

# Loovus kui hääl vaimse tervise raskustega inimeste kogemuste uurimisel ja mõtestamisel

KADI KASS

Tartu Ülikooli ühiskonnateaduste instituudi kogukonnatöö nooremteadur  
[kadi.kass@ut.ee](mailto:kadi.kass@ut.ee)

**Teesid:** Artikkel käsitleb vaimse tervise raskustega inimeste kogemusi, mis on esile toodud loovate meetodite (nt päevikukirjutamine, joonistamine, fotohäääl) abil. Traditsiooniline meditsiiniline lähenemine, mis keskendub sümptomitele ja diagnoosidele, jätab tähelepanuta inimeste tugevused. Uurimuses kasutatud loovmeetodid toetavad aga personaalset taastumise teekonda. Uurimus näitas, et loov lähenemine annab inimesele kontrolli isikliku narratiivi üle ja võimestab seda. Lisaks individuaalsele kasule tugevdavad loovad praktikad ka sotsiaalset sidet ja kuuluvustunnet. Uuringu käigus ilmnis loovmeetodite roll eneseväljenduse toetamisel ja kogemuste mõtestamisel. Tulemused näitasid, et loovmeetodid ei ole üksnes paindlikud ja osalemist hõlbustavad andmete kogumise vahendid, vaid ka võimestavad tööriistad nii isiklikul kui ka kogukondlikul tasandil.

**Märksõnad:** eneseväljendus, loovmeetodid, narratiiv, personaalne taastumine, osalusuuring, vaimne tervis, vaimse tervise raskused, võimestamine

## SISSEJUHATUS

Vaimse tervise raskustega inimeste kogemusi on viimase kümnendi kriitilises teaduskirjanduses (Beeker & Witeska-Młynarczyk *et al.* 2023; Halpin & Cortez 2025; Schnittker 2025) käsitletud kui valdkonda, kus inimeste igapäevakogemused ja tugevused ei saa piisavalt tähelepanu ning tõlgendused kipuvad jääma meditsiinilise vaatenurga varju. Keskendudes peamiselt sümptomitele

ja diagnoosile jäävad tahaplaanile inimeste toimetulekuviisid, ressursid ja võimekus. Traditsioonilised uurimismeetodid võivad sellises raamistikus osutada piiravaks, kuna need ei pruugi olla piisavalt paindlikud toomaks esile vaimse tervise raskustega inimeste kogemuste mitmekesisust. Loovate uurimismeetodite rakendamine pakub aga unikaalset võimalust, kuna see lähtub eeskätt uurimuses osalevate inimeste vajadustest ja võimalustest. Ühendades mitmekesiseid meetodeid, mis rikastavad ja täiendavad üksteist, saab luua terviklikuma pildi ning tuua keskmesse vaimse tervise raskustega inimese enda vaate.

Käesoleva artikli aluseks olnud uurimisprotsessi käigus loovmeetodite rakendamine tõi esile avastusi, mis ületasid esialgse uurimisküsimuse piirid (Kass & Narusson 2025). Märkasime vajadust analüüsida uurimisprotsessi ennast – sealhulgas varjatud või implitsiitseid protsesse, mis said nähtavaks alles metatasandil toimunud refleksiooni kaudu. Seetõttu seadsin siinse artikli fookusesse loovate uurimismeetodite (nt päevikukirjutamine, joonistamine, kollaaž, fotohääl) rakendamise vaimse tervise raskustega inimeste kogemuste mõtestamisel. Kerkis küsimus, kas ja kuidas toetab nende meetodite rakendamine uurimisprotsessi panustamist ning võimaldab esile tuua tähendusi, mis jäävad traditsiooniliste uurimismeetodite puhul varjatuks. Artiklis avan, kuidas loov eneseväljendus toimib kui hääl oma kogemuste esiletoomiseks, püüdes seeläbi luua uut väärtust ja sügavamat mõistmist vaimse tervise valdkonnas. Uurimus lähtub sotsiaalteaduste uuematest suundadest, mis püüdleavad inimeste elu ja kogemuste mõistmise poole isiklikul, inimestevahelisel ja kogukondlikul tasandil. Selle eesmärgi täitmiseks püstitasin järgmised uurimisküsimused. 1. Kuidas loovmeetodid hõlbustavad vaimse tervise raskustega inimeste eneseväljendust ja taastumist? 2. Millist rolli mängivad loovmeetodid kogemuste väljendamisel ja tähenduse loomisel? 3. Kuidas toetab loov eneseväljendus vaimse tervise raskustega kaasuuriijate identiteedi kujunemist ja kontrolli taastamist oma narratiivi üle? 4. Kuidas loovus tekitab sotsiaalse sideme ning millisel moel toetab see osalejate kogemuste ühismõtestamist uurimisprotsessis?

## TEOREETILINE RAAMISTIK

Artikli aluseks oleva uurimuse teoreetilise raamistiku moodustavad mitu kriitilist kontseptsiooni: läbielatud kogemus kui epistemoloogia ning loovus ja loomine kui taastumise ja tähenduse loomise praktika. Keskmes on vaimse tervise raskustega inimeste kogemuste mõistmine viisil, mis ületab domineerivate, probleemidele või puudustele keskendunud narratiivide piire, ning näitab, kuidas loovmeetodite kasutamine pakub potentsiaali uute teadmiste loomiseks ja vaimse tervise raskustega inimeste heaolu toetamiseks.

Uurimuses lähtun läbielatud kogemuse (*lived experience*) käsitlesest, mis tunnistab subjektiivse, kehastunud ja suhtelise teadmise olulisust. Läbielatud

kogemus ei ole üksnes isiklik narratiiv, vaid situatsiooniline epistemoloogia, mis seab kahtluse alla domineerivad biomeditsiinilised ja positivistlikud paradigmad (Karbouniaris & Wilken *et al.* 2022). Refleksioonide ja teadlike dialoogiliste praktikate kaudu võib läbielatud kogemus muutuda kogemuspõhiseks teadmiseks (*experiential knowledge*), mida on nimetatud ka „teadmiste kolmandaks allikaks“ (Weerman & Abma 2019). Kogemuspõhise teadmise kujunemine eeldab, et kogemus asetatakse suhetesse ja kontekstidesse, mis aitavad mõista selle sotsiaalset ja praktilist tähendust ning võimaldavad eristada üksikisiku sisemist läbielatud sellest, mis saab osaks laiemast arusaamisest (Karbouniaris 2023). Selline teadmise vorm areneb edasi siis, kui individuaalne kogemus muutub jagatud arutelude kaudu mustriteks, mis avavad taastumist ja osalust kujundavaid tegureid ning võimaldavad kogemusel omandada üldistatavama tähenduse (Wilken 2024). Teadmise kujunemisel on määrav roll ka sellel, et läbielatud seostatakse valdkondlike teooriate ja taastumise raamistikuga, mis aitab mõista toimetulekut mitte üksnes individuaalse, vaid ka süsteemse nähtusena (Narusson 2024). Seega on kogemusteadmiseks vajalik erinevate inimeste läbielatud kogemustest tulenev terviklikum teadmise ning akadeemiliste teadmistega seostamise kaudu saadud teadmus (Weerman & Abma 2019; Narusson 2024).

Oma uurimuses tuginen ka epistemoloogilise ebaõigluse kriitikale (Maleku 2025; Fricker 2007). See tähendab olukordi, kus teatud inimrühmade kogemusi ja teadmisi ei peeta usaldusväärseks või väärtuslikuks, mistõttu nende häääl jääb teadmise loomisel kõrvale. Miranda Fricker (2007) kirjeldab seda kui ebaõiglust, mis tabab inimest just tema rollis teadjana, näiteks siis, kui stereotüübid vähendavad tema ütluste usaldusväärust (tunnistuslik ebaõiglus) või kui puuduvad mõistelised raamistikud tema kogemuse mõistmiseks (hermeneutiline ebaõiglus). Läbielatud kogemuse süsteemne kaasamine ei ole seega üksnes meetodiline valik, vaid eetiline kohustus, mis on vajalik vaimse tervise süsteemidest kõige enam mõjutatud inimeste marginaliseerimise vastu seismiseks (Banfield & Palmer 2025). Selline kaasamine ei täienda üksnes olemasolevat teadmist, vaid nihutab ka arusaamu sellest, kelle kogemustel ja selgitustel on õigus kujundada valdkonna tulevikunägemust. Uurimuses on rakendatud osaluspõhise loovuurimuse põhimõtteid (Knowles & Allen *et al.* 2022). See hindab inimkogemust ja interaktsiooni ja tunnistab isiklikke, emotsionaalseid, kogemuslikke ja kehastunud teadmise väljendusi kui tõhusat strateegiat teadmiste kommunikeerimiseks (Boydell & Hodgins *et al.* 2016; Fenge 2022). Kuigi loovmeetodite kasutamisel on vaimse tervise valdkonnas pikk ajalugu, on nende rakendamine kaasaegses uurimistöös suunatud eelkõige käimasoleva paradigma muutusele. See tähistab liikumist sümptomikeskselt ja meditsiiniliselt mudelilt inimkesksele ja võimestavale taastumisele (ingl *recovery*). Selles kontekstis ei ole loovus pelgalt teraapiline vahend, vaid keskne meetod, mis võimaldab uuritaval väljuda passiivse patsiendi või abivajaja rollist ning mõtestada oma kogemust aktiivse ja subjektiivse

kaasuurijana. Osaluspõhises uurimuses on panustajad asetatud tähenduse kaasloojate ja epistemoloogiliste agentide rolli (Banfield & Palmer 2024). Toetudes Kelli Price'i, Hayley Higsoni ja Ndumanene Devlin Silungwe (2022) käsitlusele loovusest kui fundamentaalsest tähenduse loomise praktikast on see siin uurimuses seotud haavatavas olukorras inimestele võimaluse andmisega luua tähendust oma läbielatud kogemuste põhjal.

