Meie võime – uuenduslike viiside väljatöötamine puuetega noorte ja nendega töötavate inimeste toetamiseks

MEIE VÕIMALUS
Puudega noorte vajaduste ja väljakutsete analüüs

Erasmus+
Key Action KA220-YOU
Partnerships for cooperation
in the field of youth

Co-funded by the European Union

ELi vastutust välistav märkus:

Rahastab Euroopa Liit. Esitatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autorite omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või FRSE seisukohti. Ei Euroopa Liit ega FRSE ei vastuta nende eest.

Väljaandja / Väljaandmise andmed

Väljaandja:
Fundacja Oczami Brata
ul. Brzezińska 57/59
42-208 Częstochowa, Poola

Autor ja sisu eest vastutav isik:
Ewa Jeziak

Muud sisu loojad:
Andreea Tabun
Eleonora Di Liberto
Gerda Jušin
Indrek Sooniste
Marcos de Juana Espinosa
María José Fernández González-Conejero
Răzvan Băhnărel
Chiara Giammarresi
Antonio Prinzivalli
Martina Di Liberto

Toimetaja:
Ewa Jeziak

Valmimisaasta:
2025

Litsents:

See teos on litsentsitud Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsentsi alusel. Materjali võib kasutada, jagada ja kohandada, tingimusel et viidatakse asjakohasele allikale.

Sisukord

Kokkuvõte 5
1. Sissejuhatus 8
1.1 Puudega inimesed – olukord Euroopa Liidus ja partnerriikides 8
1.2 Projekti taust ja põhjendus 18
1.3 Osalusuurimuse eesmärgid 19
2. Metoodika 19
2.1 Osalusuurimise lähenemisviis 20
2.2 Andmete kogumise meetodid 20
2.3 Osalejad ja uurimisorganisatsioonid 21
2.4 Eetilised kaalutlused ja piirangud 24
3. Peamised tulemused 26
3.1 Elukvaliteet. Õnn ja heaolu, huvid ja eelistused 26
3.2 Iseseisvus, tegutsemisvõime ja enesemääramine 29
3.3 Töö, mõtestatud tegevus ja tulevikupüüdlused 31
3.4 Suhted, emotsionaalne tugi ja kuuluvustunne 32
3.5 Sotsiaalne kaasatus ja kogukonna tõkked 34
3.6 Perede ja spetsialistide roll ja väljakutsed 36
Vahekokkuvõte 39
4. Riikidevaheline ja kontekstidevaheline analüüs 41
5. Uuringu innovatsioon ja lisandväärtus 44
5.1 Uuringu uuenduslikkus 44
5.2 Mis ei ole uuenduslik – ja miks see on oluline 46
5.3 Lisaväärtus praktikale ja poliitikale 46
Innovatsiooni peatüki kokkuvõte 47
6. Järeldused ja soovitused 48
6.1 Järeldused 48
6.2 Soovitused 51
Lõppsõnad 52
Lisad 53
I lisa: Elulood – valitud näited 53
Viited 59

Kokkuvõte

Käesolevas aruandes esitatakse Erasmus+ projekti „Our Ability – uuenduslike viiside väljatöötamine puuetega noorte ja nendega töötavate inimeste toetamiseks" raames läbi viidud **riikidevahelise kvalitatiivse osalus uuringu** tulemusi. Uuringu viisid läbi viis partnerorganisatsiooni, mis tegutsevad erinevates Euroopa riikides (Poola, Itaalia, Hispaania, Eesti ja Rumeenia), ning see moodustab analüütilise aluse järgnevatele projektitegevustele.

Uuringu peamine eesmärk oli **selgitada välja puudega inimeste (vanuses 16–30) vajadused**, **uurides nende elukvaliteeti**, sealhulgas emotsionaalset heaolu ja õnne, iseseisvust ja igapäevast otsuste tegemist, huvisid ja eelistusi, juurdepääsu ressurssidele ja kaasatust, samuti nende igapäevaseid kogemusi ja tulevikupüüdlusi. Lisaks oli uuringu eesmärk **osalejaid kvalitatiivselt iseloomustada**, tuues esile nende elukogemusi, haavatavusi, vajadusi ja olemasolevaid ressursse, luues samal ajal teadlikult ruumi nende hääle kuuldavamaks muutmiseks ja tagamaks, et nende perspektiivid mõjutaksid otseselt tulevasi projektimeetmeid ja parandusi.

Uuringus kasutati **kvalitatiivset lähenemisviisi** ja kaasati teadlikult **osalejaid, kes esindavad erinevaid perspektiive**. Puudega noored osalesid **intervjuude, fookusgruppide, elulugude ja fotovoice tegevuste** kaudu**,** mis võimaldasid neil väljendada oma kogemusi ja prioriteete kättesaadaval ja mõtestatud viisil. Vanemad, eestkostjad ja puudega inimesi toetavad spetsialistid osalesid samuti valitud uurimistegevustes. Nende panus moodustab olulise ja sisuka osa kvalitatiivsest materjalist, pakkudes ülevaadet suhetega seotud, organisatsioonilistest ja süsteemsetest teguritest, mis kujundavad igapäevaseid kogemusi, võimalusi ja piiranguid.

Käesolevas aruandes esitatud analüüs toob need perspektiivid dialoogi. Kuigi erilist tähelepanu pööratakse noorte väljendatud kogemustele ja prioriteetidele kui tulevaste projektimeetmete peamistele kasusaajatele, on vanemate, eestkostjate ja spetsialistide perspektiivid integreeritud, et pakkuda rikkamat ja nüansseeritumat arusaama vajadustest, haavatavustest, ressurssidest ja muutust vajavatest valdkondadest.

Kõigis partnerriikides näitavad tulemused, et puudega noorte **elukvaliteeti** kogetakse peamiselt **emotsionaalse ja suhtlemise protsessina**, mitte puhtalt materiaalsete tingimustena. Heaolu keskseks osaks osutusid emotsionaalne turvalisus, etteaimatavad rutiinid, tähenduslikud igapäevased tegevused ja toetavad suhted. Samal ajal kirjeldati emotsionaalset heaolu sageli kui habrast ja stressile, muutustele ning tõrjutuse kogemustele tundlikku valdkonda.

Autonoomia, tegutsemisvõime tunne ja enesemääramisõigus kerkisid esile osalejate peamiste püüdlustena. Nad rõhutasid, kui oluline on, et neid kuulataks, et neil oleks sõnaõigus igapäevastes valikutes ja et nad saaksid osaleda oma elu mõjutavate otsuste tegemises. Täieliku iseseisvuse asemel kogeti autonoomiat sageli kui toetatud otsuste tegemist usalduslikes ja vastastikuse toetuse suhetes. Osalejad hindasid võimalusi mõjutada

oma igapäevast rutiini ja tulevikuplaane, samas kui korduvad pinged kaitse ja autonoomia vahel – eriti perekonna- ja institutsioonilises kontekstis – olid ilmne kogu partnerriikides.

Töö ja tegevusega seotud teemad (sh töötamissoovid, kasulikkus ja tähendusrikkad igapäevased rolli kordusid kõikide partnerriikide aruannetes ning olid seotud täiskasvanu identiteedi, eneseväärtuse ja heaoluga. Paljud osalejad väljendasid tugevat soovi tunda end kasulikuna, tunnustatuna ja eesmärgipärastes rollides kaasatuna, kirjeldades samas piiratud ja killustatud võimalusi selliste rollide täitmiseks praktikas.

Suhted ja kuuluvustunne määratleti heaolu ja identiteedi põhielementidena. Perekonnad, eakaaslased ja spetsialistid moodustasid enamiku osalejate jaoks peamised sotsiaalsed võrgustikud. Kuigi tugiorganisatsioonid pakuvad sageli turvalist ja vastuvõtlikku keskkonda, ulatuvad tõelise kaasatuse kogemused harva laiemasse kogukonda. Osalejad kirjeldasid sotsiaalset osalust sageli osalisena või tingimuslikuna, rõhutades lõhet formaalse kaasatuse ja tegeliku kuuluvustunde vahel.

Puudega noorte saadava toetuse kvaliteet ja järjepidevus on tihedalt seotud **nende vanemate, hooldajate ja spetsialistide heaoluga.** Vanematel lasub sageli suur emotsionaalne ja praktiline vastutus, samas kui spetsialistid töötavad suure töökoormuse ja struktuuriliste piirangute tingimustes. Nende vajadustega tegelemine aitab tagada, et pered ja personal saavad pakkuda usaldusväärset, vastutulelikku ja empaatilist tuge, mis omakorda tugevdab otseselt noorte iseseisvust, osalust ja üldist heaolu.

Kohalik kontekst ja süsteemsed tingimused mõjutavad oluliselt igapäevaseid kogemusi. Kuigi riiklikud poliitikad kehtestavad õigused, juurdepääsustandardid ja rahastamisraamistikud, kujundavad noorte igapäevaseid kogemusi kohalikud tegelikkused, nagu transpordivõimalused, geograafiline asukoht, teenuste kättesaadavus ja sotsiaalsed hoiakud. Tõhus toetus nõuab seetõttu strateegiaid, mis arvestavad neid kohalikke tingimusi, ühendades tähelepanu süsteemsetele raamistikele praktiliste lahendustega, mis on kohandatud vahetule keskkonnale.

Uuring näitas, et hoolimata kultuuri-, organisatsiooni- ja riigierinevustest tõid noored kõigis partnerriikides esile samad peamised vajadused: emotsionaalne turvalisus, mõtestatud tegevused, iseseisvus ja kuuluvustunne. **Ühised prioriteedid näitavad piiriülese õppimise potentsiaali** – kogemusi saab jagada üle piiri ja organisatsioonid saavad luua strateegiaid, mis vastavad noorte tegelikele kogemustele erinevates kontekstides töötades.

Üldiselt kinnitab osalusuurimus, et projektimeetmed peaksid tuginema puuetega inimeste elukogemustele ja väljendatud prioriteetidele, kaasates samal ajal perekondade ja spetsialistide teadmisi ja vaateid. Töötades **erinevates riiklikes kontekstides ja integreerides mitmeid vaatepunkte,** aitab uuring kaasa kaasavamate, paindlikumate ja jätkusuutlikumate lähenemisviiside väljatöötamisele, et toetada puuetega noori nende üleminekul täiskasvanueasse.

1. Sissejuhatus

Puudega noored kogu Euroopas **seisavad endiselt silmitsi keeruliste väljakutsetega iseseisvuse saavutamisel, sotsiaalsel kaasamisel ja mõtestatud osalemisel ühiskonnaelus.** Hoolimata poliitiliste raamistike ja tugiteenuste olemasolust on paljude inimeste jaoks igapäevased võimalused valikute tegemiseks, täiskasvanulike rollide arendamiseks, mitmekesiste sotsiaalsete suhete loomiseks ja võrdsetel tingimustel eakaaslastega osalemiseks endiselt piiratud. Neid väljakutseid **täheldatakse järjepidevalt** puudega inimestele teenuseid osutavate **organisatsioonide igapäevases töös** erinevates riiklikes kontekstides ja erinevatel toetustasanditel.

Käesolevas aruandes esitatakse analüüs puuetega inimeste praeguste vajaduste kohta. See on projekti aluseks oleva riikidevahelise uuringu tulemus. Uuring pakub tõendusmaterjali järgnevate töötubade ja tegevuste kavandamiseks, tagades, et projekti tulemused põhinevad osalejate elukogemustel ja väljendatud prioriteetidel, võttes samal ajal arvesse ka igapäevases toetamises osalevate perekondade ja spetsialistide seisukohti.

1.1 Puudega inimesed – olukord Euroopa Liidus ja partnerriikides

Enne uuringu tulemuste esitamist annab käesolev dokument **kontekstuaalse ülevaate puuetega inimeste olukorrast Euroopa Liidus ja partnerriikides,** pakkudes taustateavet nende elu laiemate asjaolude ja tulevaste võimaluste mõistmiseks.

1) Euroopa Liit: puue kui struktuuriline probleem ja kumulatiivne ebavõrdsuse mehhanism

Euroopa Liidus saavad puuetega inimesed kasu ühisest õiguste ja toetusmeetmete raamistikust, mis tugineb ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsioonile (CRPD) ja ELi puuetega inimeste strateegiale 2021–2030. Kõigis liikmesriikides on toetussüsteemidel ühised põhielemendid: õiguskaitse diskrimineerimise vastu, juurdepääs haridusele ja tööhõivele, tervishoid, sotsiaalteenused ja osalemine ühiskonnaelus.

ELi poliitika julgustab liikmesriike arendama kaasavaid ja isikukesksed teenuseid, tagama juurdepääsu avalikule infrastruktuurile ja digitaalsetele teenustele ning eraldama rahalisi vahendeid sotsiaalse toetuse programmidele. Kuigi teenuste ulatus ja kvaliteet varieeruvad, on olemas ühine pühendumus puuetega inimeste sotsiaalse kaasatuse, iseseisvuse ja võrdsete võimaluste parandamisele kogu Euroopas.

Hoolimata nendest ühistest õigusraamistikest ja toetusmeetmetest on puuetega inimeste igapäevane elu endiselt raske ning paljud takistused nõuavad sihipäraseid meetmeid ja poliitika parandamist.

Kogu Euroopa Liidus puudutab puue märkimisväärset osa elanikkonnast. 2024. aastal teatas ligikaudu 24% ELi elanikkonnast vanuses 16 ja üle selle mingisugusest puudest, mis vastab umbes 90 miljonile inimesele. Puude esinemissagedus suureneb vanusega, mõjutades umbes 6% 16–19-aastastest, 7% 20–24-aastastest, 9% 25–34-aastastest ja ulatudes 47%ni 65-aastaste ja vanemate inimeste seas (Euroopa Liidu Nõukogu ja Euroopa Nõukogu, 2025).

Puuet tuleks mõista eelkõige struktuurilise ja süsteemse probleemina, mitte ainult üksikisiku terviseseisundina. Puue peegeldab üha enam inimese funktsionaalsete piirangute ja keskkonna takistuste (nt ligipääsmatu transport, piiratud teenused, ebapiisav haridus- ja tööturutoetus) vastastikust mõju. Hoolimata ELi õiguslikest ja strateegilistest raamistikest näitavad tõendid järjekindlalt püsivaid ebavõrdsusi puudega inimeste ja üldelanikkonna vahel, mis aja jooksul kuhjuvad ja võivad viia pikaajalise tõrjutuseni.

Sotsiaalmajanduslik olukord

Peamine ebavõrdsus puudutab vaesust ja sotsiaalset tõrjutust. Puudega inimestel on oluliselt suurem vaesuse ja sotsiaalse tõrjutuse risk kui puudeta inimestel – umbes 29% võrreldes 18%ga (Eurostat, 2024). Seda lõhet täheldatakse kõikides liikmesriikides, kuigi selle ulatus varieerub piirkonditi.

Tööturu ebavõrdsus on tihedalt seotud sotsiaalmajanduslike tulemustega. Euroopa Parlamendi (2025) andmetel puuetega inimesed:

- osalevad tööturul harvem,
- töötavad sagedamini osalise tööajaga,
- töötavad sagedamini oma kvalifikatsioonist madalamal tasemel,
- on rohkem ohustatud ebastabiilse tööhõivega.

Madalam tööturul osalemine tähendab madalamat sissetulekut ja piiratud juurdepääsu kaupadele ja teenustele, sealhulgas tervishoiule, rehabilitatsioonile ning kultuuri- ja ühiskonnaelus osalemisele. Haridus on veel üks kumulatiivse ebasoodsa olukorra põhjustaja: puuetega inimesed katkestavad haridustee tõenäolisemalt varakult, omandavad hariduse kõrgkoolis harvemini ning puutuvad tõenäolisemalt kokku takistustega kutseõppes ja elukestvas õppes, mis tugevdab veelgi nende tööturult väljajäämist.

Autonoomsus, iseseisev elu ja osalemine

Iseseisvus ja iseseisev elu on elukvaliteedi võtmetegurid, kuid ELi andmed (FRA, 2025; Eurofound, 2024) viitavad olulistele takistustele seoses:

- juurdepääsuga taskukohasele ja kohandatud eluasemele,
- isiklikule abile ja igapäevasele toetusele,

- kättesaadav ühistransport,
- infrastruktuur, mis võimaldab aktiivselt osaleda ühiskondlikus elus.

Paljud liikmesriigid tuginevad endiselt suuresti peredele kui peamisele toetussüsteemile. Kuigi perekonna toetus võib olla hädavajalik, võib liigne sõltuvus piirata iseseisvust ja edasi lükata iseseisvaks saamist, eriti noorte täiskasvanute puhul. Vähenenud osalemine kultuuri-, spordi-, vabatahtliku ja kodanikuühiskonna elus koos suurema sotsiaalse isolatsiooniga mõjutab otseselt subjektiivset heaolu, kuuluvustunnet ja vaimset tervist.

16–30-aastased noored: kriitilised üleminekud

Vanuserühm 16–30 on intensiivsete üleminekute periood (haridus, töö, eluase, suhted). Puudega noorte jaoks kujutavad üleminekud sageli „haavatavuse punkte", kus takistused muutuvad kõige nähtavamaks. Korduvalt on esile toodud kaks kriitilist üleminekuala:

1. **Üleminek hariduselt tööturule**: ebapiisav üleminekutoetus, piiratud individuaalne karjäärinõustamine ja takistused ligipääsetavate praktikakohtade leidmisel aitavad kaasa tööturule sisenemise hilinemisele või sellest loobumisele.
2. **Elamispinna iseseisvus**: piiratud toetatud elamispinna kättesaadavus, kõrged kohanemiskulud ja ebapiisavad isikliku abistamisei tunnid soodustavad pikemat sõltuvust vanemate kodust, vähem võimalusi iseseisvuse katsetamiseks ja iseseisva elu oskuste aeglasemat arengut.

Vaimne heaolu

Puudega inimesed teatavad madalamast vaimsest heaolust, eriti noorte täiskasvanute seas, sealhulgas üksindusest, madalamast eluga rahulolust ning depressiooni- ja ärevussümptomitest (Eurofound, 2024). Need tulemused on tugevalt seotud vähenenud iseseisvuse, piiratud osaluse ning häbimärgistamise ja diskrimineerimise kogemustega. Varases täiskasvanueas võivad piirangud eakaaslastega suhtlemisel, tegutsemisvõimalustel ja otsuste tegemisel avaldada pikaajalist mõju identiteedi kujunemisele ja hilisematele elukäikudele.

ELi tasandi järeldus: ebavõrdsus on süsteemne ja kumulatiivne. Vanus 16–30 on kriitiline sekkumisperiood. Autonoomsus, iseseisev elu ja osalus on sama olulised kui materiaalne toetus. Tõhusad meetmed nõuavad integreeritud meetmeid, mis hõlmavad haridust, tööhõivet, eluaset, psühhosotsiaalset tuge ja juurdepääsetavust.

2) Poola: killustunud süsteem, tugev sõltuvus perekonnast ja ebavõrdne juurdepääs toetusele

2024. aastal oli Poolas ligikaudu 3,9 miljonit inimest, kellel oli kehtiv puue või sellega võrdväärne staatust, mis moodustas umbes 10,5% kogu elanikkonnast (Poola statistikaamet, 2025).

