

Juhlat ja perinteet kuntouttavan ryhmätoiminnan osana -opas



Elina Kousa

Katkelma runosta Nocturne

*Ruislinnun laulu korvissani,
tähtäpäiden yllä täysi kuu,
kesäyön onni omanani,
kaskisavuun laaksot verhouu.
En ma iloitse, en sure, huokaa,
mutta metsän tummuus mulle tuokaa,
puunto pilven, johon päivä hukkuu,
siinto vaaran tuulisen mi nukkuu,
tuoksut vanamon ja varjot veen,
niistä sydämeni laulun teen.*

Eino Leino



Hei oppaan lukija!

Käsissäsi on **Juhlat ja perinteet kuntouttavan ryhmätoiminnan osana -opas**. Mikäli ohjaat ryhmiä tai olet kiinnostunut ohjaustoiminnasta, niin olet oikean oppaan äärellä. Tässä oppaassa tarkastellaan sitä, miten suomalaiset juhlat ja perinteet voivat toimia kuntouttavan ryhmätoiminnan osana ja innoituksena. Tarkastelussa on myös, miten juhlat ja niiden teemat voivat lisätä yksilöiden voimavaroja. Tarkoituksena on, että sisältö voisi herättää innostusta ja oivalluksia sekä tukea sinua ryhmätoimintojen suunnittelussa ja ohjaamisessa.

Alussa on informaatiota sosiaalisesta kuntoutuksesta, osallisuudesta ja voimavaralähtöisyydestä. Tarkastelussa on myös osallisuutta tukeva- ja traumainformoitu työote.

Oppaassa sivutaan myös suomalaista kulttuuria ja kulttuuri-identiteetin käsitettä. Millaista kansaa olemme ja miten kulttuuri vaikuttaa meihin? Toisaalta esille nostetaan myös kulttuurisensitiivinen näkökulma, sillä maassamme asuu hyvin erilaisia ja eri taustoista tulevia yksilöitä. Kotimaamme on koti monille, erilaisille ja arvokkaille yksilöille.

Lopuksi oppaassa edetään kohti käytäntöä ja käytännönläheisiä vinkkejä. Oppaaseen on koottu yhteensä 21 suomalaista juhla- ja merkkipäivää. Juhlapyhät ja merkkipäivät on esitelty tietoisukujen avulla. Lisäksi on tuotu esiin ideoita, miten kutakin juhlaa voisi huomioida kuntouttavassa ryhmätoiminnassa.

Oppaassa on hyödynnetty erilaisia teorialähteitä, jotka löytyvät lähdeluettelosta. Lisäksi oppaassa on hyödynnetty Hoitokoti Tulevaisuuden Portin asiakas- ja henkilökunnan näkemyksiä anonyymisti.



Antoisia lukuhetkiä!

Sisällysluettelo

- 1) Sosiaalinen kuntoutus ja kuntouttava ryhmätoiminta
- 2) Osallisuus ja voimavaralähtöisyys
- 3) Osallisuutta tukeva- ja traumainformoitu työote
- 4) Suomalainen kulttuuri ja kulttuuri-identiteetti
- 5) Juhlat ja perinteet kuntouttavan ryhmätoiminnan osana



Juhlat sekä merkki- ja teemapäivät ryhmätoimintojen osana

Juhlien vuosikello

Voimavarojen vuosikello

- 1) **Uusi Vuosi** 31.12.-1.1
- 2) **J. L. Runebergin päivä** 5.2.
- 3) **Ystävänpäivä** 14.2.
- 4) **Laskiainen** 7 viikkoa ennen pääsiäistä, aik. 3.2. ja viim. 9.3.
- 5) **Kalevalan päivä - suomalaisen kulttuurin päivä** 28.2.
- 6) **Minna Canthin – tasa-arvon päivä** 19.3.
- 7) **Pääsiäinen** 22.3.-25.4. välissä
- 8) **Mikael Agricolan päivä - suomen kielen päivä** 9.4.
- 9) **Vappu** 1.5
- 10) **J.V. Snellmanin päivä - suomalaisuuden päivä** 12.5.
- 11) **Äitienpäivä** toukokuun 2. sunnuntai
- 12) **Juhannus** 19.6.-25.6. välinen viikonloppu
- 13) **Eino Leinon päivä, runon ja suven päivä** 6.7.
- 14) **Suomen luonnon päivä** elokuun viimeinen lauantai
- 15) **Aleksis Kiven päivä - suomalaisen kirjallisuuden päivä** 10.10.
- 16) **Maailman mielenterveyspäivä** 10.10.
- 17) **Isänpäivä** marraskuun toinen sunnuntai
- 18) **Pyhäinpäivä** 31.10. ja 6.11. välinen lauantai
- 19) **Itsenäisyyspäivä** 6.12.
- 20) **Jean Sibeliuksen päivä - suomalaisen musiikin päivä** 8.12.
- 21) **Joulu** 22-24.12.

Lähteet

Sosiaalinen kuntoutus ja kuntouttava ryhmätoiminta

Korjaava mielenterveystyö keskittyy tutkimuksiin, hoitoon ja kuntoutukseen. Tarkoituksena on lievittää mielenterveysongelmien oirehdintaa ja parantaa sairauksia (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 206). Hoitokoti Tulevaisuuden Portin palvelut keskittyvät korjaavaan mielenterveystyöhön. Tavoite on hoitaa asiakkaiden mielenterveydenhäiriöitä ja niiden oirehdintaa sekä mahdollisia traumoja. Tarkoitus on, että asiakkaat kuntoutuvat ja pääsevät eteenpäin; kohti itsenäistä ja vakaampaa elämää. Toipuminen edellyttää kokonaisvaltaista kuntoutumista. Kokonaisvaltaisessa kuntoutumisprosessissa on huomioitava kuntoutumisen eri osa-alueet sekä kuntoutujan yksilölliset lähtökohdat. Avusta on hyötyä, mikäli se kytetään kohdistamaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti (Lindh, Härkäpää & Kostamo-Pääkkö 2018, 78).

Sosiaalinen kuntoutus on olennainen kuntoutuksen osa-alue. Kyseinen työmuoto on kytkeytynyt käytännössä aina yhteiskuntaan ja sosiaalipolitiikkaan. Aihe on ajankohtainen, sillä menetelmä on osa sosiaalihuoltolakia, joka astui voimaan vuonna 2015. Jo 1950-luvulta lähtien tavoitteena on ollut kuntoutujan sosiaalisen toimintakyvyn palauttaminen ja elpyminen. 1980-luvulta lähtien on käytetty sosiaalisen integraation käsitettä, kun on määritelty tavoitteita kuntoutumiselle. Kuntoutuksen sosiaalinen ulottuvuus on relevantti myös 2020-luvulla, kun haasteita aiheuttavat esimerkiksi monimutkaiset työ- ja toimintakykyongelmat, pitkäaikaistyöttömyys sekä päihde- ja mielenterveysongelmat. (Lindh ym. 2018, 7-10.)

Kuntouttava ryhmätoiminta on työmuoto, jota voidaan toteuttaa avopalveluiden sekä asumis- ja laitospalveluiden parissa. Kyse on ryhmämuotoisesta sosiaalisesta kuntoutuksesta, jonka tavoitteena on yksilöiden sosiaalisten suhteiden vahvistaminen ja osallisuuden edistäminen. Keskiössä voivat olla myös vertaistuelliset elementit. Ryhmätoiminnoissa korostuvat yhdessä tekeminen ja toiminnallisuus. Tekemisen myötä osallistujat voivat kehittää osaamistaan ja hyödyntää ympäristön resursseja. Toiminnalliset menetelmät edistävät aktiivisuutta. On myös mahdollista, että osallistujasta voi tulla toiminnan toteuttaja, josta on hyviä kokemuksia. Ryhmätoiminnan myötä yksilöt saavat sosiaalisia kontakteja, voivat vahvistaa taitojaan sekä saada mielekästä tekemistä ja sisältöä arkeen. (THL 2020.)

Toimivassa ryhmässä on salliva ja hyväksyvä ilmapiiri, jossa osallistujat saavat olla sellaisia kuin ovat. Ohjaajan rooli on merkityksellinen. Ohjaajan on luotava turvallinen ilmapiiri ja huolehdittava esimerkiksi siitä, että keskustelut pysyvät aiheessa. Ryhmälähtöisyys, vastavuoroisuus ja dialogisuus ovat seikkoja, jotka edistävät ryhmän suotuista toimintaa. (Suomen Mielenterveysseura 2010, 9.)

Osallisuus ja voimavaralähtöisyys

Osallisuus ja voimavaralähtöisyys ovat seikkoja, jotka korostuvat kuntouttavassa ryhmätoiminnassa. Kuntouttava ryhmätoiminta on työmuoto, joka lisää asiakkaiden osallisuutta ja osallistumista. Ryhmätoiminnan parissa on mahdollista harjoitella monenlaisia taitoja ja kokea yhteisöllisyyttä. Lisäksi toiminnan yhteydessä asiakkaiden voimavarat voivat löytyä ja vahvistua. Osallisuus ja voimavarojen vahvistuminen edistävät asiakkaan kokonaisvaltaista kuntoutumista.

Osallisuuden edistäminen on Suomen hallituksen ja Euroopan Unionin tavoite. Sen avulla voidaan ehkäistä syrjäytymistä ja torjua köyhyyttä. Osallisuuden edistäminen vähentää eriarvoisuutta, edistää terveyttä ja on tasa-arvon edellytys. Kunta- ja nuorisolaeissa käytetään osallistumisen ja vaikuttamisen käsitteitä, jotka ovat väyliä osallisuuteen. Yhteiskuntamme palvelut, kuten sosiaali- ja terveysalan palvelut tukevat kansalaisten osallisuutta ja osallistumista vahvasti. Osallisuutta voidaan tukea esimerkiksi tarjoamalla osallisuus- ja vaikuttamismahdollisuuksia, varmistamalla riittävä ja oikea-aikainen tuki sekä monimuotoistamalla koulutus- ja urapolkuja. (THL 2019.)

Jokaisella meistä on henkilökohtaisia voimavaroja. **Voimavarat** antavat meille tukea ja voimaa, niiden avulla selviydymme arjessa. Voimavara-ajattelussa pyritään vahvistamaan voimavaroja ja täten yksilön kykyä auttaa itseään. **Voimavarakeskeisen näkökulman ytimessä** on myönteinen tapa suhtautua itseensä sekä kohdata elämän haastavia tilanteita. Toiveikkuus ja tavoitteellisuus liittyvät vahvasti voimavaralähtöisyyteen. Omakohtaiset oivallukset luovat pohjan myönteiselle muutokselle ja voimavarojen vahvistamiselle. Yksilön voimavarat voivat liittyä esimerkiksi: arvomaailmaan, ominaisuuksiin, kotiin tai työhön, ihmissuhteisiin, lepoon ja uneen, harrastuksiin tai unelmiin. (Terveyskylä 2020.) Toisinaan voimavarat voivat olla kadoksissa, jolloin asiakas saattaa tarvita työntekijän tukea niiden löytämisessä, tunnistamisessa ja vahvistamisessa. On myös mahdollista, että voimavarat ja vahvuudet löytyvät helpoiten tekemisen ohessa, kun hyödynnetään toiminnallisuutta.

Asiakkaiden osallisuutta ja osallistumista tukevia seikkoja ovat: Arvokas kohtaaminen, joustavuus, kunnioitus, omien rajojen säilyminen, valinnanvapaus, ymmärtäväisyys ja yksilöllinen huomiointi. Ryhmänohjaajan rohkaisu ja läsnäolo.

Se kannustaminen on tärkeää, vaikka sillee, että jos epäonnistuu, niin ohjaaja rohkaisee, että seuraavalla kerralla onnistuu. Sillon tulee toiveikas olo, eikä tartte pelätä, että joku siellä pilkkaa tai nauraa.

On vaikea olla tilanteessa läsnä, jos ohjaajakaan ei ole ja juoksee samalla hoitamassa jotain juoksevia asioita. Ryhmä on paljon toimivampi, jos ohjaaja on läsnä. Kaikki pienetkin epäkohdat korjaantuvat jo pelkästään hetkeen pysähtymällä.

Osallisuutta tukeva- ja traumainformoitu työote

Ryhmänohjaajat voivat tukea ryhmän toimintaa ja yksilöitä ryhmässä monin eri tavoin. Kuten aiemmin on todettu, asiakkaat kaipaavat ryhmänohjaajan rohkaisua, joka on eräs keinoista saada asiakkaita mukaan toimintaan ja motivoida heitä. Ryhmänohjausta tukee kuitenkin muutkin tekijät, kuten esimerkiksi toiminnan selkeä runko, suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus. Ohjaustilanteita tukee myös ohjaajan oma innostus tekemistä tai toimintaa kohtaan, asenne ja perustietous ryhädynamiikasta sekä sen muodostumisesta. Ei kuitenkaan riitä, että vain ohjaajalla on luonteva olo ja tietoisuus toiminnan kulusta, vaan tällainen varmuus pitäisi siirtää myös osallistujille. Turvallisuudentunne ja ennakoitavuus tekevät osallistumisesta helpompaa. Ryhmänohjaaja voi edistää turvallisuutta ja ennakoitavuutta esimerkiksi siten, että käy osallistujien kanssa läpi ryhmän toimintatavat, säännöt ja aikataulun. Tämä lisää mielekkyyttä osallistua, kun läsnäolijat tietävät, mistä on kyse. Myös sanallistaminen on merkittävä tapa, jonka avulla voidaan vahvistaa ennakoitavuutta. Sanallistamisen avulla ryhmänohjaaja voi selittää mitä tehdään, miksi tehdään, miksi kannattaisi tehdä ja miten tehdään. Tällainen rauhallinen ja selkeä toiminnanohjaus on myös keino, joka voi merkittävästi tukea osallistumista ja tehdä ryhmään kuulumisesta helpompaa.

