

## Konverents „Loovteraapia rajad vaimse tervise võrgustikus“

### ETTEKANNETE TEESID

#### **„Lastemaja mudel ja selle rakendamine Eestis seksuaalselt väärkoheldud laste juhtumite korraldamisel. Traumatöö laste ja noortega kunstiteraapias“.**

**Ettekandjad:** *Anna Frank-Viron, Helen Tartes-Babkina*

**Eesmärk:** Anda ülevaade, kuidas on võimalik seksuaalselt väärkoheldud last ära tunda, ära kuulata ja toetada ning kuidas toimub lapse/nooruki traumatöö kunstiteraapias.

**Sisu lühikirjeldus:** Üha enam on hakatud meedia vahendusel käsitlema teemasid, mis puudutavad laste väärkohtlemist (sh. seksuaalset). Tegelikuses väiksema või suurema trauma üle elanud lapsi on lugematu arv ning heal juhul osa neist jõuab täiskasvanud inimeseni, kes võiks ja saaks sekkuda ning last aidata ja toetada. On olukordi, kus märgatakse abivajajat aga ei reageerita - kuna ei osata. Mida on õige teha kokku puutudes seksuaalse väärkohtlemise kahtlusega lapsega, kuidas toimub lapse teraapiasse suunamine ning mis toimub teraapiaseinte vahel.

#### **Ettekandjate biod:**

*Anna Frank-Viron:* Sotsiaalkindlustusameti lastekaitse osakonna lastemaja-teenuse projektijuht. Anna Frank-Viron on töötanud laste, noorte ja peredega pea kümme aastat, puutudes kokku erinevate probleemide ja riskikäitumistega ning nendele lahenduste otsimisega. Lastemaja-teenuse raames teostab Anna laste ärakuulamisi ning nõustab last ja tema lähedasi. Samuti tegeleb Anna aktiivselt lapsevanemate ja spetsialistide koolitamisega ning nõustamisega ennetustöö raames erinevatel laste kasvatamisega seotud tundlikel teemadel.

*Helen Tartes-Babkina:* MSc terviseteadus (kunstiteraapiad), MSc (psühholoogia), psühhoanalüütilise psühhoteraapia õigusega. Helen Tartes-Babkina on alates 2001. aastast pühendunud laste ja noorukite probleemide lahendamisele, kunstiteraapia tehnikaid ja meetodeid kasutades. Ta omab erapraksist, on aastaid töötanud rehabilitatsiooni- ja taastusravimeeskonnas ning teeb koostööd Ohvriabi ja lastekaitse spetsialistidega. Helen on Eesti Loovteraapiate Ühingu liige ning 2011-2017 aastani ühingu esinaine. 2010. aastal ilmus Helen Tartes-Babkina raamat: “Kunst abiks lapse ja noore mõistmisel. Kunstiteraapia põhimõtted abiks lapsevanemale ja lastega töötavale spetsialistile”

#### **„Looteraapia rakendamine psühhiaatriliste patsientidega“ .**

**Ettekandjad:** *Kaia Tänna, Katrin Heinloo, Kaia Laurik, Malle Luik*

**Eesmärk:** Tutvustada kunsti- ja muusikateraapia funktsiooni ja rakendusvõimalusi psühhiaatriliste patsientidega ettekandjate praktikate põhjal.

**Sisu lühikirjeldus:** Kunstide kasutamisel ja mitteverbaalsetel psühhoteraapiatel on psühhiaatrias pikk ajalugu alternatiivse ravivahendina, kui traditsiooniline verbaalne teraapia ja farmakoteraapia ei ole andnud tulemusi (Körling, 2000). Ka Eesti psühhiaatriaiglates on kunstimeetodid patsientide ravi ja rehabilitatsiooni toetajana kasutusel olnud juba aastaid. Vastavalt võimalustele on osakondade või päevakeskuste juurde loodud kunstikeskusi ning loovterapeudi ametikohti. Sõltuvalt patsiendi seisundist ning teraapia eesmärkidest rakendatakse erinevaid kunstiteraapia sekkumise tasandeid. Katrin Heinloo ettekanne tugineb kunstiteraapia sekkumistasanditele psühhiaatriakliiniku patsientide tööde näitel.

Kontakti loomine on toimiva (teraapia)suhte aluseks. Ei ole vahet, kas tegemist on terapeudi-kliendi või ema-lapse suhtega, kõik algab häälestumisest ja ühise keele leidmisest. Kaia Laurik räägib ettekandes eelkõige oma kogemustest muusikaterapeudina Psühhiaatrikliiniku üldpsühhiaatria ja meeleoluhäirete osakonna patsientidega ning tutvustab võimalusi, kuidas muusika saab olla ühendavaks lüliks kahe või enama osapoole vahel, milliseid võtteid saab kasutada, et ka kõige vaiksem sosin leiaks tee kuulajani.

Malle Luik puudutab ettekandes lühidalt ajaloolise ja kaasaegse vangla funktsiooni ning muusika osa selles, annab ülevaate kaasaegse muusikateraapia eesmärkidest ja rakendusvõimalustest maailma vanglate psühhiaatrias. Ettekandja toob välja olulised momendid pikaajalisest omakogemusest muusikateraapia meetodite ja tehnikate kasutamisel töös Tartu Vangla psühhiaatriliste patsientidega.

### **Ettekandjate biod:**

*Kaia Täna:*

*Katrin Heinloo:* MSc terviseteadus (kunstiteraapiad), MSc kunstiõpetus. Töötab alates 2010. aastast SA PERH Psühhiaatrikliinikus esmaste psühhoside osakonnas kunstiterapeudina, alates 2012. aastast Tallinna Ülikooli Kunstiteraapiate osakonna lepingulise õppejõuna. Kunstiteraapia ja psühhonaalüütilise psühhoteraapia seansse viib ta läbi ka erapraksise klientidega. Organisatsioonides viib läbi erinevaid loovtegevusi sisaldavaid koolitusi ja töötubasid. Katrin on töötanud lisaks erinevatele psüühikahäiretele (bipolaarne häire, piirialane isiksushäire, psühhos, skisofreenia, depressioon, ärevushäire) pervasiivse arenguhäirega (Asperger) patsientidega ning teinud ka enesearengu-, leina- ja traumatööd.

Oma töös kasutab Katrin sõltuvalt kliendist lahenduskeskset või psühhonaalüütilist lähenemist (omab psühhonaalüütilise psühhoteraapia läbiviimise õigust).

*Kaia Laurik:* MSc - terviseteadus (kunstiteraapiad). Töötab neljandat aastat PERH Psühhiaatrikliinikus erinevate psüühikahäiretega täiskasvanutega, eakate ja noortega. Vibroakustilise teraapia praktikuna on töötanud aastaid lastega. Kaia armastab laulda ja improviseerida ning on muusikalise ruumi loojana tegev Eesti Luguteatris. Käesoleva aasta kevadest on Kaia Eesti Muusikateraapia Ühingu juhatuse esimees.

*Malle Luik:* PhD muusikateraapias (Hamburgi Muusika- ja Teatriülikool), omistatud loovterapeut-muusikaterapeudi kutse, lõpetanud H. Elleri nim. Tartu Muusikakooli ja Tallinna Konservatooriumi muusika- ja kaveriõpetajana, Tartu Ülikooli psühholoogina. Malle on saanud pikaajalise töökogemuse psühholoogi- ja kliinilise psühholoogina Tartu Vanglast. Praegu õpetab TLÜ kunstiteraapiate üksuses muusikateraapia suuna magistrikursust ning praktiseerib muusikaterapeut- psühholoogina ProVida Kliinikus OÜ psüühika- ja sõltuvushäiretega ning neuroloogiliste patsientidega. Omab neuroloogilise muusikaterapeudi kvalifikatsiooni (NMT). Esindab Eesti Muusikateraapia Ühingut Euroopa Muusikateraapia Konföderatsioonis. Peatselt lõpetab TLÜ loovsupervisiooni ja -coachingu pikaajalise koolituse.

## **„Depressioon ja suitsidaalsus: mitmekülgsed vaated fenomeni seletamiseks ja ravi toetamiseks“.**

**Ettekandjad:** *Airi Värnik, Aleksander Pulver, Anu Aonurm-Helm, Katrin Tibar*

I

**„Kuidas kujutada suitsiidi?“** *Airi Värnik*

**Eesmärk:** Suitsiidi fenomeni kajastamine kolme erineva visuaali abil.

**Sisu lühikirjeldus.** Vaatluse all on suitsiidiprotsess ja selle mõjutegurid, suitsiid kui ajaloosündmuste baromeeter (suitsiidigraafiku sidumine ajaloosündmustega) ja *post factum* (Jüri Arraku maali 'Pillipuhaja' suitsidoloogiline interpretatsioon).

## II

### **„Isiksuse dispositsioonidest, seotuse stiilidest ja kognitsioonidest depressiivse reaalsuseni“.** *Aleksander Pulver*

**Eesmärk:** Analüüsida isiksuse püsiomaduste, seotuse stiilide ja kognitsioonide rolli depressiooni kujunemises.

**Sisu lühikirjeldus:** Depressiooni tekkimise seletamiseks on psühholoogias pakutud erinevaid kontseptsioone: isiksuse kõrge neurootilisuse ja madala ekstravertsuse dispositsioonid, mureliku või ja tõrjuva seotuse stiilidega lähisuhete mustrid, düsfunktsionaalsed hoiakud ja kognitsioonid. Depressiooni kui kohanemishäire kujunemist on mõistlik seletada erinevate tegurite koosmõjuna. On võimalik demonstreerida, et nii depressiooni kui ka kurvameelsusele kalduvuses eksisteerib vastavus isiksuse dispositsioonide, suhete mustri ning düsfunktsionaalsete kognitsioonide poolt konstrueeritud depressiivse reaalsuse vahel.

## III

### **„Depressioon kui aju plastilisuse häire: miks see tekib ja mida teevad antidepressandid?“** *Anu Aonurm-Helm*

**Eesmärk:** Aju plastilisuse ehk aju adaptatsioonivõime, kui ühe võimaliku depressiooni tekkemehhanismi teooria tutvustamine.

**Sisu lühikirjeldus:** Depressioon on raske ja sageli alaravitud haigus. Depressiooni tekkemehhanismide kohta on ajalooliselt olnud mitmeid teooriaid, kuid ükski neist iseseisvalt ei seleta depressiooni tekkemehhanisme. Viimastel aastatel pööratakse tähelepanu aju plastilisusele ehk aju adaptatsioonivõimele, kui ühele võimalikule depressiooni tekkemehhanismi teooriale. Ettekandes tutvustakse teadustöö tulemusi, kus uuriti aju plastilisuse häireid geenimutatsiooniga hiirtel, kellel oli välja lülitatud geen, mis kontrollib aju plastilisust. Samuti selgub, kas rasedusaegne stress võib kuidagi mõjutada järglasi ja muuta neid tulevikus depressiivsemaks? Uuringu tulemused näitasid, et tõepoolest on aju plastilisuse häirumine seotud depressiivse fenotüübiga, mis on kõrvaldatav antidepressantraviga.

## IV

### **„Kunstiteraapia abil enese-kaastunde arendamise võimalused suitsidaalsuse vähendamiseks“.** *Katrin Tibar*

**Eesmärk:** Anda ülevaade enese-kaastunde arendamise võimalustest suitsidaalsuse vähendamiseks ning tutvustada suitsidaalse käitumisega täiskasvanute sihtrühmas tehtud kunstiteraapia-põhist uuringut, s.h. tutvustatakse kolm aastat peale sekkumist toimunud järelintervjuu tulemusi.

**Sisu lühikirjeldus:** Ettekandes tutvustakse enese-kaastunde kontseptsiooni ja selle arendamise võimalusi kunstiteraapia abil. Enesekaastunne on vastukaaluks suitsidaalsuse tuuma puudutavale enese-agressiivsele sättumusele. Teema näitlikustatakse juhtumi-analüüsi põhjal. Tutvustatakse suitsidaalsete täiskasvanute sihtrühmas läbiviidud uuringu tulemusi ja kolm aastat peale uuringut osalejate poolt nimetatud peamisi terapeutilisi mõjusid.

### **Ettekandjate biod:**

*Airi Värnik:* Peale Tartu Ülikooli Arstiteaduskonna lõpetamist on töötanud Jämejala, Tartu ja Tallinna Psühhiaatria haiglates kliinilise psühhiaatrina; doktorikraadid meditsiiniteadustes Leningradi Behterevi-nimelisest Psühhoneuroloogia Instituudist ja Stokholmi Karolinska

Instituudist. Teadustöö ja töö õppejõuna on toimunud Eesti-Rootsi vaimse tervise ja suitsidoloogia instituudi (asutaja ja juhataja 1993.a-st), Karolinska instituudi, Tartu Ülikooli, Tallinna Ülikooli ja rahvusvaheliste konsortsiumide kaudu. Airi teadustöö teema on peamiselt suitsidoloogia ja rahvatervise vaimne tervis, mis on laienenud salutogeneesile.

*Aleksander Pulver:* On lõpetanud Tartu Ülikooli psühholoogia eriala 1980 aastal, PhD (psühholoogias) aastast 1995. Aastatel 1980-2000 töötas teaduri ja õppejõuna Tartu Ülikoolis psühholoogia osakonnas, 2001 aastast kuni käesoleva töötab Tallinna Ülikoolis õppejõuna. On töötanud ülikoolides erinevatel administratiivsel ametikohtadel nagu osakonnajuhataja ja dekaan. On publitseerinud teadustöid nägemistaju, psühhomeetria, isiksusepsühholoogia ja stressiga toimetuleku valdkondades. Lisaks muudele tegevustele on tegutsenud psühhoterapeudi ning koolitajana ja erialaekspertina meedias ning erinevates komisjonides.

*Anu Aonurm-Helm:* PhD (farmakoloogia), Tartu Ülikooli Arstiteaduskond (farmaatsia eriala). Anu peamiseks teadustöö uurimissuunaks on olnud neuronaalse adhesioonimolekuli (NCAM) rolli uurimine depressioonisarnases käitumises, rakusisestes ülekanalites ja antidepressantide võimes muuta NCAM taset ja selle vahendatud signaaliülekanne.

*Katrin Tibar:* MSc (*cum laude*, kunstiteraapiad), Tallinna Ülikool psühholoogia ja sotsiaalpedagoogika eriala. Magistritöö raames alustas ta kunstiteraapial põhineva meetodi väljatöötamist enesekaastunde suurendamiseks ja suitsidaalse käitumise vähendamiseks ning on pälvinud oma töö eest mitu auhinda. Meetodi edasiarendamist jätkab Katrin Tallinna Ülikooli Loodus- ja terviseteaduste instituudi doktorantuuri õppes. Katrin rakendab oma kunstiteraapia alaseid oskusi Nõmme Tervisekliinikus. Lisaks tegutseb ka kommunikatsiooni valdkonnas konsultandina.

## **"Sõltuvushäirega kaasuvad psüühikahäired ning tantsu- ja liikumisteraapia võimalused töös kaksikdiagnoosiga patsientidega"**

**Ettekandjad:** *Ants Kask ja Dina Smoljakova*

**Eesmärk:** Tutvustada sõltuvushäire olemust ja sellega sagedamini kaasnevaid psüühikahäireid. Tuua välja kuivõrd oluline on raviprotsessis kasutada sekkumisi, mis mõjutavad mõlemat häiret.

**Sisu lühikirjeldus:** Kuigi sõltuvushäire on iseseisev psühhiaatiline diagnoos, kaasnevad sellega sageli mitmesugused teised psüühilised kaebused. Kui kaasuvad psüühikahäired on avaldunud sel määral, et on täidetud ka teise iseseisva häire kriteeriumid diagnoositakse ka need. Olukorda, kus patsiendil esineb nii psüühika- kui sõltuvushäire tähistatakse terminiga kaksikdiagnoos. Psüühikahäire võib olla nii sõltuvushäire tüsistus (sekundaarne ärevus- ja meeoleluhäire) kui selle teket soodustanud tegur (nt. aktiivsus- ja tähelepanuhäire). Teatud juhtudel peab parema ravitulemuse saamiseks kaksikdiagnoosi korral olema nende ravi samaaegne ja lisaks farmakoloogilistele võimalustele on mõistlik kasutada teisi ravivõimalusi, sh. loovteraapiat. Ettekande teises osas tutvustatakse tantsu- ja liikumisteraapia praktikat Psühhiaatrikliiniku VI osakonnas ning samal teemal läbi viidud magistritöö sekkumist ja tulemusi juhtumite näitel.

**Võimalikud väljundid loovteraapiasse:** Loovteraapia integreerimine kaksikdiagnoosiga patsientide raviprotsessi. Dina Smoljakova jagab oma töökogemusi PERH-i Psühhiaatrikliinikus, VI osakonnas ja tutvustab oma magistritöö "TLT võimalused kaksikdiagnoosiga patsientide raviprotsessi toetamiseks" tulemusi.

**Ettekandjate biod:**

*Dina Smoljakova:* MSc (kunstiteraapiad, tantsu- ja liikumisteraapia suund) ja sotsiaaltöötaja. Diana on töötanud sotsiaaltöö valdkonnas üle 10 aastat, neist viimased 5 aastat PERH-i Psühhiaatrikliinikus, VI osakonnas. Praegusel töötab ta Nõustamiskeskuses Papaver, keskendudes peamiselt lastele ja nende peredele, ühendades sotsiaaltöötaja ja loovterapeudi ameteid. Vabal ajal tegeleb ta Capoeiraga (Brasiilia võitluskunst), mida õpetab ka lastele.

*Ants Kask:* psühhiaater, töötab PERH-i Psühhiaatrikliinikus, VI osakonnas, mis on kaksikdiagnoosiga patsientide päevaravi osakond.

**Tervis: " Mis on mulle loovusest kasu?"**

**Ettekandjad:** Eda Heinla, Rave Puhm

**Eesmärk:** Anda ülevaade uurimustest, mis tõendavad eriala- ja argiloovuse positiivset osa meie igapäevases toimetulekus ja terve püsimises.

**Sisu lühikirjeldus:** Loovuse ja loova enesetõhususe mõiste. Lähtume ettekandes sellest, et eriala- ja argiloovuse tunnustamine parandab inimeste heaolu tunnet, tõstab mõtlemise - , käitumise paindlikkust ja seeläbi hoiab tervist. Käsitleme antud teema kontekstis järgnevalt loovteraapia rolli: loovuse avaldumise toetamine teraapias tõstab inimeste vastupidavust, toimetulekut ja aitab kaasa tervenemisele.

**Ettekandjate biod:**

*Eda Heinla:* PhD (sotsioloogia), MSc (kasvatusteadused). Töötab TLÜ kunstiteraapiate üksuses loovusõpetuse dotsendina ja Tallinna Perekeskus, psühholoogina. MTÜ LoovHA juhatuse liikmena toetab õpilaste ja õpetajate loovuse avaldumist üldhariduses. Eesti Loovteraapiate Ühingu liige.

*Rave Puhm:* MSc (kunstiteraapiad). Töötab AS Põhja-Eesti Taastusravikeskuses loovterapeudina, vabakutseline kunstnik, Tagametsa Loovusmaja perenaine, EKerL juhatuse liige.