



**TANAVU  
TULI KEVAD  
KOOS  
LIHAVÖTTE-  
PÜHADEGA!**

## Lastest ja elatisabist

„Igaüks meist loeb, ja meile peab korda minema igaühe käekäik. Me ei tohi leppida mitte ühegi kaotsi läinud inimesega,“ tuletas president Toomas Hendrik Ilves oma Vabariigi aastapäeva kõnes meile meelde. Elatisabi fond ei ole asi iseenesest, kõlav lubadus või kellelegi prääniku andmine, pigem vastupidi. Elatisabi on mõeldud kõige haavatavamale sihtgrupile, nendele lastele, kelle teine vanem välja mõistetud elatist ei maksa, mistõttu ohustab just üksikvanemaga kasvatat last vaesusesse ning materiaalsesse ilmajäetuse langemine. 2014. aastal elas suhtelises vaesuses 40% ja absoluutses vaesuses 16% üksikvanemaga leibkondadest, mis tähendab, et üksikvanemaga perede toimetuleku toetamine on oluline meede laste vaesuse vastu võitlemisel.

Põhjusti, miks lahuselav vanem lapsele elatist ei maksa, on erinevaid, varieerudes võlgniku enda sissetuleku puudumisest kuni elatise maksimisest tahtlikult kõrvale hoidumiseni. Enamikul juhtudel põhjendavad elatisvõlgnikud elatise mittemaksmist õigustusega, et lapsega ju ei lubata kohtuda, lapsele makstav elatis raisatakse niikuinii mingiteks muudeks kulutusteks jne. Õigustuste ja põhjenduste otsimisel aga ei mõeldaks üheskoos, mis oleks kõige parem lapsele, vaid kulutatakse energiat omavaheliste probleemide lahendamiseks, mis tihti peale vaatamata raisatud ajale ja rahale, lahendatud ei saagi. Ebaõiglusega ebaõiglusele vastamise mõju langeb täielikult lapsele – lisaks sellele, et laps ei näe oma teist vanemat, jääb tal ka mõnes huviringis või klassi lõpu ekskursioonil käimata, sest ühe vanema sissetuleku arvelt ei ole võimalik neid kulusid katta. Lapsed ei tohi jääda konfliktide hammasrataste vahele – alles hiljem, tihti peale lootusetult hilja, mõistame, et oma tegevusega oleme lapsele põhjustanud pöördumatut kahju. Meie oleme need täiskasvanud, kes peavad laste huvide eest seisma, neid hoidma ja kaitsma, tagama neile täisväärtusliku lapsepõlve ning sellega rajama tee paremale tulevikule.

Vabariigi Valitsuse tegevusplaanis on kokku lepitud, et elatisabi fond jõustub 2017. aastal ning igale lapsele, kelle kasuks on kohtuotsusega elatis välja mõistetud ning kellele lahuselav vanem täitemenetluse raames elatist ei maksa, tagatakse igakuine ülalpidamine kuni 100 euro ulatuses. Sealjuures on elatisabi taotlemine tehtud võimalikult lihtsaks – elatisabi taotlusega tuleb pöörduda elatise asjas täitemenetlust läbiviiva kohtutäituri poole, kes kõik vajalikud andmed elatisabi väljamaksvale asutusele edastab. Seega ei pea vanem suhtlema erinevate ametiasutustega, esitama erinevaid tõendeid ja väljavõtteid võlgnikult elatise laekumise kohta, vaid elatisabi maksmist puudutav suhtlus toimub riigi ja täite-

menetlust läbiviiva kohtutäituri vahel. Oluline on siin ka asjaolu, et elatisabi makstakse ka juhul, kui lapse nimel taotleb elatisabi eestkostja (nt lapse vanaema), kui isik (nt vanaema) on lapsele eestkostjaks määratud. Bürokratia ja täiendavate kohustuste minimeerimine peaks soodustama sellise olukorranäe jõudmist, kus elatisabi ka kõikide abivajajateni võimalikult kiiresti jõuaks.

Nagu ka sissejuhatuses öeldud, ei ole elatisabi asi iseenesest, samamoodi ei saa elatisabi olla ainus meede perede toimetuleku tagamiseks, vaid sobivaid hüvitisi ja toetusi tuleb planeerida terviklikult ning kõiki peretüüpe arvesse võttes. Alates 2016. aastast tõusis lapsetoetus esimese ja teise lapse kohta 50 euroni ning kolmanda lapse kohta 100 euroni. Alates 2017. aasta teisest poolest lisandub lisaks nimetatud toetustele veel 3-6 lapse toetus, mis on ühes kuus 200 eurot, samuti tõuseb 7 ja enama lapse toetus 370 euroni kuus. Lisaks suurendati vajaduspõhist peretoetust ning tõusis ka toimetulekupiir. Seega saab järgmisest aastast 3-lapseline pere ühes kuus peretoetusi 50 eurot + 50 eurot + 100 eurot + 200 eurot = 400 eurot, vajadusel lisandub ka veel vajaduspõhine peretoetus ning toimetulekutoetus. Kui tegemist on lastega, kellele on kohtuotsusega välja mõistetud elatis ning mida võlgnik ei täida, lisandub ka veel elatisabi, kokku 3 lapse peale 300 eurot, tehes ühes kuus kokku 700 eurot. Riik on jõuliselt panustanud ja ka edaspidi panustamas perede toimetuleku tagamiseks eesmärgiga leevendada laste ja perede vaesust ning sellega ka kindlustada meie järelkasvule ja laiemalt kogu riigile parem olevik ja tulevik.

Ühiskond on just nii tugev, kui tugev on tema nõrgim lüli. Laste vaesuse määr on üks näitajaid, mis iseloomustab riigi edukust või siis edutust. Vanemate lahkuminek ei tohi lapsele veel rohkem negatiivseid tagajärgi kaasa tuua, lapsel oli ja on alati õigus suhelda oma mõlema vanemaga, samamoodi on lapsel alati õigus oma mõlema vanema armastusele, hoolitsusele ja ka ülalpidamisele. Vanema armastust ja hoolitsust riik kahjuks asendada ei saa, küll aga saab tagada ülalpidamise. Elatisabi fondi abiga.



**Joanna KARU,**  
Sotsiaal-  
ministeeriumi  
laste ja perede  
osakonna nõunik

## Taevamannale ei tasu loota

Olen ennegi selle toredea väljaande veergudel sulge teritanud ja lugejaid küla- ja kogukonnaasjadega kursis hoidnud. Olgu selleks siis üle-Eestilise külaliikumise rõõmud ja mured või mõni oluline teema, turvalisus näiteks. Täna jutt tuleb ühestainsast külast, paigast Harjumaa keskel, pealinna lähedal, kuid samas mõnusalt metsade vahele peidetud kohast nimega Metsanurme.

Metsanurme pole küla, mis võrdsetlalt paljude teistega võiks Taani hindamisraamatu järgi oma seitsmesajajamitkümneendat sünnipäeva pidada. Sel ajal oli siinkandis, Keila jõe looklevatel kallastel vaid vägev mets. Nurmed, mis küla nime teises pooles kajastuvad, tuli esimestel talupoegadel metsa alt võita. Aga ega eesti põllumees ole kunagi tööd peljanud, ja nii need esimesed talud Üksnurme mõisa maadele rajatud saidki. Veidi üle paarisaja aasta tegevust on lugu, millest siin kandis rääkida saab. Neist viimased 20 aastat on külaelu eest vedanud, tagant tõuganud, ühistegemistel leeki löömamas hoidnud mittetulundusühing Metsanurme, koduses keeles külaselts. Alustati oma tegevust ajal, mil Metsanurme oli üks Saku valla väiksemaid külasid, ametlike paberite järgi 89 elanikuga. Nüüdseks on juba aastajagu neid päevi, kui Metsanurme on rahvaarvult valla suurim. 590 inimest on end metsanurmekaks tunnistanud elanike registris, tegelik arv on kindlasti suurem. Aga õnneks pole kasv tekkinud põldudele rajatud karbi-külade või kortermajade arvelt. Elu käib nii põllistaludes kui ka 1920ndatel rajatud mõneteistkümnnes asundustalus (kuigi talupidamist siinkandis enam ei näe). Hulgaliselt rajatud suvilatest on aastatepikkude kasvanud kodud, mis „suvikute“ asemel „püsigud“ on loonud. Jah, on ka paar väiksemat uusasundust, kuid ka need pole uusasukatena piiri vahele tõmmanud – kogukond on kokkuhoidev ja Metsanurmet peab ühtviisi koduks siin kolmandat põlve, kolmandat aastat või kolmandat kuud elav inimene. Mõni ühineb ühistegevustega juba siis, kui alles majavundamendi jaoks kopameest otsib!

