

Opinnäytetyö YAMK

Kulttuuriala

Media- ja kulttuuriyrittäjyys

2021

Jasmin Rantanen

# VERTAISTUKEA PODCASTIN MUODOSSA

– Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset

Jasmin Rantanen

## VERTAISTUKEA PODCASTIN MUODOSSA

– Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset

Opinnäytetyöni kehittämishankkeena tuotin Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset -podcastin, jonka tarkoituksena oli antaa kuulijoille voimaa ja vertaistukea. Lisäksi toteutin Voimatarinat-kyselyn, jonka tarkoitus oli selvittää, voisivatko podcastit toimia vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä. Kyselyllä selvitettiin myös, millainen merkitys Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset -podcastilla oli kuuntelijoille sekä millaisia tunteita ja ajatuksia jaksot herättivät kuulijoissa.

Opinnäytetyöni kirjallisessa osassa avaan podcasteja mediana ja esittelen Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset -podcastin sekä brändin tuotantotyön. Lisäksi tarkastelen vertaistuen kanavia verkossa ja vertaistuen merkitystä hyvinvoinnille hyödyntäen aihetta käsitteleviä tutkimuksia sekä muuta lähdekirjallisuutta. Lopuksi analysoin Voimatarinat-kyselyn tulokset ja vastaan opinnäytetyöni tutkimuskysymykseen.

Runsa enemmistö eli 83 % kyselyn vastaajista koki, että Voimatarinat-podcast voi toimia vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä. Lähes yhtä moni eli 81 % vastasi, että podcastit voivat toimia vertaistuen kanavana tulevaisuudessa. Lisäksi 77 % kertoi kuuntelevansa vertaistukea ja voimaa tarjoavaa podcastia, mikäli kokee sille tarvetta.

Tulokset osoittavat, että podcasteissa on valtavasti potentiaalia tuottaa terveyttä ja hyvinvointia lisäävää sisältöä kuulijoille. Podcasteja vertaistuen kanavana tulisi tutkia lisää, sillä verkossa tapahtuva vertaistuki on kasvussa. Opinnäytetyössä mainitsemani podcast-tutkimukset ovat osoittaneet, että suomalaiset kuluttajat ovat löytäneet podcastit, ja podcasteja kuunnellaan laajasti eri ikäryhmissä. Voimatarinat-kyselyn vastaukset vahvistavat, että terveysaiheiset ja tarinankerronnalliset voimaannuttavat podcastit kiinnostavat kuulijoita, ja podcasteilla voi olla positiivisia vaikutuksia kuulijoiden hyvinvointiin.

### ASIASANAT:

podcast, äänimedia, media, vertaistuki, vertainen, vertaistuki verkossa, sosiaalinen media, hyvinvointi, mielenterveys, selviytymistarinat, tarinankerronta, kokemusasiantuntija

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Arts and Culture, Cultural and media Entrepreneurship

2021 | 54 pages, 31 pages in appendices

Jasmin Rantanen

## PEER SUPPORT THROUGH A PODCAST

– Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset

As a part of my thesis, I produced a podcast called Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset. The aim of the podcast was to give its listeners mental strength and peer support. In addition, I conducted a Voimatarinat-based survey to find out if podcasts can serve as peer support channels when dealing with challenging life situations. The survey also studied the significance of the Voimatarinat podcast for its listeners, and also examined the range of emotions the episodes had evoked in the listeners.

In my thesis, I study and clarify the concept of a podcast as media and present the Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset podcast and the production of the brand. In addition, I study the importance of peer support for the well-being of an individual, with the help of previous studies on the subject as well as referencing other literary sources. As a conclusion, I analyze the results of the Voimatarinat survey and answer my research question.

A large majority, i.e. 83%, of the respondents felt that the Voimatarinat podcast could serve as a peer support channel when dealing with a challenging life situation. Furthermore, 81 % responded that podcasts in general could serve as peer support channels in the future. In addition, 77% responded that they listen to a podcast that provides peer support and mental strength if they feel that support is needed.

The results show that podcasts possess a significant amount of potential to produce content that increases the listeners' health and well-being. Podcasts as peer support channels should be examined further, as the popularity of online peer support is increasing steadily. The previous studies on podcasts mentioned in my thesis have shown that podcasts have become popular among Finnish consumers, and podcasts are extensively being listened to in different age groups. The responses of the Voimatarinat survey confirm that listeners are interested in health-related and empowering storytelling podcasts, and podcasts might have a positive influence on the listeners' well-being.

### KEYWORDS:

podcast, audio production, media, peer support, peer to peer, online support group, social media, well-being, mental health, recovery stories, storytelling, narrative stories, expert by experience

# SISÄLTÖ

<b>KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO</b>	<b>6</b>
<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2 VOIMATARINAT – ÄÄNESSÄ VAHVAT NAISET</b>	<b>8</b>
2.1 Vertaistukea parin klikkauksen päässä	9
2.2 Podcastit, Suomen intiimein media	9
2.3 Äänessä vahvat naiset	11
2.4 Voimatarinat ja tarinan voima	12
2.5 Ensimmäinen tuotantokausi	14
2.6 Podcastin ja brändin tuotantotyö	15
2.6.1 Podcastin aihe, kohderyhmä ja nimi	15
2.6.2 Brändi-ilme ja kotisivut	18
2.6.3 Voimatarinat somessa	19
2.6.4 Jaksojen käsikirjoitus ja haastattelukysymykset	21
2.6.5 Jaksojen äänitys, leikkaus ja miksaus	23
2.6.6 Podcastin julkaisu	25
2.6.7 Henkilöbrändäys ja kaupalliset yhteistyöt	27
2.6.8 Markkinoinnin merkitys podcastin menestymisessä	29
<b>3 VERTAISTUKI</b>	<b>31</b>
3.1 Vertaistuki verkossa	33
3.2 Vertaistuen merkitys hyvinvoinnille	35
3.3 Aikaisempi tutkimustieto vertaistuesta podcastin muodossa	37
<b>4 VOIMATARINAT-KYSELYN TULOKSET</b>	<b>38</b>
4.1 Podcastien kuuntelijat haluavat oppia, voimaantua ja kuulla ihmisten tarinoita	40
4.2 Voimatarinat-jaksot koettiin merkityksellisinä ja voimauttavina	42
4.3 Podcastit voivat toimia vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä	46
<b>5 VERTAISTUKEA PODCASTIN MUODOSSA</b>	<b>48</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>50</b>



## LIITTEET

- Liite 1. Ensimmäisen tuotantokauden blogi-artikkelit
- Liite 2. Voimatarinat-kotisivut
- Liite 3. Voimatarinat-Instagram layout
- Liite 4. Voimatarinat-kuulijapalautteet
- Liite 5. Voimatarinat -Pitch Deck
- Liite 6. Voimatarinat-kyselyn vastaukset
- Liite 7. Voimatarinat-kyselylomake

## KUVAT

Kuva 1. Jasmin & Miia, kuva: Sabina Kankare, Binasfoto.	8
Kuva 2. Spotify Podcast, Apple Podcasts & Anchor.	14
Kuva 3. Voimatarinat-kansikuva, typografia ja värit.	18
Kuva 4. Voimatarinat Instagram-tili <a href="http://www.instagram.com/voimatarinat">www.instagram.com/voimatarinat</a> ja vertaistukiryhmä Facebookissa <a href="http://www.facebook.com/groups/voimatarinat">www.facebook.com/groups/voimatarinat</a> .	20
Kuva 5. Voimatarinat-Facebook-sivu <a href="http://www.facebook.com/voimatarinat">www.facebook.com/voimatarinat</a> .	20
Kuva 6. Later-työkalun näkymä Voimatarinat-somepäivitysten ajastuksista.	21
Kuva 7. Voimatarinat Anchor-profiili <a href="http://www.anchor.fm/voimatarinat">www.anchor.fm/voimatarinat</a> .	26
Kuva 8. Voimatarinat-yhteistyö <a href="http://www.voimatarinat.com/hello">www.voimatarinat.com/hello</a> .	28
Kuva 9. Turun Sanomat lehtijuttu 22.4.2021.	30

## KUVIOT

Kuvio 1. Voimatarinat-kuulijaprofiili Anchor/Spotify 9.6.2021.	16
Kuvio 2. Vastaajien sukupuoli (n=200).	38
Kuvio 3. Vastaajien ikä (n=200).	39
Kuvio 4. Kuinka usein kuuntelet podcasteja? (n=200).	39
Kuvio 5. Kuuntelen podcasteja, koska...(n=200).	40
Kuvio 6. Mikä kuvasti parhaiten motivaatiotasi kuunnella Voimatarinat-jaksoa? (n=200).	41
Kuvio 7. Kuuntelisitko lisää Voimatarinat-jaksoja? (n=200).	42
Kuvio 8. Millainen merkitys Voimatarinalla on sinulle ollut? (n=200).	43
Kuvio 9. Asteikoilla 0–4 kuinka voimauttavana koit Voimatarinat-jakson? (n=200).	43
Kuvio 10. Oletko kuunnellut podcasteja saadaksesi vertaistukea? (n=200).	45
Kuvio 11. Mikäli kaipaisit vertaistukea haastavassa elämäntilanteessasi, kuuntelisitko podcastia, joka tarjoaa vertaistukea tai voimaa kriisistä selviämiseen? (n=200).	45
Kuvio 12. Millaisia vertaistuen kanavia olet käyttänyt haastavissa elämäntilanteissasi? (n=200).	46
Kuvio 13. Voisiko Voimatarinat-podcast mielestäsi toimia yhtenä vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä? (n=200).	46
Kuvio 14. Koetko, että podcastit voisivat olla yksi vartenotettavista vertaistuen kanavista tulevaisuudessa? (n=200).	47

## KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

Mood board	Mood board on tunnelmataulu, joka koostuu esimerkiksi kuvista ja tekstistä.
PESTEC	Political, Environmental, Social, Technological, Economical, Competitive.
Stigma	Stigmalla tarkoitetaan ei-toivottua sosiaalista leimautumista, joka aiheuttaa muun muassa häpeää, kärsimystä ja itsearvostuksen vähenemistä.

# 1 JOHDANTO

Podcastit ovat suhteellisen uusi mediamuoto, vaikka ensimmäiset podcastit ovat ilmestyneet Suomessa jo vuonna 2005. Älypuhelimien yleistymisen ja Spotify Podcastin lanseerauksen myötä podcasteista on tullut maailmanlaajuinen ilmiö. RadioMedian (2018) tutkimuksen mukaan vuonna 2018 podcasteja kuunteli kuukausittain miljoona suomalaista. Ennustetaan, että vuoden 2021 aikana pelkästään Spotifyn kautta podcasteja kuuntelee kuukausittain vähintään 28,3 miljoonaa ihmistä (Insider Intelligence 2021). Suosion myötä myös terveys- ja hyvinvointialalla on ymmärretty podcastien mahdollisuudet.

Opinnäytetyöni käsittelee vertaistukea podcastin muodossa. Etsin Suomesta tutkittua tietoa aiheesta, sitä ei löytynyt. Opinnäytetyönä tuottamani *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastin tarkoituksena on antaa kuulijoille vertaistukea Voimatarinoiden muodossa. Päätin toteuttaa Voimatarinat-kuulijoille kyselyn, joka kartoittaa kuulijoiden vertaistuellista kokemusta. Vertaistuen tarkoitus on antaa henkilölle voimaa arjessa jaksamiseen ja tuoda toivoa toipumiseen. Vertaisten tarinoilla on merkittävä rooli tuettavan henkilön toipumisprosessissa. (Mielenterveyden keskusliitto, 2021.)

Voimatarinat-kyselyllä selvitettiin, millainen merkitys *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastilla oli kuuntelijoille sekä millaisia tunteita ja ajatuksia jaksot herättivät kuulijoissa. Lisäksi vastaajilta kysyttiin mielipidettä *Voimatarinat*-podcastista sekä podcasteista yleisesti vertaistuen kanavana. Kyselyyn vastasi 200 henkilöä.

Opinnäytetyöni kirjallisessa osassa avaan podcasteja mediana ja esittelen *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastin sekä brändin tuotantotyön. Lisäksi tarkastelen vertaistuen kanavia verkossa ja vertaistuen merkitystä hyvinvoinnille hyödyntäen aihetta käsitteleviä tutkimuksia sekä muuta lähdekirjallisuutta. Lopuksi analysoin *Voimatarinat*-kyselyn tulokset ja vastaan opinnäytetyöni tutkimuskysymykseen, voisivatko podcastit toimia vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä.

## 2 VOIMATARINAT – ÄÄNESSÄ VAHVAT NAISET

*Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastissa keskustellaan vaietuista aiheista ja vaikeista elämänvaiheista. Podcastin tarkoitus on voimaannuttaa ja antaa kuulijoille vertaistukea. Jokaisessa jaksossa kuullaan yhden naisen voimatarina haastavasta elämäntilanteesta, jossa naisen henkilökohtainen kokemus on kääntynyt lopulta mielen voimavaraksi. (Voimatarinat 2021.)

Kanssani *Voimatarinat*-brändiä on rakentanut Miia Hämäläinen, jonka kanssa toimimme myös *Voimatarinat*-podcastin juontajina. *Voimatarinat*-konseptiin kuuluvat podcastin lisäksi kotisivut ([www.voimatarinat.com](http://www.voimatarinat.com)), blogi ([www.voimatarinat.com/blogi](http://www.voimatarinat.com/blogi)) sekä sosiaalisen median kanavat Instagramissa ja Facebookissa nimimerkillä Voimatarinat. *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcast sai alkunsa vuoden 2020 alussa aidosta vertaistuen tarpeesta.



Kuva 1. Jasmin & Miia, kuva: Sabina Kankare, Binasfoto.

## 2.1 Vertaistukea parin klikkauksen päässä

Ajatus *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastista syntyi, kun läheinen ystävämmme kävi läpi traumaattista elämänvaihetta ja olisi kaivannut vertaistukea itselleen – voimia vertaistuen etsimiselle ei kuitenkaan ollut. Ymmärsimme, että silloin, kun apua eniten tarvitsee, on usein voimaton sitä etsimään. (Voimatarinat 2020.)

Pohdimme, mitä jos olisi podcast, jolla voisi antaa vertaistukea selviytymistarinoiden muodossa kuulijoille, jotka ovat samassa elämäntilanteessa mutta vasta toipumisprosessin alussa. Pohdimme myös, voisivatko podcastit toimia ensiapuna, kun kuulijalla ei ole voimavaroja etsiä ammatillista apua.

Tiedetään, että henkilön selviytymiskeinot vahvistuvat, kun hän saa toisilta tukea ja kannustusta (Laimio 2017). Koimme, että vertaistuen voima, kokemusten jakaminen ja ymmärrys siitä, ettei ole asian kanssa yksin, voivat olla merkityksellisessä roolissa haastavan elämäntilanteen käsittelyssä. Tiesimme myös omaan kokemukseen pohjautuen, että samaistuttavat tarinat ovat voimaannuttavia, podcastien kuuntelu on ilmaista ja podcastit ovat helposti löydettävissä suosituista kuuntelualustoista.

Podcastit yhtenä vertaistuen kanavana oli mielestämme loistava idea, sillä podcastien suosio on kasvanut räjähdysmäisesti muutaman viime vuoden aikana (Indieplace 2019). Podcastien kuunteleminen ei myöskään vaadi kuulijalta suuria ponnisteluja henkisesti tai fyysisesti, sillä podcastit ovat vain parin klikkauksen päässä.

Olimme Miian kanssa yhtä mieltä siitä, että haluamme selvittää, voivatko podcastit toimia vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä, ja niin *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcast sai alkunsa.

## 2.2 Podcastit, Suomen intiimein media

Podcast tulee sanoista iPod ja broadcasting. Podcastit ovat äänitiedostoja tai äänitiedostojen sarjoja, ja ne yleistyivät Suomessa vuosina 2018–2019 (Kortesuo 2019, 145–147). Podcast muistuttaa luonteeltaan radiota, mutta kuulija voi itse valita, milloin ja missä podcastia kuuntelee. Podcast-jaksot ovat keskimäärin 20–60 minuuttia pitkiä, ja niitä voi kuunnella älypuhelimelta tai tietokoneelta (Davidson, Grunau & Marcovitz ym. 2019). Podcastit koostuvat jaksoista ja tuotantokausista sekä ovat tyyliltään radio-ohjelmia

rennompia. Toisin kuin radiokanavilla podcasteissa ei soiteta musiikkia, vaan podcastit keskittyvät puhesisältöön tietyn aiheen äärellä. Podcasteja voi aloittaa tekemään kuka tahansa ja mistä aiheesta tahansa, mikä onkin yksi syy podcastien suosioon tekijöiden keskuudessa. Radio-ohjelmien ja podcastien raja on kuitenkin hiljalleen hälventymässä, sillä nykyään esimerkiksi Sanoma Median luotsaamasta Suplasta voi kuunnella radio-ohjelmia jälkikäteen. (Kortesuo 2019, 19.)

Podcastien hienous on siinä, että podcastin ei tarvitse puhutella kaikkia, kun taas radiokanavat usein tavoittelevat määrällisesti mahdollisimman suurta yleisöä. ”Mitä kapeampi aihe, sitä syvällisemmin siitä voi puhua. Jos radio-ohjelman pitää olla sellainen, ettei se ärsytä ketään, podcast voi olla sellainen, että se miellyttää hyvin paljon tiettyjä tyyppisiä, eikä ollenkaan muita”, sanoo ”podcast-keisariksi” Suomessa tituleerattu Olli Sulopuisto (Jansson 2017.)

Vuonna 2018 tehdyssä haastattelututkimuksessa (Gullichsen 2018, 29) Wecastin toimitusjohtaja Hanna Westerholm viittaa ruotsalaistutkimukseen, jonka mukaan podcastit kilpailevat enemmän musiikin kuuntelun kuin radio-ohjelmien kanssa, sillä podcasteja kuunnellaan keskittyneesti, kun taas radio toimii taustahälinänä. Tämä on mielenkiintoinen ilmiö. Uskon, että siihen vaikuttaa myös osaltaan se, että podcasteja kuunnellaan paljon Spotify-alustan kautta, joka on alun perin musiikin suoratoistopalvelu. Podcastien kuuntelu on kolminkertaistunut Spotifyn palvelussa vuoden 2019 viimeisellä neljänneksellä. Spotifyn teettämässä osakkeenomistajille suunnatussa raportissa helmikuussa 2020 kerrottiin, että Spotify näkee suurta potentiaalia podcasteissa. Yli 16 % kaikista Spotifyn käyttäjistä kuunteli podcasteja, ja Spotifylla oli vuoden 2020 alussa jo noin 700 000 podcastin kirjasto. (Spotify Technology S.A 2020, 5.)

Isot mediatilat, kuten Sanoma Media, ovat myös luoneet oman Supla-nimisen alustan podcasteilleen, mutta alusta ei ole kaikille podcastin tekijöille avoin. Supla tarjoaa lähinnä podcasteja yksinoikeudella. Yllätykseksemme saimme huomata, että *Voimatarinat*-podcast oli lisätty Suplaan kesäkuussa 2021, mikä on osa Suplan uudistusta. Suplan lisäksi omia podcasteja tuottavat Yle Areena sekä Bauer Median PodPlay. Yleisimmät ja suosituimmat podcastien kuuntelualustat Suomessa ovat Supla, Spotify Podcast ja Yle areena (RadioMedia 2018). Muita podcast-alustoja ovat muun muassa Apple Podcasts, Google Podcasts, Anchor, SoundCloud ja Acast.

Podcastit ovat erityisen intiimi media ja äänessä lienee sen salaisuus. Äänessä on voimaa ja äänen kautta välittyy kuulijalle paljon enemmän tunteita ja mielikuvia kuin

esimerkiksi tekstiä lukiessa. Vastaani tuli kuvaava virke englanninkieliseltä podcast-sivustolta blogien ja podcastien eroavaisuudesta: ”Bloggaamisella saatat saada hänen puhelinnumeronsa, mutta podcastilla pääset hänen kanssaan treffeille, pidät kiinni kädestä ja jaatte yhteiset popcornit.” (Friel 2019).

Sanotaan, että podcast vangitsee kuulijan huomion tehokkaammin kuin mikään muu media. Podcastien taika tapahtuu, kun kuulija laittaa luurit korville. Kuulijan ja podcastin välille muodostuu heti ainutlaatuinen syvä yhteys, joka koukuttaa ja sitouttaa kuulijan. Tämä onkin yksi merkittävästä erottautumistekijöistä muuhun äänimediaan verrattuna. (Suomen Podcastmedia 2021a.) Sitoutuneet podcast-kuulijat kuuntelevat usein jakson alusta loppuun saakka, ja tämä tarkoittaa viettämistä noin 20–40 minuuttia kerrallaan podcast-jakson ja brändin parissa (Trémouille 2021a).

Radiomedian vuonna 2018 tehdyn podcast-tutkimuksen mukaan podcasteja kuunneltiin 82 minuuttia viikossa ja uusimman 2020 Radiomedian podcast-tutkimuksen mukaan samainen kuuntelu-aika oli noussut kolmeen tuntiin eli 180 minuuttiin viikossa. (RadioMedia 2018, 2020.) Podcastien mainosarvo on valtava, sillä harvaa muuta mediasisältöä kuunnellaan yhtä kauan ja sitoutuneesti kuin podcasteja. Tämän medianäkyvyyden arvon ovat ymmärtäneet myös kaupalliset toimijat ja useat podcastit ovatkin toteutettu kaupallisessa yhteistyössä. Myös yrityspodcastit ovat lisääntyneet, sillä podcastien avulla yritys voi kasvattaa brändin tunnettuutta ja tuoda esille työntekijöidensä asiantuntijuutta. Podcasteja julkaistaan jatkuvasti lisää. Uskon, että syitä podcastien suosioon tekijöiden keskuudessa ovat matala aloituskynnys, sisällön arkisuus, julkaisun helppous, kuluttajien nouseva kiinnostus podcasteja kohtaan, tuotannon toteutuksen edullisuus ja mahdollisuus työllistyä podcastien avulla tai kasvattaa olemassa olevaa brändiä.

### 2.3 Äänessä vahvat naiset

*Voimatarinat*-podcastin äänessä olevia naisia yhdistää rohkeus, avoimuus, vahva itsetuntemus sekä kokemusasiantuntijuus. Jokainen nainen on tehnyt pitkän matkan omaan mieleen toipumisprosessin aikana, ja tästä johtuen he pystyivät antamaan omalla tarinallaan vertaistukea ja voimavaroja kuulijoille kokemusasiantuntijan roolissa. Tämä tekijä on ollut yksi *Voimatarinat*-podcastin kriteereistä, kun valitsimme naisia haastatelluun. Pohdimme aiheita, joista ei ollut entuudestaan tehty podcasteja ja jotka koskettivat eri-ikäisiä naisia eri elämänvaiheissa. Tutkimme myös lähipiiristämme löytyviä tarinoita, ja hiljalleen haastateltavia alkoi löytyä kuin itsestään.

Jokainen haastateltava on lähtenyt *Voimatarinat*-podcastiin innolla mukaan omalla nimellään ja kasvoillaan, mikä on yllättänyt meidät positiivisesti. Elämme selkeästi aikaa, jossa aitous sosiaalisessa mediassa korostuu ja peittely vaiettujen aiheiden äärellä väistyy. Naisten ensisijainen motivaatio tulla haastatteluun oli se, että oman tarinan jakaminen voisi auttaa samassa tilanteessa olevia henkilöitä heidän toipumisprosessissaan. *Voimatarinat*-podcastissa vierailu kuitenkin yllätti naiset heidän kertomansa mukaan, sillä he kokivat oman tarinansa kertomisen hyvin terapeuttisena kokemuksena myös heille itselleen. Henkilökohtaisen kokemuksen kertominen tarinan muodossa laittoi naiset käymään läpi oman polkuns vaiheet uudelleen ja enemmän tarkastelijan näkökulmasta. Naiset ovat kokeneet podcastissa esiintymisen voimaannuttavana, ja he ovat saaneet tarinalleen niin sanotun päätöksen voimatarinan muodossa. Myös kuulijapalautte ja naisten tuttavien reaktiot ovat yllättäneet heidät positiivisesti, ja he ovat saaneet paljon tukea sekä ymmärrystä Voimatarinan jakamisen myötä.

★ Eilisen haastattelun jälkeen on ollut aika mielettömän vapautunut olo. Oli upeaa käydä läpi oma tarina podcastin muodossa. Ihanaa, kun teette tätä ★💜 (H1)

Kiitos koko prosessista Voimatarinat. En osannut odottaa, että saan teiltä voimaa vielä niin paljon enemmän. Olen saanut tosi tärkeää palautetta ja olen häkeltynyt, että ihmiset ovat lähestyneet mua myös kertoakseen palan omaa tarinaansa. Mua on kiitetty jaksosta ja vierailusta, mutta haluan kiittää hosteja @chaelachaela ja @miitumansikka 🥹🥹 – olitte mun voima-alustana tälle tarinalle. Ja mitä voima olisikaan ilman vahvaa juurta. Oli helpompi heilua tuulessa oksat auki ja lehdet levällään. 🌿🌿 (H2)

Mediamuodon intiimiyden vuoksi podcastit tarjoavat otollisen alustan monitasoiselle tarinankerronnalle. Tarinan voima tunnetaan, sillä jo kautta historian tarinoita on käytetty perinteiden jatkamiseen, tiedon kuljettamiseen, neuvojen antamiseen ja arvojen jakamiseen (Kortesuo 2019, 51).

