

Stressistä tasapainoon – ryhmä 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, joiden avulla voit saada konkreettisia keinoja arjen haastaviin tilanteisiin. Viimeisellä tapaamisella rauhoitumme myös keholliseen rauhoittavaan hetkeen. Saat myös vertaistukea, sillä ryhmässä jaetaan ajatuksia ja kokemuksia toisten kanssa, juuri sen verran kuin itse haluat.

Ryhmän teemat

1. tapaaminen: Stressi ja kehon hälytystila – mitä kehossa tapahtuu?
2. tapaaminen: Miksi keho reagoi voimakkaasti – kiusaamiskokemuksen vaikutus stressiin
3. tapaaminen: Sisäinen puhe ja kuormitus – miten lempeys rauhoittaa kehoa
4. tapaaminen: Stressi ihmissuhteissa – turvallisuus ja rajat
5. tapaaminen: Rentoutumisesta läsnäoloon – kehollinen rauhoittava hetki ja yhteenvedo

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 7.4.2026 mennessä soittamalla tai viestillä: Maija Korpisaari (044 393 2521) tai Sari Paihonen (044 393 2522).

TAPAHTUMAN TIEDOT

JÄRJESTÄJÄ

ODL TukiHelmi

PÄIVÄMÄÄRÄ

9.4.-30.4.2026

5 tapaamiskertaa

AJANKOHTA

to 9.4. klo 13.15-14.30
ke 15.4. klo 13.15-14.30
to 23.4. klo 13.15-14.30
ke 29.4. klo 13.15-14.30
to 30.4. klo 13.15-14.30

Isokatu 47, 2.krs
Tapaamistila Onnikka

HINTA (€)

Maksuton