

TARTU ÜLIKOOLI PÄRNU KOLLEDŽ
Inimesekeskse sotsiaalse innovatsiooni õppekava

Kairi Lume

**INTELLEKTIPUUDEGA INIMESTE
SOTSIAALNE TÕRJUTUS PÄRNU LINNAS**

Magistritöö

Juhendaja: Liina Käär, MA

Pärnu 2026

Soovitan suunata kaitsmisele

(allkirjastatud digitaalselt)

Liina Käär

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht

(allkirjastatud digitaalselt)

Ewe Alliksoo

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

(allkirjastatud digitaalselt)

Kairi Lume

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Intellektipuudega inimeste sotsiaalne tõrjutus ühiskonnas	7
1.1. Intellektipuue kui piirang ja võimalus toimetulekuks ühiskonnas	7
1.2. Sotsiaalse tõrjutuse erinevad dimensioonid	11
1.3. Intellektipuudega inimeste sotsiaalne tõrjutus kogukondades	17
2. Pärnu linna intellektipuudega inimeste kogemused kogukonnaelus osalemisest	23
2.1. Ülevaade Pärnu linna intellektipuudega inimestele pakutavast toest.....	23
2.2. Andmete kogumine ja uuringu läbiviimine.....	25
2.3. Uurimistulemused	28
2.3.1. Igapäevaelu ja turvatunne	28
2.3.2. Inimesed ja suhted.....	31
2.3.3. Osalemine linnas ja kogukonnas.....	34
2.3.4. Enesemääratlemine, otsustamine ja barjäärid	36
2.3.5. Töö, tegevused ja õppimine	38
2.3.6. Tunded ja heaolu	40
2.3.7. Muutused ja tulevik.....	41
2.4. Arutelu ja ettepanekud	43
Kokkuvõte	55
Viidatud allikad.....	57
Lisad.....	66
Lisa 1. Intervjuukava intellektipuudega inimesele.....	66
Lisa 2. Intervjuukava intellektipuudega inimese lähivõrgustikule	70
Lisa 3. Uuritava informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm intellektipuudega inimesele	73
Lisa 4. Uuritava informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm võrgustiku liikmetele..	75
Lisa 5. Eestkostja informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm	77
Summary	79

SISSEJUHATUS

Intellektipuudega inimesed (edaspidi IP inimesed) on osa ühiskonnast ning nad soovivad, et neid koheldaks nagu kõiki teisi ühiskonnaliikmeid. Casey jt (2025, lk 691) toovad välja, et IP inimeste jaoks on oluline teha ise oma elu puudutavaid otsuseid ja valikuid. Eestis on hinnanguliselt umbes 25 000 IP inimest ehk ligi kaks protsenti elanikkonnast (CGI Eesti, 2024, lk 14).

Intellektipuue tähendab, et inimesel on raskusi uute oskuste omandamisega ja igapäevaelus toimetulekuga. See ei ole seotud ainult intellektuaalse võimekusega, vaid hõlmab ka igapäevaseid oskusi, nagu suhtlemine, rahaga ümberkäimine ja enese eest hoolitsemine. Samas võivad inimese praktilised oskused areneda, kui teda toetatakse ning talle antakse võimalus proovida ja õppida oma võimete piires (Mattie *et al.*, 2023, lk 1–2).

Uuringud näitavad, et IP inimeste võimeid ja panust ühiskonda hinnatakse jätkuvalt eelarvamuste kaudu (Slater *et al.*, 2020, lk 2). Ka Eestis nähakse puuetega inimesi sageli abivajajatena, mitte võrdsete kogukonnaliikmetena (Wilken *et al.*, 2015, lk 10). Selline lähenemine on seotud vähese teadlikkuse ja kokkupuutega, mis omakorda hoiab üleval stigmat ning võib viia inimeste sotsiaalse kõrvalejätmisseni (Mampaso Desbrow *et al.*, 2024, lk 345). Samas on uuringud näidanud, et vahetu kontakt ja ühised tegevused aitavad vähendada eelarvamusi ning toetavad inimeste vastastikust mõistmist ja kogukonda kuulumise tunnet.

Nicholson jt (2025, lk 3–4) rõhutavad, et inimese heaolu kujuneb mitme teguri koosmõjus, sealhulgas võimaluses teha valikuid, osaleda igapäevaelus, omada toetavaid suhteid ning saada vajadusel professionaalset abi. Kui inimest kaasatakse ja tema arvamusega arvestatakse, suureneb enesekindlus ning väheneb üksildustunne. Kuuluvustunde puudumine võib seevastu viia sotsiaalse tõrjutuseni.

Sotsiaalne tõrjutus tekib olukordades, kus inimese ligipääs ressurssidele, võimalustele ja õigustele on piiratud (OECD, 2019, lk 15). Khare ja Jain (2022, lk 567) rõhutavad, et haavatavus võib kujuneda olukordades, kus inimesel puudub võimalus oma elu üle otsustada ning ligipääs vajalikule toele on piiratud. Sellised piirangud võivad mõjutada inimese iseseisvust, enesemääratlust ja osalemisvõimalusi ühiskonnaelus.

Intellektipuue ei tähenda, et inimene ei suuda teha enda elu puudutavaid otsuseid või elada täisväärtuslikku elu. Igapäevased valikud – mida süüa, kuhu minna või kuidas oma aega sisustada – annavad inimesele tunde, et ta juhib oma elu. Kui otsuseid tehakse tema eest, võib see vähendada enesemääratlust ja suurendada sõltuvust (Casey *et al.*, 2025, lk 695; Parchomiuk *et al.*, 2025, lk 4). Sotsiaalne tõrjutus ei avaldu alati otsese diskrimineerimisena, vaid võib väljenduda ka varjatud kujul, näiteks olukordades, kus inimest küll toetatakse, kuid teda ei kaasata otsustesse või ei usaldata tema võimeid (Fajardo-Castro *et al.*, 2025, lk 2).

Samas on üha enam kogukonnapõhiseid algatusi, mis toetavad IP inimeste osalemist ühiskonnaelus. Carnemolla jt (2021, lk 4) toovad esile tegevusi, nagu kogukonnagrupid, ühistegevused ja vestlusringid, mis loovad võimalusi inimestel kohtuda ja suhelda. Sellised tegevused aitavad kujundada sotsiaalseid sidemeid ja toetavad kuuluvustunnet.

Eestis on viimastel aastatel liigutud suletud asutustelt kogukonnapõhisele elamisele (Tsuiman, 2016, lk 21), kuid elukoha muutus ei taga automaatselt kaasatust. Navas jt (2025, lk 2) rõhutavad, et tegelik osalus kujuneb siis, kui inimesel on võimalus teha otsuseid ning tunda, et ta on kogukonnas aktsepteeritud. Varasemad uuringud on näidanud, et kogukonnas elamine võib parandada intellektipuudega inimeste emotsionaalset heaolu, osalemisvõimalusi ja kontrolli oma elu üle, kuid kogukonnapõhistes teenustes võivad siiski jätkuda institutsionaalsele kultuurile omased piirangud (Esteban *et al.*, 2023, lk 1).

Seega ei sõltu IP inimeste kaasatus üksnes teenustest või elukohast, vaid eelkõige keskkonnast, suhetest ja ühiskondlikest hoiakutest, mis kas toetavad või piiravad nende osalemist. Lähtudes eelnevast on uurimisprobleemiks asjaolu, et IP inimesed kogevad sotsiaalset tõrjutust, mis tuleneb ühiskondlikest hoiakutest, vähesest teadlikkusest ja teenuste jäikusest, piirates nende autonoomiat ja osalemist kogukonnaelus.

Magistritöö eesmärk on välja selgitada IP inimeste kogemused seoses sotsiaalse tõrjutusega ning saadud tulemuste põhjal teha ettepanekuid Pärnu linna sotsiaalosakonnale ja uuringus osalenud teenuseosutajatele (MTÜ Pesapuu, MTÜ Amanita ja AS Hoolekandeteenused), et edendada inimkesket ja kogukonnapõhist tuge.

Lähtudes magistritöö eesmärgist otsitakse vastuseid järgmistele uurimisküsimustele:

1. Kuidas kirjeldavad IP inimesed ja nende lähedased sotsiaalse tõrjutuse kogemusi ning osalemist kogukonnaelus?
2. Millistes eluvaldkondades ilmnevad kõige enam sotsiaalse tõrjutuse ja ligipääsetavuse kitsaskohad?
3. Milliseid võimalusi nähakse IP inimeste sotsiaalse kaasatuse parandamiseks?

Eesmärgi täitmiseks viiakse läbi kvalitatiivne uuring, mille käigus kogutakse andmeid poolstruktureeritud intervjuude abil. Uuringus osalevad kerge või mõõduka intellektipuudega täiskasvanud ning nende lähivõrgustiku liikmed Pärnu linnas. Andmete analüüsimiseks kasutatakse temaatilist analüüsi.

Käesolev magistritöö tugineb biopsühhosotsiaalsele käsitlusele, Bronfenbrenneri ökoloogiliste süsteemide teooriale ning sotsiaalse kaasatuse ja enesemääratlemise käsitlustele, mis võimaldavad mõista IP inimeste osalemist ja tõrjutuse kujunemist erinevate tasandite koosmõjus.

Käesolev magistritöö koosneb kahest peatükist. Esimeses peatükis antakse kirjanduse põhjal ülevaade intellektipuudega inimeste sotsiaalsest tõrjutusest ja kogukonnaelus osalemisest. Teises peatükis esitatakse empiiriline uuring, kirjeldatakse uuringu läbiviimist ning analüüsitakse tulemusi. Samuti arutletakse saadud tulemuste üle ja tehakse ettepanekuid IP inimeste sotsiaalse tõrjutuse vähendamiseks.

Magistritöö koostamisel kasutati tehisarul põhinevat rakendust ChatGPT teksti keeleliseks toimetamiseks, sõnastuse täpsustamiseks ning akadeemilise sõnastuse parandamiseks. Inglisekeelse kokkuvõtte (Summary) keeleliseks kontrollimiseks kasutati programmi Grammarly.

1. INTELLEKTIPUUDEGA INIMESTE SOTSIAALNE TÕRJUTUS ÜHISKONNAS

1.1. Intellektipuu kui piirang ja võimalus toimetulekuks ühiskonnas

Käesolevas alapeatükis käsitletakse intellektipuu et kui arengulist seisundit, mis mõjutab inimese toimetulekut ja osalusvõimalusi ühiskonnas. Peatükis avatakse intellektipuu olemus, tuues esile nii meditsiinilised kui ka sotsiaalsed ja keskkondlikud aspektid ning näidatakse, kuidas sobiv tugi ja keskkond võivad kujundada intellektipuu dega inimese elukvaliteeti, enesemääratlust ja igapäevast toimetulekut.

Intellektipuu ehk intellektuaalne arenguhäire on inimese arenguperioodil kujunev seisund, mis mõjutab inimese mõtlemist ja igapäevast toimetulekut (Patel *et al.*, 2020, lk S25). Intellektipuu kujuneb välja enne 18. eluaastat ning seda iseloomustab märkimisväärne piirang nii intellektuaalses funktsioneerimises kui ka kohanemises, mis avaldub kontseptuaalsetes, sotsiaalsetes ja praktilistes kohanemisoskustes (Schalock *et al.*, 2019, lk 224). Inimese tervist ja toimetulekut käsitletakse tänapäeval üha enam biopsühhosotsiaalse raamistiku kaudu, mille kohaselt haigus ja tervis kujunevad bioloogiliste, psühholoogiliste ja sotsiaalsete tegurite vastastikmõjus (Wade & Halligan, 2017, lk 995). Biopsühhosotsiaalne mudel on ühtlasi inimesekeskse käsitluse teoreetiline alus ning toetab rehabilitatsioonis laialdaselt kasutatavat eesmärgipüstitamise protsessi ja inimese elukvaliteedi parandamist (Wade & Halligan, 2017, lk 999–1000).

Sellest lähtuvalt nähakse inimest osana laiemast sotsiaalsest ja keskkondlikust tervikust. Seda terviklikku vaadet toetab arusaam, et bioloogilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed aspektid on omavahel tihedalt seotud ning mõjutavad ühiselt inimese heaolu ja igapäevast toimetulekut (Haslam *et al.*, 2021, lk 1). Puue ei ole seega üksnes inimese terviseseisundist tulenev omadus, vaid kujuneb inimese ja tema keskkonna vastastikus

mõjus. Inimese funktsioneerimist mõjutavad lisaks tervises seisundile ka sotsiaalsed hoiakud, ligipääs teenustele ja taristule ning ühiskonnas kehtivad ootused ja normid. Seetõttu võivad sarnaste funktsioonipiirangutega inimesed kogeda väga erinevat toimetulekut ja osalusvõimalusi sõltuvalt sellest, kui toetav või piirav on nende elukeskkond (World Health Organization, 2022, lk 247). Puude mõju ei ole staatiline, vaid muutub koos keskkonnatingimuste ja pakutava toe olemasoluga. Wade ja Halligan (2017, lk 1001–1002) rõhutavad, et inimest tuleb vaadata tervikuna, arvestades tema kogemusi, suhteid ja igapäevast elu. Nende hinnangul ei pruugi biomeditsiiniline lähenemine üksi arvestada inimese tegelike vajadustega, mistõttu on oluline kasutada rohkem inimesekeskseid lähenemisi.

Jensen jt rõhutavad, et inimõigustel põhinev sotsiaalhoolekanne peab toetama intellektipuudega inimeste autonoomiat, inimväarikust ja võimalust osaleda ühiskonnaelus (Jensen et al., 2025, lk 3). Selline arusaam puudest kajastub ka ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsioonis, mille kohaselt ei kujune puue üksnes inimese tervises seisundist, vaid inimese ja keskkonna vastastikmõjus. Konventsioon rõhutab puuetega inimeste õigust autonoomiale, iseseisvale elule ja osalemisele kogukonnas ning toob esile, et pikaajaline eraldamine ja institutsionaliseerimine ei ole kooskõlas inimõigustel põhineva lähenemisega. Samuti on riigil kohustus tagada vajalik tugi ja teenused, mis võimaldavad puuetega inimestel elada kogukonnas ning teha oma elu puudutavaid valikuid viisil, mis toetab enesemääratlemist ja inimväarikust (Puuetega inimeste õiguste konventsioon ja fakultatiivprotokoll, 2012, art 19).

Intellektipuue kujuneb lapse- ja noorukieas ning selle kliinilised tunnused avalduvad enamasti juba imiku- või varases lapseeas, sõltudes sümptomite ilmnemise ajast, aluspõhjustest ja kognitiivse puudujäägi raskusastmest. Raske ja sügava intellektipuude korral ilmnevad tunnused tavaliselt varakult ning neid võivad mõjutada geneetilised, kromosomaalsed ja neuroloogilised tegurid. Kerge intellektipuue võib seevastu jääda varases lapseeas märkamata ning avalduda selgemalt alles hilisemas lapsepõlves (Eodanable & MacLean, 2025, lk 277–278). Intellektipuudele võivad viidata ka motoorse, keelelise ja õpialase arengu mahajäämus ning raskused igapäevaste oskuste kujunemisel (Sonia & Sarungbam Sarju Devi, 2023, lk 1126). Intellektipuude kujunemisel mängivad rolli mitmed tegurid, sealhulgas geneetilised, bioloogilised ja

neuroloogilised põhjused ning keskkondlikud ja psühhosotsiaalsed mõjutused. Kerge intellektipuude korral on riskitegurid sageli seotud ebasoodsate sotsiaalsete ja keskkondlike tingimustega, nagu madal sotsiaalmajanduslik staatus, piiratud ligipääs tervishoiule ja haridusele ning alatoitumus. Samas ei ole paljudel juhtudel võimalik välja tuua üht kindlat tekkepõhjust ning intellektipuue kujuneb mitme teguri koosmõjul. (Patel *et al.*, 2020, lk S26–S27)

Intellektipuue on elukestev arenguline seisund, millest ei ole võimalik taastuda. Samas näitavad kaasaegsed käsitlused, et sobiva toe ja keskkonna abil on võimalik toetada inimese toimetulekut ja osalust ühiskonnas. Seetõttu keskendub tänapäevane intellektipuude käsitlus inimese tugevuste ja toetusvajaduste hindamisele ning elukvaliteedi parandamisele kogu elukaare jooksul. (Schalock *et al.*, 2019, lk 227) Uuemates käsitlustes rõhutatakse ka individuaalsete ja inimesekesksete toetuste olulisust, mis aitavad toetada IP inimeste enesemääramist, heaolu ja osalemist kogukonnaelus. Oluliseks peetakse sealjuures inimese vajadustest lähtuvat tuge, ligipääsetavat keskkonda ning võimalusi teha oma elu puudutavaid valikuid. (Morán *et al.*, 2023, lk 4)

Intellektipuude raskusastmeid kasutatakse kliiniliste tunnuste ja toimetuleku erinevuste kirjeldamiseks. Intellektipuude raskusastmete eristamine ei ole oluline ainult diagnoosi seisukohalt, vaid peegeldab otseselt ka inimese igapäevast toimetulekut ja iseseisvust. Intellektipuue ei tähenda üksnes kognitiivseid eripärasid, vaid mõjutab ka inimese võimet mõista infot, teha otsuseid ning tulla iseseisvalt toime igapäevaste tegevuste ja suhtlemisega. (Eodanable & MacLean, 2025, lk 275) Intellektipuudega inimestel võivad esineda raskused mõtlemises, verbaalses väljendamis, lugemises, abstraktses mõtlemises ja otsustusvõimes, mis võivad mõjutada nende igapäevast toimetulekut ja iseseisvust. Seetõttu võivad inimesed vajada suuremat toetust info mõistmisel, õppimisel ja igapäevaeluga toimetulekul. (Kooijmans *et al.*, 2024, lk 2)

Kerge ja mõõdukas intellektipuue on kõige sagedamini esinevad raskusastmed intellektipuude puhul. Kerge intellektipuude korral on inimese intellektuaalne ja kohanemiskõhjus keskmisest madalam, mistõttu võib tal esineda raskusi eelkõige keerukamate keeleliste, akadeemiliste ja probleemilahendusoskustega (World Health Organization, 2025a). Igapäevaelus vajab inimene enamasti aeg-ajalt juhendamist ja tuge,

kuid sobivate toetuste korral on võimalik iseseisvalt toime tulla haridus-, töö- ja kogukonnaelus (World Health Organization, 2025a). Mõõduka intellektipuude korral on kognitiivne ja kohanemisfunktsioon selgelt piiratum ning keeleline ja akadeemiline areng on aeglane (World Health Organization, 2025b). Igapäevane toimetulek ja sotsiaalne osalus eeldavad sageli järjepidevat juhendamist ja tuge ning täiskasvanueas võivad inimesed vajada püsivat abi igapäevaelu korraldamisel. (World Health Organization, 2025b; Patel *et al.*, 2020, lk S27–S28).

Raske ja sügava intellektipuude korral on inimese igapäevane toimetulek ja iseseisev tegutsemine märkimisväärselt piiratud ning sageli esineb ka kaasuvaid tervise- või liikumisprobleeme (World Health Organization, 2025c; World Health Organization, 2025d). Suhtlemisvõime on piiratud või valdavalt mitteverbaalne ning igapäevane toimetulek sõltub ulatuslikust ja pidevast abist (World Health Organization, 2025c; World Health Organization, 2025d). Inimene vajab järjepidevat juhendamist ja järelevalvet kõigis olulistes eluvaldkondades ning tema heaolu ja turvalisus sõltuvad püsivast hooldusest ja toest (Patel *et al.*, 2020, lk S28–S29).

Käesolevas magistritöös käsitletakse kerget ja mõõdukat intellektipuudet, kuna empiiriline uuring keskendub nende sihtrühmade kogemustele ja igapäevasele toimetulekule kogukonnas. Raske ja sügava IP inimesed ei ole käesoleva uuringu fookuses.

Intellektipuudega seotud piiranguid tuleb hinnata inimese tegelikus elukeskkonnas ja igapäevaelus. Need võivad avalduda õppimises ja mõtlemises, tegevuste planeerimises, otsuste tegemises ning varasemate kogemuste kasutamises uutes olukordades, mõjutades inimese igapäevast toimetulekut ja osalemist ühiskonnaelus (Schalock *et al.*, 2021, lk 26). Seetõttu ei ole inimese toimetulekut võimalik hinnata ainult diagnoosi põhjal, vaid arvesse tuleb võtta inimese elukeskkonda, igapäevase juhendamise sisu ja kvaliteeti ning pakutava toe sobivust ja järjepidevust. Need tegurid mõjutavad inimese võimalusi tegutseda iseseisvalt, teha valikuid ja osaleda kogukonnaelus (Bigby, 2023, lk 203). Moreira jt (2025, lk 2) rõhutavad, et tugi peab olema kavandatud koos inimesega ja lähtuma tema vajadustest, säilitades inimese õiguse otsustada, milline on tema jaoks hea elu.

See käsitlus avaldub ka inimese igapäevaelus ja kogukonnas osalemises. Simplican jt (2015, lk 22) järgi kujuneb sotsiaalne osalus inimestevaheliste suhete ja kogukonnas osalemise kaudu. Carnemolla jt (2021, lk 3) rõhutavad, et turvatunne ja tuttavad keskkonnad mõjutavad inimese võimalusi kogukonnaelus osaleda. Samuti aitab erinevates keskkondades liikumine ja igapäevastes tegevustes osalemine suurendada inimese osalust ühiskonnaelus (Carnemolla *et al.*, 2021, lk 1–2).

Igapäevane toimetulek on seotud inimese võimalusega teha otsuseid ja väljendada oma eelistusi. Autonoomia ei kujune ainult inimese individuaalsetest võimetest, vaid toetavatest suhetest ja keskkonnast, kus inimest kuulatakse ning kaasatakse otsustusprotsessidesse (Stefánsdóttir *et al.*, 2018, lk 169). Ka hiljutised uuringud näitavad, et enesemääratlemist mõjutavad suurel määral ümbritsev keskkond ja pakutav tugi. Suurema toetusvajaduse korral võivad inimese otsustusvõimalused olla piiratumad, kuid toetav keskkond aitab suurendada inimese võimalusi kogukonnaelus osaleda ja teha oma elu puudutavaid valikuid (Moreira *et al.*, 2025, lk 2). Enesemääratlus on oluline osa inimese elukvaliteedist ning toetab inimese heaolu ja iseseisvamat toimetulekut (Verdugo *et al.*, 2023, lk 318). Võimalus oma elu üle kontrolli omada sõltub suurel määral ka sellest, kui toetav on kogukond ja kuidas on korraldatud inimesele pakutavad teenused (van Holstein, 2021, lk 2–3).

Kokkuvõttes ei ole intellektipuue käsitletav üksnes individuaalse piiranguna, vaid selle mõju inimese toimetulekule ja osalusele kujuneb koos elukeskkonna, suhete ja pakutava toe kvaliteediga. Intellektipuudega inimese võimalused teha valikuid, osaleda otsustes ja ühiskonnaelus sõltuvad suurel määral sellest, kui toetav ja paindlik on ümbritsev keskkond. See loob aluse sotsiaalse tõrjutuse erinevate dimensioonide käsitlemiseks järgmises peatükis.

1.2. Sotsiaalse tõrjutuse erinevad dimensioonid

Käesolevas töös nähakse sotsiaalset tõrjutust inimese ja ümbritseva keskkonna koostoimes kujuneva nähtusena. Tõrjutuse avaldumist käsitletakse Bronfenbrenneri ökoloogiliste süsteemide teooria tasandite kaudu.

Sotsiaalne tõrjutus on psühholoogiline ja sotsiaalne kogemus, mille puhul võivad olla ohustatud inimese põhivajadused, nagu kuuluvustunne, eneseväärtus, kontroll ja tähenduslik olemasolu. Tõrjutus võib avalduda olukordades, kus inimene kogeb end suhetest kõrvale jäetuna, eiratuna või nähtamatuna. Selle tagajärjel võib väheneda inimese kuuluvustunne ning nõrgeneda enesehinnang ja kontroll oma elu üle. Kõige sügavam mõju võib avalduda olukorras, kus inimene ei tunne end enam teiste jaoks olulise ja väärtuslikuna. Lisaks emotsionaalsele heaolule mõjutab tõrjutus ka inimese käitumist, mistõttu võib inimene hakata suhetest ja ühiskonnaelust eemalduma. (Soylu-Konak & Teközel, 2025, lk 1–2)

Sotsiaalset tõrjutust käsitletakse ka protsessina, mille käigus satuvad teatud ühiskonnarühmad püsivalt ebasoodsasse olukorda. Sellise tõrjutuse põhjuseks võib olla diskrimineerimine erinevate tunnuste alusel, nagu vanus, sugu, puue või elukoht. Ebavõrdne kohtlemine võib avalduda nii ühiskondlikul tasandil, näiteks hariduses ja tervishoius, kui ka inimese igapäevastes suhetes ja lähedastega suhtlemisel, sealhulgas perekonnas (Khan *et al.*, 2015, lk 3).