## 2.4 Voimatarinat ja tarinan voima

Olemme ihmisinä erikoistuneet vastaanottamaan tarinoita. Tarina on tositapahtumiin perustuva kertomus, joka ratkeaa joko hyvin tai huonosti. Tarinan tulisi yhtäaikaaisesti koskettaa tunteita ja järkeä sekä tarjota kuulijalle jonkinlaista hyötyä. Vangitseva tarina on sellainen, joka on kuulijalle uusi. Tarina voi viihdyttää, opettaa, oivalluttaa ja herättää ymmärrystä. (Kortesuo 2019, 51.) Kun aloitimme tuottamaan *Voimatarinat*-podcastia, tiesimme tarinoiden voiman, mutta emme tietoisesti valinneet sitä erottautumiskeinoksemme. *Voimatarinat* ovat uniikkeja selviytymistarinoita sekä kuulijalle täysin uusia.



Naisten kertomukset ovat aitoja, koskettavia, viihdyttäviä, samaistuttavia ja opettavaisia – kaikkea mitä hyvältä tarinalta voi odottaa. Kun nämä tarinat ovat kuunneltavissa vielä äänen muodossa, niiden mahdollisuus vaikuttaa syvästi kuulijaan on suuri.

Yhdysvalloissa tämänkaltaisista tarinamuotoisista podcasteista käytetään nimitystä narrative podcasting eli kerronnallinen podcast. True crime -podcastit eli tositapahtumiin perustuvat rikostarinat ovat tällä hetkellä suosituimpia kerronnallisia podcasteja. True crime -podcasteja kuluttavat Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen (2020) mukaan ahkerasti etenkin nuoret naiset. Tampereen yliopiston tutkijatohtori Pauliina Tuomi sanoo Journalisti-lehden haastattelussa, että amerikkalaiset true crime -sarjat ovat saippuaoperaamaisia ja käsittelevät usein intohimorikoksia. Lisäksi hän kertoo, että Suomessa true crime -podcastien suuri suosio piilee siinä, että suomalaiset ovat dekkarikansaa ja ihmisiä kiehtovat yleisesti tutkimusten mukaan uteliaisuus, jännitys ja halu ratkoa arvoituksia. (Honkonen 2020.) Voimatarinat-podcastissa ei ratkota rikoksia, mutta mielenihmeitä kyläkin.

Menestyvä podcast vaatii paljon muutakin kuin kuulijoita kiinnostavia tarinoita. Vuonna 2021 tehdyssä haastattelututkimuksessa (Koponen 2021, 30–33) tulokset osoittivat, että menestyvää podcast-sarjaa ei voi luoda ilman kestäväää yleisösuhdetta, eikä yleisösuhdetta voi rakentaa podcastin konseptia miettimättä. Koponen on luonut haastattelututkimuksen pohjalta myös menestyvän podcastin reseptin, jonka keskeisiä elementtejä ovat: laadukas konseptin suunnittelu, tiukasti rajattu aihe, kuulijoiden huomioiminen, julkaisun säännöllisyys ja jatkuvuus, panostus markkinointiin, juontajien välinen kemia, nimekäs juontajapari, nimekkäät haastateltavat, tunnistettava tunnusmusiikki, hyvä äänenlaatu, keskustelua ohjaava käsikirjoitus sekä podcastin löydettävyyys yleisimmistä podcast-alustoista.

*Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastia rakentaessamme olemme pohtineet podcastin menestystekijöitä laaja-alaisesti, ja kehittämistyö jatkuu ensimmäisen tuotantokauden jälkeen.

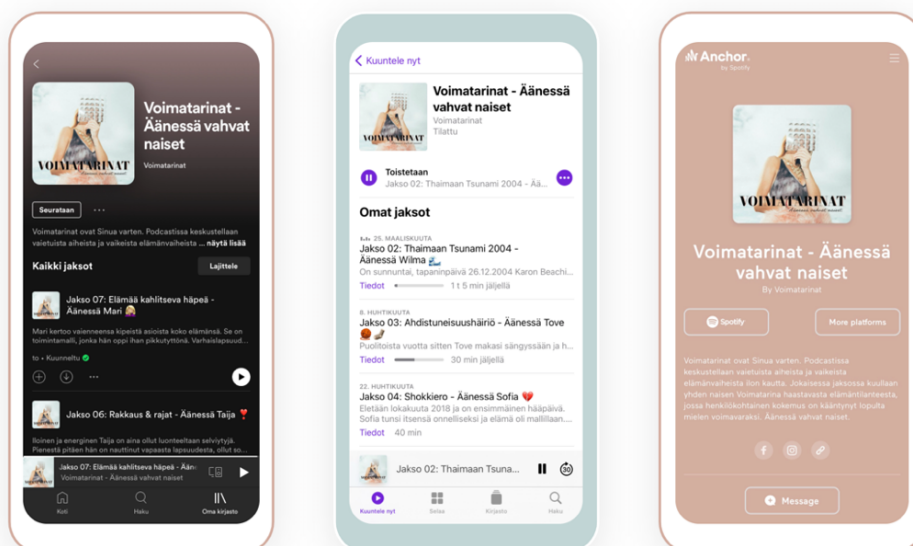
## 2.5 Ensimmäinen tuotantokausi

*Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastin ensimmäisessä tuotantokaudessa halusimme antaa äänen tavallisille naisille. Ensimmäinen *Voimatarinat*-jakso julkaistiin 10.3.2021 ja tuotantokauden viimeinen seitsemäs jakso 3.6.2021. Jokaisesta voimatarinasta on kirjoitettu myös blogi-artikkeli (Liite 1.).

Ensimmäisen *Voimatarinat*-tuotantokauden jaksot ovat:

- JAKSO 01: Rintasyöpä – Äänessä Arna (julkaistu 10.3.2021)
- JAKSO 02: Thaimaan tsunami 2004 – Äänessä Wilma (julkaistu 25.3.2021)
- JAKSO 03: Shokkiero – Äänessä Sofia (julkaistu 8.4.2021)
- JAKSO 04: Ahdistuneisuushäiriö – Äänessä Tove (julkaistu 22.4.2021)
- JAKSO 05: Hodgkinin lymfooma – Äänessä Hanna (julkaistu 6.5.2021)
- JAKSO 06: Rakkaus ja rajat – Äänessä Taija (julkaistu 20.5.2021)
- JAKSO 07: Elämää kahlitseva häpeä – Äänessä Mari (julkaistu 3.6.2021)

*Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcast on kuunneltavissa kaikissa yleisimmissä podcast-alustoissa, joita ovat Supla, Spotify Podcast, Apple Podcasts, Anchor ja Google Podcasts (Kuva 2.). *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcast on julkaistu Anchor-julkaisualustan kautta ([www.anchor.fm/voimatarinat](http://www.anchor.fm/voimatarinat)).



Kuva 2. Spotify Podcast, Apple Podcasts & Anchor.

## 2.6 Podcastin ja brändin tuotantotyö

Seuraavaksi esittelen kehittämishankeeni, *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastin ja brändin tuotantotyön. *Voimatarinat*-podcastin idea sai alkunsa vuoden 2020 alussa, mutta varsinaisen brändin rakennustyön aloitimme elokuussa 2020. *Voimatarinat*-podcast on minulle merkityksellinen, sillä voimatarinoiden arvomaailma on lähellä sydäntäni ja saan toteuttaa podcastin tuotannossa monipuolisesti osaamistani media-alalla. *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastia ei olisi kuitenkaan syntynyt ilman loistavaa tiimityötä ja *Voimatarinoiden* toista perustajaa Miia Hämäläistä. Meitä yhdistää aito kiinnostus ihmisten tarinoihin ja suhtaudumme intohimolla *Voimatarinat*-podcastin aiheisiin. Tiimimme työhistoria ja kummankin vahvuudet täydentävät toinen toisiaan ja olemme luoneet *Voimatarinat*-podcastin täysin omakustanteisesti omia resursseja hyödyntäen.

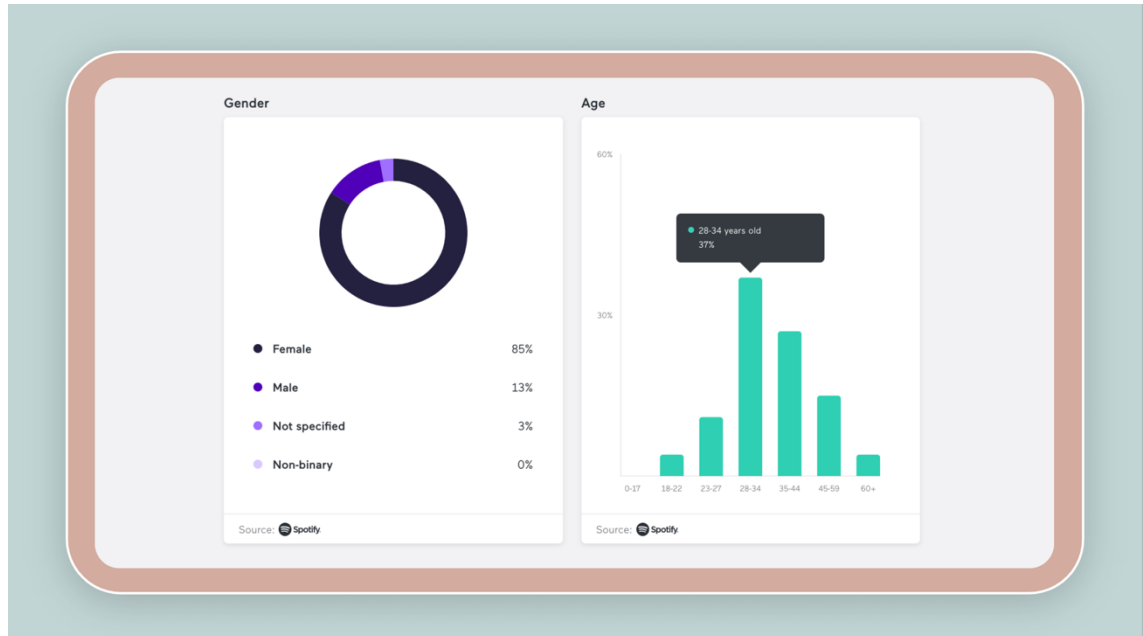
Koska tapa tuottaa podcasteja hakee vielä käytäntöjä, *Voimatarinat*-podcastin ensimmäinen tuotantokausi on rakennettu ilman oppaita, Googlea kuluttaen, kilpasisaria tarkastellen sekä omaan luovuuteen ja osaamiseen luottaen. Podcastien paras puoli onkin rajattoman luovuuden mahdollisuudet, sillä yhtä oikeaa tapaa tehdä podcastia ei ole.

### 2.6.1 Podcastin aihe, kohderyhmä ja nimi

Äänestä kuulee, onko podcastin tekijä kiinnostunut jakson aiheesta. Ihan ensimmäiseksi podcastia suunnitellessa on hyvä päättää podcastin aihe oman intohimon kohteen mukaan. (Sanoma Media 2019.) *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcast syntyi tarpeestamme auttaa ja antaa vertaistukea henkilöille, jotka elävät haastavan elämäntilanteen keskellä. Lisäksi meitä kiinnostaa kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä kehon ja mielen välinen yhteys. Olemme itsekin inspiroituneet ja voimaantuneet *Voimatarinat*-jaksoista.

Kun aihe on tarkasti rajattu, on hyvä pohtia, kenelle podcast on tehty ja mikä on podcastin kohderyhmä. Podcast on kuin kirja, joko kuulija tarttuu siihen tai sitten ei. (Sanoma Media 2019.) *Voimatarinat*-kyselyn vastausten mukaan (Kuvio 6.) *Voimatarinat*-podcastia kuuntelevat esimerkiksi henkilöt, jotka ovat kiinnostuneita ihmisten tarinoista tai jakson aiheesta. Olimme aluksi sitä mieltä, että *Voimatarinat*-podcast saattaisi kiinnostaa vain naisia, mutta *Voimatarinat*-julkaisualustan Anchorin mukaan (Kuvio 1.),

kuuntelijoista 13 % on miehiä. Tästä huolimatta ydinkohderyhmäämme ovat 28–59-vuotiaat naiset. Mikäli haluamme laajentaa kohderyhmää tai rajata sitä enemmän, kiinnitämme huomiota jaksojen aiheisiin sekä podcastin vierailijoihin.



Kuvio 1. Voimatarinat-kuulijaprofiili Anchor/Spotify 9.6.2021.

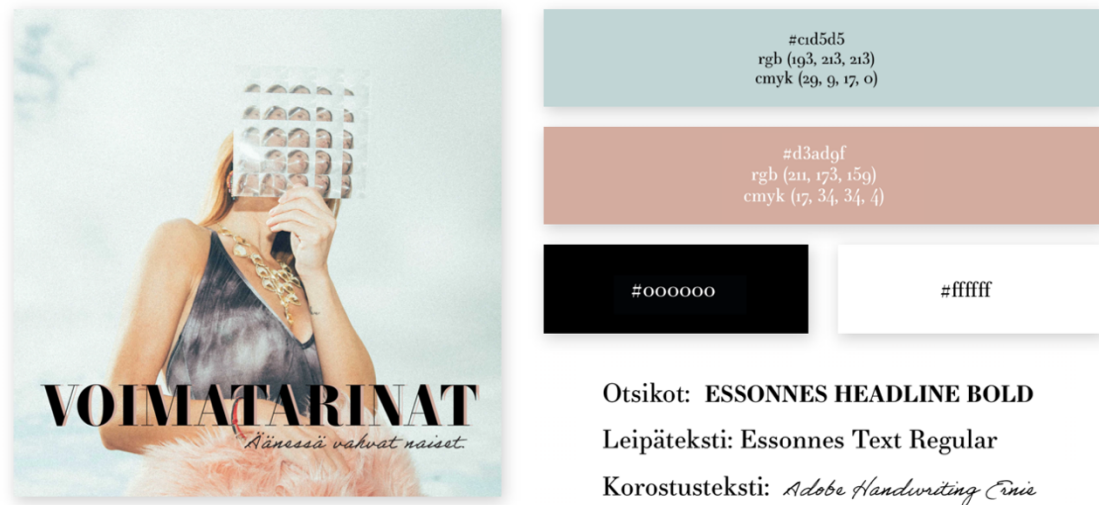
Podcastin nimen ja kansikuvan merkitystä ei kannata väheksyä, sillä 73 % kuulijoista päättää kuunteleeko podcastin vai ei niiden perusteella (Sanoma Media 2019). *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcast sai nimensä hyvin nopeasti ensimmäisessä suunnittelupalaverissa. Halusimme antaa podcastille ytimekkään ja mieleenpainuvan nimen, joka kertoo heti podcastin sisällöstä ja mitä jaksoilta on odotettavissa – tarinoita, jotka voimauttavat. Tämän jälkeen otimme selvää, onko nimi vapaa sosiaalisen median kanavissa ja löytyykö voimatarinat-nimellä podcastia. Onneksemme saimme huomata, että *Voimatarinat*-käyttäjänimi oli vapaa Instagramissa ja Facebookissa, sen nimistä podcastia ei löytynyt, eikä domainkaan ollut varattu. Nimi oli päätetty.

Nimen lisäksi halusimme *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastille sloganin, joka kertoo tarkemmin podcastin sisällöstä. Asikainen sanoo (2019): ”hyvä slogan hasuttelee sanoilla ja voi sisältää sanaleikkejä.” *Voimatarinat*-slogan sai lopullisen muotonsa vasta äänittäessämme podcastin introa. Joskus kirjoitettu teksti kuulostaa erilaiselta ääneen lausuttuna, joten halusimme testata slogania myös puhuttuna – onhan kyse kuitenkin äänimediasta. *Voimatarinat*-podcastin slogan on Vaiettuja aiheita ja vaikeita elämänvaiheita ilon kautta. Lauluntekijänä pidän sanoista, jotka foneettisesti

riimittyvät keskenään ja rytmittyvät suussa soljuvasti. Erityisesti pidin aiheita–vaiheita-riimiparista ja miten se asettuu sloganiin kuin huomaamatta.

Asikainen kuvaa (2019) myös seuraavasti: ”Hyvä slogan on 2–5 sanan mittainen ja sloganehdotuksia kannattaa lähteä miettimään asiakaslupauksen pohjalta.” Opintoihini liittyvien tehtävien myötä pohdin *Voimatarinat*-podcastin arvolupauستا kuulijalle. Mitä kuulija saa voimatarinoista? Näiden pohdintojen myötä syntyi toinen slogan: Vertaistukea parin klikkauksen päässä. Slogan antaa kuulijalle lupauksen vertaistuesta ja kuvastaa hienosti podcastien kuuntelemisen helppoutta. Molemmat sloganit ovat uniikkeja, eikä vastaavia ole käytössä muilla verkossa toimivilla vertaistukiyhteisöillä tai podcasteilla, etsimäni mukaan. Testaamme molempia sloganeja käytännössä, miten ne asettuvat *Voimatarinoiden* kanaviin ja pohdimme, tarvitsemmeko molempia.

Podcastin kansikuva on tärkeä osa brändi-ilmettä. Kiinnostava kansikuva auttaa podcastia erottumaan suuresta valikoimasta (Lian Technologies 2021). Löysin *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastin kansikuvan Unsplash-kuvapankista rakentaessani graafisen ilmeen mood boardia. Minua kiehtoi kuvan ajaton ja tyylikäs tunnelma, jossa on sopivasti mystisyyttä. Kuvassa on hienostunut nainen, joka peittää kasvonsa taululla. Taulussa on naisen monet kasvot. Pidimme kuvan symboliikasta ja se soveltui mielestämme hienosti *Voimatarinat*-podcastin kansikuvaksi, koska jaksoissa puhutaan aroista ja häpeää aiheuttavistakin aiheista. *Voimatarinat*-podcastin haastateltavilla naisilla on elämässään myös monta roolia ja niin sanotusti monet kasvot – kaikki roolit eivät näy aina ulospäin. *Voimatarinat*-podcastin kansikuvan on ottanut kuvaaja Pawel Szvmanski (Kuva 3).



Kuva 3. Voimatarinat-kansikuva, typografia ja värit.

### 2.6.2 Brändi-ilme ja kotisivut

”Tuntemisen arvoinen tarvitsee aina myös tunnistettavuuden” (Tovari 2021). Tunnistettava brändi helpottaa podcastin markkinointia. Rakensimme *Voimatarinat*-podcastin brändi-ilmettä syksyn 2020 ajan. Vastasin brändi-ilmeen graafisten materiaalien suunnittelusta ja toteutuksesta. Aloitin brändi-ilmeen työstämisen ideoimalla *Voimatarinoiden* brändivärejä ja typografiaa. Kun olimme päättäneet värit ja fontit, kokeilin niiden toimivuutta erilaisiin graafisiin materiaaleihin, kuten someneliöihin. Brändiväreiksi valikoituivat kaksi korostusväriä, vaaleansininen (opal) ja roosa (silver pink) sekä musta ja valkoinen. Värien suunnittelussa käytin apuna seuraavan sivuston Colors-työkalua: <http://www.colors.co/>.

Otsikko- ja leipäfontiksi valikoitui philadelphialaisen James Hultquist Toddin vuonna 2015 suunnittelema Essonnes-fonttiperhe. Valitsimme kyseisen fonttiperheen, koska fontit ovat hienostuneita, mutta luettavia, ja toimivat hyvin eri materiaaleissa. (Hultquist-Todd 2020.) Lisäksi valitsimme kaunofontin nimeltä Adobe Handwriting Ernie, joka esiintyy esimerkiksi *Voimatarinoiden* sosiaalisen median sitaattineliöissä korostaen yksittäisiä sanoja. *Voimatarinat*-podcastin kansikuvateksti *Änessä vahvat naiset* on kirjoitettu myös kyseisellä fontilla.

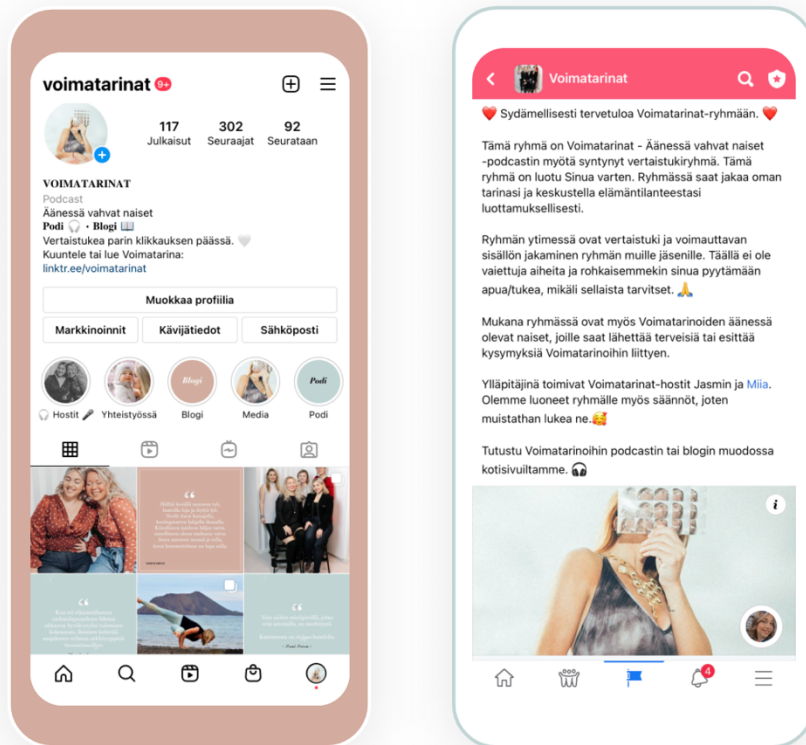
Brändi-ilmeen suunnittelussa minulla oli tukena mentori Elina Kaltiainen, joka on lahjakas ulkomailla työskentelevä Art Director. Keskityin mentorini kanssa muun muassa fonttien kokokontrasteihin, someneliöiden graafiseen ilmeeseen sekä yhtenäisen brändi-ilmeen rakentamiseen. Ymmärsin, että fonttien kokoerojen hallitseminen ja oikeaoppinen käyttö on tärkeää, jos haluaa tuottaa tyylikkäitä ja persoonallisia graafisia materiaaleja. Mentorin rooli oli minulle tärkeä ja sain Elinalta uusia näkökulmia sekä työkaluja brändi-ilmeen rakentamiseen.

Halusimme *Voimatarinat*-podcastille kotisivut, sillä visiomme *Voimatarinat*-brändistä on laajempi kuin pelkästään podcast. Jokaisesta *Voimatarinat*-jaksosta on muun muassa kirjoitettu blogiartikkeli ja ne löytyvät *Voimatarinoiden* kotisivuilta. Vastasin kotisivujen teknisestä toteutuksesta. Valitsin kotisivujen palveluntarjoajaksi Squarespace-alustan, sillä sen ominaisuudet, helppokäyttöisyys ja hinta-/laatusuhde ovat mielestäni erinomaiset. Kotisivujen valmistumisen myötä *Voimatarinoiden* brändi-ilme alkoi konkretisoitua ja pääsimme sovittamaan kotisivuille myös brändikuvia, jotka on ottanut Sabina Kankare kaupallisessa yhteistyössä. Brändikuvat toimivat mielestämme tyyliään hienosti yhteen brändivärien ja typografian kanssa. Voit tutustua brändi-ilmeeseen ja kotisivuihin osoitteessa [www.voimatarinat.com](http://www.voimatarinat.com) (Liite 2).

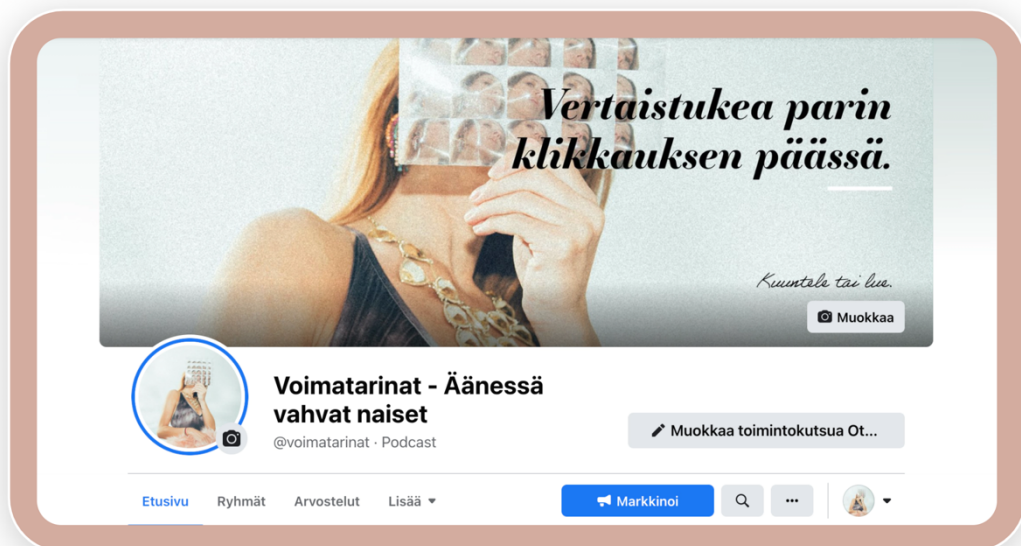
### 2.6.3 Voimatarinat somessa

Sosiaalisessa mediassa on oltava, jotta pärjää mukana kilpailussa (Kortesuo 2019). Podcastien yhteisöllisyyden osalta etenkin Instagram on podcastien kotisatama, sillä podcastien vieraat tai juontajat ovat usein somevaikuttajia, ja podcast-jaksojen sisältöä jaetaan Instagramissa. Menestyneimmillä podcasteilla saattaa Instagramin lisäksi olla oma suljettu keskusteluryhmä Facebookissa. Esimerkiksi Jäljillä-podcastin keskusteluryhmässä on yli 10 000 jäsentä (Facebook 2021). *Voimatarinat*-podcast löytyy Instagramista ja Facebookista (Kuva 4. ja 5.).