Kui täna vaadata tagasi külaseltsi tegemistele, tuleks neid kõiki vist saavutusteks lugeda. Sel ajal aga, kui mõni murekoht või hea idee lahendust ja elluviimist vajas, olid need pigem igapäevased asjad, mis iseenda ja oma kogukonna heaks tehtud said. Nii on nende aastate jooksul talgutel võideldud metsa veetud prüügiga; rajatud 9-kilomeetrine Metsanurme-Üksnurme matkarada; vanast Rehemetsa talu rehealusest rajatud külakeskus-koduloomuuseum, mis lisaks omadele pakub erinevaid teenuseid aastast ca 4000 külastajale; külaplatsi mänguväljak, külakiik, kelgmägi ja vabaõhulava on tihedas kasutuses aastaajast hoolimata; kohalike meeste sulest

ja seltsi toel on välja antud kaks raamatut siinse piirkonna ajaloo kohta. On panustatud nii kultuuri, looduse kui inimeste hoidmise ja arengusse – kohaliku looduskoolist suursündmuste korraldamiseni - metsanurmekad saavad hakkama nii presidendi visiidi võõrustamise kui telesaate tegemisega, seda muidugi professionaalide abiga. Aga et selliste asjadeni jõuda, peab olema idee ja tahtmine - ja seda siinkandis juba jätkub!

Kui esimesed 10-12 aastat sai tegutsenud õhina-põhiselt ja puhtast vabatahtlikusest, siis nüüdseks on selts ja külakeskus pakutavate teenustega ka juba tööandja - olgu selleks siis sündmuskorraldus, loodusgiidiks olemine, toitlustusteenus või haljastus- ja heakorratööd.

Kõik see ei ole muidugi päris juhuslik. Nagu ühel korralikul ühendusel ikka, on ka Metsanurme külaseltsil oma kodukandi jaoks iseendi poolt kokku pandud arengukava. Mõnuses maakeeles võiks selle dokumendi kohta öelda, et meie nägu ja tegu, mis aastateks 2012-2016 kirja pandud ja ühiselt kokku lepitud. Arengukava on see, mille igal aastal küla-koosolekul koos üle vaatame ja parandused teeme. Aga nüüd on käes selle perioodi viimane aasta, mis tähendab, et sügisel tuleb hakata uutele plaanidele mõtlema - kuhu edasi alates 2017? Üks väike näide ja plaanipoeg on juba olemas. Olgugi me valla kõige suurem küla - meil pole oma poodi. On olemas maatükk, kuhu omanik on kindlalt otsustanud, et siia peaks külalood saama. Esiolgu oli mõte kutsuda mõni investor ja äriplane ettepanek teha, aga siis sündis veelgi parem idee: teeme ise! Praegu, kevadel 2016, on metsanurmekate peades idanemas kogukonnapoe rajamise mõte. Ühel talvisel õhtul sai juba koos unistatud ja plaane peetud, mida selles poes näha tahame. Selle õhtu lõpuks oli selge, et ketikaubandust Metsanurme ei tule. Me teeme ise sellise poe, nagu meie tahame! Poe, mis müüb tavalisele toidukaubale lisaks ka midagi „erilist“; poe, mille ühes servas on mõnus kodune kohvik suveterassiga; poe, mille juurde kuulub kogukonnakööök ja miks mitte ka ühiskelder; poe, mille teine korrus sobib ka kauge-malt tulnute majutamiseks. Tasapisi veerevad mõtted edasi, tark ei torma... Aga ühes asjas sai kokku lepitud – olemasolevale maatükile lähevad Metsanurme naised maikuisel talgupäeval pinda ette valmistama ja sel suvel rajame sinna ajutise suvekohviku. Seemneraha suure unistuse nimel tuleb ju koguma hakata, sest meie kandi rahvas teab- niisama ja taevast sülle ei potsata miski, ikka „ise pead mees olema“, nagu Joosep Toots kord ütles.

**Anneli KANA,**  
MTÜ Metsanurme tegevjuht



Koos naaberkülaga rajatud lõbus piiripunkt. Paremal Anneli Kana.



## SHARE uuringutulemused<sup>1</sup>

SHARE (Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe) ehk Euroopa tervise, vananemise ja tööjätu uuringu (50+ rahvastiku uuring) esimesed kokkuvõtted kahest esimesest uuringust Eestis on saanud e-raamatu kaante vahele (www.tlu.ee/share-esimene). Selle esindusliku rahvastiku-uuringu puhul tuleb rõhutada, et see on uuring, mis Euroopa Komisjoni heakskiidul otsib parimaid lahendusi, kuidas XXI sajandi suurimale väljakutsele – rahvastikuvananemisele – iga riigi konkreetseid olusid silmas pidades adekvaatselt vastata.

Kogumikus keskendutakse kahele suuremale teemalõigule, mis aitavad meie ühiskonna kitsaskohad paremini fookusesse seada ning neile ühiskonna tasemel vastusmeetmeid leida. Need on tervis ning aktiivne tegevus. Antud ülevaates keskendume tervisetemaadele.

Utreeritult võib öelda, et meie jõudmine nende riikide hulka, kes just vananemise kaudu on suutelised ühiskonda innovaatilisemas suunas oluliselt edasi viima, on ära määratud **meeste elueaga**. Vaadates kolmanda elufaasi juurumist Eestis näeme, et Eesti jõuab selliste riikide hulka alles 2045.-2050. aastateks. Seega nõuavad pikema aja jooksul meeste kahjuks kujunenud hariduslõhe, eriti aga tervisekäitumise mitmed aspektid (riskikäitumine seoses tubaka ja alkoholi, vanemaealiste kehaline aktiivsus, värske köögivilja ning valkude teadlikum tarbimine) oluliselt just meeste suhtes kallutatud meetmeid, naiste puhul aga oleksid terviseriskidest kõige enam vajalikud (alkoholi- ja) suitsetamisvastased kampaaniad.

Uuring toob esile, et Eesti on oma rahvastiku arengus, eeskätt just perekondlikus ja leibkondlikus arengus faasis, mis sarnaneb Põhjamaadega, mitte Ida- ja Lõuna-Euroopa maaedega, kuhu me oma mõningate muude näitajate poolest näime kuuluvat. Leibkondlikus käitumises on toimunud iseseisvumine, sellele viitab **üksielavate vanemaealiste kõrge osakaal**, mis tähendab, et ka siis, kui meid vanas eas tabavad olulised tegevuspiirangud, ei sobi meile enam võimalus minna elama oma laste juurde, vaid vajadus on erapoolelt ja professionaalse hooldustoe järele. Viimast aga napib, sest nii inimesel endal kui ka riigil puuduvad selleks vajalikud vahendid. Samuti on sellise rahvastikuarengulise käitumisega vastuolus suures osas vaid perekonna olule pandud hoolduskohustus, mille tulemusena kasvab tõsiste tegevuspiirangutega inimeste katmata vajaduste osakaal ning ilma lähedaste võrgustikuteta eakate ja samuti viimases hapruse faasis laste juurde elama viidud inimeste suurem suremustõenäosus.

