

Jännittäjät-podcast

Tekstiversio

Toimittaja Anu Leskinen

Äänite alkaa.

Alkumusiikkia ja alkupuhe: Yhdessä! -Yhteisöllinen ja hyvinvoiva oppimisympäristö.

Anu Leskinen: Jännittääkö koulun ruokalaan meneminen, koulun pihan poikki käveleminen tai vaikkapa asioiden hoitaminen puhelimitse. Minun nimeni on Anu Leskinen, ja tässä podcastissa olemme jännittävien asioiden äärellä. Tervetuloa kuuntelemaan.

Miltei jokaista ihmistä jännittää joskus sosiaalisissa tilanteissa. Esimerkiksi työhaastatteluun meneminen tai vaikkapa esiintyminen jännittää suurta osaa meistä ihmisistä. On ihan tavallista jännittää esiintymistä, myöskin ujous ja lievä sosiaalinen arkuus ovat ihan tavallisia persoonallisuuden piirteitä. Jännittämisen osatekijänä voi olla myös psykofyysinen sensitiivisyys, herkkä ihminen nimittäin tekee tarkkoja havaintoja ja reagoi tiedostamattomiinkin ärsykkeisiin voimakkaasti. Pieni jännitys on hyväksi, koska se pitää valppaana, ja auttaa toimimaan tilanteessa paremmin, mutta voimakas ahdistus, paniikki ja huomion kiinnittäminen vain omaan olotilaan hankaloittaa tilanteessa olemista merkittävästi. Tällöin kyse saattaa olla sosiaalisesta jännittämisestä. Erityisesti nuoruusiässä sosiaalinen jännittäminen on varsin yleistä, ja usein jännittäminen helpottaa, kun kokemus, kyvyt ja taidot karttuvat.

Välimusiikkia.

Anu Leskinen: Tässä podcastissa käsittelemme sosiaalista jännittämistä, ja mukana asiaa pohtimassa ja aiheesta jutustelemassa meillä on Ohjaamoiden psykososiaalisen tuen Onnista jännittäjäryhmän vetäjät Mari Piironen ja Kimmo Turpeinen, tervetuloa mukaan.

Kimmo Turpeinen: Kiitos!

Mari Piironen: Kiitoksia!

Anu Leskinen: Mari ja Kimmo, kertoisittekö hieman mistä sosiaalisessa jännittämisessä on kyse?

Kimmo Turpeinen: Sosiaalisessa jännittämisessä on kyse siitä, että toisten ihmisten läsnäolo ja huomion kohteena oleminen jännittää, pelottaa tai kokee ne tilanteet jollakin tavalla hankaliksi. Ja siinä vaiheessa, kun se alkaa haitata normaalia elämää, voidaan puhua sosiaalisten tilanteiden pelosta. Ja tällainen sosiaalinen jännittäminen on yllättävän yleistä. Meistä kaikista varmaan 10-15% on josakin elämänvaiheessa jännittänyt erilaiset tilanteet. Ihan yksiselitteistä syytä ei ole siihen ehkä löydetty, vaan se kehittyy ehkä jollakin tavalla yleensä nuoruusiässä. Jotkin hankalat elämäntilanteet saattavat laukaista sen jollakin tavoin. Jonkin verran on haettu syy-yhteyksiä perinnöllisistä tekijöistä, opituista malleista, tai jostakin aiemmista elämäkokemuksista. On voinut tulla, vaikka koulussa kiusatuksi, tai joku kokemus on ollut huono, se lähtee helposti tällaisesta liikkeelle. Ja jollakin voi olla perinnöllisiä tekijöitä, esimerkiksi vanhemmista tai lähisukulaisista joku on kokenut sosiaalista jännittämistä, se saattaa sillä tavalla heijastua sitten myöskin lapsiin. Meillä kaikillahan on varmaan

omia kokemuksia jännittämisestä lapsuudesta. Jokainen voi muistaa esimerkiksi kauhistuttavat laulutunnit tai vastaavat, nokkahuilulla on joutunut soittamaan. Ne on voineet jäädä mieliin meillä, ja jopa meillä vanhemmilla ihmisillä.

