

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The background of the page features large, overlapping, semi-transparent pink shapes that create a modern, abstract design.

Sirpa Vargenstam

Teemu Mailander

Marja Hovi

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi

Sosionomi, diakoni

Opinnäytetyö, 2022

LÄHELTÄ-PODCAST

Podcast edistämässä päihteiden käyttäjien läheisten hyvinvointia



TIIVISTELMÄ

Marja Hovi, Teemu Mailander ja Sirpa Vargenstam
Läheltä-podcast – Podcast-sarja edistämässä päihteiden käyttäjien läheisten hyvinvointia
65 sivua, 3 liitettä
Syksy 2022
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi, diakoni

Läheltä-podcastsarja on kehittämispainotteinen opinnäytetyö. Kehittämishankkeena tuotettiin kuusiosainen podcastsarja yhteistyössä A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus -tiimin kanssa. Podcastin tarkoituksena on jakaa kokemustietoa ja saada läheiset ymmärtämään, että hekin ovat avuntarvitsijoita. Kohderyhmänä ovat päihteiden käyttäjien läheiset. Jokaisella podcastjaksolla on oma teemansa, jonka pohjalta haastateltavaksi valikoitui sekä päihteiden käyttäjien läheisiä että ammattilaisia. Kehittämistyön keskeinen näkökulma on, että päihteiden käyttäjän läheinen on myös avuntarvitsija ja että apua on saatavilla. Podcast rakentuu ajatukselle hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävästä vaikuttamistyöstä, jonka keskiössä ovat päihteiden käyttäjän läheisen voimavarojen ja selviytymiskeinojen vahvistaminen.

Kehittämistyön aiheen taustalla on ajatus huomioida paremmin päihteiden käyttäjän läheinen ja hänen mahdollinen tuen tarpeensa. On perusteltua sanoa, että päihteiden käyttäjien läheisille tarjottu apu ja tuki on jäänyt päihdetyön kokonaisuudessa varsin vähäiselle huomiolle. Podcastiin rekrytoitiin haastateltavaksi neljä henkilöä, joilla on kokemus läheisenä, ja kaksi ammattilaista, jotka pystyvät tuomaan oman ammattitaidon kautta näkemyksensä aiheeseen. Jokaiselle jaksolle tehtiin käsikirjoitus jakson teeman mukaisesti, jonka jälkeen jaksot äänitettiin ja editoitiin. Valmiit jaksot on julkaistu A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus -verkkosivulla ja Diakonia-ammattikorkeakoulun verkkosivulla keväällä 2022.

Podcast on saanut varsin hyvin kuuntelukertoja. Kuuntelijoilta on kerätty palautetta anonymillä palautelomakkeella. Haastateltaville ja yhteistyökumppanille on lähetetty myös omat palautelomakkeet. Saadun palautteen perusteella voidaan sanoa, että kehittämistyön aihe on perusteltu: päihteiden käyttäjien läheisten kokemuksia on tarpeellista tuoda enemmän esille ja podcast on hyvä kanava tähän tarkoitukseen.

Asiasanat: päihteiden käyttö, läheinen, podcast

ABSTRACT

Marja Hovi, Teemu Mailander and Sirpa Vargenstam

Podcast-sarja edistämässä päihteiden käyttäjien läheisten hyvinvointia

Läheltä – a podcast promoting well-being of the people close to substance abusers

65 pages and 3 appendices

Autumn 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Diaconal work Bachelor of Social Services

This development-oriented thesis aimed for production of podcast series called *Läheltä* which translates as 'close up' or 'close to' in English. The development project is a six-part podcast series produced in collaboration with the Fragile Childhood (Lasinen lapsuus) team that works within A-Clinic Foundation in Finland. The target group for the podcast is the people that are close to those who are suffering from substance abuse issues. The objective is to pay attention to the needs of the people close to the substance abusers which have not been in the center of the focus conventionally in the field of substance abuse welfare work.

Each episode of the podcast has a theme based on which the interviewees were chosen. Both the relatives of substance abusers as well as the professionals who work with issues related to substance abuse were interviewed. The series underline the understanding that the people close to those who are suffering from substance use can also be in the need of help, and that the help is available. The objective of the podcast is a strategic promotion of well-being via media focusing on strengthening resources and coping skills of the people close to the substance abusers.

Four people with a status of a relative and two professionals in the field were interviewed for the podcast. The two professionals were able to bring their views on the subject through their own work in the field. A script was written for each episode according to the theme chosen. The episodes were recorded and edited. The full series is published both on the Fragile Childhood website and on the website of the Diaconia University of Applied Sciences in the spring of 2022.

The podcast has received listeners. Feedback has been collected from listeners via an anonymous questionnaire. The interviewees and the collaborative team of Fragile Childhood team have also been able to give their feedback. Based on the data collected the topic of the development project is just: the experiences of those who are close to the substance abusers need to be better listened and heard. A podcast is found to be a suitable media for this purpose.

Keywords: substance abuse, relatives, podcast



SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 PÄIHTEIDEN KÄYTTÄJÄN LÄHEINEN.....	6
2.1 Päihteidenkäyttäjien läheiset Suomessa	6
2.2 Päihteiden käytön vaikutukset läheisiin ja yhteiskuntaan	7
2.3 Kristillinen ihmiskäsitys ja diakoniatyö	8
3 VAIKUTTAMINEN PODCASTIN AVULLA.....	10
3.1 Podcast.....	10
3.2 Vaikuttaminen	12
3.3 Vertaistuki	13
3.4 Interventio	15
3.5 Psykoedukaatio	16
3.6 Valistus	17
4 PODCAST-SARJAN JAKSOJEN TEEMAT	19
4.1 Perhedynamiikka ja ylisukupolvisuus	19
4.2 Vanhempien päihteiden käytön vaikutukset lapsen tunne-elämään.....	22
4.3 Toivo	23
4.4 Resilienssi.....	24
4.5 Suojaavat tekijät	26
4.6 Rajaaminen.....	27
5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	28
6 YHTEISTYÖKUMPPANI	31
7 KEHITTÄMISTYÖN JA PODCASTIN PROSESSI	32
7.1 Kohderyhmän ja menetelmän valinta	32
7.2 Yhteistyön alku	33
7.3 Sarjan suunnittelu Lasinen lapsuus -tiimin kanssa.....	35
7.4 Yhteistyö haastateltavien kanssa.....	36
7.5 Podcast-jakson tekeminen	37
7.6 Haastateltavien rekrytointi ja haastatteluun valmistautuminen	38

7.7 Jaksojen käsikirjoitusten laatiminen.....	39
7.8 Nauhoituspaikkojen valmistelu.....	41
7.9 Haastattelu.....	43
7.10 Podcastin tekoon tarvittava tekniikka.....	44
7.11 Tunnusmusiikki.....	46
7.12 Julkaiseminen.....	47
7.13 Palautteen kerääminen	49
8 KUUNTELIJALUVUT JA PALAUTE.....	50
9 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS	52
10 PODCAST SEURAKUNNASSA.....	54
11 POHDINTA	55
LÄHTEET	59
LIITE 1. Suostumuslomake	66
LIITE 2. Läheltä-podcast mainos	67
LIITE 3. Palautekysely kuuntelijalle.....	68

1 JOHDANTO

Suomessa on satojatuhansia päihteiden ongelmakäyttäjiä ja heidän ympärillään elää jopa miljoonia läheisiä. Päihteiden käyttö aiheuttaa suurta huolta, surua, häpeää ja toivottomuutta päihteidenkäyttäjän lähellä eläville ihmisille. Tällä voi olla pitkäaikaisia ja kauaskantoisia vaikutuksia läheisen hyvinvoinnille ja selviytymiselle ylipäätään elämässä. Osa läheisistä selviää kokemuksistaan hyvin, mutta osa heistä kamppailee raskaiden kokemusten aiheuttamien taakkojen kanssa koko elämänsä ajan.

Kiinnostuksemme kohdistui päihteidenkäyttäjien läheisiin ja heidän avuntarpeeseensa omien elämäkokemustemme ja aikaisemmilta kursseilta tehtyjen havaintojen myötä. Läheisten avuntarve tunnustetaan, mutta vastuu avun tarjoamisesta on painottunut kolmannelle sektorille. Avun saaminen on vaikeaa ja palvelujärjestelmä on pirstaleinen. Läheisten saama tuki onkin usein hyvin vaillinaista. Läheinen nähdään harvemmin avuntarvitsijana ja usein keskitytäänkin päihteidenkäyttäjän avun ja tuen tarpeeseen. Läheinen nähdään helposti päihteitä käyttävän ihmisen tukijana.

Opinnäytetyömme aihe keskittyikin tarkastelemaan päihteidenkäyttäjän läheisen selviytymistä, voimavaroja ja suojaavia tekijöitä. Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen ja tarkoituksenamme oli kehittää Läheltä-podcast sarja, joka keskittyy läheisten kokemuksiin ja selviytymiskeinoihin. Toimme läheisten äänen kuuluviin ja pyrimme herättämään kuulijoissa mielenkiintoa läheisten hyvinvoinnin edistämisestä. Korostamme voimavaroja sekä selviytymiskeinoja, haittojen ja riskien sijaan.

Tavoitteenamme oli saavuttaa podcastin keinoin läheisiä, jotka eivät hakeudu itse avun piiriin. Uskomme kynnyksen podcastin kuunteluun olevan pienempi, kuin palveluiden ja avun piiriin hakeutuminen. Päihde- ja mielenterveysongelmiin liittyvän stigman takia kynnys avunhakemiseen voi olla korkea. Podcast voi kuitenkin toimia rohkaisevana ja kannustavana tekijänä hakeutua avun piiriin ja

täten madaltaa kynnystä, luoden toivoa, että apua on saatavilla ja sitä on mahdollista saada itsekin.

Yhteistyökumppanimme oli A-Klinikkasäätiön Lasinen lapsuus-tiimi, joka on toiminut päihteidenkäyttäjien läheisten, etenkin lasisen lapsuuden eläneiden hyväksi. He haluavat olla lisäämässä näiden ihmisten hyvinvointia ja tuoda näkyviin sitä ongelmaa, mikä on aikaisemmin ollut pimennossa. Mahdollisuuksien mukaan he haluavat olla vaikuttamassa ongelmien ylisukupolvisuuteen.

2 PÄIHTEIDEN KÄYTTÄJÄN LÄHEINEN

2.1 Päihteidenkäyttäjien läheiset Suomessa

Lukuisat suomalaiset ovat aikojen saatossa kohdanneet läheisensä päihteiden käytöstä seuranneita ongelmia. Läheisten määrästä voi saada suuntaa antavia lukuja kohdistamalla katse päihteiden käyttäjien lukumääriä valottaviin tutkimuksiin. Vuonna 2017 julkaistun juomatapatutkimuksen mukaan selvästi kohonneen alkoholin riskikulutuksen rajan ylitti 13 % väestöstä (Härkönen, ym. 2017. s. 30). Amfetamiinien ja opioidien ongelmakäyttäjien määräksi arvioitiin vuonna 2017 31100–44300 henkilöä (Rönkä, ym. 2020).

Lähes jokaisella päihteiden käyttäjällä voidaan olettaa olevan joku tai joitakin läheisiä. Edellä mainittujen lukujen ja olettamuksen perusteella läheisten määrä lasketaan vähintäänkin sadoissa tuhansissa. Myös sosiaali- ja terveysministeriön arviomuistiossa (2016) todetaan, että päihteiden käytöstä aiheutuvista haitoista kärsivien määrä on moninkertainen päihderiippuvaisiin ja alkoholin suurkuluttajiin verrattuna. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2016, s. 29). Sininauhaliitto on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) ja Ólafsdóttirin (2020) tutkimusten mukaan laskenut päihteidenkäyttäjien läheisten määräksi jopa 2 miljoonaa henkeä. (Sininauhaliitto I.a.)

Tässä opinnäytetyössä keskitymme sellaisiin henkilöihin, jotka ovat eläneet tai elävät yhä tiiviissä suhteessa päihteitä käyttävään henkilöön. Tyypillisimmin läheiset ovat perheenjäseniä, kuten puolisoita, lapsia, vanhempia tai sisaruksia. Myös uusioperheiden jäsenet, elämäkumppanit ja pitkäaikaiset läheiset ystävät, jotka ovat eläneet tiiviissä vuorovaikutussuhteessa päihteitä käyttäneeseen henkilöön ovat päihteiden käyttäjien läheisiä.

Päihteidenkäyttäjien läheisten kanssa työskentelevä Sininauhaliitto kertoo verkkosivuillaan.

Päihderiippuvaisen läheinen voi olla kuka tahansa, joka kokee toisen ihmisen päihteidenkäytön vaikuttavan kielteisesti omaan elämään ja arkeen (Sininauhaliitto, i.a.).

Päihteidenkäyttö vaikuttaa läheisten lisäksi myös muihin sosiaalisiin suhteisiin, kuten työkavereihin, harrastuskavereihin, sekä lähiympäristön ulkopuolisiin ihmisiin, kuten ohikulkijoihin, naapureihin ja tieliikenneturvallisuuteen (Tigerstedt & Huhtanen, 2013, s. 90–99).

2.2 Päihteiden käytön vaikutukset läheisiin ja yhteiskuntaan

Päihdetutkimus on keskittynyt valtaosin päihteidenkäyttäjään itseensä kohdistuviin haittoihin muille kohdistuvien haittojen jäädessä taka-alalle (Warpenius & Tigerstedt., 2013, s. 11). Päihteiden käytön tiedetään kuitenkin vaikuttavan monin tavoin myös päihteitä käyttävän henkilön läheisten hyvinvointiin. Tämä ei ole uusi havainto: päihteiden ja varsinkin alkoholin vaikutuksia läheisiin on tutkittu jo pidemmän aikaa niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. (Warpenius & Tigerstedt, 2013, s. 18; Itäpuisto, 2005, s. 21–24; Raitasalo, ym., 2016, s. 83–85).

Päihteistä tiedetään aiheutuvan monia haittoja käyttäjälle itselleen sekä läheisille ja yhteiskunnalle. Haitat näkyvät paitsi inhimillisenä kärsimyksenä, myös yksilölle ja yhteiskunnalle koituvina haittakustannuksina. Inhimillisellä kärsimyksellä tarkoitetaan päihteiden käytöstä johtuvia negatiivisia tunteita ja muita aineettomia haittoja, joita on vaikeaa mitata rahallisesti (Jääskeläinen, 2016, s. 693; Hakkarainen & Jääskeläinen, 2013, s. 100–109). Päihteiden ongelmakäytön seurauksena koetaan monia kielteisiä tunteita, kuten pelkoa, surua, yksinäisyyttä ja häpeää. Nämä tunteet vaikuttavat mitä niin päihteiden käyttäjän, kuin hänen läheistensä ja sivullistenkin elämään.

Yhteiskunnalle päihteiden käytöstä syntyviä välittömiä kustannuksia voidaan arvioida terveydenhuoltoon, sosiaalipalveluihin, sosiaalietuuksiin, järjestyksen- ja turvallisuuden ylläpitoon, oikeusjärjestelmään ja vankeinhoitoon, sekä omaisuus- ja terveysvahinkojen korvausmääriin liittyvistä tilastoista, tietokannoista ja

erillistutkimuksista. Myös ehkäisevästä päihdetyöstä syntyy kustannuksia. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2022, s. 92–93; Jääskeläinen, 2016.)

Vaikka päihteiden käyttäjien läheisten määrä on suuri, haittojen aste vaihtelee yksilön mukaan ja kukin kokee elämäntilanteensa tavallaan. Henna Pirskanen ja Johanna Järvinen-Tassopoulos (2021, s. 17) toteavat riippuvuuksien aiheuttamien vaikutusten vaihtelevan sen mukaan onko kyseessä lapsi, puoliso, vanhempi, muu sukulainen tai ystävä. Kaikki läheiset eivät koe tilannettaan ongelmalliseksi ja osaa kokemukset läheisenä olosta jopa vahvistavat (Velleman & Orford, 1999, s. 18–19). Perinteisesti päihdehaittoja koskeva tutkimus on kuitenkin painottunut päihteitä käyttävään henkilöön kohdistuviin haittoihin, sekä väestö- ja yhteisötasolla esiintyviin sosiaalisiin ja taloudellisiin rasituksiin. (Warpenius & Tigerstedt, 2013, s. 11–19).

Erilaisten tutkimusten mukaan läheisten kokemuksissa voidaan nähdä neljä keskeisintä asiaa: kuormittuminen, saatu tuki, selviytymistaidot sekä rasittuminen ja kuluminen. Läheisen kuormittuminen nähdään psykososiaalisina vaikeuksina, kuten ärtyisyytenä, voimattomuutena tai erilaisina keskittymis- ja univaikeuksina. Nämä voivat vaikuttaa läheisen selviytymiseen arkisista toimista, työstä tai opiskelusta. Läheisen hyvinvointiin vaikuttaa kuormittumisen lisäksi myös yksilön selviytymistaidot ja se, saavatko he tukea ulkopuolelta. (Pitkänen ym., 2021, s. 198–200.)

2.3 Kristillinen ihmiskäsitys ja diakoniatyö

Diakoniatyön ja diakoniatyössä tapahtuvan sielunhoidon kannalta keskeistä on kristillinen ihmiskäsitys. Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on luotu Jumalan kuvaksi. Ilman jumalakuvaa ei siis voida puhua kristillisestä ihmiskäsityksestä. Ihminen on saanut syvimmän ja luovuttamattoman merkityksen itse Jumalasta. Kristillinen ihmiskäsityksen mukaan jokainen ihminen on Jumalan luoma ja tahtoma eikä kukaan ole täällä sattumalta. (Kettunen, 2013, s. 54–55.)

Kenenkään ihmisen ei tarvitse hankkia itse oikeutta elämäänsä, vaan se on lahjaa Jumalalta. Kukaan ei voi menettää omaa ihmisarvoansa, koska Jumala on antanut sen jokaiselle luomisessa. Sielunhoidon kannalta merkityksellistä on se, että haurainkin ihmiselämä on Jumalan kannattelun varassa, varhaisesta alusta loppuun saakka. Jumala, joka on luonut ihmisen, myös ylläpitää ihmiselämää. Tämä vaatii ihmiseltä nöyryyttä ja luottamusta siihen, että koko ihmiselämä on pohjimmiltaan Jumalan käsissä ja kannattelun varassa. (Kettunen, 2013, s. 54–55.)

Diakoniatyön ytimessä ovat ihmiset ja yhteisöt, joiden parissa diakoniatyöntekijät toimivat. Työssään diakoniatyöntekijä pyrkii kokonaisvaltaiseen ja yksilölliseen kohtaamiseen, jossa asiakkaan elämäntilannetta tarkastellaan kokonaisuudessaan. Työssään diakoniatyöntekijä joutuu tasapainottelemaan taloudellisen, henkisen ja hengellisen tuen antajana. Hyvä vuorovaikutussuhde asiakkaaseen muodostuu asiakasta aidosti kohdaten ja kuunnellen. Läsnäolollaan pyrkimyksenä välittää ihmisarvoa, tasa-arvoa sekä kunnioitusta. Diakoniatyön erityisenä vahvuutena pidetään ihmisten kohtaamisen taitoa ja ihmisyyden näkemistä ongelmien takaa. (Helin ym., 2010, s. 41–42.)

Diakoniatyötä kuvaillaan usein vierellä kulkemiseksi. Diakonian asiakkaat ovat yleensä heitä, jotka ovat tippuneet kaikkien yhteiskunnan tukiverkkojen läpi. Asiakkaaksi päätyy paljon päihteidenkäyttäjiä, mutta myös paljon heitä, jotka kaipaavat apua silloin, kun oma läheinen on päihteidenkäyttäjä. Diakoniatyöstä avun hakemiseen voi joskus olla pienempi kynnyks. Jotkut seurakunnat ovat myös järjestäneet erilaisia ryhmiä päihteidenkäyttäjien läheisille.

Kristillisyys on näkyvässä tavassa, miten diakoniatyöntekijä kohtaa asiakkaitaan. Jokaisessa asiakkaassa on nähtävissä itse Kristus ja tämä luokin perustaa ihmisarvolle ja kunnioitukselle. Diakonia on hädässä auttamista ja ihmisten ihmisarvoisen elämän edistämistä. Diakonit työskentelevät myös paljon yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon sekä erilaisten järjestöjen kanssa. Sen takia onkin luonnollista, että podcast toimisi myös seurakunnissa työvälineenä.