Instagram on *Voimatarinat*-podcastin pääkanava ja olemme panostaneet Instagramiin enemmän myös visuaalisesti (Liite 3.). Instagramin lisäksi olemme perustaneet Facebookiin julkisen mutta suljetun *Voimatarinat*-vertaistukiryhmän. Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat jatkaa keskustelua *Voimatarinat*-jaksojen aiheista tai kertoa ryhmässä oman tarinansa. *Voimatarinat*-podcastin haastattelussa olleet naiset ovat myös mukana ryhmässä.



Kuva 4. Voimatarinat Instagram-tili [www.instagram.com/voimatarinat](http://www.instagram.com/voimatarinat) ja vertaistukiryhmä Facebookissa [www.facebook.com/groups/voimatarinat](http://www.facebook.com/groups/voimatarinat).

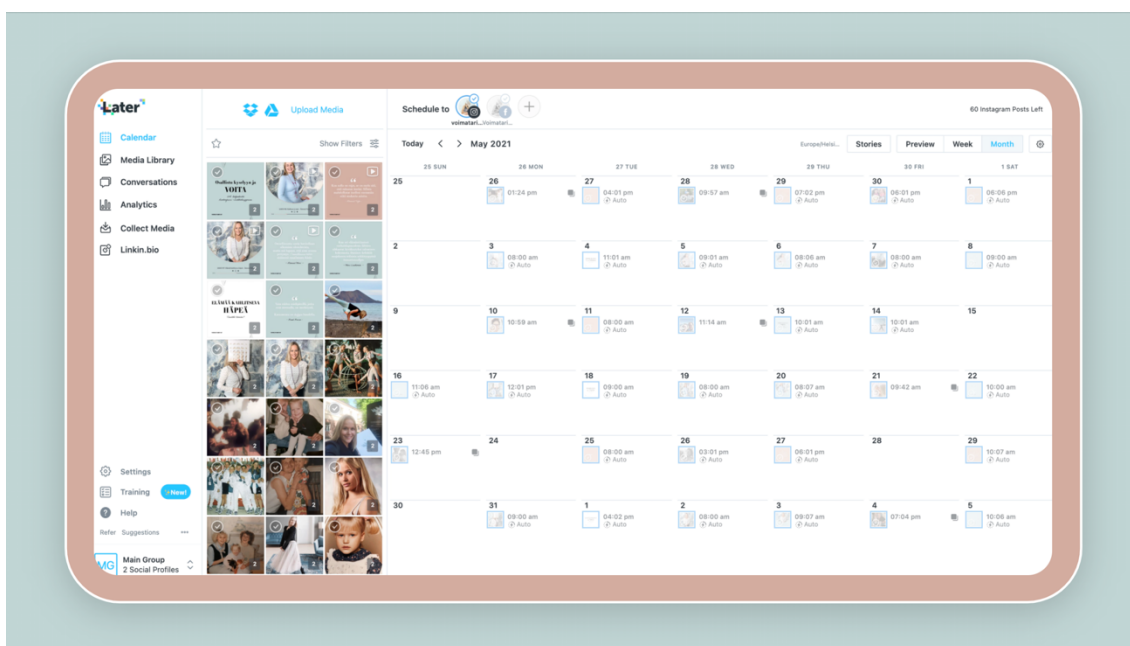


Kuva 5. Voimatarinat-Facebook-sivu [www.facebook.com/voimatarinat](http://www.facebook.com/voimatarinat).



Visuaalisesti näyttävä Instagram-tili luo positiivista mielikuvaa yrityksestä ja auttaa erottumaan kilpailijoista. Yhteneväinen Instagram-feed saa ihmiset myös helpommin seuraamaan Instagram-tiliä. (Preview 2018.) Vastaan *Voimatarinat*-podcastin kuvien käsittelystä ja materiaalien teknisestä sisällöntuotannosta sosiaaliseen mediaan. Käsittelen jokaisen sosiaaliseen mediaan julkaistavan kuvan VSCO- ja Adobe Lightroom -sovelluksilla. Käytän kuvissa samoja väriasetuksia, sillä kuvissa käytettävät värifiltterit muodostavat sivun brändi-ilmeen. Samanlainen editointityyli yhdistää feediä, ja kokonaisuudesta huolehtiminen takaa sen, että sivusta tulee visuaalisesti näyttävä (Karjalainen 2018).

Sosiaalisen median julkaisujen suunnitteluun ja ajastamiseen käytämme [www.later.com](http://www.later.com)-sivuston työkalua. Tämä työkalu on ollut yksi tärkeimmistä työkaluista podcast-tuotannon ajanhallinnassa, sillä sosiaalisen median päivitykset ovat aikaa vieviä ja vaativat suunnitelmallisuutta (Kuva 6.).



Kuva 6. Later-työkalun näkymä Voimatarinat-somepäivitysten ajastuksista.

#### 2.6.4 Jaksojen käsikirjoitus ja haastattelukysymykset

*Voimatarinat*-podcastin käsikirjoitus syntyi omalla painollaan, kun lähdimme kirjoittamaan *Voimatarinat*-jaksojen haastattelukysymyksiä. Käsikirjoitus syntyi podcastin ydinideasta, jossa henkilön haastava elämäntilanne kääntyy lopulta mielen voimavaraksi. Tämä draaman kaari ohjasi haastattelukysymysten laadintaa. ”Podcastin käsikirjoittaminen on lopputuloksen kannalta yksi projektin tärkeimpiä vaiheita ja onnistuneen

podcastin takana onkin lähes aina huolella tehty käsikirjoitus.” (Suomen Podcastmedia 2020).

Draaman kaari on yksi tarinan rakennemalleista ja se soveltuu hienosti henkilöhaastatteluun. Korteso kuvaava kirjassaan draaman kaarta isoäitinsä sanoin venematkaksi: ”Alussa lähdetään rannasta ja lopussa palataan valkamaan.” Draaman kaarella on alku ja loppu sekä keskivaiheilla kohokohta, joka voi olla yllättävä, humoristinen, epätoivoinen tai jännittävä. Kaarirakenteessa on tärkeää, että alussa ja lopussa palataan samaan tilanteeseen, toki muuttuneina tai jopa jotain oppineina. (Korteso 2019, 54.) *Voimatarinat*-jaksojen draaman kaari vastaa kysymyksiin: mikä on henkilön historia, missä henkilö on nyt omalla polullaan ja miltä hänen tulevaisuutensa näyttää. (Trémouille 2021b).

Suomen Podcastmedia kuvaava (2020), että käsikirjoitus on podcastin kantava alusta, jonka päälle kaikki muut työvaiheet kasataan. Käsikirjoituksen arvo näkyy ja kuuluu huolellisena toteutuksena ja kuunteluelämyksen läpikantavana voimana.

*Voimatarinat*-jaksojen käsikirjoituksen rakenne:

- intro
- *Voimatarinat*-jakson aiheen esittely ja tieteellinen tausta sekä haastateltavan toimittaminen tervetulleeksi *Voimatarinat*-podcastiin
- keskustelua naisen tarinasta haastavan elämäntilanteen aikana (mitä ja milloin tapahtui sekä miten keho ja mieli reagoivat?)
- siirtyminen kohti nykyhetkeä pohdiskellen naisen voimaantumiseen vaikuttavia tekijöitä
- keskustelua naisen tulevaisuuden näkymistä ja unelmista
- naisen top3 voimavaravinkkien jakaminen kuulijoille
- juontajien kehoitus kuulijoille hakeutua avun piiriin, mikäli kuulija on samaistunut tarinaan tai kokenut muuten tarvitsevänsä apua
- juontajien loppusanat ja kiitokset haastateltavalle naiselle sekä kuulijoille
- outro

Haastattelukysymyksien toteutusta varten osa naisista lähetti meille luottamuksella videon tai sähköpostia, jossa he kertoivat lyhyesti tarinansa. Näiden materiaalien pohjalta etsimme aiheesta tietoa luotettavista lähteistä ja pidimme suunnittelupalaverin, jossa kirjoitimme podcast-jakson haastattelukysymykset. Valmiit haastattelukysymykset lähetimme haastateltaville naisille noin viikkoa ennen podcast-jakson äänitystä, sillä halusimme antaa heille riittävästi aikaa valmistautua haastatteluun. Henkilökohtaisen tarinan

kertominen vaatii oman polun läpikäymistä ja paljon mielensisäistä prosessointia. Koimme tärkeäksi, että naiset saivat rauhassa pohtia vastauksia ja tuoda haastattelussa esille juuri ne asiat, jotka kokevat olennaisiksi omassa tarinassaan. Kokemusasiantuntijan on tärkeää pohtia, miten ja mitä hän haluaa omasta tarinastaan kertoa muille. Oman tarinan jakaminen on merkityksellistä, mutta sitä ei tule tehdä oman yksityisyytensä kustannuksella. On hyvä varautua yllättäviin kysymyksiin ja kommentteihin, jotta kokemustiedon jakaminen ei mene liian henkilökohtaiseksi (Laatikainen 2010, 23).

*Voimatarinat*-podcastin tunnusmusiikki on yhdessä Timo Ruokolan ja Annika Tellon kanssa säveltämäni ja sanoittamani Aloha!-kappaleen instrumentaaliversio. Aloha!:n tuotannosta vastaa Timo Ruokola. Etsin *Voimatarinat*-podcastiin tunnusmusiikkia erilaisista musiikkipankeista, mutta en löytänyt sellaista vaihtoehtoa, jossa olisi ollut samaan aikaan haikea, dramaattinen mutta silti toiveikas melodia ja tunnelma. Aloha! soveltui mielestämme hyvin *Voimatarinat*-brändiin.

#### 2.6.5 Jaksojen äänitys, leikkaus ja miksaus

Sanotaan, että ihminen on lähes yhtä hyvin tunnistettavissa äänestään kuin sormenjäljistään tai kasvoistaan (Kortesuo 2019, 149). Kirkas äänenlaatu ja miellyttävältä kuulostava lämmin puheääni, ovat laadukkaan ja ammattitasoisen podcastin edellytys. Vastasin *Voimatarinat*-jaksojen äänityksestä ja leikkaamisesta. Jaksojen miksaus ulkoistimme ammattilaiselle resurssieni vapauttamiseksi. Ensimmäisen tuotantokauden jaksot, Wilman jaksoa lukuun ottamatta, on miksannut Timo Ruokola.

Halusimme hyödyntää omaa laitteistoa sekä säästää studiomaksuissa, joten äänitimme kaikki ensimmäisen tuotantokauden jaksot kotonani. Äänittämiseen käytimme Studio One- sekä Logic Pro X -ohjelmaa ja Samson Track Pro USB -mikrofonia, jossa on sisäänrakennettu äänikortti ja omnidirectional suuntakuvio. Omnidirectional-suuntakuvio mahdollistaa kolmen hengen haastattelun äänittämisen, sillä mikrofoni tallentaa ääntä 360 astetta. Huonekaiun haasteiden vuoksi panostamme toisen kauden osalta siihen, että jokaisella haastateltavalla on oma mikrofoni.

Kaikuisa huoneympäristö, kodin sähkölaitteista tuleva kohina sekä liikenteestä tuleva meteli voivat koitua podcast-tallenteen tuhoksi, vaikka käytössä olisi laadukkaat äänitysvälineet. Tavallinen akustoimaton neliönmallinen huone ei ole myöskään ihanteellisin podcastin äänittämiseksi huonekaiun vuoksi. (Hoffmann 2018.) Kaiku syntyy, kun

ääniaallot osuvat kovaan pintaan ja heijastuvat siitä takaisin. Mitä enemmän kovia pintoja on, sitä kaikuisampi tila. (Hyssny Finland 2021.)

*Voimatarinoiden* ensimmäisen tuotantokauden jaksoja äänittäessämme, pyrim luomaan äänitykseen ihanteelliset olosuhteet, sillä huoneen akustointi ei ollut studiotasoinen. Neulionmallisen huoneen pehmeitä pintoja olivat verhot, päiväpeitto, sänky ja matto sekä kovia pintoja peilikaapit, ikkunat, katto, äänityspöytä ja seinät. Huoneessa kaikui suhteellisen paljon kovista pinnoista johtuen. Huonekaikua poistamaan laitoimme pöydälle äänityslaitteiden alle peiton. Mikistä katsottuna lähin kova pinta on pöydän pinta, josta ääni heijastuu synnyttäen ääniraitaan ei toivottuja kaikuja. Lisäksi asensimme pöydän ympärille kolme kangassermiä, jotta ääniaallot eivät heijastuisi sivuilla oleviin peilikaappeihin ja ikkunoihin. Nämä muutokset paransivat huomattavasti äänityksen laatua. Hyvä puoli oli se, että huoneeseen ei kuulunut lainkaan liikenteen melua eikä muutakaan kodin sähkölaitteista johtuvaa kohinaa tai hurinaa. Mikrofonit tallentaa ääniraitaan hyvin herkästi tämän tyyppiset äänet. Kun olimme parantaneet huoneen akustiikkaa, kiinnitimme huomiota vielä yhteen lopputuloksen kannalta merkittävään asiaan. Äänittäessä on tärkeää, että tallennusohjelmassa sisään tuleva äänen voimakkuus ei ole liian pieni eikä liian suuri. (Hoffmann 2018.)

Haastatteluiden äänittämisen jälkeen oli vuorossa jaksojen leikkaus. ”Ihmistä 80 % ratkaisee jo ensimmäisen minuutin aikana, kuunteleeko podcastin loppuun ja jakson aloitaneista kuuntelijoista vain noin 50–60 % kuuntelee jakson loppuun saakka”, kertoo Suomen podcastmedian Joonas Haarala. (Vilen 2021.) Leikatessani jaksoja keskityin tiivistämään keskusteluja tarvittaessa ja poistin ylimääräiset ajatustauot. *Voimatarinoissa* on kyse henkilökohtaisista tarinoista, joten en halunnut leikata tarinan kannalta tärkeitä keskusteluja pois. *Voimatarinat*-jaksojen kesto ensimmäisellä tuotantokaudella oli 50–90 minuuttia. Jaksojen pituus mietitytti editointivaiheessa, mutta *Voimatarinat*-kyselyn vastausten pohjalta jaksot ovat olleet sopivan mittaisia. Vastaajista 68,5 % kertoi kuunnelleensa *Voimatarinat*-jakson kerralla alusta loppuun asti ja 25 % vastaajista kertoi kuunnelleensa jakson kahdessa tai useammassa osassa. *Voimatarinat*-kyselyn tuloksista huolimatta mitoitamme seuraavan *Voimatarinat*-kauden jaksot noin 30–40 minuutin mittaisiksi perustuen muihin julkaistuihin podcast-tutkimuksiin.

## 2.6.6 Podcastin julkaisu

Podcasteja voi julkaista manuaalisesti eri kanaviin joko RSS-syötteen avulla tai käyttämällä digitaalista jakelijaa eli aggregaattoria, joka hoitaa podcastin julkaisun kaikkiin yleisimpiin julkaisualustoihin automaattisesti yhdellä napin painalluksella. RSS-syöte tulee sanoista Really Simple Syndication ja se on syöte, jota käytetään päivittyvän sisällön julkaisuun (Hewitt 2021). RSS-syöte pohjautuu XML-kieleen eli merkintäkieleen, joka tulee sanoista Extensible Markup Language (Wikipedia 2021). Ajatus siitä, että jokainen podcast-jakso tulisi julkaista manuaalisesti eri kanavissa, ei kuulostanut houkuttavalta työmäärän kannalta.

Vastasin *Voimatarinat*-jaksojen julkaisusta, ja perehdyttyäni eri vaihtoehtoihin päädyimme valitsemaan Spotifyn omistaman julkaisutyökalun nimeltä Anchor. Musiikin suoratoistopalveluna tunnettu Spotify osti Anchor-palvelun helmikuussa 2019. MTV3:n haastattelussa Spotifyn toimitusjohtaja Daniel Ek sanoo, että podcastien ottaminen mukaan Spotifyn sisältötarjontaan kiihdyttää heidän tavoitettaan tulla maailman johtavaksi audioalustaksi (Lehtiniitty 2019). Jopa 80 % Spotifyihin vuonna 2020 ladatuista podcast-sisällöistä on julkaistu Anchorin kautta. Kaiken kaikkiaan Anchorin kautta Spotifyn musiikkipalvelussa on kuunneltavissa 1,3 miljoonaa podcastia, mikä tarkoittaa noin 70 % kaikesta podcast-sisällöstä. (Leppälä 2020.)

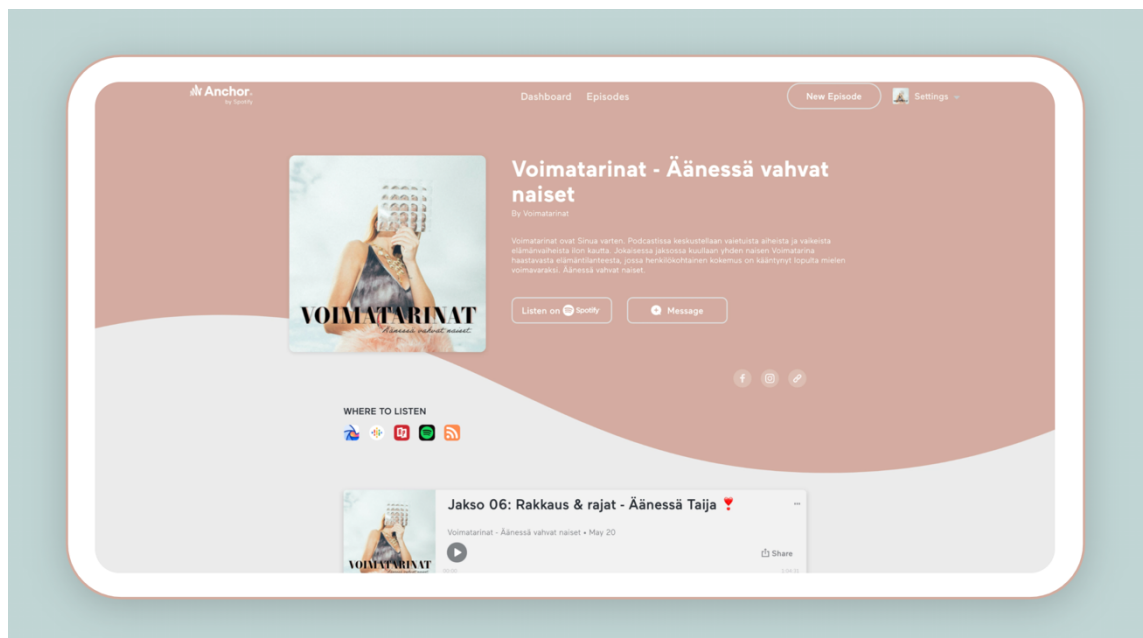
Monet podcast-julkaisualustat ovat podcastin tekijöille maksullisia kuten Acast, mutta Anchor on käyttäjälle maksuton. Tämä oli myös yksi syy, miksi valitsimme Anchorin. Anchor kuvaa kotisivuillaan, että heidän missionsa on tarjota helppo ja tehokas podcast-julkaisutyökalu kaikille, sillä jokaisella tulee olla oikeus taloudellisesta tilanteesta huolimatta luoda upeita asioita audion muodossa ja saada äänensä kuuluviin. ”Miksi podcastien julkaisu maksaisi, jos voit ladata videonkin ilmaiseksi Internettiin?” (Anchor 2020.) Anchor on osoittautunut helpoksi työkaluksi ja *Voimatarinat*-jaksojen julkaisu Anchorin kautta on toiminut moitteettomasti.

Anchor mahdollistaa podcast-jaksojen ajastamisen, minkä ansiosta podcast-jaksot voidaan ajastaa julkaisuun hyvissä ajoin etukäteen. Tämä helpottaa tuotantokauden strategista suunnittelua. Anchor-palvelun kautta kuulijat voivat kuunnella *Voimatarinat*-podcastia ilmaiseksi joko tietokoneen selaimelta osoitteesta [www.anchor.fm/voimatarinat](http://www.anchor.fm/voimatarinat) tai Anchorin oman applikaation kautta. Anchor julkaisee podcast-jaksot automaattisesti seuraaviin sovelluksiin: Spotify Podcast, Apple Podcasts, Google Podcasts, Breaker ja

Radio Public. Jokaisesta jaksosta Anchor luo myös RSS-syötteen, mikäli jaksos haluaa julkaista manuaalisesti muissa alustoissa kuten SoundCloudissa.

Anchorin ainoa haaste podcastin tekijän kannalta on se, että Anchor ei maksa podcast-kuunteluista tuloa eikä tue sponsoroituja mainoksia Suomessa. Sponsorship-ominaisuus on saatavilla ainoastaan USA:n henkilötunnuksen tai yritystunnuksen omaaville podcastaajille. (Anchor 2018.) Kaupallisia yhteistöitä voi toteuttaa kuitenkin itse nauhoittamalla mainokset joko suoraan Anchor-julkaisualustassa tai tuomalla äänitetty mainos mp3-tiedoston muodossa Anchorin julkaisualustalle. Create your episode-osioon voi tuoda useamman mp3-tiedoston, mikä mahdollistaa mainosten pitämisen erillisinä tiedostoina podcast-jakson mp3-tiedostosta. Anchorin kirjastosta löytyy myös erilaisia ääniefektejä, mikäli podcastin tekijä haluaa erottaa jaksos alussa olevan mainoksen itse podcast-jaksoista tietyllä merkkiäänellä eli jinglellä.

Podcastin tulonhankinnan kannalta on myös hienoa, että Anchorin julkaisutyökalu mahdollistaa jo julkaistun podcast-jakson päivittämisen jälkikäteen uuteen mp3-tiedostoon. Tämä mahdollistaa sen, että yhteen podcast-jaksoon voi myydä useita mainoksia ja poistaa edellisen mainoksen jaksos yhteydestä, kun yhteistyön sovittu mainosaika tai arvo on täyttynyt. *Voimatarinoiden* Anchor-profiilia rakentaessa lisäarvoa tuotti myös se, että profiiliin sai luotua räätälöidyt brändivärit (Kuva 7.).



Kuva 7. Voimatarinat Anchor-profiili [www.anchor.fm/voimatarinat](http://www.anchor.fm/voimatarinat).

### 2.6.7 Henkilöbrändäys ja kaupalliset yhteistyöt

Brändin merkitys on yritykselle suuri ja brändin tulee olla menestyäkseen vetovoimainen. Miten yritys käyttäytyy, millaisia arvoja yrityksellä on ja millainen on sen maine? Tarinat ovat tärkeitä ja osa brändiä, sillä ne jäävät mieleen ja herättävät kuulijoissa tunteita. Tunteisiin vetoamisesta, vaikuttamisesta ja luottamuksen rakentamisestahan viestinnässä on kyse. (Ruokolainen 2020.) Podcastin menestystä tukee vahva henkilöbrändi. ”Brändi on yritys, yhteisö, henkilö, tuote tai palvelu, jolle on syntynyt tai jolle on luotu myönteinen tunnettuus. Brändi muodostaa identiteetin, joka voi luoda lisäarvoa sekä vahvistaa käyttäjänsä identiteettiä”. (Vahtola 2020.)

Podcastin tekijällä on ihanteellinen mahdollisuus lähteä rakentamaan henkilöbrändiään mediassa ja luoda sitä kautta podcastille tunnettua sekä mainosarvoa. Vahva henkilöbrändi houkuttelee myös yrityksiä tekemään podcastin kanssa yhteistyötä, jolloin podcastilla on mahdollista ansaita tuloja. (Pääkkönen 2017, 87–88.) Laura Pääkkönen kuvaa kirjassa (2017), että henkilöbrändin tulee olla aito, rehellinen ja lähestyttävä, sillä totuudenmukainen henkilöbrändi helpottaa myös oikeanlaisten kaupallisten yhteistöiden rakentamista podcastin ympärille. Kaupallisia yhteistöitä voi tehdä myös ilman juontajien vahvaa henkilöbrändiä, mikäli podcast on menestynyt kuulijoiden keskuudessa ja podcastin kuuntelijat ovat tavoitettavissa sosiaalisessa mediassa.


