

# Porgandiks kasvamine: kirjandusteadlase kogemuslugu eksperimentaalsest vaimse tervise projektist

**KAIRI JETS**

kirjandusteadlane ja videomängu-uurija  
*kairi.jets@outlook.com*

**Teesid:** Euroopa kultuuripealinn Tartu 2024 teema „Ellujäämise kunstid“ mõjul tulid Peaasi.ee ja Kinoteater mõttele pöörata tähelepanu psühholoogilisele kultuurile ehk sellele, kuidas me mõtleme ja räägime vaimsest tervisest. 2023. aasta kevadel kutsusidki nad projekti „Peaasi ajab naerma“ raames Lõuna-Eesti inimesi tasuta naljakirjutamise koolitusele ning aasta lõpuks oli selle edukalt läbinud kakskümmend inimest. Neist 12 julget astusid oma kavadega ka lavale ning andsid 2024. aasta jooksul Lõuna-Eestis 17 etendust pealkirjaga „Vaimne tervis on nagu porgand“. Projektis osalenud kirjandusteadlase kogemuslugu kirjeldab seda teekonda ning vastab küsimustele, kuidas said tavalistest Lõuna-Eesti inimestest püstijalakoomikud, kes andsid etendusi peaaegu ilma reklaamita väljamüüdnud saalidele ning kuidas osutus projekt lõpuks nii edukaks, et laienes väljapoole algseid kultuuripealinna ürituse piire.

**Märksõnad:** autoetnograafia, kogukond, narratiiviteraapia, püstijalakomöödia, vaimne tervis

## SISSEJUHATUS

2024. aasta 4. veebruaril astusid Tartu 2024 kultuuripealinna programmi raames Genialistide klubis rahva ette 12 tavalist Lõuna-Eesti inimest, et esitada

esimest korda elus püstijalakomöödiat. Lisaks seosele Lõuna-Eestiga ja huvile püstijalakomöödia vastu ühendas neid ka isiklik kokkupuude vaimse tervise probleemidega. Tegu oli MTÜ Peasjad (edaspidi Peaasi.ee) ja MTÜ Kinoteater ühisprojekti „Vaimne tervis on nagu porgand“ raames naljakirjutamise koolituse läbinutega, kes olid nõustunud koolitusel kirjutatud tekstidega ka publiku ette tulema. Järgnev on ühe esineja kogemuslugu ja katse kirjeldada koolituse ja esinemise ajal ja järel toimunut kultuuriloolisest vaatepunktist, aga ka tagantjärele kogu protsessi mõtestada. Vaatan protsessi ühelt poolt kultuuri-uuriija (kirjandusteadlase) pilguga, aga teisalt olen läbinud koolituse ja töötanud kogemusnõustajana, seega kasutan ka selle ala teadmisi ja kogemusi. Lisaks otsin põhjusi, miks projekt õnnestus – kuidas see ebatavaline protsess algusest lõpuni toimis, miks jätkuvalt publikut kõnetati ning kuidas tekkis nii erineva tausta ja iseloomuomadustega korraldajatest ja osalejatest üksteist toetav kogukond.

Lähtun artiklis tagantjärele kättesaadavatest andmetest – enda ja teiste osalejate meenutused, kirjavahetus (sh privaatne) asjaosalistega, kuvatõmmised tagasisidest. Kõike ma asjaosaliste ja iseenda privaatsuse kaitsmiseks ei avalda. Kuna protsessist ülevaate andmise ja selle analüüsimise mõte (ehk ettepanek artikkel kirjutada) tuli jaanuaris 2025 ehk pärast Lõuna-Eesti esinemiste lõppu, ei saa antud juhul rääkida ka osalusvaatlusest, sest kuigi Põhja-Eesti esinemised olid tolleks hetkeks alles ees, oli tekkinud esinemise rutiin, mida mõne hilisema esinemisega ei kõigutanud. Ka oli selleks ajaks tekkinud (ja üle aasta kestnud) tugev side grupiga; erinevalt sellest, kui oleksin projektiga algusest peale liitunud erapooletu uurijana, polnud minu suhtlus grupiga mõjutatud uurija väljastpoolt tulija positsioonist. Samadel põhjustel ei saanud eelnevalt paika panna eetilisi parameetreid, millest uurimise käigus lähtuda, ning seetõttu on valmis uurimuse tekst saadetud kõigile korraldajatele ja esinejatele kooskõlastuseks.

Käesoleva uurimuse võib liigitada autoetnograafiaks, sest see kirjeldab ja analüüsib isiklikku kogemust süstemaatiliselt, et mõista kultuurilist kogemust (Ellis & Adams *et al.* 2011: 273). Autoetnograafilised uurijad „kirjutavad tagasivaatavalt ja valikuliselt võtmehetkedest, mis tulenevad või on saanud võimalikuks teatava kultuurilise kuuluvuse ja/või kultuurilise identiteedi kaudu“ ning püüavad oma kogemusi mõtestada (*ibid.*: 276). Carolyn Ellis, Tony Adams ja Arthur Bochner ei täpsusta siinjuures, mida nad kultuurilise kuuluvuse või kultuurilise identiteedi all täpsemalt silmas peavad, aga käesolevas artiklis käsitlen seda väga üldises mõttes kui kuuluvust mingisse inimrühma ja teadvustatud identiteeti selle liikmena. Seega kuuluvad etenduse „Vaimne tervis on nagu porgand“ korraldajad ja esinejad, sh artikli autor ühte „kultuuri“ ja neil on ühine identiteet („porgandid“).

Naljakirjutamist, püstijalakomöödiat ja vaimset tervist ühendavaid projekte on maailmas toimunud varemgi, näiteks David Granirer'i loodud programm „Stand up for Mental Health“ Kanadas (Granirer) ja Angie Belcheri juhtimisel

„Comedy on Referral“ Ühendkuningriigis (Rethink 2023). Viimase osalised käisid „Peaasi ajab naerma“ projekti raames 2024. aastal ka Tartus esinemas (Peaasi 2024a). Pikemalt saab püstijalakomöödia rollist vaimse tervise toetajana lugeda Andi Cuddingtoni magistritööst (Cuddington 2017) või Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia seminaritööst, mis uuris projekti „Vaimne tervis on nagu porgand“ mõju osalejate vaimsele tervisele (Mets 2025). Käesolev artikkel keskendub toimunu faktilisele ja kogemuslikule kirjeldusele ning annab vaate projekti seest. Materjali neutraalne analüüs ja paigutus teaduskonteksti jääb tulevastele uurijatele, kelle seos materjaliga on vähem isiklik.

## VAIMNE TERVIS ON NAGU PORGAND

„Vaimne tervis on nagu porgand“ oli üks osa Peaasi.ee suuremast projektist „Peaasi ajab naerma“, mis omakorda oli osa Euroopa kultuuripealinn Tartu 2024 põhiprogrammist. „Peaasi ajab naerma“ eesmärk oli pöörata tavapärase kultuurivormide kõrval rohkem tähelepanu ka psühholoogilisele kultuurile ehk sellele, kuidas ühiskonnas räägitakse vaimsest tervisest. Projektiga loodeti luua olukord, kus eesti inimesed oskavad teadlikult hoida ja toetada nii enda kui lähedaste vaimset tervist ning võtta maha hirmu vaimse tervise teemadel rääkimise eest (Lõunaestlane 2024; Tervisegeenius 2024). Lisaks püstijalakomöödiatile kuulusid Peaasi.ee kultuuripealinnaprogrammi veel vaimse tervise improvisatsiooni harrastusgrupid koostöös improkomöödiateatriga Ruutu10 ja vaimse tervise kohvikud, kus koolitatud vabatahtlikud pakkusid soovijatele võimalust olla ära kuulatud. Vaimse tervise kohvikutega jätkab Peaasi.ee tänaseni.

2023. aasta kevadel alustati inimeste otsimist projekti, sama aasta sügiskul algasid koolitused, ning 2024. aasta alguses anti Tartu 2024 kultuuripealinna piirkonnas 12 etendust. Käsitletud vaimse tervise teemad ulatusid läbipõlemisest, depressioonist endal või lähedasel ja erinevate eluraskustega toimetulekust aktiivsus- ja tähelepanuhäire või bipolaarse meeleoluhäire diagnoosini. Projekti koolitus koosnes kahest poolest – vaimse tervise osast ja naljakirjutamise osast – ning pärast koolitust sooritasid osalised nn eksami – umbes viieminutilise esituse enda kirjutatud materjalist soovitatavalt vaimse tervise teemadel Kinoteatri juhendajatele, misjärel nad said koolituste läbimise tunnistuse. Eksamite põhjal tehti mitmele osalejale ettepanek oma kavaga ka päriselt rahva ette minna, sellega oli nõus 12 osalejat (4 meest ja 8 naist). Need osalejad andsid Tartu 2024 kultuuripealinna programmi raames etendusi 2024. aasta alguses Tartus, Võrus, Värskas, Otepääl ja Viljandis, aasta lõpus veel viis lisaetendust Tartus, Moostes, Viljandis ja Elvas. Pärast kultuuripealinna projekti piirangute lõppu anti 2025. aasta alguses viis etendust Põhja-Eestis (Viimsis, Keilas, Sakus, Tallinnas ja Arukülas) ning vähendatud koosseisuga (8 esinejat) kaks etendust Henrik Kalmeti juhtimisel 17. ja

18. juulil Saaremaal Triigi Filharmoonias. Etendusi käis vaatamas ühtekokku umbes 4500 inimest.

Projekt algas koolituse naljakirjutamise osa testimisega Peaasi.ee töötajatel ning osaliste valimisega kultuuripealinna piirkonna inimeste seast. 2023. aasta 8. maiks tuli soovijatel täita taotlus, kus küsiti muuhulgas „Palun kirjelda, kas ja kuidas vaimse tervise teemad Sind isiklikult puudutanud on“, „Milline huumor Sulle meeldib?“ ja „Mis suhe on Sul kirjutamise või oma mõtete kirja panemisega?“. 106 kandideerija hulgast valiti välja 47, kes kutsuti intervjuudele mai lõpus ja juuni alguses (27.05, 03.06 ja 10.06) Peaasi.ee toonases kontoris Aleksandri tänavas või erijuhtudel veebi teel. Seejärel valiti nende seast välja 24 osalejat, kes kutsuti sügisel koolitustele, neist kaks loobusid enne koolituse algust.

Vaimse tervise koolituse viis läbi Peaasi.ee koolitaja Teili Toms, kogu teekonnal oli kaasas Peaasi.ee-poolne koordinaator ja projektijuht Sandra Liiv. 7. ja 14. oktoobril tegid osalejad Raekoja platsil Tartu 2024 majas läbi vaimse tervise esmaabi koolituse mahus 11 akadeemilist tundi, teemadeks vaimse tervise esmaabi sammud, stress, trauma, depressioon, ärevushäired ja sõltuvushäired. Järgnesid lühemad koolitused veebis (17.10, 24.10 ja 31.10), kus muuhulgas lihviti oskusi teadveloleku, emotsioonide regulatsiooni ja kriisitalumise vallas. Vaimse tervise alased koolitused andsid projektile tugeva põhja ja fookuse ning soodustasid osalejate edasist läbisaamist. Kuna olen läbinud kogemusnõustaja koolituse ja saanud 2011. aastast mõningaste pausidega pidevalt psühhoteraapiat, oli koolitusel minu jaoks vähe uut. Avastasin, et vaimse tervise esmaabi samme olen juba intuiitiivselt ise rakendanud, kuid tore oli need põhimõtted hästi sõnastatult, süstematiseeritult ja selgitatuna ühest allikast üle korrata. Samuti oli Teili rahulik ja leebe lähenemine hea tooniandja kogu projektile.

## NALJAKIRJUTAMISE KOOLITUS

Naljakirjutamise koolitust viisid läbi Kinoteatri liikmed Paavo Piik, Paul Piik ja Henrik Kalmet, see kestis 13. novembrist 17. detsembrini. Iga nädal toimus grupikohtumine Zoomi keskkonnas, mis kestis umbes 45 minutit. Kõigepealt võeti kokku eelmise nädala teemad, juhendajad vastasid osalejate tekkinud küsimustele ning seejärel tutvustati uue nädala teemasid või harjutuste tegemiseks vajalikke oskusi või meetodeid. Põhiline töö toimus nädala jooksul pärast grupikohtumist individuaalselt. Kõik osalised jagati paaridesse ja neile määrati mentor, igale kolmikule saadeti link Google Drive'i dokumendile, kuhu iga nädal lisandus viie päeva jagu kirjutamisülesandeid, iga päeva kohta kaks harjutust, millele oli juurde pandud ka hinnanguline sooritusaeg (nt 20 minutit) või maht (nt 7 tk) (Kursuse kirjutamistekst „Tartu2024 kursus\_Kairi ja Riinu“). Kuna vaimse tervise koolituse ajal oli üks osaleja loobunud ja osalisi oli seega paaritu arv, tegi kirjutamiskursuse meiega kaasa projektijuht Sandra, kellele see oli teiseks korraks koolitust läbida.

## Mõned näited harjutustest:

*Plussid ja miinused (ca 20 minutit). 1) Kirjuta suvaline nimekiri asjadest. Proovi kokku saada vähemalt 10 asja. 2) Siis lisa sõnadele nendega seonduv positiivne mõte. 3) Seejärel võta nimekiri uuesti algusest ette ja kirjuta igale asjale juurde negatiivne mõte.*

*Neli vaatenurka (ca 20 minutit). Vali üks teema kas enda ümbrusest või mis sind hetkel puudutab. Iseloomusta seda neljast vaatenurgast: veider, raske, rumal, hirmus. Proovi leida igale vaatenurgale vaste.*

*Miksimine. Kirjuta neli seost, mis tekivad. Vaimne tervis on nagu porgand. Nt 1) Tärkab kevadeti, kui ilmad soojemaks lähevad. 2).. etc kuni 5.*

*Mind map (20 min). Vali üks hingehaigus või erialaline probleem, millega sa oma töös kokku puutud ja koosta sellele kaheastmeline mind map. Esimesse ringi kirjuta ca 6 seost, mis tekivad. Teiseks ringiks proovi ära unustada algteema ja luua iga esimese ringi seosega omakorda 3 uut seost. (Täpne arv ei ole nii oluline, võib olla mõni vähem või rohkem). Seejärel otsi naljakaid seoseid või kujundeid, mis tekivad algteema ja uute seoste vahel. Kirjuta neist 3-4 tükki siia faili, mind map on kasulik teha eraldi paberil.*

*Seitse surmapattu (ca 20 minutit). Kirjuta nimekiri asjadest, millega sa hetkel tegeled (kokku viis asja). Vali nende hulgast see, mis tundub kõige sinulikum ja proovi leida sellele vaste seitsme surmapatu hulgast. Ehk leia seitse viisi, kuidas oma tegevust liialdada. (Uhkus, Ahnus, Iha, Kadedus, Aplus, Viha, Laiskus). Näide: Ma mediteerin igapäevaselt. Uhkus: Kui mediteerimises oleks võistlused, siis ma oleks alati kohal. Kadedus: Mulle ei meeldi üldse, et naabril on rohkem kohalolu kui minul. Iha: Jäin emale mediteerimisega vahele, tähendab masturbeerimisega.“ (Kursuse kirjutamistekst „Tartu2024 kursus\_Kairi ja Riinu“)*

Harjutustest olid minu lemmikud Neli vaatenurka ja *Mind map*, kõige raskem Seitse surmapattu. Kirjutamine edenes mul pigem vaevaliselt, juba enne kursuse algust olin pikka aega maadelnud kirjutamisblokiga. Raske oli peaaegu iga päev natuke aega leida ja kirjutada, sageli kirjutasin terve või poole nädala tekstid korraka nädala lõpus, kui uus nädal ähvardas uute ülesannetega. Hästi mõjus nii see, et ülesanded lisandusid nädala kaupa (suur ülesanne jagatakse tükkideks ja tundub lihtsam saavutada, lisaks ei näe, kui palju veel ees, seega ei saa sellest ärevust tekkida), samuti faili alguses sõnastatud põhi-

mõtted, mida sageli enda rahustamiseks üle lugesin. Need julgustasid võtma kirjutamist lõbusa ja mängulise tegevusena, soovitasid lülitada välja toimetaja enda sees ning kõige olulisemana leida kirjutamiseks üks kindel aeg, et tekitada igapäevane kirjutamisharjumus (Kursuse kirjutamistekst „Tartu2024 kursus\_Kairi ja Riinu“). Suureks toeks olid mentor Paavo kommentaarid või vahel ka lihtsalt naerunäod või püstised põidlad mõnedes kohtades, mis talle rohkem meeldisid. Paarilisega oli suhtlemist vähem, aga kui seda oli, siis mõjus ka see julgustavalt. Mentori ja paarilisega oli kirjutamine vähem üksildane, sest jooksvalt oli olemas tagasiside ja tekkis hea turvaline tunne proovida riskantsemaid lähenemisi. Sel perioodil oli vähemalt minu ja mu paarilise tagasiside väga positiivne ja keskendus eranditult sellele, mis hästi. Vahel pakkus Paavo välja ka mõne edasiarenduse või suuna, mis tundus paljulubav või pakkus mõtteid nalja vormistamiseks, aga päris kriitikat või hoiatusi, mida mitte teha, sellel perioodil üldse ei olnud.

Viimase nädala ülesanne oli varasemate tehnikate toel kirjutada viis minutit materjali (umbkaudu üks A4 lk), see oli ka kursuse mahukaim ja seetõttu kõige raskem ülesanne. Kuna olin juba nii kaugele jõudnud ja tahtsin kindlasti kursuse lõpuni teha, surusin hambad risti ja kirjutasin mitu õhtut poole ööni. Saatsin kava ära, kuigi polnud sellega rahul. Pärast materjali saatmist (tähtaeg viimase nädala teisipäeva õhtu/öö) toimusid üks ühele veebiarutelud, kus osaleja luges oma teksti mentorile ette ja sai tagasisidet (viimase nädala K–R). Sama nädala L ja P (16. ja 17. detsember 2023) toimusid nn miniesinemised, kus kuulajateks olid paariline ja kõik kolm mentorit. Kuna minu paariline paraku oma kava esitamiseni ei jõudnud, esinesin koos ühe teise, samuti protsessi käigus paariliseta jäänud osalejaga. Hiljem saime teada, et too miniesinemine oli ühtlasi eksam ja lõputseremoonia, mille käigus saime mõlema koolituse läbimise tunnistused. Praeguse hinnangu kohaselt oli mul tolle korra esinemise närv suurem kui esietenduse või ükskõik millise hilisema esinemise (sh Vanemuise suure saali) puhul. Võib-olla oli asi selles, et tekst oli alles viimistlemata ja paika loksumata, võib-olla, et tegu oli kava esimese esitamisega – edaspidi oli olukord ja tegevus tuttavam ja sellevõrra oli rahuolikum olla.

Tagantjärele oli väga hea meel, et koolitus sai lõpuni tehtud, ka iganädalane kirjutamisharjumus jäi mõneks ajaks püsima. Faili alguses antud nõuanded olid abiks ka erialaste tekstide kirjutamisel ning leevendasid mõneks ajaks kirjutamisblokki. Püsivam kasu tuli kogemusest, et kirjutamist, sh naljakirjutamist saabki lihtsalt tegema hakata ja püsivusega muutub kogu protsess lihtsamaks mh harjumuse, kogemuse ja enesekindluse suurenemise tõttu. Hea tunne jäi, et olin lühikese aja jooksul teinud midagi pingutustnõudvat ja erilist, see tunne oli hea alus tugeva sidususe tekkimiseks kogu hilisema esinejate grupiga, sest ka nemad (ja ainult nemad) olid selle sama asja läbi teinud.

## PROOVID JA ESINEMISED KEVADEL

18. detsembril ehk päev pärast viimast eksamit said mitmed osalejad Sandralt kirja, kus pakuti võimalust oma kirjutatud kavaga 2024. aastal kultuuri-pealinna aasta raames esineda. Samas kirjas olid üles loetletud 11 esinemis-aega ja kohta, kuigi varem koolituste jooksul esinemist kui sellist ei mainitud. Vähemalt ühes koolituskutsungis oli see siiski olemas, nii et päris üllatusena asi meile tegelikult ei tulnud. Hiljem sai sellest grupi sisenali, kuidas meid sammhaaval meelitati nn kuristiku servale lähemale, ja siis polnud pea ees alla hüppamine ka enam hirmus. See oli selgelt siiski naljaga öeldud – meid ei sunnitud kunagi ega eeltöödeldud nõustumiseks, lõplik otsustus kavade ja esinemise üle oli alati igal esinejal endal. 12 osalejat võtsid pakkumise vastu, mõni siiski keeldus.

Uue aasta alguses kirjutati kava teise mentoriga (minu puhul Paul) veel kord läbi; kes tahtsid teemat muuta, said seda teha. Jaanuari keskpaigas loodi Facebook Messengeri keskkonnas alguses pigem logistika ja praktiliste probleemide lahendamiseks mõeldud esinejate ja korraldajate ühisvestlus, mis lühikeses ajaga kujunes identiteeti ja ühtsustunnet loovaks kohaks. Umbes samal ajal hakkasime projektis esinejatele viidates kasutama terminit Porgandid.

Proovid toimusid 26.–28. jaanuarini 2024. Alguses olid need väikesed, maksimaalselt neljale inimesele korraga, et osalejad saaksid esinemisega järkjärgult harjuda, õhustik oli toetav ja elevust täis. Ühelt poolt aitasid selle loomisele kaasa juhendajad ja nende suhtumine, teiselt poolt ühine haruldane kogemus ja osalejate endi entusiasm ja soov kõiki kaasata. Suurem proov kogu osalejate seltskonnaga toimus 30. jaanuaril Lille noortekeskuses, kus pandi esimest korda paika esinemisjärjekord (osalejate eesnimede tähestikulises järjestuses) jagatuna kaheks vaatuseks. Tagasisidet anti pärast iga esinejat. Nii prooviperiood kui esinemised olid osalejatele tasustatud, esinemise puhul maksti tasu nii esituse kui ka kava kasutamise eest etenduse osana. Etendusele tegi Peaasi.ee poolt sissejuhatuse ja kokkuvõtte Sandra, kes tutvustas projekti eesmärke psühholoogilise kultuuri muutmiseks ning julgustas inimesi otsima abi Peaasi.ee kodulehelt ja vaimse tervise kohvikutest.

Enne päris esietendust toimusid 4. ja 5. veebruaril Genialistide klubis kin-nised kontrolletendused esinejate lähedastele, tungiva soovitusel kutsuda ainult kõige lähedasemad, sõbralikumad ja leebemad inimesed. Kuna kavad räägivad sageli tundlikel teemadel ja seda poldud veel avalikult esitletud, muretseti nii esinejate kui korraldajate seas publiku suhtumise pärast. Kontrolletendustelt saadud tagasiside nii kuulajatelt kui ka juhendajatelt oli julgustav, see andis enesekindlust edasi minna. Tõdesime, et kuna keegi lavalt alla ei kukkunud, möödus esinemine edukalt. Edasiste etendustega tõusis enesekindlus veelgi, pärast iga etendust said esinejad mentoritelt tagasisidet vabas vormis vestlusena kas vaheajal (1. vaatuse esinejad) või pärast etendust (2. vaatuse esinejad). Siis kui etteastete sisu hakkas paika loksuma ning

tagasiside roll enesekindluse tõstja või kavas muudatuste tegemise tõukejõuna muutus vähem oluliseks ja tagasiside ise lühemaks, hakati seda aina enam saatma kirjalikult meilitsi pärast esinemist.

Järjest suuremat rolli hakkas mängima ettevõtmise sotsiaalne aspekt ehk suhtlus asjaosaliste vahel ja vastastikune toetus. Tavapärased olid kallistamine kohtumisel ja hüvastijätmisel, ning igapäevaga pärast nende kava esitamist. Lava taga oli asjaosalistele alati vett (vahel ka teed-kohvi) ning Sandra kaetud näksilaud (vahel tõid ka osalejad ise midagi), sest mitmed osalejad ei suutnud närviõõnes tundide kaupa midagi süüa, ning olid vahetult pärast esinemist ja pingelangust väga näljased. See söömise integreerimine tegi ka lavataguse õhkkonna hubasemaks ja tekitas mulje pigem peost kui pingutuselt. Ühtsustunde looja ja hoidjana mängis suurt rolli eelmainitud Messengeri vestlus, kus vahetati logistilist infot ja oldi üksteisele toeks nii esinemisega seotud kui muudes asjades. 2025. aasta septembri seisuga on vestlus endiselt aktiivne ja 24tunnised või pikemad pausid on haruldased. Seal jagatakse endiselt oma tavaelu muresid ja rõõme, küsitakse nõu või abi, kiidetakse kultuuri-sündmusi ja jagatakse pilte kokkusaamistest, muusikat, niisama nalju või meeme.

Publikult saadud tagasiside oli veebruarikuiste etenduste ajal jätkuvalt väga positiivne ja suurem osa esinemisi müüdi üsna kiiresti välja, nii et koos otsustati teha Tartus lisaesinemine. Kuna raske oli leida kõigile sobivaid kuu-päevi, otsustati panna lisaetendus Tartu viimase esinemisega samale päevale, lihtsalt varasemale kellaajale. See tähendas ühe õhtuga kahte emotsionaalselt intensiivset esinemist, vahele saali tuulutamist ja korralikuma söögipausi korraldamist. Selleks hetkeks olime esinemisega juba harjunud ning otsustasime väljakutse vastu võtta. Tulemuseks oli stressirohke aga meeldejääv õhtu, mis sobis hästi porgandiprojekti lõpetama.

Päev või paar pärast esinemisi tekkisid mitmel esinejal kurvameelsus, justkui mõõn enesetundes pärast esinemiste ja koosolemiste tõuse. Kui alguses tabasid need nn adrenaliinipohmellid esinejaid ootamatult, siis juhendajate sõnul on need täiesti tavapärased ja hiljem oskasime neid juba oodata ja sellevõrra ka paremini üle elada. Mida suurem tõus, seda suurem oli hiljem ka mõõn, kuigi tasub märkida, et eri esinejad tajusid tõuse erinevalt vastavalt sellele, kui hästi kellegi individuaalne esitus läks või kui ülevana tajus ta konkreetse esinemise õhustikku. Sellistel hetkedel oli abiks suhtlus teiste esinejate ja asjaosalistega, sest nemad olid sama asja läbi teinud ja teadsid, mis tunne see on. Eriti oluliseks muutus esinemisvälisel ajal vestlus Messengeris, kus üksteist toetati ja vajadusel lohutati.

## PÄRAST PROJEKTI, LISAESINEMISED SÜGISSEL JA PÕHJA-EESTIS

Pärast viimase, kahe etendusega esinemispäeva (14. märts) tõusu oli ka mõõn eriti tugev. Juba projekti ajal sai erinevates vestlustes korduvalt välja toodud,

kui ainukordne see kogemus osalejate jaoks on ja kuidas me ei taha, et see lõppeks. 28. märtsi lõpupeo kõnedes sai see veel mitmekordselt alla joonitud ja pisaratega kinnitatud. Tol lõpupeol kinkisime nii osalejad korraldajatele kui korraldajad osalejatele vastastikku isekoostatud raamatuid kõigi kavade tekstide ja mõne killukese hea tagasisidega meilidest ja kommentaaridest. Porgandivestlus Facebook Messengeris elas edasi, toimus mitmeid kohtumisi nii paarikaupa kui suurema seltskonnaga. Ka nende vestluste käigus sai korraldajalt mainitud, et kuna ka viimased etendused said läbi müüdnud, tahtjaid paistis jaguvat ja koos on tore, siis võiks ikkagi teha sügise poole (2024. aastal) veel esinemisi. 18. aprillil, veidi rohkem kui kuu pärast viimast esinemist küsis Sandra, kas oleks huvi 2024. aasta lõpus veel Tartus ja Lõuna-Eestis esineda ja 2025. aasta alguses minna ka Euroopa kultuuripealinna projektipiirkonnast välja, Põhja-Eestisse. 12 esinejast 11 olid nõus ja piisavalt vabad, et öelda jah. Seda, et üks porgand jääb ajanappuse tõttu maha, sai enamik osalejatest teada alles sügise prooviperioodi alguses. Arvan, et varem teades olduks veidi tõrksamad ettevõtmisega jätkama, aga seda on tagantjärele raske öelda.

Sügisese esinemised toimusid 27. novembril Tartus Genialistide Klubis, 28. novembril Mooste Folgikojas, 29. novembril Sakala keskuses Viljandis, 2. detsembril Elva Lendteatris ja suur finaali 3. detsembril Vanemuise suures saalis Tartus. Sügisestele esinemistele ei tehtud rohkem (tasulist) reklaami kui trükiti plakatid, põhilise töö tegid ära varem vaatamas käinute soovitusel. Esinemistele eelnesid lisaproovid ja mitmed esinejad tegid oma kavades suuremaid või väiksemaid muutusi, üks kava oli lausa algusest lõpuni täitsa uus. Sarnaselt kevadele oli nii prooviperiood kui esinemised tasustatud ja vastuvõtt oli endiselt soe.

Viimane esinemine 650 inimest mahutavas Vanemuise suures saalis oli välja müüdnud, kuigi tähelepanu tõmbasid mõned tühjad kohad kutsutud külalistest, kes tulemata jäid, aga sellest korraldajatele märku ei andnud. Vanemuises astus lavale ka 12. porgand, et anda Sandrale üle temasuurune heegeldatud porgand. Kuigi terve teekonna vältel olime võtnud porgandid oma nn vapiloomaks ja näinud neid eri kujul (lillekimpudes, piltidel, söögina, koogina, mahlana, ehetena, õhupallidena jm), siis see oli neist kõigist vast kõige suurejoonelisem. Projekti lõpetamine etteastumisega Tartu ühes kõige suuremas ja märgilisemas saalis oli sümboliliselt sobiv punkt kultuuripealinna projektile ja täitis kõik osalised elevusega, sest tavaliste Lõuna-Eesti inimeste jaoks on pelk mõte Vanemuise suures majas täissaalile esinemisest peaaegu halvavalt hirmutav. Õnneks olime selleks hetkeks oma kavadega esinenud 16 korda, sealhulgas Viljandis üle 300 inimest mahutavas Sakala keskuses, ei pidanud esinemisraskust kandma üksi ning meil olid suurepärased ja sooja suhtumisega korraldajad – seega oli üldine meeleolu pigem otsustav, kui paaniline. Kõik sujuski hästi ja lavalt alla ei kukkunud keegi ka Vanemuises.

Porgandite Põhja-Eesti tuuri eel polnud prooviperioodi vaja, sest eelmised esinemised olid veel värskelt meeles. Esimene esinemine toimus nädal enne

teisi, 25. jaanuaril 2025 Viimsi Huvikeskuses, ja see oli ainus kõigist ametlikest esinemistest, mis mul vahele jäi. Ülejäänud esinemised toimusid järjestikustel päevadel ja porgandid ööbisid sel ajal üldjuhul Tallinnas, kes sõpradesugulaste juures, kes hotellis. Esinesime 30. jaanuaril Keila Kultuurikeskuses, 31. jaanuaril Saku Valla Kultuurikeskuses ja 1. veebruaril kell 16 Kumu auditoriumis ja kell 19.30 Aruküla Rahvamajas. Viimane topeltesinemine võeti plaani, sest suur osa esinejatest eelistas esinemised kiiremini ära teha ja koju tagasi sõita, mitte tuuri pikemaks venitada. Pärast esinemist Kumu Tallinnas õnnestus kiiruga ka etendust vaatama tulnud Eesti tollase terviseministri Riina Sikkutiga koos pilti teha ja rääkida paar sõna vaimse tervise teemade ja teadlikkuse tõstmise olulisusest. Pikemalt rääkida ei saanud, sest ootas sõit viimasele esinemisele Arukülla. Ka kõik Põhja-Eesti esinemised möödusid üldjoontes igati sujuvalt.

Tagasiside kogu projekti vältel oli osalejate vaates tugevalt positiivne. Kui ka oli negatiivset tagasisidet, siis meieni see üldjuhul ei jõudnud, kuigi teadsime, et vähemalt mõni inimene ei naernud üldse ja/või läks vaheajal minema. Suurem osa tagasisidest jõudis porganditeni kas vaheajal või pärast etendust publiku hulgas ringi liikudes või eri osaliste tuttavate kommentaaride või kirjadena. Sageli kuulsime komplimente julguse kohta sellistest teemadest avalikult rääkida ja kavade naljakuse kohta, mis olevat võrreldavad (või mõnel juhul paremad) kui elukutselistel koomikutel. Minu esimene reaktsioon sellistele komplimentidele oli tavaliselt öelda, et niimoodi mitmekesi koos on hea julge olla ja ka nalja leidub siis igale maitsele. Enamasti jäigi mulje, et kuigi kõigil olid oma lemmikud, võimendas head efekti see, et esinejate puhul oli tegu tavaliste inimestega, kes sellisel kujul igapäevaselt esinemisega ei tegele (madalad ootused ja üllatusmoment), ning see, et esinejad rääkisid ausalt ja haavatavalt rasketest hetkedest oma elus ja nendega oli lihtne samastuda.

Seni viimased avalikud esinemised porganditega toimusid 17. ja 18. juulil 2025 Saaremaal Triigi Filharmoonias kaheksa osalejaga, kus Sandra asemel tegi sissejuhatuse ja kokkuvõtte üks projekti mentoreid Henrik Kalmet. Ka need esinemised möödusid hästi ja väga tore oli Henrikuga lava jagada. Siiski hakkas järjest laialdasemalt maad võtma hinnang, et kavad on praegusel kujul ennast ammendanud, ja kuigi koos on tore ja esineda võiks ehk ka, aga siis oleks vaja uus kava kirjutada. Mitmed porgandid on rääkinud mõttest ennast avatud mikrofoniga komöödiaõhtutel proovile panna ja uus kava kirjutada. Peaasi.ee ja Kinoteater on aga ette võtnud uue naljakirjutamise kursuse, mis seekord pöörab tähelepanu meeste vaimsele tervisele ja kus rõhk on pigem naljakirjutamisel kui esinemisel. Selliselt oleks ettevõtmisel potentsiaali saada Peaasi.ee versiooniks artikli alguses mainitud kanadalase David Granirer'i programmist ehk nn porgandiakadeemiaks, kus kombineerida biblioteraapiat (vt allpool), rühmateraapiat ja kogemusnõustamist osaliste heaolu parandamiseks ja ühiskonna teadlikkuse tõstmiseks.

## LÕPETUSEKS – MIKS MEIE ETTEVÕTMINE ÖNNESTUS?

Üks käesoleva artikli põhiküsimusi on, miks „Vaimne tervis on nagu porgand“ õnnestus. Õnnestumise kriteeriumitena käsitlen praegusel juhul esiteks selle **elementaarset toimimist**, kus vaimse tervise probleemidega kokku puutunud tavalised inimesed kirjutasid püstijalakomöödia kavad valmis ja esitasid neid publikule, ja **porgandikogukonna teket**, kus asjaosalistest moodustus toetav sõpruskond. Need kaks kriteeriumi on nii põimunud, et kogukonna teket võib pidada projekti eeskujuliku toimimise õnnelikuks kõrvalsaaduseks. Mõlemas mängisid rolli nii korraldajate isikuomadused ja käitumine kui ka projekti ülesehitus, mis sisaldas teraapiatele omaseid elemente. Viimaseks õnnestumise kriteeriumiks on **kestev publikuhuvi ja hea tagasiside**, mille põhjuseks on ühelt poolt käsitletud tundlikud teemad ja sellest tulenev haavatavus ning teiselt poolt teemade ja esinejate varieeruvus. Õnnestumise komponente võib olla veel, käsitlen siin minu kui osaleja ja kogemusnõustaja silmis kõige tähtsamaid ja antud projektiosa puhul relevantsemaid.