Tänapäevaste arengute juures ei saa me enam rahvastikuvananemist pelgalt kronoloogilise vanusega mõõta. Seetõttu on arutelud elueaga kohandatud näitajate kasutamisest tänases Eestis väga olulised. Et Eestis on tervena elatud tervisenäitajad madalad ning meeste ja naiste eluea vahe suur, tuleb meil arvestada nende inimeste elueaga, kelle igapäevategevus on tervise tõttu piiratud. 2014. aastal oli see keskmiselt 22 aastat enne surma (meestel üle 19 ja naistel üle 24 aasta).

Mitmed uurijad on toonud välja, et vananemine ei

ole probleem neis riikides, kus on kronoloogilise eajärgi palju vanureid, vaid neis, kus on palju hapruse faasis eakaid. Hapruse faasi defineeritakse kui sellist inimese elutee jooksul kujunenud mitmete füsioloogiliste süsteemide kokkuvarisemist, mille käivitab minimaalne stressor. **Hapruse faasi** ennustavad ette käesurve näitaja, aga ka kognitiivse funktsiooni oluline halvenemine, need näitajad on olulised, hindamaks kõige suuremat abivajajate rühma ning prognoosimaks igapäevaste tugiteenuste mahtu. Oluline on esile tuua, et mõlema näitajaga ei kuulu Eesti suure riskiga rahvastike hulka, vaid jääb pigem SHARE keskmiste riikide tasemele. Olgu et kognitiivsed võimed näitavad olulisi erinevusi vanuserühmade vahel, on võimete langus kahe uuringulaine vahel olnud minimaalne. Riikide erinevuste põhjuseks peetakse erinevaid elutingimusi, sh toitumist, haridustee pikkust ja kvaliteeti, haiguste esinemist, võimalusi aktiivseks kehaliseks ja sotsiaalseks tegevuseks. Just hapruse faasi kujunemine eluteel kogetu najal (mille kohta saame andmeid alates järgmisest uuringulainest 2017.-2019. aastal) aitab paremini mõista, kas üldiselt akumuleeritud halvema tervise tõttu on Eestis ka hapruse faasi saabumine varasem ja pikem, aga ka seda, kas võime loota, et nooremad vanemasse ikka sisenevad põlvkonnad on viimase 25 aasta toel suutnud oma eluteesse akumuleerida parema tervise ning seega saabub hapruse faas edaspidi hiljem.

### Terviseema peamisi tulemusi

**Tervise enesehinnang** on hea mõõdik, ennustamaks tõsiste terviseprobleemide ja suremuse tõenäosust. Kui arvesse võtta rahvastiku sotsiaal-demograafilisi erisusi, on tervisekäitumise riskid ühed olulisemad, mis mõjutavad meie enesehinnangut. Eesti puhul on tõenäoline, et halb tervise enesehinnang on suitsetajatel, harva või üldse mitte tugevalt ja mõeldukalt kehaliselt aktiivsetel inimestel, harva puu- ja köögivilja ning kaunvilja ja munatooteid tarbitavatel inimestel. Kogumiku mitmes artiklis tõuseb esile välispäritolurahvastiku halvem positsioon, võrreldes põlisrahvastikuga. Kuna nende kahe rahvastikurühma haridustase on sarnane (tavaliselt on tervise käsitlemisel just erinev haridustase suurte erinevuste aluseks), siis võib olla vajalik pöörata oluliselt suuremat tähelepanu tervisekampaaniade edastamise kanalitele ja keelele. Teavituse väljatöötamisel on oluline arvestada, kuidas kõnetada madala haridusega mehi, et suunata neid tarbima enam puu- ning köögivilja ja piimatooted ning vähem alkoholi- ja tubakatooteid. Oluline on jälgida ka Eesti meeste ja naiste tubakatarbimise trendi – täiskasvanud meeste seas on igapäevasuutajate osakaal viimase kümne aasta jooksul kiiremini vähenenud kui naiste seas. Eakate liikumise edendamine kas või vähesel määral vähendab suremust ligi 22% ning kujutab endast kuluefektiivset rahvastiku tervise alast sekkumist.

**Elukvaliteedile mõjuvaid subjektiivseid ja objektiivseid tervisehinnanguid** hinnatakse SHARE uuringus inimese vajaduste rahuldamise määral põhineva mudeli alusel. Nii SHARE uuringu riikides keskmiselt kui ka Eestis olid tervise enesehinnang ja depressiivsus esimese kahe olulisema tunnuse

seas. Kõige suuremaks erinevuseks oli tegevuspiirangu mõju tugevus – Eestis oli see mõjult kolmas, Euroopas aga eelviimane (10.). Üldiselt kirjeldavad subjektiivsed tervisetunnused elukvaliteeti paremini kui objektiivsed – tervise enesehinnang on juhtiva mõjuga, samas terviseprobleemide arv praktiliselt tähtsusetu, mälu enesehinnang olulisem kui meenutatud sõnade arv, tunnetatud tegevuspiirang olulisem kui käte ja jalgade võimekus. Kõige olulisemad objektiivsed tervisetunnused, mis mõjutasid elukvaliteeti, olid depressiivsus ja toolilt tõusmise võimekus. See tõstatab Eesti jaoks tähelepanu keskmisse vajaduse tegelda vanemaealiste puhul hoopis suuremal määral igapäevategevusi piiravate barjääride lõhkumisega, mida nooremate puhul osaliselt püüab teha töövõimereform.

Eesti jaoks hakkavad uut olulist tähelepanu nõudma vanemaealiste vaimse tervise probleemid, mille esmaseks näitajaks on just viimaste kümnendite jooksul paremat teadvustamist leidnud depressiooni tase.

Vaagides vanemaealiste **tervise seisundi muutusi kahe laine vahel** ilmneb, et vaid veerand 4. laine 50+ rahvastikust on ka kahe aasta pärast endiselt ilma igasuguste tegevuspiiranguteta. Suurem tõenäosus on kahe aasta jooksul püsida endiselt tervena üksielavatel, kõrgharitudel, töötavatel ja suuremaarvulise võrgustikuga inimestel. Kahe laine vahel on igal kuuendal toimunud ka igapäevategevuste piirangute vähenemine või nende täielik kompensatsioon. Tõenäosemalt esineb selline muutus tervena püsinud rahvastikuga samalaadsete tunnustega inimestel, neile lisanduvad need, kes on saanud oma lähedastelt sotsiaalselt abi või kellel ei ole pikaajalist kroonilist haigust. Võrreldes muutumatuna püsinud tegevuspiirangutega inimestega on piirangud tekkinud või muutunud tõsisemaks samuti umbes igal kuuendal inimesel kahe laine vahel. Tõenäosemalt on toimunud see põlisrahvastikul, töötavatel, maal elavatel, neil, kel ei olnud pikaajalist haigust (ei pöörduta arsti juurde õigeaegselt) ja kes on abi saanud (nad on tõsisemate piirangutega). Tõenäosus kahe laine vahelisel perioodil surra oli ligi 2,5 korda suurem meestel, neil, kes olid kodused (ka haiguse tõttu koju jäänud), kel ei olnud varem pikaajalist haigust, kes polnud varem abi saanud ning kes on ilma sotsiaalse võrgustikuta. Tähelepanu nõuavad just need rühmad, kelle puhul kõrge suremusrisk viitab olulistele vajakajäämistele tervise- ja sotsiaalsüsteemis: inimesed, kes on olnud ilma pikaajaliste haigusteta (õigeaegne arstiabi kättesaadavus ja diagnoosimine, vigastussuremusega seotud riskid), varem abita jäänud ning kellel pole võrgustiku ühtegi lähedast.