3 VAIKUTTAMINEN PODCASTIN AVULLA

3.1 Podcast

Termi podcast lisättiin kotimaisten kielten keskusten sanatietokantaan vuonna 2005. Termi on alun perin yhdistelmä sanoista ”ipod” ja ”broadcasting”. (Eronen R., 2018). Podcastilla tarkoitetaan internetissä julkaistavaa, ladattavaa äänisisältöä, joka muistuttaa radio-ohjelmaa. Podcast-ohjelmia tehdään tänä päivänä valtavia määriä mitä erilaisimmista aiheista. Osa jaksoista on toimitettuja, osa vapaamuotoisia. Aiheet voivat vaihdella faktapohjaisesta yhteiskunnallisesta keskustelusta fiktiivisiin tarinoinhin ja uskonnollisesta julistamisesta urheiluhaastatteluun.

Podcast ladataan omalle koneelle kuunneltavaksi tai se voi olla nettisivulta suoratoistona kuunneltavassa muodossa. (Utriainen, 2018.) Podcastia on mahdollista kuunnella anonymisti älypuhelimien tai tietokoneen kautta esimerkiksi kuulokkeet päässä. Erona perinteiseen radiolähetykseen, podcastia kuunnellaan radiovastaanottimen sijaan verkon kautta (Digita, i.a.). Kyseessä ei myöskään ole suora lähetys, koska podcast tallennetaan verkkoon ennen kuin se on kuunneltavissa. Suorista radiolähetyksistä voidaan kuitenkin tehdä tallenne, joka ladataan verkkoon podcastiksi lähetysten jälkeen.

Podcastit syntyivät 2000-luvun vaihteessa ja ensimmäiset suomalaiset podcastit aloittivat 2000-luvun puolenvälin paikkeilla. Ne ovat yleistyneet osaksi monien eri toimijoiden viestintää niin kaupallisella, kuin ei-kaupallisella puolella. Esimerkkejä kaupallisista podcasteista ovat rikosmysteereistä kertova Tilda Laaksosen Jäljillä-podcast (Asennemedia, 12.8.2019) sekä Nordnetin Rahapodi-podcast (Nordnet 23.9.2015). Ei kaupallisia podcasteja ovat Yleisradion verovaroin tuotettujen podcastien lisäksi muun muassa Vantaan seurakunnan tuottama Sielu auki-podcast, sekä kahden sosiaalialalla työskentelevän naisen tekemä Sossumimit-podcast.

Podcasteihin olennaisena osana kuuluvalla tunnusmusiikilla voidaan tehdä jaksosta kuuntelijalle miellyttävä kuunnella. Jakson alussa olevaa tunnusmusiikkia kutsutaan introksi, jakson lopussa olevaa tunnusmusiikkia outroksi ja jakson aikana soitettavia lyhyitä tunnusmusiikin pätkiä kutsutaan jingleiksi (Kortesuo, 2019, s.147). Usein podcasteissa soi sama tunnistettava kappale tai saman kappaleen eri osat introna, jinglenä ja outrona.

Podcastien suosio on kasvanut Suomessa sekä maailmalla ja niiden suosion arvellaan vielä kasvavan entisestään. Podcasteja kuunnellaan eniten 15–29-vuotiaiden ikäryhmässä, mutta kuuntelu ei ole lainkaan harvinaista vanhemmissakaan ikäryhmissä. 55–64-vuotiaiden ikäryhmästäkin yli 25 % oli kuunnellut podcastia viimeisen 6 kk aikana. (Radiomedia, 2020). Koska radiomedian tutkimuksen perusteella myös vanhemmat ihmiset kuuntelevat podcasteja, voimme olettaa päihteiden käyttäjien läheisten kuuntelevan podcastia ikään katsomatta. Läheltä-podcastin kohderyhmän ikähaitari alkaa nuorista aikuisista ylöspäin.

Radiomedian teettämässä podcast-tutkimuksessa 30 % kaikista vastaajista arvioi jopa lisäävänsä podcastien kuuntelua seuraavien 6 kuukauden aikana. Saman tutkimuksen mukaan kolme eniten mainittua motiivia podcastien kuunteluun ovat viihtyminen, uuden oppiminen, sekä rentoutuminen. (Radiomedia, 2020.) Läheltä-podcastin kuuntelijoiden kuuntelumotiiviksi arveltiin mielenkiintoinen, jollakin tapaa itseä koskettava aihe, josta herää halua oppia uutta.

Podcastin vahvuutena on matala kynnyks kuunteluun. Sen avulla on mahdollista saavuttaa laaja joukko ihmisiä, sekä myös sellaista kohderyhmää, joka ei muuta kautta etsi tietoa aiheesta tai hakeudu palveluiden piiriin. Laajan joukon saavuttaminen riippuu kuitenkin vahvasti siitä, kuinka paljon markkinointiin panostetaan.

3.2 Vaikuttaminen

Läheltä-podcastin tarkoituksena ei ollut tehdä viihdettä, vaan vaikuttaa päihteiden käyttäjien läheisten hyvinvointiin, ilman taloudellisia tai poliittisia kytköksiä. Tätä vaikuttamisen muotoa ei ole yksinkertaista määritellä, sillä sen nähdään sisältävän piirteitä ainakin vertaistuesta, interventiosta, psykoedukaatiosta, sekä valistamisesta.

Lyhyesti ilmaistuna vaikuttamisen päämääränä on pyrkiä siihen, että jokin asia muuttuu tai pysyy ennallaan (Opetushallitus, i.a.). Vaikuttamista ja vaikuttamispyrkimyksiä tapahtuu jatkuvasti ympärillämme, vaikka emme ole siitä aina tietoisia. Esimerkkeinä tästä harmittomalta näyttävä meemi, jolla on poliittiset tarkoitusperät tai hymyilevien ihmisten kuvilla täytetyt kunnan sosiaali- ja terveystalouden verkkosivut. Medialukutaitoinen yksilö ymmärtää kuitenkin analysoida viestien taustalla olevia vaikuttimia ja suhtautua kriittisesti näkemäänsä sisältöön. Medialukutaito on alati muuttuvassa mediakentässä ja mediakulttuurissa niin tärkeä taito, että sen edistäminen on kirjattu opetus- ja kulttuuriministeriön, Suomen hallituksen, Euroopan neuvoston ja jokaisen EU-maan tehtäviin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019, s. 7–8, s. 42–43).

Vaikuttamiseen liittyvät verkon hakutulokset osoittavat, että termi liitetään usein yhteiskunnalliseen päätöksentekoon vaikuttamiseen. Yhteiskunnallisen vaikuttamisen hyväksyttävään keinovalikoimaan kuuluvat muun muassa äänestäminen, lähidemokratiaan osallistuminen, mielipiteen ilmaiseminen adressein, mielenosoituksin ja kansalaisaloittein, sekä tärkeäksi katsomansa asian edistäminen sosiaalisessa mediassa. (Digi- ja väestötietovirasto, i.a.; Opintokeskukset ry, i.a.) Poliittiseen vaikuttamiseen on myös epäeettisiä keinoja, kuten disinformaatio, propaganda, populismi ja vihapuhe (Mediakasvatusseura ry. i.a.).

Markkinointi ja mainonta ovat vaikuttamisen muotoja, joilla pyritään vaikuttamaan kohderyhmän ostopäätöksiin. Kaupallinen sidos tai sisältömarkkinointi esimerkiksi podcastissa kytkevät tarkoitusperät markkinointiin, vaikka se ei olisikaan sen ensisijainen tarkoitus. Opinnäytetyömme produktiolla ei ole

kaupallista sidosta. Läheltä-podcastiin on sisällytetty tiedote, jossa kuulijaa kehoitetaan etsimään lisätietoa esimerkiksi yhteistyökumppanin verkkosivuilta. Yhteistyökumppanina toiminut A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus-tiimi rahoittaa palvelunsa pääosin sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) avustuksilla (Lasinen lapsuus-tiimi, 2021, s.13).

Läheltä-podcastin vaikuttamistyö ei kohdistu ensisijaisesti päätöksentekijöihin tai poliittisiin päätöksiin, vaan kohderyhmän itsensä toteuttamaan, omaa hyvinvointia edistävään toimintaan. Vaikuttamisen kohteena ovat päihteiden käyttäjien läheiset ja heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset. Podcastin kautta tapahtuva, yksilön hyvinvointiin tähtäävä vaikuttaminen pitää sisällään piirteitä erilaisista vaikuttamisen muodoista.

3.3 Vertaistuki

Läheltä-podcastin vertaistuellisuus näkyy haastatteluina, jotka välittämään podcastin kautta läheisiltä läheisille. Samankaltaisia elämäntilanteita kokeneet henkilöt voivat samaistua toistensa kokemuksiin ja kokea syvääkin yhteenkuuluvuuden tunnetta toistensa kanssa. Tätä voimauttavaa tuen muotoa on hyödynnetty vaikeista elämäntilanteista selviämiseen sosiaali- ja terveysalalla jo pidemmän aikaa. Vertaistukea voi hyödyntää myös esimerkiksi opiskelun, kasvatuksen, harrastusten ja työn saralla. (Mikkonen & Saarinen, 2018.)

Vertaistuki määritellään omaehtoiseksi toiminnaksi, johon vaikuttavat monet ulkoiset tekijät. Mikkonen ja Saarinen ovat kuvanneet vertaistuen suuntaa (Taulukko 1.) kolmeen eri muotoon: yksilöiden välinen tuki, tukihenkilön antama tuki tai ryhmän keskinäinen tuki.

Taulukko 1. Vertaistuen suunta (Mikkonen & Saarinen, 2018)

<u>Vertaistuen suunta</u>	
<u>Yksilöiden välinen tuki</u>	<u>minulta → sinulle</u> <u>sinulta → minulle</u>
<u>Tukihenkilön tuki</u>	<u>minulta → sinulle</u>
<u>Ryhmän keskeinen tuki</u>	<u>meiltä ↔ meille</u>

Podcastin kautta tapahtuva kokemusten jakaminen tapahtuu yhdensuuntaisesti puheen keinoin. Erona kasvokkain tapahtuviin vertaistuen muotoihin on se, että tällaisessa vertaistuessa yksilöiden välinen tuki tapahtuu vain toiseen suuntaan, eikä kuulija pysty ilmaisemaan tukeaan haastateltavalle (Taulukko1). Myös ilmeiden ja eleiden välityksellä tapahtuvia viestejä on mahdotonta välittää podcastin kautta. Kuulija voi kuitenkin samaistua kokemuksiin ja pitää kuulemaansa merkityksellisempänä, kuin sellaisen henkilön puhetta, joka ei ole kokenut samaa. Toisten kokemuksista oppiminen ja uusien selviytymiskeinojen löytyminen ovat podcastin välityksellä tapahtuvan vertaistuen ydintä.

Vertaistukea on hyödynnetty vertaistukiryhmien avulla jo pitkään. Tunnetuin esimerkki vertaistukiryhmästä lienee 1935 perustettu Nimettömät alkoholistit (AA). Lukuisat potilasjärjestöt, työttömien järjestöt, lapsi- ja perhetyön järjestöt, omaisjärjestöt, ikääntyneiden järjestöt, ynnä muut järjestävät vertaistukiryhmiä omille kohderyhmilleen (Suomen sosiaali- ja terveys ry, i.a.). Myös production yhteistyökumppanina toiminut A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus järjestää vertaistukiryhmiä.

Tällaisissa ryhmissä ryhmän keskinäinen tuki välittyy meiltä meille (Taulukko 1.). Mikkonen ja Saarinen kuvaavat vertaistuen mahdollistavan luottamuksellisen

ilmapiirin, johon sisältyy kokemusten jakamista, toisten kuulemista, tunteiden käsittelyä, toisten kokemuksista oppimista ja uusien selviytymiskeinojen löytämistä (Mikkonen & Saarinen, 2018).

3.4 Interventio

Interventio on monimerkityksellinen käsite, jolla viitataan välintuloon tai puuttumiseen (Kotimaisten kielten keskus, i.a.). Terveystieteissä interventioilla tarkoitetaan sellaista väliintuloa, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän terveydentilaan tai käyttäytymiseen (Duodecim 18.10.2016). Suoraan päihteiden käyttäjän läheiselle kohdennetusta interventiosta ei löydy materiaalia suomenkielisistä lähteistä. Yksilön päihteidenkäyttöön puuttuminen ja sen puheeksi ottaminen on sen sijaan klassinen esimerkki interventiosta. Tällaisen intervention tavoitteena on pyrkiä tukemaan ja ohjaamaan yksilöä päihteiden käytön vähentämiseen. Ryhmämuotoisissa interventioissa kohteena on nimensä mukaisesti yksilön sijaan useammasta henkilöstä koostuva joukko ihmisiä.

Interventioiden taustalla voi olla monenlaisia käyttäytymisen muutokseen liittyviä teorioita ja oletuksia. Absetz ja Hankonen toteavat 2019 julkaistussa artikkelissaan käytettyjen menetelmien vaikuttavuuden vaihtelevan kohderyhmän mukaan. Esimerkiksi tupakoinnin lopettamiseen tähtäävissä interventioissa muutosvaihemalliin perustuva, lääkärin antama henkilökohtainen ohjaus on todettu tehokkaaksi, kun taas terveydenhuollon toteuttamaan liikuntaneuvontaan muutosvaihemalli ei näytä sopivan. (Absetz & Hankonen, 2011.)

Läheltä-podcastin interventiota ei ole taustoitettu yleisemmin käytettyjen interventioiden taustateorioilla. Yhteneväisyys näkyy siinä, että Läheltä-podcastin tavoitteena on kannustaa kuuntelijaa harkitsemaan muutosta ja muutosta edistäviä tekijöitä. Podcastin avulla tapahtuvassa interventiossa dialogi käydään haastateltavan ja haastattelijan välillä. Kuuntelija on passiivisessa roolissa, eikä pysty osallistuman keskusteluun tai vastailemaan kysymyksiin kasvokkain tapahtuvan intervention tavoin. Toiminnallisena opinnäytetyönä

tuotettu Läheltä-podcast-intervention taustaoletuksena on, että kuuntelijalta löytyy omaa halukkuutta harkita muutosta tai halukkuutta alkaa toimimaan muutoksen eteen.

Ajatus intervention ja podcastin yhdistämisestä ei ole ainutlaatuinen, sillä verkosta löytyy englanninkielisiä podcasteja hakusanalla ”*intervention podcast*”. Osa interventiopodcast nimeä kantavista julkaisuista käsittelee kannustavalla puhetyylillä elämäntapojen muutosta. Verkosta on kuunneltavissa myös interventiopodcasteja, joiden kohderyhmänä ovat perheet, joissa päihteidenkäyttö on aiheuttanut huolta. Debra ja Jeff Jayn tekemässä Intervention Workshop Podcast-kokoelmassa (Jay & Jay, i.a.) autetaan perheitä askel askeleelta puuttumaan läheisensä päihteidenkäyttöön, eli tekemään varsinainen interventio. Toisin kuin läheltä-podcastissa, kyseisessä podcastissa vaikuttamisen lopullisena kohteena on päihteitä käyttävä henkilö.

3.5 Psykoedukaatio

Läheltä-podcastissa läheisiä opastetaan ymmärtämään omia vaikutusmahdollisuuksiaan, tiedostamaan hyödynnettävissä olevia voimavarojaan, sekä etsimään lisätietoa aiheesta. Tiedon antajina toimivat podcastin tuottajat, sekä haastateltavat vertaiset ja läheistyötä tekevät ammattilaiset.

Psykoedukaatiolla tarkoitetaan terveyskasvatusta tai tiedon antamista, jonka tavoitteena on terveyskäyttämiseen vaikuttaminen (Johansson, 2009, s.13–14). Psykoedukaatiota annetaan yksilölle tai ryhmälle perinteisesti esimerkiksi poliklinikan tai potilasjärjestön tiloissa. Psykoedukatiivisille menetelmille on yhteistä käsitteellistä ongelmaa, tarjota tietoa ja kertoa hoitomahdollisuuksista. Myös internettiä on hyödynnetty psykoedukaation välinenä psykoedukatiivisen keskustelufoorumin muodossa (Kieseppä & Oksanen, 2013).

Psykoedukaatiota tai psykoedukatiivisia menetelmiä on käytetty kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidon yhteydessä (Sadeniemi, 2021), psykoosien hoidon

yhteydessä (Kieseppä & Oksanen, 2013) ja perhetyössä (Johansson, 2009, s. 13–20; Johansson & Berg, 2011, s. 35–36). Vuorovaikutus ja mahdollisuus esittää kysymyksiä kuuluu kasvokkain ja verkon keskustelufoorumilla tehtävään psykoedukaatioon. Podcastin muodossa toteutetussa psykoedukaatiossa viestintä tapahtuu vain yhteen suuntaan, mutta sen tavoitteet ovat niin ikään käsitteellistä ongelmaa, tarjota tietoa ja kertoa hoitomahdollisuuksista.

Läheisen sairastuminen tai käytöksen muuttuminen sairauden vuoksi vaikuttaa perheen vuorovaikutukseen ja herättää monia kysymyksiä, joihin perheenjäsenet kaipaavat vastauksia. Psykoedukaatiota voidaan jaotella erilaisin auttamisen osa-alueisiin, kuten perhetyössä käytetty jaottelu; tiedollinen tuki sairaudesta, tuki vuorovaikutukseen ongelmiin ja stressin säätelyyn, sekä ongelmanratkaisutaitojen harjoittaminen (Johansson & Berg, 2011, s. 37).

3.6 Valistus

Julisteet, televisio ja radio ovat toimineet monien valistuskampanjoiden kanavina. Myös podcasteja on käytetty valistustarkoitukseen, vaikka niitä ei varsinaisesti markkinoitaisi valistuspodcastina. Suomen vanhin sivistystyön organisaatio Kansanvalistusseura (KVS) hyödyntää tiedelehden, blogien ja kansalaisopiston ohella myös podcastia väylänä valistamiselle (Kansanvalistusseura, i.a.).

Valistusta voidaan kuvata kulttuurisena vaikuttamisena, jolla pyritään lisäämään ihmisten tietoisuutta ja sitä kautta auttaa heitä tekemään valintoja elämässään. Filosofisesti valistus ei tarvitse muita perusteita, kuin että ihmisillä on oikeus tietää tekojensa seurauksista (Piispa, 2015). Läheltä-podcastissa voi nähdä piirteitä valistamisesta. Tietoa jaetaan kuulijoille ja he voivat päättää itse sen hyödyntämisestä tai hyödyntämättä jättämisestä.

Suhtautuminen valistukseen on vaihdellut historian saatossa. 1900-luvun alkupuolella ensimmäisen maailmansodan jälkeen valistuksen uskottiin ylioptimistisesti toimivan nopeasti ja tehokkaasti. Tuolloin kansalaisten nähtiin

olevan helposti manipuloitavissa olevia, irrallisia yksilöitä. Oletuksen perusteeksi ei kuitenkaan ollut konkreettista tutkimusnäyttöä ja myöhemmin tutkimukset osoittivat, että mahdollisuudet vaikuttaa ja muuttaa ihmisten käytöstä olivat sangen vähäiset. Alkoholivalistuksesta huolimatta alkoholia käytettiin riskeistä piittaamatta ja suhtautuminen valistuksen voimaan muuttui. (Piispa, 2015.)

Myöhemmin alettiin jälleen uskoa valistuksen voimaan, ymmärtäen kuitenkin, että se tehoaa kehnosti lyhyen aikavälin tavoitteisiin ja, että yksittäisten viestien vaikutuksia ihmisten valintoihin on mahdotonta mitata. Toisin sanoen valistuksella voi olla vaikutusta, mikäli sitä tehdään pitkäjänteisesti monella eri taholla hyväksyen, ettei vaikutusten mittaaminen ole yksinkertaista. (Salasuo, 2015. s.18–19.)

