

# Voimauttava ryhmä JÄNNITTÄJILLE

Kahdeksan kerran maksuton  
pienryhmä 18–29-vuotiaille,  
joiden arkea haastaa  
jännittäminen.

Ryhmässä löydämme yhdessä keinoja jännityksen lieventämiseksi erilaisten tehtävien ja harjoitusten avulla. Harjoittelemme turvallisesti oman mukavuusalueen laajentamista, ja vahvistamme tunnetta omasta selviytymisestä. Osa harjoituksista on itsenäisiä välitehtäviä.

Ryhmä perustuu psykologi Minna Martinin kehittämään malliin, ja ryhmiä järjestetään verkossa ja livenä. Vetäjinä toimii kaksi koulutettua ohjaajaa.

Otamme ilmoittautuneisiin yhteyttä ennen ryhmän alkua.

Ota yhteyttä oman paikkakuntasi Ohjaamoon tai  
[suvi.karkiainen@te-toimisto.fi](mailto:suvi.karkiainen@te-toimisto.fi) (verkkoryhmät)

---

---

---





*“Oon saanut uusia apukeinoja, millä voi lievittää jännitystä ja ahdistusta, joilla pääsee aika pitkälle.”*

*“Koko ryhmän ajan oli sellainen olo että riittää juuri sellaisena kuin on. Ryhmässä haastettiin ryhmäläisiä juuri sopivasti osallistumaan.”*

*“Yhteisöllisyys, hyvä ilmapiiri, tuki ja turvallinen olo.”*

*“Paremmiin hyväksynyt ryhmän kautta että jännittäminen ei ole noloa.”*

## **RYHMÄSSÄ KÄSITELTÄVIÄ TEEMOJA:**

- **Jännittämiseen liittyvät tuntemukset ja jännitystilanteet**
- **Stressin, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden yhteys**
- **Voimavarat ja rentoutuminen**
- **Toimintatapojen ja suhtautumisen merkitys**
- **Jännittämisen taustatekijät**
- **Minäkuva ja itsesäätely**
- **Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus**

Ohjaajan terveiset: Oma halu ja sitoutuminen ryhmään on tärkeää. Mitä enemmän uskallat heittäytyä mukaan, sitä enemmän ryhmästä hyödyt. Et ole jännittämisen kanssa yksin!

Ryhmään osallistuneet nuoret ovat antaneet lähes poikkeuksetta erittäin hyvää palautetta ryhmästä. He ovat saaneet rohkaisua ja onnistumisen kokemuksia ja oppineet keinoja selvitä jännittämisestä. Runsaasti kiitosta saavat myös vertaistuki, rentoutusharjoitukset ja kotitehtävät.