



17.3. | 24.3. | 31.3. | 7.4. | 14.4.



Jännitätkö sosiaalisia tilanteita? Et ole yksin.



Tervetuloa mukaan rentoon nuorten ryhmään, jossa leivomme yhdessä, pelaamme lautapelejä ja vietämme mukavaa aikaa — juuri sen verran kuin itse haluat.

Ei suorittamista. Ei pakkoa puhua. Vain kevyttä yhdessäoloa ja mahdollisuus harjoitella sosiaalisia tilanteita turvallisessa ympäristössä.

Lämpimästi tervetuloa juuri sellaisena kuin olet.

Ilmoittautua voi vain yhteen kertaan tai vaikka kaikkiin jos haluat. Ryhmä pidetään pienenä, joten varaathan paikkasi mahdollisimman pian. Ohjaajina toimivat Avittajan Jenni ja Juho.

Ajankohdat keväällä 2026:
17.3., 24.3., 31.3., 7.4. ja 14.4.
klo 16–18

Maksuton

Paikka:
Sotek Hallinto
Eteläinen Karjalantie 5 as. 3
48600 Kotka

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:
Jenni 044 777 0442

Sosiaalinen jännittäminen ilmenee eri tavoin eri ihmisillä. Se on tilanteeseen nähden voimakasta jännittämistä ja ahdistusta sosiaalisissa tilanteissa, mikä hankaloittaa tilanteessa olemista. Sosiaaliseseen jännittämiseen voi liittyä ahdistuksen lisäksi fyysisiä oireita, kuten hikoilua, punastumista, sydämen tykytystä, käsien vapinaa, suun kuivumista ja tuntemuksia vatsassa.

AVITTAJA
www.sotek.fi/avittaja


Soteksäitiö