Sosiaalisessa mediassa menestyneitä henkilöitä kutsutaan somevaikuttajiksi ja useiden menestyspodcastien taustalla ovat juontajat, jotka ovat sosiaalisen median vaikuttajia. Menestyneitä somevaikuttajia yhdistää se, että he ovat onnistuneet saaman seuraajiansa huomion sosiaalisessa mediassa ja heillä on kyky puhutella tiettyä kohderyhmää. Vaikuttajalla on aina yleisö, jonka suosion sekä luottamuksen vaikuttaja on ansainnut. (Halonen & Hakkarainen 2019.) Podcastin suosio voi perustua myös tunnettuihin podcast-vierailijoihin, joilla on jo entuudestaan vahva näkyvyys mediassa ja somessa. Podcast voi kuitenkin menestyä erinomaisesti ilman näitä edellä mainittujakin tekijöitä, mikäli podcastin sisältö sekä aihe on mielenkiintoinen ja markkinointi on toteutettu oikein. (Suomen Podcastmedia 2021b.)

*Voimatarinat*-podcastia suunnitellessamme päätimme, että haastateltavat naiset ovat podcastin pääosassa sosiaalisen median sisällöissä ja me juontajat olemme hieman taka-alalla. Tämä oli luonteva ratkaisu, sillä emme ole somevaikuttajia tai entuudestaan tunnettuja henkilöitä. Ensimmäisen tuotantokauden osalta olemme onnistuneet tässä

linjauksessa. Olemme olleet esillä jonkin verran *Voimatarinoiden* sosiaalisessa mediassa jaksojen aiheisiin liittyen ja tuottaneet niin sanottua behind the scenes -materiaalia. Päivitysten sisältö on liittynyt pitkälti haastateltavien naisten tarinoihin ja kuvamateriaaliin. Koska haastateltavat naiset eivät ole somevaikuttajia tai tunnettuja henkilöitä, kuulumme *Voimatarinat*-podcastin kanssa niihin podcasteihin, joissa mennään sisältö edellä. Hyvä sisältö ei ole kuitenkaan itsessään vielä tae suosiosta ja kuulijoiden löytämisestä (Suomen Podcastmedia 2021b). Seuraavan *Voimatarinat*-tuotantokauden osalta olemme pohtineet, että valitsemme podcastin vierailijoiksi somevaikuttajia ja mediasta tunnettuja henkilöitä, jotta saamme kasvatettua podcastin suosiota. Lisäksi olisimme myös itse enemmän äänessä, sillä tavoitteenamme on rakentaa *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastista menestynyt kaupallinen podcast.

Kaupallisten yhteistöiden myyntiä varten olemme luoneet strategian ja miettineet, millaista näkyvyyttä voimme yrityksille tarjota *Voimatarinoiden* kanavissa. *Voimatarinat*-koti sivujen Hello-otsikon alla on kuvattu lyhyesti yhteistyömahdollisuudet *Voimatarinat*-podcastissa, somessa ja blogissa (Kuva 8.). Olemme luoneet myös *Voimatarinat* -Pitch Deckin, jolla lähestymme yhteistyökumppaneita (Liite 5.).


**YHTEISTYÖ**



**PODCAST**

Voimatarinoiden podcast-jakson alkuun voidaan toteuttaa pre-roll -mainos, joka tuotetaan joko yrityksemme toimesta tai Voimatarinat-hostien kättämällä.


*Kysy rohkeasti lisää ja ole osa Voimatarinoita.*



**BLOGI**

Voimatarinat blogi-yhteistyö voidaan toteuttaa esimerkiksi asiantuntija-artikkelin muodossa. Sisältö räätälöidään halutun podcast-jakson aiheen ympärille.

*Mihin Voimatarinat-jaksoon sinä haluaisit tuottaa kanssamme sisältöä?*



**SOME**

Löydät @voimatarinat Instagramista ja Facebookista. Kaupalliset yhteistyöt voidaan toteuttaa niin kuvien kuin videoidenkin muodossa.

*Vain mielikuvitus on rajana.*

Ota yhteyttä!

Kuva 8. Voimatarinat-yhteistyö [www.voimatarinat.com/hello](http://www.voimatarinat.com/hello).



### 2.6.8 Markkinoinnin merkitys podcastin menestymisessä

Jos podcastia ei markkinoida, se ei tavoita kuulijoita. Markkinointiin tulee siis panostaa reilusti aikaa ja rahaa (Suomen Podcastmedia 2021c). RadioMedian podcast-tutkimuksessa (2018) kerrottiin, että 42 % vastaajista löytää uusia podcasteja kuuntelualustoilta kuten Spotifysta ja 40 % vastaajista sosiaalisesta mediasta. *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastin ensimmäisessä tuotantokaudessa on hyödynnetty sissimarkkinointia ja ansaittua medianäkyvyyttä. Sissimarkkinointi perustuu siihen, että kalliiden mainoskampanjoiden sijaan käytetään markkinointiin ketteryttä ja aikaa. (Parantainen 2005.) Olemme pohtineet jokaisen julkaistun *Voimatarinat*-jakson kohdalla, mihin sosiaalisen median ryhmiin ja sivustoihin voisimme jaksoa jakaa. Esimerkiksi Arnan rintasyöpäjaksoa ja Hannan Hodgkinin lymfooma -jaksoa olemme jakaneet syöpäaiheisiin Facebook-ryhmiin. Syöpäjärjestöt-Facebook-sivu jakoi Arnan tarinan omalla sivullaan. Lisäksi olemme kertoneet *Voimatarinat*-podcastista omissa verkostoissamme ja somekanavissamme sekä erilaisissa Facebook-ryhmissä, kuten Podcast Suomi #podcastfi.

Suomen Podcastmedian mukaan (2020) tehokkaimmin suoraan kuulijamäärän kasvuun vaikuttaa sisäinen markkinointi kuuntelualustalla kuten Spotifyssa tai Suplassa. Elokuun alussa 2021 Spotify lanseerasi Suomessa Spotify Ad Studio, jossa pystyy toteuttamaan audio- ja videokampanjoita sekä kohdentamaan niitä laajasti eri kohderyhmille. Palvelu löytyy osoitteesta: <https://adstudio.spotify.com/>. Tulemme käyttämään Spotify Ad Studia markkinoidessamme *Voimatarinat*-podcastia.

Ansaittu medianäkyvyys on myös yksi *Voimatarinoiden* markkinointistrategioista, sillä medianäkyvyyden kasvattaminen on tärkeä osa brändin kehittämistyötä. Podcastit ovat parhaimmillaan journalismia, jossa puhutaan totuudenmukaisista ja ajankohtaisista asioista sekä jaetaan vahvoja mielipiteitä tärkeistä aiheista. Olemme kiinnittäneet huomiota siihen, että uutislehtien toimittajat käyttävät juttujen lähteinä podcasteja ja tämä on podcastin tekijän kannalta hieno asia. Suunnitelmamme on tavoitella ansaittua medianäkyvyyttä kirjoittamalla *Voimatarinat*-jaksoista ja brändistä mediatiedotteita. Lehdistötiedote on ansaitun medianäkyvyyden tavoittelussa mediaviestinnän perustyökalu. Toimitusten julkaisemista uutisista iso osa perustuu tiedotteisiin, ja tiedotteet ovat toimittajalle arvokas juttujen lähde. (Heikkinen 2021.)

*Voimatarinat*-podcast sai ansaittua medianäkyvyyttä Turun Sanomissa huhtikuussa 2021 (Kuva 9.). Lähestyin Turun Sanomien toimittajaa *Voimatarinat*-jaksoilla sekä

blogiartikkeleilla, ja toimittaja kiinnostui niiden pohjalta tekemään minusta henkilöhaastattelun. Sain tuoda jutussa esiin oman historiani lisäksi *Voimatarinat*-podcastia (Ks. Lehminen 2021).

Sushibowleja ja pho-keittoja

**Turun Sanomat**

Sain jutukseni 12.2021  
tai lähettää tekstiviestin numeroon 5583  
viikon alkuun 75 lauseen

Lähetti uutiskirjeen 11.5.2021  
tai lähettää tekstiviestin numeroon 5583 viikon alkuun 75 lauseen

Päätoimittaja Kari Väistö  
Tuottaja Pii Häkkinen  
Painopaikka Sato-Liittokirjoitus, Sato  
ISSN 2242-6491

**Kaupunki**

22. huhtikuuta 2021 VIKKO 16

**Podcast antaa äänen vahvoille naisille**

Voimatarinat-podcastissa kuullaan tavallisten naisten selviytymistarinoita. Jaksoissa kuullaan, millaiset muistot Thaimaan tsunami jättää ja miten oppia elämään ahdistuneisuushäiriön kanssa.

**Jasmin Rantanen**

- **Syntyneet:** Turussa vuonna 1989
- **Armatut:** yrittäjä, foodtrailer-kauppiainen ja ääninäyttelijä. Voimatarinat-podcastin parissa on ovelloja Turun sadakkateemassa.
- **Puhe:** suomenkielinen
- **Harrastukset:** lattatanssit, jooga, musiikki, sarjoitusten ja sävellysten tekeminen
- **Unelmät:** "Haluaisin yrittäjyydestä, josta saa olla kiva ja toteuttaa ne vieraamminkin bisnesideat."

**Beva Lehminen** teksti / **Marttiina Sairanen** kuva

**T**urkulainen Jasmin Rantanen tekee yhdessä vaimoineen Miia Hämiläisen kanssa Voimatarinat-podcastia, josta jokaisessa jaksossa kuullaan yhden naisen tarina.

– Ajatus podcastista syntyi reilu vuosi sitten, kun läitimme Miian kanssa verkkosivun järkeen löytyvyytensä ja jättäimme yrittäjämme, joka oli kokonut transmittarin elämänsä vaiheeseen. Yrittäminen kaipasi kovasti vertaistukea, mutta oli ja elinää kahlitseva hiljok.

– Haluimme äänen nimenomaan tavallisille vahvoille naisille, sillä mediassa on kuuluu runsaasti julkisuudesta turtuneiden ihmisten selviytymistarinoita. Meillä molempia kiinnostaa niiden ja kehoon välittyvä yhteys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Jaksoissa sivotaan lähielä teemoja, Rantanen kertoo.

**Rantanen ja Hämiläinen** kauntelevat itse paljon podcastia ja uskoo, että niiden suosio kasvaa tulevaisuudessa entis-

– Opiskelen media- ja kulttuurirytytytyä. On mielenkiintoista osana opintoja rakentaa omaa brändiä, luontaan korostuksia ja suunnittelemaan sosiaalisen median graafista linjaa. Laadukkaan podcastin tekeminen vaatii aikaa ja väsymystä. Artistitaustaan vuoksi Rantanen ja Hämiläinen hyödyntävät lähtökohtaisesti ääninäyttelijä laitteita.

– Vaikka kukaan ei löyry laadukkaita laitteita ja ääninäyttelijöitä, on tärkeitä, on ollut myös paljon uusia oppeja. Käsitteitä miksaamiseen olen löytänyt hu-

**"Podcastit ovat intimejä, sillä siinä ihminen pääsee omalla äänellään kertomaan tarinansa."**

joittanut bisneji myös muille.

– Olen vuoden verran kutsuttanut ääninäyttelijäni, mutta viikkoinen ei ole vauraan palaako se emalleen. Teen edelleen ääninäyttelijä ja sanoituskäsi ja haavien omasta albumista, jonne bisneji on jo kehkeyttänyt. Olen kuitenkin joutunut pöytäimän päällä minun keuhkoartistidestä. Se on minulle tosi kiva paikka.

– Aluksi tuntui, ettei minulla ole mitään, jos muutkin lähtevät, mutta oppeja myötä on laavun alan viritäminen on noussut

– Jokaisella jaksolla on joistaja kuulijalta. Äänensä olevat naiset ovat kokeneet tarinansa kertomisen terapeutina ja kuulijalta on tullut mukavaa palautetta. Tarinat on koettu voimaannuttavina, koskettavina ja elävöittävinä. Ajatuksenne vertaistuesta on siis toiminut, Rantanen hymyilee.

Uusi Voimatarinoiden jakso julkaistaan joka toinen torstai. Uusi kausi on myös suunnitellu.

– Naohittamme lisää jaksuja ja tulevaisuudessa olisi häiritse-

Kuva 9. Turun Sanomat lehtijuttu 22.4.2021.

Visiomme on, että *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* on valtakunnallisesti tunnettu vertaistukea tarjoava podcast. Tavoitteenamme on luoda *Voimatarinat*-brändistä menestystarina.

### 3 VERTAISTUKI




Vertaistuki tarkoittaa kokemukseen perustuvaa vapaaehtoista tukea, jota annetaan samassa tilanteessa olevalle henkilölle (Duedecim Terveysportti 2021). Vertaistuki voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan, jotka ovat henkistä tukea tarjoava kuuntelu ilman kritiikkiä, arvioiva tuki motivoiden ja kannustaen ongelmanratkaisuun sekä informatiivinen tuki, joka tarjoaa tietoa ja ratkaisuja ongelmaan (Dale, Williams & Bowyer 2012, 1362.)





Vertaistuen tarkoitus on antaa toipuvalle henkilölle voimaa arjessa jaksamiseen ja tuoda toivoa toipumiseen. Kun henkilöä ahdistaa, pelottaa tai hän kokee yksinäisyyttä sairautensa tai elämäntilanteensa suhteen, toisten tarinoilla ja selviytymiskeinoilla on erityisen merkittävä rooli toipumisprosessissa. (Mielenterveyden keskusliitto, 2021.) Vertaistukea voidaan tarjota henkilölle, jolla on jokin ongelma, jota hän ei pysty tai osaa itse ratkaista. Henkilö on saattanut esimerkiksi sairastua vakavasti tai kohdata haastavan elämäntilanteen. Vertaistukea voi kaivata myös henkilö, jonka läheinen on sairastunut tai vammautunut vakavasti (Vikman 2019).

Vertaistukea antavasta henkilöstä käytetään nimitystä kokemusasiantuntija. Kokemusasiantuntijalla on omakohtaista kokemusta fyysisestä tai psyykkisestä sairaudesta tai vaikeasta elämäntilanteesta (Mielenterveyden keskusliitto 2021). Kun henkilö on kokenut haastavan elämäntilanteen tai kohdannut sairauden, hänen on helppo samaistua samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten tunteisiin ja ajatuksiin (Mikkonen & Saari- nen 2018, 187). Omakohtaisen kokemuksen myötä kokemusasiantuntija pystyy jakamaan tärkeää tietoa siitä, miten haastava elämäntilanne tai sairaus voi vaikuttaa elämään ja, mikä on ollut toipumisen kannalta tärkeää. Kokemusasiantuntijalta vertainen saa tietoa, jota ei tilastoja tai raportteja lukemalla saa. (Mielenterveyden keskusliitto 2021.) Vaikka kokemusasiantuntija ei kilpaile ammattilaisten antaman hoidon ja tuen kanssa, samankaltaisessa elämäntilanteessa olevan henkilön tuki voi olla tärkeämpi (Vikman 2019).

*Voimatarinat*-podcastin haastattelussa olleet naiset kertovat tarinansa kokemusasiantuntijan roolissa, sillä jokainen nainen on käynyt läpi elämäntilanteen, jonka kautta he omaavat ainutlaatuista tietoa traumaattisen kokemuksen ja fyysisen tai henkisen sairauden vaiheista sekä toipumisen polusta. Vertaistukitoiminta on aina vastavuoroista, sillä molemmat ovat sekä tuen tarjoajia että vastaanottajia (Terveyskylä 2020b). Vertaiset voivat puhua toisilleen omista kokemuksistaan ja samalla kummatkin saavat uusia

ajatuksia käsitellä omaa tilannettaan (Vikman 2019). *Voimatarinat*-jaksojen naiset ovat kertoneet saaneensa julkaisun jälkeen tukea ja ymmärrystä henkilöiltä, jotka ovat kokeneet samankaltaisia kokemuksia ja tunteita omassa elämässään. Kuulijoiden vastoinkäymiset ovat voineet olla voimatarinan aiheeseen peilaten hyvinkin erilaisia, mutta silti kuulijat ovat löytäneet yhtymäkohtia tarinasta ja sen aiheuttamista tuntemuksista.

Kiitollisena merkityksellisestä palautteesta; olen hämmentynyt, hämmästynyt ja tunnen iloa! Olen todella saanut kauniita ajatuksia ja myötätuntoa - ei ole minulle ennen tämänlaista tapahtunut  Iso kiitos Jasminille ja Miialle   (H3)

Upea, vahva Sofia. Itkin koko jakson. Oman eron keskellä saan tästä voimaa. Voiko teidän kauttanne hänelle välittää viestin, että vau mikä selviytymistarina.     (K1)

Sana ”voimaannuttava” nousi esiin *Voimatarinat*-kyselyn vastauksista (liite 6). Voimaantumisen tunnetta voi saada esimerkiksi yhdessä asioihin vaikuttamisesta, tiedon jakamisesta ja arkea helpottavien ratkaisujen vaihtamisesta toisten vertaisten kanssa (Jyrkämä 2011, 26). Voimaantumisen kokemuksen myötä henkilö saa vertaistuesta itselleen uusia voimavaroja sen sijaan, että hän leimaantuisi avun tarvitsijaksi. Vertaistuen voimaannuttavan kokemuksen myötä henkilö voi tunnistaa omat voimavaransa sekä vahvuutensa, mikä on toipumisen sekä oman muutosprosessin kannalta tärkeää (Jyrkämä 2011, 26). Arna kertoi *Voimatarinoiden* ensimmäisessä jaksossa, että hän koki podcastissa vierailemisen voimaannuttavana, koska hän sai kertoa oman tarinansa ja järjestellä sairastumisen aikana koetut ajatukset sekä tunteet ymmärrettävään muotoon osaksi omaa historiaansa (*Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset 2021*). On ollut hienoa huomata *Voimatarinat*-podcastia toteuttaessa, että naiset ovat voimaantuneet oman tarinansa kertomisesta, vaikka ensisijainen tavoite oli tarjota vertaistukea ja voimaa kuulijoille.

Vertaistuki voi olla ryhmässä tapahtuvaa tai henkilökohtaista, joka tapahtuu kasvokkain, puhelimitse tai Internetin välityksellä (Ieropoli, White, Jefford & Akkerman 2010, 456). Vertaistukiryhmien tavoitteena on ryhmäläisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Ryhmissä jaetaan omia kokemuksia ja tuetaan toisia omaehtoisesti. Monesti huumori voi näyttäytyä tärkeässä roolissa ryhmähengen nostattamisessa. (Pelirajaton 2021.) Vertaistukiryhmät voivat olla joko avoimia tai suljettuja. Avoimeen ryhmään voi osallistua silloin, kun itselle sopii, ja suljetussa ryhmässä usein edellytetään osallistujien sitoutumista sovittuihin tapaamisiin. (Terveyskylä 2020b.) Fyysisesti toteutettavissa vertaistukiryhmissä voi tehdä yhdessä asioita kuten ulkoilla, liikkua ja harrastaa (Vikman 2019). Vetäjinä vertaistukiryhmissä toimivat kokemusasiantuntijat, koulutetut ohjaajat tai muut asiantuntijat. Ryhmämuotoisen vertaistoiminnan keskeisiä merkityksiä ovat identiteetin

selkiytyminen ja vahvistuminen, voimaantuminen, yhteisöllisyys, ystävyys ja kansalais-toiminta (Jyrkämä 2011, 26). Sairastumisen alkuvaiheessa suositelluin vertaistuen muoto on yleensä henkilökohtainen vertaistuki. Vertaistukiryhmät ovat ajankohtaisia silloin, kun sairastunut jaksaa kuunnella muiden osallistujien tarinoita ja olla heidän tuke- naan (Terveyskylä 2020a).

Vertaistoimintaa voidaan järjestää monin eri tavoin ja eri tahojen toimesta. Esimerkiksi julkinen taho, järjestö, yhdistys tai muu yhteisö voi organisoida vertaistoimintaa. Vertais- tukipalveluita tarjoavia tahoja ovat esimerkiksi tukinet.net ja vertaistalo.fi. Tuki- ja ter- veyspalveluista merkittävä osa tuotetaan nykyään verkossa. Sosiaalista toimintaa vaa- tiva vertaistuki voidaan toteuttaa verkon välityksellä, kun henkilöillä on käytettävissään Internet-yhteys ja kameralla varustettu laite kuten älypuhelin. Internet ja kehittynyt tek- nologia mahdollistavat sen, että vertaistukea voi saada tai vastaanottaa mistä tahansa ja milloin tahansa, mikä on lisännyt runsaasti vertaistukea tarjoavia tahoja sekä helpot- tanut tuen saamista. (Parikka 2008, 9.)

### 3.1 Vertaistuki verkossa

Digitalisoitumisen myötä se, miten olemme toisiimme yhteydessä, on muuttunut. On luonnollista, että ihmiset hakevat apua ja sosiaalista tukea ongelmiinsa tai sairauksiinsa verkosta, sillä läsnäolo verkossa on nykyään osa jokapäiväistä elämäämme. Teknolo- gian kehittyminen on mahdollistanut uusia tapoja sekä kanavia olla yhteydessä verkon välityksellä.

Verkossa tapahtuvan vertaistuen merkitys on tänä päivänä suuri ja se tarjoaa tutkitusti matalankynnyksen apua akuutteihin ongelmiin (Huber, Muck, Maatz, Keck, Enders, Maatoug & Ihrig 2017). Vertaistukea voi vastaanottaa yksityis- tai ryhmäkeskusteluissa esimerkiksi Facebookin kaltaisissa palveluissa. Mitä harvinaisempi sairaus on, sitä tär- keämpää verkon kautta tapahtuva yhteydenpito on. Monilla vertaistukea tarjoavilla jär- jestöillä, liitoilla, yhdistyksillä tai organisaatioilla on myös omat portaalit, joissa voi käydä keskustelua samassa tilanteessa olevien henkilöiden tai ammattiauttajien kanssa. (Har- vinaiset-verkosto 2021.) Verkossa tapahtuva vertaistuki on merkityksellinen apu elämän- tilanteessa, jossa voimat eivät riitä fyysistä läsnäoloa vaativille vertaistuen muodoille ku- ten ystävien ja läheisten tapaamiselle tai vertaistukiryhmissä käymiselle.

Verkossa olevat virtuaaliryhmät perustuvat luottamukselle ja yhteisten arvojen jakamiselle. Arkaluonteista tietoa sisältävät ryhmät esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ovat usein suljettuja ja ylläpitäjien tarkasti valvomia, jotta kiusaamista ei pääse tapahtumaan. Tämänkaltaisissa ryhmissä näkee, miten ihmiset kertovat avoimesti oman tarinansa ja saavat muilta ryhmän jäseniltä kommenttien muodossa vertaistukea sekä myötätuntoa. Sanna Malinen kertoo väitöskirjassaan (Malinen 2016), että verkossa tapahtuva kommunikointi tuo oman lisänsä sosiaaliin suhteisiin. Se antaa yhteenkuuluvuuden tunteen muiden verkkopalvelun käyttäjien kanssa, vaikka käyttäjät eivät koskaan kohtaisi toisiaan. Etenkin palautteen saamisen myötä ihmiset kokevat yhteisöllisyyden kokemuksia, mutta useimmiten yhteydenpito verkossa jää väliaikaiseksi.

Sosiaalisen median vertaistukiryhmät ovat yleensä aihealueeltaan hyvin rajatut. Tällaisia ovat esimerkiksi eri syöpätyyppejä sairastavien henkilöiden tai sairastavan henkilön omaisille tarkoitettut vertaistukiryhmät. Esimerkiksi Facebook-ryhmä nimeltä Rinnakkain on Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland ry:n ylläpitämä vertaistukiryhmä rintasyöpään sairastuneille.

Koronapandemia on edesauttanut vertaistukiryhmien etätapaamisten toteuttamista. Tilanteen pakottamana ihmiset ovat oppineet hyödyntämään teknologiaa etätapaamisten osalta. Vertaistukiryhmien kannalta tämä on hieno asia, sillä sekä palveluntarjoajat että autettavat hyötyvät tästä. PESTEC-taulukossa (Tulevaisuusvaliokunta 2020, 29) kuvataan, että koronapandemian myönteiset vaikutukset ovat nähtävissä vertaisavun ja yhteisöllisyyden osalta sekä etätöiden ja koulutuksen avulla tapahtuvan voimaantumisen myötä. Negatiivisen vaikutuksen piiriin jäävät kuitenkin ne henkilöt, joilla on fyysisestä sairastumisesta tai eristäytymisestä johtuvia mielenterveysongelmia tai joille etäyhteyksien käyttö on epäsopivaa. Vaikka etämahdollisuudet ovatkin lisänneet vertaistuen kanavia verkossa, fyysisesti tapahtuva vertaistuki on monille apua tarvitseville elintärkeä mielenterveyden kannalta.