Sotsiaalne tõrjutus avaldub erinevates eluvaldkondades ning kujuneb ajas. See on seotud ebavõrdsete võimusuhetega, mis võivad katkestada inimese seose ühiskonnaga ning väljenduda väheses osalemises, nõrgas toetuses ja piiratud võimalustes oma elu mõjutada (Khan *et al.*, 2015, lk 3). See tõrjutus avaldub erinevates vormides ning seda saab eristada neljal tasandil. Poliitiline tõrjutus tähendab piiranguid otsustes osalemisel ja õiguste kasutamisel, näiteks olukordades, kus intellektipuudega inimesed ei saa piisavalt arusaadavat teavet või tuge, et osaleda neid puudutavates otsustes. Majanduslik tõrjutus tähendab, et inimesel on raskem leida tööd ning tal on piiratud võimalused teenida sissetulekut ja kasutada vajalikke rahalisi ressursse. Sotsiaalne tõrjutus hõlmab olukordi, kus inimest koheldakse ebavõrdselt näiteks puude või vanuse tõttu, mis piirab ligipääsu teenustele ja töövõimalustele. Kultuuriline tõrjutus tähendab, et inimese väärtusi, keelt või eluviisi ei tunnustata ega peeta oluliseks. (Khan *et al.*, 2015, lk 12) Need sotsiaalse tõrjutuse dimensioonid on omavahel seotud ning võivad üksteist vastastikku tugevdada. Sageli kujuneb tõrjutus mitme teguri koosmõjul.

Sotsiaalne tõrjutus ei teki ainult ühiskonna tasandil, vaid kujuneb ka igapäevastes suhetes. Kui inimese seosed perekonna, kogukonna ja teenustega nõrgenevad, võib väheneda

kuuluvustunne ning suurenda kogukonnaelust kõrvalejäämise risk. Selline olukord ei ole ainult individuaalne kogemus, vaid on seotud ka sellega, kuidas teenused ja süsteemid on korraldatud ning kas need arvestavad inimeste vajadustega. (Rachmad, 2025, lk 22–23)

Sotsiaalse tõrjutuse vastandiks peetakse sotsiaalset kaasatust, mis kirjeldab inimese võimalusi olla seotud teiste inimestega ja osaleda kogukonnaelus. Samas ei ole kaasatuse mõiste üheselt määratletud, kuna see kattub sageli teiste mõistetega, nagu sotsiaalne suhtlus, sotsiaalvõrgustik ja kogukonnas osalemine. Seetõttu võivad kaasatuse piirid olla ebaselged ning erinevad mõisted omavahel kattuda. (Simplican *et al.*, 2015, lk 21) Kaasatust käsitletakse peamiselt kahe valdkonna kaudu: inimestevahelised suhted ja kogukonnas osalemine. Nende võimaluste puudumine võib suurendada sotsiaalse tõrjutuse kogemist (Simplican *et al.*, 2015, lk 22).

Sotsiaalse tõrjutuse erinevad vormid võivad avalduda eriti selgelt haavatavates sihtrühmades, sealhulgas IP inimeste puhul. Nende puhul seostatakse tõrjutust sageli piiratud võimalustega osaleda kogukonnaelus ja mõjutada oma elu puudutavaid otsuseid (Bigby, 2024, lk 201). Võimalus osaleda otsustamises ja omada suuremat kontrolli oma elu üle toetab inimese heaolu ja enesekindlust (Bigby, 2024, lk 203). Samuti aitavad toetavad ja usalduslikud suhted inimesel oma tahet väljendada ning toetavad igapäevast toimetulekut ja kogukonnaelus osalemist (Bigby, 2024, lk 209)

Siiski ei ole osalemis- ja kaasatusvõimalused kõigile võrdselt kättesaadavad. IP inimeste rollid ühiskonnas on sageli piiratud ning nad võivad kogeda negatiivseid hoiakuid. See mõjutab nii inimese enesetaju kui ka seda, kuidas teised teda näevad, kujundades omakorda tema kuuluvustunnet ja identiteeti (Bigby, 2023, lk 203). Need hoiakud võivad avalduda ka igapäevastes olukordades. Uuringud näitavad, et IP inimesed kogevad erinevates keskkondades halba kohtlemist, sealhulgas vaimset, emotsionaalset ja füüsilist vägivalda ning tõrjuvat suhtumist nii teenuseid osutavate töötajate kui ka kogukonna liikmete poolt. Sellised kogemused võivad tekitada hirmu, vähendada turvatunnet ja süvendada sotsiaalset tõrjutust (Parchomiuk *et al.*, 2025, lk 6). Selle tulemusena võib sotsiaalne tõrjutus avalduda vähestes sõprussuhetes, üksilduses ja piiratud võimalustes osaleda igapäevastes meelepära- või eluliselt vajalikes tegevustes. See mõjutab otseselt inimese tervist ja heaolu ning on seotud keskkonnast ja igapäevaelust tulenevate takistustega (Wilson *et al.*, 2017, lk 847).

Sotsiaalsed tõrjutused käsitletakse nähtusena, mis ei kujune üksnes individuaalsete tegurite kaudu, vaid on seotud inimese ja teda ümbritseva keskkonna vastastikmõjuga. Tõrjutuse mõistmisel on oluline vaadelda inimest tema laiemas sotsiaalses kontekstis, sealhulgas suhete, institutsioonide ja ühiskondlike tingimuste kaudu (Salignac *et al.*, 2016, lk 272). Bronfenbrenneri bioökoloogiline mudel võimaldab käsitleda inimese arengut ja kogemusi erinevate keskkondade ja süsteemide koosmõjus. Bronfenbrenneri bioökoloogiline ehk PPCT-mudel (process–person–context–time) käsitleb inimese arengut inimese, keskkonna, protsesside ja aja vastastikuse koosmõjuna ning rõhutab nende tegurite omavahelist sõltuvust (Tong & An, 2024, lk 4). Mudeli kohaselt kujuneb inimese areng igapäevaste suhete ja korduvate tegevuste kaudu, millel on oluline roll inimese kogemuste ja toimetuleku kujunemisel (Tong & An, 2024, lk 6). PPCT-mudelis nähakse inimese arengut erinevate tegurite koostoimena, kus inimese omadused ja keskkond mõjutavad üksteist vastastikku (Tong & An, 2024, lk 4).

Bronfenbrenneri bioökoloogilise mudeli järgi mõjutavad inimese arengut ja kogemusi erinevad omavahel seotud süsteemid. Mudel hõlmab mikrosüsteemi (igapäevased suhted), mesosüsteemi (seosed keskkondade vahel), eksosüsteemi (kaudsed mõjud), makrosüsteemi (ühiskond) ning kronosüsteemi (aeg ja muutused). (Tong & An, 2024, lk 4) Kõik süsteemid on omavahel seotud ning mõjutavad inimese arengut, heaolu ja igapäevast toimetulekut

Mikrosüsteem hõlmab inimese igapäevaseid keskkondi, kus toimuvad igapäevased suhted ja kontaktid, näiteks kodu, töökoht või teenus (Crawford, 2020, lk 2). Panopoulos ja Drossinou-Korea (2020, lk 540–541) rõhutavad, et just sellistes keskkondades kujunevad inimese igapäevased kogemused, oskused ja suhted, mis mõjutavad tema arengut ja toimetulekut kõige enam. Kerge ja mõõduka intellektipuudega inimeste puhul sõltub toimetulek suurel määral sellest, kui selged on igapäevaelu toimingud, kui toetavad on suhted lähivõrgustikuga ning kui arusaadavalt tegevusi selgitatakse.

Mesosüsteem koosneb seostest erinevate mikrosüsteemide vahel, näiteks kodu ja teenuse vahel. Need seosed võivad olla toetavad või vastuolulised ning mõjutada inimese igapäevast toimetulekut ja arengut. Erinevate keskkondade omavaheline koostöö aitab inimesel olukordi paremini mõista, samas kui vastuolud võivad tekitada segadust (Crawford, 2020, lk 2). Panopoulos ja Drossinou-Korea (2020, lk 541) toovad välja, et

mesosüsteemis kujunevad seosed erinevate keskkondade, näiteks pere ja teenuste vahel, mis mõjutavad inimese toimetulekut. Kerge ja mõõduka intellektipuudega inimeste puhul toetab selge ja järjepidev tugi igapäevast toimetulekut, samas kui erinevad ootused ja vastuoluline info võivad suurendada ebakindlust ja enesesse tõmbumist.

Eksosüsteem hõlmab keskkondi ja otsuseid, milles inimene ise otseselt ei osale, kuid mis mõjutavad tema igapäevaelu kaudselt. Need võivad olla näiteks teenuste korraldus, spetsialistide tööviisid või inimese kohta tehtavad otsused, mis kujundavad tema elutingimusi ja kogemusi (Crawford, 2020, lk 2). Panopoulos ja Drossinou-Korea (2020, lk 541) rõhutavad, et spetsialistide teadmised, väärtused ja tööviis mõjutavad seda, millist tuge inimene saab ja kuidas ta oma igapäevaelu kogeb. Kerge ja mõõduka intellektipuudega inimeste puhul tähendab see, et nende elu mõjutavad sageli otsused, mille tegemisel nad ise kaasa rääkida ei saa. Inimest arvestav ja toetav lähenemine aitab toetada toimetulekut, samas kui vähene kaasamine võib suurendada tõrjutuse kogemust.

Makrosüsteemi tasandil kujundavad inimese elu ühiskonnas levinud väärtused, hoiakud, seadused ja struktuurid, mis mõjutavad teiste süsteemide toimimist (Crawford, 2020, lk 2). Need loovad laiemad ühiskondlikud tingimused, mille kaudu mõjutatakse inimese igapäevaelu ja osalemisvõimalusi. Panopoulos ja Drossinou-Korea (2020, lk 541) rõhutavad, et poliitikad ja seadused mõjutavad kaudselt inimese igapäevaelu ja osalusvõimalusi. Kerge ja mõõduka intellektipuudega inimeste puhul võivad toetavad hoiakud ja ligipääsetavad teenused parandada toimetulekut, samas kui negatiivsed hoiakud võivad suurendada sotsiaalset tõrjutust.

Kronosüsteem kirjeldab aja mõju inimese arengule, hõlmates inimese elukäiku ja elu jooksul toimuvaid muutusi (Crawford, 2020, lk 2). Panopoulos ja Drossinou-Korea (2020, lk 541) rõhutavad, et kronosüsteemis on olulisel kohal erinevad üleminekud ja muutused, mis mõjutavad inimese kogemusi ja arengut. Kerge ja mõõduka intellektipuudega inimeste puhul on oluline, et muutused toimuksid järk-järgult ja inimesele arusaadavalt, kuna see aitab säilitada turvatunnet ning toetab igapäevast toimetulekut ja osalemist.

Bronfenbrenneri bioökoloogiline käsitlus rõhutab, et inimese arengut mõjutavad regulaarsed ja vastastikused suhted tema igapäevases keskkonnas. Oluliseks peetakse

suhete kestust, sagedust ja muutumist aja jooksul ning seda, kuidas inimesed oma igapäevastes suhetes omavahel suhtlevad ja üksteist mõjutavad. (Tong & An, 2024, lk 12)

Eelnevalt käsitletud sotsiaalse tõrjutuse teoreetilised lähtekohad ja Bronfenbrenneri ökoloogiline käsitlus näitavad, et tõrjutus kujuneb erinevate tasandite koosmõjus. Järgnevas tabelis 1 on kokkuvõtlikult esitatud, kuidas sotsiaalne tõrjutus võib avalduda erinevatel tasanditel intellektipuudega inimeste puhul.

Tabel 1. Sotsiaalse tõrjutuse avaldumine erinevatel tasanditel

Tasand	Mida see tähendab	Kuidas avaldub tõrjutus	Mõju inimesele
Mikrosüsteem	Igapäevased suhted	Vähene suhtlus, nt pereliikmete vahel, puuduvad sõprussuhted	Ebaturvalisus
Mesosüsteem	Seosed keskkondade vahel	Koostöö puudub, nt kodu ja teenuse vahel ei jagata infot	Segadus
Eksosüsteem	Kaudsed mõjud	Otsused tehakse ilma inimeseta, nt päevaplaan pannakse paika ilma temaga arutamata	Vähem võimalusi
Makrosüsteem	Ühiskond	Negatiivsed hoiakud, nt inimest ei võeta tööle tema puude tõttu	Tõrjutus suureneb
Kronosüsteem	Aeg ja muutused	Kiired muutused, nt inimene viiakse uude kohta ilma, et ta teaks, mis teda ees ootab	Ärevus

Allikas: Tong & An, 2024, lk 6, autori kohandused

Tabel 1 illustreerib, et sotsiaalne tõrjutus ei avaldu ainult ühes eluvaldkonnas, vaid mõjutab samaaegselt nii inimese suhteid, igapäevast toimetulekut kui ka võimalusi kogukonnaelus osaleda.

Kokkuvõttes võimaldab Bronfenbrenneri bioökoloogiline mudel käsitleda sotsiaalset tõrjutust erinevate keskkondade, suhete ja ühiskondlike tingimuste koosmõjus, mitte ainult individuaalsete tegurite kaudu (Crawford, 2020, lk 1; Panopoulos & Drossinou-Korea, 2020, lk 541). Sotsiaalse tõrjutuse käsitlustes peetakse oluliseks eristada olukordi, kus inimesel puuduvad võimalused või vajalik tugi osalemiseks, olukordadest, kus inimene otsustab ise mõnest tegevusest või võimalusest loobuda (Salignac *et al.*, 2016, lk 282). Samuti rõhutatakse, et tõrjutust tuleb mõista inimese laiemas sotsiaalses kontekstis,

arvestades suhete, institutsioonide ja ühiskondlike tingimuste mõju inimese osalemisvõimalustele (Salignac *et al.*, 2016, lk 272).

Sotsiaalse tõrjutuse erinevad dimensioonid – sotsiaalne, majanduslik, poliitiline ja kultuuriline – on omavahel tihedalt seotud ning võivad üksteise mõju süvendada. Näiteks võivad piiratud töövõimalused vähendada sissetulekut, mis omakorda piirab osalemist kogukonnaelus ja suurendab isolatsiooni. Samuti võivad negatiivsed hoiakud ja vähene aktsepteerimine mõjutada inimese enesehinnangut ning vähendada inimese valmisolekut luua suhteid ja osaleda kogukonnaelus. Intellektipuudega inimeste puhul avalduvad need dimensioonid sageli koos, mistõttu võib tõrjutus mõjutada samaaegselt nii igapäevast toimetulekut, suhteid kui ka võimalusi kogukonnaelus osaleda. Seetõttu tuleb sotsiaalset tõrjutust käsitleda terviklikult, arvestades samaaegselt inimese vajadusi, suhteid, keskkonda ja ühiskondlikke tingimusi.

1.3. Intellektipuudega inimeste sotsiaalne tõrjutus kogukondades

Intellektipuudega inimeste sotsiaalne tõrjutus kogukonnas ei sõltu ainult inimesest endast, vaid kujuneb suhetes, keskkonnas ja ühiskondlikes tingimustes. Bronfenbrenneri ökoloogiline lähenemine võimaldab mõista, kuidas tõrjutuse kogemus kujuneb samaaegselt mikro-, meso-, makro- ja kronotasandi vastastikmõjus ning kuidas need tasandid mõjutavad intellektipuudega inimeste igapäevast osalemist ja kuuluvust kogukonnas.

Tänapäeval käsitletakse intellektipuuet ja probleemset käitumist nähtustena, mis ei tulene üksnes inimese individuaalsetest omadustest, vaid kujunevad inimese ja tema keskkonna vastastikusel mõjus. Neid nähtusi mõistetakse inimese ja erinevate keskkondade vaheliste keeruliste seoste tulemusena. Sellise käsitluse puhul on oluline arvestada, et inimese kogemusi mõjutavad samaaegselt erinevad ökoloogilised tasandid, kus mikrotasandil on määravad vahetud suhted ja igapäevased kontaktid, mesotasandil nende suhete omavahelised seosed erinevates keskkondades ning makrotasandil laiemad ühiskondlikud ja süsteemsed tegurid. Nende tasandite koosmõju aitab mõista, kuidas kujunevad inimeste kogemused, käitumine ja osalemine ühiskonnas. (Olivier-Pijpers *et*

al., 2018, lk 240) Sellest tulenevalt peetakse oluliseks koordineeritud ja inimesekeskset tuge, mis arvestab inimese individuaalsete vajaduste ja tugevustega ning aitab edendada tema arengut, haridust, huvisid, toimetulekut ja heaolu (Gómez *et al.*, 2021, lk 28).

Mesotasandil avaldub sotsiaalne tõrjutus sageli kogukonnaruumide ja osalusvõimaluste kaudu. Ruumiline ja kogukondlik tõrjutus tekib olukordades, kus IP inimestel puudub teiste ühiskonnaliikmetega võrdne ligipääs teenustele, avalikule ruumile ja kogukondlikele tegevustele. Linnaruumi ning kogukondlike tegevuste korraldus ei arvesta sageli IP inimeste vajadustega, mis piirab nende loomulikku osalust ning vähendab turvalise kohalolu kogemust avalikes ja kogukondlikes keskkondades. Sellest tulenevalt ei kujune võrdset osalemist toetav kogukonnakeskkond iseenesest, vaid eeldab teadlikku planeerimist, ligipääsetavat ruumi ning selliste tegevuste kavandamist, mis arvestavad erinevate erivajadustega. (Carnemolla *et al.*, 2021, lk 1–2) Ka Eesti ligipääsetavuse käsitlustes rõhutatakse vajadust kujundada hea ja ligipääsetav elukeskkond, mis arvestab erinevate ühiskonnagruppide vajadustega (MTÜ Ligipääsetavuse foorum, 2025, lk 80).

Kogukonnas osalemist mõjutavad üha enam ka digitaalne ligipääsetavus ja digipädevus. Uuringud näitavad, et kuigi IP inimesed soovivad oma digipädevusi arendada, vajavad nad selleks sageli täiendavat juhendamist ja tuge. Samal ajal võivad arusaadavad digilahendused ja sobivad abitehnoloogiad aidata IP inimestel paremini kasutada erinevaid teenuseid, leida vajalikku infot ning osaleda tegevustes, toetades seeläbi nende iseseisvust ja osalemist ühiskonnaelus (Fajardo-Castro *et al.*, 2025, lk 2). Digikeskkondades võivad IP inimesed kogeda raskusi veebilehtedel navigeerimisel, info mõistmisel ja vajaliku teabe leidmisel. Probleeme võivad põhjustada keeruline keel, ebaselge ülesehitus, väike kiri ning raskused mitmel veebilehel samaaegsel liikumisel. (Käär *et al.*, 2022, lk 79) See võib viia olukorrani, kus inimene loobub otsimisest ning kogeb, et kogukondlikud tegevused ei ole tema jaoks mõeldud, isegi juhul, kui osalemise võimalus on olemas.

Eelnevatest teguritest tulenevalt ei ole kogukonnas osalemine üheselt määratletav mõiste ning selle võimalused ei ole kõigile võrdselt kättesaadavad, eriti haavatavate sihtrühmade puhul. Oluline on, et inimesel oleks võimalus olla aktiivselt kaasatud, suhelda teiste

inimestega ning osaleda oma elu puudutavate otsuste tegemisel. IP inimeste osalemist ja kuuluvustunnet toetab võimalus omada suuremat kontrolli oma elu üle ning toetavad ja usalduslikud suhted, mis aitavad inimesel oma tahet väljendada ja igapäevaelus osaleda (Bigby, 2023, lk 201, 203, 209).

Uuringud näitavad, et intellektipuudega inimeste suhtlusvõrgustikud on sageli piiratud ning koosnevad peamiselt pereliikmetest ja teenusepakkujatest, samas kui suhted laiemas kogukonnas on harvemad. Kui need seosed on nõrgad või katkendlikud, võib inimene elada küll kogukonnas, kuid ilma tegeliku kuuluvustundeta, mis suurendab varjatud sotsiaalse tõrjutuse riski. Sellist olukorda ei mõjuta ainult suhete puudumine, vaid ka see, kuidas inimest kogukonnas tajutakse ja koheldakse. (Harrison, 2023, lk 898–900) Stigmatiseerimine mõjutab intellektipuudega inimeste enesehinnangut ja seda, kuidas nad end näevad. Inimene võib tunda, et teised näevad teda teistsugusena, mistõttu võib ta hakata oma käitumist kohandama ja varjama oma tegelikku olemust, et teiste ootustega paremini sobituda. See võib raskendada uute suhete tekkimist ning piirata sotsiaalset osalemist. Samal ajal takistab stigmatiseerimine sotsiaalsete suhete ja võrgustike kujunemist ning see ei ole ajas oluliselt muutunud. (Harrison, 2023, lk 898–900)

Kogukonnas osalemine ja kuuluvustunne on tihedalt seotud inimese igapäevaste suhete ja vahetu sotsiaalse keskkonnaga. Mikrotasandil on oluline roll, kuna just igapäevastes suhetes ja kontaktides kujunevad inimese kogemused, kuuluvustunne ja osalemisvõimalused. Inimese heaolu ja kuuluvustunne sõltuvad suurel määral sellest, kas tal on loomulikud ja vastastikused suhted oma ümbruskonna inimestega (Nicholson *et al.*, 2025, lk 2). Kogukonda kuulumine ei kujune üksnes füüsilisest kohalolust või teenuste kasutamisest, vaid eelkõige tähenduslikest suhetest, mis võimaldavad inimesel tunda end märgatud, aktsepteeritud ja väärtustatud kogukonna liikmena. Samas võib inimene kogeda sotsiaalset tõrjutust ka siis, kui ta viibib kogukonnas igapäevaselt, kuid tal puuduvad tähenduslikud suhted ja kuuluvustunne (Narusson, 2019, lk 25).

Seetõttu ei saa kogukonnas osalemist vaadelda eraldi, vaid see kujuneb erinevate tasandite koosmõjus. Igapäevaseid suhteid ja osalemisvõimalusi mõjutavad omakorda makrotasandi tegurid, mis on seotud teenuste korralduse ja ühiskondliku raamistikuga. Institutsionaalne ja struktuurne tõrjutus kujuneb olukordades, kus teenused ja süsteemid

kujundavad inimese elu liialt tema eest, mitte temaga koos. Ülekaitsev või kontrolliv lähenemine võib piirata inimese enesemääratlemist ka siis, kui tal on võime ise otsustada. Takistusi ei loo üksnes teenuste nappus, vaid ka süsteemi jäikus, mis ei kohandu inimese individuaalsete vajadustega ning võib tahtmatult taastoota sõltuvust ja passiivsust. (Parchomiuk *et al.*, 2025, lk 2) Sotsiaalset tõrjutust mõjutavad ka laiemad süsteemsed tegurid, mistõttu ei saa haavatavust käsitleda üksnes individuaalse omadusena. Haavatavus kujuneb individuaalsete, situatsiooniliste ja süsteemsete tegurite koosmõjus ning seda mõjutavad erinevad keskkondlikud ja institutsionaalsed tegurid (Riedel *et al.*, 2025, lk 586). Selline haavatavus ei jää üksikisiku tasandile, vaid kandub edasi ka suhetesse ja kogukondadesse, mõjutades nende toimimist tervikuna.

