



Keskiluokkainen media: Onko verkkomedioiden julkaisemista säästövinkeistä hyötyä pienituloisille suomalaisille?

Kiia Heikkilä

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Medianomin tutkinto

Opinnäytetyö

2023

Tiivistelmä

Tekijä(t) Kiia Heikkilä
Tutkinto Medianomi
Raportin/Opinnäytetyön nimi Keskiluokkainen media: Onko verkkomedioiden julkaisemista säästövinkeistä hyötyä pienituloisille suomalaisille?
Sivu- ja liitesivumäärä 26 + 20
<p>Tässä tutkimustyyppisessä opinnäytetyössä tutkittiin säästövinkkejuttuja, jotka on julkaistu isojen kotimaisten medioiden verkkojulkaisuissa vuoden 2022 aikana. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, hyödyttävätkö säästövinkit pienituloisia lukijoita vai onko oletuslukija keskiluokkainen, kuten toimittaja itsekin.</p> <p>Tietoperustassa käsiteltiin muun muassa köyhyyden kokemusta, toimittajien keskiluokkaisuutta ja mediasyrjintää, eli median tapaa kirjoittaa toiseuttavasti tai holhoavasti tietyistä ryhmistä, tässä tapauksessa pienituloisista. Opinnäytetyössä tuotiin ilmi korrelaatio toimittajien keskimääräisen sosioekonomisen aseman ja keskiluokkaisesti kirjoitetun journalismin välillä, mutta syy-seuraussuhdetta ei todennettu.</p> <p>Tutkimusaineistoksi kerättiin yhteensä 177 säästövinkkiä, joista suurin osa oli Helsingin Sanomien ja Iltta-Sanomien julkaisemista jutuista. Mukana oli yksi juttu Yle Uutisilta, yksi Me Naisilta ja kaksi MTV Uutisilta. Aineisto luokiteltiin ja analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin.</p> <p>Vinkit luokiteltiin ensiksi 11 alaluokkaan niin, että esimerkiksi energiansäästöön liittyvät vinkit muodostivat yhden alaluokan ja hävikin välttäminen, lainaaminen sekä kierrättäminen toisen alaluokan. Seuraavassa vaiheessa alaluokat jaettiin neljään yläluokkaan ”<i>Yleiset säästövinkit</i>”, ”<i>Vinkit, jotka vaativat resursseja</i>”, ”<i>Ei oikeastaan säästövinkki</i>” ja ”<i>Vinkit, joita kaikki voivat hyödyntää</i>”.</p> <p>Tutkimuksessa todettiin, että suurin osa säästövinkeistä hyödyttää keskiluokkaista lukijaa. Vinkeistä oli eniten hyötyä lukijalle, joka ei ole tottunut säästeliääseen elämäntapaan ja joka ei tiedä tarkalleen, mihin hänen rahansa kuluvat. Tulososassa pohdittiin, johtuuko tämä toimittajien tiedostamattomista oletuksista ja asenteista vai halutaanko lukijoiksi nimenomaan mahdollisimman maksukykyisiä potentiaalisia tilaajia.</p> <p>Pohdinta-luvussa käsiteltiin sitä, miten toimittajat voivat omat etuoikeutensa tunnistamalla pyrkiä tekemään inklusiivisempaa journalismia myös silloin, kun kyseessä on nopeasti kirjoitettava ja julkaistava verkkojuttu.</p>
Asiasanat Journalismi, keskiluokka, pienituloisuus, verkkojournalismi, mediasyrjintä

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Tietoperusta	3
2.1	Mitä köyhyys on?	3
2.2	Toimittajien keskiluokkaisuus.....	4
2.3	Mediasyrjintä	4
2.4	Journalismi määrittää köyhyyttä.....	5
2.5	Kunnioittavasti köyhyydestä.....	6
2.6	Valtamedioiden kohdeyleisö	7
3	Tutkimusmetodina sisällönanalyysi	8
3.1	Sisällönanalyysin hyvät ja huonot puolet	8
3.2	Tutkimuksen lähtökohdat	9
4	Tutkimus.....	11
4.1	Aineiston pilkkominen	11
4.2	Alaluokkien muodostaminen	12
4.3	Luokkien yhdistäminen.....	13
4.4	Tulokset	16
5	Pohdinta	19
5.1	Mitä toimittajat voivat tehdä paremmin?.....	19
5.2	Opinnäytetyöprosessi ja oppimisen arviointi	21
	Lähteet.....	23
	Liitteet	27
	Liite 1.....	27
	Liite 2.....	41

1 Johdanto

Sain idean opinnäytetyöhöni, kun törmäsin sosiaalisessa mediassa keskusteluun Helsingin Sanomien tavasta kirjoittaa Helsingin eri kaupunginosista eriarvoistavasti riippuen, miten arvokkaita taloja alueella on ja miten varakkaita ihmisiä alueella asuu. Aloin pohtia, etteivät kaupunginosat ole suinkaan ainoa aihe, eikä Helsingin Sanomat ainoa media, joissa journalismin keskiluokkaisuus näkyy. Minulle, pienituloiselle opiskelijalle, on selvää, ettei journalismia usein suunnata pienituloisille. Journalismi on näennäisesti helposti saavutettavaa; uutisia voi seurata ilmaiseksi ja uutistyyli on kieleltään mahdollisimman helposti ymmärrettävää. Kuitenkin maamme isoimmissa medioissa julkaistaan toistuvasti juttuja, joissa lukijan oletetaan jakavan tietyt perusarvot ja elämäkokemuksen. Journalismi tuntuu olevan suunnattu oletuslukijalle, joka on valkoinen, keski-ikäinen ja keskiluokkainen. Tähän kehykseen sopiva ihminen käy hyvin kokijahaastateltavaksi, kun toimittaja haluaa tavallisen tallajan kokemuksen jostakin ilmiöstä. Kehykseen sopimaton ihminen edustaa puolestaan "muita", eli antaa kasvot jollekin ryhmälle, joka on oletuslukijalle vieras tai outo. Näitä ryhmiä ovat muun muassa ulkomaalaiset, päihdeongelmaiset ja köyhät.

Halusin tarkastella havaitsemaani yhden selkeän juttutyyppin kautta. Muistin pyöritelleeni silmiäni verkkojutuille, joissa lukijalle syydetään erilaisia säästövinkkejä. Säästövinkki juttujen tarkoitus on eittämättä kerätä klikkejä. "*Näin säästät arjen menoissa, kun nousevat hinnat kiristävät taloutta*" -otsikko (Vanhala 22.4.2022) lupaa apua inflaation kurittamalle kansalle. Hintojen nousu koettelee ennen kaikkea köyhimpiä ihmisiä, joilla on muutenkin ollut haasteita saada rahat riittämään elämisen kustannuksiin, joten voisi kuvitella säästövinkki juttun auttavan juuri heitä. Kun juttua lukee, käy selväksi, ettei näin ole. Ilta-Sanomien jutussa vinkataan muun muassa myymään auto, ostamaan arkkupakastin metsästä kerätyille marjoille ja ostamaan matkaliput hyvissä ajoin parempaan hintaan (Vanhala 22.4.2022).

Säästövinkki juttut ovat ehkä menettäneet suurimman suosionsa, sillä niitä ei julkaistu vuonna 2022 kovinkaan montaa suomalaisessa valtamediassa. Keräsin kaikki sellaiset isoimpien kotimaisten medioiden verkossa julkaisemat jutut, joista pystyin erottelemaan, laskemaan ja luokittelemaan vinkit aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysi alkaa kaikkien vinkkien listaamisella ja pelkistämällä. Pelkistetyissä muodoissa olevista vinkeistä luon alaluokkia niin, että samantyyppiset vinkit päätyvät samaan luokkaan, esimerkiksi energiansäästövinkit tekevät yhden alaluokan. Seuraavassa vaiheessa alaluokat jaotellaan yläluokkiin sen mukaan, kenelle vinkeistä voisi olla hyötyä. Tavoitteeni on selvittää, onko säästövinkki jutuista hyötyä myös pienituloisille ihmisille vai kirjoitetaanko jutut keskiluokka edellä. Varsinainen tutkimuskysymykseni on onko säästövinkki jutuista hyötyä pienituloisille. Aineiston luettuani uskon, että säästövinkki juttut kirjoitetaan

pääsääntöisesti keskiluokkaisille suomalaisille. Sisällönanalyysi kuitenkin pakottaa minut käymään läpi jokaisen vinkin, etten takerru vain kaikkein selkeimmin hyväosaisia hyödyttäviin yksittäisiin vinkkeihin. Tarkoitukseni on pohtia myös syitä journalismin keskiluokkaisuudelle. Käsittelen toisessa luvussa esimerkiksi toimittajien keskimääräistä sosioekonomista asemaa ja köyhyyttä Suomessa sekä suomalaisessa mediassa. Pohdinta-luvussa tarkastellaan sitä, miten toimittajat voivat ottaa oman asemansa huomioon ja opetella tekemään mahdollisimman inklusiivisia valintoja.

Säästövinkki-juttu on hyvin pieni osa kotimaisen journalismin kentästä, mutta tarjoaa mielestäni mielenkiintoisen palasen suuremmasta kokonaisuudesta. Neuvovaa verkkojournalismia on helppo ja nopea tehdä ja se kerää hyvin liikennettä verkkosivulle, eli melko pienellä vaivalla saadaan paljon lukukertoja. Uskallan väittää, etteivät säästövinkki-juttujen kirjoittajat käytä kovinkaan montaa tuntia tällaisen jutun tekemiseen ja sen pohtimiseen, miten hyvin juttu tavoittaa erilaiset väestöryhmät. Säästövinkki-juttujen tarkastelu siis paljastaa toimittajien "oletusasetukset", eli sen, millaisen sisällön toimittaja olettaa toimivan joko oman keskiluokkaisen ajatusmaailmansa tai tavoitellun oletuslukijan takia.

2 Tietoperusta

2.1 Mitä köyhyys on?

Tässä opinnäytetyössä tullaan puhumaan köyhyydestä ja pienituloisuudesta. Mitä köyhyydellä oikeastaan tarkoitetaan? Köyhyys voidaan jakaa absoluuttisen ja suhteelliseen köyhyyteen (Eskelinen & Sironen 2017, 4). Absoluuttinen köyhyys tarkoittaa tilaa, jossa vähimmäisedellytykset ruoan, asumuksen ja vaatetuksen suhteen eivät täyty, suhteellinen köyhyys puolestaan selkeää huonosuaisuutta verrattuna ympäröivään yhteiskuntaan (Eskelinen & Sironen 2017, 5). Suhteellisen köyhyyden käsite on Suomessa tutumpi ja tähänkin työhön tarkoituksenmukainen.

Suhteellisen köyhyyden määritelmä voi vaihdella, mutta sekä Tilastokeskuksen että Euroopan unionin (EU) tilastolaitos Eurostatin mukaan pienituloiseksi määritellään kotitaloudet, joiden tulot ovat alle 60 prosenttia kansallisesta mediaanitulosta, eli tulojen keskiluvusta (Tilastokeskus). Pienituloisuusraja oli vuonna 2021 yhden hengen taloudelle noin 1 350 euroa kuukaudessa (Tilastokeskus 2022a).

Köyhyyden kokemusta ei kuitenkaan voida tiivistää matemaattiseen kaavaan. Köyhyyteen vaikuttavat varsinaisten tulojen lisäksi yksilön tai kotitalouden henkilökohtaiset tarpeet, kuten terveydenhoitoon liittyvät lääkkeet ja muut kulut, sekä tilanteen kesto. Yhden tai kahden kuukauden käväisy pienituloisuusrajan alapuolella ei tee varsinaisesti köyhäksi, sillä lyhyellä aikavälillä ei välttämättä tarvitse esimerkiksi tehdä kalliita tarvehankintoja.

EU:ssa käytetäänkin niin kutsuttua AROPE-indikaattoria, englanniksi At Risk of Poverty or Social Exclusion, jossa kotitalous määritetään köyhyys- tai syrjäytymisriskissä eläväksi perustuen ennemmin köyhyyden kokemukseen kuin tulojen suuruuteen. Jos kotitalous kokee pienituloisuutta, vajaa työllisyyttä tai vakavaa aineellista puutetta, se lasketaan köyhyys- tai syrjäytymisriskissä eläväksi. Esimerkiksi, jos kotitaloudella ei ole mahdollisuutta syödä riittävästi ja monipuolisesti, voidaan puhua vakavasta aineellisesta puutteesta. (Järvinen & Saarinen 2021, 5–6.)

Tässä opinnäytetyössä korostuu köyhyyden kokemus, ei tulojen suuruus. Ihmisten kokemukset köyhyydestä ovat viime vuosina löytäneet tiensä köyhyystudkimuksiin, sillä on ymmärretty, että köyhyys ei ole vain materiaa (Järvinen & Saarinen 2021, 6). Se on häpeää, väsymystä, ulkopuolisuuden tunnetta, sinnikkyyttä ja ihan tavallista elämää. Se, miten toimittajat kirjoittavat köyhyydestä, paljastaa ymmärtäväkö journalistit köyhyyden syvällisen vaikutuksen ihmisiin vai syyllistyvätkö he niin sanottuun "richsplainingiin", eli parempiosaisten ylemmydentuntoon, jossa ylhäältä käsin huudellaan tarpeettomia vinkkejä vähävaraisille arjessa selviytymiseen (Krause 2017, 5).

2.2 Toimittajien keskiluokkaisuus

Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö OECD:n määritelmän mukaan keskiluokkaan kuuluvat ne kotitaloudet, joissa tienataan vähintään 75 prosenttia kansallisesta mediaanitulosta ja enintään kaksi kertaa mediaanin verran (OECD 2019). Samaa määritelmää keskiluokasta käyttää Elinkeinoelämän valtuuskunta Suomessa (Pyykkönen, Pasila & Haavisto 2018, 4).

Palkkatulonsaajien palkkojen mediaani Suomessa oli 2 995 euroa tammikuussa 2022 (Tilastokeskus 2022b). Tästä 75 prosenttia on 2 246 ja 200 prosenttia 5 990, eli jokainen, jonka kuukausitulot ovat 2 246–5 990 euroa, kuuluu määritelmällisesti keskiluokkaan. Kirjoittava toimittaja kuuluu lehdistön työehtosopimuksen palkkaryhmään Ila (Medialiitto ja Suomen Journalistiliitto 2022), eli toimittajan vähimmäispalkka on 2 823 euroa. Tarkasteltaessa muita toimitustyöhön liittyviä tehtäviä, palkat ylittävät harjoittelijoita ja osa-aikaisia työntekijöitä lukuun ottamatta keskiluokan rajapyykin (Medialiitto ja Suomen Journalistiliitto 2022). Palkat, jotka eivät osu keskiluokan haitariin, ovatkin niitä, jotka menevät yli 5 990 euron. Isoimpien mediatalojen päätoimittajat yltyvät yli 10 000 euron kuukausipalkoille (STT/Iltta-Sanomat 5.11.2019).

Kun Journalistiliiton jäsenmäärästä poistetaan eläkeläiset, työttömät ja opiskelijat, jäljelle jäävistä 21 prosenttia on freelance-journalisteja. Freelancereiden vuoden 2020 mediaaniansio oli 1 833 euroa kuukaudessa, eli se jäi keskiluokkaisuuden rajan alapuolelle. (Journalistiliitto 2021.)

Voidaan siis todeta, että suurin osa päätoimisista toimittajista kuuluu keskiluokkaan. Tulotason lisäksi perhetausta, asuinpaikka ja koulutustausta vaikuttavat siihen, kuinka syvällinen käsitys toimittajalla on köyhyydestä. Omien opiskeluvuosien aikainen penninvenytys ei ole verrattavissa monivuotisiin ulkopuolisuuden ja epäonnistumisen tunteisiin tai jatkuvaan terveyteen ja koko elämään vaikuttavaan stressiin varojen riittävydestä.

2.3 Mediasyrjintä

Yksi toimittajien keskiluokkaisuuden ilmentymistä on tapa kirjoittaa ”tavalliselle kansalle”, joka on ennen kaikkea hyvin toimeentuleva. Emilia Kukkala ja Pontus Purokuru esittävät kirjassa Luokkavallan vahtikoirat väitteen, että toimittajat ylläpitävät piilonationalismia tukemalla vallassa kulloinkin olevia ja uutisoimalla kriittittömästi valtion viranomaisista, kuten poliisista. He kutsuvat teoksessa median puolueellisuutta nimellä mediasyrjintä. (Kukkala & Purokuru 2016, 44, 54, 94–95, 138.)

Media esittää enemmistön edustajan yksilönä, jolla on mielipiteitä, näkemyksiä ja kokemuksia. Vähemmistöjen, kuten maahanmuuttajien, pakolaisten, seksityöläisten, asunnottomien, huumeiden käyttäjien tai köyhien, edustajat esitetään koko ryhmän puolesta puhuvana äänitorvena. Heidät

nähdään ihmisinä, joista pitää huolehtia, ja joita pitää auttaa, ylhäältä käsin tietysti. (Kukkala & Purokuru 2016, 126–127.)

