheks asutajaks on EPIKoda, võttis 17.-22. augustil vastu delegatsiooni Norrast Nøtterøy val- la ja naabervaldade asutatud töökeskusest.**

See on juba traditsioon, et augustikuus saabub Tammistusse kuni kümneliikmeline tiim, kes ei tule mitte uudistama, vaid nõu ja jõuga appi, et aidata Tammistu keskusel jõudsamalt tegelda puuetega noorte ja täiskasvanute kutserehabilitatsiooniga, nagu Eesti ühiskonnas antud tegevust kutsutakse. Külaskäigu eesmärk on teha koos tööd ja leida lahendusi, kuidas erinevaid tegevusi veelgi tõhusamalt läbi viia ja kuidas iga inimene, kes kohe avatud tööturul ei pääse, sinna ikkagi saaks. Või kui ei saa, siis leiaks väljundi, kuidas ühiskonna arengusse oma panus anda. Meie käimasoleva töövõimereformi valguses on tähtis, et Tammistu keskusega sarnaseid algatusi jätkuks kõikjale üle Eesti.

## Kes külas käisid?

Projekti rahastab EMP toetuste Vabaihenduste Fond Avatud Eesti Fondi vahendusel. Norrast sõitis kohale kaheksa ASVO Nøtterøy töökeskuse esindajat, nende seas kolm juhendajat, kes kõik töötavad oma valdkonna juhtidena valla loodud töökeskuses – vastavalt siis köögi/toitlustusosakonna, tiseritöökoja ja tekstiilitöökoja juhtidena.

Iga juhendaja on seega vastutav oma üksuse erivajadustega töötajatele sobiva töö leidmise eest ning samuti otsib oma kogukonnast asutused ja ettevõtted, kellele ja kellega koostöös tooteid ja teenuseid pakkuda. Selline töö nõuab pühendumist, kuid on väga tänuväärne. Viis osalejat on ASVO Nøtterøy keskus kas pikema või lühema hindamise, koolituse või arenguprogrammi liikmed, kellest kolmel on käimas osalise kompetentsiga kutseharidusprogramm. Nende puhul tehakse kindlaks, milliseid oskusi kogu kutsehariduse kvalifikatsioonist nad omandavad ning millised jäävad omandamata, kuid ükski omandamata jäänud oskustest ei takista tegelikult töötamist ning on sageli mõne muu omadusega kuhjaga kompenseeritud.

## Mida neilt õppida?

Tööalast rehabilitatsiooni pakkuvad ettevõtted (*attføringsbedrift*) on pea kõikides Norra omavalitsustes. Tõsi, omavalitsusüksused on suuremad, mõni võib pindalalt olla meie väiksema maakonna suurune, kuid selliste asutuste olemasolu juba 20 aastat näitab, et vajadus nende järele on olemas. ASVO Nøtterøy on võtnud ülesandeks töötada väga sarnaselt tavalise äriettevõttega – kõik tooted ja teenused peavad olema kasumlikud ja tarbijale vajalikud. Kui mõni toode või teenus end ei õigusta, tuleb süda kõvaks teha ning tootmine lõpetada. Usun, et meil Eestis on vaja veel palju areneda, et töö- ja päevakeskused, mis töötamise võimalust pakuvad, oleksid samasuguse tõhususega. Selleks on vaja keskusi juurde, üks või paar suuremates maakondades ei kata kuidagi vajadust. Samuti

- 1 Osalejad Tammistu mõisa trepil.
- 2 Fred Yngve ja Ahmet askeldamas Tammistu keskuse köögis. Lõpulõunaks valmib lõhe värskete kartulite, äädikastmes leotatud kurgilaastude ja Sandefjordi võikastmega. Mmmm, viib keele alla!
- 3 Naerul näod sütitavad tegutsemisindu teistesegi. Bjørn Vidar tööhoos. Fotod: Meelis Joost (erakogu)



1

on tähtsal kohal koostöö kogukonnaga – sageli nähakse koostöös konkurentsi, mitte võimalust.

## Buss sai ka korda!

Huvitava näitena koos veedetud päevadest võib välja tuua veel järgmise seiga. Tammistu keskuse üheksakohalise minibussi, sinise Renault Traficu keskmise istme äärmine seljatugi, mis peab alla käima, tõrkus seda tegemast ning Renault esindus ei suutnud probleemi jooksvalt lahendada, vaid oli pannud kinni parandusaja järgmiseks nädalaks pärast norrakate külastust. Üks osalejatest, Kevin, ilma sellest suuremat probleemi tegemata lihtsalt uuris niikaua, kuni leidis vea, ning istmetugi hakkas liikuma.



2

Tammistu keskus ja SA Eesti Agrenska Fond asutati juba 11 aastat tagasi, 2003. aastal. Alates 2008. aastast toimub keskus lisaks puudega lapse perele ja puuetega lastele suunatud teenustele ka igapäevaelu toetamise ja tööharjutuse teenus. Praegu tulevad igal esmaspäeval, teisipäeval ja neljapäeval aasta ringi Tammistu keskusesse noored ja täiskasvanud, kes avatud tööturul ei ole ilma kõrvalabita konkurentsivõimelised, et anda oma panus ühiskonda ning astuda samme avatud tööturu suunas.

Vaata lisa: [www.agrenska.ee](http://www.agrenska.ee)  
[www.asvo.no](http://www.asvo.no)



3





# Julgege tulla teatrisse!

Helen Kask  
EPIKoja peaspetsialist

Rahvusoper Estonia müügijuht Anu Põrk kutsub erivajadusega inimesi rohkem teatrit külastama ning julgustab ka teisi kultuuriasutusi ligipääsetavusega enam tegelema, kuigi see on kulukas ettevõtmine.

Anu sõnul muusika ravib. Kui mitte otseselt, siis kindlasti annab see võimaluse hetkes aeg maha võtta, igapäevarutini välja astuda ning tunda, et rõõmu ja kergust jagub veel mitmeks päevaks pärast teatriõhtut.



Fotod: Rahvusoper Estonia

## On rõõmustav, et üha enam on kultuurivaldkonnas hakatud tähelepanu pöörama erivajadustega inimeste ligipääsetavusele. Mida tähendab Rahvusoper Estonia jaoks mõiste *ligipääsetavus*?

Ligipääsetavuse mõiste on meie jaoks tihedalt seotud sõnaga "avatud". Tahame olla avatud kõigile, soovime, et kõik tuleksid meile head muusikat nautima ja ennast ka harima. Meie lava kohal seisab juba aastaid kiri "kunst kuulub rahvale" – just seda me mõtleme. Proovime teha nii, et kõigil oleks ka mugav meile tulla ja siin olla. Mõeldud on igas eas külastajatele, etendused on erinevatel kellaaegadel, piletid on erinevas hinnaklassis, nii et ka hinnatundlikumad inimesed saavad endale pileti osta, lapsed saavad garderoobist laenutada endale tasuta istmepadjad, et mugavamalt etendust vaadata jne.

## „Kunst kuulub rahvale“, see on tõepoolest hea juhtlause. Kuid mis ajendas teid just erivajadustega inimeste ligipääsetavusega tegelema?

