



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 eduvõtmeiks!

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 aktsendid 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 lisasamm 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
- Pintslid, veetopsid, papptaldrikud värvipalettideks
- Õlipastellid, kriitpastellid, rasvakriidid
- Värvipliatsid
- Vildikad, markerid
- Tindipliatsid
- Harilikud pliatsid, süsi
- Plastiliin ja savi
- Ajakirjad ja kollažipildid
- Paelad, nõöbid, pärlid ja kangajupid
- Pulgaliim ja liimpüstolid
- Looduslikud vahendid
- Metafoorkaardid



LOOVUS STUUDIO

Koduleht: 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 kehapilte ja kasutada bilateraalse joonistamise tehnikaid.

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

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

Fotod: Kelli Sevilla Kook