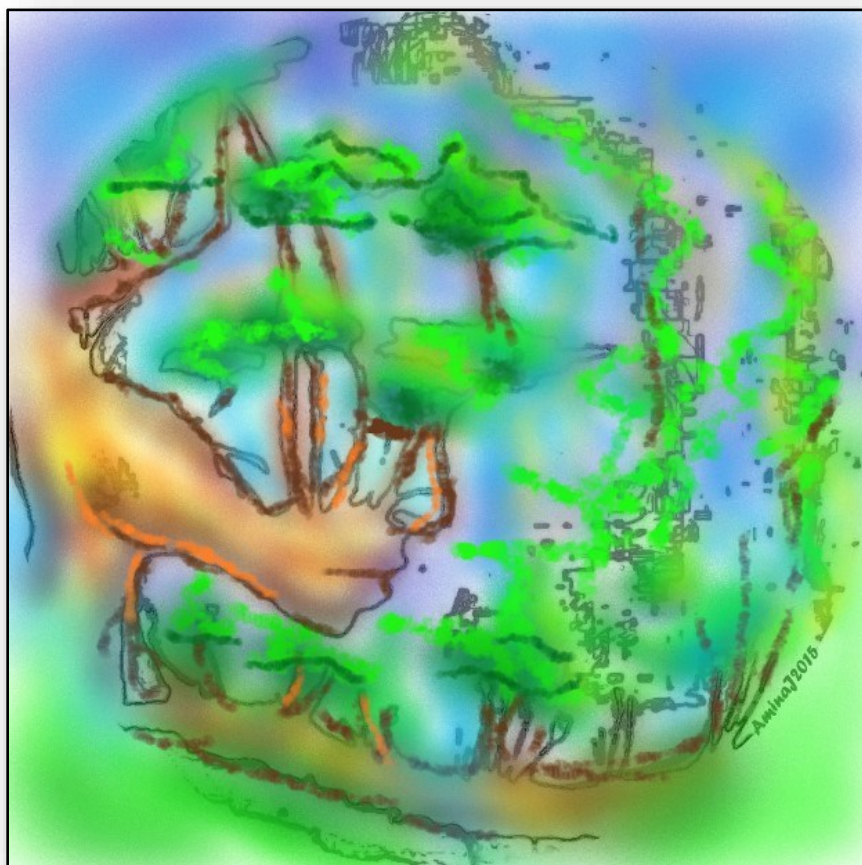


# KÄYTÄNNÖNHARJOITTEITA IDENTITEETIN TUTKIMISEEN JA VAHVISTAMISEEN



Amina James & Reetta Keinänen  
Opinnäytetyö  
Diak 2023

# Sisältö

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ALKUSANAT</b>   | <b>2</b>  |
| <b>HARJOITUKSIA LÄMMITTELYYN JA TUTUSTUMISEEN</b>          | <b>3</b>  |
| Maksalaatikko, rusinoilla vai ilman                        | 3         |
| Kartalla   | 3         |
| Hei hopsanssaa, pata kiehua saa!                           | 4         |
| Katset kohtaavat   | 4         |
| Moniulotteinen nimilappu                                   | 5         |
| <b>ROOLEJA JA IDENTITEETTEJÄ HAVAINNOIVIA HARJOITUKSIA</b> | <b>6</b>  |
| Identiteetti kupla   | 6         |
| Vuosien varrelta poimittua                                 | 7         |
| <b>PINTAA SYVEMMÄLLE</b>                                   | <b>8</b>  |
| Elämän puu   | 8         |
| Haavehampurilainen   | 11        |
| Puutarha -loppurentoutus                                   | 12        |
| <b>LOPPUKESKUSTELU JA KIITOKSET OSALLISTUJILLE</b>         | <b>14</b> |
| <b>VOIMALAUSE</b>  | <b>14</b> |
| <b>LÄHTEET</b>   | <b>15</b> |

## ALKUSANAT

Jos sinulta kysytään, "kuka sinä olet?", ajattelet varmaan, että helppohan tuohon on vastata: "Olen se ja se, iältäni jotain jne." Itsensä esittely ei yleensä ole vaikeaa, mutta jos sinua pyydetään kertomaan mitä kaikkea sinä olet, koko asetelma muuttuu. Mitä kaikkea minä oikeastaan olenkaan? Meidän mielestämme se on äärimmäisen mielenkiintoinen ja tärkeä kysymys!

Uskomme, että ottamalla selvää itse itsestämme, tiedostamalla identiteettimme ja mihin itsemme identifioimme, voimme luoda aivan uudenlaisen kertomuksen itsestämme. Itseasiassa voimme luoda lukuisia uusia kertomuksia, joilla voimme sanoittaa itseämme itsellemme tai jaettavaksi muille.