Makrotasandi mõjud kujunevad aja jooksul, mistõttu on oluline arvestada ka kronotasandit. Viimastel kümnenditel on toimunud nihe institutsionaalselt hoolduselt kogukonnapõhise erihoolekande suunas, mis on muutnud seda, kus ja kuidas IP inimesed elavad (Navas *et al.*, 2025, lk 2). Kuigi deinstitutionaliseerimine on suurendanud füüsilist kohalolu kogukonnas, ei ole see automaatselt toonud kaasa paremat elukvaliteeti ega tegelikku otsustusõigust igapäevaelu üle (Navas *et al.*, 2025, lk 8). Varasemates uuringutes on rõhutatud, et kogukonda elama asumine ei tähenda automaatselt institutsionaalse kultuuri kadumist, kuna teenustes võivad jätkuda varasematele süsteemidele omased mõtte- ja tegutsemisviisid (Esteban *et al.*, 2023, lk 2). Samal ajal peetakse oluliseks, et kogukonnapõhised teenused toetaksid inimese osalemist, kuuluvustunnet ja igapäevast toimetulekut kogukonnas (Wilken *et al.*, 2015, lk 11–12).

Selles kontekstis on olulisel kohal kogukonnapõhised erihoolekandeteenused, mis toetavad inimeste igapäevast toimetulekut ja osalemist. Toetatud elamise teenus ja kogukonnas elamise teenus erinevad peamiselt toetuse mahu ja elukorralduse poolest. Toetatud elamise teenus on suunatud inimestele, kes suudavad suuremas osas ise toime tulla, kuid vajavad aeg-ajalt juhendamist ja tuge (Sotsiaalkindlustusamet, 2023, lk 21), samas kui kogukonnas elamise teenus pakub rohkem igapäevast ja struktureeritud tuge peresarnases keskkonnas (Sotsiaalkindlustusamet, 2023, lk 24). Mõlemad teenused on olulised, kuna võimaldavad inimestel elada kogukonnas ning toetavad nende sotsiaalset heaolu ja osalemist igapäevaelus.

Kogukonnas osalemist ja kuuluvustunnet toetab ka see, kuidas inimesele vajalik tugi on korraldatud. Gómez jt (2021, lk 30) rõhutavad, et inimesekeskne toetussüsteem peab arvestama inimese võimete, vajaduste ja sellega, mis on tema jaoks jõukohane, ning toetama osalemist kogukonnaelus ja kuuluvustunnet. Autorite järgi aitab individuaalselt kohandatud ja järjepidev tugi parandada inimese elukvaliteeti ja igapäevast toimetulekut. Oluline on, et tugi oleks inimesele kättesaadav ja ligipääsetav, toimuks turvalises keskkonnas ning et toetust pakuksid pädevad spetsialistid järjepidevalt ja omavahel koostöös, kuna see mõjutab inimese heaolu ja osalemisvõimalusi.

Lisaks teenuste korraldusele ja süsteemsetele teguritele mõjutavad sotsiaalset tõrjutust ka ühiskondlikud hoiakud ja suhtumised. Hoiakutest tulenev tõrjutus on sageli vähem nähtav, kuid selle mõju võib olla sügav. Negatiivsed hoiakud ja häbimärgistamine võivad muuta inimese sotsiaalselt taandunuks ning mõjutada mitte ainult inimest ennast, vaid ka tema peret, süvendades sotsiaalset isolatsiooni (Mitter *et al.*, 2019, lk 11). Emotsionaalne heaolu on oluline osa inimese üldisest heaolust ning hõlmab igapäevaseid emotsionaalseid kogemusi, eluga rahulolu, eesmärkide poole püüdlemist ja tähendustunnet. IP inimeste puhul mõjutavad emotsionaalset heaolu nii inimese sisemised kogemused kui ka tema elukeskkond ja suhted teiste inimestega. (Mercier *et al.*, 2025, lk 2)

Kogukondlik kuuluvus ja sotsiaalne heaolu ei kujune üksnes elukoha või teenusevormi kaudu, vaid sõltuvad eeskätt inimestevahelistest suhetest ja sotsiaalsetest võrgustikest. Inimese identiteeditaju ja arusaam iseendast kujunevad suhtluses teiste inimestega ning võrgustikest saadav tagasiside mõjutab seda, kuidas inimene ennast ja oma kohta ühiskonnas tajub (Gilchrist, 2019, lk 7). Kogukonnad toimivad omavahel seotud ja pidevalt muutuvate võrgustikena, mille tugevus sõltub suhete mitmekesisusest, vastastikusest toetusest ja koostööst (Gilchrist, 2019, lk 11). Samal ajal võivad kogukondades kujuneda ka nähtamatud piirid nende vahel, kes kogukonda kuuluvad ja kes jäävad sellest kõrvale. Seetõttu ei tähenda kogukonnas elamine alati automaatselt sotsiaalset kaasatust või kuuluvustunnet (Gilchrist, 2019, lk 18).

Kogukonnas osalemine ei tähenda alati püsivate või lähedaste suhete tekkimist, vaid võib toimuda ka igapäevaste kontaktide kaudu. Ka sellised lühikesed ja tavapärased suhted

võivad toetada kuuluvustunnet ning vähendada sotsiaalset distantseerumist (Russell, 2022, lk 7). Eesti kontekstis on kirjeldatud ka toimivaid praktikaid, mis toetavad kogukondliku kuuluvuse ja vastastikuse toe kujunemist erihoolekandeteenusel elavate inimeste ja nende lähedaste vahel. Regulaarne ja turvaline suhtlus aitab kujundada usaldust, kuuluvustunnet ja vastastikuseid suhteid. Sellist suhtlemist toetavad väikesed ja paindlikud suhtlusringid ning järkjärguline ja turvaline lähenemine (Narusson, 2022, lk 32–33; Lokman *et al.*, 2025, lk 7).

Sotsiaalsete suhete ja osalemisvõimalustega on tihedalt seotud ka enesemääratlemine. IP inimeste puhul ei tähenda see täielikku iseseisvust, vaid võimalust teha otsuseid koos toetusega. Oluline on, et inimesel oleks võimalus kogeda erinevaid olukordi ja õppida kogemuse kaudu, kuna see aitab kujundada enesekindlust ja vähendada hirme iseseisva elu ees (Parchomiuk *et al.*, 2025, lk 10). Toetavate inimeste roll on siin keskne, kuna isiklik autonoomia kujuneb suhetes teiste inimestega ning toetav keskkond aitab inimesel teha valikuid ja osaleda oma igapäevaelu puudutavates otsustes (Stefánsdóttir *et al.*, 2018, lk 162).

Kokkuvõttes näitab käesolev peatükk, et IP inimeste sotsiaalne tõrjutus kogukondades kujuneb erinevate suhete, keskkondade, teenuste ja ühiskondlike tingimuste koosmõjus. Tõrjutus võib avalduda piiratud osalemisvõimalustes, vähestes sotsiaalsetes suhetes ning erinevates takistustes, mis mõjutavad inimese igapäevaelu, kuuluvustunnet ja enesemääratlemist. Seetõttu on oluline uurida, kuidas need tegurid avalduvad IP inimeste ja nende lähedaste igapäevastes kogemustes, mida käsitletakse järgmises peatükis.

2. PÄRNU LINNA INTELLEKTIPUUDEGA INIMESTE KOGEMUSED KOGUKONNAELUS OSALEMISEST

2.1. Ülevaade Pärnu linna intellektipuudega inimestele pakatavast toest

Pärnu on Lääne-Eesti suurim linn ja oluline piirkondlik keskus, kus 1. jaanuari 2026. aasta seisuga elab 51 333 inimest (Eesti Linnade ja Valdade Liit, 2026). Pärnu linn koosneb lisaks linnakeskusele ka mitmest osavallast, sealhulgas Audru, Paikuse ja Tõstamaa osavallast, mis moodustavad ühtse kohaliku omavalitsuse (Pärnu linna osavaldade põhimäärus, 2025, § 1).

Pärnu linna arengukava kohaselt toimib linnas sotsiaalhoolekandesüsteem, kuhu kuuluvad linnavalitsuse sotsiaalosakond, erinevate sihtrühmadega tegelevad hallatavad asutused ning eraõiguslikud organisatsioonid. Sotsiaalosakonna ülesanne on toetada linnaelanike heaolu, aidata ennetada ja leevendada igapäevaelus tekkivaid raskusi ning korraldada sotsiaalteenuste osutamist (Pärnu linna arengukava aastani 2035, 2018, lk 16).

Sotsiaalkindlustusameti statistika andmetel elab 2026. aasta jaanuari seisuga Pärnu linnas 1431 täisealist puudega inimest (Sotsiaalkindlustusamet, 2026). Puuetega inimeste hulgas on ka intellektipuudega inimesi, kes vajavad sageli erineval määral tuge igapäevase toimetuleku, sotsiaalsete suhete ja kogukonnaelus osalemise toetamiseks.

Eestis on viimastel aastatel toimunud muutus erivajadustega inimeste hoolekandes, mille eesmärk on liikuda suurtest institutsionaalsetest asutustest kogukonnapõhiste teenuste suunas. Selle lähenemise keskmeks on põhimõte, et psüühilise erivajaduse ja IP inimesed saaksid elada võimalikult tavapärasel elukeskkonnas ning olla osa kohalikust kogukonnast (Tsuiman, 2016, lk 21).

Pärnu linnas on intellektipuudega ja psüühilise erivajadusega inimestele kättesaadavad nii kohaliku omavalitsuse sotsiaalteenused kui ka riiklikud erihoolekandeteenused. Selliseid teenuseid pakuvad Pärnus mitmed organisatsioonid. Käesolevas uuringus osalevad inimesed on seotud kolme teenuseosutajaga: MTÜ Pesapuu nõustamis- ja koolituskeskus, MTÜ Amanita ning AS Hoolekandeteenused.

MTÜ Pesapuu nõustamis- ja koolituskeskus pakub Pärnus erinevaid nõustamis- ja tugiteenuseid inimestele, kes vajavad abi igapäevaeluga toimetulekul. Organisatsiooni tegevus on suunatud inimeste toimetuleku toetamisele ning nende osalemisvõimaluste suurendamisele kogukonnaelus (MTÜ Pesapuu nõustamis- ja koolituskeskus, s. a.). Käesoleva uuringu läbiviimise ajal sai MTÜ Pesapuu toetatud elamise teenust kuus inimest. MTÜ Amanita korraldab erivajadusega inimestele toetatud elamise teenust ning tegevusi, mis aitavad arendada igapäevaeluks vajalikke oskusi ja luua sotsiaalseid kontakte (MTÜ Amanita, s. a.). MTÜ Amanita toetatud elamise teenust kasutas kümme inimest. AS Hoolekandeteenused (s. a.) on riiklik erihoolekandeteenuste pakkuja, mis osutab IP inimestele ja psüühilise erivajadusega täiskasvanud inimestele erinevaid teenuseid, sealhulgas kogukonnas elamise teenust. Pärnus osutatakse kogukonnas elamise teenust kahes üksuses, kus mõlemas elab kümme teenusesaajat. Organisatsioon kirjeldab oma kogukonnapõhist lähenemist põhimõttega „Tegusama Elu Kodud“, mille eesmärk on toetada inimeste võimalusi elada võimalikult tavapärasel ja kogukonda kaasavas keskkonnas.

Kuigi Pärnu linnas pakutakse IP inimestele erinevaid kogukonnapõhiseid teenuseid, on seni vähe tähelepanu pööratud sellele, kuidas inimesed ise kogevad kogukonnas elamist ja kogukonnaelus osalemist. Samuti on harva küsitud IP inimestelt endilt, kuidas nad tajuvad oma igapäevaseid suhteid, kuuluvustunnet ning erinevaid võimalusi ja takistusi kogukonnas osalemisel. Seetõttu on oluline uurida inimeste enda kogemusi ja vaatenurki, et paremini mõista, kuidas kogukonnapõhine tugi toetab nende igapäevaelu ja sotsiaalset kaasatust. Kogukonnapõhiste teenuste eesmärk on toetada IP inimeste iseseisvat toimetulekut, osalemist ja kogukonda kuulumist, kuid inimeste enda kogemused võivad seejuures olla erinevad.

2.2. Andmete kogumine ja uuringu läbiviimine

Käesolevas uuringus keskenduti intellektipuudega inimeste kogemuste mõistmisele seoses nende igapäevaelu, suhete ja kogukonnas osalemisega. Uuring lähtus kvalitatiivsest uurimisviisist, kuna eesmärk oli mõista inimeste isiklikke kogemusi ja neile antavaid tähendusi. Kvalitatiivne lähenemine võimaldab esile tuua osalejate enda vaatenurga ning mõista nende elatud kogemusi, uskumusi ja arusaamu (Sheerin *et al.*, 2026, lk 227). Samuti sobib see lähenemine nähtuste uurimiseks, mida ei saa hinnata kvantitatiivsete meetoditega (Queirós *et al.*, 2017, lk 370).

Uuringu sihtrühma moodustasid täiskasvanud kerge või mõõduka IP inimesed Pärnu linnast ning nende lähivõrgustiku liikmed, kes neid igapäevaelus toetavad ja keda nad usaldavad. Sihipärase valimi kasutamine tähendab, et uuringusse kaasatakse just need inimesed, kelle kogemused aitavad uuritavat teemat kõige paremini mõista (Casey *et al.*, 2023, lk 689). Kvalitatiivses uurimuses on selline lähenemine tavapärane, kuna eesmärk ei ole hõlmata kogu populatsiooni, vaid saada sügavamat arusaama osalejate kogemustest ja neile omistatud tähendustest.

Uuringusse kaasati kokku kaheksa osalejat: neli täiskasvanud kerge või mõõduka intellektipuudega inimest ning neli nende lähivõrgustiku liiget. Lähivõrgustiku liikmeks võis olla näiteks pereliige, eestkostja, tugiisik või tegevusjuhendaja. Selline valim võimaldas vaadelda uuritavat teemat kahest vaatenurgast – nii intellektipuudega inimeste enda kogemuste kui ka nende lähedaste või toetajate perspektiivist. Nii oli võimalik paremini mõista, millised tegurid toetavad või piiravad intellektipuudega inimeste osalemist kogukonnaelus ning milliseid kogemusi inimesed ise ja nende lähedased selles protsessis tajuvad.

Uuringusse kaasamisel lähtuti kindlatest kriteeriumidest ja püüti leida võimalikult sobivad osalejad, kelle kogemused aitaksid uuritavat teemat mõista (Õunapuu, 2014, lk 143). Intellektipuudega osaleja pidi olema täisealine, tal pidi olema kerge või mõõdukas intellektipuue ning ta pidi suutma vestluse vormis oma mõtteid ja kogemusi kirjeldada. Samuti oli oluline, et inimene elas Pärnu linnas ning kasutas kogukonnas elamise või toetatud elamise teenust. Uuringus osalemine oli vabatahtlik ning oluline oli, et osaleja tunneks end intervjuu olukorras turvaliselt ja oleks valmis oma kogemusi jagama.

Intellektipuudega inimestele koostati lihtsas keeles informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm (vt lisa 3) ning lähivõrgustiku liikmetele eraldi nõusolekuvorm (vt lisa 4). Kui uuritav oli eestkostetav, küsiti osalemiseks ka eestkostja nõusolekut (vt lisa 5). Intellektipuudega inimese intervjuu juures võis vajaduse korral viibida ka tugivõrgustiku liige, kui inimene seda ise soovis.

Andmete kogumiseks kasutati poolstruktureeritud intervjuusid. Poolstruktureeritud intervjuu tähendab, et intervjuul on etteantud teemad ja küsimused, kuid vestlus on paindlik ning vajadusel saab küsimusi täpsustada või ümber sõnastada (Õunapuu, 2014, lk 172). Selline meetod sobib hästi olukordadesse, kus soovetakse mõista inimeste isiklike kogemusi ja tähendusi, sest see annab osalejale võimaluse rääkida oma mõtetest ja kogemustest vabamas vormis. Intervjuu valiti andmete kogumise meetodiks, kuna uuringu eesmärk oli saada teada inimeste enda arvamusi ja kogemusi nende igapäevaelu, suhete ja kogukonnas osalemise kohta.

Arvestades, et uuringus osalesid IP inimesed, kasutati intervjuudes lihtsat ja arusaadavat keelt ning küsimusi kohandati vastavalt osaleja võimekusele (McFarland *et al.*, 2024, lk 2). Varasemates uuringutes on välja toodud, et intellektipuudega inimeste kaasamiseks on oluline kasutada lihtsustatud keelt, visuaalseid toetavaid vahendeid ja kohandatud vastusevariante, mis aitavad parandada uuringus osalemise arusaadavust (Mercier *et al.*, 2025, lk 20). Intervjuu eesmärk ei olnud hinnata inimese teadmisi, vaid mõista tema kogemusi ja vaatenurka. Seetõttu toimus vestlus rahulikus tempos ning vajadusel täpsustati küsimusi või selgitati neid teisel viisil.

Uuringu jaoks koostati kaks poolstruktureeritud intervjuukava: üks intellektipuudega inimesele (vt lisa 1) ja teine tema lähivõrgustiku liikmele (vt lisa 2). Mõlemad intervjuukavad olid üles ehitatud sarnaste teemade järgi, et oleks võimalik võrrelda inimese enda kogemusi ja tema lähedaste vaatenurka. Intervjuukavade teemad lähtusid sotsiaalse tõrjutuse, kaasatuse, enesemääramise, kogukonnas osalemise ja emotsionaalse heaolu käsitlustest (Simplican *et al.*, 2015, lk 22). Küsimuste koostamisel tugineti ka enesemääramist piiravate väliste tegurite käsitlusele (Parchomiuk *et al.*, 2025, lk 2), kogukonna ja linnaruumi rolli käsitlustele (Carnemolla *et al.*, 2021, lk 1) ning emotsionaalse heaolu käsitlusele (Mercier *et al.*, 2025, lk 2). Inimese ja keskkonna seoste mõtestamisel oli aluseks ökoloogiline käsitlus (Crawford, 2020, lk 1). Töö- ja

tegevusvaldkonna ning digivahendite kasutamise käsitlemisel lähtuti Fajardo-Castro *et al.* (2025, lk 2) uuringust.

Intervjuud viidi läbi märtsis 2026 ning osalejad kaasati uurija ja Pärnu linna teenuseosutajate koostöös. Neljast intellektipuudega osalejast soovis üks intervjueeritav, et tema kõrval viibiks tugiisik, kuna ta tundis end turvalisemalt tugiisiku kohalolekul. Intellektipuudega inimestega läbiviidud intervjuude keskmine pikkus oli umbes 1 tund ja 20 minutit. Lähivõrgustiku liikmete intervjuud olid pikemad ning nende keskmine kestus oli umbes 1 tund ja 40 minutit. Lähivõrgustiku liikmete vastused olid üldjuhul detailsemad ja täpsustavamad, kuid enamikul juhtudel kattusid need intellektipuudega inimeste enda mõtete, soovide ja vajadustega.

Intervjuu käigus vastasid IP inimesed küsimustele vastavalt oma arusaamisele. Vajadusel selgitati küsimusi teisel viisil või esitati lisaküsimusi. Vestlust kohandati vastavalt osaleja võimekusele ning kasutati ka lihtsamaid ja lühikesi küsimusi, sealhulgas küsimusi, millele sai vastata „jah“ või „ei“, et hinnata, kas osaleja mõistis küsimuse sisu. Seejärel täpsustati vastuseid lisaküsimuste abil. Intervjuu kohandati inimesele, mitte vastupidi.

Uurija roll intervjuu käigus oli toetav ja neutraalne. Uurija kuulas aktiivselt, ei suunanud vastuseid ega andnud hinnanguid. Intervjuu eesmärk oli mõista osalejate kogemusi ja vaatenurka, mitte neid hinnata. Uurija tunnustas osalejaid nende avatuse ja julguse eest jagada oma isiklikke kogemusi.

Intervjuude läbiviimisel jälgiti osalejate enesetunnet, võimaliku väsimuse tekkimist ning emotsionaalset seisundit. Vajaduse korral oli valmisolek teha pause või intervjuu katkestada, kuid praktikas ei olnud pauside tegemine vajalik. Kõik intellektipuudega osalejad väljendasid, et küsimustele vastamine oli nende jaoks meeldiv ning ei olnud keeruline. Ühe intervjueeritava tugivõrgustiku liige tõi välja, et julgustas intellektipuudega inimest intervjuus osalema, et ta saaks kogemuse suhelda ka võõra inimesega, isegi kui see toimus tugiisiku toel.

Intervjuud salvestati diktofoni abil helifailidena, et tagada andmete täpne analüüs. Salvestamiseks küsiti uuritavatelt eelnevalt luba. Salvestised laaditi parooliga kaitstud Tartu Ülikooli OneDrive'i keskkonda, kus need olid kättesaadavad ainult uurijale.

Seejärel kustutati salvestised salvestusseadmest. Transkriptsioon tehti teenuse Tekstiks.ee abil, mille järel uurija kontrollis kogu teksti käsitsi üle (Olev & Alumäe, 2025). Kõik isikuandmed eemaldati.

Arvestades, et uuring viidi läbi haavatava sihtrühmaga, esitatakse kogutud andmed üldistatud kujul. Osalejate arvamused on parafraseeritud ning otseseid tsitaate ei kasutata, et vältida intervjuueeritavate äratuntavust. Samuti ei tooda töös välja osalejate sugu, vanust ega muid tunnuseid, mis võimaldaksid neid tuvastada. Kõik äratuntavaks muutvad detailid on muudetud üldisemaks või jäetud välja. Uuringu läbiviimiseks saadi Tartu Ülikooli teaduseetika komitee kooskõlastus (otsus nr 1/T-20, 19.01.2026). Andmeid säilitatakse kuni 31.05.2026 ning need kustutatakse pärast töö kaitsmist vastavalt eetikanõuetele.

Andmeanalüüs viidi läbi temaatilise analüüsi meetodil (Braun & Clarke, 2006). Uurija luges transkribeeritud intervjuud korduvalt läbi, kodeeris olulised mõtted ning koondas need uurimisküsimustega seotud teemadeks. Temaatiline analüüs aitas mõista korduvaid mustreid, mis olid seotud igapäevaelu, suhete, autonoomia, osalemise ja sotsiaalse tõrjutusega. Analüüs põhines osalejate enda sõnadel ning uurija püüdis vältida põhjendamatu oletusi. Tulemuste esitamisel keskendutakse osalejate igapäevaelu, suhete, kogukonnas osalemise, enesemääramise, tegevuste, emotsionaalse heaolu ning tulevikuga seotud kogemuste kirjeldamisele. Iga teema puhul tuuakse esile nii teenuse saajate enda vaade kui ka nende lähivõrgustiku liikmete vastused.

2.3. Uurimistulemused

2.3.1. Igapäevaelu ja turvatunne

Igapäevaelu ja turvatunne kujunevad intellektipuudega inimeste jaoks eelkõige harjumuspärase tegevuste, tuttava keskkonna ning kindla päevakava kaudu. Intervjuudest ilmnes, et IP inimeste ja lähivõrgustiku kogemused olid selles teemas suures osas sarnased, kuid lähivõrgustiku liikmed kirjeldasid põhjalikumalt toe vajadust ja igapäevase toimetuleku tausta.

Intellektipuudega inimeste vastustest selgus, et hommikud algavad enamasti kindla rutiini järgi, kuid nende sisu erineb. Üks intervjueeritav kirjeldas oma hommikuid kiire tempoga, sest päev algab varahommikuse tööleminekuga. Teised kolm kirjeldasid rahulikumaid hommikuid, kuhu kuuluvad näiteks kohvijoomine, televiisori vaatamine, arvutis olemine või rahulik valmistumine töö- ja päevakeskusesse minekuks. Lähivõrgustiku liikmete hinnangul on kõigi intervjueeritavate päevades oluline koht kindlal rutiinil. Nad rõhutasid, et päevakava aitab luua turvatunnet ning toetab iseseisvat toimetulekut, kuid mitmel juhul on selle hoidmiseks vaja suunamist ja meeldetuletusi. Kui IP inimesed kirjeldasid oma hommikuid pigem tegevuste kaudu, siis lähivõrgustik rõhutas rohkem rutiini tähtsust turvatunde ja igapäevase toimetuleku toetamisel.

Päevaste tegevuste kirjeldustes ilmnis, et intellektipuudega inimeste päevad on erineva sisuga. Ühe inimese päev on seotud täiskoormusega tööga, kus tal on ka vastutusrikas roll teiste juhendamisel. Kahe inimese päevad mööduvad peamiselt päevakeskuses või klubimajas, kus osaletakse ühistegevustes. Üks inimene kirjeldas oma päeva rahulike koduste tegevuste kaudu, nagu jalutamine, raamatukogus käimine ja kodus olemine. Lähivõrgustiku liikmete vastused kinnitasid sarnast pilti. Samas tõid nad esile, et ka lihtsana näiv päev nõuab sageli eelnevat planeerimist ja juhendamist. Näiteks kirjeldas üks lähivõrgustiku liige, et kuigi inimene liigub nüüd iseseisvalt bussiga keskusesse, vajab ta alguses selleks saatmist ja korduvat harjutamist. Mõlemad pooled kirjeldasid päeva ülesehitust sarnaselt, kuid lähivõrgustik rõhutas rohkem toetava abi ja juhendamise rolli.

