

# UUDISKIRI

EESTI MUUSIKATERAAPIA ÜHING



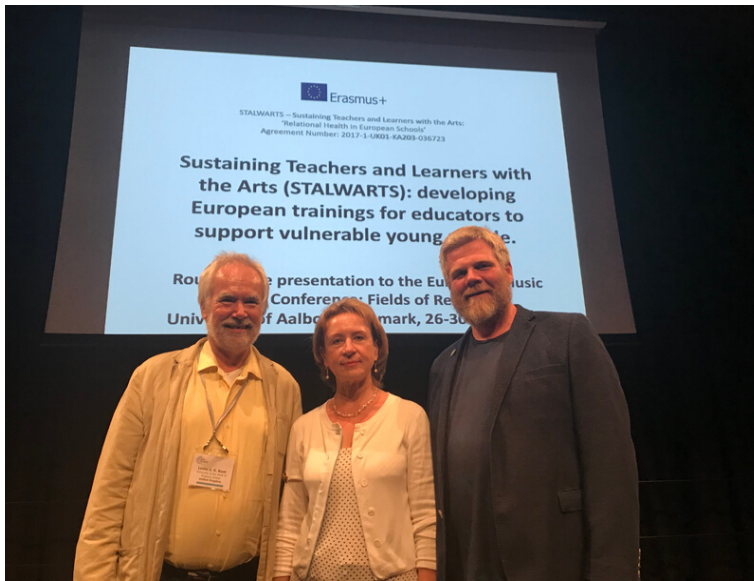
## Head ühingu liikmed!

*Kaia Laurik, juhatuse esimees*

Aasta on lõppemas ning on paras hetk taas kokkuvõtteid teha. Sel kevadel sai Eesti Muusikaterapia ühing taaskord uue juhatuse ning peale esimehe on kõik uued ja värsked tegijad: Kertu Rummel, Laura Pley, Kadri Reinsalu ja Merike Mõttus. Algatuseks pidid Kertu ja Laura magistritööd enne ära kaitsma, kui said käised üles käärida ja juhatuse tööle pühenduda. Siinkohal on mul suur rõõm õnne soovida kõikidele tänavustele muusikaterapia suuna lõpetajatele. Palju õnne Kadi Arula, Kerli Rimmelgas, Kertu Rummel ja cum laude Laura Pley! Selle vahva meeskonnaga ja paljude teistega kohtusime juunikuus Värska sanatooriumis ühingu Suveseminaril, kus sai koos maalitud, lauldud, supeldud, paadiga sõidetud ja uusi plaane arutatud. Sügis tõi juba teisemad tuuled ning teiste suuremate ja väiksemate muudatuste hulgas tuli ette võtta ka kutsestandardi uuendamine koos Loovteraapia ühinguga. Täpsemalt nendest muudatustest juba lähiajal. Kiirpilgu viskame ka Euroopa Muusikaterapia Päeva raames toimunule ja teistele põnevatele tegemistele, mis sel aastal toimunud ja mis ees ootamas. Üks lootus on, et meie Uudiskirja uuenenud meeskond ka täieneb ja suudame siiski kord kvartalis teiega kõiki põnevaid ja olulisi tegemisi jagada. Selle aasta 15. detsembril sai EMTÜ juba 29. aastaseks. Seega algas 30. eluring meie ühingul ja juubeliaasta! Selle piduliku mõttega tahakski lõpetada ning ühtlasi soovida kõigile rahulikku jõuluaega. Võtke aega endale, puhake, täitke oma anumad rõõmu ja inspiratsiooniga, et oleks, millest jõudu ammutada!

Ilusaid pühi soovides,

Kaia Laurik



STALWARTS projekti tulemuste ümarlaua liikmed EMTÜ konverentsil (Leslie Bunt UK-st, Malle luik Eestist, Viggo Krüger Norrast).