Vähemmistöistä, ”noista”, puhuttaessa tulisi toimittajan erityisesti kiinnittää huomiota siihen, kuka toimii ja kuka on toimenpiteen kohteena. Klassinen esimerkki leikittelevästä journalismista, on erilaiset toimittaja testaa -jutut, joissa toimittaja kokeilee päivän ajan, millaista elämä on vaikkapa asunnottomana, vankina tai rutiköyhänä. Tällainen asetelma tuo mieleen kulttuurisen omimisen keskustelun, jonka pääpointti on, että älä lainaa sitä osaa minusta huviksesi, jonka takia minua on syrjitty koko ikäni. Köyhyyden kokemuksen jäljittely lehtijuttua varten ei ole tietenkään verrattavissa rasismiin, mutta ei se välttämättä kovinkaan hyvää journalismiakaan ole. Kuka tahansa voi lompakkonsa kadotettuaan improvisoida päiväksi itselleen ruokaa viemällä tyhjät pullot kauppaan ja loihtimalla aterian makaronista ja jauhelihasta. Sillä ei ole mitään tekemistä sen perheen arjen kanssa, jossa vanhemmat surevat, etteivät lapset voi osallistua toivomiinsa harrastuksiin, ja jossa valitaan hankitaanko rikkinäisten tilalle uudet kengät vai syödäänkö monipuolista ruokaa.

Kahden toimittajan kirjoittama Luokkavallan vahtikoirat on raskasta kritiikkiä toimittajia kohtaan. Sen mukaan toimittaja valitsee juttuaiheensa oma työpaikka ja asuntolaina mielessään, aina havitellen itselleen suurempaa menestystä, vaikka sitten journalismin kustannuksella (Kukkala & Purokuru 2016). Toimittajat tuskin pahuuttaan tai laiskuuttaan käyttävät valtaansa ylläpitääkseen nykyisiä rakenteita ja sulkeakseen ulos vähemmistöjä. Tässä opinnäytetyössä mediasyrjinnän käsitettä käytetään ennen kaikkea toimittajien sokeista pisteistä. Onhan täysin inhimillistä, että tietynlaiset kasvu-, elin-, työ- ja sosiaalisen median ympäristöt muovaavat toimittajien maailmankuvaa tietynlaiseksi.

Silloin, kun journalistinen sisältö on kirjoitettu mahdollisimman yhdenvertaisesti, syrjimättömästi ja erilaiset ihmisryhmät osallistaen, puhutaan inklusiivisuudesta (Työterveyslaitos). Inklusiivisuus on esimerkiksi sitä, että synnyttämistä koskevassa jutussa puhutaan synnyttävästä henkilöstä eikä naisesta, sillä synnyttävä henkilö ei välttämättä aina ole nainen. Inklusiivinen kieli on parhaimmillaan sellaista, että suurin osa lukijoista ei edes huomaa, että sanavalintoihin on kiinnitetty erityistä huomiota, mutta kukaan ei joudu lukiessaan huomaamaan, että teksti ei ole kirjoitettu hänelle sukupuolen, seksuaalisuuden, varallisuuden, terveydentilan tai jonkin muun hänestä riippumattoman tekijän takia.

2.4 Journalismi määrittää köyhyyttä

Vuonna 2020 Suomessa eli köyhyys- tai syrjäytymisriskissä 777 000 henkilöä eli noin 14 prosenttia väestöstä (Tilastokeskus 2022c). Tilastokeskus noudattaa AROPE-indikaattoria. Kuten esimerkiksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen kohdalla, representaatiolla on merkitystä. Toimittajilla on

valta vaikuttaa tapaan, jolla ryhmään kuulumattomat näkevät ryhmän, ja ryhmään kuuluvat näkevät itsensä. Näkökulman, haastateltavien ja käytetyn kielen valinnat vahvistavat stereotypioita, muovaavat mielikuvia ja luovat todellisuutta.

“Journalistinen tuotos ei voi koskaan olla vapaa sen tekijästä”, Kukkala ja Purokuru toteavat. Yhteiskuntatieteellisissä teksteissä on tavanomaista, että kirjoittaja asemoi itsensä ja tunnistaa viitekehyksensä avoimesti. Journalismissa tekstin perusteluksi puolestaan riittää, että tekijä on toimittaja. Toimittaja ei ilmoita lukijalle omien etuoikeuksiensa luomaa asemaa, vaikka se jutuntekoon vaikuttaakin. (Kukkala & Purokuru 2016, 44.)

“Suomalaisen journalismin valtavirtaan on sisäänrakennettuna oletus, että kaikki jakavat suurin piirtein saman keskiluokkaisen elämän, arvot, ihanteet ja pääsyn näihin.” Kukkala ja Purokuru viittaavat kotimaiseen journalismiin, jossa kiitellään, että onneksi meillä täällä Suomessa on asiat niin hyvin ja jossa köyhyys, jos sitä mainitaan ollenkaan, on jokin “meidän” todellisuudestamme irrallaan oleva ongelma, ei ainakaan kenenkään jokapäiväistä elämää. (Kukkala & Purokuru 2016, 107.)

Talvi Rouvinen havaitsi pro gradu –tutkielmassaan *Laiska, tyhmä, ansaitsematon? Medioitu köyhyys* Helsingin Sanomien pääkirjoituksissa vuosina 1996, 2006 ja 2016, että köyhistä kirjoitettiin Helsingin Sanomien pääkirjoituksissa tyypillisesti haavoittuvina tai epäilyttävinä hahmoina. Köyhä on joko taitamaton ja tietämätön uhri tai yhteiskuntaa uhkaava loinen, joka tarvitsee kontrollia. (Rouvinen 2017, 34.)

2.5 Kunnioittavasti köyhydestä

Helsingin kaupungin aikuissosiaalityön päällikkö Päivi Ilkko kertoi Julkinen sana –podcastin jaksossa *Köyhyys mediassa*, että köyhyys näyttäytyy mediassa usein hyvin erilaisena kuin hänen asiakkaidensa arjessa (Haavikko 2017, 12–18 min.).

“He miettivät, miten saavat ostettua päivittäisen ruuan, mahdolliset lääkkeet ja milloin tulee seuraava tulo. Riittääkö raha seuraaviin tuloihin asti? Mitä lapset voivat harrastaa, kun kaverit harrastavat, mutta rahaa ei ole? Voi olla, että bussilippuun ei riitä rahat, joten ei voida osallistua erilaisiin asioihin. Media nostaa harvoin tätä arkea esiin. Juttuja tehdään enemmän esimerkiksi leipäjonoista, paperittomista tai ulkona asuvista, mutta tavallista minimillä elävää ihmistä ei nähdä mediassa.” (Haavikko 2017, 12–18 min.)

Päivi Ilkko epäilee, että media kaipaa dramaattisia, tunteita herättäviä tarinoita, eikä tavallinen kitkuttelu siis kelpaa. Sen sijaan hetkellisiä taloudellisia vaikeuksia kohdannut julkisuuden henkilö kiinnostaa. Hetkellinen putoaminen työelämästä on kuitenkin aivan eri asia kuin jatkuva ylisukupolvinen köyhyys. Ilkon mukaan media yksinkertaistaa asioita, ja syyt osattomuudelle jäävät usein selittämättä. (Haavikko 2017, 12–18 min.)

“Mediassa saisi näkyä, että osattomuudessa ei ole kyse vain rahan puutteesta, vaan myös ulkopuolisuuden tunteesta ja kokemuksesta, että asioihin ei voi vaikuttaa. Köyhyys on laaja käsite, johon kietoutuu monenlaisia sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä asioita. Meillä vallitsee pärjäämisen eetos, ja se näkyy myös mediassa”. (Haavikko 2017, 12–18 min.)

Podcastissa keskustelivat professori Heikki Hiilamo, tutkija Jouko Karjalainen, sosiaalityön päällikkö Päivi Ilkko sekä päätoimittaja Merja Ylä-Anttila. Ääneen pääsivät siis asiantuntijat ja toimittajat. Ainoaksi kokijan ääneksi jäi köyhän naisen alle minuutin mittainen haastattelupätkä viidenkymmenen vuoden takaa.

The European Anti-Poverty Networkin (EAPN) Suomen osasto EAPN-Fin jakaa Kunnioittavasti köyhyydestä -tunnustuksen vuosittain toimittajalle, jonka artikkeli tai ohjelma on onnistunut lähestymään kunnioittavasti köyhyyttä kokeneita ihmisiä ja analysoimaan laajasti köyhyyden taloudellisia ja sosiaalisia syitä. Tunnustuksen kriteereihin kuuluu ennen kaikkea köyhyyden monipuolinen kuvaaminen ja kliseisten kuvausten välttäminen. Laadukkaassa köyhyyttä käsittelevässä jutussa köyhä esitetään aktiivisena toimijana, häntä ei nähdä vain uhrina ja hän saa antaa ratkaisuehdotuksia siinä missä viranomaistahokin. Juttu ottaa huomioon köyhyyden moninaisuuden ja yksilöiden kokemukset osataan liittää laajempaan kontekstiin. (Saarinen 2023.)

2.6 Valtamedioiden kohdeyleisö

Kertooko medioiden tapa kirjoittaa köyhistä toiseuttavasti siitä, että journalistisia sisältöjä ei tehdä köyhille? Pohjoismaiden laajalevikkisin sanomalehti Helsingin Sanomat määritteli vielä vuoden 2023 alussa kohdeyleisökseen korkeakoulutetut yli 40-vuotiaat hyvätuloiset kaupunkilaiset (Sanoma 2023). Huhtikuussa 2023 kohdeyleisöä ei ole enää kirjattu lehden mediatietoihin (Sanoma 2023). Ilta-Sanomien on ollut Helsingin Sanomia avoimempi tavoittelemaan yleisöä kaikista yhteiskuntaluokista. Sen kohderyhmäksi oli kirjattu ”yli 40-vuotiaat”, mutta koulutuksesta tai tulotasosta ei ollut mainintaa (Sanoma 2023). Köyhyys- tai syrjäytymisriskissä olevia on suhteellisesti eniten 18–24-vuotiaiden keskuudessa (Tilastokeskus 2022c), eli Ilta-Sanomienkin voi päätellä havittelevan mielikuvallaan varakkaimpia lukijoita. Huhtikuussa 2023 kohdeyleisöä ei ole enää kirjattu myöskään Ilta-Sanomien mediatietoihin (Sanoma 2023).

Yleisradion sisällöt, verkkouutiset, televisio ja radio yhdessä, tavoittavat viikossa 96 prosenttia suomalaisista ja päivittäin 79 prosenttia (Yle 26.4.2019). Lain mukaan Ylen tehtävänä on tuoda monipuolinen ja kattava julkisen palvelun televisio- ja radio-ohjelmisto siihen liittyvine oheis- ja lisäpalveluineen jokaisen saataville yhtäläisin ehdoin (Yleisradiolaki 1993/1380). Ylen sisällöt ovat siis ainakin teoriassa kaikille.

3 Tutkimusmetodina sisällönanalyysi

Käytän tutkimusmenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jonka avulla selvitan, millaiselle yleisölle säästövinkkejä tehdään ja kuka niistä hyötyy. Tässä luvussa esittelen sisällönanalyysia tutkimusmenetelmänä ja kerron tekemistäni menetelmällisistä valinnoista.

Keräsin kaikki löytämäni säästövinkkejä, jotka julkaistiin suurissa kotimaisissa verkkomedioissa vuoden 2022 aikana. Vinkkejä kertyi yhteensä 177, joskin samat vinkit ja teemat toistuivat monesti. Aineisto on eritelty, luokiteltu ja analysoitu laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Analysoin aineiston perusteella, kenelle vinkeistä voisi olla hyötyä. Tutkimukseni tarkoitus on selvittää, onko suomalainen journalismi keskiluokkaista. Hyödyttävätkö säästövinkit pienituloisia vai onko median kohdeyleisö, kuten toimittaja itsekkin, melko hyvin toimeentuleva?

3.1 Sisällönanalyysin hyvät ja huonot puolet

Käsitykseni sisällönanalyysista perustuu Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi -teokseen. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, joka tarkastelee ja etsii inhimillisiä merkityksiä tekstistä. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jossa hyödynnetään erilaisia aineiston sisältöä analysoivia menetelmiä. Analyysin tarkoitus on saada tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty ja yleiseen muotoon saatettu kuvaus. Aineisto järjestellään muotoon, jossa siitä pystytään tekemään johtopäätöksiä. Tutkijan tehtävä on valita, mikä aineistossa on kiinnostavaa, ja tuoda se ilmi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–103).

Säästövinkkien analysointiin sopi parhaiten aineiston pelkistäminen, ryhmittely sekä ala- ja yläluokkien luominen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–113). Jo ennen aineiston keräämistä tiesin lajittelevani vinkit sen mukaan, kenelle niistä voisi olla hyötyä. Esimerkiksi vinkit, jotka kehottavat ottamaan lomamatkalla majapaikan Airbnb:n kautta hotellin sijaan, on suunnattu ihmisille, joilla on varaa ja mahdollisuus matkustella. Aineistoon mahtui tällaisia selkeitä tapauksia, joissa johtopäätös oli helppo tehdä: ne on kirjoitettu keskiluokalle. Jotkut kohdat taas vaativat enemmän pohdintaa. Esimerkiksi energiansäästöön liittyvät vinkit hyödyttävät eniten niitä, joilla on suuri omakotitalo ja mahdollisesti useitakin kiinteistöjä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen selvityksen mukaan vuokralla asuvista kotitalouksista 60 prosenttia kuului vuonna 2013 kolmeen alimpaan tulokymmenryhmään (Kauppinen, Hannikainen-Ingman, Sallila & Viitanen 2015, 10), ja vuokra-asunnot ovat tyypillisesti rivi- ja kerrostaloasuntoja (Nykyri 5.12.2016), joiden energiakulut ovat pienemmät kuin omakotitaloissa. Energiansäästövinkeistä on tulotasosta riippumatta eniten hyötyä omassa omakotitalossa asuville.

Sisällönanalyysin ongelmana on, että aineiston järjestäminen, vaikka kuinka huolellista, ei oikeastaan tuota uutta tietoa. Tutkimustulokset ovat tutkijan omia havaintoja ja johtopäätöksiä, joita mahdolliset ennakkoluulot ohjaavat. Tutkijan tulee siis tunnistaa ja kirjoittaa auki oma ennakkokäsityksensä ja pitää se mielessä aineistoa analysoidessaan. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 91–103).

3.2 Tutkimuksen lähtökohdat

Oma ennakkokäsitykseni oli, että vinkit tulevat olemaan melko hyödyttömiä pienituloisille. Tälle on useita syitä. Ensinnäkin juttutyyppejä on melko kevyttä journalismia, ”Nappaa tästä arjen säästövinkeistä” -otsikon alta ei todennäköisesti ole tarkoituskaan löytyä apua syviin vuosikymmeniä jatkuneisiin talousvaikeuksiin. Myös juttujen kirjoittajat olivat huomioineet tämän. Esimerkiksi Helsingin Sanomien 50 säästövinkeistä -jutussa muistutetaan, ettei vinkeistä ole kaikille hyötyä ja ihmisillä on erilaisia taloustilanteita (Malmberg 22.9.2022). Asiantuntija kehottaa taloudellisesta ahdingosta kärsiviä puhumaan vaikeuksista läheisilleen ja hakemaan tarvittaessa apua esimerkiksi kunnalta tai diakoniatyöstä (Malmberg 22.9.2022). Toinen Helsingin Sanomien juttu oli suunnattu opiskelijoille. Juttuun nostetun Nyyti ry:n asiantuntijan mukaan itselleen pitää olla armollinen, vaikka raha-asiat eivät sujuisi odotetusti (Parikka 30.8.2022). Juttuun on sisällytetty oletus siitä, että opiskelija on pienituloinen vain väliaikaisesti. Kolmas Helsingin Sanomien juttu käsittelee ruokamenoissa säästämistä (Halén 2.8.2022). Siinäkin muistutetaan, että nousevat hinnat kurittavat eniten pienituloisia, ja että kaikilla ei ole samoja voimavaroja tehdä muutoksia, joilla voi säästää (Halén 2.8.2022).

Yle Uutisten juttu, *Ostovoimaa ja koronasäästöjä syönyt inflaatio on jo laskenut suomalaisten elintasoa – näin selviävät vaikeammista ajoista*, oli auttamatta kirjoitettu korkeatuloisille suomalaisille. Haastatellut ekonomistit kehottivat esimerkiksi pitämään kahden–kolmen kuukauden palkkaa säästössä puskurina ja sijoittamaan osakkeisiin sekä rahastoihin. Jutussa mainittiin, että pienituloisille ajat ovat kovat. (Muilu 21.3.2022.)