Kõik intervjueeritud IP inimesed tõid välja, et nad veedavad kõige rohkem aega tuttavates kohtades – kodus, päevakeskustes või tööl. Nende vastused olid lühikesed ja konkreetsed. Lähivõrgustiku liikmed kinnitasid samuti, et kõige olulisemad kohad on tuttavad ja harjumuspärased keskkonnad, kus inimene tunneb end kindlalt. Erinevus seisnes selles, et lähivõrgustik selgitas täpsemalt, miks need kohad on olulised: tuttavad inimesed, selged reeglid ja etteaimatav keskkond aitavad vähendada ärevust ning toetavad turvatunnet.

Heaolu ja rõõmu allikate kirjeldamisel tõid kõik vastanud IP inimesed esile peamiselt lihtsad igapäevased asjad. Kaks inimest nimetasid kõige olulisemana sõpradega koos olemist, üks inimene tööpäeva head kulgemist ja lähedastega koos olemist ning üks rahulikku rutiini, jalutamist ja kodus olemist. Lähivõrgustiku liikmed tõid samuti esile, et

heaolu toetavad kindel päevakava, tuttavad tegevused, liikumine ja suhtlemine. Lisaks rõhutati vestluste tähtsust ning võimalust oma mõtteid jagada. Siin kattusid mõlema grupi vastanute poole hinnangud selgelt, kuid lähivõrgustik avas rohkem emotsionaalse toe tähendust.

Raskusi põhjustavate olukordade puhul ilmnes samuti sarnane muster. Kolm intellektipuudega inimest tõid välja, et neile valmistavad pinget rahvarohked kohad, ootamatud muutused või olukorrad, kus on palju inimesi. Üks inimene ütles, et tema jaoks ei ole midagi, mis päeva raskeks teeb. Lähivõrgustiku liikmed kinnitasid, et enim põhjustavad pinget uued, tundmatud või ootamatud olukorrad, plaanide muutused ning arusaamatused. Üks lähivõrgustiku liige kirjeldas, et ootamatu plaanimuutus või väike konflikt võib kiiresti põhjustada tugevat ärevust ja emotsionaalset pinget. Kui IP inimesed kirjeldasid raskusi oma vahetu kogemuse kaudu, siis lähivõrgustik seletas neid laiemalt kui ebakindlust ja ärevust tekitavaid situatsioone. Mõlema poole vastused kattusid sisuliselt, kuid lähivõrgustiku liikmed avasid nende kogemuste tausta põhjalikumalt.

Abi küsimise puhul selgus, et kõik intervjueeritud IP inimesed pöörduvad abi saamiseks tuttavate ja usaldatud inimeste poole. Nimetati tugiisikuid, teenuskoha töötajaid, tegevusjuhendajaid ja pereliikmeid. Üks IP inimene kirjeldas, et püüab esmalt ise hakkama saada ning küsib abi alles vajadusel. Lähivõrgustiku liikmete hinnangul ei osata abi alati õigel ajal või selgelt väljendada. Mõnel juhul tuleb abi vajadust märgata enne, kui inimene seda ise sõnastab. Siin ilmnes erinevus: IP inimesed nägid abi küsimist lihtsama ja loomulikuma tegevusena, samas kui lähivõrgustik kirjeldas, et abi küsimine võib tegelikult olla keerulisem ning vajada kõrvalist tähelepanelikkust ja varast märkamist.

Turvatunde kirjeldustes olid vastused väga sarnased. IP inimesed nimetasid kõige turvalisemate kohtadena kodu, oma tuba või päevakeskust, kus on tuttavad inimesed. Lähivõrgustiku liikmed kinnitasid sama ning lisisid, et turvatunnet loovad lisaks tuttavale keskkonnale ka usaldusväärsed inimesed, kindel päevakava ja teadmine, et abi on alati kättesaadav. Mõlema poole vastused näitasid selgelt, et turvatunne on seotud etteaimatavate tuttavate kohtade, inimeste ja situatsioonidega.

Kokkuvõttes ilmnes esimese intervjuuploki põhjal, et IP inimeste igapäevaelu ja turvatunne on tihedalt seotud kindla rutiini, tuttavate keskkondade ning usaldusväärsete inimestega. Nii IP inimeste kui ka lähivõrgustiku vastused näitasid, et harjumuspärane päevakava ja tuttav ümbrus loovad kindlustunde ning toetavad igapäevast toimetulekut.

Kui IP inimesed kirjeldasid peamiselt oma vahetuid kogemusi ja igapäevaseid tegevusi, siis lähivõrgustiku liikmed rõhutasid selgemalt toe, juhendamise ja turvalise keskkonna rolli, mis aitab seda turvatunnet hoida ja igapäevaeluga toime tulla.

2.3.2. Inimesed ja suhted

Inimestevahelised suhted on IP inimeste igapäevaelus keskse tähtsusega, sest nende kaudu kujunevad nii turvatunne, kuuluvus kui ka võimalus abi saada. Intervjuudest selgus, et IP inimeste ja lähivõrgustiku liikmete vastused kattusid enamikus küsimustes kõigi nelja vastajapääri puhul, kuid lähivõrgustiku liikmed kirjeldasid suhteid põhjalikumalt ning avas rohkem nende tausta.

Kõigi nelja IP inimese vastustest selgus, et nende lähim suhtlusring on pigem väike ning koosneb peamiselt pereliikmetest, tugiisikutest, üksikutest sõpradest, teenuskoha töötajatest ja teistest teenuse saajatest. Kahe inimese puhul olid kõige tähtsamad pereliikmed, ühe inimese jaoks oli kõige olulisem sõbranna ning ühe inimese jaoks teenuskoha töötajad. Lähivõrgustiku liikmete vastused kirjeldasid sama pilti: kõigi nelja puhul öeldi, et lähisuhted piirduvad väheste, kuid kindlate inimestega. Näiteks ühe IP inimese kohta selgitati, et tema peamine tugipunkt on tugiisik, kelle poole ta pöördub kõigis küsimustes. Vajalik toe hulk sõltus tema emotsionaalsest seisundist – mõnikord piisas ühest selgitusest, teinekord vajab ta korduvaid kinnitusi ja lihtsalt kohalolekut, et ärevus väheneks.

Kui IP inimestelt küsiti, kellega nad mure korral räägivad, nimetasid kõik neli inimesi, keda nad usaldavad. Kõik neli ütlesid, et esimesena pöörduvad nad tugiisiku poole. Lisaks nimetas kolm inimest ka lähisugulasi, neljas ütles, et räägib oma muredest ainult tugiisikuga. Siin kattusid IP inimeste ja lähivõrgustiku vastused täielikult: ka lähivõrgustiku liikmed ütlesid kõigi nelja inimese puhul, et murede korral otsitakse abi eelkõige ühest kindlast tuttavast inimesest ehk tugiisikult, mitte laiemast suhtlusringist.

Suhtlemisviisides oli samuti palju sarnasust. Kolm IP inimest kirjeldasid, et suhtlevad peamiselt helistades või näost näkku kohtudes, üks inimene tõi lisaks esile kirjutamise ja igapäevase digisuhtluse. Lähivõrgustiku hinnangul toimub suhtlemine enamasti tuttavas ja turvalises keskkonnas, näiteks päevakeskuses või telefoni teel, ning uute inimestega kontakti loomine on keerulisem. Näiteks ühe inimese puhul öeldi, et ta ei tee ise esimest sammu uue suhte alustamiseks, vaid ootab, et teine inimene temaga ühendust võtaks. Vanemate vastajate puhul oli peamine suhtlusvahend telefon ning arvutikasutus tagasihoidlik, samas kui kahe noorema inimese puhul oli arvuti üks peamisi viise, kuidas sõprade ja lähedastega ühendust hoida.

Varasemate suhete vähenemist nimetasid kõik neli IP inimest. Kolm ütlesid, et varem oli rohkem tuttavaid, kellega nüüd enam ei suhelda, ning üks tõi põhjuseks kooliaegse kiusamise ja halvad kogemused. Kaks vanemaealist vastajat kirjeldasid, et enne teenusele tulekut oli nende elu keerulisem ning varasem eluviis ei toetanud püsivate suhete hoidmist. Lähivõrgustiku liikmete vastused kinnitasid sama. Ühe inimese puhul kirjeldati, et varasem negatiivne kogemus, kus teda kasutati ära, on muutnud ta ettevaatlikuks ning ta ei usalda enam uusi tuttavaid kergesti. See näitab, et valusad varasemad kogemused mõjutavad tugevalt ka praeguseid suhtevalikuid.

Tunnete ja vajaduste väljendamisel tuli välja erinevus IP inimeste endi ja lähivõrgustiku kirjelduste vahel. IP inimesed rääkisid oma vastustes lühidalt ning enamasti nimetasid ainult seda, kelle poole nad pöörduvad, kuid ei avanud pikemalt, kuidas nad oma tundeid väljendavad. Lähivõrgustiku vastustest tuli täpsem pilt: kahe inimese puhul öeldi, et nad räägivad oma mõtetest üsna avatult, kui tunnevad end turvaliselt, samas kahe teise inimese puhul on tunnete sõnastamine keeruline ning vajadused avalduvad pigem kaudselt, näiteks vaikimise, nutu või käitumise kaudu. Näiteks ühe inimese puhul kirjeldati, et ta räägib oma tunnetest ainult tugiisikule ega jaga isiklikke asju teistega.

Toe piisavuse hindamisel erinesid vaated samuti. IP inimesed ise kirjeldasid abi kui olemasolevat ja kättesaadavat ning nende vastustes ei tulnud välja, et toetust oleks liiga palju või liiga vähe. Lähivõrgustiku liikmete hinnangud olid mitmekesisemad: kaks neljast ütlesid, et toetust on piisavalt ja see on tasakaalus. Ühe inimese puhul kirjeldati väga tugevat sõltuvust enda tugiisikust, mis võib vähendada iseseisvust. Teise inimese

puhul märgiti, et teda aidatakse mõnes olukorras liiga palju, eriti kodus, samas kui teistes olukordades jääb abi väheseks, sest ta ei julge ise seda küsida.

Küsimuses, kas keegi teeb nende eest otsuseid, ütlesid kaks IP inimest, et nad otsustavad ise. Üks inimene tõi näite olukorrast, kus tema eest tehti lähisuhtes otsuseid liiga kiiresti, ilma et ta oleks saanud piisavalt kaasa rääkida. Teine inimene ütles, et mõnes asjas aitavad pereliikmed otsuseid teha, kuid ta püüab ise samuti kaasa mõelda. Lähivõrgustiku liikmete hinnangul saavad inimesed väiksemad igapäevased otsused enamasti ise tehtud, kuid keerulisemates küsimustes vajavad IP inimesed sageli kõrvalist abi ja selgitamist. Siin ilmnes erinevus selles, kuidas iseseisvust mõistetakse ja hinnatakse: IP inimesed rõhutasid oma õigust ise otsustada, samal ajal kui lähivõrgustiku hinnangul vajavad nad keerulisemates olukordades rohkem juhendamist, et vältida otsuseid, mis võivad neile kahjulikuks osutuda.

Suhtlemise muutumist ajas kirjeldasid kõik neli lähivõrgustiku liiget positiivses suunas. Kahe inimese puhul öeldi, et nad on muutunud julgemaks ja enesekindlamaks. Kolmanda inimese puhul märgiti, et ta on õppinud hoidma distantsi nendega, kes võivad teda ära kasutada. Neljanda inimese puhul selgitati, et ta on muutunud avatumaks tänu sellele, et käib regulaarselt päevakeskuses ja tunneb seal end turvaliselt. IP inimeste enda vastustes see muutus nii selgelt ei kajastunud – nemad rääkisid pigem sellest, kellega nad praegu suhtlevad, mitte sellest, kuidas suhted on ajas arenenud.

Ka kuuluvustunde puhul olid IP inimeste ja lähivõrgustiku vastused sarnased, kuid rõhuasetused erinesid. IP inimesed nimetasid kõige sagedamini kohti, kus nad tunnevad end hästi – päevakeskust, klubimaja, teenuskohta või töökohta. Lähivõrgustiku liikmed lisasid, et kolmel inimesel neljast on väljaspool tuttavat keskkonda keerulisem end kindlalt tunda ning seal ollakse pigem ettevaatlikud ja hoitakse distantsi. Näiteks ühe inimese kohta öeldi, et ta tunneb end hästi päevakeskuses, kus on tuttavad inimesed, kuid laiemas kogukonnas ei tunne ta end sama vabalt.

IP inimeste suhete puhul joonistus välja, et nende igapäevane suhtlus toetub vähestele, kuid kindlatele inimestele. Nende endi vastused jäid lühikeseks ja keskendusid isiklikule kogemusele, samas kui lähivõrgustiku liikmed avasid rohkem seda, kuidas suhted kujunevad, millist tuge suhted vajavad ja millised raskused võivad neid mõjutada.. Nende

vastuste põhjal on näha, et püsivad ja usalduslikud suhted aitavad IP inimestel paremini toime tulla nii igapäevaste murede kui ka keerulisemate otsustega.

2.3.3. Osalemine linnas ja kogukonnas

Linnas ja kogukonnas osalemine näitab, millised võimalused on IP inimestel liikuda väljaspool kodu, teha valikuid ning olla osa tavapärasest ühiskonnaelust. Intervjuudest selgus, et kõik neli IP inimest käivad väljaspool kodu, kuid nende liikumise ulatus ja iseseisvus on erinevad.

Kõik neli IP inimest nimetasid, et liiguvad peamiselt tuttavates kohtades. Kaks inimest käivad sagedamini päevakeskuses või klubimajas, kolmas liigub peamiselt töö, poe ja tüdruksõbra vahel ning neljas käib enamasti ainult teenuskohas ja tagasi koju. Lähivõrgustiku liikmete vastused kinnitasid sama: kõigi nelja puhul öeldi, et liikumine toimub enamasti kindlates ja harjumuspärastes paikades. Näiteks ühe inimese kohta kirjeldati, et ta liigub küll linnas mitmes kohas, kuid valib ikka need paigad, kus ta on varem käinud ja tunneb end kindlalt.

Liikumisviisides tuli välja erinev iseseisvuse tase. Üks IP inimene liigub täielikult iseseisvalt autoga ning kolm kasutavad peamiselt bussi või liiguvad jalgsi. Lähivõrgustiku hinnangul saavad kolm inimest harjumuspärastes paikades iseseisvalt hakkama, kuid uute kohtade puhul vajavad nad eelnevat selgitamist, harjutamist või saatmist. Ühe inimese puhul öeldi, et täiesti uude kohta ta üksi ei lähe, enne peab marsruut olema temaga koos läbi käidud.

Küsimuses, kes otsustab, kuhu minna või mida teha kogukonnas, ütles kolm IP inimest, et nad otsustavad enamasti ise. Neljas inimene ütles, et otsustab osaliselt ise, kuid lähedased seavad piirid. Lähivõrgustiku hinnangul tehakse igapäevased väiksemad otsused enamasti iseseisvalt, kuid keerulisemates olukordades vajatakse toetavate inimeste abi ja nõu. See tuli hästi välja ühe inimese puhul, kelle kohta öeldi, et ta valib ise sihtkoha, kuid enne arutatakse läbi, kas see on talle turvaline ja jõukohane.

Enda enesetunnet kogukonnas kirjeldasid kõik neli IP inimest sarnaselt: tuttavates kohtades tuntakse end hästi ja kindlalt. Kaks inimest ütlesid lihtsalt, et nad tunnevad end hästi, kolmas lisas, et võõrastes kohtades tekib ärevus, ning neljas tõi välja, et

rahvarohked kohad tekitavad hirmu. Lähivõrgustiku liikmete vastused langesid sellega kokku. Kõigi nelja puhul märgiti, et turvatunne sõltub sellest, kas koht ja inimesed on tuttavad. Näiteks ühe inimese puhul öeldi, et päevakeskuses tunneb ta end vabalt, kuid võõras keskkonnas muutub vaikseks ja ettevaatlikuks.

Kogukonna suhtumise kohta ütlesid kolm IP inimest, et inimesed suhtuvad neisse hästi. Üks inimene lisas, et vahel on olnud olukordi, kus teda vaadatakse imelikult või öeldakse halvasti. Lähivõrgustiku liikmed kinnitasid, et otsest tõrjumist ei ole märgatud ühegi inimese puhul. Samas kahe inimese puhul öeldi, et neid küll ei tõrjuta, kuid nad ei ole ka laiemas kogukonnas eriti nähtavad ega aktiivselt kaasatud. See tähendab, et kogukonnas ollakse olemas, kuid sageli jäädakse pigem oma tavapärase ringi sisse.

Kohtade puhul, kuhu ei soovita minna, olid vastused erinevad. Kaks IP inimest ütlesid, et neil ei ole kindlat kohta, kuhu nad minna ei taha. Üks inimene nimetas, et väldib randa, teine arsti juurde minekut ja rahvarohkeid kohti. Lähivõrgustiku vastused täpsustasid seda pilti: kolme inimese puhul öeldi, et ebamugavust tekitavad võõrad kohad või olukorrad, kus puuduvad tuttavad inimesed. Näiteks ühe inimese puhul selgitati, et kui ta peab minema kohta, kus ta kedagi ei tunne, võib ta hoopis loobuda minemast.

Kõik neli IP inimest ütlesid, et on kohti, kus neid tuntakse ja tervitatakse – näiteks poes, päevakeskuses, töö juures või kodukandi ümbruses. Lähivõrgustiku liikmete hinnangul on see tuttavates paikades tavaline, kuid enamasti jääb see lühikeseks igapäevaseks suhtluseks ega kasva sügavamateks kontaktideks. Ühe inimese puhul märgiti, et kohalikus poes tervitatakse teda alati nimepidi, mis annab talle kindlustunde sinna minna.

Uute oskuste ja julguse kohta ütlesid kõik neli IP inimest, et nad on midagi juurde õppinud. Üks nimetas töö kaudu saadud kogemusi, teine iseseisvat liiklemist, kolmas pangakaardiga maksmist ja neljas uusi tegevusi, näiteks laulmist ja käsitööd. Ka lähivõrgustiku liikmed kinnitasid kõigi nelja puhul, et osalemine tegevustes on kasvatanud enesekindlust. Näiteks ühe inimese puhul kirjeldati, et päevakeskuses käimine on muutnud ta varasemast palju julgemaks ja avatumaks.

IP inimeste vastustest jäi kõlama, et nad tunnevad end kogukonnas kõige kindlamalt seal, kus keskkond on tuttav ja turvaline. Lähivõrgustiku liikmed lisasid juurde, et just

turvaline ja etteaimatav keskkond loob eelduse, et inimene julgeb liikuda, proovida uusi asju ja osaleda rohkem ka väljaspool oma igapäevast harjumuspärast ringi.

2.3.4. Enesemääratlemine, otsustamine ja barjäärid

Enesemääratlemine tähendab võimalust teha oma elu puudutavaid valikuid, avaldada oma arvamust ja olla kaasatud otsustesse, mis mõjutavad igapäevaelu. Intervjuudest selgus, et kõik neli IP inimesed saavad teha iseseisvaid otsuseid, kuid nende otsustusõiguse ulatus sõltub sellest, kui keeruline on olukord ning kui palju vajatakse kõrvalist abi.

Kõik neli IP inimest ütlesid, et nad saavad ise otsustada lihtsamates igapäevaelu küsimustes. Kõige sagedamini nimetati söömist, riietumist, ostude tegemist, liikumist ja päevategevuste valikut. Üks inimene kirjeldas, et korraldab ise oma päeva, otsustab kuhu läheb ning kuidas oma aega veedab. Ka teised kolm tõid välja, et saavad ise valida, mida poest osta, kuhu minna ja mida teha. Lähivõrgustiku liikmete vastused kinnitasid sama: kõigi nelja inimese puhul öeldi, et igapäevased väiksemad otsused tehakse enamasti iseseisvalt. Erinevus tuli välja keerulisemate valikute puhul – lähivõrgustiku hinnangul vajavad kõik neli inimest suuremates küsimustes, näiteks rahaasjades, terviseotsustes või elukorralduse muutustes, arutamist koos tugiisiku, töötaja või pereliikmega.

Kui küsiti, millistes asjades sooviksid nad rohkem ise otsustada, olid vastused erinevad. Kaks IP inimest ei osanud öelda, et nad tahaksid rohkem otsustada. Üks ütles, et vajaks pigem rohkem kindlust oma otsustes, mitte suuremat vabadust. Üks inimene väljendas selgelt soovi rohkem ise otsustada, eriti selle üle, kuhu ta minna saab ja kellega suhelda võib. Lähivõrgustiku vastustes tuli välja, et mõnikord ei väljenda inimene otseselt suurema iseseisvuse soovi, kuid selle taga võib olla ebakindlus või vähene kogemus otsuste tegemisel. Näiteks ühe inimese puhul kirjeldati, et ta soovib rohkem iseseisvust raha kasutamisel, kuid ei mõista alati täielikult raha väärtust.

Küsimuses, kas nende arvamust kuulatakse, ütlesid kaks IP inimest, et neid kuulatakse alati. Üks inimene selgitas, et mõnikord on tal raske oma soove täpselt sõnastada, mistõttu ei pruugita temast õigesti aru saada. Üks inimene ütles, et vahel ei võeta tema soove kohe arvesse. Lähivõrgustiku liikmete vastused näitasid, et kolme inimese puhul arutatakse otsused temaga läbi ning tema arvamust arvestatakse, kuid alati ei saa tema soovidega

nõustuda, kui need ei ole turvalised või sobivad. Ühe inimese puhul toodi välja tervishoiusüsteemiga seotud näide, kus tema muresid ei võetud arsti juures piisavalt tõsiselt. See ei puudutanud lähivõrgustiku otsuseid, vaid näitas, et ka väljaspool toetavat võrgustikku võib ette tulla olukordi, kus inimese kogemust ei arvestata piisavalt.

Oma arvamuse väljendamine oli IP inimeste puhul erinev. Üks inimene ütles, et tal on lihtsam rääkida siis, kui ta teab täpselt, mida tahab, teine nimetas, et teda aitab julgus, kolmas räägib oma mõtetest peamiselt neile, keda usaldab, ning neljas tunneb, et rahulikus keskkonnas on tal lihtsam oma arvamust öelda. Raskusi tekitavad kõige sagedamini ebakindlus, hirm negatiivse reaktsiooni ees, raskus oma mõtteid sõnastada ning vähene usaldus teiste inimeste vastu. Lähivõrgustiku hinnangul toetavad enesemääratlemist rahulik keskkond, lihtsad selgitused, piisav aeg mõtlemiseks ja usalduslik suhe toetava inimesega.

Lähivõrgustiku liikmed tõid välja ka tegurid, mis enesemääratlemist piiravad. Kahe inimese puhul nimetati mõjutatavust ja vajadust saada kinnitust enne otsuse tegemist. Ühe inimese puhul kirjeldati, et otsuste tegemine on talle raske, sest ta ei ole oma valikutes kindel, kahtleb endas ja vajab sageli kinnitust, et teeb õigesti. Ühe inimese puhul olid piiranguks tervisega seotud raskused ja info mõistmise keerukus. IP inimesed ise nimetasid peamiste takistustena hirmu eksida, kartust, et neid ei mõisteta, ning vähest enesekindlust.

Küsimuses, kas neid on jäetud otsustest kõrvale, ütlesid kaks IP inimest, et seda ei ole juhtunud. Kaks teist tõid välja varasemaid kogemusi, kus nende eest olid otsuseid teinud teised inimesed. Üks inimene kirjeldas olukorda lähisuhtes, kus partner tegi kiiresti otsuseid ühise elu korraldamisel ning tema ise tundis, et teda pandi lihtsalt fakti ette. Teine inimene meenutas, et varem tegid tema eest otsuseid lähedased inimesed. Lähivõrgustiku liikmete vastustes öeldi samuti, et praegu püütakse otsuseid teha koos inimesega, kuid ühe inimese puhul märgiti, et varasemates eluetappides ei olnud tal alati võimalik ise kaasa rääkida.