Euroopas on 55+ rahvastikus EURO-D skaala järgi mõõdetud depressiooni kriteeriumidele vastavaid inimesi keskmiselt 30%, Eestis 2011. aastal üle 42%. Kõrge depressiivsuseta osakaal üle kahe korra suurem kui madala levimusmääraga maades, kuhu kuulusid Kesk- ja Põhja-Euroopa riigid. Depressiooni oli rohkem naistel, madalama haridustasemega vastajatel, ilma abikaasa/elukaaslaseta elanutel, välispäritolu vastajatel ning vastajatel, kes ei töötanud. Kui teised sotsiaal-demograafilised tunnused on võrd-

sed, ei erine kõige vanem rühm depressiivsuseta osakaal 55–64-aastastest, ning 65–74-aastaste hulgas on vähem depressiooni kui 55–64-aastaste hulgas. Vanima rühma kõrgem depressioonitase tuleneb tõenäoliselt just tervise halvenemisest ning terviseprobleemidega kaasnevatest tegevuspiirangutest. Kahe uurimislaine vahel oli suurem tõenäosus depressiivsuseta suurenemiseks naistel, kõige vanema vanuserühma vastajatel, madalama haridustasemega vastajatel ja välispäritolu inimestel. Praktiliselt kahekorristas depressiooniriski partneri lahkumine kahe laine vahel (kas lahkumise või surma tõttu). Kui üldiselt olid hõiveseisundi ja depressiooni vahelised seosed ebaolulised, siis kahe laine vahel töötamise lõpetanud vastajad muutusid pigem vähem depressiivseteks, mis võib olla seletatav tööst tulenenud stressi kadumisega. Vanemaealiste depressioon on sageli aladiagnostitud ja -ravitud, sest ta jääb tervishoiutöötajate jaoks somaatiliste haiguste varju. Samas raskendab ravimata depressioon somaatiliste haiguste kulgu, suurendab tervishoiuteenuste kasutamist ja kulutusi tervisele. Probleemiks võib olla ka depressiooni märkamise ja tunnustamise vanemaealiste enda poolt. Vaimsete häiretega kaasnevad tihti eelarvamused ja stigma, mis takistavad inimesi abi otsimast. Eriti sügavalt võivad eelarvamused olla juurdunud just vanemates põlvkondades, kes on suure osa oma elust elanud nõukogude võimu ajal. Sellele viitab kaudsel tulemusel, et vanemates vanuserühmades oli märkimisväärselt vähem inimesi, kes tunnistasid, et neil on elu jooksul olnud depressiooni. Neist, kes varasemat depressiooni tunnistasid, oli vaid kolmandik depressiooni perearsti või psühhiaatri juures ravinud.

Kui üldiselt on märgata seaduspära, et kõrge depressioonimääraga riikides on kognitiivsete testide tulemused nõrgemad, siis Eesti oma kõrge depressiivsuseta, kuid keskmise **kognitiivsete võimete tasemega** hälbis sellest muistrist. Eesti vastajate keskmine vaimsete võimete skoor erines statistiliselt oluliselt kõigi teiste SHARE riikide keskmistest ning need erinevused ei olnud seletatavad valimite soolise, vanuselise ja haridusliku struktuuri erinevustega. Uuringud on üsna üksmeelselt näidanud, et pensionile jäädes inimeste vaimne võimekus langeb. Kui pingutus väheneb, võimed taanduvad. Seetõttu tuleb kasuks tegeleda pensionipõlves kognitiivset stimuleerimist pakkuvate hobiidega, milleks võivad olla näiteks male, bridž või ristõnade ja sudokude lahendamine. Spetsiaalselt vanemaealistele suunatud mälu treeningud on tõestanud, et ka vanemas eas on võimalik kognitiivse funktsioneerimise teatud tahke parandada. Samuti on kognitiivse vormi säilitamisel leitud abi kehalisest ja sotsiaalsest aktiivsusest ning tasakaalustatud toitumisest.

Luule SAKKEUS,  
rahvastikuteadlane

<sup>1</sup> L. Sakkeus, L. Leppik (toimetajad). (2016) Piik hallile alale. SHARE Eesti uuringu esimene ülevaade ja soovitus eakate poliitika kujundamiseks. Tallinn, Tallinna Ülikooli Eesti demograafia keskus.

## Projekt „Orbude toetuseks“

Vanurite Eneseabi- ja Nõustamisühingu projekt „Orbude toetuseks“, mis on võtnud oma hoole alla vanemliku hoolitsuseta jäänud lapsed ning neid kasvatavad vanaemad, on ka selleks aastaks koostanud üsnagi tiheda tegevusprogrammi. Kui möödunud aasta lõppes jõulupeoga ning Estonia etenduse „Karlsson katuselt“ külastamisega, siis selle aasta alguses saadi meelde jääva elumise jäälavastuselt „Disney on Ice“ ning mitmetel kinokülastustel. Vastlapäeva oli kavas tähistada saanisõiduga Rocca al Mare Vabaõhumuuseumis, aga et vastlapäev pakkus meile vaid musta maad, siis läkkus Vabaõhumuuseumi külastamine ja sealne saanisõit märtsikuuks. See oli nagu saanisõit kevadesse, sest pärast seda hakkas lumi meiega lõplikult hüvasti jätma.

Ees on aga ootamas mitu teatrielamust – draamateatris „Augustikuu“ ning Estonias „Savoy ball“. Coca-Cola Plaza pakub jätkuvalt vaatamiseks mitmeid repertuaaris olevaid filme, kunstielamust minnakse otsima KUMUst. Vanavanematele aga pakutakse mõtlemiseks ja arutamiseks psühholoog Tõnu Otsa loengut peresuhetest.

Juuniku lõpupäevadele on planeeritud Pühajärve spaa külastamine koos kõikide sealsete puhkevõimaluste kasutamisega, lisaks on kavas bussiekursioon Lõuna-Eesti vaatamisväärsustega tutvumiseks.

Piltidel näeme lapsi koos vanaemade-vanaisadega Vabaõhumuuseumis.





# IKKA KOOS AUGUSTIGA

August Kitzberg (1855 – 1927), Eesti draamakirjanduse üks rajajaid, on oma kodukandi Karksi ja Halliste kihelkonna suurmees, tema nime leiame ka Eesti 100 suurmehe nimekirjast. Pikka aega kirjutas August Kitzberg oma lugusid ja artikleid Pipramäe Tõnu nime all, ent sellele nimele lisandus veel terve hulk heast fantaasiast kõnelevat pseudonüümi: Jaan Vaglarand, endine Balti Barun Maydem, nüüdne kasakodanik Maydem, Halmke Josselovitsch, Itsig Sockenschweiss, Hiiu-taata Hallpää, Tiibuse Jaak, Marie T, Kalja-Pärt, Worbuse-Jaak, Üks vana tuuletallaja ja mitmeid teisi veel. Eks see ole uurijale paras pähel kõigi nende nimede tagant õige autor üles leida! Kitzbergi proosateostest tuntakse tänapäeval kõige enam kaksikjutustust „Veli Henn“ ja „Hennu veli“, tema draamateosed püsivad aga teatrite repertuaaris tänaseni: „Libahunt“ on tuntud kaugel väljapoole Eestitki, „Tuulte pöörises“ sai kuulsaks juba Vanemuise teatri avatenduseks, „Kauka Jumal“, „Enne kukke ja koitu“, „Neetud talu“ jmt kuuluvad kindlalt eesti näitekirjanduse klassikasse.

Mulgimaal, ja mitte ainult seal, vaid kogu Eestiski seostatakse tänapäeval Kitzbergi nime tema mälestuse entusiastiku säilitaja ning tema loominguga uurija Asta Jaaksooga.