Kuvajaisen ja Linner Matikan (2019) mukaan Ginsberg ja Willits (2016) ovat todenneet, että **traumainformoidun työotteen ytimessä** on turvan lisääminen ja vahvistaminen eri tasoilla. Traumainformoidussa organisaatiossa asiakkaita kohdataan turvallisessa ympäristössä. On tärkeää, että tiedostetaan traumojen yleisyys väestössä, tunnistetaan trauman merkit ja oirehdinta sekä osataan toimia traumatietoisesti vuorovaikutustilanteissa. Olennaista on myös uudelleen traumatisoitumisen ehkäiseminen. Ginsberg ja Willits (2016) ovat myös tarjonneet oivallisen näkökulman vaihdon. Enää ei kysytä: mikä sinussa on vialla, vaan: mitä sinulle on tapahtunut. (Kuvajainen & Linner Matikka 2019.)

Kuntouttavan ryhmätoiminnan yhteydessä on tärkeää, että ohjaaja huomioi traumasensitiivisyyden ja hyödyntää traumainformoitua työotetta. Tällä tavoin pyritään estämään mahdollinen uudelleen traumatisoituminen ja voidaan luoda puitteet korjaavien kokemusten muodostumiselle. Traumainformoidussa työotteessa keskiössä on rauhallisuus, vakaus ja turvan luominen. On merkityksellistä, että ryhmänohjaaja on itse rauhallinen ja lähestyy yksilöitä kunnioittavasti. Ohjaajan on huomioitava sekä toimintaan että ympäristöön liittyvät turvallisuusasiat, jotta ryhmän toiminta sujuisi mahdollisimman hyvin. Ohjaajan on tarkkailtava myös ryhmän sisäisiä tapahtumia ja tarvittaessa rajattava esimerkiksi puheenaiheita. Traumainformoidun työotteen sisäistämisessä auttavat muun muassa: koulutus, kokemus ja ohjaajan omat ominaisuudet, kuten kärsivällisyys. Soveltamisen taito sekä ihmisten ja tilanteiden lukeminen auttavat ohjaajaa, kun koossa on haastava ryhmä. Tärkeää on, että yksilöitä arvostetaan ja jokainen osallistuja saa osallistumisestaan myönteistä sekä yksilöityä palautetta. On myös merkityksellistä, että ryhmänohjaaja on itse avoin palautteelle ja valmis kehittämään toimintaa. On tiedostettava, että kaikilla ryhmäläisillä voi olla sama tavoite, mutta siihen ei tarvitse päästä samoin keinoin.

Tasa-arvo ei ole koskaan tasapäistämistä.

Suomalainen kulttuuri ja kulttuuri-identiteetti

Ajatuksia suomalaisuudesta ja suomalaisesta kulttuurista, joita keräsin ystävä- ja lähipiiriltäni:

Alussa oli suo, kuokka ja Jussi. (Täällä Pohjantähden alla -teoksen alkulause)

Suomalaisesta kulttuurista tulee ensimmäisenä mieleen saunominen ja kesämökit. Jollain tavalla juro kansa. Ja suomalainen luonto.

Ruisleipä. Lenkkimakkara. Ujous. Sauna. Maanpuolustus. Veteraanit.

Suomalainen kulttuuri on tasa-arvoa, vapautta ja välittämistä. Rakkautta tähän maahan, rakkautta työhön, rakkautta arkeen ja juhlaan.

Suomalaisuus

on työn arvostamista

lakien, sääntöjen ja aikataulujen noudattamista.

Helppoutta ennakoida, että kansalaisia kohdellaan oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti.

Suomalaisuus

on sopeutumista neljään vuodenaikaan

eri säätiloihin ja valon määrään.

Se on elämää lähellä luontoa.

Monenlaisia taitoja

lumenluonnista uimiseen.

Suomalaisuus on hiljaista eleetöntä
ystävällisyyttä

ja vieraanvaraisuutta,

mutta arvostamme yksityisyyttämme.

Suomalaisuus on mieluummin vakaata, vakavaa

kuin hauskaa ja riehakasta.

Suomalainen kulttuuri on nuori.

Reilu 100-vuotta sitten sen avulla rakennettiin kansallinen identiteetti,

Venäjän vallan alla, erona ruotsia puhuviin.



Oi, nouse, Suomi, nosta korkealle,
pääs seppelöimä suurten muistojen.
Oi, nouse, Suomi, näytit maailmalle,
sa että karkoitit orjuuden,
ja ettet taipunut sa sorron alle,
on aamus alkanut, synnyinmaa.

Sibelius: Finlandia-hymni, san. Veikko Antero Koskenniemi

Sininen on taivas, siniset on silmänsä sen.
Siniset on järvet, sinisyyttä heijastaen.
Valkoinen on hanki, valkoiset on yöt kesien.
Valkoiset on pilvet, lampaat nuo taivaan sinisen.
Jukka Kuoppamäki: Sininen ja valkoinen



Olet maamme, armahin Suomenmaa,
ihanuksien ihmema!
Joka niemeen notkohon saarelmaan
kodin tahtoisin nostattaa.
Kodin ympäri viljavat vainiot,
kalarantoja kaunistais.
Jalon kansan kuntoa laulelmat
yli aaltojen kuljettais.
Kansalaislaulu: san. J.H. Erkkö

Suomalainen kulttuuriperintö on osaltaan pitänyt kansaa hengissä. Kulttuuriperinnöllä tarkoitetaan perinteitä, tapoja, taitoja, tottumuksia, taidetta, perimätietoa ja uskonnollisia perinteitä, joita meillä on. Aineettomaan kulttuuriperintöön sisältyy ilmiöitä, jotka ovat kulkeneet sukupolvelta toiselle, perimätietona. Kulttuuriperintö on muotoutunut vuorovaikutuksessa naapurikylien ja jopa ulkomaisten kanssa. Erilaiset yhteisöt tuottavat perintöä ja siirtävät sitä eteenpäin. Unescon kansainvälinen yleissopimus ohjaa kulttuuriperinnön suojelua ja Suomessa Museovirasto vastaa arkeologisen perinnön säilymisestä. Viime vuosisadan aikana Suomi on tuottanut laadukasta teknologiaa, ja suomalaiset ovat luoneet uraa tieteiden sarjoilla.

Nyky maailman keksinnöt ja teknologiset edistysaskeleet ovat osana tulevien sukupolvien kulttuuriperintöä.

Suomalaisia on vähän, mutta suomalaiset ovat jättäneet jäljen, jopa globaaliin perintöön. On tärkeää, että olemme kulttuurista ylpeitä ja vaalimme sitä. (Kulttuuriperintö 2021.) Kulttuuri voidaan käsittää arvojen, uskomusten ja käsitteiden järjestelmäksi sekä viitekehyykseksi, joka asettaa kuvitteellisuukselle rajoja. Kulttuuri voi olla myös väline, jonka avulla yksilöt ilmentävät arvojaan. (Kulttuuri-identiteetti ja kasvatustieteet 2014, 62-63.)

Suomalainen kulttuuri on omalaatuinen. Suomalaiset ovat yleensä hieman sulkeutuneempia kuin esimerkiksi Keski-Euroopan kansalaiset. Suomalaiset saattavat jopa vältellä sosiaalisia kontakteja ja he viihtyvät omissa oloissaan. Ulkomaalaisten silmin vetäytyvyys voi korostua ja tuntua vieraalta. Siitä huolimatta, että suomalaiset vaikuttavat usein hiljaisilta ja sulkeutuneilta, he kuitenkin harvoin sitä oikeasti ovat. Suomalaiseen luonteenlaatuun kuuluu vain tapa, ettei haluta tehdä itsestä liiaksi numeroa. Suomalaiset ovat tunnollisia työntekijöitä ja he tekevät työnsä usein hiljaa, nopeasti ja vastuullisesti. He pysyvät mielellään aikatauluissa ja välttelevät huomion keskipisteenä olemista. Sisu, sauna ja Sibelius kiteyttävät suomalaisen kulttuurin. Suomalaisille perinteet ja niiden vaaliminen on tärkeää. Moni suomalainen perinne liittyy sota-aikaan eli 1940-luvun alkuun. Sodan jälkeen Suomi oli raunioina ja maatalousyhteiskunta. Maa rakennettiin uudelleen ja samalla maksettiin sotakorvauksia. Suomalainen sisu on käsite, jota moni ulkomaalainen ei ymmärrä. Useita asioita on hoidettu sisun avulla, teollistumisesta lähtien. Suomalainen kulttuuri on muutakin kuin historiaa, kirjallisuutta ja runoja. Suomalaista kulttuuria voi nähdä esimerkiksi rakennuksissa, joita arkkitehti Alvar Aalto on suunnitellut. Suomessa myös musiikilla on ainutlaatuinen asema. Meillä on monipuolista musiikillista tuotantoa aina Sibeliuksesta tunnettuihin heviyhtiöihin saakka. Suomalaiseen kulttuuriin yhdistetään usein myös Muumit eli Tove Janssonin luomat, rakastetut hahmot. Suomessa on myös upeaa taidetta ja esimerkiksi Arabia, joka on läpi vuosien valmistanut kotimaisia, kauniita astioita. (Koko Suomi Kiittää 2022.) Suomalainen kulttuuri on kokonaisuudessaan rikas; samanaikaisesti vaatimaton ja ylevä.

Kulttuuriin liittyy paljon perinteisyyttä. **Teemaa voidaan lähestyä myös yksilöiden kulttuuri-identiteetillä.** Nykyisin yhteiskunnan murros, muutokset ja alati lisääntyvä monikulttuurisuus tekevät kuitenkin identiteeteistä häilyviä. Identiteetti ei ole enää syntymistä ja olemista, vaan joksikin tulemista. Nyky-yhteiskunta tarjoaa rajattomasti mahdollisuuksia ja yksilöiden identiteetti rakentuu valintojen myötä. Identiteetti voidaan käsittää samankaltaisuutena, prosessina tai mahdollisuutena. Kaikissa näkökulmissa yhdistyy sosiaalisen ympäristön ja muiden ihmisten läsnäolon tärkeys, jotta identiteetti pääsee kehittymään. Kehitys tarvitsee tuekseen sosiaalisia kontakteja, sillä ihminen on pohjimmiltaan sosiaalinen olento. Kulttuuri-identiteetti on osittain ristiriitainen käsite, sillä kulttuuri koetaan usein yhteisöllisenä asiana, kun taas identiteetti koetaan yksityiseksi. (Kulttuuri-identiteetti ja kasvatustieteet 2014, 58-63.) Kulttuuri-identiteetillä viitataan kuitenkin siihen, miten yksilöt samaistuvat kansallisuuteen.

Kansallisissa kulttuureissa luodaan käsityksiä kansakunnasta, jotka ovat yksilöille samaistuttavia. Täten kansalliskulttuurit rakentavat osaltaan yksilöiden identiteettejä. On kuitenkin huomioitava, että kansalliskulttuurit ovat olemassa vain mielissä, sillä ajatukset rakentuvat yhteisiin mielikuviin yhteisestä historiasta ja perinteiden säilymisestä. Kansalliskulttuuri on myös epämääräinen, viitteellinen ja jopa manipuloitu käsite. Ihmiset etsivät kuitenkin eroja, jotta heidän yhteenkuuluvuuden tunteensa vahvistuisi. On tärkeää, ettei kansallisesta kulttuurista tehdä vain valtaväestön ominaisuutta, sillä silloin vähemmistöt jäävät helposti ulkopuolelle. Nykyajan kansallisidentiteetin tulisi olla jotakin, joka yhdistää maassa asuvia monimuotoisia ryhmiä ja antaa samaistumisen mahdollisuuksia jokaiselle. (Kulttuuri-identiteetti ja kasvatustieteet 2014, 69-72.)

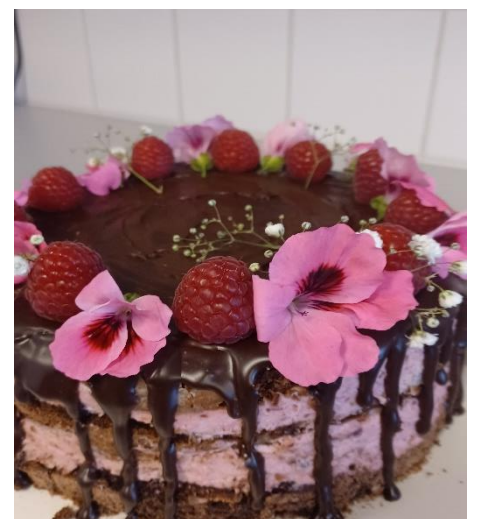
Juhlat ja perinteet kuntouttavan ryhmätoiminnan osana

Juhlat sekä liputus- ja merkkipäivät kertovat suomalaisuudesta. Ne ilmentävät asioita, joita pidämme merkityksellisinä ja juhlimisen arvoisina. Upeat vuodenaajat ja luonto tukevat juhlienviettoa. Nykyihmisille aika on jopa rahaa tärkeämpi seikka ja luonnon kautta koemme, miten aika rientää. (Tuomiokoski 2007, 7.) Suomessa on vietetty vuodenkiertoon liittyviä juhlia jo pakanallisella ajalla, joten juhlimisen perinteet ovat pitkät. Gregoriaaninen kalenteri tuli Suomeen Ruotsin vanavedessä, vuonna 1753. Ennen itsenäistymistä Suomi oli sekä Ruotsin että Venäjän vallan alla, joten almanakassa oli paljon ruotsalaisten ja venäläisten hallitsijoiden merkkipäiviä. Suomi itsenäistyi vuonna 1917, jolloin myös kalenterimme uudistui. Aluksi vietettiin vain kirkollisia juhlapäiviä. Ensimmäinen uusi juhlapäivä oli itsenäisyyspäivä 6.12. Itsenäisyyspäivää ovat seuranneet muut juhla- ja merkkipäivät, jotka löytyvät myös nykyisin kalenterista. Globaalissa ajassa syntyy jatkuvasti uusia teemapäiviä- ja viikkoja. Suomalaisten onkin valittava, mitkä niistä ovat käyttökelpoisia. Juhlistamisen kohteet vaihtuvat vuodesta ja aikakaudesta toiseen, mutta kalenterimme juhla- ja merkkipäivät ovat edelleen kuitenkin hyvin kristillis-isänmaallisia. On tärkeää, että juhlapäivät olisivat jokaisen kansalaisen saavutettavissa, eivätkä vain nimikkeitä kalenterissa. (Tuomiokoski 2007, 116-122.)

