

Hyvinvointiryhmä

Ohjaamojen Onni tarjoaa 18–29-vuotiaille kuuden kerran maksuttoman hyvinvointiryhmän. Ryhmässä etsitään yhdessä keinoja oman hyvinvoinnin tueksi.

Hyvinvointiryhmä on pienryhmä. Se on tarkoitettu nuorille, jotka haluavat panostaa omaan hyvinvointiinsa, kokevat stressiä tai kaipaavat vertaistukea. Kaikki ryhmään ilmoittautuneet haastatellaan ennen ryhmän aloitusta. Haastattelussa kerrotaan ryhmästä tarkemmin ja varmistetaan yhdessä nuoren kanssa, että ryhmä on hänelle sopiva ja oikea-aikainen.

Ryhmässä keskustellaan mm. stressistä ja arjen hyvinvoinnista, tutkitaan omia voimavaroja ja selviytymiskeinoja, sekä kokeillaan kehoa ja mieltä rauhoittavia harjoituksia. Ryhmän tavoitteena on lisätä itsetuntemusta sekä auttaa tunnistamaan oman hyvinvoinnin lähteitä ja hyvinvointia edistäviä asioita. Vertaistuki on olennainen osa ryhmää.

Ryhmäkertojen aiheet

1. Hyvinvoinnin lähteillä
2. Tässä ja nyt
3. Toimiva arki
4. Stressi haltuun
5. Ajatuksen voima
6. Itsemyötätunto

Ryhmän aikana lähdetään tekemään pieniä tekoja kohti omannäköistä hyvinvointia. Ryhmään osallistuminen edellyttää sitoutumista ja halua työskennellä oman hyvinvointinsa eteen.

”Opin ennakoimaan stressin merkkejäni.”
”Itsetuntemukseni lisääntyi.”

”Parasta antia oli jakaa kokemuksia toisten nuorten kanssa.”

”Nyt vasta ymmärsin, miten vähän nukun...”



OHJAAMO