

Eesti Puuetega Inimeste Koda

Sinuga

Sügis 2016

LUUBI ALLA:

Erikoolide võrgu
KORRASTAMINE
kaasava hariduse
valguses

KULTUUR:

Ühe teatri lugu
Kes ja mis on
Terateater?

SÜNDMUS:

Festival mitte
ainult puuetega
inimestele

INTERVJUU

Invasport kui elustiil

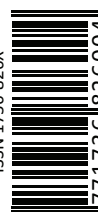
KOOLITUS

**Kogemusnõustaja –
kellele ja milleks?**

LIGIPÄÄSETAVUS:

**Uudne
reljeefkaart
aitab pimedatel
orienteeruda**

ISSN 1736-826X



9 1771736 826004

Ajakiri Sinuga ilmub 1994. aastast

Sinuga

TOIMETUS

Toompuiestee 10

10137 Tallinn

Tel 661 6629

Peatoimetaja

Helen Kask

helen.kask@epikoda.ee

Kujundus

Kati Roosimaa

AS Ajakirjade Kirjastus

Esikaane foto: Shutterstock



Toimetusel on õigus kaastöid lühendada ja toimetada.

Sinuga

ilmub 3-4 korda aastas.

Sinuga väljaandja on

MTÜ Eesti Puuetega Inimeste Koda.

Eesti Puuetega Inimeste Koda (EPIKoda) on avalikes huvides tegutsev vabaühendus ja katuseorganisatsioon Eestis tegutsevate puuetega inimeste organisatsioonidele. EPIKoja missioon on puuetega inimeste ja krooniliste haigete elukvaliteedi, ühiskonda kaasatuse ning eneseteostuse võimaluste tõstmine läbi huvikaitse ja koostöö.

EPIKoja võrgustikku kuulub 16 piirkondlikku puuetega inimeste koda ning 32 üleeestilist puudespetsiifilist liitu ja ühendust. Kokku esindab EPIKoda umbes 420 organisatsiooni üle Eesti.

Rohkem infot koduleheküljelt:

www.epikoda.ee

[facebook.com/EPIKoda/](https://www.facebook.com/EPIKoda/)

Sügis Sinuga on alati põnev!

Viimase ajakirja koostamine on minu jaoks olnud aga eriti põnev. Miks? Tavapärastelt ilmub Sinuga neli korda aastas, see tähendab, et uut numbrit hakkab koostama umbes kaks kuud või veidike vähem enne ajakirja ilmumist. Kõigepealt mõtlen läbi võimalikud teemad, mis on jäänud varasemalt käsitlemata, uurin kolleegidelt, liikmesorganisatsioonidelt ja koostööpartneritelt, mida olulist on toimunud või toimumas. Ruumi peab jääma ka nõ päevakajalistele ja põletavatele teemadele. Nii tekib list võimalikest kajastustest, mille hulgast tuleb teha valik. Üldiselt leiavad ajakirjas koha pea kõik väljapakutud teemad.

Mis siis nüüd selle numbriga teistmoodi oli? Olulisi teemasid oli lihtsalt niivõrd palju, et ajakirja sisu sai paika harukordselt kiiresti. Ja mis peamine, esmakordselt ja täiesti ootamatult on peaaegu täitunud ka järgmine, aastalõpu ajakiri. See omakorda tähendab, et hulk ideid koguneb juba uude aastasse. Nii tekibki tunne, et ajakirja mahtu on oluliselt vähem kui teemasid, millest rääkida. Mul on väga hea meel, et üha enam tuleb erinevate teemade osas ideid ka väljastpoolt meie liikmesorganisatsioone, mis näitab, et ajakirjal on laiem lugejaskond. See motiveerib ja tähendab vajadust ajakirja edasi arendada – kvaliteet peab iga numbriga tõusma.

Suvi möödus paljudele kindlasti olümpialainel. Spordijuttu räägime ka meie. Persooni-intervjuu peategelane Signe Falkenberg, Eesti Invaspordi Liidu peasekretär räägib oma röömudest ja muredest invaspordis. Paraolümpial suurepärase tulemuse saavutanud ujuja Elisabeth Egel jutustab oma kogemusest Rios. Kuid tublisid sportlasi olümpiamängudel oli teisigi ning loodame nende tegemisi kajastada järgmistes numbrites.

Olulise teemana tõstaksin esile ka erikoolide võrgustiku muudatusi kajastavat artiklit, milles jääb kõlama mõte, et oluline on üheksa korda mõõta, enne kui lõikama asud. Huvitav lugemine on Priit Kasepalu ülevaade EPIKoja suvekoolist. Positiivsed arengud on toimunud ja toimumas invatranspordi valdkonnas ka üle mere ehk Saaremaa Puuetega Inimeste Kojas. Kogemusestamise vajalikkusest räägivad värskest vastava koolituse läbinud kogemusestajad. Edusammudest nägemispuudega inimeste jaoks räägime ligipääsetavuse valdkonnas. Aga, et mitte nüüd jälle kõike ette vuristada, jätan lugejale avastamisrõõmu ka teiste teemade osas.

Sügis- ja talveperiood on kõigile, kindlasti ka puuetega inimeste organisatsioonidele üks kõige aktiivsemaid tööperioode. Soovin teile jõudu ja jaksu seatud eesmärkide saavutamisel ning võtke aega, et märgata ja nautida muutuvaid aastaaegu.

Ilusat sügist!



Helen Kask,
peatoimetaja



EESTI PUUETEGA INIESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

4.

ARVAMUS

Astangu keskus – 20 aastat kogemust. Kuhu edasi?

5.

LUUBI ALL

5. Erikoolide võrgu korrastamine kaasava hariduse valguses

8. Mis on töövõime kaart?

9.

INTERVJUU

Invasport kui elustiil

13.

EPIKOJA TEGEMISED

Suvekool uuenduslikus keskkonnas

16.

SÜNDMUS

Festival mitte ainult puuetega inimestele

20.

VÖRGUSTIK

2015. aasta suvel sai Saaremaa PIK endale päris invabussi

23.

KOOLITUS

Kogemusnõustaja – kellele ja milleks?

26.

LIGIPÄÄSETAVUS

26. Ligipääsetava keskkonna kujundamise juhend

27. Uudne reljeefkaart aitab pimedatel orienteeruda

28.

TÖÖ

Erivajadusega inimesed koolitavad tööandjaid

29.

OLULINE

Kui trükitud teksti ei saa lugeda

30.

SPORT

Paraolümpia sportlase pilgu läbi

33.

NOOR

Ratastooli jäänud tulevane neuroteadlane: „Eesmärgid ei lasknud mul unustada, miks ma pingutan.”

37.

KULTUUR

Ühe teatri lugu. Kes ja mis on Terateater?

40.

ÜKS PÄEV

Minu 13. september

42.

UUDISED

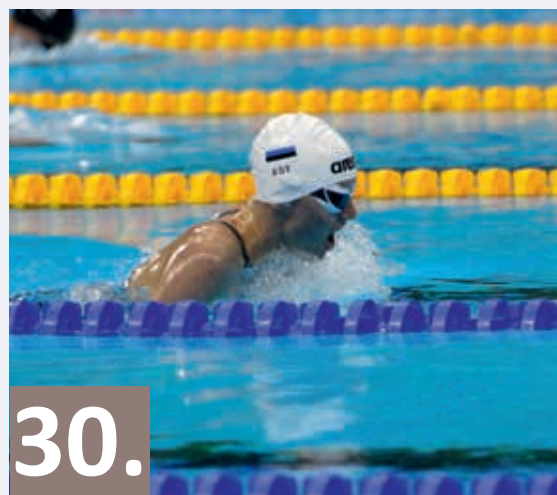
5.



9.



16.



30.

Astangu keskus – 20 aastat kogemust. Kuhu edasi?

Mööldes 20 tegutsemisaasta peale, saab öelda, et oleme märkimisväärselt panustanud sotsiaalvaldkonna arengusse ning erivajadustega inimestele õppimis- ja töötamisvõimaluste pakkumisse. Oleme saavutanud erivajadustega inimestega koos nende jaoks olulisi tulemusi. Kes töötab, kes elab iseseisvalt, kes panustab ühiskonda, tehes vabatahtliku-tööd – paljud erivajadustega inimesed on leidnud oma koha, täites neile sobivat rolli ühiskonnas. Tähtis on, et viimase kahe kümnendi jooksul on oluliselt muutunud erivajaduste inimeste usk endasse. Inimesed on teadvustanud, et neil on nii õigused kui ka kohustused, et olla täisväärtuslik ühiskonna liige.

Oleme aidanud ette valmistada mitmeid olulisi muudatusi sotsiaal- ja tööturuteenuste korralduses ning töövõime hindamises. Muudatuste ettevalmistamise käigus inimeste vajadusi poliitikutega arutades oleme märganud üha suuremat vastutuse võtmist. Positiivsete muutustega koos on paranenud ühiskondlikud arusaamad ja üha enam peetakse loomulikuks, et mõned inimesed vajavad lisatuge, et elada, nagu nad soovivad.

Mis on aga täna puudu? Puudu on turvatundest, inimestel puudub selge pilt, mis osas ja millistel juhtudel tuleb neile appi riik, kohalik omavalitsus ja milline osa jääb inimese enda kanda. Lisaks kimbutavad meid endiselt valdkondlikud lõhed hariduse, töö, sotsiaal- ja tervisevaldkonna vahel. Inimese vajadused moodustavad terviku ja see, millisest allikast ühe teenuse rahastus ja vastutus lõpeb ja teise valdkonna oma algab, inimest puudutama ei peaks.

Turvatunde loomisel on oluline roll kanda ka Astangu keskusel. Tegutsemise raamistuse ja suuna annavad meile töövõimereform, haldusreform, uuendatud sotsiaalhoolekande seadus ja sotsiaalsea-

dustik, mis rõhutab kohalike omavalitsuste olulisust sotsiaalteenuste osutamisel. Hiljuti vastuvõetud riigi heaolu arengukava seab valdkonda läbivaks lisaeesmärgiks kvaliteetsete teenuste osutamise riigi-, kohaliku omavalitsuse ja erasektoris.

Lähtudes toimunud arengutest, oleme sotsiaalministeeriumi kui valdkonna eestvedaja ja vastutajaga kokku leppinud keskuse tegevuse edasiste aastate arengusuunad ja põhimõtted, et meie kogemust ja kompetentsi veel paremini rakendada.

Kuigi oleme selgelt määratlenud uued arengusuunad, on hea tõdeda, et meie tegutsemise eesmärk pole aja jooksul muutunud. Meile on nüüdsest antud sotsiaalvaldkonna eestvedaja roll ja kohustus viia järjest enam meie senist praktilist kogemust ja kompetentsi välja poole keskust. Meid rõõmustab, et 20 tegutsemisaasta jooksul tõestatud kogemus haridus-, töö- ja sotsiaalteenuste komplekses osutamises on leidnud tunnustust ja saanud jätkusuutlikuma suuna. See kogemus omakorda annab võimaluse suuremale hulgale inimestele pakkuda primal viisil vajalikke teenuseid.

Süsteemsemaks ja laiema mõju saavutamiseks keskendume üha rohkem sotsiaal- ja tööturuteenuste arendus-, nõustamis- ja koolituskeskuse rollile. Keskuse oluliseks osaks on uuenduslike teenuste ning metoodikate arendamine, katsetamine ja teenuseosutajate nõustamine ning koolitamine.

Meie fookuses on jätkuvalt tööalane ja sotsiaalne rehabilitatsioon, abivahendite ja keskkonnakohanduste ning HEV õppijate õppimisvõimaluste arendamine. Omavalitsused ja kogukonnad laiemas mõttes tuleb kaasata, et saada hakkama üha suuremaid väljakutseid pakkuvas keskkonnas. Samuti jätkame tööd riiklike ja kohaliku tasandi sotsiaalteenuste kvaliteedi arendamisega.

Kvaliteeti sotsiaalvaldkonnas saab mõista kui ühiseid väärtusi, kus kesksel kohal on erivajadustega inimeste enesemääramisõigus. Enesemääramisõigus tähendab õigust ja suutlikkust langetada enda elu puudutavaid otsuseid, omades võimalikult suures ulatuses vastutust ja kontrolli nende üle. Oleme kindlad, et Astangu 20 aasta jooksul tehtud töö on sellele oluliselt kaasa aidanud, ja lubame, et teeme selle nimel teiega koos igapäevast tööd ka edaspidi.



Mari Rull,
Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse juhataja

ERIKOOLIDE võrgu korrastamine kaasava hariduse valguses

Oleme teel kaasava ühiskonna poole. Ent ikka veel leidub olukordi, kus kõik ei saa end tunda teistega võrdsena, kas siis piiratud ligipääsu või tõrjutuse tõttu. Ikka leidub inimesi, kes oma hoiakute ning tegutsemisega tallavad nõrgematest kaaslastest lihtsalt üle. Samas tingivad demograafilised muutused vajaduse luua vastastikku kaasav ühiskond nii, et igaühel oleks võimetekohane töö ning tegevus, et keegi ei jääks kõrvale.

TEKST: **Pille Vaiksaar**, haridus- ja teadusministeeriumi koolivõrgu osakonna peaekspert

Taasiseseisvunud Eesti algusaastatel tõdeti, et meil on lapsi, kelle arendamise ja õpetamisega järjekindlalt ei tegelda. Need olid puudega lapsed, keda peideti Imastus ja Karulas asuvasse hoolekandeesutusse. Arstid soovitasid: „Andke ära, ega sellest lapsest midagi saa...“ Kergema puudega ja käitumishäirega lapsed kasvasid internaatkoolides, käies kodus vaid nädalavahetustel ja koolivaheaegadel.

Väärtused on muutunud

Aastatega on õnneks muutunud arusaamad ja väärtused. Erivajadusega lapsel on õigus kasvada kodus koos õdede ja vendadega, saada õpetust ja arendust, et tulevikus võimalikult iseseisvalt toime tulla. Tänavapildis on tavapärane kohata ratastoolis inimest, nägemispuudega või viipekeeles suhtlevaid inimesi. Lasteaias ning õueski mängivad rõõmsalt koos nii osavamad kui nõrgemad lapsed ning ka ratastoolikasutajad. Mängivad niikaua, kuni täiskasvanu ei katkesta seda toredat kooslust: „Minu lapsel ei sobi SELLISE lapsega koos mängida!“ Sallivust peame õppima veel kõik ning eelkõige kasvama koos kaasava ühiskonna suunas.

Kaasava hariduse põhimõtted

Salamanca deklaratsioonis (UNESCO, 1994: 8) on öeldud: „Kaasava orientatsiooniga tavakoolid on kõige tõhusam vahend, et võidelda diskrimineerivate hoiakutega, luua avatud kogukondi, rajada kaasav ühiskond ning jõuda kõigile kättesaadava hariduseni; lisaks on enamikul lastest võimalik saada tavakoolides tõhusalt haridust ning nii paraneb kogu haridussüsteemi tõhusus ning lõpptulemusena ka kulutasuvus.“

Eesti hariduspoliitika lähtub kaasava hariduse põhimõtetest, mille kohaselt kõigil õppijatel on õigus saada haridust vastavalt oma võimetele ja vajadustele. Üldjuhul õpib laps elukohajärgse kooli tavaklassis. Kui vaatamata tugimeetmetele ja kohandustele pole tavaklassis võimalik tagada vajadusele vastavat õpet, viiakse õpe läbi väiksema õpilaste arvuga klassis. Õpilaste arv klassis ei ole ette määratud, seda korraldab kool ise vastavalt vajadusele. Kui lapse toetamine eeldab väga spetsiifilist õppekorraldust ja ressursimahukaid tugimeetmeid, mida tavakoolis ei ole võimalik tagada, ning Rajaleidja tuvastab eriõppe vajaduse, on võimalus õppida kohandatud eriklassis või erikoolis. Valiku tava- ja erikooli vahel teeb lapsevanem.

Hariduslik erivajadus (HEV) on Eesti hariduse infosüsteemi (EHIS) andmetel ca 22% põhikooli õpilastest.



Muutused koolivõrgus ja kaasava hariduse üha oskuslikum rakendamine on paralleelsed, üksteist toetavad protsessid, ning see on valdkond, kus muutused ei saa toimuda üleöö.
Foto: Shutterstock

Neist õpib tavakooli tavaklassis 75%, tavakooli eriklassis 10% ja HEV õppuritele suunatud koolis 15% (so kõigist põhikooli õppuritest vaid 2,6%).

HEV lastele suunatud koole võivad pidada nii kohalikud omavalitsused, eraõiguslikud isikud kui riik. EHISe 2015. aasta andmetel oli selliseid koole Eestis 36 (3158 õpilast). Neist riigikoole 18 (1470), munitsipaalkoole 13 (1569) ning erakoole 5 (123).

Tuge ja toetust vajavad mitmed osapooled

Selleks, et aidata last, tuleb esmajoones toetada peret, ning selleks, et erivajadusega laps saaks hakkama,

“ Sama diagnoosiga laps võib teatud tingimustel edukalt olla kaasatud tavaklassi, teisel juhul aga vajada õpet kas eriklassi või isegi erikooli tingimustes.

tuleb kohandada keskkond lapse jaoks sobivaks. Keskkonna kohandamine koolis ei tähenda üksnes abivahendite rakendamist ja füüsilise keskkonna kohandamist, vaid ka õppekava ja õppekorralduse kohandamist, suhete korrastamist ja suhtumise muutmist, seda eelkõige täiskasvanute seas, kes saavad elutervet suhtumist kanda edasi ka õpilastesse ja lapsevanematesse. Õpetaja roll on ülioluline, kuid vaja võib minna ka abilist õpetajale või tugiisikut lapsele. Õpetaja peab saama tuge oma tegevusele koolijuhilt ja koolimeeskonna teistelt liikmetelt. Kokkuvõttes ei ole sageli lahenduseks erivajadusega lapse



„ära“ saatmine, vaid koolipersonali nõustamine, kuidas keskkonda ning õpet lapse erivajadusele paremini kohandada. Sellist abi saab maakondlikest Rajaleidja keskustest.

Abi olgu võimalikult kodu lähedal

Sama diagnoosiga laps võib teatud tingimustel edukalt olla kaasatud tavaklassi, teisel juhul aga vajada õpet kas eriklassi või isegi erikooli tingimustes. Praegune seaduse sõnastus aga erisusi ette ei näe ning sellest tulenevalt ootavad nii mõnedki omavalitused, et riik tagaks kõigile loetletud sihtgruppide õpilastele tingimusteta kohad riigikoolis. Põhikooli õpilase kodust eemale kooli saatmine (riigikool ei saa asuda iga õpilase kodu lähedal) peaks toimuma siiski vaid äärmuslikul juhul, kui õppe kohandamine ka kõiki võimalikke tugimeetmeid kasutades osutub kohapeal võimatuks. Et toetada tundeelu- ja käitumishäirega

“ Aastaks 2023 on kavas korrastada riigikoolide võrk, viia see vastavusse demograafiliste muutustega ja universaalse disaini põhimõtetega.

