

UUDISKIRI

EESTI MUUSIKATERAAPIA ÜHING



Tere head ühingu liikmed!

Kaia Laurik, juhatuse esimees

Oleme juba ammu mõelnud, et peaksime ühingu tegusaid terapeute meie siseriingis lähemalt tutvustama ning leidmise, et uudiskiri sobib selleks päris hästi. Alustame oma liikmete tutvustamist vibroakustilist (VA) teraapiat pakkuvatest terapeutidest. Hea põhjuse selleks on andnud VA-praktikud ise. Nimelt on viimase aasta jooksul avatud kaks uut eravastuvõtu kabinetti - üks neist alles hiljuti Tallinnas ja teine eelmisel suvel Lõuna-Eestis. Lisame ka veidi maskuliinsust ning küsimustele vastab meie ühingu ainus meeshing, kes on ühtlasi kõige staažikam ja järjepidevam VA-teenuse praktik. VA-teenuse praktikuid on meil ühingus teisigi, kuid nendest juba edaspidi.

Käesolev aasta on nimetatud ülemaailmseks heli-aastaks, mis vibroakustilise teraapia teemaga sobib kui valatult. Kuigi hetkel maailmas valitsevate piirangute tõttu on toimuma pidanud üritusi kõvasti kärbitud, siis üht teist huvitavat leiate siit ikka: <https://sound2020.org/>.

Kuna praegune olukord Eestis ei võimaldanud üldkogu kokku kutsumist, asendasime selle Zoom-kohtumisega (osales 12 liiget) ja digihääletusega. Hääletus andis kokku 30 poolt-häält ning seega on kinnitatud 2019.a majandusaruanne, lepitud kokku, et liikmemaks jääb samaks sel aastal (tavahind kehtib sel aastal 31. augustini 2020). Samuti rahuldasime ühe lahkumispalve ja võtsime vastu kolm uut inimest meie ühingusse, keda antud numbris ka tutvustame. Plaanis on korraldada veelgi veebikohtumisi, et koos arutada, mida ja kuidas sel aastal korraldada.

Hoidke ennast ja olge terved ning peatse kuulmiseni!

Kaia Laurik

VIBROAKUSTILISE TERAAPIA PRAKTIKUD EESTIS



Marit avas jaanuaris isikliku Vibroakustilise Teraapia Stuudio (foto erakogust)

Marit Mõistlik-Tamm

Kus ma praegu töötan?

"Avasin jaanuaris 2020 oma isikliku **Vibroakustilise Teraapia Stuudio**, mis asub Tallinna kesklinnas (Kreutzwaldi 24), **True Pilates Estonia** stuudioga sama katuse all. Koostöös **Parents Co-Working** koostöötamisruumide ja lastehoiuga on Tallinna kesklinna teises otsas (Suur-Ameerika 12) olemas alates märtsist 2020 ka minu stuudio **pop-up versioon** just väikelastega emade jaoks."

Minu peamine sihtgrupp

"Väikelastega emad ja kiire elutempoga inimesed, kes vajavad oma ellu efektiivset lõõgastust, energia taastamist; väsimuse, unepuuduse, vaimse ja füüsilise pinge ja erinevate valude vähendamist; mõtteselguse paranemist ning heaolu suurenemist."

Minu tee muusikaterapiani

"Olles lapsepõlvest peale muusikat õppinud (klaver ja kompositsioon Tallinna Muusikakeskkoolis), olin iseenda peal varakult ära tundnud muusikas peituvat väe ja terapeutilise olemuse. Pärast teraapilisest lähenemisest muusikaharidusele käsitleva doktori-

EMTÜ UUED LIIKMED

HELENA KÜBAR



"Olen elukunstnik, muusik, terapeut, filosoof ja korraldaja. Olen väga mitmekülgsete huvidega inimene, keda aga kõige rohkem elus paeluvad just muusika ja psühholoogia. Olen väikesest peale erinevaid pille mänginud ja naudin väga instrumentidega improviseerimist, enese väljendamist ja loomist. Psühholoogia vastu tekkis huvi juba varases teismeliseeas, mil sai sõpradega pikemalt elu üle järele mõeldud ja vaikselt ennast avastama hakatud. Olen elu jooksul palju õppinud, lisaks muusikaterapiale ka korraldustööd, keraamikat, muusikat ja hetkel õpin transpersonaalse psühholoogia erakoolis. Ülikool andis mulle hea baasi muusikaterapiast, erakool samas on andnud väga põhjaliku nägemuse just psühhoteraapiast ja erinevatest lähenemistest. Hetkel töötan vaimupuudega täiskasvanutega muusikaterapeudina, korraldan põnevaid üritusi, teen rastapatse, psühhoteraapiat ja käin vahel muusiku ja DJ-na esinemas. Seega mu elu on üpris kirju ja huvitav ning kunagi ei tea kuhu elutee lõpuks välja viib. Sooviksin edaspidi töötada just laste ja noortega muusikaterapeudina, kuna näen, et neid

töö kaitsmist, avanes mul 2014.a võimalus minna Riiga Balti riikide ühisele vibroakustilise teraapia I taseme koolitusele, mis avardas silmaringi ning äratas huvi. Ja kui kaks aastat hiljem tuli teade, et on võimalus liituda rahvusvahelise II-taseme (praktik) koolitusega, mis toimub Tallinnas, siis polnud enam küsimust, kas minna või ei. Ning 2017. aastal kaitsesin koolituse lõputööna just ühe noore ema juhtumiuuringu, kus kasutasin VAT mõjutuseks sama seadet, millega nüüdki töötan."

Millist lähenemist ja miks kasutan?

"Kasutan tänases Eestis küllaltki unikaalset lähenemist VATile: nimelt kasutan mõjutuseks vibroakustilist patja, mida seansi jooksul mööda kliendi keha eri piirkondi liigutan (nä skanneerin keha läbi), millele lisandub suuline juhendatud lõõgastus, et (1) hoida kliendi fookus seansil toimuval ja vähendada igapäevaste mõtete mõtlemist ning (2) suurendada seeläbi madalasageduslikust vibratsioonist saadavat lõõgastuskogemust. Kolmas osapool on kliendi poolt valitud meelepärane loodushelide taust, mis oma olemuselt sobib lõõgastuseks."

Milliseid töövahendeid kasutan?

"Kasutan tunnustatud Norra firma Multivib vibroakustilise teraapia seadet Multivib Duo koos minupoolse juhendatud lõdvestuse ning loodushelidega. Klientide heakskiidu saanud helitaustad olen kogunud kokku ka YouTube'i videoloendisse VAT-taustamuusika, mida saab kuulata [siit](#).

Kuidas maandan pingeid?

"Nali naljaks, aga VAT-seansi läbiviimine mõjub mulle kui kahe väikelapsega emale samuti äärmiselt lõõgastavalt. Naudin musitseerimist oma kogudusebändis, jalutuskäike nii linnas kui looduses ning mõnulemist soojas vees.

Mõni põnev seik mu tööst.

"Jagan kõige parema meelega oma klientide muljeid."

HELENA KÜBAR (JÄTKUB)

saaks muusika ja kunst väga palju elus aidata ja see sihtgrupp on väga vastuvõtlik. Mul on sügav ühendus ka looduse ja loomadega ja kunagi on suur soovi hoopis maale kolida. Südames helisevad kaunid helid ja sillerdab päikene !"

MARI-LIISA TAALER



"Muusikaterapia õpingutega alustasin 2007. a Tallinna Ülikoolis kunstiteraapiate eriala bakalaureuse õppes. Hetkel lõpetan magistriõpinguid samal erialal. Varasemalt olen töötanud rehabilitatsioonivaldkonnas psüühikahäiretega täiskasvanud klientidega, viimased 2 aastat hariduslike erivajadustega õpilastega (autismispektri häired, ATH, tundeelu- ja käitumishäired). Muusika on minu elus alati tähtsal kohal olnud - olen kirglik muusikarmastaja ja usun, et muusika võib aidata kuulajal iseennast leida. Ja kuna üks tsitaat võib öelda rohkem kui tuhat sõna, siis lisaksin siia ühe Arvo Pärdi mõttetera: "Kõige tundlikum muusikainstrument on inimese hing, sellest järgmine inimese hääl. On vaja puhastada oma hinge, kuni ta helisema hakkab."

Soovitusi algajatele.

"Tee, mis sa oskad, sellega, mis sul on, ja seal, kus sa oled." (Theodore Roosevelt)

Kontakt: marit.ee | info@marit.ee | [Facebook](#) | [Instagram](#)

Pillide top 5.

"Instrumente oma töös ei kasuta."

Moonika Laanetu**Kus ma praegu töötan?**

"Praegu töötan põhikohaga Põlva Haiglas personalijuht - kvaliteedijuht ametikohal. Oman vibroakustilise teraapia erakabinetti **Teraapia Sinule**. Erakabinetis pakun VA teraapiat, muusikateraapiat eraldi ja integreeritult. Pakun ka erinevaid kehateraapiaid nagu Kochi Meetod, so Jaapanist pärit meetod, mille maaletooja olen ja mida saab ideaalselt integreerida vibroakustilise teraapiaga kui on füüsilised vaevused ja pinged. Julgen väita, et VA ja Kochi meetodi integreerimisel on tulemus kiirem ja püsivam. Veel pakun kehateraapiatest TRE-d ja Shindo venitusvõimlemist. Ka Shindo venituste järgselt mõjub VAT lõõgastus suurepäraselt. Vibroakustiline



Moonika kasutab oma töös pillidest peamiselt väikekandleid (foto Väraska Sanatooriumi fotopangast)

MERIKE ALLIK

"Olen Elva Gümnaasiumi muusikaõpetaja ja koorijuht. Minu igapäevatöösse kuuluvad lisaks õppetööle ka ansamblite ja solistide juhendamised, samuti korraldan ma igal aastal Elva Gümnaasiumis muusikanädalat, mis nõuab head organiseerimist, planeerimist ja esinejatega kokkulepete sõlmimist. Igal aastal on see nädal omanäoline ja mulle kui korraldajale väljakutseid pakkuv. Aga see meeldibki mulle! Vaba aja pühendan oma lähedastele ja sõpradele, kellega on tore koos aega veeta ja midagi toredat ette võtta.

Armastan liikuda, lugeda, käsitööd teha ja loomulikult on minu elus tähtsal kohal muusika. Järjest enam on minu südames koht ka erivajadustega lastel ja tahan läbi muusikateraapia olla neile toeks. Minu elu ongi seotud muusika ja lastega!

seade on mõnus abivahend ka, kui on soov pakkuda kliendile teraapias muusikalisi kujutlusmatku ja lõõgastusi."

Minu peamine sihtgrupp.

"Inimestega töös lähtun põhimõttest, et inimene on tervik ja psüühiliste vaevuste leevendamiseks tuleb sageli alustada füüsiliste pingete maandamisega, aga ka vastupidi või neid lähenemisi integreerida, et mitmekülgsemalt ja kiiremini inimest toetada leidma lahendust psüühilise ja füüsilise pinge vaba eluni."

Minu tee muusikateraapiani.

"Muusikateraapiani jõudsingi just läbi VA teraapia, kus kogesin helide tervistavat jõudu ja tuge. VA teraapia kogemus tekitas minus soovi seda teraapiat ja helide mõju sügavamalt tundma õppida, nii jõudsingi muusikateraapia õpinguteni. Oma töös kasutan HealBED vibroakustilist seadet. Olen Eestis esimene terapeut, kes hakkas selle seadmega tööle. Olen kaasatud HealBED arendustiimi liikmeks."

Millist lähenemist ja miks kasutan?

"Häid tulemusi olen saanud VA teraapias lastega töötamisel just kogelemise ja enureesiga klientide puhul. Osadele lastele olen teinud ainult VA teraapiat, osadele integreerituna muusikateraapiaga, olenevalt olukorrast, mille hindan ära esimesel kohtumisel. Täiskasvanute puhul on VAT abiks olnud inimese avamisel, kui inimene on jõudnud minu teraapiasse just seetõttu, et ei ava ennast psühholoogi juures. Varem töötasin reh. meeskondades. Nüüd jõuavad minuni inimesed, kes ise soovivad endaga tegelda. Ja see on hoopis teine kvaliteet klientitöös. See on ka põhjus, miks tundsin, et soovin töötada erakabinetis. Täiskasvanute puhul on kliendid andnud tagasisidet, et kogevad VA teraapia järgselt sügavat lõõgastust, saavad leevendust peavaludele ja tunnevad ennast hoiult. Hea tulemus on olnud mitme ärevushäirega kliendi puhul, kui olen pakkunud VA teraapiat integreeritult muusikateraapiaga. Ja mis on siinkohal oluline, et tulemus on olnud nende klientide puhul pikaajaliselt püsiv."

2019-2020.A. ILMUNUD ERIALARAAMATUD

- Music Therapy and Autism Across the Lifespan: Spectrum of Approaches (H. Dunn, E. Coombes, E. Maclean, H. Mottram, J. Nugent)
- A Comprehensive Guide to Music Therapy, 2nd Edition (S. Lindahl Jacobsen, I. Nygaard Pedersen, L. O. Bonde)
- Music Therapy Assessment. Theory, Research, and Application (St. Lindahl Jacobsen, E. G. Waldon, G. Gattino)
- Basic Verbal Skills for Music Therapists (E. K. Schwartz, e-raamat)

METAFOORIKAARTIDE KOOLITUSE JÄRELMULJED

Laura Pley

"Pidev enesetäiendamine võiks kindlasti olla iga spetsialisti tööalase protsessi vankumatu osa. Võimalusi enesetäiendamiseks jagub. Olles ise alustaja muusikaterapeut, püüan igati leida võimalusi uute tehnikate omandamiseks ning olemasolevate täiendamiseks. 2019. aasta novembrikuus käisin Sirlil Kivisaare praktilisel metafoorkaartide koolitusel. Koolitus kestis 8 ak/h, mille jooksul said osalejad kogeda erinevate metafoorkaartide praktilisi kasutusvõimalusi. Peale suure hulga erinevate kaartidega tutvumise, sain juurde kasulikke nippe, kuidas metafoorkaarte oma igapäevatöös laste ja noortega kasutada. Näiteks

Milliseid töövahendeid kasutan?

"Kui rakendan klienditöös muusikateraapiat või muusikateraapilisi elemente, kasutan enamjaolt aktiivset muusikateraapiat - vabaimprovisatsiooni. Olen nii saanud häid tulemusi kliendi avamiseks, kliendile tema mõtete ja tunnete peegeldamiseks. Hästi töötab pillide kaasamine lapse ja vanema suhte esile toomiseks ja analüüsimiseks. See on meetod, kus muusikas tulevad esile nüansid, mida alateadvus edastab ja käed väljendavad ilma, et klient seda ise väga varjata oskaks. Selline lähenemine toob tihti selguse vanema lapse suhtesse ja on teraapias väga edasiviiv. Eriti kui rakendada muusikalist kahekõnet või koosmängimist vanema ja lapsega. Pillidena kasutan oma töös peamiselt djembesid ja väikekandleid ning oman veel mõningaid rütmipille. Pillipark ei ole mul suur. Terapeudina pean oluliseks, et mul oleks olemas kõiki pille kaks. Samas olen veendunud, et terapeudi kohalolu ja oskused määravad rohkem, kui pillide valiku rohkus. Need pillid, mida kasutan, olen välja selekteerinud eelnevate kogemuste põhjal olles töötanud 4 aastat muusikaterapeudina Põlva Haiglas ja 4,5 aastat muusikaterapeudina Värskas Sanatooriumis. Nendes töökohtades oli pillipark päris korralik, aga sagedamini osutusid klientide poolt valituks ja teraapias edasiviivaks just minu kabinetis momendil kasutatavad pillid."

Lõpetuseks.

"Kokkuvõtteks julgen soovitada/väita, et VA teraapiaseade võiks olla igas muusikateraapia kabinetis, et mitmekesistada teraapia võimalusi ja tuua klientideni mitmekülgsemalt muusika ja helide tervistavat toimet. Seda loomulikult eeldusel, et terapeut omab sellekohaseid teadmisi ja VA teraapia kasutamine terapeuti ennast ka kõnetab. Mina olen omandanud enda VA teadmised Tallinna Ülikoolis ja 2016 – 2017 Vibrac Level II esimesel rahvusvahelisel koolitusel."

saab gruppitöös kasutada harjutust, kus iga osaleja tõmbab pimesi kaardipakist ühe kaardi ning valitud kaartide alusel luuakse ühine muinasjutt. Oma töös katsetasin antud harjutust individuaalkliendiga kasutades DOMUS pildikaarte ning sidudes kaartide kasutamine instrumentaalse improvisatsiooniga. Kõige enam meeldib mulle metafoorkaartide puhul nende universaalsus. Suurem osa kaarte sobib kasutamiseks nii laste kui ka täiskasvanutega. Kaartide kasutusviiside osas puuduvad ranged reeglid, tarvis vaid loovus valla lasta!

Põlistarkuste ja Rahvaravi Kool pakub mitmeid võimalusi enesetäienduseks. Nende koolituskalendriga saab tutvuda [siin](#). Põnevaid metafoorkaarte saab soetada [OÜ Via Naturale e-poest](#).

Laura Pley laura.pley@gmail.com
+372 5560 6200



TANDOO metafoorikaardid, mis on peamiselt mõeldud paaridega töötamiseks.

Ivar Vinkel

Kus ma praegu töotan?

Tallinna Vaimse Tervise Keskuses ja Confido Vaimse Tervise Keskuses.

Minu peamine sihtgrupp.

Vaimse (ja füüsilise) tervise probleemidega täiskasvanud, noorukid ja lapsed.

Minu tee muusikateraapiani.

1998. a. kuulasin üht enda tehtud loodusliku helimaastiku salvestist, mis toimis mind uinutavalt. Mõistsin, et selles helidekogumis on midagi, millele aju niiviisi reageerib. Soovides teada saada, mis see "midagi" võib olla, läksin 1999. aastal Tallinna Pedagoogikaülikooli juurde Alice Pehki juhitud muusikateraapia baaskursusele.

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Kasutan vibroakustilist teraapiat (edaspidi: VAT) koos psühholoogilise nõustamisega: VATga on võimalik luua iga kliendi jaoks personaalne heliprogramm, võimendada sellega kogu organismi loomulikke vibratsioone psüühiliste ja füüsiliste vaevuste leevendamiseks ja sedasi n.ö. kobestada pinnas uue mõtte- ja käitumisviisi seemnete külvamiseks psühholoogilise nõustamise abil.



Confido Vaimse Teraapia Keskuse VA-teraapia ruum (foto erakogust)

BIM-MEETOD

Kertu Rummel



Kertu kasutab Bim-meetodit oma töös intellektipuudega lastega Kõo Lastekeskuses.

Bim meetodi avastas nüüd juba mõned aastad tagasi ühelt Hollandi veebilehelt (<https://www.bim-werkwijze.info/index-english.html>), kui otsisin erinevaid võimalusi muusikalisteks kogemusteks intellektipuudega lastele. Niisiis oli tarvis oma muusikaterapeudi „tööriistakast“ üle vaadata ja värskendada. Vajadus uue töömeetodi vastu kasvas välja praktilisest vajadusest lastega, kelle teadlikkus iseendast ja väliskeskkonnast oli väga madal ning võimalused kontakti loomiseks erinevate meelepuuete tõttu piiratud. Nii saigi leitud baasstimulatsioonile põhinev meetod – Bim meetod, mis ka minu Kõo laste seas kohe lahkelt vastu võeti.

Bim-meetod (hollandi k. Beleven in Muziek) on loodud eesmärgiga tutvustada muusikat raske ja sügava intellekti - ning liitpuudega inimestele, pakkudes erinevaid

Milliseid töövahendeid kasutan?

VAT seadmekomplekt Vinkelheli Cougar Purr; taustamuusikaks põhiliselt stiilid *ambient* ja *relaxation*, üks spetsiaalselt loodud ja teaduslikult kontrollitud muusikapala ja enda salvestatud lõdvestava toimega looduslike helimaastike salvestised.

Kuidas maandan pingeid?

Igal hommikul teen trenni (taustaks oma loodussalvestised või vaikus), igal õhtul teen pooltunnise tempoka jalutuskäigu värskes õhus, otsin nalja ja püüan seda ise teha, nädalavahetustel püüan käia looduses.

Mõni põnev seik mu tööst:

VAT mõjutuse ajal tundub mõnel kliendil kesknärvisüsteemi mõned osad sügavalt lõdvestuvat, samal ajal kui teised osad tunduvad jäävat ergastatuks (nt klient kuuleb ümbritsevaid eristuvaid helilisi sündmuseid, samas näeb unenäotaoliselt, et viibib kusagil mujal, täiesti teistsuguses kohas). Mõni klient ütleb, et see teraapia on nii mõnus ja küsib, kas sellest võib ka sõltuvusse jääda (oma rohkem kui 2300 seansi ja lisaks läbiviidud teadusuuringuste kogemusel tean, et sõltuvusse pole sellest keegi jäänud).

Soovitusi algajatele:

Praktiseerige ja proovige seanssidel toimuvat vaadelda nii varem õpitu (teooriad, uurimuste tulemused) kui kogemuse prismast. No ja üle kõige olge loovad.

Kontakt.

e-post: ivar@vinkelheli.com; tel: 53892538

Pillide top 5.

1) klahvidega süntesaator (konkreetne helistiku paigutus, palju erinevaid tundevarjundeid võimaldavaid sounde), 2) akordion (olen kõige kauem õppinud ja mänginud).

võimalusi muusika kogemiseks läbi keha. Eelkõige sobib meetod intellektipuudega lastele ja täiskasvanutele, kel esineb sensoorse integratsiooni häireid ning kelle arengutase vastab eale 0-24 kuud. Meetod on oma olemuselt aktiivne ja pakub lisaks muusikalisele stiimulile ka sensoorseid kogemusi, mis toetavad neuroloogiliste protsesside läbi uute seoste tekkimist ajus. Hästi oluline on muusika ja sensoorsete materjalide valik, et need täiendaksid üksteist ja annaksid kokku ühe terviku. Muusikalised eesmärgid keskenduvad peamiselt erinevate heliaspektidele ja kogemustele, nagu tugev ja õrn, kiire ja aeglane jne. Kuna muusika tajumine füüsiliselt aitab saada teadlikumaks oma kehast, juhendajast ja keskkonnast, milles viibitakse, loob see võimalused ka omavaheliseks interaktsiooniks.

Meetodit olen kasutanud enamasti küll individuaalteraapiates, ent see sobib väga hästi ka gruppitundidesse, eeldusel, et tegevusjuhendajad, kes lapsi juhendavad on teadlikud meetodi olemusest ja selle eesmärgist.

UUDISKIRJA AITASID KOOSTADA

MARION MUSTING
KAIA LAURIK
LAURA PLEY
KERTU RUMMEL
ANNE TULLUS
MARIA KOHV

Moonika Laanetu,
Marit Mõistlik-Tamm, Ivar Vinkel,
Mari-Liisa Taaler, Merike Allik ja Helena
Kübar - tänud teie panuse eest!

Kui soovid järgmise uudiskirja koostamisel
kaasa lüüa, kirjuta
marion@muusikaterapeut.ee