

# Eelarvamuste murdja Epp Adler

Meil on liiga palju madalat enesehinnangut ja teadmist sellest, mida me ei oska. Aga eelarvamusi saab murda – seda eelkõige heaga, mida tõestavad ka eelmisel lehel olevad lood.

## Kuidas HeadEsti jõudsid?

**EPP ADLER, MTÜ HeadEst:** 2003. aastal kohtusin tolle-aegse töökoha kaudu Pille-Maiga, kellega koos korraldasime esimese keskkonna-temalise noortevahetuse Eestis. Seal kohtusid noored Eestist, Gröönimaalt ja Itaaliast. Projekti järel tundus, et meil on ideid veel, koostöö sujus ja noortele võimaluste pakkumine inspireeris meid mõlemad. Nii me asutasimegi 2004. aastal organisatsiooni HeadEst. Meie eesmärk on toetada noorte saamist tublideks, õnelikeks täiskasvanutest. Üks viis on pakkuda noortele võimalust osaleda rahvusvaheliste tegevustes, sest kogemus näitab, et see on parim viis tekitada noortes eneseusku, huvi kooli ja maailma vastu. Me usume, et kõik noored on andekad ja võimekad, kuid selleks, et nad saaksid seda uskuda, vajavad nad täiskasvanuid, kes neisse usuksid ja neid julgustaksid. Täna on korraldanud või osalenud partnerina enam kui 150 kohalikus ja rahvusvahelises projektis. Neis on otseselt osalenud 150 000 Eesti noort ja noortega töötavat inimest.

## Milline on õppetund, mida vanade-noorte kohtumise korraldajad said?

*The Story of My Life* on olnud kindlasti üks meelde jäävamaid projekte, sest see esitas palju uusi väljakutseid. Enne projekti oli vaja meie senioritega palju eeltööd teha, et neid julgustada ja toetada selles seikluses osalema. Nagu tublid õpilased ikka, kartsid nad vigu teha ja mis saab siis, kui me ei saa hakka? Projekt tõestas mulle, et mitteformaalse õppimise meetodid sobivad kõigile. Seniorid pidid lihtsalt harjuma dialoogiga. Oleme ju harjunud, et vanad räägivad ja noored kuulavad. Meie projektis olid seniorid ja noored võrdsed elu-eksperdid, mõlemad oma mätta otsast.

## Mõned toredad äramärkimised vääriwad tulemusel.

Projekti tulemusena avastasid meie härrad, et klubi töö korraldamiseks on veel viise. Selleks korraldasime koos Nõmme Vanameeste Klubi arendusseminari. Härrad otsisid peale projekti inglise keele õpetaja ja on nüüd terve aasta keelt õppinud. Samuti



Epp Adler.

Foto erakogust

said nad poudelt inspiratsiooni ja võimevad nüüd iga klubikohtumise alguses. Lisaks kandideerisid kuus härrat ja prouat senioride vabatahtlikku teenistusse, et minna kuus ajaks Inglismaale talguid tegema. Aasta tagasi oleks see ilmselt mõeldamatu idee olnud. Meie projekt sai ka suure tunnustuse. Võitsime Euroopa tähtsaimal noorteprojektide konkursil (Karl Suure Auhind) kolmanda koha.

**Mis saab edasi – kas samasuguseid laagreid toimub ka tänavu ja kas sinna kohta ka leiab? Kui jah, siis keda oodatakse ja kuhu pöörduda?**

sest, reisidest jne. Meenutage ja arutlege julgelt, sest see annab seniorite elule tähenduse ja julgustab noori elama. Oleme hea meelega valmis oma kogemusi jagama ja aitame ka selliste projektide korraldamisel. Infot meie varasemate ja käimasolevate tegevuste kohta saab meie kodulehelt [www.headest.ee](http://www.headest.ee).