Üks kõige olulisem projekti toimimise ja kogukonna tekke põhjus oli korraldajate käitumine, suhtumine ja isikuomadused. Nii Peaasi.ee kui Kinoteatri juhendamine oli leebe ja empaatiline, loodud õhkkond humoorikas ja soe. Osalejaid ei sunnitud projekti käigus kunagi millekski, seda nii esinemiste kui kava kirjutamise osas. Uute (esinemis)võimaluste puhul kirjeldati olukorda ja siis küsiti privaatselt ja keeldumist võimaldaval moel, kas oleksime huvitatud. Kavade tagasiside osas kirjeldati olukorda, põhjendati, miks mingi koht kavas või rõhuasetus on probleemne või ebasoovitav (nt solvab kedagi, on liiga kuri esineja enda suhtes, on liiga laialivalgus vms) ja pakuti lahendusvariante. See ei tähenda, nagu oleks mingitel teemadel naljatamine ära keelatud või raketdatud kirjutamisprotsessis tsensuuri, tähelepaneliku sõnastusega aidati nali vormistada nii, et publikut ei võõrandatud ja ka suhe iseendaga jäi terveks. Lõplik otsustus kavade üle oli alati igal esinejal endal.

Projektis osalemine mõjus mitmele osalejale, sh minule väga teraapiliselt, see teraapilisus oli osalt projekti sisse kirjutatud (kirjutamine kui tegevus on teraapiline, huumor leevendab stressi), osalt ette plaanimata kogukonna tekkimise tulemus (rühmateraapia ja kogemusnõustamisele analoogiliste mehhanismide abil üksteise toetamine). Vaimse tervise vallas on erinevad **loovteraapiad** ka Eestis laialdaselt kasutusel.<sup>2</sup> Kuigi Eesti Loovteraapiate Ühing oma kirjelduses lugemis- ja kirjutamisteraapiaid sinna alla ei arva, on biblioteraapia eksisteeriv teraapiavorm (Canty 2017) ja päevikupidamine (*journaling*) oluline eneseabivõte. Pole siis väga imeks pandav, et viienädalane kirjutamiskursus mõjus virgutavalt, seda enam, et selle raames sai mõtestada erinevaid (raskeid, problemaatilisi) sündmusi oma elus. **Huumor** aitab stressiga toime tulla, pinget alandada ja rasketel teemadel lihtsamini rääkida (Peaasi 2024b; Cuddington 2017: 19). Naljagirjutamise kursuse formaat võimaldab rakendada

nii loovkirjutamise kui ka huumori teraapilisi omadusi, olles seega potentsiaalselt efektiivsem kui kirjutamine või huumor eraldi.

Järgmine oluline faktor on porgandite seas tekkinud kogukonnatunde ja üheskoos katsumusest (intensiivne kirjutamine, avalik esinemine enda loomingu) läbi tulemise kogemus. Inimsuhetel on vaimse tervise kvaliteedis nii oluline roll, et suhtlemine on üks Peaasi.ee vaimse tervise vitamiin<sup>3</sup> ja **rühmateraapia** on oluline meetod. Sarnastest pingelistest kogemustest tõukuvad inimsuhted (nt sõdurid sõjaolukordades, raske haiguse üle elanud patsiendid, doktorandid pärast intensiivse õppetegevuse läbimist jt) tunduvad erilised, sest need inimesed „olid ise ka seal“, „teavad, mis tunne see on“ ning oskavad rääkida **võrdse kogemuse**, mitte eksperdi (ülalt alla) tasemelt. See on üks kogemusnõustamise toimetehhanisme (Okas 2016) ja rühmateraapia tööõhimoete. Selliselt loodud suhet on võimalik küll kallutada ka toksilisse suunda (suhtumine meie vs. maailm), kuid see on ka väga hea alus üksteise jõustamiseks ja toetamiseks. Keegi, kes on näinud sind su elu kõige haavatavamatel hetkedel ja aktsepteerib sind sellest hoolimata, võib toimida väga tugeva võimestajana, aidata välja väga mustast masendusest ning anda jõudu elumuutusteks või eneseületamiseks, eriti kui tal on ka endal sarnasest olukorrast välja tulemise kogemus. Pakun, et projekti „Vaimne tervis on nagu porgand“ raames lavale astunute (ja mingil määral ka projekti korraldajate) vahel toimiski selline suhe.

Projekti toimimise ja porgandikogukonna tekke üks olulisemaid faktoreid oli **vaimse tervise temaatika läbiv seotus projektiga** – nii osalejad kui publik olid eelhäälestatud tegelema tõsiste ja valusate teemadega, olema selle käigus haavatavad. Publiku valmisolekust vaimse tervise teemadega tegeleda kirjutan täpsemalt pärastpoole, siin puudutan osalejate ja korraldajate seost selle teemaga. Projektis osalemise eeltingimus oli osaleja kokkupuude vaimse tervise teemadega ning piisav taastumistase ning seda hinnati kandidaatidega tehtud intervjuude käigus. Nagu kogemusnõustamise koolituse ja praktiseerimise puhul, võib ka valusate naljadega avalikult esinemise korral liialt värske või akuutse probleemiga inimene teemasse süvenedes endale kahju teha. Ühtlasi on suurem ka tõenäosus, et ta programmi pooleli jätab või teiste osalejatega konflikti läheb. Selgeks tugevuseks oli porgandiprojektis see, et läbivalt kogu projekti jooksul oli kõigil asjaosalistel olemas nii teadlikkus kui ka eelkõige korraldajatel kompetents vaimse tervise ja suhtlusprobleemidega tegelemiseks. Selline tugev vaimse tervise taust aitas osalejatel tunda end vabalt ja turvaliselt ning võimaldas tekkida kogukonnal, kus iga asjaosaline võis olla tema ise.

Muidugi oli asjaosalistel projekti jooksul paremaid ja halvemaid eluperioode nagu kõigil inimestel, ning esines ka üks suurem konflikt osalejate vahel. Õnneks võtsid nii osalejad kui ka (veelgi enam) korraldajad neid mõõnaperioode tõsiselt, üksteisele pakuti päriselt tuge ja kaasaeramist ning konflikti puhul ka soovijatele Peaasi.ee rühmanõustamist. Raskeks tundusid asjad minevat siis, kui kaasnes palju stressi muudel põhjustel ning näost näkku

kokkusaamistesse ja ühistesse toimetamistesse tuli pikem paus. Märkimisväärne oli seejuures aga asjaosaliste sügav veendumus, et me oleme head inimesed, põhimõtteliselt sama asja eest väljas, isegi kui meie iseloomud, igapäevaelu ja ehk ka mõned väärtused on väga erinevad – see võimaldas ka konfliktist tervelt läbi tulla. Selline perekonnatunne ja üksteisest hoolimine tekkis väga kiiresti, juba esimeste esinemistega, ning tugevnes aja jooksul veelgi. See perekonnatunne tähendas, et kaalul oli väga palju. Ühelt poolt tegi see konflikti kõigi osapoolte sh kõrvalseisjate jaoks veel emotsionaalsemaks, aga teiselt poolt aitas olukorda lahendada, sest osapooltel oli väga kõrge sise-mine motivatsioon leida kõigile sobiv tulemus.

Viimane oluline põhjus projekti õnnestumiseks oli suur ja jätkuv **publiku-huvi**. Põhjused, miks projekt oli publiku vaatest edukas, on minu kui osaleja hinnangul järgmised: 1) publiku ja laiemalt Eesti ühiskonna valmidus neid teemasid käsitleda, 2) osaliste siirus oma katsumustest rääkimisel ning 3) vaheldus esinejate, teemade ja lähenemiste osas etenduse jooksul.

2024. aastal, mil suurem osa etendustest aset leidis, oli suhtumine vaimsesse tervisesse ja avalik diskussioon neil teemadel palju leebem, tolerantsem ja avameelsem kui oli näiteks 1990. aastatel. Mitmed avaliku elu tegelased räägivad praegu avameelselt oma raskustest ja diagnoosidest ning suhtumine ei ole enam eitav või patoloogiseeriv (nt et depressiooni vms vaimse tervise häirega inimene on ebanormaalne ja ohtlik), vaid pigem normaliseeriv ja toetav (meil kõigil on vaimne tervis ja kui vahel on see halvemas seisus, siis tuleb seda märgata nii endas kui teistes ning abi küsida ja pakkuda). Nagu projekti-juht Sandra üht kevadist Lõuna-Eesti esinemist sisse juhatades ütles: „Meil kõigil on vaimne tervis ja see on täiesti okei.“

Teiseks aitab neil teemadel siiralt ja lihtsalt rääkimine võtta maha kuulajate tõrget ärakuulamise ja mõista proovimise suhtes, mis julgustab esinejatel olema veelgi ehtsam, ja see omakorda tekitab kuulajates veel rohkem usaldust. Aitab ka see, et esinejad on tavalised inimesed, mitte professionaalsed koomikud või näitlejad, kelle puhul võib eeldada esinemist ja kunstilist teesklust. Seepärast ei mõjuta usalduslikku suhet publikuga ka see kui osalejatel läheb kava meelest või segamini, pigem tõstab see publiku poolehoidu, et esineja on vapper ja räägib nii suure hulga inimeste ees. Viimistletum ja kalkuleeritum esitus võib siinjuhul sellele „üks meie seast“-tundele pigem kahjuks tulla.

Kolmas põhjus publikuhuviks on esinejate mitmekesisus nii tausta kui ka huumorimeele osas, mistõttu oli publikul lihtsam leida keegi, kelle huumorimeel sobib või kelle elukogemusega on lihtne samastuda. Suurem osa püsti-jalakomöödia esituse Eestis kaasavad maksimaalselt neli-viis esinejat, mitmed on ka ühe-kahe esineja soolod. Sellega võrreldes oli porgandietendustes märgatavalt suurem valik stiile ja alateemasid, seega leidis suurem hulk publikut endale midagi huvitavat.

Kokkuvõtteks võib öelda, et Peaasi.ee ja Kinoteatri „Vaimne tervis on nagu porgand“ oli hästi läbimõeldud ettevõtmine tähelepanelike ja tundlike professionaalide juhtimisel, mis tabas ühiskonnas õiget aega rääkida vaimse tervise muredest ka ebatraditsioonilisel moel. Osalejate ja korraldajate vastastikune austus ja siiras entusiasm võimaldas luua ausad, kohati valusad ent siiski naljakad kavad, mis tõid publikult sooja vastuvõtu ja see omakorda julgustas esinejaid olema laval veelgi avatum. Projekti edusse panustasid olulisel määral kõik kolm osapoolt – korraldajad, esinejad ja publik – ning olulist rolli mängis ka grupisise usaldus ja üksteisehoidmine.

## TÄNUSÕNAD

Uurimistööd on finantseerinud Eesti Teadusagentuur (PRG3235). Täna kõiki „Vaimne tervis on nagu porgand“ korraldajaid, osalisi ja esinejaid. Ilma teieta poleks seda artiklit ega seda suurepärasest teekonda, mida 2023. aasta lõpul koos alustasime.

## KOMMENTAARID

- 1 Autori tõlge, „retrospectively and selectively write about epiphanies that stem from, or are made possible by, being part of a culture and/or by possessing a particular cultural identity“ (Ellis & Adams *et al.* 2011: 276). „Epiphany“ (mille ma tõlkisin „võtmehetkeks“) on artikli autorite jaoks elumuutvad sündmused: „events after which life does not seem quite the same“ (*ibid.*: 275).
- 2 Eesti Loovteraapiate Ühingu liikmete loetelus on üle saja nime, sh üle 30 kutsekojas registreeritud 7. taseme loovterapeudi nime (<https://loovteraapiateyhin.wixsite.com/elty/loovteraapiatest-1> – vaadatud 23.01.2026).
- 3 Peaasi.ee loodud termin vaimse tervisega seotud põhivajadustele tähelepanu juhtimiseks (vt <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/> – 23.01.2026).

## KIRJANDUS

Canty, Nick 2017. Bibliotherapy: Its processes and benefits and application in clinical and developmental settings. – *Logos. Journal of the World Book Community* 28 (3), lk 32–40 (DOI:10.1163/1878-4712-11112133).

Cuddington, Andi 2017. *Mental Illness and Stand Up Comedy: A Social Representations Approach to Anti-Stigma Resistance*. Magistritöö. London: London School of Economics and Political Science (<https://www.standupformentalhealth.com/documents/Cracking-Up-Mental-Illness-and-Stand-Up-Comedy-A-Social-Representations-Approach-to-Anti-Stigma-Resistance.pdf> – 26.02.2026).

Ellis, Carolyn & Adams, Tony E. & Bochner, Arthur P. 2011. Autoethnography: An Overview. – *Historical Social Research/Historische Sozialforschung*, kd 36, nr 4 (138), lk 273–290 (DOI:10.2307/23032294).

Granirer, David (dateerimata) = About Stand up for Mental Health. – *Stand up for mental health* (<https://standupformentalhealth.com/about-this-program/> – 21.01.2026).

Lõunaestlane 2024 = Täna esietendub Tartus Peaasi.ee ja Kinoteatri ühine stand-up õhtu „Vaimne tervis on nagu porgand“. – *Lõunaestlane.ee* 6. veebruar (<https://lounaestlane.ee/tana-esieten-dub-tartus-peaasi-ee-ja-kinoteatri-uhine-stand-up-ohu-vaimne-tervise-on-nagu-porgand> – 21.01.2026).

Mets, Rita 2025. *Stand-up komöödia vaimse tervise teemasid käsitleva meetodina – „Vaimne tervis on nagu porgand“ etenduses osalenute kogemuste näitel*. Seminaritöö. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia.

Okas, Marit (koost) 2016. Kogemusnõustamisest. – Kogemusnõustajate koda MTÜ (<https://www.kogemuskoda.ee/yldinfo/> – 23.01.2026).

Peaasi 2024a = Healing by feeling funny – *Peaasi.ee* (<https://peaasi.ee/healing-by-feeling-funny/> – 21.01.2026).

Peaasi 2024b = Peaasi ajab naerma. Miks? – *Peaasi.ee* (<https://peaasi.ee/peaasi-ajab-naerma/#-miks> – 23.01.2026).

