UUDISKIRI

EESTI MUUSIKATERAAPIA ÜHING

Tere head ühingu liikmed!

Kaia Laurik, juhatuse esimees

Peagi on käes 15. november ja tähistame Euroopa Muusikateraapia Päeva (EMTP), mis tõstab avalikkuse teavitamise ja muusikateraapia võimaluste tutvustamise jälle rohkem fookusesse. Seekordne alapealkiri “Make a Melody” sai ühistöö tulemusena toreda eestikeelse vaste “LOO meLOOdia”. Paljud meie tublid terapeudid on avanud taaskord oma uksed ja pakuvad põnevaid töötubasid kõikjal Eestis. Infot nende kohta leiate ühingu FB-lehelt, mis pidevalt täieneb.

See aasta on olnud kahtlemata keerulisem ja tavapärasest oluliselt erinev, mistõttu enamus meist on pidanud tegema mitmeid mööndusi oma töökorralduses ja leidma uusi lahendusi oma töö jätkamiseks. Sama puudutab ka avalike ürituste korraldamist ning seetõttu suuremaid kogunemisi EMTP tähistamisel sel aastal ei toimu. Küll aga soovime teid ikka aktiivsena hoida ja kutsume teid üles ühingu e-kirjadel ja FB-lehel silma peal hoidma, sest mine tea, äkki on meil mõni tore üllatus varuks! Püüame piirangutest hoolimata leida võimalusi meie terapeute teineteisele lähemale tuua ja ka selles numbris saame heita pilgu kolme terapeudi töö köögipoolele.

Sel korral on ühingu juubeliaasta puhul meil teile pakkuda eriline maiuspala ja oma uksed avavad meile armsad kolleegid, õppejõud, ühingu töösse rohkelt panustanud ja pikaajalised praktikud ning ühtlasi muusikaterapeudi kutsestandardi loojad: Alice Pehk, Eve Lukk ja Kaili Inno. Mõnusat lugemist kõigile ja hoiame kokku kõigest hoolimata!

MUUSIKATERAAPIA PRAKTIKUD EESTIS

Kaili Inno

Kus ma praegu töötan?

Minu töökohaks on Muusikateraapia Keskus.

Minu peamine sihtgrupp

Sihtgrupid, kellega olen töötanud, on üsna kirju. Algaja terapeudina alustasin raske ja sügava intellekti- ja liitpuudega lastega, pikaaegne töökogemust on ka autismispektrihäirega laste ja noortega ning ajutraumaga klientidega.

Praegused kliendid on enamasti lapsed erinevate muredega (ATH, autismispektrihäired, ärevus, vähene enseregulatsioonivõime jne) ning nende pered.

Minu tee muusikateraapiani

Õppides EMTAs koorijuhtimise eriala, oli pidevalt vajadus midagi juurde õppida ja nii avastasin ma tollel ajal TLÜ-s oleva lisaeriala muusikateraapia. Sissejuhatav kursus oli põnev eneseavastamine ning see inspireeris õpinguid jätkama, mis kestab siiamaani. See on pikk orgaaniline protsess ja enesetäiendamine, millele ei saa panna fikseeritud eesmärki. Lisaks olen olnud vaimustuses tantsuteraapiast ja praegu pereteraapiast ja nii ma ka neid kõiki elemente oma töös püüan integreerida.

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Lähtun oma töös kliendi-kesksest lähenemisest kus klient on teejuhiks ja terapeut kaasteeliseks. Autsimipsektri häirega laste puhul on kasuks tulnud teadmised Nordoff-Robbinsi meetodi tõeks-pidamistest. Viimasel ajal on mind väga tugevalt mõjutanud süsteemne pereteraapia ning eriti töötades lastega näen ainuõigeks pere kaasamist. Lastega teraapiates keskendutakse alatihti sümptomile, millega kaasneb väline ootus “tehke laps korda”. Kuid väga raske on muutust tekitada kui süsteem ei muutu.

Milliseid töövahendeid kasutan? Milline muusika on kasutusel?