IP inimeste ja lähivõrgustiku vastused näitasid sama üldist suunda, kuid erineva vaatenurga alt. IP inimesed kirjeldasid peamiselt oma igapäevast kogemust – nende jaoks tähendab enesemääratlemine võimalust ise valida ja otsustada. Lähivõrgustik tõi juurde

selle, et keerulisemates olukordades vajavad nad sageli selgitamist, kinnitust ja juhendamist. Sellest ilmneb, et enesemääratlemine toimub enamasti koostöös: inimene teeb oma valikud ise, kuid suuremates küsimustes sünnivad otsused koos toetavate inimestega.

2.3.5. Töö, tegevused ja õppimine

Töö ja tegevustes osalemine näitab, millisel määral saavad IP inimesed kasutada oma oskusi, kogeda iseseisvust ning arendada enesekindlust igapäevaelus.

Nelja intervjuueritud IP inimese töö ja tegevustes osalemise olukord oli erinev ning kujunes vastavalt nende varasemale kogemusele, praegusele võimekusele ja toe vajadusele. Üks osaleja töötab täiskoormusega ning tuleb oma tööülesannetega hästi toime. Teine osaleja käib tööl kord nädalas umbes ühe kuni kahe tunni kaupa ning teeb seal lihtsamaid tööülesandeid. Kolmas osaleja praegu ei tööta, kuid on varasemalt töötanud mitmel erineval ametikohal, viimati osalise koormusega, mis oli talle jõukohane. Neljandal osalejal puudub seni töökogemus, kuna ta on vanuselt noorim, kuid ta käib regulaarselt päevakeskuses, kus õpib igapäevaelu oskusi ja osaleb huvitegevustes. Lähivõrgustiku liikmete vastused kinnitasid sama ning näitasid, et iga inimese töö või tegevus on kujunenud vastavalt varasemale kogemusele, toe vajadusele ja sellele, milline tegevus on talle jõukohane.

Kõige iseseisvam oli esimene osaleja, kes kirjeldas oma tööd kindlalt ja vastutusrikkalt: ta mitte ainult ei täida oma tööülesandeid, vaid juhendab ka teisi töötajaid. Tema lähivõrgustiku liige tõi välja, et selline jõukohasus ja areng ei ole kujunenud üleöö, vaid on olnud pikk protsess, mis on nõudnud aastaid pidevat toetust, julgustamist ja kinnitust, et ta on selleks võimeline. Varasemalt suutis ta töötada lühemat aega järjest, nüüd tuleb toime täiskoormusega ning on omandanud nii kutseoskuse kui ka autojuhiload. Teise osaleja puhul on töö väiksema koormusega ja lihtsama sisuga ning vajab selle juures juhendaja tuge. Kolmanda osaleja puhul leiti, et ta oleks suuteline töötama, kuid ainult piiratud ajaga ja talle sobivas tempos. Neljas osaleja ei käi tööl, kuid osaleb aktiivselt päevakeskuse tegevustes ning saab seal hakkama siis, kui talle tegevused ette näidatakse ja vajadusel juhendatakse.

Toe vajaduses ilmsid selged erinevused. Esimene osaleja vajab pigem emotsionaalset tuge ja võimalust tööga seotud olukordi läbi arutada, kuid praktiliste ülesannetega tuleb ta iseseisvalt toime. Teine ja neljas osaleja vajavad tegevustes pidevamat juhendamist, ette näitamist ja meeldetuletusi. Kolmanda osaleja puhul on oluline tugi otsuste tegemisel ja töö sobivuse hindamisel, sest tema puhul tuleb hinnata, milline töökoormus on talle jõukohane. Lähivõrgustiku liikmed tõid välja, et rahulik selgitamine, kordamine ja järjepidev juhendamine aitavad kõigil neljal osalejal tegevustes püsida ning ülesandeid lõpule viia.

Digivahendite kasutamise oskus seostus mitmel juhul ka õppimise ja uute oskuste omandamisega. Telefoni ja arvuti kaudu otsivad IP inimesed infot, hoiavad ühendust teistega ning harjutavad iseseisvalt igapäevaelus vajalikke tegevusi. Esimene osaleja kasutab telefoni lisaks suhtlemisele ka tööalase info leidmiseks ja praktiliste teadmiste otsimiseks, mis toetab tema tööoskuste arengut. Teise ja neljanda osaleja puhul on digivahendid rohkem seotud suhtlemise ja vaba aja tegevustega, kuid aitavad samal ajal harjutada tehnoloogilisi oskusi. Kolmanda osaleja tehnoloogiakasutus on tagasihoidlikum ning piirdub peamiselt helistamisega. Lähivõrgustiku hinnangul on digioskuste areng osa igapäevaelu õppimisest, sest nende kaudu saadakse juurde nii elukogemusi, praktilisi teadmisi kui ka oskusi, mis toetavad iseseisvamat toimetulekut.

Õppimissoovid olid samuti erinevad. Esimene osaleja väljendas kõige selgemat soovi edasi areneda – ta tahab lõpetada põhikooli ning õppida rohkem igapäevaoskusi, eriti rahaasjade iseseisvat korraldamist. Kuigi õppimine on tema jaoks olnud keeruline ja nõudnud palju pingutust, on iga omandatud oskus andnud talle väga hea enesetunde ning uhkuse, kui ta on suutnud selle lõpuni teha ja eesmärgi saavutada. Teine osaleja on mõelnud autojuhilubade tegemisele, kuid kahtleb, kas see tervislikel põhjustel võimalik on. Kolmas osaleja ütles, et ei soovi enam midagi uut õppida. Neljas osaleja soovib arendada loomingulisi ja praktilisi oskusi, näiteks laulmist, joonistamist ning lihtsamaid igapäevaseid tööoskusi. Lähivõrgustiku liikmed lisasid, et uute oskuste omandamine toimub enamasti aeglaselt ning vajab kordamist, harjutamist ja kannatlikku toetust.

Kõigi osalejate puhul tuli välja, et tegevustes osalemine toetab nende enesekindlust ja iseseisvumist, kuid mõju avaldub erinevalt. Esimese osaleja puhul on töö andnud tugeva enesekindluse ja kindlustunde ning julgustanud uusi oskusi omandama. Teise ja

kolmanda osaleja puhul toimub areng aeglasemalt ning väiksemate sammudena, peamiselt tuttavates tegevustes. Neljanda osaleja puhul on näha, et päevakeskuses osalemine on muutnud ta avatumaks, julgemaks ja enesekindlamaks suhtlemisel. Töö ja tegevused on oluline osa iseseisvuse kujunemisel, kuid nende mõju sõltub sellest, kui hästi on tegevused inimese võimetele kohandatud ning kui järjepidev on tugi.

2.3.6. Tunded ja heaolu

Tunnete ja heaolu teema annab ülevaate sellest, millised olukorrad teevad IP inimesed rahulikuks ja rõõmsaks ning millised tekitavad neis stressi, kurbust või ärevust.

Kõigi nelja vastaja puhul tuli selgelt välja, et hea enesetunne on seotud eelkõige turvalise ja tuttava keskkonnaga. Kaks vastajat nimetasid kõige olulisemaks kodu, kus on rahulik ja turvaline olla. Üks vastaja tõi esile oma toa ja võimaluse olla omaette, näiteks vaadata telekat või mängida arvutis. Neljas vastaja rõhutas, et tunneb end hästi siis, kui saab olla koos sõpradega või tegeleda muusikaga. Lähivõrgustiku liikmed kirjeldasid sarnast pilti – rõõmu ja rahu toovad lihtsad igapäevased tegevused, nagu jalutamine, suhtlemine, ühised tegevused ning osalemine villas või päevakeskuses. See näitab, et hea enesetunne ei ole seotud keeruliste tegevustega, vaid pigem sellega, et keskkond on turvaline ja inimesed on tuttavad.

Stressi ja muret tekitavad olukorrad olid vastajate lõikes erinevad, kuid korduv joon oli ebakindlus ja arusaamatus. Esimene vastaja kirjeldas ärevust seoses tuleviku ja teadmatuses tekkivate mõtetega. Teisel vastajal oli peamiseks kurbuse põhjuseks ema igatsus. Kolmas vastaja ise ei toonud välja konkreetseid muresid, kuid tema lähivõrgustik kirjeldas, et ärevust tekitavad uued ja arusaamatud olukorrad ning varasemad halvad kogemused inimestega. Neljanda vastaja puhul põhjustasid stressi plaanide muutused, ootuste mittetäitumine, narrimine ning rahvarohked kohad. Lähivõrgustiku hinnangul võivad lisaks stressi tekitada ka konfliktid, arusaamatused ja olukorrad, kus inimene tunneb, et teda ei mõisteta.

Tunnetega toimetulekus oli näha nii sarnasusi kui ka erinevusi. Kaks vastajat tõi välja, et neid aitab kõige rohkem tähelepanu mujale viimine – näiteks teleka vaatamine, arvutimängud või muusika kuulamine. Esimene vastaja rõhutas, et teda aitab igapäevane

tegutsemine ja kindel rutiin, mis hoiab mõtted korras. Kolmas vastaja ütles, et halva enesetunde korral aitab tugiisikule helistamine. Neljas vastaja tõi esile, et teda aitab see, kui keegi on olemas, näitab hoolivust ja saab rääkida. Lähivõrgustiku vastused kinnitasid sama – kõige rohkem aitab rääkimine, rahulik selgitamine ja toetav inimene kõrval. Samas ilmnes erinevus selles, kuidas tundeid väljendatakse: üks vastaja kipub oma tundeid enda sees hoidma ega räägi neist palju välja.

Aja jooksul on kõigi nelja vastaja emotsionaalne seisund muutunud rahulikumaks. Esimese vastaja puhul on näha, et ta mõistab paremini oma tundeid ja suudab neid juhtida. Teise vastaja puhul on vähenenud tugevad emotsionaalsed reaktsioonid. Kolmas vastaja on õppinud end rahustama ja vajadusel oma piire hoidma. Neljanda vastaja puhul toodi välja, et ta ei lähe enam nii kergesti ärevaks kui varem. Lähivõrgustiku hinnangul on selle muutuse taga olnud aeg, kogemused ja pidev tugi.

Sellest osast joonistub välja, et IP inimeste heaolu sõltub eelkõige turvalisest keskkonnast, tuttavatest inimestest ja stabiilsest igapäevaelust. Raskusi tekitavad muutused, teadmatus ja keerulised suhted, kuid toetav inimene ja rahulik keskkond aitavad nendega paremini toime tulla.

2.3.7. Muutused ja tulevik

Intervjuus küsiti, kuidas IP inimesed ise tajuvad oma elu muutumist ning milliseid muutusi näevad nende lähedased.

IP inimeste vastustest tuleb esile selge erinevus selles, kuidas muutusi märgatakse. Üks vastaja kirjeldab oma elu muutust väga konkreetselt – tal on eriala, juhiloa ja ta saab igapäevaelus iseseisvamalt hakkama. Teine vastaja ütleb, et muutusi ei ole ning elu on jäänud samaks. Kolmanda ja neljanda vastaja puhul on muutused seotud pigem igapäevaeluga – näiteks uute oskuste õppimine, turvalisem toimetulek ja suurem julgus suhelda. See näitab, et osa IP inimesi toob välja selged muutused, samas kui teised neid ei märka või ei oska sõnastada.

Kui vaadata, mis on paremaks läinud, siis vastused on sisult erinevad. Ühe vastaja puhul on kõige olulisemaks muutuseks varasemate kahjulike käitumismustritest loobumine. Kolmas vastaja toob esile konkreetsed oskused – pangakaardi kasutamine, linnas

liikumine ja teadlikum suhtlemine. Neljas vastaja räägib enesekindluse kasvust ja sellest, et ta julgeb rohkem suhelda. Üks vastaja ei oska nimetada, et midagi oleks paremaks läinud. Lähivõrgustiku hinnangud näitavad samal ajal, et areng on toimunud kõigi puhul, kuigi inimesed ise ei pruugi seda samal määral märgata.

Raskuste osas ei ole pilt ühtlane. Üks vastaja kirjeldab, et igapäevaelus on rohkem survet ja tulevik tekitab muret. Neljanda vastaja puhul on raskused seotud tervisega ning olukordadega, kus oma käitumist on keeruline kontrollida. Kahe vastaja puhul raskusi ei nimetata. Lähivõrgustiku vaates lisandub siia, et keerukused on sageli seotud varasemate kogemustega, mis mõjutavad ka tänast toimetulekut.

Tuleviku osas on vastused pigem lühikesed. Üks vastaja nimetab selge eesmärgi – rohkem raha teenida. Neljas vastaja soovib tegeleda muusika ja loominguga. Kahe vastaja puhul puudub konkreetne nägemus. Sama muster ilmneb õppimise puhul – üks vastaja soovib edasi õppida, kuid tunneb samal ajal, et see on keeruline ja tekitab ebakindlust. Teised ei oska öelda, mida nad sooviksid õppida.

Lähivõrgustiku kirjeldustes tuleb selgelt esile, et muutused ei ole toimunud kiiresti. Areng on kujunenud ajas ning selle taga on olnud pidev tugi, juhendamine ja julgustamine. Samuti tuuakse välja, et saavutatud taseme hoidmine vajab jätkuvat tuge.

Toetuse vajadus tulevikus on kõigi nelja vastaja puhul olemas, kuid selle sisu on erinev. Mõnel juhul on vaja abi otsuste tegemisel ja valikute läbi mõtlemisel, teisel juhul igapäevases juhendamises ja rutiini hoidmisel. Ühisena kordub vajadus turvalise keskkonna ja usaldusväärse inimese järele, kes aitab olukordi mõista ja annab kindlustunde. Sellest teemast joonistub välja, et muutused ei ole kõigi jaoks ühesugused ega ühtlaselt tajutavad. Areng toimub ajas ning selle püsimine sõltub suurel määral sellest, milline tugi inimesel olemas on.

Kõigi seitsme teema põhjal võib järeldada, et IP inimeste igapäevaelu on seotud kindla rutiini, tuttava keskkonna ja väikese usaldusliku suhtlusringiga. IP inimesed kirjeldavad oma elu peamiselt läbi tegevuste ja kogemuste, samas kui lähivõrgustik toob esile, millist tuge ja juhendamist nende toimetulek eeldab.

Sarnasused ilmnevad eelkõige turvatunde, suhete ja igapäevase toimetuleku kirjeldustes – mõlemad pooled toovad esile tuttava keskkonna ja kindlate inimeste olulisuse. Erinevused tulevad rohkem esile toe vajaduse, enesemääramise ja muutuste tajumisel, kus IP inimesed rõhutavad oma iseseisvust, kuid lähivõrgustik näeb rohkem vajadust selgitamise, juhendamise ja toetuse järele. Üldine pilt näitab, et iseseisvus kujuneb toetavas keskkonnas ning on tihedalt seotud kogemuse, harjumise ja järjepideva toega.

Intervjuu lõpus esitatud lisaküsimused näitasid, et IP inimesed ise ei tunne hetkel, et nad oleksid kogukonnas tõrjutud. Nad kirjeldasid, et saavad liikuda vabalt ja ei ole kogenud otsest halba kohtlemist. Samas tõi üks osaleja välja, et varasemalt on ta tundnud tõrjutust – teda välditi, ei usaldatud ja suhtuti temasse negatiivselt. See näitab, et tõrjutuse kogemus võib ajas muutuda ning on seotud inimese elukorralduse ja keskkonnaga. Samas tuli tugivõrgustiku vastustest välja, et kogukonna hoiakud mõjutavad inimeste osalemist ka siis, kui otsest tõrjutust ei esine. Inimesed liiguvad pigem turvalistes ja tuttavates kohtades ning sageli koos teistega, näiteks organiseeritud väljasõitudel või üritustel kogukonnas koos teiste teenuse saajatega. See näitab, et osalemine on mõnevõrra piiratud ning vajab turvalist keskkonda, rutiini ja toetavaid inimesi.

2.4. Arutelu ja ettepanekud

IP inimesed on ühiskonnas haavatavamas olukorras, kuna nende igapäevaelu ja osalemisvõimalused sõltuvad suurel määral ümbritsevast keskkonnast, olemasolevatest suhetest ning saadavast toest. Käesoleva magistritöö tulemused näitasid, et inimeste igapäevaelu ja kogukonnas osalemine on tihedalt seotud sellega, milline on nende elukeskkond, millised inimesed on nende ümber ja kui toetav ning arusaadav on ümbritsev keskkond.

Intellektipuudega inimeste igapäevaelu ja kogukonnas osalemist ei saa selgitada üksnes individuaalsete piirangute kaudu. Biopsühhosotsiaalse käsitluse järgi kujuneb puue inimese ja keskkonna vastastikmõjus, mistõttu võivad ühiskondlikud tingimused kas toetada või piirata inimese osalemist (Crawford, 2020, lk 1; Parchomiuk *et al.*, 2025, lk 2). Käesoleva töö tulemused näitasid, et kuigi IP inimestel esineb kognitiivseid raskusi, ei määra need üksinda nende osalemisvõimalusi. Määravaks osutus pigem see, kas keskkond oli inimese jaoks arusaadav, turvaline ja toetav.

Uurimistulemustest tuli selgelt välja, et IP inimesed küll osalevad kogukonnaelus, kuid seda peamiselt tuttavates kohtades ja turvalistes olukordades. Nende igapäevaelu on seotud kindla rutiini, tuttavate inimeste ja tegevustega, mida nad juba tunnevad. Samas tekitasid uued olukorrad ja otsused sageli ebakindlust ning siis vajati rohkem selgitamist ja toetust. Sarnasele järeldusele on jõudnud ka Carnemolla jt. (2021, lk 2), kelle järgi mõjutavad kogukonnas osalemist tugevalt keskkonna arusaadavus, turvalisus ja inimese jaoks tuttavad olukorrad.

Käesoleva töö tulemused näitasid, et sotsiaalne tõrjutus ei tähenda IP inimeste puhul alati täielikku kõrvalejäämist kogukonnaelust, vaid võib avalduda ka piiratud osalemisena. Inimesed liiguvad peamiselt neile tuttavas ja turvalises keskkonnas ning osalevad sagedamini tegevustes, kus on olemas toetavad inimesed ja harjumuspärane olukord. Selline piiratud osalemine võib vähendada võimalusi uute suhete, kogemuste ja kogukondlike kontaktide tekkeks. Sarnast käsitlust toetavad ka Parchomiuk jt. (2025, lk 2–3), kelle järgi võib sotsiaalne tõrjutus kujuneda olukordades, kus keskkond ei ole inimese jaoks piisavalt arusaadav või toetav ning ligipääs erinevatele võimalustele on piiratud. Seetõttu võib inimene küll viibida kogukonnas, kuid tema tegelik osalemine jääb piiratuks.

Uuringu tulemused näitasid, et sotsiaalne tõrjutus avaldus eelkõige suhete ja kogukonnas osalemise kaudu. Inimeste võimalusi osaleda ja oma soovide järgi otsustada mõjutavad suurel määral erinevad keskkondlikud ja sotsiaalsed tegurid, sealhulgas suhted, teenuste korraldus ja ühiskondlikud hoiakud (Parchomiuk *et al.*, 2025, lk 1). Kultuuriline tõrjutus avaldus peamiselt ühiskondlikes hoiakutes ja sildistamises, mis mõjutas inimeste enesekindlust ning valmisolekut kogukonnaelus osaleda. Negatiivsed suhted ja stigmatiseerimine võivad mõjutada inimese identiteeti ning vähendada kuuluvustunnet (Harrison *et al.*, 2021, lk 898–899). Majandusliku tõrjutuse puhul ilmnes, et töö- ja osalemisvõimalused olid sageli piiratud või vajasisid täiendavat tuge. Töö- ja tegevusvõimaluste kättesaadavus mõjutab otseselt inimeste osalemist ja sotsiaalset kaasatust (Fajardo-Castro *et al.*, 2025, lk 2). Uuringust ilmnes ka, et inimeste kaasamine nende igapäevaelu puudutavatesse otsustesse ning ühine arutelu toetasid osalemist ja vähendasid kõrvalejäetuse tunnet. See näitab, et sotsiaalne tõrjutus ei avaldu kõigil

juhtudel ühtemoodi, vaid kujuneb erinevate keskkondlike tingimuste, suhete ja pakutava toe koosmõjus.

Inimese võimalusi kogukonnaelus osaleda mõjutavad keskkonna arusaadavus, turvalisus ja toetavus (Carnemolla *et al.*, 2021, lk 2). Sama selgus ka käesoleva uuringu tulemustest, mis näitasid, et kõige keerulisemad olid olukorrad, kus toimusid ootamatud muutused. Uued kohad, rahvarohked keskkonnad ja segased olukorrad tekitasid ärevust ning vähendasid inimeste kindlustunnet. Emotsionaalset heaolu mõjutavad turvatunne, toetavad suhted ja inimese võimalus tunda end keskkonnas turvaliselt (Mercier *et al.*, 2025, lk 1–2). Lähivõrgustiku kirjeldustes toodi esile, et keerulistes olukordades vajasisid inimesed rohkem tuge ja selgitamist, mis näitab keskkonna ja toetavate suhete olulist rolli inimese toimetulekus. Bronfenbrenneri ökoloogilise käsitluse järgi mõjutavad inimese käitumist ja kogukonnaelus osalemist otseselt teda ümbritsevad suhted ja keskkond (Crawford, 2020, lk 1).

Inimeste suhted olid enamasti seotud lähivõrgustiku ja teenusega, mis tähendab, et igapäevane suhtlus toimus kindlate ja tuttavate inimestega. Sarnast mustrit on kirjeldatud ka varasemates uuringutes, mille kohaselt on IP inimeste suhtlusvõrgustik sageli piiratud ning koosneb peamiselt pereliikmetest ja teenusepakkujatest (Harrison, 2023, lk 898–900). See andis inimestele turvatunde, kuid samal ajal jäi nende suhtlemine peamiselt tuttava ja turvalise suhtlusringi piiridesse. Simplican jt (2015, lk 25) toovad välja, et suhted ja kogukonnas osalemine on omavahel seotud. Sama tuli välja ka käesolevas uuringus – kui inimene osales rohkem tegevustes, oli tal ka rohkem võimalusi suhelda. Samas oli näha, et suhted ei kujunenud sageli väljaspoole teenuse või lähivõrgustiku piire. See tähendab, et inimene küll suhtles, kuid mitte väga laialt kogukonnas.

Bronfenbrenneri vaates seostusid tulemused mikro- ja mesosüsteemiga. Mikrosüsteem hõlmab inimese vahetuid igapäevaseid keskkondi ja suhteid ning mesosüsteem nende keskkondade omavahelisi seoseid (Crawford, 2020, lk 2). Käesoleva uuringu tulemused näitasid, et IP inimeste jaoks oli oluline, et igapäevased olukorrad ja keskkonnad oleksid arusaadavad ja etteaimatavad. Kui inimene ei saanud toimuvast täielikult aru või keskkond muutus liiga keeruliseks, vähenes tema kindlustunne ja kogukonnas osalemine muutus keerulisemaks. Käär jt (2022, lk 79) on välja toonud, et keeruline info, ebaselge

ülesehitus ja raskused vajaliku teabe leidmisel võivad viia olukorrani, kus inimene loobub osalemisest, isegi kui võimalus selleks on olemas.

Uuringust ilmnes, et IP inimeste igapäevaelu ja kogukonnas osalemist mõjutasid kõige rohkem igapäevased suhted ning erinevate keskkondade omavahelised seosed. Inimeste suhted piirdusid sageli lähivõrgustiku ja teenusega, mis pakkus küll turvatunnet, kuid samal ajal jäid suhted peamiselt tuttava ja turvalise suhtlusringi piiridesse. See omakorda vähendas võimalusi laiemate sotsiaalsete kontaktide kujunemiseks. Varasemad uuringud on samuti näidanud, et IP inimeste suhtlusvõrgustikud koosnevad peamiselt pereliikmetest ja teenusepakkujatest ning suhted kogukonnas jäävad sageli piiratuks (Harrison, 2023, lk 898). Samuti ilmnes uuringust, et kogukonnas viibimine ei tähendanud alati laiemate sotsiaalsete suhete või kuuluvustunde kujunemist. Ka varasemates käsitlustes on rõhutatud, et kogukonnas elamine ei too automaatselt kaasa sotsiaalset kaasatust ega kuuluvustunnet (Gilchrist, 2019, lk 18). Seetõttu võib inimene küll igapäevaselt kogukonnas viibida, kuid kogeda siiski sotsiaalset tõrjutust vähestest kontaktide ja piiratud osalemisvõimaluste kaudu.