Poola olukorda iseloomustavad dünaamilised, kuid ebajärjekindlad süsteemsed muutused. Õigusraamistike ja programmide väljatöötamine ei too alati kaasa elukvaliteedi märgatavat paranemist. Puudega inimesed teatavad endiselt piiratud iseseisvusest ja takistustest täielikul osalusel.

Peamised tegurid on järgmised:

- leibkonna majanduslik olukord,
- kohalike tugiteenuste kättesaadavus,
- puude liik ja raskusaste,
- elukoht (linna- ja maapiirkonnad ning piirkondlikud erinevused).

Kuigi iseseisvust ja aktiivsust toetavaid algatusi on lisandunud, on süsteem endiselt killustunud ning igapäevase toetuse koormus langeb suures osas peredele.

Sotsiaalmajanduslik olukord ja tööhõive

Puudega inimesed kogevad sagedamini rahalisi raskusi, raskusi tööturule pääsemisel ja madalat majanduslikku stabiilsust. Tööhõive on endiselt suur väljakutse: puudega inimesed asuvad harvem tööle, jäävad sagedamini majanduslikult mitteaktiivseks ja võivad töötada kaitstud tingimustes, mis ei toeta alati sotsiaalset kaasatust. Madal tööturul osalemine vähendab rahalisi võimalusi ja piirab juurdepääsu eraviisiliselt rahastatavatele teenustele (taastusravi, teraapia, arendustegevus) ning sotsiaalsele osalusele.

Haridus ja üleminek täiskasvanueasse

Kuigi kaasamine üldharidusse on formaalselt võimalik, on teatatud kvaliteedierinevustest:

- spetsialistide (abistajate, eripedagoogide) kättesaadavus,
- toetuse individuaalsus,
- iseseisvaks eluks ja tööturule sisenemiseks valmistumisel.

Suur risk on formaalse hariduse lõpp: noored kaotavad sageli varasema toetuse, neil puudub sujuv üleminek täiskasvanutele mõeldud teenustele ja nad seisavad silmitsi pikaajalise tegevusetusega. Ebaühtlased üleminekumehhanismid võivad viia selleni, et noored „kukuvad süsteemist välja” ilma selge teekonnata edasiseks hariduslikuks, kutsealaseks või sotsiaalseks arenguks.

Autonoomsus ja iseseisev elu

Vaatamata viimaste aastate edusammudele on järgmistes valdkondades endiselt märgata olulisi lünki ja puudujääke:

- isiklik abistamine,
- koolitus ja toetatud eluaseme võimalused,
- süsteemsed lahendused, mis võimaldavad järkjärgulist iseseisvust.

Selle tulemusena jäävad puuetega inimesed sageli perekonna juurde elama, neil on piiratud otsustusvõimalused ja nad ei arenda täielikult välja täiskasvanueluks vajalikke oskusi. Perekonna toetus pakub turvatunnet, kuid võib tugevdada sõltuvust ja hooldaja koormust.

Osalemine ja vaimne heaolu

Piiratud sotsiaalne osalus on seotud rahuldamata vajadustega sotsiaalsete kontaktide järele, vähendatud kultuuri- ja sporditegevuses osalemisega ning püsivate arhitektuuriliste ja transpordibarjääridega. Noorte puhul takistab see eakaaslastega suhtlemist, mõjutab enesehinnangut ning suurendab isolatsiooni ja vaimse tervise riske. Psühholoogiline tugi puuetega täiskasvanutele on ebapiisav ja ebaühtlaselt kättesaadav.

Piirkondlik ebavõrdsus ja valitsusväliste organisatsioonide roll

Piirkondlikud ebavõrdsused on märgatavad; juurdepääs sõltub kohaliku omavalitsuse tegevusest, tugevate valitsusväliste organisatsioonide olemasolust ja kohalikest ressurssidest. Valitsusvälised organisatsioonid mängivad olulist rolli innovatsioonis ja iseseisva elu lahenduste katsetamises, kuid projektipõhine rahastamine võib kahjustada järjepidevust.

Järeldus

Poolas süvendavad killustatus, ebapiisav autonoomsusele suunatud tugi ja ebaühtlane juurdepääs teenustele sõltuvust perekonnast. 16–30-aastaste üleminekuperiood on eriti haavatav, kuna haridusest tööturule ja noortelt täiskasvanutele suunatud teenuste juurdepääs on nõrk.

3) Rumeenia: suur ebavõrdsus, madal tööhõive, piiratud juurdepääs ja suur sõltuvus perekondadest/vabaühendustest

Rumeenias oli 2025. aasta märtsi seisuga puudega isikutena registreeritud ligikaudu 4,45 % elanikkonnast, mis vastab üle 900 000 isikule, kellel on ametlik puudetunnistus (Töö-, Perekonna-, Noorsoo- ja Sotsiaalse Solidaarsuse Ministeerium [MMFTSS], 2025). Hoolimata ametlikest õigusraamistikest ja strateegiatest on toetusmehhanismid endiselt piiratud ning

puudega inimesed kuuluvad nende hulka, kes on kõige enam ohustatud vaesusest, sotsiaalsest tõrjutusest ja tööturult kõrvalejäetud olemisest.

Rumeenias on puue tihedalt seotud leibkonna sissetuleku, linna- ja maapiirkondade erinevuste, infrastruktuuri ja avalike teenuste kättesaadavuse ning eeskirjade praktilise rakendamisega. Kuigi on liitutud rahvusvahelised kohustused, sealhulgas puuetega inimeste õiguste konventsioon (s Convention on the Rights of Persons with Disabilities, CRPD), on iseseisva elu lahendused killustatud ja suure osa toetuskoormusest kannavad endiselt pered.

Sotsiaalmajanduslik olukord ja tööturg

Puudega inimesed on ebaproportsionaalselt suuremas vaesuse ja sotsiaalse tõrjutuse ohus: 2024. aastal oli Rumeenias ohustatud 38,4 % puudega inimestest, võrreldes ELi keskmisega, mis oli umbes 28,7 % (Eurostat, 2024). Tööhõive on samuti kriitiliselt madal, hinnanguliselt 17%, mis on üks madalamaid ELis. Takistusteks on piiratud juurdepääs töökohtadele, ebapiisav toetus kutsealase ettevalmistuse osas, tööandjate stiimulite/kohustuste madal tõhusus ning püsiv stigma, mis tugevdab sõltuvust perekondadest ja toetussüsteemist.

Haridus ja üleminekuteed

Kuigi formaalse hariduse võimalused on olemas, püsivad praktilised takistused, sealhulgas ligipääsmatud koolid, spetsialistide toetuse puudumine ning ebapiisavad õppekava- või infrastruktuurilised kohandused. Üleminekut haridusest täiskasvanuelule ei toetata sageli, mille tulemuseks on piiratud kutsealased väljavaated, vähene juurdepääs praktikakohtadele või väljaõppele ning pikaajaline eemalolek tööturult.

Iseseisvus, juurdepääsetavus ja avalikud teenused

Kaasatust piiravad füüsilised, sotsiaalsed ja süsteemsed takistused. Avalik infrastruktuur on endiselt suures osas ligipääsmatu: 1442 asutuse kontrollimisel selgus, et ükski neist ei olnud täielikult ligipääsetav, vaid 4 pakkus ligipääsetavat teavet ja vaid 101 tagas ligipääsetava suhtluse (Töö- ja Sotsiaalkaitse Ministeerium – Puudega Inimeste, Laste ja Lapsendamise Riiklik Amet, 2021). Isiklik abi ja kohaliku kogukonna teenused on väga piiratud, mistõttu on vaja jätkuvalt tugineda institutsionaalsele hooldusele. Need juurdepääsu puudujäägid piiravad liikuvust, juurdepääsu olulistele teenustele, osalemist ühiskondlikus elus ja noorte võimalusi iseseisvuse arendamiseks.

Osalemine, vaimne heaolu ja valitsusväliste organisatsioonide roll

Sotsiaalne isolatsioon ja üksindus on levinud, kuna avalikud ruumid, kultuuriasutused, transport ja kogukonna tegevused ei ole sageli puuetega inimestele kohandatud. Osalemine kultuuri-, vaba aja ja poliitilises elus on endiselt madal. Takistused on suurematest linnakeskustest väljaspool tugevamad, kuna transport on ligipääsmatu ja kohandatud infrastruktuur piiratud. Noortel on raskusi eakaaslastega suhete loomisel, mis suurendab nende isolatsiooni ohtu. Valitsusvälised organisatsioonid, nagu Asociația Down Valea Jiului,

pakuvad olulisi võimalusi osalemiseks ja oskuste arendamiseks, kuid ei suuda asendada süsteemseid lahendusi.

Järeldus

Rumeenia puuetega inimesed seisavad endiselt silmitsi mitmemõõtmeliste ja omavahel seotud takistustega, mis mõjutavad elukvaliteeti, iseseisvust, juurdepääsu ressurssidele ja sotsiaalset kaasatust. Kõrge puudega inimeste vaesus, piiratud juurdepääs iseseisva elu teenustele ja tööhõivele ning laialdane ligipääsmatus piiravad täielikku osalemist ühiskonnas. Kuigi õiguslik raamistik on olemas, püsivad nõrk rakendamine ja märkimisväärsed piirkondlikud erinevused, mis jätavad olulise lõhe formaalsete õiguste ja tegeliku elu vahele. Võrdsete võimaluste ja väärikuse tagamiseks kõigile puudega inimestele on vaja koordineeritud, hästi rahastatud ja kaasavaid poliitikaid.

4) Itaalia: suur tööhõivealane lõhe, transpordibarjäärid, piiratud osalus ja stigma (sh puude „varjamine")

Itaalia õigus- ja institutsioonilist raamistikku võib kirjeldada kui suhteliselt hästi arenenud, kuid igapäevaelus püsivad märkimisväärsed takistused. Itaalia ametlike statistiliste andmete ja demograafiliste hinnangute kohaselt on Itaalias ligikaudu 12,5–13 miljonit inimest (umbes 21–22 % elanikkonnast) mingil viisil puudega, sealhulgas ligikaudu 2,9 miljonit (≈5 %) raske puudega inimest (ISTAT, 2025).

Ebavõrdsus on märgatav tööhõives, transpordi kättesaadavuses, ühiskondlikus osaluses ning häbimärgistamise ja diskrimineerimise kogemustes.

Tööhõive ja sotsiaalmajanduslik olukord

Esile tõstetakse märkimisväärset tööhõivealast lõhet: raske puudega inimeste tööhõive määr on umbes 33%, võrreldes umbes 62%ga puudeta inimeste puhul (Euroopa Parlament, 2025). Integreerumine on veelgi raskem, kui tegemist on naisega, kes elab Lõuna-Itaalias. See erinevus viitab struktuursetele takistustele tööturule sisenemisel ja töökoha säilitamisel, mitte ainult tervisega seotud piirangutele. Ametlikud vahendid ei tähenda alati tõhusaid töökohal tehtavaid kohandusi, individuaalset üleminekutoetust või toetatud tööhõivet ja juhendamist. Noored võivad kogeda hilinenud tööturule sisenemist, lühiajalisi töösuhteid ja takistusi avatud tööturul osalemisel, mis piiravad rahalist iseseisvust ja iseseisva elu planeerimist.

Transport ja ligipääsetavus

Ühistranspordi kättesaadavus on suur takistus. See piirab sõitmist kooli ja tööle ning osalemist sotsiaalses, kultuuri- ja spordielus. Noorte jaoks mõjutab transport tugevalt juurdepääsu haridusele, koolitusele ja varastele töökogemustele, samuti suhetele

eakaaslastega. Transporditakistused suurendavad sõltuvust perekonna toetusest ja vähendavad sotsiaalse elu spontaansust varases täiskasvanueas.

Osalemine, vaba aeg ja heaolu

ISTATi andmed näitavad, et rahulolu vaba aja veetmise ja sotsiaalsete suhetega on märkimisväärsete piirangutega inimeste seas tavaliselt madalam kui piiranguteta inimeste seas (ISTAT, 2019). Piiratud juurdepääs spordile, kultuurile ja vaba aja veetmisele piirab integreerivaid ja identiteeti kujundavaid võimalusi ning võib suurendada isolatsiooni ohtu, eriti kui see on seotud hariduse või tööhõive takistustega.

Stigma ja puude varjamine

Tähelepanuväärne leid on see, et 61% puudega inimestest on oma puuet vähemalt korra varjanud, mis viitab jätkuvale stigmatiseerimisele ja negatiivsete reaktsioonide hirmule (Ipsos per Intesa Sanpaolo, 2024). Varases täiskasvanueas võib see olla eriti koormav, kuna eakaaslaste ja tööalased suhted on kesksel kohal ning sotsiaalsel hinnangul on suur psühholoogiline kaal. Puude varjamine võib vähendada vahetut tagasilükkamise riski, kuid võib takistada juurdepääsu abivahenditele ning viia osaluse ja heaolu vähenemiseni.

Järeldus

Itaalias on transpordi kättesaadavus ja tööturule kaasatus peamised struktuursed takistused. Stigma on endiselt tugev ja mõjutab osalust. Noored vajavad sihipärast tuge haridusest tööturule ülemineku ja iseseisvaks saamise üleminekuetappidel.

5) Hispaania: tugev reformidünaamika koos vaesusriskiga, sissetulekute erinevustega, teenuste ootenimekirjadega ja noorte vaimse tervise kriisiga

Hispaania konteksti kujundab pingetunne õiguste kasvava tunnustamise ning püsivate sotsiaal-majanduslike ebavõrdsuste ja teenustele juurdepääsu piirangute vahel. Riik viib ellu õiguslikke ja sotsiaalseid reforme, mis keskenduvad iseseisvusele, õigusvõimele, isiklikule toetusele, iseseisvale elule, kättesaadavale teabele (sh kergesti loetavale teabele) ning mõistlikele abinõudele tööhõives ja hariduses. Siiski püsib märkimisväärne „rakendamise lõhe".

Vaesus ja ebavõrdsus tööturul

Puudega inimesed on suuremas vaesuse ja sotsiaalse tõrjutuse ohus – 2024. aastal ligikaudu 33%, võrreldes 22%ga puudeta inimeste seas (Eurostat, 2025). Tööturuandmed näitavad märkimisväärset palgalõhet, mis on umbes 18,7 % (ligikaudu 5067 eurot vähem aastas), mis rõhutab püsivaid majanduslikke ebavõrdsusi (ODISMET, 2023). Need erinevused piiravad iseseisva elu võimalusi, juurdepääsu teenustele ning täielikku osalemist sotsiaalses ja majanduslikus elus. Umbes 15,7 % puudega pereliikmetega leibkondadest kogeb väga

madalat tööhõive määra, mis illustreerib veelgi stabiilse tööhõive struktuurilisi takistusi (ODISMET, 2023).

Hariduse ja ülemineku kvaliteet

Ametlik kaasatus on kõrge – ligikaudu 83 % puudega õpilastest käib tavakoolis –, kuid väljakutsed püsivad, sealhulgas spetsialiseeritud personali puudus, ebavõrdne kohandamine ja risk, et ametlik kaasatus ei tähenda sisulist osalemist. 16–30-aastaste puhul on peamine küsimus, kas kaasatus tähendab iseseisva elu oskusi, tööturu valmisolekut ja sotsiaalseid võrgustikke, ilma milleta võivad noored täiskasvanud astuda täiskasvanuellu piiratud „starditingimustega".

Noorte vaimse tervise kriis

Noored (18–24) seisavad silmitsi tõsise vaimse tervise kriisiga, sealhulgas kõrge üksinduse, depressiooni, ärevuse, enesetapumõtete või -katse ning enesevigastamise määraga. Kuigi need väljakutsed mõjutavad noori laiemalt, on need eriti teravad puudega noorte jaoks, kes seisavad silmitsi kattuvate riskidega, nagu liikumispiirangud, diskrimineerimine ja piiratud eakaaslaste toetus. Seetõttu on vanuserühm 16–30 eriti haavatav periood, millel võivad olla pikaajalised tagajärjed.

Iseseisva elu toetamine: seadus vs. praktika

Vaatamata reformidele, sealhulgas kavandatud parandustele isikliku abi ja kergesti loetava seadusandluse valdkonnas, on pikad ootenimekirjad endiselt suur takistus, kusjuures abisüsteemis ootab abi väidetavalt üle 200 000 inimese. Viivitused ja piirkondlikud erinevused tähendavad, et noorte jaoks on õigused sageli pigem deklaratiivsed kui praktilised.

Järeldus

Hispaanias on reformide hoog tugev, kuid püsiv vaesusrisk, palgaerinevused, teenuste piirangud ja noorte vaimse tervise probleemid nõuavad rakendamisele suunatud integreeritud meetmeid, eelkõige tööturule sisenemise ja iseseisva elu toetamiseks.

6) Eesti: arenenud digitaalsed teenused, kuid suur vaesusrisk, teenuste ootenimekirjad ja piirkondlikud erinevused

Eestit tunnustatakse sageli arenenud digitaalsete avalike teenuste ja e-valitsuse poolest, mis võivad toetada iseseisvust. Siiski on sotsiaalkindlustuses, teenuste kättesaadavuses ja piirkondlikus võrdsuses endiselt olulisi väljakutseid. Eestis elab ligikaudu 101 000 puudega inimest, mis moodustab umbes 7,4% elanikkonnast (EPIKoda/Eesti Sotsiaalkindlustusamet & Eesti Statistikaamet, 2025). Vanuserühm 16–30 hõlmab kriitilist üleminekut haridusest ja perekonna toetusest täiskasvanutele suunatud teenustele ja tööturule.

Vaesusrisk ja iseseisvuse piirangud

Ametlikud andmed näitavad puuetega inimeste seas suurt vaesusriski – ligikaudu 39%, võrreldes 18%ga puueteta inimeste seas (Eurostat, 2025). Puuetega inimestel on piiratud juurdepääs iseseisvale elule, transpordile, ühiskondlikule osalusele ning täiendavatele tervishoiu- või taastusravi teenustele. Iseseisvust arendavate noorte täiskasvanute puhul nõrgendavad need rahalised piirangud veelgi iseseisvust ja suurendavad sõltuvust perekonna toetusest või sotsiaaltoetustest.

Teenuste kättesaadavus: ootenimekirjad ja tööjõupuudus

Juurdepääsupiirangud hõlmavad ootenimekirju erihoolekande saamisel (ligikaudu 2400 inimest), tööjõupuudust (eriti väljaspool suuremaid linnakeskusi), piirkondlikke ebavõrdsusi teenustele juurdepääsus ja erinevusi toetustundide andmises. Noorte puhul piiravad piiratud või hilinenud teenused iseseisvuse õpetamist, eluks vajalike oskuste arendamist ja järkjärgulist üleminekut toetatud või iseseisvale elamispinnale.

Digitaalne potentsiaal vs. iseseisvus reaalses elus

„Digitaalse autonoomia" ja „reaalse elu autonoomia" vahel valitseb lõhe. Digitaalsed teenused võivad haldusülesandeid lihtsustada, kuid need ei asenda vajadust kohalike teenuste, eluaseme, liikuvuse või sissetuleku stabiilsuse järele.