Valistuksen vaikutuksia ei siis kannata mitata yksilöiden käyttäytymismuutoksista ennen - jälkeen asetelmin. Sen sijaan valistuksella kannattaa pyrkiä vaikuttamaan mielipideilmastoon, jota taas voi mitata kiinnittämällä huomio valistuskampanjan kykyyn herättää yksityistä tai julkista keskustelua. Valistuskampanjasta syntyneet keskustelut voivat näkyä esimerkiksi lehtien kirjoituksissa tai internetin keskustelupalstoilla. (Salasuo, 2015. s.19.) Tämän tiedon valossa yksittäisen palautelomakkeen perusteella ei kannata yrittääkään tehdä ihmisten toiminnan muutoksiin liittyviä johtopäätöksiä.

Läheltä-podcast sarjan voi nähdä toimivan yhtenä päihteiden käyttäjien läheisille kohdennetun valistuksen väylänä muun kohderyhmälle suunnatun tiedon ohella. Uudenlaista valistusnäkemystä kuvaavissa lähteissä siteerataan usein tutkija Matti Piispan vuonna 1999 kirjoittamaa kuvausta valistuskampanjoiden tavoitteista.

Ne ovat pisaroita, jotka yksinään eivät saa aikaan juuri mitään näkyvää, mutta yhdessä muiden pisaroiden kanssa voivat muodostaa suuren virran, joka pitkän ajan kuluessa kovertaa kovankin maan. (Piispa, 1999, s. 9).

4 PODCAST-SARJAN JAKSOJEN TEEMAT

4.1 Perhedynamiikka ja ylisukupolvisuus

Puhuttaessa päihteiden vaikutuksista läheisiin, ovat tarkastelun kohteena tyypillisesti perheenjäsenten väliset suhteet. Vanhempien päihteiden käytöstä seuraavat ongelmat heijastuvat tavalla tai toisella perheenjäseniin, vaikka perheet eivät niiden vuoksi hajoaisikaan. Päihdeongelmista kärsivän perheen sisäistä dynamiikkaa on tärkeää ymmärtää, jotta läheisille voidaan antaa tietoa siihen liittyvistä erityispiirteistä. Läheltä-podcastissa nostetaan esille myös päihdeongelmien ylisukupolvittuminen, jotta päihdeongelmien taustalla oleviin syihin kiinnitettäisiin enemmän huomiota yksilön valintojen sijaan.

Perhe on yksi keskeisimmistä sosiaalisista ympäristöistä ihmiselle, jonka turvallisessa ilmapiirissä lapset oppivat sosiaalisen kanssakäymisen ja tunnetaitojen perusteet. Perhe tai muu läheisten ihmisten muodostama, rakastava ja suojaava verkosto nähdään ihmisen kehityksen ja kasvun edellytyksenä (Partanen ym., 2015, s. 391). Perinteinen ydinperhe koostuu vanhemmista ja heidän biologisista jälkeläisistään. Myös isovanhemmat voidaan nähdä osaksi perhettä. Perheen määritelmä ei kuitenkaan ole yksinkertainen. Perhemuotoja on perinteisen ydinperheen lisäksi myös monia muita. Uusioperheet, sateenkaariperheet, yhden vanhemman perheet, kahden kulttuurin perheet ja adoptioperheet ovat kaikki esimerkkejä perheen monimuotoisuudesta. (Hakulinen ym. 2019, s. 93.)

Perheenjäsenten identiteetti-prosessit, muutoskyky, informaation prosessointi ja roolirakenteet luovat perheen arkeen moniulotteisen tunnesiteiden verkoston. Perheen dynamiikka voidaan hahmottaa esittämällä toimivan ja toimimattoman perheen tunnusmerkkejä, kuten Tarja Tammentie (2009) ja Riitta Väänänen (2013) ovat tehneet väitöskirjoissaan yhdysvaltalaisista Lawrence R. Barnhillia mukaillen.

Lawrence R. Barnhillin kehittämässä terveen perheen toimintamallissa perheen dynamiikkaa kuvataan seuraavien kahdeksan ulottuvuuden kautta; yhteenkuuluvuus – eristäytyminen, selkeä kommunikaatio – epäselvä kommunikaatio, roolivastaavuus – rooliristiriidat, yksilöityminen – kietoutuneisuus, joustavuus – jäykkyys ja vakaus – hajaannus. Toimivassa perhedynamiikassa toteutuvat yhteenkuuluvuuden tunne, selkeä kommunikaatio, roolivastaavuus, yksilöityminen ja vakaus, toimimattomassa taas korostuvat näiden vastakohtat (Väänänen, 2013 s. 62–63). Jokainen perhe on yksilöllinen, mutta perheen dynamiikkaan ja hyvinvointiin on mahdollista vaikuttaa kaikista edellä mainituista ulottuvuuksista käsin (Tammentie, 2009 s. 28).

Yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan emotionaalista läheisyyttä, liittymistä toisiinsa ja intiimiyttä perheenjäsenten välillä, joka katsotaan mahdollistavan selkeiden identiteettien olemassaolon. Läheisyyden näyttäminen on väylä yhteenkuuluvuuden ilmaisemiseen. Yksilöitymisellä tarkoitetaan perheenjäsenten kykyä itsenäiseen päätöksentekoon, ajatteluun ja tunteisiin. Jokaisella perheenjäsenellä on oma identiteetti, vastuullisuus, autonominen mahdollisuus päätöksentekoon sekä selkeät rajat. Joustavuudella käsitetään kykyä sopeutua sekä reagoida vaihteleviin ja muuttuviin olosuhteisiin. Vakaus on pysyvyyttä, turvallisuutta ja vastuullisuutta perheenjäsenten välillä tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. (Väänänen, 2013.)

Jos perheen välinen dynamiikka on toimimaton, on yllä olevien perheen dynamiikan osa-alueiden tilalla enemmän näiden vastakohtia. Kietoutuneisuudella tarkoitetaan sitä, että eri perheenjäsenten identiteetit ovat riippuvaisia toisistaan ja minän rajat ovat heikot. Eristäytymistä on se, kun perheenjäsenet ovat vieraantuneita toisistaan ja karttavat toisiaan. Jos perheen dynamiikka on jäykkä, on perheen vaikea tottua muutokseen ja ne ovat vaikeita. Hajaannuksella käsitetään vastuun sekä vakauden puutetta perheen välisessä dynamiikassa. Epäselvä kommunikaatio on sitä, että perheen välisessä kommunikaatiossa on kaksoisviestintää ja kommunikaatio sisältää toisenlaisia merkityksiä. (Väänänen, 2013.)

Perheenjäsenet kokevat läheisen päihteidenkäytön kukin hieman eri tavoin, riippuen omasta asemoitumisestaan päihteitä käyttävään läheiseen. Lapsi on luontaisesti riippuvainen vanhemmistaan ja lapsuuden perhe on hänelle merkittävin ympäristö kasvun ja sosiaalistumisen kannalta (Jalovaara, 2014).

Haastattelimme Läheltä-podcast sarjan ensimmäisessä jaksossa naista, jonka lapsuuden kodissa käytettiin päihteitä. Jaksossa kuvaillaan haastateltavan näkökulmasta perheenjäsenien suhteita toisiinsa ja kuinka päihteet vaikuttivat perheen sisäiseen kanssakäymiseen.

Ylisukupolvisuudella tarkoitetaan sitä, että päihdeongelma voi siirtyä sukupolvelta toiselle. Sillä voidaan käsittää toisen sukupolven kannattelemisen, koska päihderiippuvuudesta voi olla vaikeaa selviytyä yksin. Esimerkiksi päihdeongelmasta kärsinyt vanhempien lapset saattavat haluta katkaista sukupolvien ketjun ja toiveena heillä mahdollisuus hyvään elämään huolimatta vanhempien ongelmista. (Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen, 2021, s. 265–266.)

Terveysteen ja päihteiden käyttöön liittyvillä tekijöillä on taipumus siirtyä sukupolvelta toiselle. Kyse on kuitenkin erilaisista sosiaalisista riskeistä ja alttiuksista, ei niinkään määrätystä kohtalosta. Päihdeongelmilla on usein geneettinen perusta, mutta myös kasvuympäristö vaikuttaa niiden muodostumiseen. Vanhempien päihteiden käyttö on yksi merkittävimmistä häiriökäyttäytymisten ja psyykkisten ongelmien syntytekijöistä. (Saari, ym. s. 87–90 2020.)

Läheltä-podcast sarjan neljännessä jaksossa Pojasta polvi paranee, haastattelimme miestä, jonka lapsuuden perheessä käytettiin päihteitä. Hän alkoi itsekin käyttämään päihteitä, mutta lopetti päihteiden käytön myöhemmin. Nyt hänellä on itsellään kaksi lasta, joita hän pyrkii kasvattaman parhaansa mukaan. Jaksossa pohditaan kuinka hän voisi katkaista sukupolvet ylittävän päihdeongelman ja mitä ajatuksia päihdeongelmien ylisukupolvittuminen hänessä herättää.

Podcast-sarjan viidennessä jaksossa aihetta tuodaan esiin, haastatteleamalla läheistyön ammattilaista. Vanhempien ja isovanhempien taustojen ymmärtäminen voi tuoda uutta näkökulmaa päihteiden lähellä eläneen henkilön tunne-elämän käsittelyyn (Mailander, ym., 2022, 20:15).

4.2 Vanhempien päihteiden käytön vaikutukset lapsen tunne-elämään

Tutkimuksen perusteella perheen lapset joutuvat vanhempien päihteidenkäytön seurauksena osaksi monenlaisia perheen ongelmia, jotka vaikuttavat lapsen kehitykseen negatiivisella tavalla tukematta lapsen suotuisaa tunne-elämän kehitystä. Useimmiten on mainittu lapsien joutuminen osaksi perheriitojen sekä eripuran todistamista. Jopa 73 % tutkimukseen vastanneista koki joutuneensa osaksi vanhempien päihteidenkäytöstä aiheutuneiden perheriitojen todistamista. (Roine ym., 2012).

Tutkimukseen vastanneiden tulosten perusteella on arvioitu (70 %), että vanhempien päihteidenkäyttö johtaa lasten kokemaan turvattomuuden tunteeseen sekä mielipahan kokemiseen. Muita lapsille havaittuja ongelmia olivat perheeseen kohdistunut häpeän tunne ja koulunkäynnin kärsiminen. Itse väkivallan kohteeksi joutuminen (10 %) sekä perheen sisällä nähdyn väkivallan todistajaksi joutuminen (25 %) ovat haitallisia kokemuksia lapsen tunne-elämälle. Suurelle osalle lapsista ahdistuksen ja masennuksen kokeminen ja itsetunnon heikentyminen olivat yleisiä seurauksia vanhempien päihteidenkäytöstä. (Roine ym., 2012).

Päihteiden aiheuttamat haitat perheissä lapsiin ovat useasti pitkäkestoisia. Viime aikoina tutkimuksissa on kuitenkin painotettu lasten temperamentti- ja luonne eroja, joiden mukaan vanhempien päihteidenkäytön vaikutukset lapsen tunne-elämään olisivat erilaisia riippuen luonne- ja temperamenttipiirteistä. Tutkimusten mukaan toisiin lapsiin vanhempien päihteidenkäytöllä on suuremmat vaikutukset kuin taas toisiin. Osa lapsista saattaa selviytyä hyvinkin, kun samaan aikaan toisille lapsista jää pahoja traumoja. Lapsen selviytymiseen vaikuttavat muu sosiaalinen turvaverkosto ja koettu perusturvallisuuden tunne. Vanhempien

päihteidenkäytön aiheuttamat seuraukset lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille pidetään erityisen haitallisina kokemuksia, koska kyseessä on lapselle merkityksellisimmät ihmiset. (Holmila ym., 2008, s. 421.)

Vanhemman alkoholinkäytön vaikutukset aikuisuuteen voivat olla hyvin moninaisia. Tunnesäätely kehittyy lapsuuden temperamentin ja kasvuympäristön yhteisvaikutuksena. Jos nämä tekijät eivät sovi yhteen, ihmisellä todennäköisesti esiintyy tunnesäätelyongelmia myöhemmin. Tunnesäätelyä voi kuitenkin harjoitella. On tärkeä oppia tunnistamaan omia tunteitaan. Tunnesäätelytaitojen tavoitteena on vähentää tunnehaavoittuvuutta ja lisätä tietoisesti positiivisia tunteita. (Mielenterveystalo, i.a.)

Haastattelimme Läheltä-podcast sarjan toisessa jaksossa naista, joka näki lapsuudessaan oman äitinsä päihteidenkäyttöä ja koki äidin päihteidenkäytöstä johtuvia ikäviä vaikutuksia. Haastateltava pohtii kuinka lapsuuden kokemukset ja turvaton kasvuympäristö ovat vaikuttaneet hänen myöhempään elämäänsä ja ihmissuhteisiin.

4.3 Toivo

Käsitlemme opinnäytetyössämme toivon käsitettä, koska podcastimme kolmannen jakson aiheena oli "Kun toivo on hukassa". Toivo määritellään ihmisen jokapäiväiseksi peruselementiksi, joka on levollista turvallisuuden tunnetta, tietoa elämän pysyvyydestä, uskoa tulevaan sekä tavoitteiden saavuttamiseksi. Toivo on aina olemassa oleva asia, henkilökohtainen ja se kykenee kannattelemaan ihmistä eteenpäin elämässä. Toivon voimakkuus voi vaihdella erilaisissa elämäntilanteissa ja sitä voi vahvistaa. (Tikkanen, 2012.)

Toivo voidaan käsitteenä jakaa mielensisäiseen ja konkreettiseen toimintaan esimerkiksi nuoren ihmisen elämässä. Mielensisäisellä toivolla tarkoitetaan myönteistä asennoitumista tulevaisuuteen ja ylipäättään elämään kokonaisuudessaan. Konkreettista toimintaa, joka suuntautuu toisiin ihmisiin, ympäristöön, luovuuteen tai kulttuuriin. Konkreettisen toiminnan toivoa ylläpitävät

ja lisäävät tekijät kykenevät ilmaisemaan sen, miten nuorten toivo pysyy yllä näiden toimintojen seurauksena. Esimerkkejä näistä tekijöistä voivat olla ymmärryksen kasvaminen elämää kohtaan, elämänhalun kasvaminen ja erilaisten kehitysmahdollisuuksien kasvaminen. (Tikkanen, 2012.)

Diakoniatyön yhtenä tavoitteena onkin toivon välittäminen ihmisille. Toivon näkökulma näkyy diakoniatyössä konkreettisenä auttamisena, mutta myös asiakkaiden kanssa tapahtuvissa pohtivissa keskusteluissa. Toivo nousee kristillisyydestä. (Helin ym., 2010, s. 42.) Sielunhoidossa voimavarakeskeisen työskentelytavan on katsottu lisäävän ihmisen sisäistä toiveikkuuden tunnetta ja näin kannatella ihmisen toivoa tulevaisuudesta. (Gothoni, 2014, s.38.)

Haastattelimme podcast-sarjan kolmannessa jaksossa diakonityöntekijää, jonka kanssa pohditaan mitä toivo on ja kuinka sitä voi vahvistaa. Toivosta keskustellaan psyykkisenä voimavarana, mutta sen todetaan olevan myös keskeinen käsite kristinuskossa. Diakonityöntekijä kuvaa toivoa optimistiseksi luottamukseksi siitä, että ennemmin meille käy hyvin, kuin huonosti. Jaksossa kuvataan myös kokemuksia siitä, kuinka diakonityöntekijä voi auttaa ihmisiä löytämään kadottamansa toivon erilaisissa elämäntilanteissa. Toivoa pyritään kuvaamaan tavalla, josta kuulijat voisivat ammentaa, elämänkatsomukseen katsomatta.

4.4 Resilienssi

Podcastimme viidennessä jaksossa "Suojaavien tekijöiden ja resilienssin merkitys selviytymisessä" tarkastellaan, millaista resilienssiä päihteidenkäyttäjän lähellä elänyt voi tarvita. Resilienssin käsite on määritelty ihmisen kyvyksi joustaa, sopeutua ja selviytyä elämän eri tilanteista. Arkikielessä resilienssiä voitaisiin kutsua ihmisen kyvyksi "kamppailla", ylittää erilaisia esteitä sekä kykyä mennä elämässä eteenpäin vaikeuksista huolimatta. Resilienssi auttaa ihmistä kääntämään vaikeatkin elämäkokemukset hyväksi sekä palautumaan ja toipumaan kokemistaan vastoinkäymisistä. (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulos, 2021, s. 24.)

Resilienssin termin tilalla voisi käyttää suomennoksia kriisinkestävyys, palautumiskyky, selviytymiskyky, kriisinsietoisuus tai muutosjoustavuus. Joissakin tilanteissa voisi sopia henkinen kestävyys tai kolmisanainen ilmaus; mielen sinnikkyys, joustavuus ja palautumiskyky. Erilaisiin yhteyksiin sopii erilaiset ilmaisut ja suomennokset, riippuen siitä puhutaanko yksilöstä, organisaatiosta esim. työyhteisö tai kokonaisesta yhteiskunnasta. Resilienssi käsittää yksilön tai koko yhteisön henkisen kapasiteetin ja kyvyn selviytyäkseen kriisien ja erilaisten kuormittavien tilanteiden ylitse. Yksilötasolla ajatellaan, että resilienssi vaikuttaa paljon laajemmin koko ihmisen elämäntilanteeseen. (Makkonen-Graig, 2021.)

Resilienssi on osa jokaisen ihmisen mielenterveyttä ja kokonaisvaltaista terveyttä. Mitä suurempi resilienssi ihmisellä katsotaan olevan, sitä parempi on koettu terveys. Resilienssin avulla ihmisellä on erilaisia vaikutusmahdollisuuksia vastoinkäymisissä ja haastavissa tilanteissa. Ihmisen kyky resilienssiin alkaa muovautua jo kasvuympäristöstä lähtien ja sen muokkautuminen tapahtuu jatkuvasti koko elämän ajan eri elinolosuhteissa. Resilienssiä ovat rakentamassa samanlaiset riski- ja suojatekijät, ja nämä ovat rakentamassa myös ihmisen mielenterveyttä. (Mieli ry, i.a.)

Resilienssin käsitettä avataan podcast-sarjan jaksossa numero 5 Suojaavien tekijöiden ja resilienssin merkitys selviytymisessä. Läheisten kohtaamistyötä tehnyt ammattilainen kertoo, että resilienssi on käännetty muun muassa muutosjoustavuudeksi, sinnikkyudeksi, haavoittumattomuudeksi ja kimmoisuudeksi. Käännöksistä heräävät mielikuvat eivät aina kuvaa kovin täsmällisesti käsitettä ja niistä saattaa syntyä jopa negatiivisia mielikuvia. Läheiset ovat toisinaan liittäneet resilienssin yksinpärjäämiseen. Tämä on herättänyt ammattilaisissa huolta, koska resilienssiin liittyy laajempi joukko hyvinvointia edistäviä tekijöitä, myös esimerkiksi kyky hyödyntää ympärillä olevaa apua.

4.5 Suojaavat tekijät

Podcastimme viidennessä jaksossa käsittelemme myös suojaavien tekijöiden merkitystä päihteidenkäyttäjän läheisen elämässä. Suojaavat tekijät edistävät ihmisen resilienssiä eli kykyä joustaa ja selviytyä vaikeistakin elämäntilanteista. Ne toimivat erilaisina puskureina kielteisiä vaikutuksia sekä riskejä vastaan ihmisen elämässä ja täten pystyvät edistämään yksilön kykyä joustavuuteen eli resilienssiin. Suojaavat tekijät voivat suojata yksilöä negatiivisen kokemuksen pahimmilta vaikutuksilta. Jaottelua on tehty erilaisiin tekijöihin, kuten yksilöllisiin, sosiaalisiin, perheeseen sekä vanhempiin liittyviin tekijöihin. (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulos, 2021, s. 24)

Lasten ja nuorten kohdalla tärkeinä suojaavina tekijöinä voivat toimia arjessa tietyt rutiinit sekä arjen toistuva rakenne. Näitä suojaavia tekijöitä voi olla monella osa-alueella heidän elinympäristössään, kuten kotona, koulussa ja sosiaalisissa suhteissa. Esimerkiksi perheessä, jossa vanhemmalla on alkoholiongelmia, voivat lasta suojaavina tekijöinä toimia perheen kiinteät ja toistuvat rutiinit, kuten yhteiset ateriat ja juhlat. Perheyhteisyys voi siis toimia lasta suojaavana tekijänä ja tuoda tällä tavoin vakautta lapsen elämään ja arkeen. (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulos, 2021, s. 24)

Psykologiassa on käsitelty perhe resilienssiä, jonka on katsottu ulottuvan perheen yksittäisiä jäseniä laajemmalle. Perhe voi toimia yksilöille suojakilpenä, riskien vähentäjänä ja tukiyksikkönä mahdollisia kriisejä ja vastoinkäymisiä vastaan. Onkin tutkittu, että erilaisilla kriiseillä voi olla suuri vaikutus koko perheeseen. Näin koko perhe voi toimia edistääkseen heidän kykyänsä selviytyä kriiseistä ja vastoinkäymisistä. (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulos, 2021, s. 24–25)

Suojaavien tekijöiden merkitystä käsitellään jaksossa numero 5. Suojaavien tekijöiden ja resilienssin merkitys selviytymisessä. Haastattelemamme läheistyön ammattilainen kuvaa häpeän nousevan usein esteeksi hyödyntää ympäröiviä suojaavia tekijöitä, kuten palveluita tai turvallisia aikuisia.