Ühiskond on hakanud üha rohkem tolereerima puuetega inimesi oma kõrval ja samas on ka inimesed ise julgemaks läinud ning kasutavad võimalusi, et koduseinte vahelt välja tulla. Meil tekkis võimalus liikumispuudega inimeste elu lihtsamaks teha alles 2005. aastal, kui publiku poole remondi käigus saime endale lifti. Samuti on välja ehitatud kaldteed ja invatualett. Ratastoolis külastaja pääseb mugavalt otse teatrimajja, sealt saali ja vaheajal tualetti ja puhvetisse. Meie majas pääseb lihtsalt nii teatrisaali, Valgesse saali, Sinisesse saali kui Talveaeda. Ainus koht, kuhu ilma kõrvalise abita veel ei pääse, on meie kammersaal, mis asub kõrgel teatrimaja kupli all.

## Millised on olnud olulisemad sammud ligipääsetavuse parandamiseks?

Kõige olulisem on see, et me oleme ise enda jaoks kõik võimalused ja süsteemid läbi mõelnud ja leidnud, et midagi võimatut ei ole tegelikult olemas. Meil on hea meel, kui klient eelnevalt meid teavitab, et on tulemas ratastoolis või on mõni puue, mille korral ta võiks vajada saaliteenindajate abi. Meie edasimüüjate juures (näiteks Piletilevis) on

kliendile ja teenindajatele nähtav näiteks järgnev teave: "Ratastoolis külastajale leiab Rahvusoper parima sobiva koha saalis. Palun ostuks pöörduda otse Rahvusoperi poole telefonil 683 1210". Ja loomulikult me vaatleme iga juhtumit eraldi ja leiame parima lahenduse kas läbirääkimistes müügi osakonna, kassa, peadirektori või saalidirektoriga. Mõnel kliendil on vaja sõita autoga otse maja ette, mõni vajab saaliteenindaja abi, et ratastoolist ümber tooli istuda jne.

## Olete paljuski tegelenud just füüsilise ligipääsetavuse parandamisega. Samas vaegkuuljatel ja -nägijatel on täiendavad vajadused teatrielamuse saamiseks. Millised tegevused ootavad veel ees?

Meie järgmised sammud on tõenäoliselt seotud sellega, et vaegkuuljate teatrisse tulek mugavamaks muuta. Vanemuise teatrisse on juba Vaegkuuljate Liidu kaasabil paigaldatud eraldi süsteemid parandamiseks kuulmispuudega inimeste teatrikülastust. Ka meie teatris on sellest juttu olnud ja loodetavasti on lahendus lähiaastate küsimus. Kuigi hetkel on meie eelis see, et ooperietendustel jooksevad lava kohal tiitrid nii eesti kui inglise keeles ja ballett on ka visuaalselt väga nauditav. Parteri tagumistes ridades istudes on tiitrimasinad paigutatud isegi seljatugede külge, nii et saab neid lähedalt lugeda.

## Milline on olnud külastajate tagasiside? Ehk on teil jagada mõnda konkreetset kogemust?

Siiani on olnud kokkupuuted puuetega inimestega alati positiivsed. Meenub üks juhus, kui noorte seltskond tuli meie majja ekskursioonile ja ei olnud eelnevalt teavitatud, et 20 inimesest üheksa on liikumispuudega ja viis neist ratastoolis. Giid kohkus esialgu väga ära. Kutsus teise töötaja endale appi ja koos nuputati kiiresti välja teekond, mida mööda majas üldse on võimalik liikuda. Kuigi publiku pool on üsna liikumislihtne, siis töötajate pool liikumispuudega inimestele mitte nii kergesti läbitav. Kui lõpuks jõuti lava kõrvale ja nenditi, et sinna nüüd küll kahjuks ei pääse, kuna vaheuks on kitsas ja kümmeastet astet ees, teatasid optimistlikud noored, et mis mõttes nemad ei saa, ärgu me nende pärast üldse muretsegu. Osad võeti sülle, osad ronisid ise käte jõul astmetest üles, ja võttis



aega mis võttis, aga kõik olid lõpuks üliõnnelikud, et olid saanud lubada endale hetke Rahvusooper Estonia suurel laval. Meie giidid kaasa arvatud. Kui väga tahta, on kõik võimalik.

### Kuidas te julgustaksite teisi teatreid teemaga rohkem tegelema? Kas teilt on näpunäiteid palutud?

Jah, meilt on teised teatrid nõu küsinud. Et klientid olevat soovitanud neil meilt nõu küsida... On juttu olnud ka sellest, kas teatrid peaksid looma mingid ühised kriteeriumid puuetega inimeste teatrisse toomise kohta. Seda meelt ma ei ole, iga maja on erinev ja kõik peavad nuputama, kuidas just neil on võimalik parim teenindus luua. Ühtsete põhimõtete järgi vajadust ei näe, iga klient on ainulaadne ja iga teater saab oma majast tulenevalt leida parima lahenduse.

### Probleeme tekib kindlasti sellegipoolest. Kuidas neid ennetada?

Meile on suureks abiks olnud koolitused, mida nii etiket, teeninduse kui ka puuetega inimestega teeninduse kohta eraldi oleme läbinud. Me ei kohku ära ühegi olukorra ees ja leiame kõigile sobiva lahenduse. "Ei" ei ole meie jaoks vastus. Kui inimene, kes tuleb teatrisse, on positiivse hoiakuga, siis anname ka meie endast alati parima.

### Estonia pakub kontserte ka kõige pisematele (0-3 eluaastat), see on väga vahva ettevõtmine. Kas sarnaseid kontserdielamusid võiks pakkuda tulevikus ka erivajadustega lastele ning nende vanematele?

Võttes eeskujuna maailma suurtest ooperiteatritest, korraldab Estonia ka nüüd väga edukaid kontserte, kuhu on oodatud eelkõige beebid oma vanematega. Ettevõtmine toimub Estonia Talveaias, kuhu pääseb hästi nii titekäru kui ka ratastooliga. Erivajadusega väikelapsed koos saatjatega on samuti oodatud. Kontserdivorm on väga kodune: põrandal on suur pehme tegelus-lapitekk, kus kasutatud erinevaid materjale ja kujundeid, mida lapsed saavad katsuda ja imetleda. Ooper-Kvarteti esituses kuulub klassikalise muusika pärle, mis sobivad hästi nii beebidele esimese kontserdielamuse saamiseks kui ka lapsevanematele nautimiseks. Avatud on kohvik, käepärast on mähkimislaud. Kõik tunne-

vad ennast mugavalt ja kõigil on hea tuju. Kindlasti saame teha selliseid projekte ka tellimisel ja antud ettevõtmist on võimalik liigutada tellija soovidele lähemale, sealhulgas kogunemispaike ei pea olema Estonia. Näiteks oktoobris rõõmustab beebiprojekt Saaremaa lapsi.

### Mida uut ja huvitavat toob algav teatriteatrite hooaeg teie (sh erivajadustega) külalastajatele?

Inglased William Relton ja Cordelia Chisholm tõid hooaja esimese uuslavastusena 18. septembril publikuni Händeli ooperi „Rinaldo“. Oktoobris teevad estoonlysed külaskäigu Saaremaale, et viia balleti- ja operetkunst saarlastele koju kätte. 12.–16. oktoobrini kestab festival „Estoonlastelt saarlastele“ hõlmab lisaks kahele balleti- ja operetietendusele kammerkontserte maakondades ja ülesaaremaalist noorteprojekti, mis lõpeb piduliku kontsert-etendusega. 14. novembril toob rahvusballett Tšaikovski kaunitate meloodiate saatel lavale balleti „Uinuv kaunitar“. Uus aasta algab Kálmáni opereti „Tsirkusprintsess“ esietendusega 3. jaanuaril. Ühe kevadise suursündmusena esietendub 19. märtsil 20. sajandi nimeka koreograafi John Cranko ballett „Onegin“ Tšaikovski muusikale. Hooaja viimaseks uuslavastuseks on 14. mail Eestis esmakordselt lavastatud Hindemithi ooper „Cardillac“, mille põhiteemaks on kunstniku ja ühiskonna vaheline suhe.

