

Kõrgem Kunstikool Pallas

Tekstiiliosakond

KOOD. Teraapiline varrastel kudumine

Lõputöö

Helen Kangro

Juhendaja: Siiri Minka

Tartu 2021

SISUKORD

SISSEJUHATUS	5
1. VARRASTEL KUDUMISE TERAAPILINE MÕJU	7
1.1 Varrastel kudumine	8
1.2 Varrastel kudumine kui teraapia	8
1.2.1 Teraapiline tegevus	9
1.2.2 Kudumine eesmärgistatud tegevusena	9
1.3 Kudumise rakendamine teraapiates	11
1.3.1 Kudumine ja tegevusteraapia	12
1.3.2 Kudumine ja loovteraapia	13
1.4 Näiteid varrastel kudumise mõjust	13
1.4.1 Kudumine ja närviteed	14
1.4.2 Kudumine ja lõõgastusreaktsioon	14
1.4.3 Kudumine ja enesetunne	15
1.4.4 Kudumine ja sõltuvused	16
1.4.5 Kudumine ja krooniline valu	17
1.4.6 Kudumine Waldorfkoolides	17
1.4.7 Kudumine COVID-19 piirangute ajal	17
2. LÄBIVIIDUD KÜSITLUSED	19
2.1 Küsitlus 1 tulemused	19
2.2 Küsitlus 2 tulemused	22
3. LÕPUTÖÖ PRAKTILINE OSA	24
3.1 Kontseptsioon	25
3.2 Emotsioonid	27
3.3 Mõtisklus protsessist	28
KOKKUVÕTE	32
SUMMARY	34
KIRJANDUSE LOETELU	36
LISA 1. Vanima dateeringuga silmuskootud ese	39
LISA 2. Läbiviidud küsitluse kokkuvõte	40
LISA 3. Teraapilised kudumisülesanded	46
LISA 4. Küsimused teraapiavaldkonna spetsialistidele	47
LISA 5. Värvid ja nende tähendused	48

LISA 6. Näidis emotsioonide tabelist	49
LISA 7. Jäädvustused protsessist	50

parem pahem
parem pahem
elu parem
läinud vareem
leidnud vareem
silmust kaks
läinud varras
katki praks

parem pahem
parem pahem
silmust kaks
läinud pikemaks
saanud targem
varda jalgel
elu parem
läinud vareem

parem pahem
parem pahem

Helen Kangro “Silmust kaks” 2021

SISSEJUHATUS

Lõputöö teema valik kasvas välja isiklikust vajadusest tegeleda kirjatöö kõrvale millegi tuttava, lõõgastava ja inspireerivaga. Sobiva väljundi leidmine oli aga raskendatud, sest õpingute jooksul oli loomine saanud minu jaoks teise tähenduse - see oli muutunud eesmärkide täitmiseks, mida saatis pidev emotsionaalne pinge. Ma otsisin meeldivat praktilise töö väljundit uute oskuste ja teadmiste seast, aga minu üllatuseks vastus oli kogu aeg olnud minu nina all – varrastel kudumine.

Varrastel kudumisega olin tegelenud juba 6-aastasest saati ja selle juurde tagasi pöördudes tundsin, et olen enda loominguliste juurte juurde tagasi jõudnud. Märkasin, et varrastel kudumine on minu jaoks juba väikesest peale olnud midagi enam kui tarbeesemete valmistamise tehnika. Selles peituvat teraapilisust olin intuiitiivselt juba põhikoolis rakendanud. Nüüd tahtsin asja olemusest rohkem teada saada ja mõista, millist potentsiaali varrastel kudumine tegelikult endas peidab.

Mind sütitas võimalus uurida enda jaoks tavalist ja omast tehnikat uuest küljest- inimesest lähtuvalt. Soovisin käsitleda kudumist tegevusena, mille keskmes ei ole valminud ese vaid inimene, kelles toimuvad protsessi ajal nii bioloogilised ja psühholoogilised muutused. Tahtsin teada saada, mil määral ja kujul on käsitsi kudumise rakendamine teraapiates võimalik ja mõttekas või selle teraapiline positsioon jääb pigem asjaarmastajate eneseabitehnikaks.

Kuigi varrastel kudumine on inimkonnale olnud üldtuntud juba väga pikka aega, on alles käesoleval sajandil hakatud antud tehnika potentsiaalile rohkem tähelepanu pöörama ka teaduse tasandil. Olulisemateks figuurideks kudumise teraapiliste mõjude uurimisel ja kajastamisel on endine füsioterapeut, veebisaidi Stitchlinks.com asutaja ja raamatu *“Knit for Health and Wellness. How to Knit Flexible Mind and More...”* autor Betsan Corkhill, Harvard University Mind/Body Medical Instituudi rajaja Dr. Herbert Benson ja organisatsioon The Craft Yarn Council (CYC). Varrastel kudumise mõju on uuritud näiteks südametööle, meeleolule, valu tajumisele, ärevusele, keskendumisvõimele, enesekindlusele, dementsuse riskile ja depressioonile.

Lõputöö esimeses (teoreetilises) peatükis vaatlen varrastel kudumise omadusi ja väljundite mitmekesisust, paigutumist teraapiavaldkonda ning toon tõenduspõhiseid näiteid selle mõjust kudujale.

Teine (uurimuslik) peatükk on pühendatud käesoleva lõputöö raames läbiviidud küsitlustele. Uurin mitmekesiste huvidega inimeste (Pallase tudengid ja personal, Facebook-i Käsitöö grupi liikmed ja enda tuttavad) käest varrastel kudumise isiklikke seoseid, praktiseerimise aktiivsust,

motivatsioone, teadlikkust teraapilise vahendina ja valmisust enesesse vaatava kudumisülesande tegemise suhtes. Lisaks uurin teraapiavaldkonnaga seotud spetsialistide käest antud tehnika hetkeseisu ja potentsiaali teraapia vahendina.

Kolmandas (praktilises) peatükis keskendun praktilise ülesande kontseptsioonile ja protsessile, kus toon välja ka ülestähendusi enda kogemustest. Lõputöö valmimise periood on ühtlasi aeg kudumise mõju uurimiseks enese peal. Minu loovtöö on suuresti võrreldav teraapia esimese etapiga, milleks tavapäraselt on enesejälgimine.

Jätan fookusest kõrvale varrastel kudumise kultuuripärandi ja ajaloolise analüüsi, soolise sobivuse küsimused ning kudumise olemuse kompulsiiivsete kalduvustega kudujatele, kelle jaoks on kudumine kinnisidee, mis avaldab negatiivset mõju teistele eluvaldkondadele.

Soovin tänada käesoleva lõputöö valmimisele kaasa aidanud, küsitluses osalenuid ja teraapiavaldkonna spetsialiste, kudumisülesannete tegijaid ning juhendajat kelle mõistev suhtumine, tugi, asjatundlikud kommentaarid aitasid tundmatus vees orienteeruda.

1. VARRASTEL KUDUMISE TERAAPILINE MÕJU

Juba siis, kui ma veel ise kududa ei osanud, meeldis mulle kudumist vaadata. Läbi lapse silmade tundus kudumisprotsess kuidagi salapärane. Imeväel tekkis silmuseid käte tantsulisest liikumisest juurde ja see kõik tundus nii keeruline, justkui käte liigutuste ja silmuste tekkimise vahel polnud loogilist seost.

Olin 6-aastane kui oma esimese kudumi valmis sain. Juhtus küll nii, et 5 sentimeetrine algus kasvas tollel hetkel arusaamatul põhjusel 25 sentimeetri laiuseks, aga seda edasi arendades sain nukule hoopis seeliku. Protsessi käigus tundsin uhkust ja ka segadust, eriti kui silmus jooksmas hakkas. Ma tegelesin sellega üksinda, tahtsin ise pusida. Sellest tulenevalt kõik tekkinud vead ja üritused neid parandada jäid kangasse. Sisse jäänud vead andsid sellele omanäolise välimuse, mille lisaväärtust ma tol hetkel ei osanud märgata. Seelikut silmitsedes tundsin vastakaid tundeid. Uhkus, et mina ise tegin selle algusest lõpuni, kuid teisalt pettumust, et minu tehtud kudum nägi erinev välja esmasest kavatsusest ja ootusest. Nüüdseks ma ei mäleta enam, kuhu see kudum on saanud, aga tõenäoliselt olin selle lihtsalt ära visanud.

Põhikooli ajal aitasid kudumisprojektidega tegelemine tulla paremini toime koolistressiga, pakkudes mulle meeldivat tegevust vahetundides ja isegi mõningates teoreetilistes tundides. Kududa sain õppeainetes, kus oli suurel osal kuulamise ja märkmete tegemise ülesanne, nt ajalugu, bioloogia ja geograafia. Selleks, et mu tähelepanu ei hõivaks kudumismustri pidev jälgimine ja põhiline tähelepanu oleks ikkagi õpetaja jutul, pidi kudumismuster olema lihtsamapoolne. Võiks eeldada, et tunni ajal kõrvaliste tegevustega tegelemine vähendab võimet edastatud infot omastada, kuid mitte minul kudumisega. Minu keskendumisvõime hoopis kasvas. Kuidagiviisi olin ma kudumise ajal vähem häiritud klassikaaslaste tehtud helidest, nt sosistamised või toolide kriginad ja tunni sisu tundus lihtsamini seostuv ning meelde jääv. Mul oli kerge õpetaja mõttelõnga jälgida ja kärmelt küsimustele reageerida.

1.1 Varrastel kudumine

Varrastel kudumise tehnika sünnikohaks peetakse Lähis-Ida piirkonda. Praeguse vanima dateeringuga silmuskootud esemest (LISA 1) lähtuvalt võib oletada, et varrastel kudumist on praktiseeritud alates 10. sajandist. (Theaker 2006) Üldlevinuks on kudumistehnika saanud hiljemalt 16. sajandist alates (History of knitting).

Eelnevalt ellujäämiseks vajalik tehnika on tänapäeval suuremalt jaolt muutunud hobiks (History of knitting) või lausa luksuseks, mis on avanud võimaluse ümber mõtestada käsitsi kudumise olulisust tänapäevases ühiskonnas. Varrastel kudumisega tegelemine on muutunud sotsiaalseks tegevuseks, mida harrastatakse gruppides, avalikes kohtades, aga ka sotsiaalsest sfäärist eemaldumiseks, enesele aja pühendamiseks ja COVID-19 ajal piirangutega toimetulemiseks (Martina jt 2020: 646-648).

Varrastel kudumise üheks erilisuseks on kaasaskantavuse aspekt – sellega on võimalik tegeleda väga paljudes kohtades ja situatsioonides, näiteks õues, toas, pikali olles, istudes, seistes, jalutades, telekat vaadates, bussis sõites, järjekorras oodates.

1.2 Varrastel kudumine kui teraapia

Varrastel kudumise teraapilist mõju on hakatud lähemalt uurima ja struktureerima alates 2005. aastast. Betsan Corkhill oli üks esimesi, kes jõudis arusaamale, et varrastel kudumine haarab inimest tervikuna ja sellel on potentsiaal mõjutada motoorseid ja kognitiivseid oskusi ning heaoluseisundit (Corkhill 2014: 10, 18).

Uuringute ja narratiivide läbitöötamise kaudu on leitud, et kudumistehnikal on laialdaselt seoseid vaimse heaoluga, mis kätkeb endas sotsiaalseid, psühholoogilisi, neuroloogilisi ja bioloogilisi tegureid (Stitchlinks.com). Näiteks kudumisringis osalemine võimaldab luua ühendust sarnaste huvidega inimestega ja vähendada selle kaudu üksildustunnet. Samuti võib positiivse tagasiside saamine mõjuda innustavalt.

Kudumise mõju on siiski igal inimesel individuaalne ja sõltub mitmest aspektist, nt üldisest suhtumisest kudumisse, olemasolevatest oskustest või vilumusest, keskkonnast, enesele seatud ootustest.

1.2.1 Teraapiline tegevus

Kudujast lähtuva varrastel kudumise uurimisega alustades nägin, et mitmetes allikates mainiti, et see on teraapiline tegevus. See pani mind küsima, mida teraapiline tegevus endast üldse kujutab, sest mõiste tundus minu jaoks laialivalgus ja ebamäärane. Vastuste otsimiseks pöördusin teraapiavaldkonna kirjanduse poole.

Sain teada, et teraapiline tegevus on eesmärgipäraselt püstitatud, meeldiv, jõukohane, toob esile positiivset muutust, on kooskõlas inimese kultuuriliste väärtuste ja vajadustega. (Tegevusjuhendaja käsiraamat 2010: 194). Seega teraapilist mõju kutsub esile igasugune tegevus, mis parandab tuju, maandab pingeid, annab muremõtetest puhkust, aitab väljendada mingit emotsiooni, toob esile arengut või võimaldab enda saavutuse üle rõõmu tunda. Need tegevused on igal inimesel individuaalsed, mis tähendab, et kudumine on sama subjektiivselt teraapiline kui näiteks raamatu lugemine, maalimine, luuletamine, kalastamine, sörkimine, poodlemine.

1.2.2 Kudumine eesmärgistatud tegevusena

Kudumise kaudu on võimalik väga mitmeid eesmärke täita ilma, et inimene oleks selle mõjust otseselt teadlik. Kuid tegevuse teraapilise mõju laiendamiseks tuleks sellele läheneda eesmärgistatud ülesandepüstituse kaudu, mis tähendab, et toimingut tehakse vabatahtlikult ja tähendust ning vajalikkust mõistetakse.

Kudumise eesmärgid võivad olla seotud tegevuse protsessi kui tulemusega, mis toob ilmekalt välja kudumistegevuse mitmekülsuse. Sellest tulenevalt saab kudumise eesmärgiks olla meeleolu ja aktiivsuse tõstmine, vaimse pinge maandamine, loomingu arendamine ja rakendamine, peenmotoorika arendamine, uue oskuse omandamine, mälu treening, enesehinnangu tõstmine, kingituste tegemine, oma panuse andmine heategevusse jpm. Isiklikumat lähenemist olen antud teema kohta käsitlenud 3. peatükis.

Allpool olen välja toonud varrastel kudumise vastavuse eesmärgistatud tegevusega, mille koostamisel toetusin „Tegevusjuhendaja käsiraamat“ (2010: 96-98) eesmärgistatud tegevuse kriteeriumitele.

Universaalne. Varrastel kudumine on tegevus elust enesest, mida saab rakendada erinevates tegevusvaldkondades, sealhulgas ka enese eest hoolitsemise, mängu ehk loomingu, töö, õppimise

ja vaba aja sisustamisega seotud toimingutes. Näiteks kudumine saab olla vahend, mille abil inimene hoolitseb enda heaolu eest, maandab ärevust ja pingeid, tõstab vajalikkuse tunnet endale või teistele esemete kudumisega, rakendab loovust, tunneb rõõmu erinevatest materjalidest ja värvidest, teenib elatist, arendab enda võimeid ja oskusi.

Holistlik käsitlus. Kudumisega tegelemine võib pakkuda mitmekülgseid kogemusi, mis annab võimaluse vaadelda näiteks keskkonnast tulevate ärrituste, mõtete, tunnete, ootuste, soovide, keha liigutuste või asendite mõju füüsilisele ja vaimsele heaolule. Neid suunates, sidudes ja kohandades on võimalik saavutada erinevaid tulemusi, milles varieerub kuduja roll, tegevuse kultuuriline ja sümboolne tähendus, saavutatavad eesmärgid, kogemusest tehtavad järeldused.