Rethink 2023 = Stand-up comedy for male suicide prevention? You must be joking! – *Rethink Mental Illness* (<https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2023/06/stand-up-comedy-for-male-suicide-prevention-you-must-be-joking/> – 21.01.2026).

Tervisegeenius 2024 = Peaasi: soovime, et vaimsest tervisest saaks rääkida ilma, et keegi näost valgeks läheks. – *Tervisegeenius*, 17. jaanuar (<https://tervise.geenius.ee/blogi/targa-patsiendi-blogi/peaasi-soovime-et-vaimsest-tervisest-saaks-raakida-ilma-et-keegi-naost-valgeks-laheks/> – 21.01.2026).

## SUMMARY

### Becoming a carrot: A literary scholar's experience from a stand-up comedy writing course

KAIRI JETS

Researcher in narratology and video game studies  
[kairi.jets@outlook.com](mailto:kairi.jets@outlook.com)

**Keywords:** autoethnography, community, mental health, narrative therapy, stand-up comedy

In February and March 2024, 12 ordinary people from Southern Estonia gave mostly sold-out shows of stand-up comedy about topics of mental health. Similarly to David Granirer's program „Stand up for Mental Health“ in Canada and „Comedy on Referral“ organized by Angie Belcher in the United Kingdom, these people had dealings with mental health problems and received guidance from, in this case, the NPOs Peaasjad (Estonian biggest NPO dedicated to mental health awareness running the website *Peaasi.ee*) and Kinoteater (a theatre production company specializing in stand-up and other types of comedy as well as unusual one-time projects pushing the boundaries of theatre) and went on to give performances to the public. What started out as a part of the European Capital of Culture program in Tartu in 2024 with 11 performances of unguaranteed success ended up being 24 performances across the country with sold-out shows and exceedingly positive feedback. This article takes the form of autoethnography, describes the experience from the point of view of one of the participants, a literary scholar and certified peer counsellor, and analyses the reasons behind the project's success both as an experience for the participants and the audience as well as an unlikely form of therapy.

Out of 106 applicants 47 were invited to an interview and 24 asked to join the project, which started in autumn 2023 with a mental health training course taught by *Peaasi.ee* instructor Teili Toms. The course consisted of a two-day-long active participation in lectures about first aid for mental health problems,

covering topics from stress, trauma and depression to anxiety and addiction. This was followed by a series of shorter webinars that covered mindfulness, skills of emotion regulation and crisis tolerance. Starting out with an evidence-based and compassionate overview of mental health problems, solutions and skills gave the overall project a very good basis and set the tone for how the participants approached mental health for the duration of the project.

After the crash course in mental health came the focus of the project – a 5-week long comedy writing training that consisted of short weekly webinars discussing previous weeks' assignments, introducing a new topic or tool for writing and answering questions led by Kinoteater's Paul Piik, and individual work in pairs with an assigned mentor from Kinoteater. Each week the two paired participants had 10 writing assignments divided over 5 days with an estimated writing time that required 30 minutes per day. The assignments ranged from finding positive and negative aspects of 10 random things, or mind-mapping two different concepts and trying to find funny or unexpected connections between them to thinking of ways to exaggerate something going on in your life based on the 7 deadly sins. The mentor gave encouragement and feedback to both participants, sometimes suggesting ways to frame or progress your jokes. Writing with partners made the whole process less stressful and more fun and made it easier to try out different things to make the two readers react or comment. The last assignment (for week 5) was to write a 5-minute routine of about 1 A4 worth of text drawing from all the assignments and topics covered during the course. After rehearsing the routine for some one-on-one feedback from the mentor on a video call, participants performed their routines for all the three mentors in the project and their partner in a private performance that later turned out to be the exam for the writing course.

During the writing course the organizers never mentioned performances to keep the anxiety of the participants down, but a day after the last exams many of the participants received invitations from Sandra Liiv, the project manager of Peaasi.ee, to perform their comedy routines in Southern Estonia on 11 dates. After rehearsals first in smaller groups of 3-4 people, and then everyone together, 12 participants performed two trial runs in front of family and friends. The 6th of February 2024 at the Genialistide Klubi in Tartu was the very first performance of „Mental Health Is Like a Carrot“ and true to the title, each participant had a joke about why mental health is like a carrot, one of the early assignments from the writing course. Feedback was overwhelmingly positive, and venues kept getting sold out, so an extra performance was added on the last day of the initially planned performances. A Facebook Messenger chat created before the rehearsals to help with mostly logistical arrangements became an active haven for shared support and comedy and helped cement the common identity of the participants as The Carrots.

After the success (positive feedback and ticket sales) of spring performances, extra performances were added for late autumn 2024 in Southern Estonia including the large hall of Theatre Vanemuine in Tartu housing 650 seats. After the end of European Capital of Culture program restrictions, in early 2025 another 5 performances were scheduled in Northern Estonia. An additional rehearsal period was added before the autumn performances and some of the routines changed significantly including one complete routine rewrite. The very last performances of „Mental Health Is Like a Carrot“ took place in Saaremaa in Western Estonia in the summer of 2025 and included 8 of the performers of the original show as well as one of the mentors of the writing course, actor Henrik Kalmet, replacing Sandra as the MC.

Reasons for the success of the project include the topic of mental health attuning both the participants and the audience to serious topics and vulnerability; the organizers and the participants taking each other's well-being very seriously, leading to a family-like rapport between the organizers and the participants. That affection and the success of the project owed much to the personalities, attitudes and actions of the organizers, and to the therapeutic effect of the project due to encompassing beneficial aspects of humour, writing therapy, group therapy, and peer counselling. The final essential component for the success of the project was the audience – their willingness to approach mental health topics in unusual ways, to listen to ordinary Estonians talk honestly – if a bit clumsily – about their struggles with mental health. „Mental Health Is Like a Carrot“ offered a variety of different stories for different tastes in humour, which helped facilitate positive reactions from the audience.

In summary, Peaasi.ee and Kinoteater's „Mental Health is Like a Carrot“ was a well-thought-out project led by attentive and sensitive professionals, that happened to find the right time in Estonian society to talk unconventionally about mental health problems. The reciprocal respect and sincere enthusiasm of both the participants and the organizers made possible the creation of honest, but still funny routines that received a warm welcome from the audience. That warm welcome encouraged the participants to be even more open on stage. All three parties – the organizers, the participants and the audience – significantly contributed to the success of the project, as well as the trust and affection in the group.

---

**Kairi Jets** on vabakutseline kirjandusteadlane, kelle uurimishuvideks on narratoloogia, õudus- ja õõvalood ning meditsiini ja lugude kokkupuutepunktid (meditsiininarratoloogia, narratiivmeditsiin) nii kirjanduses kui videomängudes. Jets kirjutab doktoritööd narratiivsete võtetega õõvaltunde tekitamisest fiktsionaalsetes ja dokumentalistlikes tekstides ja õpetab Tartu Ülikoolis loengukursust jaapani kirjandusest.

**Kairi Jets** is a free-lance literary scholar, whose research interests include narratology, horror stories and intersections between medicine and stories (medical narratology, narrative medicine) both in literature and video games. Jets is writing a PhD dissertation about the creation of feelings of horror through narrative conventions in fictional and documentary texts. She is teaching a lecture course on Japanese literature at the University of Tartu.

kairi.jets@outlook.com