



Kaasav õpiränne toevajadusega õpilastele kutsehariduses (IMVET)

Tööriistakomplekti tõlge eesti keelde

Selle dokumendi kohta

Kaasav õpiränne toevajadusega õpilastele kutsehariduses (IMVET) on kolmeaastane projekt (2023-KA220-VET-000154977), mida rahastatakse programmi **Erasmus+** põhimeetme **KA220** raames.

Käesolev dokument on valminud meie konsortsiumi läbi viidud kirjanduse ülevaate ja fookusgrupi-uuringu tulemusena.

ECIO (kaasava hariduse kompetentsikeskus Madalmaades)

Koning Willem 1College (kutseõppeasutus Madalmaades)

Tartu Rakenduslik Kolledž (kutseõppeasutus Eestis)

Firda (kutseõppeasutus Madalmaades)

DSE Achaia (Kreeka keskhariduse järelvalveamet) CESUR (kutseõppeasutus Hispaanias)

SDO Diakooniakolledž (kutseõppeasutus Soomes)



Sisukord

Moodul 1: Sissejuhatus	4
1.2 Sihtrühm	5
1.3 Võrdsed võimalused õpiränneteks	5
1.4 Erasmus+ programmi võrdõiguslikkuse põhimõtted.....	7
1.5 Tasakaal privaatsuse ja vajaliku teabe jagamise vahel	8
Moodul 2: Ettevalmistused enne õpirände korraldamist.....	9
2.1 Kaasav õpiränne	9
2.2 Tugiteenuste kaardistamine sihtkohas.....	10
2.3 Koostöö välispartneritega	11
2.4 Personali rollid ja vastutus	12
Moodul 3: Tegevused enne väljasõitu.....	13
3.1 Individuaalne tugikava.....	13
3.2 Mida arutada õpilasega?	13
3.3 Ettevalmistav kohtumine õpilaste ja/või vanematega	15
3.4 Hädaolukorra plaani koostamine.....	16
3.5 Ettevalmistavate külastuste korraldamine	16
3.6 Muud olulised aspektid enne õpirännet.....	18
Moodul 4: Tugi õpirände ajal.....	20
4.1 Erasmus+ programmi kvaliteedistandardid osalejate toetamisel.....	20
4.2 Toetusvaldkonnad	20
4.3 Võimalikud tugimeetmed	21
Moodul 5: Tugi õpirände järel.....	22
5.1 Toetusstrateegiad	23
Kasutatud allikad.....	24

Moodul 1: Sissejuhatus

IMVET tööriistakomplekti suuniste eesmärk

„Erivajadused on osa inimese elust, mitte põhjus, miks nad ei peaks tegema samu asju kui teised.“ (õpetaja Eestist) ¹

Igal õpilasel peaksid olema võrdsed võimalused rahvusvahelises õpirändes osalemiseks. Uuringud näitavad aga, et toevajadustega õpilased osalevad neis palju harvemini. Loodame, et IMVET projektis loodud materjal suurendab toevajadustega õpilaste osalemist rahvusvahelistes õpirännetes.

*„Oli motiveeriv näha, et ka minul on võimalusi. See annab mulle lootust tulevikuks.“
(üliõpilane Kreekast)*

See IMVET tööriistakomplekt on praktiline juhend kutseõppeasutustele, õpetajatele ja rahvusvaheliste suhete koordinaatoritele, kes korraldavad ja haldavad Erasmus+ või muid vahetusvõimalusi kutseõppe osana. Tööriistakomplekt sisaldab juhiseid, näpunäiteid ja parimaid tavasid kaasatuse ja võrdõiguslikkuse toetamiseks rahvusvahelise õpirände eri etappidel.

Tööriistakomplekti põhimõisted:

Erivajadus / puue

„Puude või erivajadusega inimeste hulka kuuluvad need, kellel on pikaajaline füüsiline, vaimne, intellektuaalne või sensoorne kahjustus, mis koostoimes erinevate takistustega võib piirata nende täielikku ja võrdselt osalemist ühiskonnas.“ ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsioon (CRPD, 2006)

Kutseõppe spetsialist - kutseõppeasutuse töötajad

„Kutseõppeasutuse töötajad, kes otseselt või kaudselt toetavad õpilaste osalemist rahvusvahelises õpirändes. See võib olla näiteks:
õpetaja, mentor, õppejuht, rahvusvaheliste projektide koordinaator, töökohapõhise õppe juhendaja, eripedagoog.“

Iga õpilane on ainulaadne. See tööriistakomplekt pakub raamistikku, mitte valmislahendusi. Erasmus+ vahetuste korraldamine erivajadustega õpilastele nõuab kohandamist, koostööd ja ennekõike avatud mõtteviisi. Koos loome keskkonna, kus õpilased saavad osaleda ja areneda, tugevdada oma enesekindlust ja eneseteadlikkust.

¹ Kõik käesolevas dokumendis esitatud tsitaadid pärinevad õpetajate ja õpilste kommentaaridest ning arvamustest, kes osalesid IMVETi projekti raames korraldatud erinevates tegevustes.

Tööriistakomplekti juhised on jagatud kuueks osaks:

1. **Juhendi eesmärk** - lühike selgitus selle kohta, mis on käesoleva juhendi eesmärk ja mida see sisaldab.
2. **Ettevalmistused enne õpirände korraldamist** - juhised õpirände kavandamiseks ning ülevaade sellest, mida õppeasutus vajab, et olla enne õpirände algust hästi ette valmistatud.
3. **Tegevused enne väljasõitu** - ülevaade toimingutest, mis tuleb teha pärast seda, kui õpirände toimumine on lõplikult kinnitatud.
4. **Õpirände ajal** - juhised selle kohta, kuidas tagada kogu välismaal viibimise vältel asjakohane tugi, ligipääsetavus ja kaasatus.
5. **Pärast õpirännet** - sammud õpirände hindamiseks ning järeltegevused, sealhulgas järeltoetus ja edasine järeltegevus.
6. **Allikad ja viited** - praktilised abivahendid, näited ja ülevaated, mis aitavad kutseõppeasutustel toetada tõhusalt toevajadusega õppureid.

1.2 Sihtrühm

See tööriistakomplekt on mõeldud kutsehariduse spetsialistidele, kes soovivad edendada kaasava õpirände rakendamist osana Erasmus+ programmist või muudest rahvusvahelistest tegevustest. Tööriistakomplekt sisaldab juhiseid erivajadustega õpilaste toetamiseks õpirände korraldamisel ja läbiviimisel. Võrdõiguslikkuse edendamine võib nõuda lisaressursse, kuid see on investeringut väärt. Õpirändel osalevad õpilased kogevad, kuidas vahetusperiood välismaal tugevdab nende elukestva õppe oskusi. Õpiränne soodustab nii isiklikku kui ka professionaalset arengut ning parandab võimalusi tööturul.

1.3 Võrdsed võimalused õpiränneteks

Kõigil kutseõppe õpilastel peaksid olema võrdsed võimalused osaleda rahvusvahelistes tegevustes. Vaatamata Erasmus+ programmi pakutavatele eelistele käivad erivajadustega õpilased õpirännetel harvemini. IMVET projekti uurimisaruanne tuvastas füüsilised, emotsionaalsed, kultuurilised ja institutsionaalsed takistused, mis raskendavad nende üliõpilaste osalemist rahvusvahelistes õpirännetes. Aruandes antakse ülevaate väljakutsetest ja takistustest, millega erivajadusega kutseõppijad õpirändes osalemisel ja kooli personal selle korraldamisel kokku puutuvad. Lisaks käsitletakse võimalikke lahendusi nende takistuste vähendamiseks ja õpirände ligipääsetavuse suurendamiseks. Allolev tabel võtab kokku kutseõppeasutuste õpilaste ja töötajate soovid uurimisaruande põhjal.

Õpilaste vajadused	Spetsialistide vajadused
1. Õigeaegne ja ligipääsetav teave õpirände võimaluste kohta. Abiks võivad olla ka kogemused õppijatelt, kes on õpirändes juba osalenud.	1. Täiendavat tuge vajavate õppijate varajane tuvastamine enne õpirännet.
2. Võrdne ligipääs õpirändele kaasava valikuprotsessi kaudu.	2. Teadmised täiendava toe rahastamisvõimaluste kohta.
3. Mitmekesised õpirände vormid (nt lühiajaline õpiränne või õpiränne rühmaga).	3. Hästi toimiv ligipääsetavate ja kaasavate (praktika)ettevõtete võrgustik.
4. Individuaalsetele vajadustele kohandatud programmid, sealhulgas selge ajakava, võimalus vajadusel omaette olla, sobiv majutus ning tegevuste füüsiline ligipääsetavus.	4. Saatjad, kellel on teadmised ja oskused toevajadusega õppijate asjakohaseks juhendamiseks ja toetamiseks.
5. Selgus õppija omaosaluse suuruse kohta.	5. Kaasavat õpirännet toetav koolipoliitika ning koolijuhid, kes seda soodustavad.
6. Õpirände eelne nõustamine ja selge kommunikatsioon, eesmärkide selgitamine, abi dokumentide vormistamisel ning ettevalmistavad külastused.	6. Selgelt määratletud vastutus õppijate heaolu eest rühmaõpirände ajal.
7. Head sotsiaalsed suhted reisikaaslastega (nt õpetaja, kaasõppijate või praktika puhul töökaaslastega).	7. Kolleegidelt saadavad teadmised ja kogemused õpirände korraldamise ning saatjana osalemise kohta.
8. Turvaline keskkond õpirände ajal, nii et õppija saab jääda iseendaks ja tunda end aktsepteerituna.	8. Valmisolek eriolukordadeks, näiteks tegevusjuhiste ja määratud kontaktisikute kaudu.
9. Võimalus saada õpirände ajal vajalikku (meditsiinilist või psühholoogilist) tuge.	9. Hea koostöö õpetajate, tugispetsialistide ja rahvusvahelise koostöö üksuste vahel.

Lisateavet selle teema kohta leiab IMVETi konsortsiumi koostatud uurimisaruandest. Uuring viidi läbi viies Euroopa riigis ning see annab väärtusliku ülevaate nii õppurite kui ka haridusvaldkonna spetsialistide vajadustest, küsimustest ja väljakutsetest seoses kaasava õpirändega.

Loe täielikku aruannet siit: [Kaasav õpiränne toevajadusega õpilastele kutsehariduses: toevajadusega kutseõppijate ning õpirännetega seotud personali väljakutsetest ning vajadustest õpirände ligipääsetavuse parandamiseks](#)

1.4 Erasmus+ programmi võrdõiguslikkuse põhimõtted

Programmi Erasmus+ juhendis 2025 on kaasamine üks olulisemaid prioriteete. Eesmärk on tagada, et ka vähemate võimalustega õppurid saaksid osaleda rahvusvahelistes tegevustes. Selleks pakub programm täiendavat rahalist toetust ja erinevaid toetusmeetmeid.²

1. Kaasamistoetus osalejatele

See toetus aitab vähemate võimalustega õppuritel õpirändes täiel määral osaleda. Toetus on mõeldud lisakulude katmiseks, mida tavapärane õpirändetoetus ei kata.

1.1. Reisi- ja elamiskulud - täiendavad kulud, mis on seotud reisimise ja igapäevase välismaal viibimisega.

1.2. Erivajadustega seotud toetus - kulud, mis on seotud näiteks kohandatud majutuse, meditsiinilise abi, abivahendite, isikliku tugiisiku või täiendava keeleteoga (nt viipekeeletõlge või punktkiri) tagamisega.

1.3. Toetus personalile - vajaduse korral võivad toetust saada ka töötajad, näiteks juhul, kui õppur vajab saatjat või kui on vajalik ettevalmistav külastus. Toetus põhineb tegelikel kuludel ning võib katta kuni **100%** abikõlblikest kuludest.

2. Erakorralised kulud

Erakorralised kulud on vajalikud selleks, et võimaldada osalemist õpirändes, kuid need ei kuulu tavapäraste toetusmeetmete hulka.

2.1. Suured reisikulud - toetus osalejatele, kelle reisikorraldus on tavapärasest oluliselt kulukam.

2.2. Finantstagatis - juhul kui riiklik agentuur seda nõuab. Nende kulude puhul hüvitatakse kuni **80%** tegelikest kuludest.

3. Kaasamistoetus organisatsioonidele

Ka õppeasutused võivad saada täiendavat toetust, et korraldada õpirännet vähemate võimalustega õppuritele.

- Toetuse suurus on **125 eurot osaleja kohta**.
- Toetus on ette nähtud täiendava töö ja korralduskulude katmiseks.
-

Taotlemine ja olulised tähelepanekud

- 1. Põhjendage toetuse vajadust.** Kirjeldage selgelt, miks täiendav toetus on vajalik ja milliseid kulusid see katab.
- 2. Pidage nõuetekohast arvestust.** Säilitage kõik kuludokumendid ja tagage korrektne dokumentatsioon, sest see on toetuse hüvitamise eelduseks.
- 3. Võtke ühendust riikliku agentuuriga.** Küsimuste või kahtluste korral küsige nõu taotluse esitamise ja toetuse tingimuste kohta.

² Kogu selles jaotises olev teave põhineb [Erasmuse programmi juhendil 2025](#). Mainitud sisu ja summad võivad eri väljaannetes erineda osaleja kohta, et katta liikuvustegevuse korraldamisega seotud täiendavad korralduslikud kulud

1.5 Tasakaal privaatsuse ja vajaliku teabe jagamise vahel

Kaasava õpirände korraldamisel toevajadusega õppuritele on oluline käsitleda õppurite isikuandmeid hoolikalt ja vastutustundlikult. Tuleb austada nende privaatsust, kuid samal ajal tagada, et nad saaksid vajalikku tuge. Järgmised sammud aitavad leida selles hea tasakaalu:

1. **Küsi dokumenteeritud nõusolekut:** küsi alati enne isiku- või terviseandmete jagamist selget kirjalikku nõusolekut. Selgita, millist teavet jagatakse, kellega seda jagatakse ja miks see on vajalik (näiteks majutuse või turvalisuse tagamiseks). Lase õppuril endal otsustada, kui palju ta soovib enda kohta infot jagada.
Siit leiad kirjaliku nõusolekudokumendi näidise.
2. **Järgi privaatsusnõudeid:** järgi isikuandmete kaitse üldmääruse (GDPR) nõudeid ja oma õppeasutuse privaatsuspõhimõtteid. Jaga ainult seda teavet, mis on tegelikult vajalik ning ainult nende inimestega, kes vajavad seda oma tööülesannete täitmiseks. Veendu ka, et andmeid säilitatakse turvaliselt.
3. **Jaga teavet astmeliselt:** anna põhjalikku teavet ainult neile töötajatele, kes on otseselt seotud õppuri toetamise ja õpirände kavandamisega. Teiste osapooltega, näiteks vastuvõtva õppeasutusega, jaga ainult vajalikku teavet. Näiteks: „õppur vajab ligipääsetavat tuba“ selle asemel, et jagada meditsiinilisi üksikasju. Kui tegemist on tõsise terviseriskiga (näiteks epilepsia), veendu, et asjaomased saatjad või juhendajad oleksid sellest teadlikud, kuid ainult õppuri nõusolekul.
4. **Toeta otsest suhtlust:** innusta õppureid oma küsimusi ja vajadusi ise arutama õigete kontaktisikutega, näiteks vastuvõtva õppeasutuse töötajatega. Vajaduse korral paku ka anonüümseid võimalusi küsimuste esitamiseks, näiteks veebivormi või vestlusakna kaudu, et õppurid saaksid infot küsida ilma isikuandmeid avaldamata.
5. **Koosta koos õppuriga isiklik õpirändeplaan:** keskendu sellele, mida õppur vajab, et ta saaks õpirändes edukalt osaleda. Pööra tähelepanu praktilisele toetusele, näiteks abile reisimisel, majutuse korraldamisel või töökoha kohandamisel.
6. **Korralda töötajatele koolitusi:** koolita töötajaid tundlike isikuandmete käsitlemiseks. Rõhuta austuse, konfidentsiaalsuse ja privaatsusnõuete järgimise olulisust.

Moodul 2: Ettevalmistused enne õpirände korraldamist

Hea ettevalmistus on eriti oluline toevajadusega õppurite puhul. See aitab tagada, et õpirändekogemus kulgeb turvaliselt, ligipääsetavalt ja meeldivalt. Selleks tuleb pöörata tähelepanu hoolikale planeerimisele, ligipääsetavuse kontrollimisele, vajalike kohanduste korraldamisele ning koostööle kaasatud juhendajatega. Samuti aitab see, kui õppuritele antakse enne õpirännet selget teavet reisi kohta ning arutatakse koos läbi nende ootused. See võib vähendada ebakindlust ja aitab kaasa positiivsele väliskogemusele.

2.1 Kaasav õpiränne

„Meie kooli jaoks on kaasatus oluline väärtus, mis tähendab, et peame leidma võimalusi, kuidas toetada toevajadusega õppureid, et nad saaksid osaleda õpirändes.“ (*õpetaja Madalmaadest*)

Õppeasutusesiseselt

Kaasatuse tugevdamiseks organisatsioonis saab rakendada järgmisi samme:

1. Õppuritele ligipääsetav teave

Tagage, et õpirännet puudutav teave oleks selge, arusaadav ja hõlpsasti kättesaadav. Kasutage lihtsat keelt ning erinevaid teabe edastamise viise (näiteks visuaalseid või digitaalseid lahendusi). Tooge välja ka toevajadusega õppurite näiteid ja kogemusi, et teised saaksid nendega samastuda.

2. Töötajate koolitamine

Tagage, et töötajad, näiteks õpetajad, praktikajuhendajad ja rahvusvahelise koostöö koordinaatorid, oleksid hästi ette valmistatud toevajadusega õppurite toetamiseks enne õpirännet, selle ajal ja pärast õpirännet.

3. Teadlikkuse suurendamine erinevate toevajaduste kohta

Aidake töötajatel paremini mõista erinevaid piiranguid ja toevajadusi. Ärge keskenduge ainult võimalikele takistustele, vaid pöörake tähelepanu ka õppurite oskustele, tugevustele ja andekusele.

4. Kohanemisstrateegiad

Tagage paindlikud lähenemisviisid, mis arvestavad erinevate õppimisvajadustega, sealhulgas õpirände ajal. Hea suhtlus ja koostöö juhtkonna, õpetajate ning projektimeeskondade vahel on seejuures väga oluline. Vajaduse korral kasutage ligipääsetavaid suhtlusviise, näiteks viipekeelt, punktkirja või digitaalseid alternatiive. Samuti on oluline anda õppuritele ja teistele osalistele võimalus anda ausat tagasisidet oma kogemuste ja vajaduste kohta.

Õppeasutuseväliselt

Hea koostöö väliste partneritega on oluline, et korraldada toevajadusega õppurite õpirännet edukalt. Selleks tuleb teha koostööd näiteks järgmiste osapooltega:

1. Vastuvõttev õppeasutus
2. Transpordiettevõtted
3. Majutusteenuse pakkujad

„Igal õppuril peaks olema võimalus minna välismaale. See on suurepärane võimalus muutuda iseseisvamaks, arendada keeleoskust ja kasvatada enesekindlust. Vahetusperiood pakub uusi kogemusi ning rikastab õppuri elu erilisel viisil, mida ei ole võimalik muul moel kogeda.“
(õpetaja Soomest)

Lisaks võib koostöö kohalike toevajadusega inimesi esindavate organisatsioonidega pakkuda väärtuslikke teadmisi ja tuge, eriti vähem tuntud toevajaduste puhul. Samuti võivad ettevalmistavad tegevused, näiteks tutvumiskülastus, virtuaalne ringkäik või visuaalne ajakava, aidata õppuritel uue keskkonnaga paremini kohaneda ja end selleks ette valmistada.

2.2 Tugiteenuste kaardistamine sihtkohas

Kui toevajadusega õppurid lähevad välismaale, on põhjalik ettevalmistus väga oluline. See aitab tagada, et nad saavad õpirändes turvaliselt ja meeldivalt osaleda. **Kaasav õpiränne** tähendab, et toevajadusega õppurid saavad teiste õppuritega võrdsetel alustel osaleda õppetöös, reisida ja võtta osa sotsiaalsetest tegevustest. Ettevalmistuse käigus tuleb hinnata erinevaid toetusvõimalusi, lähtudes sellest, millist tuge õppur vajab:

Ligipääs transpordile	Sihtkoha ligipääsetavus	Osalemine õppetöös ja sotsiaalne kaasatus
Kultuuriline pädevus	Psühhosotsiaalne tugi	Meditiiniline abi
	Õigusaktid ja regulatsioonid	

1. **Ligipääs transpordile:** kontrollige, kas transport (nii avalik kui ka eratransport) on turvaline ja ligipääsetav.
2. **Sihtkoha ligipääsetavus:** kontrollige, kas vastuvõttev õppeasutus on hästi ligipääsetav. Arvestage näiteks liftide, kaldteede ja kohandatud mööbliga. Kontrollige ka, kas olemas on vajalikud abivahendid, näiteks ekraanilugejad või muud tehnoloogilised lahendused. Pöörake tähelepanu ka meeldiva õpikeskkonna loomisele, näiteks sobivale valgustusele ja vajaduse korral väheste häirivate stiimulitega keskkonnale.
3. **Osalemine õppetöös ja sotsiaalne kaasatus:** selgitage välja, kas olemas on vajalik tugi, näiteks mentor. Kontrollige ka, millised abivahendid on kättesaadavad, näiteks suhtlemise või õppimise toetamiseks. Tagage, et teave oleks kättesaadav erinevates vormides, näiteks lihtsas keeles, punktkirjas või viipekeeles.
4. **Kultuuriline pädevus:** tutvuge sellega, kuidas vastuvõtvas riigis suhtutakse toevajadustesse ja kuidas neid käsitletakse. See aitab õppureid paremini ette valmistada. Tagage ka sobiv keeleline tugi.
5. **Psühhosotsiaalne tugi:** õppuri jaoks võib see olla esimene välisreis, mis võib tekitada pinget või ebakindlust. Kontrollige, kas stressi või muude vaimse heaoluga seotud küsimuste korral on võimalik saada tuge.
6. **Meditiiniline abi:** veenduge, et oleks selge, milline meditsiiniline abi on kättesaadav ja kuidas sellele ligi pääseda.
7. **Õigusaktid ja regulatsioonid:** arvestage vastuvõtva riigi reeglitega, mis puudutavad toevajadusega inimesi. Praktikask hõlmab see näiteks:
 - Saatva ja vastuvõtva organisatsiooni vahelised kokkulepped
 - Kindlustus ja vastutus (õnnetusjuhtumid, tervis, ohutus)
 - Õpilaste õigused ja kohustused
 - Andmekaitse (GDPR) ja isikuandmete töötlemine
 - Praktikaga seotud reeglid (nt tööaeg, palk, ohutus)
 - Viisa ja elamisload (vajadusel)

2.3 Koostöö välispartneritega

Hea koostöö välispartneritega on väga oluline. Koos tagatakse, et toevajadusega õppurid saavad asjakohast tuge ning neil on võimalus areneda.

Ettevalmistav külastus võib selles osas abiks olla, sest selle käigus saab enne õpirände algust kontrollida, kas kõik vajalik on korraldatud. Lisateavet selle kohta antakse **3. moodulis**.

2.4 Personali rollid ja vastutus

Selge rollide jaotus aitab töötajatel mõista oma ülesandeid, võtta vastutust ja teha teistega koostööd, et kõik õpilased, sealhulgas täiendavat tuge vajavad õpilased, saaksid õpirändes osalemiseks vajalikke kohandusi.

„Koostöö eesmärgiks projektis osalevate partnerkoolide ja õpilastega on parandada erivajadustega õppijate hariduse kvaliteeti. Projekti eesmärgid saavutati edukalt ja eeldatavasti avaldavad need positiivset mõju kõigile osalevatele õpilastele.“ (Õpetaja Kreekast)

Järgmised rollid on eriti olulised:

- 1. Haldustöötajad** (sealhulgas rahvusvahelise koostöö koordinaatorid) vastutavad dokumentide korraldamise, broneeringute ja asjaajamise eest.
- 2. Mentorid või tugiteenuseid pakkuvad õpetajad** valmistavad õppureid ette ning toetavad ja juhendavad neid kogu õpirände jooksul.
- 3. Toevaldkonna spetsialistid**, näiteks psühholoog, tugispetsialist või sobiva õppe korraldamise spetsialist. Nad pakuvad õppuritele, õpetajatele ja vajaduse korral ka lapsevanematele täiendavat nõu ja tuge.

Selle [kontrollnimekirja](#) abil (vt moodul 2) saate hinnata, kui ligipääsetav on teie õpirändeprogramm ning millistes valdkondades oleks veel võimalik teha parandu

Moodul 3: Tegevused enne väljasõitu

Lisaks tavapärasele haldusprotseduuridele, mis kehtivad kõigile õpilastele (nt toetuslepingud, praktikalepingud, passid või viisad), on hea mõte koostada õpirändes osalevatele erivajadusega õpilastele individuaalne tugikava ja vaadata üle asutuse turvaplaan võimalike kriisiolukordade jaoks.

3.1 Individuaalne tugikava

Enne väljasõitu rääkige õppuriga tema ootustest, muredest ja vajalikust toest. Nii saate koos tagada sobiva ja positiivse kogemuse. Pange need kokkulepped kirja isiklikku tugiplaani. See plaan aitab õpirännet hästi korraldada ning seda võib (õppuri nõusolekul) jagada juhendajate ja vastuvõtva organisatsiooniga. Arvestage alati privaatsusega ning ärge jagage teavet ilma õppuri nõusolekuta.

„Uurisin materjale, mida mul oli vaja kaasa võtta ja millal ma pidin kohal olema. Ettevalmistus oli üsna lihtne. Pakkisin kaasa asjad, mis olid nimekirjas kirjas. Seejärel läksin õigel ajal õigesse kohta.“ (*õpilane Eestist*)

Näidise õpirände tugiplaanist, mille täidavad õppur ja töötajad koos, saab siit alla laadida. See näidis töötati välja Erasmus+ projekti **Make It Happen** raames.

Keda kaasata?

- Õppur ise
- Vajaduse korral lapsevanemad või hooldajad (eriti alla 18-aastaste õppurite puhul)
- Juhendajad või tugipersonali liikmed

Lapsevanemad või hooldajad saavad aidata olulise teabe jagamisel ning annavad sageli õppurile täiendavat kindlustunnet.

3.2 Mida arutada õpilasega?

Looge vestluseks turvaline ja meeldiv keskkond. Kui õpilane seda soovib, võib ta vestlusele kaasa võtta ka mõne teise inimese. Arutage ainult seda, mis on selle konkreetse õpilase jaoks oluline. Võimalikud teemad on:

Ootused: õppimine ja areng	Mured ja hirmud	Tervises seisund ja sellega seotud vajadused
Heaolu toetamine	Individuaalne tugikava	Programmi kaasavus
Vastuvõtva asutuse ligipääsetavus ja kohapealne juhendamine	Vajadus tugiisiku järele	Juhendajatelt nõutavad erioskused

1. Ootused: õppimine ja areng

Alustage vestlust positiivselt. Uurige, mida õppur õpirändelt ootab ja mida ta soovib õppida või millistes valdkondades areneda.

2. Mured ja hirmud

Arutage võimalikke hirme ja leidke koos võimalusi nende vähendamiseks.

„Välismaale minek oli põnev. Olin veidi mures oma keeleoskuse pärast, kuid oli suurepärase avastada, et saan hakkama. Kui nägin, et kõik laabub, kasvas ka minu enesekindlus. Samuti arenesid minu erialased oskused.“ (*õppija Soomest*)

3. Tervises seisund ja sellega seotud vajadused

Arutage võimalikke tervisemuresid ja/või ravimeid, mida õppur kasutab, ning seda, kuidas nendega õpirände ajal arvestada.

4. Heaolu toetamine

Selgitage välja, mida õppur vajab, et tunda end õpirände ajal hästi ja turvaliselt.

5. Individuaalne tugikava

- **Kas õppur vajab abi transpordiga?** Mõnel juhul võib olla vajalik pakkuda saatjat juba õppuri elukohast alates. Näiteks ei pruugi õppuril olla võimalik iseseisvalt jõuda eelnevalt kokkulepitud kohtumispai ka lennujaamas või raudteejaamas.
- **Kas õppuril on erisoove majutuse osas?** Näiteks võib ta vajada omaette tuba või korterit, et oleks võimalik viibida rahulikus keskkonnas. Samuti võivad mõned õppurid vajada ratastooliga ligipääsetavat majutust.
- **Kas on vaja täiendavat rahalist toetust?** Sellist tuge võib pakkuda näiteks Erasmus+ programm (vt Erasmus+ kaasamistoetuse tingimused). Mõne õppuri puhul võib olla

otstarbekas korraldada enne õpirännet ettevalmistav külastus.

- Kaaluge, kas õppur vajab täiendavat kindlustust.

6. Programmi kaasavus

Rühmaõpirände korraldamisel on oluline tagada programmi kaasavus. Veenduge, et kõik kavandatud tegevused oleksid universaalselt ligipääsetavad, ning tehke vajaduse korral vajalikud kohandused. Kui see ei ole võimalik, pakkuge alternatiive, mille hulgast saab valida kogu rühm. Esitage õppuritele eelnevalt täpne ajakava, sest osa neist vajab seda oma päeva planeerimiseks. Samuti võivad mõned õppurid vajada pikemaid puhkepause.

7. Vastuvõtva asutuse ligipääsetavus ja kohapealne juhendamine

Kontrollige, kas praktikakoht on õppuri jaoks sobiv ning kas vajalik juhendamine ja spetsialistide tugi on kohapeal kättesaadav.

8. Vajadus tugisiku järele

Hinnake, kui palju tuge õppur vajab. Näiteks võib olla vajalik, et juhendaja oleks kogu õpirände vältel pidevalt kättesaadav.

9. Juhendajatelt nõutavad erioskused

Selgitage välja, kas õppur vajab spetsiifiliste oskustega spetsialisti, näiteks viipekeeletõlki või muud tugispetsialisti.

Individuaalse tugiplaani kontrollnimekiri on saadaval [siin](#).

3.3 Ettevalmistav kohtumine õpilaste ja/või vanematega

Korraldage kohtumine õppuri ning vajaduse korral lapsevanemate või teiste asjaomaste inimestega. Arutage ülaltoodud teemasid ja õpirände tugikava ettevalmistaval kohtumisel.

Ettevalmistava kohtumise sisu näide:

- ☐ Õppija soovid ja vajadused; arutelu töötajate ja/või perega
- ☐ Tervis ja ravimid
- ☐ Kontaktivõimalused õpirände ajal: eesmärgid, sagedus, suhtlusviis ja kaasatud töötajad
- ☐ Teave vastuvõtva riigi kohta
- ☐ Spetsiifilised ligipääsetavust tagavad lahendused
- ☐ Hädaolukorra kontaktisikud
- ☐ Emotsionaalne ja sotsiaalne tugi
- ☐ Erasmus+ raames kehtivad õigused ja kohustused

Seda kohtumist saab kasutada ka selleks, et arutada koos läbi või täita ühiselt õpirände tugikava.

„Õpilasesõbralik juhendamine ja sisu on eelduseks, et õpilane julgeks osalemise kohta otsuse langetada.“ (õpetaja Hollandist)

Allpool on toodud näited küsimustest, mida õpilasele esitada ettevalmistava kohtumise ajal:

- Kas oled harjunud välismaal reisima?
- Kas Sul on välismaale reisimisega seoses mingeid muresid või hirme?
- Kas Sul on mingeid terviseprobleeme, millest peaksime teadlikud olema?
- Millist tuge või abi Sa oma õpirändeperioodil vajad?

Abimaterjali leiab [siit](#).

3.4 Hädaolukorra plaani koostamine

Koostage eelnevalt selge hädaolukorra plaan ning arutage see läbi õppuri ja asjaomaste töötajatega.

- **Kontaktisik vastuvõtvas riigis**, kes saab õppurit hädaolukorras aidata. See võib olla näiteks juhendaja, kes teab, kuidas sellises olukorras tegutseda, keegi vastuvõtvast organisatsioonist või arst.
- **Selged kokkulepped hädaolukorras tegutsemiseks**, et nii õppur kui ka juhendaja teaksid, mida teha.
- **Sobiv kindlustus**, mis katab ootamatud kulud.

3.5 Ettevalmistavate külastuste korraldamine

Mõnikord on otstarbekas teha **ettevalmistav külastus sihtkohta**. See aitab tagada, et Erasmus+ õpirändekogemus oleks õppuritele ja õpetajatele turvaline, hästi korraldatud ja edukas.

