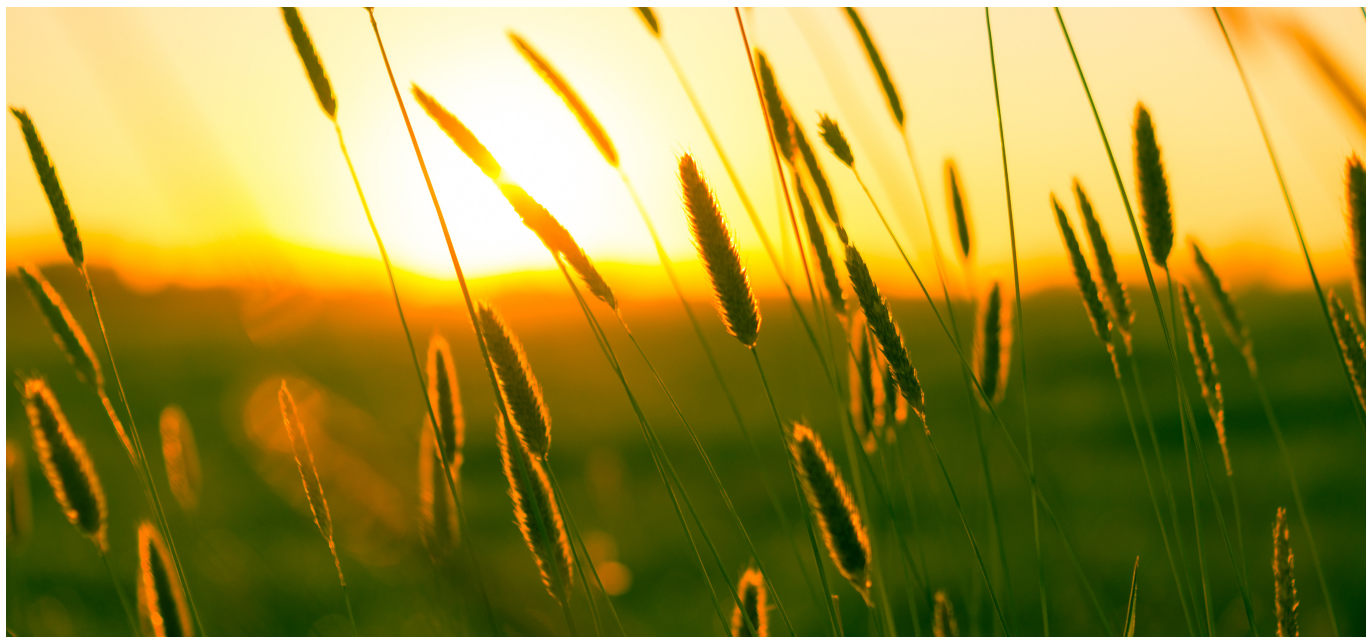


UUDISKIRI

EESTI MUUSIKATERAAPIA ÜHING



Tere, head lugejad!

Kaia Laurik, juhatuse esimees

Südasuvi on käes ja aeg on taaskord väike ülevaade teha ühingu toimuvast ja neist inimestest, kes muusikaterapiapöõllul meie kõrval pidevalt toimetavad. Seekord võtsime sihikule Tartus töötavad ühingu liikmed. Kuna aga häid lambaid on Tartu kanti üsna kenakesti kogunenud, siis tuleb siia veel mitu korda tagasi tulla. Täna alustame oma ühist teekonda otse tipust - oma muusikaterapeudiks saamise lugu jagab meiega suurte kogemustega ja armastatud terapeut Malle Luik. Peale põnevate detailidega pikitud kohtumist Mallega, võtab jutujärje üle Reet Valgma, kes on oma teel jõudnud muusikaterapiani just tänu õpetajaks olemisele. Lisaks võimalusele teha veidi tutvust nende kahe toreda inimesega, jagab meiega oma kogemusi ühingu värskel liige Kadri Arula, kes hiljuti osales Briti Muusikaterapia ühingu konverentsil. Loodame, et meie seekordne uudiskiri kutsub teid kaasa mõtlema ja ennast pidevalt arendama ning toob värskendust meie kuumadesse päikesepaistelistesse päevadesse nagu kauaoodatud vihmahood !

Kaunist suve jätku kõigile ja peatse kohtumiseni Haapsalus!