Anu Leskinen: Mari ja Kimmo, mikä nuoria yleensä jännittää, minkälaiset tilanteet usein koetaan jännittävinä, onko jotakin yleistä tai yhdistävää?

Mari Piironen: Yleensä nuoria jännittää usein aika lailla samat tilanteet kuin, mitä meitä aikuisia jännittäjäkin voi jännittää: puhelinsoitot, viranomaisasioinnit, koulussa esimerkiksi esitelmien pitämiset, luokan edessä puhumiset, uudet paikat, uudet ihmiset, voi olla myös työhaastattelut tai julkisilla matkustaminen. Että, mikä näitä yhdistää on yleensä semmoinen, että siinä tilanteessa huomio kohdistuu sinuun itseesi. Pelko siitä, että muut huomaavat sen jännityksen, tai että sillä toisella henkilöllä, jonka kanssa asioit, on erilainen auktoriteettiasema sinuun nähden.

Anu Leskinen: Onko jotakin vaihtelevia, hyvin erilaisia kokemuksia, yllättäviä asioita, jotka on koettu jännittävinä?

Mari Piironen: Tässä on varmaan tosi paljon eroja ihmisten välillä. Se mikä jännittää toista, ei todellakaan jännitä toista. Jos joku jännittää sitä työpuhelun soittoa, se on toiselle tosi helppo asia. Ja toinen taas ei yhtään jännitä sitä suuren yleisön edessä esiintymistä, ja toiselle se on ihan tosi jännittävä paikka.

Anu Leskinen: No miten nuoret kokevat jännittämisen? Onko joitakin fyysisiä reaktioita tai miten nuoret ovat kuvanneet kokemuksiaan siitä, miltä se jännitys tuntuu tai miten se näkyy?

Kimmo Turpeinen: Varmaan hyvin tyypillisiä on ihan, että sydän rupeaa esimerkiksi kovemmin tykkäämään, hikoillaan, saatetaan punastua, käsien tai jalkojen vapina. Jollekin voi etukäteen tulla vatsavaivoja, voi jo päivää aikaisemmin vatsa ruveta oireilemaan siitä jännityksestä. Ääni saattaa ruveta värisemään esimerkiksi esitelmän aikana. Nämä ovat hyvin tyypillisiä.

Välimusiikkia.

Anu Leskinen: No minkälaisia vaikutuksia jännittämisellä on ollut tai on nuorten elämään?

Mari Piironen: Jännittämisellä voi olla nuorten elämään semmoisia elämää kapeuttavia vaikutuksia. Voi jäädä sellaiset asiat elämässä tekemättä, mitä toisaalta pitäisi tehdä tai mitä haluaisi oikeasti tehdä. Voi olla, että sinä et uskalla sen jännittämisen takia lähteä esimerkiksi koulun työharjoittelujaksolle, tai et uskalla soittaa sitä tärkeää puhelua. Sosiaalisissa suhteissa, kaverisuhteissa voi vaikuttaa se jännittäminen niin, että tulee sitä yksinäisyyttä, ulkopuolisuuden tunnetta.

Kimmo Turpeinen: Minä ajattelen kanssa, että normaali koulupäivän aikana esimerkiksi ryhmätöiden tekeminen voi olla vaikeaa tai sitten, koulussa mikä tärkeintä, että uskaltaisinko mennä syömään. Joku nuori voi miettiä sitä, että siellä on niin paljon porukkaa, että ei voi mennä ruokatunnilla esimerkiksi syömään lainkaan. Moni saattaa esimerkiksi ryhtyä välttelemään julkisissa välineissä liikumista ja sekin voi taas vaikuttaa hyvin moniin asioihin. Ja sillä tavalla se koko nuoren verkosto kaventuu ympärillä. Pikkuhiljaa menee pienemmäksi ja pienemmäksi, kun vältellään niitä sosiaalisia tilanteita.

Anu Leskinen: Minkälainen jännittäminen on niin sanotusti tavallista jännittämistä? Tai milloin ja mistä voi huomata, tai voiko tunnistaa jostakin, milloin jännittäminen kehittyy esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden peloksi?

