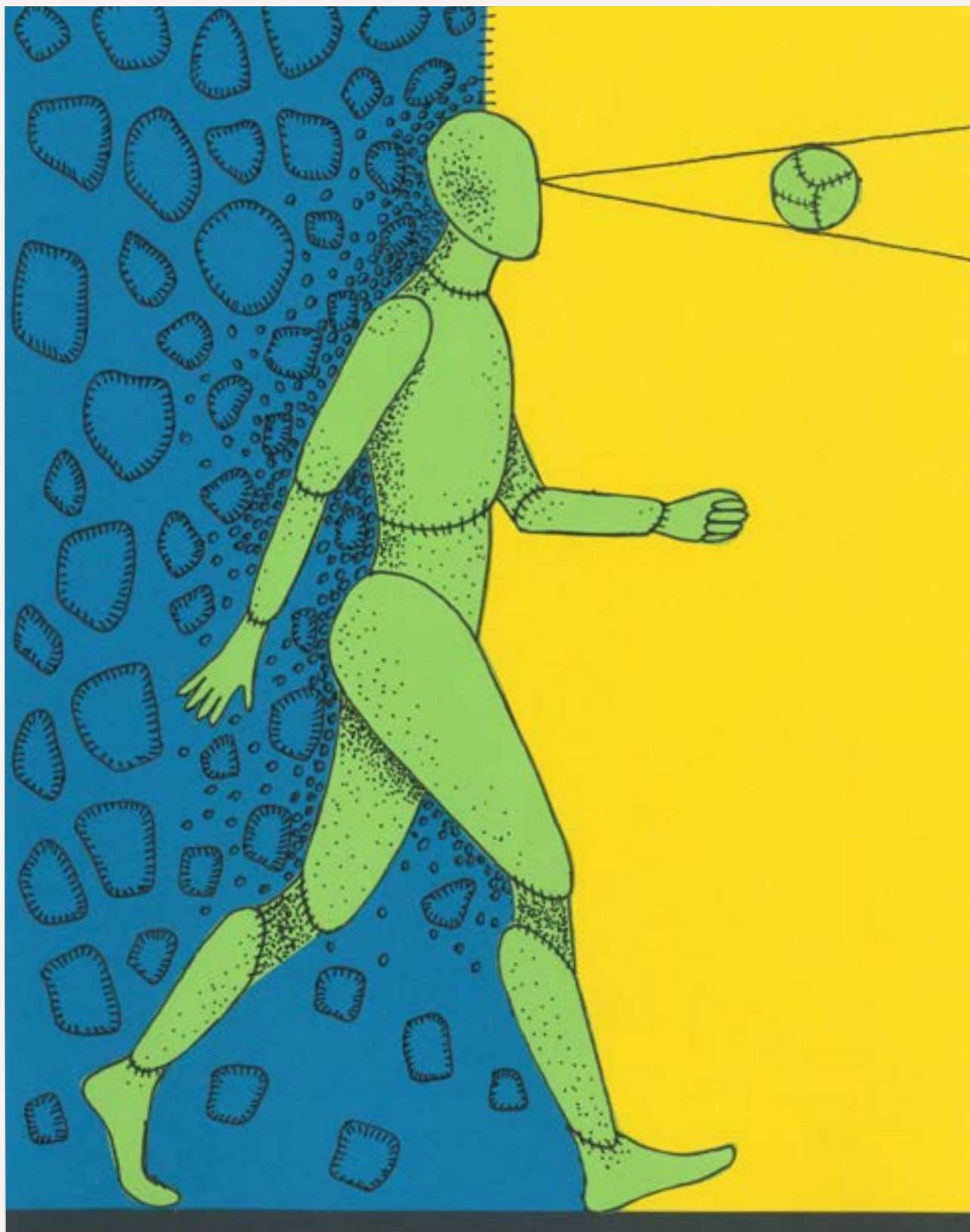


# LOOVTERAPIAD

VISUAALKUNSTI-, TANTSU- JA LIIKUMIS- NING MUUSIKATERAAPIA MAILMA TUTVUSTAV AJAKIRI



# SISUKORD

## LOOVTERAPIAD REHABILITATSIOONIS

- 6 Kaanel oleva illustratsiooni lugu
- 8 Loovus kui viis olla inimestega koos: Papaveri lugu
- 12 Muusikateraapia rehabilitatsioonis
- 16 **Lähme isiklikuks:** Kaire Bachmann
- 22 Miks usun loovteraapiasse: Keila Teraapiamaja lugu

## KONVERENTSIDEST

- 28 Muljeid EFAT kunstiteraapiate konverentsilt Londonist
- 32 Muljeid tantsu- ja liikumisteraapia konverentsilt Vilniusest
- 36 EFTA-Relates 2025. Rahvusvaheline pereteraapiate kongress.

## VAHVAT SUVEST JA SÜGISEST

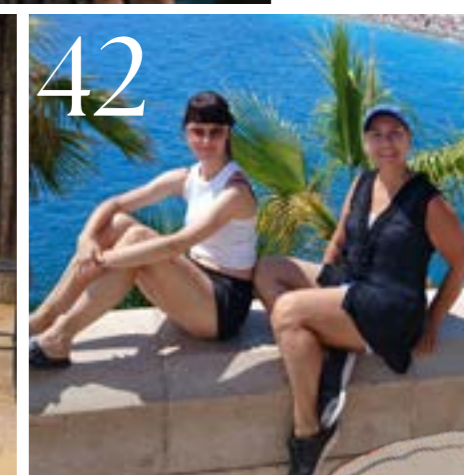
- 42 Loovterapeutid Lõuna-Prantsusmaal
- 45 **Tulekul!** Nordic Art Therapy Conference Soomes, Tamperes.
- 46 Tallinna Ülikoolis tähistati Euroopa kunstiteraapia päeva
- 50 Ameerika Tantsuteraapia Assotsiatsioon tähistab 60. juubelit

## OMA RUUMIDE LOOD

- 52 KOKKO: eluline vajadus luua
- 54 Loovusstudio: ruum, kus sünnivad loovad lahendused
- 58 Laima Studio lugu
- 60 Karjamaa Kunstiteraapia Keskuse loomine

## MUUD KASULIKKU

- 66 Vaikuse ja vastutuse vahel: terapeudi enesehoiu praktikad
- 70 **Harjutus:** nime taga
- 74 Raamatusoovitused



# KOHTUME TAAS MÕTTEID LOOVTERAAPIAST JA SELLE MUUTUVAST MAASTIKUST

On suur rõõm lugejate ette tuua Eesti Loovteraapiate Ühingu ajakirja teine number. Saab kergendatult hingata, et ei jäänud ainult see üks ja esimene vasikas. Kui juba on ilmunud teine, ega siis kolmas ja neljas number ka tulemata jää! Ideid meie toimetusel ning panustada soovivatel spetsialistidel jätkub.

Selles numbris peatume pikemalt rehabilitatsiooni teenuse raames pakutavatel loovteraapiatel. Jah, rehabilitatsiooni valdkond on paaril järgmisel aastal muutumas ning mil viisil loovterapeute uues süsteemis kaasatakse, on veel täpsustamisel. Nagu paljud muud detailid. Võib-olla ongi siis hea teha siin üks vahekokkuvõte, et kui mitte rohkemat, siis veidikenegi on ajaloo jaoks tallele pandud.

Suvi oli ka puhkamise aeg ning konverentsidel käimise aeg. Toome teieni ülevaated nii tantsu- ja liikumisteraapia kui kunstiteraapia konverentsidelt, aga põikame ka Prantsusmaale pereterapeutide kongressile. Usun, et paljud loovterapeudid on kas ise pereterapeudi väljaõppega või teevad nendega koostööd. Miks siis mitte uurida, mida huvitavat selles valdkonnas tehakse.

Eelmises ajakirjas ilmunud fotod loovteraapia ruumidest inspireerisid meid veelgi täpsemalt uurima, kuidas tekib idee ja julgus luua päris oma loovteraapiastudio. Kui sinu lugu veel siin kirjas ei ole, aga tunned, et sooviksid seda teistega jagada, siis ootame sinu panust järgmisesse ajakirja.

Meil avaneb ka võimalus veidi rohkem teada saada Kaire Bachmannist. Kes on see salapärane jõud meie juhatuses? Kellega tehtud pikemat lugu sa aga järgmises numbris lugeda sooviksid?

Soovime kogu toimetamisega, et ka sel korral pakuks ajakiri inspireerivat lugemiskogemust!

*Epp Sussen*



Ajakiri sünnib õhinapõhiselt ja vabatahtlikkuse alusel.

Peatoimetaja: **Epp Sussen**  
[ajakiri.loovteraapiad@gmail.com](mailto:ajakiri.loovteraapiad@gmail.com)

Panustajad: **Kaire Olt, Kadri Tomera, Katrin Saliste, Marion Musting, Mari Mägi, Kristiina Aljas, Kadri Vilgats, Maire Nilgo, Kaire Bachmann, Laima Parik, Marjanne Mändmets-Tuvikene, Moonika Rander, Kristina-Maria Heinsalu, Kairit Vagane-Tuisk, Bret Nepper, Terje Kaldur, Kaja Kruus, Jaana Ojakäär-Kitsing, Mai Sein-Garcia, Mari Lipp, Mall Tamm, Nadezda Olaru, Marge Kaljumäe**

Kujundaja: **Kelli Sevilla Kook.**



[loovteraapiad.ee](http://loovteraapiad.ee)

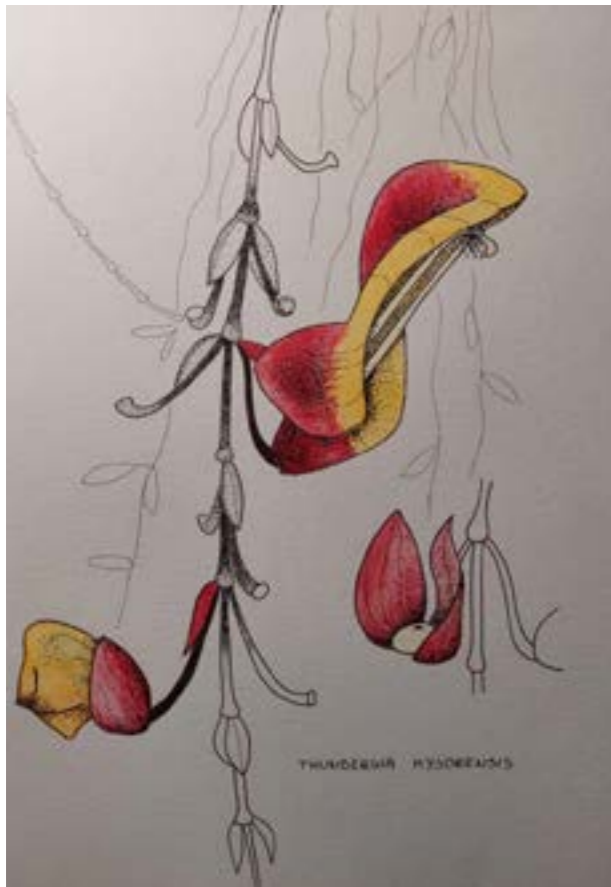
TUTVU KA  
AJAKIRJA ESIMESE  
NUMBRIGA!



Ajakirja kaane illustratsioon. Kaire Olt



Raamatu "Lii lille kodu" illustratsioonid. Kaire Olt



Botaaniline illustratsioon. Kaire Olt

# KAANEL OLEVA ILLUSTRATSIOONI LUGU



**Kaire Olt**  
Loovterapeut

Tallinna Erihoolekande- ja Rehabilitatsiooniteenuste  
Keskuse rehabilitatsioonimeeskonnas

Võib öelda, et minu igapäevatöös on põimunud raamatud, kunst ja teraapia. Selgitan lähemalt. Loovterapeudi ameti kõrval olen ka nahakunstnik spetsialiseerumisega käsitöökunstnik: teiste kirjutatud ja illustreeritud loole ning graafilise disaineri kujundatud lehtedele annan mina füüsilise vormi raamatu kujul. Raamatutesse sisu loomisega ma eriti tegelenud ei olnud ja seetõttu soovisin väga läbida raamatuillustratsiooni kursust. Alustasin n-õ algõppes, ja 2024/25. õppeaastal osalesin juba Eesti Kunstiakadeemia täiendõppe koolitusel „Raamatuillustratsioon“; 2025. aasta augustis koolitusel „Botaaniline illustratsioon“.

Oma kunstiteraapiate õpingute magistritöö (2024) kirjutasin samuti raamatu valmistamise meetodist kunstiteraapias. Raamatuillustratsiooni kursusel otsisin, kas midagi annab sealt ka teraapiasse integreerida, kuid see tegevus on veel arenemisjärgus. Botaanilise illustratsiooni kursusel osalemine lähtus mu huvist looduspõhise kunstiteraapia vastu ja looduse vastu üldiselt. Raamatuillustratsiooni kursuse lõputöö käsitles taimedega mängimise

teemat lapsepõlves.

**Illustratsioon ajakirja kaanel kujutab suures osas mu enda rehabilitatsioonis osalemise kogemust kliendina.** Nüüd, olles ise rehabilitatsioonimeeskonnas spetsialist, aitab see kogemus mõista ka klienti. **Pildi sinine osa kujutab kliendi sisemist kildudeks oleku tunnet, millega rehabilitatsioonile sisenetakse. Kollane on rehabilitatsioonispetsialisti lootustandev sekkumine. Sinine ja kollane koos loob kliendis roheline kasvujõu, mis aitab killud kokku õmmelda. Oluline on kliendina leida see siht (roheline ring), mille poole püüelda.**

Mind paelub väga värvusõpetus ja meeldib selle kaudu asjade olemust lahti seletada – sinise ja kollase segamisel saame roheline. Kasutasin värvilise paberi kollaažitehnikat, nii nagu raamatuillustratsiooni kursuse lõputöös. Tindipliatsi joonistuse koos täp tehnikaga võtsin traditsioonilisest mustvalgest botaanilisest illustratsioonist.

# LOOVUS KUI VIIS OLLA INIMESTEGA KOOS

ÜHE ASUTUSE LUGU – LOOVTERAPIATE ROLLIST  
TAASTUMIST TOETAVATEL TEENUSTEL



**Kadri Vilgats**

*Papaver Nõustamis- ja Koolituskeskuse arendusjuht,  
kogemusnõustaja ja avatud dialoogi praktik*

**Papaver Nõustamis- ja Koolituskeskus** pälvis Eesti Loovteraapiate Ühingu tunnustuse kui **Aasta loovteraapiasõbralik asutus 2025**. Antud märkamine ei tõsta esile üksnes loovteraapiate pikaajalist rakendamist ühes organisatsioonis, vaid väärtustab ka selle ümber eksisteerivat koosolemise ja töökultuuri – mõtteviisi, mille toel on loovteraapiad saanud üheks väga loomulikuks osaks inimeste toetamisel nende taastumise teekonnal. Olen Papaveri nimel siiralt tänulik selle märkamise eest – eelkõige kui tunnustuse märgi eest meie majas tehtavale tööle ja inimestele.

## Loovteraapia roll taastumises

Psühhoteraapeutilise sekkumisena on loovteraapiatest kujunenud Papaveris üks olulisemaid teenuseid, pakkudes inimesele võimalust kogeda isiklike terapeutiliste eesmärkide suunas liikumist viisil, mis on kehastunud ja kogemuslik, mitte ainult sõnaline. Papaveri sihtgrupi puhul on see eriti oluline. Teenused on suunatud lastele, noortele, täiskasva-

nutele ja nende lähedastele, kelle vaimse tervise ja toimetuleku raskused on sageli mitmetahulised – olgu need seotud ärevuse, depressiooni, aktiivsuse- ja tähelepanuhäire, autismispektrihäire või erinevate elukriisidega nagu traumad, lein või lahutus. Laste ja noorte puhul pakutakse tuge kogu lähivõrgustikule – nii vanematele kui teistele lähedastele –, et leida igapäevaelus toimivaid viise, mis toetavad kontakti iseenda ja ümbritsevaga. Eesmärk on, et elumuutustega toimetulek oleks toetatud mitte ainult üksikisiku, vaid ka pere ja süsteemi tasandil. Paljud kliendid saavad tuge rehabilitatsiooniteenustel, kus eri spetsialistide koostöö (sotsiaaltöötaja-juhtumikorraldaja eestvedamisel), on taastumise võti. Selles kontekstis on loovteraapiad omandanud Papaveris väga nähtava ja hinnatud koha.

Sageli on tegemist just laste ja noorukitega, kelle puhul verbaalne teraapia ei pruugi olla eakohane või ei ole antud hetkes tema jaoks soovitud viis enda väljendamiseks. Terapeutilise kolmiksuhte olemasolu võimaldab kergemini leida ja luua



kontakti ning terapeutilist suhet – liikumine ja mäng, teose loomine või kuulamine aitavad inimesel kergemini olla hetkes ning leevendavad kannatlikkuse, püsivuse ja ka ärevusega seotud takistusi. Meie aju on õnneks väga plastilised, seega hoides fookust tegevuse teostamisel ja loometööl, jääb ärevusel (või muul analoogsel keerukusel) fookuses olemiseks vähe ruumi ning saab korduva positiivse tegevuse ja samm sammu haaval ülesehitatud eduelamuste najal ajapikku seljatatud.

Terapeutilises loometöös ei saa eksida – küsimus ei ole õiges või vales, vaid tähenduses, mille inimene oma kogemusele omistab. See annab võimaluse läbi loomeprotsessi jõuda ressursside ja lahendusvõimalusteni, mis muude meetodite abil võinuks jääda esile tulemata. Inimesel tekib ruum kogeda midagi uut – enda keha ja tajude abil harutada koostöös terapeudiga lahti sügavale sisse mattunud emotsionaalset traumat või olla avatud uue käitumisviisi omandamisele potentsiaalselt konfliktis suhtlusolukorras või suhtes iseendaga. Seda kõike toetava ja hinnangutevaba spetsialisti suunamisel. Grupiteraapias saavad paljud nt ATH, ASH ja ärevusega noored kogeda esmakordselt, et eakaaslastega koos olemine võib olla toetav ja väärtustav, mitte hukkamõistet ja negatiivseid tagajärgi toov.



*Kotka tn ruumides asub tantsu- ja liikumisteraapia ruum*

Turvalises terapeutilises keskkonnas õpitud uued suhtlemis-, käitumis- ja toimetulekumehhanismid saavad seejärel üle kanduda ka teistesse keskkondadesse – igapäevasesse kooli-, kodu-, hobi- või töökeskkonda, sest kasvanud on mh eneseusk ja teostusvõime.

Sellisel viisil luues ja koos olles kogevad parasjagu elu keerukustega rinda pistvad inimesed rõõmu, eduelamust, aga ka naeru – emotsioone, mida elus võib tol hetkel vähe olla. Ning lahkuvad teraapiast ka tundega, et see ei olnud igav ega kohustuslik, nõme ega ilmingimata raske, vaid see oli koht, kus sai vabalt olla ja tegutseda, kartmata negatiivseid tagajärgi või reaktsioone. Õnneks kinnitab seda juttu siin ka klientide tagasiside.

### Väärtuste kandmine süsteemselt

Papaveri loovteraapiate teekond sai alguse 2015. aastal, kui meeskonnaga liitus esimene julge – kunstiterapeut Reet. Aja jooksul on juurde tulnud spetsialiste teistestki suundadest – tantsu- ja liikumisteraapia-, muusika- ning dramateraapia suundadest. Tänapäevaks töötab Papaveris 14 loovterapeuti, kelle erialane töö toetab inimesi nii individuaal- kui grupiteraapiana.

Asutuse tööviisi ja -struktuuri kesksel kohal on põhimõte, et hästi hoitud spetsialist tähendab hästi hoitud klienti.