Arendav. Varrastel kudumise ajal kombineeritakse mitmekülgset erinevaid tegevuseeldusi ehk inimese oskusi ja võimeid. Varrastel kudumise kaudu on võimalik arendada ja säilitada kuduja sensomotoorseid- (kesknärvisüsteemi talituse, keha juhtimise ja liikumisega seotud oskused ning võimed; eelkõige refleksid, aistingud, peen-motoorika, mõlema kehapoole ja silma-käe koostöö), kognitiivseid- (mõtlemise ja juurdlemisega seotud võimed ning oskused; eelkõige seoste loomine, loogiline mõtlemine, õppimisvõime, tajud, tähelepanu juhtimine, keskendumine) kui ka psühhosotsiaalseid (psüühika ja suhtlemisega seotud võimed ning oskused; eelkõige suhtumine iseendasse, motiveeritus, iseloom ehk temperament, emotsioonide stabiilsus ja suunamisoskus, suhtlemisoskus, rollide tajumine) tegevuseeldusi.

Osadest koosnev tervik. Kudumist kui protsessi saab astmestada erinevateks etappideks. Protsessi eri osadeks on näiteks kudumist ettevalmistavad tegevused (materjalide ja projekti valimine, varustuse hankimine ning tundmaõppimine, kudumissoovi mõtestamine, motivatsiooni leidmine), otseselt seotud tegevused (kudumisliigutuste sooritamine, mustri järgimine, töö viimistlemine) ning tulemusele väljundi leidmine (suhestumine oma kudumiga, kogu protsessi edukuse hindamine, edasiste tegevuste kavandamine).

Võimalus kohandada. Kudumise lihtsust või keerukust saab muuta vastavalt kuduja vanusele, tegevusvõimele või kehalisele puudele, näiteks valides varraste paksust, materjale, erineva raskusastmega mustreid ja esemeid, muutes keha asendit või selle toetuspindu, toimumiskohta, aega ning sotsiaalset keskkonda.

Suhtlemist võimendav. Üksinda kudumine soodustab suhtlemist iseendaga, võimaldades olla enesega otseses kontaktis, uurida oma isiklikke eelistusi, ideid, eesmärke, soove, mälestusi ja tundeid. Lisaks kudumisega tegelemise ajal ise endaga suhtlemisele saab hõlpsasti ka teiste inimestega suhelda. Näiteks pakub suhtlemiseks laialdasi võimalusi kudumisgrupis osalemine.

Sarnaste huvidega inimeste grupp, mida saab regulaarselt külastada aitab toetada inimese vaimset heaolu, pakkudes näiteks kuuluvustunnet, vähendades sotsiaalset ärevust ja isoleeritust. Grupis kudumise ajal ei avaldu suhtlemine otsese eesmärgina vaid vabatahtliku lisavõimalusena, mis aitab arendada suhetes olemise oskust. Inimene saab ise valida kohmakust tundmata sobiva suhtlemisviisi ja aktiivsuse, näiteks, kas luua uusi suhteid või jääda tagaplaanile, luua rääkimise ajal silmsidet või jälgida käte liikumist, rääkida ainult kudumisest või ka muudest teemadest. Sellised võimalused annavad ärevale inimesele suurema kontrolli, mille tulemusel ollakse sotsiaalses situatsioonis lõõgastunud.

Aktiivsust toetav. Kudumine ei nõua palju füüsilist energiat, seda saab teha korraga lühiajaliselt, tulemus on koheselt näha ja käega katsutav. Isegi ühe silmuse kudumine on protsessi valmis saamise suunas liikumine, mis omakorda võib mõjuda hasarti tekitavalt ja motiveerivalt. Valmisolekut ja tahet tegutseda saab lisaks tõsta õige motivatsiooni leidmisega, nt heategevuseks, kingituseks ja müügiks tehtavate esemete, endale tarbeesemete valmistamise või uue oskuse omandamise näol. Lisaks tõstab kudumistöödega näitusel osalemine, valminud esemete kasutamine või kasutusel olemise nägemine enesehinnangut ja võib avada uusi võimalusi eneseteostuseks.

Järgnevus teadlikult alateadlikule. Igal reaalselt toimuval tegevusel on sümboolne tähendus. Kudumiskogemus, kudumisega tegelemine, konkreetne ese, loodav kujund või kudumisega seonduv inimene- iga kuduja jaoks omavad need subjektiivset tähendust. Kudumise käigus võib pinnale kerkida ootamatuid mälestusi, tundeid ja assotsiatsioone. Nende uurimine võib aidata luua silda teadliku ja alateadliku vahel, milles väljenduvad iseloomu, probleemi või mälestuse seni avaldamata küljed ning võimaldab vaadelda kogemusi teisest nurgast.

1.3 Kudumise rakendamine teraapiates

Varrastel kudumist saab paigutada rakendusviiside mitmekesisuse tõttu nii tegevus- ja loovteraapia praktikatesse. Loov- ja tegevusterapia toetuvad holistilisele ehk humanistlikule inimesekäsitlesele, kus inimest nähakse ühtse tervikuna oma keha, meele ja hingega. See tähendab, et mõjutades ühte osa inimesest, ilmnevad muutuseid ka teistes osades. Holistilise inimesekäsitlese rajajateks olid Carl R. Rogers (1902-1987) ja Abraham Maslow (1908-1970).

Nagu küsitluses selgus (vaata peatükk 2.2 Küsitlus 2 tulemused) on varrastel kudumise eeliseid ja eesmärgi rakendatud loovteraapias ja tegevusteraapias sarnaselt. Kuigi varrastel kudumist on seni enamasti käsitletud mõlemas teraapiavormis sarnaselt, on tegemist siiski erinevate praktikatega, milles tegevuse osakaal varieerub. Antud alapeatükis toon välja olulisemad loovteraapia ja tegevusteraapia erinevused ning sarnasused, et mõista paremini tegevuste (kudumise) rolli.

1.3.1 Kudumine ja tegevusteraapia

Tegevusteraapias, ingl *occupational therapy*, seatakse esikohale valdkond, mis on konkreetsele teraapias osalevale inimesele oluline. Need on tegevused, mis tagavad iseseisva, rahuldust pakuva ja enesekindla toimimise igapäevases elus (Tegevusteraapia 2017), millest tulenevalt võidakse teraapiat viia läbi ka avalikus ruumis (Espenberg 2012).

Tegevusteraapia valdkond on mitmeharuline, selle praktikad laienevad vaimse tervise-, neuroloogia-, ortopeedia- jm valdkondadesse (Tegevusteraapia 2017). Kuigi igal valdkonnal on spetsiifilised eripärad, on kontseptsioon inimese tegevusvõime arendamisest valdkondadeülene. Väga olulisel kohal on kliendi probleemidele lahenduste leidmine, kliendi ja terapeudi vaheline suhtlemine, usaldus ning koostöö.

Tegevusteraapia abil taastatakse ja toetatakse pigem füüsilist ja vaimset võimekust, mille eesmärk on tõsta toimetulekuvõimet igapäevaelu tegevustes. Olulisel kohal on lõpptulemus, mis väljendub paranenud oskustes või võimekuses. Tegevusteraapias kasutatakse loomingut kaasavaid harjutusi ja tegevusi kui see on seotud igapäevaste toimingutega hakkamasaamisega ning tegevus on püstitatud eesmärgipäraselt (Tegevusjuhendaja käsiraamat 2010: 96-98).

Endine tegevusterapeut Mariliis Pöld teadis rääkida, et kui kliendil ühe kehapoole halvatusetõttu oli kudumisega, kui olulise hobiga, tegelemine raskendatud, siis püüti kohandada kudumist nõnda, et inimene saaks sellega ikkagi tegeleda. Lahenduseks võib olla isegi varda kaenlaauku või vöö vahele pistmine.

Varrastel kudumist käsitletakse tegevusteraapias, lisaks tegevuse kohandamisele, ka teiste eesmärkide juures. Näiteks võidakse tegevust rakendada, et maandada ärevust, soodustada grupiteraapias suhtlemist, säilitada rahu sotsiaalsetes situatsioonides, suurendada teotahet, parandada liigesliikuvust, tõsta enesekindlust.

1.3.2 Kudumine ja loovteraapia

Loovteraapias, ingl *creative arts therapy, arts therapies*, ühendatakse inimese verbaalne eneseväljendusviis mitteverbaalsega. Loomingulise komponendi kaasamine võimaldab käivitada kliendi kujutlusi ja mõtteid ning laiendada suhtlemisvõimalusi, eriti juhtudel kui sõnaline eneseväljendus on raskendatud või soovimatu (Rüütel 2017). Sammuti, nagu eelpool tegevusteraapia juures mainitud, on ka loovteraapias väga olulisel kohal kliendi probleemidele lahenduste leidmine, kliendi ja terapeudi vaheline suhtlemine, usaldus ja koostöö.

Loovteraapia tegevused ja vahendid on suunatud inimese hingelise maailma väljatoomisele, eesmärgiga saada enda sisemistest protsessidest paremini aru. Oluliseks peetakse pigem protsessi kui lõpptulemust ehk mõtete või tunnete läbitöötamist, mitte eseme valmis saamist. See aga ei välista, et protsessi tulemus võiks olla kõrgetasemeline kunstiteos (Rüütel 2017). Loovteraapias toetatakse uute oskuste õppimist ja kunstilise väljenduse arendamist, kuid põhiliseks eesmärgiks on protsessi käigus ilmnunud probleemides, mõtetes ja tunnetes selgusele jõudmine (Espenberg 2012). Peamine on tulemuse tähendus kliendile endale ja teose kvalitatiivsetele omadustele eraldi ei keskenduta (Rüütel 2017).

Loovteraapiaid jaotatakse vastavalt loominguviisidele. Näiteks muusikale muusikateraapias, kirjandusele biblioteraapias, tantsulisele liikumisele tantsuteraapias, kunstimeediumite abil visuaalide loomisele visuaalkunstiteraapias jne. Loovteraapia erinevate liikide ühiseks eesmärgiks on teraapias osalenu emotsioonidele keskendumine ja eneseväljenduse abil käitumis- ja mõttemustrites muutuste tekitamine (Tegevusjuhendaja käsiraamat 2010: 194).

Varrastel kudumine paigutub pigem visuaalkunstiteraapia väljendusviiside alla. Lisaks kudumise kaudu esemete valmistamise või õppeprotsessi abil eesmärkide täitmisele on varrastel kudumisel ka potentsiaal olla eneseväljendamise meedium. Selle kaudu saaks interpreteerida läbi värvi, materjali, sümboli ja kujundi, enda emotsioone, mõtteid, iseloomu, mälestusi.

1.4 Näiteid varrastel kudumise mõjust

Varrastel kudumise mõju on uuritud lähemalt depressiooni, kroonilise valu, sõltuvuste ohjamise, kõrge vererõhu, stressi, ärevushäirete, dementsuse ja mitmete teiste neuroloogiliste haiguste puhul. Uuringute põhjal on leitud, et varrastel kudumise abil saab tõsta vaimset heaolu nii tervetel ja

krooniliselt haigetel inimestel. Kudumisel on kehale otsene mõju, mille tulemusel toimuvad muutused mõtlemises ja käitumises. See aitab trennida positiivsemalt mõtlema, sest kui mõistus on kudumisprotsessiga hõivatud, siis negatiivsed mõtted ei pääse läbi. Sellest tulenevalt muutuvad nendega seotud mõtteraajad nõrgemaks ning käitumis- ja mõttemustrid muutuvad (Corkhill 2014: 18, 32-33, 55, 153).

1.4.1 Kudumine ja närviteed

Kätega liigutuste tegemine on meie aju tervena hoidmise jaoks olulisem kui võiks arvata. Craft Yarn Council-i kampaania jaoks tehtud videos toob raamatu “*The Creativity Cure: How to Build Happiness with Your Own Two Hands*” kaasautor Dr. Alton Barron välja, et kudumine stimuleerib ja soodustab uute närviteede loomist. Tema sõnul on 60% ajukoorest eranditult seotud käte liikumisega. Seega, kui lõpetada kätega liigutuste tegemine siis edukaks toimimiseks vajalikud närviteed hävinevad ehk inimese tegevus- ja mõtlemisvõime ning üldine heaolu väheneb (Craft Yarn Council 2014).

Kätega eesmärgipäraste liigutuste tegemine aitab trennida aju ja hoida seda toonuses. Kui töö tegemiseks kasutatakse mõlemat kätt, siis nende koordineeritud liigutuste kaudu stimuleeritakse mõlemat ajupoolkera korraga ja nendevaheliste ühenduste arv kasvab. Tegevust õppides stimuleeritakse aju uutmoodi, mille tulemusel luuakse uusi närvirakke ja nende vahelisi närviteid, mis omakorda avaldub positiivsete muutustena inimese võimetes ja oskustes (Craft Yarn Council 2014) (Corkhill 2014: 18-19).

Mayo Kliiniku poolt tehtud uuring tõestab, et kudumine aitab alandada riski haigestuda Alzheimeri tõvesse kuni 50% ja alandab riski mälukaotusele 40%. Kudumine on edukas vahend dementsuse väljendusvormide pidurdamiseks ja taastumist võimaldavate vormide ravimiseks (Knitting... 2009).

1.4.2 Kudumine ja lõõgastusreaktsioon

Harvardi Mind-Body Medicine Instituudis 2007 aastal tehtud uuringus toodi välja, et korduvate ja rütmiliste tegevuste ning näputööle fokuseerimise ajal võidakse kogeda *relaxation response* tundmust ehk lõõgastusreaktsiooni ehk “voolavust”. Selline tundmus avaldub ka mediteerimise

või palvetamise ajal. (Research - Published Research - Benson-Henry Institute) Dr. Herbert Bensoni välja töötatud termin hõlmab inimese individuaalset võimet kutsuda kehas esile kemikaalide ja ajusignaalide vallandumist, mis annab organismile korralduse aeglustada tegevust ja suurendada verevarustust ajus. (Mitchell, 2013) Selles seisundis mõte rändab vabalt ringi ja pingsat probleemide analüüsimist teadvuses ei toimu. See aga ei välista, et ühel hetkel mõtteid mõlgutades nähakse probleeme uue nurga alt ja avastatakse seni märkamata jäänud lahenduskäike. (Craft Yarn Council 2014)

Kui vaadata aju füsioloogiat, on näha, et samad ajuosad aktiveeruvad nii loomingulise protsessiga tegelemise ja meditatsiooni ajal. Lõõgastusreaktsiooni kogemisel tõuseb ajutegevus *alpha*-lainetele, mis on ühtlasi lõõgastunud aju sagedus. Leeveneb ärevus, depressioon ja aktiveerub ajupiirkond, mis reguleerib organismi funktsioneerimist, sh seedimist ja vererõhku. (This... 2016) Selle käigus südametöö aeglustub kuni 11 löögi võrra minutis. (Research - Published Research - Benson-Henry Institute)

Kui kudumise kaudu lõõgastuda vähemalt kolm korda nädalas ja minimaalselt 20 minutit päevas, võib sellega kaasnevateks mõjudeks olla koguni immuunsussüsteemi tugevnemine ja organismi vastupanuvõime suurenemine negatiivsele stressile (Corkhill 2014: 65).

1.4.3 Kudumine ja enesetunne

Seda, kuidas kudumine enesetundele mõjub, saab vaadelda ka protsessi tulemusest ehk tasust lähtuvalt. Kui tegevuse käigus saavutatakse soovitud tulemus, olgu see siis reaalne ese, meeleseisundi muutus, uue oskuse omandamine, kogeb inimene õnnestumistunnet. Sellises seisundis vallandub *reward system* ehk preemiasüsteem, mille käigus muutub ajus olev dopamiini ja serotoniini tase (Halber 2018).

Dopamiini- ja serotoniinitase organismis mängivad suurt rolli meie enesetundes. Neid mõlemaid nimetatakse õnnehormoonideks. Dopamiin aitab meil tunda õnne- ehk naudingutunnet, olla rohkem motiveeritud, toetab keskendumist ja tähelepanu suunamist. Ajus vallanduv serotoniin on kemikaal, mis vastutab meeleolu reguleerimise eest ja on tihedalt seotud dopamiini funktsiooniga. Madal dopamiini ja serotoniinitase võib olla seotud depressiooni, ärevuse, keskendumisraskuste ja unetusega (Scaccia 2020).

Lõngabrändi Wool and the Gang-i poolt 2015. aastal 4000 kuduja seas tehtud küsitluses selgus, et 90% osalejatest tundsid ärevustaseme alanemist, 40% jaoks aitas tulla toime depressiooniga ja 70% vastanutest kogesid õnnetunnet peale keerulise projekti saavutamist. 86-90% kudemajatest haarasid kudumisprojekti järele peale stressirohket päeva (Wool and The Gang 2015).

Betsan Corkhill-i eestvedamisel 2013. aastal avaldatud uurimuses, kudujate seast kogutud 3,545 narratiivi põhjal tehtud järeldustes, toodi välja, et 81% kliinilist depressiooni põdevatest inimestest tundsid peale kudumist end õnnelikumana ja nendest üle poolte tundsid “väga õnnelikuna” (Riley jt 2013). Uuringus vastanute jaoks tähelepanu kõrvalejuhtimine valust ja probleemidest olulisem oli kudumise kaudu saadud õnnetunne, et nemad ise valmistasid enda kätega midagi ja omasid protsessi üle kontrolli. Lisaks toodi välja motivatsiooni tõus, uute eesmärkide seadmine ja järgmise päeva ootus, mis aitas osadel suitsiidsete mõtete juurde tagasi mitte pöörduda (Corkhill 2014: 9, 154).

Depressioonis inimene kaldub passiivsele elustiilile. Kudumisringides osalemine annab depressiooniga inimesele põhjuse kodust välja minna ja tõsta enda produktiivsust.

Otago Ülikoolis 2016. aastal läbiviidud uuringus leiti, et kunsti ja käsitööga tegelemine mõjub positiivselt järgmise päeva meeleseisunditele, nt motiveerituse-, rahulolu- ja energiatasemele ning loomingulisusele. (Conner 2016)

British Columbia Ülikooli poolt läbiviidud uuringus (2009), mille sihtrühmaks oli anoreksia käes kannatavad naised. Leiti, et 74% osalenutest tundis, et varrastel kudumine aitas neil leevendada ärevust, hoida tähelepanu hirmudest ja negatiivsetest mõtetest eemal. 53% naistest tõdes, et kudumine pakkus neile uhkust ja õnnestumis- ning rahuldustunnet (Clave-Brule jt 2009).

1.4.4 Kudumine ja sõltuvused

Dr. Duffy 2007. aastal avaldatud artiklis toodi välja, et varrastel kudumist on rakendatud võõrutusravi keskuse grupiteraapias, kus osalesid alkoholi- ja narkootikumisõltuvusega naised. Tegevust rakendati eesmärgil anda osalejatele vahend stressi ja emotsioonide suunamiseks, tähelepanu sõltuvusega seotud mõtetest eemale juhtimiseks ning diskussioonide algatamiseks (Griffiths 2012).

1.4.5 Kudumine ja krooniline valu

Alates 2006. aastast on The Pain Clinic Royal United Hospital-is korraldatud iganädalasi kudumisringe, et aidata kroonilise valuga patsientidel muuta valuaisting talutavamaks. Valu tajumise muutumine kudumise ajal võib tuleneda tähelepanu kõrvalejuhtimisest ja eduelamusest, aga ka kudumise rakendamisevõimalusest sotsiaalse tegevusena (Corkhill 2014: 10, 159). 2018. aastal avaldatud uuringus selgus, et sotsiaalse aktiivsuse suurendamise abil saab toetada kroonilise valuga toimetulemist (Karayannis jt 2018).

1.4.6 Kudumine Waldorfkoolides

Waldorfkoolides rakendatakse Rudolf Steineri filosoofiale tuginedes lisaks teistele käelistele ja loovatele tegevustele varrastel kudumist lapse maailmatajumise, loovuse ja arengu toetamiseks. Kudumise kaudu kombineeritakse matemaatilised printsiibid loomingulistega, mille tulemusel valmistab laps oma kätega praktilise väärtusega eseme ja saab protsessist eduelamuse. Sellise ülesande sooritamises nähakse potentsiaali arendada lastel tähelepanu suunamisoskust, liigutuste koordineerimist, seoste loomist silmaga nähtu ja käega katsutava vahel, sihikindlust, iseseisvust, paremat mõistmist matemaatilistest printsiipidest ja laiendada silmaringi (Why... 2018).

1.4.7 Kudumine COVID-19 piirangute ajal

Enne COVID-19 piirangute kehtestamist alustati Itaalias Papa Giovanni XXIII haiglas disaini ja varrastel kudumist kombineeriv uuring, mis aga sai uue väljundi kui riigis kehtestati kriisiolukord (Motta jt 2020: 646-657). Piirangute tõttu haiglas pooleli jäänud, kuid sotsiaalmeedias uue kontseptsiooniga kampaaniaks muutunud uuring pakkus isolatsioonis olevatele inimestele võimalust aega sisustada tähendusriikka ja vaimselt kasuliku tegevusega. Iganädalaselt toimusid virtuaalsed disainerite juhendatud õpitoad. Osalejad tegid sotsiaalmeedia kanalitesse enda tehtud töödest ja mõtetest postitusi, mida tähistati *#IOLAVOROAMAGLIA JA #IKNIT* haaksõnadega, mis olid omakorda ühendatud globaalse *#STAYHOME* kampaaniaga (Motta jt 2020: 646-657).

Mõlema projekti tulemustest järeldati, et kudumine pakkus positiivseid lahendusi nii normaalse elukorralduse kui ka kriisisituatsiooniga silmitsi seisvatele inimestele, olenemata, kas oldi terviseasutuses või kodudes (Motta jt 2020: 657).

2. LÄBIVIIDUD KÜSITLUSED

Varrastel kudumise kui teraapilise vahendi potentsiaali ja hetkeolukorra uurimiseks viisin läbi kaks erineva sisu ja sihtgrupiga küsitlust. Mõlemad küsitlused leidsid aset 2021. aasta kevadel. Ühelt poolt uurisin varrastel kudumise üldist tähendust “tavainimeste” seas ja teisalt tahtsin saada teraapiavaldkonna spetsialistide hinnangut kudumise potentsiaali ja hetkeseisu kohta teraapia vahendina.

2.1 Küsitlus 1 tulemused

Esimeses küsitluses uurisin varrastel kudumisega kokkupuutunute seoseid, kogemusi, teadmisi antud tehnika mõjudest, motivatsioone, avatust teraapiliste kudumisülesannete tegemise suhtes ja valmisolekut neid ka käesolevas küsitluses läbi teha. Erinevates valdkondades tegelevate inimeste kaasamiseks suunasin küsitluse Kõrgem Kunstikool Pallase kooliperele, Facebook-i Käsitöö grupi liikmetele ja enda Facebook-i sõpruskonnale. Küsitlus koosnes 11 põhiküsimusest (LISA 2) ja kahest vabatahtlikust teraapilise suunitlusega ülesandest (LISA 3), mille juurde kuulusid ka kogemust puudutavad küsimused.

Küsitlusele reageeris kahe nädala jooksul 121 inimest vanuses 10-78 eluaastat, kellest 95% olid naised, 4% mehed ja 1% nonbinaarne (afab).

Enim seostusid osalenutele varrastel kudumisega (vastavalt esinemissagedusele) lõng, rahu/rahunemine, vardad, muster, sokid, soe/soojus, silmus, kindad, kampsun, pehme, värvid, aeg/aeglane, vanaema, mõnus, keskendumine, lõõgastav jne.

Küsitluses selgus, et üle poolte ehk 67% vastanute esimene kokkupuude varrastel kudumisega oli meeldiv ja 23% ebameeldiv. Lisaks mainiti vasakukäeliste keerukamat kuduma õppimise protsessi.

Suurem osa vastanutest harrastavad kudumist paar korda aastas (26%) või harvem (27%). 11% koovad igapäevaselt, 7% iganädalaselt, 11% paar korda kuus (praktiseerimise aktiivsus varieerub sõltuvalt vajaduses), 9% ajast ja tujust ja 3% vastanutest ei tegele vabatahtlikult kudumisega.

Andmete töötlemise käigus ei avaldunud esimese kokkupuute ja edaspidise kudumisaktiivsuse vahelist seost. Sellest tulenevalt võib järeldada, et esimene kokkupuude ei mängi olulist rolli, kas inimene hakkab edaspidiselt aktiivselt kudumisega tegelema või ei.

Kõige enam motiveerib vastanuid kudumisele aega pühendama valminud ese 37%, millele järgnes eneseteostus 28%, kudumise mõju enesetundele 23%, eneseareng 7% ja kudumisega ei tegelenud või ei olnud sellest motiveeritud 5%.

Üle poolte ehk 60% vastanute tutvusringkonnast harrastavad kudumist 1-4 inimest, 30% puhul 5-9 kuduajat, 4% vastasid, et teavad 10-14 kuduajat ning rohkem kui 15 kuduajat tutvusringkonnas oli 3% vastanutel.

Ligi pooltest vastanutest kudusid kõige aktiivsemalt lapse- ja teismeeajal. Märgiti ka, et kudumist harrastati rohkem talveperioodil ja lapsehoolduspuhkusel olles. Vastustes mainiti ka, et kudumisega on hakatud rohkem tegelema ühiskonnas kehtestatud piirangute ajal.

Vastanute seast 78% märkis, et on teadlikud varrastel kudumise teraapilisest mõjust ja tajuvad selle mõju ka enda puhul, 22% ütles, et ei ole teadlik, kellest 7% ei pea varrastel kudumist meeldivaks tegevuseks.

Varrastel kudumise teraapilise mõjuga seonduvate sõnadena tõsteti esile (sageduselt kahanev): rahustav, rõõm valminud eseme üle, aeg iseendale, lõõgastav, keskendumist toetav, maandab stressi, aitab muredest ja negatiivsetest mõtetest eemalduda, soodustab mõtetes orienteerumist, mõjub meditatsiooni ja joogaga sarnaselt, tõstab produktiivsust ja hoiab tegevuses, annab rahulolutunde, tõstab meeleolu jne. Lisaks toodi välja: mõtetes orienteerumine, ajataju, kannatlikkus, planeerimisoskuse toetamine.

Kudumisülesande tegemisest on huvitatud 51% vastanutest, 41% ei ole huvitatud ja 8% on võib-olla huvitatud. 40% küsitlusele vastanud meestest märkisid, et on varrastel kudumise teraapilisest ülesandest huvitatud.

Küsimuste lõpus olevaid ülesandeid (LISA 3) lahendasid kaks inimest, edaspidi Kuduja 1 ja Kuduja 2. Kudujad olid valinud erinevad ülesanded, mis võimaldas mul saada mingil määral tagasisidet ülesannete teostatavusele ja eesmärkidele. Arvatav põhjus, miks ülesannete osas oli madal osalus, võis lasuda sellel, et tegu oli internetivahendusel tehtud küsitlusega - ülesande täitmisel ja mulle saatmisel võis olla liiga palju etappe või vastaja ei omanud valmisolekut ülesande teostamiseks.

Esimese ülesande eesmärk oli panna inimest päeva jooksul kogetud emotsioonide peale mõtlema ja neid läbi materjali interpreteerima. Emotsioonide kaardistamisel lähtus Kuduja 1 päeva jooksul aset leidnud erinevatest situatsioonidest ja nendest tulenevatest tundmustest. Kudumisest kauem kulus aega õigete materjalide ja värvide valimiseks, mis eeldas aja pühendamist emotsioonide olemuse tõlgendamiseks. Osaleja analüüsis oma emotsioone ja valis materjali, mis

tundus tema jaoks kõige paremini iseloomustavat kogemusega seotud emotsiooni. Näiteks tundis ta sel päeval ohtu migreeni tekkimiseks, mida ta kudumis kajastas külma sinise ja metalse sünteetilise lõnga kombineerimisega. Kuna osaleja koges päevakajalisi sündmusi kudumise ajal uuesti läbi, siis protsessist saadud emotsioon oli suuresti mõjutatud just minevikus toimunud. Kudumit silmitsedes tundis ta positiivseid emotsioone ja tundis rõõmu, et sai olla kasulik. Ülesande käigus tõdes Kuduja 1, et päevas kogetud emotsioone oli rohkem kui algselt oli arvanud.



Kuduja 2 poolt valminud kudum (eesikülj vasakul, tagakülj paremal). Foto: Helen Kangro

Teise ülesande eesmärk oli suunata osalejat enda isiksuse peale mõtlema ja looma seost enda ja kootava vahel. Kuduja 2 lähtus värvide ja motiivide valikus ootamatust lumesajust, valgemate päevade ootusest, enda iseloomust ja püüdlustest. Lisaks tõi osaleja välja, et ülesande tegemise käigus muutus ta erksamaks, tuju läks paremaks ja tundis uhkust enda osavuse üle. Valminud kudumit vaadeldes avastas ta enda tööst ootamatu viihjeid. Need tõi temas pinnale mõtteid ja seoseid, mis avasid talle uusi kihte valminud kudumi tähendusest. Näiteks viimistlemise ajal avastas, et valminud eseme tagumine pool on veelgi ägedam, mis pani teda mõtlema, et ehk oli see viihje juhuslikkuse märkamisele ja usaldamisele. Lisaks tööd silmitsedes märkas Kuduja 2, et

see kajastas tema armastust pärandkäsitöö vastu. Valminud kudumi kinkis osaleja tähendusrikkale inimesele edasi, kuid idee kingitusena see edasi anda tuli peale kudumi valmimist.



Kuduja 2 poolt valminud kudum (eesikülj vasakul, tagakülj paremal). Fotod: Tuuli Puhvel

2.2 Küsitlus 2 tulemused

Spetsiifilisema küsitluse (LISA 4) suunasin terapeutidele, kelleni jõudmine osutus keerulisemaks kui eelnevalt loodetud. Mind huvitas, mida spetsialistid arvavad varrastel kudumise potentsiaalset teraapia vahendina. Küsitluse kaudu soovisin uurida, kas ja kuidas Eestis teraapiavaldkonnas rakendatakse varrastel kudumist ning kas seda nähakse teraapilise tegevusena.

Küsimustele vastasid 6 teraapiavaldkonna esindajat, kelle hulgas oli nii loov- ja ka tegevusterapeute, kellest üks vastanu ei olnud enam tegevterapeut.

Vastustest selgus, et Eestis kasutatakse varrastel kudumist aktiivsemalt tegevusterapias, aga kaasatakse ka loovteraapia vahendina, kuid üldiselt praktiseeritakse seda suhteliselt vähe. Toodi välja, et tegevust on kasutatud käeliste oskuste ja kognitiivsete võimete parandamiseks/säilitamiseks, ärevuse maandamiseks ja kliendi enda initsiatiivist tulenevalt tegevuse võimetele

vastavaks kohandamist. Spetsialistide hinnangul sobiks see teraapiliste eesmärkide saavutamiseks väga laiale sihtrühmale, olenemata vanusest, juhul kui tegevus vastab võimetele, on turvaline ja liigutused pole vastunäidustatud.

Kudumise sobivust teraapilise vahendina toodi välja neuroloogiliste häirete, autismispektri häirete ja vaimse tervise probleemidega (ärevushäired, depressioon) inimeste puhul. Psüühikahäiretega inimeste jaoks võib kudumine olla oluline tegevus, kuna see on käega katsutav ja kohese tulemusega. See võib olla kliendile tähendusrikas tegevus, mida õppida ja mille kaudu motivatsiooni ja tahteaktiivsust kasvatada (seada eesmärke ja väikeste sammudega tulemuslikult tegutseda). Lisaks aitab valminud ese kuduja tunda end väärtuslikuna, nt perele kudumise kaudu rõõmu valmistada ja olla neile kasulik. Kudumisega tegelemine aitaks arendada ja taastada kognitiivset (nt tähelepanu, keskendumist, püsivust, loogikat, osadest terviku moodustamist) ja füüsilist võimekust (nt peenmotoorika parandamine käeprobleemide korral, kahe käe koostööd, koordinatsiooni, vastupidavust, liigesliikuvust) ning tõsta enesehinnangut, rahuneda ja lõõgastuda.

„Käelise tegevusena toob see hästi inimese praegusesse hetke ja aitab tal olevikus püsida.“ M. Lipp Tallinna Vaimse Tervise Kliiniku loovterapeut.

Toodi esile, et pidevalt korduvate liigutuste tegemine suurendab ohtu (eriti peenete varraste kasutamisel) randme-, sõrme-, pöidlavalude ning karpaalkanali ehk randmekanali sündroomi tekkeks. Selle riski aga saaks vähendada mõõduka kudumisaia, käte toestuspinna kohandamise ja õige materjali ning vahendite valikuga.

Kuigi vastanute seas polnud kedagi, kes oleks rakendanud grupis kudumist teraapilisel eesmärgil, rõhutati siiski selle potentsiaali, sest üheskoos kududes muutub olemine õdusamaks ja tekib turvaline keskkond. See võimaldab omavahelisel suhtlemisel elavneda, loob võimalusi arendada tähelepanu suunamist ja kuulamisoskust, kuid võimaldab ka soovi korral oma asjaga tagaplaanil tegeleda.

3. LÕPUTÖÖ PRAKTILINE OSA

Varrastel kudumisel ja minul on seljataga pikk ja eriilmeline ajalugu. Ma tegelesin kudumisega kõige aktiivsemalt põhikoolis käies, millele järgnes ebamäärasem periood, kus suurema osa ajast ja loomingust haaras enda alla kutsekooli õpingutega seonduvad projektid. Kõrgem Kunstikool Pallasesse õppima tulles tundsin, et varrastel kudumine on minu jaoks ammendunud, vanamoodne, tavaline, aeglane, liiga piiratud. Naiivselt uskusin, et uued tehnikad on erilisemad ja sobivad mulle veelgi paremini -tegelikkus oli siiski teine. Ma otsisin, vaimustusin, katsetasin, arenesin ja lõpuks jõudsin tagasi varrastel kudumise juurde. Värskema ja targema pilguga kudumist uurides avastasin selles tehnikas peituvaid uusi lahendusi, rakendamise viise, sümboliseid tähendusi ja loomingulisi võimalusi. Mind valdas suur rõõm kui taipasin, et olin justkui kohtunud taas oma vana sõbraga, kelle tegeliku väärtuse olin unustanud.

Aktiivsemalt kuduma hakates mõistsin, et varrastega klõbistamine aitas mul luua silda teadvuse ja unustusehõlma vajunud mälestuste ning mõtiskluste vahel. Inimesed, situatsioonid, enesearengu etapid, emotsioonid, loominguline eneseteostus, elufilosoofia- nii palju seoseid ja ära unustatud mõtteid. Olin justkui sattunud enda teadvuses vanadesse ruumidesse.

Oli põnev mõtiskleda, kuidas ma intuitiivselt varrastel kudumist põhikooli ajal erinevates situatsioonides ja vajadustes olin kasutanud. Nagu 1. peatükis juba mainitud, olin kudumist rakendanud enda tähelepanu suunamiseks ja keskendumisvõime suurendamiseks, aga ka enda vajalikkuse ja enesehinnangu tõstmiseks, emotsioonide üle kontrolli saamiseks, sotsiaalsetes situatsioonides kohatustundest tähelepanu kõrvale juhtimiseks, enda mõtetes ja tunnetes selgusele jõudmiseks, ärevuse maandamiseks, iseseisvustunde saamiseks ja edu kogemiseks.

Mulle sai järjest selgemaks, et varrastel kudumise kaudu saaksin toetada ja motiveerida end rinda pistma lõputöö teooriaga ja oleksin sõltumatu ühiskonnas toimuvatest piirangutest. Mõistsin, et tehnika võimaldaks loomingulise projekti kaudu toetada mitmekülgset minu vajadusi. Minu soov oli leida kirjatöö koostamise kõrvale kindlate reeglite ja loogikaga praktilist väljundit, mis annaks igale päevale kindlapiirilise eesmärgi, silmaga nähtava ja käega katsutava tulemuse.

3.1 Kontseptsioon

Pealkiri „KOOD“ viitab ühelt poolt kudumistegevusele ja teiselt poolt teosesse peidetud informatsioonile, mille sümbolite lahti harutamine võimaldab saada aimu neis peituvale loole. Teos on enesejälgimise protsessi lõppsaadus, millesse jäädvustasin teooria kirjutamise (15.02-9.05.2021) jooksul enda emotsioone. Lähtusin teraapilisest ülesandepüstitusest, kus tähelepanu keskpunktis oli minu emotsionaalne tundlikkus ja sellega seonduv. Iga päev kronoloogiliselt kulgevaid emotsioone tabelisse (LISA 5) märkides, päeva jooksul järjekorrale kohaselt vastavate värvidega läbi kududes ja päevikusse sissekandeid tehes pöörasin tähelepanu enda heaolule ja endaga suhtlemisele. Iga paan kätkeb nädalas kogetud emotsioone, mille tähendused (LISA 6) on peidetud värvide taha.

12 nädalat, 84 päeva, 196 tundi, 12 paani, 7176 rida, 287600 silmust. Järjepidevus, suure eesmärgi väiksemateks osadeks jaotamine, kindlad etapid, vaheldus tihedale mõttetööle, sobitumine erinevatesse situatsioonidesse, nauding – aspektid, mis täitsid olulist rolli teose valmimise protsessis. Jäädvustused protsessist asuvad lisades (LISA 7).



Kootud paanidega teos „KOOD“. Foto: Laua Auer

3.2 Emotsioonid

Praktilises töös lähtusin värvide ja emotsioonide sidumiseks subjektiivsest arusaamast. Märkisin üles enda jaoks olulisemad emotsioonid, millele valisin vastavad värvid (LISA 6). Sarnaselt mõjuvatele emotsioonidele omistasin sama värvi, mis lihtsustas lõngades orienteerumist ja säilitas mingil määral minu privaatsuse.

Emotsioonide ülesmärkimist püüdsin teha nii vahetult kui võimalik. Kuna olin igapäevaselt suurema aja arvuti taga, siis polnud see suur väljakutse. Tagantjärele kogetu kronoloogilisel ülesmärkimisel lähtusin sündmustest, nendega seonduvatest tunnetest ja mõtetest, mis mõjutas informatsiooni vastavust tegelikkusele. Täpsust mõjutas väsimus, stressitase, ajavahe kogemises ja ülesmärkimises, päeva tempo ja tegevuste mitmekesisus. Leidsin, et mul on hiljem lihtsam emotsioone meelde tuletada, kui nende kogemise ajal tuvastan koheselt emotsiooni nimetuse. Pidev tundeseisundi määramine muutus niivõrd harjumuspäraseks, et tundus, nagu see poleks enam minu kontrolli all. Peale protsessi lõppemist tõdesin kergendusega, et see siiski nii ei olnud.

Mida kauem emotsionaalsele seisundile tähelepanu pöörasin, seda selgemaks muutus tajutav ja ülesmääratud hulk. Kui esimestel päevadel tajusin emotsioone segasemalt ja üksteisesse sulandunult, siis mida aeg edasi, seda paremini eristasin erinevate tundmuste väljendumist kehas, millest tulenevalt muutus hetkeseisu kindlaks määramine kergemaks ja vahetumaks. See võimaldas vaadata selgemalt erinevaid situatsioone ja aktsepteerida nii positiivseid kui negatiivseid tundeid. Nende omavaheline koosmõju kudumis võimaldas hästi anda visuaalselt edasi päeva jooksul kogetud tundemaailma.



Hea päev. Foto: Laua Auer



Normaalne päev. Foto: Laua Auer



Raske päev. Foto: Laua Auer

3.3 Mõtisklus protsessist

Kudumisprotsessi algusfaasis olles pakkus mulle huvi, mis muutusi enda igapäevane jälgimine kaasa toob, mis tähenduse varrastel kudumine projekti lõpuks omandab, milliste väljakutsetega silmitsi seisan. Mind ootas ees enesesse vaatamise, mugavustsoonist väljatulemise, kirjaliku eneseväljendamise, sisemise ja välise maailma avardumise periood.

Varrastel kudumise juurde tagasi jõudmisest tulenev rõõm ja energia avaldas positiivset mõju loomingulisele eneseväljendusele. Mõtetes hakkas keerlema üks luuletus, millele sain inspiratsiooni kudumise rütmilisest liikumisest ja ärevusest eesoleva pärast. See oli sõnum mulle endale, et julgustada end lõputööd kirjutama.

Päeviku sissekanne: „Ma luuletasin, seda pole ammu juhtunud. Luuletus rääkis sellest, kuidas me liigume väljakutsest väljakutseni. Nende kaudu me kasvame ja saame targemaks.

Isegi läbikukkumine on vajalik meie endi arengu jaoks- võimalus saada tugevamaks.“
(3.03.2021)

Kuigi kudumise eesmärgid tulenesid päeva sisust, märkasin, et soov võtta aeg maha ja kududa, oli suuremas pildis seotud teooria koostamise etappidega. Teemakohast kirjandust otsides ja algseid mõtteid kogudes oli palju lahtiseid otsi, puuduolevaid kohti, et kudumisülesandest proovisin saada kindlustunnet, et lõputööga edasi liikumine juba toimub ja miski on juba selge.

Päeviku sissekanne: „Kudumine tuletab mulle meelde, et järjepidevus viib sihile. Vähemalt kudumisega seotud eesmärgid said täidetud.“ (7.03.2021)

Lõputöö kirjutamine ja uue info läbitöötamine oli põnev, aga ka vaevaline. Lauseid tuli korduvalt ümber sõnastada, et saaksin teadmisi selgemalt edasi anda ja välja noppida ebavajalik informatsioon. Kui infot tundus liiga palju, pea oli uimane ja mõtted olid segased, siis mitu korda päevas rahulikult kudumine aitas võtta vajaliku pausi ärevuse maandamiseks, mõtete korrastamiseks ja lõõgastumiseks. Varrastega klõbistamine võimaldas peatuda ja olla kuskil vahepealses seisundis, olla kooskõlas käte liikumisega, lubada mõtetel liikuda vabalt ringi, triivida probleemidest eemale või näha neid teise nurga alt.

Päeviku sissekanne: „Kui ma koon ja kõik on vaikne, kuulen kuidas lõng varrastel rütmiliselt sahiseb- harukordne juhus. Vaikus. See toob täielikult kohale, sellesse hetke. Miski ei peleta eemale, miski ei tekita ärritust, miski ei tungi minu isiklikku ruumi. Materjal käte vahel, tekkinud värvipindade rütmid, käte rahulik rütmiline liikumine, iga silmuse tähtsus protsessis, emotsioonide aktsepteerimine...“ (15.03.2021)

Pingelistel hetkedel tahtsin kududa meditatiivsete helide saatel, kombineerides mõlemat lõõgastust soodustavat tegevust. Rahuliku ja sujuva silmuste loomise, 31 silmust minutis, tempo kaudu rajasin endale võimaluse lõõgastuda. Meditatiivse kudumise ajal lihaspinged vabanesid loomulikult, mõttes olevad sõnad liikusid järjest aeglasemalt, keha liigutused muutusid automaatseks ja märkamatult sisemine jutuvestja vaikis.

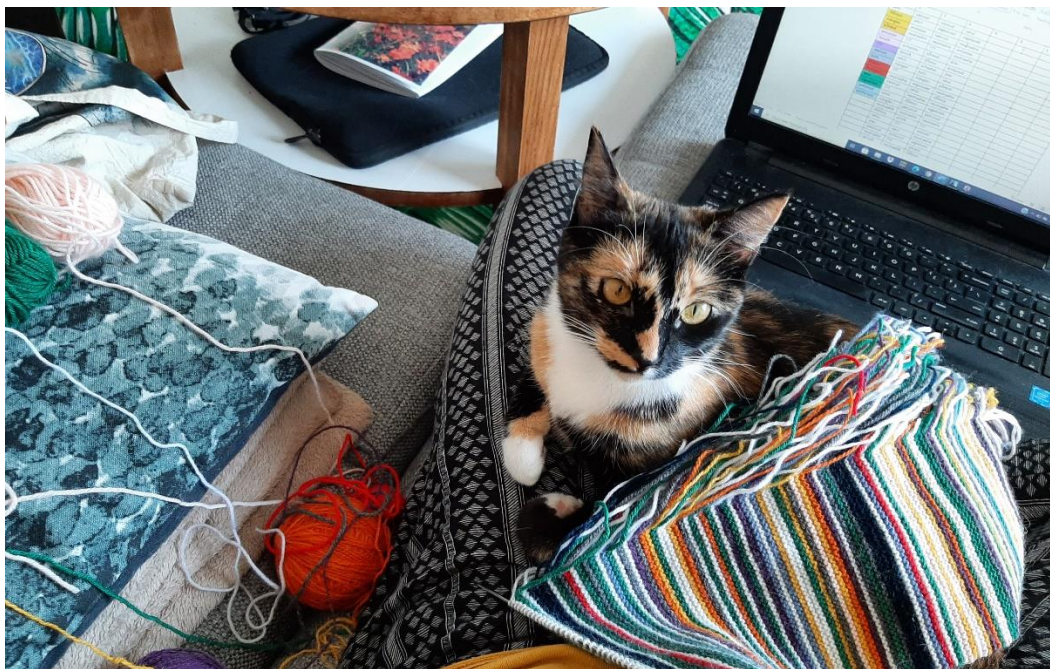
Väsimust tundes valisin kudumistegevuse kõrvale tihti mõne huvipakkuva saate või sarja, mille abil energiat veidike tõsta ja saada vahelduseks teise sisuga infot. Ärevust või liigset elevust tundes polnud enamasti taustahelid olulised. Kudumise kaudu juhtisin üleliigse energia produktiivsesse tegevusse, suunasin tähelepanu sisemaailmale ja püüdsin end motiveerida ning lahendusi leida.

Päeviku sissekanne: „Isa sünnipäev. Facebook-i Käsitöö gruppi postitatud küsitlus jõudis kaugemale kui ma arvasin. Müürilehest pakuti võimalust kirjutada artikkel. Täiesti ootamatu ja ma ei tea, mida ma peaksin tegema. Vaimustus, hämming, ärevus ja põnevus- kõik läbisegi. Kas ma jõukasin? Peaksin kuduma.“ (17.04.2021)

Lisandunud võimalus lõi senised plaanid segamini, mis muutis ka kudumise praktiseerimise kaootilisemaks. Päev jõudis liiga kiiresti õhtusse ja oligi magamamineku aeg. Ma teadsin, et une arvelt asjade tegemine ei olnud minu puhul mõistlik, mistõttu jäi osa kudumisest tihti järgmise päeva hommikusse. See aga pani mind mõtlema, et ehk olekski mõistlik varrastega klõbistamine jätta hommikusse, alustades päeva kindla eesmärgi saavutamise ja edutundega. See tekitas mulle näiliselt aega juurde, võimaldas hommikut alustada positiivse noodiga, saada puhkust ärevust tekitavatest mõtetest ja tõsta motivatsiooni.

Päeviku sissekanne: „Eilne kudumine jäi kogunisti tänaseks. See andis mulle võimaluse hommikul pikemalt kudumisele keskenduda ja aitas mul enesetunnet parandada. Sellel ajal leevenes ka ebamugavustunne selgroo piirkonnas. Nüüdsest koongi eelneval päeval kogetud tundemaailma hommikul läbi siis, kui veel ärkan ja päev on veel ees.“ (24.04.2021)

Kudumisprotsessi vältel oli agaraks kaasaajaks ka minu kass. Kudumise ajal sokutas ta tihti ennast mulle sülle, ühinedes minuga rahulikus tegevuses. Ta leidis ka omavolilise kasutusviisi valmis saadud paanidele nende alla pugemise näol. Mul ei olnud südant temaga sõdida ja võtsin neid olukordi huumori ja toredate potentsiaalsete mälestustena. Vahest pidi küll jälgima, et ta lõngakeradega mängima ja lõngajuppe alla neelama ei hakkaks, oli siiski temaga harmooniline kulgemine.



Protsessifoto. Lõngad, kass Nosy , protsessis olev paan, emotsioonide tabel arvutiekraanil. Autori kogu

Igapäevaselt 12 nädalat järjest tundemaailma ülesmärkimine ja päevakajaliste sissekannete tegemine muutus protsessi lõpus tüütuks ja vahest ka stressi tekitavaks. Aja nappuse pärast suurema pinge ajal oli tähelepanu ja energia teistele teemadele suunatud, mis arvatavasti avaldas mõju tundmuste tajumisele ja ülesmärkimise täpsusele. Suutmatus mäletada paari tunni taguseid emotsioone, eilseid toiminguid, järgmiseks päevaks tegemist vajavaid ettevalmistusi, tekitas omakorda rahutust. Kudumine seevastu säilitas protsessi lõpuni positiivse tähenduse, jäädes kindlaks ja turvaliseks tegevuseks- tugipostiks.

Nädalete jooksul valmis saadud paanidest tuli edasises etapis moodustada terviklik teos. Küsimustele, mis puudutasid paanide viimistlemist ja kinnitusmaterjale, lahenduste leidmine kujunes loomulikult ja probleemide vabalt. Keerulisemaks aga osutusid teose terviklahenduse ja eksponeerimise küsimused. Vastusteni jõudsin läbi katsetamise, mil ühes ideest teiseni liikudes ja vahepealseid jäädvustusi tehes, jõudsin lõpuks lahenduseni. Soe lainetus kehas, järsk energiatulv, elevus- selliste aistingute saatel kogesin, kuidas asjad loksusid paika. Tasakaalu otsivate, keskkonna mõjutustele reageerivate, meditatiivse rahuga liikuvate paanidega teoses nägin mitmekülgset peegeldumas minu kogemusi ja mõtteid kudumisperioodi ajal.

KOKKUVÕTE

Ühelt poolt terminoloogiline ja teaduspõhine, teisalt aga emotsionaalne ja isiklik lõputöö on peegeldus varrastel kudumise potentsiaalset toetada meie vaimset heaolu, kuid ka minu lähenemisele leida moodus tundmatu situatsiooniga silmitsi seismisel — lõputöö kirjutamisel. Kuigi olen varrastel kudumise positiivsete mõjudega varasemalt mitmeti kokku puutunud, puudusid mul siiski piisavad teadmised ja arusaamad selle mõistmiseks. Lõputööd kasutasin võimalusena pühendada aega selle teema uurimiseks nii teaduspõhistele näidetele ja minu enda kogemusele toetudes.

Holistlikust inimesekäsitlusest lähtuvat varrastel kudumist uurides mõistsin, et enda kätega loomisprotsessi juhtimine, tähelepanu tahtlik suunamine, saadud edutunne, tegevuse mõju kehale ja ajule, avaldavad positiivset mõju inimesele tervikuna. Igapäevaste meeldivate tegevuste eesmärgipärase rakendamise kaudu saame tõsta motivatsiooni ja produktiivsust, maandada stressitaset ning muuta suhtumist iseendasse. Pean siiski oluliseks tähelepanu pöörata iga inimese individuaalsusele, kus sisemised motivatsioonid, oskused, tõekspidamised ja ootused on võtmetähtsusega tegevuse positiivse mõju saavutamiseks.

Läbiviidud küsitlused andsid hea pinnase varrastel kudumise hetkeseisu, potentsiaali ja sellega seonduvate suhtumiste mõistmiseks. Varrastel kudumise teraapilist mõju uurivate küsitlusele reageerisid kudumisega rohkem ja vähem kokku puutunud inimesed, millest tulenevalt sain realistlikumat informatsiooni üldisemast suhtumisest antud tegevusse. Tõdesin, et suuremal määral vastanutest olid enda peal varrastel kudumise teraapilist mõju kogenud, kuid väheste jaoks omas see kõige olulisemat rolli. Küsitluse tulemused kinnitasid, et huvi teraapilistele põhimõtetele toetuvate kudumisülesannete vastu on olemas, kuid valmidus koheselt teostada oli madal. Tegevus- ja loovterapeutidele suunatud küsimuste kaudu sain kinnitust varrastel kudumise teraapiliste omaduste heale potentsiaalile grupis kudumise ja individuaalse teraapia vahendina. Kuigi antud tehnika potentsiaali rakendavad aktiivsemalt asjaarmastajad, näevad ka teraapiaavaldkonna spetsialistid selle väärtuslikke omadusi inimese heaolu tõstmiseks.

Praktilise töö väljund tulenes isiklikust soovist leida tegevus, mis vastanduks kirjaliku osa protsessi kaootilisusele, võimaldaks pingeid maandada ja suunata tähelepanu enda jälgimisele. Igapäevased kindlapiirilised saavutused, uued arusaamad tehtava tegevuse tähenduste kohta, varrastel kudumise lõõgastav mõju, kohandatavus vajadusele vastavaks, sisekaemus ja enda tundemaailma pikaajaline vaatlemine täitsid tegevuse toetavas mõjus minu jaoks tähtsat rolli.

Praktilise töö jooksul enda tunnete pidev fookusesse asetamine kutsus esile muutusi emotsioonide tajumises, mis andis mulle edaspidiseks loominguks uut mõtteainet ja inspiratsiooni.

Teema loomingulise edasiarendamise võimalusi näen ma mitmeid. Lisaks varrastel kudumise rakendamist meediumina, tahaksin kindlasti jätkata kehas väljenduvate emotsioonide tajumise uurimist ja leida uusi viise nende põimimiseks. Minu algne ootus lõputööle oli protsess teha võimalikult meeldivalt läbi, kuid sellele lisaks avastasin enda jaoks ka puuduoleva lüli – inspiratsiooniallika ja meelepärase teostusvahendi.

Tänases välisest informatsioonist küllastunud ja pingeterohkes elus on suur oht võõrduda iseenda vaimsetest vajadustest ja millegi oma kätega valmis tegemisest. Rakendades varrastel kudumist teadlikult ja eesmärgistatult, me mitte ainult ei hoia elus traditsioone vaid panustame ka oma vaimsesse heaollu.

SUMMARY

Terminological and science-based on the one hand, yet emotional and personal on the other, this thesis is a reflection on the potential of knitting by hand to support mental health as well as finding an approach for facing an unknown situation for me – writing this thesis. Even though I have had previous contact with the positive effects of knitting, I have lacked the knowledge to understand the reasons behind it. I used this thesis as an opportunity to devote time on researching this subject through scientific examples and my own experience.

Researching knitting in the theoretical framework of holistic human perception I found that controlling the creative process with your hands, deliberately guiding attention, feelings of accomplishment, and the effect of the activity on the mind and body have a positive effect on the body as a whole. By implementing everyday pleasant activities with a sense of purpose we can increase motivation and productivity, relieve stress and change our attitude toward ourselves. I would still like to point out the importance of people's individuality, as their inner motivation, skills, beliefs and expectations play a vital role in achieving a positive effect.

Surveys conducted for this thesis gave a basis for the analysis of the current state, potential and attitudes towards knitting. Responses for the survey about the therapeutic effect of knitting by hand came from people with different levels of experience in knitting which gave a more realistic overview of attitude towards this activity. The results indicated that most of the respondents had experienced the therapeutic effects of knitting, however only a few named it as an important factor of knitting for them. Survey results confirmed that there is an interest in knitting tasks based on therapeutic principles, but readiness for immediate action was low. Through questions directed at occupational and creative therapists, I confirmed the potential positive effect of knitting in group and individual therapy. Even though the potential of this technique is mostly used by hobbyists, the beneficial properties towards improve well-being through knitting is acknowledged by therapists as well.

The reason behind my practical work came from a personal need of finding an activity that would contrast the chaotic nature of the theoretical writing process, helped to relieve tensions and focus attention on self-monitoring. Daily specified accomplishments, new understanding of the meaning behind the activity, the relaxing effect of knitting, adjustments according to need, introspection and long-term reflection on my emotional health played an important role for me in achieving the supportive effect of the activity. The constant focus of my attention on

my feelings while doing the practical work evoked changes in my perception of emotions, which in turn gave me new food for thought and inspiration for future work.

I see multiple ways of creative development in this area. In addition to using knitting as a tool, I would like to continue studying the ways in which we perceive emotions and finding new ways in connecting the two. My initial expectation for this thesis was to get through the work in the most pleasant way possible, however in addition to that I discovered a missing link – a source for inspiration and a congenial means of execution.

In today's world of information overflow and stressful lives, there is a great danger in pushing aside our mental needs and the effects of crafting something with our hands. By knitting consciously and purposefully, we do not just keep traditions alive, but we invest in our mental well-being.

KIRJANDUSE LOETELU

Abraham Maslow - New World Encyclopedia [WWW]

https://www.newworldencyclopedia.org/entry/Abraham_Maslow (10.04.2021)

Carl Rogers - New World Encyclopedia [WWW]

https://www.newworldencyclopedia.org/entry/Carl_Rogers (10.04.2021)

Clave-Brule. M & A. Mazloum & R. J. Park & E. J. Harbottle & C. L. Birmingham (2009)

Managing anxiety in eating disorders with knitting [WWW]

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19367130/#affiliation-1> (26.02.2021)

Conner T. (2016). Creative activities promote day-to-day wellbeing: Otago research [WWW]

<https://www.otago.ac.nz/news/news/otago627504.html> (5.03.2021)

Corkhill, B. (2014). *Knit for Health & Wellness: How to Knit a Flexible Mind & More...* [E-raamat]. FlatBear Publishing.

Craft Yarn Council (2014) Changing Global Health One Stitch at a Time [WWW]

<https://www.youtube.com/watch?v=WVEbBh4KvTk> (10.04.2021)

Espenberg E. (2012) Loovtegevused [PDF]

<https://ph.ee/content/editor/files/LT%20Loeng%20TTK%20nov.pdf> (15.02.2021)

Griffiths M.D (2017) Excessive Knitting and Addiction... *Psychology Today*, 26. jaanuar, URL: (kasutatud märts 2021) <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/in-excess/201701/excessive-knitting-and-addiction>

Halber D. (2018). Motivation: Why You Do the Things You Do [WWW]

Motivation: Why You Do the Things You Do (brainfacts.org) (23.04.2021)

History of knitting. [WWW]

https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=History_of_knitting&oldid=993919068 (20.02.2021)

Karayannis N. V. & I. Baumann & J. A. Sturgeon & M. Melloh & S. C. Mackey (2018) The Impact of Social Isolation on Pain Interference: A Longitudinal Study [WWW]

<https://academic.oup.com/abm/article/53/1/65/4969712> (15.04.2021)

Knitting 'can delay' memory loss (2009) [WWW]

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7896441.stm> (15.04.2021)

Mitchell M. (2013). Dr. Herbert Benson's Relaxation Response... *Psychology Today*, 29. märts, URL: (kasutatud märts 2021) <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heart-and-soul-healing/201303/dr-herbert-benson-s-relaxation-response>

Motta et al. (2020). Strategic Design Research Journal. -In: *Reacting to the Emergency by Opening Perspectives. Design-driven knit therapy as a adaptable tool to answer the change.*

<http://revistas.unisinos.br/index.php/sdrj/article/view/sdrj.2020.133.27> (10.03.2021)

Research - Published Research - Benson-Henry Institute [WWW]

<https://www.bensonhenryinstitute.org/research-published-research/> (1.04.2021)

Riley J. & B. Corkhill & C. Morris (2013) The Benefits of Knitting for Personal and Social Wellbeing in Adulthood: Findings from an International Survey [WWW]

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.4276/030802213X13603244419077> (17.04.2021)

Rüütel. E. (2017). Loovteraapia kontseptsioonist, rakendamisest ja tõendus põhiseusest. *Eesti Arst* 2017, 21. detsember, URL: (kasutatud märts 2021)

<http://ojs.utlib.ee/index.php/EA/article/view/13927>

Scaccia A. (2020) Serotonin: What You Need to Know [WWW]

<https://www.healthline.com/health/mental-health/serotonin#mental-health> (10.04.2021)

Stitchlinks.com [WWW]

<http://www.stitchlinks.com/index.html> (14.02.2021)

Eesti Tegevusteraapeutide Liit. (2017). Tegevusteraapia [WWW]

<https://tegevusteraapia.ee/tegevusteraapia/> (15.03.2021)

Tervise arengu instituut (2010). Tegevusjuhendaja käsiraamat. Tallinn. [PDF]

Tegevusjuhendaja_käsiraamat.pdf (eatl.ee) (2.03.2021)

Theaker J. (2006). [WWW]

<http://knitty.com/ISSUESpring06/FEAThistory101.html> (5.05.2021)

This Is Your Brain on Knitting. (2016) [WWW]

<https://www.themanifeststation.net/2016/02/06/this-is-your-brain-on-knitting/> (15.02.2021)

Why Do Waldorf Students Learn To Knit? (2018) [WWW]

<https://waldorfacademy.org/waldorf-students-learn-to-knit/> (20.04.2021)

Wool and The Gang (2015) [WWW]

<https://www.woolandthegang.com/blog/2015/02/our-survey-results-are-in/> (17.04.2021)

LISA 1. Vanima dateeringuga silmuskootud ese

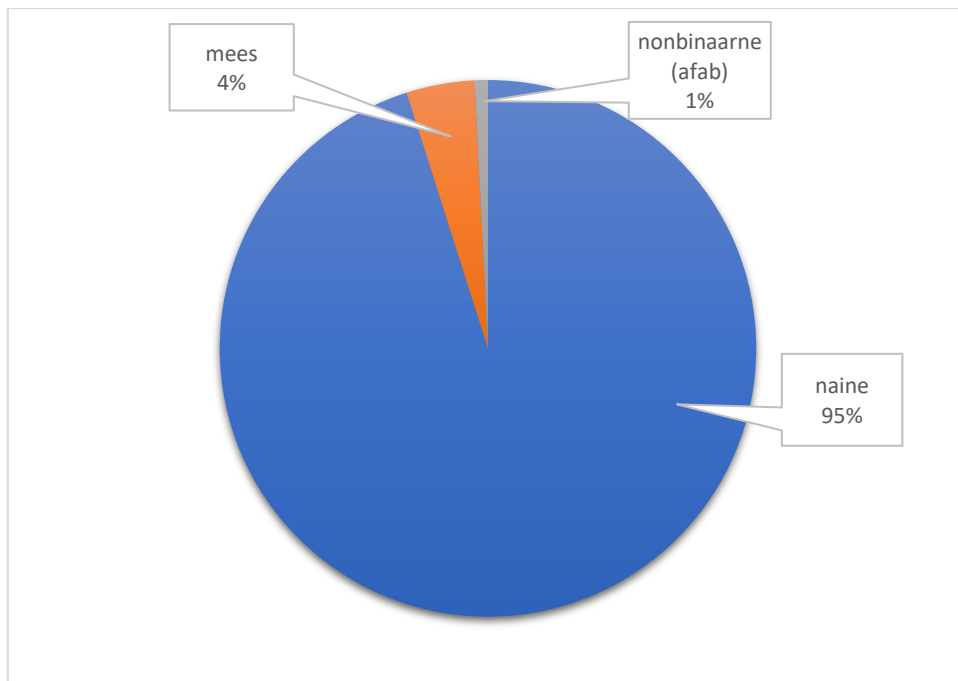


Foto vanima dateeringuga varrastel kootud esemest (Coptic socks from Egypt)

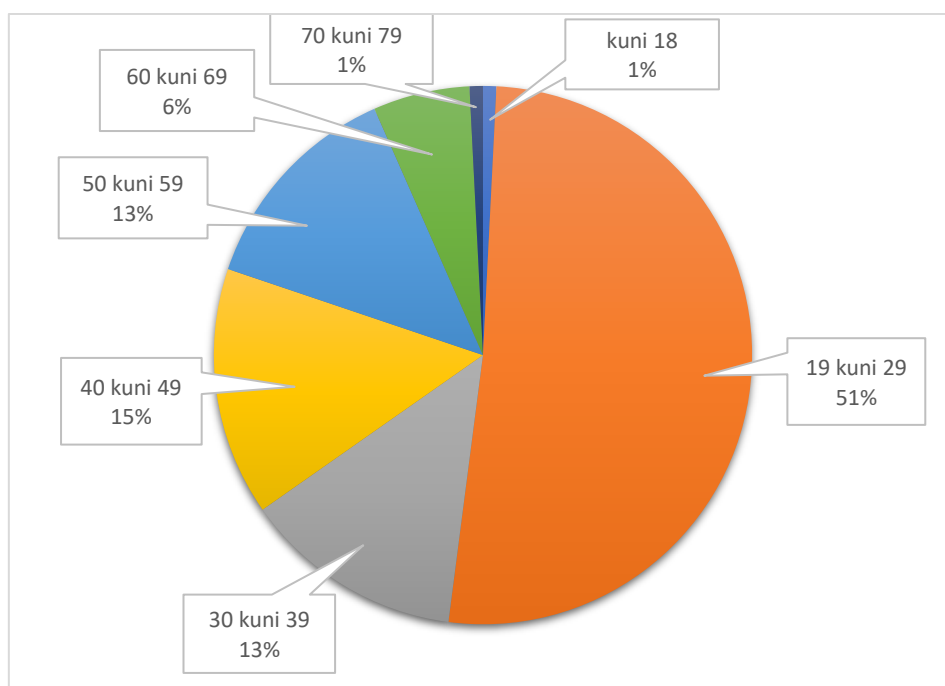
Foto: Pinterest.com

LISA 2. Läbiviidud küsitluse kokkuvõte

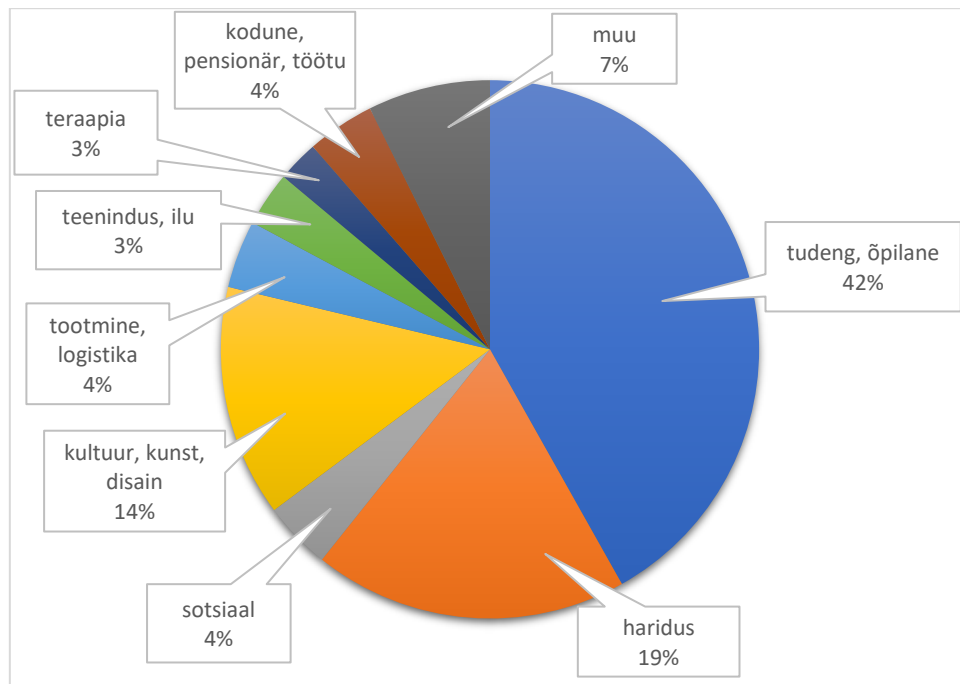
1. Vastajate sugu:



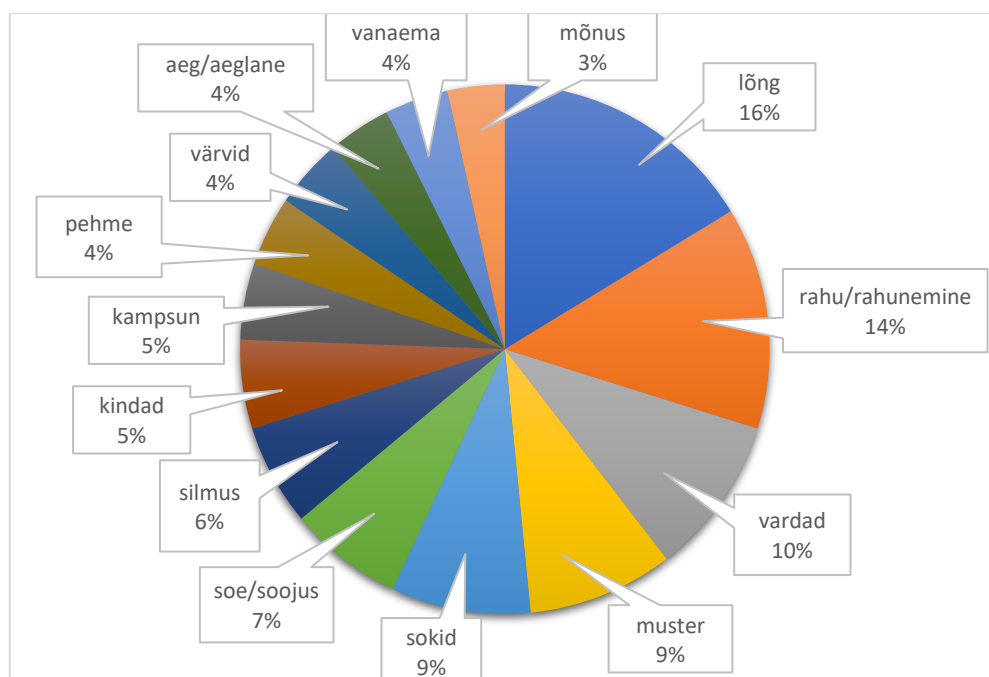
2. Vastajate vanus:



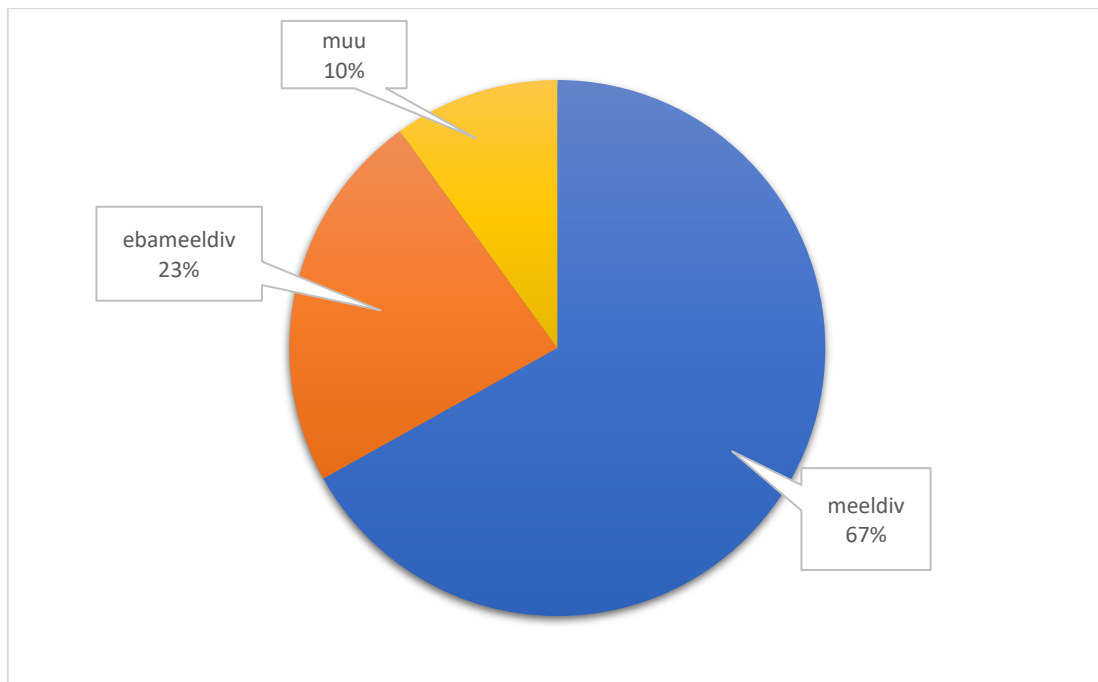
3. Vastajate amet/eriala/tegevusvaldkond:



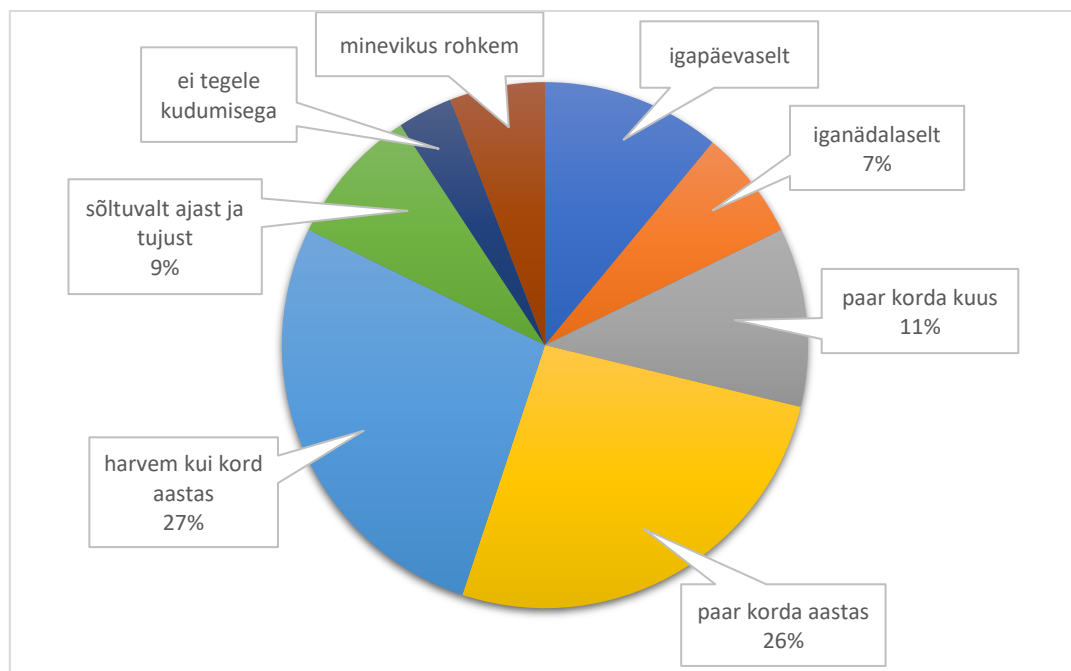
4. Palun kirjuta 5 esimest pähe tulevat sõna, mis seostub varrastel kudumisega (Top 15)



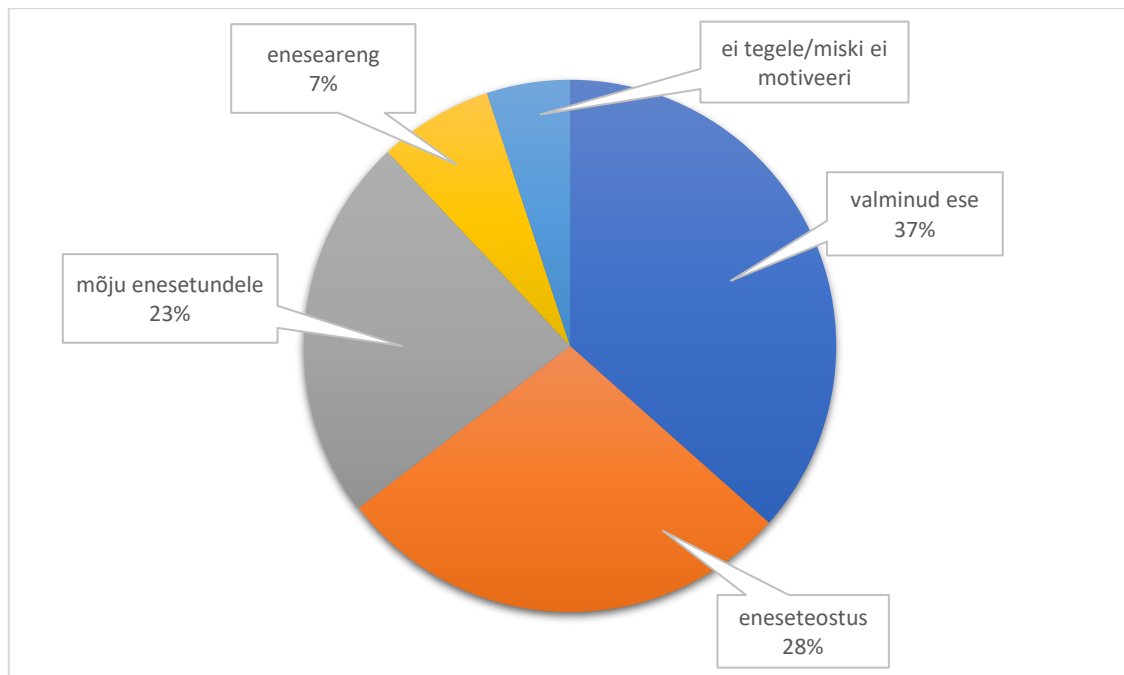
5. Milline oli Sinu esimene kokkupuude varrastel kudumisega?



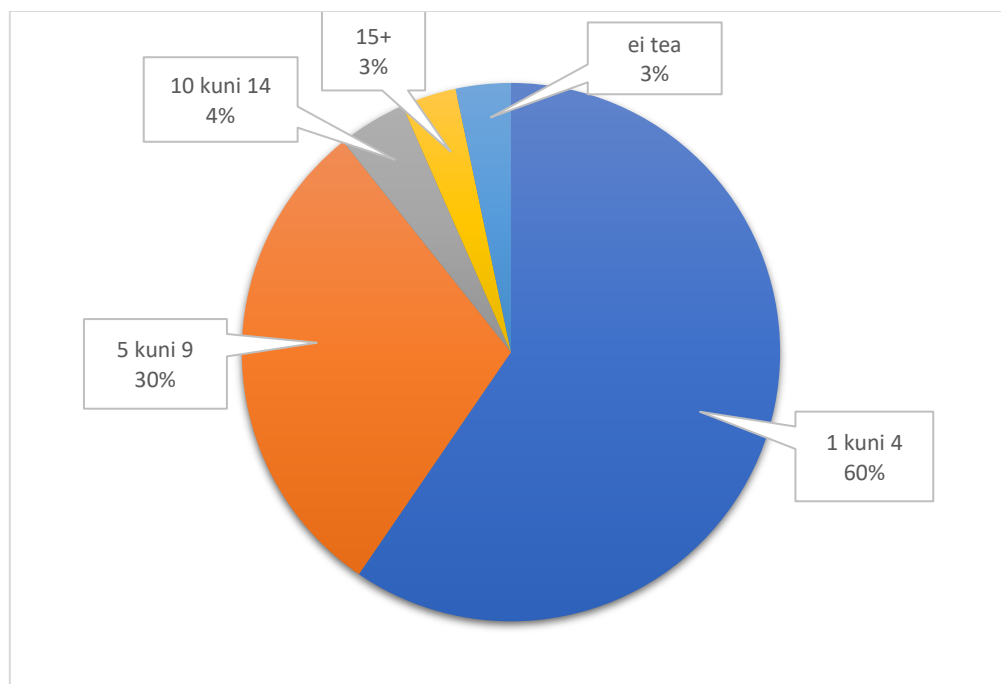
6. Kui aktiivselt varrastel kudumisega tegeled?



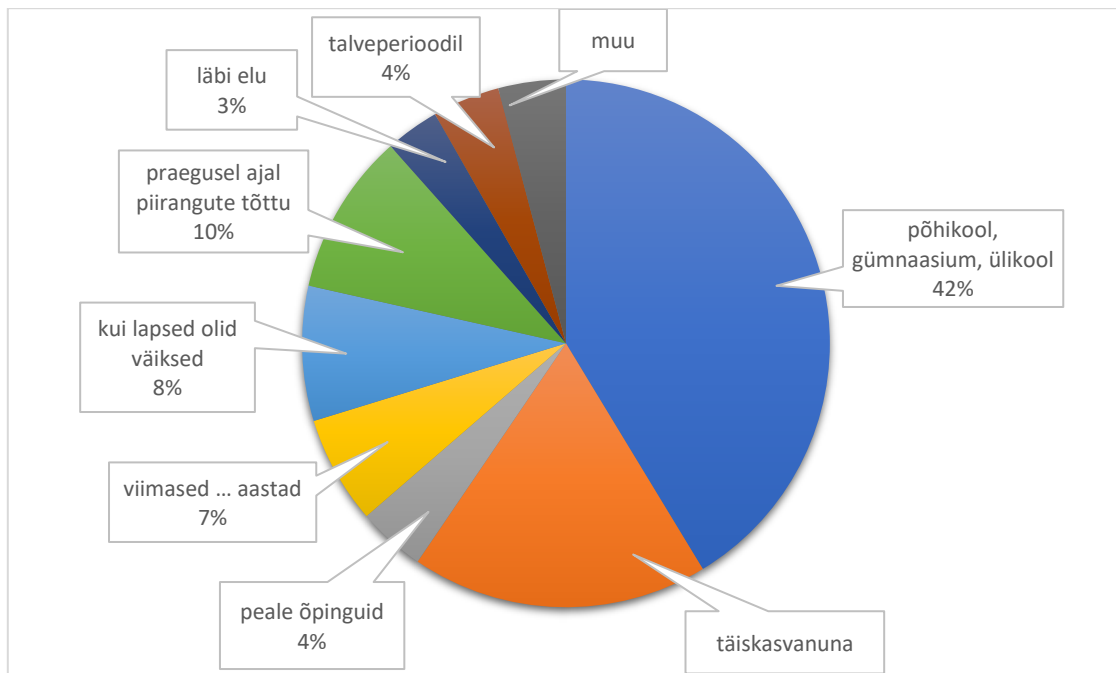
7. Mis Sind enim varrastel kudumisega tegelema motiveerib?



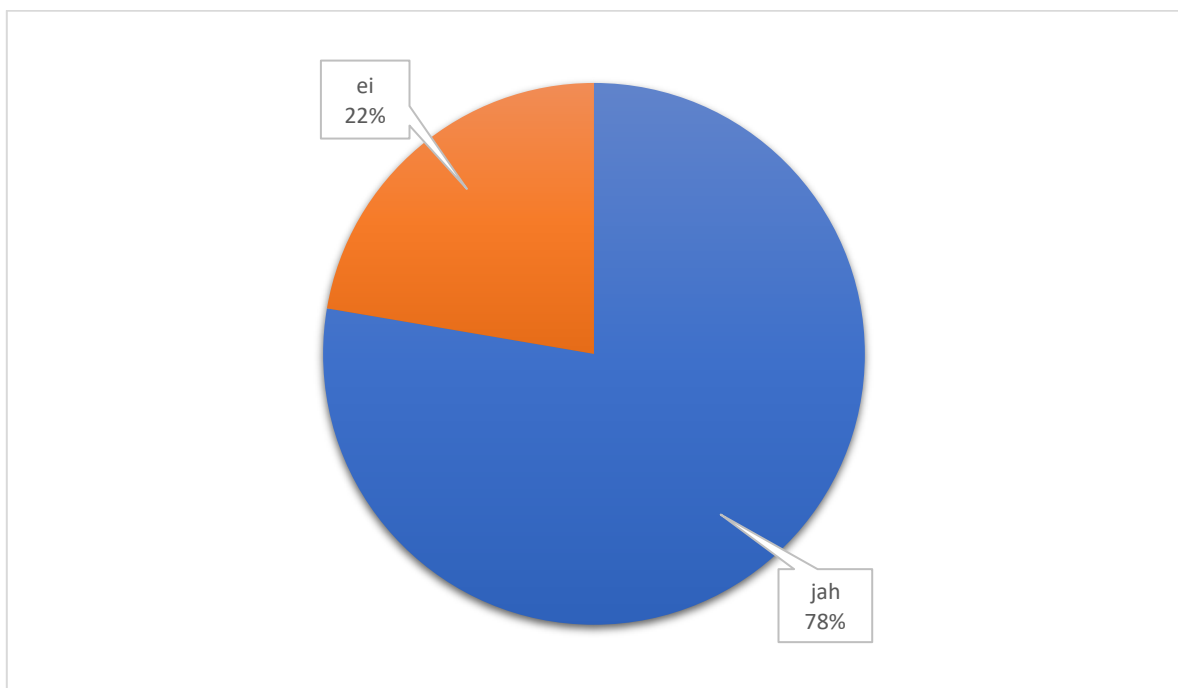
8. Mitu inimest sinu tutvusringkonnast tegelevad käsitsi kudumisega?



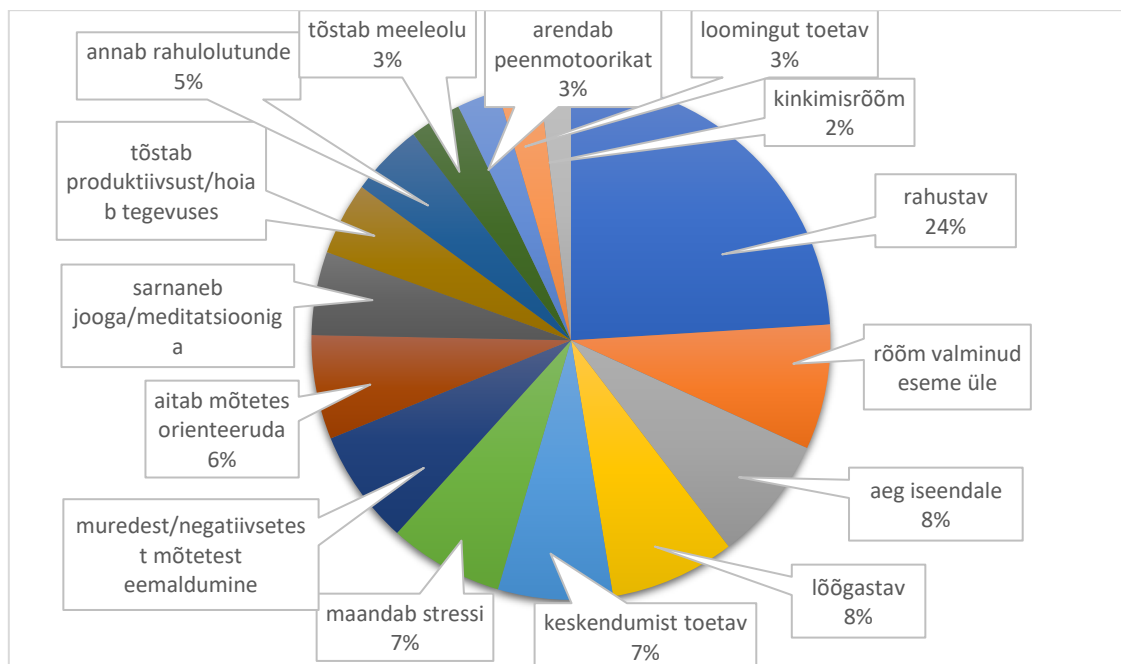
9. Mis eluperioodil oled enim varrastel kudumisega tegeleenud?



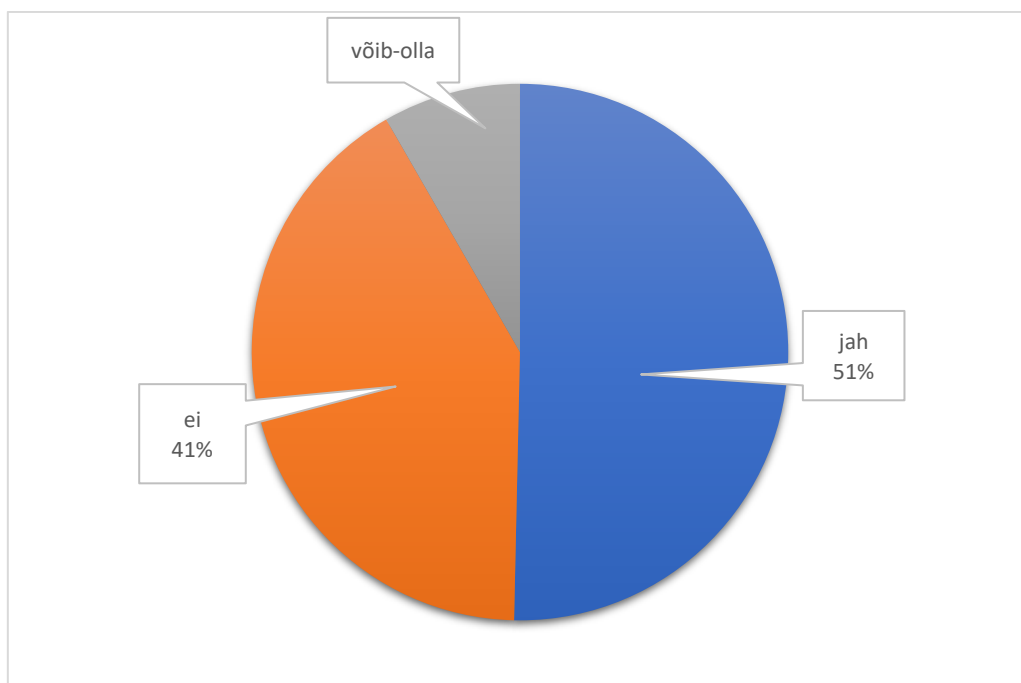
10. Kas oled teadlik kudumise mõjudest füüsilisele ja vaimsele heaolule? Kui jah, siis kuidas selle väljendumist enda puhul tajud? (Top 15)



10. Kuidas selle väljendumist enda puhul tajud? (Top 15)



11. Kas oled huvitatud teraapilise põhimõttega kudumisülesande tegemisest?



LISA 3. Teraapilised kudumisülesanded

Ülesanne 1

Jälgi päeva vältel, hommikust õhtuni, enda emotsioone ja märgi need üles. Vali igale emotsioonile vastav lõng, või kui emotsioone on rohkem kui lõngu, siis vali sarnastele emotsioonidele ühine lõng. Õhtul koo kõik emotsioonid läbi üheks kudumiks kokku.

Ülesande 1 küsimused:

1. Kuidas Sa tundsid end päeva jooksul? Kas märkasid emotsioonide ülesmärkimisega avastasid midagi huvitavat?
2. Kuidas Sa tundsid end kudumise ajal?
3. Kas Sa kudasid millegi kõrvalise tegevusena või keskendusid ainiti kudumisele?
4. Palun kirjuta paar mõtet, mis valminud kudumit vaadates pähe tulevad.

Ülesanne 2

Koo postkaardisuurune proovitükk, mis iseloomustaks Sind kui inimest. Lõngad, mustrid, lisadetailid jne mis iseloomustaksid sind kõige paremini. Vali just need vahendid, mis tunduvad täna, siin ja praegu õiged.

Ülesande 2 küsimused:

1. Mille põhjal tegid materjali ja mustri valikud? Mida see Sinust räägib? Kuidas seostad seda endaga?
2. Kuidas Sa tundsid end kudumise ajal?
3. Kas Sa kudasid millegi kõrvalise tegevusena või keskendusid ainiti kudumisele?
4. Palun kirjuta paar mõtet, mis valminud kudumit vaadates pähe tulevad.

LISA 4. Küsimused teraapiavaldkonna spetsialistidele

- 1. Mil määral, Teile teadaolevalt, kasutatakse Eestis varrastel kudumist teraapia vahendina?**
- 2. Mis sihtrühmale ja milliste probleemide puhul võiks varrastel kudumist soovitada?**
- 3. Mis võimalusi varrastel kudumine saaks Teie valdkonnas pakkuda?**

LISA 5. Värvid ja nende tähendused

Naturaalne valge- neutraalne ja rahul. Hea enesetunne, protsess kulgeb ootuspäraselt. Luban endal lihtsalt olla. Mööduvad inimesed, kudumine, hommikune kohv, kulgemine. Kesktee, kus üks meeleseisund on kogetud ja järgmine pole veel kohale jõudnud.

Soe kollane- mänglev ja rõõmus. Valmis saadud asjad. Mõtteselgus, kergus. Nägu on naerul ja süda lööb rütmi. Tantsulised sammud, lapselik lõbusus, rõõm hetke üle. Pere, sõbrad, päike, saavutused.

Oranž- põnevil ja elevil. Tunnen rindkeres särinat, energiatase tõuseb, hingamine kiireneb ja liigutused muutuvad äkilisemaks. Tahan veel teada, veel edasi teha.

Õrn roosa- armastav ja tänulik. Õndsad, hoolitsevad ja õrnad. Käed muutuvad kergemaks, soov kallistada. Lähedus, kass, imeline päikeseloojang, täiskuu. Aeg nagu peatuks.

Lilla- trotslik ja laisk. Tahan saada vaheldust, ignoreerida kohustusi, teha midagi lihtsat. Võõras, tundmatu, ebakindel. Mõtlen, et nüüd hakkab tegema, aga tegusid ei järgne. Viskan end kerra ja tõmban teki kõrvadeni- peanupp ainult paistab.

Hall- väsinud ja kurb. Pea on uimane, silmad väsinud, mõte moodustub ja moodustub kuni hääbub. Palju on tehtud ja palju on veel ees. Vihma sajab ja samm-sammult läheb pimedaks. Jõuetus. Teen pausi.

Käre punane- ärritunud ja vihane. Kuumav nägu ja laienenud pupillid, ebamugavustunne. Tahan magada, aga helid segavad. Kolistav naaber, järsult avanev uks, ehmunine. Jälle!

Külm roheline- segaduses ja ärev. Vaatan tühja lehte ja kella. Pea on tühi ja kella tiksumine kannustab kiirustama. Õõnsustunne kõhus, higised käed, pinges lihased. Palju infot, kahtlemine.

Tuhm sinine- pettunud, piinlikus/süütunne. Rasked käed, ennatlikud järeldused, jahedus. Pikale veninud puhkepaus, täitmata jäänud eesmärgid, unustamine, soov teha end väiksemaks. Kirjavead.

LISA 6. Näidis emotsioonide tabelist

	E	T	K	N	R	L	P
neutraalne	väsinud	väsinud	rahul	väsinud	väsinud	laiskus	rahul
rahul	laiskus	rahul	väsinud	neutraalne	armastav	väsinud	väsinud
rõõmus	neutraalne	rõõmus	elevil	mänglev	mänglev	neutraalne	neutraalne
mänglev	segaduses	tänulik	mänglev	segaduses	neutraalne	tänulik	ärritunud
põnevil	kurb	ärritunud	rahul	ärritunud	armastav	rahul	neutraalne
elevil	neutraalne	piinlik	laiskus	neutraalne	rahul	mänglev	rõõmus
armastav	trots	neutraalne	ärritunud	rahul	mänglev	rahul	mänglev
tänulik	väsinud	trots	piinlik	ärritunud	neutraalne	mänglev	neutraalne
trots	trots	rahul	neutraalne	armastav	rahul	neutraalne	trots
laiskus	neutraalne	elevil	väsinud	segaduses	väsinud	armastav	ärritunud
väsinud	põnevil	mänglev	rahul	rahul	ärritunud	tänulik	trots
kurb	piinlik	väsinud	neutraalne	trots	trots	ärritunud	neutraalne
vihane	rahul	neutraalne	armastav	piinlik	rahul	kurb	piinlik
ärritunud	väsinud	laiskus	põnevil	neutraalne	väsinud	neutraalne	rahul
ärev	armastav	neutraalne	mänglev	segaduses	laiskus	rahul	elevil
segaduses	väsinud	ärev	rahul	tänulik	väsinud	neutraalne	rahul
pettunud	trots	piinlik	väsinud	väsinud	neutraalne	armastav	väsinud
piinlik/süü	rahul	väsinud	neutraalne	laiskus	rahul	laiskus	laiskus
	rõõmus	põnevil	rahul	armastav	rõõmus	rahul	neutraalne
	rahul	ärev	armastav	neutraalne	neutraalne	põnevil	kurb
	tänulik	tänulik	neutraalne	rahul	ärev	mänglev	tänulik
	neutraalne	rahul	rahul	pettunud	kurb	rõõmus	neutraalne
	põnevil	väsinud	trots	trots	ärev	rahul	mänglev
	segaduses	rõõmus	väsinud	segaduses	neutraalne	mänglev	armastav
	trots	mänglev	neutraalne	väsinud	trots	neutraalne	rahul
	rahul	rahul	väsinud	neutraalne	ärritunud	mänglev	neutraalne
	elevil	vihane	neutraalne	laiskus	kurb	piinlik	mänglev
	tänulik	laiskus	laiskus	segaduses	neutraalne	rahul	väsinud
	rahul	neutraalne	ärev	väsinud	tänulik	rõõm	armastav
	väsinud	segaduses	piinlik	ärritunud	rahul	tänulik	
		trots	neutraalne	ärev	rõõmus		
		põnevil	väsinud	rahul	väsinud		
		mänglev		väsinud	segaduses		
		neutraalne		rõõmus			
		väsinud		väsinud			
		rahul		elevil			

Emotsioonide tabel lõputööle lubamisele eelnenud nädalast (1.03-7.03.2021)

LISA 7. Jäädvustused protsessist



Kudumisprotsessi alustamine. Sobiva mustri valimine. Autori kogu



Kudumine ja lõnga südamiku pusa harutamine. Autori kogu



Kudumisprotsess kassiga. Autori kogu



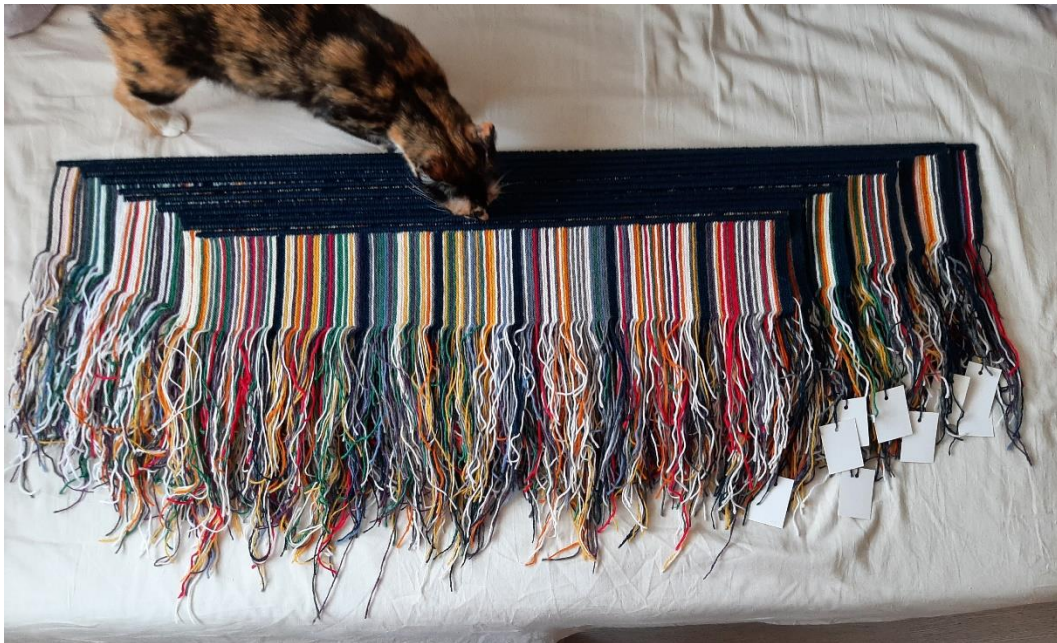
Kootud paanide fikseerimise jaoks puidust pulkade värvimine. Autori kogu



Paani külge puidust pulga kinnitamine. Autori kogu



Paanide otstarve kassi jaoks. Autori kogu



Viimistletud paanide ülevaatamine. Autori kogu



Lähivõtte kronoloogiliselt järjestatud paanidest. Autori kogu



Eksponeerimise katsetus Nr. 1. Autori kogu



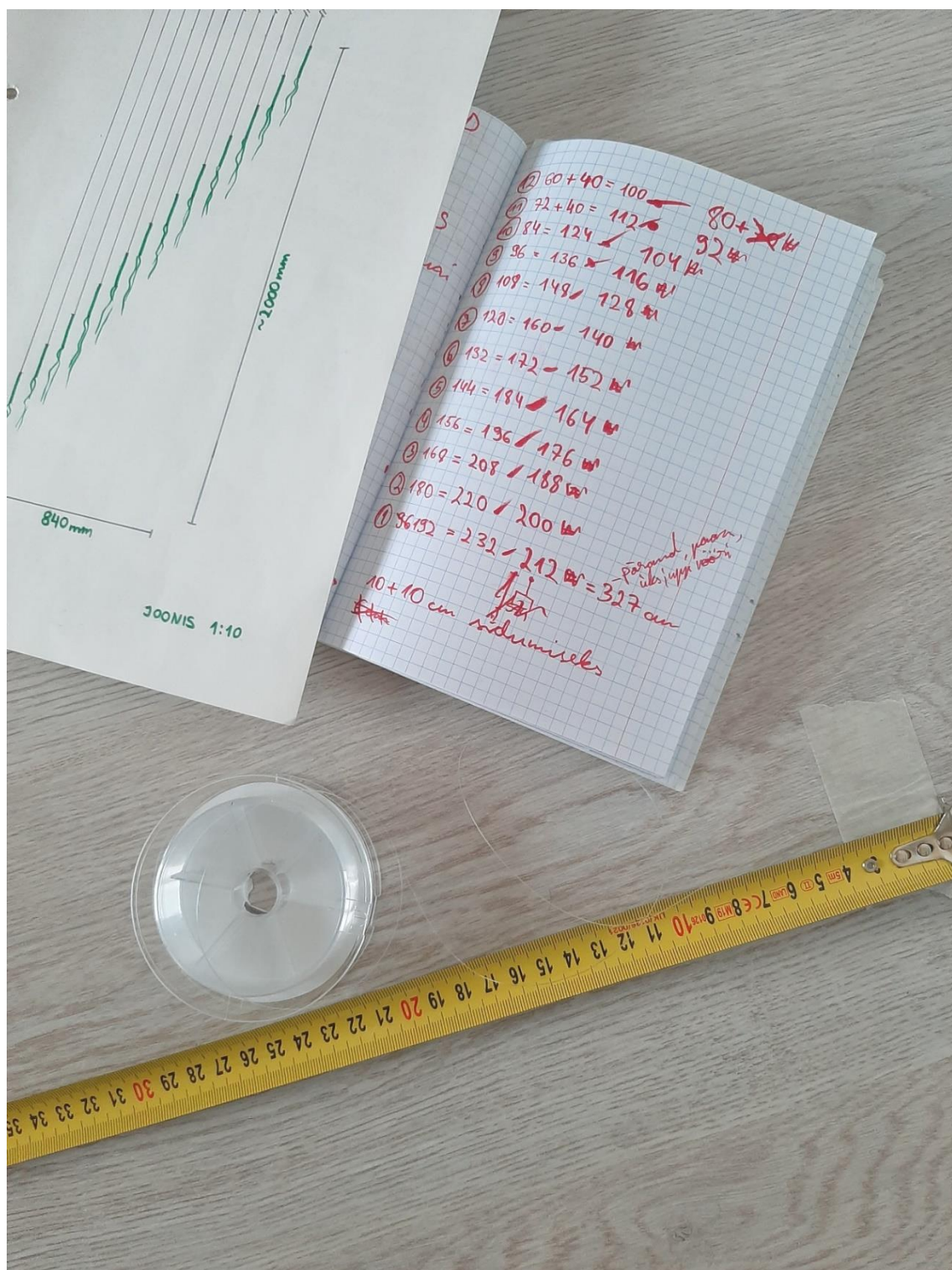
Eksponeerimise katsetus Nr. 2. Autori kogu



Eksponeerimise katsetus Nr. 3. Autori kogu

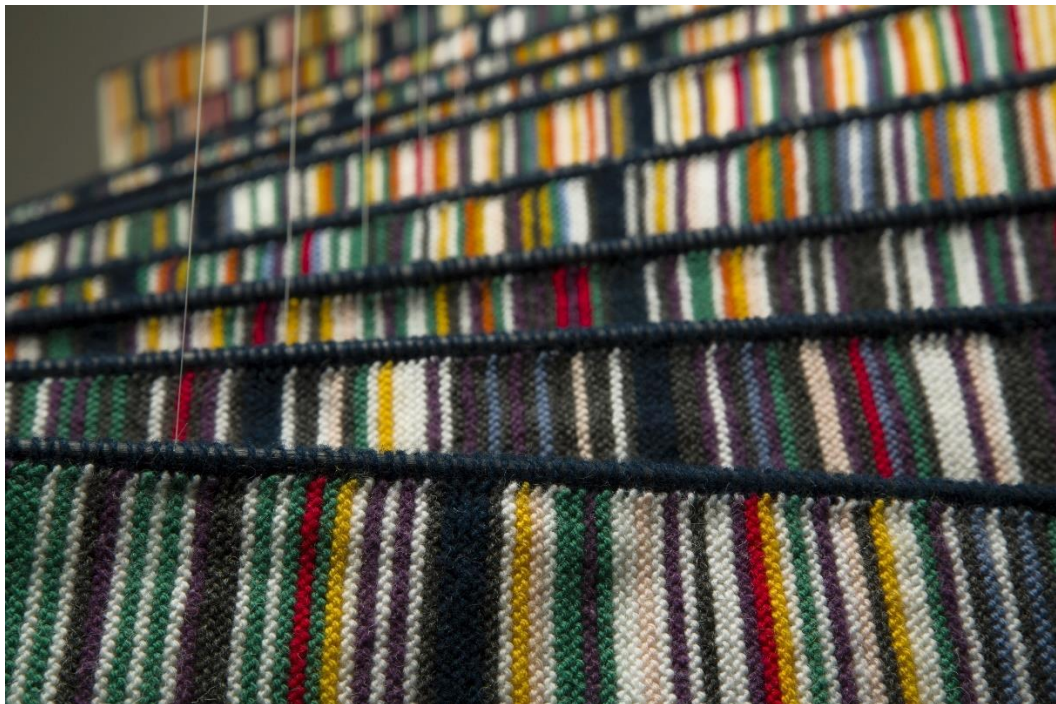


Kasutusele läinud paigutuslahendus Nr. 4. Foto: Laua Auer





Paanide kinnitamine metallist varda külge. Autori kogu



Paanide paigutuslahendus. Foto: Laua Auer