õpilaste õpetamist kodulähedases koolis, toetab riik väikeklassi suunatud õppureid 3,58-kordses ning ühele õpilasele keskendatud õppes õppijaid 14,3-kordses haridustoetuse määras õpetajate töötasuvahendite osas. Täna õpib väikeklassi tingimustes 1360 õpilast 172 koolis, ühele õpilasele keskendatud õppel 162 õpilast 76 koolis.

Kuigi need õpilased vajavad palju individuaalset tähelepanu, ei ole neid mõistlik koondada, vaid pakkuda tuleks abi võimalikult kodu lähedal, mida paljuski täna ka tehakse. Üldjuhul ei sobi neile õpilaskodus elamine, samas on eriti oluline kooli ja kodu koostöö. Kõige keerukamate juhtumite puhul saadakse abi äsja kaasajastatud Tallinna Konstantin Pätsi Vabaõhukoolist või Maarjamaa Hariduskolleegeiumi õppekohtadest Mäksa vallas ja Tapal. Maarjamaa Hariduskolleegeium tagab õppe ka kasvatus- ja eritingimusi vajavatele õpilastele ning kohtumäärusega erihooldekandeteenusele suunatuile, olles samas ka rehabilitatsioonikeskuseks. Üleriigilise teeninduspiirkonnaga on veel Tartu Hiie Kool kuulmispuudega õpilastele ning Tartu Emajõe Kool nägemispuudega õpilastele. Need koolid on ka rehabilitatsiooniasutused ning Rajaleidja partneriteks õppenõustamise osas.

Intellektipuudega õpilasi õpetatakse 14 riigikoolis üle Eesti. Täna õpivad neis koolides lisaks hooldus- ja toimetulekuõppuritele ka lihtsustatud õppe õpilased, keda aina rohkem kaasatakse kodulähedasse kooli. Riigikoolid aga spetsialiseeruvad eelkõige keerukamale sihtgrupile – hooldus- ja toimetulekuõppuritele.

Liikumispuudega õpilased õpivad tavapäraselt kodukoha koolis. Keerukama abivajaduse puhul on võimalus õppida Haapsalus asuvas Viigi Koolis, kus täiendavat tuge saab kõrval asuvast neuroloogilise rehabilitatsiooni keskusest.

Riigikoolide võrgu korrastamine aastaks 2023

Eesti elukestva õppe strateegia koolivõrgu programmi raames on aastaks 2023 kavas korrastada riigikoolide võrk, viia see vastavusse demograafiliste muutustega ja universaalse disaini põhimõtetega. Riigikoolides tegutseme suunal, kus riigikoolid on igati nüüdisaegsed, asuvad võimalikult ligipääsetavates kohtades ning neis koolides õpivad kõige enam tuge ja kompetentsi vajavad õpilased.

Maakonnad, kus riigil täna õppekohti ei ole, on Põlvamaa, Pärnumaa ja Hiiumaa. Esimesena ongi kavas riigikooli rajamine Pärnusse, olemasoleva toimetulekukooli asemele. Ettevalmistused uue hoone rajamiseks käivad. Põlvamaal on olemas hästi tegutsev Roosi Kool, seetõttu ei ole kavas sinna riigikooli rajada. Küll aga otsime võimalusi, kuidas tagada sealsetele õppuritele riigi õppekohad. Sama on Hiiumaal, kus õppureid vähe.

Viljandimaal, kus mitu HEV kooli, on kavas koolid liita, Lääne-Virumaal näeme, et aastaks 2023 on seal vaid üks riigikool – Porkuni Kool. Ida-Virumaal valmis eelmisel aastal uus Ahtme Kooli hoone, kus on olemas tingimused ka kõige suurema abivajadusega hooldeõppe õpilastele. See on aidanud kaasa koduõppe vähenemisele maakonnas. Järvamaal on kavas tuua kõik toimetuleku- ja hooldusõppe õpilased riigi õppekohtadele. Harjumaal toome Kosejõe Kooli pealinnale lähemale, et õpe oleks sihtgrupile paremini kättesaadav ja kasvaks võimalus seostada erinevaid teenuseid. Usume, et koostöös Tallinnaga leiame lähiajal ka sellele koolile parima uue asupaiga. Investeeringuid HEV koolivõrku oleme kavandanud veel Rapla- ja Võrumaal, kuid siin sõltub investeeringute ulatus teistest paralleelsetest arengutest lähiaastail.

Muutused koolivõrgus ja kaasava hariduse üha oskuslikum rakendamine on paralleelsed, üksteist toetavad protsessid, ning see on valdkond, kus muutused ei saa toimuda üleöö. Kaasamist toetavad:

- **direktorite koolitusprogramm – kuidas nemad saavad toetada õpetajaid;**
- **õpetajate ettevalmistus ja täiendõpe;**
- **Rajaleidja keskuste tegevus;**

- **riiklike lastekaitseüksuste omavalitsuste lastekaitset toetav tegevus;**
- **KIVA jt programmid, mis aitavad toetavat-kaasavat ühiskonda kujundada;**
- **pereprogrammid perede toetamiseks.**

Üheksa korda mõõda ja üks kord lõika

Oleme kavandatud 9,5 miljonit eurot, et koolipidajad saaksid väikelahenduste kaudu arendada kaasavat koolikeskkonda. Samuti tuleb silmas pidada, et HEV koolid on vaid üks osa koolivõrgust. Mida teadjamaks ja kogenumaks saavad õpetajad ja koolijuhid ning mida teadlikumaks koolipidajad, mida parem on valdkondadevaheline koostöö, seda edukam on erivajadusega õpilaste kaasamine kodulähedasse kooli. Mida rohkem kaasatud õpilasi, seda väiksem on vajadus erikoolide järele. Seetõttu korrastame HEV koolivõrku põhimõtetel „üheksa korda mõõda ja üks kord lõika“. Kindlasti vajab üle vaatamist ka rahastamine, et ressursid, mis lapse toetamiseks täna erinevates valdkondades on, jõuaksid õigeaegselt ja seostatult abivajajani. Selles osas teeme koostööd sotsiaalministeeriumiga.

Riigikoolid tegutsevad kahel suunal. Nad on oskusteabe ja parimate praktikate osas üha tõhusamateks partneriteks õppenõustamise ja rehabilitatsiooni valdkonnas, toetades seeläbi HEV õpilaste õpetamist kodulähedases koolis. Õpilastele, keda pole võimalik kaasata, tagab riigikool parimad õppimisvõimalused.

Õppuritele, kes on motiveeritud ning kellel on võimeid jätkata pärast põhikooli gümnaasiumiastmes, tagame õppekohad riigigümnaasiumide juures. Arvestatav osa HEV õppureid jätkab kutsehariduses, olemasolevate võimaluste laiendamine erivajadustega õppuritele on praegu väga aktuaalne. ●

Mis on töövõime kaart?

TEKST: **Helle Ruusing**, Töötukassa meedianõunik

Inimesel võib olla vajalik tõendada osalist või puuduvat töövõimet, et kasutada erinevaid vähenenud töövõimega inimestele mõeldud hüvesid ja soodustusi – nii seadusega ette nähtud kui ka erasektori pakutavaid võimalusi. Töötukassa teeb inimesele andmed tema osalise või puuduva töövõime kohta kättesaadavaks elektrooniliselt ja väljastab sellekohase dokumendi – töövõime kaardi. Töövõime kaart kehtib koos isikut tõendava dokumendiga.

Elektrooniliselt on andmed inimesele endale kättesaadavad töötukassa iseteenindusportaalis. Inimene saab ID-kaardiga iseteenindusportaali siseneda ning näha enda töövõime kohta tehtud otsust. Seaduse alusel vähenenud töövõimega inimestele hüvede ja soodustuse andjatele on andmed inimese töövõime kohta kättesaadavad X-tee teenuse kaudu.

Vabatahtlikult hüvede ja soodustuste pakkujatel ei ole vähenenud töövõime andmete

juurdepääsu (need on inimese terviseandmed). Seetõttu tuleb vähenenud töövõimega inimesel esitada sellise soodustuse saamiseks dokument – töövõime kaart, mis kehtib koos isikut tõendava dokumendiga.

Töövõime kaardi inimestele, kelle töövõime on hinnatud osaliseks või puuduvaks, saadab töötukassa postiga.

Kaardi kaotamise, hävimise või varguse korral saavad inimesed taotleda uut kaarti kas töötukassa esindustes kohapeal või e-posti aadressil kaart@tootukassa.ee. ●



Invasport kui elustiil

Äsja lõppesid Rios paraolümpiamängud. Mitu parasportlast saabus koju väga heade tulemustega. Sellest innustatuna heidame pilgu Eesti invaspordi maailma, mida aitab valgustada Invaspordi Liidu tegevjuht Signe Falkenberg.

TEKST: Jakob Rosin, TLÜ ajakirjanduse tudeng

Signe on invasportlastega tegelenud juba aastaid. Tema ja ta pere on spordiga väga tihedalt seotud. Signe mängib ise aktiivselt *curlingut*, tema abikaasa aga istevõrkpalli. Spordiga tegelevad ka mõlemad lapsed, üks neist ratsutamisega ja teine käib jõusaalis. „Sport ja liikumine on meil peres kogu aeg olnud ja selle ümber meie elu väga-väga suures osas ka tiirleb,“ naerab Signe. Tegelikult täitub 16. oktoobril 2016 tal Invaspordi Liidus juba 25 tööaastat. Liitu sattus ta aga läbi tuttava palve. „Olin juba pool-

teist aastat olnud lapsehoolduspuhkusel. Tuttav, kes sinna tööle läks palus, et tuleksin talle sekretäritööd tegema. No natukene. Kuna mul võimalus oli, siis ma läksin.“ Täna tegeleb Signe endiselt ka sekretäritööga, kuid selle kõrvalt veel väga paljude erinevate asjadega, mis puudutavad spordi organiseerimist. Alates finantsjuhtimisest kuni võistluste korraldamise, varustuse muretsemise, turunduse ja rahvusvaheliste suhete hoidmiseni.



Fotod: Margus Almers



Sport on Signe elus väga olulisel kohal, lisaks tööle invaspordiliidus, armastab ta ka ise aktiivselt liikuda.

Tihedad tööpäevad ja palju organiseerimist

„Võtame näiteks eilse päeva. Hommikul alustasin Facebookis vestlust meie käsiratturi Raunoga, kes käis Itaalias oma esimestel võistlustel. Rääkisime sellest, kuidas tal läks, mis tema tulemused olid, mida käigust õppida, mida edasi teha. Seejärel tegelesin eelmisel nädalal Audentese staadionil toimunud kergejõustikuvõistluste protokollidega, et need kõik üles ja laiali saadetud saaks, laadisin üles fotosid. Ühesõnaga tegelesin kodulehega. Siis jagasin paraolümpiaga seonduvat infot meie inimestele läbi Facebooki. Seejärel arutasime oma kommunikatsioonipartneriga teemasid, mida lähipäevadel juhtuvast kajastada. Siis sõitsin lennujaama ära saatma meie kergejõustiklast, kes läks Rio paraolümpiale. Lennujamast tulles läksin tagasi tööle ning andsin üles meie *curlingu*-võistkonna majutuse, kuna nad suunduvad novembris Soome MMile. Pärast seda arutasin ühe meie tennisistiga teemat, kui pikalt tema käevigastuse paranemine aega võiks võtta ja kuidas tema plaanid edasi lähevad. Ühesõnaga, selliseid asju.

“ Eesti Invaspordi Liit tegeleb vaid liikumispuudega inimeste spordi organiseerimise ja korraldamisega. Liidu tegevussfääri kuulub väga palju alasisid, välja arvatud ujumine.

Väga erinevaid asju,“ ohkab ta pärast oma eilse päevakava ettevuristamist. „Üks lõputu organiseerimistöö.“

Lisaks organiseerimisele peab Signe oma töös väga palju arvestama rahaliste muutujatega. Ehkki võib olla teada, et järgmisel aastal toimuvad võistlused ja seega saab selleks eelarves raha ette planeerida, ei ole sageli teada, kus ja millal võistlused toimuvad. Asukoht ja aeg aga muudavad lennupiletite ja teiste korralduslike väljaminekute hinda päris palju. „Näiteks *curlingu* MMi kvalifikatsiooniga seoses teadsime me eelmisel aastal eelarvet tehes, et see toimub Tšehhis. Ja selle aasta keskel tuli teadmine, et tegelikult toimub see Soomes. Seega läks transport hulga odavamaks, aga majutus planeeritud palju kallimaks,“ räägib ta.

Ainus töötaja

Kõike seda korraldab Signe Invaspordi Liidu ainsa töötajana praktiliselt üksi. Loomulikult on tal abiks

ka hulk vabatahtlikke ning erinevate spordialade eestvedajaid, kes aitavad kaasa mõelda, aga põhitöö tuleb siiski teha Signel. Põhjuseks pole siinkohal ei midagi muud kui vähene rahastus. Läbi Paraolümpiakomitee



Signe töö on palju organiseerimist, sealhulgas ka võistluste korraldamist.

tuleva riigitoetuse, Hasartmängumaksu Nõukogu ning eesti Kultuurkapitali toetuse, erinevate sponso-rite ning kohalike omavalitsuste projektide, sportlaste omaosaluste ning liikmemaksude kaudu rahastatakse nii võistluste ja ürituste korraldamist kui ka välisvõistlustel osalemist.

200 aktiivset liikumispuudega invasportlast

Eesti Invaspordi Liit tegeleb vaid liikumispuudega inimeste spordi organiseerimise ja korraldamisega. Liidu tegevussfääri kuulub väga palju alasid, välja arvatud ujumine. „Ujumine on Eestis üks kõige suurema osavõtjate ringiga spordiala. Kuna vees ujudes ei ole sisuliselt vahet, mis puue sul on, ujumine käib ikka peaaegu ühtmoodi, loomulikult küll nüanssidega, siis ujujad on moodustanud omaette liidu,“ kõneleb Signe. See aga ei tähenda, et Invaspordi Liit teistega koostööd ei teeks. Paraolümpiakomitee alla kuuludes tehakse koostööd nii ujujatega kui ka näiteks Eesti Pimedate Spordiliiduga, eriti sõudmise osas. „Parasõudmine on selline ala, kus neljapaadis peab olema kaks liikumispuudega ja kaks nägemispuudega inimest,“ räägib Signe. „Pole mõeldav, et me koostööd ei teeks.“

Lisaks sõudmisele korraldatakse tegelikult väga paljusid võistlusi koostöös teiste liitude ja spordiklubidega. „Võrus toimus orienteerumisvõistlus, mida korraldas meie Võru liikmesorganisatsioon koostöös Eesti Orienteerumisliduga. Tallinnas korraldatud võistluse

organiseerimises osalesin mina koos Kergejõustiku Liidu kohtunike koguga. Ütleme, et iga võistluse korraldamisse olen ma mingil moel seotud.“

Täna on Eestis ligi 200 aktiivset liikumispuudega invasportlast. Signe sõnul otsitakse pidevalt uusi inimesi juurde. Üks võimalus selleks on kommunikatsioon, kuid mitte ainus. „Meil on koostöö Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsiooni Keskusega. Me käime seal kogemuskohatumisi tegemas, kuna need patsiendid, kes seal on, on puhtalt meie sihtgrupp. Käime seal rääkimas liikumispuuetega inimeste spordist ja liikumisharrastustest. Otseselt me kedagi ei värba, aga tutvustame näiteks, kuidas käib ratastoolitrenn. Näitame videoid ja tutvustame mõningaid põhireegleid. Suvel oli seal üks meesterahvas, kes on paar aastat olnud ratastoolis. Tema oli endine suusataja ning tundis huvi, et kuidas liikumispuudega inimestel suusatamine käib. Temaga vesteldes jõudsimme välja vajaduseni võtta kontakti Soomega. Saime kokkuleppele, et mees saab minna soomlaste treeninglaagrisse proovima, kuidas on kelgusuuskadega suusatada.“

Temal ei olnud ettekujutust, aga meil polnud vahendeid. Seega tegime koostööd oma naabritega. Võib-olla saamegi nüüd endale ühe kelgusuusataja. Leiame kindlasti talle koha, kus ta saab treenida, mõne treeneri ja mõne klubi, kuna tegelikult on täiesti loogiline, et puudega inimesed treenivad tava-spordiklubide juures,“ räägib Signe. „Miks ei võiks näiteks

Signega on vedanud!

Tunnen Signet pikki aastaid, invaliikumise algusaegadest peale. Signe oli siis noor kena punapäine tütarlaps, miskipärast kangastub mulle vaimusilmas naerune tedretähnline nägu. Signe oli juba toona arukas ja ka sõnakas, kui vaja. Seltskondlik ja hea huumorimeelega – meeles on hulk algusaegade invaspordilaagreid, kus nalja sai taevani. Algas ju liikumispuudega inimeste organiseerumine invaspordist. Ühingu ja muu tuli hiljem.

Signe jäi truuks invaspordile ja on seda tänaseni, mina tulin Liikumispuudega Inimeste Liitu tööle üle 10 aasta tagasi, pean meid headeks kolleegideks. Signe oli mulle minu algusaastatel asendamatuks toeks. Ta panustas ka meie liidu töösse nii sõna kui teoga. Sellal oli liidul palju väljakutseid, moodustasime töögrupe, käisime ministeeriumides ja Toompeal otsustajatega kohtumas. Ikka meie igapäevaelu paremaks muutmise nimel. Oli turvalisem tunne, kui Signe sai kaasa tulla. Signel on haruldane anne kriitilises olukorras säilitada külm pea ja selge mõte. Signe ei kaota närvi, kuulab küsimuse ära, mõtleb veidi ja formuleerib selge ja täpse vastuse. Tunnistan, et olen teda korduvalt kadestanud selle omaduse pärast.

Vahel mõtlen, kust võtab Signe selle tarmukuse ja aja, et lisaks oma põhitegevusele nii palju panustada muudesse asjadesse. Kui ise kohale tulla ei saa, siis head nõu annab alati. Teab palju, tugineb faktidele.

Auli Lööke,

Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidu tegevjuht

“Täna on Eestis ligi 200 aktiivset liikumispuudega invasportlast. Signe sõnul otsitakse pidevalt uusi inimesi juurde.

Nõmme Suusaklubis treenida üks keltgusuusataja, kes on ratastoolis.”

Treenerite koolitusest

Invasportlaste treenerid ongi tegelikult erineva koolitusega. „Näiteks meie ratastoolicurlingu treener oli enne Sotši olümpiamänge 2 aastat Soome ratastoolicurlingu koondise treener. Ta sai Soomest kogemuse ja tuli siia tagasi,” toob Signe näiteks. Seega on hangitud kogemusi ja koolitusi välismaalt, kuid on ette tulnud, et on vaja koolitada inimesi ka oma jõududega Eestis, õppides ise tihtipeale protsessi käigus juurde. „Näiteks tennisetreeneriga asusime koos õppima. Esialgu olid meil ainult õppematerjalid, mis tulid rahvusvahelise tenniseliidu poolt. Hiljem saime Eestisse kahe-aastase projekti, mille vältel siin käis viis korda Rahvusvahelise Tenniseliidu treener, kes õpetas siinset treenerit. Samuti käisime koos treeneriga ise Leedus treeninglaagris. Muidugi koolitab ka igapäevane praktiline töö ja võistlustel käimine,” räägib Signe.

