

MAIRE KOPPELI väljakutsed soodustavad optimismi ja hoolivust

JAAN LUKAS

Tartus asuva MTÜ Iseseisev Elu eestvedaja Maire Koppeli tööks ja kutsumuseks on leida meeldivat ja kasulikku tegevust erilistele inimestele ja pakkuda sõltlastele ohtlikest harjumustest vabanemiseks nõustamisteenust.

Sageli võib Mairet kohata ka Jõgevamaal Kaareperes, kus tema algatusel tühjaks jäänud koolimaja pansionaat rajati. Siinsetele eakatele elanikele kindlustakse lisaks hoolitsusele ka pidev tervisekontroll ning meditsiiniabi.

Andes oma visiitkaarti, mis värvilisele paberile trükitud, ütles Maire Koppel, et selle on valmistanud üks erivajadustega inimestest. "Oma tegevust praeguses valdkonnas alustasin psüühilise erivajadusega inimestele õmblemise õpetamisega, mis sai võimalikuks suuresti põhjusel, et töötasin varem kergetööstusettevõttes. 1997. aastal, kui erivajadusega inimesed olid juba üle nelja aasta käinud päevakeskustes, tekkis vajadus inimestele arenguruumi anda. MTÜ rajas kaitstud töökohtad erivajadusega inimestele. See oli aeg, kui vanad töökeskused olid likvideeritud ja uusi polnud veel loo-

dud. MTÜ pakub kaitstud töökohti õmbles, kunstitöös ja puhastusteenistuse alal. Pakkusime ka töötamise võimalust pesumajas, kuid karm hinnatõus rendipinnal sundis pesupesemisega lõpetama."

Maire Koppeli sõnul on MTÜ Iseseisev Elu klientidel psüühilised haigused kas sündides kaasa saadud või hilisemas elus tekkinud. Töö mõjub aga organismile mõlemal juhul tervendavalt ja üldtugevdavalt. Koduseinte vahelt välja saamine teeb iseenesest meeleolu reipamaks. Positiivsust lisavad ka õnnestunud töötulemus ning suhtlemisvõimalus kaasiniimestega. Tõestuseks endaga toimetulekule on ka harjumus iga päev õigeaegselt tööle minna. Distsipliin oleneb paljuski sellest, millise tasemega lastetuba on vanematekodust kaasa saadud.

Koppel märkis, et töötegemise kasu tõestavad mõnegi erivajadusega



Maire Koppel.

inimese sõnad, mille mõte on selles, et raha teenimine polegi esmatähtis, põhiline on, et midagi vajalikku ja huvitavat saab teha. "Mitmedki erivajadustega inimesed leiavad rakendust tavalistel töökohtadel, näiteks kaubanduskeskustes ostukäruude transportijatena, samuti ka kullassepa abilistena või teisteski haruldasemates ametites."

Maire Koppel peab erivajadustega inimeste puhul plussiks oskust ja julgust anda objektiivset enesehinnangut. "Kui tööpraktikale või tööle asudes inimene oma puuet tunnistab, näitab see, et ollakse oma olukorrast aru saanud ja inimene on huvitatud hoidma oma tervist stabiilsena."

"Tervisliku seisundi ja sellest tuleneva raviskeemi teadmine on oluline ka tööandjale. Näiteks, kui mõne ravimi toimest tingituna võib hommikune uni kauem kesta, avaneb ehk võimalus erivajadusega inimese tööpäeva algus veidi hilisemale ajale planeerida," ütles Koppel. Oluline on ette mõelda ja võimalikult palju läbi positiivsete kogemuste edasi minna.

Sageli vajavad erivajadustega isikud nõuannet ühel või teisel elulisel teemal. "Mõnikord tuleb selgituste ja

soovitustega abiks olla siis, kui mõni meie naisklient soovib last sünnitada. Siis tuleb näidetega selgitada, et laps pole nukk ja vajab ennekõike igapäevast hoolitsust ja vastutust. Vahel oleme soovitanud oma vastutusvõime ja tervisliku seisundi stabiilsust proovida lemmikloomadega tegeledes. Selleks on olemas loomade varjupaigad, kus on hea proovida oma empaatiat ja võimeid," ütles MTÜ Iseseisev Elu eestvedaja, kes ise õpib Tartu Ülikoolis sotsiaaltööd.

Esmatähtis on sõltlase tahe

Maire Koppel organiseerib nõustamisteenust ka alkoholismi või narkomaania küüsis olijatele. "Kõige tugevam kasutegur tekib siis, kui sõltlasel endal on piisavalt tahet sõltuvusest vabaneda ja tulla kindla sooviga vabaneda pahast, mitte aga selleks, et endast lihtsalt ühel või teisel põhjusel head märki jätta. Leidub neidki, kes nimetavad viinapudelit oma ainsaks lohutuseks või siis lubavad joomise maha jätta, kuid enne seda veel viimase pitsi teha. Paraku on see lõpu enesepeetus ja sõltuvusest lõplikult vabanemine lükkub aina edasi. Mõnigi narkomaan peab oma

hobi rikaste privileegi ja väidab, et tema tarvitab vaid kvaliteetset kraami. Sellise mõttelaadi puhul on märkimisväärselt raske sõltuvusest tugevam olla."

MTÜ Iseseisev Elu teeb koostööd erinevate arstidega. Iseäranis oluline klientide toetamisel on regulaarne konsulteerimine psühhiaatriga, kellest aga tänases Eestis on üsnagi suur puudus.

Pansionaadis tervis kontrolli all

Jõgevamaal, Palamuse vallas, Kaareperes asuv tühjaks jäänud koolimaja ehitati MTÜ Iseseisev Elu algatusel pansionaadiks. "Saame elamisvõimalust pakkuda kolmekümne seitsmele inimesele, kes üldjuhul on eakad inimesed erinevatest Eestimaa paikadest. Meie elanikele pole küll võimalust tervist päriselt tagasi anda, kuid head tingimused mõnegi haiguse kontrolli all hoidmiseks on küll," ütles Maire Koppel.

Ta peab silmas, et pansionaadi majas võtab Kaarepere kandi patsiente vastu Palamuse perearst Mairi Kotsar. Tänu sellele on ka pansionaadi elanikele tagatud piisavalt põhjalik arstlik kontroll. "Meditiiniõde Kaie Puusik on kohal igal tööpäeval ja hoolustõtaja ööpäeva ringselt," rääkis Maire Koppel.

"Meie asukate vaimuergust hoia- vad male, kabe ja küsimustega kuubikutest koosnev mälumäng, kehalist toonust pakuvad aga jõukohane võimlemine ja ka võimalus harida peenraid," lisas ta.

"Mulle meeldib sinne rahulik ja turvaline õhkkond ja töötajate hoolitsus," ütles 75-aastane Anne, kes tuli pansionaati Lääne-Virumaalt.

Pansionaati kolimine ei pruugi aga tähendada, et siia jäädavalt jäädakse. Vanahärra Jaak tuli siia näiteks taastuma puusaoperatsioonist ja kui tervis paremaks läheb, kavatab ta koju tagasi minna. "Kõndimine ongi juba veidi kergemaks muutunud," arvas vanemaealine härrasmees.



Maire Koppel MTÜd tutvustamas.

Fotod erakogust



MONIKA KUZMINA
GoodNews peatoimetaja

Mõned uudised, millega esimene Eesti heade uudiste portaal viimasel ajal on tegelenud, on väga head, aga mõned veel paremad. Olen aastase heade uudiste levitamise perioodi jooksul näinud, et Eestimaa toimub meelel hulgal positiivseid sündmusi ning inimesed meie kodumaal on imetlusväärsed, andekad, head ja mis kõige huvitavam – ka ääretult lahked. Nii et ma väidan, et oleme ümber lükanud müüdi, justkui oleks üks eestlane teise eestlase lemmiktoit. Väidan, et eestlane on hea inimene!

Minu väidet kinnitab ka Heateo Sihtasutuse tellitud uuring, mis näitas, et viimase aasta jooksul on 85% Eesti elanikest heategevusega mingil moel kokku puutunud ning ligi

GoodNews: Eestlastele meeldib head teha

90% on valmis annetama raha. Heateo SA ja TNS Emori koostöös läbi viidud uuringu eesmärgiks oligi saada ülevaade eestimaalaste heategevusalasest teadlikkusest, kogemustest ja hoiakutest. Uuring näitas, et 2013. aasta jooksul on heategevusega kokku puutunud suurem osa Eesti elanikkonnast, vastanutest 76% olid ostnud heategevuslikke tooteid, annetanud raha või asju ning 38% olid vabatahtlikuna pühendanud ka oma isiklikku aega, näiteks teinud tasuta tööd, olnud tuugiisikuks või osalenud heategevusürituste korraldamisel.

Mul on ka sulle küsimus, kui sul oleks kaks akent ja ühest paistaks sisse mõnus soe päike ja teise taga möllaks torm – siis millise akna ees mõtisklemise sa valiksid? Kas keegi on sulle öelnud, et sa võid oma elu suurimad otsused teha suvalisel ajal ja suvalises kohas – metsas, kiirteel, katusel või kuuris, orus või vee all, laudas või kasvõi laua all? Oled sa kuskilt lugenud, et uut elu on võima-

lik alustada iga hetk ja meil kõigil on õigus keerata ühel heal päeval lihtsalt oma elus uus lehekülg?

Ja siis on mul sulle veel üks küsimus – kui sul on tänasest valida, kuidas viia ennast kurssi Eestis toimuvaga, kas loed hommikusöögi kõrval krimiuudiseid või tunned ka sina, et on aeg teha oma elus positiivne ning teadlik samm paremuse suunas?

Milline oli viimane hea uudis, mida lugesid? Kirjuta sellest meile aadressile info@goodnews.ee

UUENDUS! Head uudiseid ka neile, kes tööd otsivad – GoodNews vahendab nüüdsest ka töökuulutusi.

Eelmise aasta detsembris ukсед avanud Eesti esimene ainult heade uudiste portaal GoodNews vahendab nüüdsest ka töökuulutusi. Koostöös Eesti Töötukassaga toob heade uudiste portaal GoodNews inimestele lähemale vabade töökohtade kuulutused.

Töötukassa tähtsaim ülesanne on töötajatele, tööotsijatele ja tööand-

jatele kiiresti muutuvale tööturul turvatunde pakkumine ning nende abistamine nii töö, kui töötaja leidmisel. GoodNews soovib töökuulutuste jagamisega kaasa aidata tööealise elanikkonna võimalikult kõrgele tööhõivele ning pikaajalise töötuse ja tööturult tõrjutuse ennetamisele. GoodNews on positiivse info vahendaja rolli nüüdseks varsti juba terve aasta kandnud.

Suvel alustasime koostööd Kuma raadioga, kellega koostöös jõuavad iganädalaselt Eestis toimuvad positiivsed uudised kõikide raadiokuulajateni. Samuti teeme koostööd ajalehega Terviseleht, kelle kaudu levitame samuti iganädalaselt häid Eestimaa uudiseid. Koostöös Eesti Töötukassaga vabade töökohtade kohta info levitamine oli üks järjekordseid loogilisi samme, et anda meiepoolne panus parema Eesti heaks, ausa ja vajaliku info levitamise osas.

Vabad töökuulutused leiab: www.goodnews.ee/tookuulutused

TASUTA elektrirongisõit Tallinna piires

Alates 28.oktoobrist on tallinlastel võimalik Tallinna piires elektrirongiga sõita TASUTA.

Tallinna linn ja Elron sõlmisid koostöölepe, mille alusel katab linn alates 28. oktoobrist rahvastikuregistrijärgsete tallinlaste tehtavate rongisõitude maksumuse Tallinna piires.

Tasuta sõidu õigus on kehtestatud isikutele, kes on rahvastikuregistrijärgsed tallinlased ja esitavad Elroni klienditeenindajale isikustatud Ühiskaardi koos isikut tõendava dokumendiga.

Soodustus kehtib läänesuunal Tallinn-Laagri ja idasuunal Tallinn-Vesse lõigul. Rongi sisenedes tuleb klienditeenindajale esitada Ühiskaart ning öelda oma sõidu sihtkoht. Klienditeenindaja valideerib reisi piletimüügiseadmega.

Isikute puhul, kes sõidavad Tallinnast kaugemale, hüvitab linn vaid Tallinna tsooni maksumuse.

Allikas: www.tallinn.ee