



Vireystaitoryhmä kiusaamista kokeneille

Kiusaamiskokemukset voivat vaikuttaa siihen, miten keho ja hermosto reagoivat arjen stressiin. Tämä voi näkyä esimerkiksi vaikeutena rauhoittua, ahdistuksena, univaikeuksina, väsymyksenä tai hankaluutena saada asioita tehtyä.

Ryhmässä opit ymmärtämään omaa vireystilaasi ja keinoja sen säätelyyn. Käymme yhdessä läpi, miten kiusaamiskokemukset voivat vaikuttaa kehon reaktioihin ja mielialaan. Tavoitteena on lisätä itsetuntemusta ja löytää arkeen sopivia tapoja rauhoittua, aktivoitua ja tasapainottaa oloa.

Ryhmässä teemme matalan kynnyksen harjoituksia, kuten yksinkertaisia hengitys- ja rentoutumisharjoituksia. Niiden avulla voit saada konkreettisia keinoja arjen haastaviin tilanteisiin. Viimeisellä tapaamisella mukana on myös psykofyysinen fysioterapeutti, joka ohjaa kehollisen hetken ja tarjoaa lisää käytännöllisiä työkaluja vireystilan säätelyyn. Saat myös vertaistukea, sillä ryhmässä jaetaan ajatuksia ja kokemuksia toisten kanssa, juuri sen verran kuin itse haluat.

Ryhmän teemat

1. tapaaminen: Tutustuminen – mitä tarkoittaa vireystila?
2. tapaaminen: Kiusaamisen vaikutukset vireystilaan ja kehomuisti
3. tapaaminen: Vaativuus, itsekriittisyys ja itsemyötätunto sekä vireystila
4. tapaaminen: Ihmissuhteet, tunteet ja vireystila
5. tapaaminen: Yhteenveto – mukana psykofyysinen fysioterapeutti, joka antaa käytännön keinoja vireystilan säätelyyn

Lisätiedot

Jos olet 16–35-vuotias ja koet aiemman kiusaamiskokemuksen vaikuttavan edelleen elämääsi, olet lämpimästi tervetullut mukaan ryhmään. Ryhmän koko on 4-8 henkilöä, ja ryhmä on suljettu turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin takaamiseksi.

Ilmoittautuminen

Ryhmään pääsee mukaan ottamalla suoraan yhteyttä 19.1.2026 mennessä soittamalla tai viestillä: Majja Korpisaari (044 393 2521).

TAPAHTUMAN TIEDOT

JÄRJESTÄJÄ

ODL TukiHelmi

PÄIVÄMÄÄRÄ

21.1.-3.2.2026

5 tapaamiskertaa

AJANKOHTA

ke 21.1. klo 13.15-14.30
to 22.1. klo 13.15-14.30
ke 28.1. klo 13.15-14.30
to 29.1. klo 13.15-14.30
ti 3.2. klo 13.15-14.30

Isokatu 47, 3.krs
Tapaamistila Väläkki

HINTA (€)

Maksuton