Tööturg ja „toetuste lõksu" oht

Püsiv palgaebavõrdsus ja spetsialistide puudus soodustavad potentsiaalset „toetuste lõksu", kus toetuste eeskirjad võivad takistada sissetulekute kasvu, vähendades juurdepääsu teenustele. See võib piirata noorte motivatsiooni ja karjääri arengut.

Järeldus

Eestil on tugev digitaalne suutlikkus, kuid vaesusrisk, teenuste osutamise viivitused ja piirkondlikud erinevused piiravad puuetega inimeste tegelikku autonoomiat. Noored vajavad ühtseid üleminekumehhanisme ja ühtseid teenuste miinimumstandardeid kõigis piirkondades.

1.2 Projekti taust ja põhjendus

Projekt „Our Ability – uuenduslike viiside arendamine puudega noorte ja nendega töötavate inimeste toetamiseks" töötati välja vastuseks püsivatele lõhedele ametlike toetussüsteemide ja puudega noorte igapäevaelu vahel. Kuigi paljud teenused keskenduvad kaasatuse põhivormidele, **pööratakse sageli vähem tähelepanu iseseisvusele, enesemääramisele ja mõtestatud osalemisele ühiskonna- ja tööelus.**

Projektis osalevad partnerorganisatsioonid tegutsevad erinevates riiklikes ja sotsiaalsetes kontekstides, kuid neil on ühised praktilised tähelepanekud. Puudega noored **jäävad** sageli **sõltuvaks perekonnast või institutsionaalsetest struktuuridest, neil on piiratud juurdepääs tööhõivele või mõtestatud tegevustele ning nad kogevad sotsiaalset tõrjutust väljaspool kaitstud keskkondi.** Samal ajal töötavad perekonnad ja spetsialistid sageli süsteemsete piirangute, piiratud ressursside ja killustatud toetusviiside raames.

Sellel taustal võtab projekt omaks **osalusliku ja tugevustele tugineva lähenemisviisi.** Selle asemel, et keskenduda puudustele või piirangutele, rõhutab „Our Ability" võimeid, püüdlusi ja olemasolevaid ressursse.

Projekt tugineb ka veendumusele, et puudega noored peaksid olema **aktiivselt kaasatud neile osutatava toetuse kujundamisse** ning et nende hääl on koos perekondade ja spetsialistide häälega oluline asjakohaste, austavate ja tõhusate sekkumiste väljatöötamisel.

Seda lähenemisviisi toetavad rahvusvahelised raamistikud ja lepingud[1] , mis rõhutavad **iseseisvuse, sotsiaalse kaasatuse ja isikukesksete lähenemisviiside** tähtsust hoolduse ja teenuste osutamisel. Need kokkulepped rõhutavad vajadust kuulata otseselt kaasatud isikute häält nii individuaalsel tasandil kui ka laiemas poliitikakujundamises, tagades, et puudega inimesed saavad osaleda oma elu mõjutavate otsuste tegemises.

Käesolevas aruandes esitatud osalusuurimus on **projekti** oluline **lähtepunkt**. Süstemaatiliselt kogudes ja analüüsides kvalitatiivseid andmeid viies partnerriigis, on uuringu eesmärk tuvastada ühised mustrid, pinged ja prioriteetsed valdkonnad, tunnistades samas ka

---

[1] **Ühinenud Rahvaste Organisatsioon.** (2006). *Puudega inimeste õiguste konventsioon (CRPD).* New York: Ühinenud Rahvaste Organisatsioon.
https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convention_accessible_pdf.pdf
Ühinenud Rahvaste Organisatsioon. (1948). *Inimõiguste ülddeklaratsioon (UDHR).* ÜRO Peaassamblee, Pariis.
https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights
Euroopa Nõukogu. (1950). *Euroopa inimõiguste konventsioon (ECHR).* Rooma: Euroopa Nõukogu.
https://www.echr.coe.int/documents/convention_eng.pdf
Euroopa Komisjon. (2021). *Võrdõiguslikkuse liit: puuetega inimeste õiguste strateegia 2021–2030.* Brüssel: Euroopa Komisjon. https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1484
Ühinenud Rahvaste Organisatsioon. (1989). *Lapse õiguste konventsioon (CRC).* New York: Ühinenud Rahvaste Organisatsioon.
https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child

kontekstuaalseid erinevusi . See tõendusmaterjal on otseseks aluseks projekti raames läbiviidavate ühiste töötubade ja toetustegevuste väljatöötamisel.

1.3 Osalusuurimuse eesmärgid

Uuringu eesmärk oli asetada noored uurimise keskmesse, tunnustades neid aktiivsete osalejatena, mitte passiivsetena toetuse saajatena.

Osalusuurimuse peamine eesmärk oli **selgitada välja puudega noorte vajadused**, **uurides nende elukvaliteeti**, sealhulgas õnnelikkuse ja emotsionaalse heaolu taset, iseseisvust ja igapäevast otsuste tegemist, huvisid ja eelistusi, juurdepääsu ressurssidele ja kaasatust, samuti igapäevaseid kogemusi ja tulevikupüüdlusi.

Lisaks oli uuringu eesmärk **osalejaid kvalitatiivselt iseloomustada, tuues esile nende elukogemusi, haavatavusi, vajadusi ja olemasolevaid ressursse**. Erilist tähelepanu pöörati osalejate hääle kuuldavaks tegemisele ja neile võimaluse andmisele väljendada endale olulist kättesaadaval ja mõtestatud viisil.

Uuringu eesmärk oli ka **uurida**, **kuidas neid kogemusi ja vajadusi tajutakse ning toetatakse perekonna, organisatsioonilises ja professionaalses kontekstis.** Vanemate, eestkostjate ja spetsialistide kaasamise kaudu püüdis uuring tuvastada suhetega seotud ja süsteemseid tegureid, mis mõjutavad iseseisvuse, osaluse ja heaolu võimalusi. Nende perspektiivide integreerimine toetab puuetega noorte elu kujundavate tingimuste põhjalikumat mõistmist.

Osaluslike kvalitatiivsete meetodite kasutamisega püüti uuringus **mitte ainult andmeid koguda**, **vaid ka osalejaid väärtustada, hinnates nende häält ja kogemusi.** Tulemused pakuvad analüütilist alust projekti järgmistele etappidele: toetuse ja sekkumise prioriteetsete valdkondade kindlaksmääramine ning praktiliste, osalejate arvamustest lähtuvate projektitegevuste väljatöötamine.

2. Metoodika

Käesolevas peatükis kirjeldatakse projekti *„Our Ability"* raames läbi viidud riikidevahelise osalusliku uurimistöö metoodilist raamistikku. Selles kirjeldatakse uurimislähenemist, andmete kogumise meetodeid, osalejate rühmi ja eetilisi kaalutlusi, pakkudes läbipaistvust ja konteksti järgnevates peatükkides esitatud tulemuste tõlgendamiseks.

2.1 Osalusliku uurimise lähenemisviis

Uuring kavandati ja viidi läbi **kvalitatiivse osalusuurimusena** abil, tuginedes põhimõttele, et puudega noored on oma elukogemuste eksperdid. Selle asemel, et käsitleda osalejaid üksnes andmeallikatena, oli uuringu eesmärk kaasata neid aktiivselt reflektiivsetesse protsessidesse, mis võimaldasid neil väljendada oma seisukohti, prioriteete ja püüdlusi kättesaadaval ja mõtestatud viisil.

Osalusmeetodid valiti, et:

- vähendada võimu ebavõrdsust uurijate ja osalejate vahel,
- toetada eneseväljendust, mis ei piirdu ainult verbaalse suhtlusega,
- tunnustada teadmiste ja kogemuste mitmekesisust,
- luua turvalised ja austavad ruumid isiklike lugude jagamiseks.

See lähenemisviis on kooskõlas projekti *„Our Ability*" üldise filosoofiaga, mis rõhutab võimestamist, enesemääramist ja isikukeskset tuge. Uurimisprotsess kohandati osalejate suhtlusstiilide, kognitiivsete võimete ja emotsionaalsete vajadustega, tagades kaasatuse ja kättesaadavuse erinevates riiklikes kontekstides.

2.2 Andmete kogumise meetodid

Andmeid koguti kvalitatiivsete meetodite kombinatsiooni abil, mida partnerorganisatsioonid rakendasid paindlikult, et kajastada kohalikke kontekste, säilitades samal ajal ühise metodoloogilise raamistiku.

Peamised andmete kogumise meetodid hõlmasid:

- **Individuaalintervjuud**, mis võimaldasid osalejatel jagada isiklikke kogemusi, tundeid ja püüdlusi üks-ühele olukorras;
- **Fookusgrupi arutelud**, mis soodustavad noorte, vanemate, hooldajate ja spetsialistide omavahelist suhtlemist ja ühist arutelu;

- **Fotovoice meetod**, mis võimaldavad puuetega inimestel väljendada oma seisukohti visuaalselt ja narratiivselt, pildistades oma igapäevaelu erinevaid aspekte;
- **Elulood**, mis pakuvad põhjalikke narratiivseid ülevaateid osalejate taustast, kogemustest ja tulevikuloost;
- **Individuaalintervjuud ja fookusgrupiintervjuud vanemate, hooldajate ja spetsialistidega**, mis pakuvad täiendavaid vaatenurki tugisüsteemidele, väljakutsetele ja võimalustele.

Kõigile partnerorganisatsioonidele anti standardiseeritud aruandlusvormid, et tagada andmete dokumenteerimise ühtsus. Samal ajal julgustati partnereid kohandama juhendamisvõtteid osalejate vajadustele, sealhulgas lihtsustatud keele kasutamine, visuaalsed abivahendid, lisaaeg ja vajadusel abistajad. Nii rühma- kui ka individuaalintervjuudes kasutati sama küsimustikku. Eelistati rühmaintervjuusid, kuid individuaalintervjuusid viidi läbi siis, kui rühmas osalemine ei olnud võimalik või kui osalejate kättesaadavus seda nõudis.

Kõik partnerid koostasid rikkalikku kvalitatiivset materjali, sealhulgas transkripte, kokkuvõtteid ja osalejate panuseid, mis moodustasid rahvusvahelise analüüsi aluse.

2.3 Osalejad ja uurimisorganisatsioonid

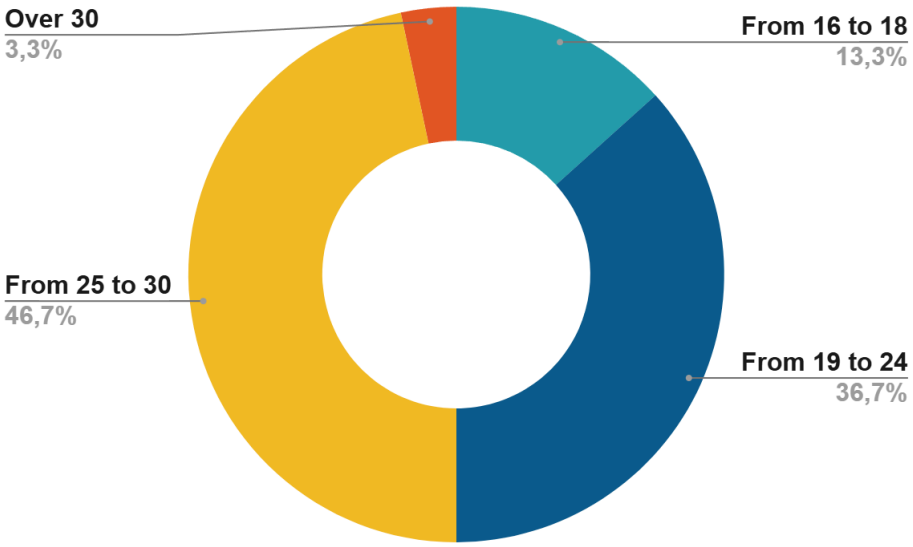
Osaluslikku uurimistööd viisid läbi OUR ABILITY projekti viis partnerorganisatsiooni, mis tegutsevad erinevates Euroopa kontekstides:

- **Fundacja Oczami Brata** (Poola)
- **UNIAMOCI APS** (Itaalia)
- **FAMDIF / COCEMFE Murcia** (Hispaania)
- **Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskus – TVTHK** (Eesti)
- **Asociaţia Down Valea Jiului – ADVJ** (Rumeenia)

Osalusuurimuses osales **60 puudega inimest viiest partnerriigist**, **igast riigist 12 osalejat**. Osalejad värvati partnerorganisatsioonide kaudu, kes töötavad otseselt puudega noortega kogukondlikes, haridus- ja tugikeskkondades.

Puudega inimesed osalesid individuaal- või rühmaintervjuudes, fotohääle sessioonides (3–9 osalejat riigi kohta) ning igast riigist koguti kaks elulugu.

Osalejad olid peamiselt **16–30-aastased**, neist kolm olid vanuses 16–17, 27 osalejat vanuses 18–24, 28 osalejat vanuses 25–30 ja kaks osalejat üle 30.



Joonis. Osalejate arv vanuse järgi

Valim kajastas **laia valikut puudeliike ja funktsionaalsete piirangute tüüpe**, kajastades partnerorganisatsioonide toetatavate profiilide mitmekesisust ja puudega noorte kogemuste heterogeensust.

Suurim rühm koosnes **intellektuaalse ja arengupuudega** osalejatest (16 osalejat), sealhulgas kerge või mõõduka intellektuaalse puudega, õpiraskustega ja selliste seisunditega nagu Downi sündroom. Selline puude liik oli eriti levinud Poola ja Rumeenia osalejate seas, kuigi see oli esindatud kõigis riikides. Selle rühma osalejad vajasid erineval määral tuge õppimisel, igapäevaste tegevuste sooritamisel ja sotsiaalses osaluses.

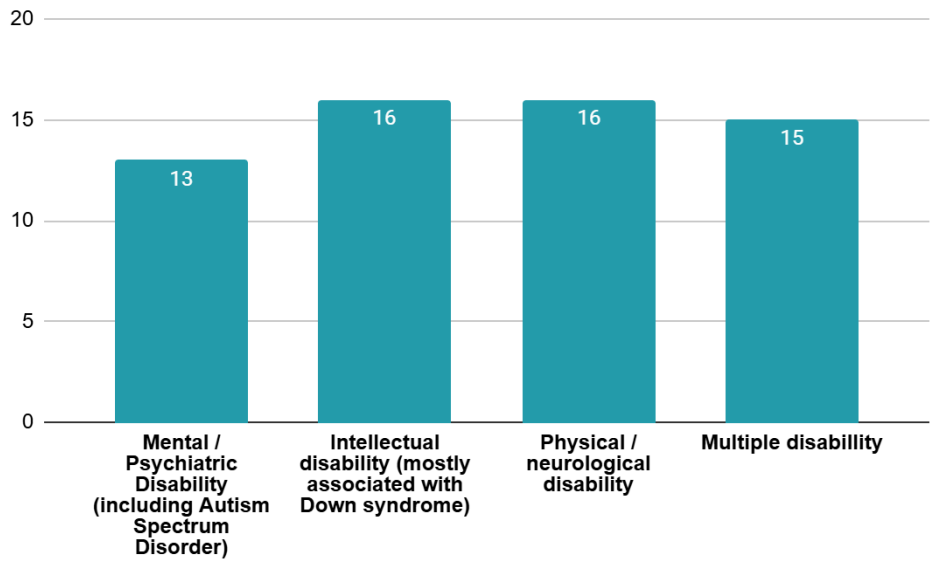
Paljudel juhtudel olid osalejad **mitmepuudega** isikud (15 osalejat), kellel esines intellektuaalne puue koos füüsilise puudega (12 osalejat) või autistliku spektrihäirega (2 osalejat) ning mõnel juhul autistlik spektrihäire koos füüsilise puudega. Mõnedel osalejatel esinesid ka seotud suhtlusraskused või kroonilised terviseprobleemid.

Teine suur rühm koosnes **füüsilise ja neuroloogilise puudega** inimestest, peamiselt Hispaaniast, kuid ka teistest riikidest (16 osalejat). Füüsiliste ja neuroloogiliste piirangute raskusaste varieerus märkimisväärselt, ulatudes kergetest ühepoolsetest liikumispuudest kuni rasketeni, mis mõjutasid kõiki nelja jäsemeid. Selle rühma füüsiliste ja neuroloogiliste puuete peamised põhjused olid tserebraalparalüüs, kaasasündinud neuroloogilised seisundid (nt müelomeningotsele, Erbi paralüüs), neurodegeneratiivsed häired (nt väikeaju

atroofia, spino-tserebellaarne ataksia), epilepsia ja spastiline tetraparees, mis sageli kattusid teiste puuetega.

Teine oluline rühm koosnes **vaimse / psühhiaatrilise puudega** osalejatest, (13 osalejat). Nad olid peamiselt Eestist, kuid esindatud olid ka kõikide teiste riikide osalejad. Selle rühma liikmed kogesid sageli suhtlemise, sotsiaalse suhtlemise ja sensoorsete protsessidega seotud raskusi, samas kui kognitiivne toimimine varieerus osalejate vahel.

Peamiste puudeliikide kõrval kogesid mitmed osalejad **vaimse tervise või psühhosotsiaalseid probleeme**, nagu ärevus, depressioon, traumaga seotud raskused, emotsionaalne stress, madal enesehinnang, motivatsiooni puudumine ja piiratud ootused tuleviku suhtes. Need probleemid olid eriti silmapaistvad Itaalias ja Hispaanias, kuigi neid esines erineval määral kõigis riikides. Enamikul juhtudel esinesid vaimse tervise probleemid koos intellektuaalse, arengu- või füüsilise puudega.



Joonis. Osalejate arv puude tüübi järgi

Üldiselt oli paljudel osalejatel **mitu ja üksteisega kattuvat seisundit**, mille tulemuseks olid keerukad toetusvajadused, mida ei ole võimalik ühe kategooria klassifikatsiooniga piisavalt hõlmata.

Suur osa osalejatest **ei käinud** uuringu ajal **formaalses hariduses**, vaid ainult **üheksa osalejat käis sel ajal koolis**. Paljud olid lõpetanud kohustusliku hariduse ja olid **hariduse ja täiskasvanuea vahelises üleminekuetapis**, sealhulgas tegevusetuse, tööotsimise või mitteametlikes toetustegevustes osalemise perioodid. Mõnede osalejate puhul oli formaalsest haridussüsteemist lahkumine seotud ka edasiste haridusteede piiratud

kättesaadavuse, kaasavate võimaluste puudumise või varasemate negatiivsete hariduskogemustega. Itaalias ja Rumeenias jätkas osa rühmast haridusteed, peamiselt kesk- või kutsehariduse tasemel. Haridusteed mitte jätkavate osalejate seas oli kõrgeim lõpetatud haridustase tavaliselt põhikool või gümnaasium.

Ainult neli osalejat **tegelesid sissetulekut tootva tegevusega**, kusjuures palgatööd tehti peamiselt Eestis. Seetõttu võib märkimisväärset osa valimist (33 osalejat) kirjeldada kui **NEET-noori** (kes ei õpi ega tööta ega osale koolitustel), mis rõhutab **struktuurilisi takistusi**, millega puuetega noored hariduse ja tööturule pääsemisel silmitsi seisavad.