4.6 Rajaaminen

Päihteidenkäyttäjän läheisen on tärkeää osata suojata itseään ja vetää rajoja, jotta pystyy pitämään huolta omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnista. Rajojen avulla yksilö pystyy säätelemään läheisyyttä ja etäisyyttä lähi- ja parisuhteissa. Rajat toimivat myös ihmisen minuuden suojina ihmissuhteissa ja ne erottavat ihmisen minuuden toisten minuuksista. Rajat ovat sekä sisäisiä rajoja että ulkoisia eli fyysisiä rajoja. Sisäisiä rajoja ovat esimerkiksi tunteisiin, psyykeen ja seksuaalisuuteen liittyvät rajat. Rajojen avulla ihminen pystyy suojaamaan ajatuksiaan, tunteitaan ja käyttäytymistään. Rajojen pitäminen voi olla ihmiselle vaikeaa ihmissuhteissa. Taustalla voi olla turvan sekä hyväksynnän hakeminen toisilta ihmisiltä, mitä ei ole aikaisemmin saanut vaikka omilta vanhemmiltaan. Syynä taustalla voi olla toisaalta heikko yhteys omiin tunteisiin ja tämän syynä rajojen pitäminen lähi- ja parisuhteissa on vaikeaa. (Helena Palojärvi, henkilökohtainen tiedonanto, 29.1. 2018.)

Jos omia rajoja on ylitetty lapsuudessa, voivat ne jäädä ihmiselle traumaattisiksi kokemuksiksi ja tämän vuoksi vaikuttavat aikuisuuteen. Saatamme menettää hallinnan erilaisissa tilanteissa ja tämän vuoksi annamme toisten ihmisten kävellä ylitemme. Tämän takia olisi tärkeää, että ihminen opettelee tunnistamaan omat rajansa ja tarvittaessa niitä muokkaamaan ja vahvistamaan. (Helena Palojärvi, henkilökohtainen tiedonanto, 29.1.2018.)

Läheisen hyvinvointiin vaikuttaa kuormittumisen lisäksi myös yksilön selviytymistaidot ja se, saavatko he tukea ulkopuolelta. Orford ym. kehittämä SSCS-malli käsittelee läheisen rasittumiseen vaikuttavia asioita. Teorian mukaan selviytymiskeinot jaotellaan neljään erilaiseen ryhmään: sitoutuva-emotionaalinen, sitoutuva-jämäkkä, vetäytyvä-riippumaton sekä sietävä-hyväksyvä. Näistä selviytymistaidoista vetäytyvä-riippumaton omaava ihminen asettaa rajoja päihteitä käyttävälle läheiselle ja suuntaa toimintaa muualle. (Pitkänen, Uusimäki & Aranko, s. 198–200.) Mielestämme päihteidenkäyttäjän

läheinen tarvitsee vahvoja minuuden rajoja, jotta kykenee rajaamaan läheisen päihteidenkäytöstä aiheutuvia haitallisia vaikutuksia.

Podcast-sarjan kuudennessa jaksossa haastattelimme naista, jolla on tausta sekä päihteiden käyttäjänä, että päihteiden käyttäjän läheisenä. Hänen perheensä rajasi suhdetta aikanaan erittäin voimakkaasti, eikä ollut lopulta enää missään tekemisissä päihteitä käyttävään läheiseen. Haastateltava ymmärsi jälkeenpäin tämän olleen tarpeellista ja nyt hän soveltaa tiukkaa rajaamista omiin päihteitä käyttäviin läheisiinsä. Haastattelussa käy ilmi, että läheisen mielialan ja voimavarojen vaihdellessa myös kyky rajata vaihtelee.

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Pohtiessamme opinnäytetyön aihetta ja kohderyhmää kiinnostuksemme kohdistui päihdehaittoihin ja niiden ehkäisyyn. Aiemmat opinnot ja elämäkokemukset ovat osoittaneet, että päihteiden negatiiviset vaikutukset läheisiin tunnistetaan ja tunnustetaan, mutta niiden ehkäisy ja korjaaminen on usein kolmannen sektorin varassa. Näin siitäkin huolimatta, että päihdehuoltolain tavoitteena on päihteiden ongelmakäytön ehkäisyn lisäksi edistää myös läheisten toimintakykyä ja turvallisuutta. Laissa tämä määritellään kuntien tehtäväksi (L 41/1986).

Läheisten vaillinaiseksi koettu tuki on herättänyt huomiota laajemminkin. Muun muassa Sininauhaliiton koordinoiman päihdetoimijoiden läheistyön verkoston allekirjoittaman kannanoton mukaan avun saamista pidetään vaikeana ja palvelujärjestelmää pirstaleisena (Päihdetyön läheistoimijoiden verkosto 5.5.2021). Myös A-Klinikka oy:n toimitusjohtaja Kaarlo Simojoki otti kantaa aiheeseen vuonna 2021 Suomen yleisradion uutisissa. Tuolloin hän kertoi läheisten hoidon vähentyneen ja kuntien arvioivan alakanttiin läheisille kohdistettujen palveluiden tarpeen. (3.6.2021 Yleisradio).

Opinnäytetyönä tehdyllä podcast-sarjalla on kolme päätavoitetta. Ensimmäinen tavoite on vastata tarpeeseen nähdä läheinen myös avuntarvitsijana, eikä ainoastaan päihderiippuvuudesta kärsivän läheisensä tukijana. Läheisille tarjottua tukea on tarjolla kuntien päihdepalveluissa ainakin nimellisesti, mutta läheisille tarjottavien palveluiden sisällöstä ei ole kerrottu selkeästi. Vuonna 2013 tehdyn katsauksen (Itäpuisto & Selin, 2013) mukaan myöskään päihdehoitopaikkojen esittelyt eivät luo kuvaa siitä, että läheinen voisi myös olla ensisijainen avun tarvitsija. (Itäpuisto & Selin, 2013.) Tarkistaessamme Kelan hyväksymien päihdekuntoutuslaitosten (yht. 39 kpl.) kotisivut, huomasimme noin kymmenen niistä tarjoavan selkeästi palveluitaan myös läheisille (5.8.2022). Useimmilla kotisivuilla ei tuotu esille läheisille kohdennettuja palveluita, vaan läheiset mainittiin tyypillisesti osana päihderiippuvaisen hoitoa. Suurimpien kuntien ja kuntayhtymien päihdepalveluiden kotisivuilla oli maininta siitä, että päihde- ja mielenterveyspalveluita voivat käyttää myös läheiset.

Kiinnostavalla podcastilla on mahdollisuuksia vaikuttaa monien ihmisten näkemyksiin läheisen roolista, koska podcast voi saavuttaa läheisten lisäksi myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, sekä muita asiasta kiinnostuneita.

Toisena tavoitteena on herättää kuuntelijoissa mielenkiintoa läheisten hyvinvointia edistävästä keinoista. Pyrimme välittämään läheisille ajatuksia, joiden kautta he voivat ottaa oman elämänsä tarkasteluun. Tähän tavoitteeseen pyritään nostamalla keskiöön läheisten selviytymiskeinot ja voimavarat riskien ja haittojen korostamisen sijaan. Pelkän riskitiedon levittäminen ei sellaisenaan vielä auta kaikkia läheisiä omaksumaan ajatusta siitä, että läheisen kannattaa aktiivisesti panostaa myös omaan hyvinvointiinsa läheisensä päihderiippuvuuden tilasta huolimatta.

Kolmantena tavoitteena on saavuttaa kohderyhmää mahdollisimman laajasti, mukaan lukien läheiset, jotka eivät syystä tai toisesta hakeudu avun piiriin. Läheisten suuren lukumäärän, heihin kohdistuvien riskien vakavuuden (kts. tarkemmin luku 2) sekä riskien ehkäisystä saatavia hyötyjä arvioidessa läheisten hyvinvointia lisäävien palveluiden kehittäminen olisi hyödyllistä ja merkittävää.

Liian vähäisen, selkeästi päihteiden käyttäjien läheisille tarjotun tuen lisäksi päihde- ja mielenterveyden ongelmiin liittyvän stigman vuoksi suhteellisen harva hakee apua läheisille kohdennetuista palveluista. Päihteisiin ja mielenterveyden ongelmiin liittyvä stigman tiedetään korottavan kynnystä avun hakemiselle ja stigman vähentämiseen tulisi kiinnittää huomiota terveyden huollon lisäksi myös laajemminkin yhteiskunnassa (Viertiö, ym. 2017).

Kynnys kuunnella läheisten kokemuksia podcastina on oletettavasti pienempi kuin yhteydenotto palveluihin. Vaikka kannustamme podcast-sarjassa läheisiä ottamaan lisää selvää aiheesta, emme varsinaisesti kehoita hakeutuman palveluihin. Pyrimme välttämään luomasta sellaista mielikuvaa, että hyvinvoinnin kohentaminen olisi mahdollista ainoastaan avun piiriin hakeutumalla.

Aiemmin esiteltyjen tavoitteiden lisäksi päihteiden käyttäjien läheisten hyvinvoinnin edistäminen asettuu osaksi sosiaali- ja terveysalan rajoja ylittävään tavoitteeseen edistää ihmisten psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä, sekä ehkäistä ja vähentää sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee vastata johonkin ammatillisesta käytännöstä nousevaan tarpeeseen joko itsenäisenä kokonaisuutena tai osana laajempaa työelämälähtöistä projektia (Vilkkä, 2021).

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyneen podcastin on tarkoitus toimia laajalle yleisölle kohdennettuna intervention välineenä. Podcast-sarjan tarjoaman tutkimuksellisen- ja kokemuksellisen tiedon avulla pyritään vaikuttamaan yksilöiden käyttäytymiseen ja terveydentilaan. Kohderyhmälle välitetään tietoa riskeistä ja hyödynnettävissä olevista voimavaroista. Kehittämistyön tuloksia arvioidaan podcastin kuuntelijamäärien, sekä yhteistyökumppanilta ja kuuntelijoilta saadun palautteiden perusteella.

6 YHTEISTYÖKUMPPANI

Yhteistyökumppaninamme toimi A-Klinikkasäätiön Lasinen lapsuus tiimi. Lasinen lapsuus on termi, joka on saanut alkunsa A-Klinikkasäätiön Lasinen lapsuus-hankkeesta. Lasinen lapsuus kuvaa yksilön kokema lapsuutta, joka on kiteytynyt vanhemman humalajuomisen- ja käyttäytymisen ympärille. Vanhemman humalajuominen häiritsee lasta ja lapsen kehitystä esimerkiksi arvaamattomalla käytöksellä, riitaisuudella tai väkivaltaisuuudella. Vaikka vanhemman käytös ei olisi aggressiivista, voi se joka tapauksessa pelottaa tai ahdistaa lasta. Vanhemman alkoholinkäyttö voi aiheuttaa kauaskantoisia ja vakavia ongelmia lapsen elämään. Kun vanhemman alkoholinkäyttö aiheuttaa lapselle suurta kärsimystä ja häiritsee lapsen kehitystä, on aikuisen alkoholinkäyttö silloin lapselle ongelma. Kun vanhemman alkoholinkäyttö aiheuttaa toistuvasti vaikutuksellaan ongelmia lapselle ja lapsen kehitykselle, kutsutaan tätä lasiseksi lapsuudeksi. (Lasinen Lapsuus, i.a.-a.)

Lasinen lapsuus haluaa olla tarjoamassa tukea ihmisille, joiden vanhempien alkoholinkäytöstä on koitunut haittoja heidän elämäänsä. He haluavat lisätä näiden ihmisten hyvinvointia sekä olla mahdollisuuksien mukaan ehkäisemässä ongelmien ylisukupolvisuutta. Lasisen lapsuuden tiimistä meidän kanssamme yhteistyötä tekivät kehittämiskoordinaattorit Anna-Sofia Lehto, Laura Barck ja Janne Takala. Tiimin kanssa tapaamiset tapahtuivat A-Klinikkasäätiön keskustuimistolla Pasilassa, sekä etäyhteydellä.

Lasinen lapsuus tiimi on halunnut olla tuomassa näkyviin sitä, mikä aikaisemmin on ollut pimennossa. Muutamia vuosikymmeniä sitten ei vielä ymmärretty sitä, miten suuresta ja laajasta yhteiskunnallisesta ongelmasta onkaan kyse, vanhempien lapsilleen aiheuttamasta päihteidenkäytön haitoista. Lasinen lapsuus halusi olla tutkimassa tätä ilmiötä tehdessään väestökyselyjä, jotta kyseinen ilmiö hahmottuisi selkeämmin. Näiden väestökyselyjen avulla nykyään tiedämme, miten suurta joukkoa läheisten tai vanhempien alkoholinkäyttö koskettaa. (Lasinen Lapsuus, i.a.-b.)

7 KEHITTÄMISTYÖN JA PODCASTIN PROSESSI

7.1 Kohderyhmän ja menetelmän valinta

Opintoihin liittyvillä kursseilla käydyissä keskusteluissa ilmeni, että päihde- ja mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa oli kyetty vähentämään median avulla. Julkisuuden henkilöiden avoimet kertomukset omista päihde- ja/tai mielenterveysongelmista, sekä avun hakemisesta ovat osaltaan tehneet aihetta tutummaksi ja vähentäneet siihen liittyvää stigmaa.

Päihde- ja mielenterveystyön kursseilla käydyt keskustelut päihteiden käyttäjien läheisistä innosti pohtimaan läheisille tarjotun tuen eri muotoja. Läheisille tarjottu tuki vaikutti olevan ikään kuin päihteiden käyttäjille tarjotun tuen takana, tunnettu mutta piilossa. Ajatus ensisijaisesti läheisille tarjotun tuen kehittämisestä syntyi syksyllä 2021.

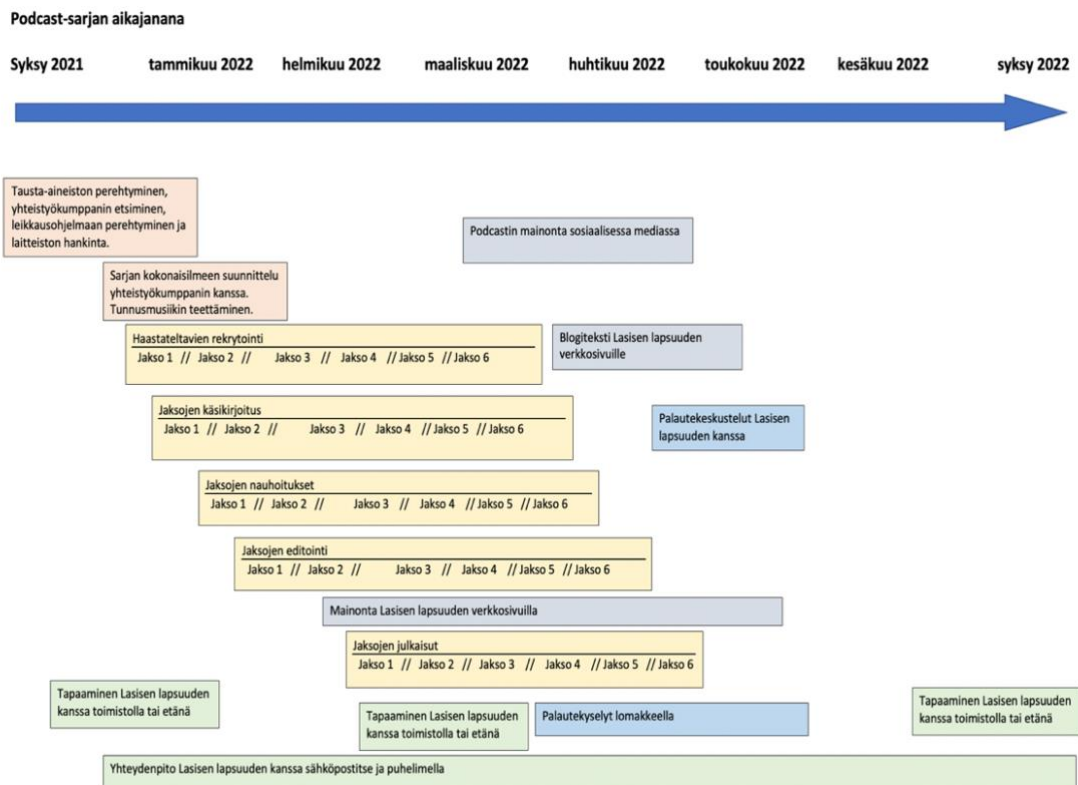
Valitsimme kehittämispainotteisen opinnäytetyön toteutustavan koska se antoi mielestämme hyvän mahdollisuuden innovoida uusia menetelmiä läheisten hyvinvointia edistävään keinovalikoimaan. Meitä motivoi mahdollisuus kehittää jotakin olemassa olevaa tai päästä jopa tuottamaan jotakin aivan uutta. Myös ajatus uuden tiedon tai uuden menetelmän oppimisesta kiehtoi. Ideoimme matalan kynnyksen tukea läheisille ja ajattelimme hyödyntää tähän mediaa, aivan kuten päihde- ja mielenterveysongelmia käsittelevissä blogeissa, videohaastatteluissa ja podcasthaastatteluissa oli tehty jo aiemmin. Kehittämistyön lähtökohta voi syntyä käytännönläheisestä oivalluksesta (Kostamo, ym. 2022, luku Ammatillisen arjen tiedosta).

Katsaus läheistyötä tekevien järjestöjen verkkosivuille kertoi, että heillä oli tarjolla läheisille suunnattuja tietopaketteja, blogikirjoituksia, itseapuoppaita, auttavia puhelimia, chatteja, kursseja, tiedotustilaisuuksia, sosiaalisen median sivustoja, sekä testejä. Yllätykseksemme huomasimme, ettei näiltä verkkosivuilta löytynyt

lainkaan päihteiden käyttäjien läheisille kohdennettuja podcasteja. Koska podcasteja on tehty hyvin laajasti mitä erilaisimmista aiheista, syntyi ajatus läheisille kohdennetusta podcast-sarjasta.

7.2 Yhteistyön alku

Kehittämistyö vei kokonaisuudessaan aikaa noin vuoden verran alkaen syksyn 2021 ideointivaiheesta, päättyen syksyn 2022 raportointivaiheeseen (Kuvio 1). Suurin osa työstä sijoittui keväälle 2022, jonka aikana podcast-sarjamme kuuden erillisen jakson prosessit limittyivät osin toistensa päälle. Aikataulu arveltiin tiiviiksi jo projektin alussa. Tämä oli tärkeää kertoa myös tulevalle yhteistyökumppanille.



Kuvio 1. Podcast tuotanto aikajana

Alkukevästä 2022 lähdimme ideamme kanssa etsimään kokenutta yhteistyökumppania kolmannen sektorin toimijoista, koska heillä on pitkä kokemus selkeästi läheisille kohdennetusta työstä. Lähestyimme sähköpostitse kahta tunnettua läheistyötä tekevää toimijaa ja sovimme etätapaamiset heidän kanssaan. Etätapaamisessa kuvasimme ideaa ja aikatauluamme (Kuvio 1). Toinen yhteistyökumppaniehdokas vetäytyi kohteliaasti projektista resurssipulaan vedoten. Toinen yhteistyökumppaniehdokas A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus- tiimi innostui ideasta ja ilmaisi halukkuutensa ryhtyä yhteistyöhön kanssamme. He pitivät ajatusta läheisille suunnatusta podcastista perusteltuna ja toteuttamiskelpoisena. He myös vahvistivat käsityksemme siitä, ettei ensisijaisesti läheisille suunnattua podcast-sarjaa ole tehty tunnettujen organisaatioiden toimesta.