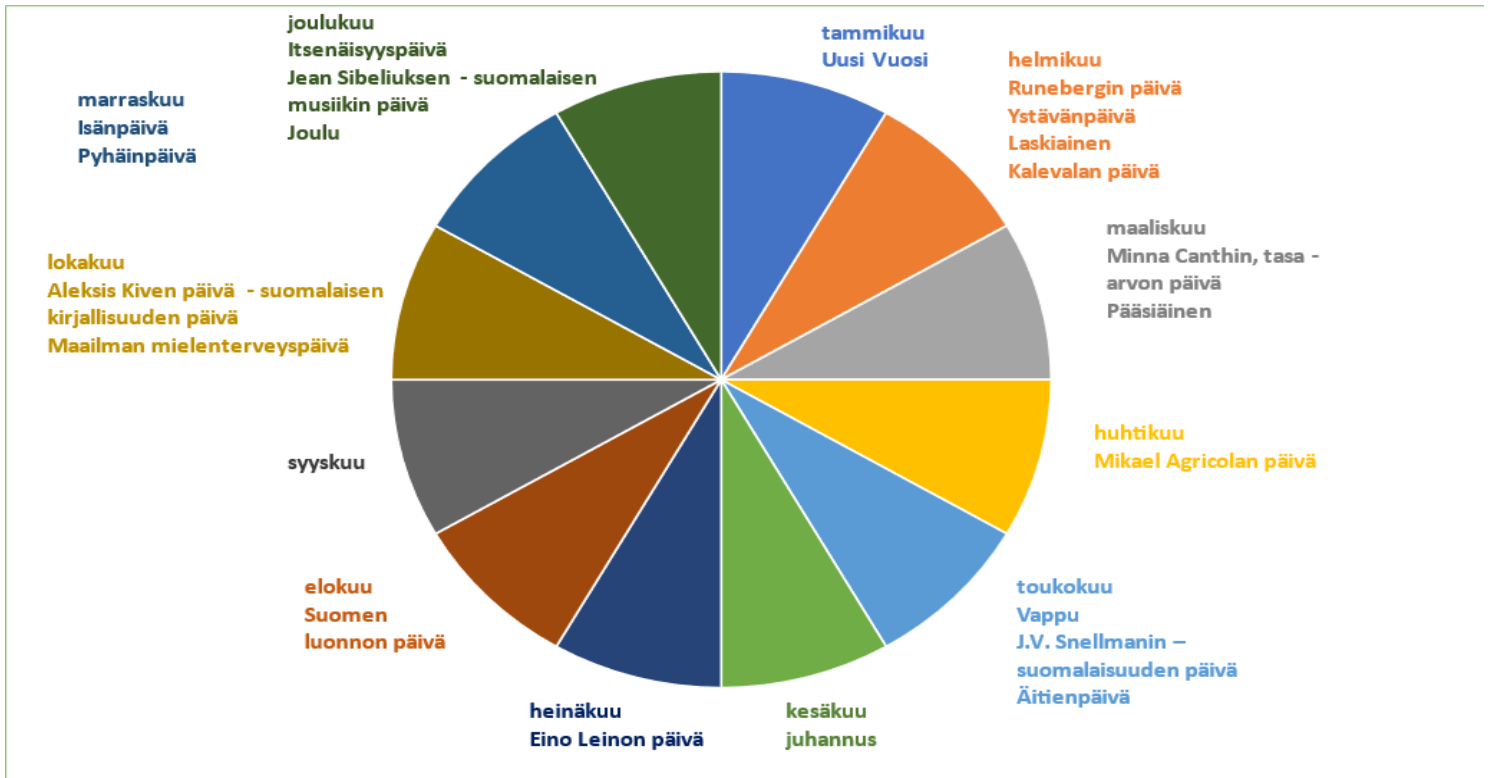
Juhlia ja perinteitä kannattaa huomioida kuntouttavan ryhmätoiminnan osana. Juhlien viettämisen myötä yksilöiden yhteisöllisyys, yleissivistys ja kulttuurituntemus vahvistuvat. Monille asiakkaille juhlat näyttävät merkityksellisinä ja ne tuovat vaihtelua arkeen. On kuitenkin huomioitava, että juhlat ja perinteet tulee kohdata erittäin sensitiivisesti, sillä ne voivat aiheuttaa yksilöille myös haastavia tunteita ja nostaa mahdollisia traumoja pintaan. Juhlia ei kuitenkaan kannattaa jättää huomiotta, vaan on merkityksellistä, että palveluiden parissa kyetään tarjoamaan korjaavia kokemuksia sekä mahdollisuuksia turvallisten perinteiden luomiselle. Jokaisella tulee olla oikeus toisinaan juhlistaa elämää ja nousta arjen yläpuolelle.

*Hei älä turhaan jää seinän viertä kulkemaan
Kutsuttuna juhliin kynnykselle seisomaan
Jos katsoa sä voisit, niin kuin minä katson sua
Sun ei koskaan enää tarvitsisi piiloutua.*

Juha Tapio: Sinun vuorosi loistaa



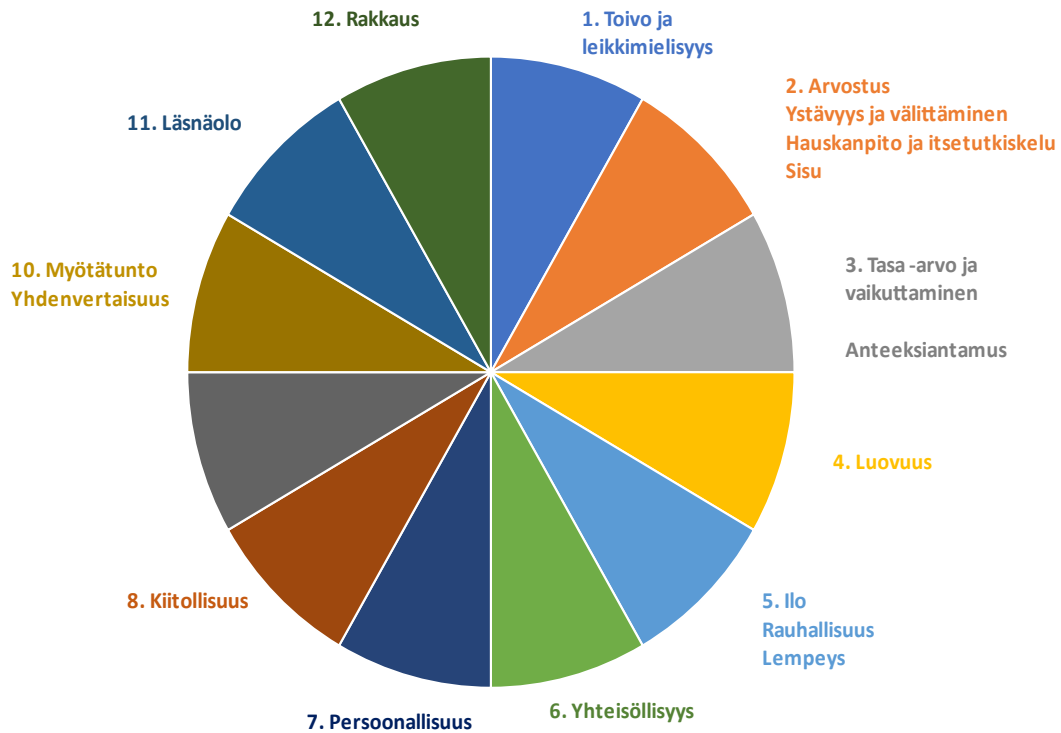
Juhlien vuosikello



Vuosikelloon on koottu juhlat ja merkkipäivät, joita tässä oppaassa esitellään. Kuvan on tarkoitus havainnollistaa juhlien sijoittumista vuodenkiertoon. Kuvaa voi hyödyntää ryhmätoimintojen yhteydessä. Se voi toimia keskusteluiden tukena ja edistää yksilöiden hahmotuskykyä. On kuitenkin huomioitava, että vuosikellosta puuttuu joitakin kalenterimme merkki- ja liputuspäiviä.

Seuraavaksi oppaassa esitellään juhla- ja merkkipäiviä vuosikellon ja sisällysluettelon mukaisessa järjestyksessä. Jokaisen juhlan kohdalla on tietoisku, jossa on esitelty historiaa ja vanhoja perinteitä. Tietoiskut on kirjoitettu siten, että niitä voi ryhmätoiminnan alussa lukea ääneen osallistujille tai esimerkiksi joku osallistujista voi lukea tietoiskun toisille. Tällöin osallistujien kulttuuri- ja perinnetuntemus vahvistuu. On myös mahdollista, että tietoiskujen pohjalta käydään avointa keskustelua, mikäli ryhmäläisten on haastavaa keskittyä kuuntelemiseen. Jokaisen juhlan osalta on koottu muutamia ideoita, miten juhlaa voisi huomioida kuntouttavan ryhmätoiminnan näkökulmasta.

Voimavarojen vuosikello



Voimavarojen vuosikelloon on koottu voimavaroja, joita juhliin ja perinteisiin voi yhdistää. Ajatuksena on, että juhlienvieton ja perinteiden yhteydessä voitaisiin samalla käsitellä vahvuuksia, jotka tukevat yksilöiden toimintakykyä sekä vahvistavat itsetuntemusta- ja luottamusta. Toisinaan voimavarat voivat olla kadoksissa tai niitä on haastavaa tunnistaa, joten niiden yhteisöllinen läpikäyminen ja vertaistuellisuus voivat avata yksilöille uudenlaisia näkökulmia ja oivalluksia.

Hymyilevä Apollo

*Ei paha ole kenkään ihminen,
vaan toinen on heikompi toista.
Paljon hyvää rinnassa jokaisen,
vaikk ei aina esille loista.*

Eino Leino

Uusi vuosi 31.1.-1.1.

Tietoisku:

Uudenvuoden aatto 31.12.

Suomalaisille uusi vuosi on ollut kuin uusi joulukuusi; on syöty, leikitty, tanssittu ja vietetty aikaa yhdessä. Lisäksi on tehty taikvoja ja ennustuksia. Uusi vuosi on uuden alku ja edustaa rajattomia mahdollisuuksia. Uuden vuoden leikkeihin on kuulunut esimerkiksi esineiden piilottamista kuppien alle ja tinanvaluuta - molempien toimien myötä on pyritty ennustamaan tulevaa. Tinanvaluun perinne rantautui Suomeen Keski-Euroopasta jo 1700-luvulla. (Hottinen-Puukko 2015, 71.) Nykyisin tinanvaluuta ei kuitenkaan enää harrasteta, sillä vuonna 2018 astui voimaan lyijyn myyntikielto. Taustalla on tinan vaarallisuus, sillä 180-asteisen valun seurauksena esimerkiksi lapsille on aiheutunut vammoja. Tinan käsittely ja hävittäminen ei ole myöskään kovin ympäristöystävällistä, joten tinan myynnin lopettamisella on pyritty suojelemaan sekä ihmisiä että ympäristöä. (Keski-Heikkilä 2017.) Ennen vanhaan uuden vuoden viettoon liittyi muitakin taikvoja ja hassuja tottumuksia. Esimerkiksi sika saattoi toimia oraakkelinä naima-asioissa; jos aattoyönä sika röhkäisi neidon kysymykseen naimisiin pääsystä, se tarkoitti myöntävää vastausta, vaikeneminen kieltävää. Aattosaunan jälkeen vasta heitettiin saunan katolle, jolloin tyvi näytti tulevan puolison kotipaikan suunnan. Uutena vuotena oli tapana heittää myös olkia katolle; mikäli niitä jäi runsaasti, se tiesi hyvää satoa. Aaton viettoon on kuulunut myös ilotulitus. Suomessa ilotulituksia järjestettiin ensimmäisen kerran 1800-luvun alkupuolella ja kaupunkien järjestämät ilotulitukset yleistyivät 1900-luvulla. (Hottinen-Puukko 2015, 72- 73.)

Uudenvuodenpäivä 1.1.

Vielä 1500-luvulla Ruotsissa juhlittiin uutta vuotta jouluna. Suomessa vuosi vaihtui myöhään syksyllä kekrinä, kun vilja oli puitu ja syksyn teurastukset tehty. Kun vuonna 1753 siirryttiin gregoriaaniseen ajanlaskuun, niin uusi vuosikin vakiinnutti paikkansa 1. tammikuuta. Kansanperinteen mukaan vuoden ensimmäisen päivän käytös vaikutti koko loppuvuoteen, joten kannatti herätä aikaisin, jotta olisi virkeä koko vuoden. Lehmät lypsettiin varhain, jotta karja palaisi ajoissa laitumilta kesällä. Lapsia ei toruttu, mikäli haluttiin, että he käyttäytyisivät hyvin loppuvuoden. Jos riitaa tuli uudenvuodenpäivänä, niin riidan aiheutta uskottiin riittävän koko vuodeksi. Kirkas tähtitaivas uudenvuoden vastaisena yönä tiesi hyvää ohra-, marja- ja sienivuotta. Kova pakkasen uudenvuodenpäivänä ennusti hallavuotta ja suojasää taas hyviä kelejä. Pienikin auringon pilkahdus tulkittiin hyväksi enteeksi tulevan vuoden ilmoille. (Hottinen-Puukko 2015, 76-77.)