Lisaks mõjutavad inimese kogukonnas osalemist laiemad ühiskondlikud hoiakud. Negatiivsed suhtumised ja sildistamine võivad mõjutada seda, kuidas intellektipuudega inimene iseennast tajub. Kui inimene tunneb, et teised näevad teda erinevana või ei usalda tema võimeid, võib ta hakata oma käitumist kohandama teiste ootuste järgi või hoida end pigem tagasi. See võib raskendada uute suhete loomist ning vähendada valmisolekut kogukonnaelus osaleda. Samuti piirab selline suhtumine sotsiaalsete võrgustike kujunemist. (Harrison, 2023, lk 898–900) Sama seos tuli esile käesoleva uuringu tulemustes. Mitme osaleja puhul ilmnes, et varasemad keerulised kogemused ja elusündmused mõjutasid nende usaldust teiste inimeste vastu ka praegu. See väljendus väheses julguses uusi suhteid luua ning kalduvuses jääda tuttavate inimeste ja harjumuspärase olukordade juurde. Selline ettevaatlikkus pakkus küll turvatunnet, kuid piiras samal ajal võimalusi kogukonnaelus aktiivsemalt osaleda. Sotsiaalse tõrjutuse käsitluse järgi võib tõrjutuse kogemus vähendada inimese kuuluvustunnet, eneseväärtust ja kontrollitunnet ning mõjutada seda, kas inimene püüab uuesti suhetes osaleda või tõmbub neist eemale (Soylu-Konak & Teközel, 2025, lk 1–2).

Kogukonnas osalemise puhul tuli selgelt välja, et IP inimesed liiguvad peamiselt tuttavates kohtades, nagu töökoht, päevakeskus, kodu ümbrus või kindlad teenused. Need on kohad, kus nad tunnevad ennast kindlalt ja turvaliselt. Uued kohad ja olukorrad on seevastu keerulisemad ning vajavad sageli eelnevat selgitamist ja harjutamist. See näitab, et osalemine ei sõltu ainult sellest, kas inimesel on võimalus kuhugi minna, vaid ka sellest, kas olukord on tema jaoks arusaadav, turvaline ja jõukohane. Kui inimene ei saa aru, mida temalt oodatakse või kuidas olukorras toime tulla, võib ta tunda ebakindlust ning loobuda osalemisest, kuigi võimalus selleks on olemas. Sellisel juhul jääb tegelik osalemine ära, kuigi inimene on põhimõtteliselt kogukonnaelus osalemiseks kaasatud. Pelgalt osalemisvõimaluse olemasolu ei taga veel tegelikku kaasatust (Simplican *et al.*, 2015, lk 22).

Tulemused viitasid sellele, et turvatunne ja usaldus kujunesid IP inimestel eelkõige tuttavates suhetes ja väiksemates suhtlusringides. Just sellistes olukordades olid inimesed enesekindlamad ning valmis rohkem suhtlema ja tegevustes osalema. Turvaline ja järkjärguline suhtlemine ning väiksemad suhtlusringid toetavad inimese valmisolekut kogukonnaelus osaleda (Narusson, 2022, lk 32–33). Samas tekitasid uued ja võõrad olukorrad sageli ebakindlust, eriti siis, kui toimus palju muutusi või infot korraga. See kinnitab, et kogukonnaelus osalemine sõltub suurel määral sellest, kas olukord on inimese jaoks piisavalt arusaadav ja jõukohane (Carnemolla *et al.*, 2021, lk 1–2). Tulemused näitasid ka, et tuttavad kohad, nagu päevakeskus või töö, ei olnud IP inimeste jaoks ainult tegevuse kohad, vaid kohad, kus kujunes kuuluvustunne ja turvatunne. Kogukonda kuulumine ei tähenda ainult kohal olemist, vaid seda, et inimene tunneb end märgatuna ja aktsepteerituna (Nicholson *et al.*, 2025, lk 2). Just sellistes keskkondades oli inimestel lihtsam kogeda enesekindlust ning liikuda tasapisi edasi ka uutesse olukordadesse. Tulemuste põhjal ilmnis ka, et inimese võimalus oma elu üle kontrolli omada sõltub sellest, kui toetavad ja paindlikud on kogukond ning teenused tema ümber (Van Holstein, 2021, lk 2–3).

Enesemääratlemise teema tuli esile mitmes vastuses. Inimesed suutsid teha lihtsamaid valikuid iseseisvalt, kuid keerulisemate otsuste puhul vajasisid nad sageli tuge. Eriti puudutas see olukordi, mis olid seotud turvatunde, rahaasjade või igapäevaelus oluliste muutustega. Sellistel juhtudel arutati otsuseid sageli koos lähivõrgustiku liikmetega, mis

on kooskõlas teoreetilise käsitlusega, mille järgi enesemääratlemine ei tähenda täielikku iseseisvust, vaid kujuneb toetavates suhetes ning sõltub pakutavast toest (Verdugo *et al.*, 2023, lk 318). Tulemuste põhjal oli näha, et intellektipuudega inimestel on olemas oma soovid, vajadused ja tahe midagi teha või omada. Keerulisemate otsuste puhul ei ole küsimus mitte soovi puudumises, vaid selles, et kõiki olukordi ja võimalikke tagajärgi ei suudeta alati iseseisvalt läbi mõelda. See toetab käsitlust, mille kohaselt sõltub otsustusvõime suurel määral sellest, kui arusaadav ja jõukohane on olukord ning millist tuge inimene saab (van Holstein, 2021, lk 2–3). Seetõttu on oluline, et otsuseid saaks arutada koos teiste inimestega, kes aitavad erinevaid valikuid lahti selgitada, mis omakorda võimaldab inimesel otsustusprotsessis aktiivsemalt osaleda ja oma eelistusi väljendada.

Töö, õppimise ja igapäevaste tegevuste roll tuli vastustes selgelt esile. Analüüsist ilmnes, et IP inimesed olid valmis uusi tegevusi proovima ja uusi oskusi õppima, kuid see toimus enamasti järk-järgult ning vajas aega ja toetust. Kui inimest juhendati rahulikult, tegevusi selgitati ja anti võimalus harjutada, kasvas ajapikku ka enesekindlus ning valmisolek rohkem kaasa lüüa. Tulemused näitasid, et oluline ei olnud ainult inimese võimekus, vaid ka see, kuidas tegevused olid korraldatud ja kui arusaadavaks need inimese jaoks kujunesid. Kui olukord muutus liiga keeruliseks, kiireks või segaseks, vähenes sageli ka inimese aktiivsus, isegi siis, kui huvi tegevuse vastu oli olemas. Ka varasemad uuringud on leidnud, et IP inimeste osalemist ja oskuste arengut toetavad juhendamine, toetav keskkond ja võimalus õppida uusi oskusi järk-järgult (Fajardo-Castro *et al.*, 2025, lk 2). Samal ajal võivad osalemist piirata olukorrad, mis ei ole inimese jaoks piisavalt arusaadavad või kohandatud tema vajadustele (Parchomiuk *et al.*, 2025, lk 2–3).

Tulemused näitasid, et toetavas keskkonnas ja juhendamise abil on IP inimesed võimelised õppima uusi oskusi ning osalema erinevates tegevustes. Ühe näitena ilmnes, et ka nõudlikumad oskused võivad kujuneda järk-järgult, kui õppimisprotsess on piisavalt toetatud, järjepidev ning inimese võimetele vastavalt üles ehitatud. See seostub käsitlusega, mille järgi tuleb IP inimeste piiranguid hinnata nende tegelikus elukeskkonnas, sest õppimist, otsustamist ja igapäevast toimetulekut mõjutab ka pakutava toe sobivus (Schalock *et al.*, 2021, lk 26). Seetõttu ei saa IP inimeste arengut hinnata

ainult olemasolevate raskuste kaudu, vaid arvestada tuleb ka sellega, mida on võimalik saavutada sobiva toe ja keskkonna abil.

Tulemused viitasid ka sellele, et inimese enda soov ja motivatsioon mängisid olulist rolli. Kui neid toetati, liikus inimene oma eesmärkide poole ka siis, kui see nõudis aega ja järjepidevat harjutamist. Samas ilmnes olukordi, kus inimest küll juhendati, kuid teda ei kaasatud otsustesse või ei usaldatud piisavalt tema võimeid (Fajardo-Castro *et al.*, 2025, lk 2). Sellisel juhul võib kujuneda varjatud sotsiaalne tõrjutus, kus inimene on küll tegevustes kohal, kuid tal puudub võimalus oma rolli ja valikuid aktiivselt mõjutada.

Bronfenbrenneri ökoloogilise teooria järgi kujunevad inimese oskused ja osalemisvõimalused erinevate keskkondade koosmõjus (Crawford, 2020, lk 2). Tulemused näitasid, et inimese arengut ja osalemist toetasid kõige enam olukorrad, kus erinevad keskkonnad olid omavahel kooskõlas ning inimesele pakuti järjepidevat ja arusaadavat tuge. Kui kodu, töö ja teenus toetasid üksteist ning andsid sarnast tagasisidet, oli inimesel lihtsam oma oskusi erinevates olukordades kasutada, kujundada enesemääratlemist ning osaleda aktiivsemalt kogukonnaelus.

Tunnete ja emotsionaalse heaolu teema kasvas välja eelnevalt käsitletud suhete ja osalemise teemast. Mercier jt (2025, lk 2) rõhutavad, et emotsionaalne heaolu kujuneb turvatunde, toetavate suhete ja igapäevaste kogemuste kaudu. Samuti sõltub inimese heaolu võimalusest osaleda, teha valikuid ja kogeda kuuluvustunnet (Nicholson *et al.*, 2025, lk 3–4). Tulemused näitasid, et toetavad suhted ja rahulik keskkond aitasid inimestel end kindlamalt tunda ning julgustasid neid rohkem suhtlema ja tegevustes osalema. Seevastu segased, pingelised või inimese jaoks raskesti mõistetavad olukorrad vähendasid aktiivsust ning tekitasid ebakindlust ja taandumist. Mitme osaleja puhul ilmnes, et enesekindlus kasvas järk-järgult just olukordades, kus tegevused olid tuttavad, jõukohased ja toimusid toetavas keskkonnas.

IP inimeste turvatunnet, enesekindlust ja osalemisjulgust mõjutas suurel määral see, kuidas neid otsustesse kaasati ning kui arusaadav oli nende jaoks toimuv. Kui inimesed ei olnud otsustusprotsessidesse kaasatud või ei saanud olukorrast piisavalt aru, vähenes sageli ka nende turvatunne ja valmisolek kaasa lüüa. Bronfenbrenneri ökoloogilise käsitluse järgi võivad inimese elu mõjutada ka sellised süsteemid ja otsused, milles ta ise

otseselt ei osale (Crawford, 2020, lk 2). Inimese kogemusi mõjutavad ka teenuste korraldus, spetsialistide tegevus ning see, kui palju inimest ennast otsustusprotsessidesse kaasatakse (Panopoulos & Drossinou-Korea, 2020, lk 541).

IP inimeste enesetunnet mõjutasid ka ühiskondlikud hoiakud ja varasemad kogemused. Kui inimest ei võetud tõsiselt või tema võimeid alahinnati, mõjutas see negatiivselt enesehinnangut ning vähendas valmisolekut kogukonnaelus osaleda. Negatiivsed hoiakud ja korduvad ebakindlad olukorrad suurendasid ettevaatlikkust ja ärevust, samas kui toetavad ja arusaadavad kogemused aitasid enesekindlusel järk-järgult kasvada. Bronfenbrenneri käsitluses on makrosüsteem seotud ühiskonnas levinud väärtuste ja hoiakutega, mis mõjutavad inimese kogemusi ja osalemisvõimalusi (Crawford, 2020, lk 2). Kronosüsteem rõhutab aga seda, et ajas kujunenud kogemused mõjutavad inimese edasist käitumist ja enesetunnet (Panopoulos & Drossinou-Korea, 2020, lk 541).

Eelnevast lähtuvalt ilmnes, et IP inimeste eludes on muutused kujunenud järk-järgult, mitte korraga. Osalejate kogemused näitasid, et enesekindlus, iseseisvus ja osalemisjulgeus on kasvanud samm-sammult ning on olnud seotud korduvate ja toetavate kogemustega, kuid nad ise ei ole neid muutusi nii selgelt märganud kui nende tugivõrgustik. Crawford (2020, lk 2) toob samuti esile, et inimese areng sõltub ajast, kogemustest ja keskkonnast. Kiired või arusaamatud muutused võivad suurendada ebakindlust, samas kui rahulik tempo ja positiivsed kogemused aitavad enesekindlusel kasvada.

Tulemused joonistasid selgelt välja korduvad mustrid, mis iseloomustavad IP inimeste igapäevaelu ja kogukonnas osalemist. Esile tuli tuttava keskkonna ja rutiini olulisus, mis aitasid inimestel luua turvatunnet ning vähendasid ebakindlust uutes olukordades. Samuti ilmnes, et suhted olid sageli pigem kitsama ringiga, kuid nende tähendus inimeste jaoks oli suur. Oluline roll oli toetavatel inimestel ja järjepideval juhendamisel, eriti olukordades, kus inimene vajab rohkem aega, selgitusi või võimalust tegevusi samm-sammult harjutada. Samuti ilmnes, et inimeste aktiivsus suurenes olukordades, kus tegevused olid etteaimatavad ning kus nad said kogeda õnnestumist ja positiivset tagasisidet. See seostub käsitlusega, mille järgi igapäevased suhted ja tutavad keskkonnad mõjutavad inimese turvatunnet ning kogukonnas osalemise võimalusi (Carnemolla *et al.*, 2021, lk 3). Samuti kinnitavad tulemused arusaama, et inimese

toimetulek ei sõltu ainult tema individuaalsetest võimetest, vaid ka keskkonna toetavusest ja pakutava toe sobivusest (Schalock *et al.*, 2021, lk 26). Samuti ilmnes, et inimeste aktiivsus suurenes olukordades, kus tegevused olid etteaimatavad ning kus nad said kogeda õnnestumist ja positiivset tagasisidet.

Tulemused seostuvad otseselt toetatud elamise ja kogukonnas elamise teenuste eesmärkidega, mille keskmeks on inimese igapäevaelu toetamine ja kogukonnas osalemise võimaluste loomine. Samas ilmnes, et pelgalt teenuse olemasolu ei taga veel sisulist osalemist ega enesemääramist. Oluliseks osutus see, kuidas teenust igapäevaselt rakendati – kas inimest kaasati otsustesse, kas talle anti piisavalt aega ja selgitusi ning kas teda toetati järjepidevalt ka keerulisemates olukordades. See seostub käsitlusega, mille järgi enesemääratlemine kujuneb toetavates suhetes ja sotsiaalsetes kontekstides, kus inimesel on võimalik oma tahet väljendada ja otsustes osaleda (Stefánsdóttir *et al.*, 2018, lk 169). Seetõttu sõltus inimeste tegelik kaasatus suurel määral nii spetsialistide professionaalsusest kui ka lähivõrgustiku toest. Tulemused näitasid, et toetav ja järjepidev keskkond aitas inimestel kujundada suuremat iseseisvust, enesekindlust ja osalemisjulgust. Samal ajal ilmnes, et olukordades, kus otsuseid tehti inimese eest või kus keskkond jäi tema jaoks segaseks ja ebaturvaliseks, vähenes aktiivsus ning inimene tõmbus sagedamini tagasi. See toetab arusaama, et enesemääratlemine ei sõltu üksnes inimese individuaalsetest oskustest, vaid suurel määral ka keskkonnast ja pakutavast toest (Moreira *et al.*, 2025, lk 2). Kokkuvõttes näitavad tulemused, et IP inimeste osalemine ja enesemääratlemine ei ole piiratud üksnes nende individuaalsete võimetega, vaid sõltuvad suurel määral keskkonna arusaadavusest, paindlikkusest ja ligipääsetavusest. See kinnitab sotsiaalse tõrjutuse käsitlusi, mille järgi kujunevad piirangud sageli ühiskondlike barjääride, hoiakute ja süsteemide toimimise tulemusena, mitte ainult inimese eripärast (Parchomiuk *et al.*, 2025, lk 2–3).

Uuringu tulemuste ja arutelu põhjal saab teha kokkuvõtte uurimisküsimustele vastamiseks. Vastuseks esimesele uurimisküsimusele näitasid uuringu tulemused, et IP inimesed ja nende lähedased kogesid sotsiaalset tõrjutust eelkõige kogukonnas kõrvale jäämise, väheste loomulike suhete ning piiratud osalemisvõimaluste kaudu. Samal ajal tõid osalejad esile, et erihoolekandeteenused toetasid nende igapäevast toimetulekut, turvatunnet ja kogukonnaelus osalemist. Ka varasemad uuringud on näidanud, et

kogukonnapõhised teenused võivad toetada IP inimeste heaolu ja osalemist kogukonnaelus (Navas *et al.*, 2025, lk 2).

Teisele uurimisküsimusele vastates ilmnes uuringu tulemustest, et kõige suuremad sotsiaalse tõrjutuse ja ligipääsetavuse kitsaskohad olid seotud kogukonnas osalemise, loomulike sotsiaalsete suhete loomise ning toetavate ja arusaadavate keskkondade puudumisega. Raskused avaldusid eelkõige selles, et inimesed liikusid peamiselt tuttavate kohtade vahel, vajasisid uutes olukordades tuge ja julgustamist ning nende osalemine väljaspool tavapärast keskkonda jäi pigem piiratuks. Ka Narusson (2019, lk 25) rõhutab, et inimene võib elada kogukonnas, kuid kogeda siiski kogukonnas kõrvale jäämist, kui puuduvad tähenduslikud suhted ja tegelik kuuluvustunne.

Kolmandale uurimisküsimusele vastates nähti sotsiaalse kaasatuse parandamise võimalusena eelkõige toetavate suhete tugevdamist, kogukonna teadlikkuse suurendamist ning selliste teenuste arendamist, mis toetaksid rohkem inimeste turvatunnet, kuuluvustunnet ja võimalusi kogukonnaelus osaleda. Samuti ilmnes, et praegu on vähe teada sellest, kuidas kogevad oma kogukonnas osalemise võimalusi need IP inimesed, kes ei kasuta erihoolekandeteenuseid. Sellest tulenevalt on oluline mõelda, kuidas olemasolevaid teenuseid edasi arendada nii, et need oleksid inimese jaoks arusaadavad, paindlikud ja toetavad ning looksid reaalseid võimalusi kogukonnaelus osalemiseks. Uuringu tulemustest lähtudes on oluline arendada kogukonna teadlikkust, ligipääsetavust ja toetavaid koostöövõrgustikke, et vähendada IP inimeste sotsiaalset tõrjutust ning suurendada nende võimalusi kogukonnaelus osaleda.

Lähtudes eeltoodust teeb autor ettepanekud Pärnu linna sotsiaalosakonna hoolekande valdkonna juhile:

1. Korraldada Pärnu linna hallatavate asutuste töötajatele koolitusi kognitiivsest ligipääsetavusest, et parandada IP inimeste jaoks suhtlemise, info mõistmise ja teenuste kasutamise võimalusi.
2. Hinnata ja arendada koostöös Pärnu linnavalitsuse IT-teenistusega Pärnu linnavalitsuse digikanalite kognitiivset ligipääsetavust, kasutades selgemat ülesehitust, lihtsamat keelt ja arusaadavaid juhiseid.

3. Kaardistada koostöös Sotsiaalkindlustusameti, perearstide, sotsiaaltöötajate ja teenuseosutajatega kogukonnas elavate IP inimeste osalemis- ja toetuse vajadusi, eriti nende inimeste puhul, kes ei kasuta erihoolekandeteenuseid. See aitaks paremini mõista, millised inimesed võivad kogeda suuremat sotsiaalset tõrjutust ja millist tuge nad kogukonnas osalemiseks vajavad.

Uuringus osalenud teenuseosutajatele teeb autor järgmised ettepanekud:

1. Arendada koostööd kohalike kogukonnaasutuste, huviringide, vabaajategevuste korraldajate ja kogukonnaorganisatsioonidega, et luua IP inimestele rohkem turvalisi ja toetatud võimalusi kogukonnaelus osalemiseks ning loomulike sotsiaalsete suhete kujunemiseks.
2. Viia Pärnu linnas ja maakonnas erinevates kogukonnaasutustes läbi teadlikkust tõstvaid kohtumisi ja teemapäevi intellektipuudest, et suurendada kogukonna teadlikkust ning vähendada IP inimestega seotud eelarvamusi ja sildistamist.
3. Algatada koostöökontakte kohalike ettevõtjate ja organisatsioonidega, et suurendada teadlikkust IP inimeste võimekusest töötada ja kogukonnaelus osaleda. See aitaks luua rohkem võimalusi tööharjutuseks, juhendatud töötamiseks ja kogukondlikes tegevustes osalemiseks.

Uuring tõi esile, et IP inimeste sotsiaalse kaasatuse toetamisel on oluline turvaline ja arusaadav keskkond, toetavad suhted ning järjepidev juhendamine. Samuti peeti oluliseks kogukonna teadlikkuse suurendamist ning võimaluste loomist loomulike sotsiaalsete kontaktide tekkeks väljaspool teenuskeskkonda. Tulemustest ilmnes ka vajadus pöörata rohkem tähelepanu neile intellektipuudega inimestele, kes elavad kogukonnas ilma toetavate erihoolekandeteenusteta.

Käesoleva uuringu piiranguks oli väike ja piirkondlik valim, mistõttu ei saa tulemusi laiendada kõigile intellektipuudega inimestele Eestis. Uuringus osalesid ainult kerge ja mõõduka intellektipuudega täiskasvanud ning nende lähedased Pärnu linnast. Lisaks osalesid uuringus inimesed, kes said toetatud elamise teenust või kogukonnas elamise teenust, mistõttu ei kajasta tulemused nende inimeste kogemusi, kes elavad kogukonnas ilma erihoolekandeteenusteta või kelle tugivõrgustik on vähene.

Piiranguna tuleb arvestada ka seda, et intervjuudes osalenud inimesed võisid soovida näidata oma olukorda positiivsemas valguses või vältida keerulisemate kogemuste jagamist, eriti teemadel, mis puudutasid tõrjutust, üksindust või negatiivseid suhteid teiste inimestega. Samuti mõjutas tulemuste esitamise viisi Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee nõue esitada andmed üldistatud kujul ning vältida otseste tsitaatide kasutamist, et kaitsta uuringus osalenud inimeste privaatsust ja vähendada nende äratundmise võimalust. Seetõttu ei olnud võimalik edasi anda kõiki intervjuudes esile tulnud väljendusviise, emotsioone ja olukordade nüansse sellisel kujul, nagu osalejad neid kirjeldasid.

KOKKUVÕTE

Töö teoreetiline osa lähtus arusaamast, et inimese osalemine ühiskonnaelus ei sõltu ainult tema individuaalsetest võimetest, vaid suurel määral ka sellest, millised on teda ümbritsevad suhted, keskkond ja pakutav tugi. Teoreetilises osas käsitleti intellektipuudet biopsühhosotsiaalsest vaatenurgast ning avati sotsiaalse tõrjutuse olemust ja selle avaldumist kogukonnaelus. Töö teoreetilise raamistikuna kasutati Bronfenbrenneri ökoloogilist süsteemiteooriat, mille abil selgitati, kuidas inimese igapäevaelu mõjutavad nii lähisuhted, teenused kui ka laiemad ühiskondlikud hoiakud.

Empiiriline osa põhines kvalitatiivsel uuringul, mille käigus viidi läbi poolstruktureeritud intervjuud nelja IP täiskasvanu ning nelja nende lähivõrgustiku liikmega. Uuringus osalenud IP inimesed said toetatud elamise või kogukonnas elamise teenust. Andmeid analüüsiti temaatilise analüüsi meetodil, mis võimaldas esile tuua inimeste kogemustes korduvaid mustreid ja tähendusi. Tartu Ülikooli inimuuringute eetikakomitee nõuetest tulenevalt tuli intervjuude sisu esitada üldistatud ja ümber sõnastatud kujul, et vältida uuringus osalenud inimeste äratuntavust. Kuna tegemist oli ühiskonnas elava haavatava sihtgrupiga, ei kasutatud töös otseseid tsitaate ning uuringus keskenduti inimeste kogemuste esitamisele üldistatud kujul.