Osalejate sotsiaalsed profiilid paljastasid **mitmekesised ja kattuvad haavatavused**. Paljud osalejad olid **sotsiaalmajanduslikult ebasoodsast keskkonnast**, teised **olid sisserändaja taustaga või sisserändajate lapsed**, eriti Hispaanias ja Itaalias. Enamik osalejaid **elas koos oma perega**. Väiksem osa elas **hoolekandeasutustes**, tavaliselt suure toetusvajaduse või piiratud perekonna ressursside tõttu. Enamik osalejaid osales ka **päevakeskustes, haridusprogrammides või kogukonnapõhistes tugiteenustes**.

Lisaks puudega noortele osalesid valitud intervjuudes ja fookusgruppides **58 vanemat või eestkostjat** ja **64 spetsialisti**, kes andsid väärtuslikku kontekstuaalset teavet perekonna dünaamika, toetussüsteemide ja organisatsiooniliste tavade kohta.

2.4 Eetilised kaalutlused ja piirangud

Osalusuurimus viidi läbi kooskõlas kvaliteetse ja osalusuurimuse tunnustatud eetiliste põhimõtetega, sealhulgas **vabatahtlik osalemine, informeeritud nõusolek, konfidentsiaalsus ning osalejate väärikuse, autonoomia ja heaolu austamine.** Erilist tähelepanu pöörati eetilisele tundlikkusele, kuna uuringus osalesid puudega noored ja teised osalejad, keda võib uurimiskontekstis pidada haavatavateks.

Osalemine kõigis uurimistegevustes oli vabatahtlik. Osalejad said selget ja arusaadavat teavet uurimise eesmärgi, tegevuste liigi ja kogutud materjali kasutamise viiside kohta projekti raames. Enne osalemist saadi teadlik nõusolek ning osalejatele tuletati meelde nende õigust igal etapil taganeda ilma negatiivsete tagajärgedeta. Vajaduse korral anti teavet lihtsustatud keeles, visuaalse toega või usaldusväärsete töötajate abiga, et tagada arusaamine.

Anonüümsus ja konfidentsiaalsus tagati kogu uurimisprotsessi vältel. Kõigile osalejatele anti väljamõeldud nimed ning tulemuste esitamisel eemaldati või muudeti kõik potentsiaalselt isikut tuvastavad andmed. Andmeid käideldi ja säilitati partnerorganisatsioonide poolt kooskõlas kehtivate andmekaitse-eeskirjade ja organisatsiooniliste protseduuridega.

Arvestades uuringu osaluslikku iseloomu, ulatusid eetilised kaalutlused kaugemale formaalsetest nõusolekumenetlustest, hõlmates suhete ja protsessipõhist eetikat. Uurijad ja

moderaatorid pöörasid tähelepanu võimudünaamikale, emotsionaalsetele reaktsioonidele ja uuringutegevuse potentsiaalsele mõjule osalejatele. Meetodeid ja modereerimisstiile kohandati paindlikult osalejate suhtlusstiilide, kognitiivsete võimete ja emotsionaalsete vajadustega ning osalejaid toetasid kogu protsessi vältel vajaduse korral tuttavad spetsialistid.

Uuring oli kavandatud kvalitatiivse ja osalusliku uuringuna ning selle eesmärk ei ole statistiline representatiivsus. Selle tugevus seisneb pigem elukogemuste sügavuses, rikkuses ja kontekstuaalses mõistmises kui numbrilises üldistamises. Erinevused riiklikes kontekstides, organisatsioonilistes tavades, osalejate omadustes ja toetuse tasemes mõjutasid paratamatult kogutud andmeid ja kogemuste väljendamise viise.

Neid piiranguid tunnistatakse kvalitatiivse ja osalusliku uurimistöö lahutamatuks osaks ning neid võetakse arvesse tulemuste tõlgendamisel. Need ei piira uuringu väärtust, vaid rõhutavad refleksiivsuse, läbipaistvuse ja ettevaatliku tõlgendamise tähtsust, kui uurimistulemusi rakendatakse projektimeetmetesse ja soovitustesse.

3. Peamised tulemused

Käesolevas peatükis esitatakse osalusliku kvalitatiivse uuringu peamised tulemused, mis viidi läbi puuetega noortega viies Euroopa riigis: Poolas, Itaalias, Hispaanias, Eestis ja Rumeenias.

Tulemused on jaotatud teemavaldkondadeks, mis tulenesid andmetest induktiivselt. Need teemad peegeldavad korduvaid mustreid, ühiseid kogemusi ja olulisi pingeid, mis on tuvastatud erinevates riiklikes ja organisatsioonilistes kontekstides. Kuigi individuaalsed kogemused varieeruvad sõltuvalt isiklikest asjaoludest ja toetusvajadustest, kajastavad allpool esitatud teemad puuetega noorte igapäevaelu, püüdlusi ja väljakutseid kujundavaid ühiseid mõõtmeid.

Osalusliku vajaduste hindamise peamised tulemused

- ***Elukvaliteet kui emotsionaalne ja suhteline kogemus*** *– Heaolu kujundavad peamiselt emotsionaalne turvatunne, stabiilsed rutiinid, tähenduslikud igapäevased tegevused ja toetavad suhted, samas jäädes tundlikuks stressi ja tõrjutuse suhtes.*
- ***Autonoomia, tegutsemisvõime ja enesemääramine*** *– puudega noored hindavad autonoomiat ja tegutsemisvõimet, pidades neid väärikuse, eneseväärtuse ja täiskasvanuelu keskseks osaks.*
- ***Mõtestatud rollid ja tegevused*** *– Osalemine töös, hariduses või muudes eesmärgipärastes tegevustes on tugevalt seotud identiteedi, eneseväärtuse ja heaoluga, kuigi võimalused sellistele rollidele juurdepääsuks on sageli piiratud.*
- ***Suhted ja kuuluvus*** *– Perekonnad, eakaaslased ja spetsialistid moodustavad peamised tugivõrgustikud, samas kui kogemused täielikust kaasatusest laiemas kogukonnas on endiselt piiratud.*

3.1 Elukvaliteet. Õnn ja heaolu, huvid ja eelistused.

Osalejad kõigist partnerriikidest kirjeldasid elukvaliteeti peamiselt **emotsionaalse heaolu, igapäevase stabiilsuse ja tähendusrikaste suhete** kaudu, mitte ainult materiaalsete tingimuste kaudu. Rahulikkuse, turvalisuse, mõistetavuse ja aktsepteerituse tunne kerkis järjekindlalt esile õnne ja heaolu keskse elemendina.

Hea enesetunne oli tihedalt seotud igapäevaste kogemustega, mis pakkusid **ettearvatavust ja emotsionaalset turvatunnet.** Noored rõhutasid stabiilsete rutiinide tähtsust, osalemist tuttavates ja nauditavates tegevustes, mis vastavad nende huvidele, aja veetmist

usaldusväärsete inimestega ning viibimist keskkondades, kus nad tunnevad end austatuna ja väärtustatuna. Ennustatavad igapäevased struktuurid aitavad osalejatel toime tulla stressi ja ärevusega ning annavad neile kontrollitunnet igapäevaelu üle. Seevastu rutiinide häirimine, ootamatud muutused või emotsionaalselt koormavad olukorrad olid sageli seotud ebamugavustunde, emotsionaalse ülekoormuse või endasse tõmbumisega.

Struktureeritud keskkondi, nagu tööteraapia töötoad, koolituskeskused ja päevaprogrammid, kirjeldati sageli kui turvalisi, stabiilseid ja kuuluvustunnet pakkuvaid kohti. Need keskkonnad pakuvad enamat kui lihtsalt organiseeritud tegevusi: need pakuvad emotsionaalset turvatunnet, selgeid ootusi ning usaldusel ja tuttavusel põhinevaid suhteid.

> *„Töötoas tunnen end turvaliselt. Ma tunnen inimesi ja reegleid." (Poppy, 30-aastane, Poola)*

Samas kirjeldati emotsionaalset heaolu kui **habrast ja olukorrast väga sõltuvat.** Osalejad rääkisid stressist, ebakindlusest, frustratsioonist või ärevusest, eriti olukordades, kus nad tundsid end väärarusaaduna, tõrjutuna või suutmatuna oma vajadusi tõhusalt väljendada. Emotsionaalne stress oli sageli seotud sotsiaalsete arusaamatustega, inimestevaheliste konfliktidega või tunnetega, et välised ootused on liiga koormavad.

> *„Ühingus paraneb elukvaliteet; väljaspool seda muutub see sageli jälle väga piiratuks." (Marta, puuetega inimestega töötav spetsialist, Itaalia)*

Hoolimata nendest väljakutsetest näitasid paljud noored üles kõrget **eneseteadvust ja kohanemisvõimelisi toimetulekustrateegiaid**. Osalejad suutsid sageli tuvastada, mis aitas neil emotsionaalset tasakaalu taastada, ning kirjeldasid konkreetsete tegevuste kasutamist emotsioonide reguleerimiseks ja rasketest tunnetest toime tulemiseks. Emotsioonide reguleerimise ja leevendamise allikana mainiti sageli selliste tegevustega tegelemist nagu **muusika, kunst, liikumine, sport või praktilised ülesanded**. Need tegevused pakuvad struktuuri, saavutustunnet ja võimalusi emotsioone verbaalselt või kehakeelega töödelda, eriti emotsionaalse ülekoormuse hetkedel.

Kõigis riikides **arendati** selliseid **toimetulekustrateegiaid enamasti** pigem isikliku kogemuse kaudu kui formaalse koolituse kaudu. See rõhutab, kui oluline on tunnustada ja tugevdada puuetega noorte olemasolevaid emotsionaalseid ressursse ja eneseregulatsiooni strateegiaid.

Huvid osutusid järjepidevaks ja oluliseks rõõmu, rahu ja õnne allikaks. Osalejad seostasid õnnetunde kõige sagedamini tegevustega, mis neile meeldivad, tuttavate rutiinide järgimisega, aja leidmisega lemmiktegevusteks ning nende tegevuste ühendamisega

toetavate suhetega. Noored suutsid üldiselt oma huvisid selgelt tuvastada ja kirjeldada; need olid konkreetsed, korduvad ja tähendusrikkad osad nende igapäevaelust.

Kõige sagedamini mainitud huvid hõlmasid **muusikat, loomingulisi tegevusi, digitaalseid tegevusi, sealhulgas mängude mängimist või sotsiaalmeedia kasutamist, praktilisi ja käsitsitöid**, nagu koristamine või aiatööd, väljas käimist ja kohtade külastamist ning teiste abistamist või hooldamisega seotud tegevusi. Hoolimata kultuurilistest ja organisatsioonilistest erinevustest oli osalejate kirjeldatud huvide üldine valik riikide lõikes sarnane.

> *„Sooviksin rohkem tegevusi, mis hõlmavad väljas viibimist, nagu jõusaali külastamine, kontsertidel käimine, pillimängu õppimine.“ (Victor, 30-aastane, Poola)*
>
> *„Teiste eest hoolitsemine teeb mind õnnelikuks… kui ma saan nende tuba koristada või riideid kappi kokku panna, meeldib mulle see tegevus.“ (Tri, 18-aastane, Eesti)*

Füüsiline aktiivsus osutus samuti oluliseks strateegiaks, mida puuetega noored kasutasid emotsioonide reguleerimiseks ja psühholoogilise heaolu säilitamiseks. Paljude osalejate jaoks ei olnud füüsiline treening pelgalt sport või vaba aja veetmine, vaid emotsioonide reguleerimise ja vaimse tervise toetamise viis.

> *„Mulle meeldib füüsiline tegevus rohkem; see väsitab mind ära ja teeb mind õnnelikuks.” (Mar, 28-aastane, Eesti)*
>
> *„Päevadel, mil ma treenin… olen ma õnnelik.“ (Janito, 23-aastane, Hispaania)*

Mitmed osalejad kirjeldasid sporti kui teraapiavormi, mis pakkus struktuuri, motivatsiooni ja emotsionaalset stabiilsust, kusjuures regulaarne treening oli tihedalt seotud nende üldise heaoluga. Samal ajal olid individuaalsed eelistused erinevad ning mitte kõik noored ei pidanud sporti või füüsilist aktiivsust nauditavaks või endale sobivaks.

Lisaks organiseeritud spordile mainiti sageli kõndimist ja igapäevast liikumist kui kättesaadavaid viise raskete emotsioonidega toimetulekuks.

Üldiselt kirjeldasid osalejad oma elukvaliteeti ambivalentselt ja kontekstist sõltuvalt. Paljud noored rääkisid rahulolu, rahu ja õnne hetkedest tuttavas, toetavas keskkonnas, kus nad tundsid end turvaliselt, mõistetuna, väärtustatuna ja osalesid tähendusrikastes tegevustes. Sellistes olukordades peeti elukvaliteeti sageli heaks või paranevaks.

Samas kirjeldasid osalejad oma elukvaliteeti sageli kui habrast ja ebaühtlast. Heaolu tunnet häirisid kergesti muutused rutiinis, mõistmise puudumine, piiratud võimalused iseseisvaks tegutsemiseks või takistused osalemiseks väljaspool toetavat keskkonda.

Osalejad ei esitanud ühtlaselt positiivset või negatiivset hinnangut, vaid kirjeldasid **elukvaliteeti kui kõikuvat ja tihedalt seotuna igapäevaste kogemuste, suhete ja sobiva toetuse kättesaadavusega.**

3.2 Iseseisvus, tegutsemisvõime ja enesemääramine

Kõigis partnerriikides kerkis osalejate jutustustes kesksele kohale soov **iseseisvuse ja tegutsemisvõime** järele – võime teha isiklikke valikuid ja mõjutada oma elu. Noored rõhutasid järjekindlalt, kui oluline on võimalus ise otsustada igapäevastes küsimustes, sealhulgas rutiinides, tegevustes, välimuses, suhetes ja tulevikuplaanides. Tunnustamine isikuna, kellel on eelistused ja arvamused, oli tihedalt seotud väärikuse, eneseväärtustamise ja täiskasvanulikkuse tundega.

Kuigi osalejad ei nimetanud neid mõisteid alati otsesõnu, peegeldasid nende jutustused korduvalt vajadust, et neid kuulataks, võetaks tõsiselt ja lubataks teha otsuseid oma elu kohta. Seda seisukohta kordasid ka vanemad, kes rõhutasid valikuvõimaluste ja otsuste tegemise tähtsust täiskasvanuks saamise ja iseseisvuse edendamisel.

„Võimalus teha oma valikuid on väga oluline. See annab talle tunde, et ta on täiskasvanu, hinnatud ja austatud, ning aitab kaasa tema iseseisvusele.” (Hunter, puudega inimese vanem, Poola)

Samas **varieerusid autonoomia ja tegutsemisvõime kogemused märkimisväärselt sõltuvalt vanusest, puude liigist ja individuaalsetest toetusvajadustest**. Nooremad osalejad tuginesid igapäevaste ülesannete täitmisel rohkem vanematele või hooldajatele, samas kui vanemad osalejad kirjeldasid suuremat vabadust otsuseid teha ja iseseisvalt tegutseda. **Erinevused olid tihedalt seotud ka funktsionaalsete ja suhtlemisvõimetega.** Mõned noored suutsid enamiku ülesandeid iseseisvalt täita, kogedes suhteliselt suurt autonoomiat, samas kui teised vajasid igapäevaselt ulatuslikku toetust. Näiteks üks osaleja ei suutnud oma puude laadi tõttu iseseisvalt vannis käia, samas kui teine vajas samm-sammult juhendamist, et ühistranspordiga sõita või üksi poes käia. Need näited illustreerivad osalejate autonoomia ja tegutsemisvõime laia spektrit, rõhutades, et neid mõisteid ei saa käsitleda ühtsetena.

Perekonna kontekst mängis otsustava rolli enesemääramisvõimaluste kujundamisel. Perekonnad, kes tegutsesid hoolivusest ja turvalisuse pürast muretsemisest, piirasid mõnikord tahtmatult noorte võimalusi otsuste tegemist harjutada. Osalejad kirjeldasid olukordi, kus igapäevaste valikute üle peeti läbirääkimisi pereliikmete või hooldajatega, samas kui olulised eluotsused – nagu eluase, töö, liikuvus või suhted – jäid suures osas nende kontrolli alt välja.

> *„Ma valin ise. Nad ei suru mulle midagi peale… [aga] ma ei käi tavaliselt kunagi üksi poes.“*
> *(Bloom, 20-aastane, Hispaania)*

Vanemad ise kirjeldasid sageli pinget autonoomia austamise ja tulemuste eest vastutuse kandmise vahel.

> *„Meie tütrele lubame paljusid otsuseid ise teha. Aga kui ta väljendas soovi üksi elada, mõistsime, et tal pole selleks võimekust. Ja ma tunnen ka, et mina olen see, kes peab tema otsuste tagajärgedega tegelema.”*
> *(Anna, puudega inimese vanem, Eesti)*

Kõigis riikides sõltusid autonoomia ja tegutsemisvõime ka kontekstist. Osalejad teatasid **suuremast enesemääramisest tuttavas ja struktureeritud keskkonnas, nagu töötoad, päevakeskused või tuttavad naabruskonnad**, samas kui autonoomia oli piiratum võõras või avalikus keskkonnas, sealhulgas organiseeritud ruumidest väljaspool toimuvates sotsiaalsetes tegevustes või iseseisval reisimisel.

Paljud osalejad **seostasid iseseisvuse ja otsustusvõime** selgesõnaliselt **täiskasvanueaga,** pidades soovi elada iseseisvalt, teha palgatööd või olla rahaliselt sõltumatu märgiks sellest, et neid tunnustatakse ja koheldakse täiskasvanutena.

> *„Ma tahaksin ühel päeval väga iseseisvalt elada. Ma olen kindel, et saan asjadega ise hakkama.“*
> *(Leo, 30-aastane, Poola)*

Andmed viitavad sellele, et autonoomiat tuleks mõista mitte niivõrd täieliku iseseisvusena, kuivõrd **toetatud otsuste tegemisena usalduslikes suhetes**, kus tegutsemisvõime võimaldab noortel tegutseda mõtestatult ja arendada pädevusi igapäevaste kogemuste kaudu.

Üldiselt näitavad tulemused püsivat pinget kaitse ja enesemääramise vahel. Pered ja spetsialistid seadsid esikohale turvalisuse ja heaolu, kuid noored väljendasid tugevat vajadust autonoomia ja tegutsemisvõime järele.

Juhendamise ja toetuse kõrval on autonoomia järkjärgulise praktiseerimise võimaldavate keskkondade loomine oluline, et edendada puuetega noorte enesekindlust, eneseväärtust ja täiskasvanulikkuse tunnet.

3.3 Töö, mõtestatud tegevus ja tulevikupüüdlused

Kuigi uuringut ei kavandatud tööhõivele keskenduvana, kordusid **töö- ja tegevusega seotud teemad (sh tööhõivealased püüdlused, kasulikkus ja tähenduslikud igapäevased rollid)** partnerriikide aruannetes ning need olid seotud täiskasvanulikkuse, eneseväärtuse ja heaoluga.

Kõigis partnerriikides väljendasid paljud noored soovi tegeleda tegevustega, mida nad pidasid mõtestatuks ja kasulikuks, seostades selliseid tegevusi sageli eesmärgipärasuse ja täiskasvanulikkuse tunnetega.

