

Intervjuu

Rakvere 8,
41532 Jõhvi,
tel. 335 4444,
info@pohjarannik.ee

MERIT LILLELEHT: Olen väga hea unekoolitaja, sest olen ise palju vigu teinud

Unerahu saadik

■ Jõhvis sündinud üle-eestiline algatus - leebe unekool - ulatab abikäe magamatusest üleväsinud väike- lastele ja nende vanematele. Merit Lilleleht, kes kolis Viru vanglat juhtima tulnud abikaasaga Tallinnast Jõhvi, teab seda tunnet. Argipäeviti tegeleb ta OÜs Corrigo sotsiaal- ja tervishoiuteenuste arendamisega.

SIRLE SOMMER-KALDA
sirle@pohjarannik.ee

Teie lapsed on praeguseks juba sellises eas, et unekooli enam ei vaja. Ometi on see veebipõhine nõustamiskeskus just nüüd täie hooga käima läinud.

Alustasin unekooli tegemist juba kaks aastat tagasi, siis, kui olin ise väga hädas ja valmis sõitma lausa Soome abi otsima. See teema on tegelikult ühiskonnas varjatud, sest keegi ei taha ju öelda, et tema peres on probleem ning laste magamisraskused ähvardavad pere toimetulekut ja paarisuhete kestmist.

Meie ühiskonnas on selline ettekuju, et kui on noor pere väikeste lastega, siis tõenäoliselt elavad nad nagu Rama reklaamis: kõik on ilus ja puhas ning lapsed lähevad õigel ajal magama.

Ainult naabrid teavad, kuidas asi tegelikult on?

Tõenäoliselt küll, jah. Meie peres sündis kaks last üsna järjest, poolteiseaastase vahetega, üks on praegu kolm ja teine saab viis. Nüüd on juba muidugi tore, aga alguses oli raske. Seetõttu hakkasin põhjalikumalt uurima unekooli teemat.

Paljud, kes midagi unekoolist teavad, arvavad, et see tähendab lapse üksinda nutma jätmist ja on üks karm asi, mida oma lapsele teha ei taha. Sellepärast ongi meie eeskujuks Soome, kus propageeritakse lausa riiklikul tasemel leebe unekooli meetodit.

Mis ei jäta last üksinda nutma?

Jah, leebel unekoolil on lausa oma meetodika, sellest saab põhjalikult lugeda meie veebilehel www.unekool.ee. Põhimõte on see, et lapsele tagatakse turvaline tugi kogu aeg ning teda ei jäeta ükski hüstereerilisel nutma.

Küll on eesmärgiks, et ta õpiks ise uinuma. Last ei tohiks süles kussutada, kuni ta juba uinub, vaid rahustada teda nii palju, et ta on enesekindl ja suudab ise voodis rahulikult magama jääda.

Kätt ikka tohib hoida?

Selle kohta on meil hea nipp, mis kannab nime käpuudutuse meetod. Ka unekooli logol on käpajalg, sest loomad on väga head oma laste rahustajad. Neil ei ole sellist tralli, nagu inimestel kipub tihiti olema. Ja käpuudutusega kas seljale või pepule antakse lapsele kindlustunnet: "Ma olen siin, kõik on korras, võid rahulikult uinuda." Nii lihtne see ongi.

Inimeste puhul räägime siis käpuudutusest. Muuseas, väga head unekoolitajad on hoopiski isad. Esiteks nad ei ole nii närvilised ning nende "käpuudutus" on tunduvalt turvalisem ja suurem.

Ja olgem ausad - tihti on emad rohkem üleväsinud ega suuda rahulikult jääda, et unekooli leebelt läbi viia. Kõige hullem kahju, mida võib teha, on see, et kaotad ise kannatuse. Siis on kogu eelnev töö luhta läinud.

Nii et rahu ainult rahu ja ühel hetkel kannab see vilja.

Kui teha esimesed ööd õigesti, siis tuleb selle meetodi puhul arvestada nädalaga. Öeldakse, et kui teed karmi unekooli, tekib lapsel juba kolme päevaga uus magamisharjumus - tegelikult kustub lootus, et ei ole mõtet võidelda. Aga seda me kindlasti ei soovita.

Kas teie rakendasite oma laste peal leebe unekooli meetodit või kasvasid nad seni, kuni asja uurisite, magamisraskustest ise välja?

Kumbki variant pole õige. Oma laste peal ma leebe unekooli meetodit teadlikult ei saanud katsetada, sest ma ei teadnud sellest õigel ajal. Ju ma tegin tunde järgi midagi samalaadset. Naeran, et ma olen väga hea unekoolitaja sellepärast, et olen väga palju vigu ise ära teinud ja sellest õpinud.

Meil on päris head koostöösuhted Eesti unearstidega, kes näevad, et nii lasteaias kui koolilastel on magamishäired hästi levinud, aga sellest palju ei räägita.

Äkki meie täidamegi seda rolli, et olla teavitaja ja teema ülestõstja, olles toeks päris unearstidele. Kindlasti peaks õigel ajal abi saama. Kui laps ei saa öösel hästi magada, on ta päeval viril, ei jaksa õppida, mille tagajärjel võivad tekkida käitumishäired. Laste magamisraskused mõjutavad ka peresuhete kvaliteeti.