Päävastuu produktiosta sovittiin opinnäytetyöryhmälle. Tämä edellytti selkeää viestintää, aikatauluista sopimista ja projektin koordinoitua. Opiskelijoiden tehtävänä on toimia aloitteentekijöinä opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa. (Kostamo, ym. 2022, luku Työelämäkumppani yhteistyökumppanina, ohjaaja matkaan saattajana). Lasinen lapsuus-tiimillä oli podcast-projektin ohella oma perustyönsä hoidettavana ja heidän oli luonnollisesti priorisoitava se tärkeäksi.

Tehtävänjako sovittiin jo ensimmäisillä tapaamisilla. Opinnäytetyöryhmän vastuulle sovittiin käsikirjoitusten- ja nauhoitusten teko, sekä jaksojen editointi. Lasinen lapsuus -tiimille sovittiin ammatillisen neuvonantajan ja sarjan julkaisijan rooli. Lasinen lapsuus -tiimin kokemus läheisten kohtaamistyöstä nähtiin tärkeäksi, jotta saisimme suunnattua katseen läheisiä puhutteleviin aiheisiin ja, jotta osaisimme käyttää oikeaa termistöä.

Taustatyönä tutustuimme ensisijaisesti suomenkielisiin tieteellisiin artikkeleihin, kirjoihin, verkkosivuihin ja uutisiin, jotka liittyivät päihteiden käyttäjien läheisiin, päihdehaittoihin, resilienssiin, selviytymiskeinoihin, podcastin tekemiseen, ylisukupolvisen huono-osaisuuteen, päihdetyöhön ja positiiviseen psykologiaan.

Valmistautumiseen kuului myös tutustuminen erilaisiin podcasteihin ja haastatteluohjelmiin. Halusimme oivaltaa itse minkälaiset yksityiskohdat tekevät podcasteista ja haastatteluista miellyttävän kuunnella. Huomioimme erityisesti ammattilaisten tekemien haastattelujen dialogin rytmiä, jaksojen pituutta, tunnusmusiikin käyttöä, jaksojen aloitusta ja lopetusta.

7.3 Sarjan suunnittelu Lasinen lapsuus -tiimin kanssa.

Ajatus podcastista oli syntynyt jo ennen ensimmäistäkään keskustelua yhteistyökumppanin kanssa, mutta koska ideaa pidettiin toteuttamiskelpoisena, aloitimme suunnittelun Lasinen lapsuus-tiimin kanssa suoraan podcast sarjan kokonaisilmeen hahmottelusta, kohderyhmän tarkentamisesta ja jaksojen aiheiden suunnittelusta.

Dialogisen keskustelun avulla on mahdollista hyödyntää ihmisten osaamista, motivaatiota ja luovuutta. Se on yhteisymmärrykseen tähtäävää keskustelua, jossa tilannetta tutkitaan yhdessä ja annetaan tilaa erilaisille näkemyksille. (Salonen, ym. 2017, s. 61.) Podcast-jaksojen teemojen suunnittelu käytiin dialogisessa keskustelussa Lasinen lapsuus-tiimin kanssa. Kenelläkään ei aluksi ollut selkeää näkemystä, millaiseksi sarja lopulta muotoutuisi. Tapasimme videopuhelulla, jonka aikana toimme esiin ajatuksiamme laadukkaan podcastin piirteistä, kohderyhmää puhuttelevista aiheista ja mielenkiintoisista haastateltavista.

Opinnäytetyöryhmä halusi tavoitella päihteiden käyttäjien läheisiä mahdollisimman laajana ryhmänä. Tämä tarkoitti, että valikoisimme haastateltaviksi erilaisen läheisstatuksen omaavia henkilöitä, kuten puolisoa, aikuista lasta, sisarusta ja vanhempaa. Alaikäisten haastattelun päätimme jättää pois, koska alaikäisille kohdennetun jakson teko olisi vaatinut huomattavan paljon aikaa sarjan muihin jaksoihin verrattuna. Lasinen lapsuus kohdentaa apunsa erityisesti päihteiden käyttäjien lapsille (alaikäisille ja aikuisille), mutta myös muille läheisille. Lasinen lapsuus tiimi muistutti kohderyhmän rajaamisen tärkeydestä, mutta ei vaatinut lapsia ainoaksi tai ehdottomaksi podcastin

kohderyhmäksi. Suunnitteluvaiheessa pidimme kohderyhmänä päihteiden käyttäjien läheiset ja annoimme rajaukselle mahdollisuuden tarkentua haastateltavien rekrytoinnin ja projektin etenemisen myötä.

Asetimme tavoitteeksi tuottaa äänenlaadultaan ja sisällöltään hyvätasoinen podcast-sarja. Pidimme kuuden jakson sarjaa ja noin 30–40 minuutin pituisen jakson mittaa sopivana. Kuudessa jaksossa ehdittiin käydä monipuolisesti läpi erilaisia läheisiä koskettavia aiheita ja 30–40 minuuttia pidettiin sopivana pituutena yksittäiselle, reippaasti etenevälle, mielenkiintoa herättävälle jaksolle. Olimme yhtä mieltä siitä, että tunnin mittaisten podcastien vaarana on käydä liian hidastempoisiksi ja puiseviksi kuunnella.

Verkkoon jaettu podcast ei sellaisenaan vielä tavoittaisi kovin laajaa yleisöä, vaan yleisön tulisi myös löytää se. Koska verkkomainonta oli meille vierasta, annoimme Lasinen lapsuus-tiimin ottaa halutessaan vastuuta tästä. Asetimme kuulijatavoitteen maltilliseksi, ilman tarkkaa tavoitelukua.

7.4 Yhteistyö haastateltavien kanssa

Haastateltaviksi valittiin joukko ihmisiä, joilla oli oma kokemus päihteidenkäyttäjän läheisenä. Lisäksi haastattelimme kahta oman alansa ammattilaista. Haastateltavat valikoituivat jaksojen teemojen mukaisesti ja heidät rekrytoitiin pääosin opinnäytetyöryhmän omien kontaktien kautta. Yksi haastateltava saatiin Lasinen lapsuus-tiimistä.

Ennen nauhoituksia haastateltaviin oltiin yhteydessä puhelimitse. Näiden puheluiden perusteella muokattiin jaksojen käsikirjoituksia. Omaan jaksoonsa haastateltavat toivat äänensä, kokemuksensa ja viestin kuulijoille. Jakson jälkeen heille tarjottiin mahdollisuus kommentoida nauhoitetta ja täten vaikuttaa editointiin. Emme halunneet julkaista mitään sellaista, jota haastateltava pitäisi vaikeana tai ongelmallisena, koska jaksoissa käsiteltiin hyvin henkilökohtaisia asioita sekä tunteita.

Yhteistyö Lasinen lapsuus-tiimiin erosi siten, että haastateltavilla oli mahdollisuus vaikuttaa ennen kaikkea yksittäisten podcast-jaksojen sisältöön, kun taas Lasinen lapsuus-tiimi pääsi vaikuttamaan yksittäisten jaksojen lisäksi koko sarjaa koskevaan päätöksentekoon. Yhteistyö haastateltavien kanssa oli meille tärkeää, vaikka haastateltavat eivät lopulta halunneetkaan muokata jaksoja ennen julkaisua. Yhteistyö haastateltavien kanssa oli sujuvaa ja aikataululliset haasteet ylitettiin verrattain helposti.

7.5 Podcast-jakson tekeminen

Kun sarjan ilme, aikataulu ja teemat oli suunniteltu yleisellä tasolla, oli aika aloittaa jaksojen tekeminen. Yksittäisen jakson tekeminen aloitettiin haastateltavan etsimisellä ja käsikirjoituksen laatimisella (Kuvio 2). Nauhoitukseen valmistauduttiin sopimalla nauhoituspaikasta ja aikataulusta, sekä keskustelemalla haastateltavan kanssa etukäteen jakson teemasta (Kuvio 2). Nauhoitusta ennen varmistettiin, että haastateltava ymmärtää mihin jaksoa käytetään ja missä se julkaistaan. Suullisen keskustelun jälkeen allekirjoitettiin lupalomake, jossa haastateltava antaa suostumuksensa podcastin julkaisuun (Liite 1).

Heti nauhoituksen jälkeen alkanut editointi vei aikaa noin viikon. Sen aikana jaksoa kommentoitiin Lasinen lapsuus -tiimin, haastateltavien ja tuotantoryhmän tahoilta. Julkaisua ennen kustakin jaksosta tehtiin Spotifyyn kuvausteksti (show notes), jonka avulla kuuntelijalle kerrotaan lyhyesti mitä jakso sisältää. Nauhoitteen ja show notesin ollessa valmiit Lasinen lapsuus -tiimi lisäsi MP3-tiedostona olleen nauhoitteen julkaisualustalle.



Kuvio 2. Podcast-jakson prosessi

7.6 Haastateltavien rekrytointi ja haastatteluun valmistautuminen

Rekrytoimme haastateltavat omien kontaktiemme kautta. Tässä oli etuna se, että pystyimme ottamaan henkilöihin yhteyttä suoraan, ilman aikaa vieviä välikäsiä. Lähestyimme potentiaalisia haastateltavia sosiaalisen median, sekä puhelimen välityksellä. Ensikontaktilla kerroimme suurpiirteisesti podcast-sarjan taustan ja tarkoituksen, sekä kysyimme heidän halukkuuttaan osallistua podcastiin haastateltavaksi. Lisäksi kerroimme, että vaihtoehtoina olisi esiintyä joko nimellä tai nimettömästi. Vastoin ennako-oletuksiamme rekrytointi onnistui varsin mutkattomasti. Yhtä poikkeusta lukuun ottamatta jokainen kysymämme henkilö suostui lyhyen harkinnan jälkeen haastateltavaksi. Heidän etsimisensä ei vienyt lopulta merkittävästi aikaa. Suullisen suostumuksen jälkeen sovimme aikataulusta ja sovimme laativamme kirjallisen suostumuksen tulevan nauhoituksen yhteydessä (Liite 1).

Ensikontaktin ja nauhoituksen välissä kävimme haastateltavien kanssa läpi haastattelun sisältöön, nauhoituksen tekniseen toteutukseen, sekä jakson julkaisuun liittyviä asioita. Tarkoituksena oli ennen kaikkea orientoitua tulevan haastattelun teemaan ja varmistaa, että haastateltava ymmärtää kuinka prosessi tulee etenemään. Orientaatiokeskustelu säästi myös aikaa tulevalta nauhoituspäivältä ja varmisti, että haastateltava sai tarpeeksi aikaa valmistautumiseen.

Haastateltavat saivat mahdollisuuden kysyä etukäteen mieltään askarruttavista asioista, kuten ”mitä teen jos menen haastattelun aikana lukkoon?” tai ”kuinka huomioin tietosuojan puhuessani läheisestä?”, ”milloin podcast julkaistaan?” tai ”voiko nauhoitustilanteessa miettiä hetken ennen kuin vastaa kysymykseen?”.

Nämä keskustelut loivat varmuutta siitä, että haastattelun molemmat osapuolet tulisivat puhumaan samasta aiheesta. Tämä toi varmuutta myös haastattelijalle. Halusimme tietää olisiko jakson aiheessa jotakin, josta haastateltava ei mielellään haluaisi keskustella. Haastateltavat eivät kuitenkaan maininneet etukäteen sellaisia asioita, joista eivät haluaisi keskustella.

Kerroimme, että haastattelusta tullaan leikkaamaan osia pois, eikä lopullinen tuotos tule olemaan täysin nauhoitteen kaltainen. Leikkaamisen tarve ymmärrettiin hyvin. Kerroimme myös mahdollisuudesta kommentoida jaksoa ennen julkaisua ja, että heillä olisi myös oikeus kieltää jakson julkaisu, mikäli tulisivat toisiin aatoksiin. Haastateltavat pitivät siitä, että mahdollinen nauhoitustilanteessa takertelu voidaan poistaa lopullisesta julkaisusta.

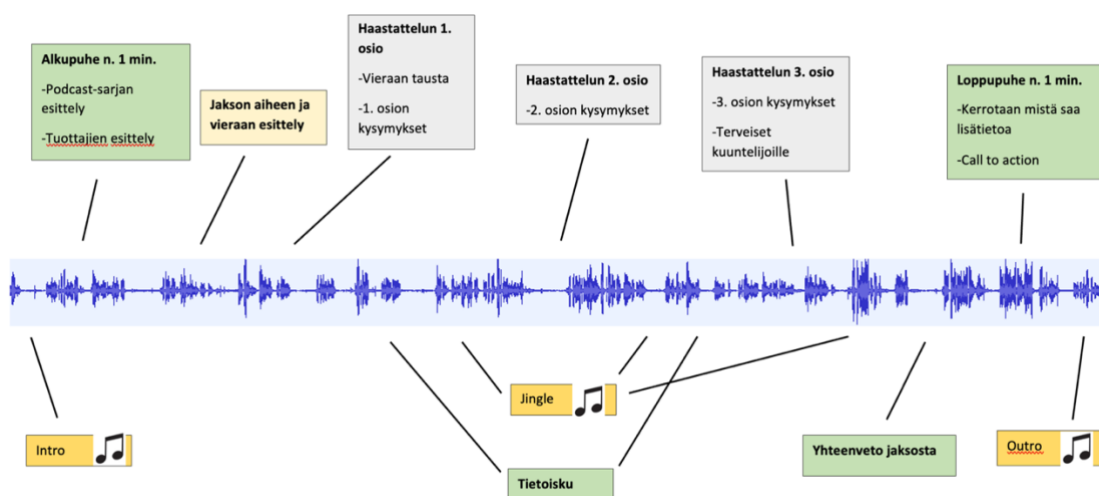
7.7 Jaksojen käsikirjoitusten laatiminen

Jaksojen teemat hahmoteltiin suurpiirteisesti maaliskuun alussa Lasinen lapsuus -tiimin kanssa. Teemat tarkentuivat prosessin edetessä ja jaksot saivat lopullisen nimensä aivan haastattelun kynnyksellä.

Ennen käsikirjoituksen laatimista syvensimme ymmärrystämme tutustumalla aiheita käsitteleviin tieteellisiin artikkeleihin. Etsimme myös Googlen hakukoneella aiheeseen liittyviä mediasisältöjä, jotka auttoivat kysymysten keksimisessä. Jaksojen käsikirjoitukset laadittiin kukin noin viikkoa ennen nauhoitusta ryhmämme etätapaamisessa.

Tämän jälkeen käsikirjoitus lähetettiin Lasinen lapsuus -tiimille kommentoitavaksi sähköpostitse. Tämä konsultointi poiki hyödyllisiä keskusteluja esimerkiksi termistä päihdeperhe. Kyseisen termin käyttö ei olisi ollut soveliaista podcast-sarjassa, koska sillä on taipumus leimata perhe ja perheenjäsenet harhaanjohtavasti, ikään kuin koko perhe käytäisi päihteitä. Ilmaus ”lapsuuden päihdeperhe” korvattiin lauseella ”lapsuuden kodissa käytettiin päihteitä”. Keskustelua käytiin myös siitä, mitä mielikuvia termi ”selviytyminen” herättää kuulijoissa. Muokkasimme käsikirjoituksia termeihin liittyvien keskustelujen tuloksena. Haastattelukysymysten järjestystä ei ollut tarvetta muuttaa, eikä kysymyksiä tarvinnut poistaa.

Loimme jokaisessa jaksossa toistuvan kaavan (Kuvio 3), jonka tarkoituksena oli luoda sarjasta tunnistettavuutta. Toistuva kaava alkaa alun tunnusmusiikista (intro) ja jakson esittelystä. Tämän jälkeen seuraa kolme erillistä osiota, joiden välissä soitetaan välimusiikkia (jingle) ja kuuntelijaa seuraavaan osioon orientoivia tietoiskuja. Jaksojen lopussa on yhteenveto, loppupuhe (call to action) ja loppumusiikki (outro).



Kuvio 3. Jakson struktuuri

Tämän kaavan puitteissa laadimme kunkin jakson käsikirjoitukseen haastattelukysymykset. Podcast-sarjaan tehtiin kuusi jaksoa, joissa kussakin eri aihe ja vieras. Neljässä jaksossa haastateltiin läheistä, jotka toivat jaksoon kokemusasiantuntijuutta jakson teemasta. Kahdessa jaksossa haastateltiin ammattilaista, jotka kertoivat teemaan liittyvästä tutkimustiedosta, sekä työkokemuksistaan läheisten parista. Taulukossa 2. esitellään jaksosten nimet, julkaisuajankohdat ja teemat järjestyksessä.

Taulukko 2. Läheltä-podcastin jaksosten nimet, teemat ja julkaisupäivät

Sä voit itse olla se muutos. 27.4.2022	Lapsuuden perheen perhedynamiikka ja haastavista olosuhteista irtaantuminen läheisen kokemana.
Kuinka lasinen lapsuus näkyy myöhemmin? 4.5.2022	Äidin päihteiden käytön vaikutukset lapsen myöhempään elämään läheisen kokemana.
Kun toivo on hukassa. 11.5.2022	Toivon löytäminen diakonin näkökulmasta.
Pojasta polvi paranee. 18.5.2022	Entisen päihteiden käyttäjän / läheisen näkemyksiä päihdeongelman ylisukupolvittumisen katkaisemisesta.
Resilienssin ja suojaavien tekijöiden merkitys selviytymisessä. 25.5.2022	Läheistyötä tekevän tutkijan näkemyksiä resilienssistä ja suojaavista tekijöistä.
Rajat on rakkautta. 1.6.2022	Läheisen / entisen päihteiden käyttäjän kokemuksia päihteitä käyttävän ihmisen rajaamisesta.

7.8 Nauhoituspaikkojen valmistelu

Podcastin nauhoitukseen tarvittavat välineet kuten tietokone ja mikrofoni kulkivat helposti paikasta toiseen, mutta hyvän äänenlaadun näkökulmasta nauhoitukset oli syytä tehdä hiljaisessa ja mahdollisimman kaiuttomassa tilassa. Tilavalinnassa kiinnitettiin huomiota siihen, että haastatteluun saadaan häiriötön

ja turvallinen tunnelma. Nauhoitukset veivät aikaa noin tunnin, joten tilasta oli löydyttävä myös mukavat tuolit, joissa haastattelija ja haastateltava voisivat istua.

Tähän tarkoitukseen sopi Diakonia ammattikorkeakoululta löytyvä pieni huone numero 324, jota kutsutaan myös tulkkauskopiksi. Huone oli melko koruton, mutta sieltä löytyi kaksi tuolia ja verhot, sekä kaikua ehkäiseviä pintoja. Jaksot 1, 2 ja 3 nauhoitettiin tulkkauskopissa. Opiskelijoina saimme varata tämän huoneen maksutta käyttöömmme vahtimestarilta.

Tavatessamme haastateltavan nauhoituspaikalla allekirjoitimme ensiksi suostumuslomakkeen (Liite 1) ja kerroimme, kuinka nauhoitus tapahtuu. Ennen nauhoituksen alkua oli tärkeää pyrkiä tekemään olo mukavaksi, koska tilanne jännitti molempia osapuolia.

Mikrofoni asetettiin keskelle tilaa ja tietokone haastattelijan eteen. Tietokoneelle avattiin Audacity nauhoitusohjelma, sekä haastattelun käsikirjoitus. Ennen nauhoituksen alkua tehtiin vielä soundcheck, jossa tarkistettiin mikrofonin ja Audacityn toiminta.

Jakso 4 nauhoitettiin haastateltavan kodin lähellä sijaitsevassa bändiharjoittelutilassa. Myös tässä tilassa oli kaikua ehkäiseviä kangaspintoja. Tilassa oli myös houkuttelevan näköinen nahkasohva, sekä nojatuoli. Nahkasohva osoittautui kuitenkin epäsopivaksi siitä lähtevän narinan vuoksi. Pienikin liikahdus sai aikaan narisevan äänen, joka kuului nauhoitteessa ikävällä tavalla. Tämä huomattiin onneksi soundcheckissa ja istuinpaikkaa vaihdettiin.

Jakso 5 nauhoitettiin A-klinikkasäätöön tiloissa Helsingin Pasilassa. Huone oli kokoustila, jossa ei syntynyt kaikua. Huoneen tunnelma oli miellyttävä mukavine tuoleineen ja sisustuksineen. Jakson soundcheckissa tehtiin kuitenkin virhe, jonka vuoksi koko jakso piti nauhoittaa uudestaan.

Mikrofonissa oleva suuntausasetus valitsin oli jäänyt kahdesta suunnasta tulevan äänen sijaan yhdestä suunnasta tulevan äänen asetukselle. Soundcheckissa puhuttiin korostetun kuuluvasti, eikä väärää asetusta havaittu. Haastattelun

aikana äänen voimakkuus laski normaalille puheäänelle ja nauhoitteessa haastateltavan ääni jäi hyvin vaimeaksi. Tämä havaittiin vasta haastattelun jälkeen.

Haastateltavan ääniosuuksia yritettiin editoida jälkikäteen kuuluvammiksi, mutta taitomme ei riittänyt muokkaamaan äänestä enää kelvollisen kuuloista. Raskain mielin päätimme tehdä haastattelun kokonaan uudestaan uutena ajankohtana. Toisella kerralla äänen tallennus onnistui.

Kuudes jakso nauhoitettiin haastateltavan työpaikalla. Tilassa oli hieman kaikua ja nauhoitteessa äänet kuuluivat hieman epätasaisesti. Tämä epäkohta pystyttiin kuitenkin häivyttämään nauhoitteesta editoimalla. Tilasta löytyi sohvat ja pieni pöytä tietokonetta ja mikrofonia varten.

7.9 Haastattelu

Kun nauhoituspaikka oli valmisteltu ja ohjeet kerrattu, oli aika aloittaa nauhoitus. Haastattelun alussa esitettiin helppoja kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli johdatella kuuntelijat ja haastateltava tuleviin kysymyksiin. Haastattelija keskittyi kohtaamiseen ja läsnäoloon, pyrkien puhumaan normaalilla äänenpainolla ja viestimään rauhallisella kehonkielellä. Kuulujalle oli tarkoitus välittää tunnelma, jossa asioista uskalletaan puhua.

Kysymykset toimivat haastattelijan muistin tukena, eivätkä tarkkaa järjestystä noudattavina vuorosanoina. Kysymysten järjestystä ei noudatettu orjallisesti, koska haastateltava saattoi antaa tietämättään antaa vastauksen käsikirjoituksessa myöhemmin tuleviin kysymyksiin.

Haastattelijan tehtävänä oli kohtaamisen lisäksi ohjata keskustelua ja pitää haastattelu suurpiirteisessä aikataulussa. Hetkittäin haastatteluissa jommankumman osapuolen ajatus katkesi. Tällöin nauhan annettiin pyöriä ja todettiin ääneen ”otetaanpa tuo uusiksi”. Keskustelua jatkettiin taas, kun ajatukset oli kerätty kasaan. Nauhoite pyrittiin saamaan kestoltaan noin 40

minuutin pituiseksi, jotta leikkaamisen jälkeen lopullisen jakson pituudeksi saataisiin noin 30 minuuttia.

Haastattelun lisäksi nauhoitettiin podcast-jaksoille yhtenäinen alku- ja loppupuhe, sekä jokaiseen jaksoon liittyviä monologeja. Nämä monologit olivat jakson teemoista kertovia lyhyitä tietoiskuja ja jakson loppuun sijoitettuja yhteenvetoja. Monologit nauhoitettiin osin haastattelujen yhteydessä, osin jälkeinpäin. Osa jälkeinpäin tehdyistä monologeista nauhoitettiin etänä eri mikrofonilla kuin mitä nauhoituksessa oli käytetty. Etänä tehdyt nauhoitteet lähetettiin sähköpostilla MP-3 tiedostona, josta ne voitiin lisätä Audacity ohjelmaan.

7.10 Podcastin tekoon tarvittava tekniikka

Äänittäminen ja podcastjaksojen leikkaus vaativat mikrofonin, tietokoneen sekä äänieditointiohjelman. Yhtenä kriteerinä laitteiston valinnassa oli helppokäyttöisyys, koska nauhoituspaikoilla oli käytännöllistä saada mikrofoni nopeasti toimintavalmiiksi ja aikaa editoinnin opiskeluun oli rajallisesti. Opinnäytetyömme produktion oli tarkoitus tukea sosiaalialan ammatillista osaamista, ei niinkään media-alan erityisosaamista. Tämä laski äänenlaatua koskevia laatuksiteereitämme ja tekee ymmärrettäväksi äänenlaadussa havaittavat erot ammattimaisesti tuotettuihin podcasteihin verrattuna.

Mikrofonina toimi pöydälle nostettava, tietokoneeseen USB-liitännällä yhdistettävä Blue Yeti (Kuva 1). Kannettavana tietokoneena toimi oma kannettava tietokone (Kuva 1), johon oli ladattu Audacity äänieditointiohjelma (Kuva 1). Muuta tekniikkaa nauhoittamiseen ei tarvittu.



Kuva 1. Podcastin nauhoitukseen tarvittavat välineet

Nahoittaminen ja editointi tehtiin Audacity ohjelmalla. Ohjelmasta löytyi suomenkieliset valikot, joka nopeutti käytön oppimista. Audacityä suositeltiin myös monilla verkkosivuilla, joilla neuvotaan kuinka tehdä oma podcast. Helmikuussa 2022 teimme harjoituspodcastin, jonka avulla tutustuimme mikrofonin ja Audacityn käyttöön ennen varsinaisia Läheltä podcast-sarjan jaksojen nauhoituksia.

Yksittäisen jakson editointi tapahtui vaiheittain ja vei aikaa yhteensä noin 10 tuntia. Tavoitteena oli leikata jaksot kestämään noin 30 minuuttia. Kestoksi muodostui lopulta 23–37 minuuttia. Editointi aloitettiin poistamalla nauhoitteesta taustakohina ja leikkaamalla haastattelun sisältöön kuulumattomat äännähdykset, sekä pitkät tauot pois. Tämän jälkeen lisättiin kaikille jaksoille yhteinen alkumusiikki (intro), sarjan esittely, loppumusiikki (outro) ja loppupuhe (call to action), jossa kerrotaan mistä löytää lisätietoa ja mistä jaksot ovat kuunneltavissa.

Kuulijan viihtyvyyttä ja rentoutumista tavoiteltiin editoimalla jaksot tunnusmusiikin, välipuheiden, tauottamisen ja loppuyhteenvedon avulla

kuuntelijan kannalta miellyttäväksi kuunnella. Tarkoituksena oli leikata jakson sisältöä mahdollisimman vähän. Aluksi haastattelusta editoitiin raakaversio, johon kysyttiin kommenttia muilta osapuolilta. Leikatut kohdat kuvailtiin suullisesti ja ehdotus lähetettiin haastateltavalle, yhteistyökumppanille ja produktion tuotantoryhmälle sähköpostilla tai Whatsapp viestillä. Erään jakson sisällöstä leikattiin pois tunnustuksellista uskonnollisuutta, jonka katsottiin olevan ristiriidassa yhteistyökumppanimme brändin ja produktiomme tavoitteiden kanssa.

7.11 Tunnusmusiikki

Tunnusmusiikki kuuluu olennaisena osana podcasteihin. Tyypillisesti podcasteissa tunnusmusiikkia soitetaan alussa (intro), välissä lyhyinä pätkinä esimerkiksi aiheen vaihtuessa (jingle), sekä lopussa (outro). Tarvitsimme noin minuutin mittaisen soitinmusiikkikappaleen, josta leikkaisimme osia podcastiimme. Halusimme kappaleen, joka erottuisi turhan pirteän kuuloisista, ilmaismusiikkikappaleista. Musiikin tuli ilmentää aiheen vakavuutta, olematta myöskään liian synkkä.

Musiikin tekijällä on teokseensa tekijänoikeus (L 404/1961). Podcastissa käytetyn musiikin levittämässä tulee noudattaa tekijänoikeuslakia (L 404/1961) samoin kuin levittäessä musiikkia muussa käyttötarkoituksessa. Internetistä ladattavien kappaleiden käytöstä podcastin tunnusmusiikkina olisi tullut maksaa tekijälle korvaus. Verkosta on saatavilla myös ilmaiseksi ladattavaa musiikkia. Ilmaiseksi mainostetuiden kappaleiden käyttöön saattaa kuitenkin liittyä ehtoja, joihin perehtymiseen vaaditaan tarkkuutta.

Podcastimme tunnusmusiikiksi sopivan kappaleen etsiminen tuntui aikaa vievältä puuhalta. Tämän lisäksi mielekkään kappaleen löytyttyä, olisi pitänyt vielä käyttää aikaa kyseisen teoksen tekijänoikeudellisiin ehtoihin tutustumiseen. Vaarana oli, että levittäisimme jonkun artistin teosta verkossa ilman asianmukaista lupaa ja joutuisimme vastuuseen tästä. Päädyimme teettämään

tunnusmusiikin muusikolta, joka antaisi luvan käyttää kappaletta tuotoksessamme.

Teetimme sarjan tunnusmusiikin joensuulaiselta nuorelta muusikolta nimeltä Nooa Mielonen. Koska Nooa oli tuolloin alaikäinen, keskustelimme asiasta myös hänen huoltajansa kanssa. Sovimme musiikkiin liittyvistä toiveista ja sen käyttötarkoituksesta puhelimitse, sekä sähköpostilla helmi-maaliskuussa 2022. Podcastia varten teetetyllä musiikilla varmistettiin tekijänoikeuksien toteutuvan tekijänoikeuslain (L 404/1961) edellyttämällä tavalla. Tunnusmusiikkikappale valmistui nopeasti ja sen nimeksi tuli Defocus.

7.12 Julkaiseminen

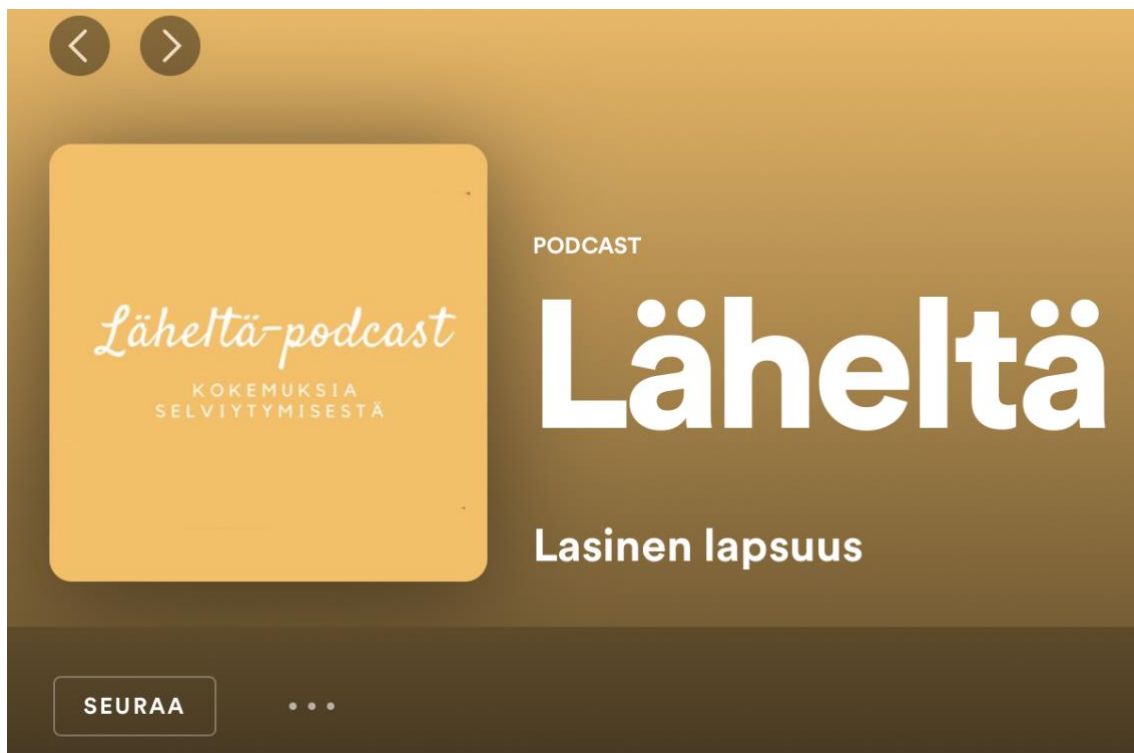
Tavoite laajan yleisön saavuttamisesta ei sisältänyt tarkkaa kuuntelijamäärää. Kuuntelijamääriä on mahdollista seurata verkosta saatavan datan avulla. Nykyaikaisilla julkaisualustoilla, eli host-palveluilla, sekä kuuntelualustoilla on mahdollisuudet saattaa podcast huomattavasti laajemman yleisön kuultavaksi, vanhanaikaiselta tuntuvaan, verkkosivuilta ladattavaan äänitiedostoon verrattuna. Pelkkä ladattava tiedosto verkkosivuilla ei tänä päivänä saavuttaisi kovin laajaa kuulijakuntaa aikaa vievän lataamisen ja mahdollisen kaistankäyttörajoituksen vuoksi. (Melodata productions, i.a.)

Valmiin jakson saattaminen yleisön kuunneltavaksi oli Lasinen lapsuus-tiimin vastuualuetta. Jakson ollessa valmis julkaistavaksi lähetimme sen MP3 tiedostona sähköpostin liitetiedostona Lasinen lapsuus -tiimille. He tallensivat tiedoston Anchor -palveluun, joka toimii Läheltä podcastin säilytysalustana. Anchorissa luodaan podcastille RSS-syöte, jonka avulla julkaisualustana toimiva Spotify tilaa jakson tai koko sarjan kuunneltavaksi (Kuvio 4.). Jaksot ovat kuunneltavissa joko Spotifyn maksullisen version tai ilmaisen open Spotifyn kautta (Kuva 2).

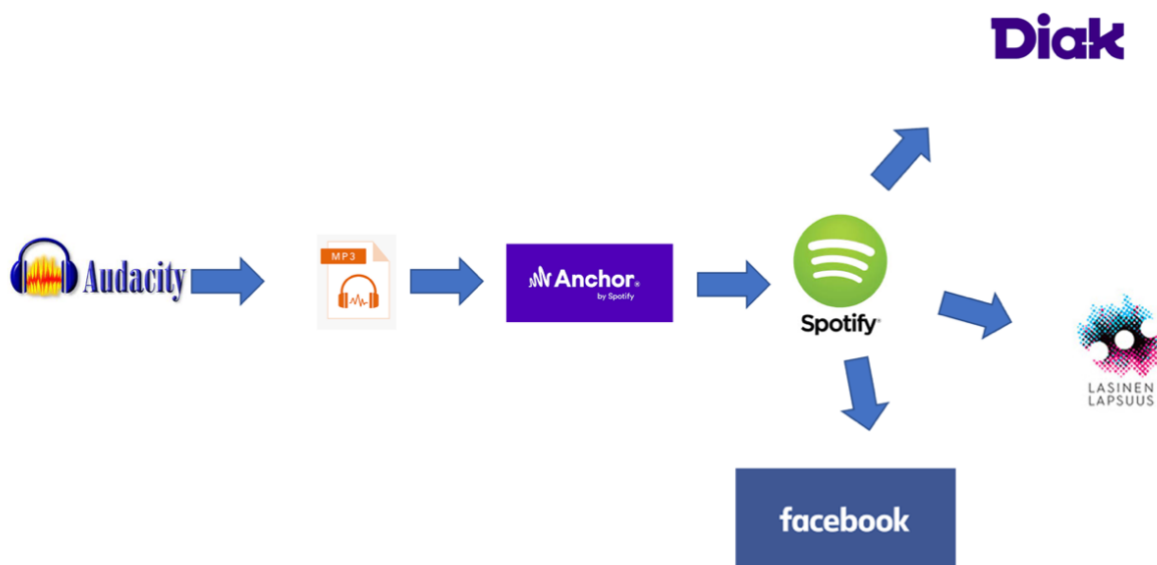
Podcastia mainostettiin lasinenlapsuus.fi – ja diak.fi-verkkosivuilla uutisosioissa, sekä niin sanotuissa nostoissa, jotka näkyvät verkkosivujen etusivulla eräänlaisina mainoksina verkkosivujen ylläpitäjän määrittelemän ajan. Lisäksi

mainostimme podcastia muutamissa sosiaalisen median ryhmissä, jonne jaoimme Spotify-linkin:

<https://open.spotify.com/show/3QBZ3Efhcv0MWODTi77liT>



Kuva 2. Läheltä-podcast näkymä Spotifyssä



Kuvio 4. Valmiin jakson julkaiseminen

7.13 Palautteen kerääminen

Keväällä 2022 sarjan jaksojen tekemisen lomassa palautetta kysyttiin suullisesti, sähköpostitse ja Whatsapp viestein. Tuolloin saadun palautteen tarkoituksena oli kehittää toimintaamme tulevissa haastatteluissa ja editoinneissa. Palautteen avulla muokkasimme käsikirjoituksia ja teimme monia pieniä muutoksia nauhoitteisiin. Palaute oli myös tärkeä kannustava tekijä epävarmuuden keskellä – emmehän olleet tehneet koskaan aiemmin podcastia.

Julkaistuamme viimeisen jakson 1.6.2022 julkaisimme kuulijapalautelomakkeen (Liite 3), jossa kysytään kustakin jaksosta mielenkiintoisimmat asiat, sekä millaisia asioista kuulijat olisivat halunneet vielä kuulla. Pyysimme myös numeerisen arvioinnin 1–5 äänenlaadusta, sekä haastatteluiden sisällöstä. Lomake tehtiin Microsoft Forms-lomakkeelle. Lomakkeelle johtavaa linkkiä jaettiin Lasisen lapsuuden järjestämässä vertaistukiryhmissä, Diakin opiskelijoille, sekä tutuille ihmisille.

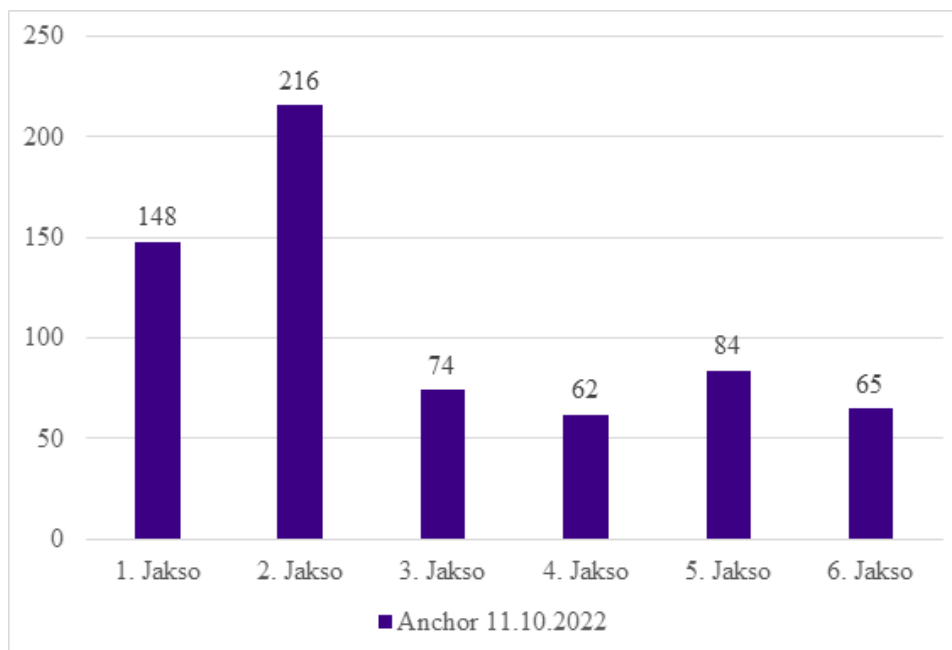
Palautetta kysyttiin myös haastateltavilta ja yhteistyökumppanilta. Haastateltavien palaute kerättiin nauhoitusten yhteydessä suullisesti, jakson kommentoinnin yhteydessä sähköpostilla tai Whatsapp-viestillä, sekä Microsoft Forms-lomakkeella. Myös haastateltaville suunnatussa palautelomakkeessa mitattiin numeerisesti 1–5 tyytyväisyyttä omaan jaksoon, sekä sitä kuinka hyvin tuotantoryhmä valmisteli haastateltavaa etukäteen. Lisäksi lomakkeella oli vapaakentät, joissa kysyttiin onnistumisista ja mihin kannattaisi kiinnittää enemmän huomiota mahdollisella seuraavalla kerralla.

Lasinen lapsuus-tiimiltä pyydettiin loppupalautetta yhteisissä kokouksissa. Kysyimme heiltä palautetta yhteistyöstä ja kuinka he arvioivat podcastin osuvan tavoitteisiimme. Kaikki Lasinen lapsuus-tiimin jäsenet eivät päässeet samaan palautekeskusteluun. Yksi palautekeskustelu järjestettiin keväällä 2022 heidän toimipisteellään, yksi etäyhteydellä syksyllä 2022, sekä yksi puhelimitse syksyllä 2022.

8 KUUNTELIJALUVUT JA PALAUTE

Valmis produktio oli kuusiosainen podcast sarja, jossa ääneen pääsivät päihteiden käyttäjien läheiset, sekä alan ammattilaiset. Sarjan kuudessa jaksossa oli kattavasti erilaisia näkökulmia ja kokemuksia. Jokainen jakso oli oma kokonaisuutensa, mikä mahdollistaa yksittäisten jaksoiden kuuntelemisen. Sama teema kulkee kuitenkin koko sarjan läpi, eli sarja on yhtenäinen.

Podcastin kuuntelumääriä on helppo seurata ja kaikki jaksot ovat saaneet paljon kuuntelijoita. Viimeisimmät kuuntelijaluvut ovat lokakuulta ja niiden määrä yllätti meidät. Toinen podcastjakso on saanut jopa yli 200 kuuntelijaa. Alla olevassa kuviossa (Kuvio 5) on kuvattu kaikkien jaksoiden kuuntelijamäärät.



Kuvio 5. Läheltä-podcastin kuuntelijaluvut 11.10.2022.

Pyysimme podcastista palautetta kyselylomakkeen avulla sekä kuuntelijoilta, että haastateltavilta. Kuuntelijoille tarkoitettussa palautekyselyssä kysyimme, kuinka monta jaksoa he ovat kuunnelleet, ja mikä oli mielenkiintoista kuunnelluissa jaksoissa. Kysyimme myös äänenlaadusta ja leikkauksesta sekä sitä, kuinka onnistuneita podcastin haastattelut olivat.

Vaikka kuuntelijaluvut olivat odotettua suuremmat, emme saaneet paljon palautetta. Vastaajia oli kuusi, he kertoivat kuunnelleensa 1–4 jaksoa. Osa palautteen antajista kertoi, että olisi joihinkin jaksoihin kaivannut jotakin lisää, muun muassa haastateltavien omasta päihteiden käytöstä. Pääasiassa palaute oli positiivista ja osa palautekyselyyn vastanneista koki voivansa samaistua haastateltaviin.

Yksi palautteen antajista kertoo, että haluaisi itse kuulla jatkossa samanlaista podcastia. Tämä kertoo siitä, että aiheemme on tärkeä ja ihmisiä kiinnostaa aihe.

Tämänkaltaiselle podcastille voisi olla kysyntää jatkossakin. Itse kuuntelisin mielelläni esimerkiksi jakson viikossa, jos sellaisia tuotetaan.

Toinen palautteen antaja taas toivoi, että viimeisessä jaksossa olisi ollut hyvä kuulla ammattilaisten avusta. Usein tällaisissa tilanteissa ammattiapu saattaakin olla hyvin sekavaa ja monen eri tahon vastuulla.

Harmillisen sekavan kuuloinen perhedynamiikka, olisin halunnut kuulla heitä kaikkia ammattilaisia heitä auttaa.

Useissa palautteissa tuli esiin, että jaksojen teemat olivat mielenkiintoisia ja niihin oli löydetty hyvät haastateltavat. Myös haastattelijoiden hyvästä aiheeseen perehtymisestä annettiin palautetta.

Haastateltavista neljä vastasi palautekyselyyn. Vastauksia tuli muun muassa keskustelun luontevuudesta, haastattelijoiden rauhallisuudesta sekä haastateltavan hyvästä valmistelusta haastatteluun. Jokainen palautekyselyyn

vastannut haastateltava kommentoi lopputuloksesta vain, että oma ääni tai täytesanat häiritsivät, eikä kenelläkään ollut kritiikkiä sisällöstä.

Koska tavoitteitamme on vaikea mitata, meillä ei ole tietoa esimerkiksi siitä, kuinka hyvin podcast vaikuttaa kuuntelijoiden näkemykseen, että läheisetkin ovat avuntarvitsijoita. Yhteistyökumppanimme kuitenkin totesi, että onnistuimme hyvin, ja meillä oli monta eri näkökulmaa, monenlaisista eri rooleista. Ja podcast on sellainen, että sillä voi vaikuttaa ihmisten näkemyksiin.

Lasinen lapsuus -tiimi piti yhteistyötä kunnianhimoisesta aikataulusta huolimatta vaivattomana. Saimme palautetta hyvästä viestinnästä yhteistyökumppanin kanssa. Käsikirjoitusten ja editoitujen jaksojen kommentointiin jäi turhan vähän aikaa, mutta he kertoivat luottaneensa meihin niin, etteivät kokeneet tarpeelliseksi käydä keskustelua jokaisesta yksityiskohdasta.

Syksyllä 2022 havaitsimme, etteivät lomakkeen kysymykset vastanneet erityisen hyvin siihen, kuinka produktiomme edisti kehittämistyömme tavoitteita. Palautteet, joissa kuvataan podcast-sarjaa mielenkiintoiseksi ovat mukavaa kuultavaa tuotantoryhmälle, mutta ne eivät kerro muuttuiko kuulijan näkemys läheisen asemasta tai läheisen hyödynnettävissä olevista voimavaroista podcastin myötä.

9 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Ensimmäinen kysymys, jota pohdimme, oli haastateltavien anonymiteetti. Pohdimme, kuinka tunnistettavissa haastateltavat ovat ja millaiseen asemaan podcastjakso asettaa haastateltavan hänen omassa lähipiirissään. Haastateltavien suhtautuminen yksityisyyden suojaan oli tärkeää ottaa puheeksi. Heiltä kysyttiin haluavatko he esiintyä eri nimellä vai pseudonyymillä, sekä haluavatko he, että heidän ääntään editoidaan tunnistamattomaksi. Yksikään

haastateltava ei toivonut äänen muokkaamista ja jokainen oli valmis esiintymään podcastissa omalla etunimellään. Sukunimet mainittiin vain ammattilaisten haastatteluissa.

Kun puhutaan julkisesti toisesta henkilöstä, yksityisyyden suoja on tärkeä huomioida. Yhdenkään päihteidenkäyttäjän nimeä ei mainittu podcastsarjassa. Mitään muutakaan tunnistettavaa ei tarvinnut leikata pois, koska haastateltavat eivät sellaista nähdäksemme tuoneet esiin. Haastateltavien oli mahdollisuus antaa palautetta omasta podcastjaksostaan, eikä kukaan ole ollut lopputulokseen tyytymätön. Jokainen haastateltavan kanssa täytettiin yhdessä suostumuslomake.

Kun haastateltavat olivat suostuneet mukaan, heitä valmisteltiin haastatteluun puhelimen välityksellä. Puhelussa käytiin läpi mistä aiheista haastattelussa keskustellaan. Samalla käytiin läpi anonymiteetti ja suostumuslomakkeen allekirjoittaminen. Haastateltavalle kerrottiin myös, että hänellä on oikeus jälkepäin sanoa, jos haastatteluun tuli jotakin sellaista, mitä hän haluaisi poistaa.

Vaikka anonymiteettiä oli mietitty paljon, saimme yhden palautteen, jossa kuuntelija kertoi tunnistavansa haastateltavan ja tämän perheen. Tietoomme ei tullut, se kuinka läheinen kuuntelija oli haastateltavalle tai mistä yhteydestä kuuntelija tiesi haastateltavan. Kaikilla haastateltavilla oli kuitenkin tiedossa, että omalla etunimellä esiintyessä voi joku tunnistaa tarinan ja perheen.

Kolmannessa podcast-jaksossa haastattelimme diakonia. Koska yhteistyökumppanimme on uskonnollisesti sitoutumaton taho, jouduimme pohtimaan kuinka paljon jaksoon voi tuoda kristillistä näkökulmaa. Valitsimme jakson aiheeksi toivon, joka on yksi kristillisen perinteen kolmesta teologisesta hyveestä. Aihe on sinänsä neutraali ja koskettaa todennäköisesti useita päihteidenkäyttäjien läheisiä. Kolmannen jakson haastattelua tehdessä keskustelua käytiin paljon kristilliseltä pohjalta. Haastattelu muotoutui aiottua tunnustuksellisemmaksi. Tämä toi editointivaiheessa käsille eettisen ongelman - kuinka paljon jaksosta on tarkoituksenmukaista leikata pois?

Haastattelu on aina vuorovaikutustilanne ja se etenee samalla tavalla kuin mikä tahansa keskustelu (Ruusujärvi & Tiittula, 2005, s. 22). Luotettavuuden kannalta on hyvä pohtia, kuinka haastattelijan ja haastateltavan välinen vuorovaikutus vaikutti haastateltavien vastauksiin. Haastattelijan tehtävänä on pyrkiä luomaan haastattelutilanteeseen luottamuksellinen ilmapiiri (Ruusujärvi & Tiittula, 2005, s. 42). Haastateltavat antoivat palautetta, että haastattelut olivat luontevia ja haastattelija sai olon mukavaksi. Näiden palautteiden perusteella voi olettaa, että haastattelut sujuivat kuten mikä tahansa keskustelu, eikä haastattelija toiminnallaan tai olemuksellaan vaikuttanut haastateltavan vastauksiin.

Tausta-aineistoon perehtyessä on olennaista löytää luotettavat lähteet. Lähteen tulee olla alan asiantuntijan tai muun tunnetun tahon tekemä. (Kostamo ym, 2022, luku Lähdekritiikki.) Koska A-klinikkasäätiö ja Lasinen lapsuus ovat suuria toimijoita aiheen parissa, sekä yhteistyökumppanimme, käytimme paljon heidän tietojaan ja verkkosivujaan. Pyrimme löytämään tietoa mahdollisimman laajasti myös muualta. Lähteiden ikää pidimme merkittävänä tekijänä luotettavuuden kannalta ja etsimmekin aina ensin alle kymmenen vuotta vanhoja julkaisuja. Käytimme myös vanhempia lähteitä, mutta näistä lähteistä tieto on pysynyt joko muuttumattomana, tai uudempia tutkimuksia ei aiheesta löytynyt.

10 PODCAST SEURAKUNNASSA

Podcastissamme on tarkoituksenmukaisesti jätetty kristillinen pohdinta vähäiseksi, jotta se sopii yhteistyökumppanin arvoihin. Podcastia voi kuitenkin käyttää diakoniatyössä ihan yhtä lailla, kuin missä tahansa muussa sosiaali- ja terveysalan työssä. Podcastit ovat nykyaikaisia, niiden käyttömahdollisuudet ovat monipuolisia ja ne ovat kaikkien saatavilla. Siksi niitä onkin helppo käyttää työvälineinä erilaisissa työympäristöissä.

Olemme huomanneet, että useat seurakunnat ovat tehneet omia podcast sarjoja ja niiden käyttö seurakuntatyössä on yleistynyt. Jo pelkästään eri hakukoneita käyttäen, voi löytää monta sivua seurakuntien tekemistä podcasteista. Tavallisesti seurakuntien podcastit keskittyvät seurakunnan elämään, hengellisiin kysymyksiin sekä kirkon ajankohtaisiin puheenaiheisiin, mutta niissä käydään myös paljon keskustelua myös kipeämmistä aiheista, kuten suru, pelko, rakkaus ja ihmisarvo. Podcastien käyttö on yleistynyt lähes joka alalla, mutta yleisesti ottaen seurakunnilta löytyy enemmän podcast sarjoja, kuin sosiaali- ja terveysalalta.

Aihepiiriltään podcastimme soveltuu seurakuntatyöhön ja etenkin juuri diakoniatyössä hyödynnettäväksi yksilötapaamisissa, ryhmissä sekä erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Saavutettavuuden näkökulmaa kuitenkin pohtiessamme, jäimme miettimään sitä, miten podcastimme voisi olla mahdollisimman hyvin ja helposti löydettävissä eri kanavista. Totesimme, että podcast on helppo löytää, jos tietää mitä etsii, mutta esimerkiksi hakukoneet eivät anna suoria tuloksia podcastille.

11 POHDINTA

Päihteiden käyttäjien läheisten äänen esiin tuomisen tarpeellisuus kävi ilmi jo heti alussa. Podcastin tavoitteena oli tuoda esiin, että myös päihteiden käyttäjän läheinen tarvitsee apua ja tukea. Podcast osoittautuikin hyväksi keinoksi antaa ääni heille, joilla on aiheesta omakohtainen kokemus. Kokemustieto voi herättää kuuntelijan pohtimaan podcastin teemoja omasta näkökulmastaan. Kokemustieto voi myös auttaa kuulijaa asettumaan päihteiden käyttäjän läheisen asemaan, vaikka hän ei itse olisikaan läheinen. Palautteen perusteella jaksojen haastateltaviin oli helppo samaistua.

Podcast sarjan jaksot linkittyvät kaikki yhden isomman käsitteen alle, mutta jokainen jakso on oma kokonaisuutensa. Useat teemat tarjoavat erilaisia näkökulmia ja kuuntelijan on helppo valita kuunneltaviksi juuri ne jaksot, jotka häntä kiinnostavat. Kuuden eri teeman sisällyttäminen sarjaan toi lisätyötä raportin kirjoittamiselle. Niin sanottua punaista lankaa oli haastavampaa pitää esillä, kuin jos koko sarja olisi tehty yhden tai kahden teeman ympärille. Palautteiden perusteella usean teeman mukaanotto oli kuitenkin onnistunut valinta.

Tavoitteitamme on vaikea mitata, koska emme voi tietää, kuinka podcast lopulta vaikuttaa kuuntelijoihin ja heidän mielipiteisiinsä aiheesta. Yhteistyökumppanimme arvioi, että onnistuimme tavoitteissamme ja podcast on matalan kynnyksen väline tämän kaltaiseen vaikuttamistyöhön. Kuuntelijapalautteiden perusteella podcast oli mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä. Kuuntelijoilta, haastateltavilta ja yhteistyökumppanilta saadun palautteen perusteella voimme päätellä, että podcast on onnistunut saavuttamaan laajasti kohderyhmää. Se on myös herättänyt kuuntelijat pohtimaan omia voimavarojaan.

Ajatus läheisten auttamisesta ja uuden oppimisesta oli vahva alusta alkaen. Idea podcastista auttamisen välineenä keräsi nopeasti innostusta ja kannustusta. Se mitä menetelmää Läheltä-podcast edustaa, jäi epäselväksi, koska suunnitteluvaiheessa menetelmän rajausta ei otettu riittävällä tavalla huomioon. Päihteiden käyttäjien läheisille suunnattua podcastia on vaikea lokeroida, sillä lähestymistapa sisältää piirteitä niin vertaistuesta, psykoedukaatiosta, interventiosta kuin valistuksestakin. Yhteinen piirre on, että näitä lähestymistapoja käytetään silloin kun halutaan vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin joko yksilön, ryhmän tai yhteiskunnan tasolla. Läheltä-podcastin lähtöajatuksena oli antaa yksilöille eväitä hyvinvoinnin edistämiseen, aivan kuten vertaistuella, psykoedukaatiolla, interventiolla ja valistuksellakin.

Läheisten suuri määrä, sekä riskinsä kärsiä erilaisista hyvinvoinnin vajeista on uhka. Läheisten auttamiseen liittyy kuitenkin myös mahdollisuus vaikuttaa suuren ihmismäärän hyvinvointiin. Päihderiippuvuus on sairaus, mutta läheistä ei tulisi

leimata sairaaksi. Kyse on ryhmästä, jolla on kohonnut riski kärsiä ja sairastua, mutta myös mahdollisuuksia selviytyä riskeistä huolimatta.

Keskustelu avun saamisesta ja omien voimavarojen hyödyntämisestä vähentää osaltaan päihde- ja mielenterveysongelmin liittyvää stigmaa. Stigman vähentämisellä toivoisi olevan vaikutusta siihen, että häpeälliseksi koettu elämäntilanne uskalletaan ottaa tarkasteluun ja rohkaistutaan pyytämään apua esimerkiksi vertaistuen piiristä, läheistyötä tekevilta ammattilaisilta tai seurakuntien diakoniatyöstä.

Podcastit on valjastettu terveyden edistämisen käyttöön jo aikaa sitten, mutta päihteiden käyttäjien läheisten hyvinvoinnin edistämässä sitä ei ole Suomessa juurikaan hyödynnetty. Podcastin vahvuutena on suuren kuulijakunnan tavoittaminen. Tuskin olisimme muilla keinoin tavoittaneet yhtä suurta joukkoa opinnäytetyön resursseilla.

Mikäli tekisimme podcast-sarjan uudelleen tulisi aikataulua tehdä väljemmäksi. Yhteistyötahojen kanssa käytävään viestintään kuluu paljon aikaa, vaikka he vastaisivatkin nopeasti. Tuotantoryhmän tekemään käsikirjoituksen tai raakaeditoinnin kommentointiin tulisi varata riittävästi aikaa. Se vähentäisi yhteistyötahojen painetta myötäillä tiukan aikataulun vuoksi ja antaisi paremman mahdollisuuden työvaiheiden kriittiseen tarkasteluun.

Liiallisen aikapaineen alla yhteistyöllä on vaarana muotoutua näennäiseksi. Kävimme tästä keskustelua myös Lasinen lapsuus -tiimin kanssa. He tunnistivat saman haasteen, mutta eivät osanneet sanoa olisivatko he muuttaneet podcastin sisältöä, mikäli aikaa olisi ollut enemmän. Oman vallan ja vastuun tunnistaminen on myös eettisestä näkökulmasta perusteltua. Emmehän voi kertoa tehneemme yhteistyötä, jos osapuolilla ei ole ollut todellista ja riittävää mahdollisuutta vaikuttaa projektiin.

Kehittämisen varaa olisi myös markkinoinnissa ja levittämisessä. Useammat kuuntelualustat lisäisivät osaltaan podcastin saavutettavuutta ja ponnekas markkinointi erilaisilla sosiaalisen median kanavilla lisäisi näkyvyyttä entisestään.

Monet läheistyötä tekevät toimijat vastasivat sosiaalisen median kautta kiinnostuneensa valmiin podcast-sarjan levittämisestä, mutta vain harvan tiedettiin lopulta jakaneen linkkiä kuuntelualustalle.

Uuden, ennalta tuntemattoman auttamistavan suunnittelu ja toteuttaminen oli voimauttava kokemus oman ammattitaidon kehittymisen kannalta. Projektin alussa käsitys podcasteista oli kuten tavallisella kuluttajalla, joka kuuntelee podcasteja satunnaisesti. Aiempaa kokemusta podcastin tekemisestä ei ollut ja sen tuottamiseen liittyvä tietotaito oli opittava nopeasti verkosta ja kirjallisuudesta. Kunnianhimoinen aikataulu kehitti käsityksiämme omasta paineensietokyvystä, päätöstentekokyvystä, vastuunottamisesta, joustamisesta ja ajankäytön hallinnasta.

Ammatillisen kasvun kannalta kehitystä tapahtui koko opinnäytetyö prosessin ajan. Tutustuminen päihteiden käyttäjien läheisiä koskeviin riskeihin ja heille suunnattuihin palveluihin, sekä perehtyminen podcastin tekemiseen liittyvään aineistoon lisäsi omaa tietotaitoamme. Tämä loi uudenlaista ymmärrystä, jota voimme hyödyntää tulevassa ammatissamme.

Todistimme työllämme, että verkon kautta vaikuttaminen ja podcastin tekeminen on mahdollista ilman suurta taloudellista panostusta. Tutkimus osoittaa, että podcasteja kuunnellaan ja niille on tilausta. Myös päihteiden käyttäjien läheisten hyvinvointia edistävälle työlle on tilausta. Tiedämme, että ihmisiä kiinnostaa oppia uutta podcastien kautta, siksi sosiaali- ja terveysalan tietoa olisi hyödyllistä tarjota tähän tiedon janoon jatkossakin.

LÄHTEET

- Absetz, P., & Hankonen N. (2011) Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. *Duodecim lääketieteellinen aikakausikirja*, 127 (21).
<https://www.duodecimlehti.fi/duo99873#s4>
- Digi- ja väestötietovirasto (i.a.) Perusoikeuden ja vaikuttaminen. Saatavilla 11.10.2022. <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/oikeudet-ja-velvollisuudet/perusoikeudet-ja-vaikuttaminen>
- Digita (2020). Radion vastaanotto-opas. Saatavilla 24.8.2022.
https://www.digita.fi/wp-content/uploads/2020/01/radio_opas_final.pdf
- Duodecim (18.10.2016) Lääketieteellinen sanasto. Saatavilla 14.9.2022.
<https://www.terveyskirjasto.fi/ltt01376>
- Eronen R. (2018) Kysyttyä: Podcast. *Kielikello. Kielenhuollon tiedotuslehti* 3/2018. <https://www.kielikello.fi/-/podcast>
- Gothoni, R. (2014). Auttava kohtaaminen 2. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Kirjapaja.
- Hakkarainen, P., & Jääskeläinen, M. (2013). Huumeiden käytön haitat muille ihmisille. Teoksessa K. Warpenius, M., Holmila, C., & Tigerstedt (toim.), *Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle* (s. 100–109). Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-519-2>
- Hakulinen, T., Laajasalo, T., & Mäkelä, J. (toim.). (2019) *Vanhemmuuden ja perisuhteen tue vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ohjaus 9/2019. Saatavilla 12.10.2022.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-357-1>
- Helin, M., Hiilamo, H., & Jokela, U. (2010). Diakoniatyö. Asiakkaan palveluksessa. (s. 40–42). Edita.
- Holmila, M., Barby, M., & Kouvonen, P. (2008) *Lapsuus päihdeperheessä ja kielteisen perimän voittaminen. Yhteiskuntapolitiikka*, 73(4), 421.
- Härkönen, J., Savonen, J., Virtala, E., & Mäkelä, P. (2017) Suomalaisten alkoholinkäyttötavat 1968-2016 Juomatapatutkimuksen tuloksia.

- (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-873-9>
- Itäpuisto, M. (2005). Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. [Väitöskirja, Kuopion Yliopisto].
https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/9339/urn_isbn_951-27-0075-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Itäpuisto, M. & Selin, J. (2013). Miten palvelut vastaavat päihteiden käyttäjän läheisen avuntarpeisiin? Teoksessa K. Warpenius, M. Holmila, C., & Tigerstedt (toim.), *Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle* (s. 138–144). Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-519-2>
- Jalovaara, M. (2014) Perheet ja perhedynamiikka. Teoksessa J. Erola, & P. Räsänen (toim.), *Johdatus sosiologian perusteisiin*. (s. 150). Gaudeamus.
- Jay, J. & Jay, D. (i.a.) *Intervention Workshop Podcast*. Saatavilla 30.9.2022.
<https://lovefirst.net/intervention-workshop-podcasts/>
- Johansson, M (2009) *Psykoedukatiivisten perheinterventioiden yhdentymisen kliiniseen työhön*. Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry. Saatavilla 1.10.2022. https://www.finfamiuusimaa.fi/wp-content/uploads/sites/12/Tutkimusraportti_Psykoedukatiivisten_perheinterventioiden_yhdentymisen_kliiniseen_työhön.pdf
- Johansson, M. (2009) *Psykoedukatiivisten perheinterventioiden yhdentymisen kliiniseen työhön*. Psykiatrian ammattilaisten kokemuksia menetelmäkoulutuksen jälkeen. Omaiset mielenterveystyön tukena ry. https://www.finfamiuusimaa.fi/wp-content/uploads/sites/12/Tutkimusraportti_Psykoedukatiivisten_perheinterventioiden_yhdentymisen_kliiniseen_työhön.pdf
- Johansson, M., & Berg, L. (toim.). (2011) *Opastava yhteistyö perheiden kanssa*. Profami Oy.
- Jääskeläinen, M. (2016). Arvio eräistä alkoholin ja huumeiden aiheuttamista välillisistä kustannuksista Suomessa vuonna 2012. *Yhteiskuntapolitiikka*, 81(6), 693. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016121431418>

- Kansanvalistusseura (i.a.) *Kansanvalistuksen seura. Sivistyksen peloton puolustaja*. Saatavilla 28.9.2022.
<https://kansanvalistusseura.fi/kansanvalistusseura/>
- Kettunen, K. (2013). *Auttava kohtaaminen 1. Sielunhoidon perusteet ja teologia*. Lasten keskus ja Kirjapaja.
- Kieseppä, T., & Oksanen, J. (2013) Psykoedukaatio psykoosien hoidossa ja kuntoutuksessa. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, (20) 2013. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11273>
- Kortesuo K. (2019) *Kaikenkattava sisällöntuotannon opas yrityksille* (1.p.). Helsingin seudun kauppakamari.
- Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilka, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House.
- Kotimaisten kielten keskus (i.a.) Interventio. Teoksessa *Kielitoimiston sanakirja*. Saatavilla 30.9.2022.
<https://www.kielitoimistonanakirja.fi/#/interventio?searchMode=all>
- Kotimaisten kielten keskus (i.a.) Resilienssi, eli kriisinkestävyys. Saatavilla 30.9.2022. <https://www.kielikello.fi/-/resilienssi-eli-kriisinkestavyys>
- L 404/1961 Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>
- L 41/1986 Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41.
<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>
- Lasinen lapsuus-tiimi (2021) *Lasinen lapsuus -toiminnan vuosi 2020*. Saatavilla 11.10.2022.
https://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lasinen_lapsuus_-_toiminnan_vuosiraportti_2020.pdf
- Lasinen Lapsuus. (i.a.) *Ilmiön laajuus*. Saatavilla 30.08.2022.
<https://lasinenlapsuus.fi/tietoa/ilmion-laajuus>
- Lasinen Lapsuus. (i.a.) *Mitä on lasinen lapsuus?* Saatavilla 31.08.2022.
<https://lasinenlapsuus.fi/tietoa/mita-lasinen-lapsuus>
- Mailander, T, Vargenstam, S & Hovi, M (2022) Suojaavien tekijöiden ja resilienssin merkitys selviytymisessä. [Audio,podcast-jakso]. Sarjassa *Läheltä-podcast*. Spotify.
<https://open.spotify.com/episode/5RQQi2x0GjKhM920pgpN57>

- Makkonen-Craig, H. (2021). Kysyttyä: Resilienssi eli kriisinkestävyys. *Kielikello. Kielenhuollon Tiedotuslehti*. 4/2021. Saatavilla 19.5.2022.
<https://www.kielikello.fi/-/resilienssi-eli-kriisinkest%C3%A4vyys>
- Mediakasvatusseura ry (i.a.) *Mind over media: Miten meihin vaikutetaan?*. Saatavilla 17.11.2022 https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/10/MoM_tuntisuunnitelmat_k kaikki-1.pdf
- Melodata productions (i.a.) Podcastin julkaisu. Saatavilla 14.9.2022.
<https://www.podcastauditorio.com/podcastin-julkaisu/>
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Epävakauden omahoito-ohjelma*. Saatavilla 17.11.2022
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/epavakauden-omahoito-ohjelma/2-tyokaluja>
- Mieli ry. (i.a.) *Resilienssi auttaa selviytymään*. Saatavilla 31.08.2022.
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018) *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2019) *Medialukutaito Suomessa*. Kansalliset mediakasvatuslinjaukset. Saatavilla 11.10.2022.
<https://medialukutaitosuomessa.fi/mediakasvatuslinjaukset.pdf>
- Opetushallitus (i.a.) *Vaikuttaminen*. Saatavilla 17.11.2022
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/paatoksenteon-taidot/vaikuttaminen>
- Opintokeskukset ry (i.a.) *Mitä vaikuttaminen on?* Saatavilla 11.10.2022.
<https://www.suomi.fi/kansalaiselle/oikeudet-ja-velvollisuudet/perusoikeudet-ja-vaikuttaminen>
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M., & Salo-Chydenius, S. (2015) *Päihdehoitotyö* (p.1). Sanoma Pro Oy.
- Piispa, M (1999) *Alkoholi, huumeet ja media*. (Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja-sarja 9/99). Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Pirskanen, H., & Järvinen- Tassopoulos, J. (2021). Jälkisanat: Rahapeli- ja päihdeongelmat lisäävät perheiden tuen tarvetta. Teoksessa J. Järvinen-Tassopoulos, & H. Pirskanen. *Riippuvuus perheessä*. (s. 265–266). Gaudeamus.

- Pirskanen, H., & Järvinen-Tassopoulos, J. (2021). Johdanto. *Riippuvuus perheessä*. (s. 13–28). Gaudeamus.
- Pitkänen T., Uusimäki V., & Aranko A. (2021). Päihdeongelma heikentää läheisen toimintakykyä. *Riippuvuus perheessä*. Gaudeamus.
- Päihdetyön läheistoimijoiden verkosto (5.5.2021) *Mielenterveyskriisi syvenee, jos päihderiippuvaisten läheiset jäävät ilman apua*. Saatavilla 9.9.2022. <https://a-klinikkasaatio.fi/ajankohtaista/mielenterveyskriisi-syvenee-jos-paihderiippuvaisten-laheiset-jaavat-ilman-apua>
- Radiomedia ry. (2020) Podcast, podcast. Tutkimus podcastien kuuntelusta helmikuussa 2020. Saatavilla 31.3.2022. <https://radiomedia.fi/tutkimukset/podcast-tutkimus-2020/>
- Raitasalo, K., Holmila, M., & Jääskeläinen, M. (2016). *Vanhempien päihdeongelmista aiheutuvat haitat lapsille*. Teoksessa M. Holmila, K. Raitasalo, & C. Tigerstedt. Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot, vanhemmat, lapset ja alkoholi. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131418/URN_ISBN_978-952-302-738-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Roine, M., Ilva, M. & Takala, J. (2010). Lapsuus päihteiden varjossa. A-Klinikkasäätiön raporttisarja, 57. [lapsuus_paihteiden_varjossa_vanhempien_paihteidenkaytosta_karsivat_lapset.pdf](https://www.lapsuus_paihteiden_varjossa_vanhempien_paihteidenkaytosta_karsivat_lapset.pdf) (lasinenlapsuus.fi)
- Ruusujärvi, J., & Tiittula, L. (2005). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusujärvi, & L. Tiittula (toim.), *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus* (s. 22–56). Vastapaino.
- Rönkä, S., Ollgren, J., Alho, H., Brummer-Korvenkontio, H., Gunnar, T., Karjalainen, K., Partanen, A., & Väre, T. (2020) Amfetamiinien ja opioidien ongelmakäytön yleisyys Suomessa vuonna 2017. *Lääketieteellinen aikakauskirjakirja Duodecim*, (8) 2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15450>
- Saari, J., Eskelinen, N., & Björklund, L. (2020). *Raskas perintö: Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa*. Gaudeamus.
- Sadeniemi, M. (2021) *Psykoedukatiivinen ryhmähoito ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön relapsien ehkäisy*. Näytönastekatsaus. Suomalainen

- lääkäriseura Duodecim. Saatavilla 1.10.2022.
<https://www.kaypahoito.fi/nak09555>
- Salasuo, M. (2015) Vaikuttamisen keinot. *Se toimii sittenkin-kuinka päihdevalistuksesta saa selvää* (s. 11–21)
 Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf
- Sininauhaliitto (i.a.-b) *Keitä ovat päihderiippuvaisen läheiset?* Saatavilla 10.3.2022
<https://www.kuivinjalo.fi/ammattilaisille/paihderiippuvuus-ja-laheiset/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2016). Arvomuistio: mielenterveyslain ja päihdehuoltolain palvelut. Saatavilla 7.3.2022
<https://stm.fi/documents/1271139/1977545/Arvomuistio+mielenterveyslain+ja+p%25C3%25A4ihdehuoltolain+palvelut.pdf/22c2f719-e424-4c80-81fa-6caf7c9e2d7e>
- Suomen Piipilaseura (i.a.) *Toivo*. Saatavilla 18.5.2022.
<https://raamattu.fi/taustatietoa/taustatietoa/Kristinuskko/2429/toivo>
- Suomen sosiaali- ja terveys ry. (i.a.) *Sosten jäsenet*. Saatavilla 18.10.2022.
<https://www.soste.fi/sosten-jasenet/>
- Tammentie, T. (2009) Äidin synnytyksen jälkeisen masennuksen vaikutus perheeseen ja perheen vuorovaikutussuhde lastenneuvolan terveydenhoitajan kanssa. {Väitöskirja, Tampereen yliopisto}.
 Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes print.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Päihdetilastollinen vuosikirja 2021.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-817-0>
- Tikkanen, K. (2012). *15–20-vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen*. [Väitöskirja, Tampereen Yliopisto].
<https://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8736-1>
- Utriainen R. (28.6.2018). *Tunnetko jo podcastin?* [https://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahtumat_ja_vinkit/Vinkit/Tunnetko_jo_podcastin\(127357\)](https://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahtumat_ja_vinkit/Vinkit/Tunnetko_jo_podcastin(127357))
- Velleman, R., & Orford, J. (toim.). (1999). *Risk and resilience*.
- Viertö, S., Partanen, A., Kaikkonen, R., Härkänen, T., Marttunen, M., & Suvisaari, J. (2017). Palvelujen käyttö mielenterveyteen tai

päihteiden käyttöön liittyvien ongelmien vuoksi Suomessa vuosina 2012–2015. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, (3) 2017.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo13545>

Vilka, H. (2021) *Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujin*. PS-kustannus.

Väänänen, R. (2013) Perheen rakenteen, dynamiikan ja arvojen merkitys lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. {Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto}.

Warpenius, K. & Tigerstedt, C. (2013) Miten alkoholitutkimus käsitteellistää haitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle? *Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle* (s. 90–124). (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-519-2>

Warpenius, K. & Tigerstedt, C. (2013) Miten alkoholitutkimus käsitteellistää haitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle? *Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle* (s. 11). (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-519-2>

Warpenius, K., & Tigerstedt, C. (2013). Miten alkoholitutkimus käsitteellistää haitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle? *Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle* (s. 11–19). Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL_TEE2013_014_verkko.pdf

Yleisradio (3.6.2021) Laki takaa hoidon myös päihderiippuvaisen läheiselle, mutta moni ei tiedä sitä: kaksi naista kertoo, miten elämä muuttui avun saannin jälkeen. <https://yle.fi/uutiset/3-11962408>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T., & Kinos, S. (2017) *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. (Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108). Turun ammattikorkeakoulu.

<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

LIITE 1. Suostumuslomake

**Kirjallinen suostumus opintokokonaisuuteen kuuluvan tehtävän hyödyntämisestä tutkimus- ja kehittämistoiminnassa.**

Opintokokonaisuuden ja tehtävän nimi _____

Vastuuhenkilö/henkilöt _____

Tulokset tullaan julkaisemaan kehittämisraportissa/ tutkimuksellisessa artikkelissa/ hankkeen jatkokehittämistyössä.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tehtävän tarkoitus ja se, että kirjallista materiaalia tullaan käyttämään Diakin tutkimus- ja kehittämistyössä. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että henkilöllisyyteni jää vain tutkijan/tutkijoiden tietoon.

Päiväys
_____Tutkittavan allekirjoitus, nimenselvitys ja opiskelijanumero

LIITE 2. Läheltä-podcast mainos

Läheltä-podcast läheisten kokemuksista

Tule kuuntelemaan podcasteja päihteitä haitallisesti käyttävien lähellä eläneiden kokemuksista; minkälaisia haasteita he ovat kohdanneet ja kuinka he ovat hyödyntäneet erilaisia selviytymiskeinoja.

Suomessa elää paljon lasisen lapsuuden eläneitä aikuisia, mutta kuulemme heidän kokemuksiaan suhteellisen harvoin. Lapsuudenkodin liiallinen päihteiden käyttö ei useinkaan nouse kahvipöytäkeskusteluun ja monien tarina jääkin kuulematta. Jokaisen ihmisen tarina on ainutlaatuinen, mutta kokemuksista ja selviytymiskeinoista on mahdollista tunnistaa myös yhteisiä piirteitä.

Haluamme antaa muutamalle tarinalle äänen ja julkaisemme 27.4.2022 alkaen joka keskiviikko podcast-jakson, joissa kuullaan päihteiden lähellä eläneiden kokemuksia siitä, minkälaisia haasteita he ovat kohdanneet ja kuinka he ovat hyödyntäneet erilaisia selviytymiskeinoja. Haastatteleme myös ammattilaisia, jotka ovat auttaneet ja tukeneet päihteiden lähellä eläneitä ihmisiä. Jaksojen haastattelijoina toimivat Diakin opiskelijat Marja ja Teemu.

Voitko sinä samaistua haastateltavien kokemuksiin tai saatko uusia oivalluksia voimavaroista ja selviytymiskeinoista? Jaksot ovat kuunneltavissa Lasinenlapsuus.fi, sekä diak.fi verkkosivuilta.

[27.4. Sä voit itse olla se muutos](#)

[4.5. Kuinka lasinen lapsuus näkyy myöhemmin?](#)

[11.5. Kun toivo on hukassa](#)

[18.5. Pojasta polvi paranee](#)

[25.5. Suojaavien tekijöiden ja resilienssin merkitys selviytymisessä](#)

[1.6. Rajat on rakkautta](#)

Podcast-sarjan ovat tuottaneet Diakin opiskelijat, yhteistyössä Lasisen lapsuuden kanssa.



LIITE 3. Palautekysely kuuntelijalle

Kuuntelijan palaute Läheltä-podcastista

14.9.2022 21.56

Kuuntelijan palaute Läheltä-podcastista

Läheltä-podcast tuotettiin Diakonia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyönä. Tarkoituksena oli herättää kuulijoissa ajatuksia päihteiden lähellä eläneiden hyvinvoinnista ja sen edistämisestä.

- Keräämme palautetta opinnäytetyön raporttia varten.
- Jaksokohtaisen palautteen voit antaa niistä jaksoista, joita olet kuunnellut.
- Kaikkiin kysymyksiin ei ole pakko vastata.
- Palautetta voi antaa myös useampia kertoja.
- Vastajien nimet eivät näy missään.

1. Montako jaksoa olet kuunnellut?

1 2 3 4 5 6

Kuuntelijan palaute Läheltä-podcastista

14.9.2022 21.56

Kuuntelijan palaute Läheltä-podcastista

14.9.2022 21.56

3. Toisen podcast-jakson sisältö (Kuinka lasinen lapsuus näkyy aikuisuudessa?)
Mikä oli mielenkiintoisinta tässä jaksossa? Mitä olisin halunnut vielä kuulla?

4. Kolmannen podcast-jakson sisältö (Kun toivo on hukassa)
Mikä oli mielenkiintoisinta tässä jaksossa? Mitä olisin halunnut vielä kuulla?

5. Neljännen podcast-jakson sisältö (Pojasta polvi paranee)
Mikä oli mielenkiintoisinta tässä jaksossa? Mitä olisin halunnut vielä kuulla?

6. Viidennen podcast-jakson sisältö (Resilienssin ja suojaavien tekijöiden merkitys selviytymisessä)
Mikä oli mielenkiintoisinta tässä jaksossa? Mitä olisin halunnut vielä kuulla?

7. Kuudennen podcast-jakson sisältö (Rajat on rakkautta)
Mikä oli mielenkiintoisinta tässä jaksossa? Mitä olisin halunnut vielä kuulla?

8. Kuinka miellyttävää Läheltä-podcastin kuuntelu oli äänenlaadun ja leikkauksen suhteen?

☆☆☆☆

9. Kuinka onnistuneita Läheltä-podcastin haastattelut olivat?

☆☆☆☆

Tämä ei ole Microsoftin luomaa tai suosittelemaa sisältöä. Lähettämäsi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle.

 Microsoft Forms