Paljud osalejad võtavad osa struktureeritud tegevustest, enamasti toetavate organisatsioonide raames korraldatud igapäevastest tegevustest (sh tööteraapia töötubadest). Neid kogemusi kirjeldati sageli kui **päevale struktuuri andvaid, saavutustunnet pakkuvaid** ja oskuste arendamise võimalusi loovaid, isegi kui need ei viinud otseselt avatud tööturule tööleasumiseni. Mõnes kontekstis osalevad osalejad ka ettevalmistavates või toetavates tegevustes, mille eesmärk on arendada tööga seotud või igapäevaseid pädevusi.

Tööd käsitleti nii majanduslikust seisukohast kui ka seoses rolli omamise ja vajalikkusega. Vastutuse kandmist ja ülesannete usaldamist kirjeldati motivatsiooni ja enesekindluse allikana. Mitmel juhul viitasid osalejad selgesõnaliselt tasustatud või osaliselt tasustatud töökogemustele, rõhutades raha teenimise ja oma pingutuste tunnustamise emotsionaalset tähtsust.

„Ma lükkan lund, sest see töö sobib mulle ja ma saan selle eest palka. Kui ma teen tööd hästi, siis makstakse mulle. See annab hea tunde ja see tunne kestab kaua.“ (Ard, 30-aastane, Eesti)

Tööga ja mõtestatud tegevusega seotud **tulevikupüüdlused** olid sageli realistlikud ja tihedalt seotud osalejate huvide, võimete ja varasemate kogemustega. Noored väljendasid soovi töötada sellistes valdkondades nagu **koristamine, toitlustus, füüsiline töö, loominguline tegevus või teiste abistamine.** Neid püüdlusi ei kujutatud sageli abstraktsete unistustena, vaid konkreetsete ja saavutatavate eesmärkidena, mis on seotud toetava ja tuttava keskkonnaga.

Samal ajal teatasid osalejad kõikides riikides **piiratud juurdepääsust selgetele ja toetavatele teedele** haridusest, koolitusest või päevakeskustest tööhõivesse või tähendusrikastesse täiskasvanute rollidesse. Eluetappide vahelisi üleminekuid kirjeldati sageli ebakindlate, killustatute või halvasti koordineeritudena. Selle tulemusena kogesid paljud noored pikki tegevusetuse perioode või osalesid korduvates tegevustes, mis ei vastanud nende püüdlustele ega potentsiaali tunnetusele.

„Minu elu unistus on jätkata õpinguid...” (Vegetto, 20-aastane, Hispaania, väljaspool haridussüsteemi alates 16. eluaastast)

„Kui tüitub 16 aastat, võetakse kogu toetus ära... Mu poeg ei saa enam klassiruumis olla.” (Vegetto – puudega noor – vanem, Hispaania).

„Ta on üks neist, kes töötaks hea meelega rohkem, kui praegu võimalusi on.“ (Marti vanem, Eesti)

Tulemused näitavad, et mõtestatud tegevust ja tööd tuleks mõista laiemalt kui kogemusi, mis pakuvad **eesmärki, vastutust, struktuuri ja sotsiaalset tunnustust**, mitte kitsalt määratleda kui osalemist avatud tööturul.

Tulemused osutavad ka **mitmekesiste ja paindlike kaasamisvormide** arendamise tähtsusele, tugevdades samal ajal vajaduse korral teid tasustatud tööhõive suunas.

3.4 Suhted, emotsionaalne tugi ja kuuluvustunne

Suhted tunnistati puuetega noorte **emotsionaalse heaolu**, motivatsiooni ja identiteedi **põhiliseks allikaks**. Pereliikmed, eakaaslased ja spetsialistid moodustasid enamiku osalejate jaoks peamise sotsiaalse võrgustiku, kujundades nende igapäevaseid kogemusi, emotsionaalset seisundit ja kuuluvustunnet.

Perekonnasuhteid kirjeldati kõige sagedamini kui peamist hoolitsuse, emotsionaalse turvalisuse ja toetuse allikat. Samal ajal kogesid mõned osalejad perekonnasuhteis pingeid, eriti seoses autonoomia, iseseisvuse ja otsuste tegemisega. Need pinged tulenesid tavaliselt

pigem kaitsvast suhtumisest ja muretsemisest turvalisuse pärast kui usalduse või hoolitsuse puudumisest.

Eakaaslastega suhteid ja sõprussuhteid kirjeldati kui eriti väärtuslikke, kuna need pakkusid võrdõiguslikkust, ühiseid kogemusi ja vastastikust mõistmist. Paljud osalejad teatasid, et sõprussuhted arenesid peamiselt struktureeritud keskkondades, nagu koolid, töötoad, keskused või ühingud, kus regulaarne kontakt ja ühised tegevused loovad võimalusi suhete loomiseks.

> *„Siin keskuses näen juba, et olen leidnud väga head sõbrad... Varem olin ma väga üksildane.“ (Mastantuono, 21-aastane, Hispaania)*

Mõned osalejad rõhutasid aktsepteerimise tähtsust ja võimet väljendada end vabalt suhete kontekstis. **Uuring näitab, et puuetega inimesi toetavad keskused mängivad olulist rolli tähendusrikaste suhete edendamisel**, sotsiaalse isolatsiooni vähendamisel ja puuetega inimestele kasulike kaasavate ruumide loomisel.

> *„Siin saan ma olla mina ise. Inimesed aktsepteerivad mind.“ (Holy, 30-aastane, Poola)*

Sotsiaalsed võrgustikud **piirdusid** aga **sageli selliste kaitstud keskkondadega** nagu päevakeskused või puuetega inimestele mõeldud asutused. Nende kontekstide väljaspool teatasid osalejad raskustest suhete loomisel ja hoidmisel ning tähendusrikaste sotsiaalsete sidemete puudumisest. Need kogemused põhjustasid sageli üksinduse, tõrjutuse või sotsiaalse elu stagnatsiooni tunde.

> *„Ma ei näita seda välja, aga ma olen õnnetu, et mul pole sõpru väljaspool seda keskkonda.“ (Mar, 30-aastane, Eesti)*
>
> *„Ma ei salli oma sõpru, sest pean neid võltsideks ja klatsijateks, aga alternatiive on raske leida.” (NB, 19-aastane, Rumeenia)*
>
> *„Ma ei käi tavaliselt palju kodust väljas, et inimestega kohtuda.” (Ichigo, 20-aastane, Hispaania)*
>
> *„Ükski klassikaaslane pole kunagi palunud, et ta võiks teda kodus külastada.“ (Martina, puudega inimese ema, Itaalia)*

Tulemused viitavad sellele, et kuuluvustunne on tihedalt seotud mitte ainult suhete olemasoluga, vaid ka **nende suhete kvaliteediga**, sealhulgas vastastikuse, tunnustamise ja ühise osalemisega. Kuuluvustunne oli seotud aktsepteeritavusega „sellisena, nagu sa oled“ ja ühiste tegevustega osalemise.

Samas tõid mõned andmed esile raskusi sotsiaalsete normide ja suhete piiride mõistmisel, mis võivad lähedaste suhete loomist veelgi raskendada.

> *„Ta ei mõista päriselt, mis on lähedane suhe. Ta arvab, et kui keegi on väga sõbralik, on ta kohe sõber... ta võtab kõiki sõna-sõnalt.“ (Magi vanem, Eesti)*

Üldiselt rõhutavad tulemused, kui oluline on toetada mitte ainult **üksikisiku sotsiaalseid oskusi**, vaid ka **suhtluskeskkonda, mis võimaldab sõprussuhteid, eakaaslaste toetust ja tõelist sotsiaalset osalust.** Rühmategevusi, meeskonnatööd ja ühiseid rutiine kirjeldati uuringus osalenud kõigis riikides sageli kui tõhusaid viise usalduse loomiseks, sotsiaalsete sidemete tugevdamiseks ja ühtekuuluvustunde edendamiseks.

3.5 Sotsiaalne kaasatus ja kogukonna tõkked

Kõigis riikides kogeti sotsiaalset kaasatust **osalisena, haprana ja sageli tingimuslikuna**. Kuigi osalejad teatasid sageli, et tunnevad end organisatsioonides ja tuttavas kohalikus keskkonnas aktsepteerituna ja toetatuna, ei laienenud see kaasatuse tunne järjekindlalt laiemale kogukonnale.

Toetusorganisatsioonides, töötubades ja struktureeritud programmides kogesid noored sageli **kuuluvustunnet, turvalisust ja tunnustust**. Need keskkonnad toimisid ruumidena, kus osalejad tundsid, et neid tuntakse, mõistetakse ja koheldakse individuaalselt.

Kuid **väljaspool neid keskkondi kohtasid paljud takistusi,** mis piirasid oluliselt nende tunnet, et nad on ühiskonda tõeliselt kaasatud. Teatatud takistuste hulka kuulusid:

- sotsiaalne stigma ja negatiivsed hinnangud, mis olid sageli seotud üldsuse puudega seotud arusaamatusega, mis tugevdas tunnet, et neid peetakse „erinevaks” või „vähem võimekaks”

> *„…et meid ei hinnataks ja et meid rohkem aidataks.” (Electroduende, 21-aastane, Hispaania)*

„Millised on peamised takistused, mis takistavad mu lapsel osaleda ühiskonnaelus? Teadmatu ühiskond – inimestel on eelarvamused ja nad ei tea, kuidas puudega inimesega suhelda.” (puudega inimese vanem, Rumeenia)

- avalike ja sotsiaalsete ruumide piiratud ligipääsetavus,

„Ma armastan kinno minna... koos oma poiss-sõbraga, kuigi see ei ole kohandatud ja me peame istuma esireas.”, „... ja mõned asutused ei ole samuti kohandatud ning ma pean ukse juures seisma.” (Yellow, 27-aastane, Hispaania)

- suhtlemisraskused,

„Alexanderil on igapäevaelus suuri raskusi, kuna tal on keeruline suhelda võõrastega või inimestega, kes ei ole harjunud tema väljendusviisiga. Lisaks muudab tema võimetus kirjutada ja lugeda iseseisva toimetuleku keeruliseks.” (Alexanderi vanem, Poola)

- piiratud kogukonnapõhised võimalused

„Puuduvad kogukonnaprogrammid või tegevused, milles meie lapsed saaksid osaleda.“ (puudega inimese vanem, Rumeenia)

- piiratud võimalused spontaanseks ja omal algatusel osalemiseks.

„Nad on esmaspäevast reedeni õnnelikumad kui nädalavahetustel kodus, sest seal ei tee nad midagi.“ (puudega inimestega töötav spetsialist, Hispaania)

Selle tulemusena kirjeldasid osalejad sageli, et nad tunnevad end nähtavatena **„teenuste kasutajatena“**, kuid neid ei tunnustata täielikult **võrdsetena ja õigustatud kogukonna liikmetena**. Osalemine kogukonnaelus – nagu kultuuriüritustel, sotsiaalsetel kogunemistel või avalikes kohtades käimine – sõltus sageli perekonna toetusest, abistajatest või organisatsioonide vahendamisest. See sõltuvus vähendas spontaansust ja tugevdas pigem tingimusliku kaasatuse tunnet kui täielikku sotsiaalset osalust.

Oluline on, et mõned osalejad tegid vahet füüsilisel kohalolekul sotsiaalsetes ruumides ja **tõelise kaasatuse tunnetamisel**. Kuigi nad võisid üritustel või tegevustes osaleda, ei tundnud nad end alati teretulnuna, mõistetuna või võrdsetena kohelduna. See oli eriti ilmne seoses eakaaslaste rühmade ja mitteametlike sotsiaalsete suhetega, kus kaasatus oli sageli piiratud või puudus üldse. Seda kinnitasid mitmed vanemad ja spetsialistid.

„Kaasatus on võrgustik, mitte üksik tegevus.“ (Francesco, puuetega inimestega töötav spetsialist, Itaalia)

Hoolimata nendest väljakutsetest väljendasid osalejad järjekindlalt soovi olla osa ühiskonnast ja osaleda koos teistega tavalistes kogukonna tegevustes. Nad otsisid mitte ainult juurdepääsu, vaid ka **tunnustust ja kuuluvust** – et neid vaadeldaks rühmade, perekondade ja kogukondade täisliikmetena, mitte passiivsetena.

Isegi väikeseid või juhuslikke kaasatuse kogemusi kirjeldati kui midagi, millel on **tugev positiivne mõju** enesekindlusele, enesehinnangule ja tegutsemisvõimele. Sellised tegevused nagu kinos käimine, abiga reisimine või kogukonna üritustel osalemine võimaldasid osalejatel kogeda sotsiaalset elu väljaspool kaitstud keskkondi.

„Väljas käimine koos oma abistajaga võimaldab mul kogeda uusi asju ja kohtuda uute inimestega.”
(Pat, 30-aastane, Poola)

„Kuidas mulle meeldib oma aega teiste inimestega veeta? Väljas, linnas ringi liikudes.”
(O.T., 29-aastane, Rumeenia)

Need tulemused viitavad sellele**, et osalejate kogetud** sotsiaalne **kaasatus ulatub kaugemale teenuste või tegevuste kättesaadavusest, kuigi selline juurdepääs jääb oluliseks aluseks**. Sotsiaalne kaasatus eeldab selliste keskkondade ja suhete loomist, kus puudega noored tunnevad end tõeliselt teretulnuna, väärtustatuna ja võrdsetena osalejatena tunnustatuna. Tulemused rõhutavad selliste algatuste tähtsust, mis ühendavad aktiivselt kaitstud keskkondi ja laiemat kogukonda, soodustades sisukat osalemist ja ennetades paralleelsete sotsiaalsete maailmade tekkimist, mis tugevdavad pigem tõrjutust kui kaasatust.

3.6 Perede ja spetsialistide roll ja väljakutsed

Perekondi ja spetsialiste peeti **peamisteks tegutsejateks**, kes **kujundavad** puudega noorte **igapäevaseid kogemusi, võimalusi ja elukäiku**. Nende rollid ulatusid kaugemale praktilisest toetusest ning olid sügavalt juurdunud igapäevaelu emotsionaalsetesse, suhtelistesse ja süsteemsetesse mõõtmetesse.

Perekondi kirjeldati kõige sagedamini kui **emotsionaalse turvalisuse, hoolitsuse ja eestkostmise** peamist allikat. Vanemad ja lähedased pereliikmed pakuvad igapäevast tuge, struktureeritud rutiine ja pikaajalist stabiilsust. Nad tegutsevad ka vahendajatena noorte ja

laiemate haridus-, tervishoiu- ja sotsiaalteenuste süsteemide vahel. Selle rolli kaudu kujundavad perekonnad oluliselt osalemisvõimalusi, iseseisvust ja heaolu.

Samal ajal kirjeldasid pereliikmed sageli **emotsionaalset kurnatust, ebakindlust tuleviku suhtes ja piisava süsteemse toetuse puudumist**. Pikaajalise hoolduse, töövõimaluste ja iseseisva eluga seotud mured olid korduvaks ärevuse allikaks. Mitmel juhul väljendasid vanemad tunnet, et vastutus toetuse eest lasub peaaegu täielikult nende õlgadel.

Lisaks sellele väljendasid nad tugevat vajadust **emotsionaalse toetuse ja puhkuse** järele, otsides võimalusi hoolduskohustustest puhkamiseks ning suhtlemiseks teiste vanematega, et jagada kogemusi ja nõuandeid.

> *„Ma olen väga väsinud. Mul ei ole midagi selle vastu, et oma poega hooldada, aga me vajame tõelist abi." (Martina, puudega inimese vanem, Itaalia)*

Vanemad hindavad ka **professionaalset nõu ja selget teavet**, mis aitab neil keerulistes süsteemides orienteeruda, vähendades survet, et nad peavad olema eksperdid oma lapse hooldamise igas aspektis. Samavõrd oluline on **tunnustuse ja usaldusel põhinevate suhete** vajadus spetsialistidega, kus empaatiline suhtlemine aitab neil tunda end toetatuna ja mõistetuna, mitte oma väljakutsetes isoleerituna.

Noored on sageli teadlikud oma perekonna kaitsvast suhtumisest ja emotsionaalsest koormusest. Paljud neist ilmutavad sageli palju enesekindlamat suhtumist, kui nende vanemad ootavad.

> *„Mõnikord nutab mu ema, sest ta muretseb minu pärast, aga ma olen kindel, et saan ise hakkama." (Leo, 30-aastane, Poola)*

Kõigi partnerriikide spetsialistid väljendasid **tugevat pühendumust ja emotsionaalset kaasatust** oma töös puudega noortega. Nad kirjeldasid oma organisatsioone kui kohti, kus aktiivselt edendati iseseisvust, tegutsemisvõimet ja osalust, kompenseerides sageli lünki või jäikust riiklikes süsteemides või isegi perekondades. Usaldusel põhinevad suhted, järjepidevus ja isikukesksed lähenemisviisid nimetati korduvalt tõhusa toetuse olulisteks elementideks.

Spetsialistid rõhutasid ka pikaajaliste suhete tähtsust, märkides, et usaldus ja edasiminek arenevad sageli järk-järgult aja jooksul. Paljud kirjeldasid oma rolli mitte ainult teenuste osutamisena, vaid noorte toetamisena enesekindluse, sotsiaalsete oskuste ja tegutsemisvõime arendamisel.

„Keegi ei ole võimetu valima; vaja on vaid võimalust.” (Aurora, puuetega inimestega töötav spetsialist, Itaalia)

Samal ajal tõid spetsialistid esile **struktuurilised piirangud**, sealhulgas piiratud rahastamine, personalipuudus ja halduskoormus. Need piirangud mõjutavad nende võimet pakkuda individuaalset ja paindlikku tuge ning põhjustavad emotsionaalset pinget ja läbipõlemist.

„Me näeme nende potentsiaali, kuid süsteem ei anna neile alati võimalust.“ (puudega inimestega töötav spetsialist, Rumeenia)

Nii peredel kui ka spetsialistidel on oluline roll oma laste või teenusekasutajate elukvaliteedi kujundamisel. Nende seisukohad näitasid, kuidas igapäevased otsused, institutsioonilised reeglid ja süsteemsed tingimused mõjutavad üksteist, kujundades puuetega inimeste elukogemusi.

Samal ajal tõi uuring esile ka personali vajadused, mis keskenduvad nende professionaalse suutlikkuse ja vaimse tervise säilitamisele. **Läbipõlemise** ennetamine on peamine prioriteet ning personal rõhutab psühholoogilise toetuse, järelevalve ja emotsioonide vabastamise võimaluste tähtsust, et tulla toime oma töö kõrgetele nõudmistele. Nad rõhutavad ka **heaolu** tähtsust **töökohas**, sealhulgas struktureeritud aega planeerimiseks, puhkamiseks ja selgetele igapäevastele eesmärkidele pühendumiseks, et vähendada stressi. Pidev **oskuste arendamine** – näiteks kaasaegsete suhtlusvahendite, toetatud otsuste tegemise ja väljakutseid pakkuva käitumise juhtimise valdkonnas – suurendab nii nende enesekindlust kui ka tõhusust. Töötajad vajavad ka **tunnustust ja õiglast tasu**, mis tugevdab motivatsiooni ja eesmärgipärasust töös. Lõpuks on **tugev meeskonnatugi**, sealhulgas ühine probleemide lahendamine ja interdistsiplinaarne koostöö, hädavajalik, et tunda end nõudlikes ametialastes olukordades turvaliselt ja võimekana.