Asta Jaaksoo on sündinud Karksi vallas, pedagoogikutse omandas Haapsalu Pedagoogilises Koolis. Kuidas sattus August Kitzberg tema huviorbiiti ja on seal püsinud aastakümneid? Asta Jaaksoo kirjutas ise Elukaarele enda ja Mulgimaa suure kirjaniku eluteede ristumisest: „Esimese töökoha sain Vana Kariste 7-klassilise kooli õpetajana. Seal lähedal oli Kaljapulga talu, kus Kitzbergi vanavanemad tegid rätsepatööd. Seal sai uurimistöö alguse.

Järgmine töökoht oli Abjas. August Kitzberg tahtis Mulgimaa pealinna teha Apja. Edasine töökoht oli Laatre vallas Raja Algkoolis. Laatre vallas Puldre talus sündis August Kitzberg. Tulevane kirjanik oli 3-4-aastane, kui tema vanem vend Jaan sai õpetajakoha Penuja Niitsaadule. Seejärel kolis kogu pere Penuja Niitsaadule. 1871. aastal kolis pere Maiele, kus kool ja vallamaja olid ühes majas. Mina sain õpetaja-juhataja töökoha Maiele 1959. aastal. Kui vend Jaan töötas õpetajana, siis August õppis lisaks koolitööle kirjutajaametit. August Kitzbergist sai kolme valla – Pöögile, Polli ja Karksi kirjutaja ning kohtu notar. Nõnda olen Kitzbergiga koos elurada käinud.“

Niisiis sai ühine elurada huviratajaks Kitzbergi elu ja loominguga vastu, kogutud uurimustööd säilitatakse Kitzbergi tubamuuseumis, mille rajaja ning hoidja on samuti Asta Jaaksoo. Ju oli üks tööleärgitajaid ka Asta Jaaksoo tõdemus, et August Kitzbergi panus eesti kultuuri pole seni vääriliselt hindamist leidnud, tubamuuseum Maiel on eramuseum ning Eestimaa ainuke, riiklikku staatust pole muuseum senini saanud. Tubamuuseum sündis aga nii: „1983. aastal avasime Teatri- ja Muusikamuuseumi abiga Pöögile vanasse vallamajja Maiei A. Kitzbergi tubamuuseumi. Loa saime tollaselt ministrilt Lotilt: „Tehke, kui tahate, ärge ainult midagi küsige!“ Abi ei ole saanud siiani. Väikeste annetustega aitasid vaid mõned tolalased kohalikud majandid, samuti ka mõned külalised“, meenutab Asta Jaaksoo. Tubamuuseumis võib tutvuda August Kitzbergi suguvõsa eluga (suguvõsa tuntakse Kitse nime all, ka tulevane kirjanik kandis kuni nime muutumiseni perekonnanime Kits), August Kitzbergi elu ja loominguga, samuti tema kui vallakirjutaja töötoaga, muuseumi õu kujundatakse aga alati teatrilavaks, kus harrastusteatrite kõrval on

publiku ette astunud ka „Ugala“ ning teater Lätist.

Ent talumuuseum on vaid osa Asta Jaaksoo tööst August Kitzbergi mälestuse jäädvustajana. Tuntud on tema organiseeritud Kitzbergi päevad, huvitavad tema loodud Kitzbergi- teemalised matkarajad, kus retkede oodatud ja hinnatud juhiks on mõistagi Asta Jaaksoo ise, tema eestvõtmisel loodi 2001. aastal A. Kitzbergi Sõprade Selts, mille nimekirjas on praegu 26 liiget, tema juhtimisel tähistatakse erilise pidulikusega A. Kitzbergi sünniaastapäevi jpm. Elukaarele saadetud kirjas kirjutab Asta Jaaksoo kirjanduslike matkaradade tutvustamiseks: „Kutsume August Kitzbergile automatkadega austust avaldama: 1. „Kitzbergi elu ja looming“; 2. „Kitzbergi äpardunud Puhjareis“; 3. „Halliste ja Karksi kihelkonna pühad paigad seoses Kitzbergi loominguga.“ Viimane suupäev sel aastal on kavas 13. augustil algusega kl 12, kus kirjandusrajaks on valitud mõtted noorusest ja armastusest jutustuse „Veli Henn“ jälgedes.“ 2015. aasta aga oli kuulutatud Kitzbergi aastaks, tähistamaks kirjaniku 160ndat sünniaastapäeva. Programm oli tõeliselt suurejooneline: alates kirjaniku sugulaste haudade korraldamisest, Löötsavägilaste kontserdist ja sünnipäevakringli söömisest Maiei, seejärel külastati Asta Jaaksoo juhtimisel kirjaniku loominguga seotud Halliste ja Karksi kandi pühapaiku, õhtune aeg kulus näitemängude nautimisele, ja siis, öösel kell 12 algas Libahundi jooks Kitzbergi mälestussamba juurest Tubamuuseumi juurde ja sealt tagasi – 6 kilomeetrit pimedat teed, kus osavõtjaid 28 ning võitja aeg 21 minutit ja 33 sekundit! Seda kõike ikka oma kodukandi suurmehe August Kitzbergi auks ning kohalike elanike ja külaliste rõõmuks! Tuleva aasta 13. augustil ollakse jälle „Augustis koos Augustiga“. Nii suudab August Kitzberg tänaseni ning loodatavasti veel kauges tulevikuski inimeste kultuuri- ja kirjandushuvi ning selle juures ka koostegemise ja –olemise rõõmu ülal hoida. Selleks on kindla alusbaasi ehitatud Asta Jaaksoo, Kitzbergi pruut – nagu teda kohapeal heatahtlikku huumoriga kutsuma on hakatud.

Ent Asta Jaaksoo osa Mulgimaa kultuurielus ei piirdu kaugelgi üksnes Kitzbergi loominguga uurimise ning kirjanikuga seotud kultuuriürituste korraldamisega. Tema loodud ja juhitud Kitzbergi Sõprade Seltsi võiks nimetada ka loodussõprade seltsiks, kes kirjanduslike matkade korraldamise kõrval organiseerib loodusmatku, ja kelle arusaamades leiab Asta Jaaksoo palju lähedast Valdur Mikita mõtisklustega eestlaste loodusetunnetusest. Asta Jaaksoo kirjutab: „Oleme oma mõtetes ühinenud kirjamees Valdur Mikita mõtisklustega eestlaste hingelaadi kujunemisest läbi sajandite. Mikita leiab, et Eestimaa vaimu ilma kõige võimsam allikas asub maal, mere ääres ja metsa serval. Meie libahunt elab metsa servas. Põliskultuuri alustalaks on mitu põlve ühes kohas elanud inimeste uskumused ja töekspidamised.“ Seda kohalikku põliskultuuri on Asta Jaaksoo edendanud mulgi murde rääkija, uurija ning õpetajana, ta on mulgi keele sõnastiku ning mulgi keele aabitsa kaasautor, olnud entusiastlik mulgi keele õpetaja mitmes kohalikus koolis. Ja mulgi rahvariided on tema ning tema pere garderoobis aukohal. Kunagi nimetati Asta Jaaksoo taolisi põliskultuuri edasikandjaid, tugeva kultuurihuvi ning ühiskondliku närviga pedagooge maa soolaks, tänapäeval rohkem sädeinimesteks. Ta on Mulgimaa uhkus 2013, Karksi valla aukodanik, Kodanikupäeva aumärgi kandja. Ja sel aastal kutsub ta jälle kõiki kultuurihuvilisi kohtuma „augustis koos Augustiga“.

Enne VEIPER



## Lõbusad lesed

Oli aasta 1997...Malle kirjutas:

*Naised, oma klubi teeme,  
kaua veenis meid Erene.  
No mis sest, et lesed me-  
elame ju ikka veel.*

Tööpöolest, 13.märtsil 1997 aastal said kokku meie kandi pensionärid, ja sündiski Valgamaal, Nõuni kultuurimajas naisansambel „Lõbusad lesed“. Nimi tuli sõna otseses mõttes elust enesest, sest kokkutulnud naised olidki lesed, ning pealekauba elurõõmsad ja lõbusad. Praegu on ansambli üheksa lauljat- Eda Soe, Vaike Viks, Maria Lall, Maila Lehtmäe, Maire Rätsep, Erene Pihelgas, Eha Kuk, Maie Smit ja Malle Heitur (neli neist on asutajaliikmed). Ansambli kollektiiv on aastatega muutunud, kuid „raudtala“ ja ansambli hing Erene on jätkuvalt kohal. Praegu juhendab ansambliit nn oma küla tüdruk Pille Plinte, kes oli ka ansambli esimene juhendaja. Vahepeal juhendas ansambliit pikki aastaid Evi Savi, kauaaegne Otepää kultuurimajas tegutsevate ansambliite juhendaja.

**Kuidas me toimetame?**

Iga kokkusaamine on pidupäev. Koos käiakse igal neljapäeval. Et ka kaugemast nurgast tulijad kohale saaksid, tiirutab sel päeval ringi nn memmetakso ehk valla ja kultuurimaja poolt korraldatud autoring, juhiks kas Nõuni kultuurimaja arendusjuht Kalev Lõhmus või siis maja perenaine Marika Viks. Koosolemine algab nn väikese kaubandusega. Eda peab veel lehma ning toob soovijatele piima, kohupiima, hooajaliselt ka omakasvatatud küüslauku ja vaarikaid. Kel soovi, saab teha tiiru poes, kes läheb võtab kõrvalasuvast raamatukogust lugemist, kes maksab veemaksu jne.

Ning kui juhendaja on pool 11 saabunud, lähebki laul lahti. Väikesed hääleharjutused ning siis kas uut laulu õppima või vanu kordama. Aga kui on kohal sünnipäevalaps, siis kõigepealt temale õnnesoovi-laul, lilleõis ja soe kallistus.

Repertuaari on kogunenud 150 laulu ringis. Armastatakse Eesti heliloojaid, rahvalikke laule (Virve Köster jt), õpetaja Evlii kirjutatud Nõuni valssi. Aga lauldakse ka noorusest, lapsepõlvest, armastusest, perest, Eestimaa ilust jne. Poolteist tundi möödub linnutiivul. Ning siis on aeg kohvilauda istuda, mille iga kord valmistab keegi ansambliilise (selleks on oma nimekirja). Teame, et Mailalt on oodata marineeritud räimi, Erenelt lapsepõlvemärgiga mulgi korpi, Malle rõõmustab supiga, Mari rikkaliku köögiviljasalati-valikuga, Marikal tuleb ahjust ülihästi lõhnava ühepajatoit

ning Kalevilt midagi uutset, tšilliga, hamburgeriga... Et ajaks ikka tüdrukud ärevile. Ning kui on Eha kord „välja teha“, siis tuleb enne kindlasti paar päeva paastuda, sest me kõik teame Eha kokkamise oskust. Ja kohvitassi taga arutatakse maailma asju, poliitikat, küla- ja koduelu, räägitakse kõigest, mis hingel ja südamele.

Kui esinema kutsutakse, siis pidusse lähevad meie „tütarlapsed“ rõõmuga. Esinetud on oma majas, Kodijärve ja Hellenurme hooldekodus, Krootuse, Otepää ja Maaritsa pensionäride pidudel, Kambja Lüüral jne (2015. aastal oli 11 esinemist). Jõulude ajal käivad headel lastel päkapikud - Maila on korraldanud väikese üllatuse koos kingikoti ja jõuluvanaga (ehk oma tütrega, kes toob lapsepõlvnostalgia ootusärevil kingisaajatele). Eelmise aasta Eakate festivalil Tallinnas pärjati auhindadega konkursi „Aastad täis sära ja väarikust“ parimaid, ka meie ansambliit Lõbusad lesed pärjati tiitliga kategoorias „Seltsielu“. Tore, et tahetakse koos käia, koos olla ja üksteisest ning teineteisest rõõmu tunda. On seegi oluline, et kindlasti ühel päeval nädalas saab ennast pisut pidulikumalt riidesse panna, unustada argiaskelused ja valutavad luud-kondid, ning nautida sõprade seltskonda. Ja positiivset ellusuhtumist meie prouadel jagub, kes käib Seenioride Loodusakadeemias, kellel on suur lilleaed ümber väikse maja, kes hoiab lapselapsi, kes käib kepikõnnil, kes mässab kasvuhooes jne. Aga ühiste teatri- või kontserdikülastustele on need prouad kindlad tulijad. Erilisel vahval, et meie majas toimetavad rõõmsalt koos kolm põlvkonda, üksteisele hellust ja hoolivust jagades, vanarahva tähtpäevi au sees hoides ja traditsiooni edasi kandes.

Lõpetuseks „Meie lauluga“ ( sõnade autor Erene):

*Täna laule ilusaid, nii rõõmsaid, lõbusaid  
me jälle laulame terve tunni siin.  
See jõudu annab meil ja tuju rõõmsaks teeb  
ning meie hingele see rahu toob.*

*Kõik sünnipäevad nii siin koos me veedame,  
kena lookas pidulaud meid ootab ees,  
üks väike pitsike ja kohvitilgake  
meid noored hoiavad nii kaua veel.*

*On laule lõbusaid ja veidi kurvemaid,  
mis aastatega meil selgeks saand.  
Meid Pille õpetab ja Kalev sõidutab,  
Marika abistab- neid täname!*

Lusti ja naeru meie mail jätkub, hea tuju meie seltskonnas on garanteeritud!

Marika VIKS



Asta Jaaksoo (keskel) koos seltsikaaslastega.



August Kitzbergi nimelise gümnaasiumi õpilased Kitzbergi muuseumis mune veeretamas.



## LUGEMISELAMUS

„See on vanema põlvkonna tarkus, mida meie ühiskonnal on hädasti tarvis kuulda, ja me võime tunda heameelt, et Ram Dass on ... ikka siin, et meid sellesse pühendada.“ (The Denver Post). „Kultuuris, kus valitseb vanaduse- ja surmahirm, julgustab „Ikka siin“ meid nende küsimustega leppima. See räägib vanadusega seotud levimustest hirmudest, sealhulgas kartusest seniilsuse ja üksilduse ees, ja õpetab, et hirmude ületamiseks tuleb keskenduda nii vaimsele arengule (meditatsioon) kui ka tegutsemisele (suhtlus vanade ja uute sõpradega).“ (New Age). Need on mõned hinnangud Harvardi ülikooli kunagise õppejõu RAM DASSI raamatule „IKKA SIIN. Kohanemine vananemise, muutuste ja surmaga“, mida on maailmas ilmunud enam kui 2 miljonis eksemplaris ja mis nüüd on jõudnud ka eesti lugemisele.

Siinkohal avaldame väikese osakese sellest eakate inimeste hirme hajutavast raamatust.