Ka sel hooajal rändab Estonia oma lavastustega mööda Eestit ringi, pakkudes teatrielamusid Pärnu, Viljandi, Tartu, Paide ja Jõhvi elanikele. Külla minnakse Pajusaare ooperiga „Prints ja kerjus“, Kálmáni operetiga „Tsirkusprintsess“ ja Ábrahami operetiga „Savoy ball“. Teatriteatrite hooaeg kestab septembrist juuni keskpaigani, nii et olete oodatud!

#### Soodustused puuetega inimestele Rahvusooper Estonias:

Kehtivad tava-soodustused:  
**Kaubamaja partnerkaart –10%,  
 õpilane, üliõpilane –50%,  
 valitud etendustel pensionär –40%.**

Ratastooli kasutajatele on eraldi ratastoolikohad, kuni 6 kohta.

Oma erivajadustest ja -soovidest võiks eelnevalt teatrit teavitada telefonil 683 1210.

# Intellektipuue ja seksuaalsus

Maigi Lehtmets  
 eripedagoogika magister

### Käesolev artikkel käsitleb magistritöö „Intellektipuue ja seksuaalsus“ (2013) olulisemaid uurimistulemusi.

Intellektipuudega inimeste seksuaalsuse teema on oluline, kuna Eesti Vabariigi põhiseaduse kohaselt kehtivad kõigile võrdsed õigused, vabadused ja kohustused. Lisaks sellele on kõikide inimeste esmasel vajadused õhu-, vee-, toidu-, seksuaal- ja unevajadus, kuid nende rahuldamine põhjustab sageli ebasobivat ja kahjustavat käitumist. Kirjeldatud olukorda silmas pidades tuleb endiselt tegeleda küsimusega, kuidas vaimupuudega inimesed saaksid ühiskonnainormidele aktsepteerival viisil oma õigusi kasutada.

### Seksuaalsus, osa inimese põhivajadustest

Üheks oluliseks elukvaliteeti tõstvaks valdkonnaks on intellektipuudega inimeste seksuaalse käitumise väljendamise toetamine ning mõistmine. Selleks et vaimupuudega inimeste seksuaalsust puudutavatest teemadest paremini aru saada, tuleb mõista inimese põhivajadusi ja seksuaalset arengut.

Põhivajadustest annab hea ülevaate üks tuntumaid inimeste sotsioloogiliste ja bioloogiliste vajaduste liigitusi, mis pärineb Ameerika psühholoogilt Abraham Maslowilt. Püramiidi dünaamiline põhimõte seisneb selles, et tipu poole liikumiseks peavad alumiste astmete vajadused olema rahuldatud. Sellest lähtuvalt keskendub organism eelkõige füsioloogiliste vajaduste (1), seejärel turvalisuse (2), sotsiaalse kuuluvuse (3) ning tunnustuse vajaduse (4) rahuldamisele, et

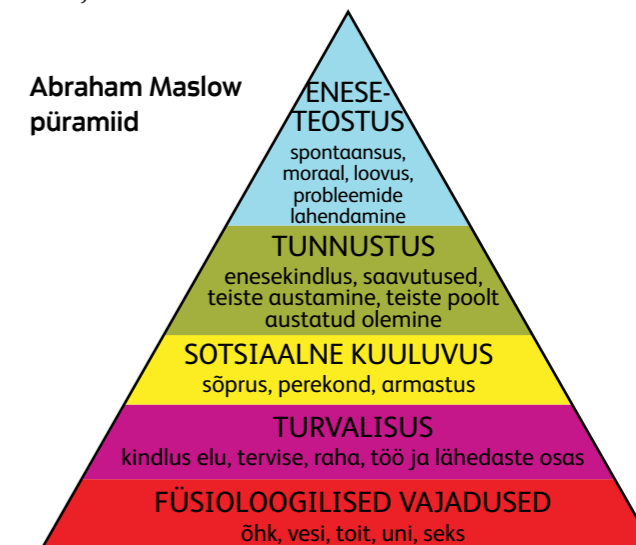
jõuda kõrgeima taseme vajaduseni, milleks on eneseostus (5). Et järgmise astme vajadused üldse ilmneks, peavad madalamad valdavalt vajadused olema ligi 85% rahuldatud. (Maslow, 1970)

Kirjeldatud vajaduste rahuldamise põhimõte kehtib kõigi inimeste puhul ning see mõjutab otseselt inimese tervist ja heaolu (Kuusisto, 1993). Sellest tulenevalt on oluline, et võrdsete õigustega riigis oleks ka intellektipuudega inimestel võimalik kõiki, sh seksuaalseid vajadusi rahuldada.

Lähtudes Austria neuroloogi ja psühhiaatri Sigmund Freudi teooriast, väljendub inimese seksuaalsus igas tema arengufaasis, kuid see ei täida kohe soojätkamise eesmärki. Sõltuvalt inimese arengutasemest seostub seksuaalne rahuldus uute avastuste, kehaosade ja inimestega. (Stafford-Clark, 1989)

### Intellektipuudega noortega töötavate spetsialistide seisukohad

Minu magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada muutused puberteedialiste intellektipuudega õpilaste käitumises ja õppetöös ning õpilaste toetamise võimalused. Andmete kogumiseks viisin Harju maakonnas läbi kvalitatiivse uurimuse,





mille käigus kasutasin küsimustikku ja poolstruktureeritud teemaintervjuud.

Küsimustike vastuste põhjal võib öelda, et enamus vastajaid märkab vaimupuudega puberteedialiste noorte käitumise ja õppetegevuse muutustes erinevusi võrreldes eakohase arenguga puberteedialiste õpilastega. Suurim erinevus tuleneb sellest, et intellektipuudega inimesed on vahetud ja siirad, mistõttu tihtipeale ei oska nad oma soove, tundeid ega vajadusi varjata. See põhjustab arusaamatusi, käitumisprobleeme ja ärevust, mis takistavad õppetööd. Samuti suureneb väärkohtlemise risk, mis vaimupuuetega inimeste puhul on kõrgem kui eakohase intellektuaalse arenguga inimeste puhul (Horsley, 1993). Vaatamata enamuse vastajate arvamusele, et koolis käsitletakse põhilisi vajalikke teemavaldkondi, leitakse, et intellektipuudega õpilased peaksid seksuaalteemadest rohkem teadma, teemade kinnistumiseks tuleks neid kauem käsitleda ning pidevalt korrata. Nähakse vajadust seksuaalkasvatusalase ettevalmistusega õpetaja järele, kes oskaks õpilasele arusaadavamalt vajalikke teemavaldkondi käsitleda. Koostööd lapsevanemate ja õpilast ümbritsevate spetsialistidega väärtustatakse ning nendega soovitakse saada veelgi paremat kontakti. Lisaks oodatakse toetust ja nõuandeid noorte nõustamis-

keskuste spetsialistidelt, naiste- ja meestearstidelt, seksuaalterapeutidelt, tegevusjuhendajatelt ja seksuoloogidelt.