Ideapankki: Toivo ja leikkimielisyys

- **Uuden Vuoden juhlinnan teemoja ovat toivo ja leikkimielisyys.** Uusi alku on edessä ja täynnä mahdollisuuksia jokaiselle. Vanhan ajan leikit ja taitat ovat olleet hassuja, joten myös nykyajan juhlinnassa voisi hyödyntää leikkimielisyyttä luovasti.
- **Muistellaan menneitä -harjoitus:** Osallistujat voisivat yhdessä pohtia, millainen kulunut vuosi oli. Tapahtuiko jotakin merkittävää? Mistä iloittiin? Tässä harjoituksessa kannattaa keskittyä myönteisiin tapahtumiin ja onnistumisen hetkiin, jotta ilmapiiri säilyy kevyenä ja mukavana. Tarvittaessa ohjaajan tehtävänä on johdatella ja rajata keskustelua. Tässä harjoituksessa on mahdollista hyödyntää myös kuvakortteja tai pieniä esineitä, sillä toisille sanallistaminen voi olla vaikeaa. Lisäksi kuvakortit ja esineet voivat laajentaa yksilöiden ajattelua, tarjota uudenlaisia näkökulmia ja tuoda tilanteeseen kokemuksellisuutta. On hyvä muistaa vanha viisaus: yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa.
- **Kirje itselle -harjoitus:** Osallistujat voisivat kirjoittaa itselleen myönteisen kirjeen (esim. rohkaiseva tai lempeä sävy). Ajatuksena voisi olla, että kirje laitetaan kirjekuoreen ja sen saa avata, kun kaipaa rohkaisua. Ideana voisi myös olla, että kirje kirjoitetaan tulevaa vuotta varten ja sen saisi avata vasta, kun seuraava uusi vuosi koittaa. Osallistujia voi myös kannustaa esimerkiksi piirtämiseen tai yksittäisten sanojen kirjaamiseen, mikäli kirjoittaminen tuntuu haastavalta. Kirjeiden työstämisen jälkeen harjoitusta voitaisiin käydä yhdessä keskustellen läpi. Halutessaan osallistujat saisivat esimerkiksi rohkaista toisia kertomalla, miten itseään kannustivat.
- Uuden vuoden juhlinnan yhteydessä voitaisiin mahdollisuuksien mukaan myös sauna ja ruokailla yhdessä, kuten suomalaisen juhlaperinteeseen kuuluu.



Jos uudenvuodenpäivänä paistoi aurinko, niin uskottiin, että tulevan vuoden säät olisivat hyviä.

J.L. Runebergin päivä 5.2.

Tietoisku:

Johan Ludvig Runeberg oli suomenruotsalainen runoilija, kirjailija, toimittaja ja opettaja. Hänen tuotantaan arvostettiin Suomessa ja Ruotsissa. Runebergin tuotannolla oli suuri merkitys kansallistunteen synnylle Suomessa. Runeberg on Suomen kansallisrunoilija ja liputuspäivä on valittu hänen syntymäpäivänsä (5.2.) mukaan. Runebergin kutsumanimi oli Janne. Hän syntyi Pietarsaassa vuonna 1804. Nuorena aikuisena hän opiskeli yliopistossa kieliä. Samanaikaisesti hän toimi kotiopettajan tehtävissä Saarijärvellä ja Ruovedellä. Saarijärven innoittamana hän julkaisi ensimmäisen runokokoelmansa ja tunnetun runon Saarijärven Paavosta. Runojen lisäksi Runebergin kynästä syntyi virsiä. Esimerkiksi ”Mä silmät luon ylös taivaaseen” -virsi on hänen käsialaansa. Runebergin tunnetuin teos on Vänrikki Stoolin tarinat, jonka avausrunosta ”Maamme” sävellettiin Suomen kansallislaulu. (Hottinen-Puukko 2015, 157.)

Ensimmäistä Runebergin päivää vietettiin 5.2.1854 Pietarsaassa, tuolloin Runeberg täytti 50-vuotta. Hän menehtyi vuonna 1877, jonka jälkeen hänen kotinsa muutettiin Suomen ensimmäiseksi kotimuseoksi ja hänen syntymäpäivästään tehtiin kansakunnan kansallispäivä. (Hottinen-Puukko 2015, 157.)

Runebergintorttujen alkuperään liittyy useita teorioita. Tarinan mukaan Runeberg itse piti porvoolaisen sokerileipurin vadelmaleivoksista. Nykyisten runebergintorttujen ohje on Fredrika Runebergin kehittämä. Runebergin kerrotaan nauttineen Fredrikan leipomia leivonnaisia aamupalaksi. (Hottinen-Puukko 2015, 158.)

Ideapankki: Arvostus

- **Runebergin päivän juhlinnan teemana on arvostus.** Runeberg oli arvostettu henkilö jo eläessään, kuten meidän kaikkien tulisi saada olla. Täten juhlinnan yhteydessä voitaisiin pohtia arvostusta, arvostuksen syntymistä ja osoittamista. Tärkeä näkökulma on myös itsensä arvostaminen ja hyväksyminen sekä se, miten itseään voisi opetella arvostamaan. Pohdinnan tukena voisivat olla erilaiset kuvakortit ja/tai esineet.
- **Runebergin tuotantoon tutustuminen** voisi olla mukava ja osallistujien kulttuurituntemusta lisäävä ohjelmanumero. Runebergilla riittänee tuotantoa, joten eri vuosina voitaisiin käsitellä eri teoksia. Mistä kertoo runo Saarijärven Paavosta?
- **Runebergintorttujen leivonta** olisi rento ohjelmanumero, jonka ohessa voitaisiin keskustella päivän teemasta ja kulttuurista.

Saarijärven Paavo (runon alkusäkeet)

*Tuolla Saarijärven salomailla
Asui Paavo maalla hallaisella,
Kynti maata, kaivoi ahkerasti,
Mutta Herralta tuloa toivoi
Taivahasta luonnon tekijältä.
Sünäpä asui siivoin lapsinensa,
Vaimoinensa, vaivoin leipäpalan
Hiellänsä otti kankahasta.*

J.L. Runeberg



Maamme

*Oi maamme, Suomi, synnyinmaa
soi sana kultainen!
Ei laaksoa, ei kukkulaa, ei vettä rantaa rakkaampaa,
kuin kotimaa tää pohjoinen, maa kallis isien!*

*Sun kukoistukses kuorestaan kerrankin puhkeaa,
viel lempemme saa nousemaan
sun toivos, riemus loistossaan,
ja kerran laulus synnyinmaa
korkeemman kaiun saa!*

J.L. Runeberg

Ystävänäpäivä 14.2.



Tietoisku:

Ystävänäpäivä eli Valentinen päivä on ollut suomalaisessa kalenterissa vuodesta 1989. Päivällä on vanhat perinteet. Juhlan juuret ovat antiikin Roomassa, keväisessä hedelmällisyysjuhlassa. Roomassa juhlittiin lisäksi Junoa eli Jupiterin puolisoa, joka oli avioliiton ja äitiyden suojelija. Kristityt yrittivät lopettaa pakanallisen juhlan. Juhlasta siirtyi silti tapoja kristittyjen juhlaan, pyhän Valentinuksen päivään. Valentinen päivä rantautui Yhdysvaltoihin 1800-luvulla ja siitä muotoutui tärkeä juhlapäivä. Suomeen juhlan toi yhdysvaltalainen sarjakuvapiirtäjä Charles M. Schulzin Tenavat-sarjakuvan myötä. Suomen Punainen Risti on kampanjoinut ystävänäpäivää vuodesta 1987. Suomessa ystävänäpäivä on enemmänkin ystävänäpäivä, ei rakastavaisten päivä. (Hottinen-Puukko 2015, 176-177.)

Ideapankki: Ystävyys ja välittäminen

- **Ystävänäpäivän teemoja ovat ystävyys ja välittäminen.** Ystävänäpäivän teemaan sopii kyseisistä teemoista keskusteleminen. Millainen on hyvä ystävä? Miten voi osoittaa välittämistä? Lisäksi olisi hyvä nostaa keskusteluihin, miten ihminen voisi olla ystävä itselleen? Tässä yhteydessä voitaisiin keskustella myös myönteisen sisäisen puheen merkityksellisyydestä.
- **Ystävänäpäiväkorttien askartelu** voisi olla ohjelmanumerona. Esimerkiksi siten, että osallistujat saisivat askarrella toisilleen kortit ja harjoitella hyvien ominaisuuksien tunnistamista sekä toisissa että itsessään.
- **Ystävänäpäivätanssit** voisivat myös olla ohjelmassa. Osallistujat voisivat juhlistaa ystävyyttä ja yhteisöllisyyttä musiikki- ja tanssihetken parissa.
- **Luontopolku**, jonka parissa osallistujat voisivat pysähtyä teemojen äärelle. Toteutuksessa voitaisiin hyödyntää esimerkiksi luontoon ripoteltuja mietelauseita ja taustamusiikkia.

Laskiainen

Tietoisku:

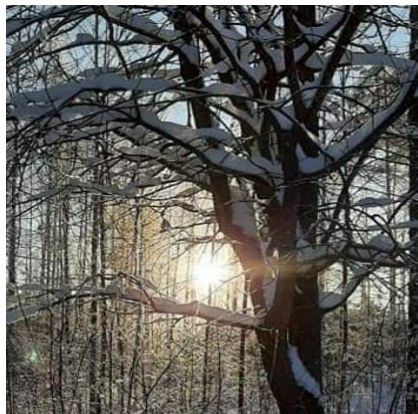
Laskiaissunnuntain nimike tulee paastoon laskeutumisesta. Paasto merkitsi ennen vanhaan yksinkertaisten ja askeettisten elämäntapojen noudattamista, kun kirkkovuodessa lähestyttiin Jeesuksen kärsimyksiä ja kuolemaa. Myöhemmin paasto on muuttunut itsetutkiskelua ja hiljentymistä korostavaksi. Osaltaan paaston muovautumiseen on vaikuttanut luterilainen reformaatio eli uskon ymmärtäminen lahjana yli kaikkien ihmistekojen. (Tuomiokoski 2007, 23.)

Laskiaistiistai oli ennen vanhaan viimeinen päivä ennen paastoon laskeutumista eli tuhkakeskiviikkoa. Laskiaistiistaille on ollut ominaista hauskuus ja irrottelu. Suomessa laskiaishuvittelu alkoi 1500-luvulla. Tuolloin ylhäiset ajelivat komeasti reellä ja tavallinen kansa huvitteli suksin ja pulkkamäessä. (Tuomiokoski 2007, 23.)

Laskiaispullat ovat peräisin 1600-luvun Ruotsista, Suomeen ne tulivat 1800-luvulla. Mantelitäyte tuli meille Ruotsista ja suomalaiset keksivät sittemmin täyttää pullan hillolla. Makuasioista ei kiistellä, joten laskiaispullia valmistetaan sekä mansikkahillo että mantelimassatäytteillä. (Hottinen-Puukko 2015, 166.)

Ideapankki: Hauskanpito ja itsetutkiskelu

- **Laskiaisen teemaan sopivat hauskanpito ja itsetutkiskelu.** Jo 1500-luvulta alkaen kansalaiset ovat liikkuneet hiihtäen ja huvitelleet mäenlaskussa. Talviurheilun jälkeen on nautittu lämmintä hernekeittoa ja maukkaita laskiaispullia. Perinteet kunniaan ja mäenlaskuun!
- **Talviurheilun pariin:** Ryhmäläiset liikkumaan tai ainakin raikasta ulkoilmaa aistimaan.
- **Itsetutkiskelua perinneherkkujen äärellä:** Laskiaisrientojen jälkeen voitaisiin kokoontua yhdessä hernesopan ja pullien äärelle. Samalla voitaisiin pohtia hiljentymisen teemaa ja esimerkiksi kiitollisuuden aiheita. Tai olisiko jotakin, mistä voisi paastota, esimerkiksi murehtiminen tai kielteisyys? Avointa keskustelua.



Kalevalan päivä – suomalaisen kulttuurin päivä 28.2.

Tietoisku:

Kalevalan päivänä liputetaan suomalaiselle kulttuurille ja Suomen kansalliseepokselle Kalevalalle. Lääkäri ja suomen kielen kehittäjä sekä uudistaja Elias Lönnrot halusi tutkia muinaissuomalaisten jumalana pitämää Väinämöistä. Lisäksi Lönnrot halusi selvittää, mistä Suomen kansa oli tullut. Lönnrot kiersi runonkeruumatkoilla Karjalassa (1828-1845). Viidentoista vuoden aikana Lönnrot keräsi noin 60 000 runosäettä, jotka hän kirjasi muistiin. Matkojen tuloksena syntyivät Kalevala ja Kanteletar. Kun Kalevala ilmestyi, Suomi kuului autonomisena ruhtinaskuntana Venäjään. Kalevalan merkitys suomen kielelle, kulttuurille ja kansalliselle itsetunnolle oli erittäin tärkeä. Kalevalan myötä pieni Suomi sai kansainvälistäkin huomiota. Vuosisadan vaihtuessa useat tutkijat ja taiteilijat ovat halunneet päästä suomalaisen kulttuurin alkulähteille. Uskomuksen mukaan aito kalevalainen kulttuurimaisema sijoittui Karjalaan, jonne monet taiteilijat sittemmin matkustivat hakemaan innoitusta. (Hottinen-Puukko 2015, 209.)

