

PSÜHHODRAAMA TERAAPIAGRUPP

Psühhodraama teraapiagrupp on kinnine grupp, milles osaleb kuni 8 inimest. Grupp toimub üks kord nädalas, teisipäeviti kell 14.00-17.00 Teraapiakeskuses aadressil Mustamäe tee 50.

Grupi eesmärgid

Psühhodraama teraapiagrupp on suunatud teraapilise muutuse ellukutsumisele ja selle muutuse esilekutsumise nimel töötab grupp tervikuna – grupijuhid-terapeudid koos grupi liikmetega. Iga grupis osaleja seab endale ise isikliku arengueesmärgi või muutuse soovi, mille suunas ta soovib liikuda. Eesmärgid võivad hõlmata näiteks paremat toimetulekut suhtlemises ja lähisuhetes, enesekindluse leidmist töö-ja/või muudes sotsiaalsetes olukordades, paremat emotsionaalset ja/või vaimset tasakaalu, oma ootuste/võimete ja elusuundade paremat teadvustamist jne. Eesmärk pannakse ka kirja ning muutust või arengut hinnatakse/kaardistatakse iga grupihooaja järel grupiliikmega individuaalsel vestlusel. Teraapiaeesmärkide saavutamine on võimalik vaid läbi regulaarse kohalolu ja osalemise – üle 2 grupikorra järjest puudumine on lubatud vaid väga mõjuvatel põhjustel ja eelneval vastastikkusel kokkuleppel.

Teraapiameetodiks

on psühhodraama, mis hõlmab soojendusharjutusi ja grupiülesandeid ning sotsiomeetriat ja peategelase-keskeid lavastusi. Lavastustes kasutatakse terapeutilisel eesmärgil erinevaid psühhodraama tehnikaid (rollivahetus, peegel, lisareaalsus, sümboliseerimine jm). Lavastus luuakse peategelase konkreetse elujuhtumi, tema uuritava teema/küsimuse või sisemaailma dünaamika põhjal. Olukorra või suhete varjul olnud külgede nähtavaks muutumise abil jõutakse uute probleemilahendusteni, suurema eneseteadlikkuse ja rahuni. Psühhodraama meetod annab inimesele juurde loovust ja spontaansust ning parema suhetes olemise võime.

Grupiga liitumine

Grupihooajad algavad augustis ja jaanuaris (kuu lõpus). Uute osalejate liitumine grupiga toimub eelintervjuu alusel, milles tehakse kindlaks grupi sobivus inimesele. Esialgne

kokkulepe osalemiseks tehakse üheks hooajaks ehk pooleks aastaks, mille järel arutatakse koos läbi teraapia tulemuslikkus ja jätkamine. Kokkulepete mittesõlmimine on näidustuseks grupis osalemise lõpetamiseks.

Registreerumiseks võta ühendust grupi juhendajatega:

Siiri Minka, psühhodraama terapeut-lavastaja CP, tel 5194 9529 või e-posti aadressil siiri.minka@vaimnetervis.ee

Marika Vernik, psühhodraama terapeut-lavastaja CP, tel 5551 7038 või e-posti aadressil marika.vernik@vaimnetervis.ee