### Seksuaalteemasid tuleks käsitleda individuaalselt

Intervjuudest jäi eelkõige kõlama, et vaimupuudega inimesel ilmnevate probleemide taga on harva tema rahuldamata seksuaalvajadused. Pigem võib tegemist olla tema jaoks ebaselgete nõudmistega ja ülesannetega, autoriteedi eemaloleku, võõra olukorra või ülesande, rutiini puudumise või sisustamata vaba ajaga. Seksuaalkasvatuse seisukohalt rõhutati siiski, et arengutasemele mittevastav informatsioon võib tekitada noorele pigem kahju, mistõttu on seksuaalteemasid soovitatav käsitleda individuaalselt. Nagu Freudi teooriaga ütleb, väljendub seksuaalsus igas arenguetapis. Seetõttu tuleb kõigepealt hinnata intellektipuudega inimese arengutaset, mille käigus tehakse kindlaks tema kognitiivne, emotsionaalne, somotoorne, sotsiaalne, füüsiline ja seksuaalne areng. Saadud tulemuste põhjal selgub, milliseid teadmisi intellektipuudega inimene tegelikult vajab. Seksuaalkasvatusalastes rühmatundides peaks aga piirduma suguelundite, nende asukoha ja funktsiooni käsitlemisega.



<http://www.whatsyourgrief.com/yearning-in-grief/>

<http://honolullu.blogspot.com.au/>

#### Olulisemad uurimistulemused:

- \*Seksuaalvajadus on inimese üks põhivajadusi.
- \*Intellektipuudega inimesed on vahetud ja siirad, mis suurendab nende väärkohtlemise riski.
- \*Vaimupuudega inimesel ilmnevate probleemide taga on harva tema rahuldamata seksuaalvajadused.
- \*Arengutasemele mittevastav informatsioon võib tekitada intellektipuudega inimesele pigem kahju.
- \*Seksuaalkasvatus peaks eelkõige andma teadmised inimese enda kehaosade ja nende funktsiooni kohta.
- \*Inimese seksuaalsus ei tähenda vaid seksuaalvahekorda.

### Muutused ühiskonnas toimuvad aeglaselt

Magistritöö raames läbi viidud uurimuse tulemustele toetudes saab öelda, et tänapäeval pööratakse intellektipuudega inimestele võrdsete võimaluste loomisele ja elukvaliteedi parandamisele rohkem tähelepanu. Muutused ühiskonnas toimuvad aga aeglaselt, mistõttu on endiselt kaaskodanikke, kes ei aktsepteeri ega toeta vaimupuudega inimeste õigusi. Kindel on aga see, et inimene on seksuaalne olend, kelle seksuaalsus ei seostu vaid seksuaalvahekorraga ning vajaduste rahuldamine on arengu, eneseteostuse ja hea ter-

wise seisukohalt hädavajalik. Sellest tulenevalt on seksuaalkasvatusel intellektipuudega inimestele oluline roll, sest see vähendaks nende ebasobivat ja ühiskonnainormidele mittevastavat käitumist avalikes kohtades. Samuti langeks vaimupuudega inimeste füüsilise, emotsionaalse ja seksuaalse väärkohtlemise osakaal. Lisaks pakub seksuaalkäitumise väljendamine, mis sõltuvalt arengutasemest seostub erinevate kehaosade ja inimestega, turvatunnet ning vähendab ärevust. See aga tõstab keskendumisvõimet ja enesekindlust ning aitab tunda end täisväärtuslikuna.

#### ALLIKAD

- Horsley, P. (1993). Sexual abuse and intellectual disability. In K. Healey (Ed.). Living with Disability. Issue for the Nineties. Australia: The Spinney Press, 17-19.
- Kuusisto, T. (1993). Inimese seksuaalne areng. Invaliidsus ja seksuaalelu, 39-43.
- Lehtmets, M. (2013). Intellektipuue ja seksuaalsus. [Magistritöö]. Tallinna Ülikool.
- Maslow, A. H. (1970). Motivation and Personality. New York.

- Puuetega inimeste võrdsete võimaluste loomise standardreeglid. (1995). Eesti Vabariigi Invapoliitika Üldkontseptsioon. Eesti Puuetega Inimeste Koda.
- Stafford-Clark, D. (1989). What Freud Really Said. New York: Schocken Books.

<http://www.wallpaperspots.com/>





## Eesti Autismiühingul ilmus kaks uut raamatut



■ Colette de Bruini „5 küsimust“ on raamat lapsevanematele ja pedagoogidele andmaks nõu, kuidas kasvatada ja juhendada autismiga last. Raamatu lähtekohaks on autismiga lapse vajadus selguse ja etteaimatavuse järele. Võib öelda, et laps sirutab oma käe abi järele ja ootab, et me sellest kinni haaraks: laps vajab, et ütleksime talle, MIS on tema ülesanne, KUIDAS ta seda tegema peab, KUS ja MILLAL see toimub ja KES on sinna kaasatud?

Need viis küsimust on raamatus kirjeldatava meetodi põhipunktid. Viie küsimuse meetod selgitab, millised probleemid tekivad autismiga lapsel igapäevatoimingutes, ning annab aimu, kuidas nende probleemidega toime tulla. Raamat õpetab lugejat maailma vaatama läbi autismiga lapse silmade ehk kasutama anti-prille. See aitab lapsevanemal või kasvatajal probleemide põhjuseid analüüsida läbi lapse silmade ning leida lahendus, mis sobib nii lapsele kui ka teda ümbritsevatele inimestele.

Colette de Bruin-Wanroy töötab Hollandis koolitaja ja hariduslike erivajaduste koordinaatorina, olles pühendunud autismiga ja intellektipuudega laste ja nende perede aitamisele. Ta on viie autismiga kasulapse ema ja ise on ta üles kasvanud Aspergeri sündroomiga isaga.

Raamat annab lugejale hulga praktilisi oskusi ja näpunäiteid, mida igapäevaelus kasutada ja soovi korral enda vajaduste jaoks kohandada.

### Susanne Schäferi „Tähed, õunad ja kumer klaas. Minu elu autismiga“

on kirjutatud autismispektri häirega naise poolt, kes sai diagnoosi alles 25-aastaselt. Seni oli ta olnud kõigi ümbritsevate jaoks teistsugune, kummaline ja imelik. Raamat on sisuliselt toimetamata ja töötlemata ning võimaldab heita pilgu autismiga inimese ellu otsesest allikast.



Üks maailma tunnustatumaid autismisuhhiatriteid Christopher Gillberg ütleb, et raamatut peaksid lugema kõik, kellel on kokkupuudet autismiga – kas siis eraelus või ametialaselt. Susanne Schäferi otsekohene väljendusviis ja meenutused-arusaamad elust omaenda autismiga aitavad teistel mõista selliste häirete olemust ja läbi mõistmise olla toeks nii neile inimestele kui ka nende peredele.