Molemmissa Ilta-Sanomien jutuissa menttiin melko suoraan säästövinkeihin ja jätettiin lukijan päätettäväksi, onko vinkeistä hyötyä eri tilanteissa oleville ihmisille (Vanhala 22.4.2022 ja Latva-Mantila 5.6.2022). Juttujen ydinsanoma oli luopua turhasta, esimerkiksi kahvilakahvien, limonadien ja tupakan ostelusta. Vinkit siis hyödyttävät erityisesti ihmisiä, joilla on tai on ollut rahaa käytettäväksi perustarpeiden ja pakollisten menojen jälkeen. Jutut palvelevat niitä, jotka eivät ole tottuneet säästeliäisyyteen ja kokevat jotain uutta hintojen noustessa.

Me Naisten jutun ingressi kuului näin: ”Säästäminen ei tietenkään onnistu, jos talouden on jo syyntänyt läpikotaisin ja joutuu jo nipistämään monista asioista. Mikäli et vielä seuraa, mihin rahasi tarkalleen kuluu, nämä vinkit ovat sinulle”, (Ollikainen 15.1.2022). Kuten Ilta-Sanomien jutut,

myös tämä palvelee lukijoita, joille vähällä pärjääminen ei ole tuttua, mikä tehdään heti ingressissä selväksi.

Molemmat MTV Uutisten jutut käsittelivät ruokakuluissa säästämistä (Tuominen 17.3.2022 ja Niiniahho 21.7.2022). Jutuissa ei pohjustettu, kuka vinkeistä hyötyy, mikä lienee ymmärrettävää, sillä kaikkien pitää ostaa ruokaa. Vinkeissä oli havaittavissa oletus, että lukijoiden kaapeista löytyy kaikenlaisia aineksia kuin itsestään, pakastin on oikea aarreaikka ja ruokahävikki on suurin ongelma ruokakulujen suhteen. Juttujen kohdeyleisö vaikuttaisi siis jälleen olevan melko hyvin toimeentuleva.

Sen lisäksi, ettei säästövinkkijutuilla välttämättä pyritäkään ratkaisemaan syviä talousvaikeuksia, juttuihin vaikutti tietysti maailmantilanne. Vuotta 2022 kuvastavat vahvasti Ukrainan sota, energia-kriisi ja niiden aiheuttama inflaatio. Jutuissa korostuivat energiansäästövinkit etenkin, koska sähkön hinta nousi valtavasti ja Suomessa varauduttiin jopa sähkökatkoksiin energian säästämiseksi. Samoin ruoan hinta nousi vuoden aikana, eli moni sellainenkin, joka ei ole tottunut kilohintojen vertailuun, on joutunut kiristämään lompakon nyörejä.

4 Tutkimus

Opinnäytetyön tutkimusaineistona on käytetty vuoden 2022 aikana suurissa kotimaisissa verkko-medioissa julkaistuja säästövinkkilistauksia. Mukaan ei otettu juttuja, jotka käsittelivät esimerkiksi pelkästään sähkönsäästövinkkejä. Luin myös paljon juttuja, jotka lupailivat otsikossa säästövinkkejä, mutta olivatkin yksityiskohtaisempia juttuja yksittäisestä säästövinkistä tai yleisesti niukasta elämäntavasta. Valitsin siis mukaan vain jutut, joista pystyi erottelamaan ja laskemaan säästövinkit. Aineistossa on kolme juttua Helsingin Sanomista, yksi Yle Uutisista, kaksi Ilta-Sanomista, yksi Me Naisista ja kaksi MTV Uutisista. Yhteensä 177 säästövinkkiä on eritelty, luokiteltu ja analysoitu laadullisen sisällönanalyysin keinoin.

4.1 Aineiston pilkkominen

Aloitin aineiston käsittelyn numeroimalla säästövinkit ensimmäisestä lähtien. Osassa valitsemistani jutuista vinkit olivat valmiiksi numeroituna listana, osassa taas pidempinä kappaleina, joista poimin konkreettiset vinkit. Jo aineistoa lukiessani havaitsin toistuvia teemoja, esimerkiksi energiansäästövinkkejä ja kehotuksen olla ostamatta turhaa.

Analyysi alkaa aineiston alkuperäisilmaisujen pelkistämisestä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Esimerkiksi 24. vinkki oli alun perin: ”Illalla valmistan tuorepuuron jääkaappiin pehmenemään. Säästy sähköä ja aikaa. Kuumennusta ei tarvita, ja oma aamu on astetta helpompi.” Ajan säästäminen ei ole tutkimuksen kannalta oleellista, joten pelkistin vinkin muotoon ”Valmistan tuorepuuron jääkaappiin pehmenemään. Säästy sähköä” ja luin sen mukaan alaluokkaan ”energiansäästövinkit”. Loin pelkistetyt ilmaukset jokaisesta vinkistä keskittyen siihen, mikä vaikutti olevan vinkin tärkein sanoma, eli käytin omaa harkintaani tulkitessani vinkkejä.

Ensimmäisessä taulukossa (Liite 1) vasemmassa sarakkeessa on kaikki keräämäni säästövinkit alkuperäisissä muodoissaan ja oikeassa pelkistettyinä. Fontin väri kertoo, mistä alaluokasta kukin vinkki löytyy toisessa taulukossa. Numeroin vinkit, jotta olisi helppo seurata, mihin ala- ja yläluokkaan kukin vinkki päättyy, kun järjestys muuttuu ja saman median vinkit erkanevat. Työn tarkoitus ei kuitenkaan ole vertailla medioita, vaan saada yleiskuva siitä, millaisia säästövinkkejä lukijoille annetaan, ja pohtia, jättääkö suomalainen journalismi pienituloiset kohdeyleisön ulkopuolelle. Vuonna 2022 Ilta-Sanomien ja Helsingin Sanomien julkaisivat ylivoimaisesti eniten säästövinkkiä juttuja, joten ne ovat aineistossa yliedustettuina. Vinkit 1–77 olivat Helsingin Sanomien jutuista, 78–82 Ylen jutusta, 83–163 Ilta-Sanomien jutuista, 164 ja 165 Me Naisten jutusta sekä 166–177 MTV Uutisten jutuista.

4.2 Alaluokkien muodostaminen

Pelkistetyt ilmaiset ryhmitellään alaluokkiin (Liite 2) sen mukaan, mitä tutkija pitää tärkeänä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Pyrin selvittämään, onko säästövinkeistä hyötyä pienituloisille, joten alaluokat syntyivät niin, että vinkit, joiden oletettu kohdeyleisö on keskiluokkainen, ja vinkit, joiden oletettu kohdeyleisö on pienituloisen, eivät sekoitu. Tässä vaiheessa alaluokkien muodostamiseen vaikutti kuitenkin eniten pelkistetyistä ilmauksista löytyneet yhteneväisyydet.

Jaoin vinkit 11:ä alaluokkaan. Alaluokat ovat 1. *Karsi ylimääräisiä menoja / Älä osta turhaa*, 2. *Seuraa omia menoja ja tuloja / Budjetoi*, 3. *Energiansäästövinikit*, 4. *Vinkit, joissa jotain pitää ostaa tai hankkia*, 5. *Vinkit, jotka vaativat valmiita resursseja* (esimerkiksi energiaremontin tekeminen), 6. *Sesonkituotteet, tarjoukset ja alennukset*, 7. *Hävikin välttäminen, lainaaminen ja kierrättäminen*, 8. *Isot muutokset* (esimerkiksi asunnon vaihtaminen), 9. *“Älä ota pikavippejä” ja vastaavat vinkit*, 10. *Tee itse / Ilmaiset asiat* (esimerkiksi leipäjonoon meneminen tai marjastaminen) ja 11. *Terveellisesti syöminen*.

Joidenkin vinkkien kohdalla alaluokan valinta ei ollut helppoa. Esimerkiksi vinkki numero 15 oli pelkistetyssä muodossa “Kotiviinin tekeminen”. Sen voisi sijoittaa alaluokkaan 1. *Karsi ylimääräisiä menoja / Älä osta turhaa* tai 10. *Tee itse / Ilmaiset asiat*. Päädyin ensimmäiseen luokkaan, koska säästövinkin pointti oli mielestäni se, ettei rahaa kulu viinin ostamiseen, mikä ei ole välttämättömyys, eli sopii otsikon *Älä osta turhaa* alle.

Alaluokat 1. *Karsi ylimääräisiä menoja / Älä osta turhaa*, 2. *Seuraa omia menoja ja tuloja / Budjetoi*, 3. *Energiansäästövinikit*, 6. *Sesonkituotteet, tarjoukset ja alennukset*, 7. *Hävikin välttäminen, lainaaminen ja kierrättäminen* ja 10. *Tee itse / Ilmaiset asiat* syntyivät helposti, sillä kaikki konkreettiset vinkit sopivat johonkin näistä kuudesta luokasta. Kaikkiaan 142/177 vinkkiä päätyi näihin luokkiin.

Loput 35 vinkkiä vaativat enemmän pohdintaa. Kolme vinkkiä kehotti hankkimaan jotain, jotta säästöä syntyy tulevaisuudessa. Hankinnan suuruusluokka vaihteli, mutta halusin luoda oman alaluokan, 4. *Vinkit, joissa jotain pitää ostaa tai hankkia*, erottaakseni ne vinkeistä, joiden toteuttamiseen ei kulu rahaa. 5. luokka, *Vinkit, jotka vaativat valmiita resursseja*, oli luontainen jatkumo neljännelle luokalle. Luokkaan päätyivät ne vinkit, jotka ovat täysin saavuttamattomissa pienituloisille ihmisille. Näitä olivat esimerkiksi säästä osakkeisiin ja rahastoihin, käytä työnantajan autoa sekä jätä kesämökki talveksi kylmilleen. 4. ja 5. luokan kanssa samaan nippuun voisi pistää 8. *Isot muutokset*. Etenkin opiskelijoille suunnatussa Helsingin Sanomien jutussa kehoitettiin muuttamaan halvempaan asuntoon, harkitsemaan kimppa-asumista tai valitsemaan asuinpaikka niin, että matkakulut pysyvät pieninä. Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan asuminen on suomalaisten ylivoimaisesti

suurin kuluerä, joten muuttaminen halvempaan asuntoon on ehdottomasti tehokas säästövinkeksi (Tilastokeskus 2016). Muuttaminen kuitenkin vaatii resursseja, kuten muuttoauton, muuttoapua ja aikaa siivoamiselle sekä muuton toteuttamiselle. Kaikille ratkaisu ei siis ole itsestään selvä. Pienituloisimpien kotitalouksien kuluista 40 prosenttia menee asumiseen, kun taas suurituloisimmilla osuus on noin 30 prosenttia (Tilastokeskus 2016).

Yhdeksänteen alaluokkaan, "*Älä ota pikavippejä*" ja *vastaavat vinkit*, päätyi neljä kohtaa, jotka olivat enemmänkin yleisiä muistutuksia kuin varsinaisia säästövinkejä. Viimeinen luokka, 11. *Terveellisesti syöminen*, syntyi, koska vinkeissä esiintyi kolme kertaa kehoitus syödä terveellisesti. Se ei mielestäni ole säästövinkeksi laisinkaan, sillä monesti epäterveellisempi vaihtoehto, esimerkiksi rasvaisempi jauheliha, on halvempaa kuin terveellinen verrokki. Vinkin pointti saattaa olla, että terveenä pysyminen on tärkeää, jotta kykenee tekemään töitä, tai, ettei rahaa kulu lääkärikäynteihin tai lääkkeisiin tulevaisuudessa, mutta sitä ei jutuissa mainittu.

4.3 Luokkien yhdistäminen

Luokituksia yhdistellään niin kauan kuin se on aineiston sisällön näkökulmasta hyödyllistä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Päädyin jakamaan alaluokat neljään yläluokkaan. Alaluokat nojasivat enemmän vinkkien varsinaiseen sisältöön, yläluokkien kohdalla keskityin puolestaan siihen, kenelle vinkeistä on eniten hyötyä. Taulukosta 1 näkee, mitkä alaluokat muodostivat kunkin yläluokan. Yksityiskohtaisempi taulukko löytyy liitteistä (Liite 2).

Taulukon alapuolella perustelen yläluokka kerrallaan, miksi yhdistin juuri ne alaluokat kuhunkin yläluokkaan. Pohdin myös, millaisia ennako-olettamia kirjoittajat ovat sisällyttäneet säästövinkeihin, ja analysoin luokkien keskiluokkaisuutta. Yläluokille valitsemani otsikot ovat melko laiveita. Tärkeää on huomioida, että myös tasa-arvoisimmat yläluokat epäonnistuvat olemaan hyödyllisiä pienituloisille.

Taulukko 1. Yläluokkien muodostaminen

Alaluokka	Yläluokka
Karsi ylimääräisiä menoja / Älä osta turhaa	Yleiset säästövinikit (72) <i>Vinkeistä on eniten hyötyä lukijalle, joka haluaa, tai jonka täytyy, muuttuneen elämän- tai maailmantilanteen takia opetella säästeliäämpi elämäntapa.</i>
Energiansäästövinikit	
Sesonkituotteet, tarjoukset ja alennukset	
Vinkit, joissa jotain pitää ostaa tai hankkia	Vinkit, jotka vaativat resursseja (28) <i>Vinkit, joita voivat hyödyntää kaikkein varakkaimmat lukijat, joilla on aikaa, rahaa ja mahdollisuuksia suuriin säästötoimiin.</i>
Vinkit, jotka vaativat valmiita resursseja	
Isot muutokset	
”Älä ota pikavippejä” ja vastaavat vinkit	Ei varsinaisesti säästövinikki (7) <i>Korkeintaan ennaltaehkäisevät ”vinkit”.</i>
Terveellisesti syöminen	
Seuraa omia menoja ja tuloja / Budjetoi	Kaikki voivat hyödyntää (70) <i>Vinkit, joiden toteuttaminen on ainakin mahdollista kaikille rahatilanteesta huolimatta.</i>
Hävikin välttäminen, lainaaminen ja kierrättäminen	
Tee itse / ilmaiset asiat	

Suurimmaksi yläluokaksi muodostui yläluokka ”Yleiset säästövinikit”, johon yhdistin alaluokat 1. *Karsi ylimääräisiä menoja / Älä osta turhaa*, 3. *Energiansäästövinikit* ja 6. *Sesonkituotteet, tarjoukset ja alennukset*. Näitä kolmea alaluokkaa yhdistää se, että vinkeistä on eniten hyötyä ihmisille, joille säästäminen ja pienellä rahalla eläminen ei ole tuttua arkipäivää. Vinkeistä on eniten hyötyä lukijalle, joka haluaa, tai jonka täytyy, muuttuneen elämän- tai maailmantilanteen takia opetella säästeliäämpi elämäntapa. Henkilö, jolla on ollut tapana tehdä heräteostoksia, käydä ulkona syömässä ja ostaa ruokakaupassa tuttuja merkkejä hintoja vertailematta, voi tämän yläluokan vinkkejä noudattamalla säästää satoja, jopa tuhansia, euroja vuodessa. Pienituloiselle ihmiselle nämä tavat ovat puolestaan täysin luonnollinen osa arkea. ”Yleiset säästövinikit” on melko mielikuvitukseton yläluokka. Tähän joukkoon mahtui paljon itsestäänselvyyksiä, kuten vinkit 86. *Itsetehty ruoka on halvempaa kuin ravintolalounaat, pikaruuat ja kahvilaherkut* sekä 106. *Puhelinta ei kannata vaihtaa uuteen malliin, jos nykyinen vielä toimii*. Yläluokan voi tuomita kaikkiaan melko keskiluokkaiseksi, mutta vinkkien toteuttaminen on mahdollista kenelle tahansa tulotasosta riippumatta. Kaikista aineiston vinkeistä 41 prosenttia kuuluu tähän yläluokkaan.

Toinen yläluokka on ”Vinkit, jotka vaativat resursseja”. Tähän yläluokkaan yhdistin alaluokat 4. *Vinkit, joissa jotain pitää ostaa tai hankkia*, 5. *Vinkit, jotka vaativat valmiita resursseja* ja 8. *Isot muutokset*. Viidennessä alaluokassa olivat kaikkein rajuimmin varakkaille suunnatut vinkit, jotka kehittivät luopumaan ylimääräisistä autoista ja lomailemaan hotellien sijasta vuokra-asunnoissa. Neljännen ja kahdeksannen alaluokan vinkeistä voivat ainakin teoriassa hyötyä myös köyhät ihmiset, esimerkiksi halvempaan asuntoon muuttaminen. Köyhyys- tai syrjäytymisriskissä elämiseen liittyvät kuitenkin vahvasti terveys- ja mielenterveysriskien kasaantumista sekä aineellisia puutteita, joten isojen projektien, kuten muuttamisen, toteuttaminen ei ole yhtä helppoa kuin parempiosaisilla. Vaikka suomalaisten yleinen hyvinvointi on lisääntynyt viime vuosikymmenien aikana, terveyserot eri sosioekonomisten ryhmien ovat säilyneet suurina (Karvonen, Martelin, Kestilä & Junna, 2017). Keskimäärin koettu terveys on huonompaa ja psyykkinen kuormittuneisuus suurempaa, mitä pienituloisempi ihminen on (Karvonen ym. 2017). Tästä syystä vinkit, jotka vaativat suuria toimenpiteitä, kuuluvat yläluokkaan ”Vinkit, jotka vaativat resursseja”, joka ei huomioi vähävaraisia lukijoita. Tähän yläluokkaan päätyi 16 prosenttia kaikista vinkeistä ja on neljästä yläluokasta kaikkein epätasavertaisiin.

