Eestis saab loovteraapiat õppida Tallinna Ülikoolis, kus saab spetsialiseeruda visuaalkunstiteraapiale või tantsu- ja liikumisteraapiale. Õpingute lõpetamisel omandatakse tervisteaduste magistrikraad (MSc), mis võimaldab hiljem taotleda lisaks loovterapeudi kutset.

Muusikateraapiat saab õppida Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia alg- ja põhikursustel. Koolitus täidab hariduslikud nõuded, mis on tarvilikud muusikaterapeudi kutse taotlemiseks.





Leia spetsialist

EESTI LOOVTERAAPIATE ÜHING

Eesti Muusikateraapia Ühing

Loov-teraapiad

Kunsti kasutamine eneseväljenduseks, avastamiseks ja paranemiseks



Mis on loovteraapiad?

Loovteraapia on tõenduspõhine psühhoteraapia sekkumine, kus lisaks vestlusele kasutatakse erinevaid eesmärgistatud loova eneseväljenduse võimalusi, et paremini mõista oma mõtteid, tundeid ja käitumismustreid.

Loov eneseväljendus ei eelda sõnu. See aitab jõuda kogemusteni, mida ainult verbaalse teraapia kaudu on vahel raske teadvustada ja läbi töötada. Olulisel kohal on iseendaga kontakti saamine ja enese väljendamine läbi kunstitöö, selle mõtestamine ning oma tunnete ja mõtete jagamine terapeudiga.

Loovteraapia aitab:

- taastuda
- paremini mõista iseennast
- töödelda keerulisi elusündmusi
- tulla toime stressi ja kriisidega
- leida uusi lahendusi ja sisemist tasakaalu

Kellele ja kuidas?

- Individuaal-, pere- ja grupiteraapia
- Väikelastest eakateni
- Kasutatakse nii haridus-, sotsiaal- ja meditsiinivaldkonnas
- Turvaline ja hinnanguvaba keskkond
- Kvalifitseeritud loovterapeudid
- Materjalid ja vahendid on kohapeal olemas

Loovteraapia suundasid on neli: visuaalkunstiteraapia, muusikateraapia, tantsu- ja liikumisteraapia ning draamateraapia.

Kõigi loovteraapia suundade eesmärk on toetada inimese vaimset tervist, enesemõistmist ja toimetulekut. Erinevus seisneb eelkõige selles, millist väljendus-vahendit teraapias kasutatakse.



Visuaalkunsti-teraapia

Piltide, värvide, vormide ja erinevate kunstimaterjalide kaudu saab väljendada ja mõtestada oma mõtteid, tundeid ning kogemusi. Nii saavad need konkreetse kuju, mida on võimalik distantsilt vaadelda. Eelnev kunstioskus ei ole vajalik.



Tantsu- ja liikumisteraapia

Liikumise, kehatunnetuse ja tantsu kaudu saab märgata, uurida ja väljendada oma mõtteid, tundeid, kogemusi ja suhteid. Eelnev tantsukogemus ei ole vajalik.



Muusikateraapia

Muusika kuulamise, musitseerimise, laulmise ja improvisatsiooni kaudu saab avastada ja väljendada oma sisemaailma ning leida uusi viise iseenda kogemiseks. Eelnev muusikaline ettevalmistus ei ole vajalik.



Draamateraapia

Rollide, lugude, kujutlusvõime ja erinevate draamameetodite kaudu saad turvaliselt uurida iseennast, oma suhteid ja elus ettetulevaid olukordi. Eelnev näitlemiskogemus ei ole vajalik.