Sellised külastused aitavad õppeasutustel kontrollida tervise- ja ohutustingimusi, kavandada praktilisi üksikasju, teha tihedat koostööd vastuvõtivate organisatsioonidega ning tagada, et õpieesmärgid oleksid selgelt määratletud. Samuti võivad need anda õppuritele suurema kindlustunde uue keskkonna, igapäevaste harjumuste ja ootuste osas.

„Nüüd tean, et õppimine ei peatu piiride taga. See reis on tekitanud minus elevust välismaal praktika sooritamise suhtes.“ (õpilane Madalmaadest)

Ettevalmistavad külastused võivad tugevdada partnerlussuhteid ja parandada osalejate kogemust, kuid nende kavandamisel tuleb arvestada ka rahaliste, ajaliste ja halduslike ressurssidega.

Ligipääsetavusele ja kaasatusele suunatud õpirändeprojektide puhul on hea ettevalmistus eriti oluline. Tehes koostööd kohalike Erasmus+ koordinaatorite, tugiteenuste pakkujate ja toevajadusega inimesi esindavate organisatsioonidega, saab korraldada sobiva toe, näiteks isikliku juhendamise või kohandatud transpordi. Seda tuge saab ettevalmistava külastuse ajal juba katsetada ja vastavalt vajadustele kohandada.

Olulised sammud ettevalmistava külastuse ajal

Kui toevajadusega õppurid osalevad Erasmus+ õpirändes, aitab ettevalmistav külastus tagada, et kõik vajalik oleks hästi korraldatud. Nii saab luua turvalise, ligipääsetava ja kaasava väliskogemuse, kus õppuritel on head võimalused õppida ja areneda. Sellise ettevalmistava külastuse käigus saavad töötajad või õppurid kontrollida ja ette valmistada erinevaid aspekte:

Vastuvõttev asutus/ organisatsioon	Õppe- ja praktikakohad	Majutus
Transport ja liikumine	Tervishoiuteenused, ravi	Tugiteenused
Sotsiaalne ja kultuuriline kaasatus	Abivahendid	Rahalised vahendid

1. Koostöö vastuvõtva õppeasutuse või organisatsiooniga

Arutage koos läbi, kes mille eest vastutab. Selgitage välja, kas programmis on vaja teha kohandusi, vaadake üle õppeleping ning kontrollige, kas kavandatud tegevused on teostatavad. Veenduge ka, et oleks selge, millist tuge iga õppur vajab.

2. Õppe-ja praktikakohtade ligipääsetavus

Kontrollige, kas kõik kohad, mida õppur külastab, on hästi ligipääsetavad. Arvestage näiteks õppeasutuse, majutuse, tualettruumide ja teiste ühiskasutatavate ruumidega.

3. Majutus

Kontrollige, kas majutus sobib õppuri vajadustega. Pöörake tähelepanu ligipääsetavusele, kaugusele õppekohast ning sellele, kas ohutuse ja hädaolukordade kohta on selged kokkulepped. Veenduge, et personal oleks kokkulepetest teadlik.

4. Transport ja liikumine

Kontrollige, kuidas õppurid liiguvad (ka vastuvõtva organisatsiooni sees) ning kas marsruudid on neile sobivad. Selgitage välja ka see, kas õpirände ajal on vaja täiendavat saatmist või juhendamist.

5. Tervishoiuteenused ja meditsiiniline abi

Tagage, et oleks selge, kuhu õppurid saavad pöörduda hädaolukorras või terviseprobleemide korral.

6. Tugiteenused

Tutvuge töötajate või teenustega, kes pakuvad tuge toevajadusega õppuritele, ning arutage, kuidas toimub koostöö ja suhtlus.

7. Sotsiaalne ja kultuuriline kaasatus

Uurige võimalusi sotsiaalseteks tegevusteks ning seda, kuidas õppurid saavad osaleda kohalikus elus.

8. Tehnilised ja õppega seotud abivahendid

Kontrollige, kas õppimiseks on olemas sobivad kohandused ja vajalikud abivahendid.

9. Rahalised ja halduskorralduslikud kokkulepped

Kontrollige, kas täiendava toe pakkumiseks on piisav eelarve. Veenduge, et kõik Erasmus+ kaasamistoetusega seotud võimalused oleksid nõuetekohaselt rakendatud, ning leppige kokku, kuidas kulusid hüvitatakse.

Ettevalmistavad külastused võivad aidata muuta õpirände turvalisemaks ja ligipääsetavamaks, kuid need ei ole alati vajalikud. Neid tuleks kasutada eelkõige juhul, kui neist saadav kasu kaalub üles aja- ja rahalise kulu. Kui selline külastus korraldatakse, on oluline, et see toetaks õppuri iseseisvust ja enesekindlust. Arutage tulemusi õpilasega (ja vajaduse korral lapsevanematega) ning lisage need isiklikku tugiplaani.

Järgnev [kontrollnimekiri](#) aitab hinnata, kas kõik vajalik on hästi korraldatud.

3.6 Muud olulised aspektid enne õpirännet

1. Eelnev kontakt kaasõppijatega

Õppijatel on kasulik juba enne väljasõitu omavahel suhelda, näiteks WhatsAppi grupi kaudu. Nii saavad nad ennast tutvustada, küsimusi esitada ja üksteisega juba varem tuttavaks saada. See vähendab pinget, suurendab ühtekuuluvustunnet ning muudab kohapeal kontakti loomise lihtsamaks.

2. Tugikaaslase süsteem

Õppija võib kokku viia kaasõpilasega, kellel on juba õpirände kogemus. Nii saab kaasõpilane jagada nõuandeid ja oma kogemusi.

3. Virtuaalne ettevalmistus

Kasutage näiteks Google Mapsi või videoid, et tutvuda sihtkohaga juba enne saabumist. Nii saavad

õppijad uurida õppeasutust, majutuskoha ja liikumisteid. See aitab uue keskkonnaga harjuda, suurendab enesekindlust ning muudab välismaal alustamise lihtsamaks.

Järgnev [kontrollnimekiri](#) aitab hinnata, kas kõik vajalik on hästi korraldatud.

Moodul 4: Tugi õpirände ajal

Õpilane vajab kogu õpirände vältel regulaarset ja individuaalselt kavandatud tuge. Vajaliku toe ulatus ja korraldus sõltuvad õpilase vajadustest.

„Õpilased kohanesid hästi, kuigi kohalikud inglise keelt ei rääkinud. Toit ja majutus olid head. Grupitöö sujus suurepäraselt. Oli huvitav kohtuda uute inimestega. Üldiselt oli kogemus suurepärane.” (õpetaja Soomest)

4.1 Erasmus+ programmi kvaliteedistandardid osalejate toetamisel

Õpirände ajal pakutav tugi peab olema võimalikult hästi kohandatud õppuri vajadustele. Selles on oluline roll nii saatval õppeasutusel kui ka vastuvõtval organisatsioonil. Erasmus+ kokkulepete kohaselt on oluline, et:

- Õppija toevajadus selgitatakse välja juba varakult.
- Õppeasutused ja ettevõtted teevad head koostööd.
- Õpilaste heaolu tuleb jälgida ja toetada kogu õpirände vältel.

4.2 Toetusvaldkonnad

Õpilased võivad õpirände jooksul vajada tuge erinevates valdkondades. Oluline on toevajadus eelnevalt kindlaks teha ja seda õpirände jooksul regulaarselt jälgida. Olulised jälgitavad valdkonnad on:

1. Isiklik toimetulek

Motivatsioon, stressiga toimetulek, energiataseme hoidmine ja enesekindlus.

2. Õppimine ja töötamine

Põhioskused, keskendumisvõime, tervis ning ülesannete täitmine.

3. Koostöö

Suhtlemine, meeskonnatöö, käitumine töökohal ja emotsioonidega toimetulek.

4. Igapäevaelu

Enese eest hoolitsemine, rahaga toimetulek, reisimine ja vaba aja veetmine.

„Mulle meeldis iseseisvus, kodust lahkumine, keele õppimine ja nägemine, kuidas sama tööd tehakse mitmel erineval moel.“ (õpilane Hispaaniast)

4.3 Võimalikud tugimeetmed

Igal õpilasel on erinevad vajadused. Seetõttu on oluline, et nii tema enda õppeasutus kui ka vastuvõttev organisatsioon tagaksid alati vajaliku toe kättesaadavuse.

Õpilaste toetamiseks võib kasutada järgmisi meetmeid::

1. Kaasõpilaste pakutav tugi

Kaasake kaasõpilane, kes aitab kohaneda nii õppe- ja töökeskkonnas kui ka sotsiaalsetes olukordades.

2. Osalemine tegevustes

Julgustage õpilasi osalema sotsiaalsetes ja kultuurilistes tegevustes. See aitab luua uusi kontakte ja ennetada üksildust.

3. Sotsiaalsetes ja kultuurilistes tegevustes osalemise toetamine

Julgustage õpilast osalema tegevustes, mida pakuvad vastuvõttev õppeasutus, kohalik kogukond või kohalik Erasmuse projektivõrgustik. Need tegevused aitavad luua suhteid ja vähendada eraldatust.

4. Jälgimine ja juhendamine

Tagage vastuvõtvas õppeasutuses mentori või kontaktisiku olemasolu. Ta jälgib õpilase edenemist (osalemine, õpitulemused, käitumine) ja on toeks. Eriti alguses on oluline pöörata rohkem tähelepanu, et luua hea kontakt.

Täiendav juhendamine (vajaduse korral)

Mõnikord võib olla vajalik täiendav saatja või juhendaja. Ta saab aidata reisi ajal või esimesel kohanemisperioodil. Erasmus+ programm ja muud algatused pakuvad selleks rahalist tuge. Juhendaja ei pea tingimata viibima kohal kogu õpirände perioodi vältel.

Vajaliku toe ulatus sõltub:

õppija vajadustest - õpilane, kes vajab abi igapäevaelus ja enese eest hoolitsemisel, võib vajada teistsugust tuge kui õpilane, kellel on vähene enesekindlus või negatiivne enesehinnang;

programmi iseloomust.

5. Regulaarne kontakt

Hoidke õpilasega ühendust kokkulepitud aegadel. Nii kujuneb turvaline keskkond, kus saab esitada küsimusi või jagada oma muresid. Vajaduse korral võib abi olla ka kontaktist lapsevanemate või vastuvõtva perega.

Järgnev [kontrollnimekiri](#) aitab hinnata, kas kõik vajalik on hästi korraldatud.

Moodul 5: Tugi õpirände järel

Õpilast on oluline toetada ka pärast õpirände lõppu, et ta saaks õpitut oma õpingutes ja erialases arengus rakendada. Samal ajal saavad nii õpilane kui ka õpirännet koordineeriva õppeasutuse töötajad hinnata õpirände õnnestumist.

„Selle õpirände jooksul õppisin palju ka teiste kultuuride ja nende traditsioonide kohta. See oli tõeliselt imeline kogemus, mis toetas mind väga ka vaimse heaolu seisukohalt. Ma teeksin selle kogemuse kõhkluseta uuesti läbi.“ (*õpilane Kreekast*)

Õpirändejärgse toe olulisus

Piisav tugi pärast õpirännet on kasulik kõigile õpilastele, kuid eriti neile õpilastele, kes vajavad täiendavat tuge. Süsteemne järeltegevus annab õpilastele võimaluse oma kogemusi analüüsida ja nende üle järele mõelda.

„Tulemused on olnud väga positiivsed, nii professionaalselt kui ka isiklikult; õpilaste enesekindlus ja enesehinnang on paranenud. Nüüd on vaja tagada õpingute ja hariduse järjepidevus.“ (*õpetaja Hispaaniast*)

Olulised järeltegevuse teemad

1. Õpitu rakendamine

Oluline on, et õpilased kasutaksid õpirände käigus saadud kogemusi oma edasises arengus. Seda saab toetada näiteks järgmiste tegevustega:

- refleksioonivestlused
- päeviku pidamine
- hindamis- ja tagasisidevestlused
- töötoad või praktilised harjutused
- suhtlemine kaasõpilastega

2. Vaimne ja sotsiaalne tugi

Pärast naasmist võivad õpilased kogeda erinevaid emotsioone. Mõnel juhul võivad nad vajada täiendavat tuge, eriti siis, kui neil olid vaimse heaoluga seotud raskused juba enne õpirännet.

3. Tagasipöördumisega seotud kultuurišokk

Õpilased peavad pärast naasmist oma tavapärase elukeskkonnaga uuesti kohanema. See võib osutuda keeruliseks, eriti siis, kui nad said välismaal teistsuguse, näiteks kaasavama kogemuse.

5.1 Toetusstrateegiad

Lisaks üldisele järeltoele on oluline pakkuda õpilastele ka sihipärast tuge, mis lähtub nende individuaalsetest vajadustest. Seda saab teha mitmel viisil.

1. Erialase arengu toetamine

Arutage koos õpilasega, mida ta õpirände jooksul õppis. Seda võib teha töötoas koos kaasõpilastega või individuaalse vestluse käigus. Näiteks võib arutada järgmisi küsimusi:

Milliseid oskusi oled arendanud?

Kuidas saad seda kogemust kajastada oma CV-s või LinkedIni profiilil?

Kuidas saad sellest kogemusest rääkida töövestlusel?

2. Praktikakogemuse analüüsimine

Paluge õpilastel oma praktikakogemusele tagasi vaadata. Mis läks hästi? Mida nad õppisid? Mida saaks edaspidi paremini teha?

See on ka hea võimalus jagada kogemusi kaasõpilastega ning vahetada rahvusvahelisest õpirändest saadud teadmisi ja kogemusi.

3. Psühhosotsiaalne tugi

Tagage nõustamine ja võimalused kogemuste arutamiseks, näiteks individuaalsete vestluste või rühmaarutelude kaudu.

Pöörake tähelepanu ka võimalikule tagasipöördumisega seotud kultuurišokile. Välismaalt naasmine võib olla keeruline. Õpilased võivad tunda näiteks motivatsiooni langust, üksildust või ärrituvust. Sellest rääkimine aitab neil oma tavapärase eluga paremini uuesti kohaneda.

4. Sotsiaalsete kontaktide hoidmine

Julgustage õpilasi hoidma ühendust inimestega, kellega nad õpirände ajal tuttavaks said. Seda saab teha näiteks [Erasmus Student Networki](#) (ESN) või teiste võrgustike tegevuste kaudu.

Täiendavad soovitused

Muutke järeltegevused õpirändeprogrammi püsivaks osaks.

Kasutage omandatud oskuste nähtavaks tegemiseks tunnistusi ja tõendeid, näiteks [Europassi õpirände tunnistust](#).

Pakkuge õpilastele nende vajadustest ja olukorrast lähtuvat individuaalset tuge.

Uuringud on näidanud, et interaktiivsete vahendite kasutamine soodustab refleksiooni ja õppimist.

Järgmise kontrollnimekirja abil saate hinnata, kas õpirändejärgne tugi on hästi korraldatud ning kas õpilased saavad pärast naasmist piisavat juhendamist.

See [kontrollnimekiri](#) aitab toetada õpilasi pärast õpirännet.

Kasutatud allikad

Raamatud

1. Dawson, P., & Guare, R. (2013). *Executive functions in children and adolescents: A practical guide for diagnosis and intervention* (J. van Loon, vert.). Hogrefe Publishing Group.
2. Leung, A. K. Y., Maddux, W. W., & Galinsky, A. D. (2008). Multiculturele ervaring bevordert creativiteit en innovatie. *Psychological Science*, 19(6), 623-628.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02135.x>
3. Pedersen, P. B. (2010). *Counseling across cultures* (6e druk). SAGE Publications.
4. Schepers, S. (2017). *Als alle breinen werken: Succesvol werken met neurodiverse kinderen en jongeren*. Business Contact.
5. Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2012). *Clinical interviewing* (5e druk). Wiley.
6. Sue, S., & Sue, D. W. (2016). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (7e druk). Wiley.
7. Van Wienen, B. (2015). *Van individueel naar inclusief onderwijs*. Uitgeverij Janneke van Loon.

Veebiallikad

1. Ammattiopisto Luovi. (2022). *RUORI-beoordelingsinstrument*. <https://luovi.fi/wp-content/uploads/2022/11/ruori-in-english.pdf>
2. American Counseling Association (ACA). (2021). Ethiek en normen in de counseling. <https://www.counseling.org>
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). Gezondheid op reis. <https://www.cdc.gov/travel>
4. Cultural Intelligence Center. (2020). Culturele intelligentie ontwikkelen voor een effectieve reisvoorbereiding. <https://www.culturalq.com>
5. Europese Commissie. (2020). Een nieuwe vaardighedenagenda voor Europa. <https://ec.europa.eu>
6. Europese Commissie. (2021). Erasmus+ Programmagids. <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/>
7. Europese Commissie. (2025). Erasmus+ Programmagids 2025 (Versie 2). Bureau voor publicaties van de Europese Unie.
8. Europees Centrum voor de ontwikkeling van de beroepsopleiding (Cedefop). (2020). Beroepsonderwijs en -opleiding in Europa: een vergelijkende analyse.
<https://www.cedefop.europa.eu>

9. Europese kwaliteitsborging in beroepsonderwijs en -opleiding. (n.d.). Toegankelijkheid in Erasmus+. <https://epale.ec.europa.eu>
10. GoAbroad. (2021). Voorbereiding op studeren in het buitenland: Geestelijke gezondheid en culturele paraatheid. <https://www.goabroad.com>
11. Institute for International Education (IIE). (2021). Voorbereiding op studeren in het buitenland: een gids voor studenten. <https://www.iie.org>
12. Make It Happen. (n.d.). Make It Happen Education. <https://makeithappen.education>
13. MHA (Mental Health America). (2020). Het belang van geestelijke gezondheid bij internationale reizen. <https://www.mhanational.org>
14. Beroepsopleiding Spesia. (2022). Toolkit voor speciale ondersteuning op de werkplek: Erityisen tuen työkalupakki työpaikkaohjaajalle. https://ohjaan.fi/wp-content/uploads/2020/12/1315_Arviointiopas_tyopaikoille_EN-5.pdf
15. Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). (2021). Internationale reizen en gezondheid. <https://www.who.int>

Teadusartiklid ja publikatsioonid

1. Erasmus+ Nationaal Agentschap. (2024). *Een buitenlandse ervaring voor het leven* [infographic PDF]. Opgehaald in juli 2025, van de Erasmus+-website: <https://www.erasmusplus.nl/sites/default/files/2024-08/A%20Foreign%20Experience%20for%20Life.pdf>
2. Internationale mobiliteit met een handicap. (juni 2021). *Inclusieve mobiliteit: belemmeringen en behoeften van jongeren met een handicap* - Belemmeringen en stimulerende factoren voor jongeren met een handicap. <https://mobility-with-disabilities.org/wp-content/uploads/2021/06/Inclusive-Mobility-barrier-and-needs-from-young-people-with-disabilities.pdf>
3. Leung, A. K. Y., Maddux, W. W., & Galinsky, A. D. (2008). Multiculturele ervaring bevordert creativiteit en innovatie. *Psychological Science*, 19(6), 623-628. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02135.x>
4. Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2012). Clinical interviewing (5e ed.). Wiley.
5. Sue, S., & Sue, D. W. (2016). Begeleiding van cultureel diverse personen: theorie en praktijk (7e druk). Wiley.

Audiovisuaalsed allikad

1. Astangu Projektid. (z.j.). Astangu Project. <https://www.astanguprojektid.eu/>
2. EAIE. (z.j.). Handicap en mobiliteit. <https://www.eaie.org/resource/disability-mobility.html>

3. OpenAI. (11 maart 2025). *Tips voor het organiseren van een Erasmus+-mobiliteitsprogramma op het gebied van administratie voor een student met een visuele beperking in Frankrijk*. <https://chat.openai.com/>
4. YouTube. (10 april 2023). Erasmus+-ondersteuning voor inclusie van studenten met een handicap. <https://youtu.be/gUzpElijWiA>