Näiden kertomusten kautta voi syntyä avoimempi, tiedostavampi ja ymmärtäväisempi näkökulma ja suhde itsemme ulkopuolella olevaa maailmaa ja sen monimuotoisuutta kohtaan.

Harjoituksilla on tarkoitus tutkia omaa identiteettiä ja sen moninaisuutta voimavarana ja rakennusmateriaalina eletyn elämän kautta lempeästi ja joustavasti oivaltamisen iloa unohtamatta.

Olemme koostaneet tämän menetelmän työkaluksi sinulle, jonka työhön tai rooliin yhteisössän kuuluu ihmisten kanssa työskentely ja tavalla tai toisella heidän ohjaamisensa; sinulle, joka haluat tutustua omaan itseesi ja identiteetteihisi; sekä sinulle, joka haluat luoda mahdollisuuksia ymmärrykselle ja kasvulle persoonana.

Menetelmän idea ja runko on monikäyttöinen ja helposti sovellettavissa erilaisiin teemoihin. Sitä siis saa ja pitääkin muokata vapaasti omien ja ryhmän tarpeisiin. Harjoitteita voi käyttää yhdessä tai erikseen.



## HARJOITUKSIA LÄMMITTELYYN JA TUTUSTUMISEEN

Harjoitusten tarkoitus on virittäytyä tekemiseen ja saada pieni käsitys siitä, millainen joukko ihmisiä on kokoontunut yhteen. Bonuksena saatetaan oppia ryhmäläisten nimiä ja saada vähän tietoa osallistujista.

### **Maksalaatikko, rusinoilla vai ilman**

(n. 5 minuuttia)

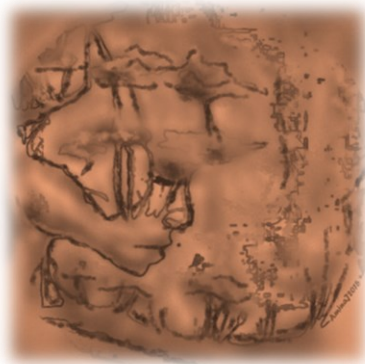
Ryhmä on piirissä ja ohjaaja aloittaa esittely kierroksen esimerkiksi: "Minä olen N.N. (etunimi riittää) ja tykkään maksalaatikosta rusinoilla". Tämän jälkeen mennään kierros ympäri niin, että jokainen vuorollaan kertoo oman nimensä sekä mielipiteensä maksalaatikosta ja rusinoista

### **Kartalla**

(10 minuuttia)

Ohjaaja määrittää tilaan näkymättömän kartan näyttämällä missä kohti olemme nyt ja missä suunnassa ovat esimerkiksi ilmansuunnat tai tässä on Helsinki ja tuolla on Turku, Lappeenranta, Oulu ja Joensuu.

Ryhmäläiset asettuvat tälle kartalle syntymäpaikan mukaan.



Variaatioita:

Jos ryhmä on kansainvälinen, tehdään maailman kartta samalla periaatteella.

Jos kaikki asuvat esimerkiksi samassa kaupungissa, voidaan tehdä kaupungin kartta

Kartalle voidaan asettua esim. lomakohteen/ matkakohdehaaveiden jne. mukaan.

## Hei hopsanssaa, pata kiehua saa!

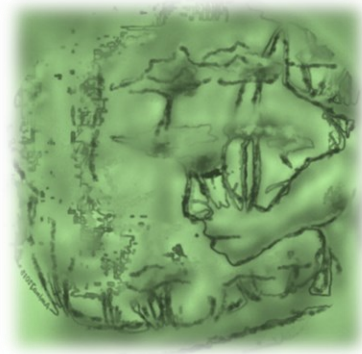
(n. 10 minuuttia)

Sana-assosiaatioleikki eli mitä tulee mieleen. Leikin tarkoitus on rentouttaa osallistujia tulevaa toimintaa varten.

Ryhmä asettuu piiriin istumaan ja vetäjä sanoo jonkun sanan vieressään olevalle. Tämä sanoo sanan, joka hänelle tulee tästä mieleen ja seuraava taas assosioimansa asian. Esimerkiksi: hedelmä-banaani-keltainen-aurinko-kesä jne.

Jos ei tule mitään sanaa mieleen, ei todellakaan haittaa! Silloin leikkijä levittää kätensä ja sanoo: ”Hei hopsanssaa” ja ryhmä vastaa ”Pata kiehua saa.” Kierros jatkuu leikkijän antamalla uudella sanalla.