Vuonna 2016 toteutetussa tutkimuksessa (Naslund, Aschbrenner, Marsch & Bartels 2016) selvitettiin vertaistuen merkitystä sosiaalisessa mediassa mielenterveysongelmaisten keskuudessa. Vakavia mielenterveyshäiriöitä sairastaneet ihmiset kertoivat, että vuorovaikutus ikäistensä kanssa verkossa lisäsi sosiaalisia suhteita ja tunnetta yhteenkuuluvuudesta. Henkilökohtaisten tarinoiden jakaminen ja lukeminen auttoi selviytymään päivittäisistä arjen haasteista, ja muilta vertaisilta sai oppeja, joiden pohjalta osattiin hakea apua. Tutkimuksessa kävi ilmi, että verkossa tapahtuvalla vertaistuella on myös haasteensa. Vertaistukea kaipaava voi kohdata verkossa harhaanjohtavaa tietoa sekä

vihamielisiä ja halventavia kommentteja. Oikein hyödynnettynä, verkossa jaettava sisältö mahdollistaa sen, että vaikeistakin asioista voidaan keskustella ja näin rikkoa yhteiskunnallisia tabuja. Rennick ym. (2019) selvittivät mielenterveysongelmista kärsivien henkilöiden toipumiskertomusten vaikutuksia kuulijoissa. Tulokset osoittivat, että kertomukset edistivät kuulijoiden toipumista ja vähensivät sosiaalista eristäytymistä. Toipumiskertomusten aiheuttamiin voimakkaisiin tuntemuksiin kuulijoissa tuli kuitenkin kiinnittää erityistä huomiota. (Rennick-Egglestone, S. 2019.)

### 3.2 Vertaistuen merkitys hyvinvoinnille

Vertaistuki on sosiaalista tukea ja tutkimusten mukaan osa ihmisen hyvinvoinnista koostuu sosiaalisten suhteiden verkostosta. Sosiaalinen tuki mielletään vähintään kahden henkilön väliseksi kohtaamiseksi, johon liittyy hyväksytyksi tuleminen, välittäminen, arvostaminen ja luottamus. (Kippola-Pääkkönen 2018.) On kyse sitten fyysisestä sairaudesta, mielenterveysongelmista tai haastavasta elämäntilanteesta, vertaistuella on tutkitusti positiivinen vaikutus henkilön hyvinvoinnille. On tutkittu, että vertaistuki parantaa henkilön elämänlaatua ja sosiaalista toimintakykyä, lisää sosiaalisia suhteita, auttaa selviytymään päivittäisistä toiminnoista, tuo lisää toiveikkuutta ja selviytymiskeinoja, edesauttaa sairauden itsehoitoa sekä vähentää huolia. (Solomon 2004.)

Vertaistuesta tai sosiaalisesta tuesta saadut vaikutukset vaihtelevat riippuen tuettavan henkilön elämäntilanteesta. Hyötyihin vaikuttaa esimerkiksi se, millaisesta ongelmasta on kyse tai missä vaiheessa toipumisprosessia henkilö on. Vertaistuen ajoittaminen oikein henkilön elämäntilanteeseen on erityisen tärkeää. Vuonna 1977 osoitettiin (Walker, MacBride & Vachon 1977), että surun eri vaiheessa olevat lesket hyötyivät erityyppisestä vertaistuesta. Läheisen kuoleman kohdatessaan empatia ja emotionaalinen vertaistuki oli surevalle tärkeää. Myöhemmässä vaiheessa suruprosessia tuki normaaliin sosiaaliseen elämään sopeuttamisessa koettiin hyödyllisemmäksi. Walker ym. havaitsivat myös, että vääränlainen vertaistuki oli surevalle epäsuotuisaa ja jopa haitaksi toipumisprosessille. Vertaistuen muoto ja määrä tulisikin räätälöidä aina sen mukaan, missä vaiheessa tuettava sillä hetkellä on (Shinn, Lehmann & Wong 1984).

Vertaistuen on havaittu kohentavan henkilön mielialaa sekä helpottavan sairauden hyväksymistä. Vuonna 2010 tehdyssä tutkimuksessa Ieropoli ym. (2020) havaitsivat, että paksusyöpöpotilaiden vertaistukiohjelmat lisäsivät potilaan tyytyväisyyttä hoitoon sekä omiin ihmissuhteisiin. Tutkimuksessa myös todettiin, että innostus vertaistukea kohtaan

potilaiden keskuudessa oli voimakasta. Potilaat kokivat, että vertaistuki antoi emotionaalista ja informatiivista tukea, normalisoi omaa toipumismatkaa ja loi yhteenkuuluvuuden tunteen muiden sairastavien kanssa.

*Voimatarinoiden* ensimmäisessä podcast-jaksossa Arna kertoo rintasyöpämatkastaan. Arna kertoo, miten hän sai hoitavalta taholta Turun yliopistollisesta sairaalasta kattavasti tietoa rintasyövän hoitopolkuun liittyen eikä kaivannut enempää informatiivista tukea. Emotionaalinen tuki oli kuitenkin tärkeässä osassa Arnan toipumisprosessissa. Arna sai ystäviltaan ja läheisiltään valtavasti emotionaalista tukea ja rakkautta, ja hän kuvasi tunteitaan podcastissa seuraavasti: ”Se oli tosi ihana kokemus, se rakkaus ja tuki, mikä vuosi mun päälleni. Rakkaus on teon sana ja mun läheiset toteutti sitä.” (*Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset 2021.*)

Vertaistuen on todettu ehkäisevän myös leimaantumisen tunnetta ja häpeän syntymistä (Embuldeniya, Veinot, Bell, Bell, Nyhof-Young, Sale & Britten 2013). Etenkin nuorten keskuudessa mielenterveysongelmat ovat lisääntymässä, mihin myötävaikuttaa kovat ennako-odotukset tai kiireinen elämänrytmi. Tutkimusten mukaan noin 20–25 % nuorista kärsii jostakin mielenterveyshäiriöstä. (THL 2019.) Kun henkilöllä on mielenterveysongelmia, niin hänen tulee selviytyä sairautensa lisäksi mahdollisesta mielenterveysongelman aiheuttamasta stigmasta, joka on niin sanotun ensisijaisen sairauden toissijainen vaikutus. Julkisen stigmatisoitumisen välttäminen voi johtaa lääketieteellisen avun hakemisen viivästymiseen, oireiden salaamiseen ja kuntoutuksen epäonnistumiseen. (Kaltiala-Heino, Poutanen & Välimäki 2001.) Leimautuminen eli stigmatisoituminen aiheuttaa henkilössä häpeää. Häpeä on tunteena vaikea, sillä häpeää hävetään. *Voimatarinat*-podcastin seitsemännessä jaksossa keskustellaan häpeästä. Mari kertoo oman voimatarinansa, ja miten hän hiljalleen pääsi eroon elämää kahlitsevasta häpeän tunteesta. (*Voimatarinat*-blogi 2021.) Alla on ote Marin *Voimatarinat*-jakson pohjalta kirjoitetusta blogi-artikkelista.

Kuuden vuoden hiljaisuuden jälkeen Marin äiti ilmoitti Marille, että isä oli kuollut. Mari kävi hautajaisissa, josta hän meni suoraan omille syntymäpäivillensä. Isän kuolemasta ei puhuttu sanaakaan.

Yksikään Marin ystävistä ei tiennyt, että Marin biologinen isä oli juuri kuollut ja että Mari tuli juhliinsa suoraan hautajaisista. Maria hävetti.

Pian isän kuoleman jälkeen kuolivat myös mummi ja setä. Vasta teini-iässä Marille selvisi, että jokainen kuoli oman käden kautta. Mari häpesi.



### 3.3 Aikaisempi tutkimustieto vertaistuesta podcastin muodossa

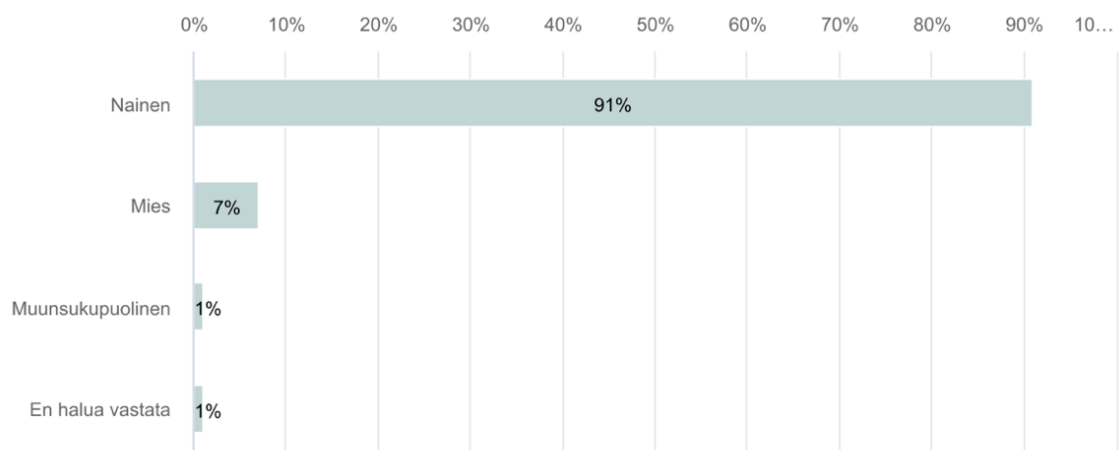
Vertaistuesta podcastin muodossa ei löydy etsimäni mukaan aikaisempaa tutkimustietoa Suomesta. Tämä oli yksi syy, miksi halusin tutkia aihetta ja toteuttaa *Voimatarinat*-kyselyn. Podcasteista on tehty kuuntelutottumuksiin pohjautuvia kyselytutkimuksia (Radio-Media 2018, 2020, Indieplace 2019), mutta niissä ei ole tarkasteltu kuulijoiden vertaistuellista kokemusta. PubMed-tietokannasta löytyy muutamia kansainvälisiä lääketieteellisiä tutkimuksia podcasteista, joissa sivutaan vertaistukea. Esimerkiksi Academic Psychiatryn julkaisemassa tutkimuksessa vuonna 2019 tutkittiin kerronnallisten podcastien hyödyntämistä opetustyökaluna psykiatrian opiskelussa. Tutkimuksessa havaittiin, että etenkin kerronnallisten podcastien hyödyntäminen luentojen oppimateriaalina tehosti opiskelijoiden oppimista ja paransi oppilaiden tyytyväisyyttä opintoihin verrattuna tekstipohjaisiin oppimateriaaleihin. Myös potilaiden sairaskertomukset podcastin muodossa täydensivät lääketieteen opiskelijoiden kokemuksellista oppimista. Vertaistukeen liittyen tutkimuksessa mainittiin, että potilaiden sairaskertomuksiin pohjautuvat podcastit toimivat hienosti myös koulutustyökaluna auttaen potilaita ja heidän perheenjäseniään oppimaan lisää psykiatrisista sairauksista sekä niiden hoidosta. (Davidson, Grunau, Marcovitz, Gerdner, Stoklosa & Vestal 2019.)

## 4 VOIMATARINAT-KYSELYN TULOKSET

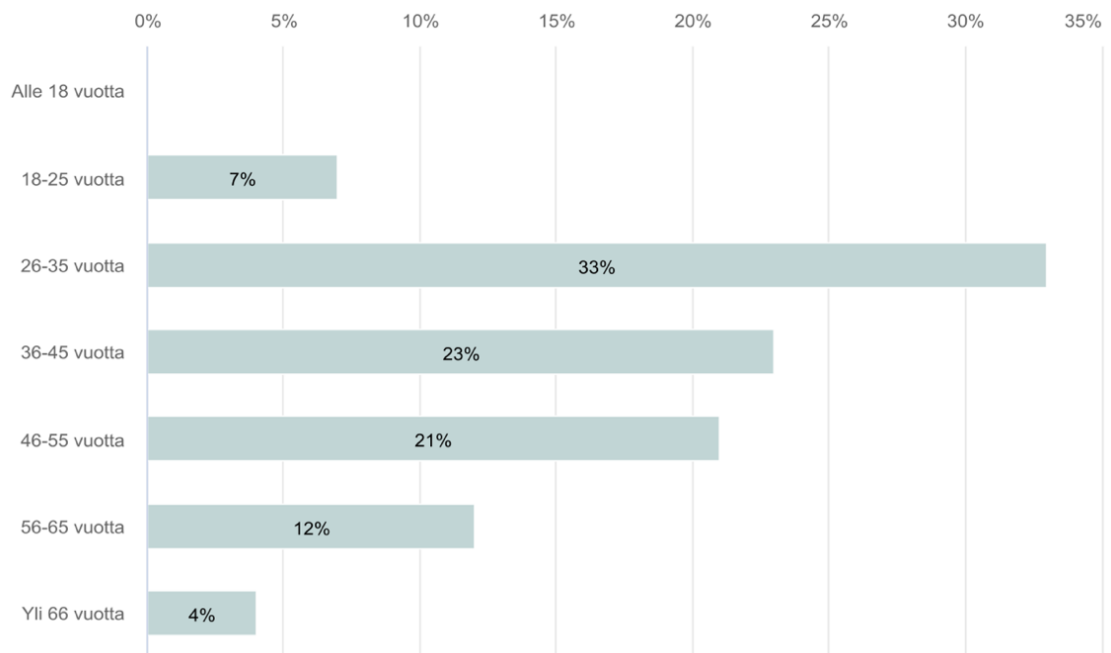
Voisivatko podcastit toimia vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsitteilyssä? Tähän kysymykseen lähdin selvittämään vastausta *Voimatarinat*-kyselyllä. Kyselytutkimus toteutettiin anonyymisti 13.5.–26.5.2021 Webropol-kyselytyökalun avulla. Kyselytutkimukseen vastasi 200 henkilöä ja vastaaminen edellytti, että oli kuunnellut vähintään yhden *Voimatarinat*-jakson. Vastaajia kerättiin *Voimatarinoiden* sosiaalisen median kanavista.

Kyselylomakkeessa oli 19 kysymystä (ks. Liite 7.). Kysymyksillä selvitettiin, millainen merkitys *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastilla oli kuuntelijoille sekä millaisia tunteita ja ajatuksia jaksot herättivät kuulijoissa. Lisäksi vastaajilta kysyttiin mielipidettä *Voimatarinat*-podcastista sekä podcasteista yleisesti vertaistuen kanavana.

Kyselytutkimuksen mukaan suurin osa eli 91 % vastaajista oli naisia ja eniten eli 33 % naisia oli ikäluokassa 26–35-vuotta. Vastaajista 77 % olivat ikäluokassa 26–55-vuotta (Kuvio 2. ja 3.). *Voimatarinat*-podcastin kuuntelijaprofiili Anchor-julkaisualustalla on hyvin samankaltainen. Kyselyyn vastasi keskimääräinen *Voimatarinat*-podcastin kuuntelija (Kuvio 1.).

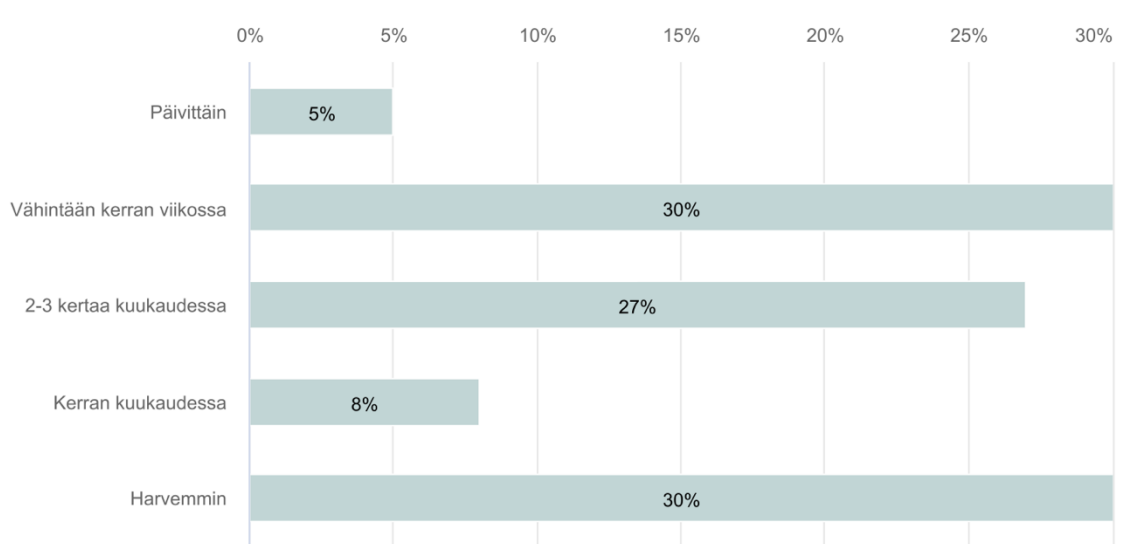


Kuvio 2. Vastaajien sukupuoli (n=200).



Kuvio 3. Vastaajien ikä (n=200).

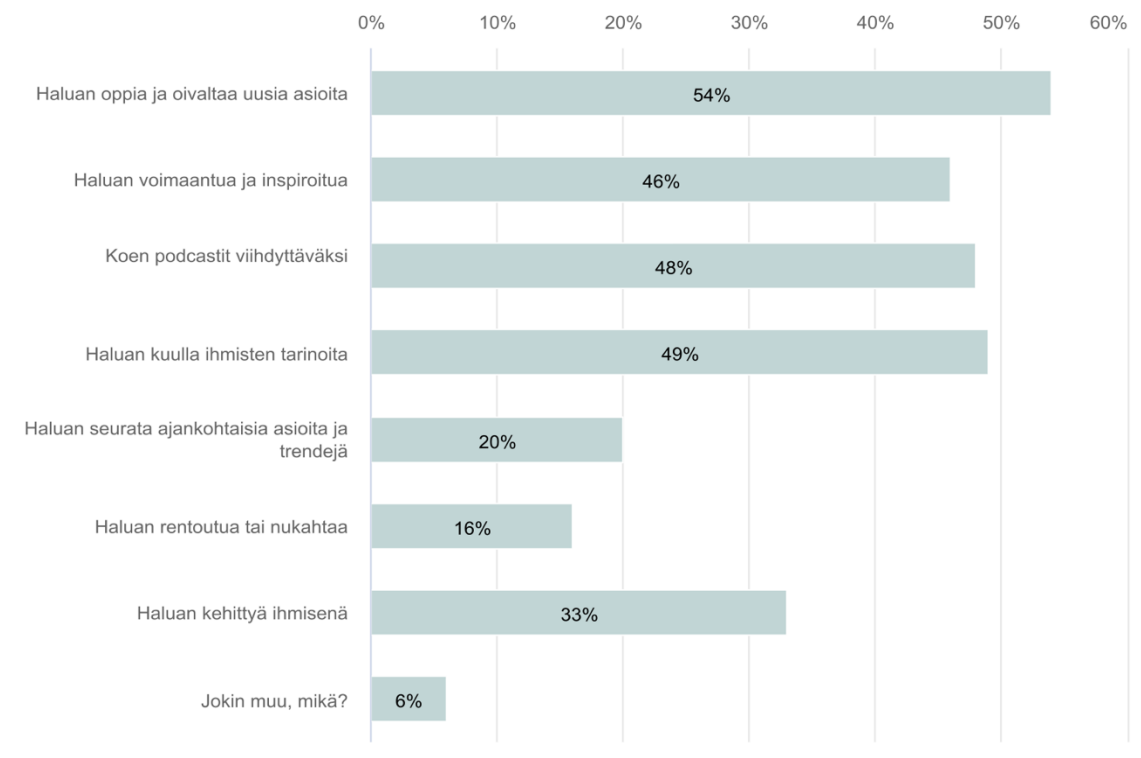
Vastaajista 30 % ilmoitti kuuntelevansa podcasteja vähintään kerran viikossa ja yli puolet vastaajista eli 62 % kuunteli podcasteja useammin kuin kerran kuukaudessa (Kuvio 4.).



Kuvio 4. Kuinka usein kuuntelet podcasteja? (n=200).

#### 4.1 Podcastien kuuntelijat haluavat oppia, voimaantua ja kuulla ihmisten tarinoita

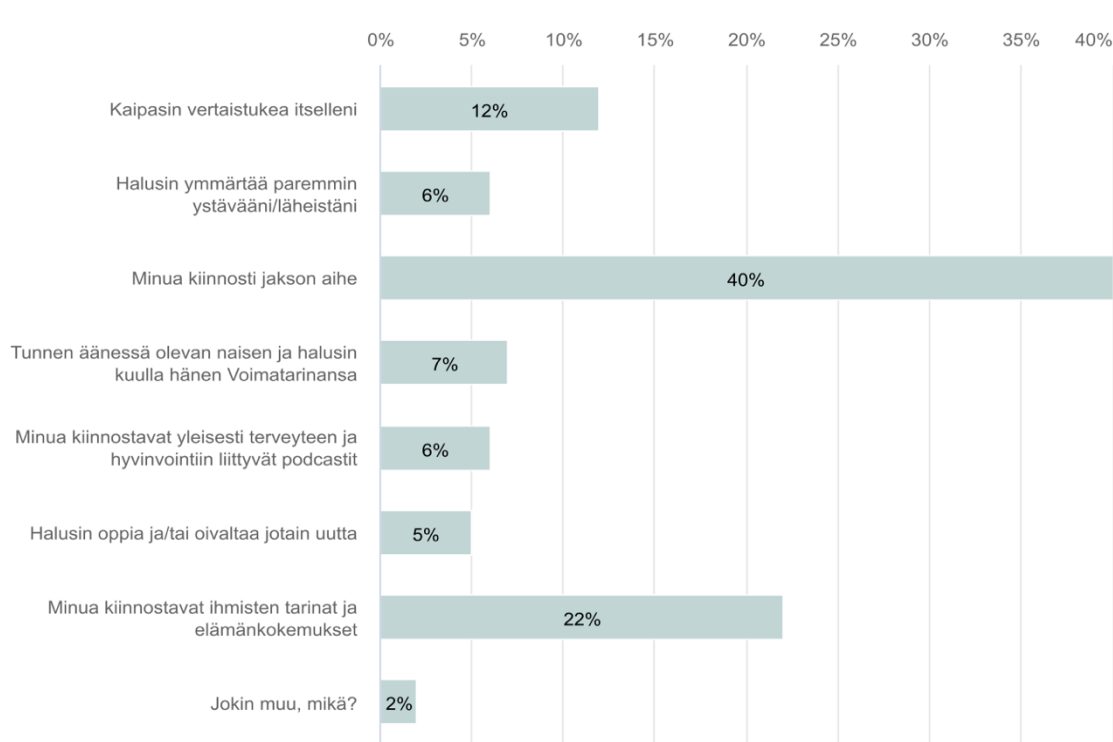
Vastaajilta kysyttiin, miksi he kuuntelevat podcasteja. Kysymys oli monivalinta ja valittujen vastauksien lukumäärä oli yhteensä 539. Tämä tarkoittaa, että 200 vastaajasta jokainen vastaaja valitsi keskimäärin kaksi tai kolme vastausvaihtoehtoa. Neljä eniten vastauksia saanutta vaihtoehtoa olivat: Haluan oppia ja oivaltaa uusia asioita, haluan voimaantua ja inspiroitua, koen podcastit viihdyttäväksi sekä haluan kuulla ihmisten tarinoita (Kuvio 5.). Halu viihtyä ja oppia uusia asioita on havaittu myös RadioMedian (2018, 2020) ja Indieplacen (2019) toteuttamissa podcast-tutkimuksissa. Edellä mainituissa tutkimuksissa ei esiintynyt vastausvaihtoehtoja kuten voimaantumista, inspiroitumista tai halua kuulla ihmisten tarinoita.



Kuvio 5. Kuuntelen podcasteja, koska...(n=200).

Kiinnostus ihmisten tarinoita kohtaan nousi esille myös kuudennessa kysymyksessä, jossa kysyttiin, mikä kuvasti parhaiten vastaajien motivaatiota kuunnella *Voimatarinat*-jaksoa. Tässä kysymyksessä vastaaja sai valita vain yhden vaihtoehdon (Kuvio 6.). Vastaajista 22 % kertoi, että heitä kiinnostavat ihmisten tarinat ja elämäkokemukset. Vertaistuen tarve oli myös motivaatiotekijä kuunnella *Voimatarinat*-jaksoa. Vastaajista 12 %

kuunteli *Voimatarinat*-jakson, koska kaipasi vertaistukea itselleen. 40 % kertoi, että heitä kiinnosti jakson aihe. Miksi vastaajia kiinnosti jakson aihe, ei selvinnyt kyselystä. Yhteensä 43 % kertoi kuunnelleensa *Voimatarinat*-jakson, koska tunsi äänessä olevan naisen, halusi ymmärtää läheisen elämäntilannetta paremmin tai oli yleisesti kiinnostunut terveysaiheisista podcasteista. Tämä tulos saattaa viitata siihen, että voimaannuttavia tarinankerronnallisia podcasteja kuuntelevat myös henkilöt, jotka eivät jaa vastaavaa henkilökohtaista kokemusta podcast-jakson haastateltavan kanssa.