Foto lavastuse „Roos ja lumekristall“ etenduselt. Pildil keskel Hans Christian Andersen (Ahti Tomp) ja Unenäoõukondlased (Helen Künnap, Katrin Margus, Merle Koger, Julia Kabanova). Foto: Peeter Langovits (PM)

## Terateater

■ 31. augustil sündis Kultuurikatla Aia kohvikus Kanala Eesti esimene pimedate ja vaegnägijate teater – Terateater. Teatri avalavastus on valminud menuka Eesti kirjaniku Indrek Hargla jutustuse „Roos ja lumekristall“ järgi, lavastajaks Jaanika Juhanson. Lavastuses mängisid Terateatri harrastusnäitlejad, kes on ühtlasi PPÜ liikmed ja töötajad – Hedy Haavalaid, Indrek Kaljumäe, Ahti Tomp, Helen Künnap, Julia Kabanova, Katrin Margus ja Merle Koger. Lavastuses kasutatud raadiolõigu salvestas, monteeris ja esitas Jakob Rosin. Luuletuse kirjutas Ketlyn Kasemets. Valguse kujundas Priidu Adlas (Vaba Lava). Lavastaja Jaanika Juhanson poolt oli loodud ka lavastuse helikujundus.

Lavastus jutustas ulmelise loo Kopenhaagenis elavast arvutiajakirjanikust Mettest, kes tutvub veidra, arvuti maailmaga üdini seotud noormehega. Samal ajal aga pääseb Kopenhaagenis valla viirus, mis näib levivat arvutist inimestele. Põneva loo sisimas küsitakse – Mis on õnn? Kas ratsionaalsus on ülem kui emotsionaalsus? Mis on see, mis päästab inimesed võõrandumast? Lavastuse esietendus toimus varasuvel Tallinna Vanalinna Päevade raames, olles ühtlasi PPÜ Teatriringi esimene avalik esinemine. Endine teatriring, nüüdne Terateater pakub pimedatele ja vaegnägijatele võimalust end teatrivaldkonnas väljendada ja arendada. Tegeletakse nii lavakõne kui improvisatsiooniliste harjutustega, aga tutvutakse ka teatri teoreetiliste ja korralduslike alustega, teatriajaloo ja kuuldemängude spetsiifikaga. Esimene esinemine oli eelmise aasta jõulude paiku Põhja-Eesti Pimedate Ühingus ja Eesti Puuetega Inimeste Kojas luulekavaga „Öö“.

# Kõik algas Helenast ja Mariest

Anneli Aasmäe  
eripedagoogika magister

**Puudega lapse sünd võib raskuste kõrval tuua kaasa ka midagi sellist, mida tema vanemad esialgselt arvatagi ei oskaks – näiteks harukordse sõpruse ja päris oma ettevõtte.**

Üheksa aastat tagasi sündis mul tütar Helena. Aga ta tuli ilmale kolm kuud enne õiget aega ning kaalus 727 grammi. Oma elu esimesed 40 päeva veetis ta lastehaigla intensiivraviosakonna kuuvisis – iga tund oli võitlus, iga minut ootusärev. Lakkamatud vereproovid ja analüüsid, uuringud ja testid. Keegi ei teadnud, kas ta jääb ellu ning kui jääb, siis milline on tema tervis.

Aga lõpuks, pärast kolmekuist haiglaravi, pärast veremürgitust, kurgubakterit ja lugematuid hingamisseisakuid lasti meid koju. Helena söi ja kosus ning ajapikku selgus, et enneaegsus oli kahjustanud vaid tema kõrvu, tüdruk on nimelt kurt. Ent tänu kaasaegsele meditsiinile opereeriti talle sisekõrva implantaadid, mis lubavad tal kuulda ja rääkida peaaegu sama hästi nagu kuuljatest eakaaslased. Kõige tähtsam oli ju see, et laps jäi ellu.

### Mures sõlmitud sõprus

Kuid ajal, mil tema saatus veel selgusetu oli ja arstid ei julgenud mingeid garantiisid anda, kaevusin ma internetti. Otsisin ja lugesin kõikvõimalikku materjali enneaegsete laste, nende edasise arengu ja tulevikuprognoside kohta. Ma



Hiie ja tema tütar Marie. Marie proovib kõrgendatud piirjoontega värvilehti värvida. Foto: Teet Malsroos





tahtsin teada, mis võib meid ees oodata ja milleks peame valmis olema.

Otsisin ka saatusekaaslast, et nende kogemustest tuge ammutada, ent leidsin vastavat teavet peamiselt inglise keeles.

Kuni ükskord, kui Helena oli juba aastavanune, komistasin eestimaisele internetifoorumile

Murelapsed, kuhu olid koondunud peamiselt puudega, enneaegselt või surnult sündinud laste emad.

Nende postituste hulgast jäid silma tundmatu naise kirjad, kes oli äsja emaks saanud, aga samuti liiga vara. See oli Hiie, kelle tütar Marie tuli ilmale kolm ja pool kuud enneaegu ning kaalus vaid 505 grammi.

Hiie oli koormatäis küsimusi, täpselt nagu minul aasta tagasi, ning hakkasin neile oma läbiela-

misi meenutades foorumi vahendusel vastama. Foorumipostitustest said pikad e-kirjad, kirjadest telefonikõned, kõnedest kohtumised ja nendest omakorda tänini kestnud sõprus.

### Päris oma ettevõtte

Pole kahtlust, et ka Helenast ja Mariest oleksid parimad sõbratarid saanud, ent paraku ei kulgenud Marie areng sama stsenaariumi järgi nagu Helenal. Mariel on sügav liitpuue – ta ei näe ega räägi, ei saa iseseisvalt süüa ega liikuda. Aga see-eest oskab ta imearmsalt naeratada ja mõne vallatu koerustükiga hakkama saada, näiteks enda ette lauale pandud mänguasjad süütul ilmel ja välkkiirelt põrandale pühkida.

Poolteist aastat tagasi sai turismialal tegutsenud Hiie senine töö otsa ning ta otsustas luua päris oma ettevõtte, osaiühingu Universaalne Disain. Esmalt oli see mõeldud peamiselt puuetega inimeste kodu kohandamise ja sisekujunduse teenuse pakkumiseks, mida Hiie oli erinevatel koolitustel õppimas käinud. Peagi tekkis tal aga idee 3D värvilehtede valmistamiseks – neil on kõrgendatud piirjoontega kujundid, tänu millele saavad ka pimedad, motoorikahäirete ja teiste probleemidega lapsed kenasti pilte värvida. Et teod sõnadest rohkem tegudesse jõuaksid, kutsus Hiie värvilehtede tegemisel appi tugikeskuse Juks

Geomeetrilised õppekujud ja suur motoorika-kuubik muudavad õppimise toredaks ja põnevaks mänguks.



Puuteseinale saab tegelasi krõpsude abil kinnitada ja jälle ära võtta, mida Helena suure rõõmuga järelle proovib. Foto: erakogu

kliendid, iga üksik leht on puudega noore poolt käsitsi valmistatud ning sestap eriti väärtuslik.