Kolmas yläluokka pitää sisällään vain seitsemän vinkkiä ja kulkee nimellä ”Ei varsinaisesti säästövinikki”. Päädyin yhdistämään alaluokat 9. *Älä ota pikavippejä” ja vastaavat vinkit* ja 11. *Terveellisesti syöminen*, koska ne eivät nähdäkseni ole säästövinikkejä. Molempien alaluokkien kehotukset ovat korkeintaan ennaltaehkäiseviä. Tulkitsen tämänkin yläluokan melko keskiluokkaiseksi, koska toimittajat sortuvat niin sanottuun ”richsplainingiin”, eli holhoavaan neuvomiseen, jossa syyppää talousongelmiin on pienituloisen itse. Tässä yläluokassa on neljä prosenttia kaikista vinkeistä.

Viimeinen ja toiseksi suurin yläluokka on nimeltään “Kaikki voivat hyödyntää”. Alaluokat 2. *Seuraa omia menoja ja tuloja / Budjetoi*, 7. *Hävikin välttäminen, lainaaminen ja kierrättäminen* sekä 10. *Tee itse / Ilmaiset asiat* pitävät sisällään ne vinkit, joista voi olla hyötyä lukijoille kaikenlaisissa rahatilanteissa. Näiden 70 vinkin joukkoon mahtui paljon toistoa, esimerkiksi ruokahävikin välttämiseen liittyen. Moniin vinkkeihin oli leivottu sisään toimittajan oletus siitä, että lukijan pakastimen perältä löytyy kaikenlaisia herkkuja, joista voi taikoa aterian, tai että rahaa saattaa ihan huomaamatta mennä esimerkiksi erinäisiin suoratoistopalveluihin monta kymmentä euroa kuukaudessa. Vinkit päätyivät kuitenkin samaan yläluokkaan, koska ennako-olettamista huolimatta kaikkien niiden toteuttaminen on mahdollista ilman jonkin asian ostamista tai suurempaa vaivannäköä, ja siksi moni pienituloinen varmasti näitä vinkkejä jo hyödyntääkin. Yläluokkaan päätyi 40 prosenttia kaikista vinkeistä. Sisällytin tähän yläluokkaan alaluokan 10. *Tee itse / Ilmaiset asiat*, johon päätyi 15 vinkkiä, jotka muistuttivat täysin ilmaisista palveluista ja mahdollisuuksista sekä kehottivat esimerkiksi parsimaan rikkinaiset vaatteet itse kuntoon. Kaikista vinkeistä kahdeksan prosenttia mahtui tähän kaikkein tasa-arvoisimpaan alaluokkaan.

4.4 Tulokset

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, onko suomalainen journalismi keskiluokkaista. Säästövinkkijutut oli kirjoitettu pääsääntöisesti kohdeyleisölle, jolla on rahaa, josta säästää, ja keskiluokkainen lukija hyötyy ylivoimaisesti eniten juttujen vinkeistä, eli vastaus on ainakin tämän journalismin lajin osalta kyllä. Jutuista löytyy koko joukko niitäkin vinkkejä, joita “kaikki voivat hyödyntää”, mutta niin kuin useassa jutussa alustettiin ja kuten odottaa saattoi, oletuslukija ei ole pienituloinen. Kuten edellisen alaluvun lopussa todettiin, myös “Kaikki voivat hyödyntää” -yläluokan vinkeissä oletettiin, että lukijan rahat kuluvat ihan huomaamatta, ja pienellä tarkkaavaisuudella voi säästää huomattavasti. Juttujen kirjoittajat syyllistyivät monessa kohtaa niin sanottuun “richsplainingiin”, eli vinkit olivat täysin tarpeettomia tai niillä säästi vain joitain senttejä kuukaudessa.

Syitä säästövinkkien keskiluokkakeskeisyydelle voisi ruotia toisen opinnäytetyön verran. Juttujen kirjoittajien yhteiskuntaluokka vaikuttaa ainakin siihen, mitä kirjoittaja pitää normaalina. Jos oman kuplan sisällä kaikilla on koko joukko erilaisia työsuhde-etuja, ei välttämättä tule edes mieleen, että vinkki “käytä työnantajan autoa” (Vanhala 22.4.2022) on mediasyrjintää. Tiedostamattoman kapeatatseisuuden lisäksi kirjoittajiin saattaa vaikuttaa tavoiteltu kohdeyleisö. Jopa 3,7 miljoonaa ihmistä eli 68 prosenttia suomalaisista kuuluu määritelmällisesti keskiluokkaan (Pyykkönen, Pasila & Haavisto 2018, 4). Toimitukset haluavat todennäköisesti tavoittaa nämä suomalaiset, koska heitä on paljon, mutta myös, koska he ovat maksukykyisiä ja moni media yrittää pysyä tuottoisana maksullisilla tilauksilla.

Se, että toimittajat kirjoittavat keskiluokka edellä, ei ole täysin ongelmatonta, sillä journalismilla on vastuu edistää demokratiaa. Hyvä journalistinen tapa perustuu jokaisen oikeuteen vastaanottaa tietoa ja mielipiteitä (Journalistiliitto 2014). Säästövinkeistä ei ehkä itsessään edusta sitä tietoa, joka yleisön pitää saada demokratian toteutumiseksi, mutta kaikki journalismi, joka vieraannuttaa pienituloisia mediasta, on osa isompaa ongelmaa. Eriarvoisuuden tila Suomessa 2020 raportin mukaan taloudellinen hyvinvointi ja poliittinen toimintakyky nivoutuvat tiiviisti yhteen, eli mitä pienemmät tulot, sitä harvempi äänestää (Wass & Kauppinen 2020, 157). Me Naisten juttua lukuun ottamatta tämän opinnäytetyön aineisto on poimittu uutismedioista, joilla on tärkeä rooli suomalaisten tiedottamisessa. Mielestäni medioiden tapa julkaista keskiluokkakakeskeisiä juttuja etäännyttää pienituloista yleisöä kokonaan median parista. Jos jokapäiväinen verkkojournalismi ei vastaa lukijan kokemaa todellisuutta, luottamus mediaa kohtaan rapistuu.

Tässäkään opinnäytetyössä ei kysytty suoraan pienituloisilta ihmisiltä, onko säästövinkeistä hyötyä heille. Nojasin analyysissäni paitsi lähdemateriaaleihin sekä Tuomen ja Sarajärven oppeihin, myös omaan kokemukseeni pienituloisuudesta. Aineistona käyttämäni jutut oli julkaistu verkossa, joten juttujen alta löytyi suoraa lukijapalautetta. Kommenttien tykkäysmäärät antavat jotain osviittaa siitä, jakavatko muut kommentoijan mielipiteen. Säästövinkeijuttujen suosituimmissa kommentteissa nousi esiin tyytymättömyyttä juttujen hyödyllisyyttä kohtaan. Tässä muutamia poimintoja:

“En kyllä ymmärrä tuota valaistuksesta säästämistä. Jos on led-valot, niin poltti niitä miten paljon tahansa, niin ei sitä sähkölaskussa huomaa”, -**Markku Kainulainen** (22.9.2022 Helsingin Sanomat).

“Valitettavasti en tienaa bruttona 3000/kk...Säästän jo kaikesta mistä vaan mahdollista. Ei tulis ikinä mieleenkään hakea latteja jostain "ärrältä". Saisko jutun siitä, miten säästää vielä siitäkin kun on jo luopunut kaikesta mahdollisesta?", -**LL** (5.6.2022 Ilta-Sanomat).

“Näitä samoja juttuja on aina. Koskaan ei ole mitään säästövinkejä niille, jotka ovat aina jättäneet pikaruokat ostamatta, kokkaavat työlounaatkin itse eivätkä tilaa maksukanavia. Tai oikeastaan me tarvitsisimme enemmän vinkkejä siihen, miten tienata enemmän rahaa pienillä sivuduuneilla, joita voisi tehdä iltaisin tai viikonloppuisin kokopäiväisen palkkatyön lisäksi. Onko tällaisia töitä tarjolla Suomessa? Amerikassa on vaikka mitä kirjokuorien täyttämistä "mysteriostajaan", -**Aggrobaatti**. (5.6.2022 Ilta-Sanomat).

“Mulla ei ole hätää, vielä... mutta sääliksi käy ne n. 700 000 pienituloista, jotka ihan oikeasti elävät kädestä suuhun, pienillä eläkkeillä, säästäen lääkkeitä ja muusta perusturvasta. Antakaa heille ihan oikeita neuvoja, tai sitten kunnolla lisää rahaa”, -**JM** (21.3.2022 Yle Uutiset).

“Kuuntelemalla ja yrittämällä ymmärtää myös kritiikkiä voi oppia ja laajentaa omaa ajatteluaan ja ymmärrystä maailmasta, jonka kanssa on tekemisissä, mutta se vaatii nöyryyttä ja empatiaa”, todetaan RARE Median Kenen tietoo? -oppaassa (Rimpelä, Ben Lulu, Huhtanen & Huhtanen 2021). Verkkojulkaisu ja sosiaalinen media mahdollistavat välittömän lukijapalautteen, mutta tuovat tullessaan myös paljon ilkeämielistä haukkumista. Törkykommentit saattavat hukuttaa asiallisen

palautteen alleen, mutta toimittajan olisi tärkeää olla avoin kritiikille silloin, kun se asiallisesti annetaan. Kommentoijat ovat oikeassa siinä, että säästövinkkijutut toistavat usein samaa kaavaa, jossa pienituloisia ihmisiä ei oikeastaan huomioida.

5 Pohdinta

Tutkimuksen tulokset eivät varsinaisesti yllättäneet: säästövinkkijutut tehdään keskiluokka edellä. Talousaiheista kirjoitetaan ylipäätään hyvin keskiluokkakakeskeisesti. Kokijahaastateltavaksi valitaan varsin usein neljäkymppinen työssäkäyvä alaikäisten lasten vanhempi, joka asuu lasten ja myös työssäkäyvän puolisonsa kanssa satojen tuhansien eurojen arvoisessa omakotitalossa. “Keskituloisten ahdinko on juuri nyt todellinen ongelma, josta tyystin vaietaan”, Helsingin Sanomien haastattelema “Laura” totesi maaliskuussa 2023 ilmestyneessä jutussa (Laine 26.3.2023). Lauran mielestä ei ole reilua, että pienituloiset saavat tukia ja eläkeläiset nauttivat eläkkeiden indeksikorotusta, kun hänen perheensä on joutunut luopumaan laskettelureissuista ja merkkivaatteiden ostopuolasta (Laine 26.3.2023).

Kun toimittajat kirjoittavat Helsingin Sanomien jutun tapaan, he luovat mielikuvan köyhistä, joiden elämä on helppoa hyvinvointivaltion kustannuksella siipeilyä. Tuista kirjoitetaan ensinnäkin kuin niitä olisi helppo saada ja toisekseen kuin ne riittäisivät elämiseen. Niin kuin säästövinkkijutuissa, ne 777 000 köyhyys- tai syrjäytymisriskissä elävää ihmistä sivuutetaan jonain kummana joukkona, joka on joko laiskuuttaan tai tyhmyyttään köyhä, tai jonka olemassaolo unohdetaan tyystin.

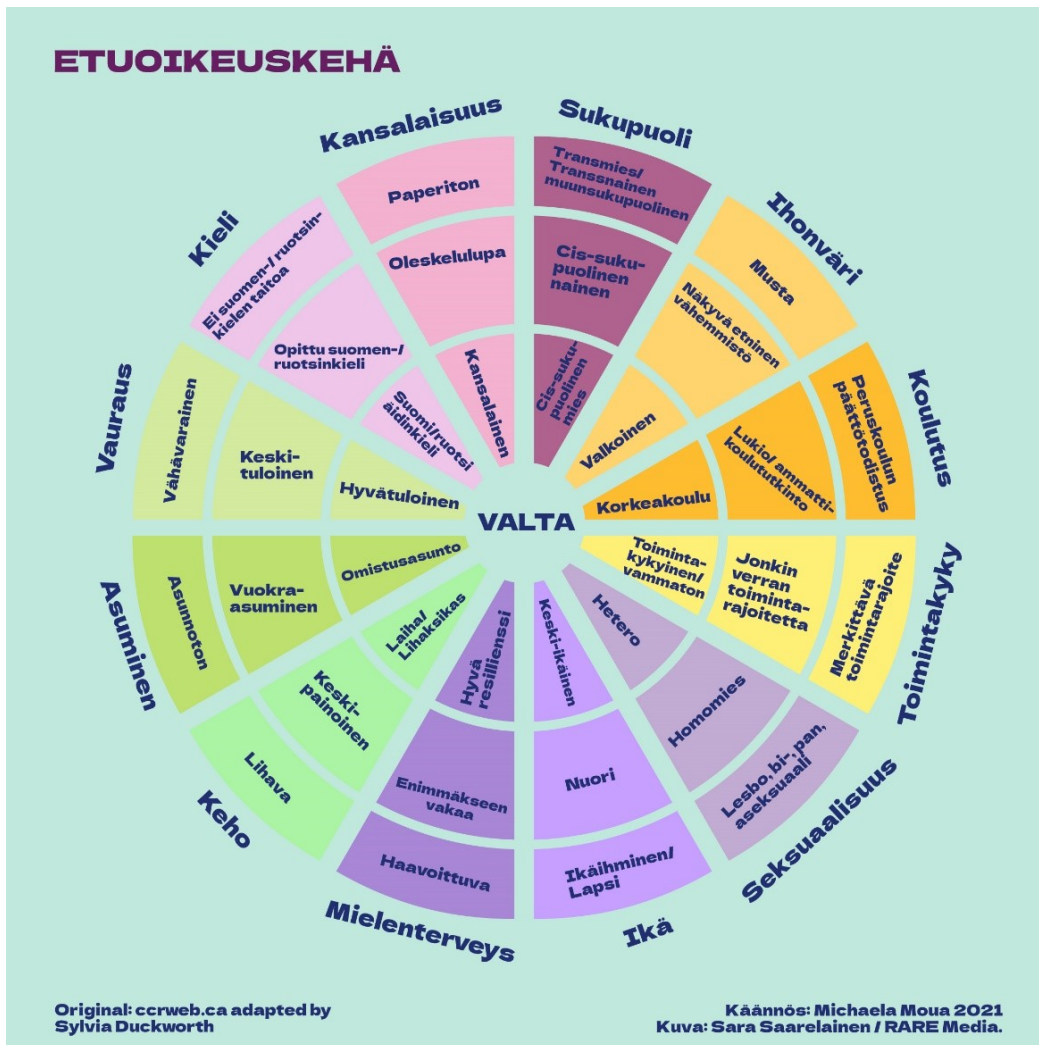
Yksi tämän opinnäytetyön tavoitteista oli tarkastella sitä, miten toimittajien sosioekonominen asema vaikuttaa näkökulmaan, joilla juttuja tehdään. Journalismin kentälle mahtuu toki paljon muuta kuin säästövinkkijuttuja, mutta juuri nopea verkkojournalismi paljastaa mielestäni toimittajien “oletusasetukset”. Kun nämä oletusasetukset ovat tiedossa, voi kukin yksittäinen toimittaja pyrkiä muuttamaan asetuksiaan.

5.1 Mitä toimittajat voivat tehdä paremmin?

“Suurin osa suomalaisten mediatalojen toimittajakunnasta on valtaväestöön kuuluvia, valkoisia ja keskiluokkaisia. Vaikka kenenkään kokemuksista ei voida vetää johtopäätöksiä hänen taustansa perusteella, toimittajakunnan yksipuolisuudella on kuitenkin väistämättä vaikutusta näkökulmiin ja aihevalintoihin. Tämä johtaa helposti asetelmaan, jossa keskiluokalle vieraat asiat esitetään poikkeuksina”, todetaan Media-alan tutkimussäätiön rahoittamassa RARE X Diversity-tutkimushankkeessa. (Rimpelä ym. 2021).

RARE Median tutkimushankkeessa ilmeni, että toimitusten kiireisyys on yksi merkittävimmistä tekijöistä, jotka estävät moninaisuuden edistämistä (Rimpelä ym. 2021). Toimittajat tekevät juttuja kovassa kiireessä, jolloin haastateltavien ja lähteiden valinta on usein rutiininomaista. Säästövinkkijutut ovat nopeaa verkkojournalismia, joten juttujen tekijät tuskin ovat käyttäneet kovinkaan paljon aikaa sen miettimiseen, kuka vinkeistä hyötyy. Kiire paljastaa oletuksen, jonka mukaan lukija on mitä todennäköisimmin keski-ikäinen ja keskituloinen.