Samas ei tule uusi sportlasi juurde piisavalt palju. „Põhjus, miks meie 10-aasta-tagusest aktiivsest 500-inimeselisest tegelaskonnast on saanud 200-inimeseline, on see, et noored tunnevad spordi vastu palju vähem huvi. Ma oskan seda seletada vaid maailma arenguga. Kui 25 aastat tagasi oli ainus võimalus suhtlemiseks kodust välja minek, siis täna pakub maailm ju nii palju teisi võimalusi. Ja kui sul liikumine niigi raske on, ei taha sa end ka kuhugi trenni vedada. Muide, Haapsalu kogemuskohatumistel on meie põhirõhk sellel, et me ei kutsu tippsporti tegema, vaid kutsume inimesi leidma endale sobivat liikumisharrastust. Aga ma arvan, et me oleme mitteaktiivsuse osas jõudnud põhja ja hakkame tasapisi sealt juba välja tulema. Usun, et oma kommunikatsiooniga suudame me inimesi rohkem välja tuua.”

Probleem on ligipääsetavus, mitte tahe

Muidugi on mitteaktiivsusel ka teine põhjus. Tihti peale saab paljudele takistuseks ligipääsetavus, mitte tahe. Probleemiks siinkohal transpordivõimaluste ning ligipääsetavate spordirajatiste puudumine. „Probleemiks on ka raha, mida kulub isegi rohkem kui tava-sportlastel. Ega liikumispuudega inimene Öismäelt näiteks Lasnamäele curlingu-trenni bussiga ei sõida, eriti talvel, läbi lume. See on võimatu.”

Peagi on Signel ees järjekordsete võistlustega tegelemine. „Meil on tulemas Balti karikavõistluste kolmas etapp tennisel, kus seis on väga põnev,” räägib ta. „Leedu on praegu võrdses seisus Eestiga, seega novembris on vaja poistel pühenduda sellele, et rebida leedukatelt ometigi see karikas ära. Me oleme väga elevil selle pärast,” naerab ta. ●



EPIKoja suvekoolist osavõtjad ringkäigul Rakvere Targas Majas. Fotod: Anneli Habicht.

SUVEKOOL

uuenduslikus keskkonnas

Suvekool uuenduslikus keskkonnas andis loovuse kaudu uut inspiratsiooni. Nii võib ühe lausega sõnastada Eesti Puuetega Inimeste Koja võrgustiku tänavuse suvekooli juhtmõtte. Kokku saadakse Lääne-Virumaal, kus viimati kohtuti kaheksa aasta eest.

TEKST: Priit Kasepalu, Eesti Pimedate Liidu aseesimees

16. augusti hommikul teeb taevas oma vihmaluugid lahti ega pane neid poolteise päeva jooksul enam kinni. Rakveres asuva Villa Theresa uksele võtab suvekooli saabujad vastu Lääne-Virumaa Puuetega Inimeste Koja tegus juht Helmi Urbalu. Kunagi vallamajaks ehitatud, hiljem tuberkuloosidisperserina

kasutatud ning mõne aasta eest luksuslikult renoveeritud hoone on linna hinnatumaid seminari- ja majutuspaiku.

Esimese päeva programm on tihe

Pärast abilinnapea Kairit Pihlaku ja maavanem Marko Tormi sooje tervitusi algab arenguseminar.

Rakvere linna volikogu saalis.



1980ndail ujumises Eesti, Nõukogude Liidu ja Euroopa tasemel häid tulemusi saavutanud ning nüüd mentori ja koolitajana tegutseva Argo Tammemäe juhendamisel vaatame üle Eesti Puuetega Inimeste Koja arengukava tööversiooni aastateks 2017–2023. Pimedate inimeste ekraanilugemis- ja kõnesünteesitarkvara loeb mulle teksti ette nii, nagu see on kirjutatud. Kirjavead tulevad hästi välja. Arutleme, kas visiooni ja strateegiliste eesmärkide sõnastus on piisavalt arusaadav ning kui palju tuleks arengukavas sätestada rahastusküsimusi. Visiooni ja eesmärkide sõnastus tundub arusaadav, rahastusküsimusi tuleks aga põhjalikumalt käsitleda. Täiendused jäävad koja töötajate ja juhatuse liikmete teha.

Järgneb ülihuvitav ja omaalaadne linnaekskursioon. Enamik inimesi istub suures bussis, ratastoolikasutajad aga selle järel sõitvas väikebussis. Suure bussi rahvas kuulab giid Kaja Visnapuu selgitusi kõlarite kaudu, väikebussis sõitjad aga telefoni vahendusel. Lasteaia ees lauldakse: „Käin juba lasteaia, ei ole väike ma...“ Mõnelegi on teadmata, et selle laulu autor on Lääne-Virumaa tuntum jalgrattur ja maailmakuulus helilooja Arvo Pärt.

“ Helmi Urbalu on seadnud ürituse korraldamisel lati nii kõrgele, et teistel on seda järgmisel aastal väga raske ületada.

Õhtusel viktoriinil osalejad saavad muu hulgas teada, et rahvasuus rakvere raipena tuntud umbrohu botaaniline nimi on harilik tõlkjas. Kalevi bändi laulud panevad rahva tantsima. Maakonna ratastoolikasutajate välissuhteid luua aidanud endise maavanema ja praeguse Riigikogu liikme Einar Vallbaumi ning Helmi Urbalu jutust selgub, et Venemaal ja Ukrainas on abivahendid samasugused, nagu Eestis olid

viisteist aastat tagasi, taidlajate esinemised suursugused, külaliste majutustingimused ekstreemsed ning kokkulepete täitmine küsitav. Maakonda külastanud ja Villa Theresas majutatud Venemaa ratastoolikasutajad olevat jõudnud muljete rohkuse tõttu aga duši alla alles neljandal hommikul.

Päev algab koputamisega

Teise päeva hommikul tutvustab Biore Tervisestudio

eestvedaja Mare Laeks meile energiaravi koputamise abil. Selle õpetuse põhitees on, et haiguse põhjus on emotsioon. Oma tervist saaks tugevdada energia-punktidele kindlas süsteemis koputades. Koputame meiega ja vähendame loodetavasti mõnd negatiivset tundeelamust.

Lääne-Virumaa Keskraamatukogu peaspetsialist Lea Lehtmets räägib, et raamatukoguteenused on pi-



devas muutumises. Laienevad maakonnaraamatukogu poolt lastele, eakatele ja erivajadustega inimestele osutatavad teenused. Juba kaks aastat on lastel olnud võimalik lugeda raamatukogus ette lugemiskoer Hekule. Sügisest lisandub teinegi teraapiakoer. Neljateistkümnenele inimesele, kelle tervis ei võimalda raamatukogu külastada, viib töötaja tellitud teavikud iga kahe nädala järel koju. Üle nädala loeb raamatukogu töötaja, kel ka sotsiaaltöötaja haridus, Rakvere Lille Kodu psüühilise erivajadusega inimeste rühmale.

Raamatukogu töötajad loevad vabatahtlikena raamatuid ette pansionaadi Kuldne Sügis hoolealustele. Puudega inimeste organisatsioonidel tasuks oma koduraamatukoguga koostööd teha, et piirkonna inimestele rohkem rõõmu valmistada.

Seejärel tutvume Virumaa Kompetentsikeskuse juhi Rasmus Lindmaa põhjalike selgituste saatel Rakvere Targa Majaga. See on mullu sügisel valminud Eesti esimene liginullenergiahoone, milles tegutsevad Rakvere Linnavalitsus ja Targa Maja Kompetentsikeskus. Hoonesse on projekteeritud palju niisugust, mis energiat säästab. Nii soojeneb seinte topelfassaadi vahe päikesega ja annab hoonele oma soojust üle. Alustame ringkäiku keldrist, kus asub katuselt kogutava vihmavee paak, millest saavad oma vee hoone tualetid. Käime katusel, kus paiknevad päikesepaneelid. Uudistame ruumide temperatuuri juhtimise süsteemi ja reguleerime arvutiklassis nupuvajutusega laudade kõrgust. Kõigele uuenduslikule vaatamata ei ole hoone projekteerimisel siiski pööratud piisavat tähelepanu

16.

augustil toimus Rakveres Villa Theresas suvekool.

ligipääsetavusele. Lifti ei pruugi elektriratastool mahutada. Pimedale külastajale on ootamatu majaesine kitsaste astmetega trepp. Kompetentsikeskuse ülesanne on viia läbi targa maja tehnoloogia uuringuid ning tegelda nõustamisega. Tuleb leida vastused paljudele miks-küsimustele. Näiteks vastavad testkorterite temperatuur ja õhuniiskuse näitajad normidele, kuid õhk tundub ruumis viibijale liialt kuivana.

Ja ongi suvekool lõppenud. Osalejad tõdevad tänu-meels, et Helmi Urbalu on seadnud ürituse korraldamisel lati nii kõrgele, et teistel on seda järgmisel aastal väga raske ületada. Alustame kojusõitu – taevas on hakanud särada päike, südamesse lisandunud palju hingesoojust ja mõtetesse rohkesti loovuse varal suurenenud inspiratsiooni. ●

Festival mitte ainult

Koguperefestival „Puude taga on inimene“ toimus esmakordselt 2013. aastal Tallinna Lauluväljakul, käesoleval aastal oli toimumiskohaks Stroomi rand Tallinnas. Üritus tõestas, et kõik inimesed suudavad olla iseseisvad, kui nende vajadustega on arvestatud. Lõpptulemusega saab rahule jääda – ühtviisi positiivne ja meeldejääv kõigile. Kuidas festivali korraldamine sujus, sellest räägib Tiia Sihver, üks eestvedajatest.

TEKST: Helen Kask, EPIKoja peaspetsialist

Tiia selgitab, et korraldajate peamiseks sõnumiks on – märgake inimest, mitte tema puuet. On tähtis läbi kultuuri- ja sporditegevuste näidata, mida vajab vaegkuulja laulu kuulmiseks või pime inimene filmi nägemiseks, ehk siis tegelikult seda, millega tuleks arvestada igapäevaelus, et saaksime olla võrdväärsed. Festivali idee tõi Soomest Eestisse Sülvi Sarapuu, kes oli ka seekordse ürituse eestvedaja.

Esmakordselt toimus koguperefestival Tallinna Lauluväljakul, järgmine aga kolm aastat hiljem ja tunduvalt väiksemana Stroomi rannas. Mis vahe oli neil kahel ja mis toimus vahepealsetel aastatel?

Algus oli seekord tegelikkusest palju ambitsioonikam. Lõpptulemus oli üle poole väiksem algsetest ideedest – seda kindla projektijuhi puudumise ning vajaka jäänud eelarve tõttu. Olen ise osalenud mõlema festivali korraldustöös. Esimest korda oli kõik palju lihtsam. Näen mitut põhjust: toona oli tegemist uudse ja innovaatilise ideega, festivali eestvedajad olid väga kogenud kultuurikorraldajad (projektijuht Kristiina Alliksaar ja programmijuht Piret Aus). Samuti oli palju suurem võimalus saada toetusi läbi erinevate projektide. Pärast esimese festivali toimumist ja õnnestumist asutati samanimeline MTÜ. Kahe festivali vahepealsel ajal on toimunud mõned väikesed esitlused, nt pimekohvik 2014. aasta Merepäevadel.

Kuidas viimase festivali korraldamine sujus? Milliste probleemidega silmitsi olite?

Kuna mul on võrdlus esimese festivaliga, siis julgen öelda, et esimest korda lonkas festival ühte jalga kuni eestvedajate leidmiseni, kuid seekord lonkab see mõlemat jalga tänaseni. Probleemidest tootsin välja kolm olulisemat. Esimene – kõik esimese festivali suurtoetajad andsid seekord toetust poole vähem, kuigi lubadused eelnevate kohtumiste põhjal olid teistsugused. Plaanid said tehtud paljuski suuliste kokkulepete põhjal.

→ Jätkub lk 18



puuetega inimestele



Tiia tunnistab, et festivali korraldamine ei sujunud nii ootuspäraselt, nagu oleks tahtnud. Samas lõpptulemusega võib sellegipoolest rahul olla. Pildil Tiia ja festivalil esinenud Metsatöll.
Foto: erakogu

Teine probleem oli selles, et kinnitused toetuste saamiseks anti viimasel minutil. Aga sellise suurürituse korraldamisel ei ole võimalik kõike lõpuni muuta või ringi teha. Kolmandaks oli keeruline leida meeskonnaliikmeid, puudusid oma ala spetsialistid. Sellist üritust peavad korraldama inimesed, kellel on selleks kogemus ja teadmised ning kes suudavad enda ümber koondada vajalikud meeskonnaliikmed. Seega läks kõik paljuski üle kivide ja kändude. Mina isiklikult rahule ei jäänud, ei enda tööga ega ka festivaliga. Ka ilm vedas alt, aga seda kahjuks ette tellida või prognoosida ei saa.

Lõpptulemusega tuleb sellegipoolest rahul olla. Rannalale püstitatud telklinnak oli uhke ja uudne. Ilm oli küll külm ja tuuline, aga vaatamata sellele oli päeva esimesel poolel, kuni vihmani, rohkelt rahvast. Menukamad telgid olid lastealal ja toitlustajatel. Nendes käis rahvarohke sagimine avamisest sulgemiseni. Kuid läbivalt jätkus pealtvaatajaid ka pealavale ja ühenduste telkide juurde.

Tood välja, et puudu jäi meeskonnaliikmetest. Kui olulist rolli mängib meeskond sellise ürituse korraldamisel?

Meeskonnas oli 22 liiget, kellest 7 osalesid ka eelmisel korral. Sellise spetsiifilise ürituse korraldamisel on väga oluline jätkusuutlikkus ehk siis järjepidevus. Teemast arusaamine ja kõikide erivajadustega arvestamise oskus nõuab eraldi teadmisi. Ma ei oska teiste eest vastata ja seega ei oska täpselt öelda, miks üle poole esimese festivali korraldajatest seekord eemale jäi. Põhjendus oli valdavalt, et põhitöö koormus ei võimalda sellist lisatööd. Ainsad, kes esimesest festivalist seekord ka kaasa löid, olid need, kes uskusid endiselt „maailma parandamisse“. Neil ei olnud kahju ajast ja energiast, mis sellesse kulus, oluline oli eesmärk. Nad kõik olid puudega inimeste esindusorganisatsioonidest. Päril kindlasti ei taha ma „näpuga viibutada“ öelda, et need, kes kõrvale jäid, ei pea oluliseks festivali korraldamise eesmärgi. Kuid võrreldes esimest korraldustiimi tänavusega julgen väita, et seekord olid tiimis pigem sotsiaalse mõtlemisega inimesed ja projekti eesmärgiks ei olnud kasumi või töötasu saamine. Käesoleva aasta festivali korraldajatele oli oluline eesmärgi saavutamine, töötasu ei saanud korraldajatest keegi.

Seda enam, kellele kuuluvad tänusõnad?

Suured ja siirad tänud neile, kes meiega liitusid – kommunikatsioonijuht Ivar Õuekallas (Powerhouse OÜ), turundusspetsialist Aare Harak (Winston Grupp OÜ), programmijuht Virgo Jaani (Mind OÜ), lasteala juht Marrit Murre, staabijuht Triin Suiste jne. Loomuli-

“ Ilm oli küll külm ja tuuline, aga vaatamata sellele oli päeva esimesel poolel, kuni vihmani, rohkelt rahvast.

kult tegi tänuväärset tööd kogu korraldustiim, lihtsalt nimetatud inimeste igapäevaelu ja -töö ei ole seotud puudega inimestega. Just seetõttu vajavad nad eriti esiletõstmist. Vastupidiselt pea- ja kultuuriministrile, kes tänaseni arvavad, et kui kultuuri ning sporti teevad puudega inimesed, siis seda peab toetama sotsiaalministeerium.

Festivali korraldamist toetas igati ka Põhja-Tallinna Linnaosavalitsus eesotsas kultuuri- ja noorsootöö sektori juhi Sten Svetljakoviga. Alates sellest, et festival sai

Stroomi rannaala tasuta (kuni reklaamideni välja).

Ja suur tänu läheb ka meie suurtoetajatele: sotsiaalministeerium, Eesti Töötukassa, Tallinna Linnavalitsus ja Hasartmängumaksu Nõukogu.

Kas festival on täitnud oma algseid eesmärgi?

Tegelik eesmärk on jäänud siiski täitmata. Ma ei oskagi öelda, kas asi on festivali nimes, kommunikatsioonis või selles, et üritus ei ole iga-aastane. Festivalil osales mõlemal korral rohkelt puudega inimesi – enamik vaatajaskonnast. See on arusaadav, sest neile on seal kõik tegevused igati kättesaadavad ja ligipääsetavad. Samas on ju soov läbi festivali näidata kogu ühiskonnale, mida on vaja, et info saaks kätte ka puudega inimesed. Nt festival oli eestikeelne, kuid lisaks tehti tõlge vene- ja viipekeelde ning kirjutustõlge vaegkuuljatele. Tooksin välja ka, et ministrid viibisid festivali päeval Ärma talus presidendi vastuvõtul. Seega jäid kogemustest ilma just need inimesed, kes saavad poliitiliselt asju juhtida.

Mida toovad festivalile järgmised aastad?

Aus vastus on, et hetkel ei tea. Üks mõte on, et järgmine festival võiks toimuda Eesti 100 raames ehk siis aastal 2018, kuid täna puuduvad nii üritusel kui ka MTÜ-l eestvedajad. Seega on raske öelda, kuidas asi edasi läheb. ●

Minu päev festivalil

Kellel ei õnnestunud festivalil osaleda või kes soovib meenutada, millises meeleolus oldi 11. juunil Stroomi rannas, saab kokkuvõtte Priit Kasepalult.

Laupäev, 11. juuni. Tutvustan Stroomi rannas festivalil „Puude taga on inimene“ Eesti Hoiuraamatukogu üht osakonda – Eesti Pimedate Raamatukogu.

Hommik on päikeseline, aga sooja siiski vaid 10 kraadi ja tuul üsna vinge. Riietun kihiliselt – viis kihiti. Panen jalga soojad saapad ja selga sügisjopi. Võtan kaasa võileivad ning pudeli alkoholivaba ingverijooki. Takso sõidutab mu kokkulepitud kohtumispaika – rannahoone parklasse. Kirke Kuld ning vabatahtlik – tema ema, 72-aastane endine ajalooõpetaja ja arhivaar Eevi – tulevad vastu.

Varjualune – selles laud ja kaks pikka pinki. Panen raamatud, voldikud, punktkirjamasina ja -tähestikud ning pleieri lauale ootevalmis. Eevi kirjeldab ümbrust – vaade merele, otse ees plastmassist välitualetid, kaugemal varjualused ja telgid. Kõrval asub Eesti Pimedate Liidu varjualune. Pime tehnoloogiafänn Jakob Rosin hakkab selles nutiseadmete kasutamist tutvustama ja juhatause assistent Kerli Tennosaar pakub huvilistele liidu ajakirju, nägemispuudega inimeste elu tutvustavaid raamatuid, liidu puhkpilliorkestri kirikukontserdi CD-sid ja lisaks komme. Teispoolsed naabrid on registreerunud, aga jäävad tulemata.