### Pildid nagu päris elu

Ühel järjekordsel kohtumisel tekkis meil aga mõte, et minagi võiksin Hiie ettevõttesse panustada. Ühelt poolt teadmistega, mida olin kogunud Tallinna Ülikoolis eripedagoogika magistrantuuris õppides, teisalt aga oma käsitööarmastuse ja -oskustega. Otsustasime teha puudega lastele arendavaid ja õpetlikke mänguasju, mille osas on Eestis suur puudujääk. Nii sündisid pehmed, eri värvi ja suurusega geomeetrilised kujundid ning mõnusalt suur motoorikakuubik, mille igal küljel on uusi igapäevaoskusi õpetavad vahendid tõmbelukust kingapaelteni. Ja muidugi puuteseinad, millesarnaseid pole me leidnud isegi interneti üksipulgi läbi kammides mitte kuskilt maailmas. Meie puuteseinad kujutavad endast käsitööna valminud suuri pilte, mille tegemisel oleme kasutanud erineva tekstuuriga materjale – neid katkudes omandab nägemispuudega laps teadmised oma ümbruskonnast. Näiteks maantee on seinale õmmeldud liivapaberist ja tundub sõrmede all nagu asfalt ning roigasaed on valmistatud puitu meenutavast nõõrist. Lilled on pimedatele lastele mõeldes tehtud lõhnavatena. Kõik tegelased on varustatud krõpsudega ja nii saab laps realselt kinnitada näiteks nuku ülekäiguraja juurde, kuni mängubuss mööda vurab. Sel moel muutub puutesein justkui mänguasjaks, võimaldades lapsel tegelastega erinevaid lugusid jutustada ja sündmusi läbi elada. Avarduvad lapse sõnavara, mälu, sotsiaalsus, tähelepanu ja ruumiline kujutlusvõime ning ta mõistab ümbritsevat maailma senisest palju paremini.

Esimese puuteseina, “Miina ja Mihkli käänuline koolitee” mõõtmed olid 1 m x 1,2 m ning see jõudis Lions-klubide kingitusena Tallinna Heleni kooli, et sealseid lasteaia- ja koolilapsi rõõmustada ning arendada. Aga nii suurte tööde kõrval teeme ka pisemaid puuteseinu, mida võivad soetada kõik lapsevanemad just sellisel teemal ja niisuguste tegelastega, nagu igaüks parajasti soovib.

Kõiki neid mängulisi õppevahendeid ühendab kaubamärk HeleMari Design ehk nimi, mis on sündinud meie erivajadustega laste nimedest – Helena ja Marie. Nendeta poleks seda ettevõtet ega meie sõprust. Ja see on väljavaade, millele me isegi mõelda ei taha.

## Autismialane sümposium “Ole arusaadav”

4. Eesti-Hollandi autismialane sümposium „Ole arusaadav!” toimub 23.–24. oktoobril 2014 Tartus.

Sümposiumid toimuvad üle ühe aasta ja on suunatud nii lapsevanematele kui ka kõigile autismivaldkonna spetsialistidele. Lektorid on Hollandist ja Eestist ning eesmärgiks on jagada teadmisi ja oskusi kõigile, kellel on kokkupuuteid autismispektri häiretega. Sümposiumid on alati korraldatud väga praktilise suunaga, sisaldades rohkesti töötube. Selleaastase sümposiumi lektorid on Gerard Nijhof, Cees Hage, Rini Blankers ja Janneke van Boeckel Hollandist ning Monika Salumaa, Ain Klaassen, Kati Kiiver, Karmen Pruul, Janika Savolainen ja Marina Klaus Eestist. Peateemad on järgmised: metoodika „5 küsimust” tutvustus; autism koos sügava intellekti puudega; alternatiivne kommunikatsioon autismispektri häire korral; probleemne käitumine ja autism; Aspergeri sündroomiga laste vanemate toetamine; koerateraapia ja muusikateraapia võimalused.

Sümposium toimub koostöös Tartu Tervishoiu Kõrgkooli ning Blankers-Hage’iga. Sümposiumi korraldamist toetavad Hasartmängumaksu Nõukogu ja Hollandi fondid.

Ootame kõiki huvilisi osalema, täpsem info [www.autismeesti.ee](http://www.autismeesti.ee).



# Fix iT 2014 ehk talgud massidesse

**Kai Raku**  
Eesti Erinoorsootöö Ühing noOR projektijuht

**Eesti Erinoorsootöö Ühing noOR võõrustas selle aasta kevadel seitset erivajadustega välisvabatahtlikku neljast Euroopa riigist. Prantsusmaa, Hispaania, Slovakkia ja Itaalia noored viibisid Tallinnas poolteist kuud. Noorteprojekti toetas SA Archimedes Euroopa Noored Eesti büroo läbi Euroopa vabatahtliku teenistuse programmi.**

Iga aastaga on just lühiajalised erivajadustega noori võõrustavad projektid saanud noOR-ele südamelähedasemaks. Ühelt poolt pakuvad need oma nõudliku olemuse poolest noOR-e seltskonnale suurt väljakutset, kuid teisalt suurt rahuldust, sest pärast teguderohket aega on näha, et vabatahtlikuks tulnud noored on saanud kogemuse, mis jääb neid saatma terveks eluks. noOR tegutsebki selle nimel, et üha rohkem puudega noori võtaks osa rahvusvahelistest projektidest ning leiaks selles võimaluse arendada endas neid külgi, mis eelkõige endale huvi pakuvad. Olgu selleks võõrkeeled, kaunid kunstid või noorteprojektide organiseerimine. Õpikogemus lühiajalise Euroopa vabatahtliku teenistuse (EVT) projekti näol on igal juhul garanteeritud, sest pooleteise kuu jooksul tuleb välisvabatahtlikuks läinud noortel õppida toime tulema uues kultuuri- ja keelekeskkonnas täiesti võõraste inimestega. See nõuab palju, kuid kordagi ei jäeta noori ükski, sest EVT-l on tugev tugistruktuur, mis toetab noort igal sammul.

## Fix iT 2014 ehk talgud massidesse

Selle aasta kevad oli järjekorras kolmas, kui noOR-e väike toimekas seltskond, mis muidu koosneb kahest „töomesilasest“, muutus korraka neljateistkümneme täisliikmeka ühinguks – aprilli keskpaigast maikuu lõpuni toimetasime koos seitsme välisvabatahtliku ja seitsme isikliku abistajaga.

Alguse sai kõik sellest, kui eelmise aasta suvel tuli meie kontorisse Eeva, kes igapäevaselt töötab tugikeskuses Juks. Juksis tegutseb igal aastal üks pikaajaline välisvabatahtlik, aga teades noOR-e lühiajalisi projekte, tekkis Juksil soov rohkema järele. Nii saigi alguse „Fix iT“, kus seitse noort Euroopast toimetasid pooleteise kuu jooksul paar nädalat Juksi aias.

Tekkis plaan keskuse hoovis olevast vanast kuivanud betoonbasseinist ehitada „söödav aed“ ehk peenar, kus kasvaks hernes, redis, porgand ja muu meelepärane. Nüüdseks on kõigile osalenud vabatahtlikele ja assistentidele teada, et kui basseinist peenart teha, tuleb basseini põhja laduda puuokstest aluspõhi, et vihma korral vesi mullapinda mudaseks ei muudaks, vaid vaikselt basseini põhja poole liiguks. Teiseks tuleb aias kokku riisuda mahakukkunud lehed, millest saab okste peale laduda teise kihi, ja viimaks tuleb katta kogu pind mullaga.