## Räägi "Meelte mosaiigist" ka. Mis õpilastelt saadud tagasisides kõige rohkem on üllatanud?

Selle aasta pärl on noortelalgatus "Meelte mosaiik", mille raames käivad nägemis- ja kuulmispuudega noored algklassidele tunde andmas. See projekt on välja kasvanud meie varasematest sallivuse ja puudega inimesi kaasavatest projektidest. Mulle on silma jäänud, et Eestis räägitakse sallivusest kui mingist eraldi "popist" või "Euroopast peale surutud" projektist, mitte kui inimõigusest või põhiväärtusest. Samuti on meie projektid tõestanud, et Eesti noortel on väga vähe kontakte endast erinevate gruppidega. Ma arvan, et sallivus tekib iseenesest, kui suureneb teadlikkus ja väheneb hirm. Selle projektiga soovimegi anda võimaluse meelega puudega noortel ise end tutvustada. Soovin, et õpilased oskaksid ja julgeks abi pakkuda ja

teaksid, et kurdid ja pimedad teevad samu asju nagu nemadki.

Oleme tänaseks külastanud juba 25 klassi ja kohtunud enam kui 500 õpilasega. Projekti tagasiside on meid kõiki üllatanud ja tundub, et meie projekti idee töötabki. Kõikide klasside õpilased on üllatanud, et pimedad ja kurdid on nii iseseisvad, käivad kinos ja koolis ning teevad üldse samu asju nagu nemadki. Lisaks õpilaste teavitamisele soovin, et puudega noortel oleksid Eestis paremad võimalused iseseisvaks eluks.

## Miks sina seda teed? Mida loodad ja millele? Kas see on hobi või töö?

Olen sellele palju mõelnud. Minu jaoks on see ikkagi töö. Mind paelub õppimine ja inimeste julgustamine ning üllatamine, milleks kõige rohkem nad võimelised on.

Võib öelda, et oma töö kaudu püüan anda panuse ühiskonnas häirivate teemade lahendamiseks. Mulle ei meeldi raiskamine ja ma tajun Eestis liiga palju inimeste raiskamist. Meil on liiga palju madalat enesehinnangut ja teadmist sellest, mida me ei oska. Oma töö kaudu olen näinud väga palju, et seda on võimalik muuta ja seda ma tahangi teha.

## Miks on mõned inimesed häbelikud ja endassetõmbunud?

Ekstravertsed ja introvertsed inimesed oleksid pärit nagu eri planeetidelt. Ühtele meeldib seltskond, teised soovivad olla rahul üksi olles.

Millised ajus toimuvad protsessid neid erinevusi tekitavad, on raske aru saada. On teada, et väljapoole suunatud inimesed eelistavad kiiret rahuldust pakkuvaid tegevusi ja keskenduvad kaaslasti vaadates nende nägudele. Introvertid jälgivad pisiasju, kuid kipuvad väsima, kui keskkonnast tuleb liiga palju infot.

USA Cornelli ülikooli neuroteadlased Yu Fu ja Richard Depue tegid ülikooli astunud tudengite hulgas isiksuseteste

ja valisid selle põhjal välja nii ekstravertseid kui introvertseid katsealuseid. Uurijad andsid osadele vabatahtlikele aktiivsuse- ja tähelepanuhäire raviks kasutatavat Ritalini. Ravim stimuleerib mõnutunnet tekitava virgatsaine dopamiini vabanemist ja turgutab tähelepanu.

Pärast seda vaatasid katsealused laboris videoid. Seejärel uuris Depue, kui tugevalt seostasid inimesed videoid ja laborikeskkonda ajus oleva dopamiinihulga suurenemisega. Selleks kasutasid nad töömälu ja koordineerimise seotud ülesandeid. On teada, et kui keskkonda seostatakse po-

sitiivse kogemusega, liiguvad nii loomad kui inimesed kiiremini, on tähelepanelikumad ja nende mälu töötab hästi.

Katsete põhjal seostasid ekstravertid ravimi tekitatud heaolutunnet keskkonnaga. Introvertidel sellist seost ei tekkinud.

Depue sõnul näitab see, et eri temperamentitüüpidega inimeste aju töötab täiesti erinevalt. Ekstravertidid janunevad dopamiini tekitatud heaolutunde järele ja see sunnib neid pidevalt suhtlema. Introvertide jaoks on sisemine motivatsioon palju olulisem kui välised tegurid.