Töövahendeid on väga erinevaid. Lisaks pillidele ja loodud ja loodavale muusikale, kasutan lastega palju mänguteraapia elemente, liikumist, tantsu, visuaali jne. Kuid kindlasti saaks ka hakkama ilma ühegi vahendita, sest hääl ja keha on ikka minuga kaasas.

Kui ma töötasin erivajadusega lastega, siis nende laste jaoks oli oluline luua muusikaline ruum, mis võimaldab asjaldel toimuda. Muusikalise ruumi loomiseks on suurepärased ülemhelide rikkad pillid, nt torukellad, laulvad kausid, monokord jne.

Kuidas maandan pingeid?

Pean sisemise tasakaalu hoidmist väga oluliseks, et olla olemas iseenda ja oma lähedaste jaoks. Mulle meeldib väga füüsiline liikumine, eriti ujumine, metsas olemine, hea muusika, kontsert, head sõbrad. Korra aastas proovin käia ühel mägimatkal jalgrattaga. Sel aastal sai küll Eestis “mägesid” avastatud.

Mõni põnev seik mu tööst.

Hetkel on minu juures 1,5 kuud käinud üks tüdruk, kellel on diagnoosiks selektiivne mutism. Neljandal kohtumisel hakkas ta spontaanselt minuga rääkima - sel hetkel valdas mind tõeline rõõmutunne. Praeguseks on väikesed edusammud rääkimise osas kandunud ka juba väljapoole muusikateraapia ruumi. Näen, et see on süsteemse lähenemise ja loovteraapia integreerimise tulemus.

Ja ühe pika protsessi tulemus, kus Aspergeri sündroomiga noormees, kes on sotsiaalselt ärev ja kartlik, käib nüüd regulaarselt iseseisvalt ühistranspordiga teraapias. Äge on vaadata kui näen aknast teda julgel sammul tulemas.

Soovitusi algajatele.

Mõeldes läbi enda, mida ma algaja terapeudina oleksin vajanud, siis oleks selleks peegeldus ja tagasiside eriala kolleegidelt ja supervisioonivõimalus. Olen olnud paljuski iseõppija läbi oma kogemuse ja omateraapia.

Minu jaoks oli alustuseks just erivajadustega laste sihtgrupp õige. Nendelt lastelt õppisin ma eelkõige aktsepteerimist, kohalolekut, usaldama enda intuitsiooni, arenes empaatiavõime ning seeläbi sai loodud teraapiasuhe.

Muusikateraapia Keskus

Julgustan algajaid alustama just tööd erivajadusega lastega, kus töö on pigem funktsionaalsel tasemel ja kindlasti küsima toetust kogenumatelt kolleegidelt. Ja usaldama oma sisetunnet ning intuitsiooni!

KAILI PILLIDE TOP5

- **Klaver** - kuna klaverit valdan ma instrumendina ise kõige vabamalt ja klaver on väga võimalusterohke pill. Seal saab luua spontaanset, vaba improvisatsiooni kuid samas saab selle pilliga anda ka rangemat struktuuri ja vormi.
- **Väikekannel -** oma olemuselt on see nii kauni kõlaga - vähesega on võimalik edasi anda väga palju. Kasutan enamasti harmooniapillina.
- **Hääl** - universaalne vahend igas olukorras. Seda pilli võiks nimetada ka hingepeegliks.
- **Djembe** - rütmilooja

Kontakt:
kaili.inno@muusikateraapiakeskus.ee
http://www.muusikateraapiakeskus.ee/

Eve Lukk

Kus ma praegu töötan? Minu peamine sihtgrupp.

Mul on väga mitmekesine tööelu. Suurema osa oma ajast panustan praegu Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses erivajadustega noorte vaimse tervise toetamisele ning rehabilitatsioonimeeskonnas sotsiaalse ja tööalase rehabilitatsiooni teenuse osutamisele loovterapeut-muusikaterapeudina.

Põhiliselt töötan individuaalse kliendiga, kuid viin läbi ka regulaarseid rühmateraapiaid nelja kohanemiskursuse õppijatega, sh autismispektri häirega noorte rühm ja ajukahjustusega inimeste kursus 'Tahan tööle'.

