



Tartu Psühhodraama Instituutist ja psühhodraama meetodist

Tartu Psühhodraama Instituut on arendus-ja kompetentsikeskus, mis tegeleb juba üle 10 aasta igapäevaselt psühhodraama ning tegevuslike arendusmeetodite õpetamise, arendamise ja levitamisega Eestis. Instituut pakub grupiteraapiaga tegelemise võimalusi nii meeskondadele kui üksikisikutele, samuti psühhodraama alast teavet, koolitusi ja väljaõpet nii enesearendajatele kui ka inimestega töötavatele professionaalidele.

Psühhodraama on grupiviisilise psühhoterapia varaseim vorm, mida on kogu maailmas uuritud, kasutatud ja arendatud juba viimased 100 aastat. **Psühhodraama grupis** toimub teaduspõhine sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste õpe ning on võimalus tegeleda suhteliselt kiiresti oma vaimse tervise edendamise ja probleemide ennetamisega.

Psühhodraama:

- On jõukohane, madala lävendiga, ei eelda vaimseid probleeme ega vaimseid võimeid
- Toimib kiirelt ja annab positiivse laengu ruttu
- Toetab professionaalset arengut, raamist välja mõtlemist
- On praktilises elus rakendatav
- Annab hea arusaama inimgruppide toimimisest päriselus
- Aitab suhteid reguleerida ning konflikte maandada
- Suurendab lahenduskesksust
- Toetab innovatsiooni professionaalses elus, majanduses
- On kuluefektiivne, sest tegemist on grupiteraapiaga
- On rahvusvaheliselt tunnustatud, seotud rahvusvaheliste organisatsioonide, õppekavadega
- On varaseim grupiteraapia vorm, mis põhineb uuringutel ja on teaduspõhine

Eestis tegutseb kaks psühhodraama instituuti, üks neist asub Tartus teine Tallinnas. Instituute ühendab Eesti Psühhodraama Ühing. Instituutidega on tihedalt seotud 100 grupipsühhoterapeuti ja õpilast, kogukonda kuulub koos varem väljaõppe läbinutega kuni 400 inimest.

Mõlemad instituudid kuuluvad rahvusvaheliselt järgmistesse organisatsioonidesse:

- **FEPTO** – *The Federation of European Psychodrama Training Organisations* (<https://fepto.com/>) – peamiselt toimib koostöövõrgustikuna, kuid seab ka minimaalsed väljaõppestandardid Euroopas, ühise eetikakoodeksi, jne.
- **NBBE** – *The Nordic-Baltic Board of Examiners in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy* (<https://www.nbbe.eu/>) – seab kõrgetasemelised kompetentsi- ja väljaõppestandardid rahvusvaheliselt, kontrollib kvaliteeti, täiendkoolitusi, jne; NBBE kuulub ülemaailmsesse võrgustikku koos 7 teise sarnase eksamikomisjoniga.

Rahvusvaheliselt on Eesti psühhodraama väga kõrge tasemel ning meie õppejõude kasutavad mitmed teised psühhodraama instituudid oma programmides. Üheks peamiseks psühhodraama „eeliseks“ on see, et tegemist on grupipsühhoterapiaga – see on kordi kuluefektiivsem kui individuaalterapiad. Tehniliselt on psühhodraama meetodid väga hästi kombineeritavad teiste lähenemistega. Täiendkoolitustena on erinevad psühhodraama (sh sotsiomeetria ja grupipsühhoterapia) komponendid lihtsasti õpetatavad.

Psühhodraama on inimkeskne, praktiliselt rakendatav ja laiade kasutusvõimalustega inimeste arendamise meetod, mis aitab korraga jõuda rohkemate inimesteni. Psühhodraama väljaõppe saanud grupiterapeutide võrgustik Eestis on lai, nende rahvusvahelistele standarditele vastav väljaõpe põhjalik ning grupiteraapia tõhusus vaimse tervise probleemide ennetamisel ning tugevdamisel teadusuuringutega tõestatud.