Olgu mainitud, et Juksi aed on väga suur ja basseini mõõtmedki märkimisväärsed. Seega tegid vabatahtlikud tõsist tööd, mis sai aega tasutud, sest nagu juuresolevalt pildilt näha, on peenar viljakas ja esimesed porgandid kohalike noorte poolt juba nopitud ja söödud.

Lisaks talgutööle panid noored kokku oma kultuure esitlevad ettekanded, millega külastasime kohalikke organisatsioone. Üks lühiajalise EVT eesmärke ongi vabatahtliku võimaluste tutvustamine Eesti noortele, et rohkem noori teaksid sellisest võimalusest ning näeksid selles võimalust ennast arendada.

EVT saab teoks tänu Euroopa Noored Eesti büroole ning nende vastutulelikele konsultantidele. NoOR-ele on alati abiks kohalikud noored, kes sisustavad välisvabatahtlike vaba aega. Hea projekti koostisosaks on kindlasti ka kogenud partnerid, kellega rohkem kui pool aastat enne hakkab ettevalmistustöö. Üks noOR-e pikaajaline partner on Asociacion Cultural En-Construccion Hispaaniast, mille eesotsas tegutseb Vanessa Moreno. Kellele ei meeldiks lood, mis motiveerivad

tegutsema ja inspireerivad algatama uusi ideid? NoOR-e tegijad on selliste lugude andunud koolilajad ja lugejad. Palusime Vanessal ajakirja Sinuga lugejatele jagada oma lugu:

### E-kiri Hispaaniast: Asociacion Cultural En-Construccion

#### ¡Hola!

Täna e-kirja eest! Mul on suur rõõm kuulda, et meie organisatsiooni kogemused võiksid huvi pakkuda Eesti noortele, nende vanematele ja kõikidele, kes tunnevad huvi õppimise vastu!

Lühidalt algusest: alustasime erivajadustega noortele suunatud projektidega 2003. aastal, kui osalesime rahvusvahelisel noortevahetusel Armeenias. See noortevahetus on olnud siiani üks kõige väärtuslikumaid – osalisteks olid vaimupuudega, füüsilise ja nägemispuudega noored ning tegevus toimus väikeses Armeenia külas. Kohalike jaoks oli see esimene selline projekt ning sealne kogukond oli väga üllatunud meie tegevuste üle, näiteks jõllitati meid iga kord, kui hotellist välja läksime. Samas pakkus just see noortevahetus kõige meeldejäävama hetke ehk kui me Armeenia pealinnas Jerevanis oma noortevahetuse esitluse korraldasime, siis pärast esitlust tulid kohalike noorte vanemad meid tänama, et olime just Armeenias otsustanud sellise ürituse korraldada ja nende lapsi kaasata. Hiljem olen aru saanud, et see ebamugavustunne, mis oli algselt tingitud ebatahtlikult suure tähelepanu osaliseks saamisest, oli pigem vajalikkuse mõõdupuu ehk sellist rahvusvahelist noortevahetust oli vaja just sinna väikesesse külla ja just nende noortega, sest see avas akna maailma, mis seni oli olnud kujuteldamatu – aktiivselt tegutsevad puuetega noored! Sellest ajast peale katsume kõikidesse rahvusvahelistesse noorteprojektidesse kaasata erivajadustega noori.

Isiklikult olen Euroopa vabatahtliku teenistuse fänn, sest see võib tõesti muuta elusid. Meie esimene lühiajalise EVT kogemus oli Prantsusmaal, kuhu saatsime ühe kerge intellektipuudega noormehe. Ta oli eelnevalt osalenud noortevahetusel ja tema vanemad juba usaldasid meid. Ta tegutses lastekodus, kus aitas läbi viia sealsetele noortele suunatud igapäevategevusi. EVT puhul on hea see, et vabatahtlikuks minev noor saab vajadusel kaasa

tugiisiku. Nii sõitsingi temaga kaasa mina, aga ainult alguses ja kõigest paar päeva, et aidata noorel sisse elada, ning teenistuse lõpus, et tulla koos tagasi. Samas on võimalik taotleda toetust isiklikele assistentidele, kes noorega terve teenistuse aja kaasa teevad. Selle programmi võlu peitubki selles, et välisvabatahtlikuks mineval noorel on ümber tugev ja toetav võrgustik.

Rääkides veel edulugudest, siis kord saatsime 17-aastase lastekodus kasvanud noormehe Itaaliasse ja kui ta tuli tagasi koju, soovis ta koheselt teha pikaajalist EVT-d Austrias, oskamata inglise või saksa keelt. Tema igapäevatööks oli lastekodulaste vaba aja sisutamine ning nüüd tegutseb ta samas organisatsioonis edasi, annab maadlemistrenni ja korraldab teisi sportlikke tegevusi.

Eelmisel nädalal sõitsin meie vabatahtliku Emiga (kellel on tserebraalparalüüs) poodi ja ta ütles: „Ma loodan, et sadama ei hakka, sest ma jätsin pesu välja kuivama.“ Üheksa kuud tagasi oli ta kõigest sõltuv ja palus abi kõige tegemiseks ning pesumasinast teadis ta ainult niipalju, et see on valge kast köögis. Minu vend, kellel on sama puue, õppis oma EVT ajal kasutama tolmuimejat ja koorima kartuleid ning elas läbi ka esimese pohmeluse, seegi võib olla oluline kogemus.

Ei muutu ainult puuetega noorte elu, suurim muutus toimub nendes tavanoores, kes projekti käigus puuetega noortega kokku puutuvad. Kui nad ei ole harjunud töötama vähemate võimalustega noortega, siis nad siiralt üllatuvad, kui palju asju saavad need noored teha. Noorte kaudu õpivad ka vanemad ja nii on võimalik ümber lükata põlvkondi püsinud väärteadmisi, et puudega inimesed on saamatud ning ohvrid. Sellised lihtsad asjad on seda väärt, et jätkuvalt pakkuda noortele EVT-kogemust!

Samas on oluline teada, et EVT võibolla ei ole kõigi jaoks, eriti kui noored on väga kiindunud oma perekonda. Sellisel juhul vajavad noored pikemat koha-

Jätkub lk 34



nemisaega, seega on hea alustada kodust. Vanemad, kes on valmis oma lastele võimaldama rahvusvahelist kogemust, võiksid otsida vabatahtliku tegevuse võimalusi oma kodulinnas ning alustada nii liikumist suurema iseseisvuse poole. Teinekord on just vanemad need, kellel on raske lasta oma lapsi maailma avastama minna.

Kuigi erivajadustega noorte projektid on minu lemmikud, ei tule neid tihti ette ja seda mitmel põhjusel. Esiteks eelpool mainitud ülihoollitsevad vanemad, kes ei usalda meie organisatsiooni ja EVT programmi või muugavusest ei otsi noortele uusi väljakutseid. Teiseks ei ole selles valdkonnas lihtne leida häid partnereid, sest need projektid nõuavad palju tähelepanu ja aega ning on tihti põhitegevuste kõrval lisaettevõtmisteks. Tõsi on ka see, et paljud erivajadustega noored ei tule ise meie uksele koputama, sest levib väärarvamus, et sellised projektid ei ole nende jaoks. Ma ei väsi õpetajatele, vanematele ja noortele endile rääkimast, et see programm ongi peamiselt neile mõeldud.