Astangul olen alates 2014 augustist, mil minu hea kolleeg Kaili Inno siirdus perekesksemasse ellu. Esialgu oli mu plaan harida end ja koguda praktilisi muusikateraapia kogemusi erivajadustega noorte ja ajukahjustusega inimestega paari aasta jooksul, kuid olen siiani paigale jäänud tänu rahvusvahelisele Erasmus+ vaimse tervise projektile 'Elavad Emotsioonid (Living e-Motions): kogemisloo metoodikale põhinev emotsioonidega toimetuleku treeningkoolitus vaimse tervise probleemidega inimestele', mille Astangu poolse vedamise oma turjale võtsin. Projekti sisulise juhi rolli võtmist toetas mu teadusliku töö taust. Sain oma teadmisi ja kogemusi uutmoodi kasulikult rakendada. Ja suur rõõm on, et mu tiimis on kaks endist mu Tallinna Ülikooli kunstiteraapiate kõrvalaine õppijat. Meil on ühine pinnas vaimse tervise, loovuse ja kunstide integreerimiseks.

Silma paneb lisaks mul särama terapeutilise hääletöö gruppide vedamine enesearengu ja vaimse kasvu huvilistega ning terapeutiline hääletöö individuaalsete klientidega.

Jõudumööda superviseerin nooremaid kolleege ja toredad kogemused on pagasis ka loovcoachina. Muidugi ei saa mööda minna ka muusikaterapeutide

Eve Astangu Rehabilitatsioonikeskuses

väljaõppega seotud koolitamisest ja juhendamistest EMTA alg- ja põhikursusel.

Tallinna Ülikooli magistriõppe ja täiendkoolitustega on aga tekkinud paus konstruktiivsete asjaolude selginemiseni.

Minu tee muusikateraapiani.

Minu esimene haridus on seotud kultuurikorraldamise ja koorijuhtimise kvalifikatsiooniga, mis võimaldas mul esimest ametit pidada Tartu Ülikooli klubis, kus ma juhatasin ja korraldasin ülikooli kunstiliste kollektiivide tööd ja esinemisi. Seal asutasin Folgiklubi ja olin kaasatud Tartu Kevadfolgi rahvusmeelsete ürituste korraldustel. Lisaks huvitasid mind väga idamaade kultuur, religioonid, keeled, muusika ja kunst, mis omakorda avas mulle teenistuse Eesti Akadeemilise Orientaalseltsis ja ülikooli Orientalistika keskuses eelmise sajandi 90ndatel aastate alguses. Samal ajal

töötasin ka Esindamata Rahvaste Organisatsioonis Tartu koordineerimiskeskuses erinevaid konverentse ja assambleesid korraldades koos kolleegidega.
1991.a. olin mul au tegutseda budistliku maailma vaimse ja administratiivse juhi Dalai Laama Tenzin Gyatso esimese Eesti visiidi korralduskomisjonis.
90ndate aastate keskel aga pöördus mu huvi maailma rahvastelt ja kultuuridelt inimese fookusesse ja, aluseks muusikaharidus, avastasin hääle kui võimsa tervist mõjutava vahendi erinevatel hääletöö kursustel. Hakkasin vedama Tartus meditatsioonigruppe, kus me kasutasime ka Elisabet Keys'i toonimismeetodit.
Seejärel sajandi lõpupoole kohtusin Malle Luigega ühe loovuskoolituse läbiviimisel ning sain temalt teavet Tallinna Ülikooli muusikateraapia täiendõppe kohta, mida vedas Alice Pehk. Muidugi ei jäänud ma kaua ootama, vaid asusin entusiastlikult õppima. Kuna olen olnud ise lavatagune laulude looja ja minu lemmikpilliks on häälepill, siis teraapias sai minu põhifookuseks ka häälepillil mängimise võimaluste ja teraapiatöö ühendamine.

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Minu terapeutiline lähenemine põhineb suuresti psühhodünaamilisel lähenemisel, mis oli Professor Hans-Helmut Decker-Voigti muusikateraapia väljaõppekursuste aluseks.
Noortega muusikateraapia töös psühhoterapeutilisel ja rekreatiivsel tasandil integreerin siia kindlasti humanistliku ja ressurssidele orienteeritud tööviisi, sest eneseteostus ja jõustav väärtustele põhinev teraapiatöö fookus on oluline.
Terapeutilise hääletöö enesearengurühmadega aga on mu tööviis pigem holistilise ja transpersonaalse vaatenurgaga, mis võimaldab avaramalt vaimse kasvu põhimõtetele toetuda.
Supervisiooni läbiviimisel põhinen nii psühhodünaamilise, lahenduskeskse kui süsteemse tööviisi printsiipidele.

MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC) EHK TEADVELOLEKU JA HEASOOVLIKKUSE-PRAKTIKATE KURSUS

Laura Pley

Peale magistriõppe lõpetamist avastasin ühtäkki, et olin oma energiavarud täielikult ära kasutanud. Lahendusi otsides jäi mulle silma kursus, mis lubas 8 nädala jooksul arendada minu enesehoolivust ja -sõbralikkust ning aidata mul luua uus suhe oma sisemise kriitikuga. Just seda mul vaja oligi!
Seega panin ennast kindlameelselt 8-nädalasele kursusele kirja ning jäin põnevusega kohtumisi ootama. Kursuse läbiviijaks oli kliiniline psühholoog Anni Kuusik, kes omab ka rahvusvahelist kvalifikatsiooni teadveloleku ja heasoovlikkuse praktikate alal (*MSC Trained Teacher*).
Kursus oli üles ehitatud väga sujuvalt ja loogiliselt, sisaldades nii praktilisi harjutusi, enese-reflektsiooni kui ka teooriat. Kursusel valitsev õhkkond oli juba oma olemuselt aktsepteeriv ning toetav, aidates ka esmakordselt meditatsiooniga kokku puutuvatel inimestel oma uudset kogemust avastada.
Isiklikult oli minu jaoks huvitav ja esialgu ka veidi keeruline kogeda erinevaid harjutusi ilma tausta-muusikata. Aegamööda muutus see aga lihtsamaks. Kursuselt võtsin endaga kaasa eelkõige kaas-tundlikuma suhtumise iseendasse,

Kuidas maandan pingeid?

Pingete maandamiseks ja enese tasakaalustamiseks veedan nii palju aega kui võimalik looduses matkaradadel või mere ääres. Kui ilmastik lubab, hüppan jalgrattale ja kihutan Tallinnast välja.

Mulle meeldib ka tööl käia jalgrattaga. Siiski mitte suure tuule ja vihmaga.

Teen igapäevaselt häälejooga ja shindo harjutusi ning õhtuti mediteerin päevakajalistel ja muudel olulistel teemadel. See on mõnus.

Kultuurijanu rahuldan külastades erinevaid kontserte ja etendusi. Muusikast magnetiseerib eriti maailmamuusika, improvisatsiooniline muusika ja jazz.

Olen üks neist õnnelikest, kelle töö ja hobi kattub terapeutilise hääletöö raames häälejooga treeninguid juhendades ja koolitusi läbi viies. Musitseerimisel hindan väga häälega mängimisi. Laulan ja ümisen pidevalt erinevates tegevustes, kuid tõele au andes tunnen suurt puudust muusikute ekspressiivsest ühendusest, millest ma praegu järjekindlalt osa ei saa. Musitseerimine aastatel 2009-2011 Trio Swara koosseisus (koos Kaili Inno ja Silva Valdt'iga) pakkus suurt elevust ja rõõmu.

Soovitusi algajatele.

Armasta oma tööd ja tee seda, mida armastad!

Pillide top 5

Minu põhitöövahendiks võimalusel on hääl kui kehameele pill. Kuna see pill on nii tundlik, siis häälepilliga sõpruse loomiseks kasutan erinevaid pille, nagu laulvad kausid, kandled, süntesaator. Nr 1 on kindlasti hääl.

MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC) EHK TEADVELOLEKU JA HEASOOVLIKKUSE-PRAKTIKATE KURSUS

Laura Pley

kuid ka omajagu harjutusi oma igapäevatöö rikastamiseks. Olen nii mõndagi neist kasutanud koos sobiva muusikaga oma klientide teraapia eesmärkide saavutamise nimel. Äärmiselt positiivne on ka asjaolu, et harjutused on kergesti praktiseeritavad ka väljaspool teraapiakonteksti. Kõigile huvilistele soovitan antud kursust väga. Omal nahal harjutuste kogemine on kuldaväärt!

Tulevastel kursustel saab silma peal hoida siin: https://www.facebook.com/teadvelolek

Alice Pehk. Foto: Andres Putting/ Ekspressmeedia

Alice Pehk

Kus ma praegu töötan?

2012.a. sai loodud Muusikateraapia Keskus ja koos heade kolleegide Kaili Inno, Kertu Rummeli, Kadri Arula ja Heili Peegeliga seal ka hetkel tegutsen nii muusikaterapeut-psühhoterapeudi, paariterapeudi, (meeskondade)loov-coachi ja muusikateraapia superviisorina, aga ka keskuse juhina, turundajana, arendajana, varustajana ning vahel isegi pillide parandaja ja osavnäpp-töömehe(naise)na.

Lisaks sellele õpetan välja tulevasi muusikaterapeute Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias ja viin läbi muusikateraapiat Viru vanglas.

Minu peamine sihtgrupp

Täiskasvanud, näidustuseks meeleolulangus või depressioon, ärevus, traumajärgne stressihäire, läbipõlemine, suhteprobleemid, erinevad elukriisid jms, aga ka inimesed, kellel on lihtsalt soov ennast rohkem tundma õppida ning oma elu kvaliteetsemalt ja teadlikumalt elada.

Minu tee muusikateraapiani

Jõudsin muusikateraapia juurde ca 30 aastat tagasi üsna juhuslikult, kui, õppides praeguse nimega Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia viimasel kursusel, tuli meie kooli muusikateraapiat lühiloenguna tutvustama üks tollaseid Soome juhtivaid muusikaterapeute Petri Lehikoinen. See tekitas huvi

KONTAKT

alice.pehk@muusikateraapiakeskus.ee

www.muusikateraapiakeskus.ee

https://www.facebook.com/muusikateraapiakeskus

MUUSIKAPÄEVA KONTSERT TONDI PÕHIKOOLIS

Kadri Reinsalu ja Kertu Rummel

1. oktoobril 2020.a toimus Tallinna Tondi Põhikoolis muusikapäeva raames vee teemaline kontsert, mida viisid läbi Käo Tugikeskuse muusikaterapeut Kertu Rummel ja Tondi Kooli muusikaterapeut Kadri Reinsalu.

Esialgul oli planeeritud korraldada muusikapäeva kontsert ka Käo Tugikeskuses, kuid erinevate piirangute tõttu jäi see kahjuks ära. Töötuba oli üles ehitatud jutustusele, mille peategelaseks oli hr Veetilk (märg pesukäsn), kes viis lapsi muusikalisele rännakule ja jutustas lugu läbi sensoorsete kogemuste.

Lapsed said kuulata (vee tilkumise heli, tuuletoru, vihmapill, tuulekell jm), katsuda (märga pesukäsna ehk hr Veetilka), vaadata, maitsta (vett), nuusutada ja kompida (veepritsi, sooja ja külma sisuga veepudeleid, veekausse, vihmavarju jpm) veega seonduvaid tegevusi.

Paljud sensoorsed kogemused olid põimitud ka veega seonduvatesse lauludesse, mida sai kehapilli saatel läbi oma keha tunnetada. Muusikapäeva kontsert võeti nii laste kui ka töötajate poolt hästi vastu.

ja juba samal aastal alustasid soomlased Tallinnas Eestis esimest muusikateraapia algkursust, mille siis ka läbisin. Pärast seda koolitust värvati mind eneselegi ootamatult kohe tööle tollase Tallinna Pedagoogikaülikooli terviseuuringute laborisse, kus sel ajal muusikateraapiat nii praktikas kui teaduses vaikselt viljelema hakati ja sellest alates olen ka muusikateraapia maastikul tegutsenud, ennast ja valdkonda jõudumööda arendanud. Järgnesid muusikateraapia õpingud Jyväskylä Ülikoolis, magistriõpe Tallinna Ülikoolis, BMGIM-teraapia väljaõpe Taani BMGIM Instituudis ja lõpuks doktorantuur Hamburgi Muusika- ja Teatriülikoolis.

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Oma teraapiatöös tuginen peamiselt psühhodünaamilisele lähenemisele. Olen veendunud, et see, kus me oma elus hetkel oleme ja kuidas ennast selles tunneme, on tulem sellest, mida oleme varasema elu jooksul kogenud ja läbielanud, millist pagasit me endaga oma elust kaasas kanname. Üksnes teadvustades ja mõistes oma probleemide algpõhjuseid, neid aktsepteerides ja vajadusel erinevatest hoiakutest-uskumustest lahti lastes, on võimalik oma häirivast sümptomaatikast vabaneda ja täisväärtuslikumat elu elada. Psühhodünaamilist vaatenurka kasutades avaneb paratamatult lisaks ka eksistentsiaalne rakurss, mida samuti oma töösse integreerin. Kogu eelnevakõrval pean silmas ka süsteemset lähenemist, vaadeldes kliendi-problemaatikat käsitledes teda alati kooskõlas ümbritsevaga, eelkõige tema tuum- ja päritoluperega.

Milliseid töövahendeid kasutan?

Kasutan üsna tavapäraseid muusikaterapeudi töövahendeid: muusikakeskus, erinevad muusikainstrumendid, BMGIM-teraapia jaoks lahtikäiv tugitool, erinevad kunstivahendid. Retseptiivsete tehnikate puhul kasutan erinevaid muusikastiile, lähtudes kliendi eelistustest ja teraapia eesmärkidest.

Kuidas maandan pingeid?

Püüan oma teed luua ja läbida nii, et pingeid tekiks võimalikult vähe. Kui aga balanss on läinud paigast, aitab minu jaoks elus tasakaalu toetada eelkõige kvaliteetaeg lähedaste ja sõpradega, aga ka tegelemine jooga, tervisespordi ja golfiga, aias nokitsemine, looduses uitamine, lugemine, käsitööga tegelemine, kokkamine ja küpsetamine.

Mõni põnev seik mu tööst.

Külmajudinaid seljale toovaid hetki tuleb teraapiaolukordades alatasa ette, põhjuseks enamasti klientide olulised, vahel lausa eluhoiakuid ja mõttemustreid muutvad sügavad sisemised äratundmised ja arusaamised, aga vahel ka kogemused, millele mõistuspärast selgitust justkui ei olegi võimalik leida.

Lähiminevikust meenub seik BMGIM-teraapia protsessist 30-ndates aastates naisega, kes oma 30. teraapiaseansil oli kujutlusse läinud leidma vastuseid küsimusele, mispärast küll ei ole ta ikka veel oma ellu toonud muudatust, mille tegemise vajaduses on ta juba päris pikka aega veendunud olnud.

Kujutluse viimase loona otsustasin tuua sisse Šostakovitši 2. klaverikontserdi Andante osa, mis algab orkestri sissejuhatusega, misjärel liitub vaikselt ja õrnalt klaver. Loo alguses, kui klaver veel ei mänginud, ütles klient, et ta läheb nüüd klaveri taha ja hakkab midagi mängima, et ta kuuleks omaenda mõtteid (üks tema suurematest väljakutsetest on juhinduda sellest, mida tema ise soovib oma ellu, selle

asemel, et järgida teiste ootusi ja ettekirjutusi). Juba see seik tõi minule külmavärinad ja ootusärevuse sellest, mis juhtub siis, kui klient kuuleb esimesi klaverihelisid.

Muidu väga jutukas klient, kellel kujutlus alati on olnud väga rikkalik ja kes on kujutluse ajal olnud tavaliselt väga jutukas, jäi klaverit kuuldes üsna pikaks ajaks tummaks, tema silmist hakkasid voolama pisarad. Ta sai „kõnevõime“ tagasi alles mõne minuti möödudes, öeldes, et tal „tulevad meelde mingid tunded“. Edasises kujutluses otsustas ta ühtäkki avada ennast inimestele, kes on tema ümber, kutsudes neid endaga teed jooma ja soovides, et nad temaga päriselt tuttavaks saaksid. C. G. Jung nimetab niisuguseid kokkusattumisi, mis juhtuvad ilma igasuguse põhjusliku seoseta, aga sellegipoolest on omavahel tähenduslikult seotud, sünkroonsuseks – alateadvuses toimuvad arhetüüpsed protsessid saavad akausaalselt seose välise reaalsusega (vt Jungi kogutud teosed Vol 8). Hiljem kujutlust analüüsides kirjeldas klient saadud kogemust kui tugevat katarsislikku elamust, mille käigus valgustusid nii mõnedki tema eluseigad ,mida ta ei olnud varem niisuguse nurga alt näinud. Klient jõudis selge arusaamiseni sellest, et tema „alusvundamendis peab kõik muutuma“, et ta saaks liikuda edasi sinna, kuhu tema sügav sisemine soov teda viia soovib.

Soovitusi algajatele.

Olles olnud juba paarkümmend aastat õppejõu, superviisori ja lihtsalt teejuhina kaasas tulevaste muusikaterapeutide kujunemises ja näinud, milliseid väljakutseid nad selle tee alguses kogevad, on minu soovitus eelkõige algajatele psühhoterapeutilise muusikateraapia rakendajatele usaldada protsessi ja lasta sellel võimalikult vabalt kulgeda, mitte liiga usinasti seda struktureerida või raamistada, mitte teha liigselt suunatud sekkumisi, mitte tagant lükata ega ka tagasi hoida. Klient saab teraapiast enim kasu, kui ta tegeleb nende fookuspunktidega, mis tema jaoks on hetkel olulised, mille ta ise lauale toob ja mille käsitlemiseks ta siis ühtlasi ka valmis on, tehes seda niisuguses tempos, mis on tema jaoks sobiv. Niisugust lähenemist toetab loomulikult asjaolu, et terapeut on endaga võimalikult süvitsi sina-peal, saab rahulikult jääda kaasteeliseks-peegeldajaks ega vormi teraapiaprotsessi enda uskumuste, hoiakute, mõttemustrite või hirmude ajel.

ALICE´I PILLIDE TOP 5

- **Digiklaver** – klientide lemmikpill. Klaveri leiavad eneseväljenduseks varem või hiljem üles ka algul musitseerimise suhtes skeptilised kliendid, avastades need ammendamatud võimalused, mida see instrument erinevaks eneseväljenduseks pakub.
- **Suur djembe** – võimaldab lihtsalt, kõlavalt ja veenvalt väljendada intensiivseid tundeid ja kogeda seeläbi tõelist katarsist ja vabanemist.
- **Väikekannel** – oma hapra ja laulva heliga valitakse klientide poolt sageli näiteks armastuse ja hoolivuse väljendamiseks, aga ka ilmekaks enesekohaste lugude jutustamiseks.
- **Altksülofon** – on armastatud oma maheda ja sooja kõla poolest.
- **Vihmapill** – saab väljendatud nii lohutamatu pisaratevoog kui ka kosena langev jõuline energiatulv.

PILDI KVALITEEDIST ZOOMI KOHTUMISTE LÄBIVIIMISEL

Anne Tullus

Uus-Meremaa muusikateraapia nädala lõpetas 25. oktoobril 2020 webinar teemal, kuidas kvaliteetset zoomi kohtumist läbi viia, keskendudes valgustusele. Selle viis läbi valgustusspetsialist Diego Saez Ibarzabal.

Kuna praegusel ebakindlal ajal on endiselt aktuaalne olla valmis läbi viima online kohtumisi klientidega, siis jagan mõned sealt webinarist saadud soovitused.

1) **Taust** annab infot Sinu kohta ning aitab kontakti luua. Tühi sein on hea, kuid võid näidata nii raamatuid kui ka nt Sulle olulisi pille. Aseta kaameraulatusse seda, mis on Sinu puhul oluline, kuid püüa mitte liiale minna, et vaataja suudaks keskenduda Sulle, mitte taustale. Eelistada võiks oma päris keskkonda, kuid kui väga vaja, võib kasutada zoomi pakutavaid taustapilte.

2) **Kaamera asukoht.** Kaamera võiks olla silmade kõrgusel ning mõistlikult lähedal, et näeks nägu, kuid samas mitte liiga lähedal, et mõjuda hirmutava sissetungijana. Nii liiga kõrgel kui liiga madalal asuv kaamera moonutab pilti ebaloomulikuks.

3) **Valgustus.** Valgustuse eesmärk on tuua nägu nähtavale, et oleks võimalik emotsioone välja lugeda. Selleks on naturaalse valguse jaoks parim, kui aken asub pigem ühe külje peal kui taga. Ise näoga valguse suunas istuda väsitab ning see omakorda võib mõjutada teisel pool ekraani olijat.

Diego kasutab lisaks üldisele laelambile arvuti taga kahte lampi, mis on suunatud (valge) seina poole ja sealt peegeldub valgus hajusalt näole, imiteerides päikesevalgust, jätmata näole varje.

Valguse hajutamiseks võib kasutada nt valget lina, paberit või fooliumiga kaetud pappi nagu filmide valgustamisel. Sumedama valguse jaoks on võimalik

2020 KAITSTUD EMTA LÕPUTÖÖDE NIMEKIRI

Anu Carlsson *"Kontakt autistlike laste muusikateraapias"*

Britta Luts *"Grupimuusikateraapia mõjust sotsiaalsetele suhetele vanurite eneseabi ja nõustamise ühingu näitel"*

Madis Meister *"Kaassõltuvusest teadlikuks: kaassõltuvuslike sümptomite avaldumine ja käsitlemine muusikateraapia protsessis täiskasvanud naise näitel"*

Kadri Kutsar *"Muusikateraapia võimalused emotsioonidega kontakti loomisel käitumisraskustega noorukite seas"*

Maili Mein *"Terapeudi eneseteadlikkus ja vastuülekanne muusikateraapia protsessis"*

Merike Allik *"Muusikateraapia toimest autismispektrihäirega laste toimetulekul igapäevases elus"*

Katti Aumeister *"Improvisatsiooniliste sekkumiste mõju kontaktile ja selle hindamine muusikateraapia protsessis autismispektri häirega lapsega"*

Siiri Antsmäe *"Muusikateraapilised ülesanded tähelepanu- ja keskendumisraskustega ning madalate sotsiaalsete oskuste, enese-kontrolli, -kindluse ja -väljendus-oskustega lastele"*

Õnnitleme lõpetajaid!

lambile nt rätik asetada. Loomulik valgus on külmem kui kunstvalgus ning aitab nt vähendada punasust näos. Et pilt jätaks mugava mulje, siis kasutab Diego valgust, mis on 3000-4000 kelvinit. Veidi külmem valgus oleks 4000-5000 kelvinit. Vältida tasub ülevalgustust, kontrastseid varje näol, lampi kaamera suunas.

Enne zoomi kohtumist tasub katsetada valgust, kaamera ja enda asukohta ning heli. Kui on vaja kohtumisel vahepeal püsti tõusta (nt tantsimiseks või mõneks harjutuseks), siis mõelda läbi vajadus kaamerat liigutada, et ikka pildile ära mahtuda, ning millise valgusallika sisse (või välja) lülitamine toetaks pildi kvaliteeti. Kokkuvõtteks peab olema mugav nii Sinul kui vaatajal.

Head zoomimist!

UUDISKIRJA AITASID KOOSTADA

KAIA LAURIK
LAURA PLEY
ANNE TULLUS
MARION MUSTING

Kaili Inno, Eve Lukk, Alice Pehk, Kadri Reinsalu, Kertu Rummel - tänud teie panuse eest!

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