Selle mõtte kandmiseks loodi 2018. aastal erialased kojad – rühmad sama valdkonna spetsialistidest, kes kohtuvad regulaarselt (igal kuul), et jagada erialapõhiseid kogemusi, teadust ja teadmisi, tehnikaid ja nippe, et arutada teraapiaprotsesse, juhtumeid ja kõiki neid teemasid, mis hetkel päevakorral. Lisaks eelnevale on võimaldatud kovisioonid, supervisioonid, koolitused, väljasõidud kogemuste saamiseks jpm. Iga koda loob oma tööviisi ise ja valib, millele tähelepanu pöörata – olgu selleks teoreetiline süvenemine, praktilised tövõtted või kolleegilt kolleegile õppimine. Selline protsess toetab nii kogunud terapeute kui neid, kes on äsja oma eriala omandanud. Tegemist on struktuuriüksustega, mis lisaks erialase kvaliteedi hoidmisele ja pideva enesearengu toetamisele, hoiavad suhtlust terapeutide ja juhtkonna vahel avatuna – kodades tõstatatud küsimused, probleemid ja palved kommunikeeritakse lahendamiseks edasi. Ka juhtkond tõstatab meeskondlikku arutelu vajavaid küsimusi vahel just kodades, et saada kõige otsesemat sisendit. Selline elav süsteem võimaldab dialoogil ja mitmehäälsusel eksisteerida ning pakub ruumi, kus erinevad mõtted saavad heliseda ja läbi koosloome ka organisatsiooni tasandil realiseeruda. Et päriselt need asjad, mida spetsialistidel endal töö tegemise toetamiseks ja teenusekvaliteedi hoidmiseks vaja on, sünniksid tööst ja inimestest endast.

Spetsialistide tagasiside on nn kodade-süsteemile seni olnud positiivne. Kodasid nähakse lisaks enda erialase ja isikliku arengu tugipunktina ka vahendina, mis aitab ennetada kaastundeväsimusest, sügavalt mõjuvatest kliendilugudest või eetika- ja moraalikonfliktidest tulenevat läbipõlemist. Selline erialane koosloome aitab hoida spetsialiste avatute ja värsketena, vältida kapseldumist ning loob keskkonna, kus tööalased probleemid saavad ühiselt sõnastatud ja lahendatud.

Kodade kõrval eksisteerib ka teine koostöö ja -loome mehhanism. Papaveris määratakse igale rehabilitatsiooniteenuse kliendile juhtumikorraldaja – n-ö põhiprotsessijuht, kes hoiab kliendilool tervikuna silma peal ning aitab paindlikult leida ja rakendada järgmisi (ka kriisi-) sekkumisi, kui vaja. Kui kliendiloos tekib küsimus või teema, mis vajab teise spetsialisti tähelepanu, saab seda arutada juhtumikorraldaja ja teiste (kliendipõhise) meeskonnaliikmetega. Juhtumikorraldajad saavad sisendit ja tuge spetsialistidelt ning spetsialistid juhtumikorraldajatelt – vastutused on selgelt jaotatud, fookus saab püsida erialasel tööil ning keegi ei pea lahendama ootamatuid ja akuutseid olukordi üksi. Ka siin tööprotsessis elab erialane teadmused koos inimliku toega – loovalt, kuid süsteemselt, sünnib inimestevahelises koostöös ka klientide jaoks parem ja tähenduslikum

sekkumine ja protsess. Protsess, mis aitab ka spetsialistil hoida tööd mõtestatu ja tähendusrikkana.

### Loovus ja loomine töökultuuris

Papaveri tööpraktikate, -kultuuri ja ka loovteraapiate kujunemisloos keskmeks on paratamatult inimene – kliendi, spetsialisti või muu töötaja näol. Hoides kultuuri ja keskkonda, kus on ruumi dialoogile, mitmehäälsusele, eriarvamustele, õppimisele, loomingule ja eneseväljendusele ka läbi teostuse, leiab aset protsess, mis ei olegi nii erinev loovterapeudi juures aset leidvast. Koos luues ja samme astudes jõutakse Papaveris ressursside ja edasihoidlike lahendusteni, kuhu tavapäraste vahendite, struktuuriüksuste ja tööprotsessidega ei pruugita jõuda. Tulemuseks on keskkond ja kultuur, kus loovus ei jää vaid teraapiaruumi, vaid on osa igapäevases üheshingamisest ja koostoimetamisest.

See ongi selle tunnustuse sügavam tähendus minu jaoks – mitte ainult ei märganud Eesti Loovteraapiate Ühingu Papaveris toimetavaid ning nii ägedaid ja võimsaid loovterapeute ja nende panust Eesti vaimse tervise maastikul, vaid puudutatud sai ka siin toimetavate inimeste loovus organisatsiooni süsteemitasandil.



Kotka tänaval leiad meid sellest majast



Nõustamistuba Kotka tn ruumides



Papaveri ruumid Kuusalus asuvad just selles majas



Nõustamistuba Kuusalus



Meie ruumid Sütiste teel asuvad sellises majas



Kui ei soovi toolil istuda, siis võib ka telgis olla. Foto Sütiste maja ruumidest.



MUUSIKATERAAPIAS  
KASUTATAKSE  
ERINEVAID  
MUUSIKALISI JA  
HELILISI TEGEVUSI:  
NÄITEKS PILLIMÄNGU,  
LAULMIST, MUUSIKA  
KUULAMIST JA  
LIIKUMIST.

# MUUSIKATERAAPIA REHABILITATSIOONIS

**Maire Nilgo**

*Muusikaterapeut, kutse tase 6*

**Rehabilitatsiooniteenus on teenus, mille eesmärk on aidata inimestel taastada, säilitada või parandada igapäevaeluks ja/või töötamiseks vajalikke oskusi ning toimetulekut.** Teenus on mõeldud inimestele, kellel on puue, haigus või muu terviseprobleem, mis piirab iseseisvat toimetulekut. Eesmärk on toetada klienti võimalikult iseseisva ja täisväärtusliku elu saavutamisel – olgu selleks tööle naasmine, igapäevatoimingu- tega hakkamasaamine või sotsiaalsed oskused. Rehabilitatsiooniteenus hõlmab isiklikku rehabilitatsiooniplaani, spetsialistide tuge, erinevaid teraapiaid ja nõustamist ning pereliikmete ja lähedaste kaasamist igapäevase tugivõrgustiku tugevdamiseks.

Eestis pakuvad rehabilitatsiooniteenust mitmed asutused, sealhulgas Tallinnas asuv **Nõustamis- ja Koolituskeskus Papaver**, mis toetab inimeste vaimset ja füüsilist heaolu läbi loovteraapiate ja rehabilitatsiooniteenuste. Papaveris saavad abi erinevas vanuses kliendid, kes vajavad tuge toimetuleku, eneseväljenduse või elukvaliteedi parandamisel. Teenuste hulka kuuluvad näiteks füsioteraapia, psühholoog, logopeed, eripedagoog ning erinevad loovteraapia suunad, sealhulgas muusikaterapia.

**Muusikaterapia** on teaduspõhine teraapiavorm, kus kasutatakse erinevaid muusikalisi ja helilisi tegevusi: näiteks pillimängu, laulmist, muusika kuulamist ja liikumist. Eestis on muusikaterapiaga tegeletud üle 30 aasta ning seda rakendatakse nii terviseennetuses, ravis kui rehabilitatsioonis. Muusikaterapia eesmärk on toetada inimese emotsionaalseid, kognitiivseid ja füsioloogilisi funktsioone, parandada psühholoogilist heaolu ja sotsiaalset toimetulekut, mis rikastab rehabilitatsiooniprogrammi alternatiivse ja kaasahaarava teraapiavormina.

Papaveri muusikaterapia klientide profiil on lai: teenusel käivad kõik vanusegrupid alates 3-aastasest kuni 63-ni. Põhiliselt on kliendid teenusele tulnud rehabilitatsiooniplaani alusel, aga ka Töötukassa kaudu. Tavapärase teraapiaseansi kestus on üks tund, kuid sõltuvalt kliendist võib see ulatuda kuni 1,5 tunnini. Väikelaste teraapiaseansid kestavad 25–45 minutit ning Töötukassa klientidele on ette nähtud 45-minutiline seanss. Kõige sagedasemad diagnoosid on autismispektri häire ja aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ADHD), mis moodustavad umbes 80% klientuurist. Lisaks käivad teenusel kliendid erinevate vaimse tervise ja psüühikahäiretega, nagu näiteks ärevushäire, obsessiiv-kompulsiivse häire, kõnehäire ja depressioon.

Muusikaterapia eesmärgid sõltuvad diagnoosist, vanusest ja rehabilitatsiooniplaani eesmärkidest. **Väikelastega** käib teraapia pigem läbi (pilli)mängu. Lähtuvalt teraapia eesmärkidest kasutan ma peamiselt aktiivseid muusikaterapiatehnikaid, kus annan võimaluse lapsel pillidel ja mikrofoni lauldes improviseerida, improviseerin koos nendega, peegeldan nende pillimängu, kehakeelt või häälitusi ja vahel kaasame pillimängu ka käpiknukud või lapse kaasavõetud mänguasjad. Retseptiivsetest muusikaterapiatehnikatest olen kasutanud lastelaulude kuulamist, millega saavad lapsed ka vabalt või laulus kirjeldatud viisil liikuda. Suuremate laste puhul on lisaks improviseeritud pillimängule heaks väljundiks ka figuurnootidel klaverimäng, mis on väga sobilik just nende laste puhul, kes

vajavad toetust püsivuse ja tähelepanu arendamisel. Lisaks pakub elevust ka pillidel emotsioonide mängimine, kus emotsioonikaarte tõmmates proovime kordamööda pillil edasi anda kaardil kirjas olevat emotsiooni. Sellele järgnevalt proovime ka arutleda, kas ja millal laps seda emotsiooni tundnud on.

**Teismelised lapsed** eelistavad figuurnootidele meelepäraseid lugusid valida Youtubest, kus saab klaveripalasisid õppida nii, et klahvidele vastavad kindlad numbrid. Olulisel kohal kindlasti on ka kliendi poolt valitud muusika kuulamine, millele järgneb lugude analüüs: miks klient just sellise loo valis, kas ja kuidas see haakub see sellega, mida ta hetkel tunneb jne.

**Täiskasvanud klientidega** on põhiohk reeglina vestlusel, millele saab lisada pillimängu emotsioonide või olukordade kirjeldamiseks ning kliendi poolt valitud muusika kuulamist sellele järgneva analüüsiga. Kuna teraapiatoas on olemas diivan, kuhu klient pikali heita saab, teeme ka kujutlusmatku, mis aitavad välja tuua alateadvuses olevaid emotsioone ja mälestusi, millest klient ehk varem teadlik ei olnudki. Oluline tehnikate valikul on diagnoos, rehabilitatsiooniplaanist tulenevad eesmärgid ning kliendi enda soovid, mida ta soovib läbi teraapiaseansside muuta või millele keskenduda. Tihti ei osatagi eesmärke kohe alguses paika panna, aga selgus saabub peale esimesi teraapiaseansse.

Loomulikult tuleb ette olukordi, kus kliendi ja terapeudi

omavaheline koostöö ei suju või klient ei suhestu muusikaga – siis saab koostöös kliendi juhtumiskorraldajaga Papaveri mitmekülgsete teenuste seast leida uus ja sobivam terapeut või teraapiasuund.

**Muusikaterapia rehabilitatsiooniasutuses** pakub klientidele emotsionaalset tuge, suurendab motivatsiooni ja arendab sotsiaalseid ning kognitiivseid oskusi. See rikastab terviklikku rehabilitatsiooniprogrammi, pakkudes alternatiivset ja kaasahaaravat teraapiavormi, mis toetab kliendi vajadusi, edendades tema toimetulekut ja heaolu. Muusika on nauditav ja kaasahaarav, suurendades klientide motivatsiooni teraapias osaleda ja seeläbi rehabilitatsioonieesmärke saavutada.



Fotod: Maire Nilgo



**Maire Nilgo** on omandanud kõrghariduse personalijuhtimises, kuid lapsehoolduspuhkusele jäädes tundis, et süda kutsus psühholoogia ja teraapia poole. Seega alustas 2019. aasta sügisel õpinguid Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias muusikaterapia erialal ning peale õpingute lõppu, 2024. aasta jaanuaris, asus tööle Nõustamis- ja Koolituskeskusesse Papaver. 2025. aasta kevadel omandas ka muusikaterapeudi kutse tase 6.

## ARTIKKEL RUBRIIGIS “LÄHME ISIKLIKUKS”

Küsimustele vastas **Kaire Bachmann**  
Küsimusi esitas **Laima Parik**

Rubriik “Lähme isiklikuks” sündis väga spontaanselt sisemisest küsimusest, et kui palju ja kui hästi me teineteist ikkagi tunneme? Me kõik oleme erakordsed, unikaalsed ja ülimalt loovad – seega, iga lugu selles rubriigis on edulugu, näpunäide ja/ või inspiratsioon.

Esimene intervjuueeritav on **Eesti Loovteraapiate Ühingu juhatuse liige, tantsu-ja liikumisteraapia suuna eestvedaja ning muuhulgas ka õppejõud Kaire Bachmann.**

**Tere tulemast intervjuule! Palun räägi veidi endast. Millisest Eestimaa paigast Sa pärit oled?**

Mina olen kolmanda põlve tallinnlane. Olen Tallinnas sündinud, kasvanud, elanud. Võib öelda, et ma olen n-ö Tallinna ühes servas toimetanud ja isegi mu töökohad ning elukohad on ühes linna ääres – Öismägi, Järve, Tondi, Nõmme, Pääsküla. Olen natuke kolinud siia-sinna, aga sisuliselt väga paikne.

**Sinu koolitee on kulgenud ka Tallinnas. Palun jaga mõnda helget hetke sellest.**

Ma ei saa öelda, et mul oleks kooli algus kuidagi kerge või helge olnud. Helgeks läks põhikooli lõpus ja gümnaasiumis. Meil on terves peres selline hiline küpsemine, et alguses me ei saa vedama. Ja siis, kui me jõuame oma hariduses sinna etappi, kus enam ei pea meelde jätma ja korralik olema, vaid kui sa hakkad seoseid looma, asjadest loogiliselt aru saama ja loogilise järeldamise pealt õpid ja teed, siis läheb hästi, siis hakkab paremaks

minema. Selline vabanemise tunne tekkis vast keskkoolis, kus ma sain aru, et punkt A ja punkt B on ühendatud ja ma ei peagi seda pähe õppima, vaid ma lihtsalt tean iseenesest. See oli hästi suur pingest vabanemine, sest esimeses klassis klassijuhataja ütles mulle, et minust saab Balti jaama koristaja. Lisaks sellele meenub mulle karjääri-nõustamine kuskilt kaheksandast klassist, kus siis rõhutati, et mulle kindlasti ei sobi inimestega töö, kindlasti mitte peaga töö. Soovituseks oli leida endale realistlik amet.

Aga keskkoolis läks juba järjest toredamaks ja helgemaks. Võimalik, et helgemaks läks ka sellepärast, et mu keskkool oli bioloogiakallakuga, mis mind tõsiselt huvitas. Siis oli mul koolis selline hobi- ja sõprusringkond ja ma ei raatsinud pärast tunde koju minna. Õppisin ma Lilleküla keskkoolis ja me istusime sõpradega sageli elavunurgas ja sellest on jäänud hästi vahva ja soe tunne.

**Ja milline on kõige karmim kogemus koolist?**

Esimene klass. Klassijuhataja kutsus klassi ette ühe mu klassiõe, kes ei osanud vastata (vene keele tunnis). Selle peale klassijuhataja lõi rusikaga vastu tahvli, mille peale abitahvel maha kukkus ja klassiõde pissis hirmust püksi. Ja ega siis ise ka ei tahtnud enam kuidagi sinna tahvli ette minna.

**Kui Sa mõtled korra veel gümnaasiumi ajale tagasi, siis mis oli see kõige ägedam õppetund sellest ajast sinu jaoks?**

Kõige ägedam õppetund oli see, et ma olin klassi-



**KAIRE BACHMANN:  
“MA ARMASTAN INIMESI VÄGA!”**

vanem ja siis ma sain ühel hetkel aru, et koostöö õpetajatega, täiskasvanute tasandil on võimalik ja väga edasiviiv ja kasulik kõikidele pooltele. Taipamine, et ma ei olnud järsku enam lapse rollis, vaid targasti toimetades läksid ukсед lahti. Ma ei pidanud üldse võitlema, vaid ma sain austades ja aktsepteerides asjad aetud.

**Nüüd põikame korra veel Sinu koju ja kasvamise juurde. Mida oled Sina oma vanematelt kaasa saanud või omaks võtnud?**

Võib-olla psühholoogidel on sellest oma arvamus, aga mina olin keskmine laps ja minu suhtes ei olnud kodus mitte mingeid ootusi – ilmselt seetõttu, et koolitee algas ka konarlikult. Ent mitte keegi kodustest ei ole mulle kunagi öelnud, et kes minust saama peaks. Ja samas ma olin suhteliselt iseseisev – ehk et ajasin oma asja ja minuga ei olnud eriti tüli. Ehk siis ma elasin ja kasvasin ilma ootusteta. Minu jaoks on see olnud väga vabastav kogemus, sest et kõik, mis ma tegin hästi, oli üllatus ja kõik, mis ma tegin halvasti, ei tulnud kellelegi üllatusena ja see võeti väga rahulikult vastu. Ja ma sain ise valida, mida ma teen.

Isegi tagantjärele ma mõtlen, et ma ei taibanud vanematelt midagi küsida ja ma tegin mõned elutähtsad otsused, ilma ema, isa või kellegagi konsulteerimata. Mina lihtsalt otsustasin! Ma olen seda tunnet ka edasi kandnud ja loodan, et mu lastele on sobiv olnud, et neile pole pandud mingit koormat peale, et sinust kindlasti peaks keegi saama. Vahest öeldakse lastele, et peamine et te õnnelikud oleksite. Ma isegi seda koormat pole pannud, sest lapsed saavad ise oma valikud teha.

**Sul on poeg ja tütar. Milline on lastelt saadud kõige suurem õppetund?**

Ma ei ole väga esoteeriline inimene, aga ma võin öelda, et kui mu mõlemad lapsed sündisid, siis mul tuli teatav selginemine.

Alustades sellest, et mu esimene haridus on bioloogi oma, millest tekkis omamoodi viha inimkonna vastu. Ehk, et inimesed on need, kes teevad loodusele halba ja haiget ja parem kui neid poleks ja, et loodus ja planeet oleksid siis tervemad.

Kui mu poeg sündis, siis tuli väga tugev tunne, et ma siiski armastan inimesi. See abstraktne ja naljakas tunne jäi minuga. Lisaks tuli ka, inimkonnale kui sellisele, andeksandmine. Ma armastan inimesi väga!

Ja kui tütar sündis, siis tajusin väga selget, kristalset mõtet, et armastus võidab kõik! See ehk kõlab

nagu kliše, aga see mõte läks minu seest läbi ning minu taipamine, mida see tegelikult tähendab – tegevustes väljendusena ja emotsionaalses mõttes, siis see oli hästi elutruu ja päriselt töötav kogemus.

**Sa ütlesid, et Sinu esimene haridus oli bioloog. Mis oli teine haridus?**

Kõrvaltvaatajatele võib tunduda, et mul on käänu-line karjääriritee. Ise sellele tagasi vaadates on kõikide nende karjäärivalikute taga olnud soov aru saada, kes ma olen? Kes ma niisugune ise olen? Ameteid õppides polnud mul üldse soovi mingit kindlat tööd teha, vaid ma kogu aeg lootsin, et kui ma nüüd selle ära õpin, siis ma saan aru, kes ma olen?

Bioloogiat õppides sain aru, et minu kaks tuleviku valikut on olla õpetaja või laborant. Õpetaja amet tundus mulle täiesti suitsidaalne mõte, et kes peaks seda tahtma? Laborandi ameti ma proovisin ära Harku eksperimentaalsuubioloogia instituudis, kus 50-100 tilka-proovi tuli ühest kohast teise liigutada. Ühel hetkel ma otsustasin, et ei!, see pole mulle! Lisaks ma otsustasin, et nüüd on kiiresti aeg iseseisvaks saada ja raha teenida. Ma õppisin kosmeetikuks ja aasta pärast seda hakkasin ka õpetama kosmeetikuid, sest mind kutsuti. Olin umbes 15 aastat oma elus kosmeetik. Sinna juurde kõik muud asjad ja õpetaja ka, sest omandasin kutseõpetaja kvalifikatsiooni ja sain diplomi. Ühel hetkel tundsin, et minu küsimus: kes ma olen? ei saanud selgust, kuigi ma sain teada, mis nahatüüp mul on, mis värvid sobivad, kuidas ma peaksin oma küüned ja varvaste eest hoolitsema, jne. Pealegi see maailm läks veidi vastuollu minu eetiliste tõekspidamistega ja ma ei suutnud teatud tooteid müüa etteantud argumentidega.

Õpetamine meeldis mulle ikkagi väga ja siis ma läksingi koolitajaks õppima. Samal ajal tekkis võimalus õppida ka superviisori. Ehk, et ma õppisin paralleelselt Tallinna Ülikoolis superviisori ja Tartus Self II erakoolis õppisin suhtlemistreeni-koolitajaks. Mõlemad teekonnad olid teineteist ja mind toetavad, sest mu lapsed olid väikesed veel ja tööd ma väga ei teinud. Muidugi olid mõtted, et kuhu edasi? Ühel hetkel tuli pakkumine, et tule tee pikem koolitust loovusest. Mina muidugi kahtlesin, et ma pole seda õppinud ja et kuidas. Siis aga vaatasin Tallinna Ülikooli kõrvalaineid ja loovuse aine oli seal olemas. Ehk, et täpselt see, mis mul vaja! Seega tööpakkumisele vastasin, et palun oodake veidi ja varsti tulen! Võtsingi ülikoolis selle loovuse kõrvalaine, milles olid loovteraapia elementid juba sees. Sealt edasi uurisin ülikooli teadajate käest, et kas tasuks tulla õppima loovteraapiaid ja esimene vastus oli: Ei! Mina olen sihuke jonna-

**“ÜHEL HETKEL SAIN ARU, ET MA EELDAN, ET MINA MUUDKUI RÜHIN EES JA KÕIK TULEVAD MULLE JÄRGI TOHUTU ENTUSIASMI JA RÕÕMUGA. TEAN, ET SEE EI PRUUGI NII OLLA, ET TEISTEL ON TEISED VAJADUSED.”**



kas ja teen oma elus sageli niimoodi, et ma nagu peaaegu oskan ja kui nina on napilt vee peal, siis ütlen, muidugi ma teen! Siis aga sain aru, et mida ma lubanud olen ja ma pean hirmsasti siputama ja asja ära tegema. Justkui enda kiusamine, ent see on sageli minu jaoks väga arendav. Mul on nii hea närv, et ma pean ennast veidi hirmutama, et liikuma saada.

Läksingi ülikooli bakalaureuse õppesse draamaterapiat õppima. Konkurs oli tohutu suur (üle 70 soovija) ja oma draamaterapia grupis olin mina ainuke nominaalajaga lõpetaja.

Seejärel tegingi grupijuhtimise tööd ja loovaid tegevusi. Siiski oli igatsus ikka magistrisse minna. Ma väga ootas, et draamaterapia magistriraadi õppekava tuleks, aga paraku ei paistnud seda kusagil. Samas olin bakalaureuse tegemise ajal visuaalkunsti aineid palju võtnud ja see komplekt magistri tarvis oli enam-vähem koos. Pika hambaga venitasin kunstiterapiate magistrisse minekut, sest tundsin, et see pole päris see ja minu tagasihoidlik kannatlikkust laua taga istuda ja joonistada, mind ei toetanud. Siis aga avati esimest korda tantsu ja liikumisteraapia täiendkoolitus. See oli kannatuse eest tänulikkuse tunne, et Jee! Jõudsin ära oodata! Ja see oli täpselt see, mis ma tahtsin ja mulle sobis, sest sedalaadi draama teema ja liikumine ongi need asjad, mida ma olen lapsest peale teinud ning need sobivad mulle.

**Sa vastasid ära paar küsimust, mis mul olid ettevalmistatud uurimaks, et mis on Sind loovteraapiate juurde toonud. Mismoodi Sa ühingesse (ELTÜsse) jõudsid?**

Esialgu ma mõnda aega ühingesse ei astunud.

Ma olen inimene, et kui ma midagi ette võtan, siis teen seda täiega. Ma ei kannata kõrvalt vaadata. Näiteks ei käi ma isegi spordivõistlustel vaatamas kui sportlased võistlevad, sest ma tahan kohe ise teha. Muidugi pidin ma kaaluma, et kas mul on ühingu jaoks ressursi, mida panustada. Ja sel hetkel, kui ma tundsin, et nüüd on, siis ma astusin liikmeks. Sealt edasi oli Enelt kutse, et Sind on vaja juhatusse. Saladuskatte all pean tunnustama, et ma olen tsipake edev ka ja pealegi on väga usaldust näitav, kui sedasi välja valitakse. Tegelikult ongi väga tore olnud kaasa mõelda ja arutada. Mulle meeldib, kui ma saan sisuliselt asju teha.

**Palun jaga mõnda kõrghetke, mis sul on ühinguga seoses olnud.**

Neid on väga palju. Üks, mis kohe meenub ja mind väga rõõmustas oli sünnipäevapidu. Me kõik koos ühingu liikmetega saime Tallinna Loomaaias tegutseda ja tundus, et sellest hetkest ühing taas tõsiselt aktiveerus. Oli tunda koostööd ja mõnusat olemist ja päriselt näha teineteist. Ja seda kõike mitte ainult tööd tehes või asjalik olles, vaid ka lõbutsedes. See oli ahaa! Minu armastuse keel on koos töö tegemine. Ja ma eriti tunnen heldimust, kui inimesed koos minuga tööd teevad. Minu vaene abikaasa kannatab selle pärast, sest temale üldse ei meeldi tööd teha. Ühel hetkel sain aru, et ma eeldan, et mina muudkui rühin ees ja kõik tulevad mulle järgi tohutu entusiasmi ja rõõmuga. Tean, et see ei pruugi nii olla, et teistel on teised vajadused. Ma kuidagi sel hetkel vaatasin (metafooriliselt) üle öla tagasi ja nägin meid kõiki eriti toredatena. Minu entusiasm on justkui lumepallina edasi läinud ja ühingu aktiivsus on hästi tõusnud; tundub, et on kuidagi ruumi tegutseda ja oma initsiatiivi näidata järjest rohkem.

### **Kui sa vaatad kogu oma karjääri ja erinevaid hetki selles, siis mis seal on olnud elumuutev?**

Ma olen elus teinud mingeid asju jõuga. Sarnaselt Ameerika motivatsioonikõnelejatele, et pane oma eesmärk ja siis sa jõuad selleni ja siis sa saavutad selle! Elu on mulle õpetanud, et ma saavutangi ja ma olen selles väga tugev. Nüüdseks olen õppinud mitte ujuma vastuvoolu ja pigem laskma voolul ennast kanda. See on kontrolli ära andmine ja elu loomuliku kulu usaldamine. Need asjad, mida elu pakub, ilma et ma ise eesmärgistaks, on palju suuremad ja ägedamad.

Näiteks tööpakkumine Papaveri. Ma tulin esmalt praktikalale ja kujutasin ette, kuidas see töö kõik välja näeb: on üks tuba, mille võti mulle antakse. Ma aeg-ajalt külastan seda tuba ja sinna ukse taha tuleb üks üksik laps ja talle ma ütlen tere! ja siis pärast kohtumist ütlen, et tule nüüd välja. Arvasin, et siis ei ole majas, kus on pime koridor ka, kedagi peale minu. Tõsiasi aga on, et siin on mul terve kollektiiv, terve pere, mis kasvab ja kasvab ja meil on tihe koostöö ning et klientitöö on ainult üks osa kogu tööprotsessist. Tegelikult on seal nii palju rohkem! Juht Evi usaldas mind kohe tööle ja ma sattusin mõnusasse pöörisesse, mida poleks kunagi osanud tahta ega loota.

Niisamuti oli väga suur kompliment, et mind kutsuti ülikooli koolitama. Mulle see väga meeldib. Oma teadmiste, kogemuste peegeldamine kellegi teise kogemuste ja teadmiste taustal, millest tekib ühine uus teadmine ja/ või selle loomine, on minu jaoks toitev, rikastav ja iga kord erinev. Vahest ma mõtlen, et kui õnnega koos ma olen, et ma olen sunnitud ennast (oma laiskuse juures) kogu aeg täiendama, mida ma niisama ei teeks ent elu lükkab meid neid asju tegema ja kui palju see mulle annab!

### **Su elus on olnud aeg õppida ja mitmeid ameteid proovida, et läbi elu tulla. Sul on ka lapselapsed juba olemas. Mida Sa väga teadliku vanaemana neile edasi annad?**

Vanaema on mõnus olla – vastutusekoorem on nii teine ja ka hirm, et oi, kui ma nüüd midagi valesti teen!?! et siis on nagu katastroof! Ei juhtu ju midagi!

Ma imetlen neid väikseid inimesi ja ma saan aru, milline õnn on olla minul kaasas nende täitsa esimeste sammudega. Mul näide kohe olemas. Lapselaps oli siis kahene ja me olime suvel maal. Tema avastas just seda, mis on ühe rohututi sees. Minu taipamine oli, et tema näebki seda esimest korda ning see on tema jaoks tõeline ime ja mina olen selle tunnistaja. Ja kui suur au see on – olla sellises protsessis kaasas. Iga seda hetke, mida tema võib-olla tulevikus ei mäleta, milles olen tunnistajana kaasas ja ma ei pea mitte

midagi muud tegema, kui lihtsalt imetlema. Taipamine, et kui suur arengupotentsiaal on nendes lastes endis ja kui väga nad tahavad täita oma arenguülesandeid ja täidavadki. Kaasasolemine tähendab, et ma peagi midagi imelist tegema ega ostma arendavaid klotse või muud sellist. Piisab kui võtamegi mu lõngakerad ja pärlkarbid ja meil on mängu tundideks. Ainuke asi, mida nad minult ootavad, on tähelepanu ja aeg. Ja see ongi vanaemade privileeg ja imeline kingitus meile.

### **Aitäh selle hetke jagamise eest! Tuleme tagasi küsimuse juurde, et kas sa nüüd tead, kes sa oled?**

Jaa, ma olen proovinud seda sõnastada ja lihvida. Olen jõudnud selleni, et see, mida mina teen ja mõtlen, laseb mul olla ensüüm. Ma olen niisugune komponent, mis võimaldab mingitel protsessidel juhtuda või vahendab mingeid asju. Võib-olla sulan selle käigus ise ära; võib-olla tuleb midagi mulle juurde ja võib-olla käin protsessid läbi ja tulen samasugusena välja tagasi. Seega, olen ensüüm kõikides oma ametites (sh supervisiooni töös).

### **Vaatame nüüd tulevikku. Millised võiks olla mõned verstepostid, mis lähima kümne-viieteist aasta jooksul võiks olla läbitud? Mida Sina vajad selleks, et 10-15 aasta pärast saad öelda, et oli äge!**

Ma enne oma kogemuse pealt ütlesin, et ära pane endale versteposte. **Lase imedel juhtuda!** Arvan, et need 10 aastat on hästi läinud, kui mul on palju mälestusi ja kogemusi ning see tee ei ole olnud väga rutiinne, sirgjooneline ja etteaimatav. Hästi on siis kui mu tervis on korras, mul on minu inimesed minu ümber.

### **Hobid. Räägi oma hobidest, mis Sul täna on?**

Ma tahan palju teha ja saan aru, et kõige ei ole aega. Aga ma tantsin ja nüüd sügisest läksin latin-sooli tantsutrenni ja kui on võimalik kusagil tantsida, siis ma tantsin! Sõpradega käime õhtul või vähemalt nädalavahtusel väljas tantsimas, nii et meil on n-õ trenniriided (spetsiaalne kleit) ja kohe kui ansambel peale läheb, siis me tantsime kuni viimase noodini. Lisaks on improteater minu suur inspiratsiooni, terapeutiliste tarkuste ja enesearengu koht. Looduses käin koertega jalutama, matkamas (bioloogi hing on ikka sees). Muidugi tahaks telkida, käia rabades, metsades, soodes, niimoodi metsikult. Oma läbipõlemise hetkekestel (päeva jooksul) mõtlen oma unistuste tööst ehk metsavahi ametist. Aiandus meeldib (kahes aias) väga ja seal saab ehitada. Mul on moto, et **“mida üks inimene suudab teha, seda suudab ka teine”**. Kui üks inimene suudab ehitada, siis ei ole ühtegi põhjust, miks mina ei suudaks seda teha. Võib-olla mul on mingeid masinaid selleks vaja, aga kõik oskused on mul on kindlasti olemas, eriti tänapäeval. See on mu käsitöö liik – mina

ehitan.

### **Üks niisugune tulevikku vaatav küsimus veel. Milline võiks olla kiri Sinu ausambal?**

See on küll nüüd väga terapeutiline küsimus. Ma ei saa öelda, et ma olen tagasihoidlik tüüp ning samal hetkel ma tajun oma liivateralikku olemust. Ühel hetkel avastasin sellise naudingu, kui ma kirjutan oma nime väikese tähega, sest see paneb asjad perspektiivi. Aga kui sa niimoodi küsid, siis mul tuleb selline pilt, et ausambal võiks olla **“Oli kord...”**

### **Lõpu teemaks on loovad arvamused. Millist liigutust on liikumiseks vaja?**

Ütleks, et mitte midagi, aga siiski hingata oleks vaja.

### **Kas kuu on tehtud juustust? Palun põhjenda.**

Võimalik. Mul on üks põhimõte (ka oma laste kasvatamisel), et sa ei saa tõestada negatiivset. Ma ei saa öelda, et päkapikke ei ole olemas. Seega ma ei saa ka tõestada seda, et Kuu pole juustust. Seega jääb uskumise küsimus ning selles perspektiivis on põhimõtteliselt kõik võimalik. See, et mina pole ühtegi päkapikku näinud võib-olla sellepärast, et ma ei usu piisavalt.

### **Milline on sinu lemmik magus lõhn?**

Piibelehe lõhn. Lapsest saadik on see ime, et niisugune asi kasvab ja ta on nii ilus ja teda on nii palju – terve metsaalune on täis ja sa võidki minna ja korjata, ilma, et keegi ütleks “ära korja!”. Tegelikult võid tohutu suure pundi neid korjata ja panna oma nina sinna sisse ja see on okei!

### **Lõpetuseks palun anna mõned maailma avastamise soovitused.**

Üks raamat, mis mind on inspireerinud, on **“Julge elu unelm”**, mis on psühhodraama raamat. Teine raamat on inglise keelne **“Everybody is a body”**, mis räägib keha liikumisest. Ma vahest võtan sealt ühe lause ja elan sellega nädal aega ja vaatan, kuidas see lause tegelikult elus kõlab. Näiteks: **inimene on üks väheseid kahel jalal kõndivaid olendeid. Ja kui palju see muudab meie maailmapilti, et me näeme maailma kahel jalal**. Ja siis ma käingi nädal aega ja vaatan seda maailma kahel jalal. See on nii teistmoodi. Ma arvan, et see ongi maailma avastamine ilma kuhugi füüsiliselt reisisid. Kuigi ma olen reisinud ja seal on üsna samamoodi. Aga see pigem nagu selline maailma nägemise nurkade muutus. Kui sa käid nagu laps ringi ja avastad, et milline ma olen, millises keskkonnas ma olen parem.

### **Aitäh Sulle, Kaire!**



# MIKS USUN LOOVTERAPIASSE LASTE JA SEAL HULGAS PEREDE ABISTAMISEL



**Kadri Tomera**  
Keila Teraapiamaja juht

Olen aastaid tegutsenud rehabilitatsiooniteenuste valdkonnas ning näinud, kui mitmekesised ja samas haprad võivad olla laste arengu teekonnad. Meie töö eesmärk ei ole ainult toetada lapse oskusi ja toimetulekut, vaid aidata tal leida kontakti iseendaga. Just selles on loovteraapia eriline: **see avab ukse lapse sisemaailma viisil, mida sõnad sageli ei suuda.**

Lapsed väljendavad end loomulikult läbi mängu, kunsti, liikumise ja muusika. Loovteraapia kasutab neid väljendusvahendeid teadlikult ja eesmärgipäraselt, pakkudes lapsele turvalist ruumi, kus lubatud tunda, katsetada ja olla tema ise. **Sageli on just loovad protsessid need, mis toovad välja lapse varjatud tugevused ja annavad talle tagasi usu endasse.**

Olen oma töös näinud, kuidas loovteraapia aitab lastel tulla toime ärevuse, traumade, suhtlemis- või õpiraskustega. Mõni laps, kes alguses pelgab kontakti, leiab järk-järgult väljendusviisi, mis annab talle hääle ja kindluse. Teine laps, kes on olnud hajevil ja rahutu, õpib loovtegevuste kaudu keskendumise ja rahunema. Need väiksed sammud on sageli suure muutuse algus.

Eestis räägime üha enam vaimse tervise toetamisest ja varajasesest sekkumisest. Loovteraapia sobitub sellesse suunda suurepäraselt, sest see toetab last terviklikult: emotsionaalselt, sotsiaalselt ja kognitiivselt. **Usun, et loovteraapia ei ole ainult teraapiameetod, vaid väärtuspõhine lähene-mine kogu pere kontekstis. See õpetab meid märkama, kuulama ja usaldama lapse loovust kui tema sisemist jõudu.**

Meie ülesanne spetsialistide ja juhtidena on tagada, et selline tugi on kättesaadav igale lapsele Eestis ka tulevikus, sõltumata tema elukohast või olukorrast. Loovteraapia ei ole luksus, see on investeering laste ja kogu pere vaimsesse heaolusse ja tulevikku.

**Mäleta, et iga väike samm loovuses ja eneseväljenduses loeb, piisab vaid väikesest mõttest peas või joonistusest paberil ja see kannab sinu sees midagi väärtuslikku.** Hoiaime end avatuna, mänguliste ja uudishimulikena. Maailma ilu peitub väikeste hetkede kogumis. Me oleme teel, mis on täis võimalusi!

Teraapiamaja pakub tervikteenuseid peredele, ühendades eri valdkondade nagu tervishoid, haridus ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid. Toetame peresid läbi nõustamiste ja teraapiate.

Liitusin Keila rehabilitatsiooni meeskonnaga aastal 2016, esmalt psühholoogina, ning magistriõpingute lõpetamisel (2017), alustasin tööd loovterapeudina. Töötan rehabilitatsioonimeeskonnas peamiselt laste ja noorte sihtgrupiga (ATH, pervasiivne arenguhäire, käitumisraskused, kõne- ja õpiraskused, ärevus, enesevigastamine). Järjest on lisandunud ka täiskasvanuid (nii SKA kui Töötukassa kliente). Suuremas mahus olen teinud klientide tööd individuaalselt. Lisandunud on üha rohkem kunstipõhist peretööd (peamiselt diaaditöö), laps-laps paaristööd, rühmatööd (neljaliikmelised) ning tööd suuremate gruppidega (8-12 osalejat).

Kui Keila Teraapiakeskuses alustasin, siis töötasime kahes väikeses ruumis, kus tingimused olid üsna kasinad. Aknast avanes sisevaade ujulale, kraanikausini viis keerdtrepp alumisele korrusele. Ent ometi oli kodune ja mõnus pesa, kus loovuse sai tublisti tööle panna. Tihti kohtusin tööl meeskonnaliikmetega vaid ruumi üleandmisel või lühikeste pauside ajal. Tol ajal igatsesin, et saaks veidi suuremas meeskonnas toimetada.

Kui kolisime uude majja, kus olid avarad ruumid ja imelised võimalused, hakkas meie meeskond jõudsalt kasvama. Lisandus järjest loovterapeute kuni kõik suunad olid toredasti esindatud. See muutus lõi võimaluse tihedamaks meeskonnatööks ja meeskonna tundeks. Seega, kui ühel hetkel näed igapäevaselt töökaaslaseid ja saad nendega ka vabal hetkel suhelda, siis ei kujuta enam ette, et see võiks kuidagi teisiti olla. Igapäevane suhtlus ja koostöö on tekitanud mõnusa õhkkonna, kuhu iga päeva tulla tahan, sest tean et seal on inimesed, kes töötavad minuga ühiste eesmärkide nimel. Rehabilitatsiooniplaanide koostamisel osaledes tunnetan meeskonna vajadust ehk enim. Töö meeskonnas paneb paremini nägema tervikut: mõistma ja aru saama teise valdkonna spetsialisti tööd ning arendab iga päev märkama rohkem. Nii olen õppinud märkama nt kõnnimustrit, koordineerimist, häälikute segistamist jpm. Meeskonnatöö kogemus toetab mind igapäevaselt palju terapeuditöös ja aitab vajadusel suunata klienti ka teistele teenustele, sest oskus märgata abivajadust on oluliselt laiem.

Ühised supervisioonid ja meeskonnakoolitused on pannud ühes hingama ning loonud teadmise, et selja taga on toetav meeskond, kes on olemas ja vajadusel aitamas, ning juht, kes hoiab ja hoolib. Olen väga tänulik, et saan töötada meeskonnas, kus on veel loovterapeute ja oman võimalust jagada kogemusi ning teha koostööd oma valdkonna siseselt. Just tänu Keila Teraapiamaja juhile Kadri Tomerale on meie majas läbi nende aastate loovterapeutide hulk ja teenuse maht jõudsalt kasvanud. Tema veendumus, sihikindlus ja usk loovteraapiatesse on meid alati toetanud ja tema valmidus teenuse eest "võidelda" on olnud järjekindel, hoolimata väljakutsetest ja takistustest.

**Katrin Saliste**  
Visuaalkunstiterapeut (MSc)



Mina liitusin Keila Teraapiakeskuse meeskonnaga 2018. aastal, kohe peale magistri õpingute lõpetamist. Kuna Keila Teraapiakeskus oli õpingute ajal minu praktikabaasiks, oli keskkond ja osa meeskonnast minu jaoks juba tuttavad.

Minu peamiseks sihtgrupiks on läbi aegade olnud erinevate arenguliste erivajadustega (autism, tähelepanu- ja aktiivsushäire, ärevushäired, intellektipuu) ja füüsilise erivajadusega lapsed ja noorukid.

Väikelaste ja lastega töös kasutan peamiselt ekspres-iivseid meetodeid – vaba ja temaatilised improvi-satsioonid, terapeutiline hääletöö, laulmine; noortega laulusõnade analüüs, juhendatud kujutlused muusikas ja relaksatsioon, laulukirjutamine. Olles läbinud neuroloogilise muusikateraapia (NMT) väljaõppe, rakendan oma töös ka spetsiifilisi NMT tehnikaid klientide senso-motoorsete, kognitiivsete ja/või kõne ja keele funktsioonide parendamise eesmärgil.

Keila Teraapiamaja oma soojuses ja hubasuses on koht, kuhu on alati hea minna. Olen tänulik meie juhataja Kadri Tomerale, kes on loonud oma töötajatele suurepäraseid töötingimused ning kes on sõna otseses mõttes alati toinud meie hinge ja vaimu. Ühtlasi on ta suutnud koondada enda ümber meeskonna, kes tuleb särasilmselt tööle ning kellega on alati ülimalt hea mõtteid ja kogemusi jagada ning nõu küsida.

Leian, et rehabilitatsioonitöös on teenuste kombineerimine ja tihe meeskonnatöö ülimalt olulised ning iga meie maja spetsialist annab oma lähenemise ja pädevusega ülimalt väärtusliku panuse.

**Marion Musting**  
Muusikaterapeut (MSc)



# EFAT KUNSTITERAAPIATE KONVERENTS

**Epp Sussen**  
Loovterapeut,

*Eesti Loovteraapia Ühingu esindaja EFATi juures*

2.- 4. juulini toimus Inglismaal, Bruneli Londoni Ülikooli linnakus Euroopa Kunstiteraapia Föderatsiooni (European Federation of Art Therapy) **EFAT konverents**. Sel korral oli teema **“Between and beyond creativity and destruction”**. Pealkiri, mida eesti keelde ümber panna ei olegi nii lihtne. Esitlused, töötoad, vestlused nii laval kui ka kohviturgas keskendusid ühelt poolt arutlustele selle ümber, milline roll jääb kunstiteraapiale, kui WHO toetab järjest enam palju laiemat kunstide ja heaolu (*arts and wellbeing/arts-based wellness approach*) suunda. Teisalt ei saanud mööda vaadata kunstiteraapia pakutavatest võimalustest ning toetusest seoses nii lähemal kui kaugemal peetavate sõdadega, looduses toimuvate muutustega, ühiskonnas toimuvate muutustega jne. Konverentsi korraldajatel tuli tegeleda küsimustega, mis tekkisid, kui konverentsil osalejad mõistsid, et esitlusi teevad nii Iisraeli kui ka Venemaa taustaga spetsialistid. Oli nii neid, kes tunnustasid julgeid spetsialiste ning nende võimalusi klientide toetamisel, aga oli ka neid, kes leidsid, et sõda alustanud riikide esindajaid ei peaks ikkagi sellistele konverentsidele lubama. Kõik aga olid üheselt nõus, et järgmisel konverentsil peaks taas olema võimalus osaleda rohkemas kui vaid ühes töötoas.

Selle aasta seisuga on EFATiga liitunud ligi 16 loovteraapia ühingu/assotsiatsiooni. Rõõmustati selle üle, et liitunud on ka British Association of Art Therapists (BAAT). Inglismaa on üks väheseid riike, kus kunstiteraapia on jõudnud riiklikesse süsteemidesse ning saab sealt ka rahastatud. Paari järgmise aasta eesmärk on EFATi raames tööle saada organisatsioonide vaheline aktiivsem koostöö. Kõlama jäi mitmete kohal olnud organisatsioonide esindajate mure, et oma riigi sees on

spetsialistid killustunud ning on keeruline minna ühiselt riiklikul tasandil otsustajate jutule. Palju segadust tekitavad ka n-ö terapeudid, kes on läbinud paaripäevase *online* loovteraapia kursuse ning pakuvad nüüd teenust.

Mõistsin, et mitte ainult meie ühikul ei tasu olla EFAT-i liige, vaid liituda tasub ka igal terapeudil eraldi. Föderatsiooni siseselt saab ühineda erinevate töö- või huvigruppidega. Soovid panustada järgmise konverentsi planeerimisse ja läbiviimisesse – aga palun. Võib-olla huvitavad sind eetikaga seotud teemad – eetikakomitee ootab väga uusi liikmeid. Ka kõik huvigrupid (kunstiteraapia muuseumides, foto-kunstiteraapia, öko-kunstiteraapia jne) ootavad uusi liikmeid. *Online* kohtumised toimuvad mõned korrad aastas ning pakuvad võimalust aruteludeks rahvusvahelises seltskonnas. Kes teab, millised uued koostööd siit võivad alguse saada.

Järgmine EFAT konverents toimub 2027. aastal. Just hiljuti saadeti laiali kiri, et oodatakse läbiviija riigi kandidaate. Huvitav, millal meie kord võiks olla? Võib-olla 2029?

**LOOV AKTSIOON KONVERENTSI  
AVAMISEL. LAVAL KUNSTI  
PSÜHHOTERAAPIA ERIALA  
ÜLIÕPILASED**





Läbilõige erinevatest hetkedest erinevates töötubades




**Art Refuge** on immigrantidega läbi kunsti ja kunstiteraapia, peamiselt Inglismaal, töötav organisatsioon. Konverentsi töötoas said soovijad tutvuda "Community table" lähenemisega - ühise laua taga kohtuvad nii sisseandajad kui ka kunstnikud ning terapeutid. Väikesed ehitusklotsid on üks nende töövahendeid, mis võimaldab läbi viia väga erinevaid harjutusi aga samas saab iga osaleja ise ehitada ning luua just seda, mida tema hetkel vajab.




Fotode autorid: Maria Mercedes Rudnikas, Ocean Chan and Chilian Wang


Tore oli konverentsi kavast avastada ka **Anni Varmi** plakati presentatsioon. Loodan, et tema edu julgustab ka teisi endi töid, tegemisi ning uurimisi järgmistele konverentsidele pakkuma.

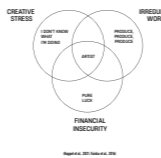

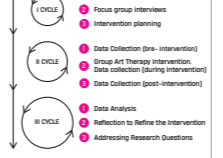
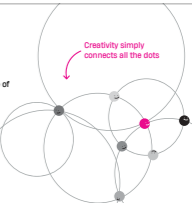
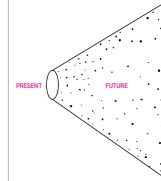
*We are delighted to inform you that your poster proposal "Defining the role of art therapy: the Impact of group art therapy on the well-being and emotional state of professional artists" was highly rated and has been selected by the Conference Committee...*


...nii ta algas 

**PLAKAT** 

**DEFINING THE ROLE OF ART THERAPY: THE IMPACT OF GROUP ART THERAPY ON THE WELL-BEING AND EMOTIONAL STATE OF PROFESSIONAL ARTISTS**

Author: **Anni Varm** 


<p><b>BACKGROUND</b></p> <p><b>Artists' Subjective Well-being and its Influencing Factors</b></p> <p>The creative work and personal identity of artists are closely intertwined, influencing their subjective well-being and sense of self.</p> 	<p><b>RESULTS</b></p> <p><b>Results - Qualitative Data</b></p> <p>Professional artists' descriptions of the impact of the group art therapy intervention on their subjective well-being and emotional state. Three overarching themes were identified, along with eight sub-themes.</p> <p><b>Personal experience of the art therapy process:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Artistic freedom was highly valued, as it allowed for creative expression.</li> <li>Participants described the sessions as impactful and transformative, leading to both emotional and cognitive growth.</li> <li>Artistic freedom was highly valued, as it allowed for creative expression.</li> <li>While some participants preferred structure to maintain focus, others appreciated the balance between guidance and autonomy.</li> <li>Group size and interactions significantly influenced participant experiences. Smaller groups fostered intimacy and allowed for deeper sharing, while larger groups occasionally caused anxiety.</li> </ul> <p><b>Emotional and psychological well-being:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Participants reported improvements in emotional expression, self-awareness, and personal growth.</li> <li>Group art therapy provided a safe and supportive space for emotional release and self-reflection.</li> <li>The sessions enhanced participants' overall well-being, offering acceptance and empathy.</li> <li>Artistic activities encouraged participants to explore and process emotions non-verbally, creating moments of insight and joy.</li> <li>Participants described a renewed connection to their creativity and increased self-reflection.</li> </ul> <p><b>Subtlety and adaptation to the target group:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Participants found the intervention relevant but identified areas for improvement to better meet professional artists' needs.</li> <li>Participants valued the combination of familiar and unconventional materials, which reduced performance pressure.</li> <li>Group therapy was praised for fostering connection, mutual understanding, and collective reflection.</li> <li>Several suggestions were made to improve the intervention:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorporate more structured and material-based activities.</li> <li>• Participants requested the use of a variety of materials, such as clay to create more tactile objects and enhance emotional engagement.</li> <li>• Individualized feedback: Some participants desired more personalized feedback outside group sessions.</li> <li>• Duration of the intervention: A longer intervention period was suggested to ensure deeper integration of outcomes.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>RESEARCH OBJECTIVES</b></p> <p>This study explored how tailored group art therapy interventions impact the well-being, emotional health, and creative balance of professional artists. It emphasizes the need to define art therapy's distinct therapeutic value, distinguishing it from general arts-based wellness approaches and affirming its value as a specialized and evidence-informed professional discipline.</p> 	<p><b>RESULTS</b></p> <p><b>Results - Quantitative Data</b></p> <p>After the group art therapy intervention, participants' level of subjective well-being was higher compared to the level before the intervention but the difference was not statistically significant.</p> <p>Across all sessions, changes in perceived health and comfort scales towards feeling comfortable, calm, loose, and courageous were statistically significant.</p>
<p><b>METHODS</b></p> <p><b>Action Research Design</b></p> <p>The study utilized a three-cycle action research design. In the first cycle, focus group interviews were conducted to assess the needs and preparedness of professional artists, guiding the development of a tailored group art therapy sessions. These sessions were carried out in the second cycle with seven participants. During the third cycle, the collected data were analyzed.</p> 	<p><b>CONCLUSION</b></p> <p>This study highlights the potential of group art therapy to address the unique well-being needs of professional artists, fostering resilience and emotional balance.</p> <p>Additionally, it underscores the role of art therapy as a structured and professionally guided intervention, differentiating it from general arts-based practices.</p> <p>The findings highlight art therapy's ability to deeply address the dynamic relationship between creative expression and destructive impulses within therapeutic settings.</p> 
<p><b>Acknowledgements</b></p> <p>This article is a summarized overview of my master's thesis, and I would like to thank my supervisor and the artists who participated in the study, whose valuable contributions made this work possible. I would also like to thank my husband, for his support and belief in me.</p>	<p><b>IMPLICATIONS FOR PRACTICE AND FUTURE RESEARCH</b></p> <p>This study provides valuable insights into how art therapy can support the mental health and well-being of professional artists, offering tools to manage stress and self-doubt.</p> <p>The findings point to the need for further research, including larger and more diverse samples, long-term follow-up studies, and the refinement of intervention methods based on participant feedback. Identifying the most effective techniques and materials will help distinguish art therapy as a targeted and evidence-based approach within creative mental health care.</p> 


Further information: [anni@varmstudio.com](mailto:anni@varmstudio.com)  [Link to video:](#)

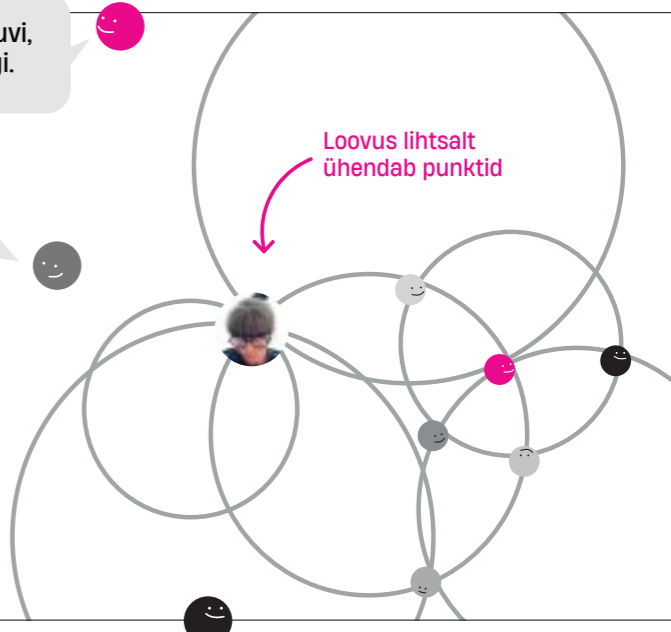
Ettekande teema vastu tunti suurt huvi, nii konverentsi ajal kui ka tagant järgi.

Nüüd, kuid hiljem, ei meenu mitte niivõrd kuuldu, nähtu ja õpitu vaid **kogetu**.

Ühelt sisukalt ettekandelt teisele, vahele pikitud workshop, teiselt inspireerivalt ettekandelt kolmalele, vahele pikitud elavad ja kaasahaaravad vestlused osalejate, organiseerijate ja esinejatega. Ja hoolimata ajju pakitud info meeletust mahust, kuumarabanduse ohust ja väsimusest jääb pinnale ikka see kogetud tunne, see vibe, see atmosfäär, need inimesed, see kogukond.

**MA ARMASTAN KUNSTITERAAPIAT!** 

**Loovus lihtsalt ühendab punktid** 



Fotol vasakult tagumises reas: Christin Taul, Jana Mölder, Kirke Kuld, Mari Mägi, Dina Smoljakova, esimeses reas: Kelli Kiipus, ridade vahel Kadri Kutsar, Kaire Bachmann, ja Terje Kaldur. Pildilt puudub Kristi Reilent.



KAASA SAADUD HOOG  
PAKUB INSPIRATSIOONI JA  
TUGE VEEL PIKALT

## VILNIUSES TOIMUS TANTSU- JA LIIKUMISTERAAPIA KONVERENTS

Alates 2014. aastast on saanud toredaks sügiseks traditsiooniks Euroopa tantsu- ja liikumisterapeutide kohtumised – üle kolme aasta toimuvad konverentsid ning igal aastal **European Association of Dance Movement Therapy** (EADMT) üldkoosolekud. Kui möödunud aastal korraldasime töötubade päeva ja üldkoosoleku ise, siis tänavu kogunesime 12.–14. septembril Vilniusesse kolmepäevasele konverentsile. Eesti delegatsioon oli sel aastal esinduslik – kümneliikmeline grupp tudengitest, spetsialistidest ja õppejõududest.

Selle aasta keskne teema **Visibility, Vitality, Vision of Dance Movement Therapy** tõi fookusesse eriala nähtavuse, inimliku elujõu toetamise ning vajaduse luua ruume tulevikunägemuste kujundamiseks. Üha selgemalt teadvustatakse, et liikumisel põhinevad teraapiad pakuvad võimalust tasakaalustada sotsiaalset eraldatust, psüühilist koormust ja füüsilist kurnatust, mis tulenevad nii keskkonda ja tehnoloogiat puudutavatest pingetest kui ka viimaste aastate sõjalisest ja sotsiaalsest ebastabiilsusest.

Konverentsi peaesinejana astus üles Leedu terviseminister ja rahvatervise ekspert **dr Marija**

**Jakubauskienė**, kellel on doktorikraad Vilniuse Ülikoolist ning pikaajaline kogemus samas ülikoolis terviseteaduste instituudi direktorina ja rahvusvaheliste suhete prodekaanina. Tema konverentsi peaettekannet käsitles kunstiteraapiate, sealhulgas tantsu- ja liikumisteraapia, rolli integreeritud tervishoiusüsteemis ning nende potentsiaali toetada tervist ja heaolu vananevas ühiskonnas. Meie Leedu kolleegidel on põhjus olla lähiaastate perspektiivi suhtes lootusrikkad, sest nende eest seisab inimene, kes on valdkonnaga väga hästi kursis ning usub selle potentsiaali.

Konverentsi programmis oli kokku 81 ettekannet, töötuba, raamatu esitlust, poster presentatsiooni, filmiseansi ja etendust. Meie käsutuses olnud Leedu Muusika- ja teatriakadeemia maja kõik korrused olid täis elavat sagimist ja särasilmset askeldamist. On eriline kogemus kohtuda inimesetega, keda tead legendaarsete nimedena raamatute ja artiklite kaudu, päris elus ja saada lisaks nende teadmistele ka jagatud ruumi kogemuse ja teha nendega isegi selfisid). Rõõmu valmistas ka taaskohtumine kolleegidega, kes on varem Tallinna Ülikoolis eriseminare õpetanud või töötubasid ja koolitusi läbi viinud.

Tantsu kui etenduskunsti teraapilisi võimalusi uurisid mitmed lavastused: loeng-performantsina lahendatud ülevaade TLT ajaloo ja võtmeisikutest, milles osales vabatahtlik publik; installatiivne tantsulavastus, mis põhines psühhiaatria haigla patsientide lugudel ning mida esitasid haiglas residentuuris viibinud koolitatud tantsijad; ning autorilavastus, mis ammutas inspiratsiooni terapeudi kliendikogemustest.

Konverentsile tagasi vaadates on keeruline tervikut sõnadesse panna, sest kogemus koosnes nii paljudest eri kihtidest ja mõjudest. Püüdsime oma elamust kokku võtta märksõnade kaudu, mis kandsid kõigi ettekannete ja töötubade sisu.

Kokkuvõttes võiks see kõlada umbes nii: kohtumis-

test ja liikumisest sündis **Elujõud – rõõm, kontakt ja loovus voolasid vabalt, tuues esile soojuse, hoolivuse ja julguse katsetada**. Nähtavus ulatus kaugemale füüsilisest kohalolust, muutes spontaansed hetked ja sisemised impulsid nähtavaks ning võimaldades kõigil osalejatel tunda end kaasloojatena. Ühise loomise Visioon sündis improvisatsioonist ja kollektiivsest kujutlusvõimest, kutsudes küsima, mitte ainult vastama, ja avastama uusi võimalusi.

Kodusel TLT kovisiooni kohtumisel tõesime ühiselt, et Vilniusest kaasa saadud hoog on kandnud meid läbi kogu sügise, pakkudes nii inspiratsiooni kui ka tuge – nii erialaseks tööks kui ka hingetoiduks iseendale.



**Püüdsime oma konverentsi kogemuse kokku võtta läbi ettekannete ja töötubade kõlanud märksõnade kaudu.**

## VITALITY ELUJÕULISUS JA LIIKUMISE VABASTAV KOGEMUS

- Liikumise vabastav kogemus: keha ärkamine, ruumi tunnetamine, füüsiline kohalolu, mis avab loovuse ja ühenduse.
- Head emotsioonid: rõõm, elevus, sisemine sära, mis tekkis inimestevahelisest kontaktist ja ühisest rütmist.
- Soojad suhted: elujõud ei tulnud ainult liikumisest, vaid ka inimeste soojusest, hoolivusest ja vastuvõtlikkusest.
- Uudsus: värskus, mis tuli ootamatutest hetkedest, uutmoodi lähenemisest ja julgusest katsetada.

## VISIBILITY NÄHTAVUS JA KOHALOLU

- Korraldus: läbimõeldud struktuur, mis andis osalejatele turvatunde ja võimaluse end nähtavaks teha.
- Uudishimu: nähtavus ei olnud ainult füüsiline, vaid ka intellektuaalne – soov näha ja mõista teisi, avastada uusi vaatenurki.
- Loovuse üllatuslik komponent: nähtavaks sai ka see, mis tavaliselt jääb varju – spontaansus, mängulisus, sisemine impulss.
- Suhted: nähtavus tähendas ka seda, et inimesed nägid üksteist sügavamalt – mitte ainult osalejatena, vaid kaasloojatena.

## VISIOON JA ÜHINE LOOMINE

- Ühine loomine: konverentsi sügav väärtus oli kollektiivne kujutlusvõime – kuidas võiks tulevik välja näha, kui loome seda koos?
- Uudsus: visioon ei olnud valmis pakett, vaid avatud protsess, kus iga osaleja sai panustada.
- Loovuse üllatuslik komponent: visioon sündis mitte ainult plaanidest, vaid ka improvisatsioonist, hetkede äratundmisest.
- Uudishimu: visiooni kandis soov küsida, mitte ainult vastata – mis veel on võimalik, kui me julgeme näha kaugemale?

# EFTA-RELATES 2025: KOHTUMISED, MIS ÜHENDAVAD

Superviseeritav pereterapeut **Marjanne Mändmets-Tuvikene**,  
väljaõppes pereterapeut **Moonika Rander**

Augustis toimus pereteraapia valdkonna inimeste jaoks üks märgiline sündmus **EFTA RELATES 2025** Lyonis, Prantsusmaal. Tegu on iga kolme aasta järel toimuva rahvusvahelise pereteraapia kongressiga, mida korraldavad koostöös Euroopa ja Ladina-Ameerika süsteemsete koolkondade ühendused. See on hetk, mil valdkond vaatab tagasi viimaste aastate töödele, jagab kogemusi ja toob esile neid, kes on pereteraapia arengusse märkimisväärselt panustanud.

## Suhted kujundavad meid kõiki

Kongressi eesmärk on luua koht, kus terapeutid, koolitajad ja uurijad saavad ühiselt mõtestada, kuidas vastata isolatsiooni, eraldatuse ja ükskõiksuse kasvule meie ühiskonnas – edendades tervist ja sidet perekondades, suhetes ja kogukondades. Juba sissejuhataval konverentsipäeval sai iga osaleja mõtestada end, oma rolli ja kuuluvust, luua ühendust teiste osalejatega. EFTA president Umberta Telfner rõhutas meist igaühe laiemat mõju ja ühiskondlikku vastutust.

Nagu teraapia protsessis on oluline märgata ka pisemaid detaile, nii on ka meie väikestel käitu-

mistel ja tegudel laiem mõju kogukonna ning ühiskonna tasandil. Nii Maurizio Andolfi kui ka Carlos Sluzki töid esile perekonna kui suhtevõrgustiku sügavama tähenduse – me ei eksisteeri üksikute individidena, vaid suhetes, mis meid kujundavad ja hoiavad.

## Valikuvõimalus oli väga suur

Kongressil osales üle tuhande terapeudi 66 riigist. Eestist oli meid kokkutulnud 49. Lyon tervitas sooja õhutemperatuuri ja arhitektuuriliselt kaunite tänavatega. Õhkkond oli elav ja kaasahaarav. Meie jaoks ei olnud see lihtsalt teoreetiline kuulamine, vaid võimestav kogemus, kus süsteemne mõtlemine ja loovus kohtusid. Programm oli muljetavaldavalt mitmekesine – kokku üle 250 töötoa, ettekande ja arutelu. See mitmekesisus lõi tunde, et loovus ja süsteemsus on tegelikult ühe mündi kaks külge. Tuli teha valikuid, millistesse töötubadesse minna ja millistest loobuda. Tagantjärele tundub, et kongressi kava lugemine on omaette praktika – oskus valida, peatuda ja tõdeda, et kõikjale ei jõuagi. Sest tegelikult pole oluline näha kõike, vaid olla kohal seal, kuhu otsustasin minna.

MARJANNE MÄNDMETS-TUVIKENE  
JA MOONIKA RANDER  
RAHVUSVAHELISEL  
PERETERAAPIA KONGRESSIL  
LYONIS, PRANTSUSMAAL



**Töötubadest linnulennult**

**Athena Androutsopoulou** (Kreeka) töötoas **“Where the Wild Things Are: Working with Dreams and Nightmares in Unresolved Trauma”** („Kus on metsikud asjad: töötamine unenägude ja õudusunenägudega lahendamata trauma korral“) avas ukse unenägude maailma, kus loovus aitab muuta „metsikud asjad“ sõbralikeks – valusad kogemused uueks looks. Tema töötoas keskmes oli NISE-meetod (Narrative and Imagery in Systemic Experience), mis ühendab joonistamise, kehataju ja kujutlusliku ümberkirjutamise. Selle töötoas saime meenutada lapsepõlve õudusunenägu või korduvat painajat, kirjeldada seda ning märgata, kus kehas hirm või pinget paikneb. Seejärel lisada sinna turvalisuse ja jõu elemente – justkui kirjutades oma hirmu ümber uueks looks. Selline kehakeskne ja kujundlik tööviis andis aimduse, kuidas loovus võib aidata traumast taastuda, kui sõnadest üksi jääb väheks.

**Marco Schneider** (Itaalia) töötoas **“Can We Help Those Who Do Not Want to Be Helped? The Challenges of Working with Uncooperative Adolescents Read in Light of the Theory of the Resistance”** („Kas me saame aidata neid, kes ei taha, et neid aidatakse? Koostööaltite noorukitega töötamise väljakutsed vastupanuteooria valguses“) uuris noorukite vastupanu kui suhtlemise vormi, mitte kui takistust, tuletades meelde, et „ei“ võib olla katse säilitada autonoomiat.

**Annamaria Mazzeschi** (Itaalia) ettekandes **“Is There a Connection Between Antisocial Personality Disorder and Intrafamily Violence? A Case Study from the Juvenile Prison”** („Kas antisotsiaalse isiksusehäire ja peresisese vägivalda vahel on seos? Juhtumiuuring alaealiste vanglast“) käsitles antisotsiaalse käitumise ja peresisese vägivalda seoseid, näidates, et kui empaatia kaob, saab vägivald suhtlemise keeleks.

**Konstantina Ziagkou** (Kreeka) töötoas **“Is Violence Among Peers the New Pandemic? School-Based Interventions as a Form of Youth Protection”** („Kas eakaaslaste vägivald on uus pandeemia? Koolipõhised sekkumised kui noorte kaitse vorm“) tõi koolidesse ennetuse ja koostöö vaimu – vägivalda vähendamine kui inimväärkuse taastamine.

**Luc Van den Berge** ja **Tomas Van Reybrouck** (Belgia) töötoas **“Walking Together: Developing More Diverse Identities with Parents of Children Who Struggle with Severe Addiction”** („Koos kõndimine: mitmekesisemate identiteetide arendamine raske sõltuvusega laste vanematega“) näitasid, et koos kõndimine võib olla teraapia ise – liikumine, mis taastab vanemate kuuluvuse ja identiteedi.

**Afrodite Papaioannou-Spiroulia** (Kreeka) töötoas **“Therapist’s Self-Care: Please Mind the Gap Between Clients’ Care and Yourself”** („Terapeudi enesehooldus: palun tehke vahet klientide hoolduse ja teie enda vahel“) meenutas terapeudi enesehoiu tähtsust – et teisi hoida, peab kõigepealt ise terviklik olema.

**Peter Rober** (Belgia) sümposiumil **“The Positioning of the Therapist in a Family with a Silent Adolescent”** („Terapeudi kohalolu vaikiva noorukiga peres“) peatus küsimusel, kuidas terapeut end positioneerib olukorras, mil teismeline vaikib. Rober kirjeldas terapeuti kui kunstnikku, kes maalib pilti linnust, ent kelle modelliks on muna – suhe, mis on kujunemise protsessis, nähtamatu ja mitmekihiline. Ta rõhutas, et oluline ei ole üks ja kindel positsioon, vaid paindlikkus ja teadlikkus liikumisest oma sisemise dialoogi ja protsessi vahel. See oli meeldetuletus, et terapeudi kohalolu sünnib kuulamisest, mitte teadmise kindlusest.

**Viola Sallay** ja **Tamás Martos** (Ungari) töötoas **“Trauma-Informed Experience Mapping Method in Systemic Therapy: Exploring Narratives and Healing Through Place-Based Reflection”** („Traumapõhine kogemuskaardistamise meetod süsteemses teraapias: narratiivide ja tervenemise uurimine kohapõhise refleksiooni abil“) tutvustasid ruumilist mõõdet traumaga töötamises – kuidas aidata inimestel kaardistada oma kogemuste maastikke ja leida sealt tähendus.

**Conny Leporatti** (Itaalia) töötoas **“When a Child Does Not Want to Meet the Other Parent: Family Therapy and Parental Coordination”** („Kui laps ei taha teise vanemaga kohtuda: pereteraapia ja vanemate koordineerimine“) tõi välja, kui eetilisel tundlik on töötada lapsega, kes keeldub kohtumast ühe vanemaga – vahel tähendab hoolimine ka piiride seadmist. Tema sõnul on sellistes olukordades oluline, et koordinaatorid ja terapeudid



Vaade Lyoni linnale.  
Foto Wikipediast Aldg692VX



Vaade konverentsikeskusele (Võetud keskuse kodulehekülje ametlikust fotobaasist)



# LOOVTERAPEUDID LÕUNA-PRANTSUSMAAL NOPPEID AKTIIVSELT LÕÕGASTAVAST PUHKUSEST

KRISTINA-MARIA HEINSALU JA  
KAIRIT VAGANE-TUIISK  
NIZZA RANNAS

Meie, **Kristina-Maria Heinsalu** (tantsu- ja liikumisterapeut) ja **Kairit Vagane-Tuisk** (visuaalkunstiterapeut), oleme sõbrad juba 15 aastat. Varasemalt tantsijatena ning nüüd ka loovterapeutidena koos reisides. Sel suvel rändasime mööda Lõuna-Prantsusmaad – Barcelonast kuni Nizzani. See oli teekond, kus protsessi ja voo usaldamine olid kesksel kohal. Poolteist nädalat kestnud retk kujunes omajagu teraapiliseks – iga peatus pakkus eristuvat rütmi, atmosfääri ja *vibe*'i.

## Girona kuumus

Meie teekond algas Gironas, kus ööbisime kohalike juures. Maja omanik, särasilmne hispaanlane, kurtis, et kliima on tema jaoks talumatult kuum (hetkel vaid 33 kraadi) ning pakkus poolnaljatamisi välja koduvahetuse: tema tuleks Eestisse, meie jääksime aga sinna „talvituma“. Kujutasime muigamisi ette, kuidas ta Eestimaa novembri niiskuses ja pimeduses hakkama saaks – mõte tundus korraga nii absurdne kui sümpaatne. Võtsime siiski sellest Girona päevast nii palju kui sai – vanalinn ja pikk linnamüür, aeglane siesta ja kohalikega külg-külje korval lõunatamine – linn ei hoidnud meist distantsti.



Kairit Girona linnamüüri

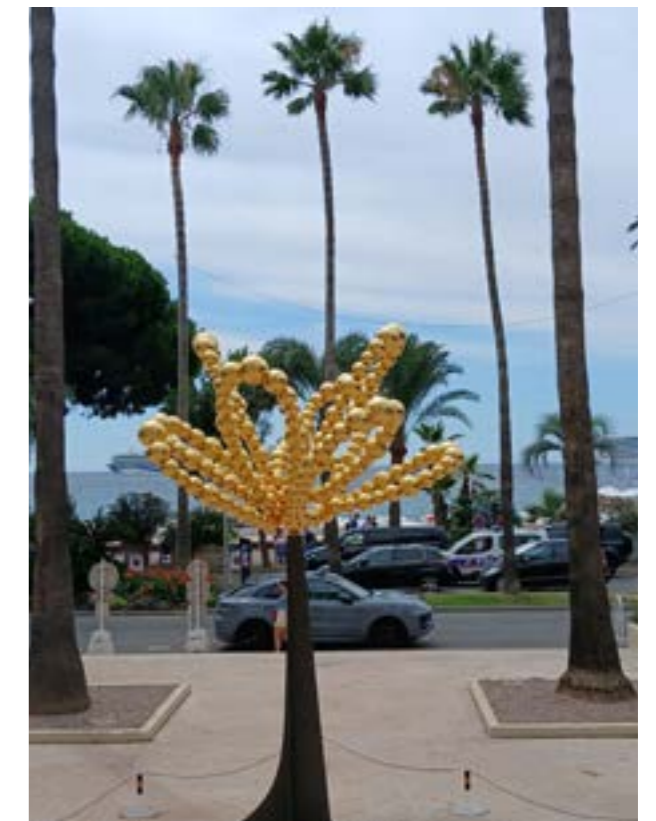
## Sète rannaidüll

Sète võlus meid oma väikese-Veneetsia-atmosfääriga: kanalid, kalapaadid, tillukesed rannad ja valgesse rõivastatud turistid, kes liikusid läbi linna filmistseeni. Õhus hõljus soolane niiskus, värskelt grillitud mereandide lõhn ja pehme sumin, mis tekitas laisalt rahuliku õhkkonna. Päevad möödusid jalutades, ujudes, nautides kohalikke maitseid ja vaikselt unistades, et sinna võikski jääda.

## Saint-Cyr-sur-Mer – öine rännak ja helesinine

Saint-Cyr-sur-Mer'i jõudsime ööpimeduses. Tänavad olid tühjad, laternaid polnud. Kohalik kalamees pakkus, et saadab meid lühimat teed pidi läbi metsa, kuid tema ettepanekus oli midagi häirivalt ebamäärast. Valisime pikema tee. Pärast tunnist kõndimist jõudsime lõpuks küla serva, kus hommikune valgus helesinise ranna kohal kutsus olemisse.

Ilm oli täiuslik – 27–30 kraadi, kerge tuul, soe päike. Kairit kasutas igat võimalust ujumiseks, mina leidsin teraapia kuumadel kividel, lastes päikesel teha oma vaikset tervendavat tööd.



Cannes palmioks

**Antibes – tantsumaraton ja Picasso hingus**

Antibes'is sattusime keset tänavafestivali, kus tantsutrupp liikus mööda linna ja kaasas kõiki, kes juhuslikult teele sattusid. Varsti olime ka ise osa sellest voost – lasime muusikal end kaasa haarata ja peagi avastasime end tantsijate tuumikust rahvast lõbustamast. Spontaansuses on võlu. Hommikul sukeldusime vaikselt maailma – Picasso majja. Seal, kus seinad kõnelesid värvi ja valguse mälestusi, tundusime, kui lähedane on loovuse keeleline ja kehakeelne pool. Mõlemad räägivad sisemisest liikumisest.

**Cannes – eraranna paradoks**

Cannes'i glamuurist väsinuna põgenesime Saint-Marguerite'i saarele, otsides vaikust ja privaatsust. Olime kindlad, et jõudsime üksildasse lahte, kuni avastasime, et iga viie meetri tagant oli end sisse seadnud uus seltskond mõnel luksuslikul jahil. Meie eestlaslik privaatsuse ihalus sai kerge kultuurišoki, ent absurdse olukorraga leppimine toimus nipsuna – vahel on parim viis puhata olukorda mitte muutes,

vaid seda kohalolus nautides.

**Nizza – Chagalli valgus ja house'i öö**

Reisi lõpp viis meid Nizzasse, kus hommikupoolikud kuulusid kunstile ja õhtud muusikale. Chagalli muuseumis ujusime läbi sinistes toonides rahu ja poeetilise valguse.

Õhtul sattusime kohalike house'i peole, kus DJ sõbranna haaras meid oma sotsiaalsesse ringi. Mõne tunniga oli baar täis uusi tuttavaid, kellega prantsuse- ja kehakeelt purssida.

Viimast ühist reisiõhtut veetsime rõdul, sooja õise tuule käes, kuniks taevas hakkas taas päikesetõusu eel helenema.

See reis jääb meelde kui tasakaalu otsing liikumise ja vaikuse, kultuuri ja looduse, loovuse ja puhkuse vahel. Päril teraapiline. Kus kõik on justkui nagu enne, kuid mõne aja pärast tunnetad tegelikkust muutust.



Hotel des Arts, Toulon



Ehe sinine

# TULEMAS 2026!

## THE TRANSFORMING POTENTIAL OF ART AND IMAGINATION



## 2026 NORDIC ART THERAPY CONFERENCE

Rohkem infot leiad:

<https://www.nordicarttherapyconference.fi/>



Illustreerivad foto on loonud ChatGPT inspireerituna talle pakutud konverentsi kirjeldavast kokkuvõttest.

2026. aasta **Nordic Art Therapy Conference** ootab kunstiterapeute, loovpraktikuid ja vaimse tervise spetsialiste **21.–24. mail Soomes, Tampere** südames, et uurida, millist jõudu kannab endas kunst ning kujutlusvõime.

Juba 23. korda toimuva kohtumise teema on sel koral **“The Transforming Potential of Art and Imagination”** ehk kuidas sisemaailmas sündivad pildid aitavad kujundada meie lugusid, suhteid ja toimetulekut. Konverents ühendab Põhjamaade parimad praktikud ning loob inspireeriva keskkonna, kus saab süvitsi uurida terapeutilise loomingu tähendust.

Erilise värvingu annab üritusele Tove Janssoni Muumimaailm. Raamat, mis pakub avatud ja poeetilist lähene- mist ka inimkogemuse mitmekesisusele. Muumide sümboolne ja inimlik pilguheit loob konverentsile mängu- lise, kuid sügava taustüsteemi, mis innustab nii terapeute kui ka kunstnikke uutele mõtetele.

Osalejaid ootavad ettekanded, töötoad ja poster-esitlused, mis käsitlevad kunstiterapeutilist muutust erineva- test nurkadest – alates teaduspõhistest lähenemistest kuni praktiliste loovalade kasutamiseni.

Konverentsi võõrustajaks on kaunis Varala Sports & Nature's Tampere, mis pakub nii professionaalset kui ka looduslähedast keskkonda – ideaalset ruumi loovaks süvenemiseks.

# EUROOPA KUNSTITERAAPIA PÄEVA TÄHISTAMINE TALLINNA ÜLIKOO LIS

Kui meie kuueliikmeline naiskond septembri alguses esimest korda kokku tuli, oli õhus elevust ja ootusärevust. Kohtusime Tallinna Ülikooli interdistsiplinaarse õppeaine ELU (Erialasid Lõimiv Uuendus) raames – õppevormis, kus erinevate erialade tudengid ühendavad oma oskused, et ellu viia mõni päriseluline idee. Meie eesmärk oli korraldada Euroopa kunstiteraapia päeva tähistamine Tallinna Ülikoolis, kuid juba alguses tundsim, et ees ootab midagi enam kui lihtsalt ürituse korraldamine. Me tahtsime luua kogemuse – hetke, mil ülikooli aatrium muutub paigaks, kus inimesed saavad peatuda, hingata ja avastada midagi uut iseenda kohta läbi kunsti. Nii sai alguse meie ühine tee Euroopa kunstiteraapia päeva korraldamisel.

Juba planeerimise faasis oli tunda, et tegu on meeskonnaga, kus igaüks panustab oma tugevustega. Keegi oli meisterlik plakatite kujundamises, teine suhtles kommunikatsioonipartneritega, kolmas hoolitses selle eest, et töötoad kulgeksid sujuvalt ja materjalid oleksid õigel ajal õiges kohas. Kuigi ajagraafik oli tihe ja ürituse korraldamiseks palju aega polnud, hoidis meid koos siiras soov pakkuda ülikoolipererele midagi, mis päriselt loeb. Meie eesmärk oli olla osa millestki suuremast: Euroopa kunstiteraapia päevast, mida tähistatakse üle mandri Euroopa Kunstiteraapia Föderatsiooni eestvedamisel igal aastal 24. septembril. Päev sai alguse 2011. aastal Itaalias Luccas toimunud

kunstiterapeutide kohtumisest ning on tänaseks kujunenud traditsiooniks, mis toob kokku kunstiterapeutid ja kogukonnad. 24. septembril muutuski Tallinna Ülikooli Astra aatrium hoopis teistsuguseks paigaks kui tavaliselt. Tavapärase sagina ja kiirustamise asemel täitus ruum vaikse sumina, mõnusa taustamuusika, heade aroomide, ja loovuse energiaga. Selle aasta teema „Ühenduse loomise kunst“ juhatas meid mõtlema sellele, kuidas kunst aitab inimesel leida kontakti iseenda, teiste ja ümbritseva maailmaga. See mõte kandus kogu päeva jooksul läbi kõigi tegevuste – olgu see **ühistöö**, **„Ühendus“**, kus osalejad löid jäätisepulkadest koos suure ühispildi, või rahulik **vaba joonistamise ala**, kus sai hetkeks mõtteid ja tundeid paberile laotada. Aatriumis toimus viis erinevat töötuba, mida juhendasid Tallinna Ülikooli kunstiteraapia õppekava II kursuse magistrandid. Lisaks ühistööle ja vabale joonistamisele sai proovida ka kunsti loomist loodusliku **liivaga**, kolmemõõtmelist loomingut **origami** vormis, **„Unistuste aias“** sai luua ennast iseloomustava lille ja **„Valikute rombi“** töötoas mõtiskleda oma soovide ja eesmärkide üle. Oli imeline näha, kuidas tudengid, õppejõud ja Tallinna Ülikooli töötajad sättisid end loovalt toimetama, unustades korra igapäevase kiirustamise. Üks meie eesmärke oli murda müüt, et kunstiteraapia nõuab erilist kunstiannet või -oskust. Vastupidi – oluline ei olnud tulemus, vaid kogemus ise. Päeva jooksul nägime,

ÜHISTÖÖ „ÜHENDUS“  
OSALEJAD LÕID PÄEVA JOOKSUL  
JÄÄTISEPULKADEST KOOS SUURE  
ÜHISPILDI

kuidas osalejad, alguses veidi kõhklevad, sulasid loovusse ja hakkasid üksteisega suhtlema läbi värvide ja vormide. Aatriumisse tekkis soe ja turvaline õhkkond, kus oli lubatud olla aus ja loominguine. Paljud osalejad puutusid kunstiteraapiaga esimest korda kokku ning üllatusid, kui vabastav ja rahustav selline loovtegevus olla võib. Annika-Eliisabet, tudeng ja üks ürituse korraldajatest, meenutab oma kogemust: "Kunstiteraapia pugest mulle hinge. Ühel hetkel unustasin täiesti, et olen korraldaja – lihtsalt istusin, paberid käes, voltisin, lõikasin ja kleepisin ning tundsin, kuidas kõik mõtted tasapisi udukoorma alt selginesid. Uskumatult ilus oli näha, kuidas osalejad avanesid. Sain aru, et kunstiteraapia ei ole ainult loovtegevus, vaid võimalus endaga päriselt kohtuda."

Sündmuse lõpuks tundsin, et olime loonud midagi, mis kandub edasi ka pärast pintslit ja paberi kuivamist – ühenduse. Ühenduse iseenda ja teiste vahel. Meie jaoks oli see hetk, mil nägime oma töö vilju. See projekt õpetas meile koostööd, paindlikkust ja kuulamist nii teineteise kui ka nende suhtes, kes meie töötubades loovuse kaudu end avasid. See kogemus kinnitas, et kunstiteraapia pole ainult teraapia, vaid ka viis leida tasakaal ja kuuluvustunne keset igapäeva elu kiirust.



Töötoas "Valikute romb" sai mõtiskleda oma soovide ja eesmärkide üle.



Töötoas „Unistuste aed“ sai luua ennast iseloomustava lille.



Vaba joonistamise ala

Projektigrupi liikmed: **Katré Eesmaa, Anne Rudanovski, Kristi Laas, Reelika Piht, Bret Nepper, Annika-Eliisabet Roost**

Kunstiteraapia töötubade läbiviijad: **Katré Eesmaa, Anne Rudanovski, Inderlin Mõistlik, Maia Petraitis**

Teksti autor: **Bret Nepper**

# AMEERIKA TANTSUTERAAPIA ASSOTSIATSIOON TÄHISTAB 60. JUUBELIT RAHVUSVAHELISEL PANEELIL OLI ESINDATUD KA EESTI

**Terje Kaldur**  
Tantsu- ja liikumisterapeut

**Ameerika Tantsuteraapia Assotsiatsioon** (American Dance Therapy Association, ADTA, [www.adta.org](http://www.adta.org)) loodi 1966. aastal. ADTA eesmärk on hoida ja arendada kutsealaseid standardeid, edendada haridust ja teadustööd ning tõsta teadlikkust tantsu- ja liikumisteraapiast, samuti pakkuda võimalusi erialaseks koostööks ja kogukonna tugevdamiseks.

Selle aasta ADTA konverents oli kuuekümnnes ja toimus 6.–9. novembrini Raleigh'is, Põhja-Carolinas. Teema oli seekord **“Tantsu- ja liikumisteraapia: kogukondliku hoolivuse süvendamine. Seemnete külvamine, okste laiendamine, koos kasvamine”**.

Konverentsi üks oluline osa oli rahvusvaheline paneel, mis sel aastal tähistas 30. aastapäeva ja mida on kogu aja juhtinud dr Miriam Roskin Berger. Esile on toodud tantsu- ja liikumisterapeutide rahvusvaheline silmapaistev töö, pakkudes võimalust jagada enda terapeutilisi lähenemisi, teadustööd, õpetamismetoodikat, kultuuri ja tantsu. Alates 1995. aastast on paneelil osalenud esindajad enam kui 38 riigist.

Mind kutsuti sel aastal kolmandat korda ettekannet tegema (koos Kanada, Tšehhi, Egiptuse, India ja Lõuna-Korea esinejatega). Fookuses oli kolm teemat: kuidas tantsu- ja liikumisteraapia on eri riikides kujunenud ja kasvanud; seotus rahvusvahelise kogukonnaga ning kuidas mitmekesiste lähenemiste taustal võiks kujuneda ühtne tantsu- ja liikumisteraapia raamistik.

Kontakt ADTA-ga sai alguse 2010/2011. õppeaastal, kui olin Tallinna Ülikoolis kunstiteraapiate magistriõppes ja meil olid õpetamas kolm Fulbright Scholar

õppejõudu – Barbara Nordstrom-Loeb, Trina Nahm-Mijo ja Raquel Stephenson (visuaalkunstiteraapia). Barbara tutvustas meile Labani liikumissüsteemi ning autentse liikumise põhiluseid, samuti TLT teooriat ja praktikat individuaal- ja gruppitöös erinevate sihtrühmadega. Vähemalt sama oluline oli, et ta nägi potentsiaali, innustas meid valdkonda edasi kogema ja avastama ning juurde õppima.

**2011. aastal** õnnestus mul saada DoRa T8 stipendium, et osaleda ADTA konverentsil Minneapolis, Minnesotas, ning Barbara kutsus mind koos temaga rahvusvahelisse paneeli ettekannet tegema. Tema rääkis TLT kujunemisest ja hetkeolukorrast Eestis ning mina sain jagada entusiastliku tudengi kogemust, unistusi ja perspektiive.

**2012. aastal** sain sama toega osaleda konverentsil ka Albuquerque'is, New Mexicos. Need olid inspireerivad kogemused – kohtuda nii paljude tantsu- ja liikumisterapeutidega üle maailma ning näha neid, kellest olin kuulnud, kelle artikleid ja/või raamatuid lugenud.

**2021. aastal** osalesime ADTA 56. konverentsi rahvusvahelises paneelis. Tookord oli teema **“Tantsu- ja liikumisteraapia: iidne tervendamine, kaasaegne praktika”** ning eesmärk avada ja väärtustada esivanemate pärandit kui allikat, mis rikastab kaasaegseid terapeutilisi liikumispraktikaid ning toob terapeutilisse praktikasse sügavama kultuurilise mõõtme. Koos Mari Mägi, Kaire Bachmanni, Ulrike Moreli ja Nele Mapuuga valmisid Kihnust pärit tantsust “Kalamies” inspireeritult kaks videot.



Kogu 2021. aasta rahvusvahelise paneeli videoid saab näha sellelt lingilt (meie ettekande algus 12:15): <https://www.youtube.com/watch?v=9zFoCpeookI>



*“Estonian Traditional Dance: Kalamies (Fisherman)”*

Terje Kaldur, Mari Mägi, Kaire Bachmann,  
Ulrike Morel, Nele Maipuu,  
Estonia

# KOKKO

## ELULINE VAJADUS LUUA

**Kaja Kruus**

kunstiterapeut ja KOKKO studio looja

Unistus oma studiost – kohast, kus inimesed saaksid vabalt katsetada ja mängida ideedega – hakkas idanema juba siis, kui töötasin IT-valdkonnas, juhendades disainmõtlemise ja loovtreeningu töötubasid. Tookord tundus see unistus aga kaugel ja peaaegu võimatu.

Selle aasta alguses seisin silmitsi olukorraga, kus nii mu eaka ja dementsussündroomiga ema kui ka tema peamise hooldaja, minu isa, tervis halvenes järsult. Mind aitas nõustamisega üldarst ja coach Saara Arulaane, kelle toel mõistsin, kui sügavasse lõksu olin sattunud. Tundsin, et minu elu on defineeritud hooldaja rolli kaudu ja enda unistustele enam ruumi ei jätku.

See taipamine andis paradoksaalsel kombel jõudu. Mu silme ette kerkis pilt: ühel pool elu loomulik ja paratamatu hääbumine, teisel pool tühjus. Ja ma teadsin – see tühjus tuleb täita loomisega. **See polnud enam pelgalt unistuse teostamine, vaid eksistentsiaalne vajadus luua uut.**

Otsus näitas ette selge suuna – leida studio, mis vastaks mu kolmele peamisele soovile: kraanikauss, kõrged laed ja palju valgust. Nagu märk saatuse poolt, ilmuski sobiv pind ja peagi oli leping allkirjastatud.

Unistuse teostumine tõi aga kaasa uue reaalsuse, milleks ma täielikult valmis ei olnud. Kõik need elulised detailid, mida ette teades ma ilmselt seda teekonda alustada poleks julgenudki. Mu varasem väike ettevõtte pidi hakkama tegutsema täiesti uuel tasandil. Äkitselt olin lisaks kunstiterapeutile haldur, koristaja, finantsjuht, strateeg ja turundaja. Tabasin end peagi uuest mõttelõksust: ärevus vanemate tervise pärast oli asendunud ärevusega studio finantside pärast.

Sellistel hetkedel aitab mind loominguline distantseerumine – kujutlus endast kui tegelasest mängus,

kes peab leidma väljapääsu. Küsin endalt: mis aitaks tegelast siit lõksust välja? Ärevuse muutmine elevuseks – unistamine! Ja mitte lihtsalt niisama, vaid mastaapselt suur unistamine!

Ühel päeval sirvisin oma kunstiteraapia magistriõppe ajal peetud päevikut ja leidsin tsitaadi Romain Gary raamatust "Tuulelohed":

*"Kas hoida oma mõistust või hoida oma elu mõtestatuna? Ja lõpuks sa teedki oma elust, ideedest ja unistustest ... tuulelohed. Ilmselge, et mees, kes on kogu oma elu pühendanud tuulelohedele, on kübeke metsa poole. Ainult, et see on tõlgendamise küsimus. Mõni ütleb "kübeke metsa poole", teine ütleb, et inimeses leegitseb "püha tuli". Neid on vahel raske eristada. Aga kui sa tõepoolest kedagi või midagi armastad, siis anna endast kõik, mis sul on ja lausa kõik, kes sa oled, ja millegi muu pärast ära muretse...."*

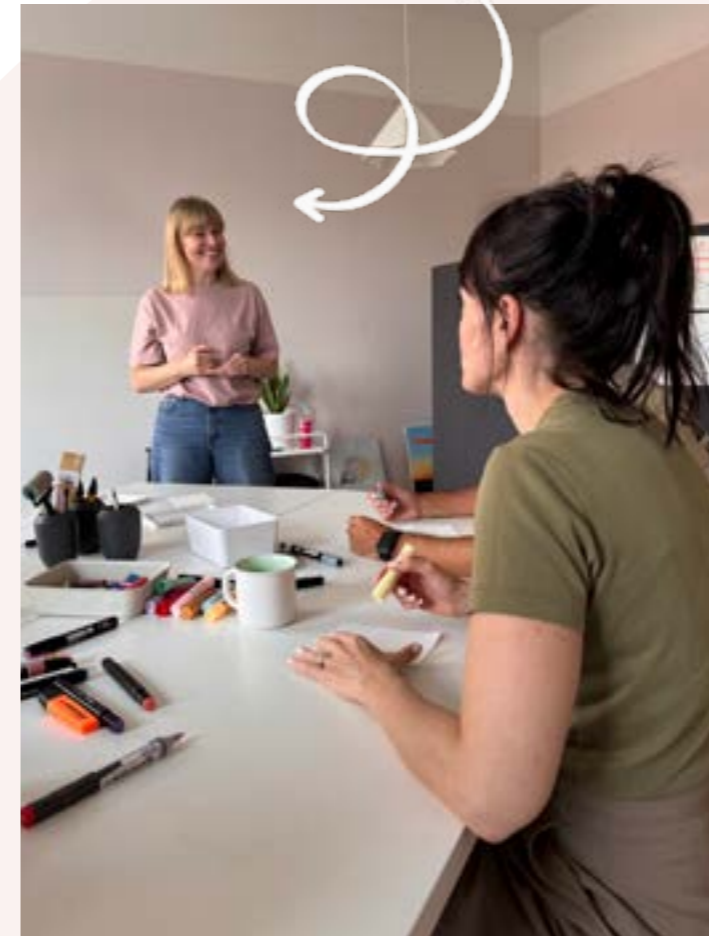
See mõte kandis mind läbi õpingute ja kannab ka nüüd. See on minu "püha tuli". **Ma kujutangi ette, kuidas lennutan oma tuulelohesid – rõõm, kergus, lootus ja turvatunne, mida saan inimestele studios pakkuda.**

Seda teekonda ei käi ma õnneks üksi. Mu "püha tuli" aitavad hoida kursusekaaslane Anni Varm, kellega koos stuudiot sisustasime ja kelle peale saab alati loota, ning minu perekond – elukaaslane Tanel ja tütar Emili, kes aitab sotsiaalmeedias sisu loomisega.

Stuudiole nime pannes oli mul kindel soov leida võrukeelne nimi. **KOKKO – see on pühendus minu juurtele Võrumaal ning tähendab "kokku"**. Ja mind toetanud mõte raamatust, mida mainisin eelpool, on ka täitsa kogemata kombel sellega seotud – kokko on soome keeles lõke.

**Hoiaime ja saame kokko!**

Kunstiterapeut Kaja Kruus  
www.kokko.ee  
instagram: kokko\_studio



**"MA KUJUTANGI ETTE, KUIDAS LENNUTAN OMA TUULELOHESID – RÕÕM, KERGIUS, LOOTUS JA TURVATUNNE, MIDA SAAN INIMESTE LE STUDIOS PAKKUDA."**



Kokko studio, fotod Christian-Johannes Kask





*Jaana Ojakäär-Kitsing*

*Kelli Sevilla Kook*

**Jaana** on visuaalkunstiterapeut ja täiskasvanute koolitaja. Ta on tegelenud inimeste loova enesekindluse jõustamisega juba 15 aastat ettevõtte Loovuskohvik OÜ nime all. Ta on tegutsenud nii koolitusjuhi, turundusjuhi, ajakirjaniku, koolitaja kui ülikoolis loovuse aine õppejõuna.

Jaana on mitmete raamatute autor, sh 2016. aastal ilmunud raamat "Loova elu teejuht".

Jaanal on Tallinna Ülikoolist haridusteaduste magistrikraad andragoogika erialal ning terviseteaduste magistrikraad kunstiteraapiates.

**Kelli** on visuaalkunstiterapeut, perekonstellöör, vabakutseline graafiline disainer ja fotograaf.

Tema teekonda on kujundanud lõputu uudishimu maailma ja iseenda vastu – soov mõista, kuidas inimesed kannavad oma lugusid ja leiavad tee iseendani.

Kelli töö keskmes on veendumus, et loovus on loomulik, tervendav jõud. Ta toetub lahenduskesksele ja süsteemsele lähenemisele ning kasutab ka fototeraapia meetodeid, mis aitavad inimesel oma sisemaailma märgata uue nurga alt – õrnalt, ehedalt ja turvaliselt.

Kelli usub, et tervenemine algab hetkest, mil inimene saab olla päriselt tema ise: ilma maskideta, ilma jõuga pingutamata, ehedalt ja vabalt.

# LOOVUSSTUUDIO

## RUUM, KUS SÜNNIVAD LOOVAD LAHENDUSED

**Jaana Ojakäär-Kitsing ja Kelli Sevilla Kook**  
Kunstsiterapeutid ja Loovusstudio loojad

Keskkond dikteerib meile, kuidas on sobilik olla ja käituda. Kui siseneme hallides toonides rangena mõjuvasse hoonesse, paneb see meid vaoshoitult ja ettevaatlikult sobituma keskkonna normide ja piiridega. Kui astume sisse lasteaiu uksest, kus pildid kaunistavad seinu ja toredad värvid ning sõnumid rõõmustavad silma, kergitab pead ka meie sisemine laps ning mängulisus. Just seetõttu on ka paljud innovaatilised organisatsioonid toonud töökeskkonda pallimered, pingpongi laudad, kiiged ja minigolfi rajad. Ikka selleks, et töötajad tunneksid end vabamalt, julgemalt ja loovamalt. Loovus on ju teadagi tänapäeva maailmas üheks tähtsaimaks eduvõtmeks!

### **Kuid milline on loovteraapia jaoks parim ruum?**

Ruum, kus oleks tasakaalu mängulisuse ja rahu vahel. Värvid inspireerivad meid, kuid liiga palju värve võib mõjuda väsitavalt. Loominguline kaos võib innustada ja panna mõttelennu jooksuma, kuid samas võib see hakata meid ka kurnama. Lisaks võib liiga palju kirevust ja silmaga nähtavat kunstimaterjalide valikut põhjustada raskusi otsustamisel

või keskendumisel. Eriti just ATH diagnoosiga klientide puhul haarab iga stiimul tähelepanuraasukesti ja tööprotsessile on raske pühenduda.

Tasakaalu otsingus ning kahe loova ja lennukate ideedega kunstiterapeudi koostöös hakkas kujunema Loovusstudio ruum.

### **Mida meie ruum kõneleb?**

Valged seinad loovad rahu ja mõjuvad puhta lõuendina. Värvilised detailid ja aksendid mõjuvad aga loovusvitamiinidena värvide energiat andva mõju tõttu. Kiiksuga detailid annavad loa olla omanäoline ja isikupärane. Piisav ruum grupiteraapiaks julgustab üksteiselt õppima, kogemusi jagama ning teineteist toetama.

Loovusstudio ruumis on kõikidel kunstivahenditel oma koht – osa nähtaval, osa peidetud. Ruumis on hea valgustus, hubane atmosfäär ning suur vineerist lõuendisein maalitöödeks (sh LOM teraapiaks). Võib öelda, et meie jaoks ideaalsest loovteraapia ruumist on puudu ainult kraanikauss. Aga samas, iga lisaamm on kehale ja tervisele rõõmuks!

## KUNSTIVAHENDID MEIE RUUMIS:

- Erinevas mõõdus paberid
- Dekoratiivsed ja värvilise paberid, siidipaberid
- Erinevad lõuendid
- Guašš- ja vesivärvid
- Muud vees lahustuvad kunstivahendid
- Pintsliid, veetopsid, papptaldrikud värvipalettideks
- Õlipastellid, kriitpastellid, rasvakriidid
- Värvipliatsid
- Vildikad, markerid
- Tindipliatsid
- Harilikud pliatsid, süsi
- Plastiliin ja savi
- Ajakirjad ja kollažipildid
- Paelad, nõõbid, pärlid ja kangajupid
- Pulgaliim ja liimpüstolid
- Looduslikud vahendid
- Metafoorkaardid



# LOOVUS STUUDIO

Koduleht: [www.loovusstudio.ee](http://www.loovusstudio.ee)

Instagram: [loovteraapia\\_loovusstudio](https://www.instagram.com/loovteraapia_loovusstudio)

Facebook: [loovusstudio](https://www.facebook.com/loovusstudio)

Aadress: **Masina 22, Tallinn**

Loovusstudio on küll vaid 23 ruutmeetrit, kuid nutikas ruumilahendus teeb sellest üllatavalt avara ja toimiva loomeruumi. Siin on ruumi kuni kümnele grupikunstiteraapia osalejale ning eraldatud nurgas asub mõnus, turvaline pesa individuaalseteks vestlusteks.

Seinale paigaldatud vineertahvel on loodud spetsiaalselt maaliteraapia (LOM) jaoks, võimaldades muuhulgas luua ka täissuuruses kehapiilte ja kasutada bilateraalse joonistamise tehnikaid.

Lisaks teraapiale korraldame studios ka koolitusi ja loovusõhtuid väiksematele seltskondadele, pakkudes ruumi eneseavastamiseks ja loominguks hingetõmbeks.

Ainus, millest siiralt puudust tunneme, on kraanikauss – see muudaks studiotöö veelgi mugavamaks ja igapäevased tegevused sujuvamaks.

Fotod: Kelli Sevilla Kook

# LAIMA STUUDIO LUGU

ET KÕIK AUSALT ÄRA RÄÄKIDA...



**Laima Parik**  
Psühholoog ja loovterapeut

Et kõik ausalt ära rääkida, pean ma alustama sellest, et magistritöö uuringu osa läbiviimiseks oli vaja leida ruumid. Oma, täiesti isiklike, tööruumide idee on minu igatsustes olnud veelgi varasemast ajast, nii 20 aastat juba – alustades ümmargusest ja kolmekorruselisest tornmajast, milles oleksid ruumid nii kohtumisteks klientidega kui ka isiklik ateljee ja saun, lõpetades kasvõi väikese hubase toakesega mõnes teenusekeskuses. Eks ajaga on ootused ja vajadused muutunud.

Niisiis, oli motivatsioon kõrgel, et oma ruum(id) leida. Oluline on öelda, et mu magistritöö teema jõudis kaks korda muutuda ning ajendatuna ruumide vajadusest kujunes lõputöö teemaks "Kunstiteraapia teenuse loomine kogukonnas". Kuna kogukonnaks valisin kogu valla, siis koolitöö raames käisingi külakorda seltsimajades ja raamatukogudes näidisseansse tegemas. Selle käigus kogusin häid mõtteid ja inspiratsiooni ning aprillis avasin Türi Laima Stúdio.

Väikese toakese (13 m<sup>2</sup>) püüdsin sisustada nii, et jutustamiseks oleks oma nurgake ning vajalike materjalide ja kunstitööde tegemiseks teine nurgake ning nende vahele ka kohvi keetmiseks vajalik paik. Gruppide jaoks on täna minu kasutada suur eesruum, kuhu mahub kuni 16 inimest toimetama.

Ruumi sain n-ö enampakkumise teel valla omandis olevas majas. Sisustuse kujundas ise päris pika aja jooksul ning mõned mõtted polegi veel teoks saanud. Funktsionaalsus paraneb iga kliendikohtumisega ning siit edasi räägib pilt rohkem kui mina.



Fotod stuudiost Laima Parik



## KUNSTITERAAPIA

### TÜRIL JA MOBIILSELT SINU ETTEVÖTTES

**KASU SULLE JA SU ETTEVÖTTELE:**

- läbipõlemise ennetus + tööohutuse tõhustamine
- toimetulek stressi, ärevusega ja tugevate tunnetega
  - lahenduskeskne lähenemine elumuutustele
- rekreatiivne võimalus meeskonna ja kogukonna toetamiseks

Sinu võimalused aitab teoks teha  
**loovterapeut Laima Parik (MSc)**  
Võta ühendust e-kirja teel  
[laimsu@gmail.com](mailto:laimsu@gmail.com) ja uuri lisaks  
<https://laimsu.wordpress.com/teenused/>

# KARJAMAA KUNSTITERAAPIA KESKUSE LOOMINE: KUNSTITERAPEUDI SISEKAEMUS EHITAMISEST

**Mai Sein-Garcia**

*Karjamaa Kunstiteraapia Keskuse juht*

*Ristiku Põhikooli kunstiterapeut*

*HaLTO juht*

Epp palus mu kirjutada teraapiakeskuse loomisest ja selle praktilisest poolest. Mõtlesin sellele ja sain aru, et praktiline pool ei ole hetkel üldse minu teema. Mul puudub ülevaade kõigest, mis toimub. Pea on veel partituuris ja muusika ei kõla kokku. Seega mina olen keset protsessi ja kirjutan keskuse loomise protsessist enda sees. Ärevus, paanika ja omateraapia teemad – need jooksevad paralleelselt ehitusega. Praktilistest asjaoludest võib kunagi tulevikus kirjutada ja ehitusega seonduvast kirjutavad teised ajakirjad.

## **Unistus – Karjamaa Kunstiteraapia Keskus**

Alustasin kunstiteraapia õpinguid 2002. aastal ja siis oli minu unistus töötada koolis kunstiterapeudina. Nüüd töotan koolis. Paralleelselt on tiksunud peas unistus oma kohast – teraapiakeskusest. Otsisin õiget kohta pea 10 aastat. Kord oli koht liiga väike, siis liiga suur, kord oli ilma veeta, siis liiga kõrgel korrusel jne. Lisaks soovisin, et koht oleks kõigile ligipääsetav, ka ratastooliga. Ühistransport pidi ka lähedal olema. Alguses otsisin rendipinda. Käisin vaatamas väga paljusid kohti. Üks pind oli peaaegu juba olemas, aga siis taipas korteriühistu, et töotan laste ja teraapiakoeraga. „Lapsed

karjuvad ja koerad kakavad!“ oli resoluutne seisukoht korteriühistult. Mina töotan laste ja koeraga. Toksiline kombinatsioon, mis tuleb rendipinnalt eemal hoida. Hakkasin otsima päris oma kohta. 2024. aastal leidsin lõpuks õige suurusega koha Karjamaa asumis, millel oli ainult 6 trepiastet alla keldrisse. 2025. aastal püüan selle remontida kunstiteraapia keskuseks.

## **Ehitus – terapeudi õudusunenägu versus T.**

Olen keset planeerimist ja ehitust. Täiesti vales keskkonnas. Ma ei tea mitte midagi ei ventilatsioonist, elektrist, kanalisatsioonist, seina paksusest, radiaatorite suurustest ja muust ehitusel vajaminevast. Tunnen, et hinge matab, süda peksab, kõik sügeleb ja enesetunne on äraütlemata kehv. Ajukoor ja limbiline süsteem on välja lülitunud, vahe- ja piklikaju veel töötavad. Minu puhul tähendab see, et tugevaim funktsioon on – põgene. Kui rahale mõtlen, siis kaotan üldse hingamisvõime ja süda lakkab töötamast. Kohtan pooljuhulikult sel sügisel T-d. Siinkohal kasutan ainult tähte, sest ma ei tea, kas ta soovib, et temast kirjutatakse. Ta on esimene ehitusfirma juht, kes võtab mind tõsiselt. Kuulab ära, tuleb, vaatab ja ütleb, et saab küll.

LOOVTÖÖ UNISTUSEST:  
OMA STUDIO AASTAST 2023

Ega ma teda ei usu. Mõtlen, et ah, las räägib. T on rahulik ja räägib lühilauseetega. Isegi võhik saab aru. Aasta jooksul olen kohtunud mitme ehitusfirma esindajaga. Mõned on teinud isegi ülikalleid pakkumisi. Teised on jätnud pakkumise tegemata. Liiga väike objekt, et üldse tööd alustada. Kui koolis on tavaliseks rahaühikuks 5 eurot (nt muuseumikülalastused), siis ehitusmaailmas on selleks 20 000 eurot (mõtlen siinkohal loovterapeutide aastapalga suurusele koolis). Iga liigutus maksab just nii palju. Siis helistab T ja ütleb, et tema meestel üks objekt lõppes ja teine veel ei ole alanud. Seega on tal täpselt aega, et minu kunstiteraapia keskusega tegeleda. Küsib, kas saame täna või homme kokku, et anda võtmed. Olen segadusest – asjad ei käi nii kiiresti! Koolis on ajal teine mõõde. Täna on vaja ja aja psühhiaatrile saab poole aasta pärast või logopeedile aja aasta pärast või Rajaleidja ei võta üldse jutule. Veel parem näide – täna on lapsel vaja

kooli tulla, aga valmisolek tekib alles paari aasta pärast. Arengulisi protsesse jõuga tagant ei pressi. Küpsemiseks on aega vaja. Mind ei lastud üldse küpseda. Kohe oli vaja valmis olla. Paanika. Mehed tulevad, aga mina ei tea, kus peavad olema seinad.

### Triibuline põrand

Istun tunde keset põrandat ja ootan õiget tunnet, seda kerget hingamist, mis ütleks, et seinte õige koht on just siin. LOMi-rahvas teab, millest räägin. Tunnet ei tule. Põrand on teibiga triibuliseks tõmmatud, aga seinte asukohad ei ole ikka veel selged. Terve grupp mehi ootab minu õiget tunnet, et saaksin joonised ära kinnitada. Palun T-l otsustada, aga tema keeldub. Tark tegu. Olen elule tänulik, et ma ei pea maja ehitama. Majal on ju veel rohkem seinu. Panen kirja esimese omateraapia teema: otsuste vastuvõtmine. Mõtlen tänutundega



Veel üks unistus – KaKuKe – Kalajama Kunstiteraapia Keskus – ei realiseerunud, aasta 1997. Otsin oma kohta.



Karjamaa Kunstiteraapia Keskuse logo.  
Autor Aurelia Garcia.

Corale, kes teeb veebruaris omateraapia grupi LOM-rahvale. 20 tundi maalimist. Selge, tegelen oma otsustamisega siis, mitte praegu. Palun oma peret tulla keskusesse, et saaksin vaadata, kui palju inimesi mahub sinna ja tänna joonte vahele. Olen neile kannatlikkuse eest väga tänulik. Abikaasa käib mitu raksu. Ta ei ütle enam midagi, vaid lihtsalt tuleb kaasa ja aitab laseritega mõõta. Lõpuks saan joonise paika. Ei ole kindel, aga saadan ära. Salamisi loodan, et T saadab tagasi ja palub veel mul mõelda nii pool aastat. Seda ei juhtu. Pean ise vastutama oma seinte eest.

### Ehitus – päriselt või?

Ehitus käib. Päriselt. Ma ei usu seda ikka veel. Kõik kohad on masinaid ja materjale täis. Mina saan ehitusel silma peal hoida ainult öösel, kui omad lapsed magavad ja töö ei pea olema. Usaldan T-d. Nii on vist kõige parem. Loodan väga, et ehitajad panevad torud nii, et vesi jookseb ainult toru sees ja kui kraani lahti teen, siis ma ei saa elektrilööki. Loodan, et seinad ehitatakse nii, et need ümber ei

kuku ning ma ei pea hiljem kuid koristama. Panen kirja järgmise omateraapia teema: hirm ebakompetentsete ehitajate ees. Tean, kust see tuleb. Hoian hinge kinni ja palvetan. Soovin tulevikus teha oma põhitööd terapeutina, mitte tegeleda torude ja juhtmetega. Lähen esimesel nädalavahetusel objektile ja olen meeldivalt üllatunud. Ehitajad koristavad enda järgi. T ja kõik tema mehed saavad aupaiste oma pea ümber ja kerkivad meetri jagu maast õhku. Järgmine omateraapia teema: ma ei soovi kellegi järgi koristada. Veebruaris on omateraapia grupis palju tööd. Näen, et mehed on ära visanud kipsplaadi jäägid. Just need, mis mul Ristikus otsa said. Abikaasa pööratab silmi ja ütleb, et ma hakkam järele peale. Kirjutan T-le tagasihoidliku kirja palvega jätta alles kipsplaadi jäägid, sest mul on neid koolis vaja. Koolil on raha vähe ja kipsplaate ei osteta. Arvutan, kui palju on sel aastal vaja 50 lapsele – kokku 5 korda 5 meetrit. Huvitav, kui palju jääke tuleb? Mõtlen, et võibolla leian veel objekte, mida lastega kasutada. Loobun mõttest, kui näen oma abikaasa järjest suurema kiirusega pöörlevaid silmi ja jään ainult kipsplaatide juurde.

# LOOVTERAAPIA KUI T ~~DISSIDENTLUS~~ HARIDUSMAASTIKUL

## Loovteraapia kui dissidentlus haridusmaastikul

Kogu ehitusmõllu sees üritan hoida selget sihti, miks ma seda kõike teen. Miks ma null eelarvega püüan rajada kunstiteraapia keskust? Täiesti hullumeelne ettevõtmine! Samas teisiti ka enam ei saa. Kunagi tegi fotokunstnik Sandra Urvak portreenäituse oma sõnumiga naistest. Näituse nimi oli „Tissidendid“. Mõnes mõttes on loovterapeudid haridusmaastikul ka dissidendid. Kuna enamik meist on naised, siis võime olla ka tissidendid. Meesterapeudid saavad valida T ja D vahel. Koolis, eriti kohustuslikus põhikoolis, on raamid üsna jäigad. Loovteraapia pakub sõõmu värsket õhku õpilastele enesemääratluse teel liig verbaalses keskkonnas. Mõnes haridusasutuses on nii hästi, et loovteraapia on osa süsteemist, mis toetab mitmekülgset õpilaste arengut. Teises kohas nii hästi ei ole ja loovterapeudid püüavad oma tööd teha kõigest hoolimata. Vajadus sellise teenuse järgi on selgelt olemas. Soovin, et loodav keskus oleks koht, kus klient tunneks end hoituna ja turvaliselt. Koht, kus oleks ruumi olla iseenda ja oma mõtete-tunnetega ning leida tee lahendusteni. Soovin, et teraapiakoer Klaus saaks lõpuks väärilt töötada. Ta on töötanud koolis pea 8 aastat ja nüüd on aeg teha rahulikumat individuaaltööd. Lisaks loodan, et keskus pakub koostöövõimalusi

terapeutidele: oleks HaLto pesa, LOM keskus, loovteraapiate koolituskoht ja üldse mõnus koht loovteraapiatega tegelemiseks. Mitte vähetähtis on asjaolu, et sinna tuleb laoruum. Kas tõesti pääseb lõputust materjalide kastide tassimisest?

## Vahekokkuvõte

Tunnen, et ehitusprotsess on minu jaoks nagu ameerika mägedel sõitmine. Olen pidanud seda korduvalt ja korduvalt tegema oma lastega. Iga kord panen kohe alguses silmad kõvasti kinni ja ootan, et see kõik läbi saaks. Mõned naudid, mina mitte. Hea, et on olemas professionaalsed ehitajad. Ehitusprotsess õpetab mind terapeudina paremini mõistma oma ärevaid ja paanikas kliente, kellele ei meeldi uued situatsioonid. Ärevus on ikka väga füüsiline tunne, millest ilma kehatööta välja ei tule. Jalutan Klausiga tunde. Mõistan ka paremini koolis lootusetuid vanemaid, keda aitavad lühilau- sed, rahulikkus, kindlad tegevusjuhised ja lootus, et kunagi see kõik lõpeb. Loodan, et põhiasjad saavad paika ja nendeks jätkub raha ning LOM2 väljaõppekursuse saame teha veebruaris juba keskus. Ehitus veel käib. Seega ilusaid pilte mul ei ole. Kui järgmine ajakiri ilmub, siis saan teha järgmise osa Karjamaa Kunstiteraapia Keskuse loomisest. Jätkub...



Tühi ruum 2024. aasta sügisel

# VAIKUSE JA VASTUTUSE VAHEL

## TERAPEUDI KOLM ENESEHOIU PRAKTIKAT: IGAPÄEVAELU, TERAAPIA JA SUPERVISIOON

**Mari Lipp**  
*Loovterapeut, superviisor ja  
perekonstellöör*

Abistajatöös kõnnime iga päev kahe nähtamatu jõu vahel – vaikuse ja vastutuse. Terapeudi töös on palju vastutust: töö teiste inimeste tunnete ja lugudega ning töö iseendaga, et säiliks vastuvõtlikkus, kohalolu ja loovus. Meie peamiseks töövahendiks on meie enda närvisüsteem. Et olla kohal oma kehas, tunnetes ja mõtetes, on vaja vaikust. Selle loomine ei ole pelgalt valik, vaid vastutus.

Tahan töötava terapeudi ja superviisorina ning ka ise elus pidevalt tasakaalu ja elurõõmu otsiva inimesena natuke mõtiskleda professionaalses vormis püsimise olemuse ja võimaluste üle loovterapeudi töös. Kas piisab sellest, kui ma lihtsalt hästi elan, või tuleb käia ka ise teraapias? Või supervisioonis?

### **Igapäevane enesehoid**

Mulle meeldib, kuidas **Peaasi.ee** nimetab vaimse tervise vitamiinideks kõige igapäevasemaid enda eest hoolitsemise alustalasid: uni, toitumine, liiku-

mine, tunnete tundmine ja lähedased suhted. Kui need põhivajadused on täitmata, muutub ka empaatia ja kohalolu hapraks – nagu füüsilise keha, mis ei saa toidust piisavalt vitamiine. **Abraham Maslow vajaduste hierarhia** järgi saavad inimese kõrgemad vajadused, nagu kuuluvus ja eneseteostus (sh teiste inimeste aitamine), areneda alles siis, kui baasvajadused on hoitud. Kui terapeudi elu on pidevas unepuuduses või kontakt iseenda tunnetega on nõrk, siis on ka raske sisemist kohalolu kogeda ja seda teistele pakkuda.

Kunstiterapeut ja loovteraapia teoreetik **Lisa D. Hinz** on oma “**Life Enrichment Modelis**” (2018) kirjeldanud, et enesehoid ei tähenda üksnes baasvajaduste eest hoolitsemist, vaid teadlikku suhet oma kehalise, emotsionaalse ja tähendusliku olemisega. Tema sõnul vajab regulaarset tähelepanu nii keha, tunnete, mõtete kui ka loovuse tasand. Nende eest hoolitsemine ei peaks olema järjekordne kohustus ülesannete nimekirjas, vaid

TERAPEUDI TÖÖS ON  
PALJU VASTUTUST: TÖÖ  
TEISTE INIMESTE TUNNETE  
JA LUGUDEGA NING TÖÖ  
ISEENDAGA, ET SÄILIKS  
VASTUVÕTLIKKUS, KOHALOLU  
JA LOOVUS



**ENESEHOID EI OLE LUKSUS,  
VAID PINNAS, MILLEL TÖÖ JA  
EMPAATIA SAAVAD ÜLDSE  
KASVADA.**



elu- ja tööviis, mis aitab elu hoida loova ja voolavana. Enesehoid ei ole luksus, vaid pinnas, millel töö ja empaatia saavad üldse kasvada.

#### **Terapeudina ise teraapias käimine**

Milline siis on minu suhe iseendaga? Terapeudi töö põhineb kohalolul ja teadlikkusel. **Cathy A. Malchiodi** toob välja teoses **Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process** (2020), et loovterapeut vajab pidevat isiklikku kontakti oma sisemise loovuse ja tundemaailmaga, et töö jääks elusaks. Just seetõttu on ise teraapias käimine osa professionaalsest vastutusest – mitte ainult väljaõppe ajal, vaid kogu tööelu vältel.

Isegi kui hoolitsen igapäevaselt oma keha ja meele eest, võib aeg-ajalt tekkida tunne, et midagi on siiski tasakaalust väljas – tööga seotud pinget ei kao puhkusega, mõni teema klienditöös puudu-

tab liiga isiklikult või enda elus toimuv segab tööl keskendumast. Need on märgid, et on aeg lubada endal olla ise kliendina muutumise ja õppimise protsessis. Teraapias käimine ei viita nõrkusele, vaid küpsusele. See on viis võtta vastutus oma sisemiste mustrite ja reaktsioonide eest, mitte jätta neid märkamatuks tööruumi mõjuma. Nii nagu me ootame, et klient julgeks end avada, on aus, kui me ise teeme sama – vähemalt aeg-ajalt.

**“Self-exploration is a lifelong process. Enter therapy at many different stages of your life.”**

(Yalom, 2002, lk 41)

Meie enda kogemused, pinged, rollid või elumuutused mõjutavad seda, kuidas me klienti kuulame ja tajume. Regulaarne teraapiaprotsess aitab neid kihte märgata ja integreerida, et tööruum jääks selgemaks ja turvalisemaks.

#### **Supervisioon**

Kui teraapia toetab terapeudi isiklikku teadlikkust, siis supervisioon loob ruumi tööelu vaatlemiseks. **See on võimalus peatuda, et mõtestada oma professionaalset teekonda – nii edulugude kui ka kahtluste, piiride ja emotsionaalse koormuse osas.**

Regulaarne supervisioon on viis hoida oma tööelus selgust ja elusust. See ei ole ainult koht kriisiolukordade või keeruliste juhtumite arutamiseks, vaid pidev arenguruum, kus saab õppida ja kasvada. Teoses **The Soul of Supervision** kirjeldatakse supervisiooni kui „tarkuse aeda“ (*wisdom garden*) – elavat ruumi, kus kasv toimub läbi peegeldamise, uudishimu ja hoolimise. Seal saab uurida suhteid klientidega, meeskondlike dünaamikaid, töökoormust või olukordi, mis puudutavad liiga sügavalt. Just see aus ja turvaline peegeldusruum aitab ennetada läbipõlemist ja kasvatada professionaalset küpsust.

Supervisiooni väärtus on ka selles, et see aitab näha suuremat pilti – mõista, kuidas minu isiklikud mustrid või töötingimused mõjutavad töösuhet. Mõnikord on vaja, et keegi teine hoiaks korraks ruumi, et ma saaksin ise selgemini näha.

#### **Kokkuvõtteks**

Ehk siis... mulle tundub, et enesehoid ei ole terapeudi elu kõrvalteema, vaid selle tuum. Me töötame inimestega, aga samal ajal ka iseendaga – iga kohtumine puudutab mõlemat. Vastutuse kõrval on vaja vaikust, et kuulda, mis meis toimub. Mõnikord peitub see vaikus igapäevastes harjumustes, vahel supervisioonis oma töö peale vaatates ja vahel hoopis teraapiaprotsessi alustamises.

**Thomas Hübl** on öelnud, et **vaikus ei ole tegevusetus, vaid elav kohalolu, kus saab kuulata iseennast ilma kohe reageerimata. Kui me võtame iga päev hetke selleks kuulamiseks, hakkab tasapisi tekkima sisemine ruum. See ruum ei ole lihtsalt rahu, vaid elus ühendus – koht, kust saavad kasvada empaatia, kohalolu ja loovus** (Hübl, 2023).

Just seal, vaikuse ja vastutuse vahel, saab selgeks, et enesehoid ei ole terapeudi jaoks luksus, vaid kutsealane kohustus.



**Mari Lipp** on loovterapeut, superviisor ja perekonstellöör. Ta on 17 a töötanud täiskasvanud inimeste, perede, meeskondade ja spetsialistide vaimse tervise ja heaolu toetajana.

[www.lahenduskeskus.ee/mari](http://www.lahenduskeskus.ee/mari)  
[mari@lahenduskeskus.ee](mailto:mari@lahenduskeskus.ee)





Töövahendite riivli juures toimetades andis terapeut Irynale kohanemiseks aega.

„Maigi,“ tutvustas ta end, kui kliendi uudistav pilk viimaks tema omaga kohtus, ja viipas käega kunst-nahast klienditoolile laua taga. Iryna võttis ebalevalt istet.

Laual helendas suur valge paberileht. Sellele oli blokk-kirjas joonistatud tema nimi: I r y n a. Oma nime nägemine sellisel kujul puudutas teda miskipärast. Väga. Ootamatult selgelt tajus ta end selles ruumis turvaliselt – tundis uusi lõhnu, kuulis teistsugust muusikat ja nägi värve. Kabineti õhk tundus aknast paistva sooja hommikupäikese tõttu sillerdavana.

Jälgides Maigi rahulikku asjatamist ja mõeldes oma mõtteid, andis Iryna tänasele uuele tunde nime: „Rahu“. Ta ütles seda vaikselt aga kuuldavalt. Siis tabas ta end mõtlemast mitte just kaugesse minevikku jäänud asjast: „Huvitav, mis parfüümi terapeut kasutab?“, sest Maigiga koos liikus ruumis hõrk aroom. Muidugi ei kavatse nud ta terapeutilt selle kohta küsida, aga samas oleks tore teada saada, sest päris kodus oli Iryna peaaegu et parfüümisõitlane. Teismelisena käis ta tihti parfümeeria osakonnas uusi lõhnu enda peal proovimas ja hiljem, kui juba oma raha hakkas olema, sai sellest tema salajane hobi, sõltuvus ja omateraapia vahend. Parfüümiteraapia. Selle sõna mõtles ta endale ise välja. See ei ole tema jaoks sama, mis lõhnateraapia.

Tuttavatele asjadele mõeldes Iryna keha ja meeled rahunesid, ta nägu ei õhetanud enam ja äsjased nutulohukesed kulmude kohalt olid kadunud. Suunurkadesse tekkis isegi midagi naeratuse taolist, sest olevikku ilmus mälupilt päris kodust ja sealsest parfüümi kollektsioonist. Selles kogus, enne kui majja pomm lendas, oli tal üle 40 kauni pudelikese, pooled neist nišitooted. Pudelikeste jaoks meisterdas ta praegu sõdiv mees spetsiaalse klaasuksega seinariivli...

Iryna ohkas alistunult. Jah, see kõik o l i...

Laual o n talle aga ülesanne. Naine vaatas mõtlikult oma nime hariliku pliiatsiga joonistatud kontuure valgel paberil ja tõmbas siis suure karbi värvipliiatsitega endale vastu kõhtu, et sisu paremini näha. Seal pikutasid kutsuvalt uuemad ja juba jupistunud pliiatsid, värskelt teritatud terad kõigil ühele poole. „Nagu värvitriibud“, nautis Iryna vaatepilti käsipõsakil. Siis avastas, et tema kleidil

olid sarnaste triipudega värvilaigud. See tundus nii imelik kokkusattumus.

„Aga teate, ega ma pole täiskasvanuna ju joonistanud... Ma isegi ei usu, et see mind kuidagi aitaks...“ oli Iryna kimbatuses. „Uudishimust lihtsalt nõustusin selle teenusega, kuna konsultant väga soovitas,“ vabandas ta justkui moe pärast, endal aga vaimustunud pilk vahelduvalt pliiatsitel ja kleiditriipudel.

Iryna ülestunnistus lõbustas hästi lõhnavat Maigit: „Täpselt sama kuulen ma peaaegu kõigilt, kes siin esmakordselt on.“ Sõbraliku muigega nihutas ta hariliku pliiatsi, kustukummi, joonlaua ning vildikad kliendile lähemale: „Need on ka teie abilised täna.“

Iryna nimi oli joonistatud kolmemõõtmelisena. „Ees-, külg- ja pealtvaade,“ selgitas Maigi. „Ei olegi vaja midagi osata, lihtsalt näidake, mis värvi see nimi täna on. Värvige nagu tahate, eksida ei ole võimalik. Mis iganes tuleb, on õige. Kui minu joonistatu ei meeldi, võite muuta või hoopis kustutada ja uue luua.“

Iryna on Maigi selgituste ajal nii silmade kui sõrmedega juba pliiatsites, sorteerides neid värvide järgi gruppidesse.

„Kas teile sobib, kui läheme sina peale?“ küsib Maigi.

„Jah, muidugi,“ naeratas Iryna tänulikult ja tõstis pilgu korraks karbist välja. Talle meeldis Maigi rahulik ja veidi nagu aegluubis kulgemine. Ta ka rääkis aeglaselt ning vaevu tajutava aktsendiga. Iryna pani tähele, et vene keeles rääkides asetaski sõnarõhu „valesse“ kohta. Irynal oli endal ka väike aktsent, aga ta hahitas ja šusistas „valedes“ kohtades. Filoloogina ta lihtsalt märkas teatud asju ja teda rõõmustas, et ta neid asju jätkuvalt märkas.

Iryna asus ülesannet täitma. Tegelikult otsustas ta värvigamma ära juba Maigi jutu ajal. Karbist ladus ta lauale igasuguseid kollaseid ja siniseid toone, rivistades need hele-tumeduse järgi üles. Proovis abipaberil mõnda, et pehmemaid leida, aga kõik tundusid ühtmoodi kvaliteetsed ja hästi katvad. Iryna hakkas mõnuga peas küpsenud värvilahendus nähtavaks tegema: eestvaate värvis ta kollase-sinise triibuliseks, külgvaate kollastekirjaks ning pealtvaate sinistekirjaks.

Maigi ei küsinud, kommenteerinud ega liigutanud end, vaid jälgis Irynat veidi eemalt. Jalad kingadest vabastanud ja keskendunud oma siseilmas toimetades,

ümises ja õõtsus ta muusikaga kaasa. Tundus, et oli üldse unustanud, et keegi veel ruumis on.

Kui nimi värvitud, pani Maigi muusika kinni ja Iryna hakkas jutustama, jagades emotsionaalselt ja ilustamata kõike, mis viimastel kuudel nii head kui halba oli tema elus juhtunud. Rääkis kiiresti, hahitades ja šusistades, nuttes ja naerdes. Muu hulgas sai Maigi teada ka seda, miks värskete pagulasele tundus nii oluline oma nimega silmast silma kohtumine:

„Alates piiri ületamisest, sellest on kolm kuud, ei ole mind keegi ristitud eesnimega kutsunud. Olen kas „põgenik“, „abivajaja“, „immigrant“, „abivajav kodanik“, „toiduabi saaja Kravtšuk“, „kaltsukoti saaja Kravtšuk“, „kuradi pagulane“...“

Iryna hingas sügavalt sisse, ta ei taha praegu nutta ja ei nutagi, aga pisarad lihtsalt jooksid mööda põski alla. Siis tõstis oma nime laualt, et seda lähemalt vaadata.

„Aga mina olen Iryna. Mu isa pani selle nime ...“. Ta keeras pildi Maigi poole.

„Väga ilus värvilahendus!“ annab Maigi tagasisidet. Oli väga ilus, sest lisaks Iryna jaoks tähtsale sisule, olid pinnad hästi ühtlaselt värvitud. Eriti elavalt mõjusid erinevat tooni siniste ja kollaste sodipinnad.

„Kas su nimel mingi tähendus ka on? Oled uurinud?“

„Ma ei tea, et ukraina keeles oleks. Minu jaoks on aga tähenduslik see, et isa selle pani. Ma olen siiani tema „malja“, ehk mudilane,“ tulevad Iryna pisarad tagasi. „Siiamaani. Ma olen ju 45. Kui ma talle siit helistan, siis ütleb iga kord „pryvit, miy malja“ ehk siis „tere, mu mudilane“. Iryna tiris ninarätikukarbist peotäie paberit ja nuuskas põhjalikult. Samal ajal klõbistas Maigi arvutis:

„Kreeka keeles tähendab su nimi „rahu“...aga sellel nimel on veel ka „rahu jumalanna“ tähendus.“

Maigi oli ise üllatavast leiust nii liigutatud, et tõmbas oma näo arvuti ekraani taha. Et silmi pühkida, sest vaade läks ootamatult uduseks.

Iryna pisaratevool aga hoopis katkes oma nime tähendust kuuldes. Ta asetaski üllatunult oma värvitöö lauale tagasi, seda peopesadega silitades ja otsis Maigi silmi, mis kuvari tagant siis udustena välja ilmusid.

„Päriselt?“ küsisid särama hakanud pruunid silmad sõnatult.

„Päriselt!“ vastasid udused sinised tihedalt pilgutades.

Kabinetis oli väga vaikne.

„I r y n a ...“ pomises Iryna veidikese aja pärast, justkui tutvustaks end kellelegi või vestleks kaua kadunud olnud, kuid just taasleitnud kaaslasega. Vaevukuuldavalt pobises ta oma emakeeles mitu korda: „Mina olen Iryna“.

„Kas sooviksid pildi kaasa võtta?“ küsis oma silmad selgeks saanud Maigi, sest kohtumise aeg hakkas läbi saama ja oli vaja veel edasised kokkulepped teha.

„Jah. Kindlasti.“

Maigi keeras ta töö rulli ning kinnitas teibiga.

„Tahtsin veel küsida,“ tuli Irynal seda jälgides veel üks asi meelde. „Et kui keegi ütleb sulle „sibul“, siis mida ta mõtleb selle all?“

„Sibul... Mulle ei saa nii öelda, sest ma ei ole venelane. Mõni kasutab seda sõna venelaste kohta. Ma arvan, et mõte on umbes sama kui „tбла“ või kui mustanahalisele „neeger“ või eestlasele „mats“ öeldakse. Miks sa seda küsid?“

„Aa. Mulle hommikul öeldi. Aga mina olen ju ukrainlane, mulle ka ei saa „sibul“ öelda,“ muigas ta. „Meie kohta öeldaks selles kontekstis hoopis „haholl“, kurjemalt ka „pandeeralane“. Huvitav, kui oleksin itaalia keeles küsinud, kas siis oleks mulle „makaron“ öeldud,“ puhkes Iryna rõõmsalt lagistades naerma. Tema naer nakatas ka Maigit: „Või siis „spagett“ paksule mehele.“ Mõlemad turtsusid lõbustatult.

„Tead,“ ütles Iryna enesekindlat, sättides omanimelist paberirulli ettevaatlikult mahukasse käekotti. „Ma mõtlesin sellele juba varem ka, aga nüüd olen otsustanud. Sõidan kodumaale tagasi.“

Maigit see avaldus ei üllatanud, aga ta ei osanud ka muudmoodi tunnustada, kui puudutas käega korraks Iryna õlga. Selle peale kahmas Iryna Maigi oma embusesse: „Aitäh sulle tänase eest!“ ja juba ukse vahel, ühe jalaga koridoris olles, liskas veendunult: „Suve lõpuks oleme läinud, siis ei pea lapsed siin kooli minema. Mu vanemate kodu on rindest veel kaugel ja kodus võin ma olla see Iryna, kes olen. Kasvõi pandeeralane.“

# RAAMATUSOOVITUSED

Loovterapeut Epp Sussen soovib:  
“**Kehakeemia: kuus elumuutvat ainet**”

David JP Phillips  
2024, Kirjastus Pegasus



Kuula Davi JP Philipsit ennast siit:  
<https://youtu.be/VzzQu7yGgQg>

Selle raamatu kohta julgen öelda, et ma ei lugenud seda, vaid lihtsalt ahmisin endasse nii kiiresti kui vähegi sain. Olen nõus tagakaane tutvustusega, et **tegemist on lihtsa ning ladusa raamatuga, mis sisaldab ka päriselt teostatavaid praktilisi nõuandeid**. Liigagi tihti kuulen klientide jutus, et on soov muutuseks, justkui tehakse ka praktiliselt midagi muutuse ellu viimiseks, aga tulemust ikkagi ei tule. Kindlasti ei lahenda see raamat kõiki muresid kuid võib-olla annab mõnele kliendile juurde veel puudu oleva tööriista. Noorematele klientidele, keda lugemine sel viisil ei köida, saan ise raamatus toodud näiteid ümber jutustada ning mõne kliendi ka autori TEDx- loenguteni juhatada.

Raamatu ametlik tutvustus on järgmine: *“Kas sina juhivad hormoone või juhivad hormoonid sind? „Kehakeemia: kuus elumuutvat ainet“ on lihtne ja ladus raamat sellest, kuidas sa saad mõjutada kuut hormooni enda kehas. Autor annab nutikaid retsepte, kuidas hormoonidest kokku segada inglükokteile, mille tiivul tõuseb su elukvaliteet uutesse kõrgustesse. Vahel piisab kehakeemia muutmiseks vaid tükist tumedast šokolaadist või naeratusest. Teinekord tuleb näha rohkem vaeva ja muuta mõttemustreid. Ühtlasi õpid märkama ohuolukordi, kus võid iseennast saboteerida. Mida see näitab, kui isutab kommide ja krõpsude järele või sotsiaalmeedias surfamine haukab lõviosa sinu ajast? Nii rüüpad tahtmatult kuradikokteili, vaeveldes stressi küüsis. Kui õpid juhtima oma kehakeemiat, oled teel õnnelikuma eluni! David JP Phillips on Rootsist pärit rahvusvaheline õppejõud, koolitaja ja kolme lapse isa.”*

„Kunstiteraapia – sissejuhatusest praktikani“ on sügav ja inspireeriv teos, mis **avab lugejale ukse loovuse ja eneseväljenduse tervendavasse maailma**. Autorid Helen Tartes-Babkina ja Victoria Scotti toovad selgelt ja inimlikult esile, kuidas kunsti kaudu on võimalik toetada nii laste, noorte kui ka täiskasvanute emotsionaalset arengut, eneseteadlikkust ja sisemist tasakaalu.

Raamat on väärtuslik abivahend kõigile, kes tegelevad inimeste arengu ja heaolu toetamisega – olgu selleks lapsevanemad, õpetajad, eripedagoogid, psühholoogid või terapeudid. **See annab praktilisi juhiseid ja näiteid, kuidas kasutada kunsti kui turvalist väljenduskanalit tunnete mõistmiseks ja sisemiste pingete leevendamiseks.**

Eriliseks teeb teose see, et raamat ei nõua lugejalt kunstialaseid eelteadmisi – oluline on valmisolek katsetada, kuulata ja märgata. Autorid rõhutavad, et loovus peitub igas inimeses ning selle kaudu on võimalik jõuda lähemale nii endale kui ka teistele.

Soovitan „Kunstiteraapia – sissejuhatusest praktikani“ kõigile, kes otsivad uusi viise lapse või kliendi toetamiseks ning soovivad mõista paremini loovuse ja tundeelu seoseid. Raamat on soe, inspireeriv ja praktiline teejuht sisemise maailma avastamisel.

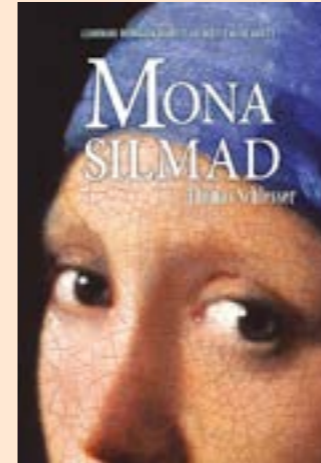
Loovterapeut Nadezda Olaru soovib:  
„**Kunstiteraapia – sissejuhatusest praktikani**“

Helen Tartes-Babkina,  
Victoria Scott  
2023, Stefart Books



Loovterapeut Marge Kaljumäe soovib:

“**Mona Silmad**”  
Thomas Schlessler  
2025, Koolibri



Olen seda mõnele täiskasvanud kliendile soovitanud kui **huvitavat ja kergesti loetavat sisevaadet kunsti võimsasse mõjusse inimeste ja ajaloo üle**. Raamat õpetab vaatama kunstiloomingut hoopis uuel moel, sügava sisseelamisega ja samuti on lihtsalt suurepärane kunsti-ajaloo diskursus, mis arusaadav ka noorematele lugejatele. Minu jaoks andis raamatu lugemine võimaluse tõusta kõrgemale argipäevast, saada osa suurematest mõtetest ja mõjus lihtsalt nii rikastavalt.

Raamatu ametlik tutvustus on järgmine: *“10-aastane Mona kaotab üheks tunniks nägemise ning arstid kardavad, et ta võib peagi pimedaks jääda. Tüdruku kunstihuviline vanaisa proovib probleemile omamoodi läheneda: ta hakkab koos lapselapsega salaja Pariisi suuremates muuseumides käima. Botticelli, Michelangelo, Vermeeri, Goya, Courbet, Claudeli, Kahlo, Basquiat' ja teiste meistrite looming viib Mona sammhaaval lähemale kunsti – ja seeläbi iseenda mõistmisele.”*

Raamat sisaldab 52 kunstiteose reproduktsiooni.

Visuaalkunstiterapeut Kristiina Aljas soovib:

“**Sinu sisemine laps**”  
Stefanie Stahl  
2021, Helios



See raamat on hea kaaslane inimesele, kes on valmis pimedatel talveõhtudel oma sisemusse süvitsi vaatama. **Raamat annab ülevaate meie varjukülgedest ja nende mõjust igapäevaelule**. Kirjeldatakse kuidas meie vari mõjutab meie suhteid nii kodus kui ka tööl – lähedaste, kolleegide kui ka võõrastega. Lisaks on raamatus põhjalik kirjeldus universaalsetest kaitsemehhanismidest, nende tekkepõhjustest ning miks me neid kaitsekäitumisi inimestena vajame ja kasutame. Raamatust leiab ka rohkelt praktilisi harjutusi. Seega on võimalus seda raamatut kogeda ja endast aktiivselt läbi lasta.

Raamatu ametlik tutvustus on järgmine: *“Sisemiseks lapseks võib nimetada kogumit sinu headest ja halbadest lapsepõlve kogemustest. Enamikku neist sa teadlikult ei mäleta, alateadvusse on need aga kinnistunud. Need on nii hirmud, mured ja puudused, mida oled lapsena kogunud, kui ka kõik positiivsed lapsepõlve mõjud. Päikeselaps ja varjulaps kuuluvad sinu alateadvust valitseva sisemise lapse juurde, kirjeldades eri teadvusseisundeid. Varjulaps hõlmab sinu negatiivseid sisendusi ja neist tulenevaid koormavaid tundeid, nagu kurbus, hirm, abitus või raev. Päikeselaps vastutab sinu positiivsete mõjutuste ja heade tunnete eest. Ta on rõõmus, spontaanne, seiklusjanuline, uudishimulik, ennas-tunustav, vitaalne.”*

*Kui su varjulaps ja päikeselaps leiavad sinus armastava kodu, suudad sa end teistele inimestele mõistetavamalt ja heatahtlikumalt avada. Oma isiksuse struktuuri tundes saad nendega tööd teha ja lahendada niimoodi palju probleeme, mis varem tundusid lahendamatud. Kuidas, sellest saab lugeda käesolevast raamatust.”*