Jõhvis pole sündinud just üleliia palju üle-eestilisi algatusi, aga teie pole ka päris jõhvilane. Kolisite siia kolm aastat tagasi, sest abikaasa Andre asus tööle Viru vangla direktorina. Paljud pered teevad sellisel juhul otsuse, et mees hakkab viie päeva idavirulaseks või kümne päeva soomlaseks ning naine lastega jääb koju. Aga teie otsustasite teisiti.

Kuna olin lastega kodus - meil oli just sündinud teine laps -, siis polnud küsimustki. Kui on lapsed, peab pere ikka koos olema. Oleks mul suur karjäär olnud, siis võib-



"Meile kui väikeste lastega perele on Jõhvi praegu ideaalne elukeskkond," kinnitab pealinnast Ida-Virumaale kolunud Merit Lilleleht. MATTI KÄMÄRÄ

olla oleks mõelnud, aga sel hetkel see sobis.

Postimees kirjutas aasta algul, et perekond Lilleleht on oma positiivsusega Jõhvi leebepäraseks reklaamiks. Mis siin väljastpoolt tuli ja pilgule nii positiivset on?

Aga tõesti ma kiidan Jõhvit, siiralt kohe. Meile kui väikeste lastega perele on Jõhvi praegu ideaalne elukeskkond. Väga lihtne on hakkama saada. Saan jalgsi tööle tulla, lapsed said enam-vähem õigel ajal lasteaiakoha. Mulle meeldib, et siin on olemas riigiasutused, kus saab asjaajamised ära teha. Mulle sobivad ka kohapealsed poed, et ei pea minema Tallinna šoppama. Perearstid, haiglad on olemas... Pole kurta küll midagi.

Olete isegi öelnud, et käite Jõhvis rohkem kontserdil kui Tallinnas Estonia teatri lähedal elades?

Seda ütlevad teised ka. Kui Jõhvi kontserdimajas tuleb mingi kontsert, siis see ei kao infomüra sisse ära. Tallinnas on õhtu jooksul mitukümmend üritust, aga siin on see üks sündmus, ma tean seda pikalt ette ja lähengi. Väiksemas kohas on teistmoodi elustiil.

Välismaalastelt alati küsitakse, millest nad Eestis elades puudust tunnevad. Kas on midagi, mille järele endise pealinnasena Ida-Virumaal igatsete?

Alguses tundsin väga puudust söögikohtadest, aga Jõhvi on teinud viimase kahe aastaga päris suure hüppe, nii et enam ei saa kurta selle üle ka.

Ütleksite, et Jõhvi tulles polnud suurt karjääri, mida pooleli jätta, sest olite lastega kodune. Aga enne seda olid teil vastutusrikkad töökohad näiteks Tallinna linnavalitsuses ja sotsiaalministeeriumis. Kas Jõhvis oli lihtne võimetekohast rakendust leida?

Eks Jõhvis tegi töötõingu raskemaks see, et mul pol-

CV

- * Sündinud 20. märtsil 1975. aastal Sauel.
- * Lõpetanud Saue keskkooli ja Tallinna ülikooli sotsiaalteaduste magistrina.
- * Töötanud muu hulgas sotsiaalministeeriumi peaspetsialistina, koordineerides Euroopa Liiduga läbirääkimiste töö- ja sotsiaalpoliitika töögrupi tööd, juhtinud Karjaküla sotsiaalkeskust ja Tallinna hoolekandeteenuste arendusgruppi ning olnud Tallinna linnavalitsuses sotsiaal- ja tervishoiuameti peaspetsialist. Asutas koos endise töökaaslasega nõustamiskeskonna www.unekool.ee.
- * Hobideks on lumelaua sõit, mis on pärast laste sündi unarusse jäänud, ja rollimängude korraldamine.
- * Abielus, kaks last.

nud siin ees ühtegi tuttavat. Kui hakati tegema Ida-Virumaa arengukava, ütlesin, et oskan sel teemal sõna sekka öelda, kuna olen neid Tallinna linnavalitsuses päris palju teinud.

Sain töögrupi liikmeks, juhtumisi oli ühel koosolekul ka Tiiu Sepp (OÜ Corrigo juht - toim.), meil tekkis kontakt ja siin ma olen. Ma ei tegelnud veel töö otsimisega ega arvanud, et nii vara lapse kõrvalt tööle lähen, aga nii see läks.

Enne Corrigo töötasin Tallinna linnavalitsuses sotsiaal- ja tervishoiuametis arendusspetsialistina. Mulle arendustöö sobib. Corrigo ja Jõhvi haigla on huvitavad selle poolest, et siin on väga palju erisuguseid tervishoiu- ja sotsiaalteenuseid, kokku üle 50. Siin on nii lähedaid innovaatilisi teenuseid, näiteks kehakoostise analüüs või võimalus paigaldada täiskeraamilised hambakatted ja saada endale Hollywoodi naeratus. Lust on töötada, kui on, millega töötada.

Minu ülesandeks ongi välja töötada ja leida uusi teenuseid ning olemasolevaid inimestele lahti rääkida. Samuti maja üldist mainet kujundada. Õnneks on siin õhkkond, mis soosib uusi mõtteid.

Milline on kodune elu vangladirektorist reservohvitseriga? Elu nagu Viiburi sõjakoolis, kas lapsed käivad nööri mööda?

Töö- ja pereelu peaksid ikka üksteist tasakaalustama. On tavapärane, et peresised rollid vahetuvad, üks on hea ja teine halb. Arvan, et suudame neid vaheldumisi teha, aga tavaliselt on ikka ema see, kes rohkem rutiini taga ajab - minu eluõnn sõltub laste hambapesust ja magamaminekust. (Naerab.) Isaga saab teha lahendamata asju.

Laste kasvatamisel lähtume kõhutundest, sellest olukorrast, mis parasjagu on. Üks unekooli nipp on see, et kui tunned, et sul on raske, siis mõtle, et sul ei ole kaks, vaid kolm last. Õnneks olen nüüdseks tasakaalu saavutanud ega pea seda enam ette kujutama. Aga kui noor ema on lastega kodus, siis nii kerge on tulema tunne, et ma ei saa hakkama ja olen halb ema.

Mul oleks tõesti hea meel, kui suudaksin unekooliga päästa kas või mõne inimese auku kukkumisest. Kodulehel oleme nõustanud vähem kui kuu aega, aga meil on juba kevadest avatud Facebooki konto, kus meil on 853 sõpra, kes on meid kogu aeg jälginud. Inimesed on kirjutanud oma lugusid ja olemasolevaid leebepärase unekooli meetodikast lähtuvalt nõu anda.

See on uskumatu, mis mõnes kodus toimub. Näiteks laps magab ainult süles, ka öösel. Või pannakse ta autos magama: sõidetakse ringi, kuni laps uinub, ja tuuakse tuppa voodisse, lootes, et ta üles ei ärka.

OÜ CORRIGO JUHATUSE LIIGE TIJU SEPP:

Merit on hästi hakkaja ja positiivne inimene. Ta on saanud hea hariduse ja hariduse oma eelmistelt töökohtadelt. Selliseid inimesi on Ida-Virumaal võib-olla sellepärast vähe, et nad lähevad ära Tallinna ja Tartusse, aga tema on, vastupidi, siia tulnud.

Meritile pole vaja midagi seletada, ta ise haarab ja teab võib-olla palju rohkem kui meie siin. Ta on hästi kiire ega raiska aega tühjale-tühjale.

Alguses ma imestasin, kuidas ta on nii kannatlik ja alati naeratab. Kui mina lähen vahel endast välja, siis tema suudab ikka naljanõu pähe teha ja tõmbab minu kuraasi maha. Selles mõttes on ta suur tasakaalustaja.



Näiteks ühele lapsele meeldis, et auto raputab, ja vanemad sõitsid uinuva lapsega raudtee piirkonnas ringi.

Mõlemad, nii laps kui vanem, võivad olla üleväsimuse nõiaringsis ja sellest ei saagi lihtsalt välja. Tõesti teed mida tahes, et laps vait jääks. Kui lapse uneassotsiatsioon seotub kas kussutamise või raputamise, siis ta eeldab seda ka ärgates. Aga laste füsioloogiline unetsükkel on selline, et ta võib iga 45 minuti tagant ärgata. Kui täiskasvanu keerab külge ja magab edasi, siis väikelaps eeldab sama olukorda, mis tal uinudes oli: et emme, kus sa oled, ma tahan kussutamist, või kus on auto?

See on kõigile väga väsitav ja sellepärast ma unekooli inuuga teengi. Soomes on unekool lausa riiklik programm, mida rahastab kohalik omavalitsus. Näiteks kui perearst näeb, et peres on selline probleem, siis ta suunab unekooli nõustaja juurde ja see on pererele tasuta. Heal juhul käib unekooli nõustaja kodus ja pakub välja lahendused, aga kui vanemad on väga üleväsinud, on olemas unekliinikud, kuhu saab lapse tuua ja kus erapooletu nõustaja aitab lapsel õppida uut uneassotsiatsiooni.

Mõnes mõttes missiooniga töö on olnud ka kunagi kahe partneriga loodud mittetulundusühing, mille tegevuseks oli rollimängude korraldamine. Põhiliselt tegime seda käitumisraskustega kourikutele, kellele muu ei mõjunud.

Kui oled kogu aeg olnud paha poiss ja see roll on omaks võetud, siis mängus saab uue rolli. Näiteks võimaluse kehatuda õilsaks rüütliks, kes peab päästma kuningriigi hukatusest. Kui ta saab end tunda kaks tundi heana, jääb see tunne kehamälusse. Siis on see kogemus olemas ja noor teab, et saab ka teisiti hakkama, ei pea ülbama. Minu tegevus selles vallas on praeguseks soikunud, aga miks mitte seda ellu äratada.