## HIRM PENSIONIOLVE EES

Hirm kaotada võim ja positsioon seotub tihti pensionile jäämisega. Töö annab meile jõudu, sisustab meie päevi ja aitab meil end vajalikuna tunda. Kuna enamik meist on harjunud end tööga samastama, ei saa me pärast töerollidest ilma jäämist lahti tundest, nagu oleksime kasutatud. Mäletan, et kui mängisin kord teismelisena džinni oma isa seitsmekümne kuue aastase sõbraga, suure tekstiilitööstuse juhiga, kurtis ta kibedusega, et kõigi vabrikute üleviimine New Englandist odavama tööjõuga lõunaosariikidesse valmistab talle suurt peavalu. Pärisin, mis ajab teda, niigi rikast meest, ikka äri tegelema. Miks mitte lasta teha seda kellelgi teisel, jääda ise pensionile ja elu nautida? Ta vastas nukralt, et ei oska midagi muud peale hakata. Sama lugu oli ka magnaat Andrew Carnegie'ga: kui talt küsiti, miks ta ikka veel töö käib, vastas ta: „Mul on meeletult läinud, kuidas midagi muud teha.“ Kuigi need kaks meest elasid teistsuguses kultuuris, läks nendega samamoodi nagu terve elu puid tassinud Hiina vanamehega, kes küsimuse

## IKKA SIIN

peale, kas tal millestki kahju ka on, olevat vastanud, et üksnes sellest, et enam pole midagi tassida. Kolm aastat tagasi käisin külas üheksakümne kahe aastasel mehel, kes tundis uhkust, et ta tööruum on ikka niisugune, nagu see oli olnud viimased nelikümmend viis aastat. Ta seadis end teistele eeskujuks ja kohtus oma klientidega iga päev, ent tahes-tahtmata märkas ta edu juures nukrat varjundit. Taipasin, et kuigi ta suudab täita oma rolli ja tahab südamest teisi aidata, jääks ta ilma töötamiseta (vanadus võib sellele iga hetk lõpu teha) tõsisesse hätta. Tema tahtmatuse minapilti muuta oli muidugi imekspandav ja ego seisukohast vaadatuna ka mehine, kuid hinge seisukohast tegi see ärevaks.

Sellised olukorrad tekivad kartusest jääda jõuetuks ja rollideta inimeseks – hirm korrapärase ja tegevusetuse ees, mis saab eriti tajutavaks just siis, kui ollakse pensionil. Sageli otsitakse ärevusest võitu saamiseks ja mingigi eesmärgipärasuse säilitamiseks endale innukalt tegevust, näiteks tehakse vabatahtlikutööd, suheldakse sugulastega, käiakse lõpututel puhkustel või tegeldakse harrastustega. Kuigi toimekus pole iseenesest halb, heidab sellele varju meeleheitlikkus, mis seda tihti peale ajendab. Selle asemel et tormata oma tegelike tunnete vältimiseks vaba aega sisustama, on sageli mõistlikum rahulikult võtta ja pöörata tähelepanu hirmudele, mida selline muutus nagu pensionile jäämine meis tekitab. Võiksite endalt küsida, miks me kardame tegevusetust ja milliseid tundeid me oma pideva toimekusega alla surume. Hirmudele otsa vaatades me mitte ei satu veelgi rohkem nende meelevalda, vaid leiame hoopis, et need tuginevad väärarvamustel või oletustel ja on poole hullemad kui tegelikkus, millega need seostuvad. Võime avastada, et meil on alateadlikud arusaamad, kuidas tuleks aega kasutada. Gay Luce on öelnud: „Pärast toimekuse ja tulemuslikkuse eest saadud tunnustust tekitab rahulik eluviis süütunnet.“ See suhtumine, mis on meie materialistlikule ja nooruselise panustavale kultuurile omane, läheb vastuollu teadliku vananemisega – teadlikult vananedes on

tarvis palju rahu, et oma tarkus üles leida.

Pensionile jäämine pole teekonna lõpp, vaid pigem võimalus. Kuigi niisugune muutus tekitab esialgu segadust ja hirmu, olen märganud, et hiljem annab see maad rõõmule ja vabanemisele. Sageli lasevad inimesed, kes on töötava kodaniku kuvandist väga visalt kinni hoidnud, oma rollist sama suure kergendusega lahti ja õpivad oma energiat suunama uuel ja üllataval moel. Mõnele, näiteks kaheksakümne kolme aastasele Florida Scott-Maxwellile, tähendab see mõnusat kohanemist oma vanaduspõlvga. Scott-Maxwell on kirjutanud: „Kuna olen nüüd kindel, et vabadus on vanaduse suurim rikkus, on mul vana olemisele nii palju tegemist, et pelgan, et miski võiks mind selle juures segada.“ Mõne teise pensionäri jaoks pole jõudeolek aga sugugi nii ahvatlev. 1995. aasta sügisel veetsin neli päeva Gorbatšovi fondi korraldatud inimarengu konverentsil, kus tutvusin seal esinevate andekate ja eeskujulike eakatega, kelle hulgas oli ka Barbara Wiedner, üle kaheksakümne aasta vana katoliku usku naine, kes juhtis organisatsiooni Vanaamad Rahu Eest. Kui temalt uurisin, miks ta rahulikumisega liitus, vastas ta: „Hakkasin lihtsalt mõtlema, milline on maailm, mille jätan oma lastelastele. See, mida ma enda ümber nägin, ei teinud mind eriti rõõmsaks. Jõudsin järeldusele, et mul tuleks suu lahti teha ja selle vastu midagi ette võtta.“

„Niisiis tegin plakati,“ jätkas ta, „kus oli kirjas „Vanaema rahu eest“. Käisin sellega paljudes kohtades seismas, et lihtsalt oma arvamus avaldada. Ja siis ükskord põlvitasin koos teistega keset teed, protesteerisime relvatehase juures ja moodustasime laskemoonaveoki ette inimbarjääri. Mind võeti kinni, viidi vanglasse, otsiti läbi ja pisteti kongi. Ja tol hetkel toimus minuga mingi muutus,“ rääkis ta edasi, „ma mõistsin, et nad ei saa mulle enam midagi teha. Ma olin vaba.“

Pärast seda hakkas Barbara mööda ilma reisima, rahusõnumit levitama ja kõikjal vanaemadega koostööd tegema. Barbara külastas Mehiko Chiapase mägede zapaiate. Ta käis Nicaragua ja Tšetšeenia sõjatandritel. Ta osales naiste maailmakonverentsil Pekingis. Vanaemale on ta öelnud nii: „Meie vägi on lihtsalt meie emaarmastuse jõud.“ Minu meelet esindab ta just sellist vanema põlvkonna tarkust nagu

maailmal tarvis, kaastunnet, mis ei tulene õiglusest, vaid küpsest ühendusest universumi rütmidega, see on ainulaadne kingitus, mida saab jagada üksnes vanem inimese, antud juhul vanaema. Samuti väljendub Barbara tegevuses egole vastanduv hingejõud, mida pensionile jäämine kuidagi ei vähenda.

## TEISTE TEENIMINE

Järgmine tarkadele vanematele iseäranis sobiv ülesanne on töö haigete ja surijatega. Kuna olen seda viimased kolmkümmend aastat järjepanu teinud, olen saanud selle aja jooksul kõvasti teadmisi nii enda kui ka nende kohta, kelle voodi kõrval olen istunud – õigupoolest olen sageli tundnud, et inimesed, kelle kannatusi ma olen näinud, on mind suunanud justkui õpilast... Kolm aastat tagasi Brasiilias ühel konverentsil esinesin ütlesin hetke ajal välja mõtte, mida hakkasin hiljem oluliseks pidama. See, mida peame õppima, ja see, mida iga päev teeme, on omavahel seotud. Ütlesin tookord: „Edusamm on see, kui te ei pea vaimuseks enam üksnes meditatsioonipadjal istumist, vaid mõistate, et te karma on teie dharma.“ Meie igapäevane tegevus - meie dharma - ongi vaimus...

Meie kultuuris, kus põlastatakse rolle ja tegevusi, mis ei ole orienteeritud tootlikkusele, peame kui targad vanemad teadvustama, kust läheb piir meie isiklike väärtuste ja ühiskonnas levinud tõekspidamiste vahel. Ehkki leidub erandeid, nagu Barbara Wiedner, ei saa enamik meist nende tegevuste eest, mis meid vanaduses paeluvad, tunnustust oodata: aiapidamise, lastelastega mängimise või oma elu üle mõtlemise eest ei jagata auhindu; meeleteadlikkuse harjutamine, hirmude teadvustamine ning saavutamisele ja edasipürgimisele kulutatud elu ummikseisude lahtiharutamine ei too mingit ühiskondlikku edu. Vananedes tasub tunnustusvajadusest tasapisi lahti lasta – paljud vanainimesed ongi mulle öelnud, et ükskõiksus teiste arvamus suhtes ja vabadus jääda iseendaks on üks vanaduse suurimaid eeliseid. Ideaalis võiks kultuuri survest vabanemine ja enda tõeliste väärtushinnangute teadvustamine alata juba tükki aega enne vanaduspõlve, et meie vaim saaks hilisema elujärgu tarvis tugevamaks muutuda.

## Lapsesuu

- Meedikust vanaema ajab oma endises töökohas kitli selga ja läheb sünnitusosakonda vastsündinud kaksikutest lapselapsi vaatama. Medõde läheb lastepalatisse lastele järele, saabub aga ainult ühe pambuga. Ehmunud vanaema: „Aga kus siis teine on?“ „Ah ma ei hakanud teist tooma, teine on täpselt samasugune!“ kõlab vastus.
- Vanaemale külla sõitnud 3-aastased kaksikud Siim ja Sander on vanaema põhjalikult ära väsitatud. Enne ärasõitu lohutab Siim surmani väsinud vanaema: „Pole viga, pole viga, varsti tuleme tagasi!“
- Vanaema riidleb Sanderiga, kes on sellel päeval väga halb laps olnud, ja ütleb: „Kui sa nii halb laps oled, siis keegi sind ei taha!“ Siim seisab eemal, seljaga toimuva poole, ja ütleb kiirelt: „Mina tahan!“
- 4-aastaseks saanud Siim ja Sander mängisid maakodus kohvijoomist. Üks poistest küsis: „Noh, mis mureks?“ Teine: „Vaesus, ikka vaesus!“
- Vanaema kõnnib poistega ühel Tartu tänaval. Sander uurib väga tõsiselt maju ja leiab, et need vajaksid hädasti remonti. Siis ütleb: „Aga võib-olla on need majad seestpoolt väga ilusad. Eks ole, vanaema, sisemine ilu on ikka palju tähtsam kui välimine.“
- Vanaema läheb korraks ülemisele korrusele tädi Silvy juurde. Enne äraminekut õpetab Sander: „Kui tädi Silvy meile midagi saata tahab, võta kindlasti vastu!“
- Poisid mängivad emaga mingit kaardimängu. Sander kaotab. Ta on kaotuste suhtes väga tundlik. Ema lohutab naljatades: „Kellel ei vea kaardimängus, sellel veab armastuses.“ Sander nuttes: „Aga armastus ei ole ju nii tähtis!“
- Kaksikud helistavad Tartust vanaemale ja soovivad head uut aastat. Vanaema küsimusele, et mis siis ka uudist on, vastab Siim: „Meil siin on üks kriminaalne lugu uurida. Kas sa kuulsid raadiost, et kaks politseiniku tapeti ära. Nüüd on vaja otsida valget Ladat numbriga (lisatakse number). Me oleme küll vaadanud, aga ei ole näinud. Vaata sina ka.“

- Vanaemal on kavas kohtuda kohvikus oma endiste töökaaslastega. Poisid tulevad kaasa. Vanaema manitseb poisse, et nad end kohvikus kenasti ja viisakalt ülal peaksid. Seepeale räägib Sander: „Jah, ükskord meil Tartus Toomemäe kohvikus juhtus selline asi, et Siim lödistas laua peale, ent keegi ei öelnud midagi.“ Vanaema: „Siis olid seal väga head tädid.“ Sander: „Ei, me lihtsalt jõudisime enne kohvikust välja.“
- Poisid ei jää õhtul kuidagi magama, käib pidev möll. Vanaisa käratab: „No mis see siis ometigi on?“ Siim: „Mis see siis ikka on, lihtsalt kaks poissi, Siim ja Sander“



- Poisid küsivad vanaemalt, mis on raudmehe õige nimi. Vanaema loomulikult ei tea. Siis ütleb üks neist: „No paku midagi, saad vaevast lahti!“
- Kaksikud mängivad perekonda, üks on ema ja teine isa. Siim: „Kallis, kas sa ei leia, et meie majapidamisarved on õudsalt suured?“
- Vanaema manitseb viieaastaseid kaksikuid, kes on minemas maja juures olevale mänguväljakule mängima, et nad oleksid ronimisredelile väga ettevaatlikud ja tuletat meelde, kuidas Sander väikse na ronimisredelilt pea ees alla kukkus. Siim Sandrile: „Noh, sellest sa siis lolliks läksidki...“

Sander: „Aga sinul jooksis tarkuse osa ajast välja siis, kui sa maal kivi otsast alla kukkusid!“ Pärast sellist vennaliikku mõttevahetust taanduvad mõlemad tahatuppa õue jaoks riietuma. Üks neist ilmub varsti uksele ja küsib kõõgts toimetavalt vanaemalt: „Vanaema, kas sina ka oled kunagi pea peale kukkunud?“ Pärast vastust „ma arvan, et ei ole“ võib vanaema kuulda tagatoast järgmist jutuajamist: „Ei, ta ei ole kunagi kukkunud...“ Teine: „Siis on ta iseenesest selliseks läinud – kõike ta kardab ja...“ Esimene: „Vist vanadusest!“

- 7-aastased Siim ja Sander käivad koolis esimeses klassis. Vanaema läks esimest korda poisse kooli saatma ja poisid näitavad talle uhkusega oma klassiruumi. Õhtul leidis kodus aset järgmine jutuajamine. Sander: „Meil oli koolis jälle Frediga kaklus. Ta ütles, et küll see teie vanaema on vana ja inetu.“ Vanaema: „Ja mis siis teie ütlesite?“ Siim: „Meie ütlesime, et meie oleme täiesti vastupidisel arvamusel ja et meil on täiesti korralik vanaema. Ja siis me andsime talle tappa. Ja kui esmaspäeval kooli läheme, saab veel!“
- Ahju juurest nurgast, kus parajasti on Sander, kostab hirmus kolin. Ema küsib kõrgendatud hääletoonil: Mis sa seal jälle teed?“ Siim (lepitavalt): „Ei ole ju mingi katastroof, ajas kõigest tuhalabida maha. No ei ole ju mingi katastroof.“
- Õhtul pimedas käib möll. Võib kuulda: „See on minu padi! Ei, see on minu padi!“ Vahelduseks matsud. Vanaema ärritub: „Ma tegin kaks täiesti ühesugust patja ja padjapüüri, neil pole mingit vahet.“ Vaikus. Siis ütleb üks: „Asi on selles, et teine padi on kaduma läinud!“
- Ema küsib poiste käest, kas te koolis ikka kätt ka tõstate, kui õpetaja midagi küsib. Vastus: „Jah tõstate, kui r-i sees ei ole.“ (Sel ajal põristasid poisid veel tugevalt r-i.)
- Jagades muljeid oma klassiõhtust, räägivad poisid, et nad tantsisid ainult poppide plikadega. Küsimusele, millised siis need popid plikad olema peavad, tuli pärast väikest järelemõtlemit vastus: „Ta peab hästi õppima, tal ei tohi olla kuri süda ja



tal peavad olema rikkad vanemad.“ Kui vanaema näitab klassipildilt tema arvates üht kena, seega siis poppi väikest tüdrukut, teatavad poisid nagu ühest suust: „Mis kena, ta ei oska lugedagi!“

Toimetaja ENE VEIPER  
Sotsiaalministeeriumi Eakate poliitika komisjoni väljaanne  
Tallinn 15027, Gonsiori 29, tel. 5649 0494  
e.veiper2@gmail.com  
Trükitud trükikojas SPIN PRESS  
Regati pst. 1, 11911 Tallinn  
Tell.nr. 13753, 2000 eks.  
Elukaare väljaandmist rahastab  
Hasartmängumaksu Nõukogu