Ideapankki: Sisu

- **Kalevalan päivän teemoja ovat sisu ja sisukkuus.** Kyseessä on suomalaisen kulttuurin päivä. Suomalainen sisu on jopa kansainvälisesti tunnettu käsite. Mitä se on? Miten sisukkuus näyttäytyy omassa elämässä? Mitä ajatuksia se herättää? Voiko sisukkuudella olla myös kielteisiä puolia? Avointa keskustelua. Keskusteluiden tukena voi jälleen käyttää kuvia ja/tai esineitä.
- **Kalevalaan tai Kantelettareen tutustuminen,** esimerkiksi yhteinen runohetki. Jokainen osallistuja voisi valita mieleisensä runon ja halukkaat voisivat lausua runoja toisille.
- **Runon kirjoitus -harjoitus,** Kalevalan runomitalla tai muuten – runosuoni sykkimään! Internetistä löytyy erilaisia runokoneita, jotka voivat toimia harjoituksen tukena.

Armahan kulku

*Tästä on kulta kulkenunna,
Tästä on menny mielitietty,
Tästä armas astununna,
Valkia vaeltanunna;
Tästä on astunut aholla,
Tuoss on istunut kivellä.
Kivi on paljo kirkkahampi,
Paasi toistansa parempi,
Kangas kahta kaunihimpi*

*Lehto viittä leppiämpi,
Korpi kuutta kukkahampi,
Koko metsä mieluisampi,
Tuon on kultani kulusta,
Armahani astunnasta.*

Kanteletar

Minna Canthin, tasa-arvon päivä 19.3.

Tietoisku:

Minna Canth (1844-1897) sai vuonna 2007 ensimmäisenä suomalaisnaisena oman liputuspäivän. Päivän teemana tasa-arvo on hyvin sopiva, sillä Canth oli naisten oikeuksien, sukupuolten sekä köyhien ja varakkaiden välisen tasa-arvon puolestapuhuja. Canth syntyi Tampereella ja opiskeli Jyväskylässä opettajaksi. Suunnitelmiin tuli kuitenkin muutos, kun Canth meni naimisiin opettajaseminaarin lehtorin kanssa. Opettajaura ei toteutunut, kun Canthista tuli vaimo ja he saivat miehensä kanssa seitsemän lasta. Canth jäi leskeksi 35-vuotiaana ja ryhtyi tuolloin lanka- ja kangaskaupan yrittäjäksi. Tämä toi toimeentuloa perheelle ja mahdollisti Canthin roolin myös yhteiskunnallisena vaikuttajana ja kirjailijana. (Hottinen-Puukko 2017, 46.)

Canth kirjoitti novelleja, pienenisromaaneja sekä näytelmiä. Hän oli ensimmäinen, merkittävä naiskirjailija Suomessa. Omana aikanaan hän raivasi tilaa sukupuolten tasa-arvolle ja toi rohkeasti esiin yhteiskunnallisia epäkohtia. Canth kirjoitti mielipidekirjoituksia myös sanomalehtiin, mikä oli naiselle tuona aikana erittäin poikkeuksellista. Hänen kotinsa Kuopiossa oli nuoren älymystön sekä kulttuuriväen kokoontumispaikka, jossa keskusteltiin, väiteltiin ja iloittiin ystävistä. Canthin ystäväpiiri oli laaja ja hän aktivoi myös toisia naiskeskustelijoita. Erityisesti tyttöjen koulutus, oikeudenmukaisuus ja raittiusaate olivat hänen sydäntään lähellä. Canthin realistiset näytelmät kertoivat yhteiskunnallisista haasteista ja sovinnosta. (Hottinen-Puukko 2017, 47.)

Ideapankki: Tasa-arvo ja vaikuttaminen

- **Minna Canthin, tasa-arvon päivän teemana voisi luonnollisesti olla tasa-arvo ja vaikuttaminen.** Ihmisen arvo ja ainutlaatuisuus ovat merkittäviä teemoja, joita olisi tärkeä käsitellä myös ryhmätöinnässä. Lisäksi vaikuttaminen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen ovat aiheita, joita olisi hedelmällistä käsitellä yhdessä.
- **Oman arvon ja läheisen arvon tunnistaminen -harjoitus.** Keskustellen tai erilaisia luovia menetelmiä hyödyntäen voitaisiin käydä läpi seuraavia seikkoja: Mitä on arvo? Mitä on tasa-arvo? Mikä tekee minusta arvokkaan? Mikä tekee toisesta ihmisestä arvokkaan? Mikä edistää tasa-arvoa? Voinko minä edistää tasa-arvoa?
- **Vaikuttamisen harjoittelu.** Huomaanko epäkohtia esimerkiksi omassa käytöksessäni? Huomaanko epäkohtia ympäristössäni? Huomaanko epäkohtia yhteiskunnassa? Mitä voisin tehdä epäkohdille? Miten asioihin voisi vaikuttaa? Miten asioita voisi muuttaa, konkreettisia ehdotuksia? Jokainen ryhmäläinen voisi merkitä itselleen muistiin yhden asian, johon haluaisi vaikuttaa sekä keinon, miten voisi vaikuttaa. Jokainen voisi täten arjessaan harjoitella asioihin tarttumista, niiden muuttamista ja oma-aloitteista vaikuttamista.

Kautta historian totuus ja rakkaus ovat aina voittaneet.

Minna Canth

Pääsiäinen



Tietoisku:

Pääsiäistä edeltää palmusunnuntai. Pyhäpäivän nimi symboloi palmunoksia, joita ihmiset heittivät tielle, kun Jeesus ratsasti aasilla Jerusalemiin. Pohjoismaissa pajunoksat ovat korvanneet palmunoksat pääsiäiskoristelussa. Palmusunnuntaista alkaa hiljainen viikko, sen raamatunteksteissä kuvataan Jeesuksen kärsimysnäytelmää ja ristinkuolemaa. Palmusunnuntaina on ollut perinteenä virpominen koristelluilla pajunoksilla, virpomisvärssyjen kera. Perinne tulee ajalta, jolloin köyhempi kansa virpoi varakkaiden luona, jotta pääsisivät osallisiksi leivotuista leivistä. (Tuomiokoski 2007, 39.)

Pääsiäiseen kuuluu neljä pyhäpäivää: kiirastorstai, pitkäperjantai, pääsiäispäivä sekä 2. pääsiäispäivä. Evankelistojen mukaan Jeesus asetti kiirastorstaina ehtoollisen. Jumalanpalveluselämässä kiirastorstai on dramaattinen, sillä liturgiset vaatteet ja koristekankaat poistetaan, keinovalot sammutetaan ja urkujen soitto lopetetaan. Näiden tehokeinojen avulla laskeudutaan pääsiäisajan kärsimysteemoja sisältävään pitkäperjantaihin. Pitkäperjantaita vietetään Jeesuksen ristinkuoleman muistoksi. Nimellä viitataan ristinkuoleman hitaaseen keston. Kirkossa tekstiilien värinä on poikkeuksellisesti musta, jolla ilmaistaan kuoleman pimeyttä. Pitkäperjantain jälkeen tuleva pääsiäispäivä on kristittyjen merkittävin juhla. Sitä vietetään Jeesuksen ylösnousemuksen kunniaksi. Pääsiäispäivää on vietetty ajanlaskumme alkuvuosikymmenistä asti ja jopa aiemminkin. Kirkossa liturgiseksi väriksi vaihtuu valkoinen. Toisena pääsiäispäivänä raamatuntekstit kertovat kuolleista nousseen Jeesuksen ilmestymisestä omilleen. Pyhät korostavat pääsiäisen merkitystä kristityille. (Tuomiokoski 2007, 40-44.)

Ideapankki: Anteeksiantamus

- **Pääsiäisen teemaksi sopii anteeksiantamus.** Pääsiäisen ilosanomaan kuuluu se, että Jeesus on ylösnoussut ja myös meillä ihmisillä on mahdollisuus armoon ja anteeksiantamukseen sekä pelastukseen. Anteeksi pyytämisen ja anteeksiantamisen taidot ovat sellaisia, joita me jokainen tarvitsemme. Ilman anteeksi pyytämisen ja antamisen taitoa saatamme joutua katkeruuden valtaan, joka tuhoaa ihmistä sisältä. Tärkeä näkökulma on myös se, että ihminen voisi olla armollinen itselleen ja oppia antamaan myös itselleen anteeksi.
- **Ryhmässä voitaisiin käsitellä anteeksi pyytämisen ja antamisen teemoja:** Keskustelua käyden (esineet ja kuvakortit tukena) sekä erilaisia ajatusleikkejä tai vertaisharjoituksia tehden. Tässä teeman äärellä voisi toimia myös vertaistuellinen kokemusten vaihtaminen, olenko antanut toiselle anteeksi, olenko antanut itselleni anteeksi? Miltä se tuntui? Mikä voisi auttaa anteeksi antamisessa tai pyytämisessä? Keskusteluiden **ohessa voitaisiin** myös esimerkiksi **maalata pääsiäismunia, sillä** toiminnallisuus voisi tukea keskusteluiden sujumista.

Mikael Agricolan päivä – suomen kielen päivä 9.4.

Tietoisku:

9.4. on Mikael Agricolan (1510-1557) ja suomen kielen päivä. Päivää vietetään Agricolan kuolinpäivänä, sillä syntymäajasta ei ole varmuutta. Agricolan päivä tuli kalenteriimme vuonna 1960 ja vuonna 1978 päivä omistettiin myös suomen kielelle. Agricola on suomen kirjakielen ja suomenkielisen kirjallisuuden isähahmo. Vuonna 1543 hän kirjoitti ensimmäisen suomenkielisen kirjan, ABCkirian, jossa esiteltiin kristinuskon perusasioita. Agricola käänsi myös Uutta testamenttia suomen kielelle. Suomea ei oltu kirjoitettu aikaisemmin, joten Agricola joutui valitsemaan sopivia sanoja eri murteista ja kehittämään uusiakin sanoja. Erityisesti hän hyödynsi läntisiä murteita, mutta myös latinaa, saksaa ja ruotsia. Hänellä oli laaja sanavarasto, sillä nykysuomen tuhannesta yleisimmästä sanasta Agricolalla oli käytössä kuusisataa. 60 prosenttia hänen luomistaan sanoista on tänäkin päivänä käytössä. (Hottinen-Puukko 2017, 92-93.)

Agricola nousi kansalliseen suosioon ja suurmiehen asemaan kansallisromanttisella ajalla, 1800-luvulla. Hän sai patsaan Turun tuomiokapitulini istuntosaliin sekä Helsingin ja Viipurin tuomiokirkkojen eteen. Agricolan päivänä jaetaan ”Mikael Agricola -palkinto” kaunokirjallisuuden suomentajalle ja ”J.A. Hollo -palkinto” tietokirjallisuuden suomentajalle. Vuonna 2014 järjestettiin Agricolan kunniaksi leivoskilpailu, jonka tarkoituksena oli muistuttaa lukutaitotyön merkityksestä demokratialle ja tasa-arvolle. Kilpailun voitti Heidi Harjulan puolukka-valkosuklaaleivos, joka nimettiin Agricola-leivokseksi. (Hottinen-Puukko 2017, 94.)

Ideapankki: Luovuus

- **Mikael Agricolan päivän teemana on luovuus.** Agricola kirjoitti suomen kieltä ensimmäistä kertaa, joten hän tarvitsi suurta luovuutta. Jokainen meistä on omalla tavallaan luova ja myös luovuus voi näyttäytyä voimavarana arjessa.
- **Aktiviteetteina erilaiset luovat toiminnot.** Osallistujat voisivat esimerkiksi maalata, piirtää, tehdä käsitöitä tai kirjoittaa. Samalla he tutustuvat omaan luovuutensa, sillä on monenlaisia tapoja olla luova ja jokainen ilmaisee itseään ainutlaatuisesti. Mahdollisuutena on myös kollaasityöskentely eli työtapa, jossa kootaan yhteen esimerkiksi kuvia tai sanoja. Kollaasityöskentely voi olla vaihtoehto, mikäli vapaa luova ilmaisu tuntuu haastavalta.
- **Suomen kielen kaunein sana?** Toisinaan lehdissä on julkaistu yleisöäänestysten tuloksia, kun on kysytty kansalaisilta, mikä on suomen kielen kaunein sana. Osallistujat voisivat pohtia samaa. Tai mikä on suomen kielen kaunein lause?

Vappu 1.5.



Tietoisku:

Toukokuun ensimmäistä on vietetty keskiajalla, pyhän Valburgin nimi- ja muistopäivänä. Valburg levitti kristinuskoa 700-luvulla, nykyisen Saksan alueella. Kesän alkamista on juhlittu Euroopassa kelttien ja germaanien keskuudessa. Keskiajalla Euroopassa säätyläiset viettivät vapunpäivää kesän ja talven välisen näytösottelun merkeissä. Taistelu päättyi aina katsojien mieliksi kesän voittamiseen. (Hottinen-Puukko 2017, 145.)

Turussa ylioppilaat saivat vaikutteita Ruotsista jo 1700-luvulla. Helsingissä ylioppilailta oli tapana juhlaa ravintolassa Kaisaniemessä. Ylioppilaat pitivät lyyralakkia koko kesän ajan. Ensimmäinen työväen vapputapahtuma vietettiin vuonna 1890. Tapahtuman järjestivät Helsingin Kirjatyöntekijät. Työväenliike on järjestänyt vappumarsseja 1900-luvun alusta alkaen. (Hottinen-Puukko 2017, 145.)

Vanhalla kansalla oli erilaisia perinteitä liittyen myös vappuun. Esimerkiksi Etelä-Suomessa aloitettiin pavun ja kauran istutus, Länsi-Suomessa karja ja lampaat päästettiin ulos ja lapset saivat juosta kylillä kellot kaulassa tai vyötäröllä kilkattaen. Vanha kansa vei myös hevosia uimaan, jotta paarmat eivät pääsisi kesällä puremaan. Kansa saattoi myös peseytyä sulissa virroissa, jotta pääsisivät vaivoistaan eroon. Vapun päivän säästä pyrittiin tekemään ennustuksia myös kesän lämpötiloille. Myös vappusaunassa käyminen oli suosittu tapa. (Hottinen-Puukko 2017, 145-146.)