**HUOM!** Kierroksella ei saa sanoa samaa sanaa, jonka joku on jo sanonut! Näin käydessä ryhmä huutaa ”Aaahaa hopsanssaa”. Leikkiä sanoo jonkun muun sanan ja kierros jatkuu.



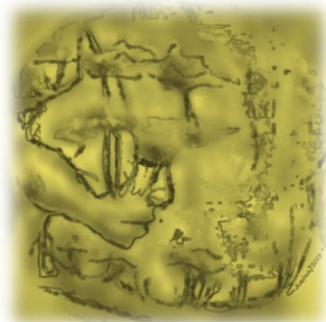
## Katseet kohtaavat

(n. 5 minuuttia)

Harjoitus on sovellettu Drama Menun harjoituksesta ”*Heads down, heads up*”. Sopii parhaiten alle 20 henkilön ryhmille.

Ryhmä asettuu seisomaan piirissä niin, että on mahdollista nähdä päätä kääntämällä mahdollisimman monta piiriläistä.

Leikki alkaa niin että jokainen katsoo alaspäin silmät suljettuna (”*heads down*”) ja kun ohjaaja sanoo ”*heads up*”, nostaa päänsä ja avaa silmänsä. Jos katse kohtaa jonkun toisen kanssa, he vaihtava paikkaa keskenään niin, että kohdatessa kätellään tai tervehtivät muulla tavalla. Mitä kohdatessa tehdään, voidaan vaihtaa leikin edetessä. Ryhmä voi itse ehdottaa toimintoja.



Jokaisella kierroksella katseen suunta vaihtuu. Toistetaan niin monta kertaa, että kaikki ovat varmasti ainakin kerran joutuneet vaihtamaan paikkaansa.

Leikki on syytä pitää nopea tempoisena ja uudet ohjeet voidaankin antaa, vaikka paikkojen vaihto olisi vielä kesken.

## Moniulotteinen nimilappu

(5+5+5=15 minuuttia)

Välineet: paperia, kyniä (teippiä nimilapun kiinnittämiseen, jos tarpeellista)

Harjoitus on lainattu Nuorten akatemian harjoituspankista ja sen tarkoitus on tutustuttaa ryhmäläisiä toisiinsa.

1) Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa paperille ("nimilappu kokoiselle") nimensä ja kääntöpuolelle vastaukset kysymyksiin:



Minkä supervoiman tai kyvyn haluaisit itsellesi?

Jos sinulla olisi puutarha, minkä kasvin istuttaisit sinne?

Kenet haluaisit tavata?

Mitä harrastat tai haluaisit harrastaa?

(tai keksi muita kysymyksiä)

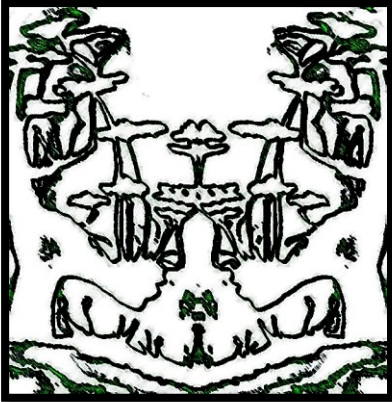
2) Jakaudutaan osallistujia määrästä riippuen 2–4 hengen ryhmiin. Ryhmissä keskustellaan noin 10 minuuttia esittämällä isäkysymyksiä.

3) Esitellään oma ryhmä muille esim. *tässä on ystäväni N.N ja hän haluaisi olla näkymätön, istuttaa puutarhaansa tulppaaneja, tavata henkilön X ja juosta maratonin.*

Tehtävän jälkeen voidaan keskustella harjoituksesta ja esimerkiksi miksi haluaisi tavata jonkun tietyn henkilön tai muista kysymyksistä.

# ROOLEJA JA IDENTITEETTEJÄ HAVAINNOIVIA

## HARJOITUKSIA



### Identiteetti kupla

(15+15+15= n.45 minuuttia)

Tarvikkeet: paperia ja kyniä kirjoittamiseen

Tarkoituksena on huomata kuinka paljon meillä on samanaikaisia identiteettejä. Tehtävä aloitetaan yksin, jatketaan pienryhmässä ja lopuksi puretaan koko ryhmän kesken.

Tehtävään ei tarvitse suhtautua liian vakavasti!

Tarkoitus on havaita kerrollisuuksia omissa rooleissa ja identiteeteistä, joita elämässä on ollut ja niille on lupa myös nauraa. Toki myös kyyneleet ovat sallittuja, nehän ovat sielun saippuaa.

