



## 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 grupiteraapia võimalusi nii meeskondadele kui üksikisikutele, samuti psühhodraama alast teavet, koolitusi ja väljaõpet nii enesearendajatele kui ka inimestega töötavatele erinevate valdkondade professionaalidele.

**Psühhodraama** on grupiviisilise psühhoterapia varaseim vorm, mida on 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 lahenduskeskset lähenemist ja kasvatab psühholoogilist kapitali
- Toetab innovatsiooni professionaalses elus, majanduses
- On kuluefektiivne, sest tegemist on grupiteraapiaga
- On rahvusvaheliselt tunnustatud ja seotud rahvusvaheliste võrgustikega
- 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 Eestis 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, kontrollib väljaõppe kvaliteeti, korraldab täiendkoolitusi jne. NBBE kuulub ülemaailmsesse võrgustikku koos seitsme teise sarnase eksamikomisjoniga mujal maailmas.

Rahvusvaheliselt on Eesti psühhodraama väga kõrgel 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 ja ajaefektiivsem kui individuaalterapiad. Tehniliselt on psühhodraama meetodid väga hästi kombineeritavad koos teiste lähenemistega. Täiendkoolitustena on erinevad psühhodraama (sh sotsiomeetria ja grupipsühhoterapia) komponendid lihtsasti õpetatavad.

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