Nykyisin vappu on karnevaalihenkinen juhla, työväen ja ylioppilaiden sekä kevään juhlapäivä. Vappua on liputettu vuodesta 1979 suomalaisen työn päivänä. Nykyvappuun kuuluvat markkinat, ilmapallot, tuuliviirit ja vappuhuiskat. Myös brunssit ja vappulounaat ovat yleistyneet. Tippaleivät ja sima ovat saaneet kaverikseen nakit, perunasalaatin ja lihapullat. Myös perinteiset munkit maistuvat erityisesti vappuna. (Hottinen-Puukko 2017, 146.)

Ideapankki: Ilo

- **Vapun juhlinnan teemaksi sopii ilo.** Ilo on voimavara, joka auttaa jaksamaan arjen keskellä. Olisi hedelmällistä pohtia, mikä tekee minut iloiseksi, mistä ilahdun? Näissä pohdinnoissa vertaistuellisuus voi laajentaa yksilöiden näkemyksiä.
- **Vappubrunssin valmistaminen.** Ryhmäläiset voisivat valmistaa brunssin yhdessä. Samalla ryhmänohjaaja voisi johdatella keskustelua: iloon, merkityksellisiin asioihin ja voimavaroihin.
- **Piknik-retki,** vappuna voitaisiin suunnata yhdessä myös keväiselle piknik-retkelle tai vaikkapa nuotion äärelle grillailemaan.

J.V. Snellmanin – suomalaisuuden päivä 12.5.

Tietoisku:

Johan Vilhelm Snellman (1806-1881) oli kansallinen vaikuttaja, filosofi, kirjailija, lehtimies ja senaattori. Hän oli ruotsinkielinen, mutta oppi suomen kielen koulutovereiltaan. Hän opiskeli Turun yliopistossa ja Helsingin Akatemiassa. Snellman kuului porukkaan, jossa oltiin kiinnostuneita suomalaisesta kulttuurista ja kirjallisuudesta. Lauantaiseuraan kuului muun muassa Runeberg ja hänen vaimonsa, Topelius ja kansakoulun kehittäjä Cygnaeus. Myöhemmin Lauantaiseurasta syntyi Suomalaisen kirjallisuuden seura. (Hottinen-Puukko 2017, 168.)

Snellman oli voimakas, isänmaallinen ja vakaa suomen kielen puolustaja. Hän halusi herättää suomalaisten kansallishengen. Suomenkielinen kirjallisuus-, koulutus- ja sivistys sekä raha olivat hänelle merkittäviä asioita. Vuonna 1906, Snellmanin 100-vuotispäivän kunniaksi, kymmenet tuhannet suomalaistivat vierasperäisen sukunimensä. Snellmanin päivä nimettiin vuonna 1978 suomalaisuuden päiväksi, sillä Snellman oli vaikuttanut vahvasti suomen kielen asemaan ja kehittymiseen. (Hottinen-Puukko 2017, 168-169.)

Ideapankki: Rauhallisuus

- **Snellmanin päivän teemana on rauhallisuus.** Kyseessä on suomalaisuuden päivä ja rauhallisuus on ominaisuus, joka usein yhdistetään suomalaiseen luonteenlaatuun. Se voi olla myös vahvuus ja voimavara, joka tukee elämässä ja erilaisissa tilanteissa selviytymistä.
- **Osallistujat voisivat pohtia rauhallisuutta ja rauhallista suhtautumistapaa.** Mitä hyötyä siitä voisi olla, että oppisi suhtautumaan itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöön rauhallisesti? Mikä voisi synnyttää tai edistää rauhaa? Miten voi rauhoittua, jos olo on levoton?
- **Rauhan merkitys yhteiskunnassa ja maailmassa.** Rauhaa ja rauhallisuutta voisi tarkastella myös osana isompaa kokonaiskuvaa. Samalla voisi käydä keskustelua, miten yksittäisen ihmisen toiminta vaikuttaa kokonaisuuteen? Millainen rooli järjestöillä, vapaaehtoisilla ja yhteiskunnallisella vaikuttamisella on?
- **Keskusteluiden tukena voi hyödyntää kuvakortteja, esineitä, musiikkia sekä muita luovia ilmaisutapoja.**

Äitienpäivä

Tietoisku:

Äitienpäivä on amerikkalaista perua. Äitienpäivä pääsi Suomessa kalenteriin vuonna 1930. Väestöliitto on pitänyt yllä perinnettä ja vastannut valtakunnallisesta äitienpäiväjuhlasta. Vuonna 1942 jokaiselle Suomen äidille myönnettiin Vapaudenristi. Nykyisin Mannerheimin Lastensuojeluliitto järjestää virallisen juhlan, yhdessä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa. Juhlassa Tasavallan Presidentti jakaa Valkoisen Ruusun Ritarikunnan 1. luokan mitalin tunnustuksena kasvattajana ansioituneille äideille. Äitienpäivänä äideille suodaan kortteja, lahjoja, aamupalaa sänkyyn ja kakkukahvit. Äitienpäivää edeltävänä lauantaina vietetään lapsettomien lauantaita, jonka tarkoituksena on muistuttaa siitä, etteivät kaikki tule halutessaan vanhemmiksi. (Hottinen-Puukko 2017, 173.)

Ideapankki: Lempeys

- **Äitienpäivän teemana on lempeys.** Lempeys on pehmeä luonteenpiirre, joka kuvastaa inhimillistä suhtautumista ja empatiaa. Nämä piirteet liitetään usein myös äitiyteen.
- **Mitä opin äidiltäni tai mummoltani? -harjoitus:** Osallistujat voisivat yhdessä jakaa kokemuksia ja oppeja, joita ovat saaneet äideiltään, mummoiltaan tai elämänsä äitihahmoilta. Harjoituksen tavoitteena on tuoda vertaistuellisesti esiin erilaisia pohdintoja, jotka voisivat synnyttää oivalluksia. Näkökulmana myös, voiko oppia jotakin, mistä kannattaisi päästää irti? Miten voisi päästää irti?
- **Äitienpäiväkorttien askartelu.**



Hyväksyntä, suvaitsevaisuus, urheus, myötätunto.

Kaikki asioita, joita äitini minulle opetti.

Lady Gaga

Juhannus

Tietoisku:

Juhannus on keskikesän juhla suomalaisessa kulttuurissa. Toinen merkitys liittyy juhannuspäivään, joka on Johannes Kastajan muisto- ja syntymäpäivä. Juhannusta on vietetty kristittyjen piirissä jo 400-luvulta alkaen. Juhannus on lisäksi Suomen lipun päivä. Kansallista juhlaa vietetään pitämällä lippua salossa läpi juhannusyön. Vanhoihin juhannusperinteisiin on kuulunut kodin ja pihan koristaminen koivuilla ja seppeleillä. Kokkojen polttamisen perinne on korostanut valon juhlan yhteisöllisyydellä. Yötön yö on merkinnyt nuorisolle erilaisia lemmennostatus- ja naimarituaaleja. (Tuomiokoski 2007, 74.)

Juhannukseen kuuluu juhannusruuha, kun kansalaiset lähtevät mökeilleen. Suomessa on noin puoli miljoonaa mökkiä. Matka eli siirtymä on osa juhlaa. Vuodesta 1955 lähtien juhannus ei ollut enää 24.6., vaan viikonloppu 20-26.6. välillä, jotta ihmisillä on käytettävissään pitkä viikonloppu juhlimista varten. (Nirkko 2014, 46.)

Ideapankki: Yhteisöllisyys

- **Juhannuksen juhinnan teemana on yhteisöllisyys.** Jokaisella meistä on tarve kuulua johonkin, olla osana jotakin. Juhannuksen juhlintaan sopii yhteisöllinen teema, sillä kautta aikojen on kokoontunut yhdessä kokkoa katselemaan sekä juhannustansseihin pyörähtelemään.
- **Vastojen teko.** Koivunoksien hakeminen metsästä ja vastojen teko yhdessä; mikäs sen kesäisempää ja mukavampaa ajanvietettä.
- **Lettukestit.** Porukalla lettutaikinan valmistaminen ja paistaminen. Yhteisöllistä ja rentoa ajanviettoa.
- **Saunominen ja uinti.**



Eino Leinon päivä – runon ja suven päivä 6.7.

Tietoisku:

Eino Leinoa (1878-1926) voidaan nimittää Suomen suosituimmaksi runoilijaksi. Heinäkuun kuudes on ollut hänen muistopäivänsä, vuodesta 1992 saakka. Päivän merkitystä on syvennetty myös runon ja suven päiväksi. Runouden lisäksi Leinon elämään on kuulunut lehtimiesseura, naissuhteita, avioeroja, politiikkaa sekä kiihkeää isänmaallisuutta. Leinon hautajaiset olivat ilmapiiriltään kireät, joka osaltaan kertoi siitä, että Leino oli ristiriitainen persoona. (Tuomiokoski 2007, 75.)

Kajaanin Sana ja sävel -tapahtumassa 6.7.1992 julistettiin Eino Leinon päivä runon ja suven päiväksi. Näyttelijä Veikko Sinisalo oli ehdottanut asiaa ja kulttuuriministeri Tytti Iso-Hookana-Asunmaa julisti asian. Päivä saatiin kalenteriimme vuonna 1998, joka oli kirjailija Elvi Löhösen aloitteiden ansiota. (Nirkko 2014, 88.)

Ideapankki: Persoonallisuus

- **Eino Leinon päivän teemaksi sopii persoonallisuus.** Leino oli suuri persoona, kuten jokainen meistä. Ei ole toista minua tai sinua, joten omaan, ainutlaatuihin persoonaan kannattaa jokaisen tutustua.
- **Millainen minä olen? -harjoitus.** Omien vahvuuksien tunnistamisen ja sanoittamisen harjoitus. Pöydälle voitaisiin levittää erilaisia vahvuuskortteja, joista osallistujat voisivat valita itseään kuvaavia. Sitten voitaisiin käydä sana- ja kuvakorttien avulla keskustelua erilaisista vahvuuksista ja siitä, miten ne näyttäytyvät. Tarkoituksena, että osallistujien itsetuntemus- ja luottamus voisivat vahvistua (myös vertaistuellisesti).
- **Leinon tuotantoon tutustuminen.** Leinolla on useita upeita runoja, jotka koskettavat ja syvähdyttävät yhä tänäkin päivänä. Runouteen tutustuminen kasvattaa osallistujien kulttuurituntemusta, laajentaa ajattelua ja voi synnyttää hedelmällistä keskustelua. Menetelmänä voisi hyödyntää runojen lausuntaa ja runoanalyysia.

Suomen luonnon päivä

Tietoisku:

Suomen luonnon päivää juhlistaan vuosittain, elokuun viimeisenä lauantaina. Kyseessä on luonnon oma päivä ja melko uusi juhla, jota on vietetty 2013 vuodesta alkaen. Luontoa voi juhlia monin eri tavoin, esimerkiksi järjestämällä tapahtuman, osallistumalla johonkin tapahtumaan tai menemällä luontoon itsekseen tai vaikkapa yhdessä läheisten kanssa. Luontoon voi mennä myös etänä, jos se tuntuu omaan tilanteeseen sopivalta. Päivän viettoon voi osallistua jakamalla somessa kuvia, kuvien yhteydessä voi hyödyntää #suomenluonnonpäivä-merkintää. Suomen luonnon päivää on vietetty 9 vuoden ajan ja vuosien varrelle on mahtunut muun muassa pönttötalkoita, souturetkiä, taidetta, luomuviljelyä, sienestystä, satuja sekä metsäravintoloita. Vuonna 2017 kansallispuistossa lauloi yli 2000 hengen kokoonpano ja Suomi on ensimmäinen maa, joka virallisesti alkoi liputtaa luonnolleen. Suomen luonnon päivä on löytynyt kalenterista 2020 alkaen ja vuonna 2023 siitä tulee vakiintunut liputuspäivä. (Suomenluonnonpäivä 2022.)

Ideapankki: Kiitollisuus

- **Suomen luonnon päivän teemana on kiitollisuus.** Suomessa on tilaa olla ja hengittää. Meillä on kaunis luonto ja ainutlaatuiset vuodenaajat, joten paljon aihetta kiitollisuuteen.
- **Yhteinen retki metsään tai lähiluontoon.**
- **Luontoretken aktiviteetteja voisivat olla** valokuvaus, luontovisailu, hengitysharjoitukset tai vaikkapa yhdessä laavulla grillailu. Osallistujat voisivat myös etsiä luonnosta syitä kiitollisuudelle, joka on juhlan teemana.

*Meistä moni tahtoo huoneitansa tauluin koristaa
Vaikka ikkunasta väriloisto kaunein aukeaa .
Ellet vielä tuota luonnon suurta nerokkuutta nää
Et myöskään elämää voi silloin täysin ymmärtää.
Katso kukkaa, jonka terälehdet aamuun aukeaa .
Katso maata, joka kimmeltävän kastepeitteen saa.
Katso puuta, josta linnunlaulu helkkävästi soi
Katso luontoa ja huomaa, että luojanluomaa parantaa ei voi.*

Katso luontoa ja huomaa, san. Vexi Salmi



Aleksis Kiven päivä – suomalaisen kirjallisuuden päivä 10.10.

Tietoisku:

Aleksis Kivi on luonut Agricolan ja Lönnrotin ohella suomenkielistä kirjallisuutta. Kiven syntymäpäivä on ollut vuodesta 1978 alkaen suomalaisen kirjallisuuden päivä. Kivi oli ensimmäinen suomalainen ammattikirjailija ja hän jätti jälkensä muun muassa draamaan ja lyriikkaan. Kiven pääteos oli Seitsemän veljestä, joka ilmestyi ensi kerran 1870. Seitsemän veljestä sai aluksi haastavan vastaanoton ja teoksen arvo ymmärrettiin vasta, kun Kivi oli jo menehtynyt. Kiveltä on säilynyt parikymmentä teosta. Maaliskuussa 1901 Suomen Kaunokirjailijaliiton Kivi-iltamissa kuultiin runo, jonka Eino Leino oli kirjoittanut Aleksis Kivestä. Runon mieleenpainuva säe on ”eli vain syksystä joulun”, jolla Leino kuvasi Kiven vaikeaa loppuvaihetta. Vuodesta 1950 Kiven päivä on ollut vakiintunut liputuspäivä. (Laatikainen 2016, 93-94.)