Kimmo Turpeinen: Minä ainakin ajattelen ihan yksinkertaisimmillaan, että kun lähipiiri alkaa huomata, että se jännittäminen alkaa vaikuttaa siihen niin sanottuun normaaliin elämään. Että ei voi lähteä kouluun tai töihin tai, että ei voi soittaa sitä puhelua ja tarvitsee siihen normaaliin, vaikka kaupassakäyntiin apua tai muuta. Että se on semmoinen, missä tilanteessa on hyvä puuttua siihen jollakin tavalla tai pyrkiä auttamaan ainakin siinä.

Anu Leskinen: Mikä ja milloin on sitten se hyvä vaihe hakea tukea ja apua? Tuossa jo Kimmolta tulikin, että kun elämä alkaa kapeutua, onko jotakin vielä muuta siihen lisättävää?

Kimmo Turpeinen: Minä ainakin ajattelen, että nuorelle itselleen se avun hakeminen voi olla vaikeaa. Siihen monesti tarvitsee jonkin sykäyksen tai jonkin potkaisun persuuksille, että uskaltaa lähteä hakemaan apua. Se kynnyks voi sillä nuorella itsellään olla aika kova, ja sen takia lähiverkoston apu ja tuki on aika tärkeää. Se, mikä on se oikea hetki, se voi olla aika vaikea sanoa.

Mari Piironen: Milloin jännittämiseen on hyvä hakea tukea ja apua, niin siinä vaiheessa, kun se jännittäminen estää tekemästä niitä itselle tärkeitä asioita ja aiheuttaa haasteita, kun luopuu ja välttelee niitä juttuja, mitä pitäisi tehdä tai kun huomaa, että keksii tekosyitä ja se elämänpääpiiri kapeutuu.

Anu Leskinen: No mikäs sitten avuksi, mistä apua voi hakea, mistä saa tukea ja neuvoja, jos jännittäminen alkaa kapeuttaa elämää? Ja minkälaista apua voisi olla tarjolla?

Kimmo Turpeinen: Minä ajattelen ainakin, että lähtökohtaisesti haetaan liian myöhään sitä apua. Ensimmäiseksi toivoisin, että pikkuisen aikaisemmin, ennen kuin se on mennyt liian pahaksi se sosiaalisten tilanteiden pelko. Jos pikkuisen aikaisemmin, jos pystyisi, niin voisi auttaa helpommin siinä asiassa. Ja mistä sitä apua voi hakea, niin se vaihtelee myös paikkakunnittainkin. Terveystieteiden neuvontapalveluista on varmaan hyvä lähteä liikkeelle. Jos on koulussa, niin siellä on terveydenhoitajat, kuraattorit, opot. Vaikka ihan siltä lähimmältä, tutuimmalta opettajalta varmaan voi, jos uskaltaa niin hakea apua. Sitten erilaisia järjestöjä, verkossa on kanssa palveluita, mistä voi hakea apua. Ja tietysti, missä mekin työskennellään, on nämä Ohjaamot. Sieltä on hyvä sykäys, voidaan yhdessä miettiä sitä asiaa, mikä voisi auttaa, ja mistä voi hakea lisää tukea.

Mari Piironen: Sosiaalisessa jännittämisessä ryhmämuotoinen tuki ja tämmöinen altistaminen on hyvin toimivaksi havaittu. Tehdään ryhmässä turvallisia altistusharjoituksia, ja siinä on sitä vertaistukea ryhmän myötä. Tehdään semmoista taitoharjoittelua, opitaan uusia käyttäytymismalleja.

Välimusiikkia

Anu Leskinen: Te olette olleet ohjaamassa jännittäjien ryhmiä, kertoisitteko jotakin niistä?

Mari Piironen: Mä olen ollut vetämässä jännittäjäryhmää verkossa. Se oli tosi mukava kokemus, ja tämmöinen verkossa osallistuminen voi myös jännittäjille olla helpompaa kuin paikan päällä osallistuminen. Eli meillä näissä jännittäjäryhmissä on semmoinen valmis runko ja työkirja, mihin tämä ryhmä sitten pohjautuu. Kahdeksan kertaa, suljettu ryhmä, eli sama porukka kahdeksan henkilöä maksimissaan on sitten siinä ryhmässä, noin puolitoista tuntia kerrallaan. Tehdään ryhmässä erilaisia yhteisiä ja omia harjoituksia, altistumisharjoituksia. Vertaistuki on suuressa osassa siinä ryhmässä.

Kimmo Turpeinen: Mä ajattelen, että ryhmäläisethän kaikki haastatellaan siihen ryhmään etukäteen, ja siinä testataan ihan semmoisella matalalla profiililla vähän sitä sitoutumista. On tärkeää, että se nuori pystyisi sitoutumaan siihen kahdeksaan kertaan, että niitä poissaoloja ei tulisi siinä matkan varrella. Ryhmässä lähdetään hyvin matalalla profiililla aina liikkeelle, että ensimmäisellä kerralla pärjää hyvin, jos uskaltaa sen etunimen esimerkiksi sanoa ryhmätapaamisella, joko livessä tai verkossa. Verkossa ei tarvitse käyttää kameraa, jos tuntuu, että se on hankalaa se kameran käyttäminen. Monesti se ryhmä pikkuhiljaa lähtee siitä edistymään, ja kameraa ja muuta uskalletaan sitten matkan varrella käyttää.

Anu Leskinen: Miten ja missä ryhmiä kokoontuu? Oli puhettakin, että verkossa, mutta täällä Pohjois-Savon alueella, onko kaikilla Ohjaamoiden paikkakunnilla vai onko ryhmätoiminta valtakunnallista?

Kimmo Turpeinen: Sekä että, valtakunnallisesti järjestetään ryhmiä, lähinnä tähän asti verkossa johdettuna koronasta. Mutta myös jonkin verran paikallisia ryhmiä, ja nyt varsinkin koronan pikkusen helpottaessa tulee varmasti monilla paikkakunnilla niin sanottuja live-ryhmiä, niin Kuopiossa, Iisalmessa kuin Varkaudessa varmaan mahdollista tällaisten järjestäminen.

Anu Leskinen: No mites ryhmään voi päästä mukaan? Miten ryhmään voi hakeutua?

Mari Piironen: Jännittäjäryhmiin voi nuori hakeutua ihan itse tai jonkun oman tutun, turvallisen työntekijän kanssa ottamalla yhteyttä esimerkiksi meidän Onnin työntekijöihin. Meillä on mainoksia Instagramissa, Facebookissa, eri Ohjaamoissa. Eli riittää yhteydenotto, ja sitten meiltä jännittäjäryhmän vetäjät ottaa yhteyttä ja haastattelee nuoren, ja sovitaan sitten siitä ryhmään osallistumisesta.

Anu Leskinen: Onko jännittäjäryhmiin joku ikäraja tai minkä ikäisille on tarkoitettu? Minkä ikäiset voi päästä mukaan?

Mari Piironen: Meillä Onnissa jännittäjäryhmissä on ikä 18–29 vuotta, mutta jännittäjäryhmiä tehdään myös yhteistyössä muiden tahojen kanssa, joissa on myös alaikäisiä nuoria. Silloin voidaan räätälöidä. Esimerkiksi, vaikka koulun puolelta työntekijä, ja vaikka Ohjaamosta työntekijä voivat yhdessä vetää sitä jännittäjäryhmää sitten, jossa on mukana alaikäisiä.

Anu Leskinen: No minkälaisia kokemuksia nuorilla ryhmästä on, onko palautteiden kautta tai teille itsellenne tullut nuorilta, miten he ovat kokeneet ryhmän?

Kimmo Turpeinen: No ainakin itselle, mitä olen ollut niitä ryhmiä vetämässä, niin hirmu positiivinen on ollut nuorilta se kokemus. Mistä kertoo myös se, että sitoutuminen on yleensä hyvä. Ne, jotka on tulleet ensimmäiselle kerralle, niin ryhmä on pysynyt hyvin kasassa sen kahdeksan kertaa. Ja moni kokee sen sillä tavalla, että jo se paikalle tuleminen, oli se sitten verkossa tai livenä, niin se on ollut iso juttu heille. Että tulee lähdettyä kotoa, ja uskaltaa tavata uusia ihmisiä. Niin jo pelkästään se kokemus on monelle kyllä arvoinen.

Mari Piironen: Kyllä, samanlainen kokemus on mulla jännittäjäryhmistä. Ne on olleet tosi suosittuja, ja palaute on ollut hyvää. Ja, että nuoret suosittelee myös kavereille, jotka on samassa tilanteessa, tällaiseen ryhmään osallistumista. Että selkeästi tästä toiminnasta on ollut hyötyä nuorille. Ja kaikki tosiaan ryhmään tulijat on kuitenkin siinä samassa tilanteessa, että se on kaikille jännittävää, kaikilla on sama ongelma sen jännittämisen suhteen. Että se vertaistuki, mitä siellä ryhmässä nuoret toisiltaan saa, se on kyllä ihan huikkeeta ollut.

Kimmo Turpeinen: Ja se mitä mä ajattelen, että nuoret on kokeneet kanssa ihan loppupeleissä hyväksi, niin on nämä altistusharjoitukset. Joka kerta jokainen nuori valitsee itselleen jonkun pienen harjoituksen viikon ajaksi, mitä hän uskaltautuisi toivon mukaan tekemään. Ja se on voinut aluksi olla hirmu vaikeata. Mutta sitten, kun onkin sen tehnyt ja selviytynyt siinä, eikä mitään huonoja kokemuksia ole tullut. Päinvastoin, onkin sitten ilahtunut ja hyvä mieli sen jälkeen, kun onkin uskaltanut haastaa vähän itseensä. Moni on kokenut jälkikäteen ne hirmu hyvinä.

Anu Leskinen: Käytännön kokeiluja, ja sitten vähän läksyjäkin sinne.

Välimusiikkia

Anu Leskinen: Minkälaisia selviytymis- ja rauhoittumiskeinoja ryhmästä on tullut esille tai mitä vinkkejä teillä ryhmän vetäjinä on antaa jännittävistä tilanteista selviämiseen, itsensä ohjaamiseen tai muuhun jännittävässä tilanteessa toimimiseen?

Mari Piironen: Hengittäminen. Se on sellainen asia, mikä meillä kaikilla kulkee aina mukana. Sitä on hyvä käyttää. Omaa sitä hengityksen säätelyä, harjoitella semmoisia hengittämistekniikoita, millä sä voit itseäsi rauhoittaa. Syvään hengittämällä. Esimerkiksi erilaiset tietoisuustaitoharjoitukset, aistiharjoitukset, semmoiset, että sä maadoitat itsesi siihen hetkeen. Myötätuntoinen puhe itselle, sä voit etukäteen myös valmistautua siihen tilanteeseen, mikä sua jännittää. Se auttaa siihen jännittämiseen. Musiikin kuuntelu auttaa joitakin jännittämisessä. Sen asian ääneen sanominen, ja tavallaan sen oman jännityksen kanssa sinuiksi tuleminen, ja hyväksyminen, että mua nyt jännittää, se voi auttaa jo tosi paljon.

Kimmo Turpeinen: Joo, ja me tehdään esimerkiksi sen ryhmän aikana semmoisia pienryhmäharjoitteita, jossa laitetaan pienryhmä miettimään, että miten voi helpottaa sitä tilannetta ennen sitä jännittävää tilannetta, sitten jännittävä tilanteen aikana, ja sitten vielä sen jännittävän tilanteen jälkeen. Siinä nuorilla tulee yleensä hyviä vinkkejä nuorilta toisiltaan toisille. Semmoista vertaistukea ja keinoja selvittää siitä omasta jännityksestään.

Välimusiikkia

Anu Leskinen: Meillä on täällä kuulijoina opiskelijoita ja heidän vanhempiaan, ja siksi kysynkin vielä, onko teille itselle tai nuorten palautteista noussut esille, että mitä nuoret toivoisivat esimerkiksi koulun henkilökunnalta, vanhemmilta, kavereilta ja läheisiltä? Mikä auttaisi tai helpottaisi, mitä lähiympäristö voisi tehdä?

Mari Piironen: Helpottaakseen nuoren jännittämistä, jokainen voi tehdä aika paljon. Tosi moni jännittää, sen asian hyväksyminen, että se on oikeasti niin yleinen asia. Melkein kaikkia jännittää joku asia. Meillä paljon esiintymistä harjoitellaan. Annetaan kouluissakin paljon neuvoja siihen, että kuinka esiintyä hyvin. Mutta olisi tosi tärkeätä myös saada neuvoja siihen, kuinka ollaan hyvä yleisö.

Kimmo Turpeinen: Niillä yleisötaidoilla monesti helpotetaan myös sen esiintyjän tilannetta ja sitä jännittämistä. Että ollaan aidosti kiinnostuneita siitä asiasta. Sillä tavalla pystytään paljon helpottamaan, mutta se unohdetaan helposti ne yleisötaidot, koulujen ihan esitelmissä vaikka.

Anu Leskinen: Tuo on tosi tärkeä asia, mitä en itsekään ole ajatellut, ja ajattelen, että on tosi tärkeä vinkki nuorten kanssa tai meidän kenenkä tahansa kanssa työskenteleville. Että muistetaan olla hyvä yleisö.

Mari Piironen: Ja se, että kohdataan sitä jännittämistä ymmärtäväisesti, lempeästi, ja sillä tavalla hyväksyvästi, että kun se on niin yleinen asia. Normalisoidaan, neutralisoidaan sitä asiaa, niin siitä häviää paljon turhaa jännittämistä.

Anu Leskinen: Kiitoksia Mari ja Kimmo. Ollaan puhuttu tärkeästä asiasta, ja nyt minun pitää kysyä vielä teiltä: jännittikö teitä tämän podcastin tekeminen ja kysymyksiin vastaaminen? Minua ainakin jännitti.

Mari Piironen: Siis jännitti ihan tosi paljon. Jännittää vieläkin, jännittää varmaan myös jälkikäteen. Että kyllä sitä jännittämistä tähän jännittämisaiheeseen on myös meillä jännittäjäryhmän ohjaajilla.

Kimmo Turpeinen: Kyllä, ja ihan jännittäjäryhmän pitäminenkin jännittää meitä. Meitä jännittää ihan yhtä paljon kuin niitä ryhmäläisiä se ensimmäinen kerta. Että miten se eka kerta menee, että miten ne lähtee mukaan, ja puhuuko siellä kukaan mitään. Että nämä ovat ihan normaaleja tunnetiloja, meillemkin.

Anu Leskinen: Kyllä. Eli loppuun todettakoon myös se, että kaikkia meitä jännittää eikä jännittäjä ole mikään poikkeus porukassa. Jännittäminen kuuluu elämään eikä siitä tarvitsekaan kokonaan, eikä voikaan vapautua. Mutta jos jännittäminen alkaa kuitenkin kapeuttaa elämää, on hyvä muistaa ja tietää, että apua ja tukea, kuten jännittäjäryhmiä, on tarjolla. Jo se, että saa sanottua ääneen sen, että jännittää, helpottaa. Onko Kimmo ja Mari jotakin, mitä vielä haluaisitte loppuun sanoa jännittäväälle nuorelle tai aikuiselle?

Kimmo Turpeinen: Mä ainakin toivoisin, että nuori uskaltautuisi ottamaan johonkin yhteyttä, kun huomaa itsessään, että alkaa niin kuin rajoittaa sitä arkipäiväistä tekemistä. Vaikka meille Ohjaamoon voi tulla kysymään, ja löytyy Varkaudesta, Iisalimesta ja Kuopiosta esimerkiksi Ohjaamot.

Anu Leskinen: Kiitos paljon Marille ja Kimmolle haastattelusta. Jännittävin tunnelmin eteenpäin.

Loppupuhe: Tämä podcast on Savon ammattiopiston ja Humanistisen ammattikorkeakoulun Yhdessä! -Yhteisöllinen ja hyvinvoiva oppimisympäristö hankkeen tuotantoa. Podcast on julkaistu 9.12.2021, ja Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisutyöryhmään kuuluivat Jarmo Röksä ja Mikko Äärynen.

Loppumusiikkia

Äänite päättyy.