Varjualuses on üsna mõnus. Kui aga nina välja pista, on tunda lõõtsuvat tuult. Esimene uudistaja tuleb laua juurde juba enne festivali avamist. Küsib, kas raamatukogu lugejad saavad kuulamisaparaadid tasuta. Kahjuks ei saa. Annan külastajale kaasa voldiku. Mind tervitab pimedate liidu tegevjuht Mari Sepp, kellele annan üle Terateatri etenduse „Pime päev“ punktkirjas kavad – need on meie raamatukogus trükitud.

Laval toimuv on kuulda, kuid mitte väga selgelt. Kuulen kelleltki, et festivali avasõnad ütleb võrdõigus-

volinik Liisa Pakosta. Tunnen ära Põhja-Eesti Pimedate Ühingu puhkpilliorkestri esituse.

Teen huvilistele, kes seda soovivad, punktkirjamasinal nimekaardid. Neid soovivad Riigikogu liige ja festivalil kurtide tantsuansambelis tantsiv Jüri Jaanson, samuti Tallinna abilinnapea Merike Martinson, Liisa Pakosta ja sotsiaalministeeriumi asekancler Rait Kuuse. Nimekaardid saavad teiste hulgas veel ka ühe pere lapsed, vanemad, vanavanemad, laste kolm õpetajat ja tuhkur Marusja.

Eevi tutvustab külastajatele puuteraamatut „Lammas“, milles on käsitööna tehtud reljeefsed pildid lambast ning villa, vildi, lõnga ja kinnaste näidised. Järsku taban, et üht heliraamatut laual enam ei ole. Eevi märkab, et see on vaikides eemalduva hääre käes. Ta selgitab mehele, et heliraamat ei ole mõeldud kaasa võtmiseks ning saab selle tagasi. Rännuhuviline raamat rändab minu kotti.

Esimese kolme tunni jooksul on rahvast suhteliselt palju. Teen nimekaardid umbes kolmekümnele huvilisele ja vahel ka nende peredele. Raamatukogu sisulise töö vastu tunneb huvi Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õpetaja, kes õpilastele oma loengutes erivajadusi tutvustab. Uudistama tulevad ka Tallinna Keskraamatukogu raamatukogubussi töötajad. Jakob teeb minuga Eesti Pimedate Liidu Facebooki-lehe tarvis videointervjuu. Meid külastanute hulgas on ka Eesti Pimedate Raamatukogu lugejaid – lisaks tallinlastele Tartust ja Viljandist.

Korraldajad kostitavad tööd tutvustavaid organisatsioonide esindajaid ja neid abistavaid vabatahtlikke lõunasöögiga. Seljanka on liharikas ja praad maitseb samuti hästi.

Priit Kasepalu,
Eesti Pimedate Liidu aseesimees

Liigeshaiguste-teemaline konverents

■ Eesti Reumaliit koostöös Eesti Reumatoloogia Seltsi ja Eesti Taastusrstide Seltsiga kutsuvad 7. liigeshaiguste teemalisele konverentsile „Liigeshaigete laste ja noorte taastusravi 2016. aasta muudatuste valguses“.

Konverents toimub reedel, **21. oktoobril, kell 9.30–16.00 Park Inn by Radisson Meriton Conference & Spa Hotel Tallinnas, Toompuiestee 27/ Paldiski mnt 4.**

Konverentsi osalustasu on **50€**
Kohtade arv on piiratud!

Lisainfo ja registreerimine Eesti Reumaliidu koduleheküljelt **www.reumaliit.ee**

EESTI REUMALIIT
Estonian Rheumatism Association

2015. aasta suvel sai endale päris invab

Saaremaa Puuetega Inimeste Kojal on juba mõnda aega päris enda invabuss – elektrilise tõstukiga ja 2 ratastooli-kohaga. 2015. aasta sügisel tekkis läbi KÜSKi võimalus taotleda rahastust võrgustike arendamiseks. See andis võimaluse parandada saare invatranspordisüsteemi.

TEKST: **Veronika Allas**, Saaremaa PIK juhataja

Mie tubli projektijuhi Marju Saare eestvedamisel sai valmis projekt „Koostöövõrgustiku loomine invatranspordisüsteemi väljatöötamiseks Saare maakonnas“, mis leidis KÜSKi heakskiidu. Projekt valiti välja 83 esitatud projekti seast. „Rõõmustav on tõdeda, et projektide kvaliteet oli seekord kõrge. Väga häid ja toetamist väärivaid ettevõtmisi oli lausa nii palju, et KÜSKi nõukogu pidas vajalikuks nende rahastamiseks algselt planeeritud toetussummat suurendada,“ teatas ajakirjanduse vahendusel Kodanikuühiskonna Sihtkapital.

Koostöövõrgustiku loomine

Projekti raames planeeriti läbirääkimised koostöövõrgustiku loomiseks, et tagada tõrgeteta invatransporditeenuse toimimine Saare maakonnas. Loodava koostöövõrgustiku otsesteks partneriteks olid Saaremaa Omavalitsuste Liit, Lääne-Saare vald, OÜ Tehtal ning Saare Maavalitsus. Hiljem lisandusid veel Kuressaare Haigla, Saaremaa Arenduskeskuse ja Eesti Saarte Kogu esindajad, kes soovisid anda oma panuse projekti läbiviimisesse. Kuna praegu terviklik invatranspordisüsteem maakonnas puudub, siis oli ülioluline koostööpartnerite kokkuviiimine. Lõppeesmärgiks seadsime invatranspordisüsteemi ühtlustamise kogu maakonnas. Projekti eesmärk ei olnud otseselt teenuse osutamine, vaid just koostöövõrgustiku loomine teenuse väljatöötamiseks.

Külaskäik Ahvenamaale aitas olulisi mõtteid koguda

Projekti esimeses pooles määratlesime koostöövõrgustiku liikmete rollid. Koostööpartneritele viisime läbi koostöökohtumisi ja õppekoolitusi toimiva teenust pakkuva võrgustiku mudeli näitel, arvestades saarelisi tingimusi ja eripära. Üheks koolituse läbiviimise

kohaks valisime Ahvenamaa tema sadade saartega, et võrrelda erinevusi invatranspordisüsteemi toimimises. Eriti torkas silma/kõrva selline võimalus, et meditsiiniline teenindamine ja inimese igapäevaelu vajadused on seal lahu viidud.

Näiteks invatransporditeenuse vajajad saavad kuus teatud arvu sõidukordi kasutada huvitegevuses osalemiseks, sõprade külastamiseks või siis lihtsalt kogukonna üritusel käimiseks. See kõik on oluline normaalseks eluks! Saime

Ahvenamaalt kaasa mitmeid mõtteid ja suundi tulevikurakendusteks. Tutvustasime neid ka valdadele, kui esitlesime invasõidukit. Tõdeti, et sellist vahendit on maakonda vaja, kuna elektritõstuk tagab abivajale väärika ja kliendisõbraliku teeninduse. Sõiduki tutvustamisel osalesid aktiivselt ka vallavolikogude liikmed ja vallavanemad.

Projekti tegevused lähevad edasi

Projekti teises pooles on käsil koostöövõrgustiku mudeli väljaarendamine. Testperioodi lõpuks loodame paika saada invatransporditeenuse osutamise põhimõtted. Pikaajalise kaitstud töö raames on alustanud tööd dispetšerina nägemispuudega töötaja, kelle üles-

“ Üheks koolituse läbiviimise kohaks valisime Ahvenamaa tema sadade saartega, et võrrelda erinevusi invatranspordisüsteemi toimimises.

Saaremaa PIK bussi

“ Lõppeesmärgiks seadsime invatranspordisüsteemi ühtlustamise kogu maakonnas. Projekti eesmärk ei olnud otseselt teenuse osutamine, vaid koostöövõrgustiku loomine teenuse väljatöötamiseks.



Saaremaa PIKi invabuss lükkas hoo sisse kogu saare invatranspordi arendamisele. Fotol testib bussi Järvamaa PIKi tegevjuht Ülo Paas. Foto: erakogu

andeks on testperioodi vältel jagada informatsiooni kohalikele omavalitsustele, potentsiaalsetele teenuse kasutajatele ja ka erinevatele transporditeenuse pakkujatele. Tema tööülesandeks on ka tellimuste vastuvõtmine ja ühenduse pidamine sõidukijuhtidega.

Koostöövõrgustiku jätkusuutlikuks toimimiseks toimub projekti lõpus arenguanalüüsi koostamine võrgustiku laiendamise võimalustest ja koostööst teiste invatranspordiga seotud maakonna asutustega. Kindlasti loodame koostöölepingutega tagada jätkusuutlikkuse edaspidiseks. ●

Toimus esimene tsöliaakia konverents-mess

■ 30. aprillil 2016 toimus Eestis esmakordselt tsöliaakiat kajastav konverents-mess "Tsöliaakia - kogu organismi haarav haigus". Üritus toimus ühepäevase Tallink Spa hotellis ning selle eesmärgiks oli erinevate sihtgruppide teadlikkuse tõstmine.

Konverentsil esinesid seltsi juhatuse liikmed **Riin Jõgi**, **Katre Trofimov** ja **Aive Antson**, Eesti Gastroenteroloogide Seltsi juhatuse liige **dr Riina Salupere**, Soome Tsöliaakia Seltsi psühholoog **Hanna Herno** ja **Raisio Eesti AS** müügijuht **Aivar Tooma**. Pärast konverentsi toimus mess, kus oma tooteid esitlesid ja müüsid Eesti ja välisriikide gluteenivabade toodete tootjad: **Looduspere**, **Marta Pagar**, **Semper**, **Dr. Schär**, **Provena**, **Probios**, **Balticovo**, **YumEarth**. Soovijatel oli võimalus osta ka gluteenivaba kosmeetikat ja toidulisandeid brändidelt **Formula Vitale**, **Valoravinto** ja **BioNike**, kuigi otsest näidustust tsöliaakiahaigetel nende kasutamiseks pole. Üritusel oli ligi 200 osalejat – nende seas olid tsöliaakiahaiged, kaubandus- ja toidlustussektori esindajad, Haigekassa ja Veterinaarameti esindajad, kokavaldkonna õpetajad, toitumisharidustajad ja arstid. Tagasiside-ankeedi täitis ära 102 osalejat. Ürituse teemade, korralduse ja messil esindatud firmadega oldi rahul, leiti, et selliseid üritusi tuleks korraldada igal aastal, kuna adekvaatset infot tsöliaakia kohta on vähe. Ürituse korraldajateks



Tsöliaakia konverents-mess toimus Eesti esmakordselt. Pildil konverentsi korraldajad. Foto: Elina Poll-Riives

olid seltsi liikmed **Merle Maisla**, **Kaja Schumann**, **Signe Keerd**, **Aive Antson**, **Riin Jõgi** ja **Katre Trofimov**. Ürituse moderaatoriks oli Peeter Veltmann, video tegi Eva Hindremäe ja fotograafiks oli **Elina Poll-Riives**. Üritust finantseerisid **Fria Bröd AB**, **Raisio Eesti AS**, **Oriola AS**, **D.T.L. Consumer Products AS**, **Interaltus OÜ**, **Allium Upi OÜ**, **Looduspere OÜ**, **Bionoria OÜ**, **Probios s.r.l.**, **Balticovo A/S**, **Dr. Schär AG/SPA**, **Bureau Veritas Eesti OÜ**, **Aivil Transport OÜ**, **Hasartmängumaksu Nõukogu** ja **Eesti Tsöliaakia Selts**.

MTÜ Tallinna Puuetega Inimeste Koda jätkab kogemusnõustamise teenuse pakkumist

■ MTÜ Tallinna Puuetega Inimeste Koda jätkab kogemusnõustamise teenuse pakkumist puuetega laste ja noorte vanematele. Teenuse pakkumist rahastab Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet.

Kogemusnõustamise teenuse eesmärgiks on ennetada puuetega laste vanemate sotsiaalsete ja vaimse tervise probleemide teket. See aitab parandada nende pere toimetulekut ja elukvaliteeti ning soodustab laste kasvuks ja arenguks vajaliku keskkonna kujunemist. Kogemusnõustamine on nõustamise ja toetamise viis, kus inimesed, kellel on ühine probleem või kogemus, jagavad oma teadmisi ja otsivad lahendusi. Kogemusnõustaja on puudega lapse või noore vanem, kes on valmis ära kuulama, küsimustele vastama, toeks olema ja julgustama teist erivajadusega lapse või noore vanemat. Kogemusnõustajad on läbinud nõustamiskoolituse, töötavad vabatahtlikkuse alusel ja on seotud vaikimiskohustusega.

Teenust pakutakse Tallinnas elavatele eesti- ja venekeelsetele puudega laste ja noorte vanematele, kes vajavad

nõustamisteenust puudega lapse sünni tõttu või muude elukaarest tulenevate muutustega toimetulekuks. Tallinnas pakub teenust Tallinna Puuetega Inimeste Koda. Nõustamine võib olla ühekordne, kuid vajadusel võib kohtuda ka mitu korda. Nõustamist on võimalik saada nii eesti kui vene keeles.

Teenuse on puudega lapse või noore vanemale tasuta. Nõustamine võib toimuda personaalsel kohtumisel, telefoni teel või läbi elektrooniliste kanalite (e-post, Skype, Facebook jne). Teenuse osutamiseks leiab teenuse koordinaator vabatahtlike kogemusnõustajate hulgast isiku, kelle kogemus sobib nõustatava probleemi võimalikult paremaks lahendamiseks. Nõustaja ja nõustatav lepivad omavahel kokku koha, aja ja nõustamise vormi.

Soovi korral võta ühendust teenuse koordinaatori **Anu Väliga**
e-post kogemus@tallinnakoda.ee
Telefon 5884 9965

Allikas: Tallinna Puuetega Inimeste Koda
www.tallinnakoda.ee

Kogemusnõustaja – kellele ja milleks?

Viimasel ajal räägitakse aina tihedamini kogemusnõustamisest. Mida kogemusnõustamine endast õigupoolest kujutab ja kuidas saada kogemusnõustajaks? Kogemusnõustaja teenus on nõustamine sarnase puude, terviseolukorra, kogemuse või erivajadusega inimese poolt, kes on saanud vastava ettevalmistuse.

TEKST: Külliki Bode, kogemusnõustaja, kogemusnõustajate koolitaja

Euroopa Sotsiaalfondi poolt rahastatud ja Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse poolt koordineerituna on läbi viidud hange kaudu koolitatud viis organsatsiooni ning kuus sihtgruppi, kokku on tunnistuse saanud 91 inimest. Psüühikahäiretega ja krooniliste haigustega inimeste sihtgrupile viis koolituse läbi Arengukeskus Avitus, liikumispuudega inimeste sihtgrupile Eesti Liikumispuudega Inimeste Liit, nägemispuudega inimestele Eesti Pimemassööride Ühing, kuulmispuudega nõustajaid koolitas Eesti Vaegkuuljate Liit ning erivajadustega laste vanematest kogemusnõustajaid valmistas ette Tartu Ülikool. Uurisin värsketelt kogemusnõustajatelt, millised on nende mõtted ja plaanid pärast väga intensiivset ja huvitavat koolitust. Arutelus osalesid õppijad Urmas Vasemägi, Priit Kasepalu, Ülle Valvar ja Diana Kuntor.

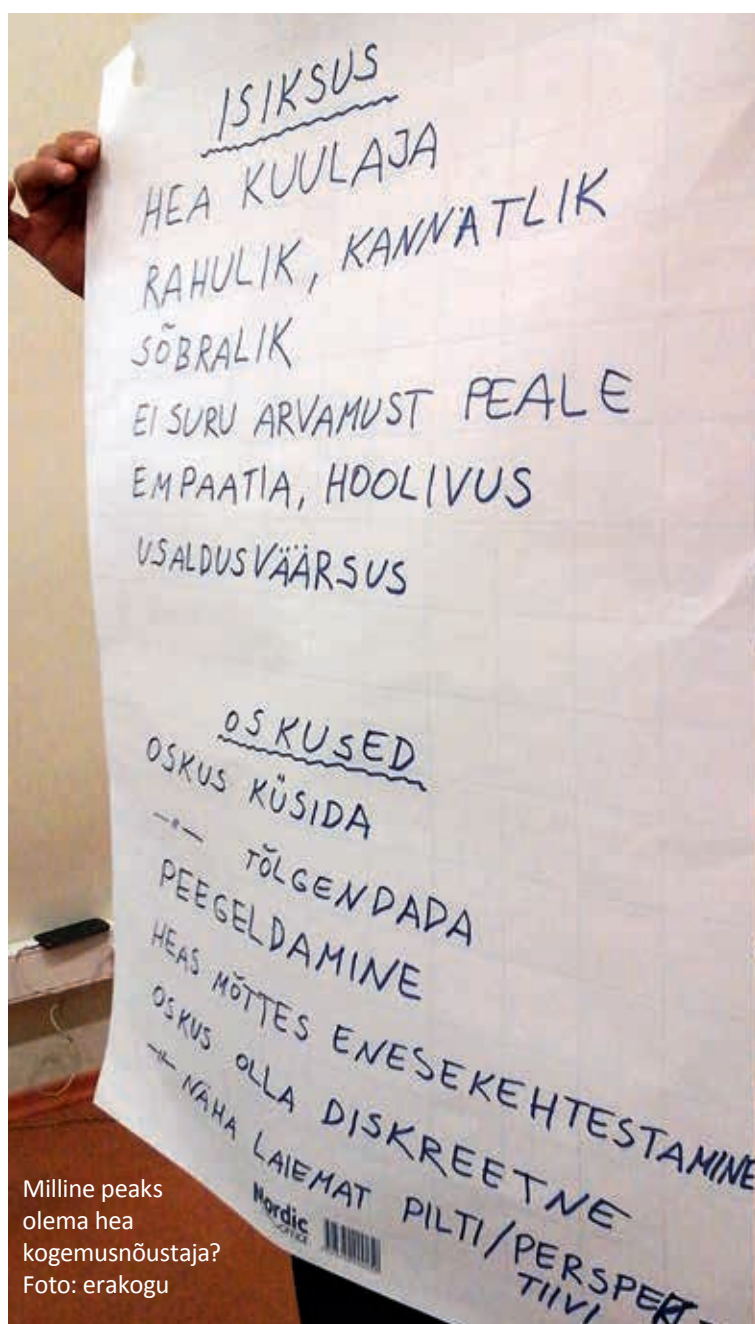
Miks sa otsustasid läbida kogemusnõustajate koolituse?

Priit Kasepalu: Mul on tulnud inimestele, kelle nägemine on olulisel määral halvenenud, aastaid nõu anda ja infot jagada. Olen teinud seda, lähtudes praktilisest äratundmisest, see tähendab teooria ja nõustamisalaste eriteadmisteta. Just neid teadmisi läksingi koolitusele saama.

Diana Kuntor: Kuna olin kokku kutsunud lapsevanemate tugigrupi, sooviga neid toetada kriisiga toimetulemises, siis sai selgeks, et protsessi juhtimises peaksin saama nii teoreetilisi teadmisi kui ka praktilisi oskusi juurde.

Urmas Vasemägi: Otsus sündis peaaesjalikult seetõttu, et mul on koos kuulmispuudega inimestega saadud selliseid kogemusi, mida minu arvates saaks ja peaks ka teistega jagama.

Ülle Valvar: Kuulamise ja nõu andmise oskus on väga vastutusrikas, inimestele on see tähtis. Enamik inimestest on väga tundlikud ja haavatavad. Seda kõike



Milline peaks olema hea kogemusnõustaja?
Foto: erakogu

on vaja arvestada ja õppides meelde tuletada. Üle 20 aasta olen kõiki oma sõpru ja ka võõraid inimesi, kellel on puue, nõustanud ja julgustanud. Minu eesmärk on, et kõik julgeksid kodunt välja tulla, alustada iseseisvat elu – õppida, töötada, abielluda, lapsi kasvatada, armastada ja kurvastada.

Mida Sinu arvates peaks kogemusnõustaja kõige enam pakkuma, kas emotsionaalset, sotsiaalset või praktilist tuge?

Priit: See sõltub nõustatavast.

Urmis: Kogemusnõustaja peaks pakkuma nõustatavale rohkem emotsionaalset tuge ja olema ka hea psühholoog. Nõustaja peaks rohkem teadma kuulmispuude olemusest, kuuldeaparaatide võimalustest, audiogrammide lugemisest.

Diana: Tegelikult peaks kogemusnõustaja olema üks esimestest, kes kriisis inimest kuulab ja ka kuuleb ehk siis minu meelest on esmatähtis emotsionaalne tugi – meil on sarnane kogemus jagada, ka mina olen olnud kriisis. Mina näen praktilise toena seda, et vajadusel peavad olema mul teadmised, kuhu inimene saaks edasise abi saamiseks pöörduda, see oleks kogemusnõustamise praktiline pool. Sotsiaalne osa oleks see, et nõustaja suudaks inimesele pakkuda emotsionaalset tuge sedavõrd, et kriisis inimene ei jääks mingisse kriisietappi kinni ning oleks võimeline elus jälle iseenda ja ümbritseva sotsiaalse keskkonnaga toime tulla. Kui inimene kriisi algetappidesse kinni jääb, siis peab minul olema tarkust soovitada pöörduda järgmiste spetsialistide poole.

Ülle: Kõike kolme vastavalt vajadusele õiges vahekorras. Ja see ongi suurim tarkus, seda osata.

Mis oli koolituse juures kõige keerulisem?

Priit: Koolituse periood oli üsna lühike, kogemusnõustamise teenus on sotsiaaltöötajatele, juhtumikorraldajatele ja abivajajatele veel üsna tundmatu ning seepärast ei saanud ma praktiseerida nii palju, nagu oleksin soovinud.

Urmis: Ei oskagi nimetada, mis koolituse juures kõige raskem oli. Keeruliseks pean mingil määral psühholoogi loengute osa. Samas oli psühholoogi esinemine uus ja huvitav.

Diana: Ma ei nimetaks, et see raske oli, aga võibolla kõige enam sisemist tasakaalu ja enesega toimetulekut nõudis iseenda loo rääkimine. Mida rohkem me sellega tegelesime, seda ajas kaugemale ja sügavamale lugu läks ning üha enam

said selgeks alateadvusesse peitu pugenud raskused. Teine raskuskoht minu jaoks oli tulla toime teiste lugude kuulamisega nii, et iseenda lugu ei hakkaks neid varjutama ja segama. Kuulajana pead suutma säilitada tähelepanu, leidma üles tõelised raskused, mis rääkijal

on, ning pead küsimustega hoidma rääkija avatuna.

Ülle: Mulle ei olnud raske mitte ükski päev ega tund. Kõik oli huvitav ja põnev. Tundsin kogu aeg, kui keeruline olend on inimene.

Kuidas Sa jäid koolitusega rahule? Kas koolitus vastas ootustele?

Priit: Jäin koolitusega rahule.

Lisaks uutele teadmistele sain

kinnitust oma mõtetele. See näitas, et varem just väga valesti talitanud ei ole, kuid on aspekte, millele tuleks enam tähelepanu pöörata. Nõustamine võib nõustajalt vahel üsna palju energiat ja aega võtta ning iga kord ei pruugi ta selle tulemuslikkust tunnetada. Toeks olid psühholoogi mõtted – tuleb osata ka ennast säästa ja teise inimese elu elada ei saa.

Diana: Jäin koolitajate ja sisuga väga, väga rahule, aga kahjuks oli maht väike. See oli ka põhjus, miks otsustasin veel edasi õppida.

Urmis: Jah, koolitusega jäin rahule ja see vastas mu ootustele. Puudu jäi ehk mõningatest detailidest, nagu näiteks audiogrammide lugemine, kuid nii lühikese koolituse raames kõiki probleeme lahata ei jõuakski.

Ülle: Jäin rahule, vastas ootustele. Oleksin nõus olnud õppima ka mitu kuud. Õppejõud sobisid mulle ja õppurid olid „suuri mägesid“ ületanud inimesed. Mina õppisin pidevalt ka oma kaaslastelt.

Keda oleksid valmis tulevikus nõustama?

Priit: Olen aastast 1995 Eesti Pimekurtide Tugiliidu toetajaliige. Mul on kokkulepe, et tugiliit lülitab mind oma rehabilitatsioonimeeskonda. Arvan, et minu nõustamine oleks kõige tulemuslikum inimestele, kelle nägemine halveneb keskeas. Suudan nõustada ka nägemispuudega inimeste raamatukoguteeninduse asjus.

Urmis: Arvan et pärast mõningat täiendavat ettevalmistust oleksin valmis nõustama kuulmispuudega inimeste väiksemaid gruppe ja miks mitte ka neid inimesi, kellel on esmakordne kokkupuude

kuulmispuudega, s.o neid, kellel seisab ees elu esimese kuuldeaparaadi saamine.

Diana: Kuna mina läbisin erivajadustega laste vanemate nõustaja koolituse, siis eelkõige olen oma kogemuse

“ Kogemusnõustamise põhisõnum on – ära jää üksi oma murega, jagatud mure on väiksem!

Diana Kuntor

“ Minu eesmärk on see, et kõik julgeksid kodunt välja tulla, alustada iseseisvat elu – õppida, töötada, abielluda, lapsi kasvatada, armastada ja kurvastada.”

Ülle Valvar

tõttu valmis nõustama Aspergeri sündroomiga laste vanemaid. Aga kuna see on siiski väga kitsas piirang, siis toetava kuulajana, suunajana olen valmis abi pakuma ka teistsuguste muredega laste vanematele.

Ülle: Sooviksin kogemusnõustamist teha töötukassas käivatele liikumispuudega töötajatele. Psühholoogiline nõustamine on loomulikult ka vajalik. Aga kui sulle ütleb ikka omasugune inimene, et küll sa saad ja suudad, mina ju suutsin, see on kaalukas teade.

Mida sooviksid öelda neile, kellel oleks kogemusnõustamist vaja?

Priit: Kindlasti võtke ühendust Töötukassa, Sotsiaalkindlustusameti või rehabilitatsiooniasutustega ja öelge julgelt, et arvate – vajan samalaadse puudega inimese nõuandeid.

Urmes: Läbielatud kogemused on väärt õppematerjal ja see ei peaks jääma saladuseks. Ka halb kogemus on väärt kogemus!

Diana: Peame ühiskonnas jõudma niikaugele, et oleks piisavalt infot kogemusnõustajate kohta – et me oleme olemas ja kust meid leida. Kriisis inimesele on vaja kõrvale kedagi, kes ütleks, et mine... ehk saad abi. Lähedane kuulab sinu lugu alati oma subjektiivsest seisukohast lähtuvalt. Kogemusnõustaja on neutraalne ja kuuleb sinu lugu hoopis teisiti, ta ei anna rääkijale hinnanguid, tal puudub varasem taust sinu kohta. Põhisõnum oleks siiski – ära jää üksi oma murega, jagatud mure aitab kindlasti edasi liikuda ning oma kriisiga paremini toime tulla!

Ülle: Maaailma parandamine algab iseendast. Isegi jumal aitab sind siis kiiremini, kui sa kõigepealt ise ennast aidad. Me oskame tavaliselt öelda, mida me ei taha, mis on raske, mida ei suuda. Aga see ei aita ega vii edasi. Peame tahtma elada ja hästi elada, selleks peame pingutama. ●

91.

inimest on läbinud kogemisenõustajate koolituse

Kogemusnõustamine on liitsõna, sisaldades endas sõna “kogemus” ja “nõustamine”.

Kogemus tähendab seda, et inimene, kes viib läbi kogemusnõustamist, saab oma tegevuseks inspiratsiooni oma keerulisest elukogemusest. See, mis annab kogemusnõustajale sügava tarkuse, on tema enda poolt läbi kogetud olukorrad ja raskused. Ja see on miski, mis on palju sügavam, kandvam, kui ükskõik milline tarkus, mis on loetud lihtsalt õpikust või õpitud koolipingis. Kogemus annab südametarkuse.

Nõustamine tähendab seda, et kogemusnõustaja rollis inimene on õppinud teadlikult ja kohaselt kasutama nõustamisoskuseid. Ta ei ole lihtsalt “hea inimene, kes tahab aidata”, vaid ta on õppinud, kuidas kasutada nõustamise oskuseid nii, et inimest tema teekonnal toetada, tema kõrval olla ning näidata võimalusi, kuidas inimene saaks ka kõige raskematel hetkedel hoida lootust, et elu saab muutuda ja veel on võimalusi, mida raskustes inimene sel hetkel ei näe.

Kogemusnõustaja on väärtuslik olukordades, kus raskustes inimene tunneb, et “ma tahan rääkida kellegagi, kes tunnetaks ära, mida ma läbi elan” või “ma tahan rääkida inimesega, kes on midagi sama-sugust ise oma elus läbi kogenud”. See tunne tabab inimesi tihti siis, kui kõrgelt haritud ja hinnatud spetsialisti (arsti, psühholoogi jne) jutt tundub küll õige, aga midagi jääb puudu.

Dagmar Narusson,
kogemusnõustajate koolitaja,
Tartu Ülikooli lektor

Mis on kogemusnõustamine?

Kogemusnõustamine on sarnase kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste- ja kogemuste vahetus ja/või nõustamine, mille käigus pakutakse kogemuslikku emotsionaalset, sotsiaalset- ja/või praktilist tuge.

Eesti Pimedate
Liit loodab ka
tulevikus keskkonna
kujundajatele
ligipääsetavuse olulisust
teadvustada ning
koostöös olukorda meie
kõigi jaoks paremaks
muuta.

Foto: Shutterstock

Projekt raames on valminud projekteerimisjuhend „Ehitatud keskkonna ligipääsetavus nägemispuudega inimestele”. See on kättesaadav kõigile huvilistele veebilehel www.pimedateliit.ee juhttee. Samuti on kõik arvamused ja täiendused teretulnud. Juhendis käsitletakse kohandusi ühiskondlikes siseruumides ja väliskeskkonnas.

LIGIPÄÄSETAVA

keskkonna kujundamise juhend

2015. aastal esitas Eesti Pimedate Liit Kodanikuühiskonna Sihtkapitalile projekti „Eesti Pimedate Liidu arendamine nägemispuudega inimestele ligipääsetava keskkonna kujundamise kompetentsikeskuseks” taotluse. Projekt sai rahastuse ning see viidi läbi perioodil 01.05.2015–31.08.2016.

TEKST: **Anne Kõiv**, juhendi töörühma liige

Keskkonnas ringiliikumisel on pimedatel ja vaegnägevatel inimestel raske vajalikke kohti leida, kaugusi määrata, tasapinnaerinevusi märgata, sõiduteed ületada, ühis-sõidukeid kasutada jpm. Samuti takistab tänavamüra kuulmismeele kasutamist. Liiklemise teevad keeruliseks ka ootamatud teeremondid ja ühistranspordipeatuse koha muutumine. Nägemispuudega liiklejale on tähtsaim saada ümbrusest õigel ajal infot: kust läheb turvaline tee, millest ära tunda ülekäigukohta, millal võib tänavat ületada, kus asub hoone sissepääs, kuidas ära tunda õige nupp liftis jne.

Keskkond olgu igal pool kujundatud arusaadavalt

Keskkonnast arusaamist ja turvalist liiklemist kergendab, kui keskkond on kujundatud läbivalt ühtemoodi. Näiteks tuleks kasutada erinevaid kontrastseid pinnakattematerjale, hoiatavaid ja suunavaid reljeefseid ning kontrastseid plaate ja markeerivat valgustust, suunamuutused peaks olema täisnurksed. Juhised ja maamärgid peaksid võimalusel olema mitme meele abil vastuvõetavad: nähtavad, kombatavad ja kuuldav. Nii on neid lihtsam ära tunda ja meelde jätta. Ülekäigukohta saab ära tunda nägemise abil: liiklusmärk, tähistus tänaval; kuulmise abil: hääletoetusega valgusfoor; kompimise abil: reljeefne hoiatusala enne ülekäigukohta. Tartu Emajõe Kooli lähedase ristmiku kohta oli töögrupil soovitusi, kuidas see turvalisemaks muuta: paigaldada reljeefsed kivid (mummu- ja kompikivid) enne ülekäigukohti ja ohutussaari, tõsta

äärekivi 3 cm kõrguseks, et see oleks valge kepiga tunnetatav, ohutussaarele paigaldada suunavad juhtteed ning korrigeerida valgusfoori helisignaale üksteisest eristatavaks.

Olulised kohad (nt bussijaama uks) peavad olema esile toodud markeeriva valgustuse, kontrastsuse ja reljeefsete tähistega abil ning sinna peaksid ühistranspordipeatustest viima juhtteed. Info peab olema esitatud suuremas ja kontrastses kirjas, reljeefsete tähtedega ja punktikirjas ning asetsema kättesaadaval kõrgusel. Mingit kasu pole reljeefsete tähtedega WC-märgist ja noolest kahe meetri kõrgusel keset seina, sest pime inimene ei oska infot sealt otsida.

Siseruumides on samuti oluline hea valgustatus ja kontrastsus, ohukohtade esiletoomine reljeefse ja kontrastsuse abil, info esitamine nii tavakirjas kui ka reljeefkirjas jne.

Keskkond tuleks kohe planeerida takistustevabaks ja ligipääsetavaks. On välja arvatud, et kui seda teha kohe, ei ole see oluliselt kulukam tavalisest planeeringust, seevastu keskkonda ümber ehitada on kallis. Erivajadustega inimestele mõeldud lahendusi on kõigil mugavam kasutada. Näiteks kaldteid kasutavad peale ratastoolikasutajate ka lapsevankrite ja reisikohvritega liikujad, suuremas kirjas ja kontrastne info ning auto-maatselt avanevad uksed sobivad kõigile jne.

Eesti Pimedate Liidus ja selle liikmesühingutes on ligipääsetavuse teema olnud päevakorras juba aastakümneid. Loodetavasti suudame keskkonna kujundajatele ligipääsetavuse olulisust teadvustada ning koostöös olukorda meie kõigi jaoks paremaks muuta. ●

Uudne reljeefkaart aitab pimedatel orienteeruda

Ala Tallinnas Rahvusraamatukogust ja Balti jaamast D-terminali ning Keskturni on nüüd huvilistele plastikust reljeefkaardil uuritav. MTÜI Jumalalaegas valmis äsja 3D-prindituna Tallinna kesklinna reljeefkaart.

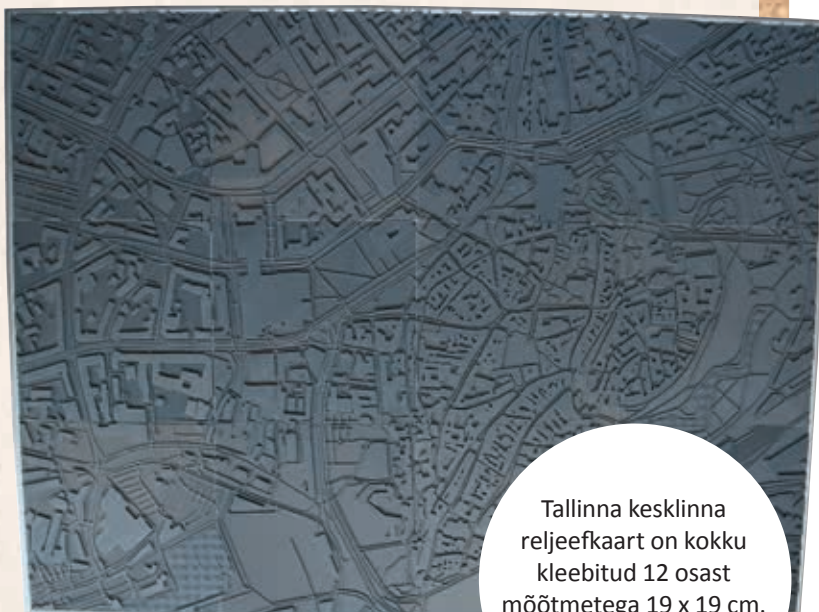
TEKST: Priit Kasepalu, Eesti Pimedate Liidu aseesimees

Hooneid tähistavad reljeefsed kujutised, tänavad ja kõnniteed on tunnetatavad. Näiteks on Balti jaamas tunnetatavad rongide saabumisteed ja peahoone, mille ees bussipeatuse varikatus. Raekoja platsile viiv kitsas Voorimehe tänav on küünega tunnetatav. On võimalik võrrelda, kui palju erinevad pindalalt näiteks Viru keskus ja Estonia teater ning kontserdisaal. Kaardile on reljeefselts märgitud isegi kioskid.

Kaart valmib vastavalt kliendi soovile

Et pime huviline saaks kaardist aru, tuleb seda esmalt tundma õppida. Kes on varem näinud, sel on see lihtsam, kellele piirkond võõram, sel oleks vaja kindlasti nägija selgitusi.

Jumalalaeka abivahendikeskuse Silmalaegas juht Janar Vaik selgitab: „Põhiliselt teeme soovijatele reljeefkaartide taskuvariante 19 x 19 cm, mis haaravad korraga umbes 570 x 570 m linnaruumi. Mõõtkava on 1:3100, soovi korral aga väiksem või suurem. Juba on mitmed pimedad huvilised tellinud neid kaarte oma koduümbruses orienteerumiseks. Valminud on näiteks Mahtra ja Tuulemaa tänavate ning Pühavaimu kiriku ümbruse kaardid. Selline reljeefkaart maksab 45 eurot ja saame teha kaardi täpselt niisuguse piirkonna kohta,



Tallinna kesklinna reljeefkaart on kokku kleebitud 12 osast mõõtmetega 19 x 19 cm.
Foto: Janar Vaik

nagu klient soovib. Tellimuse täitmiseks kulub umbes viis päeva.“

Kaart lähtub *openstreet* kaardirakendusest. Nägija näeb arvutiekraanil hooneid kaardil hallide kastidena, park on roheline ala. Kesklinna reljeefkaardi valmistamise eesmärk on tutvustada uusi võimalusi. Eksperimendina tehtud hallist plastikust suur kaart on kokku kleebitud 12 osast, iga osa mõõtmetega 19 x 19 cm. Kaart näeb metallraamis kena välja. Sellise kaardi hind on 650 eurot ja eelkõige võiksid kaardist huvitada linn, asutused, turismiinfo jt.