Ideapankki: Myötätunto

- **Aleksis Kiven päivän teemaksi valikoitui myötätunto.** Kiveä ja hänen teoksiaan ei arvostettu Kiven elinaikana, joka on erittäin surullista. Tämä luonnollisesti satutti Kiveä ja ehkä edisti myös hänen kuolemaansa. Täten myötätunto, joka voi kannatella joskus meitä ihmisiä, valikoitui Kiven päivän juhlinnan teemaksi.
- **Myötätunto ja itsemyötätunto -harjoituksia sekä vertaistuellista kokemusten jakamista.**
- **Kyseessä on myös kirjallisuuden päivä, joten** osallistujat voisivat myös esitellä toisilleen lempikirjallisuuttaan ja yhdessä voitaisiin pohtia myös lukutaidon merkityksellisyyttä.
- **Mikäli ryhmätoiminnan aikana on haastavaa käsitellä sekä myötätuntoa että kirjallisuutta, voitaisiin teemoja vuorotella. Joka toinen vuosi myötätuntoteema ja joka toinen vuosi kirjallisuusteema.**

Ollaanko enkeleitä toisillemme?

Jope Ruonansuu

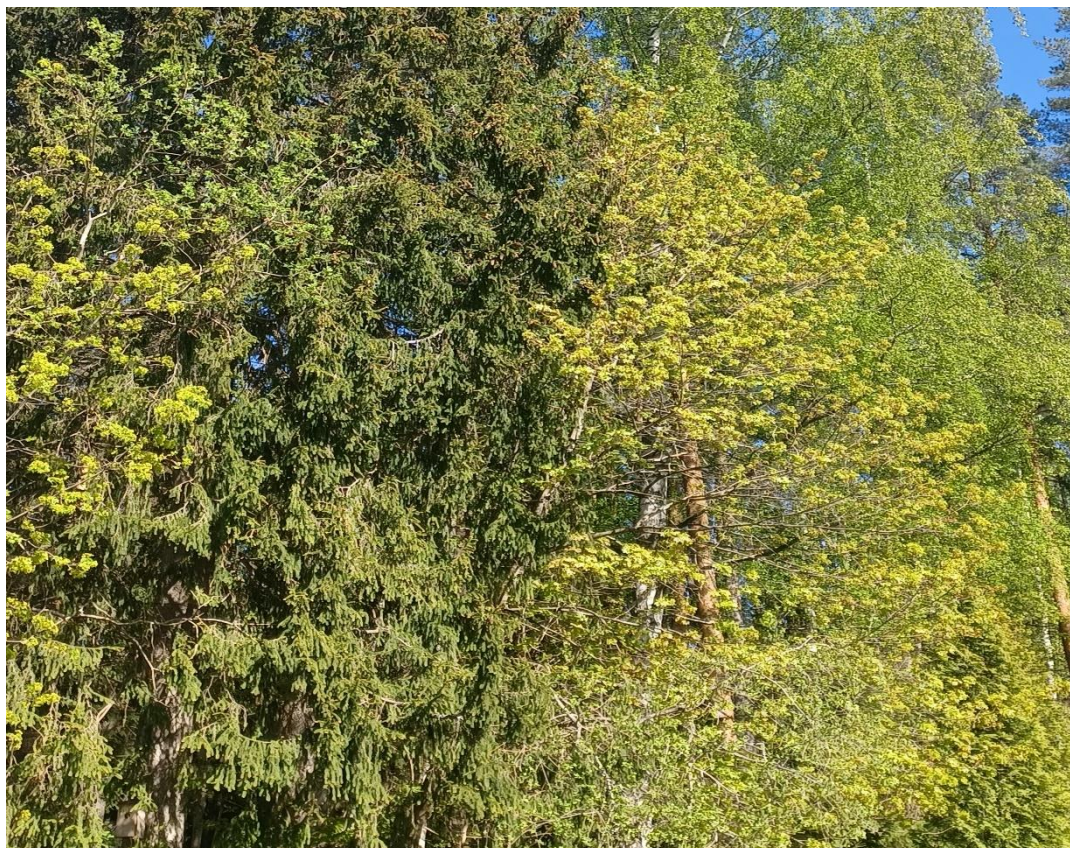
Maailman mielenterveyspäivä 10.10.

Tietoisku:

Maailman terveysjärjestö (WHO) viettää 10.10. jokavuotista mielenterveyspäivää. Päivän tarkoituksena on edistää tietoa mielenterveysongelmien laajasta kirjosta ja tukea WHO:n materiaalien ja teknisen avustuksen myötä paikallisia kampanjoita, jotta mielenterveyttä voitaisiin edistää kaikkialla maailmassa. (Suomen YK-liitto 2022.)

Ideapankki: Yhdenvertaisuus

- **Mielenterveyspäivän teemaksi sopii yhdenvertaisuus.** Jokainen meistä on erilainen, mutta olemme kaikki arvokkaita ja yhdenvertaisia.
- **Mielenterveyspäivän teema vaihtelee vuosittain, joten ohjelmaa voitaisiin kehittää kunkin vuoden teeman mukaisesti.** Mieli ry:n paikallisyhdistykset järjestävät alueittain tapahtumia, joihin osallistuminen voisi olla myös ohjelmanumerona.



Isänpäivä

Tietoisku:

Isänpäivä tuo valoa marraskuuhun ja syksyyn, jolloin ei ole muuten paljon juhlia. Isänpäivä on Yhdysvalloista lähtöisin. Se lisättiin suomalaiseen kalenteriin 1970-luvun alkupuolella, mutta virallisesti se vakiinnutettiin 1987, jolloin se juurtui pysyvästi suomalaiseen juhlaperinteeseen. Nykyisin kaupat täyttyvät syksyisin boksereista, villapaidoista ja isänpäiväkirjoista. Päivän alkuperäisenä merkityksenä oli ja on yhä edelleen lähentää isän ja lasten suhteita. Isänpäivänä isejä usein muistetaan lahjoin ja lounain. Samanlaista valtion tasolle ulottuvaa juhlintaa ei ole, kuten äitienpäivänä. Tärkeintä lienee kohtaaminen ja yhdessäolo tavalla tai toisella. (Laatikainen 2016, 158.)

Ideapankki: Läsnäolo

- **Isänpäivää voitaisiin juhlistaa läsnäolon teemalla.** Perinteiseen juhlintaan kuuluu usein kokoontuminen ja yhteisen ajan viettäminen, joten yksilöt hyötyvät läsnäolon taidosta, joka vahvistaa yksilöiden kykyä elää ja nauttia hetkessä.
- **Yhdessä voitaisiin tehdä erilaisia läsnäolo -harjoituksia,** jotta pysähtymisen taitoa ja hetkeen rauhoittumista voitaisiin vahvistaa.
- **Mitä opin isältäni tai isoisältäni? -harjoitus.** Sama idea kuin ”Mitä opin äidiltäni tai isoäidiltäni?” -harjoituksessa.
- **Isänpäiväkorttien askartelu.** Se, että osoitamme toisille kiitollisuutta ja muistamme läheisiä, edistää myös meidän omaa hyvinvointiamme ja merkityksellisyyden kokemista.



*Poikani olet minua viisaampi,
älä tee silti tyhmyyksiä.*

Pertti Nieminen

Pyhäinpäivä

Tietoisku:

Pyhäinpäivä on muodostunut kahdesta juhlasta ”Kaikkien pyhien päivästä” ja ”Kaikkien uskovien vainajien muistopäivästä”. Kirkollisessa perinteessä muistellaan marttyyreina kuolleita sekä edesmenneitä läheisiä. Toisaalta pyhyys ei viittaa vain kuolleisiin, sillä uskontunnustuksessa on ”pyhien yhteys” maininta, johon jokainen kristitty on osallinen. Toisen maailmansodan jälkeen pyhän suosio on kasvanut ja päivästä on tullut erityisesti vainajien muistopäivä. Pohjoismaissa on tapana viedä kynttilöitä läheisten haudalle. Kirkoissa luetellaan jumalanpalvelusten yhteydessä kaikkien vuoden aikana edesmenneiden nimet ja sytytetään kynttilä heidän muistolleen. (Tuomiokoski 2007, 93.)

Ideapankki: Merkityksellisyys

- **Pyhäinpäivän teemana on merkityksellisyys.** Elämä on lahja ja jokaisen elämällä on väliä, myös kuoleman jälkeen. Sen vuoksi merkityksellisyys ja elämän merkitykselliseksi kokeminen sopivat pyhäinpäivän teemaksi, koska pyhä osittain muistuttaa meitä myös elämän hauraudesta ja ohikiitävyydestä.
- **Mitkä asiat saavat elämän tuntumaan tärkeältä?** Aihe, jota voitaisiin työstää vertaistuellisesti kokemuksia jakaen. Apuna voitaisiin käyttää sana- ja kuvakortteja tai vaikkapa esineitä. Osallistujat voisivat askarrella voimavara- tai unelmakarttoja, jotka konkretisoisivat elämän merkityksellisiä asioita. Toiminnallisuus tekemisen ohessa voisi helpottaa ryhmässä oloa.
- **Ohjelmassa voisi olla myös kynttilöiden sytyttäminen ja yhdessä hiljentyminen.** Suositellaan, että kynttilät sytytettäisiin turvallisuussyistä ulkona.



Laulu elämälle

Tahtoisin laulaa näin:

rakastan sinua, elämä,

rakastan sinua,

kun annat,

kun ruhtinaslahjosesi runsaus

ryöppyä ylitseni,

kun ilo, hellyys, ystävyys, ihmisen läheisyyden lämpö

lankeavat osakseni,

ja sydämeni on kevyt ja onnellinen.

Mutta tahtoisin oppia rakastamaan sinua silloinkin,

kun sinä otat,

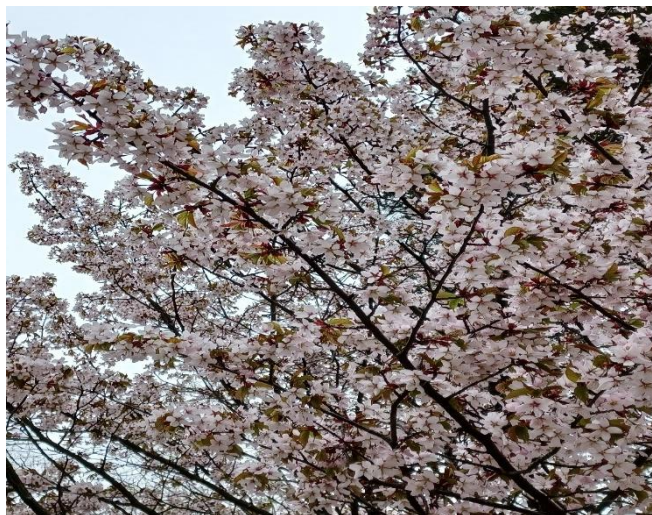
kun vaadit takaisin jonkun lahjoistasi,

kun kiellät jotakin keskeistä,

jotain, jota ilman autio elää,

tai pakotat minut hyväksymään

kipeää tekevien jäähyväisten välttämättömyyden.



Raili Malmberg

Itsenäisyyspäivä 6.12.

Tietoisku:

Kuudes joulukuuta on Suomen itsenäisyyspäivä ja kansallispäivä. Suomen eduskunta antoi itsenäisyysjulistuksen 6.12.1917. (Tuomiokoski 2007, 104.) Päivää on juhlittu vuodesta 1919. Vuonna 1937 astui voimaan laki, jonka mukaan itsenäisyyspäivää vietetään yleisenä juhlapäivänä ja palkallisena vapaapäivänä. (Hottinen-Puukko 2015, 16.)

Itsenäisyyspäivä sisältää monenlaista ohjelmaa. Helsingin Tähtitorninmäellä on vuodesta 1957 alkaen järjestetty lipunnosto, Tuomiokirkossa pidetään juhla jumalanpalvelus, ylioppilaiden soihtukulkueet valaisevat katuja ja reserviläiset järjestävät eri paikkakuntien hautausmaille kunniavartioita. Puolustusvoimien valtakunnallinen paraati järjestetään vuosittain eri kaupungeissa. Sinivalkoisia kynttilöitä poltetaan ikkunalla ja illallispöydissä. Sortovuosina kynttilöitä poltettiin vastalauseena venäläistämistä vastaan. Vakituinen perinne syntyi 1927, kun Itsenäisyyden Liitto kehotti sytyttämään kynttilät illalla klo 18. (Hottinen-Puukko 2015, 16.)

Presidentin itsenäisyyspäivän vastaanotto tulee televisiosta suorana lähetyksenä. Lähetystä on näytetty 1960-luvulta lähtien. Vieraksi saapuvat hallitus, eduskunta, oikeuslaitokset, kirkko, suurlähettiläät, veteraanit sekä urheilun, taiteen ja tieteen edustajat. Pukuja arvostellaan muotiasiantuntijoiden sekä kotisohvan asiantuntijoiden toimesta. Vieraiden tunnistaminen ja seuraaminen on monelle kohokohta. Itsenäisyyspäivän juhlaa on kuitenkin kritisoitu hyväosaisten juhlaksi ja linnan ulkopuolella on järjestetty mielenosoituksia. Edesmennyt Veikko Hursti järjesti vuosien ajan lahjoitusvaroin itsenäisyyspäivän lounaan ja vaateapua vähävaraisille. Hurstin poika on jatkanut tätä arvokasta perinnettä. (Hottinen-Puukko 2015, 17.)