Vanemate, hooldajate ja spetsialistidega peetud intervjuude tulemused rõhutavad, kui oluline on toetada mitte ainult puudega noori, vaid ka neid ümbritsevat suhete ja süsteemide keskkonda. **Perekondade, spetsialistide ja tugisüsteemide vahelise koostöö tugevdamine** osutus võtmeteguriks iseseisvuse, heaolu ja täiskasvanuelus mõtestatud osalemise edendamisel.

Lisaks **on oluline tegeleda vanemate ja personali heaoluga** – mitte ainult nende enda tervise ja vastupidavuse nimel, vaid ka selleks, et luua jätkusuutlikud ja tõhusad keskkonnad, mis võimaldavad puudega noortel edukalt areneda.

Vahekokkuvõte

Käesolevas peatükis esitatud tulemused annavad tervikliku ja nüansseeritud ülevaate puudega noorte igapäevastest kogemustest, püüdlustest ja väljakutsetest osalevates riikides. Kuigi individuaalsed elusituatsioonid ja riiklikud kontekstid erinesid, kerkis andmetest järjekindlalt esile rida tugevalt omavahel seotud teemasid, paljastades ühiseid mustreid selles, kuidas noored mõistavad elukvaliteeti, iseseisvust, mõtestatud tegevust, suhteid ja sotsiaalset kaasatust.

Elukvaliteeti kogetakse peamiselt emotsionaalse ja suhtelise protsessina, mitte materiaalsete tingimustena. Emotsionaalne turvalisus, etteaimatavad rutiinid, tähendusrikas igapäevane tegevus ja toetavad suhted moodustavad heaolu aluse. Samal ajal on emotsionaalne heaolu habras ja tundlik stressi, muutuste ja sotsiaalsete arusaamatuste suhtes, mis rõhutab stabiilse ja toetava keskkonna tähtsust.

Soov autonoomia, tegutsemisvõime ja enesemääramise järele kerkis esile kui sügavalt tähendusrikas teema. Noored väljendasid tugevat vajadust osaleda oma elu mõjutavates otsustes ja olla tunnustatud kui valikuid teha suutvad isikud. Autonoomiat ei mõisteta täieliku iseseisvusena, vaid toetatud otsuste tegemisena turvaliste ja usalduslike suhete raames. Pidevad pinged kaitse ja autonoomia vahel, eriti perekonna- ja institutsioonilises kontekstis, tõid esile vajaduse lähenemisviiside järele, mis tasakaalustavad turvalisust õppimisvõimaluste, vastutuse ja isikliku arenguga.

Töö, kasulikkuse ja tähendusrikaste tegevustega seotud teemad kerkisid orgaaniliselt esile täiskasvanu identiteedi ja eneseväärtuse võtmekomponentidena. Tähendusrikas tegevus pakub struktuuri, eesmärki ja sotsiaalse tunnustuse tunnet, samas kui piiratud juurdepääs selgetele teedele tööhõivele või täiskasvanu rollidele tekitab frustratsiooni ja ebakindlust tuleviku suhtes.

Suhted ja kuuluvustunne mängivad olulist rolli emotsionaalse heaolu ja identiteedi kujundamisel. Perekonnad, eakaaslased ja spetsialistid moodustavad enamiku osalejate jaoks peamise sotsiaalse keskkonna, pakkudes hoolt, tuge ja võimalusi isiklikeks suheteks. Samal ajal piirduvad sotsiaalsed võrgustikud sageli kaitstud keskkondadega ning üksinduse ja tõrjutuse kogemused väljaspool neid keskkondi on endiselt levinud. Kuuluvus on tihedalt seotud aktsepteerimise, vastastikuse suhtlemise ja ühiste tegevustega osalemisega, mitte ainult formaalse kaasatusega.

Sotsiaalne kaasatus laiemas kogukonnas on endiselt ebaühtlane ja habras. Struktuursed, hoiakulised ja keskkonnaalased tõkked piiravad jätkuvalt osalemist väljaspool spetsialiseeritud teenuseid, tugevdades paralleelseid sotsiaalseid maailmu. Siiski avaldavad isegi väikesed kaasatuse kogemused märkimisväärset positiivset mõju enesekindlusele, motivatsioonile ja enesetajule.

Lõpuks rõhutavad perekondade ja spetsialistide vaatenurgad suhete ja süsteemseid kontekste, mis kujundavad noorte elu. Perekondadel lasub sageli märkimisväärne emotsionaalne ja praktiline vastutus, samas kui nad saavad piiratud välist tuge. Samal ajal näitavad spetsialistid üles tugevat pühendumust hoolimata struktuurilistest piirangutest ja märkimisväärsest emotsionaalsest koormusest. Mõlemad rühmad mängivad olulist rolli puuetega noorte elukvaliteedi toetamisel. Seetõttu on vanemate ja personali heaolu tagamine hädavajalik, et luua puuetega inimestele jätkusuutlik ja toetav keskkond.

Kokkuvõttes rõhutavad need tulemused vajadust terviklike ja koordineeritud lähenemisviiside järele, mis toetavad mitte ainult individuaalsel tasandil, vaid ka suhete, organisatsioonilise ja kogukondliku keskkonna raames.

4. Riikidevaheline ja kontekstidevaheline analüüs

Puue toimib süsteemse ja kumulatiivse ebavõrdsuse mehhanismina: puuetega inimesed on suuremas vaesuse ja sotsiaalse tõrjutuse ohus, neil on piiratud juurdepääs tööhõivele, haridusele ja iseseisvale elule ning nad puutuvad kokku takistustega kodaniku- ja kultuurielus osalemisel. Eriti kriitiline on vanuserühm 16–30, kuna üleminek hariduselt tööle ja perekonna toetuselt iseseisvale elule seab noored suuremasse haavatavusse.

Uuringus „Our Ability" põimuvad need struktuursed reaalsused kohaliku kontekstiga, rõhutades vajadust **mikrotasandi, kontekstile tundlike strateegiate** järele**, mis edendavad** puudega inimeste **iseseisvust, tegutsemisvõimet ja mõtestatud osalemist**. Uuring pakub ka teadmisi, mis võivad aidata selliste strateegiate väljatöötamisel.

Kuigi riiklikud poliitikad ja õiguslikud raamistikud loovad struktuurilise konteksti – määratledes juurdepääsustandardid, rahastamise ja formaalsed õigused –**,** kujundavad puudega noorte igapäevaseid kogemusi tugevalt **kohalikud toetussüsteemid, sotsiaalsed suhted ja vahetud struktuurilised takistused**. Riikide võrdlemine on kasulik infrastruktuuri, teenuste kättesaadavuse või rakendamise lünkade erinevuste kindlakstegemiseks, kuid osalejate elukvaliteedi mõistmiseks tuleb tähelepanu pöörata kontekstuaalsetele teguritele, nagu kohalik keskkond, puude liik ja organisatsioonilised toetusmudelid.

Kõigis riikides ilmnes ühtne muster: **elukvaliteeti ei mõisteta materiaalsete ressursside kaudu, vaid emotsionaalse ja suhtelise heaolu, autonoomia, tegutsemisvõime, tähendusrikaste tegevuste ja täiskasvanute rollides osalemise kaudu**. Noored seostasid õnne järjekindlalt rahulikkuse, kuulamise ja aktsepteerituse tundega. Uuringus osalenud organisatsioonid toimisid **„turvaliste sadamatena", pakkudes etteaimatavaid rutiine, eakaaslaste toetust ja struktureeritud võimalusi otsuste tegemise harjutamiseks ning pädevuse järkjärguliseks arendamiseks**. Seevastu kogemusi laiemas avalikus sfääris kirjeldati sageli sotsiaalselt tõrjuvate või raskesti navigeeritavatena.

Geograafiline ja linna-maa kontekst mõjutab tihedalt riiklikke raamistikke, kujundades noorte kogemusi. Kuigi riiklikud poliitikad määravad struktuurilised parameetrid, **mõjutavad kohalikud reaalsused – nagu transpordi kättesaadavus, arhitektuurilised tõkked, teenuste lähedus ja kogukonna hoiakud – otseselt iseseisvust, osalust ja igapäevaelu**. Eesti, Poola või Rumeenia maapiirkondade noored teatasid sarnastest väljakutsetest, sealhulgas isolatsioonist, piiratud transpordist ja piiratud juurdepääsust tegevustele, mis suurendas sõltuvust perekonna toetusest. Linnakeskustes, nagu Murcia või Palermo, olid takistused erinevad, kuid mitte vähem olulised, sealhulgas arhitektuuriline ligipääsetavus, ühistransport, sensoorsed ülekoormused ja negatiivsed sotsiaalsed hoiakud, sealhulgas kiusamine. Need tähelepanekud rõhutavad, et **iseseisvust ja kaasatust kujundab riiklike raamistike ja kohalike ökosüsteemide vastastikune mõju**.

Puude liik ning juurdepääs suhtlus- ja abitehnoloogiatele mõjutasid veelgi iseseisvuse ja tegutsemisvõime kogemusi. Kõigis riikides väljendasid osalejad soovi teha isiklikke valikuid, saada oma arvamustele tunnustust ja kanda vastutust igapäevaelus. Frustratsioon suurenes olukordades, kus kohalikud toetusmeetodid ei olnud kohandatud – näiteks kui kaasaegsed suhtlemist toetavad abivahendid ei olnud kättesaadavad –**,** mis näitab**,** et **tegevusvõime toetamisel on võtmetähtsusega pigem metoodiline paindlikkus ja isikukesksed lähenemisviisid kui jäigad riiklikud raamistikud**.

Olulist rolli mängib ka laiem toetussüsteem, sealhulgas perekonnad ja spetsialistid. Vanemate mure oma lapse tuleviku pärast oli üldine, peegeldades lünki süsteemsetes tagatistes ja ametlikes toetusstruktuurides. Perekonnad tasakaalustavad sageli autonoomia austamist kaitsva instinktiga, leppides kokku igapäevastes otsustes, kuid säilitades kontrolli oluliste eluvalikute üle. Spetsialistid, vanemad ja hooldajad kõigis riikides rõhutasid, et nende heaolu on otseselt seotud noortele kättesaadava toetuse kvaliteediga.

Nende kontekstidevaheliste mustrite täiendamiseks tõid organisatsioonispetsiifilised prioriteedid esile kohalikud vajadused:

- Poola (Fundacja Oczami Brata): tuleviku kindlus, väärikas suhtlemine ja abistajate toetus. Vanemad rõhutasid pikaajalist stabiilsust, samas kui osalejad tõstsid esile vajadust suhtlemise ja toetuse järele, mis võimaldaksid kaasatust ka väljaspool töötubasid.

- Hispaania (FAMDIF/COCEMFE – Murcia): liikuvus, iseseisvus ja juurdepääs kõrgharidusele. Füüsilised takistused ja ebapiisav ülikoolide toetus piirasid nii iseseisvust kui ka ametialaseid püüdlusi.

- Eesti (Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskus): töö kui staatus ja vahend isolatsiooni ületamiseks. Tööhõivet – isegi madalal tasemel – hinnati identiteedi, tunnustuse ja sotsiaalse kaasatuse seisukohalt. Maapiirkondade isolatsioon ja piiratud transpordivõimalused kujutasid endast suuremat takistust kui puue ise.

- Itaalia (Uniamoci): Sotsiaalsed suhted ja kaitse kiusamise eest. Osalejad rõhutasid tähendusrikkaid suhteid väljaspool tugikeskusi ja võimet osaleda laiemas ühiskonnas ilma tagasilükkamise hirmuta.

- Rumeenia (Asociația Down Valea Jiului): Digitaalne kaasatus ja stigmatiseerimise vastu võitlemine. Osalejad rõhutasid vajadust kaasaegsete suhtlusvahendite, kohaliku teadlikkuse tõstmise ja institutsioonidevahelise koostöö järele, et tagada koordineeritud toetus.

Kokkuvõttes võib öelda, et kuigi riiklikud raamistikud pakuvad vajalikku tausta, kujundavad puudega noorte igapäevaelu peamiselt **kohalikud toetussüsteemid, sotsiaalsed**

võrgustikud, asukoht ja organisatsioonilised tavad. Tõhusad sekkumised peavad ühendama tähelepanu **universaalsetele vajadustele – emotsionaalne turvalisus, kuuluvus, autonoomia ja tegutsemisvõime – reageerimisvõimega iga kohaliku keskkonna eripärastele prioriteetidele ja kontekstile**, tagades, et üleminek täiskasvanueasse on kaasav, võimestav ja kontekstile tundlik.

5. Uuringu innovatsioon ja lisandväärtus

Käesolevas peatükis analüüsitakse kriitiliselt, mida võib selles osalusuurimuses pidada uuenduslikuks, ning uuritakse ka selle piiranguid. Eristatakse valdkondi, kus uurimus pakub **lisaväärtust**, ja valdkondi, kus tulemused kinnitavad või süvendavad olemasolevaid teadmisi.

5.1 Uuringu uuenduslikkus

Uuringu *„Our Ability"* uuenduslikkus ei seisne puuetega inimeste ees seisvate täiesti uute väljakutsete tuvastamises. Paljusid tuvastatud probleeme – nagu iseseisvuse takistused, piiratud sotsiaalne kaasatus või sõltuvus abist – on arutatud varasemates uuringutes. Siiski **seisneb käesoleva uuringu uuenduslik panus selles, kuidas neid probleeme uuritakse, sõnastatakse ja seostatakse noorte endi elukogemuste kaudu**.

5.1.1 Selge vahetegemine kaasatuse ja kuuluvuse vahel

Üks uuringu olulisemaid ja uuenduslikumaid panuseid on selge eristus formaalse kaasatuse ja kogetud kuuluvuse vahel. Kuigi paljud uuringud keskenduvad teenustele juurdepääsule või tegevustes osalemisele, rõhutasid käesoleva uuringu osalejad, et füüsiline kohalolek või formaalne kaasatus ei tähenda tingimata, et inimest aktsepteeritakse, tunnustatakse või koheldakse grupi või kogukonna võrdse liikmena.

Noored sõnastasid erinevused järgmiste vahel:

- sotsiaalsetes ruumides viibimise ja teretulnuna tundmise,
- tegevustes osalemise ja eakaaslasena tunnustamise,
- toetuse saamine ja ühiskonna täisväärtusliku liikmena tunnustamine.

See nüansseeritud arusaam kaasatusest kui emotsionaalsest ja suhtelisest kogemusest, mitte pelgalt struktuursest, kerkis orgaaniliselt esile osalejate jutustustest ja kujutab endast väärtuslikku kontseptuaalset panust.

5.1.2 Autonoomia ja tegutsemisvõime kui igapäevane, toetatud praktika

Uuringu veel üks uuenduslik aspekt on see, kuidas osalejad autonoomiat ja tegutsemisvõimet määratlevad ja kogevad. Noored ei käsitlenud autonoomiat täieliku iseseisvusena, vaid kirjeldasid seda kui igapäevaste tegevuste kogumit: oma arvamuse küsimist, väikeste otsuste tegemist ja vastutuse võtmist toetavas keskkonnas. See vaatenurk rõhutab, et tõeline autonoomia hõlmab mitte ainult iseseisvust, vaid ka võimet tegutseda, teha valikuid ja mõjutada oma elu toetavate struktuuride raames.

See perspektiiv seab kahtluse alla sõltuvuse ja iseseisvuse vastandamise ning on tihedalt seotud toetatud otsustamise põhimõtetega, jäädes samas tuginema elukogemusele.

5.1.3 Mõtestatud tegevus kui täiskasvanu identiteedi keskne element

Töö, kasulikkuse ja tähendusrikka tegevusega seotud teemad kerkisid esile kõikides riikides. Osalejad kirjeldasid tööd kui majanduslikku osalust, aga ka kui väärikuse, eesmärgi ja tunnustuse allikat.

Lisaks rõhutab uuring, kui oluline on mõtestatud tegevust laiemalt mõista, hõlmates ka kohandatud, toetatud või mitteametlikke panustamisvorme. See järeldus on eriti väärtuslik, arvestades, et sellised perspektiivid jäävad poliitikapõhistes või tööturule keskenduvates uuringutes sageli tahaplaanile.

5.1.4 Osalejate kõrge emotsionaalne refleksiivsus

Uuring näitas osalejate märkimisväärselt kõrget emotsionaalset teadlikkust ja refleksiivsust. Noored väljendasid oma emotsionaalseid seisundeid, stressiallikaid ja toimetulekustrateegiaid selgelt ja nüanssiderohkelt. Nad kirjeldasid, kuidas rutiinid, tegevused ja suhted mõjutasid nende emotsionaalset heaolu ning kuidas nad aktiivselt toime tulid rasketega emotsioonidega.

See seab kahtluse alla püsivad eeldused, et intellektuaalse või psühhosotsiaalse puudega inimestel on piiratud võime emotsionaalsele refleksioonile, ning näitab osalusmeetodite tähtsust, mis võimaldavad emotsioone väljendada mitmel viisil.

5.1.5 Elukogemuste riikidevaheline ühtsus

Veel üks uuenduslik element peitub võtmetemaatika riikidevahelises ühtsuses. Hoolimata erinevustest sotsiaalsüsteemides, kultuurilistes kontekstides ja organisatsioonilistes mudelites väljendasid noored kõigis partnerriikides märkimisväärselt sarnaseid vajadusi ja püüdlusi seoses iseseisvuse, kuuluvuse, mõtestatud tegevuse ja emotsionaalse turvalisusega.

See järjepidevus tugevdab tulemuste kehtivust ja annab tugeva põhjenduse riikidevaheliseks õppimiseks ja koostööks.

5.1.6 Osaluslik ja mitmeperspektiivne lähenemisviis

Uuringu uuenduslikkus seisneb peamiselt selle osalus- ja mitmemõõtmelises lähenemisviisis. Võtmeelemendiks oli osaluslik disain, mis kaasas aktiivselt 17 toetavat töötajat projektis osalevatest organisatsioonidest. Nende otsene kaasatus uurimisprotsessi, kombineerituna tulemuste kollektiivse tõlgendamisega kõigi partnerorganisatsioonide poolt, võimaldas uuringul minna traditsioonilisest andmeanalüüsist kaugemale, saavutades tulemuste ühise, mitmeperspektiivse mõistmise.

Uuringu uuenduslikkus peegeldus ka protsessi paindlikkuses: puudega noori julgustati dialoogi juhtima ja uusi teemasid tõstatama, tagades, et nende prioriteedid kujundasid tõepoolest uuringu suunda. Seda perspektiivi laiendati veelgi, kaasates umbes 120 vanema,

eestkostja ja muu spetsialisti seisukohti. Nende erinevate perspektiivide triangulatsiooni abil läks uuring kaugemale ühemõõtmelisest analüüsist ja lõi ruumi vastandlikule, kuid konstruktiivsele dialoogile. Selle tulemusena tugevdas uuring mitte ainult noorte otsustusvõimet, vaid julgustas ka nende tugivõrgustikke kriitiliselt mõtlema, kas nende professionaalsed ja vanemlikud eeldused on tõepoolest kooskõlas osalejate tegelike vajaduste ja püüdlustega.