Mediasyrjintä on usein tahatonta. Etenkin, kun jutun aihe ei suoraan koske vähemmistöjä, kirjoittajan ajattelua ohjaavat automaattiset oletukset ja tiedostamattomat asenteet. Oman itsen ulkopuolelle näkeminen vaatii harjoittelua. Omia etuoikeuksia voi tarkastella esimerkiksi Sylvia Duckworthin etuoikeuskehän (Kuva 1) avulla (Rimpelä ym. 2021). Se auttaa ymmärtämään millaiset erilaiset asiat vaikuttavat mahdollisuuksiin onnistua ja menestyä elämässä. Vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi sukupuoli, ihonväri, koulutus ja toimintakyky. Kehä ei sisällä kaikkia mahdollisia epätasa-arvoa tuottavia tekijöitä, mutta sitä tutkimalla toimittaja voi lisätä ymmärrystään erilaisten lähtökohtien vaikutuksesta aiheeseen kuin aiheeseen (Rimpelä ym. 2021). ”Jos itsellä menee hyvin, voi olla, että on sattunut olemaan onnekas ja välttänyt negatiiviset asiat elämänkaaren aikana. On tärkeää ymmärtää, että kaikilla ei mene yhtä hyvin. Perspektiivi helposti unohtuu”, Turun yliopiston sosiologian professori Jani Erola sanoi Helsingin Sanomien etuoikeuskehää käsittelevässä jutussa (Huolman 29.4.2021).



Kuva 1. Sylvia Duckworthin etuoikeuskehä (Saarelainen, 2021)

Tässä opinnäytetyössä oleellisin on etuoikeuskehän kohta vauraus. Koulutus sekä asuminen liittyvät myös tiiviisti keskiluokkaisuuteen ja mediasyrjintään. Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka suuri osa toimittajista Suomessa kuuluu kaikkiin 12:sta etuoikeuskehän keskiosan lokeroon. Olivat omat etuoikeudet mitä tahansa, niiden tiedostaminen auttaa tekemään inklusiivisempia päätöksiä. Mahdollisimman tasa-arvoisen journalismin tuottamiseksi tarvitaan myös aikaa ja halua. Yksittäisten toimittajien oma mielenkiinto vie pitkälle, mutta vastuu pitäisi olla toimituksilla. Erilaiset koulutukset ja toimituksessa käytävä avoin keskustelu auttavat toimittajia tekemään mahdollisimman tasa-arvoisia sisältöjä, mutta ennen kaikkea jutun teolle pitäisi aina olla niin paljon aikaa, että näkökulmaa, sanavalintoja ja haastateltavia ehditään miettiä.

5.2 Opinnäytetyöprosessi ja oppimisen arviointi

Reflektoin nyt opinnäytetyöprosessia ja omaa oppimistani. Valitsin opinnäytetyön aiheen kuten toimittajat usein valitsevat juttuaiheensa, eli aloin tutkimaan epäkohtaa, jonka olin itse havainnut. Ajattelin etukäteen, että suomalaista mediakenttää dominoivat hyvin keskiluokkaiset aiheet ja näkökulmat ja halusin tarkastella ilmiötä pienemmässä, helpommin tutkittavassa kaavassa. Olen tyytyväinen valitsemaani aiheeseen muun muassa, koska löytämäni säästövinkkijutut muodostivat sopivan kokoisen aineiston, jota pystyin melko helposti analysoimaan.

En ole ennen kirjoittanut opinnäytetyötä tai muuta laajaa raporttia, joten kokonaisuus oli itsessään oppimisprosessi. Luotin alusta alkaen siihen, että pystyn saattamaan työn määräajassa päätökseen, mutta kipuilin aika ajoin pahan tavan, viivyttelyn, takia. Täysin uuteen ja vieraaseen tehtävään tarttuminen on itsessään haastavaa ja alkuun tuntui vaikealta saada mitään kirjoitettua ylös. Loin uusia "muistiinpanotiedostoja" viikoittain, koska en halunnut sitoutua siihen, että jokin kirjoittamani asia tai valitsemani lähde olisi lopullisessa opinnäytetyössä. Kirjoitin ensimmäisenä tietoperustan, koska se tuntui selkeimmältä tavalta aloittaa. Sillä tavalla pääsin hyvin vauhtiin ja tyhjän sivun pelosta eroon, mutta sen takia tietoperusta ei ehkä limity tarpeeksi tutkimusosioon ja keskustele sen kanssa. Muutenkin työn kutominen toimivaksi kokonaisuudeksi oli merkittävä haaste minulle.

Tuomen ja Sarajärven mukaan tutkimus alkaa aiheen valinnalla, jota seuraavat kirjallisuuden lukeminen, tutkimusongelman hahmottaminen, tutkimusmetodologian pohdinta, aineiston keruu, aineiston alanyysi ja raportin kirjoittaminen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 151). Itse keräsin aineiston ennen tutkimusongelman ja tutkimusmetodologian pohtimista. Tutkimuskysymys oli mielessäni koko ajan sanoittamattomana, abstraktina ajatuksena. Työtä olisi palvellut paremmin, jos olisin heti alkuun kirjoittanut sen ylös ja tarvittaessa muuttanut myöhemmin. Seison kuitenkin sen takana, että keräsin aineiston ennen tutkimusmenetelmän valintaa, sillä sopiva menetelmä tuntui loksahdavan luontevasti paikalleen, kun aineisto oli kerätty ja perehdyin lisää laadullisen tutkimuksen muotoihin.

Sisällönanalyysi oli mielestäni oikea valinta työhön, mutta luomani ala- ja yläluokat saattaisivat olla toisenlaiset, jos tekisin työn nyt uudestaan. Lopullinen työni antaa mielestäni luotettavan kuvan aiheesta, mutta ei ole tutkimuksena täysin vesitiivis. Olen järjestellyt aineiston muotoon, jossa sitä on helppo tarkastella, ja josta voi tehdä johtopäätöksiä, mutta moni säästövinkki olisi varmasti voinut mennä myös johonkin toiseen alaluokkaan. Luomani yläluokat ovat myös melko väljiä sellaisinaan. Avaan tulososiossa näkemystäni siitä, että myös yläluokka *Kaikki voivat hyödyntää* on melko keskiluokkainen sisällöltään.

Tutkimus olisi vielä pätevämpi, jos luokittelu olisi tehty tiukemmalla otteella. Luokittelussa kaikkein haastavinta oli arvioida vinkkien hyödyllisyyttä ja varoa, etten anna oman kaupunkilaisen opiskelijan näkökulmani vaikuttaa liikaa arvioon. Esimerkiksi energiansäästövinkeistä osa tuntui aikamoinen lillukanvarsilta, led-lampun päällä pitäminen ei tosiaan maksa kovinkaan montaa senttiä edes vuodessa. Lyhyet suihkut ja sähkösaunan lämmittämisen vähentäminen puolestaan voivat jo näkyäkin laskuissa. Aineisto piti sisällään valtavan joukon vinkkejä, jotka olisi voinut tuomita turhiksi. Valitsin kuitenkin kohdella kaikkia vinkkejä mahdollisimman avoimin mielin ja yrittäen ajatella, että kyllä joku jossakin tilanteessa voi hyötyä myös siitä, että ostaa otsalampun ja siivoaa se päässä mieluummin kuin pitää kattovalaisinta päällä (Malmberg 22.9.2022).

Luin aineistona käyttämäni juttujen kommenttikentät vasta, kun olin jo tehnyt tutkimukseni. Sain kymmeniä ja jopa satoja tykkäyksiä keränneistä kommentteista vahvistuksen tuloksilleni, eli pienituloiset eivät saa vinkeistä juuri mitään irti. Tulos ei ole millään lailla yllättävä, mutta mielestäni silti kiinnostava ja tarkastelun arvoinen. Mistä johtuu, etteivät toimitukset kirjoita pienituloiset mielesään? Helsingin Sanomat on toki todennut kohdeyleisönsä olevan hyvätuloinen, mutta muiden mukana olleiden medioiden vinkit eivät olleet sen monipuolisempia. Tuon työssä ilmi korrelaation toimittajien keskiluokkaisuuden ja mediasisältöjen keskiluokkakeskeisyyden välillä, mutta kyseessä ei välttämättä ole syy-seuraussuhde.

Lähteet

Eskelinen, N. & Sironen, J. 2017. Köyhyys – syitä ja seurauksia, s. 4–5. Suomen köyhyyden ja syrjäytymisen vastainen verkosto EAPN-Fin. Kuopio. Luettavissa: <https://www.eapn.fi/wp-content/uploads/2013/04/Koyhyys-syita-ja-seurauksia-2017.pdf>.

Haavikko, A. 22.11.2017. Köyhyys mediassa. Julkinen sana -podcast. Kuunneltavissa: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-4246394>.

Halén, A. 2.8.2022. Mitä on ”80-luvun perusruoka”, johon palaamalla voisi säästää? Asiantuntijat kertovat, miten ruokakuluista tingitään. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000008969228.html>.

Journalistiliitto 2014. Journalistin ohjeet. Luettavissa: <https://journalistiliitto.fi/fi/pelisaannot/journalistin-ohjeet/>.

Journalistiliitto 2021. Freelancereiden työmarkkinatutkimus 2020. Luettavissa: https://journalistiliitto.fi/wp-content/uploads/2021/10/220404705_free_rapo_2021.pdf.

Järvinen, A. & Saarinen, E. 2021. SUOMEN KÖYHYYSRAPORTTI 2021. s. 5–6. Suomen köyhyyden vastainen verkosto EAPN-Fin. Luettavissa: <https://www.eapn.fi/wp-content/uploads/2021/10/EAPN-FIN-Koyhyysvahti-2021-Suomen-koyhyysraportti.pdf>.

Karvonen, S., Martelin, T., Kestilä, L. & Junna, L. 2017. Tulotason mukaiset terveyserot ovat edelleen suuria. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135167/URN_ISBN_978-952-302-896-8.pdf?sequence=1.

Kauppinen, T., Hannikainen-Ingman, K., Sallila, S. & Viitanen, V. 2015. Pienituloisten asuinolot. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129573/URN_ISBN_978-952-302-541-7.pdf?sequence=1.

Krause, M. 2017. Kun toimittaja kohtaa köyhän lapsiperheen. AMK-opinnäytetyö, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, journalismin koulutusohjelma. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/126291/krause_miia.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Kukkala, E. & Purokuru, P. 2016. Luokkavallan vahtikoirat

Laine, O. 26.3.2023. Korkoahdinko. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/koti/art-2000009449545.html>.

Latva-Mantila, P. 5.6.2022. 32 rahan-arvoista vinkkiä: näin säästät huomaamatta arjessasi. Ilta-Sanomat. Luettavissa: <https://www.is.fi/taloussanomat/art-2000008854362.html>.

Malmberg, K. 22.9.2022. 50 säästövinkkiä. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/hyvinyvointi/art-2000009069345.html>.

Medialiiton ja Suomen Journalistiliiton välinen työehtosopimus 2022–2024 soveltamisohjeineen, 2023. Luettavissa: https://journalistiliitto.fi/wp-content/uploads/2022/08/Medialiitto_SJL_TES_2022-2024.pdf.

Muilu, H. 21.3.2022. Ostovoimaa ja koronasäästöjä syönyt inflaatio on jo laskenut suomalaisten elintaso – näin selviät vaikeammista ajoista. Yle Uutiset. Luettavissa: <https://yle.fi/a/3-12368951>.

Niiniaho, E. 21.7.2022. 4 järkevää vinkkiä, joilla säästät ruokakuluissa. MTV Uutiset. Luettavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/makuja/artikkeli/4-jarkevaa-vinkkia-joilla-saastat-ruokaku-luissa/8474218#gs.wmn9fl>.

Nykyri, T. 5.12.2016. Vuokrataloille olisi kysyntää, mutta kohteita on vähän. Yle Uutiset. Luettavissa: <https://yle.fi/a/3-9328753>.

OECD 2019. Society at a Glance 2019, s. 74. OECD Social Indicators. Pariisi. Luettavissa: https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/soc_glance-2019-en.pdf?expires=1682679948&id=id&acc-name=guest&checksum=2431A912D1FDD23C06A1BF29F50B42CB.

Ollikainen, J. 15.1.2022. Miten voi säästää pienistä tuloista? Lähihoitajaksi opiskeleva Saana, 29, kertoo 4 helppoa vinkkiä, jotka jokaisen pitäisi tietää. Me Naiset. Luettavissa: <https://www.is.fi/me-naiset/tyo-ja-raha/art-2000008531591.html>.

Parikka, V. 30.8.2022. Näitä viittä vinkkiä orjallisesti seuraten opiskelija voi säästää suuren summan rahaa. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/kaupunki/helsinki/art-2000009033501.html>.

Pyykkönen, T., Pasila, A. & Haavisto, I 2018. Me olemme keskiluokka, s. 4. EVA Fakta. Elinkeinoelämän valtuuskunta EVA. Helsinki. Luettavissa: file:///C:/Users/kiihah/Downloads/eva_fakta_keskiluokka.pdf.

Rimpelä, V., Ben Lulu, O., Huhtanen, J. & Huhtanen, E. 2021. Kenen tietoo? Opas moninaisempaan ja inklusiivisempaan journalismiin. RARE Media. Luettavissa: <https://raremedia.fi/wp-content/uploads/2021/05/PDF-Kenen-tietoo.pdf>.

Rouvinen, T. 2017. Laiska, tyhmä, ansaitsematon? Medioitu köyhyys Helsingin Sanomien pääkirjoituksissa vuosina 1996, 2006 ja 2016. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, viestintätieteiden tiedekunta. Luettavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101872/GRADU-1503485608.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Saarelainen, S. 2021. Sylvia Duckworthin etuoikeuskehä. Luettavissa: <https://raremedia.fi/kenen-tietoo/>.

Saarinen, E. 2023. EAPN-FIN – Suomen köyhyyden vastainen verkosto 2023. Kunnioitavasti köyhyydestä -tunnustus toimittajille. Luettavissa: <https://www.eapn.fi/jasenia-haetaan-kunnioitavasti-koyhydesta-tunnuksesta-paattavaan-raatiin/>.

STT/Iltä-Sanomien 5.11.2019. Näin tienasivat suurten uutismedioiden päätoimittajat. Luettavissa: <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000006297152.html>.

Tilastokeskus. Käsitteet. Pienituloisuus. Luettavissa: <https://www.stat.fi/meta/kas/pienituloisuus.html>.

Tilastokeskus 2016. Kotitalouksien kulutus. Luettavissa: https://stat.fi/til/ktutk/2016/ktutk_2016_2018-03-13_tie_001_fi.html.

Tilastokeskus 2022a. Tulonjakotilasto 2021. Luettavissa: <https://www.stat.fi/jul-kaisu/clbksh4ppy1y20bum4uh8ngbq>.

Tilastokeskus 2022b. Tulorekisterin palkat ja palkkiot. Luettavissa: https://www.stat.fi/tup/kokeelliset-tilastot/tulorekisterin_palkat_ja_palkkiot/mediaani-tammikuussa-2022/index.html.

Tilastokeskus 2022c. Elinolotilasto. Luettavissa: <https://www.stat.fi/jul-kaisu/cl9dol7c8ab380bvv4ph5pv0x>.

Tuominen, P. 17.3.2022. Hamstrausta, suunnittelua vai punalappukyttämistä? Toimi nyt näin, niin säästät ruokalaskussasi. MTV Uutiset. Luettavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/makuja/artikkeli/hamstrausta-suunnittelua-vai-punalappukyttaamista-toimi-nyt-nain-niin-saastat-ruokalaskussasi/8380146#qs.wmn9fj>.

Työterveyslaitos. Oppimateriaalit. Monimuotoisuus ja inklusiivisuus: mitä ja miksi. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/monimuotoisuus-ja-inklusiivisuus-asiantuntijaorganisaatiossa/monimuotoisuus-ja-inklusiivisuus-mita-ja-miksi>.

Vanhala, A. 22.4.2022. Näin säästät arjen menoissa, kun nousevat hinnat kiristävät taloutta – tässä lukijoiden ja asiantuntijan parhaat vinkit. Ilta-Sanomat. Luettavissa: <https://www.is.fi/taloussanommat/art-2000008764412.html>.

Wass, H. & Kauppinen, T. 2020. Palkkakuitti äänestyslippuna: tulojen yhteys äänestysaktiivisuuteen ja puoluevalintaan. Julkaisussa Mattila, M. (Toimittaja). Eriarvoisuuden tila Suomessa 2020. s. 157, Kalevi Sorsa -säätiö. Luettavissa: https://sorsafoundation.fi/wp-content/uploads/Eriarvoisuus2020_web3.pdf.