Ideapankki: Itseluottamus

- **Itsenäisyyspäivän teemana on itseluottamus.** Itsenäisyyspäivänä suomalaiset ovat erityisen ylpeitä kotimaastaan. Hyvänlainen ylpeys itsestä, suomalaisuudesta ja kotimaasta voivat olla merkittäviä voimavaroja elämässä. Kotimaan kamaralla on usein kasvatettu juuria, jotta myöhemmin voitaisiin käyttää siipiä, sen vuoksi juhlinnan teemana on luottamus.
- **Itsenäisyyspäivän juhlalat:** Ohjelmassa juhla-ateria, tietovisa Suomesta tai suomalaisuudesta, Maamme-laulu yhteislauluna, Linnanjuhlien katselu ja mahdollisuus saunoa. Mikäli osallistuja kykenee osallistumaan juhlaan tai edes yksittäiseen ohjelmanumeroon, hän voi saada uusia oivalluksia ja myönteistä palautetta, jonka myötä itseluottamuksen toivotaan rakentuvan.



Jean Sibeliuksen päivä – suomalaisen musiikin päivä 8.12.

Tietoisku:

Kahdeksas joulukuuta liputetaan Jean Sibeliuksen (1865) ja suomalaisen musiikin kunniaksi. Sibelius on kansainvälisesti tunnettu ja esitetyin suomalainen säveltäjä. Hänen kansallisromanttinen musiikkinsa valoi uskoa suomalaisiin, jotka taistelivat itsenäisyydestä, joten musiikki on merkittävästi kohottanut kansallista identiteettiä. Sibeliuksen säveltämä Ateenalaisten laulu oli kriittinen kannanotto Venäjän sortoa vastaan. Sorto aikaan liittyy myös Finlandia, joka on yksi hänen tunnetuimmistaan sävellyksistä. Finlandiaa on laulettu eri sanoilla, tunnetuimman sanoituksen teki V.A. Koskenniemi vuonna 1940. (Hottinen-Puukko 2015, 20.)

Sibeliuksen tuotannossa on myös seitsemän sinfoniaa, jotka ovat hänen keskeisimmät teoksensa. Sibelius tuotti vokaali-, kuoro- ja pianomusiikkia sekä näytelmä- ja kamarimusiikkia. Hän sävelsi myös viisi joululaulua vuosina 1897-1913. Sibeliuksen joululauluista tunnetuin on virsi ”En etsi valtaa loistoa” sekä ”On hanget korkeat, nietokset” -laulu. Lisäksi ”Joulupukki kolkuttaa”, ”Jo on joulu täällä” ja ”Jo joutuu ilta” on sävelletty Topeliuksen sanoituksiin. (Hottinen-Puukko 2015, 20.)

Ideapankki: Lahjakkuus

- **Sibeliuksen päivä on lahjakkuuden päivä.** Sibelius oli itse erittäin lahjakas säveltäjä, jonka tuotantoa voi vain ihaila. Jokainen meistä on kuitenkin lahjakas jossakin, joten lahjoja etsimään!
- **Missä olen lahjakas? -harjoitus.** Harjoituksen tarkoituksena on auttaa osallistujia löytämään asioita, joiden parissa loistavat. Tarvittaessa (toisensa tuntevat osallistujat) voivat myös sanoittaa toisilleen, missä näkevät toisten taidokkuutta. Tavoitteena, että osallistujien itsetuntemus ja -luottamus voisivat vahvistua.
- **Levyraati.** Suomalaisen musiikin levyraati ja keskustelua musiikista. Sanallistamisen tukena kuvakortit, joiden avulla kappaleiden herättämiä ajatuksia tai tunteita voi olla helpompaa kuvata. Levyraatiin voisi valikoida myös itse Sibeliuksen tuotantoa, kuten Finlandian.

Joulu 24-26.12.

Tietoisku:

Jouluaaton (24.12.) perinteitä ovat jouluateria ja sauna. Toisinaan perinteeseen on kuulunut aamusauna tai puhdistautuminen ennen jouluateriaa, sillä puhtaus on puoli ruokaa. Joulusaunan on kruunannut pakasteesta otettu ja pehmitetty saunavasta. (Hottinen-Puukko 2015, 54.)

Ruovedellä kerrottiin aatonvietosta seuraavaa, vuonna 1935:

Työt lopetetaan kolmen aikaan ehtoopäivällä ja sitten mennään joulusaunaan. Joulusaunaan levitetään olkia lavolle ja maahan. Kiukaaseen heitetään olutta, jotta ohrat kasvaisivat hyvin tulevana vuonna. Tupaan tullessa koristellaan joulukuusi talikynttilöillä ja paperikoristeilla, lattialle laitetaan paksu kerros olkia. Sitten syödään jouluillallinen: livekalaa, maitososia, räätikäläatikkaa, pannukakkoo ja rusinasoppaa. Kun on päästy syömästä, veisataan kiitosvirsi ja kannetaan ruuat pois. Sen jälkeen emäntä tuo pöytään tuukin ja kolmihaaraisen kynttilän, isäntä tuo Raamatun, virsikirjan sekä saarnakirjan. Sen jälkeen veisataan yhdessä kaikki jouluvirret ja mihinkä ei osata nuottia, lauletaan se Enkeli taivaan nuotilla. (Hottinen-Puukko 2015, 54.)

Aaton perinteitä ovat myös joulupuuro mantelin kera, joulurauhan julistus, iltapäiväkahvit ja joulukirkko. Juhlatunnelmaa syntyy joululauluista sekä lasten ilosta ja odotuksesta. Aikuisväen paras hetki koittaa ruokapöydässä, kun tarjolla ovat valitut ja parhaat jouluherkut. Vasta tämän jälkeen on lahjojen vuoro. Aaton vietosta on monenlaisia variaatioita. Eräänä perinteenä on kynttilöiden vieminen omaisten haudoille; kynttilän liekki on elämän jatkumisen symboli. Kynttilöiden vieminen on perinne, joka tuo hartautta maallistuneen joulunvieton keskelle. (Hottinen-Puukko 2015, 54-55.)

Joulupäivä (25.12.) on Jeesuksen syntymän muistojuhla, kirkkovuoden suuri ja merkityksellinen juhla. Kristillinen joulu toi sisältöä juomingein ja syömingein keskitalven ja vuodenvaihteen juhla-aikaan. Vanhassa maaseutuyhteiskunnassa joulu oli merkittävä juhla, mutta ei kuitenkaan pääsiäisen veroinen. Joulusta tuli luterilaisen kirkon vaikutusalueella yhä tärkeämpi ja sen merkitys lisääntyi 1800-luvulla, kun kaupungistuminen alkoi. Kaupungistumisen myötä perhekeskeisyydestä tuli elämänarvo ja ihanne. Jouluaamuna oli tapana mennä joukolla kirkkoon ja takaisin ajettiin kilpaa hevosilla. Ensimmäinen sijoitus toi onnea tuleviin talous- ja viljelytöihin, se myös ennusti naimisiin pääsyä. (Hottinen-Puukko 2015, 56.)

Tapaninpäivään (26.12.) liittyy Pyhän Tapanin perinne. Perinne on ollut sidoksissa pakanallisen ajan hevosjuhlaan, joka sisälsi uhriaterioita ja kilvanajoa hevosilla. Keskiajalla kirkko sijoitti pakanallisen hevosjuhlan tilalle Pyhän Tapanin juhlan. Tavallinen kansa sopeutui juhlaan, kun pyhimykselle annettiin hevosmiehen piirteitä. Tarinan mukaan Tapani oli tallirenki. Pyhä Tapani on ollut hevosten ja hevosmiesten suojelija, ja tähän liittyvät perinteiset tapaninpäivän ajelut. Vanhan perinteen mukaan tapanina valjastettiin varsat ensimmäistä kertaa. Tapanin perinteisiin kuuluvat myös saunominen, tapaninajot ja juhlinta. Tapanin vietto on ollut toisenlaista verrattuna rauhalliseen joulupäivän viettoon.

Perinteen mukaan lähdettiin sukuloimaan, naapureille tai tansseihin. Nykyisinkin Tapaninpäivän perinnettä voisi ylläpitää menemällä ajelulle tai raveihin. (Hottinen-Puukko 2015, 58-59.)

Ideapankki: Rakkaus

- **"Ja suurin niistä on rakkaus", "Joulu juhlista jaloin".** Joulua kutsutaan juhlien juhlaaksi, juhluvuoden kohokokhdaksi. Jouluna viihdymme läheisten kanssa ja muistamme myös edesmenneitä läheisiä. Joulu on rakkauden aikaa ja rakkaus voi olla voimavaroista kantavin, joten **joulun teemaksi sopii rakkaus.**
- **Joulu voi olla monelle haastava ja traaginen juhla,** joten olisi tärkeää, että palveluiden parissa se kohdattaisiin sensitiivisesti. Asumispalveluiden parissa asuville on tärkeää luoda turvallinen ympäristö ja mahdollisuus mukavien juhla kokemusten tai perinteiden luomiselle.
- **Jouluun laskeudutaan adventin aika huomioiden ja yhdessä joulua valmistellen.** Joulua voitaisiin valmistella esimerkiksi tiloja yhdessä koristelemalla ja samalla keskustelemalla, esimerkiksi: minkä värinen joulu on kullekin (esim. punainen, vihreä, kultainen, musta)? Joulua odotellessa voitaisiin valmistaa yhdessä pipareita ja torttuja sekä pysähtyä yhdessä glögilasillisen äärelle.
- **Joulukorttien askartelu.** Askartelu ja läheisten muistaminen voisi olla yksi keino, jonka avulla virittäydytään tunnelmaan. Huomiona myös se, että kortteja voitaisiin yhdessä askarrella myös esimerkiksi yksinäisille (tuntemattomille), jos ei tunnu siltä, että haluaisi askarrella jollekin läheiselle. Askarteluiden ohessa osallistujat voisivat mahdollisesti valmistaa myös pieniä lahjoja omaisilleen tai esimerkiksi vähävaraisille, kuten esimerkiksi itsetehtyjä kynttilöitä tai painatettuja tekstiilejä.
- **Antamisen -harjoitus.** Esimerkiksi Joulupuukeräykseen osallistuminen. Antamisen ilo voi lisätä yksilöiden hyvinvointia. Jos joulu on itselle hankala juhla, niin sen lähestyminen jonkun toisen näkökulmasta voisi viedä ajatuksia kauemmaksi omista kokemuksista ja tehdä osallisuudesta helpompaa. Mitä minä voisin antaa jollekin toiselle?
- **Puurojuhla ja yhteiset joululaulu-laulajaiset** voisi olla mukava juhlan äärelle laskeutuminen, ennen varsinaista joulua. Puurojuhlassa osallistujille voitaisiin jakaa vastuutehtäviä, joka osaltaan nostaisi asiakkaiden osallisuuden tasoa.



- **Kauneimpiin joululauluihin osallistuminen, kirkossa.** Kauneimmat joululaulut ovat kaunis ja perinteikäs tapahtuma. Asiakkaille, jotka kokevat kirkossa käymisen rauhoittavaksi, voitaisiin tarjota mahdollisuutta osallistua yhdessä myös Kauneimpiin joululauluihin. Myös joulukirkkoon osallistuminen yhdessä voisi olla merkityksellistä.
- **Jouluna (22-24.12.) on tärkeää, että juhlanvietto sujuisi rauhallisissa tunnelmissa ja ennakoitavasti.**



Lähteet

Sähköiset

Keski-Heikkilä, M. 2017. Tinalle käyttökielto maaliskuussa – Uuden Vuoden ennusteet luettava mehiläisvahasta. Viitattu 15.5.2022. <https://www.aamulehti.fi/uutiset/art-2000007287356.html>

Kulttuuriperintö 2022. Viitattu 15.5.2022. <https://kulttuuriperinto.fi/>

Kuvajainen, M. & Linner Matikka, J. 2019. ACE-tutkimukset ja traumainformoitu työ. LAMK pub. Viitattu 15.5.2022. <https://www.lamkpub.fi/2019/11/05/ace-tutkimukset-ja-traumainformoitu-tyo/>

Kulttuuri-identiteetti ja kasvatus 2014. Suomen Kulttuuriperintökasvatuksen seuran julkaisuja 8. Viitattu 15.5.2022. https://www.kulttuuriperintokasvatus.fi/wp-content/uploads/2015/04/Kulttuuri-identiteetti_ja_kasvatus.pdf

Koko Suomi kiittää 2022. Viitattu 15.5.2022. <https://www.kokosuomikiittaa.fi/>

Suomen luonnon päivä 2022. Viitattu 15.5.2022. <https://suomenluonnonpaiva.fi/>

Suomen YK-liitto 2022. Viitattu 15.5.2022. <https://www.ykliitto.fi/>

Terveyskylä 2022. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? Viitattu 15.5.2022. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mist%C3%A4-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>

THL 2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Viitattu 15.5.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

THL 2019. Osallisuus. Viitattu 11.1.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Painetut

Hottinen-Puukko, H. 2015. Suomen talvi – päivästä päivään. Slovenia: Ednas Print.

Hottinen-Puukko, H. 2017. Suomen kevät – päivästä päivään. Slovenia: GPS Group.

Laatikainen, S. 2016. Suomen syky – päivästä päivään. Riika: Jelgava Printing House.

Lindh, J., Härkää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. 2018. Sosiaalinen kuntoutuksessa. Turenki: Hansaprint.

Nirkko, J. 2014. Suomen kesä – päivästä päivään. Slovenia: Ednas Print.

Tuomiokoski, P. 2007. Päivästä päivään – kalenterimme merkkipäivät. Helsinki: Edita Prima.

Suomen Mielensterveysseura 2010. Kyllä me yhdessä selvitään, voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa.
Helsinki: Star-Offset.

Oppaan kuvat: Elina Kousa

Juhliin liittyvät voimavarat ja toiminnalliset ideat: Elina Kousa