

27.09.2021 Postimees

<https://leht.postimees.ee/7346683/tiina-tambaum-oppimine-vanemas-eas-on-tervisele-kasulik>

HARIDUS JA TEADUS - [Tiina Tambaum: õppimine vanemas eas on tervisele kasulik](#)

Tervena vananemine on otseselt seotud õppimis- ja arenemisvõimalustega ning sotsiaalse aktiivsusega vanemas eas, kirjutab haridusgerontoloog Tiina Tambaum.

See, mil määral inimene suudab ise juhtida ja kontrollida oma keskkonda, mitte keskkond teda, eristab inimest loomast.

(David James 2000. aastal ilmunud raamatu «Teaching and Learning in Later Life» eessõnas)

Eesti on siiani vaadanud vanemaealisi kui abivajajaid, kasutamata nende tegelikku võimekust, nende oskusi, õppimisvõimet ning õigust olla ühiskonna täisväärtuslikud liikmed. Käime mööda sissetallatud radu, valdkonnapoliitikal puuduvad strateegilised eesmärgid.

Linnades ja valdades töötab üle 100 päeva- ja sotsiaalkeskuse, enam kui 500 raamatukogu, ligi 20 populaarset ja tuntud väärivate ülikooli, kes kõik pakuvad vanemaealistele suhtlemisvõimalust ja arendavaid tegevusi. Paraku jõuavad need teenused vaid väikese osani sihtgrupist ning üldjuhul ei ole selle töö aluseks haridusgerontoloogia põhimõtted. See võib tähendada, et kulutatakse energiat ilma olulist sotsiaalset muutust saavutamata. Näeme rohkelt väljakujunenud tavade jätkamist või passiivsel kuulamisel põhinevat toimetamist, kuid oma elu juhtimiseks vajalike uute oskuste omandamist ja kogukonda kaasamist suhteliselt harva.

Inimene, sõltumata vanusest, kaldub käituma nii, nagu temalt oodatakse – kui oodatakse abitust, siis on tulemus õpitud abitus.

Meil on vanemas eas enesearengut vaadeldud kui inimese enda initsiatiivile toetuvat «vaba aja veetmise» vormi. Vanemaealistele õppe ja arenemisvõimaluste pakkumine pole olnud süsteemne ega poliitiliselt toetatud. Tähelepanu pole pööratud tõsiasjale, et vanemaealistele suunatud

tegevuste sisu kohta küsimusi ei esitata – positiivse hinnangu saamiseks piisab faktist, et tegevus käib. Ometi on haridusgerontoloogiast teada, et ebaprofessionaalne tegevus pole mitte lihtsalt ressursi raiskamine, vaid sellel võivad olla osalistele kahjustavad tagajärjed.

Millist kahju saab südamest tuleva ja heade eesmärkidega tehtud töö teha? Üks kõige laiemalt levinud teadmatuses tehtav «heategu» on vanusestereotüüpide kinnistamine. Näiteks see, kui vanemat inimest nähakse mitte aktiivses rollis, andjana, vaid ta on istutatud passiivsesse positsiooni, kuulajaks, kes midagi ei muuda ja kellest midagi ei sõltu. Vanema inimesega rääkides on võetud eelhoiak, justkui vanus takistaks tal uutest asjadest aru saada ja seetõttu polegi vaja talle neid seletada. Inimene, sõltumata vanusest, kaldub käituma nii, nagu temalt oodatakse – kui oodatakse abitus, siis on tulemus õpitud abitus.

Vanemaealiste digipädevus on puudulik

Meie vanemate inimeste lugemisharjumus on väga suur, kuid digioskuste tase suhteliselt kesine. Üks põhjus on digipädevuse vajalikkuse alahindamine nende inimeste seas, kes vanemat inimest ümbritsevad ja vanemaealistega tegelevad. Sel aastal Tallinna Ülikooli ja MTÜ 65B poolt läbi viidud uuring näitas, et üle 45 protsendi senioritööd tegevatest töötajatest ei pea digikirjaoskust kõikide jaoks vajalikuks oskuseks ega võrdle seda lugemisoskusega.

Viljandi väarikate ülikooli loengutel ja seminaridel käsitletakse praktilisi ning silmaringi laiendavaid teemasid.

Elmo Riig/Sakala

Sellise hoiaku kurbi tagajärgi nägime koroonapandeemia puhkemisel. Riigi poolt tehtud teavitused ei jõudnud õigel ajal vanemate inimesteni. Neil polnud aimugi eesti.ee aadressil saadetud kirjadest ega turvarakendustest. Samuti jäi päevapealt seisma vanemaealiste huvitegevus, sest sihtgrupp ei olnud digipöördeks valmis. Kõige hullem on selle juures tõsiasi, et vanemaealiste tegevuse seiskumist puudulike digioskuste tõttu peeti enesestmõistetavaks.

Seega ei ole kaotatud inimesed, haigustüsistused ja depressioon, mis tekib, kui oled teistest inimestest ära lõigatud, pelgalt meditsiiniline paratamatus,

vaid muuhulgas 25 aastat tegemata olnud töö vanemaealiste harimisel. Vanemad inimesed ei ole arenenud ülejäänud ühiskonnaga ühes rütmis – nad pole võrgustunud ja paljudel puuduvad tänases ühiskonnas vajalikud eluoskused. Seetõttu tuleb küsida, kas piisab sellest, et vanemaealiste päevakeskustes huvilisi jätkub ja majad on täis, või peaks huvi tundma, kuidas tegevusi läbi viiakse, kes on kaasatud ja kes mitte ning kas ja mida peaks rohkem või teisiti tegema?

Ristsõnade lahendamine ei aita

Kõik ei taha olla aktiivsed ja osaleda ühistegevuses. Nad ütlevad, et hoiavad ennast ise vormis, lahendavad iga päev ristsõnu, hoolitsevad majapidamise ja aia eest. Nii nagu ei piisa inimesele elus püsimiseks ainult veest, ei ole õige arvata, et vanemas eas garanteerib kasu mistahes tegevus.

Ristsõnade lahendamine on ennekõike individuaalne tegevus. Vastupidiselt üldisele arvamusele ei pruugi see lahendajale anda isegi mitte uusi teadmisi, rääkimata uutest oskustest ja suhtlemisvõimalusest. Täenduslik suhtlemine on tegevus, mis tänapäevase õppimiskäsitluse kohaselt on vanemaealiste võimete säilitamise ja arendamise eeldus. Samuti on suhtlemine teiste tegevuste tulemuslikkuse võimendaja. Näiteks on füüsilisel liikumisel tugevam mõju inimese tervisele, kui liigutakse kellegagi koos, võrreldes sellega, kui liigutakse üksi. Seega on oluline süveneda vanemaealiste koduvälise tegevuse toimumise fakti kõrval ka selle sisulistesse üksikasjadesse.

Põlvkondadevaheline koostöö kõrvuti teadmiste ja teadlikkuse kasvuga on ainsad lahendused, mis seisavad vastu vananeva ühiskonna väljakutsetele.

Kas päevakeskused võiksid näha oma sihtgruppi ka tasustatava töö tegijana? Teame, et erialasele tööle võetakse eelistatult nooremaid või koondatakse eelkõige inimesi, kes pensionieale lähemal. Vananevas ühiskonnas tuleks kasutada iga inimese soovi panustada enda hakkamasaamisse. Kui põhjalikult on Eestis tegeldud vanemaealiste täiend- ja ümberõppe eripäradega? Kuivõrd pakutakse vanemaealistele võimalust töötamiseks osalise tööajaga või kodukontoris? Kas leitakse turgu sellele, mida inimesed oskavad? Kas me üldse teame, milles meie kogukonna vanemad inimesed on profid?

Just nüüd on õige aeg nende küsimustega riigi ja omavalitsuse tasandil tegelda ning abistada ka erafirmasid uue koolitusteabega. Aktiivsena vananemist võimaldava keskkonna poolest on Eesti Euroopa Liidu riikide seas 21. kohal ning vanemaealiste iseseisva toimetuleku real alles kahekümnes.

Põlvkondadevahelise koostöö kasulikkus

Vanuselisest segregeerumisest räägitakse meil vähe. Kitsalt eakaaslaste vahelist läbikäimist peetakse vanemas eas lausa kasulikuks (nt majad või piirkonnad, kuhu oodatakse elama vaid vanu inimesi), samas kui noorte eraldatust nähakse sotsiaalse probleemina. Segregeerumise vastand on põlvkondadevaheline koostöö. Eri vanuserühmade koostegevus on kasulik nii noortele kui ka vanemaealistele. Erinevad teadmised ja kogemused täiendavad osalisi vastastikku, õpitakse nägema üksteise sarnasusi ja mõistma erinevusi.

Põlvkondadevaheline koostöö, kõrvuti teadmiste ja teadlikkuse kasvuga on ainsad lahendused, mis seisavad vastu vananeva ühiskonna väljakutsetele. Neid koostöövorme on eesmärgistatud ka Eesti Strateegias 35.

Eakate funktsionaalsed võimekused.

Postimees

Kohalike omavalitsuste valimiste eel tasub meelde tuletada, et kuigi omavalitsusel on kohustus korraldada noorsootööd, puudub tal kohustus seenioritööks ehk vanemaealiste funktsionaalsete võimekuste arendamiseks. Nii peaks iga linn ja vald tervena vananemise keskkonna loomise oma arengukavasse kirjutama. Sest kui inimene on kõrgemas vanuses ning ta ei vaja põhivajaduste rahuldamiseks abi, siis õppimise, suhtlemise ja ühiskonda panustamise võimekust praegune sotsiaalsüsteem ei toeta.

Elukestva õppe tähtsus ja kättesaadavus

Uues haridusvaldkonna arengukavas seatakse eesmärk, et õpe peab olema kättesaadav ja toetatud. Eestis puudub aga tööturult väljunud vanemaealiste õppe õiguslik süsteem, praktiline struktuur ja vanemaealiste arendajate ehk seenioritöö tegijate kutsestandard. Nende inimeste ettevalmistus tööks on valdavalt kogemuspõhine, erandiks üksikud täiendusõppe võimalused.

Sellest sügisest saab Tallinna Ülikooli avatud akadeemias iga soovija osaleda programmis, mis käsitleb vanemaealiste huvikaitset. Räägitakse õppimisest vanemas eas, koostööskuste arendamisest ja individuaalsest vananemisest. Samuti sellest, kuidas kogukonnatöö saab toetada vanemaealiste heaolu ja parandada iseseisvat toimetulekut. On aeg sättida fookust – toetada tervena ja aktiivsena vananemist, mis ongi seenioritöö eesmärk ning mis sisuliselt tähendab õppe toetamist läbi elu.