Yle 26.4.2019. Yle tavoittaa yhä useamman suomalaisen – jo 96 prosenttia käyttää Ylen palveluita joka viikko. kanava- ja palvelumielikuvatutkimuksen (KMK). Taloustutkimus. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/04/26/yle-tavoittaa-yha-useamman-suomalaisen-jo-96-prosenttia-kayttaa-ylen-palveluita>.

Yleisradiolaki 1993/1380. Liikenne- ja viestintäministeriö. Luettavissa: <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931380#L3P7>.

Liitteet

Liite 1.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
1. "En käytä kuivausrumpua kuin pyyhkeille ja lakanoille."	Säästeliäs kuivausrummun käyttö.
2. "Suihkussa hana kiinni shampoota levittäessä, muutenkin suihku hyvin lyhyesti ja ei kaikkein kuumimmalla vedellä."	Suihkussa hana kiinni shampoota levittäessä, lyhyt suihku, ei turhan kuumalla vedellä.
3. "Tarvittaessa onnistuu myös "mökkisuihku" eli kauhalla ämpäristä pesu."	Mökkisuihku.
4. "En käytä pienen kaupunkikotini lamppuja enää melkein yhtään. Eteisen valo on oikeastaan ainoa, jota pidän päällä, sitä tarvitsen vain lähtiessä tai tullessa kotiin."	En käytä lamppuja enää melkein yhtään.
5. "Pidän pienessä kylpyhuoneessani kerrostalossa pelkkää nättiä tuikkulyhtyä valaisimena. Tulitikkuja kuluu, mutta ei sähköä. Käytän kylpyhuoneen sähkövalaisinta yleensä vain kylppäriä siivotessa. En vietä enää aikaa kylpyhuoneessa."	Tuikkulyhty valaisimena.
6. "Ostin kuivashampoon, ettei suihkuun tarvitse mennä hiusten rasvaisuuden takia."	Ostin kuivashampoon, ettei suihkuun tarvitse mennä hiusten rasvaisuuden takia.
7. "Ostin Ikeasta kunnan peittoja (5e/kpl) ja aion käyttää niitä verhoina, laitan ulko-oven eteen paksun makuupussin roikkumaan, makuuhuoneen oven eteen laitan villahuovan."	

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
	Peitot ja viltit huoneiston lisäeristeenä.
8. "Varauin huonelämpötilan laskuun itsetehdyn villashaalilla ja sain lahjoituksena paksun, lämpimän kylpytakin jotta aamulla ei palele jos ei heti pukeudu."	Varauin huonelämpötilan laskuun itsetehdyllä villashaalilla ja sain lahjoituksena paksun, lämpimän kylpytakin.
9. "Aion laskea lämpötilaa useita asteita, lämmitän paljon puilla (3 tulisijaa) ja ilmalämpöpumpulla niin kauan kuin voin ilman sähköpattereiden käyttöönottoa."	Aion laskea lämpötilaa useita asteita, lämmitän puilla ja ilmalämpöpumpulla niin kauan kuin voin ilman sähköpattereiden käyttöönottoa.
10. "Lämmityksenä takka, sähkönkulutusta ohjataan yöaikaan miten vaan voidaan (pesukone, astianpesukone, vesivaraaja)."	Lämmityksenä takka, sähkönkulutusta ohjataan yöaikaan.
11. "Suljemme ovet tiloihin, joiden lämpötila voi olla matalampi. Suljemme aina kosteiden tilojen ovet, koska niissä on lattialämmitys ja ovi kiinni lämmitys kohdistuu paremmin siihen tilaan, joka sitä tarvitsee. "	Suljemme ovet tiloihin, joiden lämpötila voi olla matalampi.
12. "Leipoessa suunnittelen uunin käytön tarkasti, ettei se ole päällä pitkään eikä lämpene tyhjillään."	Suunnittelen uunin käytön tarkasti, ettei se ole päällä pitkään eikä lämpene tyhjillään.
13. "Keittiössäkään en koskaan sytytä lamppua, vaan käytän pimeällä kynttilälyhtyä tai led-valosarjaa. Valoisalla ajalla voi yrittää enimmät talvellakin siivota."	Käytän pimeällä kynttilälyhtyä tai led-valosarjaa.
14. "Remonttisuunnitelmia laitettu hyllylle vähäksi aikaa."	Remonttisuunnitelmia laitettu hyllylle vähäksi aikaa.
15. "Pitänee alkaa tehdä kotiviiniä, siinä säästää helposti paljonkin."	Kotiviinin tekeminen.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
16. "Käyn kuntosalilla 2–3 kertaa viikossa, jonka yhteydessä saunon ja peseydyn kuntokeskuksessa."	Saunon ja peseydyn kuntosalilla käydessäni.
17. "Ovista kuljetaan vikkelästi sisään ja ulos."	Ovista kuljetaan vikkelästi sisään ja ulos.
18. "Autotallin oveen uusimme tiivisteet."	Autotallin oveen uusimme tiivisteet.
19. "Lämmitän varaavaa takkaa enemmän. Osan ruuasta voi tehdä takassa hiilloksella."	Varaavan takan käyttö lämmityksessä ja ruuanlaitossa.
20. Lämpimän suihkun sijasta peseydyn pesuvadin avulla.	Mökkisuihku.
21. "Sähkösauna lämpiää vain kerran kuukaudessa."	"Sähkösauna lämpiää vain kerran kuukaudessa."
22. "Käytän mielestäni järkevästi vedenkeitintä, liettä ja mikroa, en kuumenna liikaa vettä tai pidä uunia turhaan päällä."	Säästeliäs sähkölaitteiden käyttö.
23. "Meillä on kesämökki, joka on tarkoitus jättää kylmilleen, ennen on ollut peruslämpö."	Jätetään kesämökki kylmilleen.
24. "Illalla valmistan tuorepuuron jääkaappiin pehmenemään. Säästy sähköä ja aikaa. Kuumennusta ei tarvita, ja oma aamu on astetta helpompi."	Valmistan tuorepuuron jääkaappiin pehmenemään. Säästy sähköä.
25. "Kokeilen nyt elää imuroimatta, kun taas aiemmin pikaimuroin jopa pari kertaa päivässä. Yritän käyttää erilaisia sähköttömiä ja myrkyttömiä siivousvälineitä kuten mikrokuutioliinoja, ruokasoodaa, savisaippuaa, käsidesiä ja etikkaa."	Kokeilen nyt elää imuroimatta säästäkseni sähköä.
26. "Minulla ei ole nykyään enää televisiota, ja yritän soittaa sähköpianoa harvemmin."	Minulla ei ole televisiota, ja yritän soittaa sähköpianoa harvemmin.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
27. "Opettelen nyt varmuuden vuoksi vielä pyykinpesun ilman pesukonetta: eli tuunatulla kumisella wc-avaimella ja erillisellä pyykinpesuämpärillä."	Opettelen nyt varmuuden vuoksi vielä pyykinpesun ilman pesukonetta.
28. "Käytän vain sähkötöntä kahvipressoikeintä."	Käytän vain sähkötöntä kahvipressoikeintä.
29. "Yleensä meikkaan ja pesen kasvat ison peilin edessä lähempänä ikkunaa, ilman sähkövaloa."	Yleensä meikkaan ja pesen kasvat ilman sähkövaloa.
30. "Myös otsalampun ajattelin viimein hankkia kaamosajan kotitöitä varten. Aiemmin olen selvinnyt pimeässä asunnossa eteisvalolla, pikkulyhdyillä ja taskulampulla."	Otsalamppu, säästeliäs sähkövalojen käyttö.
31. "Olen opetellut vaivihkaa neulomaan ja virkkaamaan, ja valmistan itse villa- asusteita loppuajaksi. Pidän omatekoisia villoja kuitenkin päällä vain kotona (vähän kuin mökillä). Hienoimmat voi sitten antaa joskus vaikka lahjaksi tai myydä."	Vaatteiden neulominen ja virkkaaminen itse. Hienoimmat voi sitten antaa joskus vaikka lahjaksi tai myydä.
32. "Kannattaa tehdä itse ruokaa, eikä käydä ravintoloissa."	Kannattaa tehdä itse ruokaa, eikä käydä ravintoloissa.
33. "Käytän paljon punaisilla lapuilla varustettuja alennettuja tuotteita. Jos niitä on paljon, ostan ja laitan pakkaseen ja käytän seuraavan viikon aikana."	Käytän paljon punaisilla lapuilla varustettuja alennettuja tuotteita.
34. "Kotimaiset kasvikset ovat nyt edullisia, esimerkiksi kaali."	Suosin edullisia / sesonginmukaisia kasviksia.
35. "Poimin itse kesällä runsaasti pakastimeen mustikoita, jotka riittävät seuraavaan kesään asti. Toimii erinomaisesti vaikkapa smoothiessa tai puuron seassa. Lisäksi sienestän mahdollisuuksien mukaan. Metsät ovat täynnä ilmaista ravintoa, kunhan ihmiset osaisivat hyödyntää sitä."	Poimin runsaasti pakastimeen mustikoita. Lisäksi sienestän mahdollisuuksien mukaan.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
36. "Arjessa pyrin myös pakastamaan ylijäämäruoat, jotka voi sitten hyödyntää esim. seuraavalla viikolla kiireisenä päivänä sulattamalla ja lämmittämällä."	Pyrin pakastamaan ylijäämäruoat.
37. "Tarkka lista kauppaan mukaan. Keittoja tai kastikkeita. Voi tehdä enemmän kerralla."	Tarkka lista kauppaan mukaan, ruoan valmistus enemmän kerralla.
38. "Aamulla keitän kahvia termoskannuun koko päivän tarpeiksi."	Aamulla keitän kahvia termoskannuun koko päivän tarpeiksi.
39. "Omassa taloudessa suurin säästö tulee hävikin vähentämisestä. Tarkoittaa käytännössä, että kaupassa käydään useammin eikä jääkaappiin osteta "varastoon" kovin paljoa ruokaa kerrallaan."	Kaupassa käydään useammin eikä jääkaappiin osteta "varastoon" kovin paljoa ruokaa kerrallaan.
40. "Omalta palstalta saa vihanneksia ja juureksia läpi kesän ja syksyn, satoa voi saada jopa neljä kertaa joistain kasveista. Säilömällä ne riittävät hyvin seuraavaan kesään saakka."	Omalta palstalta saa vihanneksia ja juureksia läpi kesän ja syksyn.
41. "En käy ulkona yhtä aktiivisesti kuin ennen. Nykyään vietämme perheen ja ystävien kanssa enemmän koti-iltoja esimerkiksi illallisen parissa."	En käy ulkona (syömässä tai juhlimassa) yhtä aktiivisesti kuin ennen.
42. "Liikunnan osalta pyrin kuntosalilla käyntiä lukuun ottamatta hyödyntämään maksuttomia liikuntamuotoja, kuten kaupungin ulkoilureittejä ja talvisin latuja."	Pyrin hyödyntämään maksuttomia liikuntamuotoja, kuten kaupungin ulkoilureittejä ja talvisin latuja.
43. "Voi olla että hankin samalla hinnalla tai jopa halvemmalla uuden vuokra-asunnon"	Muuttaminen halvempaan asuntoon.
44. "Voin muuttaa asuntoon, jossa on enemmän hyötypalveluita kuten hyvin varusteltu pyykkitupa ja taloyhtiösauna."	Muuttaminen energiakuluiltaan halvempaan asuntoon.
45. "Ajattelin hankkia edullisen varapeiton tai varamakuupussin. Olen jo aiemmin hankkinut pikku festariteltan, ja sen voi pystyttää tarvittaessa vaikka kylmän asunnon sisälle."	Varustaudun sisälämpötilan laskuun ostamalla varapeiton tai makuupussin.
46. "Olen alkanut noudattaa tavaroiden suhteen 30 päivän sääntöä eli jos mielessä on jotain ostettavaa, odotan sen 30 päivää ja jos yhä tarvitsen sen, niin silloin voin sen ostaa."	Harkitsen ostopäätöksiä 30 päivää.
47. "Aikaisemmin suunnitelmistani oli ajokortin ajaminen, mutta päätin luopua ajatuksesta. Matkat sujuvat pyörällä, kävellen tai julkisella liikenteellä."	Matkat sujuvat pyörällä, kävellen tai julkisella liikenteellä.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
48. "Olen lopettanut kaupoissa kiertelyn ja mainosten lukemisen (alun perin vähentääkseni kulutustani ympäristöystävällisyyden). Sillä on jo vuosia säästynyt hyvät summat rahaa."	Vältän heräteostoksia.
49. "Olen laihtunut kevästä lähtien yli 20 kiloa, jolloin vanhat vaatteet mah- tuvat eikä tarvitse uusia."	En osta turhaan uusia vaatteita.
50. "Kirjastostakin voi lainata yllättäviä esineitä, kuten sähkönkulutusmitta- reita."	Kirjastostakin voi lainata yllättäviä esineitä.
51. "Muodosta käsitys omasta taloudesta, eli kirjaa kaikki menot ja tulot"	Kirjaa menot ja tulot.
52. "Tärkeää on myös tutustua Kelan opiskelijatukiin ja esimerkiksi tulorajoi- hin."	Hyödynnä tuet
53. "Asunnon valinnassa kannattaa miettiä, mitä oikeasti tarvitsee. Myös sitä on mietittävä, toteuttaako liian isoa unelmaa liian aikaisin."	Muuttamalla voi vaikuttaa asumisen kuluihin.
54. "Opiskelija-asuntosäätiö enemmän kuin yksityinen vuokranantaja"	Opiskelija-asuntosäätiön asunnot halvempia kuin yksityisten vuokranan- tajien.
55. "Kimppa-asuminen vaihtoehtona"	Kimppa-asuminen vaihtoehtona.
56. "Asunnon hankkimisessa kannattaa myös hyödyntää kaikki omat verkos- tot: olisiko esimerkiksi kaveripiirissä tai työpaikalla tietoa vapaista asun- noista?"	Verkostojen avulla edulliset asumisjärjestelyt.
57. "Myös sijainnilla on väliä: jos matkat kasvavat pitkiksi, sekin voi lisätä yllät- täen kustannuksia."	Asunnon sijainti vaikuttaa matkakuluihin.
58. "Jos esimerkiksi muuttaa kesäksi toiselle paikkakunnalle, on vanhasta kämpästä hyvä hankkiutua eroon tai löytää sinne alivuokralainen."	Alivuokraus.
59. "Pikavippejä on syytä välttää."	Ei pikavippejä.
60. "Ota opintolainaa mieluummin kuin osamaksuja ja kulutusluottoja"	Hyödynnä opintolainaa enemmän kuin osamaksuja ja kulutusluottoja.
61. "Ruokakaupassa on hyvä käydä kylläisenä ja ostaa suunnitellusti isompi määrä ruokaa kerralla."	Suunnitellut ruokaostokset.
62. "Yleisesti ottaen isot kaupat ovat usein pieniä halvempia, ja iltaisin ruokaa saattaa olla alennuksessa."	Isommat ruokakaupat ovat halvempia ja iltaisin voi olla alennuksia.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
63. "Kauppalista on kaikessa yksinkertaisuudessaan nerokas säästövinkki."	Kauppalista.
64. "Syöminen opiskelijaravintoloissa on usein kotiruokaa halvempi ratkaisu."	Opiskelijaravintolaruoka on edullista.
65. "Kodin irtaimiston, vaatteiden, elektroniikan ja muun kohdalla on edullista sekä ympäristöystävällistä suosia kierrätystä."	Kodin irtaimiston, vaatteiden, elektroniikan ja muun kohdalla on edullista suosia kierrätystä.
66. "Heräteostokset harvoin kannattavat."	Ei heräteostoksia.
67. "Lisäksi esimerkiksi oppikirjoja kannattaa lähtökohtaisesti lainata kirjastosta tai e-kirjoina ostamisen sijaan."	Kirjoja kannattaa lainata enemmän kuin ostaa.
68. "Myös automaattiveloituksella vaihkaa kuluvat kulut on hyvä tarkastaa säännöllisesti: ethän vain maksa kahdesta Netflixistä tai käyttämättömästä äänikirjapalvelusta?"	Tarkasta automaattiveloituksella kuluvat kulut säännöllisesti.
69. "Melkein kaiken voi myös kilpailuttaa: olisiko toinen kotivakuutus halvempi tai saisiko pyykkikoneen korjauksen edullisemmin toisaalta?"	Kilpailuta kulut kuten vakuutukset.
70. "Sekin on muistettava, että julkinen liikenne on yksityisautoilua halvempaa, ja pyöräily on vielä julkista liikennettäkin halvempaa."	Julkinen liikenne on yksityisautoilua halvempaa ja pyöräily vielä julkista liikennettäkin halvempaa.
71. "Kun opiskelijakortin pitää mukana, voi säästää satoja euroja."	Hyödynnä opiskelijaetuuDET.
72. "Suunnittele ostokset etukäteen."	Suunnittele ostokset etukäteen.
73. "Tee kerralla enemmän ruokaa ja pakasta ylijäänyt ruoka."	Tee kerralla enemmän ruokaa ja pakasta ylijäänyt ruoka.
74. "Vältä hävikkiä."	Vältä hävikkiä.
75. "Vertaile kauppojen hintoja."	Vertaile hintoja.
76. "Käytä omaa kauppakassia: viisi muovikassia viikossa voi tehdä 65 euroa vuodessa."	Käytä omaa kauppakassia.
77. "Vältä säännöllisiä pikkuostoksia: kaksi pulloa lähdevettä viikossa maksaa 255 euroa vuodessa ja suklaapatukka kolme kertaa viikossa maksaa 86 euroa vuodessa."	Vältä säännöllisiä (turhia) pikkuostoksia.
78. "Ensin kannattaa laskea mihin oman talouden rahat menevät. Digitaalisuus hämärtää kokonais kuvaa rahankäytöstä, kun käytössä on monia kortteja eikä käteistä juuri käsitellä. Arkimenoista kannattaa tehdä kirjanpito."	

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
	Laske, mihin rahasi menevät.
79. "Säästöissä pitäisi olla kahden–kolmen kuukauden palkka yllättäviin meinoihin. Summa voi olla talletustilillä, josta sen saa nopeasti käyttöön mikäli pesukone hajoaa tai sähkölasku onkin yllättävän suuri."	Säästöissä pitäisi olla kahden–kolmen kuukauden palkka yllättäviin meinoihin.
80. "Lämmitysratkaisuja kannattaa miettiä pitkällä tähtäimellä ja tehdä mahdollisuuksien mukaan energiaremontti."	Energiaremontti.
81. "Osakkeisiin ja rahastoihin säästäminen on hyvä vaihtoehto verrattuna talletustileihin, koska inflaatio syö rahan arvoa."	Säästäminen osakkeisiin ja rahastoihin.
82. "Omasta asemasta työmarkkinoilla kannattaa pitää huolta, jos eteen tuleekin työnhaku. Se tarkoittaa esimerkiksi osaamisen ylläpitämistä ja lisätaitojen hankkimista."	Oman aseman ylläpitäminen työmarkkinoilla esimerkiksi hankkimalla lisätaitoja.
83. "Luopumalla tupakasta säästät juuri niin paljon kuin tupakkaan kuluu rahaa. Yhden askin päivävauhdilla säästät joka viikko noin 70 euroa ja vuodessa yli 3 600 euroa."	Tupakoinnin lopettaminen.
84. "Suunnittele etukäteen tulevien päivien ruuat ja syömiset sekä laadi niistä ostoslista kauppaan."	Suunnitelmalliset ruokaostokset.
85. "Vertaile hintoja ja osta ruokaa tarjouksesta, ja suosi kauden tuotteita."	Vertaile hintoja ja osta ruokaa tarjouksesta, ja suosi kauden tuotteita.
86. "Ruokaa kannattaa valmistaa kerralla isompi määrä. Jaa ruoka rasioihin, pakasta ja ota evääksi töihin. Voit säästää joka viikko kymmeniä euroja, jos korvaat omilla eväillä päivittäisen ravintolalounaan, pikaruuan ja kahvilaherkut tai osan niistä."	Itsetehty ruoka on halvempaa kuin ravintolalounaat, pikaruuat ja kahvilaherkut.
87. "Vältä ruokahävikkiä."	Vältä ruokahävikkiä.
88. "Opettelemalla eroon päivittäisestä noutokahvista, limsasta tai energijuomasta, rahaa säästyy jopa 800 euroa vuodessa. Vältä myös pulloveden ostamista ja nauti mieluiten ilmaista hanavettä."	Opettele eroon päivittäisestä noutokahvista, limsasta, energijuomasta ja pullovedestä.
89. "Yksi 10 euron hampurilaisateria tai pizza kerran viikossa maksaa vuodessa yli 500 euroa."	Kotiruoka on halvempaa kuin ravintolaruoka.
90. "Laadi viikkobudjetti ja pitäydy siinä."	Nouda viikkobudjettia.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
91. "Säästä kuitit tai merkitse muistiin kaikki menosi ja tulosi. Vertaile viikko-menoja ja merkitse ylös syntyneet säästöt."	Seuraa ja vertaile menoja sekä tuloja.
92. "Mieti, tarvitsetko aivan välttämättä tavaraa, jonka haluaisit hankkia."	Harkitse ostopäätöstä.
93. "Vaatteita, kirjoja, työkaluja ja muita tavaroita kannattaa lainata naapureiden tai kavereiden kesken sen sijaan että ostaa niitä omaksi."	Vaatteita, kirjoja, työkaluja ja muita tavaroita kannattaa lainata ennemmin kuin ostaa.
94. "Älä tee verkko-ostoksia väsyneenä, sillä harkintasi voi pettää. Ruokakaupassa voi käydä samoin, jos menet nälkäisenä ostoksille."	Vältä ostamista väsyneenä ja tai nälkäisenä.
95. "Älä osta velaksi. Pyri eroon luottokorttivelosta, sillä niiden korkoihin kuuluu kuukaudessa sievoinen summa."	Älä osta velaksi.
96. "Maksa luottokortti "tyhjäksi" kerran kuukaudessa, älä kerrytä luottoa. Vertaile luottokorttien korkokustannuksia, kilpailuta ja yhdistä luotot yhdeksi velaksi."	Älä kerrytä luottoa, vertaile korkokustannuksia ja yhdistä luotot yhdeksi velaksi.
97. "Käy tarkkaan läpi tiliotteesi ja luottokorttilaskusi, sillä saatat maksaa kuukausittain jopa kymmeniä euroja erilaisista digi- ja suoratoistopalveluista, sovelluksista ja tilauksista, joita et enää käytä tai tarvitse. Useimmat tilaukset jäävät kokeilujakson jälkeen voimaan. Irtisano sellaiset."	Tarkasta automaattiveloituksella kulkevat menot ja irtisano palvelut, joita et enää tarvitse.
98. "Tiliotteelta voi löytyä muitakin "yllätyksiä". Esimerkiksi rahapeleihin voi kuluu viikoittain paljon rahaa."	Rahapelaamiseen voi kuluu yllättävän paljon rahaa.
99. "Vältä soittamista maksullisiin numeroihin. Asia voi hoitua ilmaiseksi sähköpostilla tai käyttäjätilin kautta."	Vältä soittamista maksullisiin numeroihin.
100. "Liikunnan harrastamisesta ei ole pakko maksaa, sillä ilmaiseksi voi harrastaa kaikenlaista. Käytä hyödyksesi esimerkiksi ulkokuntosaleja."	Hyödynnä ilmaisia liikuntamahdollisuuksia.
101. "Keskitä ja kilpailuta vakuutukset ja puhelinliittymä riittävän usein."	Keskitä ja kilpailuta vakuutukset ja puhelinliittymät.
102. "Opettele säästämään sähköä. Sammuta tarpeettomat valaisimet äläkä pidä laitteita valmiustilassa. Poista kännykän latausjohto latauksen jälkeen."	Sammuta tarpeettomat valaisimet, älä pidä laitteita valmiustilassa, poista kännykän latausjohto latauksen jälkeen.
103. "Sulata kylmälaitteet säännöllisesti, sillä niihin kertynyt jää lisää energiankulutusta."	Sulata kylmälaitteet säännöllisesti.
104. "Vanha jääkaappi ja pakastin kannattaa uudistaa, sillä nykylaitteet kuluttavat sähköä vähemmän. Satsaa mahdollisimman hyvään energialuokkaan."	Vanha jääkaappi ja pakastin kannattaa uudistaa, sillä nykylaitteet kuluttavat sähköä vähemmän.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
105. "Puhdista pyykinpesukoneen nukkasihiti säännöllisesti, sillä tukkeutunut sihti lisää koneen energiankulutusta. Vältä turhaa pyykkäämistä ja mieta, voisiko pelkkä tuuletus riittää. Kuivurin käyttö kuluttaa paljon energiaa. Pese täysisiä koneellisia. Sama pätee astioiden pesuun."	Puhdista nukkasihiti säännöllisesti, vältä turhaa pyykkäämistä ja kuivurin käyttöä, pese täysisiä koneellisia pyykin- sekä astianpesukoneen osalta.
106. "Puhelinta ei kannata vaihtaa uuteen malliin, jos nykyinen vielä toimii."	Puhelinta ei kannata vaihtaa uuteen malliin, jos nykyinen vielä toimii.
107. "Kodin ilmettä pystyy uudistamaan ilman tuhansien eurojen remontteja. Kuluneet pinnat ja huonekalut voi maalata, ja sohvan verhoilun voi uusia vaikka kirpputorilta löytyvällä peitolla. Netti on pullollaan tee-se-itse-vinkejä ja tutoriaaleja."	Pienen pintaremontin voi tehdä itse.
108. "Osta vaatteet käytettyinä. Varsinkin lapsille löytyy hyväkuntoisia vaatteita ja muuta tavaraa netistä ja kirppareilta."	Osta vaatteet käytettyinä.
109. "Matkoilla kannattaa hyödyntää Airbnb:n kaltaista edullista asunnonvuokrausta. Voit myös vuokrata oman kotisi matkan ajaksi."	Matkoilla kannattaa hyödyntää Airbnb:n kaltaista edullista asunnonvuokrausta. Voit myös vuokrata oman kotisi matkan ajaksi.
110. "Varaa majoitus kohteesta, jossa voit laittaa itse ruokaa. Jos olet liikkeellä perheen kanssa, ulkona syömiseen kuluu rahaa todella paljon."	Varaa majoitus kohteesta, jossa voit laittaa itse ruokaa.
111. "Opettele taloudellinen ajotapa. Aja rauhallisesti, ennakoij ja pidä kaasujalka kevyenä. Myös vauhtia vähentämällä säästät polttoainetta."	Opettele taloudellinen ajotapa.
112. "Jos et käytä autoa esimerkiksi loman aikana, poista se liikennekäytöstä, eli laita auto seisontaan."	Jos et käytä autoa, laita se seisontaan.
113. "Kerää smoothiemarjat metsästä ja säilö ne niin että marjoja riittää koko vuodeksi. Myös metsäsienet ovat ilmaisia."	Kerää marjoja ja sieniä.
114. "Pidä sähkökiuasta päällä vain tarvittava aika. Tämä on tärkeää varsinkin, jos saunot usein. Kiuas kuluttaa paljon sähköä."	Pidä sähkökiuasta päällä vain tarvittava aika.
115. "Älä osta sitä, mitä tarvitset, vaan sitä, mitä ilman et voi elää."	Älä osta sitä, mitä tarvitset, vaan sitä, mitä ilman et voi elää.
116. "Lukija vinkkaa, että kaikki kannattaa maksaa pankkikortilla. Hän käy tiliotteen läpi kerran kolmessa kuukaudessa ja viivaa yli pakolliset menot, kuten vuokran ja välttämättömät laskut."	Maksa kaikki samasta paikasta, niin voit seurata kuluja helposti.
117. "Meidän perheessämme auto on myyty."	Myy auto.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
118. "Kaupan hyllylle jäävät, leipä, leikkeleet, kala, maito ja tomaatit."	Vältä kalliita elintarvikkeita.
119. "Halutessaan summia voi kirjata taulukkolaskentaohjelmaan, kuten Exceliin, jolla voi helposti laskea, millaisia vaikutuksia yksittäisistä asioista luopumisella on talouteen."	Kirjaa menot ja tulot taulukkolaskentaohjelmaan.
120. "Menin leipäjonoon. Käyn kerran viikossa."	Leipäjono.
121. "Aloitin laihdutuskuurin. Syön aamulla ja illalla kaurapuuroa, se on halpaa ja täyttävää. Yksi lämmin ruoka ja parit kahvit. Kahvin kanssa puolikas omena. Enää ei kahvileipää syödä. Ennen syötiin jogurtteja, nyt teen manna-puuroa perheen välipalaksi, lukija luettelee säästövinkkejä."	Aloitin laihdutuskuurin.
122. "Sopimusten kilpailuttaminen."	Sopimusten kilpailuttaminen.
123. "Energiakulujen pienentäminen."	Energiakulujen pienentäminen.
124. "Terveellisesti syöminen."	Terveellisesti syöminen.
125. "Arkkupakastin voi olla järkevä hankinta, jos haluaa sienestää, marjastaa ja säilöä ruokia ja kotona on tilaa."	Hanki arkkupakastin.
126. "Säästöpakkausten ostaminen esimerkiksi kuivatuotteissa."	Säästöpakkaukset.
127. "Asuinpaikka kannattaa valita niin, että palvelut ovat lähellä, jolloin säästää liikkumiskuluissa."	Asuinpaikka kannattaa valita niin, että palvelut ovat lähellä.
128. "Välttämättömyydet – kuten vakuutukset ja sähkö – kannattaa kilpailuttaa."	Vakuutukset ja sähkö kannattaa kilpailuttaa.
129. "Huonelämpötilaa voi alentaa."	Huonelämpötilaa voi alentaa.
130. "Valoja ei tule pitää turhaan päällä."	Valoja ei tule pitää turhaan päällä.
131. "Käyttämättömät sähkölaitteet kannattaa irrottaa pistorasiasta."	Käyttämättömät sähkölaitteet kannattaa irrottaa pistorasiasta.
132. "Suosi alennustuotteita ja hyödynnä kauppojen alennuskuponkeja."	Suosi alennustuotteita ja hyödynnä kauppojen alennuskuponkeja.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
133. "Ruokamenoja saa karsittua suosimalla kasvisproteiineja, kuten papuja ja linssejä."	Kasvisproteiinit ovat halvempia kuin lihatuotteet.
134. "Jos herkuttelet, herkuttele kohtuudella."	Herkuttele kohtuudella.
135. "Syö terveellisesti niin, että pysyt terveenä. Pidä huolta itsestäsi."	Syö terveellisesti.
136. "Marjasta, sienestä, metsästä ja kalasta."	Marjasta, sienestä, metsästä ja kalasta.
137. "Kiinnitä huomiota kilohintaan."	Kiinnitä huomiota kilohintaan.
138. "Suunnittele ruoat pitkäksi ajaksi kerrallaan, jotta kaupassa ei tarvitse käydä usein."	Suunnittele ruoat pitkäksi ajaksi kerrallaan.
139. "Osta vain sitä, mitä todella tarvitset. Älä mene nälkäisenä kauppaan."	Osta vain sitä, mitä todella tarvitset.
140. "Älä tee heräteostoksia. Pysyttele etukäteen laaditussa ostoslistassa."	Älä tee heräteostoksia.
141. "Opettele leipomaan ja tekemään ruokaa. Huonoksi menevät hedelmät voi hyödyntää leivonnassa."	Leivo ja kokkaa itse.
142. "Ruokaa kannattaa tehdä kerralla suuria määriä. "Ylimääräiset" kannattaa pakastaa."	Ruokaa kannattaa tehdä kerralla suuria määriä.
143. "Kasvata itse. Kesällä parvekkeellakin voi kasvattaa esimerkiksi yrttejä."	Kasvata itse esimerkiksi yrttejä.
144. "Kaupassa kannattaa käydä illalla, koska niin sanottujen punalaputettujen tuotteiden alennukset ovat normaalia suurempia."	Hyödynnä punalappu- ja ilta-alennukset.
145. "Osta hävikkiruokaa. Vältä hävikin syntymistä."	Osta hävikkiruokaa. Vältä hävikin syntymistä.
146. "Lähikaupoissa tuotteet ovat monesti kalliimpia kuin suurissa kaupoissa. Kannattaa siis käydä lähimmässä suuressa kaupassa."	Kannattaa käydä suuressa kaupassa.
147. "Irtisano suoratoistopalvelut."	Irtisano suoratoistopalvelut.
148. "Käy museoissa ja näyttelyissä päivinä, jolloin se on ilmaista."	Käy museoissa ja näyttelyissä päivinä, jolloin se on ilmaista.
149. "Elokuvia, sarjoja, kirjoja ja jopa käyttötavaroita voi lainata."	Elokuvia, sarjoja, kirjoja ja jopa käyttötavaroita voi lainata.
150. "Huvituksissa ja harrastuksissa on joskus mahdollista löytää edullisempi vaihtoehto."	Huvituksissa ja harrastuksissa on joskus mahdollista löytää edullisempi vaihtoehto.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
151. "Jos mahdollista, pakolliset autolla ajamiset kannattaa tehdä työnantajan autolla."	Käytä työnantajan autoa.
152. "Jos autoa ei käytä, se kannattaa laittaa seisontavakuutukseen."	Auto seisontaan.
153. "Jos autoa ei todellakaan tarvitse, sen voi myydä ja ostaa tilalle polkupyörän."	Myy auto.
154. "Suosi kimpapakyytejä."	Suosi kimpapakyytejä.
155. "Käveleminen kannattaa. Kauppaan kävellessä saa samalla liikuntaa."	Käveleminen kannattaa.
156. "Matkaliput saa edullisesti, kun ne ostaa hyvissä ajoin. Rahaa säästyy, kun matkalle ottaa mukaan omat eväät."	Ennakkoon ostamalla saa matkaliput edullisesti, omat eväät matkalle.
157. "Tee lahjat itse."	Tee lahjat itse.
158. "Korjaa vaatteet ja huolla polkupyörä itse."	Korjaa vaatteet ja huolla polkupyörä itse.
159. "Osta tarpeelliset käyttötavarat käytettynä."	Osta käytettynä.
160. "Harvoin käytettäviä käyttötavaroita voi lainata tai vuokrata muille."	Käyttötavaroita voi lainata tai vuokrata.
161. "Myy käyttötavarat, joita et tarvitse."	Myy käyttötavarat, joita et tarvitse.
162. "Muutot, remontit ja vastaavat kannattaa tehdä talkootyönä. Kun auttaa muita, myös muut auttavat."	Muutot ja remontit kannattaa tehdä talkootyönä.
163. "Suunnittele suuret hankinnat etukäteen ja harkitse niiden tarpeellisuutta huolella. Pyri ennakoimaan, millaisia suuria hankintoja joudut tekemään tulevien kuukausien ja vuoden aikana. "	Suunnittele suuret hankinnat etukäteen ja harkitse niiden tarpeellisuutta huolella.
164. "Tulojen ja menojen syynäminen ja turhien menojen karsiminen."	Karsi turhat menot.
165. "Suunnitelmallisuus rahankäytössä, esimerkiksi kauppalista."	Suunnitelmallisuus rahankäytössä.
166. "Aterioiden valmistaminen eli meal preppaus."	Meal preppaus.
167. "Ruoan tilaamisen välttäminen. Kannattaa ladata pakkaseen etukäteen ainekset esim kivaan wokkiin, niin houkutus tilata pienenee."	Ruoan tilaamisen välttäminen.
168. "Suosi kasviproteiinia lihan sijaan."	Suosi kasviproteiinia lihan sijaan.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
169. "Luonnollinen, mutta usein ylenkatsottu tapa säästää rahaa on tietysti hyödyntää ruokien tähteet ja helposti hävikkiin menevät ainekset tehokkaasti."	Hyödynnä tähteet ja vältä hävikkiä.
170. "Pasta-annoksen saa tehtyä lähestulkoon mistä tahansa kaapin antimista, kun käyttää hieman luovuutta: valkosipulia, chiliä, juustoa, tomaattia, pestopurkin jämät.. Kannattaa vain kokeilla rohkeasti!"	Hyödynnä ruokakaapin antimet rohkeasti.
171. "Vaihda juustoraaste juustopalaan ja raasta itse, säilykepavut kuivattuihin, tuore kala säilöttyyn ja osta pähkinät isoissa pusseissa..."	Osta halvempia korvaavia tuotteita.
172. "Vältä hävikkiä."	Vältä hävikkiä.
173. "Suosi sesongin mukaisia tuotteita."	Suosi sesongin mukaisia tuotteita.
174. "Osta tarjouksesta, mutta älä haksahda tarjousansa, eli älä osta tarpeetta."	Osta tarjouksesta, mutta älä turhaan.
175. "Vertaile hintoja nyt erityisen tarkasti."	Vertaile hintoja.
176. "Kasviproteiinit lihan sijaan."	Kasviproteiinit lihan sijaan.
177. "Tietty summa sivuun kauppareissun jälkeen, eli niin sanotut ylijäämät säästöön."	Jokaisesta kauppareissusta vähän säästöön.

Liite 2.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
	Karsi ylimääräisiä menoja / Älä osta turhaan (24)	YLEISIÄ SÄÄSTÖVINKKEJÄ (72/177)
15. Kotiviinin tekeminen.		
32. Kannattaa tehdä itse ruokaa, eikä käydä ravintoloissa.		
41. En käy ulkona (syömässä tai juhlimassa) yhtä aktiivisesti kuin ennen.		
46. Harkitsen ostopäätöksiä 30 päivää.		
47. Matkat sujuvat pyörällä, kävellen tai julkisella liikenteellä.		
48. Vältän heräteostoksia.		
66. Ei heräteostoksia.		
76. Käytä omaa kauppakassia.		
77. Vältä säännöllisiä (turhia) pikkuostoksia.		
83. Tupakoinnin lopettaminen.		
86. Itsetehty ruoka on halvempaa kuin ravintolalounaat, pikaruuat ja kahvilaherkut.		
88. Opettele eroon päivittäisestä noutokahvista, limsasta, energiajuomasta ja pullovedestä.		
89. Kotiruoka on halvempaa kuin ravintolaruoka.		
92. Harkitse ostopäätöstä.		
94. Vältä ostamista väsyneenä ja tai nälkäisenä.		
99. Vältä soittamista maksullisiin numeroihin.		
106. Puhelinta ei kannata vaihtaa uuteen malliin, jos nykyinen vielä toimii.		
111. Opettele taloudellinen ajotapa.		
115. Älä osta sitä, mitä tarvitset, vaan sitä, mitä ilman et voi elää.		
134. Herkuttele kohtuudella.		
139. Osta vain sitä, mitä todella tarvitset.		
140. Älä tee heräteostoksia.		
163. Suunnittele suuret hankinnat etukäteen ja harkitse niiden tarpeellisuutta huolella.		
167. Ruoan tilaamisen välttäminen.		
	Energiansäästövinikit (34)	
1. Säästeliäs kuivausrummun käyttö.		
2. Suihkussa hana kiinni shampoota levittäessä, lyhyt suihku, ei turhan kuumalla vedellä.		
3. Mökkisuihku.		
4. En käytä lampuja enää melkein yhtään.		
5. Tuikkulyhty valaisimena.		
6. Ostin kuivashampoon, ettei suihkuun tarvitse mennä hiusten rasvaisuuden takia.		
7. Peitot ja viltit huoneiston lisäeristeenä.		
9. Aion laskea lämpötilaa useita asteita, lämmitän puilla ja ilmalämpöpumpulla niin kauan kuin voin.		
10. Lämmityksenä takka, sähkönkulutusta ohjataan yöaikaan.		
11. Suljemme ovet tiloihin, joiden lämpötila voi olla matalampi.		
12. Suunnittelen uunin käytön tarkasti, ettei se ole päällä pitkään eikä lämpene tyhjiillään.		
13. Käytän pimeällä kynttilälyhtyä tai led-valosarjaa.		
17. Ovista kuljetaan vikkelästi sisään ja ulos.		
19. Varaavan takan käyttö lämmityksessä ja ruuanlaitossa.		
20. Mökkisuihku		
21. Sähkösauna lämpiää vain kerran kuukaudessa.		
22. Säästeliäs sähkölaitteiden käyttö.		

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka		
24. Valmistan tuorepuuron jääkaappiin pehmenemään. Säästy sähköä.				
25. Kokeilen nyt elää imuroimatta säästääkseni sähköä.				
26. Kokeilen nyt elää imuroimatta säästääkseni sähköä.				
27. Minulla ei ole televisiota, ja yritän soittaa sähköpianoa harvemmin.				
28. Opettelen nyt varmuuden vuoksi vielä pyykinpesun ilman pesukonetta.				
29. Yleensä meikkaan ja pesen kasvot ilman sähkövaloa.				
30. Otsalamppu, säästeliäs sähkövalojen käyttö.				
38. Aamulla keitän kahvia termoskannuun koko päivän tarpeiksi.				
44. Muuttaminen energiakuluiltaan halvempaan asuntoon.				
102. Sammuta tarpeettomat valaisimet, älä pidä laitteita valmiustilassa, poista kännykän latausjohto latauksen jälkeen.				
103. Sulata kylmälaitteet säännöllisesti.				
105. Puhdista nukkasiihtä säännöllisesti, vältä turhaa pyykkäämistä ja kuivurin käyttöä, pese täysisiä koneellisia pyykin- sekä astianpesukoneen osalta.				
114. Pidä sähkökiuasta päällä vain tarvittava aika.				
123. Energiakulujen pienentäminen.				
129. Huonelämpötilaa voi alentaa.				
130. Valoja ei tule pitää turhaan päällä.				
131. Käyttämättömät sähkölaitteet kannattaa irrottaa pistorasiasta.				
			Sesonkituotteet, tarjoukset, suosi kasvisruokia ja punalaputettuja tuotteita (14)	
33. Käytän paljon punaisilla lapuilla varustettuja alennettuja tuotteita.				
34. Suosin edullisia / sesonginmukaisia kasviksia.				
71. Hyödynnä opiskelijaetuedet.				
85. Vertaile hintoja ja osta ruokaa tarjouksesta, ja suosi kauden tuotteita.				
118. Vältä kalliita elintarvikkeita.				
126. Säästöpakkaukset.				
132. Suosi alennustuotteita ja hyödynnä kauppojen alennuskuponkeja.				
133. Kasvisproteiinit ovat halvempia kuin lihatuotteet.				
144. Hyödynnä punalappu- ja ilta-alennukset.				
168. Suosi kasviproteiinia lihan sijaan.				
171. Osta halvempia korvaavia tuotteita.				
173. Suosi sesongin mukaisia tuotteita.				
174. Osta tarjouksesta, mutta älä turhaan.				
176. Kasviproteiinit lihan sijaan.				
	Vinkit, jotka alkavat "osta" tai "hanki" (3)	VAATII RESURSSEJA (28/177)		

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
45. Varustaudun sisälämpötilan laskuun ostamalla varapeiton tai makuupussin.		
104. Vanha jääkaappi ja pakastin kannattaa uudistaa, sillä nykylaitteet kuluttavat sähköä vähemmän.		
125. Hanki arkkupakastin.		
	Vinkit, jotka vaativat resursseja (19)	
14. Remonttisuunnitelmia laitettu hyllylle vähäksi aikaa.		
16. Saunon ja peseydyn kuntosalilla käydessäni.		
18. Autotallin oveen uusimme tiivisteet.		
23. Jätetään kesämökki kylmilleen.		
56. Verkostojen avulla edulliset asumisjärjestelyt.		
58. Alivuokraus.		
79. Säästössä pitäisi olla kahden–kolmen kuukauden palkka yllättäviin menoihin.		
80. Energiaremontti.		
81. Säästäminen osakkeisiin ja rahastoihin.		
82. Oman aseman ylläpitäminen työmarkkinoilla esimerkiksi hankkimalla lisätaitoja.		
107. Pienen pintaremontin voi tehdä itse.		
109. Matkoilla kannattaa hyödyntää Airbnb:n kaltaista edullista asunnonvuokrausta. Voit myös vuokrata oman kotisi matkan ajaksi.		
110. Varaa majoitus kohteesta, jossa voit laittaa itse ruokaa.		
112. Jos et käytä autoa, laita se seisontaan.		
117. Myy auto.		
151. Käytä työnantajan autoa.		
152. Auto seisontaan.		
153. Myy auto		
156. Ennakkoon ostamalla saa matkaliput edullisesti, omat eväät matkalle.		
	Isot muutokset (6)	
43. Muuttaminen halvempaan asuntoon.		
53. Muuttamalla voi vaikuttaa asumisen kuluihin.		
54. Opiskelija-asuntosäätiön asunnot halvempia kuin yksityisten vuokranantajien.		
55. Kimppa-asuminen vaihtoehtona.		
57. Asunnon sijainti vaikuttaa matkakuluihin.		
127. Asuinpaikka kannattaa valita niin, että palvelut ovat lähellä.		
	Älä ota pikavippejä ja niin edelleen (4)	EI VARSINAISESTI SÄÄSTÖVINKKI (7/177)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
59. Ei pikavippejä.		
60. Hyödynnä opintolainaa enemmän kuin osamaksuja ja kulutusluottoja.		
95. Älä osta velaksi.		
96. Älä kerrytä luottoa, vertaile korkokustannuksia ja yhdistä luotot yhdeksi velaksi.		
	Terveellinen syöminen (3)	
121. Aloitin laihdutuskuurin.		
124. Terveellisesti syöminen.		
135. Syö terveellisesti.		
	Seuraa omia menoja ja tuloja, budjetoi (34)	KAIKKI VOIVAT HYÖDYNTÄÄ (70/177)
37. Tarkka lista kauppaan mukaan, ruoan valmistus enemmän kerralla.		
51. Kirjaa menot ja tulot.		
52. Hyödynnä tuet.		
61. Suunnitellut ruokaostokset.		
62. Isommat ruokakaupat ovat halvempia ja iltaisin voi olla alennuksia.		
63. Kauppalista.		
64. Opiskelijaravintolaruoka on edullista.		
68. Tarkasta automaattiveloituksella kulkevat kulut säännöllisesti.		
69. Kilpailuta kulut kuten vakuutukset.		
70. Julkinen liikenne on yksityisautoilua halvempaa ja pyöräily vielä julkista liikennettäkin halvempaa.		
72. Suunnittele ostokset etukäteen.		
73. Tee kerralla enemmän ruokaa ja pakasta ylijäänyt ruoka.		
75. Vertaile hintoja.		
78. Laske, mihin rahasi menevät.		
84. Suunnitelmalliset ruokaostokset.		
90. Noudata viikkobudjettia.		
91. Seuraa ja vertaile menoja sekä tuloja.		
97. Tarkasta automaattiveloituksella kulkevat menot ja irtisano palvelut, joita et enää tarvitse.		
98. Rahapelaamiseen voi kulua yllättävän paljon rahaa.		
101. Keskitä ja kilpailuta vakuutukset ja puhelini liittymät.		
116. Maksa kaikki samasta paikasta, niin voit seurata kuluja helposti.		
119. Kirjaa menot ja tulot taulukkolaskentaohjelmaan.		
122. Sopimusten kilpailuttaminen.		
128. Vakuutukset ja sähkö kannattaa kilpailuttaa.		

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
137. Kiinnitä huomiota kilohintaan.		
138. Suunnittele ruoat pitkäksi ajaksi kerrallaan.		
146. Kannattaa käydä suuressa kaupassa.		
147. Irtisano suoratoistopalvelut.		
150. Huvituksissa ja harrastuksissa on joskus mahdollista löytää edullisempi vaihtoehto.		
164. Karsi turhat menot.		
165. Suunnitelmallisuus rahankäytössä.		
166. Meal preppaus.		
175. Vertaile hintoja.		
177. Jokaisesta kauppareissusta vähän säästöön.		
	Hävikin välttäminen, lainaaminen ja kierrättämisen suosiminen (21)	
36. Pysin pakastamaan ylijäämäruoat.		
39. Kaupassa käydään useammin eikä jääkaappiin osteta "varastoon" kovin paljoa ruokaa kerrallaan.		
49. En osta turhaan uusia vaatteita.		
50. Kirjastostakin voi lainata yllättäviä esineitä.		
65. Kodin irtaimiston, vaatteiden, elektroniikan ja muun kohdalla on edullista suosia kierrätystä.		
67. Kirjoja kannattaa lainata ennemmin kuin ostaa.		
74. Vältä hävikkiä.		
87. Vältä ruokahävikkiä.		
93. Vaatteita, kirjoja, työkaluja ja muita tavaroita kannattaa lainata ennemmin kuin ostaa.		
108. Osta vaatteet käytettyinä.		
141. Leivo ja kokkaa itse.		
142. Ruokaa kannattaa tehdä kerralla suuria määriä.		
145. Osta hävikkiruokaa. Vältä hävikin syntymistä.		
149. Elokuvia, sarjoja, kirjoja ja jopa käyttötavaroita voi lainata.		
154. Suosi kimpakyytejä.		
159. Osta käytettyinä.		
160. Käyttötavaroita voi lainata tai vuokrata.		
161. Myy käyttötavarat, joita et tarvitse.		
169. Hyödynnä tähteet ja vältä hävikkiä.		
170. Hyödynnä ruokakaapin antimet rohkeasti.		
172. Vältä hävikkiä.		

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
	Tee itse / ilmaiset asiat (15)	
8. Varauduin huonelämpötilan laskuun itse tehdyllä villashaalilla ja sain lahjoituksena paksun, lämpimän kylpytakin.		
31. Vaatteiden neulominen ja virkkaaminen itse. Hienoimmat voi sitten antaa joskus vaikka lahjaksi tai myydä.		
35. Poimin runsaasti pakastimeen mustikoita. Lisäksi sienestän mahdollisuuksien mukaan.		
40. Omalta palstalta saa vihanneksia ja juureksia läpi kesän ja syksyn.		
42. Pyrin hyödyntämään maksuttomia liikuntamuotoja, kuten kaupungin ulkoilureittejä ja talvisin latuja.		
100. Hyödynnä ilmaisia liikuntamahdollisuuksia.		
113. Kerää marjoja ja sieniä.		
120. Leipäjono.		
136. Marjasta, sienestä, metsästä ja kalasta.		
143. Kasvata itse esimerkiksi yrtejä.		
148. Käy museoissa ja näyttelyissä päivinä, jolloin se on ilmaista.		
155. Käveleminen kannattaa.		
157. Tee lahjat itse.		
158. Korjaa vaatteet ja huolla polkupyörä itse.		
162. Muutot ja remontit kannattaa tehdä talkootyönä.		