**PIRET PAPPEL, [www.novaator.ee](http://www.novaator.ee)**

## Kas menopausi tekitasid mehed?

Menopausi alguses tabavad naisi unehäired, öine higistamine ja kuumahood. Keha hormoonitase muutub ning kaob võime järglasi saada. Kõiges selles võib süüdistada mehi, väidavad Kanada McMasteri ülikooli uurijad.

Inimene on üks väheseid liike, kelle emased kaotavad sigimisvõime üsna noores eas. Seda on selgitatud niinimetatud vanaemaefektiga. Vanemas eas sünnitades on suur tõenäosus, et ema sureb enne lapse täiskasvanuks saamist. Seetõttu on kasulik, kui viljatuks muutunud, kuid samas elujõu-

lised naised aitavad nooremaste naiste laste eest hoolitseda. Kuid uue arvutimudeli põhjal võisid menopausi esile kutsuda hoopis vananevate naiste vähesed sigimisvõimalused.

Evolutsioonigeneetik Rama Singh simuleeris arvuti abil, kuidas geenid muutuvad ja levivad inimeste paljunemisel kümnete tuhandete aastate jooksul. Mudeli põhjal valisid mehed endale sigimispartneriteks noori naisi, kes said tõenäolisemalt ja rohkem järglasi. Vanemas eas naiste võimalused paljuneda muutusid piiratuks ja see kutsus esile menopausi.

Singh rõhutas, et mudelis jäljendati inimkonna arengut tuhandete aastate jooksul mitte ainult praeguses ühiskonnas levinud käitumist. Uurija sõnul on meeste seksuaalkäitumine suunanud kogu inimese evolutsiooni.

Singhi arvates võib praegune olukord, kus paljud naised saavad esimese lapse üha hilisemas eas muuta menopausi ajastust hilisemaks. Võime 40ndates eluaastates edukalt sigida võib osutada lähiajal evolutsiooniliselt edukaks ja siis hakkab see laiemalt levima.

**PIRET PAPPEL, [www.novaator.ee](http://www.novaator.ee)**

**XXI VILJANDI PARIMEIS MUUSIKA FESTIVAL**  
PÜHA MÜRISTUS  
25.-28. JUULI 2013  
WWW.FOLK.EE

**PAMYUA** (USA/Yupiki/Inuiidi), **FANFARE SHUKAR** (Rumeenia), **WANG LI** (Hiina), **VEJA** (Horvaatia), **MANGANAR GROUP** (India), **MARIA KOREPANOVA** (Udmurdima), **JOJI HIROTA TRIO** (Jaapan), **BUDA FOLK BAND** (Ungari), **TUNGAN** (Rootsi)

Maarja Nuut, Politsei- ja Piirivalveorkester koos Rotoroga, Gjangsta, Mari Kalkun ja Runorun, VLÜ, Torupilli Jussi trio, Midrid, Zetod, Knihv, Klapp, VEM, Melanhoolised Meestelaulud, Bombillaz, Celia Roose / Robert Jürjendal / Tuule Kann, Epifolium, Ülemastud Rentlihärrad, Laudaukse Käaksutajad, Niks Jans, Puzle, Robirohi, Svyata Vatra, Untsakad, Luud, Heino Tartes ja sõbrad

Suurtöötajad: **A-Le Coq**, **emt**, **Premia**, **Folk** sõidab: **TAXON**, Autopartner: **SUBARU**, **MARKER AUTO**

Meediapartnerid: **Jakala**, **Eesti Ekspress**, **MaaElu**, **Postimees**, **Kuu**, **Isaikonnad**, **Uus**, **Uus**, **Uus**, **Uus**

Tänname: Kultuurkapital, Viljandi linn, TÜ Viljandi Kultuurikakadeemia, Haridu- ja Teadusministeerium, Kultuuriministeerium, ERR, Ecoprint, Edelaradtee, Lido, Fennu-Uigra, Ungari Instituut, Meedius