Kaia

MUUSIKATERAAPIA PRAKTIKUD EESTIS

Malle Luik



Malle Luik oma tööruumis (foto: erakogu)

Kus ma praegu töotan?

Töotan hetkel, kaheksandat aastat järjest Tartus, rehabilitatsiooni- ja nõustamiskeskuses ProVida Kliinik OÜ (Tähe 95), kus mul on kasutada avar muusikaterapia ruum. Töölepingu järgi osutan loovterapeut-muusikaterapeudi, psühholoogi ja superviisori teenust. Enamus töötunde kulubki samas pingereas.

Minu peamine sihtgrupp

Igapäevases töös olen keskendunud peamiselt psühhikahäiretega täiskasvanuile, kes kannatavad ärevuse, depressiooni, skisofreenia, sõltuvuse ja kaassõltuvuse ning läbipõlemise sümptomite all. Selline klientuuri valik on tingitud sellest, et vahetult enne muusikaterapeudi ametit töötasin psühholoogina Tartu Psühhiaatria haiglas ja seejärel Tartu Vangla meditsiiniosakonnas (sh. psühhiaatria osakonnas). Seepärast eelistasin jätkata ka muusikaterapeudina sarnase klientuuriga, nautides tööd psühhoterapeutilisel tasandil. Kuid, iganädalasel käib minu juures regulaarselt ka mõni psühhilise ja füüsilise erivajadusega ning insuldi-järgne abivajaja. See asetab mind olukorda, kus tuleb kasutada väga erinevaid lähenemisi ja meetodikaid ühe päeva jooksul. Tunnen, et see

asjaolu küll pisut killustab mind, kuid samas aitab igakülgset vormis püsida. Nii on mu tööpäevad väga vaheldusrikkad, liikudes lihtsatest lastelauludest ja trummilöökidest keerukate filosoofilis-psühholoogiliste sügavusteni.

Peale seda kui olin ProVida Kliiniku kõrvalt Tallinna Ülikooli muusikaterapia magistriõppe üliõpilaste grupi juhendamise ja lõpusirgeni jõudnud, pakuti võimalust samas tegeleda eripedagoogika magistriõppe tudengite ja üldhariduskoolide õpetajatega. Nii olen viimase 2-3 aasta jooksul õpetanud neile muusikaterapia meetodeid/tehnikaid klassiruumi keskkonnas kasutamiseks, et õpilaste arengut ja õppetööd efektiivsemalt toetada. Suur rõõm on olnud tutvuda ka EMTA muusikaterapia kursuslastega eneseteraapia, supervisioonide ja lõputööde juhendamise raames.

Minu tee muusikaterapiani.

Minu tee muusikaterapiani algas 8. eluaastal klaveriõpingutega Põlva Laste-Muusikakoolis, millele järgnes Elleri nim. Tartu Muusikakool (klaver) ja seejärel Tallinna Riiklik Konservatoorium (muusikapedagoogika ja koorijuhtimine). Pärast muusikaõpinguid töötasin 16 aastat klaveriõpetajana kahes erinevas muusikakoolis ja mõned aastad ka muusikaõpetajana üldhariduskoolis. Nii koolis kui koolitöö kõrvalt juhatasin koore ja ansambleid ning tegin kontsertmeisteri tööd. Identifitseerisin end muusiku ja muusikaõpetajana, kuni juhtusin

1990.a. lugema ajalehest sõna „muusikateraapia“. Otsustasin teada saada, mida see sõna tähendab? Esimene muusikateraapiat tutvustav üritus toimuski samal aastal Viru Hotellis, kust suundusin otse psühholoogia vastuvõtu katsetele Tartu Ülikooli. Lootsin psühholoogia kaudu jõuda muusikateraapia erialani (muusikateraapiat tookord Eestis veel ei õpetatud). Peale ülikooli lõpetamist pidasin paar aastat veel kunstide kooli juhi ametit ja seejärel kannustas mind suur kihk end psühholoogina proovile panna. Asusin tööle Tartu Psühhiaatriakliinikusse patsiendinõustajana ja koheselt registreerisin end ka Alice'i organiseeritud muusikateraapia algkursustele 1996.a. Sellele järgnesid kaks muusikateraapia täienduskoolitust edasijõudnutele: 2-aastane kursus Tallinnas, kus õpetasid Stockholmi Kuningliku Muusikakõrgkooli õppejõud ja seejärel Prof. Hans-Helmut Decker-Voigt'i 1-aastane õpe Tallinna Ülikoolis. Nimetatud professor osutus hiljem Alice'i, minu ja Eve doktoritöö juhendaks Hamburgi Muusika- ja Teatri Ülikoolis.

Paljude tööaastate jooksul erinevates asutustes olles läbisin hulga psühholoogia-, psühhiaatria- ja teraapia alaseid koolitusi; samuti osalesin varasematel aastatel kõigil EMTÜ muusikateraapia kursustel, konverentsidel ja laagrites (kus oli ka välisesinejaid), tutvudes väga mitmekülgsete lähenemisviiside- ja meetoditega. Seetõttu ei eelista ma psühhoterapeutilisel tasandil töötades kindlat koolkonda, vaid käitun üsna eklektiliselt, vastavalt kliendi valmisolekule ja vajadustele.

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Tunnen end kodusemalt psühhodünaamilise, humanistliku, süsteemse ja kognitiiv-käitumusliku (sh. lahenduskeskse) suuna osas. Erivajadustega ja insuldijärgsete patsientidega töös kasutan kindlasti neuroloogilise muusikateraapia tehnikaid (NMT). Vahel võtan teraapiasessioonis psühholoogi rolli ja töövahendid kasutusele kui olukord seda nõuab.

Töövahenditena muusikateraapias kasutan erinevaid muusikainstrumente (sh. Argentiina päritoluga vibroakustilisi helikausse ja samafone), arvutit ja kõlareid, CD-mängijat, kunstivahendeid (eelistades õlipastelle), piltide väljalõikeid ajakirjadest, erinevaid meeleolu- ning seisundikaarte. Kasutatav muusika on seinast-seina ja äärmusest-äärmusesse, kas kliendi või minu valitud ja vastab konkreetse sessiooni eesmärgile. Esimene Eestis valmistatud vibroakustiline voodi on mul kodus ja sinna kutsun vahel kliente, kes ise küsivad selle järgi ning kelle puhul on see näidustatud.

Kuidas maandan pingeid?

Pingete maandamiseks tuleb esmalt selleks aega planeerida. Jahedal aastaajal eelistan SPA-d või kohtun tuttavate/sõpradega. Suvel eelistan maakodus aega veeta – looduses olek, väiksed aiatööd, saun ja ujumine taastavad mu jõudu kiiresti. Alati ootan koosolemisi pereliikmetega (mul on kaks 1-2 aastast armast lapselast). Loomulikult meeldib mul käia kontserdil, teatris ja reisida. Õnneks olen viimast elu jooksul piisavalt teinud ja välismaal ka lühemaid perioode elanud, sp. pole ma põdenud pandeemiast tingitud reisi piiranguid. Viimasel talvel hakkasin tegelema tõsisemalt kõndimise ja jooksmisega, et oma immuunsust tugevdada. Laulan hääle säilitamiseks kammerkooris, mille dirigent Vaike Uibopuu teeb maailma parimat hääleseedet ja igatsen aega valmis pandud raamatute lugemiseks.



ProVida Kliinik OÜ, muusikaterapia ruum (foto: erakogu)

Minu igapäevane töö muusikaterapeudina on alati väga põnev olnud. Mida motiveeritum ja huvitavam on kliendi isiksus, seda põnevam on temaga koos terapeutilist teekonda käia ning seda loomingulisem ja spontaansem olen ka ise terapeudina.

Mõni põnev seik mu tööst.

Üks naljakas juhtum meenub vanglast, kus mitme järjestikuse päeva lõpus avastasin, et vibroakustilise voodi madratsi alla oli peidetud suur hunnik tühje kommpabereid. Mõistsin, et need olid pärit kapist, mis asetses voodiga ühes ruumis ja kus hoiti vanglatöötajate laste jõulupeost ülejäänud kinkepakke. Kuidas neid pakke päästa ja kes oli see maiasmokast kinnipeetav (päeva jooksul lamasid voodis järjest mitmed patsiendid), kes kapis komme käis nosimas selle asemel, et 23 minutit rahun puhata? Ühel päeval kui läksin järjekordse kinnipeetava vibroakustilist seansi lõpetama ja avasin vastava ruumi ukse, oli voodi tühi ja kapi uste vahelt paistis vaid kummargil meesterahva tagumine ots. „Kratil“ pea oli sügaval kapis ja ta ei kuulnud suures maiustamise tuhinas ukse avamist. Nõnda ma vaatasin seda koomilist poosi ja kommidega krabistamist tükk aega pealt ning lõpuks ei suutnud naeru pidada... Nüüd selguski, miks see patsient nii üliagaralt ja sagedasti palus vibroakustilist teraapiat? „Kratil“ ehmus, hüppas püsti ja jäi soolasambana seisma, nähtavasti kartes,

et nüüd järgneb palju pahandust, seletuskiri, valvurid, karts, vm. koledad karistused. Naeru ja kohtumise lõpetasin vaid sellega, et kommisõomise teraapia pidi lõppema ja vibroakustika mõjud jäid „kratil“ edaspidi kogemata.

Soovitusi algajatele.

Kui mõelda algajatele terapeutidele, siis tahaksin julgustada: ära kahtle endas – küll klient Sind õiges suunas juhatab – varem või hiljem. Klient on ekspert (mitte terapeut). Kui sa ei tea, kuidas edasi minna kliendiga, küsi temalt, mida tema tahab teha/vajab või mis suunas eelistab liikuda? Pole vaja kliendist ette rutata ja nn. oma plaani läbi suruda kui klient pole veel valmis või on „aeglane“. Miinimumi pakkumine on sageli efektiivsem kui maksimumi taotlemine. Pole vaja kramplikult kinni hoida vaid õpitud – olgem loovad, paindlikud ja spontaansed ning arendagem õpitud edasi!

MALLE PILLIDE TOP 5

- **Klaver** (minu põhipill, annab rohkeid võimalusi)
- **Djembed** (väga lihtne, ei nõua muusikalisi oskusi, pakub rohkeid võimalusi erinevate eesmärkide täitmiseks)
- **Plaatpillid/kellamängud** (võimalik plaate tõsta, luua uusi heliridasid, alati kauni kõlaga)
- **Väikekandled** (kaunis tämber, piisavalt lihtne kõigile)

Kõik eelpoolnimetatud pillid võimaldavad suhteliselt kiiresti jõuda koosmuusitseerimiseni.

Kontakt:

malle.luik01@gmail.com

Reet Valgma

Kus ma praegu töötan?

Töötan Tartu Kroonuaia Koolis klassiõpetajana, kuid annan ka rütmika ja muusikatunde erinevatele kooliastmetele, erinevate õppekavade alusel.

Minu peamine sihtgrupp

Klassiõpetajana õpetan väikeklassis, muusikat õpetan toimetuleku õppekaval olevatele õpilastele ja rütmikatunde annan erinevate õppekavade alusel õppivatele õpilastele.

Minu tee muusikateraapiani.

Aeg läheb kiiresti, raske on meenutada seda hetke, kuidas tee muusikateraapiani alguse sai. Kuid ühel hetkel ma lihtsalt olin Räägu tänava õppehoones, suures saalis...

Ilmselt on igal inimesel teatud perioodidel vaja kogeda midagi uut, põnevat ja tundmatut. Olen selle võimaluse üle väga tänulik!

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Paljudel õpilastel, kellega töötan, on kõne välja arenemata. Õpetajana lähtun eelkõige õppijakesksest lähenemisest ja kasutan erinevaid muusikateraapia elemente. Õpilased on väga erinevad, tuleb leida tee iga lapsele.

Kasutan erinevaid kuulamistehnikaid (muusika saatel joonistamist, muusikaliste meeleolude kujutamist läbi erinevate käeliste tegevuste, projektiivset tantsulist liikumist, joonistamist etteantud teemal).

Tähtsal kohal on laulude laulmine ja improviseerimine erinevatel rütmi-pillidel. Muusikateraapia erinevate elementide kasutamine on väga tõhus meetod nii muusikalise intelligentsuse kui ka sotsiaalsete oskuste ja loovuse arendamisel. HEV-õpilastega töötades on teadmised muusikateraapiast asendamatud.

Milliseid töövahendeid kasutan (kas ja milline muusika kasutusel)?

Vastavalt vajadusele on olulisel kohal nii stimulaativne kui ka sedatiivne muusika. Kasutan

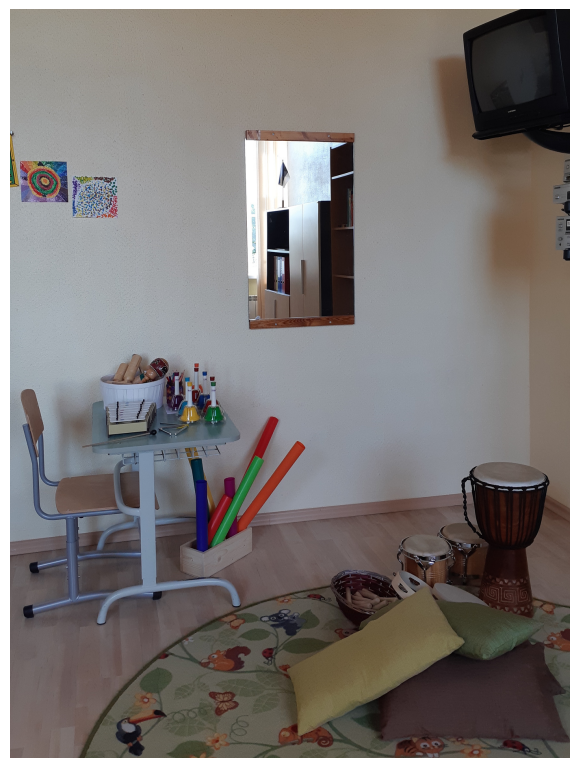
erinevaid rütmipille, kõlaplaate ja kellasid.

Suur soov on järk-järgult ja võimaluste piires muusikainstrumente juurde muretseda.

Kuidas maandan pingeid?

Ilma looduseta ei kujuta ma oma elu ette! Ma ei ole mitte kunagi niimoodi kevadet nautinud nagu olude sunnil eelmisel kevadel. Oli aega käia matkaradadel, avastada enda jaoks näiteks Vapramäe Sinililleorg ja Pühajärve ääres asuv Murrumetsa matkarada. Tunda talvel metsas jalutades lõkkesuitsu lõhna, kuulata metsavaikust ja kevadel päikesepaistelisel päeval pikalt-pikalt käo kukkumist, see on suur ime ja samas tõeline energia vitamiin.

Armastan suuri veekogusid, ringi reisida ja mis seal salata, aeg-ajalt ka üksinda olla.



Reet Valgma tööruum (foto: erakogu)

Mõni põnev seik minu tööst.

Püüdsin esimesel aastal, kui HEV-õpilaste kooli õpetama tulin, väga püüdliselt figuurnootide abil ühele noormehele muusikamaailma tutvustada. Mingil moel see isegi õnnestus, süntesaatori klaviatuuril saime kahekesi hakkama.

Kuid minu ja kogu koolipere üllatuseks, otsustas see sama noormees oma lõpuaktusel hoopis akordionil improviseerida. Tühja nendest figuurnootidest!

Ühe traumakogemusega õpilasega oli väga raske. Tema ärevus oli nii suur, et ta ei suutnud olla grupitunnis. Läbi raskuste õnnestus mul temaga teha individuaaltunde. Erinevad puhumisharjutused, käelised ja mängulised tegevused ning järk-järgult ka muusikat kuulama hakates, on olukord paranenud.

Õpilane oli sel aastal uuesti üks kord nädalas grupitunnis. See kõik võttis aega ligi neli aastat.

Soovitusi algajatele.

Leian, et mistahes teema vastu huvi tundes, tuleb selleks kindlasti aega ja võimalusi leida.

Rahulolu uutest teadmistest, kogemustest ja meeldivatest inimestest on väärtus omaette. Seda on raske kirjeldada.

Open Ground: Music Therapy in Collaboration and Exchange - konverentsikogemus

Kadri Arula

Osalesin aprilli alguses kauaoodatud Briti Muusikateraapia Ühingu konverentsil "Open Ground: Music Therapy in Collaboration and Exchange". Konverents pidi küll esialgu aasta tagasi toimuma, kuid Covid-19 pandeemia tõttu konverents tühistati. Aasta jooksul planeeriti see aga veebipõhiseks, mis andis võimaluse ka minul konverentsil osaleda.

REEDA PILLIDE TOP 5

Kasutan oma töös eelkõige:

- **Häält** (ehkki häält tuleb hoida, on see siiski kõige loomulikum instrument)
- **Kehapilli** (hea võimalus näiteks liisusalmidele kaasmängu improviseerida)
- **Erinevaid rütmipille** (rütmipille omavahel kaaslasega vahetades arenevad näiteks sotsiaalsed oskused, empaatia)
- **Djembet ja bongot** (nii nagu dirigent juhib koori, ei saa läbi ka ühe korraliku trummita)
- **Süntesaatorit** (royal piano seadistusega, kasutan erinevate liikumiste ja laulude saateks).

Kontakt:

reeten8@gmail.com

Otsustasin seda kogemust ja oma mõtteid ka teiega jagada.

Konverents oli nii inspireeriv, väljakutsuv kui ka mõtlemapanev. Dr Hilary Moss tõi välja oma loengus "Music, health and wellbeing: Music therapists in an interdisciplinary landscape of arts and health practitioners", et meie oleme eksperdid muusikas ning selle kasutamises tervisevaldkonnas. Ta julgustas kaasa mõtlema küsimustes, kuidas muusikaterapeutid oma oskusi tervisevaldkonnas kasutada saavad, küsides "Mida Sa vajad?" ja "Kuidas ma

ma aidata saan?”. Me oleme nii väike kogukond, et me peame üksteist toetama ja innustama, sest koos saame seda väikest ametit rohkemate inimesteni viia. Kuidas saame kasutada oma kunstivormi, et puudutada veelgi rohkemate inimeste hingi ning viia muusika ja kunsti kasutamine haiglatesse ja teistesse asutustesse?

Lisaks puudutas mind ka Dr Wendy Magee loeng “The work we have to do”, mis käsitles kultuuri, rassi, seksuaalsuse, soo ja erivajaduse teemasid, mis on praegusel ajal eriti esile tõstetud läbi Black Lives Matter ja naisteõiguste kampaaniate. Ta tõi välja, et oleme nendest teemadest terapeutidena küll teadlikud, kuid see ei ole piisav. Peame jõudma tegudeni ning oma häält kasutama. Peame neid erinevusi silmas pidama ja leidma viise, kuidas teisi toetada, lähtudes enda privileegidest. Eeldan, et kui mitte kõik, siis enamus meist Eestis praktiseerivatest muusikaterapeutidest on valged keskklassi naised. Ja see ei ole ainult välismaailma probleem, vaid see on kõikjal meie ümber. Me peame neid vestlusi algatama ning julgustama ka teisi nendest rääkima ning kasutama ka oma muusikat vastavalt väljatoodud erinevustele. Oluline on teadvustada oma eelarvamusi läbi pideva eneserefleksiooni ja hindamise.

Mina pöördusin nüüd juba peaaegu aasta tagasi Eestisse ning alustasin muusikaterapeutina tööd septembris. Leian, et peame julgustama inimesi organisatsioonide-siseselt veelgi rohkem rääkima vaimsest tervisest, alustades endast ja oma sisemistest protsessidest. Professor Helen Odell-Miller tõi välja oma loengus “From the inside out: growing music therapy services in the NHS, universities, and communities: multi-disciplinary partnerships and marriage”, et peame töötama just seest väljapoole, et tuua positiivseid muutusi organisatsioonidesse, muutes seeläbi muusikateraapia töö efektiivsemaks ning kliendi-põhisemaks. Olulisel kohal on kolleegide omavahe-

line suhtlus, usaldus, teineteise toetamine ning professionaalsete piiride säilitamine.

Konverentsile tagasi vaadates tundub, nagu oleksime kõik jälle koos olnud, vahetades mõtteid nii uute kui ka juba kogunud terapeutidega. Olenemata siiani räsivast pandeemiast tundsin, et olen osa millestki suuremast ning seal oli väga turvaline olla ning see aitas mul muusikateraapiat veelgi suurema pildina näha.

Järgmine, 12. Euroopa Muusikateraapia Konverents teemaga “Music Therapy in Progress: Please Disturb” toimub juba vähem kui aasta pärast 8.-12. juuni Edinburghis, millest julgustan kõiki osa võtma.

Soovin meile rohkem kriitilist mõtlemist ja reflekteerimist.

UUDISKIRJA AITASID KOOSTADA

KAIA LAURIK
LAURA PLEY
ANNE TULLUS
MARION MUSTING

Malle Luik, Reet Valgma, Kadri Arula -
tänu teie panuse eest!

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