Uuringu tulemused näitasid, et IP inimeste igapäevaelu on tugevalt seotud turvatunde, harjumuspäraste tegevuste ja tuttavate inimestega. Rutiin ja kindlad suhted aitasid inimestel paremini toime tulla ning andsid neile kindlustunde. Samas ilmnes, et uued olukorrad, ootamatud muutused ja võõrad inimesed tekitasid sageli ebakindlust ning vähendasid julgust väljapoole tuttavat keskkonda liikuda. Mitme osaleja puhul tuli esile, et varasemad negatiivsed kogemused mõjutasid nende usaldust teiste inimeste vastu ka praegu. Seetõttu eelistasid nad pigem tuttavaid keskkondi ja kindlaid inimesi, mis pakkusid küll turvatunnet, kuid piirasid samal ajal võimalusi luua uusi suhteid ja osaleda aktiivsemalt kogukonnaelus.

Uurimisküsimustele vastates selgus, et sotsiaalne tõrjutus ei avaldunud uuringus osalenud IP inimeste puhul enamasti täieliku kõrvalejäämisena, vaid pigem piiratud osalemisena. Inimesed olid küll kogukonnas olemas, kuid nende igapäevane liikumine ja tegevused jäid sageli kindlatesse harjumuspärastesse piiridesse. Samuti selgus, et kõige suuremad raskused olid seotud uute olukordade, iseseisvate otsuste tegemise, laiemate sotsiaalsete suhete ning väljaspool teenust toimuvates tegevustes osalemisega. Uuring näitas, et toetuse olemasolul olid inimesed enesekindlamad ning nende võimalused kogukonnaelus osalemiseks suuremad. Samas ilmnes ka, et toetamine ei tähenda alati päriselt kaasamist. Esines olukordi, kus inimese eest otsustati või teda küll juhendati, kuid ta ise ei saanud otsustes aktiivselt kaasa rääkida.

Oluline järeldus oli, et teenustel olevatel IP inimestel on olemas vajalik tugi ja juhendamine, mis aitab neil paremini toime tulla ning kogukonnas osaleda. See näitab, et erihoolekandeteenustel on oluline roll inimeste turvatunde, osalemise ja igapäevase toimetuleku toetamisel. Samas ei tähenda teenusel olemine automaatselt sotsiaalse tõrjutuse puudumist, sest piiratud osalemine võib avalduda ka turvalises ja toetatud keskkonnas. Töö käigus tuli aruteludes esile ka nende IP inimeste olukord, kes ei kasuta erihoolekandeteenuseid. Kuna uuringus osalesid toetatud elamise ja kogukonnas elamise teenust saavad inimesed, ei olnud võimalik teada saada, milline on teenuseta IP inimeste igapäevaelu ja kogukonnas osalemine. Samas näitas uuring, et toetuse olemasolu aitab inimestel end kindlamalt tunda ja rohkem kogukonnaelus osaleda. Seetõttu peeti oluliseks pöörata edaspidi rohkem tähelepanu ka nendele IP inimestele, kes elavad kogukonnas ilma erihoolekandeteenusteta.

Töö tulemusena tehti ettepanek pöörata rohkem tähelepanu kogukonnas elavatele IP inimestele, kes ei kasuta erihoolekandeteenuseid, ning kaardistada paremini nende toetuse ja osalemise vajadused. Samuti tehti ettepanek korraldada koostöös teenuseosutajate ja kogukonnaasutustega rohkem tegevusi, mis aitaksid vähendada negatiivseid hoiakuid ning suurendada valmisolekut IP inimesi kogukonnaellu loomulikult kaasata. Käesolev töö tõi esile, et sotsiaalne tõrjutus ei tähenda alati nähtavat kõrvalejäämist, vaid võib avalduda ka olukorras, kus inimene viibib küll kogukonnas, kuid tema võimalused osaleda, otsustada ja luua tähenduslikke suhteid jäävad piiratuks.

VIIDATUD ALLIKAD

- AS Hoolekandeteenused. (s. a.). *Ettevõtte*. Loetud 9. märts 2026 aadressil <https://www.hoolekandeteenused.ee/ettevotest/>
- Bigby, C. (2023). The right to participate in decision making: Supported decision making in practice. In C. Bigby & A. Hough (Eds.), *Disability practice: Safeguard quality service delivery* (pp. 201–223). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-981-99-6143-6_11
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Carnemolla, P., Robinson, S., & Lay, K. (2021). Towards inclusive cities and social sustainability: A scoping review of initiatives to support the inclusion of people with intellectual disability in civic and social activities. *City, Culture and Society*, 25, Article 100398. <https://doi.org/10.1016/j.ccs.2021.100398>
- Casey, H., Trayer, Á., Desmond, D., & Coffey, L. (2025). Experiences and perceptions of everyday decision-making in the lives of adults with intellectual disabilities, their care partners and direct care support workers. *Journal of Intellectual Disabilities*, 29(3), 683–705. <https://doi.org/10.1177/17446295231189020>
- CGI Eesti. (2024). *Abivajajate olukorra ja ootuste kaardistus. Uue põlvkonna 112: Kaasaegne ligipääsetav hädaabiühendus kõigile*. Riigikantselei. https://www.riigikantselei.ee/sites/default/files/documents/2024-09/1.3.1_Abivajajate%20olukorra%20ja%20ootuste%20kaardistus.docx
- Crawford, M. (2020). Ecological systems theory: Exploring the development of the theoretical framework as conceived by Bronfenbrenner. *Journal of Public Health Issues and Practices*, 4(2), Article 170. <https://doi.org/10.33790/jphip1100170>
- Eesti Linnade ja Valdade Liit. (2026, 20. jaanuar). *Elanike arv kohalikes omavalitsuste kaupa*. <https://www.elvl.ee/elanike-arv>

- Esteban, L., Navas, P., Verdugo, M. Á., Iriarte, E. G., & Arias, V. B. (2023). A community living experience: Views of people with intellectual disability with extensive support needs, families, and professionals. *Research in Developmental Disabilities, 137*, Article 104503. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2023.104503>
- Eodanable, M., & MacLean, H. (2025). Diagnosis of intellectual disability: Updates on multi-agency screening, assessment, reporting and interventions for children and young people. *Paediatrics and Child Health, 35*(8), 275–281. <https://doi.org/10.1016/j.paed.2025.05.010>
- European Accessibility Resource Centre. (2023). *Üldine lähenemine kognitiivsele ligipäasetavusele*. <https://epikoda.ee/wp-content/uploads/2026/02/Juhend-Uldine-lahenemine-kognitiivsele-ligipaasetavusele.pdf>
- Fajardo-Castro, L. V., Martínez-Tur, V., Moliner, C., Lira, E., & Gracia, E. (2025). Digitalization and integrated employment for persons with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities, 164*, Article 105070. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2025.105070>
- Gilchrist, A. (2019). *The well-connected community. A networking approach to community development* (3rd ed.). Bristol University Press.
- Gómez, L. E., Schalock, R. L., & Verdugo, M. A. (2021). A new paradigm in the field of intellectual and developmental disabilities: Characteristics and Evaluation. *Psicothema, 33*(1), 28–35. <https://doi.org/10.7334/psicothema2020.385>
- Harrison, R. A., Bradshaw, J., Forrester-Jones, R., McCarthy, M., & Smith, S. (2021). *Social networks and people with intellectual disabilities: A systematic review*. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 34*(4), 973–992. <https://doi.org/10.1111/jar.12878>
- Haslam, S. A., Haslam, C., Jetten, J., Cruwys, T., & Bentley, S. V. (2021). Rethinking the nature of the person at the heart of the biopsychosocial model: Exploring social changeways not just personal pathways. *Social Science & Medicine, 272*, Article 113566. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113566>
- Jensen, M. C. F., Berger, N. P., Røgeskov, M., Rasmussen, P. S., & Olsen, L. (2025). *Autonomy and human rights dilemmas in supported housing for people with intellectual disabilities*. *Social Inclusion, 13*, Article 10522. <https://doi.org/10.17645/si.10522>

- Khan, S., Combaz, E. & McAslan Fraser, E. (2015). *Social exclusion: topic guide* (Rev. ed.). University of Birmingham. <https://gsdrc.org/wp-content/uploads/2015/08/SocialExclusion.pdf>
- Khare, A., & Jain, R. (2022). Mapping the conceptual and intellectual structure of the consumer vulnerability field: A bibliometric analysis. *Journal of Business Research*, *150*, 567–584. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.06.039>
- Kooijmans, R., Van Langen, M., Voss, H., Reichrath, E., Maljaars, J., Dalemans, R., Langdon, P. E., & Moonen, X. (2024). *Does adapting a self-report instrument to improve its cognitive accessibility for people with intellectual disability result in a better measure? – A cognitive interview study*. *Research in Developmental Disabilities*, *154*, 104851. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2024.104851>
- Käär, L., Kumm, M., Lamot, Y. H., Luse, A., Padari-Kallit, M., Piirman, M., Popova, D., Rācene-Riekstiņa, L., Scholtz, M., Timperman, K., Van Aken, L., Van Der Steina, A., Van Geetsom, N., & Vandenborre, D. (2022). *Suunised turismiteenuste ligipäätavuse parandamiseks psüühilise erivajadusega inimestele*. Tartu Ülikooli Pärnu kolledž. https://sisu.ut.ee/wp-content/uploads/sites/515/est_mindtour_pages_new_3.pdf
- Lokman, S., Bal, R., Didden, R., & Embregts, P. J. C. M. (2025). The role of relational work in promoting safe community participation by people with mild intellectual disabilities and severe challenging behavior living in residential facilities. *Research in Developmental Disabilities*, *158*, Article 104946. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2025.104946>
- Mampaso Desbrow, J., Moraleda Ruano, Á., Galán-Casado, D., & Ruiz-Vicente, D. (2024). Stigmatising young people with intellectual disability: Perceptions of the main stakeholders at a Spanish university. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, *49*(3), 342–352. <https://doi.org/10.3109/13668250.2023.2295244>
- Mattie, L. J., Loveall, S. J., Channell, M. M., & Rodgers, D. B. (2023). Perspectives on adaptive functioning and intellectual functioning measures for intellectual disabilities behavioral research. *Frontiers in Psychology*, *14*, Article 1084576. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1084576>
- McFarland, B., Bryant, L., Wark, S., & Morales-Boyce, T. (2024). Adaptive interviewing for the inclusion of people with intellectual disability in qualitative research. *Journal*

- of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 37(1), Article e13182.
<https://doi.org/10.1111/jar.13182>
- Mercier, A., Koslouski, J., Chafouleas, S., Hall, S., & Richter, C. G. (2025). Defining and measuring emotional well-being in intellectual and developmental disabilities: A scoping review. *Research in Developmental Disabilities*, 166, Article 105115.
<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2025.105115>
- Mitter, N., Ali, A., & Scior, K. (2019). Stigma experienced by families of individuals with intellectual disabilities and autism: A systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, 89, 10–21. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.03.001>
- Morán, L., Gómez, L. E., Verdugo, M. Á., & Schalock, R. L. (2023). *The quality of life supports model as a vehicle for implementing rights*. *Behavioral Sciences*, 13(5), 365.
<https://doi.org/10.3390/bs13050365>
- Moreira, C., Simões, C., Oliveira, A., Shogren, K., Haiwara, M., Pereira, A., Rosário, P., Gomes, R., Gomes, F., & Santos, S. (2025). Exploring the interplay between adaptive behavior, support needs, quality of life, and self-determination with persons with intellectual and developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 166, Article 105126. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2025.105126>
- MTÜ Amanita. (s. a.). *Meie pakutavad teenused*. Loetud 9. märts 2026 aadressil <https://amanitaeesti.ee/teenused/>
- MTÜ Ligipääsetavuse foorum. (2025). *Ligipääsetavuse analüüs perioodil 2021–2027 struktuuritoetustest rahastatud projektides*. Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium, võrdsuspoliitika osakond. https://s3-web-1a.tehnik.ee/kompetentsikeskus-live-web-prd/s3fs-public/2025-12/2021---2027-Ligip%C3%A4%C3%A4setavuse-anan%C3%BC%C3%BCsi-l%C3%B5ppraport_0.pdf
- MTÜ Pesapuu nõustamis- ja koolituskeskus. (s. a.). *MTÜ Pesapuu nõustamis- ja koolituskeskus kokkuvõtvalt*. Loetud 9. märts 2026 aadressil <https://www.pesapuukeskus.com/>
- Narusson, D. (2019). *Personal-recovery and agency-enhancing client work in the field of mental health and social rehabilitation: perspectives of persons with lived experience and specialists* [Doctoral dissertation, University of Tartu]. ADA. <http://hdl.handle.net/10062/65258>

- Narusson, D. (2022). *AS Hoolekandeteenuste klientide retsiprookne lõimumine piirkonna kogukondade liikmetega ja tõendus põhiste teenuste pakkumine*. Tartu Ülikool. <https://www.etis.ee/Portal/Publications/Display/386a5f05-5ff7-44de-98f0-d5bf189875ff>
- Navas, P., Arias, V. B., Vicente, E., Esteban, L., Guillén, V. M., Alvarado, N., Heras, I., Rumoroso, P., García-Domínguez, L., & Verdugo, M. Á. (2025). Empowering lives: How deinstitutionalization and community living improve the quality of life of individuals with intellectual and developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, *157*, Article 104909. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2024.104909>
- Nicholson, J., Faughnan, K., Silverman, A. F., Lesser, V., Andresen, M.-L., Bahr, M., Corey, T., Benevides, T. W., & Pham, H. (2025). Diverse perspectives on supporting the health and wellness of people with intellectual and developmental disabilities. *Disability and Health Journal*, *18*(3), Article 101775. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2025.101775>
- OECD (2019), *Society at a Glance 2019: OECD Social Indicators*, OECD Publishing, Paris. https://doi.org/10.1787/soc_glance-2019-en
- Olev, A., & Alumäe, T. (2025). Open source platform for Estonian speech transcription. *Language Resources and Evaluation*, *59*, 4421–4438. <https://doi.org/10.1007/s10579-024-09777-1>
- Olivier-Pijpers, V. C., Cramm, J. M., Buntinx, W. H. E., & Nieboer, A. P. (2018). Organisational environment and challenging behaviour in services for people with intellectual disabilities: A review of the literature. *ALTER, European Journal of Disability Research*, *12*(3), 238–253. <https://doi.org/10.1016/j.alter.2018.06.004>
- Panopoulos, N., & Drossinou-Korea, M. (2020). Bronfenbrenner's theory and teaching intervention: The case of a student with intellectual disability. *Journal of Language and Linguistic Studies*, *16*(2), 537–551. <https://doi.org/10.17263/jlls.759243>
- Pärnu linna arengukava aastani 2035. (2018). *Riigi Teataja IV*, 11.10.2018, 9; *Riigi Teataja IV*, 29.11.2024, 7. Lisa. https://www.riigiteataja.ee/akt/4291/1202/4007/Arengukava_2025.pdf#
- Pärnu linna osavaldade põhimäärus. (2025). *Riigi Teataja IV*, 30.09.2025, 15; *Riigi Teataja IV*, 07.02.2026, 21. <https://www.riigiteataja.ee/akt/430092025015>

- Parchomiuk, M., Żyta, A., & Ćwirynkało, K. (2025). Challenges ahead: Exploring external barriers to self-determination in individuals with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities, 156*, Article 104895. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2024.104895>
- Patel, D. R., Cabral, M. D., Ho, A., & Merrick, J. (2020). A clinical primer on intellectual disability. *Translational Pediatrics, 9*(Suppl 1), S23–S35. <https://doi.org/10.21037/tp.2020.02.02>
- Queirós, A., Faria, D., & Almeida, F. (2017). Strengths and limitations of qualitative and quantitative research methods. *European Journal of Education Studies, 3*(9), 369–387. <https://doi.org/10.5281/zenodo.887089>
- Rachmad, Y. E. (2025). *Social bond theory*. United Nations Economic and Social Council. <https://doi.org/10.17605/osf.io/4afk5>
- Riedel, A., Beatson, A., & Baker, S. M. (2025). Beyond the individual: Rethinking vulnerability across ecosystems. *Journal of Services Marketing, 39*(6), 585–595. <https://doi.org/10.1108/JSM-04-2025-0285>
- Russell, C. (2022). Understanding ground-up community development from a practice perspective. *Lifestyle Medicine, 3*(4), Article e69. <https://doi.org/10.1002/lim2.69>
- Salignac, F., Muir, K., & Wong, J. (2016). Are you really financially excluded if you choose not to be included? Insights from social exclusion, resilience and ecological systems. *Journal of Social Policy, 45*(2), 269–286. <https://doi.org/10.1017/S0047279415000677>
- Schalock, R. L., Luckasson, R., Tassé, M. J., & Verdugo, M. A. (2021). *Intellectual disability: Definition, diagnosis, classification, and systems of supports* (12th ed.). American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- Schalock, R. L., Luckasson, R., & Tassé, M. J. (2019). The contemporary view of intellectual and developmental disabilities: Implications for psychologists. *Psicothema, 31*(3), 223–228. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.119>
- Sheerin, J., Larkin, F., & Dockray, S. (2026). Perceptions of people with intellectual disabilities on autonomy and decision-making in daily life: A systematic review and synthesis of qualitative studies. *Journal of Intellectual Disability Research, 70*(3), 225–241. <https://doi.org/10.1111/jir.70035>

- Simplican, S. C., Leader, G., Kosciulek, J., & Leahy, M. (2015). Defining social inclusion of people with intellectual and developmental disabilities: An ecological model of social networks and community participation. *Research in Developmental Disabilities, 38*, 18–29. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.10.008>
- Slater, P., McConkey, R., Smith, A., Dubois, L., & Shellard, A. (2020). Public attitudes to the rights and community inclusion of people with intellectual disabilities: A transnational study. *Research in Developmental Disabilities, 105*, Article 103754. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103754>
- Sonia, & Sarungbam Sarju Devi. (2023). *People with intellectual disabilities – An approach towards management issues. International Journal of Advanced Research, 11*(11), 1125–1130. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/17918>
- Sotsiaalkindlustusamet. (2026, jaanuar). *Puuded* [andmebaas]. <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/sites/default/files/documents/2026-02/Puuded.xlsx>
- Sotsiaalkindlustusamet. (2023). *Erihoolekandeteenuste kvaliteedijuhis*. Sotsiaalkindlustusamet. Erihoolekandeteenuste kvaliteedijuhis. https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/sites/default/files/documents/2023-03/Erihoolekandeteenuste_kvaliteedijuhis.pdf
- Soylu-Konak, N. S., & Teközel, I. M. (2025). Does social exclusion shape impression management? Insights from acute and chronic social exclusion contexts. *Personality and Individual Differences, 243*, Article 113227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113227>
- Stefánsdóttir, G., Björnsdóttir, K., & Stefánsdóttir, Á. (2018). Autonomy and People with Intellectual Disabilities Who Require More Intensive Support. *Scandinavian Journal of Disability Research, 20*(1), 162–171. <http://doi.org/10.16993/sjdr.21>
- Tong, P., & An, I. S. (2024). Review of studies applying Bronfenbrenner's bioecological theory in international and intercultural education research. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1233925. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1233925>
- Tsuiman, K. (2016). Deinstitutionaliseerimine kui kogukonnapõhine teenuste osutamine abivajadusega inimestele. *Sotsiaaltöö, (1)*, 20–22. <https://www.tai.ee/et/sotsiaaltoo/deinstitutionaliseerimine-kui-kogukonnapohine-teenuste-osutamine-abivajadusega>

- Van Holstein, E. (2021). People with intellectual disability in neoliberalizing community spaces. *Political Geography*, *91*, Article 102482. <https://doi.org/10.1016/j.polgeo.2021.102482>
- Verdugo, M. A., Vicente, E., Guillén, V. M., Sánchez, S., Ibáñez, A., & Gómez, L. E. (2023). A measurement of self-determination for people with intellectual disability: Description of the AUTODDIS scale and evidence of validity. *International Journal of Developmental Disabilities*, *69*(2), 317–326. <https://doi.org/10.1080/20473869.2021.1965826>
- Wade, D. T., & Halligan, P. W. (2017). The biopsychosocial model of illness: A model whose time has come. *Clinical Rehabilitation*, *31*(8), 995–1004. <https://doi.org/10.1177/0269215517709890>
- Wilken, J. P., Bugarszki, Z., Saia, K., Hanga, K., Narusson, D., & Medar, M. (2015). Kogukonnaga seotud mõisted ja kogukonnas osalemist toetavad teenused Eestis. *Sotsiaaltöö*, *(2)*, 7–12.
- Wilson, N. J., Jaques, H., Johnson, A., & Brotherton, M. L. (2017). From Social Exclusion to Supported Inclusion: Adults with Intellectual Disability Discuss Their Lived Experiences of a Structured Social Group. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, *30*(5), 847–858. <https://doi.org/10.1111/jar.12275>
- World Health Organization. (2025a). 6A00.0 Disorder of intellectual development, mild. In *International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11)*. <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#/1207960454>
- World Health Organization. (2025b). 6A00.1 Disorder of intellectual development, moderate. In *International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11)*. <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#/759942676>
- World Health Organization. (2025c). 6A00.2 Disorder of intellectual development, severe. In *International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11)*. <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#/1508286189>
- World Health Organization. (2025d). 6A00.3 Disorder of intellectual development, profound. In *International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11)*. <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#/1017992057>
- World Health Organization. (2022). *Global report on health equity for persons with disabilities*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600>

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu
Ülikool. ADA. <http://hdl.handle.net/10062/36419>

Puuetega inimeste õiguste konventsioon ja fakultatiivprotokoll. (2012). *Riigi Teataja II*,
04.04.2012, 6. <https://www.riigiteataja.ee/akt/204042012006>

Lisa 1. Intervjuukava intellektipuudega inimesele

INTERVJUUKAVA INTELLEKTIPUUDEGA INIMESELE

Teema: Intellektipuudega inimeste sotsiaalne tõrjutus Pärnu linnas

Uurimisküsimus: Kuidas intellektipuudega inimesed kogevad oma igapäevaelu, nähtavust ja osalust kogukonnas ning millised tegurid toetavad või piiravad nende kaasatust ja heaolu?

1. IGAPÄEVANE ELU JA TURVATUNNE

Simplican jt (2015, lk 25) ja Carnemolla jt (2021, lk 2–3) toovad esile, et inimese igapäevased tegevused, tuttavad kohad ja liikumisvõimalused mõjutavad tema turvatunnet, heaolu ja osalemist kogukonnas. Seetõttu küsitakse lihtsas ja arusaadavas keeles inimese päeva, tegevuste, viibimiskohtade ja turvatunde kohta.

1. Kuidas su hommik tavaliselt algab?
2. Mida sa päeval tavaliselt teed?
3. Kus sa kõige rohkem aega veedad – kas kodus, teenusel või väljas?
4. Mis teeb su päeva heaks või rõõmsaks?
5. Mis teeb päeva vahel raskeks?
6. Kui sul on abi vaja, kellelt sa seda tavaliselt küsid?
7. Millal tunned end kõige turvalisemalt ja rahulikumalt?

2. INIMESED JA SUHTED

Parchomiuk jt (2025, lk 2–3) rõhutavad, et suhted võivad toetada või piirata inimese võimalust ise otsustada. Mercier jt (2025, lk 2–3) kirjeldavad, kuidas suhete kvaliteet mõjutab emotsionaalset heaolu. Seetõttu küsitakse inimese lähisuhete, toe ja otsustamise kogemuste kohta.

1. Kellega sa kõige rohkem koos oled?
2. Kes on sinu jaoks kõige tähtsamad inimesed?
3. Kui sul on mure või halb tuju, kellega sa sellest räägid?
4. Kuidas te tavaliselt suhtlete – kas kohtute, helistate või kirjutate?

Lisa 1 järg

5. Kas on inimesi, kellega sa suhtled praegu vähem?
6. Kas on juhtunud, et keegi teeb sinu eest otsuseid?

3. OSALEMINE LINNAS JA KOGUKONNAS

Carnemolla jt (2021, lk 2–3 ja Simplican jt (2015, lk 25) toovad esile, et inimese osalemist mõjutavad kohad, kuhu ta pääseb, seal kogetud suhtumine ja turvalisus. Seetõttu uuritakse liikumist linnas, kogukonna suhtumist ning kohti, kus inimene tunneb end hästi või halvasti.