5.2 Mis ei ole uuenduslik – ja miks see on oluline

Samavõrd oluline on tunnistada, milles see uuring **ei** väida end olevat uuenduslik.

Uuring ei tutvusta uusi meditsiinilisi klassifikatsioone, diagnostilisi raamistikke ega statistiliselt üldistatavaid tulemusi. Selle eesmärk ei ole asendada olemasolevaid uuringuid, vaid pigem **neid täiendada, lisades sügavust, nüansse ja kogemuslikku arusaama, ning koguda mitmeid perspektiive samade uurimisvaldkondade kohta, sealhulgas puudega noorte, nende vanemate ja neid toetavate sotsiaaltöötajate omad**.

Paljud tuvastatud väljakutsed kinnitavad olemasolevaid teadmisi struktuursete ja sotsiaalsete takistuste kohta, millega puuetega inimesed silmitsi seisavad. Nende probleemide kinnitamine noorte endi häälte kaudu – mitmes riigis – lisab aga usaldusväärsust ja emotsionaalset sügavust juba ammu teadaolevatele muredele.

Nende piirangute tunnistamine tugevdab uuringu terviklikkust ja aitab vältida selle panuse ülehinnangut.

5.3 Lisaväärtus praktikale ja poliitikale

Uuringu *„Our Ability”* lisaväärtus seisneb selle **võimes muuta elukogemused praktikas otseselt asjakohasteks teadmisteks**. Uuringu käigus kogutud perspektiivid – eriti puuetega noorte, aga ka perekondade ja spetsialistide omad – pakuvad tugevat alust osalevate organisatsioonide järgmiste sammude kujundamiseks. **Need arusaamad suunavad tulevasi tegevusi** riikidevahelises koostöös ja julgustavad organisatsioone kriitiliselt mõtlema oma praeguse toetuse pakkumise üle. Selle tulemusena suudavad nad oma tegevusi kohandada ja parandada, võttes kasutusele uusi algatusi, mis vastavad paremini uuringu käigus tuvastatud vajadustele ja ootustele.

Tõstes esile noorte, perekondade ja spetsialistide häält, **pakub uuring praktilisi juhiseid töötubade, toetusprogrammide ja osalusega seotud tegevuste kavandamiseks.** Tulemused toetavad üleminekut teenusekesksetelt lähenemisviisidelt suhetepõhisematele, iseseisvust toetavatele ja kaasatusele suunatud tavadele. Samuti rõhutavad need, kui oluline on

tegeleda mitte ainult individuaalsete oskuste arendamisega, vaid ka sotsiaalse ja organisatsioonilise keskkonnaga, kus osalemine toimub.

Lisaväärtuse allikas on **projekti suutlikkuse suurendamise mõõde**. Osalevate organisatsioonide töötajad osalesid enne uuringut osalusliku uurimismeetodite alases rahvusvahelises koolituses ja rakendasid neid lähenemisviise seejärel uurimisprotsessi käigus praktikas. Selle tulemusena tugevdasid nad oma metoodilisi pädevusi ja on nüüd paremini valmis läbi viima sarnaseid uuringuid või kasutama osaluslikke meetodeid oma igapäevatöös. See võimaldab neil tulevikus tõhusamalt analüüsida ja reageerida oma kasutajate ja nende perede vajadustele.

Innovatsiooni peatüki kokkuvõte

Uuringu *„Our Ability"* uuenduslikkus seisneb selle osaluslikus ja mitmeperspektiivilises lähenemisviisis. Lisaks annab uuring, asetades puuetega noorte elukogemused uurimisprotsessi keskmesse, sügavama ja nüansseerituma arusaama sellistest teemadest nagu kuuluvus, autonoomia, tähendusrikas tegevus ja emotsionaalne heaolu. Samal ajal tunnistab uuring, et paljud tuvastatud väljakutsed kinnitavad olemasolevaid teadmisi. Siiski lisab nende teemade kuulmine otse erinevate riikide noortelt usaldusväärsust ja sügavust hästi tuntud muredele.

Lõppkokkuvõttes seisneb uuringu väärtus selle praktilises asjakohasuses. Tulemused pakuvad juhiseid organisatsioonidele, kes soovivad oma toetustegevust analüüsida ja parandada, näidates samal ajal, kuidas osaluslik uurimistöö võib anda sisukaid ja praktikas otseselt rakendatavaid teadmisi.

6. Järeldused ja soovitused

Käesolevas viimases peatükis on koondatud osalusuurimuse ja sellele järgnenud analüüsi peamised järeldused, et kokku võtta projekti *„Our* Ability" üldine tähtsus ning sõnastada praktilised ja strateegilised soovitused. Järeldused põhinevad puuetega noorte häältel ja kogemustel, samuti uurimisprotsessis osalenud perekondade ja spetsialistide seisukohtadel.

6.1 Järeldused

Järgmised järeldused võtavad kokku projekti „Our Ability" osalusuurimuse peamised tulemused, ühendades puudega noorte, nende perede ja spetsialistide vaatenurgad. Need toovad esile kesksed teemad, mis kujundavad igapäevaseid kogemusi, püüdlusi ja väljakutseid, ning pakuvad suuniseid praktika, poliitika ja tulevaste kaasavate meetmete jaoks.

Elukvaliteet on suhete ja emotsioonidega seotud. Puudega noorte jaoks väljendub elukvaliteet peamiselt suhetes ja emotsionaalses turvalisuses. Nende heaolu ei sõltu niivõrd materiaalsetest tingimustest, kuivõrd turvatundest, mõistetud olemisest ja väärtustamisest usaldusväärses keskkonnas, nagu pere, eakaaslaste rühm ja struktureeritud tugiorganisatsioonid. Ennustatavad rutiinid ja tähendusrikkad igapäevased tegevused pakuvad stabiilsust, samas kui emotsionaalne toetus ja tunnustamine soodustavad kuuluvustunnet. Samal ajal on emotsionaalne heaolu habras ja sõltub suuresti kontekstist: häired, arusaamatused või tõrjutus võivad kiiresti õõnestada rahu- ja turvatunnet, rõhutades ennustatavate, austavate ja toetavate ruumide tähtsust.

Autonoomia ja tegutsemisvõime on kesksel kohal, kuid neid **toetatakse.** Noored rõhutavad järjekindlalt autonoomia ja enesemääramise tähtsust kui võtmetegureid väärikuse, eneseväärtuse ja täiskasvanud identiteedi saavutamisel. Nad soovivad teha igapäevaelus mõtestatud valikuid, alates isiklikest rutiinidest ja sotsiaalsetest suhetest kuni otsusteni oma tuleviku kohta. Tõelist autonoomiat kogetakse aga harva täieliku iseseisvusena. Selle asemel tekib see toetatud otsuste tegemise kaudu usalduslikes suhetes. Peredel ja spetsialistidel on delikaatne tasakaalustav roll, püüdes kaitsta, kuid samal ajal võimaldades vastutuse ja arengu võimalusi. Paindlikud, isikukesksed lähenemisviisid, mis austavad noorte eelistusi, pakkudes samal ajal juhendamist, on olulised enesekindluse, pädevuse ja täiskasvanulikkuse tunde kujundamisel.

Mõtestatud tegevus ja töö kujundavad identiteeti ja heaolu. Osalemine eesmärgipärastes tegevustes, olgu see siis struktureeritud toetusprogrammide, loominguliste ettevõtmiste või hooldustöö kaudu, annab noortele motivatsiooni, tunnustust ja sotsiaalse panuse tunnet. Need rollid annavad igapäevaelule struktuuri, tugevdavad enesehinnangut ja kujundavad identiteeti, aidates osalejatel tunda end kasuliku ja väärtustatuna. Siiski on juurdepääs

selgetele teedele keskharidusest või kutseõppest tööhõivesse sageli piiratud. See lünk rõhutab mitmekesiste ja paindlike võimaluste loomise ning sihipärase toetuse tähtsust, et tagada noorte võimalus realiseerida oma püüdlusi ja edukalt üle minna täiskasvanu rolli.

Suhted ja kuuluvustunne moodustavad heaolu aluse. Perekonnad, eakaaslased ja spetsialistid moodustavad peamised võrgustikud, mille kaudu noored kogevad hoolt, emotsionaalset tuge ja sotsiaalset osalust. Kuulumine ei tähenda lihtsalt tegevusse või teenusesse kaasamist; see nõuab aktsepteerimist, vastastikust suhtlemist ja ühist kaasatust. Kaitstud keskkonnad soodustavad sageli tähendusrikkaid suhteid, kuid nendest ruumidest väljaspool jäävad sotsiaalsed võrgustikud piiratuks ning üksinduse ja tõrjutuse kogemused on levinud. Isegi lühiajalised või juhuslikud kaasatuse kogemused avaldavad aga tugevat positiivset mõju enesekindlusele, motivatsioonile ja tegutsemisvõimele, rõhutades struktureeritud toetuskeskkonna ja laiemate kogukonna võimaluste ühendamise väärtust.

Perede ja spetsialistide toetamine on hädavajalik. Noortele pakutava toetuse kvaliteet on tihedalt seotud nende heaoluga, kes neid hooldavad. Vanematel lasub sageli märkimisväärne emotsionaalne ja praktiline vastutus, samas kui spetsialistid töötavad struktuuriliste piirangute ja kõrge nõudlikkuse tingimustes. Mõlemad rühmad vajavad toetust oma emotsionaalse tervise jaoks, jätkuvat koolitust, tunnustust ning keskkonda, mis võimaldab tõhusat ja jätkusuutlikku tööd. Nende vajadustega arvestamine tugevdab nende võimet pakkuda järjepidevat, vastutulelikku ja empaatilist toetust, mis omakorda mõjub otseselt noorte iseseisvusele, osalusele ja heaolule.

Kogemusi kujundavad kohalik kontekst ja süsteemsed raamistikud. Riiklikud poliitikad määravad juurdepääsu, õigused ja rahastamise, kuid igapäevaelu mõjutavad sügavalt kohalikud tegelikkused, sealhulgas transpordi kättesaadavus, geograafilised tegurid, teenuste osutamine ja sotsiaalsed hoiakud. Tõhusad sekkumised peavad seetõttu olema kontekstist lähtuvad, ühendades süsteemsete raamistike tähelepanuga kohalikele oludele kohandatud strateegiaid. Osaluslikud lähenemisviisid, mis toovad esile noorte, perekondade ja spetsialistide hääled, on olulised, et tabada neid nüansseeritud elukogemusi ja tõlkida need praktilisteks juhisteks kaasavateks, iseseisvust toetavateks ja suhetel põhinevateks tavadeks.

Riikidevaheline järjepidevus toob esile ühised vajadused ja õppimisvõimalused. Hoolimata kultuurilistest, organisatsioonilistest ja riiklikest erinevustest rõhutasid osalevate riikide noored järjekindlalt samu põhieesmärke: emotsionaalset turvalisust, mõtestatud tegevust, iseseisvust ja kuuluvustunnet. See märkimisväärne järjepidevus tugevdab tulemuste kehtivust ja viitab riikidevahelise koostöö ja õppimise potentsiaalile. Integreerides need teadmised praktikasse ja poliitikasse, saavad organisatsioonid välja töötada strateegiaid, mis vastavad sügavalt elukogemusele ja on laialdaselt asjakohased erinevates keskkondades, tagades, et üleminek täiskasvanueasse on võimestav, kaasav ja kontekstile tundlik.

Peamised järeldused – lõppjäreldused

- **Heaolu on emotsionaalne ja suhetepõhine:** stabiilsus, toetavad suhted ja mõtestatud tegevused on kõige olulisemad.
- **Autonoomia ja tegutsemisvõime on eluliselt tähtsad:** toetatud otsuste tegemine ja tegutsemisvõime tunne loovad väärikust ja enesehinnangut.
- **Mõtestatud tegevus tugevdab identiteeti:** töö, loomingulised ülesanded ja hooldamine annavad eesmärgi ja tunnustust.
- **Kuulumine on oluline:** aktsepteerimine ja ühine osalemine kaaluvad üles formaalse kaasatuse.
- **Kogukonna kaasatus on oluline, kuid piiratud:** takistused piiravad täielikku osalemist väljaspool kaitstud ruume.
- **Perekonnad ja spetsialistid vajavad tuge:** nende heaolu tagab noortele tõhusa toetuse.
- **Kohalik kontekst kujundab kogemust:** riiklikke poliitikaid peavad täiendama kohalikud, paindlikud strateegiad.
- **Osaluslikud lähenemisviisid toimivad:** noorte, perekondade ja personali kaasamine parandab asjakohasust ja tegutsemisvõimet.

6.2 Soovitused

Järgmised soovitused tulenevad uurimistulemustest ja projekti raames toimunud ühisest arutelust. Nende eesmärk on toetada organisatsioone, spetsialiste ja tulevasi algatusi uurimistulemuste muutmisel mõtestatud ja jätkusuutlikuks tegevuseks.

6.2.1 Soovitused organisatsioonidele ja praktikele

1. **Eelistage rühmategevusi, mis edendavad suhteid ja kuuluvustunnet**
   Organisatsioonid peaksid kavandama tegevusi, mis rõhutavad ühist osalemist, koostööd ja vastastikust tunnustamist, selle asemel et keskenduda ainult individuaalsete oskuste arendamisele. Rühmakogemused võivad tugevdada eakaaslastevahelisi suhteid ja toetada kuuluvustunnet.

2. **Integreerige toetatud otsuste tegemine igapäevapraktikasse**
   Noored peaksid olema aktiivselt kaasatud oma igapäevaelu mõjutavatesse otsustesse, kasutades lähenemisviise, mis on kohandatud nende suhtlemisvõimele ja toetusvajadustele. Autonoomiat tuleks praktiseerida igapäevaste valikute kaudu, mitte käsitleda seda abstraktse eesmärgina.

3. **Luua emotsionaalselt turvaline ja ettearvatav keskkond**
   Emotsionaalset heaolu tuleks toetada järjepidevate rutiinide, usalduslike suhete ja tegevuste kaudu, mis võimaldavad emotsioonide väljendamist ja reguleerimist, sealhulgas mitteverbaalsete ja loominguliste vormide kaudu.

4. **Tunnustada mitmekesiseid tähendusrikka tegevuse vorme**
   Praktikud peaksid hindama ja edendama tähendusrikkaid rolle ja tegevusi, mis annavad eesmärgi ja väärikuse, sõltumata sellest, kas need viivad ametliku töökohani.

5. **Toetage kaasatust kui kuuluvust, mitte ainult juurdepääsu**
   Kaasamise jõupingutused peaksid keskenduma sellele, kas noored tunnevad end tõeliselt aktsepteerituna ja tunnustatuna, mitte ainult füüsilisele kohalolekule tegevustes või ruumides. Tähelepanu tuleks pöörata suhete dünaamikale ja eakaaslaste poolt aktsepteerimisele.

6. **Kohandage tegevusi osalejate erinevate profiilide, huvide ja eelistustega**
   Rühmategevused peaksid olema paindlikud ja kaasavad, vajaduse korral tuleks pakkuda individuaalseid kohandusi ja üks-ühele tuge, et tagada kõigi osalejate mõtestatud osalemine.

6.2.2 Soovitused projekti arendamiseks ja tulevasteks algatusteks

1. **Korraldage töötubasid ja tegevusi koostöös noortega**
   Tulevased algatused peaksid aktiivselt kaasama puudega noori töötubade ja

toetustegevuste kavandamisse, elluviimisse ja hindamisse, tagades asjakohasuse ja kaasatuse.

2. **Töötage välja organisatsioonidevahelised ühised ja kohandatavad töötubade stsenaariumid**
   Ühiselt välja töötatud stsenaariumid peaksid pakkuma ühist raamistikku, võimaldades samal ajal kohandamist kohaliku konteksti, osalejate profiilide ja organisatsioonide võimekusega.

3. **Tugevdada sidemeid tugiorganisatsioonide ja kohalike kogukondade vahel**
   Projektid peaksid hõlmama meetmeid, mis ühendavad järk-järgult kaitstud keskkondi ja kogukonna ruume, toetades mõtestatud ja toetatud osalemist väljaspool organisatsioonilist keskkonda.

4. **Investeerida spetsialistide vahelisse koostöösse ja kogemuste vahetamisse**
   Riikidevahelist ja organisatsioonidevahelist õppimist tuleks jätkata kolleegidevahelise kogemustevahetuse, ühiste koolituste ja selliste tavade jagamise kaudu, mis toetavad iseseisvust, heaolu ja kaasatust.

5. **Toetada perekondi kui osa toetavast ökosüsteemist**
   Tulevased algatused peaksid tunnustama perekondade keskset rolli ning pakkuma võimalusi dialoogiks, toetuseks ja ühiseks arusaamaks perekondade ja spetsialistide vahel.

6. **Säilitada osalus- ja reflektiivne uurimislähenemine**
   Osaluslikku uurimistööd tuleks jätkata õppimise, hindamise ja innovatsiooni vahendina, mis võimaldab projektidel reageerida puuetega noorte muutuvatele vajadustele ja kogemustele.

Lõppsõnad

Projekt *„Our Ability*” näitab, et osaluslik, kogemustel põhinev uurimistöö võib pakkuda väärtuslikku juhendit kaasava praktika ja koostöö jaoks. Toetudes tulevastes tegevustes puuetega noorte häältele ning tehes koostööd organisatsioonide ja riikide vahel, aitab projekt kaasa kaasavama, austavama ja võimestava toetuskeskkonna loomisele.

Lisad

I lisa: Elulood – valitud näited

Osana puuetega noorte kaasavast uurimistööst paluti igal partnerorganisatsioonil koguda kaks elulugu – narratiivseid kirjeldusi, mis peegeldavad inimese kogemusi, identiteeti ja isiklikku arengut aja jooksul. Järgmises osas on esitatud valik neist lugudest.

A.1 Elulugu. Lucia, 21-aastane

Elu, mida ehitada, ebakindluse ja selgete unistuste vahel

Lucia on 21-aastane ja elab koos oma perega, kes on tema elu nurgakivi. Ta veedab enamiku ajast koos nendega ja kahe sõbraga: nemad on tema elus kõige kallimad. Mõnikord tunduvad tema päevad siiski monotoonsed. Lucia on seltsiv tüdruk ja igatseb rohkem sõpru ja kolleege, kellega oma päevi jagada. Koolis oli tal alati head suhted klassikaaslastega, kuid vanemaks saades läksid nende teed lahku ja nad kaotasid ühenduse. Tema viimane gümnaasiumiaasta oli keeruline. Üks õpetaja tekitas tal ärevust, öeldes, et ta ei saa lõpueksameid läbi. Ta elas selle perioodi läbi suure ärevusega, kuid just vanemate toetus aitas tal sellega toime tulla ja sellest üle saada.

Selle perioodi ja ka tänapäeva võtmeisik on tema armastatud õpetaja A. Temast rääkides ütleb Lucia: „Ta ei tohi kunagi minu elust lahkuda; ma tahan, et ta oleks alati minu juures.“ A. toetab teda igapäevaste tegevustega, reisimisel või lihtsalt koos aja veetmisel. Ta saadab teda ka teatris, mida Lucia nii väga naudib. Lucia tunneb end sotsiaal- ja hariduskeskuses hästi: teiste lastega koos olemine ja sidemed, mis tal teatrirühmaga tekivad, pakuvad talle rõõmu.

Igapäevaelus kohtab Lucia sageli raskusi ja just siin muutub A. kohalolek asendamatuks. See juhtub siis, kui puuduvad ratastooli kaldteed või kui valesti pargitud autod blokeerivad teed, sundides neid tegema pikki ümbersõite või kitsalt autode vahelt läbi pressima. Sellistel hetkedel tunneb Lucia, et talle võiks tõesti rohkem tähelepanu osutada. Ta elab esimesel korrusel asuvas majas, mis vähemalt võimaldab tal majas probleemideta liikuda.

Kasvades avastab ta armastuse moe- ja ilumaailma vastu. Ta soovib hoolitseda teiste eest ja saada kosmeetikuks. Ta õpib juba iseseisvalt, kasutades ära vaikseid hommikuid, mil ta on kodus üksi ja saab keskenduda. Kuigi ta on kodus peaaegu täiesti iseseisev, vajab ta kedagi, kes temaga väljas käiks. Ainult kaubanduskeskuse „ ” kaubanduskeskuses saab ta liikuda iseseisvalt, tänu takistuste ja ohtude puudumisele.

Lucia on rõõmsameelne, kangekaelne ja mõnikord veidi laisk, kuid väga empaatiline. Ta armastab teisi kuulata ja ei suuda taluda kurbi silmi: ta on alati valmis kallistama. Mõnikord tunneb ta aga melanhooliat ja tabab end mõttelt surmast. Onu kaotus on teda sügavalt mõjutanud ja pannud mõistma, mida tähendab tõeliselt kedagi kaotada. Mõnikord, pilvi vaadates, näib talle, et ta näeb iinglit, ja et ta mõtleb temale.

Mis on üks asi, mida ta tõeliselt vihkab? Teraapia. Ta teab, et see on talle hea, kuid see on väsitav. Kodus kannab ta proteese, mis võimaldavad tal kõndida, kuigi tema suurim soov oleks suuta kõndida nagu kõik teisedki, ilma raskusteta. Proteesid on tekitanud tal valusaid haavandeid ja seetõttu kasutab ta sageli ratastooli, eriti kui peab olema pikka aega väljas. Ta ei tunne, et tema terapeut hoolitseks tema eest piisavalt: kuidas ta saakski, kui terapeut on sageli oma telefoniga hõivatud? See muudab tema teekonna raskemaks.

A.2 Elulugu. Jasmine, 28-aastane

Jasmine ja tema maailm: perekond, sõprus, iseseisvus

Jasmine elab koos vanematega ühepereelamus. Ta on ainus laps, sest pärast tema sündi ja vaimse puude diagnoosimist otsustasid vanemad pühenduda täielikult tema hooldamisele – eriti ema, kes ei tööta. Nende otsust mõjutasid ka hirm ja ebakindlus. Jasmine'i armastatakse ja aktsepteeritakse perekonnas sügavalt. Tal on väga head suhted tädiga ja onuga, naabritega ning ema sõpradega. Kuigi tema suhtlemisvõime ei võimalda tal osaleda keerulistes vestlustes, on ta seltsiv, avatud ja soovib tutvuda uute inimestega, mis võimaldab tal lihtsaid suhtlemisi hõlpsasti alustada ja hoida.

Jasmine naudib ka loomade eest hoolitsemist. Tal on koer ja hiljuti ostis ta koos emaga kala, mis praegu köidab enamiku tema tähelepanu. Ta ütleb uhkelt: *„Mul on sinine kala. Tema nimi on Mac. Ostsin akvaariumi ja seal on liiva, kive ja loss.“*

Ta veedab oma päevad tööteraapia töötoas, kus talle meeldivad kõige rohkem muusikaalased tegevused ja igapäevaelu oskuste harjutamine, nagu koristamine, nõudepesumasina täitmine ja tolmuimejaga puhastamine. Ta on nendes valdkondades näidanud märkimisväärset edu. Jasmine'i julgustatakse osalema kontsertidel, festivalidel ja integreerivatel üritustel. Keskusest väljaspool saab ta suurt kasu sotsiaalabiteenustest, mis võimaldavad tal reisida, käia kinos ja teatris ning veeta õhtuid kohvikutes koos inimestega, kellega talle meeldib koos olla. Ta ei ole kurb ega endasse tõmbunud inimene ega tunne end piiratuna, kuigi ta väljendab mõnikord soovi saada rohkem võimalusi integreerumiseks eakaaslastega väljaspool asutust.

Jasmine püüab olla võimalikult iseseisev, kuid põhjus-tagajärg-mõtlemise raskuste, liigse usaldavuse, tervete piiride säilitamise probleemide ja lugemis- ning kirjutamisoskuse puudumise tõttu ei saa ta iseseisvalt kasutada avalikke teenuseid, ühistransporti ega käia arsti juures ilma abita. Ta armastab maalida, laulda, tantsida ja paberist käsitööd teha. Noore naisena naudib ta ilusaid ehteid ja ilusaid riideid. Tema ema hoolitseb selle eest, et Jasminel oleks vabadus ennast väljendada ja oma individuaalset stiili arendada.

A.3 Elulugu. Vegetto, 20-aastane

Lugu visadusest ja kuuluvusest

Vegetto on 20-aastane noormees, kelle füüsiline puue on hinnatud 82% ulatuses ning kes sõltub igapäevatoimingute sooritamisel täielikult abist. Ta elab koos vanematega, kes pakuvad talle pidevat hooldust ja tugevat emotsionaalset tuge. Vegetto suhtleb suhtlusseadme abil, valides hoolikalt tähti ükshaaval, et väljendada oma mõtteid, kuna ta ei suuda verbaalselt rääkida. Vaatamata sellele, kui palju vaeva see nõuab, on ta suhtlemisaldis, väljendusrikas ja soovib oma arvamusi jagada.

Ta lõpetas edukalt keskhariduse. Selle etapi lõpus seisis tema ema aga silmitsi väga raske otsusega. Kuna kohustusliku hariduse väliselt puudus isikliku abistaja ja suhtlusvahendaja tugi, oli Vegettole edasise koolituse saamiseks ainus võimalus mitte lõpetada kooli ja seega mitte saada ametlikku tunnistust. See olukord tekitas Vegettos märkimisväärset viha ja frustratsiooni, kuna ta ei mõistnud, miks ta ei saanud õpinguid jätkata nagu tema klassikaaslased. Mitme kuu jooksul väljendas ta avalikult oma ebaõigluse tunnet ja veendumust, et talle pakutud koolitus ei sobi talle.

Aja jooksul, pärast keskusega liitumist, hakkas Vegetto järk-järgult looma tugevaid suhteid nii klassikaaslaste kui ka õpetajatega. Ta hakkas end üha enam integreeritud, mõistetud ja hinnatud tundma, mis tõi kaasa suurema emotsionaalse stabiilsuse ja rahulolu. Üleminek tavalisest keskkoolist erihariduskeskusesse, koos tema vanuse ja suhtlusraskustega, tõi kaasa paljude keskkooliaegsete sõprussuhete kaotuse. Kuigi ta suhtleb mõnede endiste sõpradega aeg-ajalt sõnumite kaudu, ei ole need suhted enam osa tema igapäevaelust.

Enne keskusesse tulekut ei näidanud Vegetto erilist huvi pärastlõunaste tegevuste vastu. Pärast liitumist on ta aga aktiivselt osalenud uutes kogemustes. Ta osaleb nüüd kohandatud sporditegevustes ning võtab osa ka puuetega inimeste ühingu korraldatavatest robootika töötubadest. Need tegevused on talle väga motiveerivad ja annavad tugeva saavutustunde – nii palju, et ta ei taha ühtegi sessiooni vahele jätta.

2025/2026. õppeaastal lõpetab Vegetto õpingud keskuses. Praegu propageerib ta jõuliselt isikliku abistaja kaasamist täiskasvanuharidusse, mis võimaldaks tal jätkata õppimist ja järgida oma unistust lõpetada vähemalt kutseõppe keskaste kursus. Hoolimata oma

keerukatest suhtlusvajadustest on Vegetto seltsiv noormees, kellel on rikas sisemaailm ja tugev soov õppida. Tänu oma perekonna vankumatule toetusele, kes julgustab teda oma eesmärke järgima, liigub ta kindlameelselt ja lootusega edasi.

A.4 27-aastase Geri elulugu

Geri tee iseseisvusele: stabiilsus, oskused ja tulevikuplaanid

Ger kasvas üles perekonnas, mis läbis olulisi muutusi, sealhulgas vanemate pikaajalise lahutuse. Varases lapsepõlves elas Ger koos mõlema vanemaga ja tal on kaksikvend. Sel perioodil mängis olulist rolli lähedane suhe vanaemaga, kuna Ger veetis aega teda aidates ja toetades.

Geri haridustee oli üldiselt stabiilne ja lõppes edukalt. Varajane haridus toimus kohalikus koolikeskkonnas, samal ajal käis ta spetsiaalses lasteaias, mida Ger mäletab vähem positiivse kogemusena. Sellest hoolimata õppis Ger koolis hästi ja lõpetas kohustusliku hariduse ilma suuremate raskusteta. Pärast üldhariduse lõpetamist jätkas Ger kutseõppega ja omandas pagar-abiteenistuja kutse. Seda haridusetappi kogeti rahuliku ja hallatavana ning see võimaldas Geril arendada praktilisi, tööga seotud oskusi.

Ger on puudega inimene. Aastate jooksul on Ger aga saavutanud igapäevaelus suure iseseisvuse. Ger on iseseisev isikliku hügieeni ja riietumise osas. Kuigi ta ei vastuta praegu igapäevaste söökide valmistamise eest, on Geril kogemusi küpsetamises ning ta on valmistanud lihtsaid toite, nagu vorstirullid, iseseisvalt või koos teistega. Gerile meeldivad füüsiliselt aktiivsed hobid, sealhulgas orienteerumine, kõndimine ja jõusaalis käimine, ning ta on huvitatud ka taimede, eriti orhideede eest hoolitsemisest.

Sotsiaalne osalus mängib Geri elus olulist rolli, eriti regulaarse jalgpallitrenni kaudu. Sporditegevused pakuvad võimalusi usalduse, koostöö ja sotsiaalse enesekindluse arendamiseks. Ger käib ka regulaarselt logopeedil, mis on osa struktureeritud nädalasest rutiinist ja toetab jätkuvat isiklikku arengut.

Ger väljendab üldist rahulolu praeguste elutingimustega ja loodab tulevikus suuremale iseseisvusele. Plaanid hõlmavad aktiivsemat tööturule sisenemist pärast logopeedilise ravi lõpetamist. Teine soov on seotud suurema liikuvusega, mida sümboliseerib eesmärk omada juurdepääsu autole. Eelkõige soovib Ger elada rahulikult ja iseseisvalt, püüdes saavutada rahulikku, stabiilset ja edukat tulevikku.

Allikas: Elulugu, kogutud Tartu, Eesti, 2025

A.5 20-aastase Nicki elulugu

Inspireerides teisi järgima oma kirgi hoolimata nähtavatest takistustest

Nick sündis Downi sündroomiga ja on kogu oma elu elanud koos emaga ja suguvõsaga. Ta kirjeldab end kui seltsivat inimest ja läks kohtumisele selge kavatsusega osaleda, inspireerida ja jagada oma kogemusi. Kogu vestluse vältel näitas ta enesekindlust, entusiasmi ja tugevat soovi, et teda ei vaadeldaks puude prisma läbi, vaid tema tegevuste, saavutuste ja kirgede kaudu.

Ta järgis tavapärast haridusteed ja lõpetas kooli 10. klassini. Ametliku koolihariduse kõrval ning oma ema ja eluteel kohtunud lähedase sõbra toel arendas Nick järk-järgult välja mitu tugevat huvi, mis said tema identiteedi kesksekss osaks. Ta ei käsitle neid huvisid tavalises mõttes hobidena, vaid pühendumuse valdkondadena, mis nõuavad pingutust, distsipliini ja visadust.

Nick on kogenud sportlane. Ta võistleb suusatamises rahvusvahelisel tasemel ja on saavutanud eriolümpial maailmameistrivõistluste hõbemedali. Lisaks osaleb ta riiklikel ujumisvõistlustel. Ta räägib spordist kui motivatsiooni, struktuuri ja isikliku uhkuse allikast, aga ka platvormist, mille kaudu ta suhtleb teistega. Nagu ta selgitab, naudib ta nähtavust ja kohalolekut, kuid rõhutab samavõrra ka treeningute ja ettevalmistustega seotud töömahtu.

Lisaks spordile on Nicki igapäevaelus oluline koht fotograafial. Ta täiendab aktiivselt oma fotoportfelli ja kirjeldab fotograafiat kui õnne ja isikliku rahulolu allikat. Oluline on, et ta ei käsitle oma kirgi ainult individuaalsete tegevustena. Ta püüab järjekindlalt kaasata teisi, julgustades sõpru ja eakaaslasi osalema tegevustes, mis talle meeldivad. Aja jooksul on see lähenemine muutnud ta motiveerivaks eeskujuks teistele noortele, kes näevad temas kaasatuse ja võimaluste näidet.

Nicki kohalolekut sotsiaalsetes ja kogukondlikes keskkondades iseloomustab tunnustus ja positiivne tähelepanu. Ta kirjeldab, et teda võetakse soojalt vastu ja ta tunneb end hinnatuna, kui siseneb ühisruumidesse. Tema aktiivne osalemine spordis, loomingulises töös ja kogukonnaelus on aidanud kaasa tema tunnustamisele kohaliku esindajana ja Downi sündroomiga inimeste eestkõnelejana, sealhulgas on talle antud kodulinna aukodaniku tiitel. Sellised tunnustuse vormid tugevdavad tema kuuluvustunnet ja sotsiaalset väärtust.

Tulevikust rääkides sõnastab Nick selged eesmärgid, kuid väljendab ka teadlikkust struktuursetest väljakutsetest. Ta väljendab tugevat soovi töötada, seostades tööhõive rahalise iseseisvuse ja liikuvusega. Üks tema peamisi püüdlusi on teenida piisavalt raha, et reisida välismaale. Samal ajal tunnistab ta, et olemasolevad süsteemid on puuetega

inimeste jaoks endiselt keerulised ja raskesti navigeeritavad, muutes tee tööhõive ja iseseisva täiskasvanuelu poole nõudlikuks.

Nicki elulugu illustreerib isikliku tegutsemisvõime, perekonna toetuse ja süsteemsete piirangute vastastikust mõju. Kuigi Downi sündroomiga elamine toob kaasa pidevaid sotsiaalseid ja institutsionaalseid takistusi, on juurdepääs spordile, loomingulisele eneseväljendusele ja kogukonna tunnustusele võimaldanud tal arendada enesekindlust, eesmärgikindlust ja tulevikku suunatud püüdlusi. Tema lugu rõhutab, kuidas tähendusrikas tegevus ja toetav keskkond võivad edendada mitte ainult isiklikku heaolu, vaid ka võimet inspireerida teisi ja vaidlustada eelarvamusi puude ja täiskasvanuelu kohta.

Viited

Euroopa Liidu Nõukogu ja Euroopa Nõukogu. (2025). *Puue ELis: faktid ja arvud* [Infograafik]. https://www.consilium.europa.eu/en/infographics/disability-eu-facts-figures/

EPIKoda, Sotsiaalkindlustusamet ja Eesti Statistikaamet. (2025). *Statistika puuetega inimeste kohta Eestis seisuga 31. detsember 2025*. https://epikoda.ee/sihtgrupid/uhiskonnale/statistika/

Eurofound. (2024). *Teed iseseisva elu ja sotsiaalse kaasatuse poole Euroopas*. Euroopa Elu- ja Töötingimuste Parandamise Fond. https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2024/paths-towards-independent-living-and-social-inclusion-europe

Eurofound. (2024). *Elukvaliteet ELis 2024. aastal: veebiküsitluse „Elu ja töö ELis" tulemused*. Euroopa Liidu Väljaannete Talitus, Luxembourg. https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/all/quality-life-eu-2024-results-living-and-working-eu-e-survey

Euroopa Parlament. (2025). *E-002694/2025 – Puudega inimeste kaasamine Itaalia tööturule ja direktiivi 2000/78/EÜ kohaldamine* (kirjalik küsimus ja vastus). https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/E-10-2025-002694_EN.html

Euroopa Parlament. (2025). *Aruanne ELi strateegia kohta puuetega inimeste õiguste kohta pärast 2024. aastat* (A10-0211/2025). Euroopa Parlament. https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-10-2025-0211_EN.html

Euroopa Liidu Põhiõiguste Amet. (2025). *Iseseisva elu tagamine individuaalse toetuse kaudu kodus* [Kõne]. https://fra.europa.eu/en/speech/2025/ensuring-independent-living-through-individual-support-home

ISTAT. (2025). *Vananemine ja funktsionaalsed piirangud Itaalia elanikkonna seas*. Istituto Nazionale di Statistica. https://www.istat.it/en/archive/disability

Istat. (2019). *Puudega inimeste maailma tundmine: inimesed, suhted ja institutsioonid* (ISTATi aruanne). Istituto nazionale di statistica. https://www.istat.it/it/files/2019/12/Disabilita.pdf

Ministerul Muncii, Familiei, Tineretului şi Solidarităţii Sociale (MMFTSS). (31. märts 2025). *Rumeenias registreeritud puuetega inimeste arv* [Pressiteade]. https://www.radioromania.ro/Actualitate/ministerul-muncii-aproape-967-000-de-persoane-cu-dizabilitati-inregistrate-la-sfarsitul-lunii-martie-id94467.html

Töö- ja sotsiaalkaitse ministeerium – Riiklik puuetega inimeste, laste ja lapsendamise õiguste amet. (2021). *Puuetega inimeste olukorra analüüs Rumeenias*. https://documents1.worldbank.org/curated/en/099010012102132743/pdf/P16861203469f40520a0b50526101445ee5.pdf

Odismet. (2023). *Observatorio sobre discapacidad y mercado de trabajo en España*. Fundación ONCE / Inserta Empleo. https://odismet.org/espana/home

Poola statistikaamet. (2025, 13. oktoober). *Puudega inimesed 2024. aastal*. Poola statistikaamet. https://stat.gov.pl/en/topics/living-conditions/social-assistance/disabled-people-in-2024%2C7%2C6.html

Eurostat. (2024). *Puudega inimeste statistika – vaesus ja sissetulekute ebavõrdsus* [PDF]. Euroopa Komisjon. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/SEPDF/cache/34425.pdf

Autoritatea Națională pentru Protecția Drepturilor Persoanelor cu Dizabilități. *Diagnoza situației persoanelor cu dizabilități în România (2021).* https://anpd.gov.ro/web/wp-content/uploads/2023/01/Diagnoza-situatiei-persoanelor-cu-dizabilitati-in-Romania.pdf

Our Ability osalevad organisatsioonid:

Sihtasutus Tartu Vaimse Tervise Hoolduskeskus
Eesti

Asociaţia Down Valea Jiului
Rumeenia

Uniamoci
Itaalia

FAMDIF/COCEMFE-Murcia
Hispaania

Fundacja Oczami Brata
Poola