Kui on soov endale reljeefkaarti tellida, tuleks helistada Janar Vaigule telefonil 53 838 129. Ta avab arvutis kaardirakenduse ja koos tellijaga selgitatakse välja, mis piirkond ja millised olulised objektid peavad kaardil olema. Arvutiekraanil on võimalik kaardiruutu vastavalt tellija soovile nihutada ja täpne piirkond määrata. ●

“ Et pime huviline saaks kaardist aru, tuleb seda esmalt tundma õppida. Kes on varem näinud, sel on see lihtsam, kellele piirkond võõram, sel oleks vaja kindlasti nägija selgitusi.

Erivajadusega inimesed KOOLITAVAD tööandjaid

Ajal, mil töökätest on suur puudus, on erivajadustega inimeste värbamine ja nende töötamise toetamine igati kasulik nii ettevõtjatele kui ka ühiskonnale tervikuna. Lihtsalt tuleb leida igale inimesele sobiv töö, töökoormus ja kohandada keskkond. Mitte keegi meist, ei terve ega puudega inimene, ei taha töötada ebasobivates tingimustes ning teha ebameeldivat tööd.

TEKST: Külliki Bode, Eesti Töötukassa tööandjate teenuste peaspetsialist

Tööandjad ütlevad, et vähenenud töövõimega inimesi palkama motiveerib neid eelkõige see, kui on näha, et inimene ise tahab tööd teha. Riigi toetus ei ole tööandjale tegelikult eesmärk omaette. Peamine on, et kui meeskonda leitakse sobiv töötaja, ollakse valmis teda ka palkama. Mõnikord on vaja vaid täiendavaid teadmisi, kuidas seda kõige paremini korraldada.

Erivajadusega inimesed koolitavad

Siin saab tööandjale vastu tulla töötukassa, aidates ettevõtetes korraldada koolitusi, et anda teadmisi, kuidas kuulmis-, nägemis-, liikumis- või vaimupuudega ning psüühilise erivajadusega töötajat toetada. Koolituse teeb eriliseks, et koolitajateks on erivajadustega inimesed ise või nende tugiisikud. Praktika näitab, et selline koolitus valmistab tööandjat paremini ette erivajadustega inimeste värbamiseks ja vähendab ka olulisel määral kolleegide hirme, mis on sageli tingitud teadmatusest.

Tööandjate seas, kes on juba koolitusi ja nõustamisi saanud, on näiteks Selver, Sanatoorium Tervis, Põllumajandusmuuseum, ISS Eesti, Kaubamaja, sotsiaalministeerium. Koolitusi ja nõustamisi korraldatakse kõikjal Eestis, nii suurtele kui väikestele ettevõtetele, vastavalt tööandjate soovidele ja vajadustele. Igas maakonnas viiakse läbi ka koolitus kõikidele tööandjatele, kes on valmis värbama erivajadustega töötajaid. ●

Lisainfot nõustamiste ja koolituste kohta saab töötukassa tööandjate konsultandilt. Maakondlike tööandjate konsultantide kontaktandmed leiab töötukassa kodulehelt www.tootukassa.ee

Milliseid teemasid käsitletakse koolitusel?

- Kes on vähenenud töövõimega inimene?
- Mis on osajaga, paindlik, kohandatud ja puudespetsiifikat ning erivajadusi arvestav töökeskkond?
- Kuidas anda märku, et asutus on ligipääsetav ja et sinna on oodatud kandideerima ka vähenenud töövõimega inimesed?
- Puudega või erivajadustega töötajat ümbritsevate inimeste nõustamine ja koolitamine.
- Käitumine kriisiolukorras. Kust saada infot, kelle poole pöörduda?
- Millised on Eesti Töötukassa teenused, mis toetavad tööandjat vähenenud töövõimega inimeste värbamisel ja töötamisel?
- Lisaks toimub praktikum, mille raames kaardistatakse ametikohti, mis sobivad vähenenud töövõimega inimesele ning toimub interaktiivne erivajadustega arvestama õppimine, näiteks, kuidas olla ise ratastoolis, suhelda kurdina, liikuda pimedana, juhendada intellektipuudega või psüühikahäirega inimest.

Kui trükitud teksti ei saa lugeda

Kui inimesel ei ole võimalik lugeda trükitud teksti, siis tuleb appi Eesti Pimedate Raamatukogu, mis teenindab nägemispuudega või mõne muu trükitud teksti lugemist takistava puude, häire või haigusega inimesi.

TEKST: Priit Kasepalu, Eesti Pimedate Raamatukogu teabejuht
Marja Kivihall, Eesti Pimedate Raamatukogu juhataja

Suurem osa Eesti Pimedate Raamatukogu lugejatest on küll nägemispuudega inimesed, kuid lugejate hulgas on samuti düsleksiaga inimesed ehk vaeglugejad ja ka need, kes halvatuse tagajärjel ei saa raamatut käes hoida. Kuidas raamatukogu töötab? Kordame üle põhiküsimused.

Kuidas saada Eesti Pimedate Raamatukogu lugejaks?

Lugejaks registreerimiseks on vajalik esitada koos isikut tõendava dokumendiga tõend trükitud teksti lugemist takistava puude, häire või haiguse kohta. Alla 16-aastase lapse puhul on nõutav ka lapsevanema või hooldaja kirjalik nõusolek. Registreerimisavalduse ja lapsevanema või hooldaja nõusoleku vormi leiab raamatukogu kodulehelt www.epr.ee. Neil, kes soovivad, et registreerimisavaldus saadetakse postiga koju, tuleks helistada laenutustelefonile 674 8212 või kirjutada e-posti aadressile laenusus@epr.ee. Täidetud ja allkirjastatud registreerimisavalduse ning koopiad nõutud dokumentidest võib saata raamatukogule postiga aadressile Suur-Sõjamäe 44a, 11415 Tallinn. Kui eelistate digiallkirjaga avaldust, siis see ja dokumentide skaneeritud koopiad tuleks saata e-postiga aadressile laenusus@epr.ee.

Millised on Eesti Pimedate Raamatukogu teenused?

Pimedate raamatukogu lugejatel on ligipääs Veebiraamatukogule www.veebiraamatukogu.ee, millest on võimalik alla laadida või voogedastusena kuulata heliraamatuid ja -ajakirju või lugeda e-raamatuid, -ajalehti ning -ajakirju. Veebiraamatukogu kasutajaks saab registreeruda pärast Eesti Pimedate Raamatukogu lugejaks vormistamist.

Posti teel on võimalik laenata heliraamatuid, -ajalehti ja -ajakirju, samuti punktikirjas ning puuteraamatuid, e-raamatuid ning kirjeldustõlkega filme. Tellimuse saab esitada telefonitsi või e-kirjaga. Lugeja võib kor-

Postiga saabunud
heliraamatuid
ootavad kuulamist.
Foto: Silva Paluvits

raga laenata kuni viis heliraamatut. Enamikku CDdel olevatest heliraamatutest laenutatakse mittetagastatavatena. Need saadetakse lugejatele vastavalt tellimustele postiga koju iga kahe nädala tagant ning neid, nagu öeldud, raamatukogule tagastama ei pea. Soovijad saavad teavikuid laenata ka raamatukogus kohapeal. Eesti Pimedate Raamatukogu teenused on lugejatele tasuta.

Millega heliraamatuid kuulata?

Enamik heliraamatuid on valmistatud vastavalt DAISY (Digital Accessible Information System) standardile. Lisaks teksti kuulamisele on selles liikumiseks võimalik kasutada peatükkide ja fraaside algusi. Neid audioraamatuid saab kuulata DAISY-pleieri või arvutiga.

DAISY-pleierid on hõlpsalt käsitsetavad – nupud reljeefsed ja hästi eristatavad, hääluhendamine kas eesti- või venekeelne, mälu võimaldab kuulamist jätkata kohast, kus see pooleli jäi. Neid müüb soodushinnaga nägemispuudega inimestele MTÜ Jumalalaegas. Teiste trükitud teksti lugemist takistavate puute, haiguste või häiretega inimesed peavad aparaadi saamiseks läbima aga erimenetluse. ●



Paraolümpia

Räägime mõne sõna tänavustel paraolümpiamängudel isikliku rekordi purustanud ja Eestisse viienda koha toonud ujuja Elisabeth Egeliga sellest, mis tunne on peaaegu kuu aega Rio de Janeiro olümpiakülas elada, võistelda nii suurtel võistlustel ning pälvida seal suurepäraseid tulemusi.

TEKST: Jakob Rosin, TLÜ ajakirjanduse tudeng

Idee paraolümpiale minna tuli Elisabethil nelja aasta taguseid Londoni olümpiamänge vaadates. „Mul oli üks trennikaaslane, kellega koos me mõtlesime minna. Ja siis me üritasime hakata jooksmas käima, mis nägi välja nii, et tema oli rulliskudega ees ja mina hoidsin tema jope otsast kinni. Tuli täitsa välja, ainult teeületustel tekkis küsimus, et kas me ikka saame teisele poole. Aga olümpiale ta ei tulnud – ta sai Mehhikosse vahetusõpilaseks,“ meenutab Elisabeth olümpiale pürgimise algust.

Teekond

Teekond Eestist Riosse algas juba 30. augustil, seega natuke vähem kui pool kuud enne tegelikke võistlusi. „Algul oli kohanemisaeg,“ räägib Elisabeth. „Käid ringi, tutvud olümpia/paraolümpiakülaga, tutvud ujulaga. Valmistud. Suutsin alguses ka väikese viiruse Eestist kaasa saada, aga see õnneks ei rikkunud midagi ära,“ kirjeldab ta. Enne suuremat treeningprogrammi

ja võistlusi peeti olümpiakülas loomulikult ka tervitusteremooniaid, mis korraldati iga riigi delegatsiooni saabumise puhul. Muuhulgas heisati ka Eesti lipp ning lauldi hümnid.

„Olümpiaküla, või paraolümpiaküla keskel oli selline suur väljak, kus tseremooniad toimusid. Seal olid veel korterid, kus me elasime, suur-suur söökla, apteek ja haigla, kust sai küll vaid valuvaigisteid,“ kirjeldab Elisabeth oma elupaika Rio de Janeiros. „Söökla oli mõnus, suure toiduvalikuga, seal leidis peaaegu kõike erinevate rahvaste köökidest,“ lisab ta ja mainib, et kõige sellega kohanemine võttis omajagu palju aega. Ka ligipääsetavusele oli olümpiakülas mõeldud. „Kõikidel teeületuskohtadel olid maas mummulised kivid ja maas olid ka valge kepiga järgitavad rajad. Kusjuures, need olid olemas ka Riia ja São Paulo lennujaamades. See oli hästi tore, et said mööda neid radu käia, ehkki aegajalt kippusid inimesed ikka sulle otsa jooksmas,“ kirjeldab Elisabeth ligipääsetavusvõimalusi.



Päevad Rios olid Elisabethile olid põnevad ja pingelised.
Foto Sverrir Gíslason

sportlase pilgu läbi

“ Elisabeth ujus kompleksujumises ajaks 2 minutit ja 55 sekundit ning püstitas krooli ujudes isikliku rekordi.

Viie sportlase asemel kuus

Eestist oli algselt plaanis saata Riosse viis sportlast, kuid viimasel hetkel lisandus ka üks jalgrattur. „See oli seepärast, et Venemaa delegatsiooni paraolümpiale ei lubatud,“ räägib Elisabeth. „Paraolümpial on kindel arv kohti, mitu sportlast võib olla. Aga kuna Vene delegatsioon langes viimasel hetkel dopinguskandaali tõttu välja, siis need vabaks jäänud kohad jaotati kõikide riikide vahel ära ning Eesti sai ka ühe koha.“ Lisaks sportlastele olid loomulikult kaasas ka treenerid, saatjad ja massöör – nii kasvaski Eestist Portugali suundunud inimeste arv ligi 15-pealiseks. Võistluste ajaks tulid Elisabethi toetama veel ka tema ema, ning Elisabethi Rios saatnud õe Liina abikaasa. „Nemad ööbisid külast väljas, sest olümpiakülla saavad ainult asjata seotud inimesed,“ räägib Elisabeth.

Keskendumine võistlusteks

Treeningutest ja võistlustest vabal ajal tegeldi olümpiakülas peamiselt puhkamise ning energia kogumisega. „Natuke käisid väljas jalutamas, aga peamiselt ikkagi puhkasid ja keskendusid võistlusteks. Aga pärast võistlusi käisime näiteks Suhkrupeamäel, mis on umbes 400 meetrit kõrge ja kuhu sai sõita köisraudteega. See oli päris huvitav kogemus,“ kõneleb noor ujuja olümpialaste vaba aja veetmise võimalustest.

Milline nägi välja paraolümpialase tavaline päev? „Kõigepealt sõid hommikust. Kuna enne paraolümpiat oli paika pandud treeninggraafik, siis vastavalt sellele, kuidas graafik ette nägi, läksid trenni hommikul või õhtul. Kui hommikul, läksid pärast sööki bussipeatusesse, sealt sai sõita näiteks kergejõustikustaadionile või velodroomile või ujulasse. Sõitsid bussiga ujulasse, tegid trenni ja seejärel tulid olümpiakülla tagasi. Tavaliselt sõime pärast seda lõunat ning siirdusime külast välja linna,“ kõneleb Elisabeth. Selgub, et trenni tuli teha vaid üks kord päevas, kuna enne võistlust võetak-



Elisabeth koos oma õe Liina Heinsaare ning treener Õnne Pollisinskiga Rio paraolümpiamängude lõputseremoonia eel.
Foto: erakogu

se koormus maha. „Juuli lõpus ja augusti algul olime kaks nädalat Hispaanias Kaleia treeninglaagris – seal oli kõige suurem koormus. Ikka kaks korda päevas trenn. Ja Eestis siis jälle üks kord päevas,“ kirjeldab Elisabeth ettevalmistusi.

Suur võistluspäev

Riosse suundudes oli Elisabethil plaanis ujuda isiklik rekord, mitte medalit püüda. „Medalikohtadele on ülitihed konkurents ja inimesi järjest lisandub,“ seletab ta. „Kõik, kes medalit soovivad, käivad ikkagi spordikoolides. Kui sa medalit tahad, peadki vaid spordile keskenduma, sa ei saagi midagi muud kõrvale võtta.“ Elisabethi soov täitus. Neiu ujus kompleksujumises ajaks 2 minutit ja 55 sekundit ning püstitas krooli ujudes isikliku rekordi.

Lõpuks jõudis kätte suur võistluspäev, mis, nagu selgus, oli tulvil hulgaliselt ootamist. „Ärkasime kella kuue paiku ja pakkisime kõigepealt asjad kokku, käisime söömas ning sõitsime bussiga ujulasse. Ujulas

“Pärast olümpiat Eestisse naastes ootas Elisabethi lennujaamas üllatus. Tema klassikaaslased olid teda tervitama tulnud. „See oli hästi-hästi armas ja väga suur üllatus. Ma arvan, et see oligi parim hetk kojutuleku juures.”

võimlesime umbes 20 minutit ja seejärel läksime soo-
jendusbasseini, kus ujusime ennast 45 minutit soojaks.
Siis järgnes tund puhkeaega, kus sa olid lihtsalt gar-
deroobis pikali. Seejärel panime selga võistlustrikood.

See võistlustrikoo on hästi ümber, nii et teda on
väga raske selga panna ja see võtab kaua aega. Trikoo
tõmbab lihased väga pingule. Muul ajal seda ei kasu-
tata. Kui on vanem trikoo, siis selle saab kusagil viie
minutiga selga, aga vahel võib see võtta kuni 15 või 20
minutit. Ja 20 minutit enne starti pead olema kutsumis-
ruumis, kus kontrollitakse üle, et kõik inimesed oleksid
kohal ja korjatakse ära akrediteerimiskaardid. Siis
kontrollitakse varustust. Vaadatakse üle ujumismüts,
et logod oleksid õige suurusega ja et seal ei oleks rek-
laame. Kontrollitakse üle prillid. Täispimedate klassis
peavad olema prillid võrdsuse huvides kinni teibitud,
et midagi ei näeks. Trikoo mudel kooskõlastatakse, et
see oleks lubatud. Ja siis läksidki starti.”

Võistluste ajal oli kummaski basseini otsas üks ini-
mene, kes Elisabethi pehmendatud valge kepi otsaga
puudutas. Seda mitte selleks, et ta kiiremini ujuks,
vaid selleks, et ta teaks, millal tuleb ümber pöörata
ning tagasi ujuda. „Seal on nõue, et peab olema kaks
inimest, sest üks inimene ei jõua basseini ühest otsast
teise joosta. Üks Leedu ujuja on kord maha võetud,
kui tal oli ainult üks koputaja. Lõpuks palus ta minu
treenerilt Önnelt abi,” räägib Elisabeth.

„Pärast võistlust ujusid lõdvestuseks teises basseinis.
Seal peabki olema kaks 50-meetrist basseini, ühes on
võistlused ja teine on soojendusbassein. Ja siis sõidad
olümpiakülla tagasi. Kui õhtul on finaali, siis puhkad,
kuni pead jälle ujulasse minema. Kui finaali ei ole, teed
midagi muud, kuigi sa väga ei jaks, sest see kõik võtab
ikka väga läbi.”

Suhtlus teiste sportlastega

Elisabethi sõnul meeldis talle aga eriti see, et sai
suhelda ka teiste sportlastega. „Enamasti on tiitlivõist-
lustel ainult ujujad ja teiste spordialade sportlasi sa ei
näegi. Me näiteks kohtusime ühe Poola jalgratturiga
ja nägime ühe pimedat Nigeeria jooksja saatjat ning
ühekorra sõime lõunat koos ühe Uus-Meremaa ujujaga.
See oligi just paraolümpia juures vahva, et nägi teisi



Foto: Raul Mee

sportlasi ka,” räägib ta. „Igal inimesel oli kaelakaart,
kus oli nimi ja pilt. Igal riigil olid oma märgid ja vahva
oli see, et neid märke inimesed kogusid ja vahetasid.
Mina sain lehe-kujulise Uus-Meremaa märgi. Märgid
olid reljeefsed ja pimedatele huvitavad.”

Meeldiv üllatus

Pärast olümpiat Eestisse naastes ootas Elisabethi
lennujaamas üllatus. Tema klassikaaslased olid teda
tervitama tulnud. „See oli hästi-hästi armas ja väga
suur üllatus. Ma arvan, et see oligi parim hetk kojutu-
leku juures. Liina nägi klaasi tagant ühte neist ja ütles,
et sulle on üllatus. Ma ei kujutanud ette, mis see võiks
olla, aga see oli hästi armas.” Pikalt Elisabeth ei puha-
nud, vaid läks kohe järgmisel päeval pärast saabumist
kooli. „Ega sa tahadki ju ka vaimselt aktiivne olla, mitte
ainult füüsiliselt. Ma arvan, et nüüd ongi kool tähtsam,
ühendas klass ja kooli lõpetamine. Ujumisega, eks näis,
mis saab, praegu on kool ja klaver ka,” sõnab ta.

„Kõige rohkem valmistab rõõmu muidugi see tead-
mine, et ma suutsin isikliku rekordi ujuda, pealegi veel
pärast haigust, mul oli see jõud olemas. Ja muidugi
ka see, et oli hästi toetav seltskond. Ema, Liina, Liina
mees ning meie tiim. Kõik sportlased olid hästi tublid
tegelikult.” ●

Ratastooli jäänud tulevane neuroteadlane:

„Eesmärgid ei lasknud mul unustada, miks ma pingutan.”

„Ma hüppasin, tundsin, et kaelas käis korralik raks, samal hetkel lakkasid käed-jalad töötamast ja arvasin, et upun,” meenutab Aleksandr Zakirov (24) saatuslikku päeva 3 aastat tagasi, mil tal tuli oma elu uuesti alata – õppida elama seljaajukahjustusega, ratastoolis. Elama on mees vaatamata raskele traumale tõesti õppinud ning on oma tahtejõu ja elurõõmuga eeskujuks paljudele.

TEKST: Maarja-Liis Mölder, TLÜ ajakirjanduse tudeng

Kuidas õnnetus juhtus?

Tulin 2013. aasta suvel korra Šotimaalt, Glasgow' ülikoolist koju Ida-Virumaale ja otsustasime sõpradega ujuma minna. Tavaline ujumine tundus aga liiga igav ja harilik, nii et ehitasime ise trampliini, hankisime jalgrattad ja alustasime vettehüpetega. Väga lõbus oli. Pärast paari-kolme hüpet tahtsin asja veel põnevamaks muuta ja võtsin sisse suurema hoo. Kahjuks tähendas see, et lendasin peaga vastu põhja ja oligi kõik.

Mida te järgmiseks mäletate?

Ma ei kaotanud hetkekski teadvust, nii et mäletan kõike. Tundsin kaelas väga tugevat raksatust, olin kõhuli vees, käed-jalad ja keha ei töötanud enam, pea vajus vee alla, ma püüdsin appi karjuda, et lämbumise-st pääseda, aga ei saanud. Möödus umbes minut,

mis minu jaoks näis väga pikk, kuniks sõbrad õnneks taipasid, et ma ei naljata ja mu rannale aitasid.

Kiirabi viis teid Tartusse. Mis seal ees ootas?

Samal õhtul tehti vajalikud pildid ja mul diagnoositi seljaajukahjustus kaela piirkonnas. Kui hommikul ärkas, oli operatsioon juba tehtud. Selle käigus kinnitati selgroo külge titaanplaat, et selgroog oleks fikseeritud.

Rinnast allpool ma midagi ei tundnud ja liigutada ei saanud. Käed olid väga nõrgad.

Kuidas end tol hetkel tundsite?

Õnneks ei olnud mul valusid ega depressiooni, vaatamata sellele, et ma õpin neuroteadust, ja tean, mida see trauma tähendab ning kuidas inimesed sellega edasi elavad. Ma ei tahtnud hakata ennustama, mis

tulevik toob. Olin kindel vaid selles, et tahan taastuda ja jätkata oma õpinguid ülikoolis. Ja mida varem, seda parem.

Alustasite trenniga väga ruttu – juba järgmisel päeval?

Jah, minu juurde tulid füsioterapeudid ja hakkasime kohe tööle. Alguses oli küll väga raske – pilt läks kogu aeg eest ära. Aga tasapisi liikusime edasi. Paar nädalat olin intensiivraviosakonnas ning siis saadeti mind Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsiooni keskusse. Seal veetsin algul kaks kuud järjest. Sealt edasi treenisin vaheldumisi kodus ja Haapsalus.

Ja kaks aastat pärast traumat otsustasite, et olete valmis ülikooli naasma?

Jah. Tundsin, et nüüd võib olla paras aeg jätkata. Õnneks ülikoolis on väga hea süsteem – juhul, kui inimene katkestab oma õpingud meditsiinilisel põhjusel, peatatakse õppeprogramm täpselt nii kauaks, kui vaja, ja seda on võimalik jätkata ükskõik mis ajal.

“ Alguses oli küll väga raske – pilt läks kogu aeg eest ära. Aga tasapisi liikusime edasi.

See kõik nõuab ilmselt meeletut pingutust, kust tuleb teie tahtejõud?

Ma arvan, et see ei olegi ainult minu tahtejõud, sest alati, kui läheb raskeks, on väga suur soov alla anda. Sellistel hetkedel on väga vajalikud tublid arstid ja füsioterapeudid, kes nõuavad, et sa püüaksid. Ma tundsin, et nad tahavad mind aidata ja sellepärast pingutasin ka ise.

Palju aitas eesmärkide seadmine.

Näiteks tahe omandada kõrgharidus ja saada neuroteadlaseks ei lasknud mul unustada, miks ma üldse pingutan ja tahan paraneda.

Väga oluline roll on ka pere ja sõprade toetusel. Võin 100%se kindlusega öelda, et ilma nii suurepärase pere ja toredate sõpradeta poleks ma nii hästi taastunud.

Nad on tõesti palju panustanud. Näiteks kaks aastat pärast minu traumat oli minu ema nõus töölt lahkuma ja tulema minuga koos Šotimaale, et aidata mul ülikooliga kohaneda ja koduste toimetustega hakkama saada.



Matti Klaari nimelise stipendiumi saamine oli Aleksandri jaoks üllatus, aga loomulikult ka suur tunnustus. Fotod: erakogu

Milline näeb teie elu välja täna, kolm aastat pärast õnnetust?

Tulen üsna iseseisvalt oma eluga toime. Kui enne ei liikunud mu käed üldse, siis trennitemine on muutnud mind piisavalt tugevaks, et ennast kätega tõsta, ratastooliga liikuda, voodisse minna ja nii edasi. Ehkki haaret mul ei ole, saan õigeid abivahendeid kasutades ka toiduvalmistamisega hakkama. Veidi on taastunud ka tundlikkus, vahel tunnen sooja või külma, aga puudutusi ei tunne.

Täna elan koos tüdruksõbraga Leedsis ning olen siinses ülikoolis uurimisassistendina praktikal – teen laboris seljaajukahjustusega seotud eksperimente. Kusjuures neist katsetest, mida ma praegu aitan läbi viia, võib tulevikus abi olla ka inimestele nagu mina. Me üritame rottidel esile kutsuda seljaaju regeneratsiooni ühe farmakoloogilise agendi abil.

“ Mina ei mõelnud, et tahan aasta pärast joosta, vaid et tahan sel kuul õppida sokke jalga panema. Ja järgmisel, kuidas korralikult istuda.

Millest te oma endise elu peale tagasi vaadates kõige enam puudust tunnete?

Ma arvan, et elan praegu täiesti teist elu, mida olen pidanud alustama peaaegu nullist. Kõige suurema takistusena näen, et Eesti ühiskonnas ei panustata puuetega inimeste heaolusse kuigi palju. Tallinnaski on tihti väga keeruline liigelda, kuna ratastooliga lihtsalt ei saa üles näiteks trepist või 10 sentimeetri kõrgusest astmest juhul, kui puudub korralik kaldtee. Samuti ei ole inimesed kuigi teadlikud, kuidas käituda. On ette tulnud, et mõni juhuslik mööduja arvab, et võiks mind teise kohta lükata, küsimata, kas ma seda tegelikult ka soovin.

Millest kohmetus ja teadmatus puuetega inimestega suhtlemisel tulla võib? Nõukogudeaegne pärand?

Võimalik, et juured on kusagil seal, aga ka tänapäeval taandub asi minu arvates sellele, et puudega



Aleksandri jaoks on olulisel kohal tema pere ja sõbrad. Ta usub, et ilma nende abita ei oleks ta nii hästi taastunud.

inimesed lihtsalt ei saa oma kodudest välja. Mul on palju tuttavaid, kes on ratastoolis ja elavad näiteks viiekordsetes majades, kus ei ole lifte. 80-kilose mehe treppidest kandmine väsitab isegi suured ja tugevad mehed ära.

Probleem algabki sellest, et inimesed ei puutu invaliididega eriti kokku – nende jaoks lihtsalt tehakse ääretult vähe: majad, paljud kauplused ja vahel isegi haiglad ei ole piisavalt ligipääsetavad. Kuidas saavad inimesed harjuda sellega, et ka erivajadustega inimene käib väljas söömas või ujumas, kui isegi näiteks Tallinnas pole ma leidnud ühtegi spaa-kompleksi, kus oleks puudega inimese jaoks olemas kõik vajalik? Inimesed ei saagi probleemi mõista, kui nad seda ei näe.

Mida ütlete julgustuseks neile, kes on teiega sarnases olukorras, ent ei oska kuidagi edasi minna?

Esiteks on oluline leida endale käegakatsutavad eesmärgid, mille poole püüelda. Ja seejuures ei tohiks oma elu väga kaugele ette planeerida. Liiga kaugete ja suurte sihtidega võib alati juhtuda, et midagi segab, kõik ei lähe nii nagu loodetud, aga unistused, mis ei saa teoks, võivad viia depressioonini. Mina ei mõelnud, et tahan aasta pärast joosta, mõtlesin, et tahan sel kuul õppida sokke jalga panema. Ja järgmisel, kuidas korralikult istuda. Väikesed võidud on saavutatavad ja nii kasvab ka enesekindlus.

Teiseks tuleb uhkus tagataskusse peita, absoluutselt iseseisvalt ei ole ratastooliinimesel võimalik elada. Mingites olukordades vajad ikka abi ja siis peab seda paluma, ja kui tarvis, ka võõrastelt, kuigi see ei pruugi algul lihtne olla.

“Eestis tehakse puuetega inimeste jaoks kriitiliselt vähe.”

Lions klubi tunnustas teie südikust hiljuti Matti Klaari nimelise stipendiumiga. Kuidas te selle uudise vastu võtsite?

Ma ei teadnudki, et minu kandidatuur on esitatud ja see oli mulle väga suur üllatus! Olin õnneks täpselt sel ajal Eestis ja mul avanes võimalus koos tüdruksõbraga üritusele kohale minna. See oli minu jaoks isegi heas mõttes metsik! Me ei arvanud, et meid ootab nii suur pidu – kohal oli umbes 300 inimest! Õhtu oli igati mõnus ja sellest jäävad väga eredad mälestused! Olen igasuguse abi eest ääretult tänulik!

Mida teistmoodi elu teile õpetanud on?

Olen aru saanud, et maailmas on häid inimesi palju rohkem, kui tundub. Õnnetuse tõttu mõistsin ka, et keegi ei ole absoluutses mõttes kindlustatud – meist keegi ei tea, millal see elu, millega oleme harjunud, võib lõppeda. Samuti mõistan nüüd, et Eestis tehakse puuetega inimeste jaoks kriitiliselt vähe. Isegi elementaarsed asjad – näiteks adekvaatsed kaldteed – on tihti probleem. ●

Iseolemine – saatesari erilistest inimestest

■ ETV alustas septembrist saatesarja “Iseolemine”, mille kangelasteks on inimesed, kes vaatamata puudele või ootamatule terviserikkele on leidnud lahenduse, kuidas ise hakkama saada ja väärikamalt elada, otsustades tegutseda. Saatesüklis võetakse tähelepanu alla töövõimereformi eri vaatenurgad, sellega seotud hirmud ja takistused.

Kuulatakse tööandjate ootusi ja hinnanguid, kuidas suurendada usalduslikku koostööd nii puudega inimestega kui ka Töötukassaga. Saate tegijate jaoks on tähtis, et kasvaks hoolivus neisse, kes vajavad veidi enam märkamist ja tuge.

“Iseolemise” saatejuht on Margus Saar, toimetajad Christel Karits ja Iiris Saluri, produtsent-režissöör Aarne Kraam.

Uued osad pühapäeviti kell 11.15, kordus esmaspäeviti lõunaajal. Järelvaadatav ETV koduleheküljelt www.err.ee

Allikas: Eesti Rahvusringhääling – www.err.ee



Eesti Rahvusringhääling

Ühe teatri lugu. Kes ja mis on Terateater?

Põhja-Eesti pimedate ühingu suur saal. Ehkki saal on valge, on enamik seal viibijaid pimedad. Mõni oma loomulikust olekust tingituna, mõni kunstlikult, aidatuna mustadest silmaklappidest. Ei. See ei ole varjatud kaamera ega mõni veider sotsiaalne eksperiment. Siin on käimas hoopis Pime Pidude, mis tähistab ülimenuka lavastuse „Kes kardab pimedat?“ viiendat etendumist Tallinnas, Vaba Lava teatrisaalis.

TEKST: Jakob Rosin, TLÜ ajakirjanduse tudeng

Peo korraldas äsja lavalt maha astunud ja juba neljandat hooaega alustav Põhja-Eesti Pimedate Ühingu juures tegutsev Terateater, kes, pea täielikult nägemispuudega inimestest koosnevana, otsustas sajad teatrikülalised hetkeks võtta kaasa oma elu argipäeva. Ja kui juba teater, siis miks mitte ka pidu.

Kuidas sündis teater?

Tegelikult sündis idee teatri loomiseks pea spontaanselt. Lavastaja Jaanika Juhanson märkas festivalil „Puude taga on inimene“ Põhja-Eesti Pimedate Ühingu tutvustavat lauda, ning otsustas uurida veidike enda poolelioleva doktoritöö teema – kuuldemängude kohta. Et kas ja kui palju pimedad neid üldse nägijatest rohkem kuulavad. Selgus, et ei kuula üldse palju rohkem. Ja kuidagi selgus ka, et Jaanika on lavastaja, ja miks mitte, võiks ju proovida kätt ka ühe nägemispuudega inimestest koosneva harrastusteatri eestvedamisel. „Ma olen ju see suurelt mõtleja,“ räägib Jaanika. „Ma ei osanud arvatagi, kuidas see asi minema hakkab, või kas inimesed üldse on huvitatud. Sest festivalijärgselt leppisime me kokku algselt üldse pooleks aastaks. Et vaatame kõigepealt ära, kas üldse huvilisi on ja kuidas see asi hakkab minema.“

Ja hakkas. Tol ajal Põhja-Eesti Pimedate Ühingu teatringi nime kandnud grupeeringuga liitus mitu inimest, kelle näitlejakogemus üsna väike. Hedy Haavalaid, kes varemalt näitlemisega tegelenud pole, teatab mu küsimuse peale, miks ta Terateatriga liitus, rõõmsalt enda kõrval istuva kaasnäitleja Ahti Tombi

poole vaadates: „Ahti tegi teatri minu jaoks,“ mis toob meie vestlusringis kaasa plahvatusliku naerupahvaku. Ühes lavastuses olevat olnud tõesti olukord, kus Ahti mängitav tegelane lõi Hedy tegelasele teatri.

Esimene kokkupuude näitelavaga

Kuid tegelikkuses on teater paljudele siinolijatele esimene tõsisem kokkupuude näitelavaga. „Eks lasteaias ja koolis me oleme ikka mänginud,“ naerab Julia Kabanova, üks Terateatri näitlejatest. „Mina olin kunagi Tuhkatriinu ja jänkuema ja...“ „Mina olin Koll Kalli,“ ütleb igapäevaselt Põhja-Eesti Pimedate Ühingu juhiabi ametit pidav, kuid Terateatris samuti aktiivselt näitlemist harrastav Helen Künnap. „Mul oli ka kuuendas klassis üks või kaks lauset... hästi ei mäleta... jubedalt pabistasin,“ räägib Ahti Tomp, Põhja-Eesti Pimedate Ühingu kultuuri- ja sporditegevuse koordinaator. Ka Taavi Pillerile usaldati esimeses klassis etenduse ajaks vaid triangli hoidmine.

„See meie esimene asjakene, 12-minutiline luulekava, mille valmimisega me tegelesime peaaegu et pool aastat, see aeg on praeguses kontekstis hästi naljakas,“ räägib Jaanika edasi. „Aga inimesed hakkasid nullist peale. Neile oli väga suur väljakutse see 12-minutiline luulekava. Ja nüüd, mitu aastat hiljem, kaks vaatust, praktiliselt kogu aeg laval, täiesti külma kõhuga. Tohtunud tekstimassiivid, liikumised, akrobaatikad, no profiversioon täiesti. Aga me alustasime nii väikesest asjast.“

Ma arvan, et see on üks minu omadusi, et ma suudan märgata inimeste potentsiaali ja üldiselt ma käi-



Lavastuse „Kes Kardab Pimedat” loo fotod. Fotod: Sander Põldsaar

tungi nii, et mis mõttes sa ei tule toime. Loomulikult tuled toime. Ja ma alati annan suuremaid väljakutseid, inimene peaks end ületama. Poole aasta pärast sain ma aru, et nendest inimestest annaks ju muud ka välja pigistada. No ja järgmine samm oligi tund ja kakskümmend minutit kestev lavastus „Roos ja Lumekristall”. See hüpe oli suur. Ja kõik järgmised hüpped on olnud ka väga suured.”

„Luulekava ajal oli kõige keerulisem see, et ma olin ka korraldamisega seotud,” räägib Helen. „Jooksed ringi, korraldad, vaatad, et peab esinema minema. Lähed meenutad kähku teksti ja esinema. Meie paigutus oli hajutatult saalis. Ja siis ma nägin, et üks meie vabatahtlik, kes köögist tuli, ei teadnud, et Ahti seal esineb, ja läks Ahti käest midagi küsima, keset luulekava. Et kust ma need kruusid saan. Ma mõtlesin, et

appi... Ahti peab varsti rääkima...” Ahti aga juhatas vaikselt vabatahtlikule kohvitasside asukoha kätte ja astus sekund hiljem täiesti rahulikult oma rolli tagasi.

„Roos ja lumekristall”

„Roos ja lumekristall” oli huvitav kogemus, sest me käisime ringreisil. Esimest korda mängisime Eesti Teatri- ja Muusikamuuseumi tornis ja veel mitmes kohas Tallinnas, Tartus ja Viljandis,” räägib Jaanika järgmisest lavastusest.

„Mul tekkis meeskonnavaim,” ütleb Julia. „Siis, kui me „Roosi ja Lumekristalli” tegime. See oli üks raskemaid. Esimene pikk etendus. Ja seal sain ma tegelikult aru, kui palju me laval olles toetame üksteist, kas või vaimselt.” „Jah, seal me saimegi lähedasteks,” naerab Helen, kuid on aru saada, et ta vist mõtleb oma lauset

siiski tõsiselt. „Sul läks midagi sassi, arvuti hakkas jup-sima,“ kummardub Julia Hedy poole, „mina istun käed rusikas. Ära mine närvi, ära mine närvi... Või mul hakkas tekst meelest ära minema, tekkis mingi paus. Ma tundsin, kuidas Hedy ja Ahti ja kõik...“ hingab sügavalt sisse, „see oli nii tajutav, nii kihvtilt tajutav.“

„Ma üldse ei kujuta ette, kuidas sa teksti meelde jäta, sest mina olen osalenud lavastustes, kus, noh, kui läheb tekst meelest ära, siis läheb,“ räägib samuti mõnes lavastuses kaasa löönud Ališer Hožanižazov.