Õnneks on meil praeguseks käputäis noori, kes on projektides osalenud ning reaalseteks näideteks, et osalemisel on ainult üks tingimus – noore enda tahe. Meil on vedanud, sest nägemispuudega Andrea ning teised erivajadustega noored on nõus korraldama ja läbi viima töökohtumisi, koosolekuid ja töötubasid, et rääkida ja jagada enda kogemusi. Andrea, kes käis vabatahtlikuna 2012. aasta kevadel Tallinnas, on nüüd ametlik erivajadustega noorte projektide eestkõneleja,

keda Hispaania noorteprogrammi koordineeriv büroo kutsub regulaarselt koolitustele rääkima. Just hiljuti käisime seminaril, kus Andrea ja paar teist noort rääkisid oma kogemustest. See oli kuulajaskonnale hindamatu kogemus ja samas ka meie enda noortele, sest teadmine, et nende arvamust võeti kuulda ja et neil realselt oli, mida teistega jagada, on väga innustav.

Ka minu enda jaoks isiklikult on olnud tohutu kogemus võõrustada ja saata erivajadustega noori kõikide nende aastate jooksul. Mul on olnud võimalus murda stereotüüpe iseendas, millest mul aimugi ei olnud, sest ma olen nii mitmelgi korral üllatunud, milleks puuetega noored tegelikult võimelised on. Ma olen õppinud mõtlema nende julgeolekule, ilma et oleksin ülehoollitsev, ning toetama nende õpikogemust nii, et nad saaksid edaspidiseks eluks uusi oskusi.

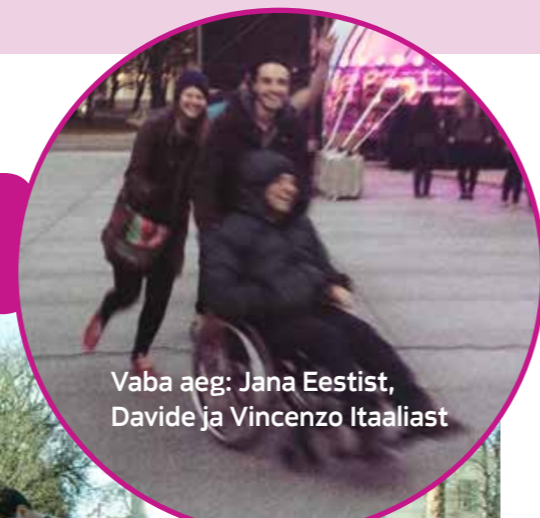
Ma loodan, et eelnev andis ülevaate meie tegemistest ja motivatsioonist ja loodan siiralt lähitulevikus meie organisatsioonis võõrustada ka Eesti noori!

Tervitused Astuuriast

**Vane**

**PS** Murelikele vanematele rahustuseks ütlen, et vabatahtlikku teenistust saab alati katkestada ja koju tagasi tulla. Sellepärast ongi olulisem proovida ning lasta noorel minna – kodu ei kao ju kuhugi 😊

**Mullavedu:** vasakult Ivan Hispaaniast, Eeva Eestist, Goulven Prantsusmaalt, Gabor Slovakiast, Daniel Hispaaniast, Petra Slovakiast. Fotod: erakogu



Vaba aeg: Jana Eestist, Davide ja Vincenzo Itaaliast

## In memoriam



**Helve Luik**

21.03.1942 – 09.10.2014

Laiub surm nagu lävi  
läbi hommikuao.  
Aga olnu ei hävi,  
sest et mälu ei kao

A. Alliksaar

## Särav inimene on lahkunud, kuid tema loodu jääb!

Kes oli Helve Luik? Temas oli suur annus rahutust, andekust ja jonnakust selle sõna paremas tähenduses. Püüd edasi minna, iga asjaga hakkama saada, vaielda ja võidelda, areneda ja uut otsida ning leida edasiviivad märksõnad. Helvet jätkus Viljandimaale, Tallinnasse, Brüsselisse ja veel paljudesse paikadesse.

Inimest hinnatakse tema tegemiste järgi. Helve oli juhataja, eestseisja, nõustaja, julgustaja, toetaja, abistaja. Kõigele sellele lisaks oli ta väga hea ema, abikaasa ja muidugi mõistev vanaema. Ta lasi igaühel olla tema ise, aidates neil paremaks saada.

Helve sündis Tallinnas, kuid enamiku oma elust pühendas sotsiaalvaldkonna ja puuetega inimeste elu-olu arendamisele kogu Eestis. Nendel rasketel aastatel, kui Helve oli noor tüdruk, polnud karjäärivalik alati lihtne – seda võisid takistada näiteks vanemate poliitilised vaated, mis polnud kooskõlas toonase võimuga. Seetõttu ei pääsenud ka Helve kohe õppima eriala, mis talle huvi pakkus, vaid õppis esmalt toiduvalmistamist ja kõike toitlustusega seonduvat. Alles hiljem avanes võimalus asuda õppima juurat.

Palju oma energiast pühendas Helve kodulinnale Viljandile, olles linnavalitsuse liige ja sotsiaalosalakonna juhataja. Helve ajal muutusid Viljandimaa hoolekandeaasutused Eesti parimateks. Ta oli koostöös Ingerisoomlaste seltsiga päevakeskuse INKERI asutaja – rajades armsa paiga, kuhu ta oli alati oodatud. Helve oli Eesti Puuetega Inimeste Koja tegevusega seotud selle loomise algusest saadik, esmalt omavalitsuste esindajana. Tema tegevus Viljandimaa Puuetega Inimeste Nõukoja juhatuses esimehena viis ta 1998. aastal juhtima Eesti Puuetega Inimeste Koda. Helve juhtis Eesti Puuetega Inimeste Koda 1998–2010.

Selle 12 pika aasta jooksul arenes organisatsioon tormiliselt. Helve oli Koja juhina Eesti Puuetega Inimeste Fondi nõukogu liige ja Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsiooni Keskuse nõukogu liige, osales aktiivselt Eesti Haigekassa nõukogu töös, oli ka sotsiaalminister Siiri Oviiri nõunik hoolekande küsimustes. Iga-aastased võitlused rahastamise ja võrgustiku arendamise nimel, koostöö naaberriikidega, liitumine Euroopa Puuetega Inimeste Foorumi ja Euroopa Patsientide Foorumiga, Kojale kodu rajamine aadressil Toompuiestee 10 Tallinnas – need on vaid mõned suuremad tööd, mida Helve entusiasm, tarkus ja särav olek suutsid korda saata. Helve andis Koja juhtimise teatepulga üle 2010. aastal, kuid tegutses edasi SA Eesti Agrenska Fond Tammistu perekeskuse nõukogus, mille rajamise üks võtmeisikuid ta oli.

Võideldes kroonilise haigusega, ei näidanud ta kunagi väija, et tal on valud, vaid oli alati esirinnas ja särav. Isegi kui ta ise ei jaksanud mõnda tempu kaasa teha, toetas ta alati head algatust ja põnevat ideed. Helve tundis ära teemad, mis vajavad arendamist, tajus hästi, millal on vaja oma sõna maksma panna ja millal on vaja minna kompromissile. Targa juhtimise tulemusena on EPIKoda täna organisatsioon, mille arvamusel arvatakse.

Sotsiaalministeerium  
Eesti Puuetega Inimeste Koda  
Viljandimaa Puuetega Inimeste Nõukoda  
Eesti Puuetega Inimeste Fond  
SA Eesti Agrenska Fond