1. Kuhu sa tavaliselt lähed, kui kodust välja lähed? (nt poodi, jalutama, tegevustele)
2. Kuidas sa sinna jõuad – kas jalgsi, bussiga või keegi aitab?
3. Kes tavaliselt otsustab, mida sa teed või kuhu sa lähed – sina ise või keegi aitab?
4. Kuidas sa ennast nendes kohtades tunned?
5. Kas inimesed suhtuvad sinusse nendes kohtades hästi?
6. Kas on koht, kuhu sa ei taha minna, sest seal on halb või hirmus olla?
7. Kas on kohti, kus inimesed tunnevad sind nägupidi ja tervitavad?
8. Kas oled kuskil midagi uut õppinud või saanud seeläbi rohkem julgust?

4. ENESEMÄÄRAMINE, OTSUSTAMINE JA BARJÄÄRID

Parchomiuk jt (2025, lk 2–3) toovad välja, et intellektipuudega inimeste iseseisvaid otsuseid võivad piirata ülekontroll, vähene kuulamine ja teiste domineerimine. Seetõttu uuritakse, millistes asjades inimene saab ise otsustada ja millal tema arvamust ei arvestata.

1. Millistes asjades saad sa ise otsustada?
2. Millistes asjades tahaksid rohkem ise otsustada?
3. Kas on juhtunud, et keegi ei kuula sinu soove?
4. Mis aitab sul oma arvamust öelda?
5. Mis teeb oma arvamuse ütlemise raskeks?
6. Kas on olnud olukordi, kus sind on jäetud kõrvale otsustest, mis puudutavad sinu elu?

Lisa 1 järg

5. TÖÖ, TEGEVUSED JA ÕPPIMINE (vajadusel)

Fajardo-Castro jt (2025, lk 2) ja Carnemolla jt (2021, lk 2) rõhutavad, et töö- ja päevategevus toetavad inimese iseseisvust ning digioskused on igapäevaelus olulised. Seetõttu küsitakse tegevuste, vajaliku toe ja õppimissoovide kohta.

1. Kas sa käid tööl või päevategevuses? Kuidas sul seal läheb?
2. Mida sa seal tavaliselt teed?
3. Kas keegi aitab sind seal, kui sul on abi vaja?
4. Kas sa kasutad telefoni või arvutit? Milleks sa neid kasutad?
5. Mida sa tahaksid veel õppida või osata paremini?

6. TUNDED JA EMOTSIONAALNE HEAOLU

Mercier jt (2025, lk 2) rõhutavad, et emotsionaalne heaolu hõlmab rahulolu, rõõmu, turvatunnet ja oskust tulla toime keeruliste tunnetega. Seetõttu küsitakse inimese heade ja keeruliste tunnete ning nendega toimetuleku kohta.

1. Millal tunned end hästi ja rahulikult?
2. Mis teeb sind vahel kurvaks või murelikuks?
3. Mis aitab sul end jälle paremini tunda?

7. MUUTUSED JA TULEVIK

Crawford (2020, lk 2) toob ökoloogilise käsitluse kaudu esile, et inimese elu ja osalemise kogemused muutuvad ajas ning on seotud keskkonna ja toe tingimustega. Parchomiuk jt (2025, lk 1–2) rõhutavad, et tulevikusoovid ja muutustega kohanemine on seotud võimalustega ise otsustada. Seetõttu uuritakse muutusi ja tulevikusoove.

1. Kas su elu on viimastel aastatel muutunud?
2. Mis on paremaks läinud?
3. Mis on raskemaks läinud?
4. Mida sa tahaksid tulevikus rohkem teha?
5. Mida sa tahaksid tulevikus õppida või proovida midagi uut?

Lisa 1 järg

8. LÕPPKÜSIMUSED

1. Kas on veel midagi, mida soovid oma elu või kogemuse kohta rääkida?
2. Kuidas sa ennast tundsid sellest rääkides?

Lisa 2. Intervjuukava intellektipuudega inimese lähivõrgustikule

INTERVJUUKAVA INTELLEKTIPUUDEGA INIMESE LÄHIVÕRGUSTIKULE

Teema: Intellektipuudega inimeste igapäevaelu, osalemine ja heaolu kogukonnas

Selle vestluse eesmärk on mõista, kuidas intellektipuudega inimene igapäevaelus toime tuleb, millised on tema suhted ja osalemine kogukonnas ning millist rolli mängib selles toetav võrgustik. Intervjuu keskendub teie kogemustele ja tähelepanekutele. Õigeid või valesid vastuseid ei ole.

1. IGAPÄEVANE ELU JA TURVATUNNE

Simplican jt (2015, lk 25) ja Carnemolla jt (2021, lk 2–3) rõhutavad, et keskkond, rutiin ja turvatunne mõjutavad inimese osalemist ja iseseisvust.

1. Kuidas Te kirjeldaksite [inimese nimi] igapäevast rutiini ja toimetulekut?
2. Millistes kohtades tunneb ta end kõige kindlamalt ja rahulikumalt?
3. Millised tegevused toetavad tema heaolu ja head enesetunnet?
4. Millised olukorrad või kohad tekitavad temas pinget või raskusi?
5. Kui tal on abi vaja, kuidas ta seda küsib ja kuidas abi tavaliselt korraldatakse?

2. INIMESED JA SUHTED

Parchomiuk jt (2025, lk 2–3) rõhutavad, et suhted, toe viis ja ülekaitmine võivad toetada või piirata inimese enesemääramist. Mercier jt (2025, lk 2–3) kirjeldavad, kuidas suhete kvaliteet on seotud emotsionaalse heaoluga..

1. Milline on tema lähim sotsiaalne võrgustik (pere, töötajad, sõbrad)?
2. Kes on tema jaoks kõige olulisemad ja toetavamad inimesed?
3. Kuidas ta oma tundeid ja vajadusi teistega jagab?
4. Kas olete märganud olukordi, kus teda toetatakse ülemäära või kus puudub piisav tugi?
5. Kas tema suhtlus teiste inimestega on aja jooksul muutunud? Mis võib selle põhjuseks olla?
6. Kuidas Te hindate tema kuuluvustunnet oma kogukonnas või teenusekeskkonnas?

Lisa 2 järg

3. OSALEMINE LINNAS JA KOGUKONNAS

Carnemolla jt (2021, lk 2–3) ja Simplican jt (2015, lk 25) toovad välja, et osalemist mõjutavad liikumisvõimalused, kogukonna suhtumine ja tuttavad kohad.

1. Millistes kohtades ta kõige sagedamini käib (pood, jalutuskohad, teenused, tegevused)?
2. Kuidas ta jõuab neisse kohtadesse – kas iseseisvalt või abi toel
3. Kuidas ta ennast nendes kohtades tavaliselt tunneb?
4. Kuidas kogukonna liikmed talle nendes kohtades reageerivad või suhtuvad?
5. Kas on kohti, kuhu ta ei soovi minna või kus ta tunneb end ebamugavalt?
6. Kas on olnud olukordi, kus teda on kogukonnas märgatud, tervitatud või toetatud?
7. Kas osalemine mõnes tegevuses on aidanud tal areneda või enesekindlust juurde saada?

4. ENESEMÄÄRAMINE, OTSUSTAMINE JA BARRIID

Parchomiuk jt (2025, lk 2–3) toovad välja, et otsustusvõimalusi võivad piirata ülekontroll ja vähene kaasamine. Seetõttu küsitakse otsustamise ja takistuste kohta.

1. Millistes igapäevaelu valdkondades saab ta ise otsuseid teha?
2. Kas on valdkondi, kus ta sooviks rohkem iseseisvalt otsustada?
3. Olete te märganud olukordi, kus tema arvamust ei kuulata või võetakse tema eest otsuseid?
4. Millised tegurid toetavad tema enesemääramist (toetavad inimesed, selge info, rahulik keskkond)?
5. Millised tegurid piiravad enesemääramist (ülekaitsmine, ajasurve, arusaamatused)?
6. Kas Teil on näiteid olukordadest, kus teda ei kaasatud tema elu puudutavatesse otsustesse?

5. TÖÖ, TEGEVUSED JA ÕPPIMINE

Fajardo-Castro jt (2025, lk 2) räägivad digioskuste ja töötegevuste mõjust iseseisvusele. Carnemolla jt (2021, lk 2) rõhutavad kogukonna tegevuste rolli kaasatuses.

Lisa 2 järg

1. Kas ta käib tööl, päevakeskuses või muudes tegevustes? Kuidas ta seal hakkama saab?
2. Millist tuge ta nendes tegevustes vajab või kasutab?
3. Kas ta kasutab telefoni, arvutit või teisi nutiseadmeid? Milleks?
4. Milliseid oskusi sooviks ta Teie arvates veel õppida või arendada?
5. Kas tema tegevused toetavad tema iseseisvumist ja enesekindlust?

6. TUNDED JA EMOTSIONAALNE HEAOLU

Mercier jt (2025, lk 2) rõhutavad, et heaolu kujundavad rahulolu, rõõm, turvatunne ja toimetulek raskete emotsioonidega.

1. Millised tegevused või olukorrad teevad teda rõõmsaks ja rahulikuks?
2. Mis tekitab temas kurbust, stressi või muret?
3. Kuidas ta tavaliselt oma tunnetega toime tuleb?
4. Mis või kes aitab tal raskest olukorrast üle saada?
5. Kas tema emotsionaalne seisund on aja jooksul muutunud?

7. MUUTUSED JA TULEVIK

Crawford (2020, lk 2) rõhutab, et inimese elu ja osalemise kogemused kujunevad ajas ning on seotud keskkonna ja toe võimalustega. Parchomiuk jt (2025, lk 1–2) seostavad tulevikusoove enesemääramise võimalustega.

1. Kuidas on tema elu teie hinnangul viimastel aastatel muutunud?
2. Millised muutused on olnud positiivsed?
3. Millised on olnud keerulisemad?
4. Millised on tema tuleviku soovid ja unistused?
5. Millist tuge ta tulevikus kõige enam vajaks?

8. LÕPPKÜSIMUSED

1. Kas on midagi olulist, mida soovite tema elu ja kogemuste kohta veel lisada?
2. Kas Teil on midagi, mida sooviksite rõhutada või mida peate eriti oluliseks tema heaolu mõistmisel?

Lisa 3. Uuritava informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm intellektipuudega inimesele

Soovin Sinuga vestelda, et paremini aru saada, kuidas Sa Pärnu linnas elad ja tunned. Räägime sellest, mida Sa iga päev teed, kellega suhtled ja kus Sa käid. Mind huvitab, millistes kohtades Sa end hästi tunned ja kuhu Sa saad minna igal hetkel, kui soovid. Räägime ka sellest, kuidas Sind kodust väljaspool vastu võetakse – kas inimesed on Sinu vastu sõbralikud või vahel tõredad.

Soovin mõista, kas Sa tunned end oma kogukonnas oodatud või on vahel hetki, kus Sa tunned, et Sind ei panda tähele või Sinuga ei arvestata. Mind huvitab ka see, kui palju Sa saad ise otsustada oma elu üle. Näiteks: mida Sa sööd, mida Sa poest ostad, kuhu Sa lähed ja kas Sa saad minna sinna, kuhu Sa tahad. See aitab mõista, kui palju Sinu soovidega arvestatakse.

Võid rääkida ka sellest, kuidas Sa oma vabaaega veedad – kas Sa osaled mõnes huviringis, käid tööl, õpid või käid päevakeskuses. Kõik see aitab aru saada, kuidas Sa saad Pärnu linnas oma elu elada nii, nagu Sulle meeldib.

Vestlus toimub Sulle sobivas, tuttavas ja turvalises keskkonnas ning kestab ligikaudu 60–90 minutit. Intervjuu viiakse läbi ainult Sinu nõusolekul, eelnevalt kokku lepitud kohas (näiteks uuringus osaleva asutuse ruumides).

Kui soovid, võib Sinuga koos olla inimene, keda Sa usaldad – näiteks tugiisik, pereliige, eestkostja või teenuseosutaja, kes Sind igapäevaselt toetab.

Meie vestlus lindistatakse, et saaksin hiljem kõik täpselt kirja panna. Lindistust kuulen ainult mina ja seda ei jagata teiste inimestega. Kõik, mida Sa räägid, jääb ainult minu teada. Sinu nime ma ei kasuta. Magistritööst ei ole võimalik aru saada, et just Sina rääkisid. Osalemine on täiesti vabatahtlik.

Kui Sa ei soovi mõnele küsimusele vastata või tahad vestluse lõpetada, võid seda teha igal ajal ja ilma selgituseta.

Lindistusi hoian parooliga kaitstud arvutis. Kui töö on valmis, kustutan kõik lindistused mai 2026.

Lisa 3 järg

Kui Sul on küsimusi uuringu või oma õiguste kohta, võid küsida minu käest.

Soovi korral võid pöörduda ka Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee poole (e-post: eeetika@ut.ee, tel 737 6215).

Isikuandmete kaitse kohta saab infot Tartu Ülikooli andmekaitse spetsialistilt (e-post: andmekaitse@ut.ee).

NÕUSOLEK

Mind, _____

On teavitatud uuringust ja minu õigustest.

Olen nõus vestluses osalema.

Olen nõus, et vestlus lindistatakse ja kasutatakse ainult magistritöö tegemiseks.

Tean, et minu nime ei kasutata ja minu andmeid hoitakse turvaliselt.

Uuritava nimi: _____

Allkiri: _____

Kuupäev: _____

(Eestkostja või muu toetava isiku olemasolul)

Nimi: _____

Allkiri: _____

Kuupäev: _____

Uuritavale infot selgitanud isik: Kairi Lume

Allkiri: _____

Kuupäev: _____

Lisa 4. Uuritava informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm võrgustiku liikmetele

Soovin Teiega vestelda, et paremini mõista, kuidas intellektipuudega inimene oma igapäevaelu Pärnu linnas kogeb — kodus elades, teenusel olles ja kogukonnas liikudes.

Uuring keskendub sellele, kas inimene tunneb end oma elukohas ja kogukonnas märgatuna ja kaasatuna, või on olukordi, kus ta kogeb, et tema arvamust ei küsita, teda ei kuulata või tema soovidega ei arvestata.

Teie kui lähedase, eestkostja, tugiisiku või töötaja kogemus aitab mõista, millistes olukordades inimene saab tuge ja millal ta võib kogeda tõrjutust või tähelepanupuudust. Samuti aitab Teie vaade märgata, millised tegurid toetavad tema igapäevast toimetulekut, enesekindlust ja turvatunnet.

Vestluses räägime näiteks:

- kuidas inimest koheldakse nii kodus, teenusel kui kogukonnas
- milliseid sotsiaalseid suhteid ta kogeb ja kuidas need teda mõjutavad
- kas ta tunneb end suheldes toetatuna või ebakindlalt
- kas tal lastakse ise otsustada ja oma arvamust avaldada
- millistes olukordades võib inimene kogeda tõrjutust, mittemõistmist või ebaõiglast kohtlemist

Vestlus toimub osalejale sobivas, tuttavas ja turvalises keskkonnas ning kestab ligikaudu 60–90 minutit. Intervjuu viiakse läbi ainult osaleja teadliku nõusoleku alusel, eelnevalt kokku lepitud kohas (näiteks uuringus osaleva asutuse ruumides).

Vestlus salvestatakse, et saaksin öeldu hiljem täpselt kirja panna, ning salvestist kasutatakse ainult magistritöö tegemiseks. Salvestisi kuulen ainult mina ning neid ei jagata kõrvaliste isikutega. Kõiki kogutud andmeid hoitakse konfidentsiaalselt. Teie nime ega muid isikuandmeid ei avaldata. Magistritööst ei ole võimalik aru saada, et just Teie selles uuringus osalesite.

Andmeid hoitakse parooliga kaitstud keskkonnas ning salvestised kustutatakse pärast magistritöö valmimist mai 2026.

Lisa 4 järg

Uuringus osalemine on vabatahtlik. Teil on õigus:

- küsimustest keelduda
- lõpetada vestlus igal ajal
- loobuda uuringust ilma selgituseta

Kui Teil tekib küsimusi uuringu või oma õiguste kohta, saate pöörduda:

- Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee – eeetika@ut.ee, tel 737 6215
- Tartu Ülikooli andmekaitse spetsialist – andmekaitse@ut.ee

NÕUSOLEKU VORM

Mind, _____ ,

on teavitatud eespool kirjeldatud uuringust ja minu õigustest osalejana.

Kinnitan oma nõusoleku uuringus osalemiseks allkirjaga.

- Saan aru, et osalemine on vabatahtlik ja mul on õigus uuringust loobuda igal ajal.
- Saan aru, et minu nime ega muid isikuandmeid ei avaldata ning andmeid hoitakse konfidentsiaalselt.
- Olen nõus, et minuga tehakse vestlus ja see salvestatakse ainult uurimistöö eesmärgil.

Osaleja nimi: _____

Allkiri: _____

Kuupäev: _____

Uuritavale infot selgitanud isik: Kairi Lume

Allkiri: _____

Kuupäev: _____

Lisa 5. Eestkostja informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm

Lugupeetud eestkostja

Olen Kairi Lume, Tartu Ülikooli Pärnu kolledži magistrant inimkeskse sotsiaalse innovatsiooni õppekaval. Viin läbi magistritöö raames kvalitatiivset uuringut, mille eesmärk on mõista, kuidas intellektipuudega inimesed ise kogevad sotsiaalset tõrjutust ja kogukonnas osalemist Pärnu linnas. Käesolev teavitus on koostatud selleks, et anda Teile eestkostjana ülevaade uuringu sisust ning võimaldada teha teadlik otsus Teie eestkostetava osalemise kohta.

Uuring keskendub intellektipuudega inimeste igapäevaelu kogemustele ning sellele, kuidas nad tajuvad oma nähtavust, osalust ja võimalust kaasa rääkida neid puudutavates küsimustes. Uuring ei ole inimese toimetuleku, oskuste ega teenuste kvaliteedi hindamiseks, vaid inimese enda kogemuse ja vaatenurga mõistmine.

Teie eestkostetav on avaldanud soovi uuringus osaleda. Uuringus osalemine tähendab individuaalset vestlust, mille käigus räägitakse tema igapäevaelust, suhetest teiste inimestega ning kogemustest kogukonnas. Vestlus viiakse läbi rahulikus tempos, lihtsas ja arusaadavas keeles, arvestades inimese võimeid ja vajadusi. Vestlus kestab ligikaudu 60–90 minutit. Intervjuud toimuvad osalejate jaoks tuttavas ja turvalises keskkonnas, nende teadliku nõusoleku alusel (näiteks uuringus osalevate asutuste ruumides eelneva kokkuleppe alusel).

Vestlus toimub osalejale tuttavas ja turvalises keskkonnas. Soovi korral võib vestluse juures viibida toetav isik, näiteks pereliige, tugiisik, tegevusjuhendaja või ka eestkostja, et aidata küsimustest aru saada ja tagada turvatunne.

Uuringus osalemine on täielikult vabatahtlik. Teie eestkostetaval on õigus keelduda küsimustele vastamast, teha pause, katkestada vestlus või loobuda uuringus osalemisest igal ajal. Uuringus osalemine toimub eestkostetava heaolu, turvalisuse ja väärikusega arvestades.

Vestlus salvestatakse osaleja nõusolekul ning salvestist kasutatakse ainult magistritöö tegemiseks. Salvestisi töötleb üksnes uurija ning neid hoitakse parooliga kaitstud

Lisa 5 järg

keskkonnas. Magistritöös ei avaldata osaleja nime ega muid isikut tuvastavaid andmeid. Kõik kogutud andmed kustutatakse pärast magistritöö kaitsmist mais 2026.

Kui Teil tekib küsimusi uuringu sisu, läbiviimise või uuritava õiguste kohta, võib pöörduda Tartu Ülikooli inimuringute eetika komitee poole (e-post: etikakomitee@ut.ee, tel 737 6215). Isikuandmete töötlemise ja kaitsega seotud küsimustes võib pöörduda Tartu Ülikooli andmekaitse spetsialisti poole (e-post: andmekaitse@ut.ee).

NÕUSOLEK

Mina, (eestkostja nimi), olen informeeritud eespool kirjeldatud uuringu sisust ning minu eestkostetava õigustest osalejana. Kinnitan oma teadlikku nõusolekut, et minu eestkostetav osaleb uuringus.

Tean, et uuringu käigus tekkivate küsimuste kohta annab mulle täiendavat informatsiooni Kairi Lume (kairi.lume@ut.ee, [REDACTED]).

- Annan teadliku nõusoleku, et minu eestkostetav osaleb uuringus
- Mõistan, et osalemine on vabatahtlik ja sellest võib igal ajal loobuda
- Olen nõus, et vestlus salvestatakse ainult uurimistöö eesmärgil

Eestkostetava nimi:

Eestkostja allkiri:

Kuupäev:.....

Uuringu kohta informatsiooni edastanud isiku nimi: Kairi Lume

Allkiri:

Kuupäev:

SUMMARY

SOCIAL EXCLUSION OF PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES IN PÄRNU

Kairi Lume

People with intellectual disabilities are increasingly living in community-based settings and participating in everyday community life. However, despite deinstitutionalisation and the development of community-based services, many people with intellectual disabilities continue to experience social exclusion, limited participation, and difficulties related to self-determination and social relationships. Therefore, understanding the everyday experiences of people with intellectual disabilities and the barriers affecting their participation remains an important social issue.

The aim of this master's thesis was to explore how people with intellectual disabilities and their close network members describe social exclusion and participation in community life in the city of Pärnu. The study focused on identifying the main barriers to accessibility, participation, and self-determination, as well as opportunities to improve social inclusion.

The study approached intellectual disability from a biopsychosocial perspective and examined the nature of social exclusion and its manifestation in community life. Bronfenbrenner's ecological systems theory served as the theoretical framework for explaining how a person's everyday life is influenced by close relationships, services, and wider societal attitudes.

The empirical part of the thesis was based on qualitative research. Semi-structured interviews were conducted with four adults with intellectual disabilities and four members of their close social network. The participants with intellectual disabilities were

receiving supported living or community living services. The data were analysed using thematic analysis, which made it possible to identify recurring patterns and meanings in participants' experiences. Due to the requirements of the University of Tartu Research Ethics Committee, the interview data were presented in a generalised and paraphrased form to avoid the identification of participants. As the study involved a vulnerable target group living in the community, direct quotations were not used.

The study found that the everyday lives of people with intellectual disabilities were closely tied to feelings of safety, familiar activities, and familiar people. Routines and stable relationships helped people cope better and created a sense of security. At the same time, new situations, unexpected changes, and unfamiliar people often created insecurity and reduced the willingness to move outside familiar environments. Previous negative experiences also influenced participants' trust in other people. Therefore, participants preferred familiar environments and trusted people, which provided safety but also limited opportunities to create new relationships and participate more actively in society.

The findings showed that social exclusion among participants did not typically manifest as complete exclusion but rather as limited participation. Although people were present in the community, their daily activities and movements often remained within familiar routines and environments. The greatest difficulties were related to new situations, independent decision-making, broader social relationships, and participation in activities outside support services. The study showed that support increased people's confidence and opportunities to participate in community life. However, support did not always guarantee genuine inclusion, as decisions were sometimes made on behalf of the person or people were guided but not actively involved in decision-making.

An important conclusion of the study was that social care services provide essential support and guidance that help people cope better and participate more fully in society. However, receiving services does not automatically eliminate social exclusion, because limited participation may also occur in safe and supportive environments. The study also highlighted the situation of people with intellectual disabilities who do not use social care services. Since the participants in this study were receiving supported living or community living services, it was not possible to identify the everyday experiences of people living in the community without such services. At the same time, the study showed

that support helps people feel more confident and participate more actively in community life.

Based on the findings, the thesis proposes paying more attention to people with intellectual disabilities living in the community without social care services and improving the identification of their support and participation needs. The study also proposes organising more activities in cooperation with service providers and community organisations to reduce negative attitudes and increase the natural inclusion of people with intellectual disabilities in society. The thesis highlighted that social exclusion does not always mean visible exclusion but may also appear when a person is present in the community while their opportunities to participate, make decisions, and create new relationships remain limited.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kairi Lume,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose INTELLEKTIPUUDEGA INIMESTE SOTSIAALNE TÕRJUTUS PÄRNU LINNAS, mille juhendaja on Liina Käär, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kairi Lume

18.05.2026