Käik Pokumaale

„Sel suvel pärast „Roosi ja Lumekristalli“ valmimist läksime Pokumaale, kus ma olin varem teinud tudengitega lastelavastuse,“ meenutab Jaanika. „Seekord oli mul kokkulepe, et lähen teen Tallinna Tehnikakõrgkooli tudengiteatriga, kellega ma paralleelselt töötasin. Aga juhtus nii, et see tudengiteater kuivas enne suve kokku. Ja kõige lähemalt võtta oligi Põhja-Eesti Pimedate Ühingu teatriring, kellega liitusid veel kolm TTK teatriringi järelejäanud liiget.“

See oli lugu lahkest lohe Justusest ja printsess Miniminnist. Aga lavastuse eriomadus oli see, et lapsed liikusid koos tegevusega kaasa erinevates kohtades. Alustasime aida eest, siis liikusime püstkoja juurde, siis aida juurde tagasi, siis maja juurde, kus oli kohvik. No ja siis sealsed köögitädid ei jätanud seda rõõmu ära kasutamata ja viskasid nalja.“

„Kõige raskem oli põõsas kükitada,“ räägib Tallinna Tehnikakõrgkooli tudengiteatrist Terateatrisse jõudnud Taavi. „Sääsed sõid ju. No ja siis ükskord, kui ma etenduse ajal majja sisse roomama pidin, tuli üks söögitädi mulle mõmmiga vastu, kah mööda põrandat roomates. Mul olid roomamise pealt veel mingid sõnad, mida öelda, aga ma ei suutnud neid naeru vahele öelda,“ muigab ta. „Taavi pidi just olema hästi hirmul ja tõsine,“ räägib Helen. „Sa olid põõsas, seal oli hea itsitada,“ ütleb Julia. „Ainult üks kord ma ei itsitanud, see oli siis, kui kalkun tuli,“ meenutab Helen. „Kalkuniga oli suur teema. Ta tuli meile proovi. Päriskalkun. Kõik olid šokis, et mis me teeme.“ Nii asuti kalkunihärrat vihmavarju abil tagasi hirmutama. „No vot,“ jätkab Helen. „Muidu oli kalkun koguaeg kinni, aga ühe etenduse ajal mina vaatan, tuleb! Ja otse lavale. Kohe on sealsamas stseen. Aga köögitädid tulid ja viisid ta ära.“

Esinemisi ja kogemusi on olnud teisigi

„Üks oluline koht, kus me alati esineme, on PPÜ jõulupidu,“ räägib Jaanika. „Tol aastal tegime Mehis Heinsaare novelli „Kui Herman õitseb“. Tegime seda osaliselt eesti ja osaliselt vene keeles. See oli suhteliselt fantaasiarikas novell, mis võimaldas teha helisid

publiku ümber ja vahel ja need, kes midagi nägid, said silmaklapid. Kasutasime häälte ja helide tarbeks ära kogu saali ja koridori.“

Ja meie kõige suurema koosseisuga lavastus oli „Tristan ja Isolde“. See oli samuti silmaklappidega lavastus ja mängisime seda Lastekirjanduse Keskuse hoovis. Tegevus toimus suvekohviku terrassil, kuid näitlejad olid pealtvaatajate vahel. Kogu teksti aretasin nii, et kõik mõtlesid tegelased välja, siis tegime nendega improviseerides etüüde ja mina kirjutasin nende põhjal teksti.

Ja siis ma ühel hetkel hakkasin mõtlema küll, et eesmärk on ikka jõuda mingi suure professionaalse raami sees oleva lavastuseni. Mul polnud üldse kahtlust ka, et need inimesed ei võiks jõuda sinna. Nad on keskmisest tugevamad harrastajad.

Ei ole väga vahet, et nad on nägemispuudega. Minu jaoks määrab ära, et nad on harrastajad, see on olulisem vahe.

Mõte teha suur lavastus oli meil koguaeg õhus. Aga algul me otsustasime, et me ei tee pimedate-teemalist lavastust. Et teeme üldteemalist. Ei pea enda keskkon-

nas alustama kohe halast. Aga kui piisav areng oli toimunud, siis ma vaatasin seltskonnale peale ja sain aru, et nüüd on õige hetk avalikult välja astuda. Selle lavastuse sihtmärk on eelkõige need inimesed, kes pole kunagi mõelnud pime olemise peale.“

„Seal proovides oli vahepeal nii, et Indrek pidi mind pritsima, aga me ei olnud kokku leppinud, mille peale ta pritsib, ja nii ma kilkasin vahel enne, kui ta pritsida jõudis,“ räägib

Julia. „Pokumaal juhtus ka, et me Hedyga hakkasime kilkama enne, kui lohe oli tuld purskama jõudnud hakata.“ „Aga me tegime seda vabal laval,“ mõtiskleb Helen edasi. „Seal oli äge. Isegi riietusruum oli kihvt.“ „Jaa, kas see oli esimene või teine etendus, kus me ei leidnud laval poodiume üles,“ räägib Hedy. „Me tulime pimedas sisse. Mina tulin Ahti järel. Ja Ahti pani mööda. Ta pidi juhatama mind minu poodiumini, aga midagi läks valesti. Tekkis paanika ja igaüks pani omas suunas.“

„Selle lavastuse juures oli oluline, et meie toon ei olnud pealetükkiv, vaid helge,“ arutleb Jaanika. „Mulle on öeldud, et inimesed olid kartnud, et äkki on pealetükkiv. Aga läbi helguse tuleb sõnum kohale.“

Meil on katsetamata veel ka klassikaline näidendi-põhine lähenemine. Kasvõi Shakespeare. See võiks olla väljakutse, mis nõuaks teistmoodi ja pikemat tegutsemist. Ja mis ma veel arvan, aga see ei juhtu järgmise 3 aasta sees, ühiskonnas võiks toimuda niisugune areng, et etenduskunsti-alane kõrgharidus oleks avatud kõigile. Et ei loeks, milline erivajadus sul on. Kui sul on anne ja tahe, ei peaks puue sind defineerima.“ ●

“ Kui sul on
anne ja tahe,
ei peaks
puue sind
defineerima.

Jaanika Juhanson

„Üks päev“ on rubriik, milles üks Eesti Puuetega Inimeste Koja töötaja või liikmesorganisatsiooni inimene kirjeldab lugejale, milline näeb välja tema üks (töö)päev.



EPIKoja peaspetsialist Kirke-Anneli Kuld annab ülevaate, ühest oma septembrikuu tööpäevast.

Minu 13. september

TEKST: Kirke-Anneli Kuld, EPIKoja peaspetsialist

Iga minu päev kingib mulle lilleõie, et suudaksin eluraskustes alles hoida armastust ja südamesoojust. Seda tajun hommikupudru ja -kohvi kõrval päeva esimesi e-kirju lugedes ja kiirematele kirjadele vastates. Hommikusest hämarusest püüab mulle kööki head tuju tuua ka mu suur must kass. Oma roheliste silmade valgust päeva kätte hoiule andes annab ta mõista, et kui mõtlen positiivselt, on ka mu e-kirjade lugejad õnnelikud.



Appi! Kell on juba pool üheksa! Ruttu uueks päevaks gareroobi valides ning riietudes korrastub peas tööpäeva sisu ja ununevad unenäod.

9:00 Tööpäev algab Eesti Puuetega Inimeste Kojas rõõmsa terega kolleegidele.

See suhtlust alustav sõna on esimeseks vihjeks ühele minu tööülesandele, milleks on suhtlemine meie poole pöördunud inimestega. Teiseks oluliseks tööks on osalemine mitmetes erivajadusega inimeste elu parandavates projektides. Asetan suurepärase perenaise Tiitu valmistatud kohvi lauanurgale ja jätkan kodus pooleli jäänud meilide lugemist ning neile vastamist.

Tunnen, et teen seda tööd põnevuse, hasardi ning vastutusega nende ees, kelle huvide eest ma seisan. Märkamatult tuleb minu juurde järjest rohkem tööülesandeid.

9:15 Täna hommikul on minu töölaual erivajadusega ja vähenenud töövõimega inimestele regionaalse infopäeva korraldamine Maardus. Üritusele venekeelse viipekeeletõlgi leidmiseks teen kõne Viipekeeletõlkide OÜ juhatuse liikmele Ulvi Saksale. Kõne on produktiivne, tulemuslik on ka toitlustajate leidmine üritusele. Tõden, et üks põhjus, miks mulle see töö meeldib, on inimesed, kes on professionaalsed ja empaatilised nii üksteise kui ka ümbritseva suhtes.

10:30 Haaran kiiresti nagist jaki ja lauasahtlist auto-võtmed ning kiirustan siirdamisnõukogu koosolekule. Teemadeks on ülevaade rakkude, kudede ja elundite hankimise, käitlemise ja siirdamise (RKESS) hetkeseisust Eestis, info riikliku siirdamisasutuse hankest ja selle tulemusena sõlmitud halduslepingust, ettepanekud RKESS muudatuste eelnõu osas, sealhulgas hankimise tegevuslubade taotlemise korra täpsustamine ja ülevaade rahvusvahelise elundivahetuse hetkeseisust ning sellekohased prioriteedid tulevikuks.

13:27 Mõned tunnid hiljem olen kontoris tagasi ja loen saabunud meili Nukuteatri teenindusjuhilt, kes kirjutab, et neil on ammu mõttes mõlkunud üks idee, mida meie abiga saaks teostada. Nimelt on neil üsna suurtes kogustes vanade lavastuste plakateid, mis on kõik väga ilusad ja omanäolised. Lihtsalt niisama neid ära visata ei soovita – on mõte neid taaskasutada. Üks idee on teha neist kinkekotid, ja et anda neile veelgi erilist tähendust, mõeldi koostööle erivajadusega inimestega. Novembris avatakse uus kompleks koos muuseumipoega, kus soovitakse kotte müüa ja panustada müügist tulenev kasum osaliselt ka erivajadusega inimeste tööhõivesse. Helistan Nukuteatri teenindusjuhile, et arutada seda põnevat koostöövõimalust.

13:49 Nüüd saan keskenduda poolelijäänud tööle arutis. Selleks on mitu lehekülge loodava Euroopa

Liidu puudega isiku kaardi kodulehe projekti kirjavahetust. Mulle meeldib, kui asjad saavad kiirelt ja selgelt korda aetud. Hakata kirjutama e-kirja ja jääda ootama vastust? Ei, see tundub mulle praegu nagu pudelpost üle mitme mere. Helistan – vastab meeldiv naishääl. Leiame ühise keele. Selles osas olen ma vana kooli inimene – olen alati arvanud, et üks kõne on palju efektiivsem kui 10 e-kirja. Kuigi jah, tänapäeva kiire tempo juures on teinekord keeruline vajalikke inimesi telefoni teel tabada.

14:45 See uute e-kirjade pealkirjadelt „rasvakihi eemaldamine“, telefonikõnedele vastamine, edasi-tagasi jooksmine teeb mu hetkeks hingetuks. Toetun tooli seljatoele. Ilusas majas, kus töötan kõrgete valgete lagede all, on paljud erivajadusega inimesed saanud koolitustel enda eluks vajalikke juhtnööre.

15:05 Eelmisel nädalal kohtusime Eesti Puuetega Inimeste Kojas Leelo Ainsoo ja Karin Hangaga Astangu Kutser rehabilitatsiooni Keskusest teemal kogemusnõustamise teenus Eestis, selle teenuse tõhus korraldamine ja selle osutamine koostöös eri organisatsioonidega – kas siis ühise katuse all või mõnes muus koostöövormis. Pidasime nõu teenuse kureerimise üle – EPIKoja poolt teenuse koordineeritud korraldamine ja väljaarendamine, koda kui võimalik teenuse partner. Lubasin sellest kirjutada ning tuua välja, millised on hetkeolukorra plussid ja miinused. Astusin täna esimese sammu oma lubaduse täitmise suunas.

16:45 Enne kui EPIKoja uksest välja astun, otsustan veel mõned järgmisel hommikul vajaminevad dokumendid välja printida. Vajutan nuppu ja jään natukeseks printeri rahustava surina meelevalda. Haaran dokumendid ja avastan, et keegi on ilmselt tahma piima vastu vahtanud, sest paberid on täiesti tühjad. Kuna triikrauda käepärast ei ole, otsustan veel kord katsetada. Ikka sama tulemus. Võtan kõne printeri hooldusesse. Mõni minut hiljem on nõuanne saadud ja printimine jätkub. Kuulsin kusagilt, et kui sa ei suuda ühe hingetõmbega oma peamisi ülesandeid ette lugeda, siis on neid liiga palju. Võtan selle teadmiseks, hiljem avastan end mõttes oma tööülesandeid lugemas ja hingamist jälgimas. Lisan mõttes tegemist vajavate asjade nimekirja veel ühe – hakkam hakkama mängima.

17:15 Kontorist õue astudes mõtlen tagasi oma tööpäevale – kas kõik sai tehtud või midagi siiski ununes? Oma rahuloluks leian, et kõik sai tehtud. Samas pole harvad ka need juhud, kui töö koju kaasa tuleb.

Koduuksest sisse astudes tervitab mind kahe roheliselt hõõguva sõe vahelt kostev kurnjäuu. Sügan kassi kõrva tagant ja panen süüa, haaran trennikoti, hõikan kassile paar julgustavat sõna ning torman minema. ●

Mandri ja suursaartevahelise parvlaevaliikluse soodustused puuetega inimestele jäävad kehtima

■ Tallinna Sadama tütarettevõtte TS Laevad OÜ on ettevõtte, mis korraldab mandri ja suursaartevahelise parvlaevaliiklust Türgi ja Poola tehastes valmiva 4 uut parvlaevaga – Tõll, Piret, Leiger ja Tiiu.

Kõik senised piletihinna soodustused puuetega inimestele ja nende saatjatele jäävad kehtima.

Ühtlasi saavad reisisitingimused olema mugavamad – uutes parvlaevades saab liftidesse ratastooliga ja iga laeva salongis on kokku seitse invakohta. Kui inimene on raske puudega, on talle tagatud pääs laevale eeljärjekorras. Puudega inimesed saavad uuest piletisüsteemist osta endale soodustusega pileti veebist või mobiiltelefoniga ega pea edaspidi tingimata minema kassasse. Selleks tuleb ettevõtte klienditoele saata oma puuet tõendava dokumendi koopia ja pärast seda on võimalik hakata kasutama enda jaoks mugavat pileti ostmise võimalust. Selleks, et veebist saaks osta ka puudega isiku sõiduki piletit, tuleb luua e-teeninduses endale konto ja seejärel saata klienditeenindusele aadressil info@praamid.ee koopia puuet tõendavast dokumendist. Seejärel saab



Foto: praamid.ee

klienditugi teha süsteemi linnukese ning siis avaneb sõidukipileti ostmisel lisavõimalus ka e-teeninduses, kui oma konto alt sisse logida.

Täiendavate küsimuste korral info koduleheküljelt www.praamid.ee või saata küsimused aadressile info@tslaevad.ee

Allikas: **TS Laeva OÜ** – www.praamid.ee

Erihoolekande teenuskohtade kaasajastamiseks laekus 36 taotlust

■ Erihoolekande teenuskohtade kaasajastamiseks esitati ministeeriumile õigeaegselt 36 taotlust, et saada toetust projektidele, millega luuakse psüühilise erivajadusega inimestele paremad elamis-, õppimis- ja töötamistingimused. Taotlusi sai esitada 26. augustini.

„Psüühiliste erivajadustega inimeste heaolu suurendavad sammud on vajalikud ja meil on suured ootused esitatud projektidele selle eesmärgi täitmisel,“ ütles sotsiaalalala asekancler Rait Kuuse. „Sotsiaalministeeriumi poolt peame oluliseks, et lisaks vananenud ja ebaühtlaselt paiknevate suurte hoolekandeasutuste ümberkorraldamisele tekiks piisavalt võimalusi saada abi väljaspool hooldekodu. Erivajadustega inimestele ja nende pereliikmetele kodulähedase abi pakkumine aitab kaasa nii nende tööhõivele kui ühiskonnaelus osalemise suurendamisele.“

Sotsiaalministeerium kontrollib kahe järgneva nädala jooksul projektide vastavust nõuetele ning vajadusel edastab märkused taotluste parandamiseks. Edasi

suunatakse projektid valikukomisjoni, kes hakkab projekte hindama ning moodustab koondhindnete alusel eelistusnimekirja. Komisjoni tulemuste järgi koostab sotsiaalministeerium omakorda investeeringute kava, mis esitatakse Vabariigi Valitsusele kinnitamiseks.

Erihoolekandeasutuste kaasajastamiseks on ette nähtud 56 miljonit eurot, millest 47,6 miljonit eurot on Euroopa Regionaalarengu Fondi rahastus, 6,1 miljonit tuleb riigieelarvest ja 2,3 miljonit eurot on kaasfinantseering. Esimeses voorus eraldatakse taotlejatele ERF vahendeid kuni 32,4 miljonit eurot. 2023. aastaks plaanitakse vähendada suurte ühiselamu-tüüpi erihooldekodude teenuskohti ja asendada need väiksemate, kuni 30-kohaliste peretüüpi teenuskohtadega. Kokku on plaanis ümber kujundada 1200 erihooldekodude kohta ning toetada vähemalt 200 uue kogukondliku teenusekoha loomist.

Allikas: **sotsiaalministeerium** – www.sm.ee

Infopäevade sari vähenenud töövõimega inimestele

■ Sotsiaalministeerium koostöös töötukassa ja sotsiaalkindlustusametiga korraldab 11. oktoobrist kuni 2. novembrini Eesti eri linnades infopäevad, kus tutvustatakse uut töövõime hindamise süsteemi ja teisi töövõimereformiga seotud küsimusi. Kokku toimub üle Eesti üheksa infopäeva.

Kuidas täpselt käib töövõime hindamine ja millised tingimused on töövõimetoetuse saamisel, selgitatakse infopäevade erinevates töötubades. Lisaks on avatud ka messiala, kus küsimustele aitavad vastuseid saada kohalike omavalitsuste, töötukassa, sotsiaalkindlustus-

ameti ja sotsiaalministeeriumi ning abivahendeid pakuvate ettevõtete ja rehabilitatsiooniteenuse osutajate esindajad. Kohapeal on võimalik pidada nõu töötukassa karjäärinõustajatega.

Et infopäevadel osalemine oleks mugavam ja lihtsam, on lähematest linnadest korraldatud ka transport. Kõik toimumiskohad on ligipääsetavad ja kohapeal on olemas viipekeele tõlk.

Täpsem info sotsiaalministeeriumi koduleheküljelt – www.sm.ee

21. PUUETEGA INIMESTE KULTUURIFESTIVAL



3.-4. juunil toimus festival esimest korda Tartus Vanemuise Kontserdimajas. Vaata festivali meeleolukaid fotosid ja kohtumiseni peatselt juba 22. kultuurifestivalil!

FOTOD: erakogu





TURISM JA VABA AEG – KAS KÄTTESAADAV KÕIGILE?

**EPIKoja rahvusvahelisele
puuetega inimeste päevale
pühendatud aastakonverents**

**2. detsembril 2016 Tartus,
Eesti Rahva Muuseumis.**

Konverents on
kutsetega.

Aastaauhinna statuut
ja nominentide
esitamise info:

www.epikoda.ee



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE