

LOOVTERAPIAD

VISUAALKUNSTI-, TANTSU- JA LIIKUMIS- NING MUUSIKATERAAPIA MAAILMA TUTVUSTAV AJAKIRI



SISUKORD

Tere tulemast Eesti esimese ajakirja veergudele, mis on pühendatud loovteraapiate imelisele ja mitmekesisele maailmale.

Nii nagu meie esivanemad elasid looduse rütmis ja oskasid märgata kevadisi tärkamisi, tärkab kevadel ka meie ajakiri – ajal, milles peitub suur potentsiaal ja kasvuvõimalus. Esivanemate kombel jagame ka meie oma teekonda ja lugusid loovuse abil.

Juba esimeses väljaandes näeme, kuidas pilt võib edasi anda rohkem, kui sõnadega on võimalik väljendada. Vaata loovterapeutide tööruume lähemalt ja aeglaselt – kas leiad sealt selle “miski”, mida on lihtsam tunnetada kui välja öelda? Võib-olla ongi loomulikum seda kehaga või liikumise kaudu väljendada? Või paneb see sind helisema?

Eesti Loovteraapiate Ühingu (ELTÜ) liikmeskond on järjepidevalt kasvanud. See tähendab rohkem kogemusi, mida jagada, ja rohkem kolleege, kellega tutvuda. Samuti on kasvanud huvi loovuse rolli ja mõju vastu, mis omakorda on avardanud loovteraapiate rakendamist erinevates valdkondades. Näiteks kajastub esimeses numbris loovterapeutide töö hariduses.

Iga algus on eriline ja omanäoline. Esimese õppeaasta energia ja muljeid jagavad Tallinna Ülikooli kunstiteraapiate õppekava tudengid.

Iga algus vajab esimest sammu. Suur aitäh ajakirja koostajate meeskonnale ja kõigile kaasautoritele!

Saagu sellest ajakirjast inspiratsiooniallikas, mõtestatud kohtumispaik ja kogukonda hoidev jõud.

Eesti Loovteraapiate Ühingu juhatus



Lühidalt loovteraapiate ajaloost.	4
Kunstiteraapiate õppekavast.	6
Aeglaste kunsti päev. Koostöö Eesti Kunstimuuseumiga.	8
LOOVTERAAPIAD HARIDUSES	
Kunstiteraapia lasteaias ja koolis – näited elust enesest.	10
Muusikateraapia võimalused üldhariduskoolis.	15
Loovteraapia roll koolikeskkonnas: kogemused ja võimalused.	16
Tantsu- ja liikumisteraapia tehnikad üldhariduskoolide liikumistunnis.	20
Koolitõrge ja teraapiakoera kaasav kunstiteraapia.	24
HaLto – Haridusasutuste Loovterapeutide Osakond - juba 5-aastane!	30
VISUAALKUNSTITERAAPIA	
Loovtöö kui tugi noortele. Tallinna Laste Turvakeskus avas uue võimaluse eneseväljenduseks.	34
Kunstiteraapiate õppekava 1. kursuse tudengite õpikogemustest.	38
Peegeldus lõuendil. Lugu kunstniku ja terapeudi sisemisest dialoogist.	42
“Sinise seiklused” – tutvu raamatuga ning proovi ise ka.	44
Loovalbum noortele. Praktiline tugi eneseavastamiseks.	50
TANTSU- JA LIIKUMISTERAAPIA	
Miks ma otsustasin minna Tallinna Ülikooli tantsu- ja liikumisteraapia magistriõppesse.	52
Tantsu- ja liikumisteraapia tudengid osalevad projektis TaBaRoHe.	56
Hakkame tantsima!	58
MUUSIKATERAAPIA	
Neuroloogiline rehabilitatsioon läbi neuroloogilise muusikateraapia.	60
Nii töötab loovterapeut.	64
Cora Egger ja LOM ehk lahendustele orienteeritud maaliteraapia.	68
Loovteraapilise maskitöö antropoloogiline taustsüsteem.	76

Ajakirja õhinapõhine ja vabatahtlikuse alusel tegutsev toimetus: **Mai Sein-Garcia, Mari Mägi, Ethel Kings, Julia Boroditš, Nadezda Olaru, Anne Tullus, Laima Parik, Kristiina Aljas, Kaire Bachman, Epp Sussen.** Kujundaja **Kelli Sevilla Kook.**

Kontakt: ajakiri.loovteraapiad@gmail.com

LÜHIDALT LOOVTERAAPIATE AJALOOST

Nagu ikka, on heal lapsel mitu nime ning nii võib loovteraapia kohta öelda ka **kunstiteraapiad**. Seetõttu kannabki käesolev ajakiri pealkirja „Loovteraapiad“, samas kui Tallinna Ülikoolis saab õppida kunstiteraapiate õppekaval.

Eestis töötavad spetsialistid kolmel loovteraapia suunal: **visuaalkunstiteraapia, tantsu- ja liikumisteraapia ning muusikateraapia**. Suuna nimetus viitab sellele, millisele kaunite kunstide valdkonnale – lisaks inimese sisemisele loovusele ja ressurssidele – üks või teine lähenemine tugineb.

Ametlikumas sõnastuses on loovterapeut **psühhote-rapeutilise ravi ja rehabilitatsiooni spetsialist**. Võib jääda mulje, et tegemist on teraapiamaastikul üsna uue lähenemisega, kuid tegelikult see nii ei ole.

Tantsu- ja liikumisteraapia (TLT) suuna terapeudid **Terje Kaldur** ja **Mari Mägi** toovad oma artiklis¹ välja, et tants on tervistava jõuna kasutusel olnud juba loodus-rahvaste rituaalides. Teraapiana hakati tantsu ja liikumist tunnustama 1970.–80. aastatel USA-s. Olulise tõuke teraapilise komponendi kujunemisele andis moderntants oma ekspressiivsuse ning vajaliku loovuse ja improvisatsiooniga.

Olulised nimed TLT algusaegadest on **Grande Dame Marian Chase**, kes suunas oma tantsutundides fookuse tehniliselt sooritatud tantsult isiklikule liikumisele; **Mary Whitehouse**, kes toetus C. G. Jungi aktiivse kujutlusvõime kontseptsioonile ja lõi autentse liikumise lähene-mise; ning **Rudolf Laban**, kes töötas välja süsteemi liikumise kirjeldamiseks ja mõistmiseks. Tänapäeval on tantsu- ja liikumisterapeudid koondunud suunda arendavatesse ühingutesse. **Ameerika Tantsuteraapia Ühing** (ADTA) asutati 1966. aastal, **Euroopa Tantsu- ja Liikumisteraapia Ühing** loodi 2010. aastal. Eesti terapeudid kuuluvad **Eesti Loovteraapiate Ühingusse**, mis tegutseb alates 2004. aastast.

Muusikaterapeudid on Eestis koondunud **Eesti Muusikateraapia Ühingusse**, mis tähistab käesoleva aasta lõpus juba oma 35. sünnipäeva. **Ameerika Muusikateraapia Assotsiatsiooni** (American Music Therapy Association)² kodulehelt võib lugeda, et esimesed viited muusika teraapilise kasutamise kohta ning esimene dokumenteeritud muusikateraapia sekkumine pärinevad 18. sajandi lõpust ja 19. sajandi algusest. II maailmasõja ajal töötasid USA haiglates osalise koormusega haiglamuusikud, et toetada sõjaveteranide paranemist. Juba 1940. aastate keskpaigaks pakkusid mitmed

Ameerika ülikoolid ja kolledžid võimalust õppida muusikateraapiat.

Euroopas algas ühise katusorganisatsiooni loomine 1980. aastate lõpus. Täna koondab erinevate riikide muusikaterapeute **Euroopa Muusikateraapia Konföderatsioon**.

Visuaalkunstiteraapia kujunes välja ligikaudu samaaegselt nii USA-s kui ka Euroopas. Kunstnik **Adrian Hill** märkas tuberkuloosist taastudes, et joonistamine aitas kaasa tema paranemisele. 1939. aastal alustas ta terapeudina tööd kuningas Edward VII sanatooriumis, kus ta viis läbi joonistamise ja maalimise gruppe haiglas viibivatele, sõjas vigastada saanud sõduritele. Samal ajal hakkas Ameerika psühholoog **Margaret Naumburg** avaldama kliinilisi juhtumeid, milles ta kasutas kunsti loomise protsessi. Teda peetakse tänapäeval üheks visuaalkunstiteraapia rajajaks³. Suurim visuaalkunstiteraapia organisatsioon on 1969. aastal loodud **Ameerika Kunstiteraapia Assotsiatsioon** (American Art Therapy Association). Euroopas loodi ühine organisatsioon alles 2011. aastal – **Euroopa Kunstiteraapia Föderatsioon** (European Federation of Art Therapy).



Varemed Bernafay metsa ja Maricourti vahel (Adrian Hill). Allikas: Wikipedia.

Rohkem teavet erinevate loovteraapia suundade kohta leiab Eesti Loovteraapiate Ühingu (ELTÜ) kodulehelt

www.loovteraapiad.ee

Kasutatud allikad

¹ Kaldur, T.; Mägi, M. (2011) „Tantsi teadlikult“; ajakiri „Tervis Pluss“

² <https://www.musictherapy.org/about/history/> (01.05.2025)

³ <https://psycnet.apa.org/record/2016-25095-001>



KUNSTITERAAPIATE ÕPPEKAVAST

Kuidas sai kunstiteraapiate õpe alguse ja kus oleme praegu?

Kunstiteraapiate tutvustamine algas Eestis 1980 alguses, kui teadlased ja praktikud, keda huvitas kunstide terapeutiline rakendamine, hakkasid jagama oma teadmisi ja kogemusi Tallinna Pedagoogilise Instituudi Tervisekabineti korraldatud seminaridel. 1990-ndatest alates on Tallinna Ülikool pakkunud täienduskoolitusi, mis tutvustavad erinevaid kunstiteraapiate modaale (visuaalkunstiteraapia, tantsu- ja liikumisteraapia, draamateraapia, muusikateraapia) ja korraldanud arvukalt kunstiteraapiate konverentse, sealhulgas ka kaks mastaapset rahvusvahelist konverentsi.

2007. aastal avati Tallinna Ülikoolis kunstiteraapiate bakalaureuse- ja magistriõppekava. Täna on võimalik õppida kunstiteraapiate magistriõppekaval visuaalkunstiteraapia ja tantsu- ja liikumisteraapia spetsialiseerumissuunal. Õppekava kuulub tervishoiu õppekavagruppi ja on Eestis ainulaadne ning seni dubleerimata õppekava. Kunstiteraapiate õppekaval on 183 vilistlast.

Tallinna Ülikool on Euroopa Kunstiteraapiate Hariduse Konsortsiumi (ECaTE) liige alates 2005. aastast. Selle organisatsiooni eesmärgiks on edendada kunstiteraapiate alast haridust

Euroopas. Täna on ECaTE liikmeks 34 Euroopa ülikooli. Organisatsiooniga on ühinenud nn globaalsete liikmetena mitmed teiste maailmajagude ülikoolid.

Mida on hea teada, kui on soov õppida visuaalkunstiteraapiat või tantsu- ja liikumisteraapiat

Kunstiteraapiate magistriõppe visuaalkunstiteraapia spetsialiseerumissuunale toimib vastuvõtt igal aastal ja tantsu- ja liikumisteraapia spetsialiseerumissuunale üle aasta.

2025. aastal on vastuvõtt visuaalkunstiteraapia spetsialiseerumissuunale. Sellest aastast alates on õppimine tasuline ja õpe toimub osakoormusõppes, kokku kolm aastat. Ühe EAP maksumus on 2025. aastal sisseastujatele 65 EUR. Õppekava maht on 120 EAP.

Magistriõppekavale kandideerimise eelduseks on soovitatavalt bakalaureuse või magistrikraadi tervisevaldkonnas, psühholoogias, sotsiaalpedagoogikas, eripedagoogikas, noorsootöös või loomingulisel erialal ning inimestega töötamise kogemus. Lisaks on vaja läbida visuaalkunstiteraapia või tantsu- ja liikumisteraapia aluseid tutvustav täienduskoolitus (16 EAP) ja psühholoogia ning anatoomia ja füsioloogia eelduspädevusained, mis loovad vajaliku baasi magistriõpingute alustamiseks ja loovterapeudi pädevuste omandamiseks.

Kunstiteraapiad – praktilise suunitlusega teadusmagistriõpe

Kunstiteraapiate magistriõppekava koosneb erialaainete, praktika, spetsialiseerumissuuna ja valikainete moodulitest kogumahuga 96 EAP ja magistritööst 24 EAP. Õppe jooksul toimub jooksvalt neli praktikat, millest kolm on asutustes (meditsiinis, rehabilitatsioonis, hariduses) ja üks keskendub oma pädevuste esitlemisele õppegrupis.

Õppekava lõpetaja saab terviseteaduse magistrikraadi (kunstiteraapiad), võimaluse töötada oma spetsialiseerumissuunal, taotleda loovterapeudi kutset (tase 7), õppida edasi doktoriõppes. Loovterapeudid töötavad täna meditsiinis, hariduses ja rehabilitatsioonis ning järjest enam leiavad võimalusi loovteraapia võimaldamiseks erinevatele elanikkonnagruppidele kohalikud omavalitsused.

ROHKEM INFOT:



www.tlu.ee/lti/kunstiteraapiad-msc



Kumus jätkus enesesse vaatamine tantsu- ja liikumisterapeudi Mari-Liis Parts juhendamisel.



Fotode autorid: Maari Hinsberg, Anu Lüsi ja Kelli Sevilla Kook

AEGLASE KUNSTI PÄEV KOOSTÖÖ EESTI KUNSTIMUUSEUMIGA



Loovterapeut Maria Šulman aitab leida maalile keskendudes teed sisemise lapseni.



Niguliste muuseumis said külastajad Mari Lipp juhendamisel pildi vaatlusest tekkinud ideed ja tunded panna kuivpastelljoonistustesse.



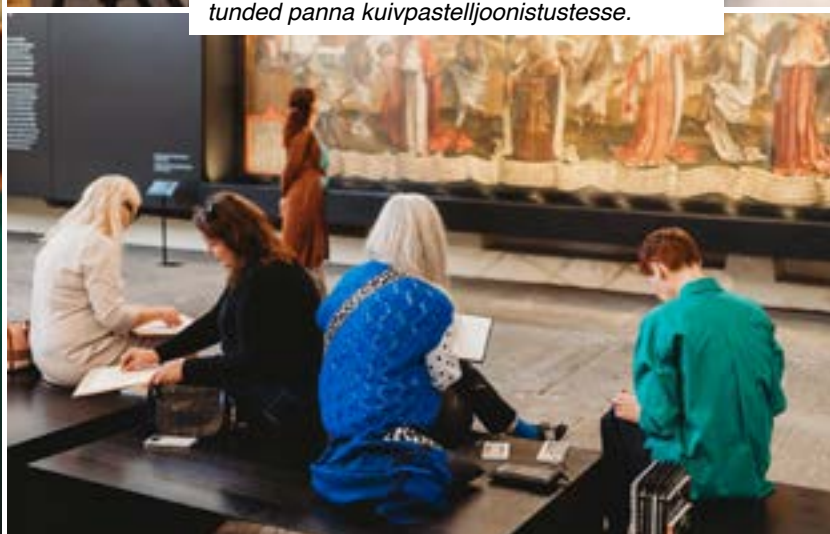
Igal aastal, 5. aprillil, tähistatakse üleilmselt **aeglase kunsti päeva** (*Slow Art Day*). Sel päeval pakuvad paljud suured muuseumid ja väiksemad galeriid külastajatele võimalust aeg maha võtta ning keskenduda vaid ühe või kahe kunstiteose vaatlemisele. Aeglase kunsti päev sai alguse 2009. aastal USA-s ning tänaseks on, Slow Art Day ametliku kodulehe andmetel, sellega liitunud üle 1500 muuseumi ja galerii.

Sel aastal pakkus **Eesti Loovteraapiate Ühing** koostöös **Eesti Kunstimuuseumi** filiaalidega aprilli ja maikuu jooksul muuseumide külastajatele **aeglase kunsti erituure**. Erituuride käigus tutvuti uutel näitustel ja püsiekspositsioonidel olevate teostega näituse kuraatori või haridustöötaja vahendusel. Kunsti- ja enesevaatluseks jagasid aeglustavaid juhiseid loovterapeudid, kes kaasasid osalejaid nii käelistesse tegevustesse kui ka tantsulistesse loovülesannetesse.

Tantsu- ja liikumisterapeut **Mari-Liis Parts** koos visuaalkunstiterapeudi **Maria Šulmaniga** viisid läbi erituuri Kumus. Mari-Liis kirjeldab terapeudi kogemust järgmiselt:

„Mind kõnetas nõukogudeaegsete kunstnike dilemma – pidevalt kohanduda süsteemi nõudmistele ja piirangutega, samal ajal püüdes säilitada oma eripära, mitte alluda täielikult etteantud raamistusele. Mängida ja otsida – jääda ellu kunstnikuna. Uurisime igas inimeses olevat impulssi end väljendada (kasutades liikumist ja mängulisi harjutusi) ning mõtisklesime selle üle, kuidas raamidesse surumine kellelegi mõjub. Maria juhendamisel süvenesime sisemise loova lapse temaatikasse – intuitiivse pildiloomingu kaudu uurisime, millised olid meie lapsepõlve loovusvajadused.

*Tore oli näha, et grupp tuli kaasa nii liikumise kui rahulikumate kunstitegevustega. Alustasime kunstisaalis, kus **Maari Hinsberg** andis ülevaate nõukogude perioodi kunstist, keskendudes kahe teose – **Henn Roode „Demonstratsioon“** (1966) ja **Ludmilla Siim „Kollane valgus“** (1974) – käsitlemisele. Vaatlesime viimast teost mitmel erineval moel ning seejärel jätkasime aktiivsemate tegevustega. Valik märksõnu, mis osalejate kogemustest pinnale kerkisid: „muusika“, „seosed“, „küsimus“, „vabadus“...“*



Külastajad võtsid aja maha, et süveneda pikemalt vaid ühe töö vaatamisse.

KUNSTITERAAPIA LASTEAIAS JA KOO LIS NÄITED ELUST ENESEST

**Mai Sein-Garcia, Laivi Mesikäpp,
Kristi Schulze**

Kunstiteraapia on terapeutiline sekkumine, kus kasutatakse visuaalkunsti vahendeid, millel on terapeutiline eesmärk ning selgelt määratletud terapeudi ja kliendi suhe. Koolis ja lasteaias on kunstiteraapial last toetav eesmärk lapse paremaks hakkamasaamiseks. Keskmes on lasteaia või kooliga seotud temaatika: kohanemine, õpiras-kused, suhted, koolistress, ärevus, koolitõrge, koolikiusamine jne. Last toetatakse sedavõrd, et ta tuleks haridusasutuses toime, suuremate problee-midega suunatakse pere abi otsima asutusest väljapoole. Kunstiteraapial on haridusasutuses tasakaalustav roll, mis võimaldab sõnakeskse õppimise raamistikus toetada last ka mitteverbaal-sete vahenditega.

Eestis on haridusasutuste direktoritel suur autonoomsus oma kooli või lasteaeda palgata just neid tugispetsialiste, keda nad vajalikuks peavad. Valikuid piirab vaid eelarve. Lasteaias või koolis töötab üldjuhul loovterapeut kolmel erineval viisil: 1. ta on meeskonna liige, st tema palk tuleb kooli/lasteaia eelarvest; 2. ta pakub teenust kooli juures asuva rehabilitatsioonimeeskonna liikmena või 3. ta pakub teenust koolile või lasteaiale eraldi asutusest. Järgnevalt kirjeldame kolme terapeudi tööd. **Laivi Mesikäpp** teeb kunstiteraapiat Neeme lasteaias MTÜ Perede-ja Laste Nõuandekeskuse teenuse pakujana. **Mai Sein-Garcia** on tööl Ristiku Põhikoolis kunstiterapeudina ja **Kristi Schulze** pakub loovteraapiat erinevates Ida-Saaremaa koolides läbi Saaremaa Toetava Hariduse Keskuse, rehabilitatsioonimeeskonna liikmena ning eraldi asutuse alt.

SEEBIVAHUGA MAALIMINE.
FOTO: LAIVI MESIKÄPP

Kunstiteraapia Neeme lasteaias

(Laivi Mesikäpp)

Kunstiteraapia lasteaias on tõhus viis eelkoolialiste laste toetamiseks, pakkudes turvalist ja mängulist keskkonda, kus lapsed saavad väljendada oma tundeid, töötada läbi raskusi ning arendada vajalikke oskusi. Harjumaal, Jõelähtme valla Neeme lasteaias pakutakse kunstiteraapiat 3 aastat. Terapeut osutab teenust mobiilse meeskonna liikmena. Kunstiteraapia teenust lasteaias tellib ja rahastab kohalik omavalitsus, mistõttu on iga õppeaasta erineva mahuga sõltuvalt kohaliku omavalitsuse võimalustest.

3 õppeaasta jooksul on kunstiteraapia toimunud ühel kindlal nädalapäeval 2-4 korda kuus ning reeglina individuaal- või diaditööna. 2024/2025 õppeaastal on lasteaias 47 lapsest kunstiteraapiasse kaasatud 16 last. Lapsed jõuavad teraapiasse kas lasteaias meeskonna suunamisel või lapsevanemate soovil. Teenuse saamiseks on vajalik lapsevanema nõusolek ning selle eest hoolitseb lasteasutus. Terapeudi seansi kokkuvõtte läheb lasteaias infosüsteemi ELIIS, kuid lapsevanemal on ka alati võimalus küsida veel täiendavat tagasisidet. Vajadusel, näiteks kui ees ootab

minek lapsega Rajaleidjasse või psühhiaatri juurde, teeb loovterapeut lapsele iseloomustuse. Peamised probleemid, millega lapsed kunstiteraapiasse jõuavad, on kohanemisraskused, käitumisprobleemid, agressiivsus ja eneseregulatsioon, keskendumisraskused, enesehinnang ja sotsiaalsed oskused, kõne areng ja peenmotoorika, toimetulek peres toimuvate muutustega (nt lahutus, lein).

Kunstiteraapias kasutatakse lahenduskeskset ja arengulist lähenemist, kus laps saab turvalises keskkonnas väljendada oma mõtteid ja tundeid. Kunstiteraapia ei ole pelgalt joonistamine või värvimine – see on süstemaatiline ja teaduspõhine lähenemine, kus näiteks psühhoteeraapilisel tasandil saab toetada emotsionaalset ja psühholoogilist heaolu, funktsionaalsel tasandil toetada näiteks kõne- ja motoorikaoskuste arengut, rekreatiivsel tasandil toetada loovuse ja eneseväljendusoskusi, diagnostilisel tasandil hinnata kunstitöö ja protsessi kaudu lapse seisundit ja muutusi. Kunstiteraapia lasteaias ei ole luksus, vaid väärtuslik tugi lapse terviklikule arengule. Kunstiteraapia annab lapsele hääle ka siis, kui sõnu või kõnet veel ei ole, see annab võimaluse avastada iseennast läbi loovuse.



Tunne koolis ja teraapias. 7. klassi õpilase töö.
Foto: Mai Sein-Garcia



Mai Sein-Garcia
Ristiku Põhikooli kunstiterapeut,
HaLTO esinaine,
MTÜ Kopli Loovteraapia Keskuse juht
mseingarcia@gmail.com

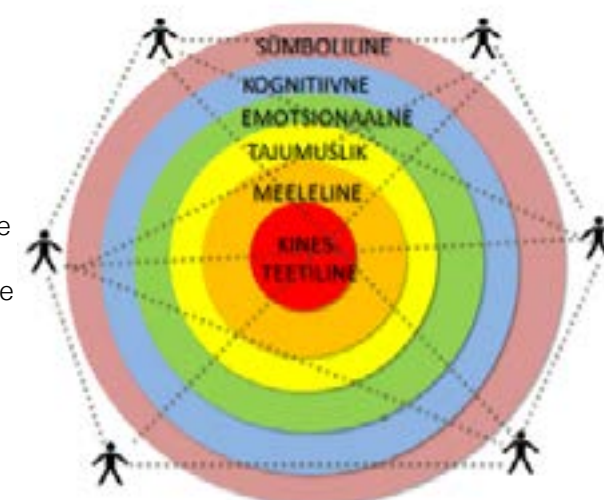
Kunstiteraapia Ristiku Põhikoolis

(Mai Sein-Garcia)

Ristiku Põhikool on ülelinnalise vastuvõtuga munitsipaalikool, kus on olemas kõik klassitüübid: tavaklass, tõhustatud toe ja eritoe klass igas lennus. Õpilasi on kokku 2024/2025 õppeaastal 288 ja õpetajaid 69. Ristiku Põhikoolis rakendatakse teraapiakoera kaasavat kunstiteraapiat alates 2017. aastast. Loovterapeut töötab kunstiterapeudi ametinimetuse all ja on osa kooli tugispetsialistide meeskonnast. Tugispetsialistide meeskonda kuuluvad: kaks sotsiaalpedagoogi, koolipsühholoog, õppenõustaja, HEVKo (logopeed) ja kunstiterapeut. Lisaks töötab koolis veel neli logopeedi ja õpiabi õpetaja. Terapeutilise lähenemisena rakendatakse arengulist lähenemist (arengulise kunstiteraapia võrgustikumudel) (joonis 1), ekspressiivset (ETC) ja eklektilist lähenemist.

Kontaktunde on 13-15 tundi nädalas ja lapsi, kes saavad loovteraapia teenust on õppeaastas 50-70. Loovterapeut töötab kahel tasandil: preventiivsel ja sekkumise tasandil. Preventiivsel tasandil läbivad kõik esimesed klassid sotsiaalsele oskuste arendamisele suunatud programmi. Tunnid toimuvad paaritundidena iga esimese klassiga kaks tundi nädalas. Koostöös klassijuhatajaga tehakse perepäevi ja loovüritusi, et kaasata peresid kooliellu ja õhutada omavahel suhtlema. Mida rohkem pered omavahel suhtlevad, seda paremad on laste suhted koolis. Sekkumise tasandil suunatakse õpilased loovteraapiasse läbi tugimeeskonna otsuste, mille aluseks on konkreetse õpilase, õpetaja või lapsevanema soov ning vajadus õpilasel saada loovteraapia teenust. Põhjuseks

võib olla koolitõrge, koolikiusamine, käitumisraskused või mõni muu probleem. Eesmärk on toetada õpilase toimetulekut koolis läbi loovterapeutilise sekkumise. Esimeste klasside kunstiteraapia tunnid on õpilastel klassitundidena tunnipaanis. Sekkumistasandi tunnid toimuvad vastavalt vajadusele ja nendeks tundideks lepitakse oskusainete õpetajatega kokku, millal õpilane mingi perioodi vältel osaleb kunstiteraapias. Sekkumise kestvus sõltub vajadusest. Mõni laps käib teraapias mitu aastat. Vajadusel tehakse loovteraapilist sekkumist terve klassiga ka vanemates klassides. Teraapia lõpeb kokkuvõtte tegemisega õpilasega ja vajadusel vanemale tagasiside andmisega. Üldiselt teeb terapeut kokkuvõtte tugimeeskonnas ja õpetajale. Terapeut kirjutab kokkuvõtte õpilase arengukaarti e-koolis. Teraapias kasutatakse palju kehatööd ja meelte stimuleerimist erinevate materjalidega. Palju kasutatakse looduslikke materjale. Teraapias kasutatavad materjalid on õpilastele kõik kooli poolt. Suureks abiks on teraapiakoer Klaus, eriti koolitõrkega laste puhul.



Joonis 1. Arengulise kunstiteraapia võrgustikumudel (Sein-Garcia, 2018)



Sõber teraapias. Foto: Laivi Mesikäpp



Laivi Mesikäpp
MTÜ Perede-ja Laste Nõuandekeskuse
kunstiterapeut, kutse tase 7
laivimesikapp@gmail.com

Saaremaa Toetava Hariduse Keskus (STHK) (Kristi Schulze)

Saaremaa Toetava Hariduse Keskus on valla- ja osalt ka maakonnaülene erinevaid rehabilitatsioon- ja hariduse tugispetsialiste koondav ja lasteasutuste vahel jagav katusorganisatsioon, kus töötab hetkel 4 osakoormuse ja/ või käsunduslepinguga hõivatud loovterapeuti (3 kunsti- ja 1 muusikaterapeut). Saaremaa tugiteenuste mudel erineb praegu ülejäänud Eestis rakendatavast süsteemist – üks tsentraalne asutus peab katma kogu suurvalla teenusevajaduse. Loovteraapiat (kunstiteraapiat) pakutakse käesoleval aastal tugiteenusena kooliõpilastele Salme, Kärla, Leisi ja Kallemäe koolis, rehabilitatsiooniteenusena Kallemäe kooli ja selle Kuressaare filiaali juures, lasteasutuste personalile ja vajadusel vanematele suunatud grupiteenusena erinevates maakonna lasteasutustes. KOV teenusena pakutakse loovteraapiat Ida-Saaremaal ja Kuressaares ning Muhu vallas. STHK tugiteenusel osutav kunstiterapeut kuulub ühendasutuse koosseisu, kuid töötab tegelikkuses koos selle lasteasutuse (kooli) meeskonnaga, mille juurde teda on suunatud. Loovteraapia vajaduse määratleb ja lapsed suunab teenusele lasteasutus, arvestades seejuures ka vanemate soove. KOV teenusele suunab õpilasi valla lastekaitse spetsialist vanema avalduse alusel. Teraapia toimub koolides individuaalselt, grupitegevusi rakendatakse enamasti personali toetavas loovteraapias ning kooliraamistikust väljaspool toimuva teraapilise sekkumise korral. Tunnid kantakse vastavasse kliendihaldussüsteemi andmebaasi vastavalt teenuse tüübile, samas andmebaasis registreeritakse ka teraapia kokkuvõtted 2x aastas. Teraapiatöö toimub sekkumise tasandil, kusjuures kasutusel on kõik tasandid, v.a palliatiivne.

Teraapiasse suunamise põhjuseks on erinevad sotsiaalsed- ja käitumisprobleemid, ärevus ja sellest johtuv ennatav kahjustav käitumine, koolikius jms. Väga sagedaseks on muutunud koolitõrkega seotud probleemid, samuti erinevate traumade tagajärjel tekkinud vaimse tervise

häired, samuti laste kohanemisega seotud mured. Covid-19 järgne periood on kasvatanud laste vaimse tervise seotud muresid ka Saaremaal.

Teraapia eesmärgid lepatakse (võimalusel) kokku vanemaga, kuna enamasti on häire taustal olev problemaatika kompleksne. Kokkuleppe teraapiaks sõlmib vanemaga lasteasutus. KOV-teenuse puhul võtab terapeudiga ühendust lapsevanem, lapse suunab teenusele lastekaitse. Loovteraapia nädalaseks mahuks on asutuse siseselt määratud täiskoormuse korral 20 kontaktundi. Loovteraapiateenuse pakkumine sedavõrd laias geograafilises piirkonnas ning mitme erineva teenuse kaudu ehk nn „terapeut ratastel“, olemine on aja- ja sõidumahukas – pikkade vahemaade – lühima päevateekonna pikkus on ühtekokku 54 km ja kuu keskmine tööalane läbisõit ca 1000 – 1300 km – lisaks sellele eeldab see suure osa töövahendite kaasas kandmist, kuna mitte kõike pole võimalik ega otstarbekas mitmekordselt soetada. Osa töövahenditest tagab STHK. Palju on kasutusel teised ja loodusmaterjalid arendamiseks õpilaste loovust, samuti savi ja kineetiline liiv. Lähenedemistest rakendatakse peamiselt ekspressiivset, eklektilist ja arengulist lähenemisviisi. Lähenedemisviisi valik sõltub kliendi vajadustest ja terapeudi eelistustest.



Kristi Schulze
Saaremaa Toetava Hariduse Keskuse
kunstiterapeut, kutse tase 7
kristi.saarso@gmail.com

Kokkuvõte

Kunstiteraapiat on võimalik haridusasutuses pakkuda ja sellel on oluline koht laste toetamisel nende haridusteel. Eestis rakendatavad kunstiteraapia pakkumise mudelid ja korraldus on omavalitsuseti küll erinevad, kuid teraapia vajadus ja sobivus on ilmselgelt end tõestanud. Reeglina on nii koolis kui ka KOV-tasandil teraapiasse soovijaid oluliselt enam, kui võimalust teraapiat pakkuda. Kunstiteraapia on end teiste lapsi ja noori toetavate tugiteenuste hulgas tõestanud.

Kasutatud allikad

Sein-Garcia, M. (2018). *Arte terapia y materiales naturales con niños de 4 a 7 años con trastorno específico del lenguaje (TEL). Modelo del sistema desarrollado de la arte terapia*. Posterettekanne. 07.07.2018. Konverents „The world is moving, be moved“. Universitat Autònoma de Barcelona

MUUSIKATERAAPIA VÕIMALUSED ÜLDHARIDUSKOOIS

Elva Gümnaasiumis ühendab muusikaõpetaja ja muusikaterapeut oma igapäevatöös üldharidust ja terapeutilisi võtteid, et toetada 7.–12. klassi õpilaste vaimset, emotsionaalset ja sotsiaalset heaolu. Muusikatundide struktuuris kasutatakse muusikateraapia elemente, nagu muusika kuulamine, improvisatsioon, laulmine, pillimäng ja rütmiharjutused, mis aitavad kaasa õpilaste eneseväljendusele, keskendumisvõimele ja klassi ühtsustundele. Individuaalne muusikateraapia on suunatud peamiselt I–II kooliastme väikeklasside õpilastele, kellel on hariduslikud erivajadused ning kes vajavad personaalset tuge õpiraskuste, kognitiivsete ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamisel. Lisaks toimub grupiteraapia sotsiaalsete oskuste tugevdamiseks. Teraapiat viiakse läbi poolaastapõhiselt koostöös tugimeeskonna ja lapsevanematega. Muusikateraapia aitab õpilastel paremini mõista oma tundeid, arendada enesehinnangut ja leida tuge eneseväljenduses. Õpetaja-terapeudi jaoks on iga kohtumine õpilastega võimalus õppimiseks, kasvamiseks ja rõõmu loomiseks läbi muusika.

Lähemalt saab muusikaõpetaja ja muusikaterapeut Merike Alliku töökogemusest Elva Gümnaasiumis lugeda siit: <https://muusikateraapia.eu/muusikateraapia-voimalused-uldhariduskoolis/>



ÕPILASE
TÄHELEPANEK:
„KUI SINU SEES ON
KORD, SIIS ON ENDAL
RAHULIKUM OLLA.“

INTERAKTIIVNE TAHVEL
PAKUB KAASAHAARAVAT VIISI
TEADMISTE OMANDAMISEKS
NING SOODUSTAB KOOSTÖÖD
JA AKTIIVSET OSALUST
TERAAPIARUUMIS

LOOVTERAAPIA ROLL KOOLIKESKKONNAS: KOGEMUSED JA VÕIMALUSED

Evi Tammeveski
Eripedagoog ja loovterapeut

Avatud ja innovaatilise suhtumisega Tallinna Kivimäe Põhikooli direktor Maie Sepp võttis vastu minu ettepaneku tutvuda loovteraapia võimalustega kooli tugimeeskonnas. Esimesel kohtumisel selgitasin, kuidas loovterapeudi töö võiks aidata ennetada probleemkäitumise väljakujunemist, toetades õpilasi enne, kui raskused kuhjuvad ja algpõhjus hajub unustusse. Tutvustasin loovteraapia töömeetodeid ning seda, kuidas need võivad aidata maandada ärevust, toetada emotsionaalseid pingeid, pakkuda edukogemusi ning tõsta enesehinnangut – tegureid, mis sageli on seotud tähelepanu- ja keskendumisraskustega. Koostöö tulemusena sõlmisime kokkuleppe loovterapeudi kaasamiseks kooli tugimeeskonda.

Koos HaLTO (Loovteraapiaühing Hariduses) meeskonnaga koostasime loovterapeudi ametijuhendi koolikeskkonnas, mis võimaldas direktoril luua kooli ametlikku tugimeeskonda loovterapeudi ametikoha. See samm avas ukse uuele toetusvõimalusele, mis aitab õpilastel oma muresid loomingu- ja toetaval viisil lahendada.

Loovteraapia elluviimine ja koostöö koolis

Loovteraapia tegevuste sisseseadmine langes kokku teise COVID-19 pandeemia lainega. Kuigi olukord ei tekitanud enam esialgseid

tugevaid hirme, oli koolitöö viidud kaugtöö vormi. Algklasside HEV-õpilastega alustasin teraapiaid koolis ja õpilased käisid teraapias koos vanematega. See andis suurepärase võimaluse luua usalduslik side ka lapsevanematega, mis on õpilaste toetamisel väga oluline.

Olulise koostööpartnerina on end tõestanud kooliarst, kes korraliste tervisekontrollide käigus on märganud laste emotsionaalseid ja psühholoogilisi raskusi, suhelnud vanemate ja klassijuhatajaga ning suunanud neid loovteraapiasse. Samuti on hea koostöö klassijuhatajate ja HEV-koordinaatoriga, kellega oleme pidanud mitmeid ümarlaua arutelusid, seadnud ühiselt eesmärgid ja kaasanud vajadusel ka Nõmme KOV lastekaitsetöötajaid.

Koolikeskkonnas loodud loovteraapiaruum

Loovteraapiaruumist on kujunenud turvaline ja inspireeriv keskkond, kus õpilased saavad loominguliste meetodite abil end väljendada ja oma tunnetega toimetulekut parandada. Ruumis on olulisel kohal sensoorne, taktiilne ja audio-visuaalne stimulatsioon, mis aitab lapsi rahustada ning luua soodsa keskkonna eneseavastuseks ja eneseregulatsiooniks.

Interaktiivne tahvel pakub kaasahaaravat viisi teadmiste omandamiseks ning soodustab koostööd ja aktiivset osalust teraapiaruumis. Kritisdamine, mis kunagi võis tunduda tähelepanu hajutamisena, võib nüüd olla osa õppeprotsessist, aidates õpilastel ideid visualiseerida ja oma mõtteid väljendada. See annab õpilastele võimaluse väljendada oma loovust ja õppida läbi praktilise tegevuse.

Loovteraapia tulemuslikkus ja õpilaste areng

Loovteraapia on osutunud eriti kasulikuks õpilastele, kellel esineb esinemisärevust, madalat enesekindlust, koolitõrget, õpiraskusi, emotsionaalset tasakaalutust, impulsiivsust või perfektsionismi. Individuaalne ja grupitöö loovteraapias vähendab stressi ning annab lastele võimaluse oma muresid töödelda loomingulisel ja mitmeverbaalsel moel.

Õpilase impulsiivne käitumine 2. klassis, mis oli tingitud tema sees olevatest hirmudest, on õpilase ootamatust reaktsioonist hirmutanud nii õpetajat kui klassikaaslast. Grupiteraapia võimaldas klassikaaslastel mõista ja aktsepteerida kaasõpilase reaktsioone, samas kui individuaalne teraapia aitas õpilasel töötada läbi oma hirmud ning leida uusi toimetulekumehhanisme. Õpetaja kaasamine protsessi toetas turvalise ja toetava õpikeskkonna loomist.

Eriliseks väljakutseks oli esimese klassi õpilane, kellel diagnoositi valikuline mutism. Diaaditöö emaga aitas mul paremini mõista lapse huvisid, millele tuginedes kujundasin teraapiaprotsessi. Alguses kasutasime koostöös õpetajaga suhtlemiseks mitmeverbaalseid märguandeid, kuid sammhaaval julgustasime õpilast kirjaliku vastamise kaudu oma mõtteid väljendada. Täna suhtub õpilane kaaslaste ja õpetajatega verbaalselt ning teraapia fookus on liikunud enesekindluse edendamisele.

Kuidas aidata õpilastel leida lahendusi iseendas?

Loovteraapia põhineb kogemuslikul õppimisel, kus sensoorne aisting viib taju ja tunnete kaudu arusaamiseni ning eneseregulatsiooni oskuste arenguni. Olulisemaks eesmärgiks pean õpilaste vaimse tervise toetamist nii, et nad õpiksid oma probleeme mõistma ja neile lahendusi leidma iseseisvalt. Eesti Vabariigi seaduste kohaselt (Karistusseadustik § 33) on 14-aastane noor vastutav oma tegude eest, kuid paljud noored ei ole sellest teadlikud. Seetõttu olen pidanud oluliseks toetada empaatia ja sotsiaalsete oskuste arengut, andes õpilastele võimaluse õppida turvalises keskkonnas, kuidas vastutada oma valikute eest ja teha teadlikumaid otsuseid igapäevaelus. Loovteraapia aitab neil mõista, kuidas nende teod mõjutavad nii



Teraapia teema interaktiivsel tahvil: „Kaos ja kord“



Loovterapeudi tööruum
Tallinna Kivimäe Põhikoolis

neid endid kui ka teisi, ning kujundab teadlikumat suhtumist oma käitumisse. Loovus pakub ainulaadse võimaluse leida isiklikke lahendusi ning tugevdada psühholoogilist paindlikkust.

Kokkuvõte

Loovteraapia kaasamine koolikeskkonda on osutunud oluliseks täienduseks õpilaste vaimse tervise toetamisel. Koostöö kooli tugimeeskonnaga, õpetajate ja vanematega on loonud tugeva aluse, mille kaudu on võimalik pakkuda individuaalset lähene- mist ja ennetada tõsisemaid probleeme juba varajases etapis. Tulevikus on eesmärgiks loovteraapia võimalusi veelgi laiendada ning jagada saadud kogemusi teiste koolidega, et soodustada laste terviklikku arengut ja heaolu.



Olen töötanud alates 2013. aastast eripedagoogina Adeli Rehabilitatsioonikeskuses. Töö käigus märkas, et paljude klientide suurimaks takistuseks probleemide lahendamisel on sisemise motivatsiooni puudumine. Soovides leida tõhusamaid viise klientide toetamiseks, alustasin visuaalkunstiteraapia õpinguid. Omandatud teadmised aitasid mul paremini suunata kliente leidma isiklikke ressursse ja sisemist jõudu läbi loovuse.

Alates 2020. aastast töötan loovterapeudina. 2021. aastast alates olen ka osakoor- musega Tallinna Kivimäe Põhikoolis, kus saan ühendada oma teadmised eripe- dagoogikast ja loovteraapiast, pakkudes õpilastele toetavat arengukeskkonda.

Evi Tammeveski

TANTSU- JA LIIKUMISTERAAPIA TEHNIKAD ÜLDHARIDUSKOOLOIDE LIIKUMISTUNNIS

Christin Taul

vabakutseline tantsukunstnik ja -õpetaja

Uus liikumisõpetuse ainekava

Eesti haridussüsteem liigub ennetamise ja õppetegevuse integreerimise poole. 2023. aasta veebruaris võeti vastu uus liikumisõpetuse ainekava ning koolid läksid sellele järk-järgult üle käesoleval (2024/2025) õppeaastal. Uuega kohanemine nõuab rohkem aega ja praktikat, kui seda on üks õppeaasta. Aga algus on tehtud ja potentsiaal on suur. Peamised uuendused gümnaasiumi liikumisõpetuse ainekava valdkonna pädevuste osas on õpilase oskus hoida oma vaimse ja füüsilise tervise tasakaalu, toimetulek stressiolukordadega ning oskus kasutada emotsioonidega toimetulemise viise. On tervitatav, et kehalise kasvatus tunnis käsitletakse inimest terviklikuna ning fookusesse on toodud oskused lõdvestuda, taastuda, kesken- duda, aga ka tunda rõõmu ja saada kehalisest tegevusest positiivne kogemus. Need uuendused kattuvad tantsu- ja liikumisteraapias (TLT) edendavate oskustega.

TLT tehnikad liikumisõpetuse tundidesse

Oma magistritöös uurisin, kuidas toetada noorte

kehateadlikkust ja subjektiivset heaolu, kasutades liikumistundides TLT tehnikaid. TLT tehnikad aitavad kehalisi tegevusi teadlikumalt kogeda. Keha kaudu kogemine annab inimesele võimaluse luua sügavama kontakti iseendaga ning seeläbi kasvatada kehateadlikkust. Kehateadlikkust suurendavad tehnikad toetavad nii füüsilist kui psühholoogilist tervist, tõstavad inimese hea- ja rahulolu. Ühtlasi toetab grupiliikmete vaheline interaktsioon heaolu sotsiaalset aspekti.

Uuringu tarvis koostas inimeste seitsmenädalase tundide kava, mille viisin läbi kümnenda klassi tüdrukutega. Kohtusime iganädalaselt, korraga poolteist tundi. Igal tunnil oli oma põhiteema. Kehateadlikkuse suurendamiseks kasutatud tehnikad olid kehaskaneeringu erinevad viisid, sensoorse informatsiooni märkamine, kogemuslik anatoomia, kohalolu- ja teadveloleku harjutused, meeleaistingute märkamine ja maandamine. Kehateadlikkuse osas toetas kava emotsionaalset teadlikkust baasemotsioonide uurimise ja kehastamise kaudu. Sotsiaalset interaktsiooni soodustasid ringjoonel paiknemine, peegeldamine ja matkimine, liikumisdialoogid, aktiivne kuulamine ja arutelud.

Õpilaste tagasiside liikumistundidele

Magistritöö uuringus osalenud õpilased pidasid seitsmenädalast kogemust oluliseks ja toetavaks. Osalejate jaoks olid kõige olulisemad tundide osad eneseteadlikkuse, kehateadlikkuse ja emotsionaalse teadlikkuse edendamine, lõdvestumis- ja maandamisoskuste omandamine, õues käimine, tantsimine, võimalus puhata ja kogetu üle ühiselt arutleda. Meelepäraste harjutustena töid osalejad kõige enam välja kehaskaneeringu, enesemas- saaži, hingamisharjutused, hüppamise, emotsioonide füüsilise kehastamise, emotsioonide mõtte- kaartide tegemise, positiivsete tunnete tantsimise, luude tunnetamise ja matkimise. Muutustena iseendas märkasid osalejad paremat kontakti oma keha ja emotsioonidega, oma keha eest paremini hoolitsemist ja igapäevaselt tundides tehtud harjutuste kasutamist enese heaolu tõstmiseks.

Positiivsed muutused iseendas väljendusid rohkemas energias, rahulikumas ja vabamas olekus, suurenenud sotsiaalsuses ja paremas stressiga toimetulekus.

Kokkuvõtteks olgu öeldud, et ennetustegevuses on tähtsal kohal toetav kogukond, mis tegeleb üksikisiku teadlikkuse tõstmisega. Kodu ja sõpruskonna kõrval omab noorte elus tähelepanuväärset rolli koolikeskkond. Eestis on positiivset vaimset tervist toetavate programmide rakendamine alles lapsekingades, kuid uus riiklik liikumisõpetuse ainekava toetab järjepidevat vaimse tervise edendamise juurdumist haridusasutustes. Magistratöö uurimuse raames valminud TLT tundide kava on saamas uue ainekava vaimse ja füüsilise tervise tasakaal valdkonna töömaterjaliks. Selle tulemusel saab loovteraapia tööriistu haridussüsteemi integreerida ja seeläbi noorte teadlikkust ja heaolu toetada.



Christin Taul on vabakutseline tantsukunstnik ja -õpetaja. Hetkel töötab ta liikumis- ja rütmikaõpetajana Kaarli Koolis ja annab kehatöö tunde Eesti Tantsuagentuuris.

Kontakt: christinlunts@gmail.com

Näide tantsu- ja liikumisteraapia põhimõtte-tele ülesehitatud tunnikavast.

Tundide kava koosneb kokku seitsmest tunnist, millest iga üks kestab 90 minutit. Käesolevalt toome välja üldised soovitused ning esimese tunni kava. Kava tugineb tantsu- ja liikumisteraapia põhimõtetele ja tehnikatele. Kava eesmärk on tõsta osalejate kehateadlikkust ja subjektiivset heaolu ning seeläbi toetada vaimset tervist tervikuna. Kavast leiab nii kehatunnetus-, meelerahu- ja lõõgastavaid harjutusi, kui ka emotsionaalset teadlikkust toetavaid harjutusi. Tundidest saab õpilane teadmisi, kuidas oma vaimset ja füüsilist tervist igapäevaselt hoida ja toetada.

Soovitused kava kasutamisel

Üldised soovitused:

- Parim ruum on avar, asjadest tühi, privaatne ja õhutav.
- Vahenditest läheb tarvis kõlarit, matet, A4 suuruses valgeid pabereid, värvipliatside ja/ või vildikaid, pastelle, ühte suuremat paberit ühiseks lõpetavaks refleksiooniks, Dixiti või muid teemakaarte.
- Igal osalejal võiks olla isiklik vihik või märkmik, kuhu iga tunni lõpus oma kogemust reflekteerida.
- Osalejate riietus võiks olla mugav ja liikumist võimaldav. Samuti kihiline, et vajadusel riideid lisada või seljast ära võtta. Selleks, et pörandat paremini tunnetada, on soovitatav olla sokkis või paljajalu.
- Grupi soovitatav suurus on 10-15 osalejat, aga tunde on võimalik läbi viia ka väiksema või suurema grupiga.
- Enne tundide kava kasutamist võiks juhendaja läbi töötada järgmised materjalid:

Susan Baueri raamatust “The Embodied Teen: A Somatic Curriculum for Teaching Body-Mind Awareness, Kinesthetic Intelligence, and Social and Emotional Skills” leiab praktilise kehateadlikkust toetava õppekava, mida saadab põhjalik teoreetiline osa. Sellest raamatust pärinevad ka osad käesoleva tundide kava harjutused.

Karen Studdi ja Laura Coxi “Everybody is A Body” avab liikuva keha unikaalsust füüsilise, emotsionaalse ja intellektuaalse prisma kaudu, toetudes Laban Bartenieff liikumissüsteemile.

Anu Söödi raamatutest “Loovmäng” ja “Loovtants” leiab käesoleva kava tegevustele lisaks toetavaid ja arendavaid harjutusi.

Tunni ülesehitus:

- Iga tund jaguneb kolmeks osaks: sissejuhatuseks, teemaarenduseks ja lõpetuseks.
- Sissejuhatava osa eesmärgiks on võtta aeg, et tulla antud hetke kohale, leida kontakt iseendaga ja häälestuda alanud tunniks. Sissejuhatav osa koosneb valdavalt kehaskaneeringust ja juhendatud püsti seistes virgumisest ning tunni teema tutvustamisest. Selleks osaks võiks varuda kokku umbes 20 minutit.
- Teemaarenduse eesmärk on uurida ja avastada individuaalselt ja ühiselt tunni teemat. Selleks osaks võiks varuda umbes 55 minutit.
- Lõpetuse osa eesmärgiks on võtta kokku eelnev kogemus ja see iseendasse integreerida. Lõpetuse osa koosneb maandamisest, eelneva kogemuse ühisest reflekteerimisest ning isiklikust integratsioonist kirjutamise või joonistamise kaudu. Selleks osaks võiks varuda 15 minutit.

Arutelu toetamise näiteid õpetajale (Bauer 2018) :

- Tunni alguses loo õpilastega kokkulepped austavaks ja heatahtlikuks koostööks, et kõik tunneksid end teemasid läbides turvaliselt. Too välja, et mõni teema võib tekitada näiteks ebamugavustunnet ja seda saab jagada nii individuaalselt õpetajale kui valmisoleku korral kogu grupiga. Erinevused rikastavad kogemust ja arutelu.
- Hoia tasakaalu objektiivse informatsiooni ja subjektiivse kogemuse vahel. Julgusta õpilasi oma kogemust kirjeldama, jagama, üles kirjutama. Oluline on silmas pidada, et alati ei soovita oma kogemust teistega jagada, aga juhendaja saab hoolitseda selle eest, et ühiselt luuakse turvaline ja toetav õhkkond selle võimalikkuseks.
- Uuri õpilastelt, mis neile enim huvi pakub ja julgusta küsimusi küsima. Samuti on hea siduda uut infot olemasolevate teadmistega ja julgustada õpilasi oma olemasolevaid teadmisi grupiga jagama.
- Ole nii õpetaja kui õpilase rollis. Jaga oma eelnevaid kogemusi, aga ka tunni jooksul tehtud avaldusi.

Esimese tunni kava

Teema: kehateadlikkus, enesemärkamine, gruppitunde loomine.

Eesmärgid: sisseelamise ja algavale koostööle häälestumise toetamine, gruppitunde ja kontakti loomine. Sissejuhatavad arutelud aitavad juhendajal mõista noorte kontakti oma kehaga seonduvaga. Kehateadlikkuse tutvustamine fookusega enese märkamisele ja kuulamisele toetab õpilase kontakti iseendaga.

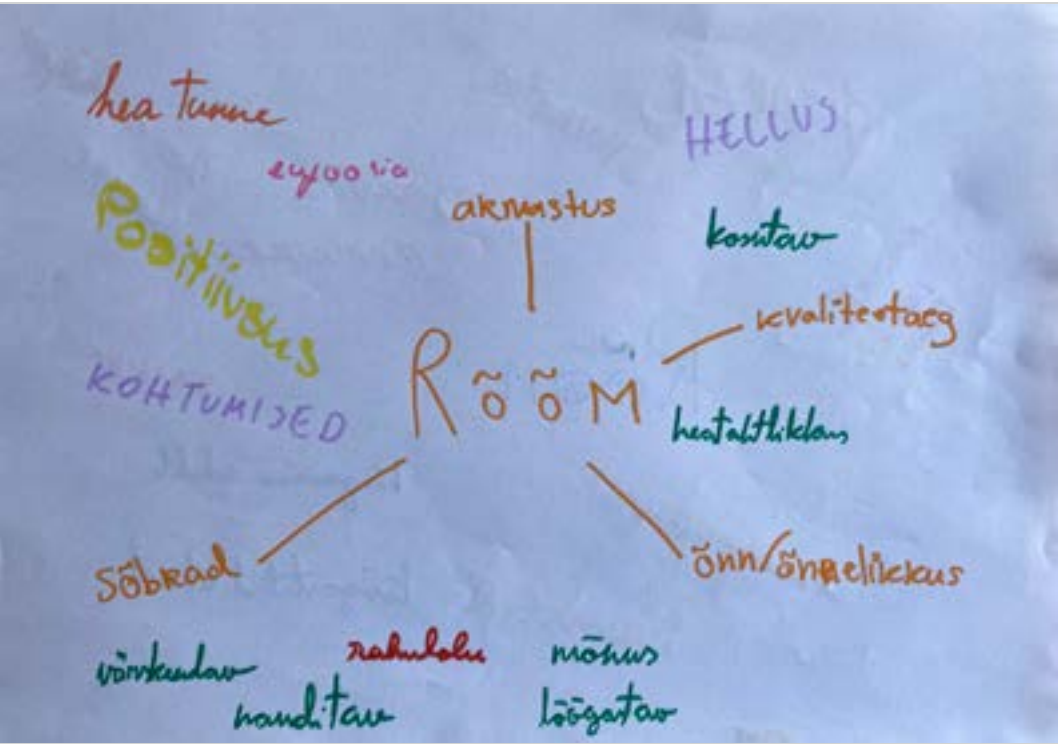
Tegevused:

SISSEJUHATUS

1. Juhendaja tutvustab lühidalt kehateadlikkusega seotud teemasid ja viib õpilased järgneva seitsme nädala teemadega kurssi.
2. Arutelu: mille järgi saan ma aru, et mul on hea olla? Mis toimub sel ajal minu kehas? Mis toimub minu kehas, kui ma olen pettunud/ hirmul/õnnetu? Kuidas hingamine muutub? Mida ma saan teha selleks, et mu enesetunne paraneks? Mainitud teemade, märksõnade mõttekaartidele kirjutamine. 1. mõttekaart: kui mul on hea olla. 2. mõttekaart: kui mul on halb olla.

3. Kehaskaneering, silmad suletult või kergelt avatud, matil lamades: tähelepanu juhtimine väljastpoolt sissepoole (märka helisid, mis kostavad kaugelt ja liigu tähelepanuga järjest endale lähemale). Oma hingamise märkamine ja märkamine, kuidas hingamine keha liigutab. Keha ja pöranda vahelise kontakti tajumine, pingete ja hoituse tunnetamine. Juhendatud tähelepanu viimine erinevatesse kehaosadesse alustades jalalabadest ning liikudes läbi kogu keha peani.
4. Juhendatud püsti virgumine, pöörates tähelepanu erinevatele kehaosadele. Silmad on kinni või pilk on suunatud iseendale. Juhendaja julgustab järjest erinevaid kehaosasid liigutama, nendega tantsima. Kogu tegevuse juures on ka oluline tunnetada, mida igaühe keha hetkel vajab, et pörandalt püsti tulla ja üles ärgata. Juhendaja toetab ka püsti asendisse jõudmist sellega, et pöörab tähelepanu liikumistasanditele.
5. Ringis jagamine: nimi ja liigutus, mis väljendab seda, mis kehaosade tantsust kõlama jäi. Grupp peegeldab iga osaleja liigutust. Igaüks jätab enda liigutuse meelde.

Rohkem infot tundide kava kohta saab küsida loo autorilt: christinlunts@gmail.com



Uuringus osalejad kirjutasid mõttekaardile, mis neid rõõmsaks teeb. Foto Christin Taul.



**RISTIKU PÕHIKOOLI
TERAAPIAKOER KLAUS JA MAI.
FOTO: EDYTH RAAMAT**

KOOLITÕRGE JA TERAAPIAKOERA KAASAV KUNSTITERAAPIA

Mai Sein-Garcia

*Ristiku Põhikooli kunstiterapeut,
HaLto esinaine, MTÜ Kopli Loovteraapia
Keskuse juht ja kunstiterapeut
mseingarcia@gmail.com*

2023. aastal õppis Eestis põhikoolis 171 217 last. Põhikooli 7.-9. klassis oli katkestajaid 416 õpilast, kellest 240 olid poisid ja 176 tüdrukut. Katkestaja üldhariduses on õpilane, kes eelmisel õppeaastal oli mõne Eestis üldharidust pakkuva kooli õpilaste nimekirjas, kuid vaatlusalusel õppeaastal enam mitte. Katkestajaks satuvad üldhariduskooli õpilased, kui nad on ühest koolist teise kooli üleminekuks koolist lahkunuks märgitud, aga ei ole õppeaasta 10. novembriks veel ühegi teise Eestis asuva kooli nimekirjas (Statistikaamet, 2025). Viimaste aastate lõikes on põhikoolist väljalangejate määr olnud 0,3% ja 2023. aastal langes põhikooli 3. astmest välja 174 õpilast (Haridussilm, 2025). Kui palju neist oli koolitõrkega, neid andmeid ei ole.

Mis on koolitõrge?

Koolitõrge (inglise k. *school avoidance*) on koolist hoidumine, koolis käimisest keeldumine või raskus viibida koolis terve koolipäev. See võib väljenduda lapse täielikus puudumises koolist, selles, et laps läheb kooli, kuid lahkub sealt või peidab ennast koolis (nt kooliõie kabinetti), samuti selles, et laps läheb kooli pärast nutmist, kodus enda peitmist ja

koolimineku keeldumist. Laps võib tunda koolimineku pärast ebatavalist ängistust ja ta anub, et teda ei sunnits sinna minema. Koolitõrge võib alata mõnest tunnist kõrvalehoidumisega, probleemidega teha kodutööd, pideva haigestumisega, esitluste ja kontrolltööde päevadel puudumisest ja kasvada aeglaselt punktini, kus sellest on saanud probleem (School Avoidance Facts, 2025). Vastavalt ajalisele kestvusele jagatakse koolitõrge isekorrigeeruvaks (kuni 2 nädalat), akuutseks (2 nädalat kuni 1 aasta) ja krooniliseks (üle ühe aasta) (Kearney, 2018).

Koolitõrke esinemissagedus erineb piirkonniti ja riigiti. Võib öelda, et 5-28% õpilastest võib esineda koolitõrget või sarnast reaktsiooni. Lapse vanuse kasvades suureneb koolitõrke esinemissagedus. Koolitõrke esinemine ei sõltu palju lapse taustast: soost, rassist, sotsiaalmajanduslikust staatusest ja akadeemilisest võimekusest (Kearney, 2001).

Koolitõrge on lapse enda ärevusel põhinev koolist puudumine või püsiv vastumeelsus kooliskäimise suhtes. Koolitõrkujad, kas puuduvad koolist või käivad koolis tugeva surve tõttu ja püsivad seal

üksnes kartusest petta vanemate ootusi. Koolitõrge on terves maailmas järjest sagedamini esinev probleem. Lapsel võib esineda ka nn koolitõrkeline käitumine, mis avaldub vaid mõnes kooliga seotud olukorras. Alklassilastel võib esineda separat-siooniärevust, mille tõttu laps võib keelduda kooli minemast. Kui koolitõrke korral vanemad teavad lapse puudumisest, siis popitegemise korral ei pruugi vanem sellest teada (Kearney, 2018).

Koolitõrkega on tegu, kui:

- õpilane käib koolis viimase kahe nädala jooksul vähem kui 80%, st puudub koolist rohkem kui 20%, välja arvatud põhjusega puudumised;
- ärevushäire olemasolu, mis on psühhiaatri poolt diagnoositud, välja arvatud obses-siiv-kompulsiivne häire ja posttraumaatilise stressi häire (PTSD);
- vanemad teavad lapse asukohta koolist puudu-mise päeval ja annavad koolile teada;
- käitumishäire ei ole psühhiaatri poolt diagnoo-situd, kuid kerge opositsiooniline trots on lubatud;
- vanemad on selgelt pühendunud sellele, et laps käiks koolis, välja arvatud õigustatud põhjustel (Elliott & Place, 2019).

Koolitõrge ei ole kliiniline diagnoos, vaid sümptom. Koolitõrge võib tekitada järgmisi tagajärgi:

- peres tekivad pinged ja negatiivset mõju võivad tunda kõik pereliikmed;
- õpilane jääb õppetöös maha;
- õpilase haridustee võib katkeda (School Avoidance Facts, 2025).

Sageli võib koolitõrge olla seotud mitmesuguste ärevushäirete, õpiraskuste ja/ või muude problee-midega (tabel 1).

Koolitõrke põhjuseks võib olla neli peamist tegurit: koolisti tulevate negatiivsete sümptomite/ tunnete vältimine; koolist tulenevate negatiivsete sotsiaalsete olukordade ja hinnangute vältimine; soov saada kellegi olulise tähelepanu ja soov olla kodus, kuna see on mugavam, kui koolis. Erinevad põhjused võivad üksteist mõjutada ja omakorda olla üksteise põhjustajaks (Kearney, Lemos & Silverman, 2004).

Koolitõrkega lapsi iseloomustab tavapärasest madalam orienteeritus teadmiste ja pingutusele, negatiivsete tunnete vältimine ning teatav isiksu-seomaduste profiil (Pruulmann, 2006).

Tabel 1. Koolitõrlega seotud häired (School Avoidance Facts, 2025)

Ärevusega seotud häired	Õpiraskused	Muud probleemid
Paanikahäire	Erinevuste õppimine	Perfektsionism
Sotsiaalne ärevus	Töötlemiskiiruse häired	ADD/ADHD
Eraldusärevus	Düskalkuulia	Kiusamine
Posttraumaatiline stressihäire (PTSD)	Düsgraafia	Pikaajaline puudumine vigas-tuse või haiguse tõttu
Obsessiiv-kompulsiivne häire (OCD)	Otsmikusagara düsfunktsioonid (Executive Functioning Deficits, nagu ADH)	Vanema või lemmiklooma surm või haigus
Spetsiifiline foobia	Töömälu defitsiit	Muutused klassi või kooli üleminekutes
Generaliseerunud ärevushäire		Uus õpetaja
Valikuline mutism		Kiuslik õpetaja
Emetofobia (hirm oksen-damise ees)		Ebaturvaline tunne koolis



Ristiku Põhikooli teraapiakoer Klaus ja Mai.
Fotod: Edyth Raamat



Kuidas saab kool last aidata?

Koolil on mitmeid võimalusi õpilast aidata. Võtmeteguriks on koostöö erinevate osapoolte vahel: klassijuhataja, HEV koordinaator, tugisüs-teemid, lapsevanem (ning laps) ja kui vaja siis lastekaitse, meditsiinisüsteem. Alustuseks tuleb võtta pinged maha ja surve koolis käia vähemaks. Kool võib vähendada tunniplaani, vähendada aine mahtusid, teha individuaalsed õppekavad (IÕKd), leppida kokku õpetajatega konsultatsiooniagu, millal õpilane saab oma töid vastata. Õpetaja klassis ei suuda koolitõrkega üksi toime tulla, sest koolitõrge on kompleksne probleem. Oluline on pakkuda õpilasele vaimset tuge sotsiaalpeda-googi, psühholoogi või loovterapeudi tundidega. Oluline on säilitada kontakt õpilasega. Hea kui kord nädalas oleks üks kontakt- või distantstund, et toimuks suhtlus vähemalt mõne inimesega koolist. Oluline on kaardistada positiivsed ressursid kodus ja koolis, mis annavad jõudu õppimiseks ja koolis käimiseks – vaadata, mida saab teha koolis ja millist abi oleks vaja väljaspool kooli. Alguses on on oluline viia nõudmised miinimumini, et tagada lapse jätkamine oma klassiga (kui see on eesmärk).

Oluline, et õpilasel tekiks kontroll situatsiooni üle. Üks võimalus on lasta õpilasel valida tunnid, kus ta kindlasti käib, st tunniplaan teha vastavalt õpila-sele. Seejärel keskenduda põhiainetele: eesti keel, materaatika, loodusõpetus. Üldised põhimõtted on individuaalne lähenemine iga juhtumi puhul, sotsiaalse võrgustiku loomine koolis ja kui võima-lik siis ka kodus ning suur paidlikkus õppetöö korraldamisel.

Kuidas kooli kunstiteraapia saab koolitõrkega last aidata?

Kõigepealt tuleb vaadata, kas koolitõrkel on ratsio-naalne põhjus või mitte (nt kiusamine, trauma). Järgevalt on toodud artikli autori kogemus kooli-tõrkega lastega töötamisest, millel puudub selge-piiriline põhjus. Koolitõrkega tegelevas teraapia saab jaotada nelja etappi: 1. Kontakti võtmine ja hoidmine õpilasega; 2. stressiga toimetuleku tehni-kate õppimine; 3. koolitõrke põhjustega tegelemine; 4. teraapiast kokkuvõte tegemine ja koolieluga sidumine. Teraapia alguses on vaja paika panna eesmärgid, kes mille eest vastutab ning kuidas ja kellele antakse tagasisidet.

1. Kontakti saamine õpilasega võib koolitõrke puhul võtta aega, sest õpilane ei pruugi olla motiveeritud terapeudiga suhtlema. Mõnel juhul õpilane on nõus vanemaga koos teraapiasse tulema või videotunnis osalema. Vanem saab olla turvaisik ja sõnumikandja läbi kelle toimub suhtlemine. Videotunnis saab kasutada tehnikaid, mis mahuvad A4 paberile ja dokumendikaamerasse: oma käe- või jalajälgede joonistamine, mängud oma nimega, mandalate ja zentanglite tegemine, erinevad sodimistehnikad ühe või mõlema käega, joonlauaga joonistamine, erinevate mustrite tegemine, esemetest tegelaste joonistamine jne. Hea on kasutada teada-tuntuid ja turvalisi materjale, mis ei võta väga palju energiat: pliiatsid, vildikad, tavaline paber. Kindla suruktuuriga ja etapiviisilised harjutused võivad pakkuda turvalise struktuuri. Oluline on kindel ajaline raam – kindel aeg, millal kohtutakse. Eelistatud on kohtumine koolis, kuid kui õpilane soovib videotundi, siis toimub kohtumine veebis. Oluline, et kohtumine toimub ja kontakt säilib. Vanemal on siin väga suur roll. Juhul, kui kodus on loomi, siis saab neid kaasata tegevustesse. Kui koolis on teraapiakoer, siis selles etapis on teraapiakoeral väga suur roll, sest lapsel on koeraga lihtsam sõbraks saada kui täiskasvanud inimesega (va juhul, kui tal on olnud trumaatilisi kogemusi koertega) (vt. Aasmäe-Pender, 2022 ja Raudla, 2024). Mõnes mõttes on laps ja koer koolis sarnases positsioonis, sest mõlema eest vastutab täiskasvanu. Seega lapsel on koeraga hea samastuda: laps peab õppima, koer „peab“ tegema tööd (tavaliselt teraapiakoerale meeldib tööd teha). Lapsel on ka lihtsam oma elust rääkida, kui ta saab seda kõrvutada teraapiakoera omaga – rõõmude ja muredega. Juhul, kui kontakt õpilasega on distantsilt läbi veebitundide, siis õpilasel on rõõmsam ja huvitavam osaleda tunnis, kus on loom. Loom on elus, oskab mängida ja siit võib tekkida õpilasel soov kooli tulla. Kontakti loomine ja hoidmine on võti koolitõrke ületamiseks. Positiivseks sõbraks sobib ka mänguasi algklassides või oma tegelase tegemine.

2. Koolitõrge võib olla seotud ärevusega, mistõttu teraapias saab õppida stressiga toimetuleku tehnikaid ning keha- ja meeltetööl põhinevaid tehnikaid. See on etapp, mille fookuses on keha ja meeled ning kus saab tegeleda kõige muuga, mis ei ole koolitõrkega seotud. Saab teha midagi toredat, mis annab positiivse impulssi koolis käimiseks. Oma kehaga kontakti aitavad saada suurelt joonistamine ja maalimine – tehnikad, mis kutsuvad liikuma ja oma keha kasutama. Siin töötavad hästi erinevate materjalide kasutamine ja nii oma meelte aktiveerimine

(nt looduslikud materjalid, puit, erinevad lõhnavad materjalid). Teraapiakoeraga tegevused võimaldavad olla siin ja praegu olukorras. Hingamisharjutusi leiab näiteks koolides kasutusel olevast vaikuseminutite programmist (<https://vaikuseminutid.ee/>).

3. Koolitõrke põhjustega tegelemine teraapias võimaldab probleemi sügavamalt uurida ja läbi töötada. Oma murede visualiseerimine ja piltidega distantsilt tegelemine pakub õpilasele võimalust probleeme eemalt uurida. Eesmärgiks on tõsta õpilase enesekindlust ja õpioskuseid ning leida positiivseid ressursse õppimiseks ja koolis käimiseks. Olulised märksõnad on ka piiride, vastutuse ja eneseregulatsiooni oskuste õppimine. Töö võib olla pildipõhine nagu lahendusele orienteeritud maaliteraapia meetodis (LOM tehnika). Oma mure ja ressursse saab kaardistada ja struktuuri luua tehes oma loo või raamatu (sõrme- ja auguraamatud), muret võib visualiseerida püüdes leida lahendusi. Lahenduse alguseks võib olla ka lihstalt mure nimetamine ja struktuuri loomine, mis mis võimaldab saada kontrollitunde iseenda ja oma elu üle.

4. Teraapiat lõpetades on hea lapsega kokku leppida, mida terapeut saab klassiõpetaja ja vanemaga jagada. Õpilane võib valiku teha töödest, mida soovib kaasa võtta ning mida tehakse ülejäänud töödega. Teraapia lõpeta misel muutuvad oluliseks suhted, mis lapsel on väljaspool teraapiat koolis. Oluline on mõelda läbi, mis juhtub siis, kui tuleb tagasilangus ja laps ei taha taas kooli tulla. Juhul, kui koolis on teraapiakoer, siis selline sõber aitab lapsel koolis käia. Vahetundides saab koerale tere öelda ja positiivset hetke kogeda.

Koolitõrkega lapse puhul võib vanem olla üsna väsinud, sest probleem võib kesta pikemat aega ning võib tulla ka tagasilanguseid. Vanematele võib abi olla tugigrupist. Näiteks Saku vallas on sellised tugigrupid olemas (Vapper, 2025).

Kokkuvõte

Koolitõrge on õpilase otsus koolist puududa, mis võib olla sümptom laiemast probleemide ringist. Kui popitegemise puhul vanem ei pruugi teada, et laps koolist puudub, siis koolitõrke puhul vanem püüab oma last kooli aidata ja ta teab, kus laps on puudumise ajal. Koolis käimist toetavad head suhted, õpitu mõtestatus, õpilase kaasatus ja õpetajate koolirõõm. Tegevused, mis aitavad koolis koolirõõmu tõsta, aitavad ka koolitõrkega lastel taas kooli tulla.



*Avokaado – metafoor sellest, mis annab jõudu.
Maasikas – metafoor sellest, mis on koolitõrge.
Puu-vulkaan – tunne.
Koolitõrkega õpilaste tööd LOM tehnikas.
Fotod: Mai Sein-Garcia*

Kasutatud kirjandus

- Aasmäe-Pender, A. (2022, kevad). Teraapiakoer Klaus aitab lastel oma tunnete ja muredega toime tulla. Ajakiri Muki, nr 9.
- Elliott, J. G., & Place, M. (2019). *School Avoidance Academic definitions*. Durham University.
- Kearney, C. A. (2001). School refusal behavior in youth: A functional approach to assessment and treatment. *American Psychological Association*.
- Kearney, C. A. (2018). *Helping school refusing children and their parents: A guide for school-based professionals*. 2nd ed. Oxford University Press.
- Kearney, C. A., Lemos, A., & Silverman, J. (2004). The functional assessment of school refusal behavior. *The Behavior Analyst Today*, Vol. 5(3), University of Nevada.
- Pruulmann, K. (2006). Koolitõrke funktsionaalsed põhjused ning nende seos põhikooliõpilaste õpimotivatsiooni, kliinilise sümptomaatika ja isiksuseomadustega. Magistripöör projekt kliinilisest psühholoogiast. Tartu Ülikool.
- Raudla, H. (2024). Sõber Klaus võtab lastel pinged maha. *Õpetajate Leht*. 17. dets.
- School Avoidance Facts. <https://schoolavoidance.org/school-avoidance-facts/>, 05.04.2025
- Statistikaamet. (2025). https://andmed.stat.ee/et/stat/sotsiaalelu__haridus__uldharidus/HT140U/table/tableViewLayout2, 01.04.2025
- Vapper, T. (2025). Lihtsam on parandada last kui muuta iseennast. *Õpetajate Leht*. 18. veebr. <https://opleht.ee/2025/02/lihtsam-on-parandada-last-kui-muuta-iseennast/>, 09.04.2025

HaLto

HARIDUSASUTUSTE

LOOVTERAPEUTIDE OSAKOND –

JUBA 5-AASTANE!

Mai Sein-Garcia

*Ristiku Põhikooli kunstiterapeut,
HaLto esinaine, MTÜ Kopli Loovteraapia
Keskuse juht ja kunstiterapeut
mseingarcia@gmail.com*

HaLto on haridusasutuste loovterapeutide osakond Eesti Loovteraapiate Ühingu. HaLto peamine eesmärk on toetada terapeutide professionaalset arengut läbi koolituste, kogemuste jagamise ja koostöö. Lisaks sellele on eesmärk ühtlustada terapeudi tööga seonduvat dokumentatsiooni ja teha koostööd teiste erialaorganisatsioonidega. Oluline tegevussuund on uuringutes osalemine ja laiem teavitustöö loovteraapiate rakendamisevõimalustest haridusasutustes. HaLto moto on „HaLto on avatud. Koos on targem ja kergem.“

HaLto loodi 13. novembril 2020. aastal **Minni Kaju, Taimi Viksi, Maris Annuse ja Mai Sein-Garcia** poolt. HaLto loodi sügaval koroona ajal, mil koolid ja lasteaiad olid kohati avatud ja siis jälle suletud. Kõik neli terapeuti töötasid lastega ja olid väsinud isolatsioonist ning üksi tegutsemisest. Minni Kaju töötas Tallinna Laagna Lasteaed-Põhikoolis, Taimi Viks töötas MLK Viimisi lasteaias, Maris Annus töötas Tartu Herbert Masingu Koolis ja

Mai Sein-Garcia töötas Ristiku Põhikoolis kunstiterapeutina. Neli terapeuti said kokku: kolm füüsiliselt, üks virtuaalselt. Hea oli koos olla peale isolatsiooni! Kallistada, juua teed, jagada päriselt ruumi ja aega. Milline kergendus oli tunda, et sa ei ole üks ja me saame olla koos!

HaLtoSse on oodatud kõik ühingu liikmed, kes huvituvad loovteraapiatest haridusasutustes, eelkõige lasteaiades ja koolides. HaLto koondas 2020. aastal 25 terapeuti ja 2024. aastal 40 terapeuti. Suurem osa liikmeid töötab Tallinnas ja Harjumaal. HaLto tegevused on korraldatud läbi HaLto klubi, töögruppide ja koolituste.

HaLto klubi

HaLto klubi käib koos regulaarselt üle kuu. Koos külastatakse loovteraapiad rakendavaid haridusasutusi läbi praktikult praktikule programmi, vaadatakse loovteraapiatest filme, jagatakse konverentside muljeid ja artikleid või raamatute

lugemise kogemust. HaLto klubis tehakse läbi erinevaid loovteraapia meetodeid ja jagatakse oma parimaid harjutusi. Õppeaasta lõpus toimub suvepäev. Suvepäev toimub tavaliselt õppeaasta viimase nädala laupäeval. Püüame külastada mõnda Tallinnast väljapool tegutsevat loovterapeuti ja tema töökohta. **HaLto klubi tegemiste kohta saab infot Minni Kaju käest (minni.kaju@gmail.com).** Haltokatel on võimalus käia supervisioonis Eha Rütli juures. Algusaastatel oli grupisupervisioon, kuid praeguseks on kokkulepped, et igaüks võtab ise Eha Rütliga ühendust individuaalselt.

HaLto koolitused

Koolituste alla kuuluvad nii omavahelised kogemuste jagamised, lühikoolitused mõnel klubiliimeid huvitavad teemal, kohtumine mõne inspireeriva terapeudiga kui ka pikemad meetodi õppimised koos superviseeritud praktikaga. Viimased aastad oleme keskendunud lahendusele orienteeritud maaliteraapia meetodite väljaõppele (LOM® Solution Focused

*HaLto loodi 13. novembril 2020. aastal
Minni Kaju, Taimi Viksi, Maris Annuse ja
Mai Sein-Garcia poolt.*

**HaLto ON
AVATUD.
KOOS ON
TARGEM JA
KERGEM.**

Art Therapy), mida õpetab Cora Eggert Hispaaniast. Lisaks pakub HaLto võimalust läbi ühingu teha ise koolitusi teistele ja jagada oma teadmisi loovteraapiatest.

Töögrupid: ametijuhend ja muu

Väljapoole ühingat suunatud tegevused on seotud loovterapeudi töö dokumentatsiooni ühtlustamisega ja teiste organisatsioonidega tehtava koostööga. Püüame ühtlustada loovterapeudi tööga seotud dokumentatsiooni. Ametijuhendi tegemine on lõpusirgel. Oleme olnud kontaktis HTMiga, et viia loovteraapiaid normdokumentidesse, osaleme konverentidel ja kirjutame jõudumööda artikleid. Suur töö on leida koostööpartner, kellega koos saaks teha arvestatava uuringu loovteraapiate rakendamisest haridusasutustes.

Kokkuvõtteks

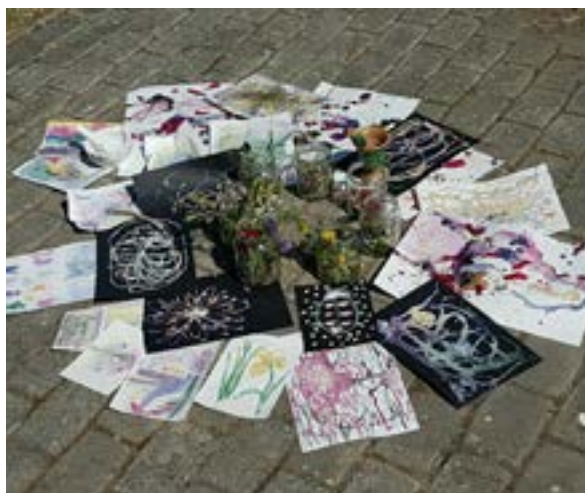
HaLtoI on välja kujunenud mõned traditsioonid. Igale suvepäeval teeme õppeaasta lõpetuseks mandala. Neid on praeguseks neli. Sel aastal teeme viienda, sest HaLto saab viie aastaseks. Igaüks on oma juhendaja nägu ja tegijate tegu. Läbivaks on mõte ühistöö ning koos millegi suurema tegemine, milleks igaüks üksi ei ole suuteline. HaLto on avatud! Koos on targem ja kergem!



HaLto koolituspäev Pirita kloostris 2024. aastal.



LOM meetodi väljaõppekursus veebis.



Erinevatel aastatel loodud mandalad

MIDA TÄHENDAB HaLto SINU JAOKS?

Vastavad HaLto liikmed ja mandalate juhendajad.

HaLto tähendab minu jaoks ühte "lapsukest", kes sai ilmale toodud väga õhinapõhiselt ja vajadusest jagada haridussüsteemis loovterapeudina töötamise rõõme ning muresid. Meie kooskäimistest ja ühistest tegemistest (nt Praktikult praktikule programm, LOM koolitus, kovisioonid), tekkis minule väga palju ideid ja inspiratsiooni. Nüüd, kui ma töotan rehabilitatsioonis, siis HaLto koosviibimistel ei õnnestu enam nii tihti käia, kuid tean, et olen sinna alati oodatud vaatamata sellele, et ei tööta enam koolis. 2023. aasta mandala oli loodud kokku võtma töise hooaja väljakutseid ja õnnestumisi ning selle mandala kirjusus illustreerib seda, kui erinevad ja samas ühtsed on inimesed, kes sellesse HaLto kogukonda kuuluvad.

Maris Annus

(HaLto kaasasutaja ja 2023. aasta mandala juhendaja).

HaLto minu jaoks tähendab eelkõige toetust erialases töös, et oma tööd veelgi paremini teha. Mäletan hästi kui sattusime Maiga ühisele loodus-ja loomaterapia koolitusele ja kuidas keset hobuste kaasamise kogemusi jagasime mõtteid koolis töötamise keerukustest ning jõudsime mõtteni, et on vaja koondada ka teised haridusasutustes töötavad loovterapeudid ja ühist asja ajada. Mandala tegemisel tuli minu jaoks toredasti välja see, et vaatamata tekkivatele raskustele, teeme ühiselt asjad ära ning et mandala on täiuslik just sellisena nagu ta parasjagu välja kukub. Nimelt viisin läbi, enne oma juhitud mandalat, vihmajärgses metsas paari loovat harjutust, see osutus sääskede tõttu paljudele katsumuseks. Aga n-ö "paksu nahaga" terapeudid tegid siiski kaasa ja rääkisid veel ilusat juttu juurde.

Minni Kaju

(HaLto kaasasutaja ja 2022. aasta mandala juhendaja).

LOOVTÖÖ KUI TUGI NOORTELE

TALLINNA LASTE TURVAKESKUS AVAS UUE VÕIMALUSE ENESEVÄLJENDUSEKS

Nadežda Olaru

Spetsialist

Tallinna Laste Turvakeskuses

**TALLINNA LASTE TURVAKESKUSE
SPETSIALIST NADEŽDA OLARU**

2024. aastal valmis Tallinna Laste Turvakeskuses uus loovteraapial põhinev ruum, kus spetsialist Nadežda Olaru pakub tuge noortele, kes igapäevast puutuvad kokku vaimse tervise ja käitumisprobleemidega. Tegemist on ainulaadse keskkonnaga, kus kunsti kaudu saavad noored turvaliselt väljendada oma tundeid ja kogemusi.

Eelmisel aastal viisid Tartu Ülikool, Tervise Arengu Instituut, Turu-uuringute AS ja sotsiaalministeerium läbi ulatusliku uuringu, milles osales 681 õpilast 77 koolist üle Eesti. Tulemused näitasid, et pea veerand noortest vanuses 11–14 ja 15+ kogevad raskusi stressiga toimetulekul. Vaimse tervise probleemid, nagu depressioon, ärevus, tähelepanuhäired ja tahtlik enesevigastamine on koolinoorte seas murettekitavalt levinud.

Tallinna Laste Turvakeskus pakub igal aastal rehabilitatsiooniteenust kuni 40 lapsele vanuses 10–17. Lapsed suunatakse teenusele linnaosa lapse heaolu spetsialisti kaudu ning viibivad kesku-

ses ühe õppeaasta vältel. Keskuses töötatakse palju ka noorte sõltuvus- ja käitumishäiretega, pakkudes nii psühholoogilist kui ka sotsiaalset tuge.

Paljud keskuse noored on kogenud traumasid, mille sõnastamine on keeruline või võimatu. Seetõttu on keskusesse loodud tingimused mitmekesisteks mitteverbaalseteks teraapiavõimalusteks – savitöö, valguslaud, vibroakustika. Nüüd lisandus spetsiaalne loovteraapial põhinev tuba.

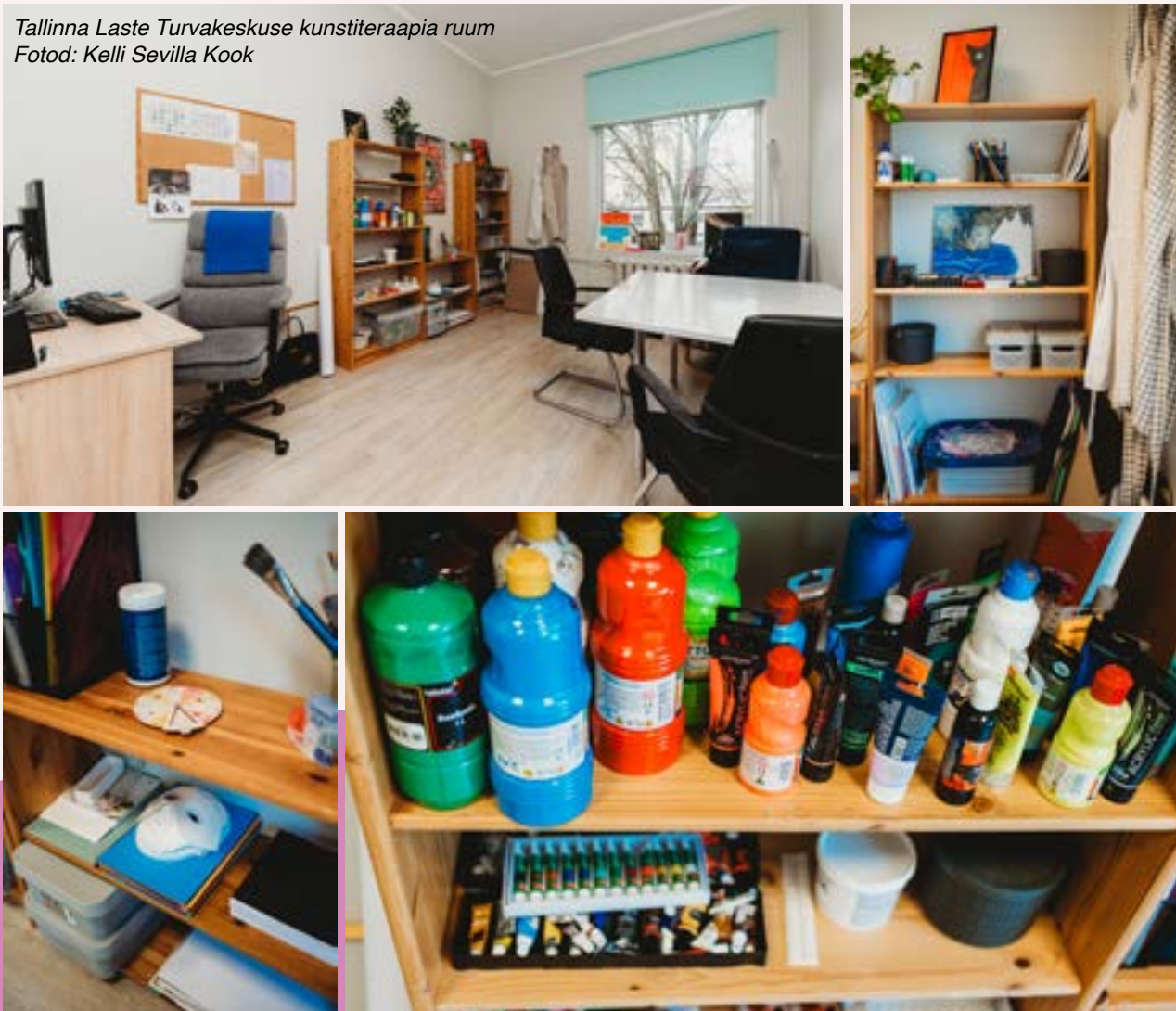
Uue suuna loomise tõi Marju Kirti praktika 2023. aastal. MDFT-terapeut ja Tallinna Ülikooli loovteraapia magistrant pakkus noortele Avatud Studio meetodit, mis leidis sooja vastuvõtu. Noored said proovida erinevaid kunstitehnikaid ning mõned jätkasid individuaalsetes sessioonides. See kogemus andis keskusele kindlustunde, et loovteraapia meetodid rehabilitatsiooni valdkonnas on vajalik ja tõhus toetusvahend.

Täna toetab noori Nadežda Olaru, kes kasutab traumeeritud laste ja noortega töötamisel Carmen Richardsoni neljajäsest kunstiteraapia mudelit. Tema töös leiavad koha akrüülvärvid, süsi, pliiatsid, kollaažid ja savi – kõik selleks, et aidata noortel turvaliselt end avada ja terveneda.

Noored osalevad loovtöös hea meelega – nad tulevad konsultatsioonidele vabatahtlikult ning

avanevad läbi kunsti. Töö käigus julgevad nad väljendada oma sisemaailma, tundeid ja mõtteid, mida muidu varjatakse. Lisaks toimuvad kohtumiste raames ka inspireerivad külastused teatritesse, muuseumidesse ja kunstinäitustele, mis laiendavad noorte silmaringi ja pakuvad positiivseid, toetavaid kogemusi väljaspool keskuse seinu.

Tallinna Laste Turvakeskuse kunstiteraapia ruum
Fotod: Kelli Sevilla Kook



Minu nimi on **Nadežda Olaru**. Töötan loovteraapia ja lahenduskeskse teraapia (Solution Focused Therapy, SFT) põhimõtetel, kus keskendun keeruliste olukordade lahendustele. Hetkel teen tööd Tallinna Laste Turvakeskuses, pakkudes tugiteenuseid ja teraapiat noortele.

Viimase kümne aasta jooksul olen kunstiteraapia meetodit rakendanud nii erivajadustega lastega AVE rehabilitatsioonikeskuses kui ka täiskasvanutega Tallinna Vaimse Tervise Keskuses.

Rohkem teavet minu töö ja lähenemiste kohta leiate veebilehelt www.loovpsy.ee.



minilaager
2 päeva!

Minu habras JULGUS

15. ja 16. augustil
Loosalu talus, Kadja külas, Harjumaal

Vahel tunned, et tahaks millegi poole liikuda, aga midagi hoiab tagasi.
Mõistus kahtleb, süda igatseb, keha pingestub – justkui erinevad sisemised osad räägiksid eri keeles. See sisemine vastuolu võib avalduda ärevuse, otsustamatuse või väsimusena.

Minilaager **Minu habras julgus** on aeg aeglustumiseks ja sisemise selguse kogemiseks. Laagris keskendutakse enda tegelike soovide ja potentsiaali suunas liikumist toetavate ressursside ning sisemiste pingete ja uskumuste uurimisele läbi **kunstiteraapia ja konstellatsiooni meetodite**.

Registreeru: lahendus@lahenduskeskus.ee

Loovterapeutidele ja tudengitele
soodushind 150 €
(registreerudes enne 14. juunit)

Vaata lähemalt: <https://www.lahenduskeskus.ee/minilaager-minu-habras-julgus>



<https://www.lahenduskeskus.ee/minilaager-minu-habras-julgus>

KUNSTITERAAPIATE ÕPPEKAVA 1. KURSUSE TUDENGITE ÕPINGUKOGEMUSTEST

**Anne Rudanovksi, Maria Eduardi,
Kadri Reinsalu, Katré Eesmaa,
Maia Petraitis, Reili Raamat,
Inderlin Mötsinik, Karmen Heinaru**

Oleme erineva taustaga inimesed, sotsiaalvaldkonnast, hariduse valdkonnast, kunstivaldkonnast ja ka muudes valdkondades nagu turundus ja finants. Aga meid kõiki ühendab inimkeskne, toetav ja loov tegevus ning soov aidata. Paljud meist töötavad juba laste, täiskasvanute või peredega ning on aastate jooksul suunanud oma kliente erinevatesse teraapiatesse, sealhulgas kunstiteraapiasse. Õpingute alustamine kunstiteraapiate magistriõppekaval oli loomulik jätk enesetäiendamise teekonnal – soovist mõista inimesi sügavamalt ja pakkuda veelgi teadlikumat, tõenduspõhisemat ning mitmekesisemat tuge.

Meist saavad loovterapeudid/kunstiterapeudid – spetsialistid, kes oskavad teaduspõhisusele tuginedes kasutada kunstimeediasid ja psühhoterapeutilisi tehnikaid, et toetada inimeste vaimset tervist, eluraskustega toimetulekut ja isiklikku arengut. See ei olnud juhuslik valik, vaid teadlik ja sügavalt isiklik otsus, milleks valmistusime nii sisemiselt kui praktiliselt – läbides vajalikke eeldusaineid ja astudes julgelt sammu edasi. Nagu üks meist meenutas: „Infotunnis, kus Eha Rüütel rääkis, keda nad õppima ootavad, sain aru, et võin peaaegu iga punkti taha linnukese teha. Sel hetkel langesid

pusletükid paika ja ma tundsin – see on minu tee. Ning ma ei kahetse raasugi.“

Õpingute oluline osa on praktika – võimalus uusi teadmisi päriselt rakendada. Hetkel, mil seda lugu kirjutame, on sooritatud esimese semestri praktika ja alustatud teist praktikat. Praktikaks valmistumine sisaldas nii erialase kirjandusega töötamist kui ka kunstiteraapia meetodite ja tehnikatega tutvumist. Oluline oli ka iseenda ressursside ja piirangute teadvustamine. Praktiline kogemus aitab näha, kuidas loovteraapia toimib just seal, kus inimene vajab vaimset tuge ja selgust.

I kursuse tudengitena alustasime oma kunstiteraapia praktikat haigla onkoloogia keskkuses, kus meid ootasid ees esimesed kohtumised sealsete patsientidega. Astudes esmakordselt sellesse keskkonda oli meil palju erinevaid tundeid. Isegi neil, kellele meditsiiniuasutuses toimuv oli tuttav, oli olukord uus. Inimesed, keda kohtasime, seisid silmitsi elu kõige haavatavamate hetkede ja küsimustega. Iga kontakt oli unikaalne – täis õppetunde, siirust ja sügavat inimlikku kogemust.

Meie poolt pakutud rekreatiivne kunstiteraapia aitas klientidel taastada ühendust iseendaga, kogeda

vaimset kergendust ning leida motivatsiooni ka väljaspool haigla keskkonda. Oli patsiente, kes soovisid teadlikult toetada oma vaimset tasakaalu ja emotsionaalset vastupanuvõimet. Näiteks meenub üks klient, kes unistas taas teatrisse minekust. Seansi lõpuks oli tal koostatud selleks konkreetne plaan ning ta väljendas siirast soovi naasta oma tavapärase elupraktikate juurde.

Kogesime, kuidas klientide algne väsimus, apaatus või emotsionaalne kaugenemine taandusid, kui kunstiteraapia teraapiaseanss andis võimaluse eneseväljenduseks ja sisemise selguse tekkeks. Naeratused, silmadesse ilmunud ärksus ja isiklikud jagamised andsid märku, et isegi lühike kunsti-

teraapiline seanss võib pakkuda tuge, lootust ja elujõudu.

Praktika käigus küsiti meilt sageli: „Mis ikkagi kunstiteraapias töötab?“ või „Mis täpselt teraapiaseansil toimub?“ Vastused neile küsimustele ei ole kunagi ühesed, sest see sõltub alati konkreetse kliendi vajadustest, hetkeseisundist ja kliendiga koos sõnastatud teraapia eesmärgist.

Onkoloogiakeskuses viisime seansse läbi rekreatiivsel ja psühhoterapeutilisel sekkumistasandil. Mõlemas oli kunstiteosel oluline, lausa keskne roll – mitte üksnes loova eneseväljenduse tulemuse, vaid ka peegeldava ja tähendusloome tööriistana.



„Inimene vihmast“ kollaaž tudengite töödest.

Kunsti loomise protsess ning valminud töö hilisem uurimine võimaldasid klientidel väljendada sisemisi kogemusi, luua ühendust oma emotsioonidega ning mõtestada neid viisil, mis tihti ei ole võimalik vaid verbaalse suhtluse kaudu.

Kunstiteraapiline seanss võib olla justkui turvaline ruum, kus luua dialoog enda erinevate osadega, märgata muutusi sisemaailmas ja seeläbi toetada nii psüühilist taastumist kui ka elujõu säilimist. Samal ajal oskab terapeut protsessi jälgida ja hinnata – näha, kus inimene oma teekonnal parasjagu on, mis teda toetab või pidurdab.

Kokkuvõtvalt on kunstiteraapia kunstipõhiste ja psühhoterapeutiliste tehnikate teadlik ja eesmärgipärane kasutamine, kus terapeutiline suhe ja loominguline protsess toetavad inimese väimset tervist ja toimetulekut. Isegi üks seanss võib pakkuda väärtuslikku infot kliendile ja terapeutile. Onkoloogia osakonnas, kus kohtumised on tihti lühikesed, võib ka lihtne töö avada sügavama mõistmise.

Üks meeldejäädv näide oli kliendiga, kes soovis leida tasakaalu ja rahu oma ellu. Terapeut pakkus võimaluse kujutada tema seisundit looma kujutise sillast – teekonnast, mis ühendab tema praeguse seisundi ja soovitud tasakaalu. Töö valmides oli selge, et sild oli küll olemas, kuid selle üks ots jäi ripakile, ilma kindla ühendusega. See kujund andis võimaluse terapeudil arutada kliendiga tema takistustest ja lootustest ning kliendil iseenda olukorda uuest vaatenurgast teadvustada.

Suurimaks katsumuseks oli jääda oma rolli – mitte kanda klientide lugusid endaga kaasa. Toeks olid pausid, supervisioon õpperühmas ja omateraapia. Ka kovisioonirühmades jagamine aitas palju – grupivestluses peegeldus ühine kogemus ja tugi. Ent väljakutse ei tulnud alati väljastpoolt. Vahel tuli vaadata otsa ka enda sees toimuvale – kasvatada eneseteadlikkust ja sisemist tugevust. Üks tudeng oli läbi elanud isikliku kogemuse vähiskirgiga seotud tervisemurega ning teadis väga hästi, mida tähendas hetk, kus elu tundub korraga habras ja tulevik ebakindel. Praktikale minnes tekkis tal küsimus: kas kohtudes inimestega, kes on sarnases haava-

tavas olukorras, võivad taas esile kerkida ka tema enda vanad hirmud? Need hirmud ei tulnud tagasi. See kogemus kinnitas talle, kui sügavat mõju võib avaldada kunstiteraapia. Just kunstiteraapia kaudu oli ta juba mitmeid kuid julgenud vaadata otsa kõige sügavamatele sisemistele tundmustele, millele tal varem polnud sõnu. Tänu sellele oli tal võimalik praktikas kohal olla – kuulata, peegeldada ja toetada, ilma et tema enda kogemus segaks, vaid hoopis toetaks.

Kunstiteraapia magistriõpingud ei ole olnud pelgalt akadeemiline väljakutse, vaid mitmetasandiline enesearengu ja professionaalse arengu teekond. Oleme õppinud, et terapeutiks kujunemine ei toimu ainult teadmiste omandamise kaudu, vaid eeldab ka sügavat eneseteadlikkust ja emotsionaalset küpsust.

Meie, 2024. aastal õppima asunud magistrantide kogemused kinnitavad, et kunstiteraapia on oluline ja tulemuslik sekkumisviis, mis pakub terapeutilist tuge seal, kus verbaalsest eneseväljendusest ei piisa – olgu see siis kriisi, haiguse, traumakogemuse või pikaajalise väimse pinge korral. Kasvav rahvusvaheline teaduskirjandus toetab samuti seda – loovteraapia aitab vähendada stressi, toetab emotsionaalset taastumist ja soodustab enesehoitu ka professionaalide seas.

Tulevastele tudengitele soovitame: olge kohal kogu õpingute jooksul – lubage endal küsida, kahelda ja kasvada. Iga loeng, arutelu, rühmas toimuv terapeuditööks vajalike oskuste harjutamine ja praktikaseansid on olulised terapeuditööks vajalike oskuste omandamiseks. Ja samal ajal loodame, et meie kogemused aitavad kaasa kunstiteraapia suuremale integreerimisele tervishoiusüsteemi – mitte lisana, vaid kui olulise, interdistsiplinaarse ja tõendus põhise raviviisina.

Kunstiterapeudina töötamine eeldab oskust märgata peenetundelisi protsesse, luua usalduslik ruum ja toetada inimest tema teekonnal. Me usume, et kunstiteraapia annab tervishoius väärtusliku lisavõimaluse – pakkudes tuge seal, kus sõnadest ei piisa, ning aidates inimesel leida endas sisemist jõudu.

KUNSTITERAAPIA
MAGISTRIÕPINGUD EI
OLE OLNUD PELGALT
AKADEEMILINE
VÄLJAKUTSE, VAI
MITMETASANDILINE
ENESEARENGU JA
PROFESSIONAALSE
ARENGU TEEKOND.

VABA MAALIMISE
TUNNI RAAMES
VALMINUD TÖÖ

PEEGELDUS LÕUENDIL

LUGU KUNSTNIKU JA TERAPEUDI

SISEMISEST DIALOOGIST

Julia Boroditš
Kunstiterapeut, kutse tase 7
Nõustamiskeskus Positum



<https://positum.ee/>

“Kes ma olen?” See küsimus kõlab meis igas eluetapis erinevalt. Vahel sotsiaal, vahel karjena. Mõnikord küsib seda selle lapse pilk, kes jäi kunagi vastuseeta. Mõnikord — lõuend, millele oled just ise maalinud.

Olin aastaid tegelenud kunstiga, aga ei nimetanud end kunagi kunstnikuks. Olen töötanud kunstiterapeudina, aga sisemiselt kahtlen pidevalt, kas olen “piisavalt päris”. Kaks identiteeti, mis ei tahtnud minus kohtuda. Kaks teekonda, mida kõndisin justkui kõrvalt.

Ma ei olnud kunagi julgenud maalida autoportreed. Mõte sellest tundus liiga paljastav, liiga intimitne. Kes olen mina, et end kujutada? Kuidas üldse maalida midagi, mida pole veel endalegi selgeks saanud?

Ja siis tuli see päev. Ja see lõuend. Ja see autoportree. Vaikne, peaaegu kummituslik. Vaatab nüüd mulle otsa nii, nagu teaks minust rohkem, kui mina ise olen iial suutnud mõista.



DIALOOG

— **No tere.**

Sa ilmusid vaikusest, nagu viirastus. Silm lõuendi keskel. Üksainus.

Sa vaatad mind niimoodi, nagu teaksid rohkem, kui ma tahaksin endale tunnistada.

Ma seisan, õlad pingul, nagu kohtu ees. Aga see olen ju mina. Eks ole?

— Ma ei tea, kust alustada.

Sa vaikid. Sa oskad oodata. Mina ei oska.

— Ma ei oska inimesi maalida. Eriti mitte iseennast.

— Sa valetad.

— Ei... Ma lihtsalt... ma tõesti ei oska.

— Sa pole kunagi julgenud.

Julgenud? Kes olen mina, et ennast kujutada? Kogu see lõuend, kõik need pintsli tõmbed — justkui tungiksin ma võõrale territooriumile.

Maailmas, kus kõik tundub võõras. Lapseeas, kus keegi ei öelnud: „Sa oled. Ja sa oled piisav.” Kodus, kus sinu sisemaailma vastu ei tundud ei huvi ega vajadust. Kus ema vaatas sinust läbi, mitte otsa. Kus igat tunnet tuli kas põhjendada või alla suruda.

— Sa tead, ma end ikka veel taban end ootamas heakskiitu. Temalt. Maailmalt. Kelleltki. Ainult mitte endalt.

— Sa peidad end jälle.

— Ma ei tea, kuidas teisiti.

— Miks?

— Sest olla ise — see on ju hirmus. Sest ma ei tea, kes sina oled. Kes mina olen.

— Vaata.

— Sina oled silm. Ainult silm. Ilma näo, ilma kehata. Ainult see, mis näeb. Aga kas mitte liiga palju ei näe? Naine, kes on kakskümmend aastat maalinud, aga pole kunagi julgenud end nimetada kunstnikuks? Või see, kes toetab inimesi loovuse kaudu, aga ikka kardab, et keegi ütleb: „Sa pole päris.”

— Aga kui ma ütlen, et sa oled kunstnik?

— Ma ei usu.

— Aga kui ma ütlen, et sa oled terapeut?

— Ma ei usu sedagi.

— Siis kes sa oled?

Ma tahaksin öelda: „Ma olen mitte keegi.” Ma olen inimene, kes tunneb kõike liiga teravalt ja ikkagi kardab, et tunneb valesti. Ma olen väike tüdruk, kes ikka veel usub, et ema ütleb kord: „Sa oled tõeline.” Ja iga pintsli tõmme lõuendil on karje: Näe mind! Vähemalt keegi. Kas või sina.

— Kas sa usud mind?

— Et sina oled mina?

— Jah.

Ma vaatan. See silm... on ju minu oma. Ma maalisin selle ise. Aga ta vaatab mind nagu võõras. Nagu küsiks: „Kas sa suudad end välja kannatada?”

— Sa tahad, et ma luban endal olla mina ise?

— Ma ei taha. Ma lihtsalt tean, et sa oled niikuinii. Peitmiseks on liiga hilja.

Ma teen sammu lähemale. Värv on elav, värvid hingavad. Ma näen ebakindlust, haavatavust, hirmu. Aga nende vahelt — midagi veel. Midagi, mis on püsiv. Midagi, mis pole mind kunagi päriselt jätnud, isegi kui arvasin, et olen kadunud.

— Mida sa näed?

— Ma näen... midagi elusat. Ebatäiuslikku. Veidrat. Aga päris.

— Siis sa võidki olla. Ilma loata.

— Ma kardan, et see pole nii. Et ma olen viga. Et olen jälle kõik segamini ajanud.

— Aga kui ei ole?

Ma sulen silmad.

Ma kuulen tema häält: „Milleks sul seda vaja? See pole päris amet. See on tühiasi...”

Ma avan silmad.

Sina oled siin. Sa ei ole ema. Sa ei ole keegi väljastpoolt. Sina — oled mina.

— Sa oled päris.

— Jah.

— Siis... ehk olen ka mina.

Võib-olla ei tulegi seda tunnustust. Ei maailmalt. Ei emalt. **Võib-olla see ei tulegi.** Aga ma vaatan sind. Ja sina vaatad vastu. **Ja võib-olla, esimest korda elus — on sellest mulle piisav.**



Jane Raidma-Voolaid

Sinise seiklused

“SINISE SEIKLUSED”

RAAMAT, MIS AITAB LASTEGA
ERINEVATEL TEEMADEL RÄÄKIDA

Jane Raidma-Voolaid

Kunstiterapeut

Nõustamis- ja koolituskeskuses

Papaver

2024.a. septembris ilmus raamat “Sinise seiklused.” Miks selline raamat sündis?

Lugu sai alguse ühest jõulupeost, kuhu oli vaja viia lühikene jutukene teistele esitamiseks. Kuna kunstiteraapia õpingute ajal olime pidanud lookesi ja luuletusi kirjutama, mõtlesin, et võtan mõne vana jutukese. Mõlgutasin ja veeretasin mitu aega mõttes, et mida võtta. Või äkki mõtleks hoopis midagi uut välja? Ideid polnud. Hommikul, päev enne pidu, pandi järsku pähe idee kirjutada Sinisest. Sinine on ka mu lemmikvärv. Hakkasin mõtlema seoste peale, mis sinise värviga kaasnevad. Eesti lipp, taevaski, meri, sinililled...

Istusin ja kirjutasin ühe hooga esimese loo valmis. Muidugi tulid loo sisse kingitused, kuna Jõulud olid tulekul. Samuti mõtlesin tunnete peale, kuna tegemist oli ikkagi terapeutide peoga, kes tunnetest väga lugu peavad. Kuna seiklejateks on Eesti lipuvärvid, siis tulid nagu iseenesest sisse ka tõde ja vale ja ülbus ja kiitus...

Edasi läks kõik kiiresti. Viibisin 3 kuud välismaal, kus aega jagus lähedamalt, kuid teraapiakohtumisi

tuli veebi kaudu teha. Valmis lugu nädalas, mida sai ka kohe veebikohtumistel kasutada. Huvitav oli näha erinevaid illustratsioone, uurida ja arendada lugudest meelde jäänud mõtteid ning teemasid. Raamatusse tuli lõpuks 12 lugu ja iga loo alla üks küsimus, kuigi neid küsimusi oli esialgu (ja võibki olla) rohkem. Illustraator sai ka leitud protsessi käigus. Ta tegi iga loo kohta joonistuse, mis valmis esimese impulsi ajal ja üsna kiirelt. Viimistlus ja kogu raamatu valmimise protsess võttis muidugi rohkem aega, kuid oli positiivseks arenguks enamustele asjaosalistest.

Värvide imeline maailm jõudis minu teadvusesse alles kunstiteraapia õpingute ajal. Millised on põhivärvid? Kuidas need segunedes moodutavad uusi värve? See on lausa ime, mida püüdsin ka paaris loos fookusesse tuua. Raamatust võid leida veel teemasid nagu sõprus, abivalmidus, enesehinnang, ausus, rahu, ootamine, hirm, haigus. Ka värvid ise võivad anda põhjust mingi teema tõstatamiseks.

Raamat “Sinise seiklused” on saadaval poodides Rahva Raamat, Apollo ja Logos.

1. LOE ETTE

“SININE JA SÕBRAD”

1. LUGU RAAMATUST “SINISE SEIKLUSED”

Elas kord Sinine. Ta oli väga lahke ja heasüdamlik, läks alati appi, kui keegi abi vajas. Talle meeldis väga kõrgus. Kord ronis ta redeliga lae alla ja nautis sealset vaadet, istudes kõige ülemise redelipulga peal. Sealt alla vaadates märkas ta Musta ja Valget. Nemad käisid alati koos.

Must ja Valge askeldasid midagi teha, sebisid ringi väga tähtsalt ja tõsiste nägudega. Sinine võttis välja oma binokli, et vaadata seda asja lähemalt. Must ja Valge pakkisid kingitusi. Ühe paki sisse panid nad vale, teise sisse tõe, kolmanda sisse ülbuse, neljanda sisse kiituse, viienda sisse enesekindluse, kuuenda sisse headuse jne. Neil oli neid pakke ikka väga palju.

Sinine hüüdis ülevalt: „Hei, sõbrad, kas teil on abi vaja?“ Must ja Valge peatusid, vaatasid ringi, kuid ei näinud esialgu kedagi. Sinine hüüdis uuesti: „Kas teil on abi vaja?“

Nüüd tõstsid mõlemad silmad üles ja märkasid Sinist. „Nojah,“ ütles Valge, „oleks vist küll abi vaja. Neid asju, mida on vaja eraldi ära pakkida, on nii palju.“ Must ei ütelnud midagi, ainult noogutas nõusoleku märgiks pead.

Sinine tuli kähku alla ja ruttas sõpradele appi. Mõne aja pärast märkas ta, et ühte pakki mahub ka kaks või kolm asja ära – näiteks õnn ja tänulikkus või siis mure, kaastundlikkus ja väsimus oleks koos ilusti ühe paki sees püsinud. Ta rääkis oma avastusest ka sõpradele.

Must oli esialgu umbusklik. „Kas tõesti?!“ imestas ta. Kui Sinine oma avastust demonstreeris, olid Must ja Valge mõlemad üpris üllatunud, kuid jäid sõbraga nõusse. Koos läks nüüd pakkimine veidi kiiremini, kuid õhtu jõudis ikkagi kätte.

Lõpuks olid kõik nii väsinud, et ronisid ühte pakki, litsusid ennast üksteise vastu, et soojem oleks ja jäid norinal magama. Sinine, Must ja Valge nägid ka öösel unes, kuidas nad kingitusi pakkisid.

2. KÜSI

KÜSIMUSED

VESTLUSRINGI ALUSTAMISEKS

Millist kingitust sina endale saada tahaksid? Miks?

Milliseid kingitusi selles loos mainiti? Milline neist sul juba olemas on?

Kirjelda, milline oli Sinise iseloom.

Võid sama teha ka Musta ja Valge kohta.

Mida tähendavad sinu jaoks värvid – sinine, must ja valge?

3. PRINDI

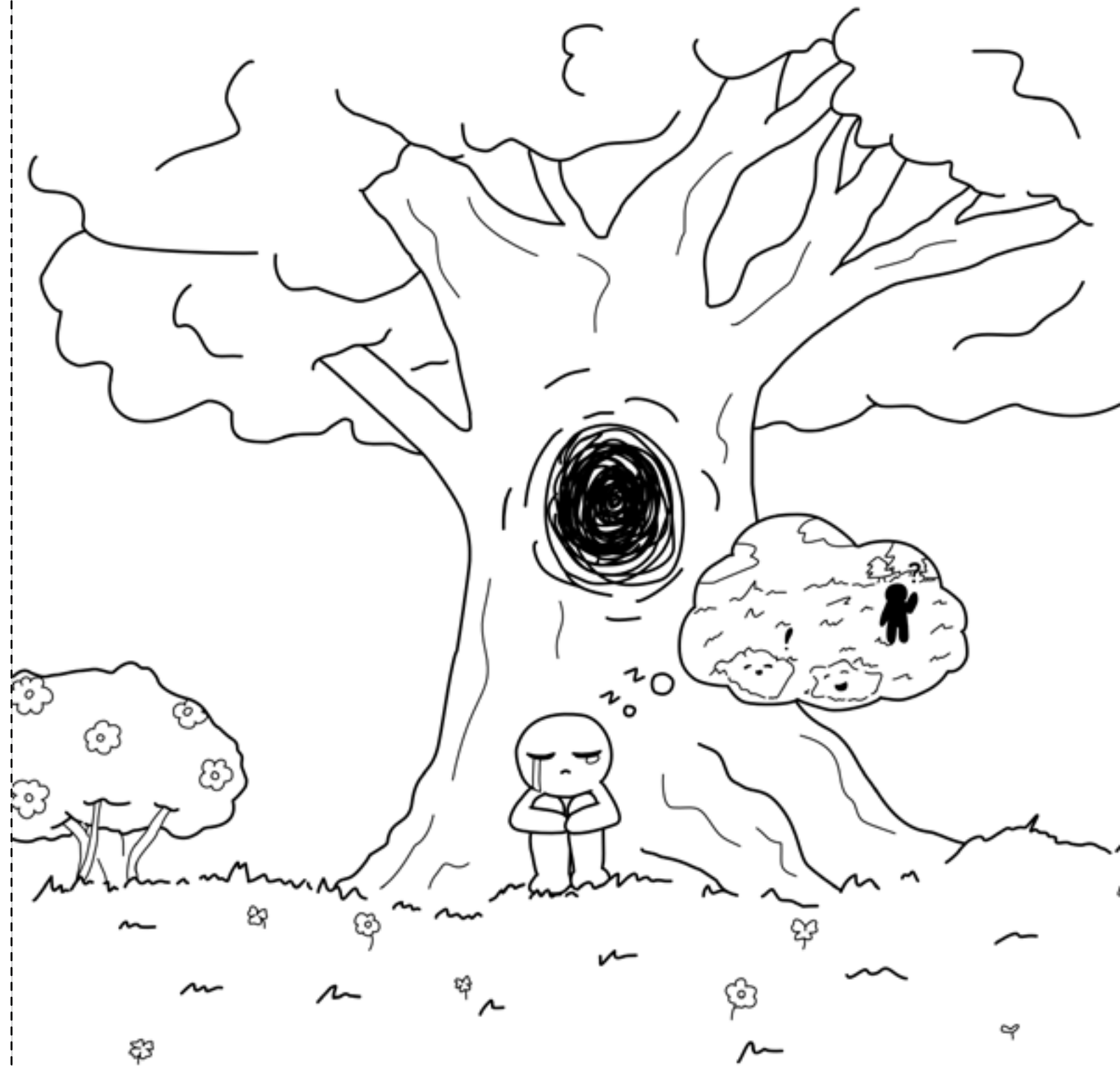
PRINDI VÄRVIMISEKS LOOGA SEOTUD PILT

Kui laps on pildi ära värvinud, saab ta jutustada, mis tema kingipakkide sees on. Kingitused ei pea olema seotud jutustusega.



Jane Raidma-Voolaid elab Tallinnas ja töötab kunstiterapeudina Nõustamis- ja koolituskeskuses Papaver. Jane annab ka tantsutunde Loov Impulss stuudios, mängib veidi cajoni ning kirjutab pisut. E-post raidmaj@gmail.com

4.
VÄRVI



LOOVALBUM NOORTELE PRAKTIINE TUGI ENESEAVASTAMISEKS



Nadežda Olaru ja Olga Luptova

Viimastel aastatel on üha enam tähelepanu pööratud noorte vaimsele tervisele ja eneseväljenduse võimalustele. Tartu Ülikooli, Tervise Arengu Instituudi, Turu-uuringute AS-i ja Sotsiaalministeeriumi koostöös valminud uuring näitab, et vaimse tervise probleemidega puutuvad kokku rohkem kui 20% noortest üle Eesti. See näitab, et noorte eneseteadlikkuse tõstmine, eneseväljenduse toetamine ja tunnetega toimetuleku oskuste arendamine on tänapäeval ülioluline.

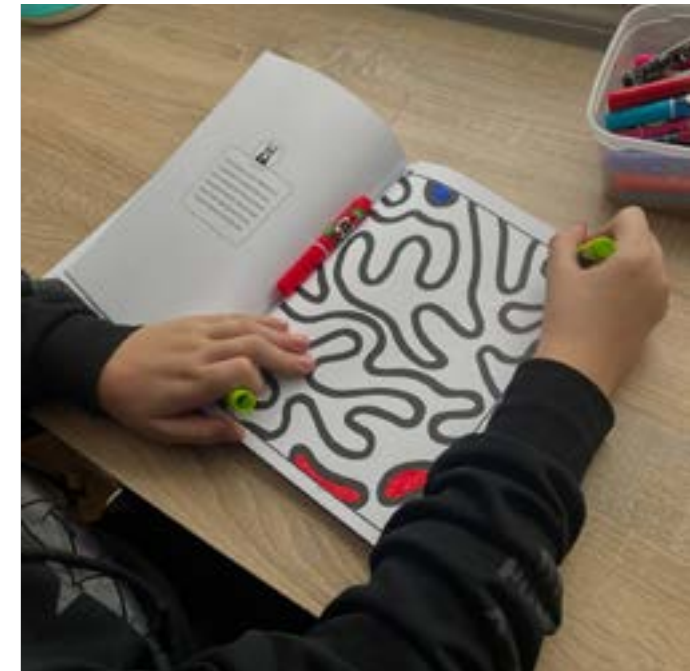
2025. aasta alguses ilmus Eesti turule praktiline ja noortepärane loovalbum **“Selline ma olen!”**, mis aitab tõsta noorte eneseteadlikkust ja seeläbi ennetada vaimse tervise probleeme. Autorid on loovterapeut Nadežda Olaru ja lastepsühholoog Olga Luptova. Albumi idee kasvas välja praktilisest kogemusest laste, noorte ja peredega töötamisel. Kaks spetsialisti said kokku ning sellest sündis mõte teha midagi praktilist ja kasulikku. Kahekesi

töötamise kogemus oli positiivne, sest siis kui üks autoritest väsis ära, teine toetas ja motiveeris edasi tegutsema.

Loovalbum on mõeldud eelkõige noortele vanuses 10+ iseseisvaks kasutamiseks: nad saavad uurida ja väljendada ennast ja enda tundeid ning õppida tunnetega toimetuleku strateegiaid läbi loovharjutuste. Samas sobib loovalbum suurepäraselt ka täiskasvanutele, kes noortega töötavad (õpetajad, psühholoogid, sotsiaaltöötajad, loovterapeudid, noorsootöötajad jms). Album aitab noortega kontakti luua ning suunata neid aktsepteerima ennast ja oma tundeid.

Me kõik oleme erinevad ja ainulaadsed ning niisama eriline on ka meie sisemaailm. See album aitab noorel inimesel ennast ja oma sisemaailma märgata ning paremini tundma õppida, samuti hakkama saada erinevate tunnetega.

Loovalbumi vasakul leheküljel on juhend hingamisharjutuseks, mis aitab toime tulla pingelises olukorras. Raamatu paremal leheküljel on pilt värvimiseks.



Esimesed loovharjutuste ideed sündisid hubases kohvikus, kus esialgseid mõtteid visandati sinise pastakaga paberile. Loomeprotsess viis kiiresti süvenemiseni loovteraapia ja eneseväljenduse teooriatesse. Loovalbumi struktuur põhineb Carmen Richardsoni neljafaasilisel mudeli töös traumeeritud noortega, kus autorid suunasid laste ja noorte eneseväljendamise vajadusele ja ressursside toetamisele. Antud mudelist lähtudes kujunes albumi põhistruktuur, kus on käsitletud nelja põhiteemat: (1) mina, (2) minu tunded, (3) tunnete väljendamine ja (4) sisemiste ressursside tugevdamine.

Album koosneb kolmest põhikomponendist:

- Loomingulised ülesanded, mis aitavad mõista ja väljendada oma emotsioone ning nendega toime tulla.
- Anti-stress värvimispildid, mida saab kasutada igal hetkel lõõgastumiseks.
- *Mindfulness*-harjutused, mis aitavad tähelepanekust ja sisemist tasakaalu arendada.

Iga nooruk, kes loovalbumit kasutab, saab olla väga loov ning ennast väljendada just nii nagu ta soovib: kirjutada, joonistada, sodida, kollaaži teha ... Harjutusi võib teha omas tempos ja just sellises järjekorras, nagu soov on. Lehed on välja rebitavad, kui on tahtmine mõni neist seinale kinnitada.

Loovalbumi autoritel on ka tulevikuplaane. Üks idee on koostada lapsevanematele mõeldud album, mis sisaldaks praktilisi harjutusi lapsega kontakti loomiseks. Samuti kaalutakse uue noortele mõeldud albumi loomist, mis keskenduks suhetele, olgu need peresuhted, sõprussuhted või esimesed romantilised suhted.

Toeta ka sina noorte vaimset tervist! Toeta nende loovust ja iseendaks jäämist läbi loovuse!
Ole loov! Ole sina ise!



MIKS MA OTSUSTASIN MINNA TALLINNA ÜLIKOOLI TANTSU- JA LIIKUMISTERAAPIA MAGISTRIÕPPESSE

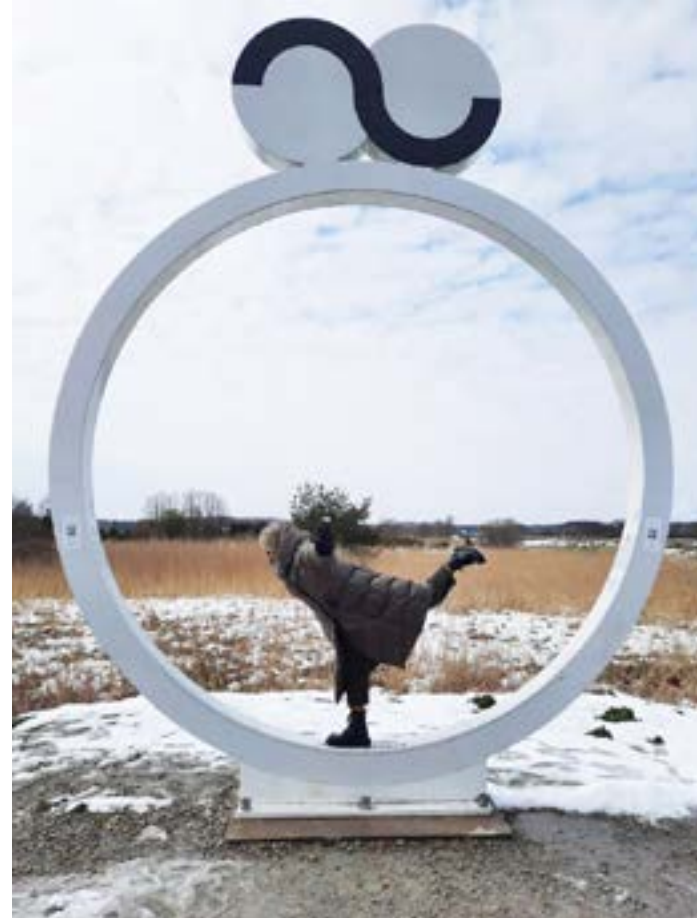
KADRI KUTSAR:

Olen töötanud 21 aastat nägemis- ja liitpuudega õpilastega muusikaõpetajana. Sellele koostööle tuginedes sain aru, et oluline osa kommunikatsioonist on just mitteverbaalsel teel. Sellest algas huvi muusikateraapia suunal, mille õpingutest sain veelgi enam indu. Olles töötanud muusikaterapeudina rehabilitatsiooni meeskonnas erivanuses laste ja täiskasvanutega, kasvas järjest huvi kehatöö suhtes.

Tekkisid järjest küsimused, millele täna leian vastuseid TLT õppides ja ise juurde uurides, mille märksõnadeks on olnud tasakaal elus, läbipõlemine ja pingutus-lõdvestus, kontakt iseendaga ja keskkonnaga, inimene kui tervik läbi muutuste jpm. Tulevikus näen end kasutamas kombineeritult erinevaid praktikaid, mis toetaksid kliendi heaolu kõige tõhusamalt läbi loovprotsessi. Kui teraapiaprotsess on toetatud läbi kehateadliku liikumise, loovuse ja psühhoteraapiliste meetoditega toetatud, siis on teraapia mõju efektiivsem ja koostöö tõhusam.



Fotod hetkedest tantsu- ja liikumisteraapia tudengite õppeprotsessist.



JANA MÖLDER:

Sattusin tantsu- ja liikumisteraapia ettevalmistuskursusel õppija juurde "kliendiks" ja sellest kogemusest algas minu sügav huvi. Mind kõnetas selle teraapia mängulisus ja tõhusus. Ettevalmistuskursuse läbimine tugevdas veelgi tunnet, et tahan rohkem teada saada ja süveneda, kuidas ja miks tantsu- ja liikumisteraapia mind nii sügavalt puudutas ja ravis. Olin aastakümneid pidevalt tegelenud erinevate tantsude, võitluskunstide ja jooga stiilide õppimisega. Pidevalt õppides ja sisemiselt kasvades jõudsin lavale ja tantsujooga õpetaja kutseni. Aga minu varasemates õpingutes ei olnud mitte midagi, mis sobituks tantsu- ja liikumisteraapia magistriõppe eeldusaineks. Teadustööde maailma ei olnud ma ka varasemalt sattunud. Võttis üksjagu aega, et Tallinna ülikooli pääsemiseks vajalikud eeldusaineid läbida. Eelmisel aastal lõpuks olin ma piisav ja õnnestus saada üliõpilaseks! Nüüd magistriõppes püüan ennast sobitada ja õppida ja aru saada kõigest sellest mida tantsu – ja liikumisteraapia sisaldab. Mulle sobib väga hästi kehapõhine lähenemine. Tunnen uudishimu ja põnevust, et uutest teadmistest moodustuks selge pilt. Olen otsimas milline on minule kõige omasem ja samas teaduspõhiselt põhjendatud ja võimalikult parim viis, et saaksin pakkuda kordumatut tantsu – ja liikumisteraapia kogemust.

MAARJA VILSAR:

Olen tegelenud loominguga juba lapsepõlvest saati. Nii enda õpingutest kui ka kogemusest töötades kunstiopetajana, nägin ja mõistsin, et kunstiga tegelemine grupis mõjub positiivselt osalejate vaimsele tervisele. Tahtsin loomingu mõju edasi uurida ja läksin õppima TLÜ visuaalkunstiteraapia mikrokraadi kursusele. Sellega kaasaskäiv teadmiste hulk aga kasvas minus veelgi uudishimu ja valisin süveneda ka loovuse kehapõhisele lähenemisele ehk läksin õppima lisaks TLÜ tantsu- ja liikumisteraapia mikrokraadi kursusele. Kui olin lõpetanud mõlemad mikrokraadid ja ka vajalikud eelduspädevusained, seisin kui kits kahe heinakuhja vahel ja mõtlesin – kumma suuna valin magistriteekonnaks. Valisin tantsu- ja liikumisteraapia ning mul on hea meel oma valiku üle – õppeprogramm on huvitav. Minu enda kogemusõpe magistris kui ka praktikal käigud REHA-s ja psühhiaatria haiglas on olnud veenvad, et märgata - loovteraapia toetab vaimset tervist. Üks liigutavamaid loovteraapia mõjusid on selle võime äratada lootust ning suunata tähelepanu ja märkamist emotsionaalsetele vajadustele ja nende tähendusele.



KRISTINA KUDRIN:

Liikumine on olnud minu elu lahutamatu osa – juba varasest east tantsisin ning mind pandi õppima balletikooli. Kõigile on teada, et ballett on kunstivorm, mis nõuab distsipliini, eneseületust ja kindlat liikumisesteeetikat. Selle ilu varjus peitub aga ka karmus – nii reeglites kui ootustes, sealhulgas selles, kuidas peab liikuma ja milline peab välja nägema see, kes laval seisab.

Kuigi tantsimine pakkus mulle rõõmu, kogesin selle teekonna jooksul ka mitmeid valusaid hetki. Traumaatilised kogemused, mida sel ajal läbi elasin, kajavad minus tänaseni. Pärast kooli lõpetamist ei tantsinud ma viis aastat. Püüdsin end vaikselt taas kokku panna – nagu purunenud vaasi, millest soovisin taas tervikut luua.

Mind vaevas küsimus: miks toob kunst, mis on loodud ilu ja eneseväljenduse jaoks, nii palju valu? Otsides vastuseid, hakkasin uurima, kas kusagil on olemas viis, kuidas ühendada tants ja tervenemine. Ja kui leidsin info tantsu- ja liikumisteraapia kohta, tundsin hetkega ära – see ongi minu tee. Kuigi ma ei teadnud veel täpselt, mida see endast kujutab, olin veendunud, et tahan selle osa olla.

Täna õpin Tallinna Ülikoolis loovteraapia magistriõppes, spetsialiseerudes tantsu- ja liikumisteraapiale. Olen siiralt tänulik oma teekonnale, sest just see tõi mind siia. Usun sügavalt, et minu isiklikud kogemused koos teadmiste ja praktikaga aitavad mul luua turvalise ruumi kõigile, kes soovivad päriselt tantsida – hinnanguvabalt, hoitult ruumis ja tunda sellest rõõmu.

Õppejõud Mari Mägi demonstreerib tärglise ja vee seguga elastsuse toimimist. Tärglise ja vee settimisest tekkinud segu näitab, et kui näpuga kiiresti vajutada siis avaldab settinud tärgklis vastupanu aga aeglaselt näppu segusse vajutades vastupanu pole. Õpitavaks teemaks olid sidekoed.

INGA EELMÄE:

Minu huvi tantsuteraapia vastu sai alguse joogast ja tantsumeditatsioonidest ning küsimusest kuidas hoida sügava vaikuse seisundeid kauem ning mis põhjustel me nendest suhteliselt kiiresti välja kukume. Erinevad elukeerdkäigud ja vajadus neid lahendada tõid minuni vajaduse tööriistade järele kuidas ennast tervendada ning huvi aidata ka teisi. Mind köidab tantsuteraapia loovus, mängulisus ja rikkalik võimaluste rohkus. Viimasel ajal töö metafooridega, looduselementide lisamine ja ettekujutluse ning kehatunnete vahelised seosed.

Läbi aegade on kõige rohkem aga paelunud küsimus kuidas läbi tantsuteraapia tunnistada ja armastada teist inimest maksimaalse puhtusega ning kuidas selle abil vabastada teise kehasse salvestunud negatiivseid emotsioone. Ma usun, et kehaga tegelemine on väga sügav praktika ning just keha kaudu avanevad meile paljud eksistentsiaalsed vastused.



MARIA TŠEREPAHA:

Minu kokkupuude TLTga algas juba kaheksa aastat tagasi, kui osalesin täiendõppes e. tänapäeva mõistes mikrokraadis, mis kestis aastakese. See aasta pakkus unustamatut enesetransformatsiooni, mis aitas ka kaasa minu elumuutuste teekonnale. Vahepeal viisid haridusteed teises suunas ja sain ka kahele lapsele emaks, kuid mõte TLT magistrikraadi suunas mõlkus peas edasi. Kuni praeguse hetkeni, mil avastan end õppimas soovitud eriala, mis viib mind soovitud unistuste ametini. Olen märganud selle poole aasta õpingute jooksul enda puhul sisemist kasvu ja arengut, mis igapäevaselt on mõjutanud minu suhete- kui ka töö kvaliteeti, lisaks uued teadmised ja meetodid.

EIKE EIKKINEN:

Liikumine on olnud minu elu loomulik osa juba sünnist saati. See avaldub vahel ootamatutes hetkedes — olgu see siis jäätise järjekorras rütmile järele andes või jalutuskäigul, kui keha ise teed valib. Pikka aega toimusid need hetked alateadlikult, sisemisest tungist. Nüüd, õppides tantsu- ja liikumisteraapiat, olen hakanud mõistma nende liikumiste tähendust ja jõudu. Inimkeha võime talletada, väljendada ja tervendada läbi liikumise on mind sügavalt paelunud. Veelgi erilisemaks muudab selle teekonna teadmine, et saan neid kogemusi ja teadmisi jagada ka teistega — et toetada inimesi nende heaolu, enesetunnetuse ja sisemise tasakaalu leidmisel. Olen alati liikumises!

JELENA BUTKEVITŠ:

Psühholoogi haridus ja rohkem kui 20-aastane kogemus laste ja täiskasvanutega tantsuõpetajana on veennud mind, et liikumisel ja tantsul on tohutu tervendav jõud meie sisemisse ruumi, sellele, kuidas me end tunneme ja kuidas me ennast edaspidi elus väljendame. Mind on alati huvitanud, kuidas saab ühendada psühholoogiat ja tantsu ning kasutada neid teadmisi, et aidata inimestel teadlikult ja eesmärgipäraselt enda heaolu suunas liikuda. See huvi ja soov olidki põhjuseks, miks ma otsustasin õppida tantsu- ja liikumisterapeudiks.



TANTSU- JA LIIKUMISTERAAPIA TUDENGID OSALEVAD PROJEKTIS TaBaRoHe

Jaanuaris avanes Tallinna Ülikooli tantsu- ja liikumisteraapia (TLT) tudengitel võimalus osaleda huvitavas rahvusvahelises koostööprojektis nimega **TaBaRoHe**. Tegemist on uue algatusega, mille eesmärk on TLT üliõpilaste liitmine rahvusvahelise tantsu- ja liikumisteraapia magistriõppe programiga, mis ühendab Tallinna, Barcelona, Rotterdami ja Heidelbergi tudengeid.

TaBaRoHe eesmärk on luua vahetus-, toetus- ja inspiratsioonivõrgustik peagi alustavatele TLT-terapeutidele. Ühiste kirjavahetuste ja veebikohtumiste kaudu koondab TaBaRoHe praegustele TLT tudengitele asjakohaseid mõtteid ja teemasid, mida valdkonna siseselt uurida.

TaBaRoHe veebikohtumise esimene aukülaline oli **dr Miriam Roskin Berger** (BC-DMT*, LCAT**). Ta on ADTA (American Dance Therapy Association) elutööpreemia (2007) võitja, tantsu- ja liikumisteraapia vanempraktik, kes on asutanud mitmeid rahvusvaheliselt tuntud tantsu- ja liikumisteraapia haridusprogramme. Ta on TLT valdkonda panustanud enam kui 50 aastat Ameerika Tantsuteraapia Assotsiatsiooni endise presidendi ja asutaja-liikmena ning erinevate koolitusprogrammide direktorina.

Järgmisele kohtumisele on oodatud TaBaRoHe programmis osalevate ülikoolide tudengite enesetutvustus lühikese video vahendusel. Tallinna tudengid panid kokku sellise loo

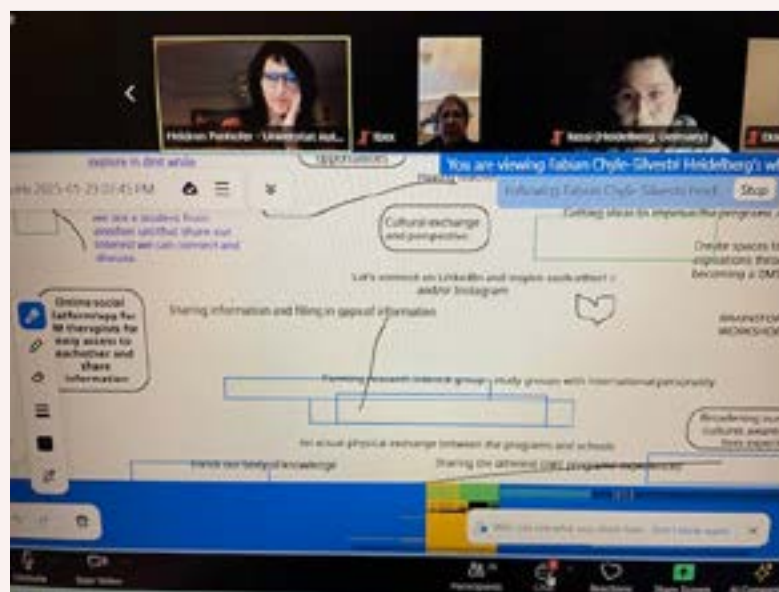
VAATA VIDEOT



<https://tinyurl.com/tabarohe>



Dr Miriam Roskin Berger veebikohtumisel



Hetk TaBaRoHe veebikohtumiselt

LOOVUSLAAGRID NAISTELE

26.–28. juunil Muhu saarel

31. juulist – 2. augustini
Käeslas (Saaremaal)

Loovuslaagreid viib läbi loovterapeut **Kristiina Aljas** koos ämmaemanda ja raseduskriisinõustaja **Maret Voitesega**.

Laagri eesmärk on uurida osalejate erinevaid igapäevaseid rolle, äratada loovus ning luua parem kontakt iseendaga. Seda tehakse läbi oma ressursside ja tugevuste kaardistamise.

Osalejate arv kuni 12 inimest.



<https://fb.me/e/6d0S0wumZ>

HAKKAME TANTSIMA!

On aeg lisaks lugemisele pöörata veidi tähelepanu ka oma kehale – tee mõned tantsusammud!

Tantsu- ja liikumisteraapia (TLT) on lähenemine, mis toetab inimese füüsilist, psühholoogilist, kognitiivset ja sotsiaalset heaolu. Baltimaades on selle populaarsus kasvamas, kuna TLT pakub tõhusaid vahendeid toimetulekuks ärevuse, depressiooni, läbipõlemise ja sotsiaalse eraldatusega – teemad, mis kerkivad eriti teravalt esile näiteks kriiside ajal.

Veebipõhine käsiraamat „**Move On**“ on koostatud loovterapeutide poolt ning sisaldab mitmesuguseid keha-, liikumis- ja tantsupõhiseid tehnikaid ja meetodeid. Nende hulgast saab igaüks valida just hetkele sobivaima, lähtudes oma energiatasemest ja meeleolust.

Kasuta harjutusi vastavalt oma hetkeolukorrale – sinu keha teab, mida ta vajab.

Järgmised harjutused on mõeldud kohalolu ja elujõu toetamiseks.

1. VIIS MEELT

Kuula: <https://www.youtube.com/watch?v=fv-EyLA7bgY>

Vajad: Vaikne ruum – lamamiseks, istumiseks või seismiseks

Kestus: ~15 min

Milleks?

- Rahunemine ja keskendumine
- Kehatajude, tunnete ja mõtete märkamine
- Kohalolu hetkes

Sobib päeva alustuseks, lõõgastumiseks või üleminekute toetamiseks.

2. ENERGIAPALL

Vaata: <https://www.youtube.com/watch?v=8dUBNn0w3Fo>

Vajad: Vaba ruum liikumiseks

Kestus: ~10 min

Milleks?

- Energia tõstmine ja liikumise elavdamine
- Kujutlusvõime ja loovuse ergutamine
- Füüsilise kohalolu toetamine

Sobib pärast pikka istumist, kui vajad värskendust või loovuse avamist.

VEEL HARJUTUSI
LEIAD MOVEON
KÄSIRAAMATUST.
MÕNUSAT LIIGUTAMIST!

<https://dmtmoveon.wixsite.com/website/exersices>



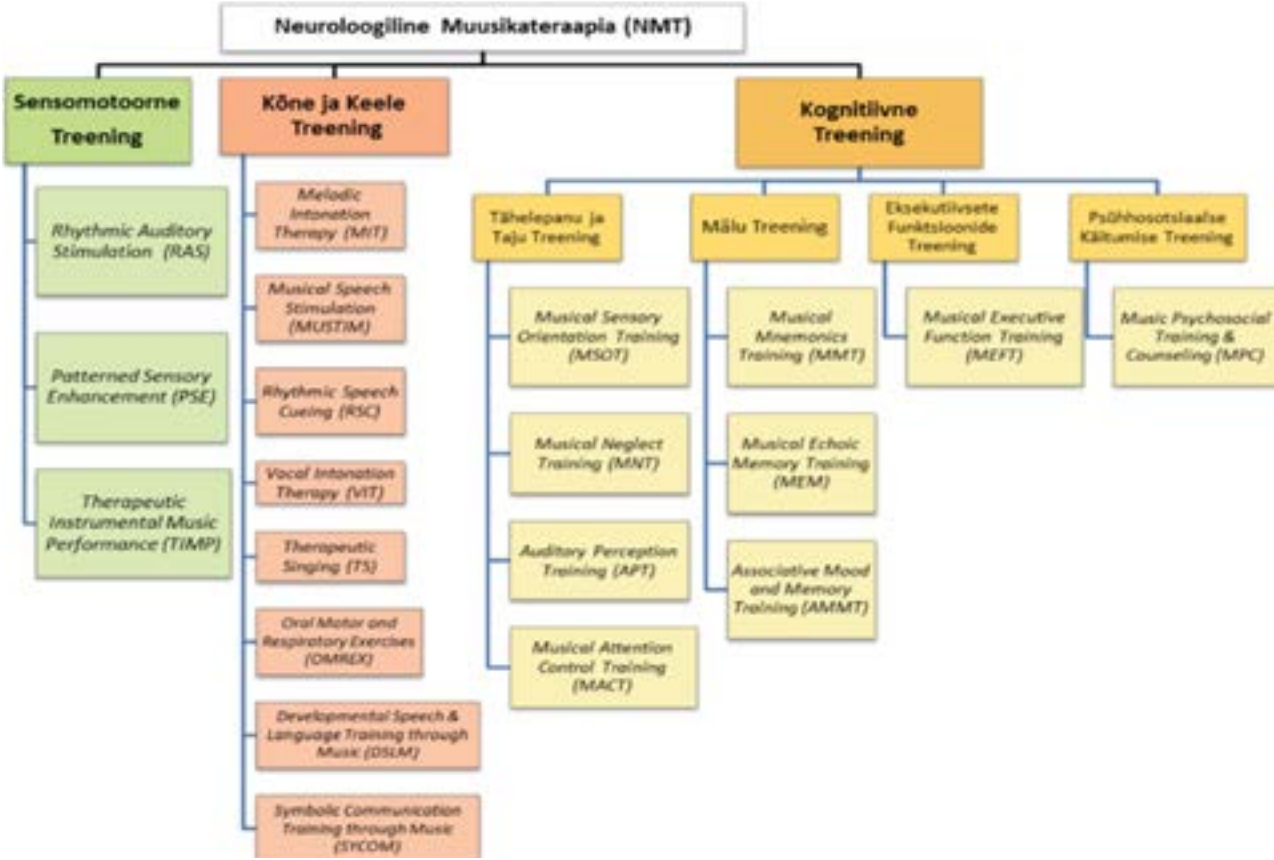
*Fotohetked on võetud projekti jaoks valmistatud videotest.
Foto 1: Energiapall liigub aktiivselt mööda keha ringi.
Foto 2: Energiapall alles alustab liikumist*

Tausta illustratsioon Moonika Saar

NEUROLOOGILINE REHABILITATSIOON LÄBI NEUROLOOGILISE MUUSIKATERAAPIA



Siiri Viil
Neuroloogiline
muusikaterapeut (kutse tase 7),
superviseeritav pereterapeut,
kogemusnõustaja, Ojaveere Vaimse Tervise
Keskuse asutaja ja juht



Joonis 1. Neuroloogiline muusikateraapia (NMT)

Neuroloogiline muusikateraapia (NMT) on aastakümneid vana ning tugineb neuroteadusel - muusika tajumise, produtseerimise ja tunnetuse mõistmisel ning muusika mõjul mittemuusikalistele aju- ja käitumisfunktsioonidele. NMT tehnikaid rakendatakse näiteks järgmiste haigusseisundite korral: insult, traumaatiline ajukahjustus, Parkinsoni ja Huntingtoni tõbi, tserebraalparalüüs, Alzheimeri tõbi, autism, vaimse tervise häired ja muud neuroloogilised haigused, mis mõjutavad kognitsiooni, liikumist, suhtlemist ja psühhosotsiaalseid funktsioone.

NMT litsenseeritud tehnikate kogum koosneb 20 erinevast tehnikast (Joonis 1), mida rakendatakse

neuroloogilises rehabilitatsioonis, neuropediaatrias, neurogeriaatrias ja neuropsühhiaatrias.

Kui Eestis ei ole muusikateraapia Tervisekassa teenuste nimekirjas, siis USAs ja Kanadas on mõned NMT tehnikad ka kliinilistes ravijuhistes. Ka Eesti insuldi ravijuhises on toodud üks NMT tehnika. Eesti neuroloog, Tallinna Ülikooli professor ning Confido sisekliiku juht **dr Toomas Toomsoo**, kes on pühendunud Parkinsoni tõve uurimisele ja ravile, peab NMT tehnikate rakendamist väga efektiivseks sekkumiseks ning pühendas aprillis toimunud Parkinsoniliidu konverentsi just muusika- ning tantsu- ja liikumisteraapia rakendamise mõjudele Parkinsoni haigetega.

Miks on NMT efektiivne

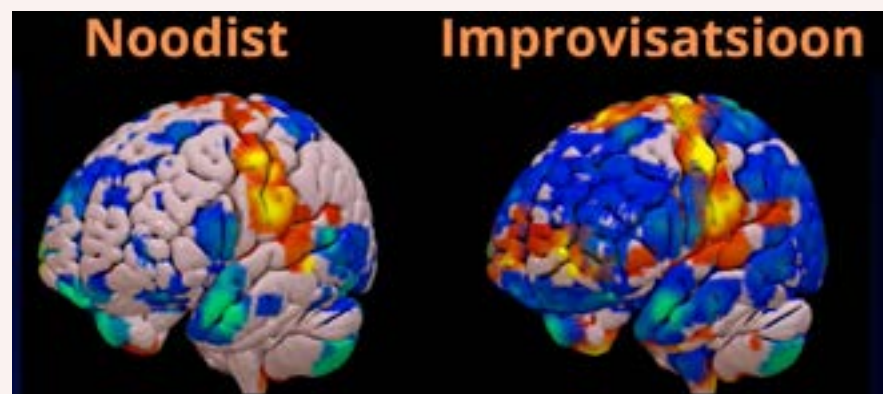
Erinevate haigusseisundite puhul on takistatud inimese liikumine ja liigutused, kõne ja mälu. Kõigi nende sümptomaatikate jaoks on teaduspõhiste tehnikatega võimalik haiguskulgu pidurdada või seisundit parandada. Nt insuldi järgselt on võimalik NMT tehnikatega töötada mälu ning liikuvuse taastamisega. Parkinsoni tõve puhul rakendatakse NMT tehnikaid üldjuhul liikumise aegluse, tasakaalu ja koordineerimisraskuste ning ebastabiilse sammu muutmiseks. On teada, et Parkinsoni tõve peamine tunnus on dopamiini tootvate neuronite kadumine ajus, mistõttu ei anta enam edasi neuronite vahel signaale liikumiseks. On tõendatud, et dopamiin

vabaneb, kui kuulame meeldivat muusikat, oleme armunud, naudime head toitu või kogeme midagi meile meeldivat.

Kõigi diagnooside osas, kus NMT on asjakohane, on ühiseks jooneks asjaolu, et patsiendil ei ole kahjustatud aju kuulmiskeskus. Teisisõnu reguleeritakse funktsionaalsust läbi kuulmiskeskuse ja kasutades muusika komponente (rütmi, meloodiat, harmooniat, tempot jm). Lugeja on kindlasti kuulnud või ise kogunud, et sportlased kuulavad teatud rütmiga muusikat trenni tehes. Seda seetõttu, et kindel rütm aitab hoida tempot. On tehtud erinevaid uuringuid, milles on nähtavaks tulnud, et näiteks kõndimise taastamine füsiote-

raapias on vähem efektiivne kui NMT tehnikatega ja seda just seetõttu, et muusika aitab hoida rütmi ning meloodia ja harmoonia mõjutavad samuti liikumist positiivselt. Nt kui laulu meloodia liigub kõrgema oktaavi poole, on inimesel lihtsam ka käsi ülespoole tõsta.

Oluline on siinkohal veelkord välja tuua, et NMT baseerub neuroteadusel ning inimese aju on plastiline. See tähendab, et ka vanemaealisel inimesel on võimalik aju plastilisust ära kasutades õppida ja harjutada tegevusi ja luua seeläbi ajus uusi ühendusi.



Riikides, kus muusikateraapia teenuse on paremini kättesaadav, on tavapärased muusikateraapia grupid, kus lisaks sotsiaalsete suhtlemisuskuste arendamise tegeletakse NMT tehnikaid rakendades ühiselt ka liikumise taastamisega. Samuti on olemas eraldi parkinsonihaigete laulukoorid, mis mõjuvad nii kõne arengule, mälu taastamisele kui meeleolule ehk teisisõnu depressiivuse vähendamisele, mis omakorda toetab dopamiini vabanemist.

Kes tohib NMT tehnikaid rakendada

Neuroloogilise muusikateraapia tehnikaid tohivad rakendada ainult väljaõppinud spetsialistid. Eesti on neid hetkel seitse, kuid novembris on Eestisse tulemas teadlased dr Michael ja Corene Thaut, kes on neuroloogilise muusikateraapia eestvedajad maailmas. Nende juhtimisel saab toimuma Põhjamaades esimest korda toimuv NMT spetsialistide väljaõpe. Koolitusele on oodatud kõik spetsialistid, kes soovivad enda patsientide toetamiseks kasutada NMT tehnikaid.

Täpsemat infot koolituse ja osalemise kohta leiab <https://muusikateraapia.eu/novembris-2025-neuroloogilise-rehabilitatsiooni-tippkoolitus-eestis/>



Siiri Viil, MSc, Corene Hurt-Thaut, PhD, Marion Musting, MSc Hollandis NMT koolitusel septembris 2024. Foto erakogust.

NEUROLOOGILISE MUUSIKATERAAPIA KOOLITUS TALLINNAS

17. november 2025 - 20. november 2025

09:00 - 18:00

Tallinna Lastehaigla, C-korpus, Tervise 28, Tallinn

Üritus

Koolitajad: Dr. Michael H. Thaut, Dr. Corene Hurt-Thaut, Suzanne Oliver ja Ruth Rice

Registreerumine ja detailne info:

<https://www.eventbrite.ca/e/neurologic-music-therapy-training-inst-nov-17-20-in-estonia-tickets-1156149717929>



SIIN TÖÖTAB LOOVTERAPEUT

Loovterapeudid töötavad erinevates asutustes – koolides, lasteaedades, haiglates, eraettevõtjatena jm. Mõnes kohas on terapeudil kasutada päris oma ruum, ent sageli tuleb kabinetti või klassiruumi jagada kolleegidega. Kindel saab olla vaid ühes – kahte täpselt ühesugust loovteraapia tööruumi ei ole olemas.

Siin on väike ülevaade visuaalkunsti-, muusika- ning tantsu- ja liikumisteraapia tööruumidest. Mõni ruum ootab alles kliendi saabumist, mõnes on klient juba oma töö lõpetanud ning terapeuti ootab ees koristamine.



Tantsu- ja liikumisterapeut Mari-Liis Parts kirjeldab fotol olevat järgmiselt: "Kohtumisel valmis vahenditest väga korrapärane ehitis, mille tegi 7-aastane poiss. Tegemist oli esimese kohtumisega ning laps aktiivne ja koostöömänguks igati valmis. Lapse toetusvajadus seisneb eneseregulatsiooni, sh koostööoskuste arendamises. Tavaliselt koristan küll koos lapsega vahendid ära (ka ühine koristamine on õppimise osa), kuid seekord tundus ehitis nii kena, et ei hakanud kohe lammutama ning näitasime seda ka emale (kes kohtumisel ei osalenud)."



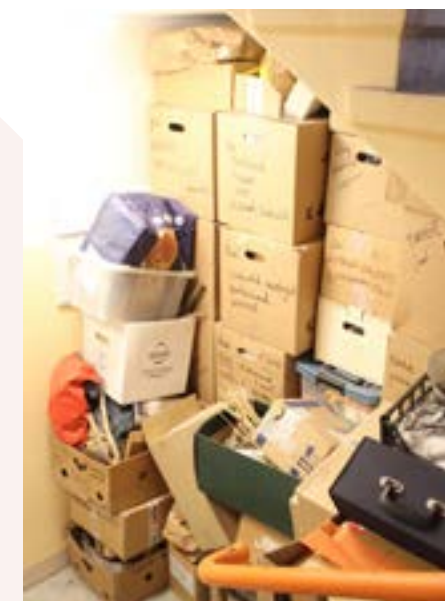
Tantsu- ja liikumisterapeut Mari-Liis Parts kirjeldab fotol olevat järgmiselt: "See on pilt olukorrast, mille ees olen mõned korrad tüüpiliselt olnud, kui olen (tavaliselt poisslapsega) tegelenud onnide ehitamisega, mille käigus on vaja teha ka sõlmi. Aga sõlmed on vahel nii osavalt tehtud, et esimese korraga neid laps ise lahti teha ei oskagi. Ja jäävad mulle nuputamiseks."



Savi on hea töövahend nii laste, noorte kui ka täiskasvanutega töötamisel. Foto visuaalkunsti- ja savivälja terapeut Rave Puhmi tööruumist.



Muusikaterapeut Kadi Arula muusikateraapia kabinet enne kliendi tulekut Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses



Fotod visuaalkunstiterapeudi Mai Sein-Garcia tööruumidest.

Materjalide ladu.

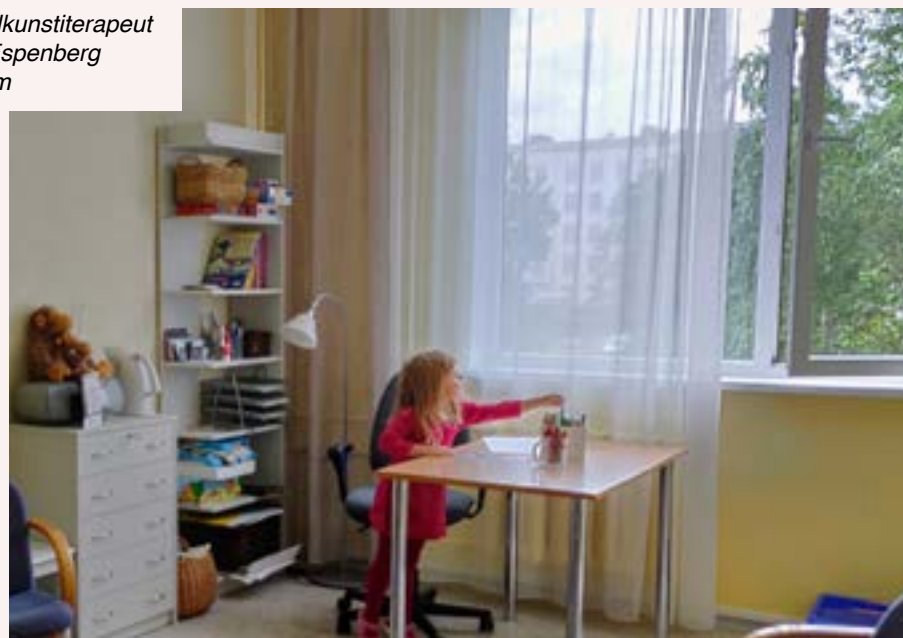
Klass peale kunstiteraapia kohtumist ning klass valmis üleandmiseks teisele, samas ruumis töötavale, kolleegile.



Muusikaterapeut Maria Alliku tööruum enne kliendiga kohtumist Hetase ruumides.



Visuaalkunstiterapeut Ethel Espenberg tööruum



Põnev seiklusrada tantsu- ja liikumisterapeudi Mari Mägi tööruumis



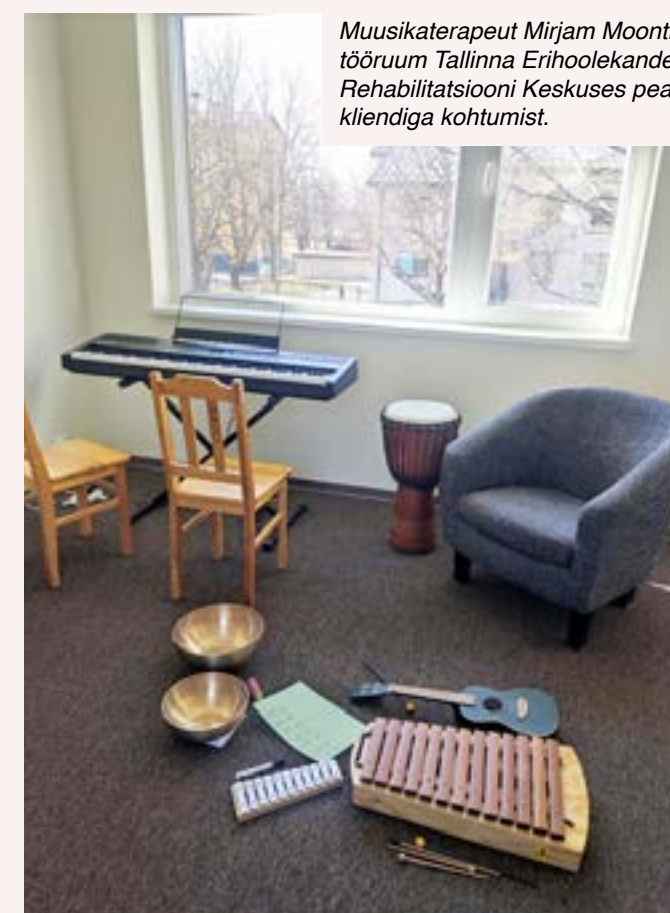
Visuaalkunstiterapeut Epp Susseni tööruum Rapla haiglas. Klient saab ise vabalt valida, milliseid töövahendeid kohtumisel kasutada soovib. Pilt ka töölaust peale kliendiga kohtumist.



Muusikaterapeut Kertu Saaveri tööruum Halos laste heaolu- ja soolakeskuses enne seanssi



Muusikaterapeut Kertu Saaveri tööruum TERK Käo majas pärast seanssi



Muusikaterapeut Mirjam Moonti tööruum Tallinna Erihoolekande ja Rehabilitatsiooni Keskuses peale kliendiga kohtumist.



LOM-MEETODI JUURES EI
KASUTATA PINTSLEID. VÄRV
KANTAKSE PABERILE KÄEGA.

CORA EGGER JA LOM LAHENDUSELE ORIENTEERITUD MAALITERAAPIA

Bettina ja Cora Egger'ist kuulsin esmakordselt HaLto suvepäeval, kus Mai Sein-Garcia tutvustas meile LOM-meetodit (saksa keeles *Lösung Orientierte Malentherapie*, eesti keeles lahendusele orienteeritud maaliteraapia). HaLto on korraldanud mitu LOM-meetodi koolitust Eestis. Esimene kolmepäevane koolitus toimus 2022. aastal ja esimene LOM-meetodi väljaõppe kursus 2023.–2024. aastal.

Kohtusin päriselt Coraga 2024. aasta veebruaris, mil ta tegi Tallinnas väljaõppekursuse trauma osa. Selgus, et Cora on tõesti soe, rõõmsameelne ja erakordselt äge inimene. Meie traumatöö koolituse päevad olid pingelised, ent tugeva lisaväärtusega, sest Cora oli võtnud kaasa need originaalvärvid, mida ta oma stuudios kasutab, ning kogu tema toetav ja professionaalne olek tegi kursuse turvaliseks ja tulemusrikkaks.

Coraga ajas 20. märtsil 2025 juttu loovterapeut Lilian Liiväär.

Lilian Liiväär: Meil on hea meel, Cora, et oled nõus rääkima endast Eesti kunstiteraapiate värskete väljaandele. **Kas tutvustaksid ennast pisut rohkem – kes sa oled, kust sa tuled ja kuidas viis elukäik sind kunstiteraapiate juurde?**

Cora Egger: Olen sündinud 1972. aastal Šveitsis. Osa oma lapsepõlvest kasvasin New Yorgis ja kui sain 18, läksin elama Hispaaniasse, Barcelonasse. Siin ma ka tänaseni elan. Õppisin Barcelonas keraamikat. Ma ei teadnud sel ajal, mida ma

elukutsena tahaksin teha. Kuid üks asi oli kindel – mitte mingil juhul ei hakka ma kunstiterapeutiks nagu mu ema! (Cora naerab.) (Vahemärkus: Cora ema Bettina Egger on üks LOM-meetodi loojatest.) Ja ikkagi läks nii, et kui ma Barcelonas keraamikat õppisin, alustasin samaaegselt ka oma ema kunstiteraapia koolis õpinguid. Kusagil üle aasta käisin nädalavahetustel ka Zürichis õppimas. Ja siis olin ma kindel, et hakkan töötama ainult lastega – mitte kunagi täiskasvanutega.

Millest selline seisukoht täiskasvanutega töötamise suhtes?

Leidsin, et täiskasvanud on liiga keerulised, ettearvamatud. Mitu aastat hiljem, kui mu ema õpetas koos Jörg Merziga (Šveitsi psühhoterapeut, LOM-meetodi kaaslooja) LOM-kursuseid (kursustel peab olema paarisarv inimesi, sest töötatakse paaris), juhtus nii, et ükskord oli paaritu arv inimesi ja Bettina ütles, et Cora – tule ka kursusele. Vastasin – mitte küll kõige entusiastlikumalt – no olgu...

See võis olla pisut hirmutav esialgu ?

Jah, pisut tõesti, ning ega ma ei teadnud, kas see LOM mulle meeldib. Sel ajal oli mul enda keraamikastuudio ja ma töötasin keraamikuna ning veel oli väike kunstistuudio, kus ma tegin lastega tööd. Siis ma aga proovisin osaleda ema juhendatud LOM-kursusel ja selgus, et see meeldis mulle väga! See oli hoopis teistmoodi kursus, kõik oli väga selge, ma tundsin ennast mugavalt ja kindlalt ning sain kõigest aru. Läbisin baaskoolituse ning seejärel assisteerisin Bettinat ja Jörgi. Ühel hetkel andsid nad mulle võimaluse alustada ise selle meetodi õpetamist, sest soovisid aktiivse töötamise lõpetada.

Nüüdseks on sellest juba 20 aastat, kui tegutsed LOM-meetodi õpetajana?

Tuleb nii välja. Võib-olla on hea anda siinkohal väike ajalooline ülevaade. Mu ema läks 19-aastaselt õppima Pariisi **Arno Sterni** juurde. Arno Sterni juures oli stuudio, kus maaliti püsti seistes seinal olevale paberile, värvid olid ruumi keskel. Isegi kui sa töötasid grupis, siis tegelesid enda isikliku maaliga ja töid ei interpreteeritud. Mu ema alustas sellisel viisil lastega töötamist Zürichis. Aja jooksul soovisid ka täiskasvanud hakata maalima ja tulid tema stuudiosse. Alguses ta tegutses täiskasvanutega samamoodi nagu lastega kuid sai aru, et see lähenemine ei tööta täiskasvanutega sama

hästi. Lapsed pigem mängivad maalimist, on dünaamilised, nad teevad enda protsessi. Ema mõistis, et täiskasvanud proovisid näidata ennast maalides "heade inimestena", harmoonilistena. Tal hakkas nendega igav. Siis sai ta aru, et midagi peab täiskasvanutega töös muutma. Esimene muutus oli pintslite ära võtmine ning kätega maalimine. See tähendas, et üks barjäär oli ära võetud, et inimesed maaliks nn südamega ja vähem peaga. Täiskasvanutega töös pani ema alguses teatud laadi liimi värvide sisse, et need muutuksid libisevamaks ja et inimesed saaksid rohkem pigem liigutuste kaudu ennast väljendada. Aga ta märkas, et kui inimene tuleb kohtumisele halva emotsiooniga siis



Cora ema Bettina Egger.



Cora õppis esialgu keraamikuks ning suviti viib ta endiselt läbi ka keraamika kursuseid.



Cora Tallinnas LOM- meetodit õpetamas.

see emotsioon, selle asemel, et raugeda, läks liigutustega hoopis suuremaks. Sellest tulenevalt lasi ta maalida väga aeglase liigutustega ning mittedomineeriva käega, et oleks vähem kontrolli.

Kuidas on olnud olla kunstiterapeudi laps, kuidas su ema sind mõjutas või mis ta kaasa andis?

Kogu mu lapsepõlv oli selles mõttes eriline, et kunstiteraapia tegelikult oli minu jaoks väga normaalne. Ema, isa ja kõik mu tuttavad ning nende lapsed olid kuidagi kunstiga seotud, nii et kunsti sees olemine oli minu jaoks normaalne. Ja alati oli kodus kõiki kunstivahendeid saada ja ka ruumi, kus tegutseda. Oli palju mõistvat suhtumist loovate tegevuste suhtes ja isegi kui sellega kaasnes nn korralageduse tekitamine, oldi väga tolerantsed. Mida ma kõige rohkem õppisin sellest kõigest lapsepõlves, et igaühe omamoodi olemine ning tegutsamine on austamist väärt.

Mis sa arvad, miks peaks loovteraapiat rakendama koolides, lasteaedades jm haridusasutustes? Millised on selles osas sinu kogemused?

Šveitsis on väga palju maali-stuudioid koolisüsteemis. Nagu Arno Sterni ja minu ema maali-stuudio. See aitab lastel olla endaga rahulolev, tunda end turvaliselt, aitab otsustada, olla iseseisev. Mis veel on väga tähtis, et inimesed ei ole sündinud loovateks ja mitte loovateks. Loovus on midagi sellist, mida peab ka õpetama. Loovuse õpetamine on sama tähtis, kui õpetada matemaatikat, loodusteadusi, keeli jne. Kui inimesed on loovad, tähendab see, et nad mitte üksnes suudavad midagi luua, vaid et nende meel on hoopis avaram. Nad suudavad lahendada probleeme palju paremini. Tean, et kui inimene on loov, läheb tal paremini matemaatikas, keeltes ja teistes ainetes. Ja nad on rõõmsamad-õnnelikumad, nende maailm on palju rikkam ning ka suhted paremad.

Sul on kogemused nii Šveitsist kui Hispaaniast – kuidas sa neid võrdled, mis on erinevused?

Hispaanias sõltub ka eagrupid, kuidas asjad on korraldatud. Hispaanias hetkel muudetakse haridusvaldkonna süsteemi. Seal ei ole eriti kunstiterapeute koolides, aga tehakse palju muid loomingulisi tegevusi. Hispaanias ei ole väga head rahastust loometegevusteks küll aga tegutsetakse väga palju taaskasutusmaterjalidega ja see on midagi sellist, mis paneb tõesti loovuse tööle. Ja pole oluline, et laps läheb koju esindusliku kunstitööga, mida vanematele ilu pärast näidata. Rõhuasetus on sellel, et teha midagi, millega laps saab tõesti mängida, ehitada, meisterdada ning see ei pea olema nn ilus asi. Ollakse rohkem protsessile, või ütleksin siis, et isegi pigem loovusele keskendunud.

Tegutsesin aastaid ühes koolis väikeses maalistuudios avatud stuudio vormis. Sinna võis



Selline näeb välja Cora stuudio, mis on mõeldud spetsiaalselt LOM-meetodil maalimiseks.

lihtsalt tulla erinevaid tegevusi tegema. Mis oli eriti vahva, et kohale tulid sageli sellised klassi nn “pahad” poisid – neile meeldis väga tulla maalima. Arvan, et põhjus oli selles, et see maalistuudio oli ruum, kus neil oli võimalus ennast väljendada, maalida nii, et keegi ei öelnud, et see on hea ja see on halb. Neil oli võimalik olla nemad ise ja ei pidanud vastama kellegi ootustele. Nad said olla maalides metsikud, ennast vabalt väljendada ja see oli hea. Kõige suurem probleem koolide kunstõpetuses on see, et seal õpetatakse lapsi, kuidas peab õigesti maalima-joonistama, see pole loov.

Mis on sinu nõuanne, kuidas õpetada või juhendada teistmoodi?

Lastele tuleks anda rohkem vabadust maalimises, joonista-

mises ja mitte öelda ette, et tee niimoodi ja tee nüüd naamoodi. Kõige suurem väljakutse on just see, et mida ma teen selle tüki valge paberiga? Vahel on ka nii, et on hetki, mil ei meeldi see mida on tehtud – tuleb frustratsioon. Kuidas siis sellega hakkama saada. Umbes nii võiks see olla.

Rääkisime küll lastest, aga laiendaks seda küsimust, et miks võiks ühiskonnas laiemalt olla loovtegevused kättesaadavamad, ka täiskasvanutele?

See rikastab meie elusid ja lõpuks teeb meid õnnelikumaks ja pakub mitmeid ressursse. COVID-i ajal ja pärast hakkasid inimesed rohkem tegelema näiteks keraamika ja muude loovate tegevustega. See vajadus on lihtsalt meis sügaval olemas.

Mis sa oled märganud, millised küsimused või teemad sagedamini inimestel üles kerkivad?

Kõige sagedamini on märgata, et inimestel on sellised sisemise kriitika ja arvustamise teemad, mis blokeerivad nende tegutsemist. Ja kartus katsetada, proovida midagi uut või midagi teistmoodi. Samal ajal tunnevad inimesed ennast kuhugi kinni jäänuna ning õnnetuna. Inimesed, kes tulevad maalima, nemad ühel hetkel ei karda enam muutuseid elus, nad ei karda muutusi töös või seda kuidas erinevatele asjaoludele reageerida.

See tähendab, et nad justkui ehitavad üles enesekindlust ja enda aktsepteerimist läbi maalimise?

Jah, enesekindlust ja lihtsalt enda vastu hea olemist.

Enda armastamist?

Jah, just! (Naerab.)

Tahaksin veel küsida, et mis on sinu enda jaoks tasakaalustav tegevus, hobi?

Üks on selline professionaalne tegevus – vähemalt kord aastas teen ma kolmepäevase töötoa koos teiste kunstiterapeutidega Jörg Merzi juures, kus me maalime kõik koos. See on minu jaoks kõige olulisem protsess. Ja muidugi on mu kõige suuremaks kireks keraamika, tegelen sellega samuti. Kuid ühel hetkel tundsin, et ei saa teha kahte asja korraga – kunstiteraapiat ja keraamikat korraga, sest tuleb panustada 100% kas ühte või teise. Otsustasin keskenduda kunstiteraapiale ja panin keraa-

mika nn kõrvale, aga suviti ma õpetan keraamikat suvekursustel. Seda ma naudin väga! Ja kui mul on kunagi jälle aega, sooviksin sellega ka rohkem tegeleda.

Eelpool sai vesteldud, et täiskasvanutel on vahel raske proovida või teha uusi asju. Kuidas sul endal lood on? Mis on sinu jaoks see uus, mingi väljakutse, mida tahaksid proovida?

Ühte asja tahaksin küll teha, mis tooks rõõmu – teha midagi oma häälega, näiteks laulda. Olen kohutav laulja, aga see pakub nii palju lusti, isegi kui kostab kohutavalt (Cora naerab). Ja üks asi on veel, kui mu lapsed on suuremad, sooviks veel kord

elukoha muuta ja elada maapiirkonnas. Sooviks välja lülituda telefonidest ja internetist, linnaelust. (Samal ajal meie internetiühendus hangub ja saame Coraga naerda selle üle, et see toimus hetkel kui ta ütles sõnad “disconnect from internet”.)

Eelmine aasta käisid Eestis, Tallinnas meie kunstiterapeutidele LOM-i trauma koolitust tegemas. Millised on su muljed, mis üllatas, mis puudutas ja mida kaasa võtsid sellest kogemusest?

See oli esimene kord tulla Eestisse. See oli minu jaoks väga eriline, see oli suurepärase kogemus. Minu jaoks oli muljetavaldav teie professionaalsus, avatus, soov õppida.



Cora osalejatega vestlemas. Taustal on näha, et maalitakse seistes ning suured paberid on kinnitatud seinale.



LOM-meetodi juures ei kasutata pintsleid. Värv kantakse paberile käega.

Samuti üllatas, kui kerge oli seda kõike teha hoolimata erinevast kultuurist, keelest. Kõige suurem üllatus oli, et paljud teist töötavad koolides, haridusasutustes, kunstiterapeutidena. See on imeline! Mis veel avaldas muljet oli tõesti kõigi teie suhtlemise avatus ja õppimise soov. Inimesed olid ikkagi pisut erinevatest valdkondadest ning erinevate kogemustega aga valmis nende kogemustega töötama. See puudutas mind, et olite valmis tegelema tõeliselt sügavate teemade ja probleemidega. Saan öelda, et töö iseennest on ju igal pool sarnane, nii Hispaanias, Šveitsis jne, aga mõistsin, kui tähtis koht on ajalool meie traumades. Isegi kui Šveits ja Saksamaa on väga lähedal, on suur erinevus ajaloos ja kuidas see mõjutab põlvkondi (II maailmasõja kogemus näiteks). Teiega töötades õppisin väga palju teie ajaloo kohta ja see puudutas mind väga.

Aitäh, Cora, selle vestluse eest. Ja lõpetuseks, et kui rääkisid eelpool, et sinu väljakutseks on avastada enda häält ja laulda – siis kutsume sind külla Eestisse selle aasta suvel – juuli alguses on meil laulu- ja tantsupidu. On võimalus tulla laulma koos meie rahvaga.

See oleks väga tore, tänan!



Lilian Liiväär
Loovterapeut
Loodusmeel MTÜ, Laagri Kool,
MiCreative OÜ
lilian@dlancer.net

LOM-meetodi väljaõppe kursus

Koolitaja:
Cora Egger

Korraldaja:
ELTÜ HaLto

Maht:
136 akadeemilist tundi
(72 Zoomis, 40 kontaktõppena ja
24 rühmasupervisiooni)

Korraldus:
**neli kolmepäevast sessiooni Zoomis,
üks viiepäevane tsükkel Tallinnas**

Grupi suurus:
18 inimest

Maksumus (võib muutuda):
1600 eurot

Uus grupp:
**2028. aasta kevadel või kui on piisavalt
huvilisi uueks koolituseks**

Info:
mseingarcia@gmail.com



"Podcast **"Jutuajamisi loovteraapiatest"** sai alguse 2022. aastal eesmärgiga rääkida laiemalt loovteraapiatest ja tutvustada eriala.

Mind kannustab millegi loomisel tavaliselt mõte "kõigepealt loo endale." Minu sügavam, isiklik eesmärk alustades oli leida endas uuesti üles oma "miks", motivatsioon ja inspiratsioon loovterapeudi töö tegemisel. Hea võimalus selleks on inimestega rääkida. Ja et see oli nii toitev mu enda jaoks, siis tahtsin seda ka teistega jagada. Ma olen väga tänulik kõigile kolleegidele, teiste erialade esindajatele, kes leidsid aega ja julgust minuga rääkimiseks ja olid nõus endast jagama. Sain sellest väga palju indu.

Kahe aasta jooksul, mil podcasti salvestasin, sündis **11 saadet**. Enimkuulatamad osa on kõige esimene, kus me **Kaire Bachmanni** ja **Kristi Raavaga** räägime tundetarkusest. Esimene saade ilmus vaimse tervise päeval 10. oktoobril. Selle aasta (2022) vaimse tervise kuu oli pühendatud tundetarkusele.

Hetkel on saade pausil, sest taasleitud motivatsioon ja miks on kalendri töiste tegemistega täitnud. Kui on keegi, kes tahaks ise või minuga koos edasi *podcasti* vormis jutustada, siis võib endast lahkesti märku anda.

Inspireerivaid inimesi ja kuulamisi! kõigile!"

Mariliis Tähepõld



<https://tinyurl.com/jutuajamisiloovteraapiatest>

LOOVTERAAPILISE MASKITÖÖ ANTROPOLOOGILINE TAUSTSÜSTEEM

Ethel Kings

*Loovterapeut, draamaterapeut,
superviisor, avatud dialoogi praktik*

Kui meile magistriõppes maskitööd tutvustati, käis sinna juurde hoiatus, et see võib olla intensiivne/ intiimne protsess, mis pole igaühele. Meile anti valida – teha mask või teha karp. Olin oma kursusel ainus, kes soovis maski. Maskist tegin hiljem ka magistritöö. Käesolevas artiklis räägin lähemalt maski antropoloogilisest kontekstist, mis muutis selle teema minu jaoks vastupandamatult paeluvaks. Mind huvitas, mida võis tähendada maskitöö enne, kui tekkis mõiste „loovteraapia.“ Millist rolli etendab/ edendab mask ja sellega kaasuv loomeprotsess inimeseks olemises? Ja kuidas võiks see teadmine olla rikastav täna? Täpsustan siinkohal veel seda, et maskitöö all pean silmas loovtegevust, mis sisaldab maski vormimist, dekoreerimist ja sellega suhtesse astumist kas mõttevahetuse või ettepanemise/kehastumise teel.

Mask identiteedi kandjana

Ehkki maskil on erinevates kultuurides olnud palju eri funktsioone, võib kokkuvõtvalt väita, et mask

on näokate, millel on võime varjata või avalikustada identiteeti. Seda ilmselt seetõttu, et mask kujutab nägu, mis on tihedalt seotud identiteediga. Identiteet on APA sõnaraamatu järgi füüsiliste, psühholoogiliste ja sotsiaalsete omaduste kogumil põhinev enesetunnetus, mille üheks oluliseks tunnuseks on tajus, et täna ollakse sama, kes eile, ja seda tänu sidususele kehatunnetuses, mälestustes, uskumustes ja väärtustes. Seega annab mask tagasisidet selle kohta, kes sa oled ning teeb selle eksternaliseerimise kaudu nähtavaks nii endale kui teistele, toetades seeläbi kogukonnasest kuuluvustunnet ja kogukondadevahelist kommunikatsiooni.

Maskina võib vaadelda ka näiteks inimeste riietumisstiili, mis ühendab teatud subgrupid ja ametite esindajad ühtseks segmendiks ning annab ka kõrvalseisjale mõista, kellega tegu. Näiteks lapilised univormid, mille järgi sõdureid ära tunda või teklid, mille järgi tudengeid ära tunda ja isegi



**NÄHTAVAKS SAAMISE MÄNG.
FOTOL ETHEL KINGS**

eristada, kuhu ülikooli nad kuuluvad, pole oma funktsionaalsuselt kuigi erinevad loodusrahvaste traditsioonilistest kostüümidest ja maalingutest, mis ilmestasid kuuluvust ja käisid rituaalsete tegevuste või pidustuste juurde.

Maski vanimaks kasutusvaldkonnaks võib pidada religioosseid riituseid, mille käigus äratatakse ellu kogukonna müüdid nende läbimängimise kaudu. Sellel toimingul on sügav tervendav tähendus nii indiviidile kui kogukonnale, sest sellega kinnitatakse kogukonna liikmete identiteeti, põlvkondadeülest ühtekuuluvust ning tähendustloovaid uskumusi ja väärtusi. Teine levinud rituaalne maski kasutus on initsiatsiooniriitustel, kus maskikandja ilmub initsieeritavate ette vaimolendina, et olla neile teejuhiks üleminekul uude aregufaasi.

Rituaalsed maskid

Britannica andmetel on mask olnud rituaalses kasutuses inimese heaolu huvides kiviajast saadik. Rituaalsete maskide juurde võivad kuuluda tervet keha katvad kostüümid ja ka mask ise võib olla terve inimkeha suurune. Maskilooja, kelleks on tavaliselt vilunud meistrimees, peab järgima kindlaid reegleid rituaalset maski luues. Loomise käigus tekib meistril maskiga eriline side, mis tegemise käigus järjest kasvab. Osa selle olevuse väest, keda maskis kujutatakse, usutakse kanduvat tegemise käigus ka tegijasse. Ent maski tõeline vägi ilmneb maski ettepanemisel rituaali sooritamiseks. Rituaaliga kaasneb kindel liikumiskava, milles etendatakse kogukonnale olulisi müüte. Neid läbimängimisi võib vaadelda draamaterapia eelkäijatena.

Maske peetakse traditsioonilistes ühiskondades pühadeks artefaktideks, millel on oma vägi, ent väe äratamiseks on omad reeglid. Seega suvalise inimese käes on mask elutu ese, ent rituaalses

kasutuses muudab mask oma kandja kellekski teiseks, jumaluseks või vaimuks, kelle mask ette pannakse, et temaga kontakti astuda. Tihti peale otsitakse kontakti just kaitsevaimudega, kelleks on olnud valdavalt kohalikud loodus- ja loomavaimud. Traditsionaalsetes ühiskondades usutakse, et maskikandja reaalselt muutubki maski kandmise ajal selleks olevuseks, kelle mask riituse käigus ette pannakse. Riituse järel, kui mask eest ära võetakse, saab ta taas iseendaks. Maski kohatu kohtlemine lõpeb maski väe kadumisega.

Elav maski traditsioon

A. Mossolova kaitses aastal 2020 Tallinna Humanitaarteaduste Instituudis doktoritöö Alaska yupide maskitegemise traditsioonide taasloomisest. Dp doktoritöö kirjeldab, kuidas traditsiooniline maskitegemine toetab yupide ellujäämist ja kohanemist muutuva maailmaga ning tervenemist nii indiviidi kui kogukonna tasandil. Mossolova kirjutab, et mask aitab siduda minevikku ja olevikku, integreerida läbielatud katsumusi, luua uut kvaliteeti suhtes iseenda, oma kogukonna ja kultuuriga ning tuua nähtavale kogukonna identiteeti ning väärtusi. Maski tervendav jõud ei seisne Mossolova sõnul mitte ainult meditatiivses tegevuses, mida kunsti tegemine pakub, vaid veelgi enam visuaalses lugude jutustamises ja mütopoeetilises mõtlemises, mida mask võimaldab. Oma loo jagamise kaudu vabanevad pinged, tõuseb vastupanuvõime ja tekib kontroll oma identiteedi üle.

See tuleb meelde Gabrielle Rothi sõnu: Kui kurta traditsioonilisele tervendajale vaimse tervise muresid, esitaks ta suure tõenäosusega ühe neljast küsimusest: "Mis ajast sa enam ei tantsi? Mis ajast sa enam ei laula? Mis ajast ei lase sa ennast enm lugudest lummata? Ega magusast vaikusest lohutada?" Oletan, et visuaalkunsti pole siin nimeta-



Kohtumine surmateadlikkusega

Hetk maski valmimise protsessist



tud vaid seetõttu, et visuaalne kunst on traditsioonilistes ühiskondades sedavõrd põimunud igapäeva eluga, et seda on lihtsalt igal pool – rõiva tikandites, ehte kujunduses, näomaalingutes jne. Kui polnud veel mõistet „loovteraapia“ ega „psühholoogia“ olid ühistantsimised ja laulmised, olid lõkke ümber istumised ja lugude vestmise kunst, mis täitsid nende kaasaegsete distsipliinide funktsiooni – integreerida keerulisi kogemusi ja õppida nendest, õppida eelnevate põlvkondade kogemustest ja saada juhatust, toetada kogukonnaliikmete kuuluvustunnet, toimetulekut ja vaimset heaolu.

Teater ja maskeraad

Ehkki minu huvi keskendus eeskätt traditsiooniliste ühiskondade maskikästlusele, ei piirdu maski ajalugu traditsiooniliste ühiskondadega. Meile hästi tuttav traagilisest ja koomilisest maskist koosnev teatri sümbol saab alguse Vana-Kreeka teatrist, kuhu mask jõuab läbi Dionysose müsteeriumide. Kuna Dionysus oli seotud ekstaatiliste ja muude muutunud teadvuse seisunditega, tähistas mask Dionysuse müsteeriumides transformatsiooni ja sidet jumaliku maailmaga, nii nagu traditsionaalsetes ühiskondades, mida sai eelpool kirjeldatud.

Hilisemas rakenduses teatris ja karnevalidel kaotab

mask oma transformatsiooni esilekutsuva väe, kuna maski kandja ei loobu enam oma identiteedist, vaid astub korra kellegi teise rolli, jäädes sealjuures siiski iseendaks. Vana-Kreeka teatris võimaldas mask etendada ühel ja samal näitlejal mitut erinevat rolli. Siinkohal saab rääkida maski võimest toetada näitleja rollirepertuaari. Teatrimaske kanti ka võimendamaks tegelaste isikuomadusi, emotsioone ja sõnumeid, et need oleks publikule selgemini arusaadavad.

Karneval annab maskile taas uue tähenduse. Veneetsia karnevali näitel võib rääkida maskist selliselt nagu olemegi tänapäeval harjunud – mask muutub identiteedi varjajaks. Karnevalimask võimaldab maski taha varjunult eirata sotsiaalse staatusega seonduvaid piiranguid ja käituda viisil, mis poleks oma näoga mõeldav. See on võimalus olla üheks päevaks kõigiga võrdne – ülik saab laskuda lihtinimese tasandile ja lihtnimene saab vabaduse astuda üle temale kehtestatud piiride – kumbki on üheks päevaks vaba teda kammitsevatest reeglitest ja raamidest. See on kummalegi võimalus lasta endast pinged välja. Ent terapeutilise mõju kõrval võimaldas maski kandmisega kaasnev karistamatus ka deviantset käitumist, mistõttu muutus selline praktika ebatavaliseks ja tuli keelustada.

Sandi, sangari ja klouni maskid

Mardisandid võtavad samuti üheks õhtuks kellegi rolli, kes nad ise ei ole – traditsiooniliselt maskeeriti end just loomadeks, pandi tagurpidi kasukad selge ja habemed ette. Rahvapärimeses käisid mardisandid talust tallu pererahvale rituaalsete laulude, mängude ja tantsude saatel viljaõnne toomas, mille eest saadi vastutasuks ohvriande. Santimine oleks sobinud ka rituaalsete maskide või elava traditsiooni alajaotusse, ent jätsin ta siia, sest ehkki traditsioon on tänaseni elav, ent santimise tähendus on tänaseks muutunud rituaalsest meelelahutuslikuks ajaviiteks.

Mainimata ei saa jätta kangelaste maske, mida kandes sooritavad muidu tavaelu elavad inimesed ebatavalisi tegusi, nt Zorro või Ämblikmees. Maski varjus ollakse vaba ka nähtamatutest niitidest, mis seovad juba väljakujunenud sotsiaalse staatusega, ootustega olla see, kellena ollakse harjunud sind nägema ja hirmust mitte olla vastuvõetud teistsuguses rollis. Maskikangelased on inspireeritud nii müütilistest tegelastest kui ajaloolistest isikutest, kes küll tingimata maski ei kandnud, ent pidid varjama oma identiteeti, et pidada võitlust ülekohtu või vaenulike jõudude vastu.

Omaette mõtteaineks on klounimask, nina või grimm, mis kujutab kõrvuni naeratust, punetavat nina, põsele justkui tätoveeritud pisaraid. Klouni õigus on võimendada emotsiooni kuni groteskini

võimaldades kogeda selle täit spektrit, et see siis endast maha jätta. Ka kojanarrile, kes on klouni eelkäija, oli lubatud asju, mis polnud kellelegi teisele lubatud. Tema eesõigus oli teha nähtavaks tõde, millele keegi teine ei julgenud osutada, pehmenedes selle vastuvõetavust mängu ja huumoriga. Tänapäeval on üle maailma levinud ja ka Eestisse jõudnud haiglaklounid. Klounile on iseloomulik paradoksi kehastusena aidata taluda ambivalentstust, leida lootust pimeduses ja liikuda läbi elu ummikseisudest.

Kokkuvõte

Maskil on olnud ja on siiani mitmeid rolle. Esiteks edendab mask endast teadlikuks saamist, mis on tervenemise eeldus. See omakorda võimaldab selgemat kommunikatsiooni, mis tähendab paremaid sotsiaalseid suhteid. Kolmandaks torkab silma toetatud muutumisvõime või nagu psühhodraamas öeldakse – rollirepertuaari avarumine, mis tagab suurema paindlikkuse ja paranenud toimetuleku. Ning neljandaks on maskikandmisel vabastav toime, mis võimaldab korda saata midagi, millega tavaolukorras toime ei tulda. Need tegurid on inimeseks olemise, püsijäämise ja vaimse tervise seisukohast vaadatuna täna sama aktuaalsed kui tuhandeid aastaid tagasi ja see näitab, et inimkonnana oleme üks tervik, ehkki eri aegadel ja eri geograafilistes asukohtades oleme ehtinud end erinevate sulgedega.

SÕNARÄGASTIK

Selles sõnaderägastikus on 50 sõna, mis kirjeldavad moel või teisel loovteraapiate kogukonda. Leia need sõnad üles (vasakult paremale, paremalt vasakule ja diagonaalides).

Lahenduseks on üks mõttetera, mille põhjal tee kunstitöö ja saada sellest foto **hiljemalt 30. septembriks** aadressile ajakiri.loovteraapiad@gmail.com. Saabunud töid kasutame järgmises ajakirjas illustratsioonidena. Sõnaderägastiku autor Laima Parik.

E	O	L	E	M	U	S	U	S	U	H	Õ	T	E	S	E	N	E
N	A	L	I	V	E	M	O	T	S	I	O	N	A	A	L	N	E
I	L	E	O	A	O	S	U	V	S	I	E	S	E	S	I	O	E
M	E	N	V	B	A	L	I	E	H	U	S	K	I	M	L	O	K
I	N	I	S	A	H	O	O	L	I	V	A	D	A	U	O	R	S
R	I	H	U	T	A	L	V	E	K	O	O	L	V	U	O	U	P
E	M	Õ	S	A	R	T	I	S	T	I	O	U	A	S	V	S	E
E	E	P	I	H	J	Õ	U	D	D	O	M	G	T	I	U	L	R
N	G	S	L	T	U	U	N	U	V	I	Õ	E	S	K	S	I	T
O	O	U	U	L	T	M	U	T	E	K	Õ	M	U	A	S	K	I
P	K	D	G	I	U	T	E	D	H	A	R	I	D	U	S	I	S
M	A	A	N	K	S	R	E	L	S	S	O	S	O	N	R	U	O
O	M	E	Ä	O	A	R	O	M	U	U	H	E	O	E	T	S	I
K	L	T	M	A	K	I	R	G	T	L	S	L	L	U	K	A	K
D	I	E	P	E	D	U	S	U	I	I	G	A	U	U	A	K	R
P	A	I	N	D	U	V	G	U	L	K	G	M	S	P	O	I	Ä
I	A	T	E	L	J	E	E	O	T	A	B	U	T	Õ	Õ	T	M
D	M	I	G	A	V	I	K	O	K	O	O	S	T	Õ	Õ	U	S
U	D	E	S	U	T	R	Ä	Ä	V	O	O	L	I	M	I	N	E
R	E	S	S	U	R	S	I	D	U	S	A	L	D	U	S	L	E

ARTIST, ATELJEE, EESMÄRK, EKSPERT, EMOTSIONAALNE, ENESETÕHUSUS, GALERII, HARIDUS, HARJUTUS, HOOLIVAD, HUUMOR, IGAVIK, ISESEISVUS, JÕUD, KASULIK, KIRG, KOGUKOND, KOLMIKSUHE, KOMPONEERIMINE, KOOSTÖÖ, LOODUS, LOOTUS, LOOVTERAAPIAD, LOOVUS, LUGEMISELAMUS, MAAILMAKOGEMINE, MUUSIKA, MUUTUS, MÄNGULISUS, NALI, NOORUSLIK, NUTIKAS, OLEMUS, OSKUS, PAINDUV, PIDUR, RESSURSID, RÕÖM, STUUDIO, TALVEKOOL, TEADUSPÕHINE, TUGEVUS, TÖÖTUBA, USALDUS, USTAV, UUDSUS, VABATAHTLIK, VOOLAMINE, VOOLIMINE, VÄÄRTUSED



Ethel töötab loovterapeudi ja avatud dialoogi praktikuna Papaveri meeskonnas ning superviisorina Moreno keskuse alt, lisaks teeb Ethel psühhodraama teraapia ja enesearengu grupe.
Kontakt ethel.kings@gmail.com



Vt FB-st Psühhodraama – avanemine imaginaalsele reaalsusele.