Loovus kui taastumise protsessis tähenduslik tööriist (Duff 2016; Slade & Amering *et al.* 2017) võimaldab luua uusi teadmise vorme, mis on nii narratiivsed kui ka esteetilised (Finley 2008; Kara 2015). Andes loovmeetodite kaudu vaimse tervise raskustega inimestele võimaluse luua ise oma narratiiv, nihkub fookus patoloogiliselt lähenemiselt inimkesksele ja võimestavale. Narratiivne lähenemine rõhutab, et tähendus ja identiteet kujunevadki läbi lugude, mis aitavad inimestel mõtestada keerulisi kogemusi, luua sidusust oma elus ja suhestuda teistega inimlikul viisil (Koenig Kellas & Morgan *et al.* 2020).

Uurimus on inspireeritud ka visuaalsest sotsioloogiast. Douglas Harperi töö (2012) näitas, et visuaalsed meetodid (nt fotohääli) saavad olla epistemoloogilised vahendid. Need aitavad teadlastel ja osalejatel (kaasuurijatel) ühiselt mõtestada kogemusi, mis on eriti olulised tunnete ja sotsiaalse keskkonnaga seotud teadmiste jagamisel.

## METOODIKA

Otsisin kaasavat meetodit, et vaimse tervise raskustega inimeste hääl esile tuua, ühiselt mõtestada nende läbielatud kogemusi, luua uut teadmist ja toetada nende inimeste heaolu. Minu doktoritöö kvalitatiivse uurimuse metoodika tugineb kolmele lähenemisele – kaasuurimine, loovad andmekogumismeetodid ja narratiivianalüüs – mis koos moodustavad koostoimiva ja läbipaistva metodoloogilise raamistiku uurimisküsimustele vastamiseks.

Esiteks on tegu kaasava, osaluspõhise uurimusega (Leavy 2022; Knowles & Allen *et al.* 2022). Kaasav uurimisviis näeb ette akadeemilise taustaga uurijate ja läbielatud vaimse tervise raskuste kogemusega inimeste sisulist koostööd andmete loomise protsessis; seetõttu nimetatakse viimaseid „kaasuurijateks” (Walmsley & Strnadová *et al.* 2018). Kaasavas uurimises taotletakse võimusuhte vähendamist ning rollipiiride teadlikku hägustamist – vältimaks tavapärast hierarhiat, kus üks osaline on uurija ja teine uuritav. Kaasasime koostööprojekti 18 Tartus, Raplas ja Pärnus elavat psüühikahäire või intellektipuudega inimest, kes saavad AS-i Hoolekandeteenused kogukonnas elamise teenust. Potentsiaalsete kaasuurijate eelvalik toimus ühise arutelu käigus, kus osalesid TÜ uurimisrühma juht Dagmar Narusson ning AS-i Hoolekandeteenused esindajad. Iga elaniku osas kaaluti kas uuringus osalemine oleks talle jõukohane ja kasulik. TÜ uurimisrühma ootuseks kaasuurijate osas oli, et tema vaimne tervis oleks stabiilne ja ta suudaks ennast verbaalselt või muul loominguilisel viisil väljendada. See-eest nende diagnoosi

või haigusseisundi raskuse kohta TÜ uurijad uuringu käigus infot ei vajanud ega küsinud ning seetõttu ei ole seda kaasuurijate kirjeldamisel täpsustatud. Inimese defineerimine tema haiguse kaudu on vastuolus eetiliste põhimõtetega, millest käesoleva uuringu tegemisel lähtusin. Uuringus kasutan mõistet „vaimse tervise raskused“, mis viitab, et inimestel võib olla psüühikahäire, intellektipuu või mõlemad; termin on muudest alternatiividest neutraalsem ja aitab vähendada vastandust „meie-nemad“. Kõik tulemuste peatükis kasutatud nimed on pseudonüümid, et kaitsta osalejate privaatsust ja konfidentsiaalsust.

Akadeemiliste uurijate partneritest eksperdid osalesid kõigis uurimise etappides. Esiteks aitasid nad laiema uurimisteema sees valida kitsama fookuse, mida oma elust jagada. Teiseks valisid nad iseseisvalt andmekogumise meetodi ja osalesid andmete kogumisel. Kolmandas etapis osalesid nad andmete tõlgendamisel ning mõtestasid tulemusi oma kogemuste kaudu. Selline mitmeetapiline lähenemine, mis tugineb kaasuurijate aktiivsele panusele, kogemustele ja tähendusloomele, kujunes uurimisprotsessis läbivaks koostööpõhimõtteks. Teadmiste ühisloomise kaudu panustasid osalejad uurimise eri etappides, mis võimaldas esile tuua vaatenurki, mis jäävad sageli varju traditsioonilistes eksperdikesksetes uuringutes. Amy Mathieson, Lisa Brunton ja Paul Wilson (2025) rõhutavad, et selline partnerlus suurendab tõenäosust, et uurimistulemused on kontekstuaalselt tähenduslikud, kultuuriliselt sobivad ja jätkusuutlikud.

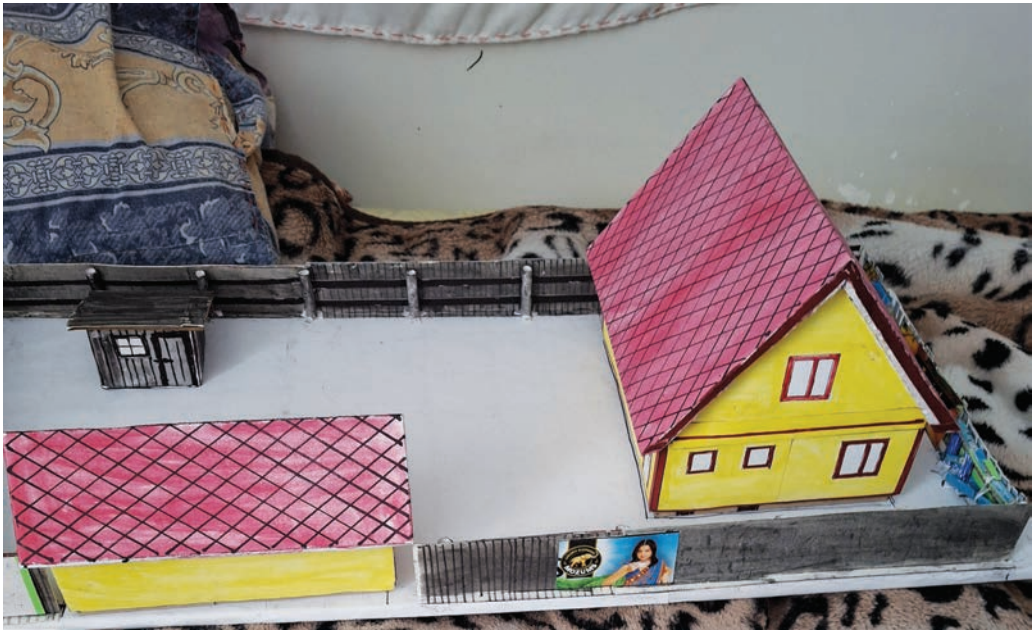
Valikuvabadus andis kaasuurijatele teadmise, et ei ole üht ja õiget osalemisviisi – ennast saab väljendada erinevalt ega pea tingimata tegema seda sõnaliselt. Inimese olemuse ja oskustega kooskõlas olev andmete talletamise viis võimaldas väljendada tundeid ja kogemusi vabamalt, s.t meetod ei piiranud eneseväljendust. Loovmeetodite kasutamine võimaldas kaasuurijatel väljendada oma kogemusi viisil, mis sobis nende individuaalsete eelistuste ja võimekusega, avades ruumi mitmekesiste eneseväljendusvormide jaoks. Andmeid koguti individuaalselt, kaasuurijate valitud tempos ja vormis; uurimisprotsess oli paindlik ja läbivalt reflektiivne, et toetada kaasuurijate turvatunnet ja enesemääratlust.

Andmete tõlgendamisel oli taas esil kaasuurijate endi häääl: nemad andsid tähenduse jagatud lugudele, fotodele või muule loodud materjalile. Pärast andmete kogumist töötasid TÜ uurijad materjali esmalt läbi, et olla kogutud andmetega kursis, ning seejärel vestlesime iga kaasuurijaga. Vestlustes selgitasime üksikasjalikult, mida loodud materjal sisaldab, milline on seikade taustalugu osaleja jaoks, mida iga kogemus talle tähendas ning millised mõtted tekkisid kogukondlike kokkupuudete kohta. Reflekteerimise etapi vestlused viisime läbi loodud materjali toel (päevik, foto, kollaaž, joonistus, 3D-mudel või tekst). Akadeemilise uurijana oli minu üheks rolliks toetada protsessi nii, et ka kaasuurijad, kelle verbaalne eneseväljendus on piiratud, saaks oma loodud materjalile anda lisamõtte või emotsiooni. Selleks lugesime

koos päevikut või vaatasime visuaale ja pöörasime tähelepanu detailidele. Arvestades kaasuuriijate individuaalset võimekust oli oluline võtta rahulikult aega ja otsida tähendusi ja seoseid, kuulata välja sõnade nüansse ja rõhuasetusi. Pealtnäha lihtsa sõna, lühikese lause või visuaalse kajastuse juures püsi-des, peegeldades tekkis kaasuurijal võimalus lisada mõtteid või emotsioone, et andmete sügavam mõte ja kaasnevad teemad said pinnale kerkida. See lähenemine väärtustas uurimusse panustajate vahelist horisontaalset suhet, luues ruumi, kus läbielatud kogemus saab teadmuseks esile tulla.

Teiseks põhineb uurimus loovmeetodite rakendamisel. Loovuurimismetodite üks peamisi eestkõnelejaid on Briti sotsioloog ja meediateoreetik David Gauntlett, kes kasutab sõna *creative* seotuna uurimisprotsessis loodud materjaliga. Meetod lähtub eeldusest, et kui indiviidil on aega ja ruumi midagi ise luua, jõuab ta paremini oma mõtetes ja tunnetes selgusele ning näeb asju uues valguses (Gauntlett 2011). Käesolevas uurimuses kasutasime andmete kogumiseks kombineeritud loovmeetodeid, mis andsid kaasuurijatele võimaluse väljendada oma kogemusi mitmel erineval moel. Lähteülesandena palusime kaasuurijatel dokumenteerida kolme kuu jooksul oma kogemusi kogukonnas. Rakendatud meetodid hõlmasid päevikukirjutamist, luule vormi, joonistamist, kollaažide loomist ja fotohäält (Kara 2015). Fotohääl on osaluslik visuaalne uurimismeetod, milles osalejad kasutavad fotosid ja nendega seotud lugusid, et dokumenteerida kogukonnaelu, tõstatada olulisi teemasid ning edendada kriitilist arutelu ja poliitilist nähtavust (Wang & Burris 1997). Oluline oli, et kaasuurijad said valida endale sobiva andmekogumisviisi oma eelistustest, tugevustest ja võimetest lähtudes.

Kõige enam (13 korral) kasutati päevikumeetodit. Enamiku puhul oli päevik ainus loovmeetod, kuid neljal juhul kombineeriti seda teiste väljendusviisidega. Kolmel osalejal täienes päevik fotohäälega ning ühel juhul 3D mudelite loomisega, mis rikastas tekstilist refleksiooni ka visuaalse ja ruumilise eneseväljendusega. Lisaks päevikupõhisele, perioodiliselt andmete kogumisele kasutasid üksikud osalejad veel eristuvaid loovmeetodeid, mille nad ise välja pakkusid ja mis tõid uuringusse metodoloogilist mitmekesisust. Üks osaleja väljendas oma kogemust arvutisse salvestatud räpplaulu kaudu, üks kasutas kollaaži, üks mõttekaarti ning üks erinevaid visuaalseid meetodeid, sealhulgas joonistusi ja maale. Need loovvormid avardasid kasutatud meetodite spektrit ning võimaldasid osalejatel valida endale sobivaim väljendusviis. Üks osaleja algselt plaanis, aga reaalselt ei jäädvustanud andmekogumisperioodil kirjalikult ega visuaalselt midagi. Samas oli ta teinud n-ö mentaalseid märkmeid, mida jagada, ja võimaldasime tal lihtsalt suuliselt rääkida oma lugusid.



**Pilt 1.** Näide sellest, kus osaleja täiendas päevikumeetodit enda valitud alternatiiviga: 3D mudel oma unistuse majast.

Foto: Kadi Kass, 2025.

Uuringu käigus loodud andmeid analüüsisin narratiivianalüüsi raamistikus (Riessman & Quinney 2005; Riessman 2008), et mõista, kuidas kaasuurijad annavad oma elatud ja sageli killustatud kogemustele struktuuri ja tähenduse. Narratiivne lähenemine sobitus uurimuse eesmärgiga, kuna selle fookuses on inimeste isiklikud lood, tähendused ja identiteeditöö ning võimalus anda ruumi haavatavas olukorras olevate inimeste häälele (Creswell 2018). Loovate meetoditega kogutud materjal (päevikud, fotod, joonistused, kollaažid) pakus selleks mitmekesisist sisendit ja võimaldas esile tuua kogemuslikku teadmist, mida traditsiooniliste intervjuude kaudu ei pruugi ilmnedada.

Narratiive jaotatakse sündmuste- ja kogemusenarratiivideks (Linno & Strömpl 2012). Käesolevas uurimuses oli fookuses kogemusenarratiiv, kuna kaasuurijad ei esitanud oma lugusid kronoloogiliste sündmuste jadadena, vaid keskendusid sellele, kuidas nad oma kogemust mõtestavad ja milliseid tähendusi sellele annavad. Seetõttu oli oluline analüüsida mitte ainult seda, mida osalejad kirjeldasid, vaid ka seda, kuidas nad oma kogemust esitasid ja millised tõlgendusviisid nende lugudes esile kerkisid.

Analüüs toimus kolmel omavahel seotud tasandil. Esiteks rakendasin temaatilist narratiivianalüüsi, keskendudes lugude sisulistele elementidele: sellele, mida osalejad oma kogemuse kohta esile tõid. Selle etapi eesmärk oli kaardistada peamised kogemusdimensioonid (nt turvatunne, suhted, igapäevane toimetulek, emotsionaalne seisund) ning korrastada andmestikku viisil,

mis lõi aluse edasiseks tõlgendamiseks. Teiseks rakendasin struktuurset analüüsi, et uurida, kuidas lood olid üles ehitatud ning milliste vahenditega osalejad oma kogemust kujundasid. Struktuurse analüüsi puhul pöörasin tähelepanu narratiivsetele pöördepunktile, tegusõnavormidele, kõnepositsioonidele ja seostele, mis viitasid liikumisele haiguspõhiselt identiteedilt enesetõhususe ja agentsuse suunas. See analüütiline fookus tugines Dan P. McAdamsi narratiivse identiteedi käsitlusele (2013), kus olulised on kohad, kus inimene näitab, et tal on mõju ja valikuvõimalus oma elu üle.

Kolmandaks kasutasin visuaalset narratiivianalüüsi, et mõtestada sümboleid, metafoore ja kujundlikke elemente, mis ilmsid kaasuuriate loodud fotodel, joonistustes ja teistes visuaalsetes töödes (Riessman 2008). Visuaalid ei toiminud eraldiseisva analüüsiobjektina, vaid dialoogi käivitajana, mis avas võimaluse sügavamatel seletustel esile tulla. Visuaalne materjal töötas fotoelitatsiooni võtmena: pilt või kujutis aktiveeris mälu, tundeid ja seoseid, mis ei pruugi verbaalses intervjuus esile kerkida (Harper 2012). Fotoelitatsiooni eesmärk ei olnud visuaali akadeemiline tõlgendamine, vaid osaleja enda seletuse esiletoomine – st uurija roll piirdus küsimuste ja peegelduste abil tähenduse nähtavale aitamisega.

Kaasuuriate hääle ja tõlgenduse esiletoomiseks tuginesin analüüsis mitte ainult loodud tekstidele ja visuaalidele, vaid ka vahe- ja lõpuintervjuude transkriptsioonidele, kus osalejad selgitasid loodud materjali tausta, tähendust ja konteksti. Analüütilisi järeldusi valideerisime kaasuuriatega eraldi kohtumistel, kus tutvustasime neile esialgseid tõlgendusi ning kaasuuriatel oli võimalus neid täpsustada, vaidlustada või ümber sõnastada. See lähene mine tagas, et tõlgendused kajastavad nende arusaamu ja kogemuslikku teadmist, mitte akadeemilise uurija poolseid seletusi.

## TULEMUSED

### Loov eneseväljendus kui mõtete ja emotsioonide haldamise hõlbustaja

Esimesel kohtumisel tutvustasin uurimuse olemust, rõhutades, et see on paindlik, tulevaste kaasuuriate eelistusi arvestav ning loominguline protsess. Erinevate andmekogumismetodite võimaluste arutamise käigus said tulevased kaasuurijad ise välja tuua, kas neile meeldib igapäevaelus joonistada, maalida, kirjutada, fotosid, kollaaže teha või millegi muu eripärasega end väljendada.

Allan: *Ma mõtlen, et kui midagi teha, siis... kas võib teha teistmoodi, niipidi rääkida oma asjadest, näiteks, et väikese ameerikapärase vürtsiga? Mulle hip-hopmuusika väga meeldib ja mulle meeldib kirjutada inglisekeelseid laulusõnu, luuletusi. Ma ei tea, kas teil on varem ka midagi nii tehtud, aga usun, et te, ülikooli inimesed, olete*

*niipalju targad, et saate aru kui ma selles räpistiilis kirjutatan nendest asjadest, mis teid huvitab?*

Kuna kaasuurijad said tugineda olemasolevatele oskustele, oma tugevustele või eneseväljenduse eelistustele, siis ei olnud uuringus osalemine seotud suure pingutusega, see oli jõukohane. Seega esiteks oli see võtmeks uuringuga liitumisel – ka inimesed, kes olid kas sõnaaahtrad või kel oli raskusi kirjutada, tahtsid uuringusse panustada, kui mõistsid, et nad saavad endale sobival moel kaasuda.

Teiseks näitaksid uuringu tulemused, et eri väljendusviiside valimine – kirjutamine, joonistamine, pildistamine – hõlbustas kas mõtete või tunnete esiletoomist.

Alljärgnevalt on toodud näiteid ka sellest, kui kaasuurijad ise verbaalselt väljendasid oma tundeid.

*Veiko: Kui ma olen joonistanud või kirjutanud, siis see aitab mul rahuneda.*

Rahustav mõju oli esimene viide loovtegevuste heaolu toetavale rollile. See ei tähenda, et protsess oleks alati kerge, kuid loovate viiside kasutamine andis osalejale võimaluse tundeid väljendada ja neid enda jaoks selgemaks mõelda.

*Eva: Kui ma selle välja kirjutasin, siis... algul ma olin väsinud. Aga samas... see oli nagu kergendus.*

Siit tuleb välja, et ehkki eelnevalt oli viidatud loomise positiivsele mõjule, ei tähenda see veel, et protsess oleks automaatselt kerge. See võib vaimse tervise raskusega inimesele olla ka tõsine pingutus. Alati ei tule plaanitu ka välja, ja mõnikord oli soov panustada suurem kui tegelik aja- ja energiavõimalus:

*Aivar: Mälestused kohast, mida ma küllastasin – mulle hakkas nagu meenuma ja siis ma mõtlesin, et mismoodi need nagu tunded ja emotsioonid nagu, kirjeldada või nagu väljendada. Tagantjärele on jah, natuke raske on lahti seletada... Pole ammu käsitsi kirjutanud ka...*

Kolmandaks ilmnes mitmel puhul, et loovmeetodite kasutamine tõi kaasa positiivseid emotsioone nagu rõõm, elevus, rahulolu, huvitatus, uhkus. Seda väljendati nii verbaalselt, aga ka kehaliselt, oma näoilmetega, emotsiooni-sümbolite kasutamisega oma loodud andmetes, aga ka nimetades neid emotsioone või nõustudes akadeemilise uurija emotsiooni nimetavale küsimusele noogutusega vastates. Väärtusliku tulemusena tõi kaasuurija, kes kirjalikku päevikut pidas, ka oma loomeprotsessi kogemuse kokkuvõtte:

*Katrin: Ma olen iseendast paremini teadlikuks saanud, õppinud iseennast paremini tundma, kui ma niimoodi analüüsin asju. Nagu siingi tuli vist kaks korda ette, et poleks tahtnud kuskile minna, seda on ennegi ette tulnud, aga kui saad üle sellest murdepunktist, siis võib päev täiesti hästi minna. Ma olen tänu sellele kirjutamisele jah iseennast paremini tundma õppinud.*

Üks kaasuuriija tõi esimese loomisperioodi kokku võttes lisaks positiivsele mõjule välja selle, et see protsess hakkas talle nii meeldima, et ta soovib jätkata:

*Ülo: Ausalt öelda, ma võib-olla isegi pean edasi päevikut. Päris huvitav oli! Tähendab, tagantjärele on huvitav lugeda teinekord mõnda asja.*

Uurimuse teise perioodi alguses selgus, et üks teist korda projektis osalenud kaasuuriija oligi vahepealsel ajal iseseisvalt, s.t uurimustööst või välistest huvist sõltumatult päevikupidamist jätkanud. See oli selge märk, et loominguga tegelemise käigus sai ta nii positiivse kogemuse ja mõtete kirjanekust enda jaoks toimiva tööriista, mille kaudu töödelda oma elukogemusi, ja selle abistava mõju tõttu soovis ta seda enda elus järjepidevalt kogeda. Kui algul nii mitmedki kaasuuriijad panid imeks või olid skeptilised, miks nende läbielatud kogemus on üldse uurimishuvi all, siis meie koostöö lõpus väljendasid nad tänulikkust, et kaasuuriijaks olemine pakkus neile vaheldust, enda avastamist ja võimalust ja mitmekesisel moel oma vaateid jagada.

### Loomisprotsessi erinevad tunnetused

Loomeprotsessi analüüs tõi välja, et nii mõnigi kaasuuriija saavutas loovmeetodite kasutamise perioodil selgelt autori või looja rolli. Kirjutamisprotsessi juurde käisid ka otsingud, kuidas ja millal on parem sellega tegeleda:

*Katrin: Kirjutasin siis kui ma ikka terve olin. Mõnikord ma kirjutasin mitu osa järjest, aga mõnikord ühe kaupa. Niimoodi nagu inspiratsioon tuli.*

*Natuke nagu tahavad settida mul need muljed. Kui ma hästi rahulikult võtan neid asju ja hakkam otsast kirjutama, siis hakkab tavaliselt minema ka. Siis hakkab pea nagu tööle, et kirjutam nii ja nii.*

Mõne jaoks oli loomine spontaanne, hetke impulsi ajel tekkiv:

*Alo: Kui tuleb inspiratsioon, siis ma teen, kui ei tule, siis molutan.  
Allan: Kui jälle mingi mõte tuleb, ma kirjutam ta üles mingisuguse värsina või niimoodi.*

Mõni oli teadlik, et selliseid inspiratsioonihetki tuleb kohe n-ö kinni püüda:

*Harri: Mina mõtlen käigu pealt noh! Ma sõitsin jalgrattaga ja järsku tulin jalgratta pealt maha, jäin seisma, võtsin märkmiku taskust välja ja kirjutasin tükk aega seal. Mul tuli mingisugune riimi, riimi sõnad tulid jah.*

Üks kaasuuriija oli näide sellest, et loominguga tegelemiseks ei pruugi alati lihtsalt inspiratsiooni ootamisest piisata, seepärast lähenes ta süsteemselt ja planeeris oma tegevust teadlikult, leiutades enda jaoks sobiva kirjutamisstrateegia:

*Katrin: Ma mõtlesin, et tahan kirjutada, aga ei teadnud kuidas. Mõtlesin, et panen punktid kirja, millest ma tahan kirjutada ja sealt hakkam laiidama seda asja.*

Oluline oli ka enesetunnetus ja heaoluseisund, mida loovtegevus eeldab – näiteks tõi üks kaasuuriija välja et saab luua ainult kindlas keskkonnas, nimelt ta vajab rahulikku üksiolemise aega, et saaks keskenduda.

*Veiko: Kui ma loon, siis peab hästi vaikne olema. Ma ootan seda aega, kui on majas vaikne, teised lähevad jalutama, et siis ma istun siin akna juurde ja vaatan. Olen nagu selle sees, siis maalin. Et peab nagu rahulik hetk olema, et saaks teha.*

Uurimisprotsessi kirjeldused näitasid, et loovtegevustega andmete kogumine – olgu see kirjutamine, joonistamine või fotode tegemine – pakkus kaasuuriijatele võimaluse oma kogemust vaadata natuke teise nurga alt. Loodud materjaliga tegeledes said osalejad oma mõtteid ja tundeid korrastada ning märgata, mis nende jaoks olulised hetked või seosed üldse välja kerkiwad. Narratiiviuurimise seisukohalt on selline protsess kõnekas, sest tähendus ei teki üksnes valmis loos/pildis, vaid juba selle käigus, kui inimene peatub mõnel detailil, kirjeldab seda uuesti või püüab seda visuaalselt edasi anda. Loovtegevus toetas seda mõtestamist erineval viisil: mõni osaleja talletas hetkeimpulsse, mõni lasi muljetel rahuneda, mõni töötas endale sobivas tempos piltide või värvide kaudu. Nii tekstid kui visuaalsed märgid aitasid neil märgata enda kogemuses kohti, mis muidu võiksid jääda hajusaks.

Loovosaluse väärtus seisnes mitte ainult väljendamises, vaid selles, et protsessi käigus hakkasid mõned killustunud kogemused muutuma osaleja enda jaoks arusaadavamaks – just sellisel määral, et neid oli võimalik turvaliselt jagada. See viib identiteedi ja tähenduse loomise juurde, mida käsitlem järgmises alateemas.

## Identiteedi ja tähenduse loomine

Selleks et leida endale sobiv, identiteedi arengut toetav tegevus, on vaja kogukonnas proovida ja kogeda erinevaid võimalusi. Loovad praktikad andsid osalejatele võimaluse oma elu mõtestada ja n-ö uus lehekülg keerata. Loov eneseväljendus oli ajend või tõuge, mille praktiline väljund kajastus ka muutustes igapäevaelus.

*Katrin: Selleks, et oleks midagi kirjutada, ma hakkasin rohkem väljas käima. Ma avastasin, et mul on täitsa huvitav elu!*

Kuna eneseteadvuse kujundamine on taastumisprotsessi juures oluline samm, siis nende loovate väljendusviiside kaudu toimus mingis mõttes ka eneseloomine, enda loo või enesepildi ümberkujundamine.

*Allan: Need [kirjapandud mõtted] on minu mõtetest kokku pandud killud, mis muutuvad mosaiigiks ja mosaiigist saab omaette pilt ja sellest pildist saab omaette, omaette mingisugune sümbol, et siis nagu, üks on teises kinni. Et sa ei saa jõuda üheni, enne kui sa oled, sa ei saa jõuda teise asjani, enne kui sa oled üheni jõudnud. Kõigepealt sul on vaja kilde, siis sul on vaja kokku panna mosaiik, siis on vaja kokku panna pilt, siis on vaja kokku panna sümbolid ja nii edasi. Ja siis ongi terve maailm, näed.*

Loovmeetodid andsid kaasuuriijatele võimaluse olla nemad ise, nii nagu soovivad, igaüks omamoodi ja eriline. See julgustav lähenemisviis tõstis kaasuuriijate eneseteadvust.

*Meinhard: Ma tahan olla originaalne, mitte kopeerida teisi.*

Või teine, pikem ja veel enesekindlam analüüs, inimeselt, kes kirjutamisest on leidnud oma olulise identiteedi osa:

*Harri: Leian, et mul on rohkesti toredaid mõtteid, mida jagada. Seetõttu arvan ma, et mul on kirjutamisega annet panustada ühiskonda. [---] Arvan, et olen tõestanud, et oskan kirjutada. Selle märgiks on, et minu kolumn on Postimehes ilmunud. Spordimeeste hulgas küsiti, kas nad peaks mind kutsuma HÄRRA KIRJANIKUKS. Vastasin tagasihoidlikult, et mulle sobib tiitel väike kirjamees väga hästi.*



Pilt 2. Kaasuuriija viis tuua esile talle olulisi teemasid: perekond, muusika ja tervis, samuti selgelt väljendatud luba seda joonistust jagada.

Foto: Kadi Kass, 2025.

Mitmed kaasuurijad väljendasid, et loovtöö andis neile võimaluse tuua esile just seda, mis nende jaoks on tähendusrikas. Üks osaleja märkis:

*Veiko: Need asjad – perekond, muusika ja tervis – on mulle olulised. Seda joonistust võib teistele ka näidata!*

Loovate praktikate mõju identiteedile ei seisnenud pelgalt eneseväljenduses, vaid võimaluses esile tõsta neid kogemuse osi, mis tundusid endale tähenduslikud ja iseloomulikud. Selline valikuline esiletõstmine on narratiivi-uurimises oluline, sest identiteet kujuneb sellest, mille inimene otsustab oma loost nähtavaks teha ja millele ta tõlgendamise käigus kaalu annab. Loovtööd pakkusid kaasuurijatele turvalist viisi seda teha – joonistus, tekst või foto võimaldasid läheneda olulistele teemadele endale sobivas tempos ja sobiva

distantliga. Nõnda kujunes loovpraktikatest viis, mille kaudu kaasuurijad said oma elu olulisi tahke ise välja filtreerida ning tajuda, et neil on õigus ja võimatus oma lugu kujundada.

#### 4.4. Loovus kui sotsiaalne side

Loovmeetodid kujunesid uurimuse käigus rohkemaks kui pelgalt andmekogumise tööriistaks. Mitmel juhul ilmnas, et loovpraktika ei olnud pelgalt tegevus, vaid toimis ka suhtlemisviisina, mis toetas osalejate kogemuste ühismõttestamist.

Üks osaleja pani osa mõtteid värssidesse ja jagas seejärel oma loomingut majakaaslasega, luues suhteid ja vastastikust hoolivust.

*Alo: Ma kirjutasin sõbrannale luuletuse ja panin talle kingituse sisse. Ta ütles, et talle meeldib, kui ma luuletusi kirjutan. See pani teda hästi tundma.*

Teise jaoks oli sotsiaalsus n-ö kujuteldava lugejaga suhtlemises:

*Allan: Mõtlesin just lugeja peale ka, et ma ei mõelnud ainult selle peale, kuidas mina oma tundeid ja mõtteid saan väljendada, vaid selles ka, et kas lugeja saab aru, mida ma kirjutan, et mida ma üritan nagu öelda selle kõigega.*

Kolmas leidis motivatsiooni pidevast päevikupidamisest muuhulgas selles, et nägi vaimusilmas selle lõppväljundina raamatut:

*Anto: Kui ma veel kirjutan, siis saab juturaamat valmis. Siis saan teistele ka näidata.*

Arutelud päevikute, joonistuste ja fotode ümber tõid esile kuulamise ja vastastikuse peegelduse olulisuse. Üks osaleja ütles:

*Marika: Sa tõesti kuulasid mind! Sind huvitas minu elu!*

Teine lisas:

*Katrin: Kui sa ütlesid, et oled tundnud sama – ebakindlust –, siis ma ei tundnud end enam imelikuna.*

Selline jagatud kogemus lõi kuuluvustunde, mida paljud osalejad olid varem igatsenud.

Osalejad märkisid, et nad tundsid, et panustavad millessegi, mis on oluline mitte ainult neile endile, vaid ka teistele:

Meinhard: *Ma tahan su ülikooli aidata, siis sa saad oma teadustööd teha.*

Sotsiaalne side toomis osana uurimisprotsessist, toetades osalejate enesetunnetust ja seda, et nad ei olnud oma kogemustega ükski. Loovusega väljendatu sotsiaalne mõõde tuli eriti esile jagatud hetkedes – olgu see luuletuse kinkimine, dialoog kujuteldava lugejaga või päeviku lugemine koos uurijaga. Nendes olukordades kogesid osalejad, et nende lood kõnetasid teisi ning avasid võimaluse vastastikuseks mõistmiseks. Loovus toomis seega mitte ainult eneseväljenduse viisina, vaid ka suhtlemisvõttena, mis lõi osalejate vahel sidemeid ja pakkus kogemuse, et nende elus toimuv läheb kellelegi korda.

## ARUTELU

Käesoleva uuringu tulemused kinnitavad, et loovmeetodid on olulised vaimse tervise raskustega inimeste eneseväljenduses ja taastumises. Saadud kogemuse valguses ei ole loovmeetodid pelgalt andmekogumise vahend, vaid osutusid vaimse tervise raskustega inimestele oluliseks toeks enesetunnetuse, kuuluvustunde ja agentsuse taastamisel.

Loovuurimismeetodid on teatud mõttes projektiivtehnika edasiarendused, mis võtavad arvesse paradigma muutust ning annavad uuringus osalejaile suurema (kont)rolli. Visuaalsed meediumid võimaldasid väljendada sisemisi seisundeid, nagu ärevus, üksildus või rahu, mis mõnele kaasuurijale jäävad keeleliselt kättesaamatuks, aga mis ei tähenda, et neid pole.

Esimese ja kõige olulisema järelalusena on loovuse rakendamisel võimestav funktsioon. Loova eneseväljenduse juures ei ole must-valgeid, õige-vale määratlusi ning see vähendab saavutuspinget ja võimaldab vaimse tervise raskusega inimeste puhul vähendada uurimusse kaasumise barjääri. Loovmeetodite kasutamine pakub alternatiivset ja isiklikku lähenemist, mis aitab kannatustel leida välise, kontekstipõhise tähenduse ning annab vaimse tervise raskustega inimestele kontrolli oma narratiivi üle. Kunstipõhiste uurimismeetodite puhul ongi leitud, et just tegutsemine ja loomine – mitte ainult sõnad – võimaldavad avada raskeid või keerulisi kogemusi, mis muidu jäävad väljendamatuks, ning toetavad sel viisil hooliva ja turvalise uurimisruumi kujunemist (Dadich & Watfern *et al.* 2025). Loominguline protsess võimaldab indiviidil eemalduda meditsiinilisest diagnoosist ning näha oma kogemusi mitte „haigusena“, vaid osana elatud elust, mida saab vormida, väljendada ja jagada. See inimkeskne ja võimetus või ressursidel tuginev lähenemine aitab liikuda taastumise suunas.

Meenutades Dan P. McAdamsi (2013) narratiivse identiteedi teooriat, mis kirjeldab inimese arengut liikumisena sotsiaalsest tegutsejast eesmärgistatud agendiks ja lõpuks oma elulugu konstrueerivaks autoriks, tuleb tõdeda, et vaimse tervise raskustega inimeste puhul on see veel eriti oluline. Meditsiiniline diagnoos võib indiviidi suruda passiivsesse rolli, kuid loovprotsess võib

talle anda tagasi agentsuse ja kontrolli oma narratiivi üle. Luues näiteks luuletuse oma kogemusest ei ole osaleja enam pelgalt oma sümptomite kandja, vaid aktiivne autor, kes kasutab loodud lugu, olgu see kirja pandud või pildikeeles, et leida oma elus tähendust ja sidusust. Kaasuurija, kes kirjeldas oma värse kui „kildudest kokku pandud mosaiiki“, illustreeris ilmekalt just seda, kuidas loovus toimib vahendina oma uue narratiivse identiteedi konstrueerimisel.

Narratiivide rolli analüüsid on Jody Koenig Kellas (2022) toonud välja, et lugusid jutustatakse muuhulgas identiteedi loomiseks ja kujundamiseks, üksteise sotsialiseerimiseks, raskuste, keerukuse, trauma ja riskiga toimetulekuks ning mõtestamiseks, samuti omavaheliseks suhestumiseks. Lugude jagamine võib tugevdada omavahelist seotust empaatilise kuulamise ja perspektiivi jagamise kaudu, luues positiivseid tulemusi, mis panustavad meie tervisesse ja psühhosotsiaalsesse heaolusse (Koenig Kellas & Morgan *et al.* 2020). See tähendab, et loovmeetoditega loodud narratiivid ei toimi üksnes individuaalse eneseväljendusena, vaid täidavad samu funktsioone, mida Koenig Kellas jt (2020) kirjeldavad – need aitavad inimestel liikuda segadusest arusaamise suunas, tugevdada suhteid ja luua uut identiteeti läbi jagatud tähendusloome. Meie uurimus näitas, et aktiivselt osalemise, andmete loomise ja sellele järgnenud ärakuulamise käigus tekkinud kogemuslik nihe – tunnetamine, et nende endi loodud materjal kõnetas teisi ja mõjutas suhtekogemust – aitas ümber kujundada ka arusaama iseendast.

Lisaks oma elu vaatlemisele läbi loominguliste prillide ja oma loo ümberkujundamisele kinnitavad uuringu tulemused ka Elissa-Kate Jay, Christopher Pattersoni ja teiste autorite järeldusi, et loovmeetodid nagu luule, visuaalsed metafoorid ja sümbolid aitavad väljendada keerulisi tundeid ning pakuvad sellega vaimse tervise raskusega inimestele tähenduslikku viisi eneseväljenduseks ja taastumiseks (Jay & Patterson *et al.* 2022; Thibodeau & Matlock *et al.* 2019). Loovus toetab identiteedi taastamist ja eneseväärtuse kasvu (Allen 2018; Onken & Craig *et al.* 2007). Loovmeetodid aitasid osalejatel mõista iseennast ja töödelda keerulisi kogemusi, pakkudes heaolule toetust (Van Lith & Fenner *et al.* 2011). Oluline siinjuures oli eriti aspekt, et nad ise olid aktiivsed osalejad selles heaolu loovas protsessis, nad said kogemuse, et kui peas on mõtete virvarr või emotsioonid löövad üle pea, siis nad saavad need välja kirjutada, joonistada, maalida, pildistada – mis iganes loovmeetodiga – ja tulemusena iseennast n-ö maha laadida ega sõltu seega nii palju välisest toest.

Loovmeetodid aitasid käivitada dialoogi, mis on ühtaegu enesereflektiivne ja sotsiaalselt kriitiline, kuna need võimaldavad osalejatel analüüsida ja sõnastada oma kogemusi ning vaadelda seda laiemate ühiskondlike normide ja võimuhete kontekstis (Segal-Engelchin & Huss *et al.* 2020). Andes haavatavamatele gruppidele võimaluse oma häält kuuldavaks teha, saame nende kogemust väärtustades ühiskonnas selle kogemusteadmise toel teadlikumaks ja vähendada marginaliseerumist.

John Shotter (2008) on rõhutanud, et kindlate interpretatsioonide kehtestamise asemel peaks uurija looma ruumi, kus osalejad saavad oma tõlgendusi väljendada ja üksteisega dialoogi astuda. Reflekterides akadeemilise uurija rolli selle uuringu kontekstis, on nii metoodilises kui ka tulemusteni jõudmise raames oluline rõhutada, et akadeemiliste uurijatena ei olnud me pelgalt küsimuste esitaja, vaid aitasime kaasuurijal oma kogemust kujundada ja esile tuua. Narratiiviuurimise perspektiivist ei teki tähendus üksnes jutustaja sees, vaid dialoogilises vahetuses, kus uurija kohalolu, empaatiline kuulamisviis, märkamised, täpsustavad ja peegeldavad küsimused mõjutavad, millisel kujul lugu üldse esile tõuseb (Riessman & Quinney 2005). Nõnda kujuneb uurija kaasamõtlejaks, kelle empaatiavõime, täie tähelepanuga kohalolek ja võimestav suhtlusviis aitab kaasuurijal oma narratiivi üle suuremat kontrolli saavutada ning kogeda, et tema häält on märgatud-kuuldud ja tema lugu on uurimise keskne teadmiste läte.

Käesoleva uuringu kontekstis tähendas see, et loovtegevused ei toiminud üksnes osalejate kogemuste vahendajatena, vaid löid dialoogilise ruumi, kus uurija ja kaasuurija said koos täpsustada, millised kogemuse elemendid on tähenduslikud ja kuidas neid sõnastada. Loovmaterjali jagamine, sellele reageerimine ja peegeldav arutelu võimaldasid kujundada tähendusi, mis tekki- sid mitte üksikisiku sees, vaid suhtes – kuulamise, märkamise ja vastastikuse mõistmise kaudu. Just see ühismõtestamise protsess tõi esile loovtegevuste sotsiaalse mõju – selle, kuidas tähendus kujuneb suhtes ja koostöös.

Rachel H. Colla ja Cyntia F. Kurtz (2024) on rõhutanud, et osaluslik narratiivne uurimine loob epistemoloogilist õiglust, tuues esile osalejate häälte mitmekesisuse. Loovad meetodid, nagu fotohäälv ja joonistamine, võimaldasid osalejatel väljendada oma kogemusi viisil, mis on neile tähenduslik ja ligipääsetav. Jackie Shaw ja Mary Wickenden (2024) lisavad, et loovus avab ruumi, kus vaikivad hääled saavad kõlada – mitte ainult esteetiliselt, vaid ka poliitiliselt. Keelelise eneseväljenduse takistuse korral võimaldavad visuaalsed meetodid väljendada tundeid ja sisemisi seisundeid, mis muidu jääks peitu. Kunstiline väljendus muutub dialoogi päästikuks, kus teadlane ja kaasuurija saavad ühiselt uurida loodut, kusjuures autor on siinkohal tähenduse loomise ekspert. See protsess aitab luua epistemoloogilist õiglust, andes marginaalseeritud rühmadele võimaluse osaleda teadmiste kaasloome protsessis. Visuaalne väljund ei pea olema vastandus keelelisele või kirjalikule eneseväljendusele, vaid see võib kanda ka mitmekesisuse, vahelduse või täiendamise rolli. Dan P. McAdamsi (2013) narratiivse identiteedi teooria kohaselt kujuneb inimese identiteet läbi lugude, mis ühendavad mineviku, oleviku ja tuleviku. Osalejate kirjeldused, mis viitasid, et nad ei teadnud algul, et sellised mõtted nende sees on, näitavad, kuidas loovus aitab tuua esile varjatud tähendusi ja enesemõistmist.

Viimaks ei saa kõrvale jätta loominguliste praktikate sotsiaalsed mõõdet. Loov eneseväljendus toimib ka sotsiaalse sideme loojana, võimaldades osalejatel jagada oma loomingut ja luua suhteid (Sapouna & Pamer 2016; Kennedy & Marley *et al.* 2018). Oma loomingut jagamine ja vastastikused arutelud vähendavad isolatsiooni, mis on vaimse tervise raskustega inimeste üks suurimaid väljakutseid (Jenkins & Janich *et al.* 2023; Alacovska 2020). Arutelu oma kogemustest loodud andmete üle lõi turvalise ruumi vastastikuseks toeks ja mõistmiseks. See näitab, et loovus ei ole ainult individuaalne taastumise tööriist, vaid ka kollektiivne praktika, mis edendab sotsiaalset heaolu ja toetab kogukondlikku taastumist. Töö oluliseks tulemuseks on seega arusaam, et loov lähenemine ei ole pelgalt uurimisvahendi küsimus, vaid taastumise ja kogukondliku kuuluvuse loomise mehhanism. Loovad praktikad võimaldavad osalejatel mitte ainult väljendada, vaid ka kuulata, peegeldada ja luua suhteid. See muudab uurimisprotsessi mitte ainult teadmise tootmise aktiks, vaid ka heaolu ja tähenduse loomise kogemuseks.

Eelnevast tulenevalt annan praktilise soovitusena integreerida loovmeetodeid rohkem kogukonnatöösse ja vaimse tervise teenuste ja uurimise tavapraktikasse, luues mitmekesiseid ja turvalisi ruume, kus loominguline eneseväljendus ja sellele järgnev arutelu toetavad osalejate heaolu ja tähenduse loomist. Teiseks, kui vaimse tervise raskusega inimeste uurijad või nende hooldajad teadvustavad, kui oluline on nende roll refleksiivse dialoogi võimaldajana, siis see on märkimisväärne nihe personaalse taastumise toetamise suunas.

## KOKKUVÕTTEKS

Käesolev uurimus tõi esile, kuidas loovmeetodid toetavad vaimse tervise raskustega inimeste eneseväljendust, identiteedi kujundamist ja kogemuste mõtestamist. Uuring näitas, et loovad praktikad – nagu päevikupidamine, joonistamine, fotohääl ja luule – on heaks viisiks, mis võimaldavad vaimse tervise raskusega osalejatel väljendada oma tundeid ja mõtteid. Loovus toimis vahendina, mille kaudu osalejad said kontrolli oma narratiivi üle, luues uusi tähendusi. Tulemused näitasid lisaks, et loovmeetodid ei ole pelgalt andmekogumise vahendid, vaid ka võimestavad tööriistad, mis toetavad isiklikku taastumist ja sotsiaalset sidet. Kaasuurijad kirjeldasid loovuse kaudu saadud positiivseid emotsioone, eneseteadvuse kasvu ja kuuluvustunnet. Loovus võimaldas neil astuda välja passiivsest abisaaja rollist ning osaleda aktiivsete kaasloojatena teadmusprotsessis.

Kokkuvõtlikult võib öelda, et loovad protsessid aitavad inimestel mitte ainult oma kogemusi ja kannatusi esile tuua, vaid ka mõtestada ning avavad seeläbi uusi võimalusi uurimaks, kuidas vaimset heaolu kujundavad nii individuaalsed kogemused kui ka sotsiaalsed suhted ja igapäevased eluolud. Loovate väljendusviiside abil esile toodud metafoorid ja lood aitavad paremini mõista vaimset heaolu mõjutavaid tegureid nii üksikisiku kui ka kogukonna tasandil.

## TÄNUSÕNAD

---

Artikkel on valminud uurimisprojekti LSVUH20589 „AS Hoolekandeteenuste klientide retsiprookne lõimimine piirkonna kogukondade liikmetega ja tõendus põhiste teenuste pakkumine“ (vastutav täitja: Dagmar Narusson) raames. Suur tänu kõigile kaasuuriijatele usalduse ja inspireerivate ning õpetlike kohtumiste ja teadmust loova koostöö eest!

## KIRJANDUS

---

Alacovska, Ana 2020. From passion to compassion: A caring inquiry into creative work as socially engaged art. – *Sociology* 54 (4), lk 727–744 (DOI:10.1177/0038038520904716).

Allen, Alexandra 2018. *Visualization of invisible disabilities: An arts-based exploration of disability identity development*. ProQuest Dissertations & Theses Global (<https://repository.lib.fsu.edu/islandora/object/fsu%3A661119-23.02.2026>).

Banfield, Michelle, A., & Palmer, Victoria J. 2025. Embedding lived experience in mental health research: what we need to pack (and unpack) for the future in mental health research and translation. – *BMJ Open*, 15:e098557 (DOI:10.1136/bmjopen-2024-098557).

Beeker, Timo & Witeska-Młynarczyk, Anna & te Meerman, Sanne & Mills, China 2023. Editorial: Psychiatrization of society. – *Frontiers in Sociology* 8, article 1258264 (DOI:10.3389/fsoc.2023.1258264).

Boydell, Katherine M. & Hodgins, Michael & Gladstone, Brenda M & Stasoulis, Elaine & Belliveau, Geroge & Cheu, Hoi & Kontos, Pia & Parsons, Janet 2016. Arts-based health research and academic legitimacy: transcending hegemonic conventions. – *Qualitative Research* 16 (6), lk 681–700 (DOI:10.1177/1468794116630040).

Colla, Rachel H. & Kurtz, Cynthia F. 2024. Storying Research: Exploring the Benefits of Participatory Narrative Inquiry as a Methodology for Wellbeing Research. – *International Journal of Applied Positive Psychology* 9, lk 1–20 (DOI:10.1007/s41042-024-00147-4).

Creswell, James 2018. *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches*. 3. tr. Sage.

Dadich, Ann & Watfern, Chloe & Doran, Barbara & Boydell, Katherine 2025. Thinking and Caring With Arts-Based Research: An Assemblage of Methods to Promote Public Health. – *International Journal of Qualitative Methods* 24 (DOI:10.1177/16094069251381707).

Duff, Cameron 2016. Atmospheres of recovery: Assemblages of health. – *Environment and Planning A: Economy and Space* 48 (1), lk 58–74 (DOI:10.1177/0308518X15603222).

Fenge, Lee-Ann 2022. Using Participatory Arts-Based Approaches to Promote Inclusive Research. – Liamputtong, Pranee (toim). *Handbook of Social Inclusion*. Springer, Cham. (DOI:10.1007/978-3-030-89594-5\_26).

Finley, Susan 2008. Arts-based research. – Knowles, J. Gary & Cole, Ardra L. (toim). *Handbook of the arts in qualitative research*. Sage, lk 71–82.

Fricker, Miranda 2007. *Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing*. Oxford University Press.

Gauntlett, David 2011. *Making Is Connecting: The Social Meaning of Creativity, from DIY and Knitting to YouTube and Web 2.0*. London: Polity Press.

Halpin, Michael & Cortez, Dagoberto 2025. Rethinking medicalization: unequal relations, hegemonic medicalization, and the medicalizing dividend. – *Theory and Society*, lk 1–34 (DOI:10.1007/s1186-025-09611-9).

Harper, Douglas 2012. *Visual Sociology*. London & New York: Routledge.

Jay, Elissa-Kate & Patterson, Christopher & Fernandez, Ritin & Moxham, Lorna 2022. Experiences of recovery among adults with a mental illness using visual art methods: A systematic review. – *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 30 (3), lk 361–374 (DOI:10.1111/jpm.12882).

- Jenkins, G. Trey & Janich, Nicole & Wu, Shiyong & Shafer, Michael 2023. Social isolation and mental health: Evidence from adults with serious mental illness. – *Psychiatric Rehabilitation Journal* 46 (2), lk 148–155 (DOI:10.1037/prj0000554).
- Kara, Helen 2015. *Creative research methods in the social sciences: A practical guide*. Policy Press.
- Karbouniaris, Simona & Wilken, Jean Pierre & Weerman, Alie & Abma, Tineke 2022. Experiential knowledge of mental health professionals: Service users' perceptions. – *European Journal of Mental Health* 17 (3), lk 23–37 (DOI:10.5708/EJMH/17.2022.3.2).
- Karbouniaris, Simona 2023. Let's tango! Integrating professionals' lived experience in the transformation of mental health services. Doktoritöö. Leideni ülikool (<https://hdl.handle.net/1887/3640655> – 23.02.2026).
- Kass, Kadi, & Narusson, Dagmar 2025. Noteworthy insights at the personal and community level – people with mental health difficulties and meaningful social spaces. – *Journal of Recovery in Mental Health* 8 (1), lk 5–22 (DOI: 10.33137/jrmh.v8i1.42267).
- Kennedy, Heather & Marley, Maeve & Torres, Kristen & Edelblute, Anthony & Novins, Douglas 2018. „Be creative and you will reach more people“. Youth's experiences participating in an arts-based social action group aimed at mental health stigma reduction. – *Arts & Health* 12 (1), lk 23–37 (DOI: 10.1080/17533015.2018.1534249).
- Knowles, Sarah E. & Allen, Dawn & Donnelly, Ailsa & Flynn, Jackie & Gallacher, Kay & Lewis, Annmarie & McCorkle, Grace & Mistry, Manoj & Walkington, Pat & Drinkwater, Jess 2021. More than a method: trusting relationships, productive tensions, and two-way learning as mechanisms of authentic co-production. – *Research Involvement and Engagement* 31; 7 (1): 34 (DOI:10.1186/s40900-021-00262-5).
- Koenig Kellas, Jody & Morgan, Toni & Taladay, Cassidy & Minton, Mikki & Forte, Justice & Husmann, Erin 2022. Narrative Connection: Applying CNSM Theory's Translational Storytelling Heuristic. *Journal of Family Communication* 20 (4), lk 360–376 (DOI:10.1080/15267431.2020.1826485).
- Koenig Kellas, Jody 2022. Communicated narrative sense-making theory. – Braithwaite, Dawn O. & Schrodt, Paul (toim). *Engaging theories in interpersonal communication: Multiple perspectives*. 3. tr. Routledge, lk 117–129.
- Leavy, Patricia 2022. *Research design: Quantitative, qualitative, mixed methods, arts-based, and community-based participatory research approaches*. New York: Guilford publications.
- Linno, Merle & Strömpl, Judit 2012. Narratiivse maailma uurimine. – Strömpl, Judith & Selg, Marju & Linno, Merle (toim). *Narratiivne lähenemine sotsiaaltöuurimuses. Laste väärkohtlemise lood*. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus, lk 48–61.
- Maleku, Arati 2025. Toward epistemic justice in social work research: (Re) imagining global knowledge production. – *The British Journal of Social Work* 55 (2), lk 613–620 (DOI:10.1093/bjsw/bcaf052).
- Mathieson, Amy & Brunton, Lisa & Wilson, Paul M. 2025. The use of patient and public involvement and engagement in the design and conduct of implementation research: A scoping review. – *Implementation Science Communications* 6 (1), lk 42 (DOI:10.1186/s43058-025-00725-w).
- McAdams, Dan P. & McLean, Kate C. 2013. Narrative Identity. – *Current Directions in Psychological Science* 22 (3), lk 233–238 (DOI:10.1177/0963721413475622).
- Narusson, Dagmar 2024. Kogemusteadmised sotsiaaltöö kõrghariduses. – *Sotsiaaltöö* 1, lk 67–72 (<https://tai.ee/et/sotsiaaltoo/kogemusteadmised-sotsiaaltoo-korghariduses> – 23.02.2026).
- Onken, Steven J. & Craig, Catherine M. & Ridgway, Priscilla & Ralph, Ruth O. & Cook, Judith A. 2007. An analysis of the definitions and elements of recovery: A review of the literature. – *Psychiatric Rehabilitation Journal* 31 (1), lk 9–22 (DOI:10.2975/31.1.2007.9.22).
- Price, Kelly & Higson, Hayley, & Silungwe, Ndumanene Devlin 2022. The value of togetherness across cultures. – Walker, Carl & Zlotowitz, Sally & Zoli, Anna (toim). *The Palgrave handbook of innovative community and clinical psychologies*. Palgrave Macmillan/Springer Nature, lk 523–543 (DOI:10.1007/978-3-030-71190-0\_25).

- Riessman, Catherine K. & Quinney, Lee 2005. Narrative in Social Work: A Critical Review. – *Qualitative Social Work* 4 (4), lk 391–412 (DOI:10.1177/1473325005058643).
- Riessman, Catherine Kohler 2008. *Narrative Methods for the Human Sciences*. Los Angeles, London, New Dehli, Singapore: SAGE.
- Sapouna, Lydia & Pamer, Elisabeth 2016. The transformative potential of the arts in mental health recovery – An Irish research project. – *Arts & Health* 8 (1), lk 1–12 (DOI:10.1080/17533015.2014.957329).
- Schnittker, Jason 2025. The Sociology of Mental Health and the Twenty-First-Century Mental Health Crisis. – *Society and Mental Health* 15 (1), lk 1–16 (DOI:10.1177/21568693241303685).
- Segal-Engelchin, Dorit & Huss, Ephrat & Massry, Najlaa 2019. Arts-Based Methodology for Knowledge Co-Production in Social Work. – *British Journal of Social Work* 50 (4), lk 1–18 (DOI:10.1093/bjsw/bcz098).
- Shaw, Jackie & Wickenden, Mary 2024. 'I am Pleased to Share my Thoughts and Opinions' – Including Marginalised People with Disabilities in Inclusive Qualitative Research in Bangladesh Through Creative, Relational Methodologies. – *International Journal of Qualitative Methods* 23 (DOI:10.1177/16094069241257948).
- Shotter, John 2008. Dialogism and Polyphony in Organizing Theorizing in Organization Studies: Action Guiding Anticipations and the Continuous Creation of Novelty. – *Organization Studies* 29 (4), lk 501–524 (DOI:10.1177/0170840608088701).
- Slade, Mike & Amering, Michaela & Farkas, Marianne & Hamilton, Bridget & O'Hagan, Mary & Panther, Graham & Perkins, Rachel & Shepherd, Geoff & Tse, Samson & Whitley, Rob 2014. Uses and abuses of recovery: Implementing recovery-oriented practices in mental health systems. – *World Psychiatry* 13 (1), lk 12–20 (DOI: 10.1002/wps.20084).
- Thibodeau, Paul H. & Matlock, Teenie & Flusberg, Stephen J. 2019. The role of metaphor in communication and thought. – *Language and Linguistics Compass* 13 (5), e12327 (DOI:10.1111/lnc3.12327).
- Van Lith, Theresa & Fenner, Patricia & Schofield, Margot 2011. The lived experience of art making as a companion to the mental health recovery process. – *Disability & Rehabilitation* 33 (8), lk 652–660 (DOI:10.3109/09638288.2010.505998).
- Walmsley, Jan & Strnadová, Iva & Johnson, Kelley 2018. The added value of inclusive research. – *Journal of Intellectual Disability Research* 31, lk 751–759 (DOI:10.1111/jar.12431).
- Wang, Caroline & Burris, Mary Ann 1997. Photovoice: Concept, methodology, and use for participatory needs assessment. – *Health Education & Behavior* 24 (3), lk 369–387, (DOI:10.1177/109019819702400309).
- Weerman, Alie & Abma, Tineke 2019. Social work students learning to use their experiential knowledge of recovery. An existential and emancipatory perspective. – *Social Work Education* 38 (4), lk 453–469 (DOI:10.1080/02615479.2018.1538335).
- Wilken, Jean-Pierre 2024. Kogemused kui sotsiaaltöö teadmiste oluline allikas. – *Sotsiaaltöö* (1), lk 64–66 (<https://tai.ee/et/sotsiaaltöö/kogemused-kui-sotsiaaltöö-teadmiste-oluline-allikas> – 23.02.2026).

## SUMMARY

### Creativity as voice in researching and conceptualising the experiences of people with mental health difficulties

**KADI KASS**

Junior researcher in Community Work at the Institute of Social Sciences, University of Tartu

*kadi.kass@ut.ee*

**Keywords:** creative methods, empowerment, mental health, mental health difficulties, narrative, participatory research, personal recovery, self-expression

The article addresses the experiences of people with mental health difficulties, which are highlighted through creative methods (e.g., journaling, photovoice, drawing). The traditional medical approach, which focuses on symptoms and diagnoses, overlooks people's strengths. However, creative methods used in the study support personal recovery and help people express their feelings, needs or wishes. The study applies participatory creative research principles and highlights how creative practices support meaning-making. The study revealed the role of creative methods in facilitating self-expression and making sense of experiences. This research shows that a creative approach gives individuals control over their own narrative and helps them construct a new identity. In addition to individual benefits, creative practices also strengthen social connection. Based on the results, the conclusion is that creative methods are not only flexible and accessible tools for data collection but means to promote mental well-being on both a personal and community level, promoting empowerment and a sense of belonging.

---

**Kadi Kass** (MA) on Tartu Ülikooli ühiskonnateaduste instituudi kogukonnatöö nooremteadur. Tema doktoritöö teemaks on vaimse tervise raskusega inimeste kokkupuuted ja vajadused kohanemiseks kogukonnas, juhendaja Dagmar Narusson. Doktoritöö on seotud teadus-arendusprojektiga „AS Hoolekandeteenuste klientide retsiprookne lõimumine piirkonna kogukondade liikmetega ja töenduspõhiste teenuste pakkumine“. Kadi Kassil on magistrikraad ajaloo (2009) ning kogukonna arendamise ja sotsiaalse heaolu erialal (2022) ning tema praeguse uurimustöö ja õppetöö põhisuundadeks on ressursipõhine kogukondade arendamine, sotsiaalne heaolu ja vaimne tervis.

**Kadi Kass** (MA) is a junior researcher in community work at the Institute of Social Sciences at the University of Tartu. The topic of her PhD dissertation is the contacts and needs of people with mental health difficulties for adjustment in the community, supervised by Dagmar Narusson. The PhD dissertation is connected with the research and development project „Reciprocal integration of clients of the joint-stock company Hoolekandeteenused with members of the local community and the provision of evidence-based services“. Kadi Kass holds MA degrees in history (2009) and community development and social welfare (2022). The main directions of her current research and study is resource-based development of communities, social welfare and mental health.

<http://orcid.org/0000-0002-6664-1930>

*kadi.kass@ut.ee*