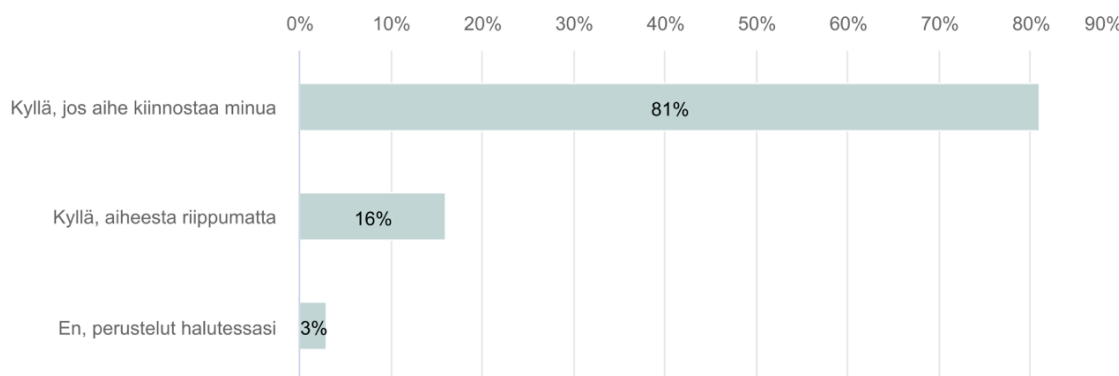


Kuvio 6. Mikä kuvasti parhaiten motivaatiosi kuunnella *Voimatarinat*-jaksoa? (n=200).

Ensimmäisen tuotantokauden *Voimatarinat*-jaksoista kuusi ensimmäistä oli mukana kyselyssä, sillä seitsemäs jakso julkaistiin vasta kyselyn päättymisen jälkeen. Julkaistujen jaksoiden aiheet olivat rintasyöpä, Hodgkinin lymfooma, Thaimaan tsunami 2004, shokkiero, ahdistuneisuushäiriö sekä rakkaus ja rajat. Vastaajilta kysyttiin, mitkä *Voimatarinat*-jaksot he olivat kuunnelleet. Jaksoja oli kuunneltu vastaajien keskuudessa yhteensä 387 kertaa eli keskimäärin kaksi jaksoa vastaajaa kohti. Eniten oli kuunneltu Ahdistuneisuushäiriö – Äänessä Tove -jaksoa.

Vastaajilta kysyttiin myös, kuuntelisivatko he lisää *Voimatarinoita*. Heistä 81 % vastasi myöntävästi, mikäli aihe on kiinnostava. Vastaajista 16 % kuuntelisi *Voimatarinat*-jakson aiheesta riippumatta (Kuvio 7.). Tämä jälkimmäinen vastaus osoittaa, että vastaajat ovat

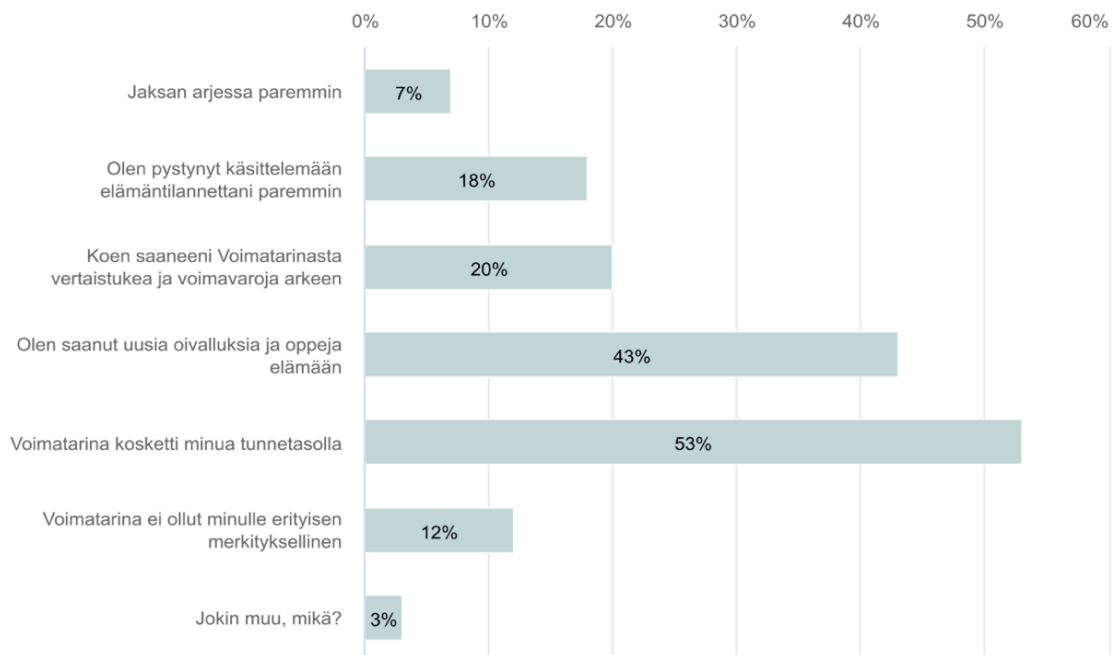
sitoutuneet *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcastiin. Kyselyn vastaajat saivat myös toivoa *Voimatarinat*-jaksojen aiheita. Saimme toiveaiheita yhteensä 91. Niitä olivat muun muassa läheisen itsemurha, miten erota narsistista ja lapsen menetys. Otamme toiveaiheet huomioon seuraavia kausia suunnitellessamme.



Kuvio 7. Kuuntelisitko lisää Voimatarinat-jaksoja? (n=200).

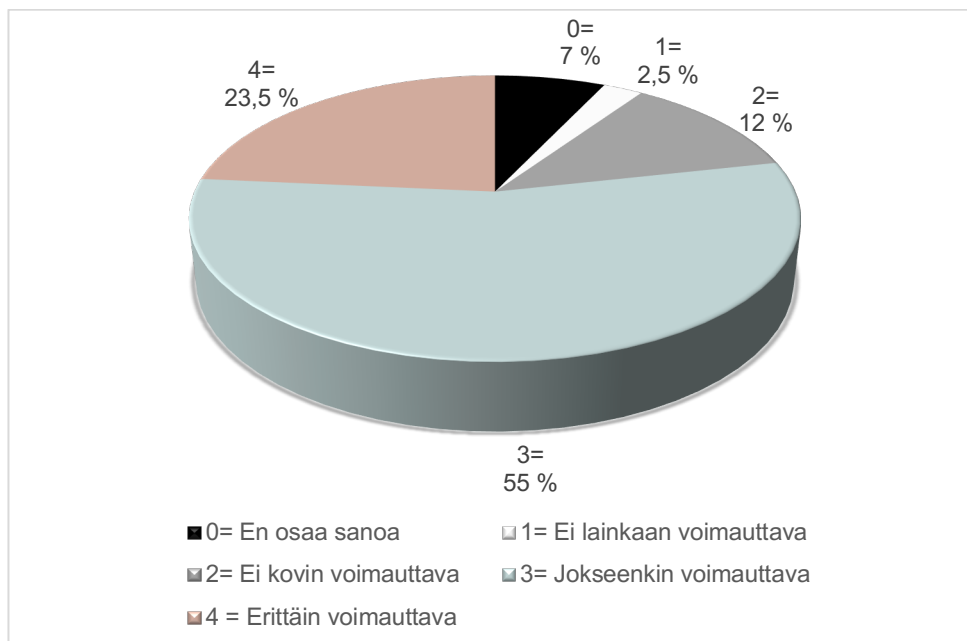
#### 4.2 Voimatarinat-jaksot koettiin merkityksellisinä ja voimauttavina

Vastaajista 53 % kertoi, että *Voimatarinat*-jakso kosketti heitä tunnetasolla ja 43 %, että he ovat saaneet *Voimatarinoista* uusia oivalluksia ja oppeja elämään. Viidesosa vastaajista koki saaneensa *Voimatarinoista* vertaistukea ja voimavaroja arkeen. Lisäksi 18 % vastasi, että he ovat pystyneet käsittelemään elämäntilannettaan paremmin, mikä viittaa epäsuorasti kokemukseen vertaistuesta. Kysymys oli monivalinta (Kuvio 8.).



Kuvio 8. Millainen merkitys Voimatarinalla on sinulle ollut? (n=200).

Vastaajilta kysyttiin, kuinka voimauttavana he kokivat kuuntelemansa *Voimatarinat*-jakson asteikolla 0–4. Vastaajista 78,5 % eli yli kolme neljäsosaa piti kuuntelemansa jaksoa jokseenkin tai erittäin voimauttavana. Vain viisi henkilöä koki, että *Voimatarinat*-jakso ei ollut lainkaan voimauttava (Kuvio 9.).



Kuvio 9. Asteikoilla 0–4 kuinka voimauttavana koit Voimatarinat-jakson? (n=200).

Vastaajilta kysyttiin, millaisia tunteita ja ajatuksia *Voimatarinat*-jakso heissä herätti. Avoimia vastauksia annettiin 95 (Liite 6.). Vastauksista oli selkeästi havaittavissa erilaisia teemoja kuten voimaantuminen, myötätunnon ja ymmärryksen kokeminen, liikuttuminen, uuden oppiminen, tarinaan samaistuminen ja vertaistuen saaminen. Avoimet vastaukset osoittavat, että *Voimatarinat*-jaksoihin samaistuttiin, vaikka aihe ei olisi suoraan kosketanut vastaajaa. *Voimatarinat* olivat myös merkityksellisiä sairastavan läheisille. Niiden avulla sairastavan mielenmaisemaa oli helpompi ymmärtää. Kaksi avovastausta nosti esille myös jaksoiden herättämät negatiiviset tuntemukset. Eräät kyselyyn vastanneet henkilöt kuvasivat *Voimatarinat*-jaksossa heränneitä tunteitaan seuraavasti:

”Niin erilaisia kokemuksia, silti niin samanlaisia ajatuksia ja elämänohjeita.”

”Miten vaikeata on ymmärtää toisen ihmisen ahdistuneisuus ja miten ahdistunutta ihmistä voisi auttaa.”

”Mieheni sairastui kuukausi sitten niin Hodgkinin lymfoomaan, itselläni traumaperäinen stressihäiriö sekä ahdistuneisuushäiriö. Oli ihana kuulla tarinat, koska molemmat tarinat antoivat uskoa ja voimaa tulevaan.”

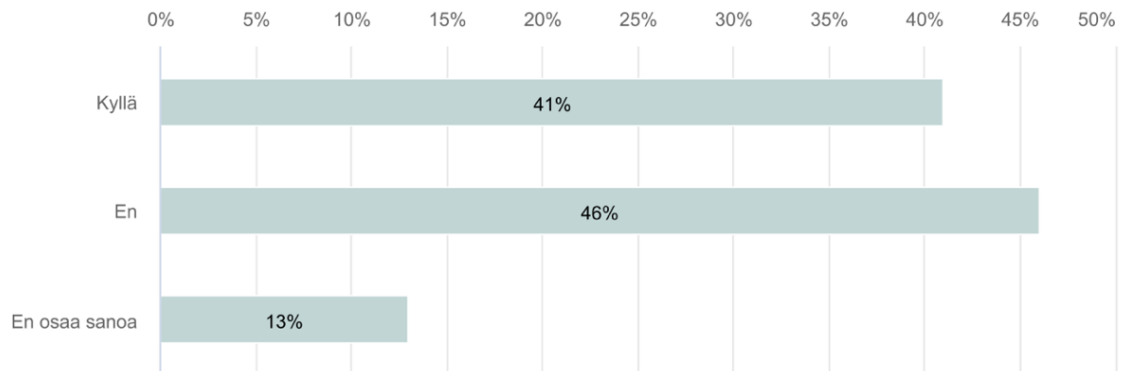
”Henkilöt ovat todella rohkeita, kun haluavat kertoa henkilökohtaisista asioistaan. Se on hyvä asia, että tärkeitä asioita ei piilotella.”

”En ole kuunnellut kaikkia jaksosia, koska pelkään ahdistuvani ikävistä aiheista.”

Vastaajia yhdisti kiinnostus terveyteen ja hyvinvointiin. Heistä 35 % kertoi kuuntelevansa *Voimatarinoiden* lisäksi muita terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä podcasteja. Vastaajat mainitsivat muun muassa seuraavat podcastit: Lääkäripodi, Psykopodiaa, Terveys Edellä, DreamTalk, Puhu Muru sekä Väkevä elämä – Viisaampi mieli, vahvempi keho.

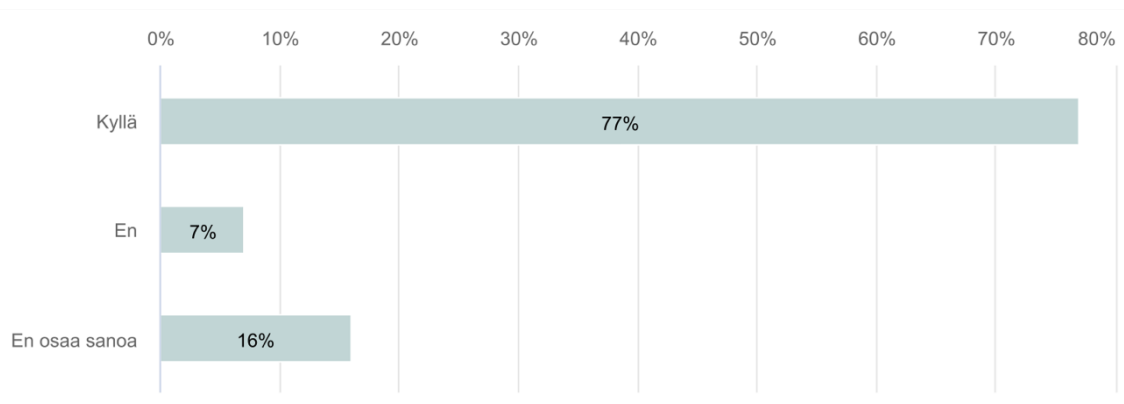
Vastaajilta kysyttiin, ovatko he kuunnelleet podcasteja saadakseen vertaistukea. Kysymys erotteli vastaajat kahtia. Vastaajista 41 % vastasi kyllä ja 46 % ei (Kuvio 10.). Tämä vastaus saattaa viitata siihen, että kuulijat eivät vielä miellä podcasteja vertaistuen kanavaksi, vaikka jaksot aiheuttaisivatkin kuulijassa vertaistuen kaltaisia tuntemuksia kuten voimaantumista ja samaistumista.





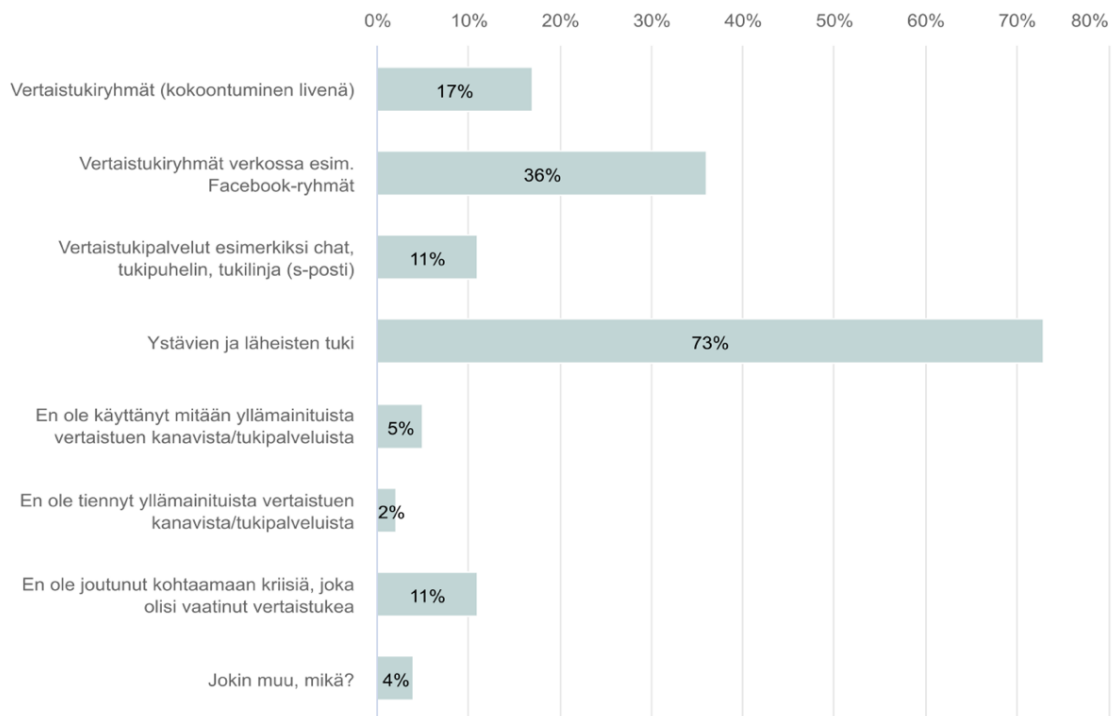
Kuvio 10. Oletko kuunnellut podcasteja saadaksesi vertaistukea? (n=200).

Seuraavaksi vastaajilta kysyttiin, kuuntelisivatko he vertaistukea ja voimaa tarjoavaa podcastia, mikäli kaipaisivat apua kriisistä selviämiseen haastavassa elämäntilanteessa. Tässä kysymyksessä vastaukset jakoutuivat selkeämmin. Vastaajista 77 % vastasi kysymykseen myöntävästi (Kuvio 11.). Kuvion 10. ”En”-vastaus ja kuvion 11. ”Kyllä”-vastaus saattavat viitata siihen, että noin 30 % *Voimatarinat*-kyselyn vastaajista eivät olleet vastaushetkellä vertaistukea vaativassa elämäntilanteessa.



Kuvio 11. Mikäli kaipaisit vertaistukea haastavassa elämäntilanteessasi, kuuntelisitko podcastia, joka tarjoaa vertaistukea tai voimaa kriisistä selviämiseen? (n=200).

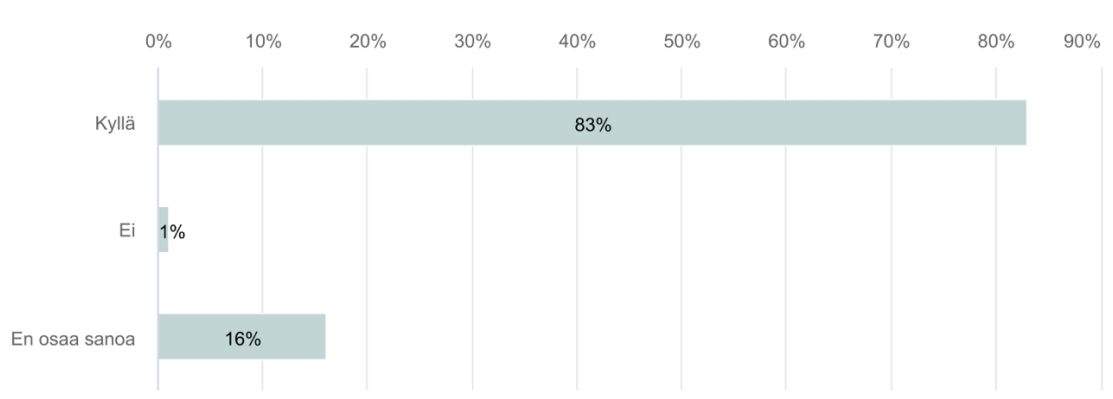
Monivalintakysymyksessä kysyttiin, millaisia vertaistuen kanavia vastaajat ovat käyttäneet haastavan elämäntilanteen käsittelyssä. Valittujen vastausvaihtoehtojen lukumäärä oli 315. Vastaajista 73 % kertoi, että ystävien ja läheisten tuki on ollut merkityksellinen. Toiseksi eniten eli 36 % oli valittu vaihtoehto vertaistukiryhmät verkossa, kuten Facebook-ryhmät. Myös liveinä kokoontuvat vertaistukiryhmät olivat tuttuja 17 %:lle vastaajista (Kuvio 12.).



Kuvio 12. Millaisia vertaistuen kanavia olet käyttänyt haastavissa elämäntilanteissasi? (n=200).

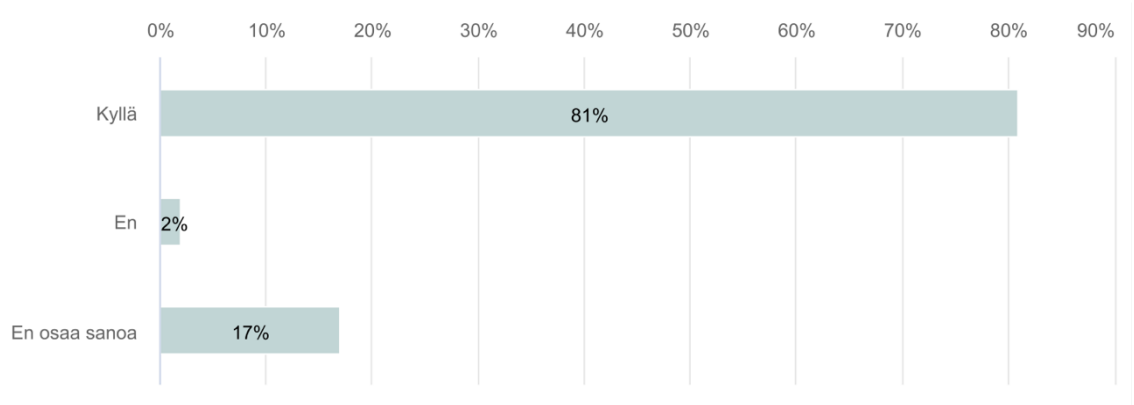
#### 4.3 Podcastit voivat toimia vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä

Kyselyn vastaajilta kysyttiin, voisiko *Voimatarinat*-podcast toimia heidän mielestään vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä. Vastaajista 83 % vastasi myöntävästi ja 16 % ”en osaa sanoa” (Kuvio 13.).



Kuvio 13. Voisiko Voimatarinat-podcast mielestäsi toimia yhtenä vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä? (n=200).

Viimeisessä kysymyksessä vastaajilta kysyttiin, voisivatko podcastit olla yksi vertaistuen kanavista tulevaisuudessa. Heistä 81 % vastasi kyllä ja 17 % ei osannut sanoa näkemystään. Vain 2 % vastaajista koki, ettei podcastit voisi toimia vertaistuen kanavana tulevaisuudessa (Kuvio 14.).



Kuvio 14. Koetko, että podcastit voisivat olla yksi varteenotettavista vertaistuen kanavista tulevaisuudessa? (n=200).

## 5 VERTAISTUKEA PODCASTIN MUODOSSA

Podcastien suosio ja kuulijoiden helppo tavoitettavuus useiden podcast-julkaisualustojen vuoksi antaa vertaistuen jakamiselle erinomaiset lähtökohdat. Podcast-jaksojen muodossa on mahdollista antaa vertaistukea aiheesta kuin aiheesta ja tavoittaa eri ikäisiä sekä eri elämänvaiheissa olevia henkilöitä taloudelliseen tilanteeseen katsomatta. Podcastit käsittelevät usein hyvin kapeaa aihealuetta ja puhuttelevat rajattua kohderyhmää. Vertaistuen jakamisen kannalta tämä on hieno asia, sillä podcast-ohjelma voidaan luoda hyvin rajatun aiheen ja kohderyhmän ympärille. Mediamuodon intiimiyden vuoksi podcastit mahdollistavat aroistakin aiheista keskustelun ja tämä on vertaistukea kaipaavan kuulijan kannalta suotuisaa. Kuulija voi halutessaan kuunnella jakson ilman leimaantumisen pelkoa, sillä jakson kuuntelemisesta ei jää henkilöön yhdistettävää digitaalista jalanjälkeä. Podcasteilla on mahdollista tavoittaa myös sellaiset henkilöt, jotka eivät haakeudu avun piiriin tai kokevat esimerkiksi häpeää omasta kokemuksestaan.

Kun vertaistukea annetaan tai jaetaan, se tapahtuu yleensä verkon välityksellä tai kasvotusten. Vertaistukea tarjoavissa podcasteissa kokemusasiantuntijan ja vertaisen välille muodostuu parasosiaalinen suhde (ks. Kuuluvainen & Virtanen 2020). Tämä tarkoittaa, että kuulija muodostaa yksisuuntaisen vuorovaikutussuhteen podcastin tekijöiden kanssa. Kuulijan viettäessä aikaa podcastin parissa, hän oppii tuntemaan puhujien ajatuksia ja ymmärtämään heidän kokemuksiaan. Parasosiaalinen suhde voi olla hyvin voimakas. Tätä puoltaa *Voimatarinat*-kyselyn kuulijoissa heränneet tunteet ja ajatukset, joissa ilmeni runsaasti vertaistuelle ominaisia tunnekokemuksia kuten voimaantumista ja samaistumista. Parasosiaalinen ilmiö hämärtyy ja vuorovaikutuksesta tulee todellisempaa, kun podcast-jaksoissa käytyjä keskusteluja voi jatkaa sosiaalisen median kanavissa. *Voimatarinat*-kyselyn vastaaja kuvaa kokemustaan seuraavasti:

”Tuossa ahdistuneisuushäiriö jaksossa vähän jopa itketti, kun kuuli että ei ole yksin. Mulla on ihan samoja tunteita & ajatuksia kuin haastateltavalla. Vertaistukea ❤️”

Podcastit soveltuvat mediana mielestäni erinomaisesti terveysalan asiantuntijoille ja terveys- ja hyvinvointialan organisaatioille sekä järjestöille. Osa vertaistukea tarjoavista järjestöistä on jo ymmärtänyt podcastien mahdollisuudet tuottaa lisätukea vertaisille. Esimerkiksi Suomen Diabetesliitto ry. jakaa yhdistyksen verkkosivuilla podcast-jaksoja vertaisille ilmaista SoundCloud-alustaa hyödyntäen. Asiantuntijoiden ottaminen mukaan podcasteihin varmistaa sen, että podcast-sisällöt tukevat kuulijan toipumisprosessia

eivätkä aiheuta kuulijalle haittaa. Asiantuntijatahon läsnäolo podcastissa voidaan toteuttaa haluttaessa kaupallisessa yhteistyössä. A-lehden vuonna 2019 julkaiseman podcast-tutkimusraportin mukaan yhteistyökumppanin asiantuntijoita sisältävät jaksot koettiin keskimäärin uskottavampina ja luotettavampina kuin muut podcast-jaksot. Vaikka *Voimatarinat*-podcastin ensimmäinen tuotantokausi ei sisältänyt terveysalan asiantuntijavieraita, vastaajat kokivat *Voimatarinat* merkityksellisiksi ja voimauttaviksi. Vastaajilta saatujen lähes sadan toiveaiheen perusteella *Voimatarinat*-jaksoja halutaan kuulla myös lisää.

