

# UUDISKIRI

EESTI MUUSIKATERAAPIA ÜHING

Euroopa  
Muusikaterapia  
Päev!

Muusika  
liigutab  
mind

15. november  
2018

muusikaterapia.eu  
musictherapyday.com

 Eesti Muusikaterapia Ühing

 emtc

## Head ühingu liikmed!

Täna tähistame kogu Euroopas juba viiendat korda muusikaterapia päeva. Igal aastal on sel puhul toimunud lisaks ettekannetele ja avatud töötubadele ka midagi, mis meid on moel või teisel pealinna kokku toonud. Seekord tegime pisut teisiti - otsustasime sel puhul elu anda millelegi uuele - meie oma ühingu uudiskirjale. Seeme sai mulda visatud juba suve algul, kui koos tantsu- ja liikumisterapeutidega Muhu saarel suvelaagris tulevikuplaane arutasime. Esialgu on mõte hakata uudiskirja välja andma kord kvartalis ja kajastama seda, mis võiks meile kõigile huvitav ja vajalik olla. Mis kujul ja kuidas see areneb, sõltub suuresti meist kõigist.

Pisut veel tänasest tähtpäevast. On rõõm tõdeda, et Lõuna-Eesti tublid terapeutid on ka sel aastal mõnusa ühisürituse korraldanud, mis leiab aset 24.novembril Põlva haiglas. Mitmeid töötubasid üle Eesti on toimunud ja toimumas ka tänavu - nii Euroopa Muusikaterapia Päeva kui ka EV100 raames. Paljude ürituste info on jõudnud meie sotsiaalmeedia kanalite kaudu ka laiema publikuni, kuid nii mõnigi leiab aset erinevate asutuste suletud uste taga ja neist loodame kuulda edaspidi, kui on aeg tagasi vaadata ja kokkuvõtteid teha.

Soovin meile kõigile tänase päeva puhul palju õnne ja õnnestumisi ning usun siiralt, et teineteist toetades oleme edukamad ja õnnelikumad, kui üksi elu eest võideldes.

Juhatuse nimel parimat soovides,

Kaia Laurik

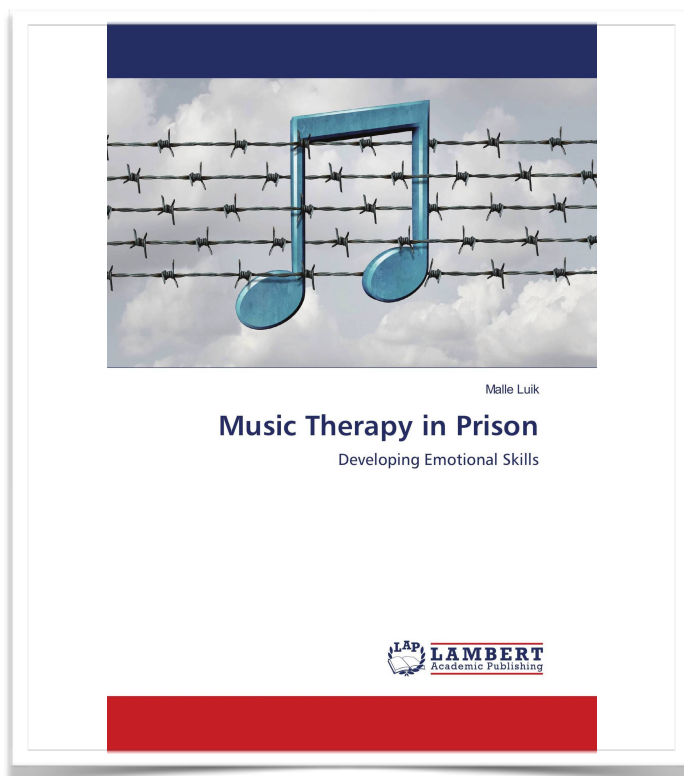
## MUUSIKATERAAPIA VANGLAS

Lõppeval suvel andis Malle Luik LAP LAMBERT Academic Publishing kaudu välja raamatu "Music Therapy in Prison. Developing Emotional Skills." See on omamoodi kokkuvõte Malle lõppenud pikast muusikaterapeutilisest töökogemusest vanglas ja 2014. aastal kaitstud doktoritööst Hamburgi Muusika- ja Teatriülikoolis.

Raamat võib huvi pakkuda ka neile, kel otsest kokkupuudet vanglaga pole olnud sest sisu puudutab mitmeid teemasid, mis väga olulised paljude meie igapäevaste traumeeritud klientide puhul: emotsionaalne intelligentsus/oskused, vanemlikkus, laste väärkohtlemise liigid, koduvägivald, vihajuhtimine, kaassõltuvus ja selle raviastapid, jm. Järgneb kokkuvõte empiirilisest uuringust (MT grupitöö emots. oskuste arendamise eesmärgil, et vähendada kaassõltuvuslike sümptomeid ja krim. käitumist) ja uuringu järelduste põhjal koostatud muusikateraapia sotsiaalprogramm, kust võib leida kasulikke tehnikaid, töö- ja kodutöölehti nii klientidele kui ehk ka iseenda sisse vaatamiseks ja analüüsimiseks.

Raamat on inglisekeelne, maht 350 lk.

Tellida saab posteril näidatud veebileheküljelt [www.morebooks.de](http://www.morebooks.de) (otsingusse lüüa raamatu pealkiri, hind 48.90 eur) või otse Mallelt, samal e-maili aadressil (hind 43 eur). Kontakt: [musicth@hotmail.com](mailto:musicth@hotmail.com).



**Sügiseseid sünnipäevalapsed:**

Merle Hillep 8.09  
 Katariina Seeherr 8.10  
 Viivika Riitel 11.10  
 Olga Tambre 17.11  
 Kaja Normann 18.11  
 Liljana Samuljak 23.11  
 Malle Mölder 26.11

**Helisevat õnne!**

## ÜHINGU LIIKMED EUROOPA

### PROJEKTIDES:

Erasmus+ projekt STALWARTS Eestis, Randvere koolis (Käll Kruusmägi)

STALWARTS ehk "Õpetajate ja õppurite toetamine kunstidega: suhtetervis Euroopa koolides", projekti põhieesmärgiks on julgustada õpetajaid uurima muusika- ja kunstikogemuste sensorset mõju ja suhteaspekte ning rakendama loovaid tegevusi, mis toetaks positiivse seotuse teket klassiruumis. Projekti eestvedaja riigi Inglismaa ja selle esinduskooli West of England teadurite sõnul on taoline rahvusvaheline pilootprojekt, kus kohtuvad õpetajad, terapeutid ja teadlased ühtse eesmärgi nimel kogu üle Euroopa, et edendada ja toetada laste vaimset tervist klassiruumis, üks esimesi Euroopa Liidus.

Eelmisel aasta oktoobris käis Randvere Kooli külastamas nii projekti looja professor ja muusikateraapia pioneer Dr. Leslie Bunt, West of England Ülikoolist, kui ka Tallinna Ülikooli loovteraapia õppejõud Dr. Eha Rüütel ja Dr. Malle Luik. Külastuse käigus jättis kool partneritele Inglismaalt nii sügava mulje, et nad mitte ainult ei soovinud, et Randvere Kool oleks üheks osalejaks projektis, vaid et ka ava-konverents märtsis, toimuks kindlasti siin. Konverentsi eestvedajaks oli EMTÜ juhatuse liige ja muusikaterapeut Käll Kruusmägi.

Selle õppeaasta projektitöö fookuses on ka kahe täienduskoolitus-mooduli käivitamine Tallinna Ülikooli Loodus- ja terviseteaduste instituudis, mis suunatud nii projektis osalejatele kui ka teistele huvitujatele- õpetajatele jt kooli tugispetsialistidele. Teemaks õpilaste kaasamist ja eneseregulatsiooni toetavad kunstidel põhinevad töövõtted.

Loe projektist lähemalt siit + palju toredaid pilte: <http://opleht.ee/2018/10/kunstid-opetaja-portfellis/>

Tutvu koolituse ajakavaga [siin](#).

## EMTÜ uued liikmed

### Maria Kohv (Saku)



"Mulle on omane abivalmidus, heatahtlikkus, rahulikkus, mõtlikkus, avatud meel, sõbralikkus, loomingulisus, empaatilisus ja julgus. Oma algteadmised muusikast sain Arsise Kellade Koolis ja Saku Muusikakoolis.

Olen lõpetanud Tallinna ülikoolis muusikateraapia magistriõppe ning bakalaureuse- ja magistritöö teemadeks olid vastavalt „Pillimäng kui keskeas täiskasvanute enesearengu toetaja“ ja "Muusikateraapia grupitöö mõju eakate heaolule ja emotsionaalsele enesetundele".

Terapeutina on mul humanistlik, kliendi- ja lahenduskeskne lähenemine. Teraapiatöös oman läbi erinevate praktikate kogemusi järgnevate sihtgruppidega: eakad, intellektipuudega noored, sõltuvushäiretega noored, üldpsühhiaatria osakonna patsiendid ja liitpuudega täiskasvanud).

Kasutan retseptiivseid ja ekspressiivseid muusikateraapia meetodeid ning lemmiktehnikateks on temaatiline kliiniline improvisatsioon ja laulusõnade analüüs. Hetkel töötan erivajadustega täiskasvanutega Käo Tugikeskuse Maleva ja Pae keskuses."

### Tatjana Allik (Kohtla-Järve)



"Õppisin 1980. aastate lõpus Venemaal Vladimiri riiklikus pedagoogilises instituudis muusikaõpetajaks, raha aga t e e n i s i n noorteraamatukogus. Seal nägin ühe saksa autori raamatut, kus oli kirjas, et Saksamaal ja Prantsusmaal

kasutati muusikateraapiat psühhomotsionaalsete häirete all kannatavate inimeste puhul. Küsisin rektorilt, kas ka meie sellega tegeleme, ning selgus, et mitte. Kuid kuskile sügavale südamesse jäi see info tallele ja kolm aastakümnet hiljem mu nooruspõlve unistus teostus. Kuni 2015. aastani töötasin koolis muusikaõpetajana. 2014. aastal alustasin õpinguid Bulgaaria Euroopa Muusikateraapia Akadeemias ja Moskva muusikateraapia ja innovatsiooni tehnoloogia uurimiskeskuses ning lõpetasin 2015. aastal.





Pildil Käll Kruusimägi Randvere kooli õpetajatega

## KONVERENTSI JÄRELKAJA

(Kaia Laurik)

IAMM (International Association of Music and Medicine) V rahvusvaheline konverents Barcelonas 7-10. juuni 2018 (osalesid Kaia Laurik ja Marit Mõistlik-Tamm).

Konverents tõi kokku oma eriala spetsialiste ja tudengeid üle terve maailma - Hiinast Brasiiliani. Kohtusid muusikaterapeutid ja arstid, teadlased ja tehnoloogia-arendajad.

Huvitavaks tegi selle konverentsi nii üleilmne kaasatus, kui ka erinevate vaatenurkade paljusus, kes ometi kõik ühe ja sama asja eest väljas on - kuidas muusikat kasutada inimeste toetamiseks, ravimiseks ja elukvaliteedi parendamiseks.

Sel aastal oli eradi päev pühendatud ka vibroakustilisele teraapiale, kus lisaks meie põhjanaabrite ootuspärastelt teaduspõhistele ettekannetele võis kuulda ka Lõuna-Ameerikast puhuvaid põnevaid tuuli. Näiteks kuidas rakendada vibroakustilisi protseduure ilu- ja noorenduskuuride vankri ette, või kuidas ühendada teadmisi Hiina meditsiinist ja meridiaanidest helivibratsioonide kasuteguriga.

Päevad oli tihedad ja sisukad ning töid endaga kaasa mitmeid samastumisi sarnastes valupunktides üle terve maa, kui ka adumist, et meil siin Eestimaal on muusikaterapia olukord ikka päris hea. Oli ka hetki, mil tundsin pisut kadedust või ehk

## EMTÜ uued liikmed

Olen muusikaterapia ühingute liige Eestis ja Venemaal, Rahvusvahelise Strateegilise liidu „Doctor Music“ liige. Tegelen muusikaterapia uurimistööga, mida kasutatakse maailmas traditsioonilises ja naturaalses meditsiinis. 2016. aastal avasin rehabilitatsioonikeskuse Doctor Music from Estonia OÜ, kus osutatakse sotsiaalse ja tööalase rehabilitatsiooni teenuseid.

Olen edukalt osalenud kahel suurel rahvusvahelisel kongressil ja sümpoosionil, esinedes ettekandega retseptiivse muusikaterapia kasutamisest psühhosomaatiliste häirete korral. Tulevikus tahan avada algkooli hüperaktiivsetele ja mitmesuguste käitumishäiretega lastele ja tegelda ka vokaalteraapiaga. Samuti jätkata õpetajana - õpetada lapsi kitarri, akordioni ja süntesaatorit mängima.”

## Merike Mõttus (Valgamaa)



“Töötan Valga Jaanikese koolis (HEV laste kool), muusikaõpetaja / muusikaterapeutina ning Valga Põhikoolis muusikaõpetajana. Muusikaterapia hakkaski mind huvitama erivajadustega lastega

töötades. Tahtsin rohkem teada muusikaterapiast ja selle mõjust erilistele lastele, kuidas neid lapsi aidata. Nii asusingi õppima Eesti Muusika- ja Teatriadeemia muusikaterapia algkursusel. Selle läbimise järel oli huvi veel suurem ja jätkasin õpinguid põhikursusel. Olles lõpetanud põhikursuse hakkasin taotlema muusikaterapeudi kutset. Selle ma ka eelmisel aastal sain.

Muusikaterapia ühingus olen eelkõige sellepärast, et saada infot, mis vabariigis muusikaterapia-alast toimub (kursused jne). Tore on ka vahel kokku saada sama ala inimestega, infot vahetada ja kogemustest rääkida.

Töötan põhiliselt just erivajadustega lastega. Olen teinud muusikaterapiat ka täiskasvanutele, nii individuaalterapiat kui ka grupiterapiat.

Hariduselt olen klassiõpetaja, olen lõpetanud Tartu Ülikooli Pedagoogilise seminari. 2014 lõpetasin Viljandi Kultuuriakadeemia huvijuht-loovtegevuse õpetaja eriala. Samuti olen läbinud eripedagoogika kursused.

sihti, mille poole pürgida. Eriti puudutas see ravimeeskonna ja muusikaterapeutide koostööd mõnes asutuses, kus oli meeskonna juhiks muusast puudutatud doktor või muidu avatud inimene. Loomulikult sai sõlmitud ka palju uusi tutvusi, mis loodetavasti tulevikus ka meie koostöövõimalusi rikastab. Olen ise väga tänulik PERH Psühhiaatrikliinikule, kes minu osalust konverentsil igati toetas ja rahastas.



Pildil Kaia Laurik koos Ronnie Gardineri ja tema kolleegiga. Ronnie Gardiner Method'i motoks on: "Rütm on elu ja elu on rütm!"

Väikese ettekujutuse toimunust ja esinejatest saate ehk abstraktiraamatut sõlmides.

Konverentsil astus ettekandega üles ka meie ühingu liige Marit Mõistlik-Tamm.

Ettekande abstraktiks oli: A Single Case Study for Vibroacoustic Therapy for New Moms (Marit Mõistlik-Tamm, Tallinn University, Tallinn, Estonia).

## EMTÜ uued liikmed

### Triin Žemžurova (Tallinn)



"Olen lõpetanud Tartu Heino Elleri nimelise muusikakooli noorteosakonna viuli erialal ning aastal 2011 alustasin õpinguid Tallinna Ülikooli Kunstiteraapiate eriala, muusikateraapia suunal.

Bakalaureuseõpe juhatas mind erinevate sihtrühmade juurde, liitpuuetega (sh pimedad) lapsed, alkoholi- ja narkosõltuvusega noored ning lapseootel naised ja pered. Oma lõputöö kirjutasin teemal "Muusikateraapia sidumine improvisatsioonilise tantsukompositsiooni loomisega grupis. Kunstiprojekti protsess ja analüüs."

Ülikooli õppetöö kõrvalt jätkasin eraviisiliselt viola õpinguid, millest kujunes välja minu põhipill. Alates 2016. aastast töötan Tallinna Tugikeskuses Juks muusikaterapeutina, pakkudes individuaal- ja grupiteenuseid intellektihäirega täiskasvanutele.

Arvan, et osalemine muusikateraapia ühingu töös ja tegemistes on spetsialistidele väga oluline, andes võimaluse teineteisega suhelda, olla ühenduses ja saada informatsiooni muusikateraapia maastikul toimuvast."

Uudiskirja aitasid koostada

Kaia Laurik  
Käll Kruusmägi  
Maria Kohv  
Heili Peegel  
Marion Untera  
Marit Mõistlik-Tamm