Keskustellaan yhdessä ensin siitä, mitä eroa on roolilla ja identiteetillä. (Wikipedian mukaan roolilla voidaan tarkoittaa esim. henkilön esittämää osaa tai asemaa jossain tehtävässä. Identiteetti puolestaan kuvaa ihmisen käsitystä itsestään ja siitä, mihin hän kokee kuuluvansa. Se voi olla myös ulkopäin tuleva eli omaksuttu.)

### 1) Merkitykselliset ajanjaksot ja tapahtumat (15 minuuttia)

Piirrä jana ja merkitse siihen kohdat, jotka ovat olleet tavalla tai toisella merkityksellisiä. Tämän jälkeen ota tarkasteltavaksi yksi ikävaihe tai ajanjakso. Millaisiin ryhmiin olet kuulunut, millaisia arvoja ja asenteita sinulla on ehkä ollut jne.? Kirjoita paperin toiselle puolelle kaikki ne roolit, identiteetit ja asiat, joihin olet samaistanut itsesi tuon ajanjakson aikana.

### 2) Pienryhmä (3–5 henkilöä) tai parikeskustelu (15 minuuttia)

Ryhmissä keskustellaan identiteeteistä, joita on ollut ja on edelleen. Mitkä ovat olleet enemmän ja mitkä vähemmän merkityksellisiä? Mitkä ovat olleen enemmän rooleja kuin varsinaisesti identiteettejä? Kuinka ne ovat vaikuttaneet siihen, mitä teet tai ajattelet nyt?

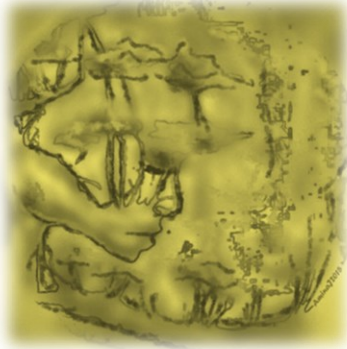
### 3) Harjoituksen purku (15 minuuttia)

Mitä ajatuksia tehtävä ja sen tekeminen herätti? Löysitkö uusia yhteyksiä asioiden välillä? Millaisia hahmoja/rooleja/identiteettejä sinulla on ollut?



## Vuosien varrelta poimittua

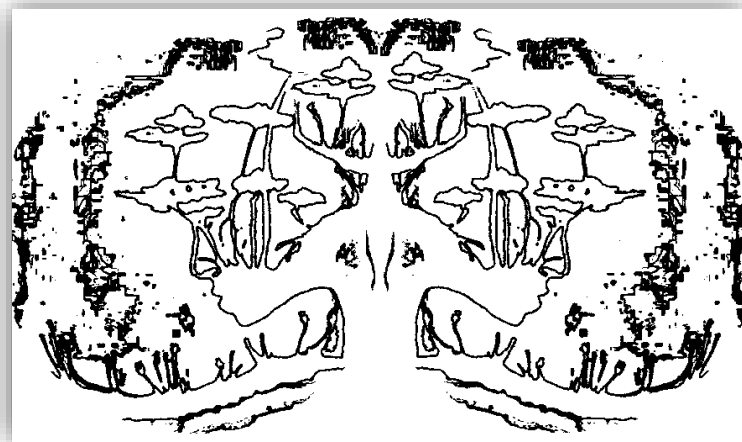
(45–60 minuuttia)



Tämän tehtävän voi yhdistää ”Identiteetikupla”-tehtävään tai tehdä omana kokonaisuutenaan. Varoitus: tämä tehtävä sisältää esittämistä!

Tarkoituksena on tehdä ”kuvakollaasi” kuvitteellisesta henkilöstä ja hänen ”identiteeteistään” eri elämänvaiheissa. Tavoitteena on tuoda konkreettisesti näkyville, kuinka esimerkiksi ikä ja elämänvaiheet ”näkyvät” identiteeteissä ja rooleissa.

1. Jakaudutaan osallistujamäärän mukaan pieniin 4–6 hengen ryhmiin, joissa keskustellaan ikäluokista alle 3 vuotta tai alle kouluikäinen, alakoululainen, teini-ikä, opiskelija, perheellinen/työikäinen, keski-ikäinen, eläkeläinen. Millaisia rooleja tai identiteettejä näinä ikäkausina on, miten ne voivat näkyä? Millaisena näemme tai muistamme itsemme?
2. Ryhmä keksii henkilöahmon ja luo hänen jokaiselle elämänvaiheelleen identiteetin tai roolin, jotka ryhmä esittää ryhmäkuvassa. Kaikkia elämän vaiheita ei tarvitse ottaa mukaan, voidaan valita inspiroivimmat. Ryhmä siis luo hahmon ja jokainen ryhmäläinen esittää stillkuvassa keksityn henkilön ”identiteetin”.





## PINTAA SYVEMMÄLLE

Näillä tehtävillä on tarkoitus tutkia omaa minuutta ja nähdä oman minän laaja-alaisuus omien vahvuuksien, identiteettien ja roolien kautta.

### Elämän puu

(alustus 5 min + toteutus 30 min + purku 25 min= 60 minuuttia)

Tämä harjoitus on sovellettu ”Singing to the Lions”-menetelmän ”Tree of Life”-harjoituksesta. Tarkoituksena on hahmottaa mistä kaikista palasista muodostun ja mitkä asiat ovat itselleni tärkeitä.

Tarvikkeet: paperia ja kyniä. Voidaan toteuttaa myös kuvakollaasina (lehtikuvia, lauseita...)

Toteutus: yksilöharjoitus, esittely ja purku ryhmässä

### 1) Alustus:

Voidaan keskustella lyhyesti siitä, mitä metsä ja luonto merkitsee meille.

### Metsään liittyviä mietelauseita ja ajatuksia:

*Menen metsään, en minkään syyn takia. Palatessani minulla on repullinen syitä”.*

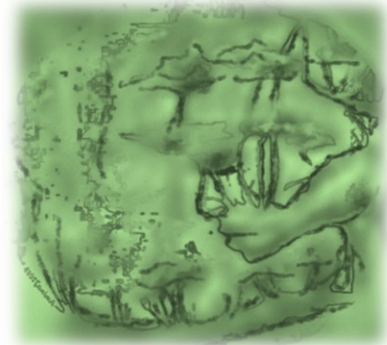
- Sinikka Lappeteläinen

*Jos haluat oikaista metsän läpi, sinun on kohdattava metsällinen puita.*

- Katja Tamminen

*Sinun ei tarvitse olla niin vahva. Myrskyn tullen riittää, että joustaa.”*

- Susanna Lappalainen



Ajatellaan metsää ja sitä kuinka moninainen se on. Suomalainen metsä on hyvin erilainen kuin vaikka intialainen tai afrikkalainen. Metsä koostuu tuhansista puista ja voisi luulla, ettei yhdellä puulla ole merkitystä. Jokainen metsän osanen on kuitenkin yhteydessä keskenään ja osa suurempaa kokonaisuutta omana itsenään yhtä toisen kanssa.

## 2) Mielikuvaharjoitus metsästä istuen tai lattialla maaten (n. 5 minuuttia)

Ota hyvä asento ja sulje silmäsi. Hengitä syvään nenän kautta, pidätä hetki hengitystä ja anna ilman valua ulos suun kautta. Toista kolme kertaa. Kaikki on hyvin, olet turvassa. Jatka hengittämistä omaan tahtiisi.

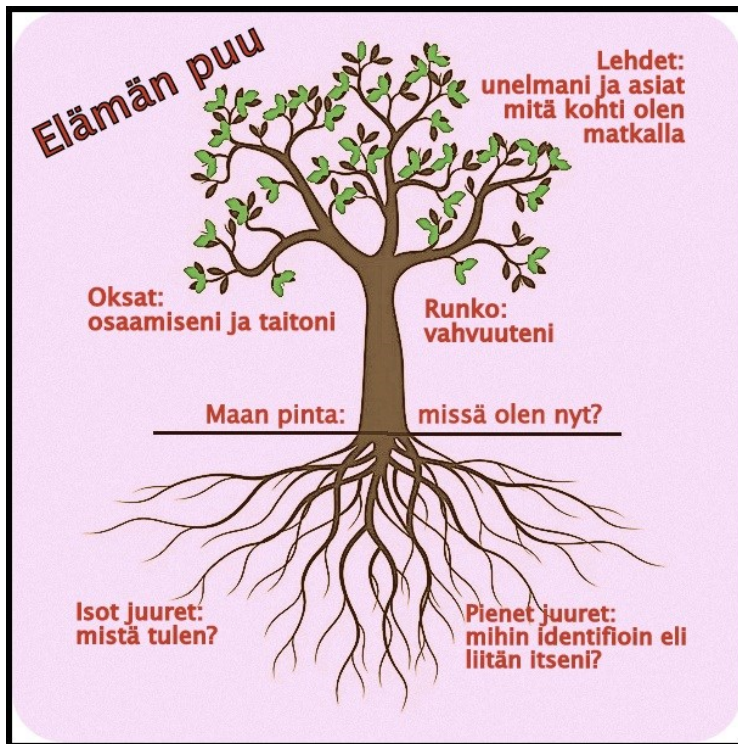
Kuvittele, että edessäsi on polku, joka johtaa metsään. Sellaiseen metsään tai puistoon, jollaisessa sinun on hyvä olla. Kuuntele metsän ääniä ja koeta haistaa miltä metsä tuoksuu. Hae katseellasi sieltä yksi puu. Millainen puu se on? Mikä sen puun merkitys on metsälle? Mitä puu haluaa sanoa tai kertoa sinulle? Hengitä vielä kolme kertaa nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Avaa nyt silmäsi.

Millaisessa metsässä olit ja millaisen puun näit? Kuvaako se sinua itseäsi?

(Voidaan jakaa mielikuvia ryhmässä ja kertoa niistä tai jatkaa tehtävää suoraan Elämän puuhun ja ottaa mielikuvat esille tehtävän purun yhteydessä)

## 3) Elämän puu (30 minuuttia)

Piirrä paperille puu, jossa on juuret, runko, oksia ja lehtiä. Pohdi samalla mistä tulet, missä olet nyt ja mitä kohti olet menossa. Asioita voi olla useampia ja ehkä ristiriitaisiakin keskenään, mutta se ei haittaa: elämä koostuu monista erilaisista palasista.



**Juuristo:** mistä kaikkialta tulet ja mihin kaikkeen samaistat itsesi?

**Maanpinta:** missä tai missä kaikkialla olet nyt?

**Runko:** mitkä asiat tekevät sinusta vahvan? Mitä haluaisit vahvistaa itsessäsi?

**Oksat:** missä asioissa olet hyvä ja mitä haluaisit oppia lisää?

**Lehdet:** mistä unelmoit? Mitä asioita kohti olet menossa?

Kirjoita tai merkitse piirtämäsi puuhun pohtimasi asiat haluamallasi tavalla.

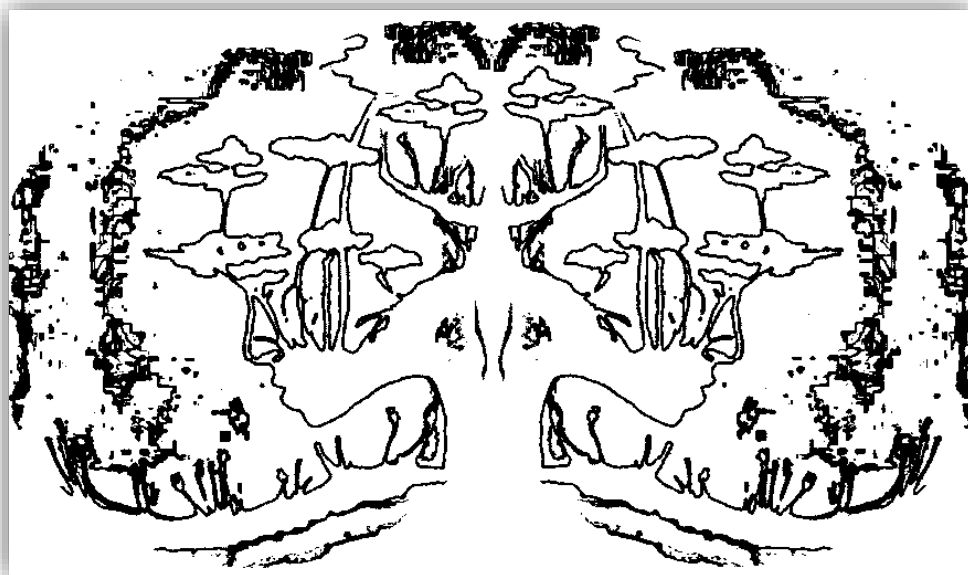
Mitä mielikuvametsän puu sanoi sinulle? Kirjoita se johonkin kohtaan puuta tai paperia, jos haluat.

#### 4) Tehtävän purku

Ajatuksia harjoituksesta ja sen tekemisestä.

Oman puun esittely voidaan tehdä näyttämällä oma tuotos ja kertomalla siitä juuri ne asiat mitä haluaa TAI vain kertomalla prosessista, jos ei halua näyttää omaa piirrostaan.

**VINKKI!** Elämän puut voidaan laittaa myös esille ”metsäksi”, jolloin ryhmä voi katsoa niitä havainnoimalla esimerkiksi samankaltaisuuksia. Anonyymius voidaan toteuttaa niin, että ohjaaja kerää paperit ja asettaa ne esille seinälle tai lattialle. Tällä tavoin kukaan ei tiedä mikä on kenenkin työ, jolloin omasta prosessista kertominen voi olla kertojalle turvallisempi tilanne.



## Haavehampurilainen

(kesto n. 45 minuuttia)

Tarvikkeet: paperia ja värikyniä/-liituja

Piirrä paperille hampurilainen täytteineen. Mitä isompi, sen parempi!



Hattu: Asioita, jotka ovat vahvuutesi

Täytteet: Ovat kykyjäsi ja osaamistasi

Pihvi: Miksi haave on sinulle tärkeä? Mikä muuttuu, kun haaveesi toteutuu?

Pohja: Asiat, joita tarvitset haaveesi toteutumiseen

**Harjoituksen purku:** Keskustellaan tehtävästä ja sen tekemisestä. Millainen merkitys unelmilla ja haaveilla on? Millainen merkitys niillä on identiteettiin, minuuteen ja minäkuvaan?

## **Puutarha -loppurentoutus**

20 minuuttia

Loppurentoutuksessa voidaan käyttää taustalla rentoutusmusiikkia. Toteutus joko lattialla maaten tai tuolilla istuen. Pääasia, että asento on mukava ja keho pääsee rentoutumaan. Voit kehittää myös oman kertomuksen!

### **1) Kertomus**

Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti. Keskity kuuntelemaan hengitystäsi ja anna kehon rentoutua jokaisella uloshengityksellä. Hengitä kolme kertaa syvään nenän kautta sisään ja anna ilman valua suun kautta ulos antaen ilman viipyä hetken keuhkoissa ennen uloshengitystä. Jatka hengittämistä omaan luonnolliseen tapaasi.

On kesä ja aurinko paistaa. Kuvittele itsesi kävelemässä hiekkatiellä tai polulla. (tauco) Anna auringon valon ympäröidä sinut ja mennä sisällesi. (tauco) Kävelet eteenpäin ja edessäsi on portti. (tauco) Portin takana on puutarha. Avaat portin ja astut sisään puutarhaan (tauco) Sinulla on rauhallinen ja turvallinen olo. (tauco) Anna itsellesi aikaa katsella ympärillesi. Mitä näet? (tauco)

Etsi nyt katseellasi paikka, jonne voi mennä istumaan. (tauco) Onko se penkki, kivi vai vain mukavan näköinen paikka ruohikolla? (tauco) Istuesssa kuulet jostain virtaavan veden ääntä. Mistä veden ääni tulee? Lähdet kävelemään sitä kohti. (tauco) Saavut veden äärelle ja näet maassa rasian, laatikon tai arkun. (tauco) Otat se käteesi ja avaa se. Näet, että siellä on kaunista valoa hehkuva sulka ja joku esine. Mikä se esine on? (tauco)

Ota esine käteesi ja tutki sitä. Onko se painava vai kevyt, kova vai pehmeä? Laske nyt esine maahan ja ota käteesi sulka. Tämän sulan on universumi lähettänyt sinulle auttamaan sinua vapautumaan esteistä, jotka hidastavat sinua kasvamaan parhaimmaksi itsekseksi, estävät sinua kulkemasta kohti päämääriäsi tai päästämään mieltäsi painavista asioista.

Ota sulka käteen ja paina se sydäntäsi vasten ja anna sulan tai höyhenen loistaman valon ympäröidä sinut ja mennä sisääsi. Kerro sulalle asiat, joista haluat päästä eroon tai mitä haluat vahvistaa itsessäsi tai mihin tarvitset tukea ja ohjausta. (tauco)

Päästä nyt sulka tuulen kuljetettavaksi. Katso kuinka se kohoaa korkeuksiin loistaen samalla kaunista valoaan. Luota siihen, että sinulla on kaikki tieto ja taito mitä tarvitset ja että sinulla on ympärilläsi oppaita, enkeleitä ja Jumala, jotka kuulevat sinut ja auttavat sinua, kun vaan pysähdyt kuuntelemaan. (tauco) Katso vielä hetki, kuinka sulka katoaa korkeuksiin.

Aurinko alkaa laskea ja on aika palata Ota mukaasi esine, jonka löysit. Jätä rasia tai arkku puutarhaan. On aika lähteä ja palata tähän hetkeen. Kävele puutarhan poikki

takaisin portille. Avaa portti ja katso vielä kerran puutarhaan. Kiitä sitä, että sait viivähtää siellä hetken ja keventää taakkaasi. Tiedät, että voit aina palata takaisin, kun tarvitset paikkaa, missä hiljentyä tai minne tuoda itseäsi painavat asiat. (tauko)

Sulje portti ja hengitä kolme kertaa nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Anna ilman viipyä hetki keuhkoissasi. (tauko) Kun lasken kolmeen voit avata silmäsi. Hengitä rauhallisesti. (tauko) Kun lasken kolmeen, voit venytellä ja nousta rauhassa istumaan tai jos olet istunut, niin ravistella ja venytellä itsesi takaisin hetkeen.

## **2) Harjoituksen purkaminen:**

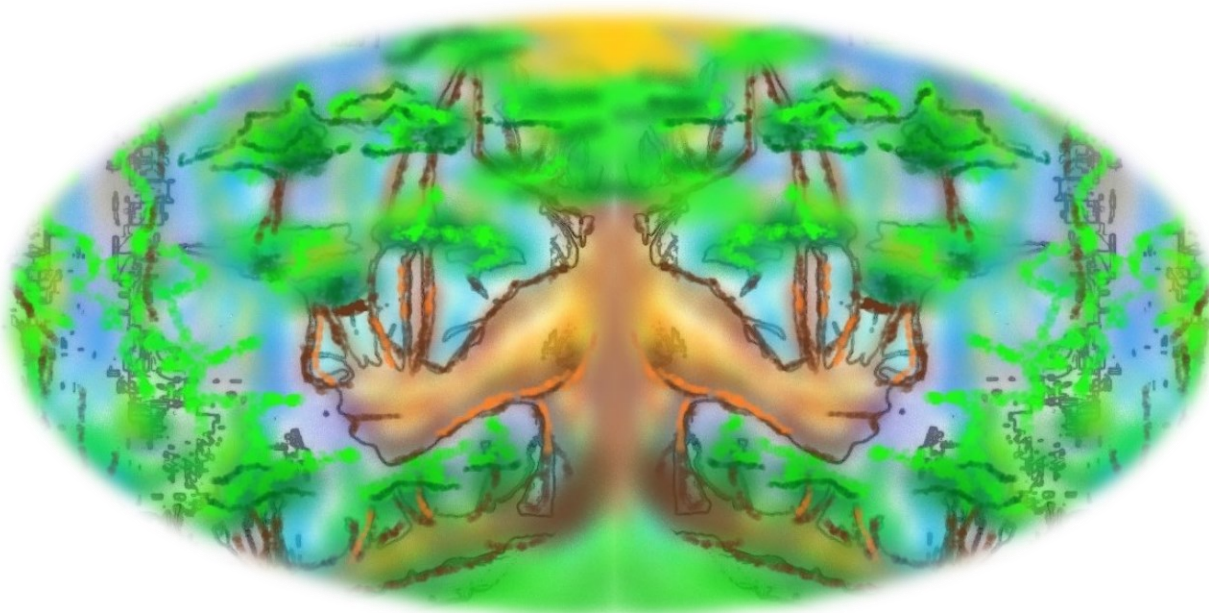
Puutarha ja levähdyspaikka kuvastaa henkisyttä ja henkisiä tarpeita.

Vesi puhdistaa, mutta kertoo myös omista voimistasi ja persoonastasi. Haluatko hidastaa elämääsi vai saada siihen lisää vauhtia? Sulka on viesti Jumalalta, universumilta ja enkeleiltä, että sinua siunataan ja ohjataan joka hetki. Sulka on myös henkinen yhteytesi maailmankaikkeuteen, viesti siitä, että sinua kuullaan joka hetki. Esine, jonka löysit kuvastaa jotain sellaista, mitä tarvitset toteuttaaksesi vision elämästäsi.

Voit aina palata puutarhaan ja etsiä sieltä uusia asioita itsellesi.

## **3) Harjoituksen purku:**

Jokainen saa halutessaan kertoa, millaisessa puutarhassa vieraili, miltä siellä näytti, mitä löysi. Millaisia ajatuksia puutarhassa vierailu herätti?



## **LOPPUKESKUSTELU JA KIITOKSET OSALLISTUJILLE**

Millaisia ajatuksia harjoitukset herättivät?

Mikä oli hyvää, mikä ei?

Saitko uusia oivalluksia itsestäsi ja siitä mitä kaikkea olet?

Jäikö jotain erityisesti mieleen?

Vapaata keskustelua ja ajatusten, oivallusten jakamista ryhmän kesken.

## **VOIMALAUSE**

Yhteinen aika voidaan päättää voimalauseeseen tai lauseisiin. Voidaan toteuttaa niin että ohjaaja on kerännyt positiivisia lauseita tai aforismeja, joista jokainen nostaa itselleen oman ja lukee sen ääneen TAI osallistujat voivat kertoa oman ”mantransa”, josta saavat voimaa TAI ohjaaja lukee jonkun valitsemansa voimalauseen.

**Olet syntynyt tänne näkemään, oppimaan, kokemaan ja tuntemaan.**

**Et olemaan syntymästä valmis ja täydellinen, vaikka sitäkin olet.**

**Koska olet sinä.**



## LÄHTEET

- Nuorten Akatemia: <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>
- Singing to the Lions: <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions> (menetelmä on vapaasti ladattavissa ja käytettävissä)
- Drama Menu (engl.): <https://www.youtube.com/@DramaMenu/videos>
- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito-ohjelma>