Runsas enemmistö eli 83 % *Voimatarinat*-kyselyn vastaajista koki, että *Voimatarinat*-podcast voi toimia vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä. Lähes yhtä moni eli 81 % vastasi, että podcastit voivat toimia vertaistuen kanavana tulevaisuudessa. Lisäksi 77 % vastaajista kertoi kuuntelevansa vertaistukea ja voimaa tarjoavaa podcastia, mikäli kokee sille tarvetta. Tulokset osoittavat, että podcasteissa on valtavasti potentiaalia tuottaa terveyttä ja hyvinvointia lisäävää sisältöä kuulijoille. *Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset* -podcast on Suomessa ensimmäisiä vertaistukea tarjoavia podcasteja, joissa jaetaan kokemusasiantuntijoiden selviytymistarinoita. Vertaistukea tarjoavien podcastien lisääntyessä saattaa olla, että tulevaisuudessa eri aiheisista podcasteista kootaan kansallisen asiantuntijatahon toimesta vertaistukikirjasto, josta suomalaiset saavat nopeasti ja helposti matalan kynnyksen vertaistukea haastavaan elämäntilanteeseensa.

Podcasteja vertaistuen kanavana tulisi tutkia lisää, sillä verkossa tapahtuva vertaistuki on kasvussa. Opinnäytetyössä mainitsemani podcast-tutkimukset ovat osoittaneet, että suomalaiset kuluttajat ovat löytäneet podcastit, ja podcasteja kuunnellaan laajasti eri ikäryhmissä. *Voimatarinat*-kyselyn vastaukset vahvistavat, että terveysaiheiset ja tarinankerronnalliset voimaannuttavat podcastit kiinnostavat kuulijoita, ja podcasteilla voi olla positiivisia vaikutuksia kuulijoiden hyvinvointiin. Koen, että podcastin muodossa tarjottava vertaistuki voi olla laadukkaasti toteutettuna ja oikein markkinoituna merkittävä apu haastavassa elämäntilanteessa oleville henkilöille. Vaikka podcastit eivät korvaa vertaistuen muita muotoja tai ammattiapua, podcastit voivat auttaa kuulijaa tekemään pieniä elämäntapamuutoksia sekä antaa kuulijalle uskoa ja voimaa toipumiseen toivottomuuden tunteiden keskellä.

## LÄHTEET

A-lehdet Oy. 2019. Lily Talks -tutkimusraportti. Viitattu 15.6.2021. [https://www.mediaalantutkimussaatio.fi/wp-content/uploads/A-lehdet\\_2019\\_LilyTalks\\_tutkimusraportti.pdf](https://www.mediaalantutkimussaatio.fi/wp-content/uploads/A-lehdet_2019_LilyTalks_tutkimusraportti.pdf)

Anchor 2018. Step by step guide to setting up sponsorships. Viitattu 2.6.2021. <https://help.anchor.fm/hc/en-us/articles/360020241332-Step-by-Step-guide-to-setting-up-Sponsorships>

Anchor 2020. Why podcasting is free with Anchor. Viitattu 1.6.2021. <https://blog.anchor.fm/updates/why-podcasting-is-free-with-anchor>

Asikainen, S. 2019. Kupli. Miten keksiä osuva slogan? Viitattu 12.6.2021. <https://www.kupli.fi/miten-keksia-osuva-slogan/>

Dale, J. R., Williams, S. M. & Bowyer, V. 2012. What is the effect of peer support on diabetes outcomes in adults? A systematic review. *Diabetic Medicine*. Warwick Medical School, University of Warwick, UK, 1361–1377. Viitattu 7.6.2021. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1464-5491.2012.03749.x>

Davidson, S. M., Grunau, Z., Marcovitz, D., Gerdner, O. A., Stoklosa, J., & Vestal, H. S. Narrative Podcasts as a Teaching Tool in Psychiatry. *Academic Psychiatry* 2019 43:275–279. <https://doi.org/10.1007/s40596-019-01062-6> Viitattu 7.6.2021.

Duedecim Terveysportti 2021. Lääketieteen termit. Viitattu 25.5.2021. <https://www-terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q//vertaistuki>

Embuldeniya, G., Veinot, P., Bell, E., Bell, M., Nyhof-Young, J., Sale, J. E. M., & Britten, N. 2013. The experience and impact of chronic disease peer support interventions: A qualitative synthesis. *Patient Education and Counseling*, 92(1), 3–12.

Facebook. 2021. Jäljillä-podcastin keskusteluryhmä. Viitattu 13.8.2021. <https://www.facebook.com/groups/2460838660904069>

Friel, L. 2019. Plogging vs podcasting: Which Content Marketing Method? *The Podcast Host*. Viitattu 19.5.2021. <https://www.thepodcasthost.com/planning/blogging-vs-podcasting/>

Gullichsen, A. 2018. Mitä vaaditaan menestyvältä podcastilta? – Haastattelututkimus podcastien kaupallistamisesta Suomessa. *Opinnäytetyö. Media-ala. Journalismi*. Turun Ammattikorkeakoulu.

Halonen, M. & Hakkarainen, O., 2019. *Vaikuttajamarkkinointi*. Helsinki: Alma Talent.

Harvinaiset-verkosto 2021. Monimuotoinen vertaistuki. Viitattu 3.2.2021. <https://harvinaiset.fi/vertaistukea/monimuotoinen-vertaistuki/>

Heikkinen, J. 2021. Termit haltuun. Mitä ovat mediaviestintä, tiedottaminen ja ansaittu medianäkyvyys? *STT Viestintäpalvelut*. Viitattu 7.6.2021. <https://blogi.viestintäpalvelut.fi/mediaviestinta-tiedottaminen-ja-ansaittu-medianakvyvyys>

Hewitt, C. 2021. Castos. How to create an RSS feed for your podcast in 3 steps. Viitattu 1.6.2021. <https://castos.com/podcast-rss-feed/>

Hoffman, C. 2018. 10 tips for recording and mixing Better-sounding podcasts. *Waves*. Viitattu 28.5.2021. <https://www.waves.com/top-tips-for-recording-mixing-better-sounding-podcasts>

Honkonen, M. 2020. True crime on journalismin periaatteilla tehtyä viihdettä, joka tuo mediayhtiöille yleisöjä ja rahaa. Tekeekö se roistoista ja murhaajista tähtiä uhrien kustannuksella?

Huber, J. Muck, T. Maatz, P. Keck, B. Enders, P. Maatouk, I & Ihrig, A. Face-to-face vs. online peer support groups for prostate cancer: A cross-sectional comparison study. *J Cancer Surviv.* 2018 Feb;12(1):1-9. doi: 10.1007/s11764-017-0633-0.

Hultquist-Todd, J. 2020. jtdtype.com. JTD. Viitattu 31.5.2021. <https://jtdtype.com/typeface/Essonnes/3>

Hyssny Finland Oy. 2021. Perustietoa akustiikasta ja akustoinneista. Viitattu 28.5.2021. <https://www.hyssny.fi/perustietoa-akustiikasta/>

Ieropoli, S. C., White, V. M., Jefford, M., & Akkerman, D. 2010. What models of peer support do people with colorectal cancer prefer? *European Journal of Cancer Care*, 20(4), 455–465.

IndiePlace. 2019. Podcast-tutkimus 2019. Viitattu 18.5.2021. <http://www.indieplace.fi/wp-content/uploads/sites/159/2019/11/Indieplacen-podcast-tutkimus-2019.pdf>

Insider Intelligence. 2021. Spotify podcast listener numbers will surpass Apple`s this year. Viitattu 12.6.2021. <https://www.emarketer.com/content/spotify-podcast-listener-numbers-will-surpass-apples-this-year>

Jansson, P. 2017. Henkilökohtaista ja koukuttavaa. Podcast-kuuntelu kasvaa hitaasti mutta varmasti myös Suomessa. Haastattelussa Olli Sulopuisto. *City-lehti*. 11.10.2017. Viitattu 31.5.2021. <https://www.city.fi/ilmiot/henkilokohtaista+ja+koukuttavaa+podcast-kuuntelu+kasvaa+hi-taasti+mutta+varmasti+myos+suomessa/11301>

JOURNALISTI. Viitattu 19.5.2021. <https://www.journalisti.fi/artikkelit/2020/7/0.03491700-160075283933/>

Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. Tanja Laatikainen., T. Asumispalvelusäätiö ASPA.

Kaltiala-Heino, R. Poutanen, O & Välimäki, M. 2001. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim*. Sairauden häpeällinen leima. 117(6):563–570.

Karjalainen, L. & Metropolia Ammattikorkeakoulu. 2018. Visuaalinen Instagram-opas. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Kippola-Pääkkönen, A. 2018. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa Lindh J. Härkäpää K & Kostamo-Pääkkö K. *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. Rovaniemi: Lapland University Press. 174–191.

Koponen, T-M. 2021. Menestyvän podcast-sarjan resepti. Opinnäytetyö, Journalismin koulutusohjelma. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.6.2021. <https://www.theseus.fi/handle/10024/498306>

Korteso, K. 2019. Kaikenkattava sisällöntuotannon opas yrityksille: tee teksti, kokoa kuva, puhu podcast. 1. painos edn. Helsinki: Kauppakamari.

Kuuluvainen, V. Virtanen, I. 2020. Prologi. Ystäväni eetterissä: Parasosiaaliset suhteet 2020-luvulla. Viitattu 14.6.2021. <https://prologos.fi/ystavani-eetterissa-parasosiaaliset-suhteet-2020-luvulla/>

Laatikainen, T. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA.

Laimio, A., 2017. Vertaistuki antaa voimaa arkeen. *CP-lehti* 2, 2017, 5–6. 11–13.

Lehtinen, E. 2021. Ääni vahvoille naisille – Voimatarinat-podcastissa kuullaan tavallisten naisten selviytymistarinoita. *Turun Sanomat*. 22.4.2020. Viitattu 10.6.2021. <https://www.ts.fi/uutiset/paikalliset/5287908/ani+vahvoille+naisille++Voimatarinatpodcastissa+kuullaan+tavallisten+nais-ten+selviytymistarinoita>

Lehtiniitty, M. 2019. MTV3-utiset. Spotify aikoo muuttua musiikkipalvelusta "audio alustaksi": Ostaa kaksi podcast-yritystä – maksavia tilaajia jo 96 miljoonaa. Viitattu 2.6.2021. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/spotify-aikoo-muuttua-musiikkipalvelusta-audio-alustaksi-ostaa-kaksi-podcast-yritysta-maksavia-tilaajia-jo-96-miljoonaa/7272242#gs.2cc615>

Leppälä, S. 2020. Spotify osti podcast-palvelun isolla rahalla ei ihan huono sijoitus. Mikrobitti. Viitattu 1.6.2021. <https://www.mikrobitti.fi/uutiset/spotify-osti-podcast-palvelun-isolla-rahalla-ei-ihan-huono-sijoitus/b0084321-c941-4e92-b3be-1a2312164af6>

Lian Technologies. 2021. Miten aloittaa podcastien tekeminen? Viitattu 10.6.2021 <https://www.lianatech.fi/tutustu/blogi/miten-aloittaa-podcastien-tekeminen-infograafi.html>

Malinen, S. 2016. Sociability and Sense of Community among Users of Online Services. Informaatiotieteiden yksikkö - School of Information Sciences and University of Tampere. Tampere University Press.

Mielenterveyden keskusliitto 2021. Vertaiset ja kokemusasiantuntija. Viitattu 25.5.2021. <https://www.mtkl.fi/toimintamme/vertaiset-ja-kokemusasiantuntijat/>

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.

Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S.J. 2016. The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 25(2). 113–122.

Pääkkönen, L. 2017. Social Selling: henkilöbrändi, verkostot ja sosiaalinen media B2B-myynnissä. 1. painos edn. Helsinki: Noblea.

Parantainen, J. 2005. Sissimarkkinointi. Helsinki: Talentum.

Parikka, Matti. 2008. Tieto ja tietoyhteiskunta – rakennusaineeksi yleissivistävän tietoyhteiskuntakäsitteen määrittämiseen. *Silmät auki!: tietoyhteiskunnan uhat ja mahdollisuudet*. Eloranta, Ville. Suomen eduskunta. Turvallisuusvaliokunta.

Pelirajaton 2021. Mitä vertaisryhmään meneminen tarkoittaa? Viitattu 4.6.2021. <https://pelirajaton.fi/mita-vertaisryhmaan-meneminen-tarkoittaa/>

Preview. 2018. 11 Simple Tips that Will Instantly Improve your Instagram Feed. Viitattu 7.6.2021. <https://thepreviewapp.com/9-simple-tips-to-instantly-improve-your-instagram-feed/>

RadioMedia 2018. Podcast-tutkimus 2018. Tutkimus podcastien kuuntelusta. Viitattu 17.5.2021. [https://www.radiomedia.fi/sites/default/files/attachments/podcast-tutkimus-radiomedia\\_1.pdf](https://www.radiomedia.fi/sites/default/files/attachments/podcast-tutkimus-radiomedia_1.pdf)

RadioMedia 2020. Podcast-tutkimus 2020. Tutkimus podcastien kuuntelusta helmikuussa 2020. Viitattu 16.5.2021. <https://www.radiomedia.fi/sites/default/files/podcastutkimus-2020.pdf>

Rennick-Egglestone, S. 2019. Mental Health Recovery Narratives and Their Impact on Recipients: Systematic Review and Narrative Synthesis. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 64(10), 669–679.

Rinnakkain. Facebook-ryhmä 2021. Rintasyöpäyhdistys - Europa Donna Finland ry. Viitattu 4.6.2021. <https://www.facebook.com/groups/1684523861769664>

Ruokolainen, P., 2020a. Brändikäsikirja: näin teet yritysbrändistä vetovoimaisen! Helsinki: Kaupapakamari.

Sanoma Media 2019. Tehdään oma podcast. Mitä se vaatii? Viitattu 31.5.2021. <https://media.sanoma.fi/ajankohtaista/2019-09-11-tehdaan-oma-podcast-mita-se-vaatii>



- Shinn, M., Lehmann, S., & Wong, N. W. 1984. Social Interaction and Social Support. *Journal of Social Issues*, 40(4), 55–76.
- Solomon, P. 2004. Peer Support/Peer Provided Services Underlying Processes, Benefits, and Critical Ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27(4), 392–401.
- Spotify Technology S.A. 2020. Share Holder Letter Q4. February 5, 2020. Viitattu 31.5.2021. <https://www.heise.de/downloads/18/2/8/3/7/6/6/2/spotify.pdf>
- Suomen Podcastmedia. 2020. Kolme syytä sille, miksi podcast käsikirjoitetaan. Viitattu 31.5.2021. <https://www.podcastmedia.fi/blogi/miksi-podcast-kasikirjoitetaan/>
- Suomen Podcastmedia 2021a. Viitattu 7.6.2021. <https://www.podcastmedia.fi/>
- Suomen Podcastmedia 2021b. Miten harrastajapodcast nousi listojen kärkeen ja ansaitsee hyvin kumppanuuksilla? Viitattu 7.6.2021. <https://www.podcastmedia.fi/blogi/miten-harrastajapodcast-nousi-listojen-karkeen/>
- Suomen Podcastmedia 2021c. Podcastin sudenkuopat: Vältä näitä podcastia tehdessäsi. Viitattu 8.6.2021. <https://www.podcastmedia.fi/blogi/podcastin-sudenkuopat-valta-naita-podcastia-tehdessasi/>
- Terveyskylä 2020a. Milloin vertaistukea voi suositella? Viitattu 25.5.2021. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/ammattilaiset/milloin-vertaistukea-voi-suositella>
- Terveyskylä 2020b. Vertaistuen muodot. Henkilökohtainen vertaistuki. Viitattu 4.6.2021. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/vertaistuen-muodot>
- THL 2019. Nuorten mielenterveyshäiriöt, Viitattu 5.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Tovari. 2021. Brändi-ilme. Viitattu 12.6.2021. [https://tovari.fi/brandiilme/?gclid=CjwKCAjwjdOIBhA\\_Ei-wAHz8xm4E4yok9r3zoYS9A\\_UJuwb4dKF6XW5BLS6m1Zt0xzJOAN36h5TNyR-RoC7QkQAvD\\_BwE](https://tovari.fi/brandiilme/?gclid=CjwKCAjwjdOIBhA_Ei-wAHz8xm4E4yok9r3zoYS9A_UJuwb4dKF6XW5BLS6m1Zt0xzJOAN36h5TNyR-RoC7QkQAvD_BwE)
- Trémouille, L. 2021a. Yrityspodcast-tutkimus 2021: Yrityspodcasteilta toivotaan rohkeutta ja riskinottoa. Bonfire 2021. Viitattu 26.5.2021. <https://www.bonfireagency.fi/yrityspodcast-tutkimus-2021-yrityspodcasteilta-toivotaan-rohkeutta-ja-riskinottoa/>
- Trémouille, L. 2021b. Podcast podcasteista: Miten podcast käsikirjoitetaan? Bonfire Agency. Viitattu 31.5.2021. <https://www.bonfireagency.fi/podcast-podcasteista-miten-podcast-kasikirjoitetaan/>
- Tulevaisuusvaliokunta 2020. Koronapandemian hyvät ja huonot seuraukset lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 1/2020. 92. Helsinki.
- Vahtola, M. 2020. Intohimona brändit: kolme vuosikymmentä brändien parissa. Jyväskylä: Docendo.
- Vikman, K. 2019. Vertaistukitoiminnan opas selkokielellä. Hämeen Ammattikorkeakoulu.
- Vilen, J., 2021. Haloo Maaseutu. Ensimmäinen minuutti ratkaisee! Vinkkejä menestyvän podcastin tekemiseen. Viitattu 14.6.2021. <https://www.haloomaaseutu.fi/haloo-maaseudun-podcast-koulutus-katsottavissa-myos-jalkikateen/>
- Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset. 2021. JAKSO 01: Rintasyöpä – Äänessä Arna. Viitattu 8.6.2021. <https://open.spotify.com/episode/6OGPitm2LNf3lpbX4RHWot?si=7d5868c9aa3e418c>

Voimatarinat 2021. Äänessä Voimatarinat. Viitattu 19.5.2021. <https://www.voimatarinat.com/blogi/aanessavoimatarinat>

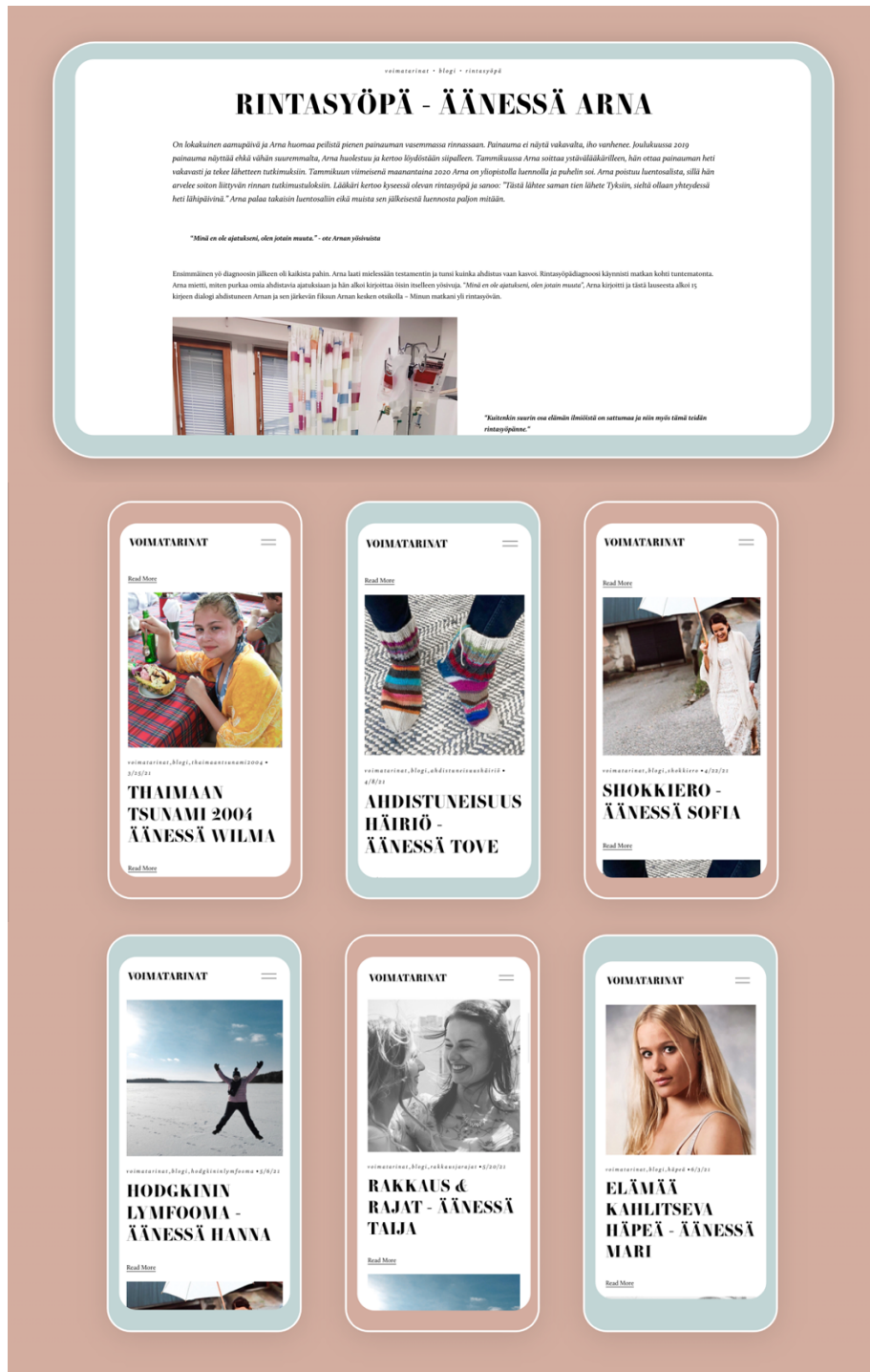
Voimatarinat-blogi 2021. Elämää kahlitseva häpeä – Äänessä Mari. Viitattu 14.6.2021. <https://www.voimatarinat.com/blogi/elamaakahlitsevahapea-aanessamari>

Walker, K. N., McBride. A., & Vachon, M. L. S. 1977. Social support networks and the crisis of bereavement. *Social Science and Medicine*. 11. 35–41.