## MALLE LUIK JAGAB OMA RAHVUSVAHELISI TEGEMISI

*Malle Luik*

"Olen viimase 2 aasta jooksul osalenud ülikoolidevahelises rahvusvahelises muusikaterapia projektis **STALWARTS** (Erasmus+ raames). Projektist võtsid osa 6 ülikooli ja 6 üldhariduskooli erinevatest Euroopa riikidest. Projekti juhiks oli tuntud inglise muusikaterapeut prof. **Leslie Bunt**, keda ka paljud EMTÜ liikmed tunnevad/teavad. Eestit esindasid projektis Tallina Ülikool (prof. **Eha Rüütel** ja mina) ja Randvere Kool (esindajaks muusikaterapeut **Käll Kruusmägi**, lisaks 6 õpetajat). Projekti eesmärgiks oli uurida, kuidas muusikaterapia jt. kunstiteraapiate tehnikate abil kaasata lapsi ja tõhustada õppetööd erinevates klassitundides. Projekti käigus õppisid Randvere Kooli õpetajad TLÜ täienduskoolituse raames kasutama lihtsaid muusika jt. kunstiteraapiate tehnikaid oma klasside õpilastega.

2019. aasta oli projekti lõpetamise ja kokkuvõtete tegemise aeg ning see andis võimaluse aprillikuus külastada Bologna Ülikooli Itaalias, kuhu kogunesid

## EMTÜ UUED LIKMEMD

**LAURA PLEY**



"Muusikaterapia õpinguteni viis mind kohe peale keskkooli huvi muusika ning psühholoogia vastu - 2011. aastal astusin Tallinna Ülikooli Kunstiteraapiate bakalaureuse-õppesse. Peale lõpetamist viis elu mu teisele poole maakera, kuid suur tahe õpinguid jätkata tõi mu siiski tagasi Eestisse. 2016. aastal jätkasin õpinguid magistriõppes, mille lõpetasin 2019. aastal cum laude. Magistritöö raames uurisin grupi-muusikaterapia mõju söömishäiretega noorte perfektsionismile. Oman mitmekülgset praktilist kogemust erinevate sihtgruppidega, kuid peamiselt on minu huviorbiidis olnud noored. Muuhulgas olen kutsega noorsootöötaja. Usun, et muusika on võimas vahend, mis avab teraapiakontekstis nii mõnegi suletud ukse."

**ANNE TULLUS**



"Olen aastaid töötanud personali-spetsialistina. Kui nüüd lastega kodus olles mõtlesin, kuhu tööalaselt edasi areneda, avastasid, et kolme minu jaoks olulist



EMTC delegaadid Aalborgis.

kõik projektis osalenud maade esindajad ning kohalikud muusikaterapeutid ja üliõpilased. Jagati kogemusi, külastati üht väga huvitavat kohalikku kooli (kus on aastaid rakendatud muusika jt. kunstiteraapiate tehnikaid igapäevases õppetöös), kuulati osalejate nii teaduslikke uurimus- kui muusikalisi ettekandeid, musitseeriti-improviseeriti koos.

Bologna Ülikoolis viisin läbi ettekande "**(Inter) connections between drumming - rhythm - entrainment- Neurological Music Therapy (NMT)**", ajendatuna äsja läbiviidud täienduskoolitusest Randvere kooli õpetajatele.

Eestipoolseid projekti tulemusi, mis kajastavad muusika ja muusikateraapia tehnikate kasutamise eesmärgi, võimalusi ja kasulikkust erinevates klassitundides, olen tutvustanud sel aastal mitmel konverentsil: maikuu TLÜ konverentsil "**Kunstid aitavad õppida!**", seejärel juunis **EMTC konverentsil** Aalborgis ja septembris **ECARTE** (so. loovteraapiaid õpetavate ülikoolide ühendus) konverentsil Hispaanias. Viimane toimus UNESCO maailmapärandi nimistusse kuulavas keskaegses Cervantese kodulinna - Alcalá de Henares'es. Viimases sain toremaid kogemusi just tantsu- ja liikumisteraapia töötubades osaledes, ning muidugi linna ennast uudistades. Nii EMTC kui

## ANNE TULLUS (JÄTKUB)

komponenti - muusikat, inimestega tööd ja huvi aju toimimise vastu - sisaldab muusikateraapia. Muusika teraapilist mõju olen kogenud oma elus korduvalt, alates teismelise eas emotsioonidega toimetulekuks Luikede Järve kuulamisest kuni sünnitusel regilaulu laulmiseni. Soovin õppida muusikaterapeutiks, sest muusika mõju on võimas ning tahan sellest rohkem teada. Teed alustasin Tallinna Ülikooli kevadisel algkursusel.

Lisaks muusikale paeluvad mind ilu märkamine, keskkonna säästmine, (tarkvara) testimine, vanade majade säästev renoveerimine, vabastav tants ja permakultuur."

## BRITTA LUTS



"Olen 26-aastane maailmakodanik, kes naudib enim inimeste aitamist ning reisimist. Hetkel tegelen aktiivselt mõlemaga ning mulle meeldib tihti öelda, et teraapiaprotsessi on justkui rännak sügavale iseendasse. Täiendan end viimased aastad üsna pidevalt erinevate psühholoogia alaste koolitustega nii Eestis kui ka välismaal. 2019.A. osalesin Londonis rännakuteraapia koolitusel Anne Jirsch'i juhendamisel. Tee muusikateraapiat leidisin aastaid tagasi teraapias käies, kus mõistsin, et õenduse eriala õpingud Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis ei ole täpne viis, kuidas soovin inimesteni jõuda.



Töötuba Euroopa kunstiteraapiate konverentsil Islandil.

ECARTE konverentsil näitasin ettekande raames ka videofilmi, mille oli teinud Käll Kruusmägi Randvere Kooli õpetajate tööst muusika jt. kunstiteraapiate rakendamises klassitundides. Film leidis kuulajate poolt väga head vastukaja ning küsiti kontakte kooliga tutvumiseks. Kiitus ja tänud Källile!

Juunikuise EMTC Aalborgi konverentsiks tuli valmistada ette kaks ümarlaua ettekannet. Üks käsitles supervisiooni teemat (juhatas Inge N. Pedersen) ja teine puudutas muusikateraapia suhteid loovteraapia teiste suundadega (draama, kunst, liikumine/tants). Viimase valmistasime ette EMTC delegaatide töögrupiga, kuhu kuulun.

2018.a. aasta oktoobris toimus ka **Euroopa kunstiteraapiate konverents** Islandil, kus rääkis taas muusikateraapia supervisiooni teemal. Sellest ilmus ka artikkel 2019.a. juulis Euroopa rahvuslike supervisiooniühingute assotsiatsiooni **ANSE ajakirjas**, kus kirjeldasin TLÜ muusikateraapia magistriõppe tudengite ja minu kogemusi grupisupervisioonis osalemisest ja selle läbiviimisest. Islandil tutvusin väheste Islandi muusikaterapeutidega, kes kõik on õppinud väljaspool kodumaad (Aalborgis, USA-s, jm.), lisaks paelusid uued kohtumised/ettekanded/töötoad ja sealne maagiline loodus. Kokkuvõtteks - on olnud tihe, sisukas, väljakutseid pakkuv ja viljakas aasta."

## BRITTA LUTS (JÄTKUB)

Seejärel suutsin ühendada kaks kirge - muusika ja abistamise. Tegelen juba praegu üsna suure mahuga muusikateraapia praktika läbiviimisega. Töötan peamiselt normintellektiga täiskasvanute ja senioritega. Samuti on suureks huviobjektiks ka töö neuroloogilises taastusravis."

## KATTI AUMEISTER



"Olen põline Pärnakas, abielus ja kahe armsa tütre ema. Minu teekond muusikateraapias sai alguse 2011.a., kui asusin EMTA muusikateraapia algkursusele, seejärel põhikursusele 2018.a. Muusikateraapiat praktiseerin Pärnu Haigla psühhiaatriakliinikus. Olles varasemalt läbinud pereteraapia algkursuse ja perelepituse väljaõppe, on minu erihuviks muusikateraapia rakendamise võimalused peretöös või vastupidi, peretöö rakendamise võimalused muusikateraapias. Veel köidab mind väga neuroloogiline muusikateraapia. Valdkondlikke kogemusi laiemas mõistes olen kogunud alates 2008. aastast. Olen töötanud noorsootöötajana, õpetajana (muusikaõpetus ja karjääriõpe), psüühilise erivajadusega inimeste muusikaringi ja noorte kitarriringi juhendajana, psühhiaatriakliiniku päevakeskuse sotsiaaltöötajana, laste vaimse tervise keskuse juhtumikorraldajana, päevakeskuse



## 2020.A. KONVERENTSID

Anne Tullus

31.01.-01.02.2020 - **Online Conference for Music Therapy** (Hind 50-185 USD).

03.-05.04.2020 - **The British Association of Music Therapy (BAMT) Conference Belfast** (Hind £150-300).

21.-23.05.2020 - **CAMT Conference Kanada** (Registreerumine alates 15.02.2020, hinnad jaanuaris. Postreid saab saata kuni 15.03.2020).

6.-10.07.2020 - **NMT Training**, Prantsusmaa, Montpellier. Info täienemas.

7.-11.07.2020 - **16th World Congress of Music Therapy**, Lõuna Aafrika Vabariik. Hind (kuni 28.02.2020) 127-304 EUR

23.-26.09.2020 - **International conference on children's music therapy**, Helsingi (abstrakte oodatakse kuni 16.02.2020. Registreerumisinfo peagi.

### KATTI AUMEISTER (JÄTKUB)

juhatajana. Paljud neist rollidest on olnud minu elus paralleelselt ning mitu neist on tänaseni aktuaalsed."

### SIIRI ANTSMÄE



"Olen töötanud ettevõtete nõustaja ja riskijuhina peaaegu 15 aastat. Seda tööd tehes oli minu põhirõhk ettevõtte protsesside ja sisemise keskkonna hindamisele ja parandamisele. Mõned aastad tagasi tuli minu ellu muusikateraapia kui uus mõiste ning astudes hiljem EMTA muusikateraapia algkursusele, tundus see täpselt õige asjana, mida vajasin. Armumine oli kiire. Paljud on küsinud, et kuidas nii - audiitorist terapeutiks. Minu jaoks on see kõik üks suur aitamine ja toetamine. Nii nagu üksikisik tahab nõu ja tuge, vajab seda ka organisatsioon ja selle meeskond. Olen tänaseks teinud oma superviseeritud tööd nii täiskasvanute kui lastega (sh ATH). Minu isiklik kogemus on aspergeri sündroomiga lastega ning hetkel olen läbimas ka kogemusnõustaja väljaõpet nõustamaks just erivajadustega laste vanemaid. Olen läbinud tantsu- ja liikumisteraapia ning kunstiteraapia koolitused Tallinna Ülikoolis, lisaks mindfulnessi praktikate ja kunstiteraapia traumatöös lastega kursused. Maikuus lõpetasin ka peretreaapia esimese astme väljaõppe.



Kovisioonigrupi kohtumispaik Tallinnas Kõo Keskuses.

## KOVISIOONIGRUPP TALLINNAS

*Kertu Rummel*

2019. aasta sügisel said Tallinnas alguse regulaarselt toimuvad kovisioonigrupi kohtumised. Kovisioon pakub võimalusi regulaarseks kohtumiseks, et süsteemselt arutada igapäevase töö võtmeprobleeme ja töötada välja kohaseid lahendusi. Nagu grupis osalejad ise välja on toonud, on kovisioonigrupp hea võimalus saada erialast toetust, leida oma tööalastele väljakutsetele uusi vaatenurki ja lahendusi. Kovisioonigrupp jätkub ka 2020. aastal.

**Lisainformatsioon [rummelkertu@gmail.com](mailto:rummelkertu@gmail.com)**

### SIRJE PAAKSPUU



Olen abielus ja nelja lapse ema. Elan Saaremaal. Tunnustatud on mind Aasta Kolleegi tiitliga 2012 Kuressaare Ametikoolis ja Saaremaa Aasta Ema tiitliga (2017). Ülikoolidiplomi omandasin Tallina Ülikoolis 1998. a. eesti keele kui võõrkeele õpetaja muukeelses koolis erialal. Olen töötanud Kuressaare Täiskasvanute Gümnaasiumis eesti keele, kirjanduse ja ajalooõpetajana, Kuressaare Ametikoolis eesti keele, kirjanduse, ajaloo ja erialakeelte õpetajana ning juhendanud ametikoolis luule- ja näiteringi. Praegu töötan Saaremaa Ühisgümnaasiumis väikeklassi- ja muusikaõpetajana. Soov muusikaga tegeleda on mul alati olnud. Eesti keelt õpetades saatis mind mõte, et muusikat võiks kuidagi tundidesse sisse põimida, aga toetust ma sellele ametikoolis ei leidnud. Praegune töökoht soosib ja toetab mu igasugust loovat tegevust lastega. Eriti meeldib mulle õpetamine väikeklassis, kuna nende laste õpetamisel ei pea kinni hoidma traditsioonilisest õpetamisviisist. Näen, et muusika ja kunst toetavad nende õpilaste arengut igati. Mind kannustab pidev soov edasi areneda, midagi teistmoodi teha ja avastada õpetamiseks uusi võimalusi. Seetõttu astusin ka muusikateraapia kursusele, et leida praktilisi tehnikaid, kuidas HEV-õpilaste arengut ja toimetulekut toetada.



Pildil EMTP 2019 korraldusmeeskond: Kertu Rummel, Merle Hillep, Kaia Laurik, Laura Pley ja Kadri Reinsalu.

## EUROOPA MUUSIKATERAAPIA PÄEV 2019 – KÕLAGU TRUMMID!

*Kaia Laurik*

Alates 2014. aastast tähistame 15. novembril Euroopas muusikateraapia päeva. Oleme seda teinud igal aastal veidi omamoodi ning tekkinud on juba ka mõned traditsioonid – näiteks „Muusikateraapia nädal“, mille raames toimuvad avatud töötoad ja teabepäevad asutustes – nii ka tänavu. Siinkohal tahan teha pika pai Muusikateraapia keskuse tragidele terapeutidele, kes seda traditsiooni hoiavad. Ka Lõuna-Eesti muusikaterapeutid tähistasid muusikateraapia päeva tutvustavate töötubadega oma töökohtades.

Lisaks eelmainitule saime sel aastal esmakordselt hakkama veidi ambitsioonikama ettevõtmisega – muusikateraapia konverentsiga, mis toimus Tallinna Lastehaigla Laste Vaimse Tervise Keskuses! Konverentsi eesmärgiks oli tutvustada muusikateraapia võimalusi teistele meie tööga kokku puutuvatele spetsialistidele. Kutsutute hulgas olid perearsti keskused, linnaosade valitsused, sotsiaalhoolekande ja rehabilitatsiooniga seotud spetsialistid, ametnikud, otsustajad ja paljud teised. Rahastuse puudumise tõttu pidime eelarvel hoolsalt silma peal hoidma ja otsustasime, et 120 inimest on maksimaalne osalejate hulk, mistõttu oli hea meel, et reaalne osalejate arv jäi pisut alla saja. Korraldajatele saadetud tagasiside oli küll napp, kuid valdavalt hea ja väga hea, vaid ühe erandiga – ma julgen lugeda seda õnnestumiseks!

Ma usun, et konverents ei kaldunud oma eesmärgist kõrvale ning osalejad said suurepärase ülevaate sellest, mis Eesti muusikateraapia maastikul hetkel toimub. Täna veelkord kõiki konverentsil esinejaid: **Malle Luik**, **Marion Musting**, **Karmen Linnamägi**, **Eve Lukk**, **Alice Pehk**, **Ivar Vinkel**, **Helen Kivimägi** ja **Kerli Rimmelgas** professionaalsete ettekannete ja mõnusate muusikaliste vahepalade eest. Suure kummarduse teen ka **Merle Hillepile**, kes aitas meid nii pillide kui tehnikaga, ja meie ühingu juhatuse liikmetele, kes vajadusel ka öösiti toimetasid, et kõik ikka sujuvalt kulgeks.

Täna kõiki, kes osalesid, toetasid ja panustasid. Üksik trumm ei kõla kaugele, aga koos võime kõlada võimsalt!



2nd Baltic Music Therapy Camp osalejad ja koolitaja.

## 2ND BALTIC MUSIC THERAPY CAMP

Maria Kohv

27.-29. septembril 2019, toimus Lätis, Bauskas 2. baltimaade muusikateraapia laager. Koolitus tõi kokku oma eriala spetsialiste Eestist, Lätist, Leedust ja Inglismaalt.

Huvitavaks tegi selle koolituse nii välismaa lektor, 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 kolmepäevane koolitus pühendatud neuroloogilisele muusikateraapiale (NMT).

Koolitusel käsitletud teemad:

- Sissejuhatus: muusikaterapia neuroloogilises kontekstis - vaatenurga muutmine
- Tehnikad füüsilise rehabilitatsiooni eesmärkide toetamiseks
- Tehnikad füüsilise rehabilitatsiooni toetamiseks
- Tehnikad toetamaks kõne ja keele eesmärke
- Tehnikad toetamaks kognitsiooni ja õppimise eesmärke
- Töötamine erinevate spetsialistidega meeskonnas - koostööaldis töö
- Tehnoloogiavahendite kasutamine teraapias, koduprogrammid ja põetaja treening

**ROSIE AXON**  
(MA, NMT, NICU-MT)



Koolitust viis läbi Rosie Axon, kes on omandanud muusikateraapia erialase magistrikraadi Inglismaal Anglia Ruskini Ülikoolis. Töökogemust on ta kogunud muusikaterapeudina Neurorehabilitatsiooni Kuningliku Haigla meeskonnas, riiklikus tervishoiuteenuse asutuses õpiraskuste ja kriminaalse taustaga inimestega Hertfordshire'is. Tal on neuroloogilise muusikaterapeudi sertifikaat. Aastal 2011 asutas Chiltern Music Therapy nimelise organisatsiooni. Lisaks on ta end koolitanud ka 2013. aastal Ameerikas vastsündinute intentsiivravi haigla osakonnas. Ta soovib tagada, et Chiltern Music Therapy teenused oleksid kõigile abivajajatele kättesaadavad ja et töös kasutataks teaduspõhiseid tehnikaid kogu teenuse jooksul. Tema klientideks on inimesed igas vanuses nii kogukonnas kui ka raviasutustes.



Eriti huvitav oli kuulda lugusid klienditööst ja näha teraapiate videomaterjali.

Loomulikult sai sõlmitud ka uusi tutvusi, mis loodetavasti tulevikus ka meie koostöövõimalusi rikastab. Olen väga tänulik Kåo Tugikeskusele, kes minu ja Kertu Rummeli osalust koolitusel igati toetas ja rahastas.



Pildil: Kertu Rummel, Alice Pehk, Rosie Axon, Helen Kivimägi, Kerli Rummelgas ja Maria Kohv.

### UUDISKIRJA AITASID KOOSTADA

Marion Musting

Kaia Laurik

Maria Kohv

Laura Pley

Kertu Rummel

Anne Tullus

Siiri Antsmäe

Britta Luts

Katti Aumeister

Sirje Paakspuu

Kui soovid panustada järgmise uudiskirja koostamisse, kirjuta [marion@muusikaterapeut.ee](mailto:marion@muusikaterapeut.ee)

## NEUROLOOGILINE MUUSIKATERAAPIA

NMT on muusika terapeutiline rakendamine inimese närvisüsteemi neuroloogiliste haiguste ja kahjustuse tagajärjel tekkinud kognitiivsete, afektiivsete, sensoorsete, kõneliste ja mootorsete düsfunktsioonide korral (Thaut, 2005; Thaut, McIntosh & Hoemberg, 2014).

NMT põhineb muusika pertseptsiooni ja muusika tootmise neuroteaduslikel mudelitel ning teadmistel muusika mõju kohta mittemuusikalistele aju- ja käitumiskomponentidele. NMT on kasutusel järgmiste haiguste ja häirete korral: insult, traumaatiline ajukahjustus, Parkinsoni, Huntingtoni ja Alzheimeri tõbi, tserebraalparalüüs, autism ja teisted neuroloogilised haigused ja häired, mis mõjutavad kognitsiooni, liikumist ja suhtlemist (nagu multiskleroos, lihasedüstroofia).

NMT-s kasutusel olevad 20 funktsionaalsetele terapeutilistele eesmärkidele suunatud ravitehnikad jagunevad kolme kategooriasse: 1) sensomotoorika, 2) kõne ja keel, 3) kognitsioon.

NMT on interdistsiplinaarne. mida viivad läbi praktikud, kes on lisaks muusikalisele haridusele ja neuroloogilise muusikaterapia meetodi väljaõppele omandanud teadmised neuroanatomias, füsioloogias, neuropatoloogias, meditsiinilises terminoloogias, ning kognitiivsete, mootorsete, kõne ja keele funktsioonide (re)habilitatsioon (Muusikaterapia seletav sõnastik Termeki).