Wikipedia 2021. XML. Viitattu 7.6.2021. <https://fi.wikipedia.org/wiki/XML>

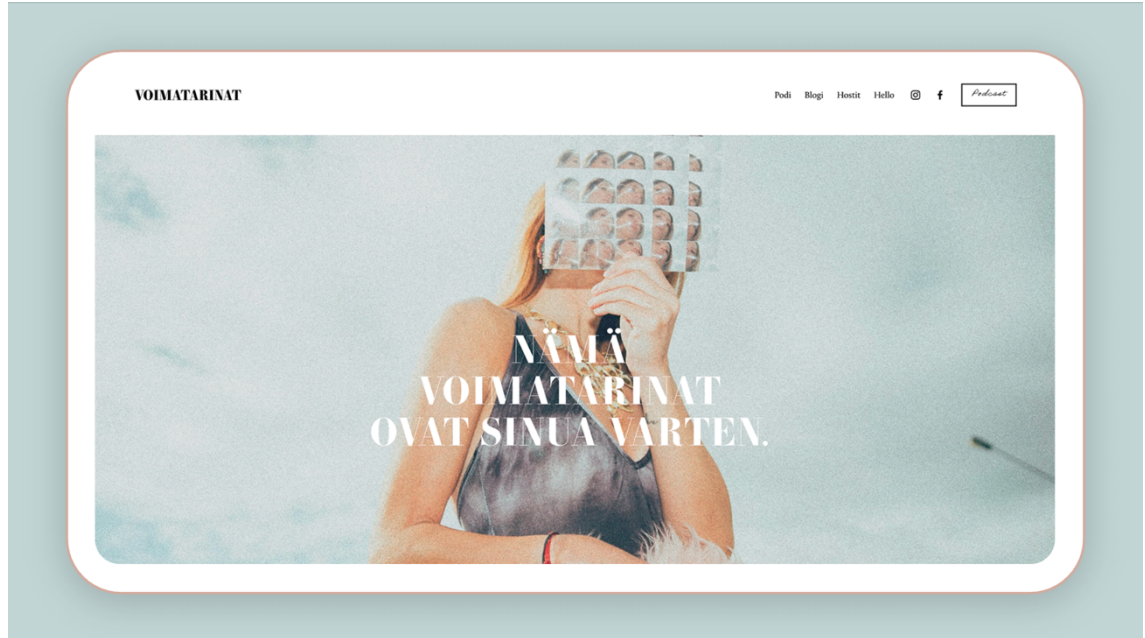
## Ensimmäisen tuotantokauden blogi-artikkelit

Lue Voimatarinoita blogin muodossa osoitteessa: [www.voimatarinat.com/blogi](http://www.voimatarinat.com/blogi)  
 Miia Hämäläinen vastasi artikkelien litteroinnista, taustatyöstä ja tarinan kirjoittamisesta.  
 Jasmin Rantanen vastasi tarinan viimeistelystä, stilisoinnista ja visuaalisesta toteutuksesta.



## Voimatarinat-kotisivut

Tutustu Voimatarinoiden kotisivuihin osoitteessa: [www.voimatarinat.com](http://www.voimatarinat.com)



# Voimatarinat -Instagram-layout



## Voimatarinat-kuulijapalautteet

Alla on koottuna anonyymejä Voimatarinat-kuulijapalautteita Instagramista, Facebookista sekä WhatsApp-keskusteluista.



## Voimatarinat -Pitch Deck (sivut 1–18)



VOIMATARINAT -  
ÄÄNESSÄ VAHVAT  
NAISET

### Mikä on Voimatarinat?

Jaksoissa keskustellaan vaietuista aiheista ja vaikeista elämäntilanteista ilon kautta. Jokaisessa jaksossa kuullaan yhden henkilön Voimatarina haastavasta elämäntilanteesta, jossa oma kokemus on kääntynyt lopulta mielen voimavaraksi.

### Mistä kaikki lähti?

Yhteinen ystävämme kävi läpi traumaattista elämäntilannetta ja hän olisi kaivannut vertaistukea itselleen, mutta voimia sen etsimiselle ei ollut. Ymmärsimme, että silloin, kun apua eniten tarvitsee, on usein voimaton sitä etsimään.

### Voimatarinat ja vertaistuen voima?

Vertaistuen voima, kokemusten jakaminen ja ymmärrys siitä, ettei ole asian kanssa yksin, ovat tutkitusti merkityksellisessä roolissa haastavan elämäntilanteen käsittelyssä. Tarjoamme vertaistukea podcastin muodossa, jotta naiset saavat ymmärrystä ja tukea haastavan elämäntilanteen käsittelyssä.

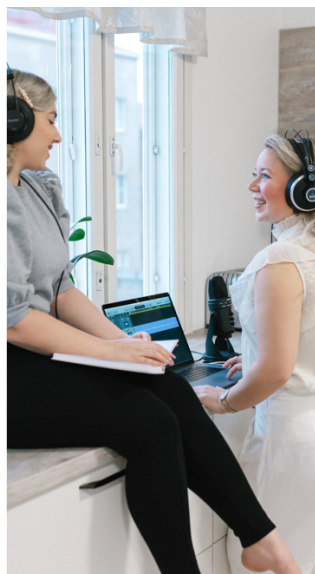
ARVOLUPAUS

Voimatarinat antavat kuulijoille vertaistukea ja voimaa arjessa jaksamiseen.  
#vertaistukea parin klikkauksen päässä.



VERTAISTUEN VOIMA

"Upea, vahva Sofia. Itkin koko jakson.  
Oman eron keskellä saan tästä voimaa. Voiko teiden kauttanne hänelle  
välittää viestin, että vau mikä selviytymistarina. ❤️❤️❤️"



Vertaistukea podcastin muodossa. Lähde: Voimatarinat -podcast-tutkimus 2021 (n= 200)

83%

vastaaajista oli sitä mieltä, että  
Voimatarinat-podcast voisi olla yksi  
vertaistuen kanavista haastavan  
elämäntilanteen käsittelyssä.

49%

vastaaajista haluaa kuulla ihmisten  
tarinoita

81%

vastaaajista haluaisi kuulla lisää  
Voimatarinat-jaksoja.

APPLE RANKING 2021 SUOMI

- 1 Mental Health -kategoria huhtikuu 2021 sija #2
- 2 Health & Fitness -kategoria huhtikuu 2021 sija #4
- 3 All podcast in Finland kesäkuussa 2021 sija #58





## ENSIMMÄINEN TUOTANTOKAUSI

## Voimatarinat -ensimmäinen tuotantokausi 11.3.-3.6.2021

- ☑ Seitsemän julkaistua jaksoa joka toinen torstai (Anchor, Supla, Spotify, Apple Podcasts, Google podcasts)
- ☑ Aiheet: rintasyöpä, Thaimaan tsunami 2004, shokkiero, ahdistuneisuushäiriö, Hodgkinin lymfooma, rakkaus ja rajat sekä elämää kahlitseva häpeä.
- ☑ Haastateltavat: tavallisia naisia, jotka esiintyivät jaksossa omilla nimillään ja kasvoillaan. (Arna, Wilma, Sofia, Tove, Hanna, Taija, Mari)



## PALAUTE HAASTATELTAVALTA

Kiitos koko prosessista @voimatarinat. En osannut odottaa, että saan teiltä voimaa vielä niin paljon enemmän. Olen saanut tosi tärkeää palautetta ja olen häkeltynyt, että ihmiset ovat lähestyneet mua myös kertoakseen palan omaa tarinaansa. Mua on kiitetty jaksosta ja vierailusta, mutta haluan kiittää hosteja 🥰 – olitte mun voima-alustana tälle tarinalle. Ja mitä voima olisikaan ilman vahvaa juurta. Oli helpompi heilua tuulella oksat auki ja lehdet levällään. 🌿

– Äänessä Tove -



## KUULIJAPALAUTTEITA

Ihana, peittelemätön kerronta, vilpiton. Kokemus kuuluu äänessä ja Arnalla on myös miellyttävä ääni. 🍷

Ihana podcasti! 🍷 Huippu idea ja ootte mielettömän hyviä haastattelemaan.

Todellakin Sofia on Voimainen, olipa odottamaton tarina, mutta ihanaa kuulla, että tulevaisuus taas on täynnä mahdollisuuksia!

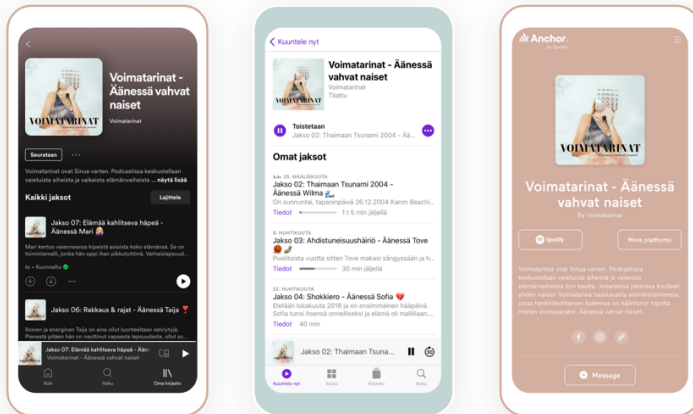
Ihnan iloinen lähestyminen aiheeseen ja perheen halu pysyä taka-alalla toi arvostusta. Ihana kuulla, ettei ole jäänyt pelkoja ja samaan paikkaan on menty uudestaan.

Kuuntelin heti, kun oli julkaistu. Upea podcast ja timanttinen Arna! 🍷 Olette tehneet hyvää työtä. 🍷 🍷

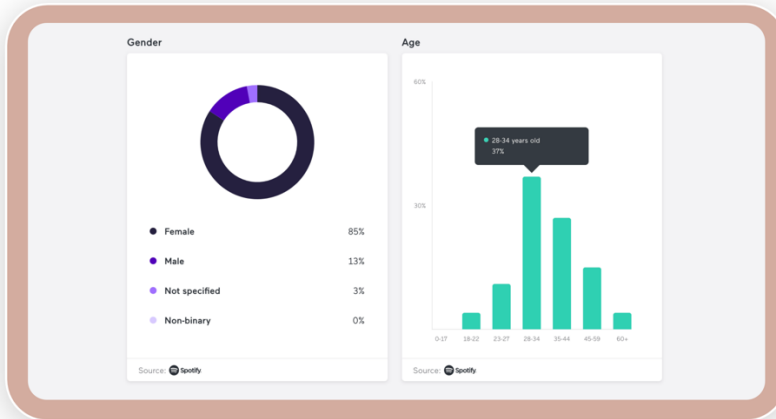
Olipa mukavaa kuunneltavaa raskaasta aiheesta huolimatta. Hyvin tehty, jäi tosi lämpeinen fiilis!

Todellinen, aito, herkkä, vahva Voimainen! 🍷🍷 Tästä saa varmasti moni inspiraatiota ja vahvistusta siihen, että kipeistäkin asioista voi selvitä ja vahvistaa omaa sisintä ilman katkeroitumista tai kivun kieltämistä. Upeasti ja levollisesti kuvattu toipumisprosessia ja tulevan toivoa. 🍷

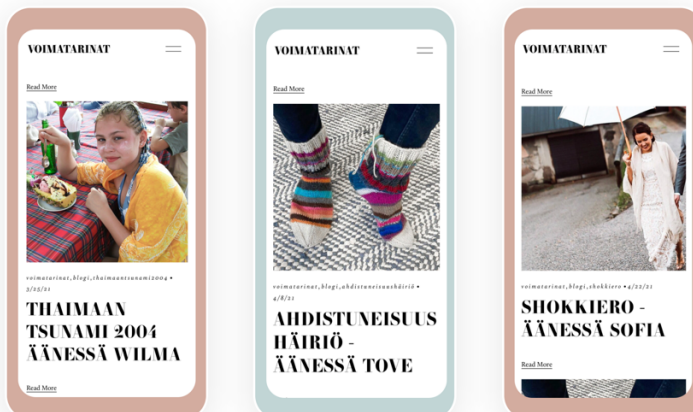
KUUNTELUALUSTAT



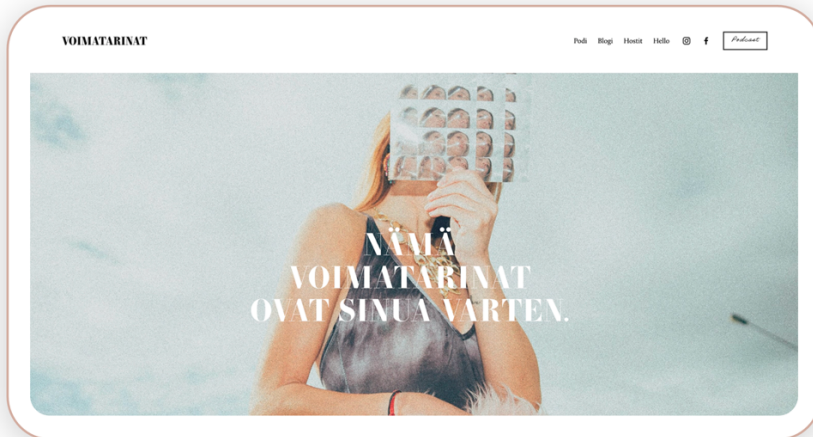
VOIMATARINOIDEN KUULIJAT (SUKUPOUOLI/IKÄ)



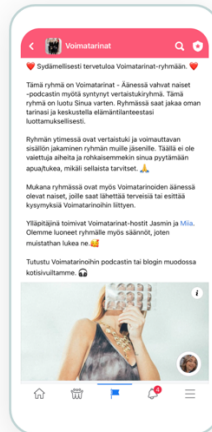
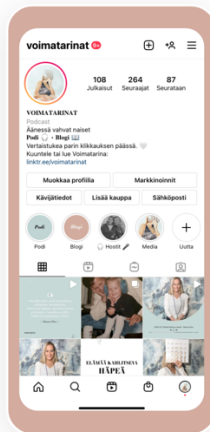
VOIMATARINAT-BLOGI (JOKAISESTA JAKSOSTA ON KIRJOITETTU BLOGI-ARTIKKELI)



WWW.VOIMATARINAT.COM



## VOIMATARINAT SOMESSA JA MEDIASSA



## VOIMATARINAT-TIIMI JASMIN &amp; MIIA

- meitä yhdistää aito kiinnostus ihmisten tarinoihin ja suhtaudumme intohimolla Voimatarinat-podcastin aiheisiin
- tiimimme työhistoria ja kummankin vahvuudet näkyvät ammattimaisena osaamisena ja täydentävät toinen toisiansa
- avoin näkemys kaikille kokemuksille on Voimatarinoiden ytimessä
- haastattelujen taustatyö sisältää aina tutkittua tietoa aiheesta
- äänemme sopivat yhteen ja iloinen energiamme välittyy kuulijoille



VISIO

Voimatarinat on valtakunnallisesti tunnettu vertaistukea tarjoava podcast. Voimatarinat-brändistä kasvaa menestystarina.

KAUPALLISEN YHTEISTYÖN MAHDOLLISUUDET

**Podcast**

Voimatarinoiden podcast-jakson alkuun voidaan toteuttaa pre roll -mainos, joka tuotetaan joko yrityksenne toimesta tai Voimatarinat hostien äänittämänä.

*Kysy rohkeasti lisää ja ole osa Voimatarinoita.*

**Blogi**

Voimatarinat -blogi-yhteistyö voidaan toteuttaa esimerkiksi asiantuntija-artikkelin muodossa. Sisältö räätälöidään halutun podcast-jakson ympärille.

*Mihin Voimatarinat jaksoon Sinä haluaisit tuottaa kanssamme sisältöä?*

**SOME**

Löydät @voimatarinat Instagramista ja Facebookista. Kaupalliset yhteistyöt voidaan toteuttaa niin kuvien kuin videoidenkin muodossa.

*Vain mielikuvitus on rajana.*

Haluatko olla osa Voimatarinoita?

# Kiitos

HELLO@VOIMATARINAT.COM

Kuvat @binasfoto

## Voimatarinat-kyselyn vastaukset

Vastaajilta kysyttiin Voimatarinat-kyselyn kahdeksannessa kysymyksessä, millaisia tunteita ja ajatuksia Voimatarinat jakso heissä herätti? Alla on kategorioihin jaoteltuna osa 95:sta vastauksesta.

### Voimaantuminen/samaistuminen

”Ihanan voimaannuttavia ja rohkaisevia tarinoita.❤️”

”Voimaantumisen tunnetta- minä pärjään kyllä. Herään siihen, että muilla saattaa olla vaikeampaa, kun minulla.”

”Mieheni sairastui kuukausi sitten niin Hodgkinin lymfoomaan, itselläni traumaperäinen stressihäiriö sekä ahdistuneisuushäiriö. Oli ihana kuulla tarinat, koska molemmat tarinat antoivat uskoa ja voimaa tulevaan.”

”Samaistuttavia kokemuksia, nostatti tunteita pintaan, itketti, suretti, voimaannutti uskoa omaan polkuun erosta eteenpäin.”

### Empatia/sympatia/ymmärrys

”Empatiaa haastateltavaa kohtaan.”

”Miten vaikeata on ymmärtää toisen ihmisen ahdistuneisuus ja miten ahdistunutta ihmistä voisi auttaa.”

”Sympatiaa. Vuosia sitten diagnosoin potilaalla Hodgkinin, lähetin eteenpäin. Hän oli 16, ja vihasi minua vuoden ajan, sitten tuli kertomaan, että selvisi. Minä olin hänelle helppo vihan kohde. [- -]

”Mielenkiintoinen jakso, joka avasi hyvin erilaisia tunteita [- -]. Koen, että jakso auttoi ymmärtämään läheistä, joka kärsii myös ahdistuneisuudesta.”

### Liikuttuminen/kiitollisuus

”Liikutusta, tunteen siitä, etten ole ainoa kenelle on sattunut ikäviä asioita.”

”Suurin tunne on kiitollisuus siitä, miten loistavasti Suomessa terveyden huolto pelaa ja meillä on KELA, joka korvaa asioita.”

”Osa tarinoista kosketti sen takia, että itselläni tai lähipiirissä on ollut vastaavia kokemuksia.”

”Koin kiitollisuutta siitä, että henkilö jakoi rohkeasti omia kokemuksiaan.”

### Kiinnostus

”Aihetta käsiteltiin hyvin kevyesti mutta laajasti. Hienoa, että mukaan oli otettu faktaa myös esim. suoliston ja ruokavalion vaikutuksesta hyvinvointiin. Myös haastateltava toi hyvin esiin omia kokemuksia ja selviytymiskeinoja.”

”Mielenkiintoinen ja rehellinen tarina”

### Oivaltaminen/oppiminen

”Toivat paljon uusia näkökulmia kyseisiin diagnooseihin. Erittäin hyviä ja tarpeellisia tarinoita!”

”Elämässä voi tapahtua asioita, joihin ei olisi koskaan osannut varautua tai kuvitellakaan että sattuisi omalle kohdalle. Muistutus siitä, miten tärkeää on käsitellä omat traumat ja ammattiapu on hyväksi.”

”Oivaltavia ajatuksia heräsi ja niistä kehittyi pitkääkin ajattelua.”

”Tarina oli mielenkiintoinen ja koskettava, opin myös uutta. Aion kuunnella muutkin jaksot.”

### Rohkeus

”Hyvää keskustelua ja rohkeita kysymyksiä, joihin haastateltava vastasi yllättävän avoimesti. Naurunpyrähdykset hymyilyttivät. Rohkeus. Se tuli jaksosta mieleen.”

”Rohkeita naisia, avointa ja rehellistä keskustelua, jopa lohduttavaa huomata, että elämä jatkuu monenlaisten asioiden jälkeen ja monesta asiasta voi selvitä.”

”Henkilöt ovat todella rohkeita, kun haluavat kertoa henkilökohtaisista asioistaan. Se on hyvä asia, että tärkeitä asioita ei piilotella.”

### Samaistuminen

”Shokkiero jakso nosti tunteet pintaan omien elämäkokemusten takia. Tunsin valtavaa helpotusta kuunnellessani esimerkiksi ahdistuneisuushäiriö-jaksoa, koska niin moni asia tuntui selkeämmältä. Se on tärkeä tunne ahdistuneelle - selkeys.”

”Tuossa ahdistuneisuushäiriö jaksossa vähän jopa itketti, kun kuuli että ei ole yksin. Mulla on ihan samoja tunteita & ajatuksia kuin haastateltavalla. Vertaistukea ❤️”


”Etten ole ainoa, joka kokee joitain tiettyjä asioita, vaan myös muilla on omia kokemuksia, joista saa vertaistukea.”

### Ahdistus/pelko

”Pelkoa, ahdistusta, lopuksi rohkeutta, voimaannutti eteenpäin elämässä!”

”En ole kuunnellut kaikkia jaksoja, koska pelkään ahdistuvani ikävistä aiheista.”

# VOIMATARINAT-KYSELY

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (\*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

## 1. Sukupuoli \*

- Nainen
- Mies
- Muunsukupuolinen
- En halua vastata

## 2. Ikä \*

- Alle 18 vuotta
- 18-25 vuotta
- 26-35 vuotta
- 36-45 vuotta
- 46-55 vuotta
- 56-65 vuotta
- Yli 66 vuotta



### 3. Kuinka usein kuuntelet podcasteja? \*

- Päivittäin
- Vähintään kerran viikossa
- 2-3 kertaa kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Harvemmin

#### 4. Kuuntelen podcasteja, koska... (voit valita useamman vaihtoehdon) \*

- Haluan oppia ja oivaltaa uusia asioita
- Haluan voimaantua ja inspiroitua
- Koen podcastit viihdyttäväksi ajanvietteeksi
- Haluan kuulla ihmisten tarinoita
- Haluan seurata ajankohtaisia asioita ja trendejä
- Haluan rentoutua tai nukahtaa
- Haluan kehittyä ihmisenä
- Jokin muu, mikä?

**5. Minkä/mitkä Voimatarinat-jaksot olet kuunnellut?  
(voit valita useamman vaihtoehdon) \***

- Rakkaus ja rajat - Äänessä Tajja (julkaisu 20.5.)
- Hodgkinin lymfooma - Äänessä Hanna
- Shokkiero - Äänessä Sofia
- Ahdistuneisuushäiriö - Äänessä Tove
- Thaimaan Tsunami 2004 - Äänessä Wilma
- Rintasyöpä - Äänessä Arna

**6. Mikä kuvasti parhaiten motivaatiotasi kuunnella Voimatarinat-jaksoa? \***

- Kaipasin vertaistukea itselleni
- Halusin ymmärtää paremmin ystävääni/läheistäni
- Minua kiinnosti jakson aihe
- Tunnen äänessä olevan naisen ja halusin kuulla hänen Voimatarinansa
- Minua kiinnostavat yleisesti terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät podcastit
- Halusin oppia ja/tai oivaltaa jotain uutta
- Minua kiinnostavat ihmisten tarinat ja elämäkokemukset
- Jokin muu, mikä?

**7. Ovatko Voimatarinat-jaksot sinusta sopivan pituisia ajallisesti? \***

- Kyllä, kuuntelin Voimatarinan kerralla loppuun asti
- Kyllä, mutta kuuntelin Voimatarinan kahdessa tai useammassa osassa
- Ei, jaksot ovat liian pitkiä



## 9. Asteikoilla 0-4 kuinka voimauttavana koit Voimatarinat-jakson? \*

0

1

2

3

4

---

0= En osaa sanoa 1= Ei lainkaan  
voimauttava, 2= Ei kovin voimauttava  
3= Jokseenkin voimauttava, 4 = Erittäin  
voimauttava

**10. Millainen merkitys Voimatarinalla on sinulle ollut?  
(voit valita useamman vaihtoehdon) \***

- Jaksan arjessa paremmin
- Olen pystynyt käsittelemään elämäntilannettani paremmin
- Koen saaneeni Voimatarinasta vertaistukea ja voimavaroja arkeen
- Olen saanut uusia oivalluksia ja oppeja elämään
- Voimatarina kosketti minua tunnetasolla
- Voimatarina ei ollut minulle erityisen merkityksellinen
- Jokin muu, mikä?



**11. Kuuntelisitko lisää Voimatarinat-jaksoja? \***

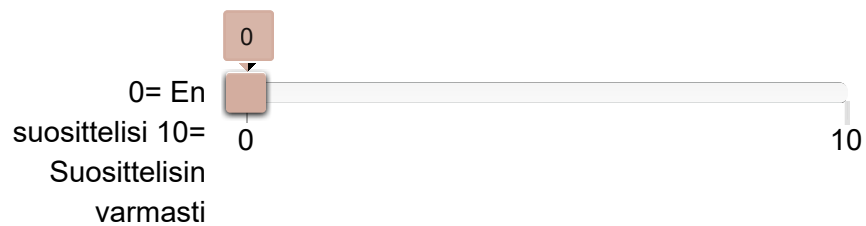
Kyllä, jos aihe kiinnostaa minua

Kyllä, aiheesta riippumatta

En, perustelut halutessasi

**12. Mistä aiheesta haluaisit kuulla Voimatarinan?**


### 13. Miten todennäköisesti suosittelisit Voimatarinat-podcastia ystävällesi/läheisellesi? \*



**14. Kuunteletko muita terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä podcasteja? \***

Kyllä, podcastia/podcasteja  
nimeltä:

En

**15. Oletko kuunnellut podcasteja saadaksesi vertaistukea? \***

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

**16. Mikäli kaipaisit vertaistukea haastavassa elämäntilanteessasi, kuuntelisitko podcastia, joka tarjoaa vertaistukea tai voimaa kriisistä selviämiseen? \***

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

**17. Millaisia vertaistuen kanavia olet käyttänyt haastavissa elämäntilanteissasi?**

**(voit valita useamman vaihtoehdon) \***

- Vertaistukiryhmät (kokoontuminen livenä)
- Vertaistukiryhmät verkossa esim. Facebook-ryhmät
- Vertaistukipalvelut esimerkiksi chat, tukipuhelin, tukilinja (s-posti)
- Ystävien ja läheisten tuki
- En ole käyttänyt mitään yllämainituista vertaistuen kanavista/tukipalveluista
- En ole tiennyt yllämainituista vertaistuen kanavista/tukipalveluista
- En ole joutunut kohtaamaan kriisiä, joka olisi vaatinut vertaistukea
- Jokin muu, mikä?

**18. Voisiko Voimatarinat-podcast mielestäsi toimia yhtenä vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä? \***

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa



**19. Koetko, että podcastit voisivat olla yksi varteenotettavista vertaistuen kanavista tulevaisuudessa? \***

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa