

Tunnus: [00:00:00]: Aalto-yliopiston podcast.

Alli [00:00:07]: Et joskus elämässä on tilanteita, joissa voimavarat riittää ainoastaan joko siihen käsillä olevaan elämäntilanteeseen, tai sitte opiskeluun/työhön, ei molempiin. Ja silloin voi olla hyvinkin parempi antaa itselle aikaa siihen elämäntilanteeseen keskittymiseen.

Tunnus [00:00:28]: Paras hetki päivässä. Aalto-yliopiston psykologi-podcast. Tänään äänessä Alli Mattila ja Sanni Saarimäki.

Alli [00:00:38]: Moikka kaikki! Tänään podcastia on täällä nauhottelemassa opintopsykologit Alli...

Sanni [00:00:43]: ...ja Sanni.

Alli [00:00:45]: Kiva tehdä Sanni sun kanssa tänään podijaksoo. Meil on semmonen aihe, joka on meidän mielestä erittäin tärkeä.

Sanni [00:00:53]: Joo, eli me puhutaan siitä, miltä tuntuu palata tauolta tutkintoon.

Alli [00:00:59]: Jep. Eli jos opinnoista on ollu pidempään poissa, ja yrittää saada taas kiinni uudestaan siitä hyvästä rytmistä, niin mitä kaikkee siihen liittyy.

Sanni [00:01:10]: Tää on meille monella tapaa tuttu teema vuosien varrelta yksilövastaanotoilta. Eli kun me ollaan tavattu opiskelijoita, jotka pyrkii palaamaan pidemmän tauon jälkeen, ni moni ehkä kertoo esimerkiksi siitä, että tuntee jotain häpeää siitä, että on menny tilanne semmoseks ku on menny. Ja on ehkä ajatus siitä, että on ehkä tavallaan ainoa, jolla ei oo menny putkeen. Varsinkin, jos sitten muut kurssikaverit, opiskelijatoverit on jo edenneet opinnoissaan, ja ehkä jopa valmistuneet.

Alli [00:01:40]: Ja meil nousee ehkä ajatuksena se, kun tosiaan nää toistu opintopsykologin vastaanotolla, et miten hienoa olis, että nää ihmiset sais kokea sen, et hei et sä oo tässä asiassa ollenkaan yksin, vaan heitä samassa tilanteessa olevia on monia. Ja meillä lähti idea ihan tämmösestä vertaistukiryhmästä, ja ollaanki tän syksyn aikana päästy pyörittää tätä Tauolta tutkintoon – yhdessä eteenpäin -nimistä ryhmää. Ja toki ryhmään mahtuu aina vaan tietty määrä osanottajia, niin sen takia me ajateltiin, että halutaan levittää tätä sanaa, ja

puhua tästä tässä podcast-jaksossa. Mitä sä Sanni aattelet, mistä syystä opintoihin saattaa tulla jotenkin semmostaukoo, tai mistä syystä asiat voi mennäkin niin, et kertyy vaan vähemmän opintopisteitä mitä oli ajateltu ja toivonu?

Sanni [00:02:37]: Toi on mun mielest tosi hyvä ja olennainen kysymys, ja tässäki voidaan ajatella, et meil on aika ennen koronaa ja sit koronan jälkeen. Aikana ennen koronaa semmosia tyypillisiä syitä sille tauolle oli esimerkiksi omaan terveydentilaan tai elämäntilanteeseen liittyvät syyt. Voi olla, että sairastuu, joutuu olemaan pitempään poissa, ja sitte pitäis palata. Tai sitten esimerkiksi tapahtuu joku elämäntilannekriisi, jonka vuoksi sitten pitää hetkeksi pistää opinnot tauolle ja lähtee palaamaan sitten, kun tilanne on muuttunut. Mutta nyt tosiaan tää korona toi kysymyksen paljon useamminkin henkilön huulille, ku mitä sillon ennen vanhaan normaalitilanteessa. Eli nyt on voinut tulla taukoo sit niillekin opiskelijoille, jolle ehkä semmosessa niin sanotussa normaalitilanteessa näin ei oiskaan käynyt.

Alli [00:03:33]: Ja mist me tänään puhutaan erityisesti, ni on juuri semmonen pitkittynyt tauko. Eli onhan toki elämässä paljon tilanteita, jossa on myös suunniteltuja taukoja, kuten vaikka armeija tai äitiysloma tai tän tyyliset. Ja tietyst suunniteltukin tauko voi myös venähtää, eli siihenkin voi tulla joskus pidempi väli kun oli itse aatellut. Tai vaikka kykeniskin palaamaan, ni siihen palaamiseen saattaa silti liittyä aika samankaltasia tunteita, näitä hankalampia, mistä säkin kerroit.

Sanni [00:04:09]: Joo, ja samalla myös sitten tänään mietitään niitäkin tilanteita, missä sinänsä ei oo ollu semmosta virallista taukoa, mutta sitten opintopisteitä ei ole tullut siinä määrin, mitä olis joko ite toivonut, tai mitä sitten ehkä oletetaan että tulis. Eli on opiskellu hyvin vähäisiä määriä, ja sillon voi ajatella että täähän on oikeestaan tietyllä tapaa taukoa, vaikka sitten kirjoilla olisikin ollut.

Alli [00:04:37]: Ja se paluu siinä tilanteessa on sitä, että kunpa saisin just tästä rytmistä uudestaan kiinni.

Sanni [00:04:43]: Tästä mun mielestä päästäänkin jotenkin ylipäänsä siihen, et minkä takia ihmiset haluaa sitte palata. Eli mitä eri syitä vois olla siihen, että toteaakin, että hei mä haluanikin yrittää uudelleen tai nyt olis se oikea aika. Aika monelle se voi olla esimerkiksi vaikka halu saada se oma tutkinto loppuun. Esimerkiks työelämä vaatii sitä, tai on sen tauon aikana löytyny uusi motivaatio tai halu oppia uutta. Ja sit sä mainitsit ton arkitytmin. Sen, että nyt ois mahdollisuus sitten päästä kiinni kun ne omat voimavarat on palautuneet, mutta ilman sitä rytmiä se voi olla aika haastavaaki.

Alli [00:05:22]: Minkälaisia haasteita siihen palaamiseen sit oikeestaan voikaan liittyä?

Sanni [00:05:27]: Näiden vuosien aikana, mitä itekki on Aallossa tätä hommaa tehny, ja yksilövastaanotoilta sitä viestiä saanut kuulla, ja samoin kun myös sitten ehkä meidän Tauolta tutkintoon -ryhmä tänä syksynä on kertonu, niin aika yleinen semmonen haaste voi olla se, et se oma opiskelukaveriporukka on jo edenny pidemmälle, eikä itsellä ole semmosta tuttua opiskeluseuraa. Ei välttämättä enään koe kuuluvansa joukkoon. Tai sitten ehkä ne omat opiskelukaverit on vielä täällä, mutta ei halua heidän kanssaan siitä omasta haastavasta tilanteesta keskustella, koska he on niin erilaisessa vaiheessa ja voi olla, että on itellä semmonen olo, et heillä kaikki sujuu mutta itsellä ei.

Alli [00:06:09]: Joo toi vertailun teema on kyllä semmonen, mikä on tullu vastaan tosiaan opintopsykologin tapaamisilla vahvasti, ja se on tosi ymmärrettävää. Mä aattelen, mikä myös on semmonen varmasti aika merkittävä haaste, ni on se, että asiat muuttuu. Yliopiston käytänteet saattaa muuttua, osa kursseista saattaa vanhentua, jos taukoo on pidemmän aikaa välissä. Et on ymmärrettävää, et saattaa olla vähän ymmällään, et no hei, mites nää asiat nyt hoidetaankaan.

Sanni [00:06:42]: Juuri näin. Ihan vaikka esimerkkinä nyt tää siirtymä Sisuun voi olla semmonen. Että jos on ollu jonkin aikaa poissa, niin nyt on ihan täysin uusi järjestelmä, mikä pitäs sitten ottaakin haltuun. Mutta toisaalta myös sitten se, et se ei oo pelkästään ne järjestelmät tai käytänteet, jotka voi vanhentua, vaan myös ne omat opiskelutaidot voi niin sanotusti vanhentua, ku niitä ei ole hetkeen käyttänyt. Voi olla myös, että ne on alunperinki ollu jollain tavalla puutteelliset, ja nyt sitte joutuukin harjoittelemaan uudelleen. Se on välillä tosi vaikeeta lähteä liikkeelle, et mistä mä sitten lähden niitä taitoja kartuttamaan tai parantamaan tai hiomaan.

Alli [00:07:25]: Vaikka mikä se mun hyvä lukurutiini olikaan, ja missä mä pystyinkään parhaiten opiskelee. Jotenkin muistuttelemaan mieleen semmosia hyviä käytäntöjä tai luomaan ihan uusia. Yks keskeinen haaste on varmaan myös tunnistaa se, että monestikaan tämmösen pidemmän tauon jälkeen, varsinkin jos kyseessä on ollut sairasloma, ni on ymmärrettävää, et ne omat voimavarat ei oo vielä ihan ennallaan. Ihan siinä jotenkin lähtötasossa, jos voi näin ees sanoo.

Sanni [00:07:55]: Eli se, että on saattanut tehdä ennen aika paljon enemmän, tai ehkä se on voinu olla jopa osa ongelmaa. Et on tietyllä tapaa tehny niin paljon, tai yrittäny niin paljon,

että on sitten palanu loppuun ja joutunu olemaan poissa. Ja sitte jos haluaaki palata takasin siihen samaan, niin se onkin vähän uus tilanne.

Alli [00:08:14]: Ja tost päästään aika hyvin miettii myös sitä, että mitä siinä paluussa ois sitten hyvä ottaa huomioon. Ja me ollaan päästy juttelemaan sun kanssa myös Nyyti ry:n Takaisin opintoihin -hankkeen työntekijän kanssa. Heil on mahtava hanke ollu, missä he on levittäny tietoa tästä teemasta korkeekoulutasolla, ja he puhuu paljon tämmösestä toipumisorientaatiosta. Ja miten se ehkä oikein pähkinänkuoressa tarkoittaa, niin sitä, että toipujankin elämä voi olla jo hyvin mielekästä. Meil kaikilla on oikeus siihen mielekkääseen elämään ja opiskeluun jo nyt, eikä vasta sillon, kun on täysin parantunut tai päässy yli haastavasta tilanteesta.

Sanni [00:09:00]: Mut se varmasti vaatii sitä, että kun sitä paluuta yrittää, ni uskaltas antaa itellensä aikaa ja ottaa semmosen maltillisen asenteen. Et pitäs olla myös sitä uskallusta hidastaa, koska me ei tosiaankaan pitkän tauon jälkeen välttämättä olla vielä ennallaan, ja se ei silti kuitenkaan tarkoita sitä, että olis jotenkin niin kun huonompi, tai että ei olis vielä oikea aika yrittää sitä paluuta. Mutta et meidän pitää ottaa sitä aikaa itsellemme.

Alli [00:09:33]: Ja Takaisin opintoihin -hankkeen työntekijä ihanasti sen jotenkin pukikin sanoiksi, et on hyvä hyväksyä se toipujan identiteetti jotenkin osana sitä paluuprosessia.

Alli [00:09:53]: Opiskelu itsessään, sehän voi monelle olla myös todella kuntouttavaa jopa, ja se voi olla se tärkeä osa elämää, joka saa pysyy niis arkirutiineis kiinni ja elämässä kiinni, ja jotenkin jopa niis ihmissuhteissa kiinni. Et sillon varsinkin ois aika hullu vaatimus, et pitäis täysin parantua, ennen kun voi palata opiskeluun, jos juuri se opiskelu on osa sitä paranemisprosessia.

Sanni [00:10:20]: Välillä kuitenkin ehkä sitte kuulee, että on sellasta ajatusta ilmoilla, että opiskelu ei itsessään saisi olla jotenkin kuntouttavaa, että sitä pitäis tehdä joko satasella tai ei sitten ollenkaan. Mut me kyllä, mä uskon et oot siinä ihan täysin samaa mieltä mun kanssa, et me halutaan jotenkin muistuttaa siitä, että onnistunut paluu ei yleensä ala täysillä, vaan siihen kannattaa pyrkiä palaamaan pikkuhiljaa. Se oma... omat voimavarat, taidot, jaksamisen huomioiden. Opintoihin ei tosiaan voi palata samanlaisena ja samoilla opiskelutavoilla, kuin ennen sitä sairaslomaa tai muuta pidempää taukoa. Se on oikeestaan semmonen fakta, mikä kannattaakin siinä paluuta suunnitellessa ottaa huomioon.

Alli [00:11:06]: Tähän sopis jotenkin hirveen kivasti yksi sitaatti. Me saatiin kerättyä meidän mainioilta ryhmäläisiltä viestejä, mitä he haluais kertoa samassa tilanteessa oleville

opiskelijoille. Ja yks sitaatti liittykin tähän just, et miten on hyvä antaa aikaa siihen uuteen rooliin tutustumiseen. Ja se meni näin: "Yleensä tauon jälkeen on hyvä tarkastella osittain mahdollisesti muuttuneita prioriteetteja suhteessa opiskeluun ja tulevaan uraan. Omia arvoja, unelmia, inspiroivia asioita ja kursseja".

Sanni [00:11:42]: Toi on mun mielestä jotenki tosi hieno kiteytys siitä, ja ku tää tulee vielä semmoselta opiskelijalta, joka tosiaan sitä paluuta on nyt tehnyt opintojen pariin, ni tietää et tää tulee kokemuksesta. Nyyti ry:n Takaisin opintoihin -hankkeessa myös tuli esiin tällönen aika hyvä pointti, et meidän tarttis sitä paluuta yrittäessä uskaltaa myös kysyä itseltä, et mikä onnistuu nyt, ja missä sitten itse tarvitsee tukea. Ja semmonen uskallus myös sitte kysyä, silloin kun sitä tukea ja apua ja neuvoja tarvitsee. Ja siitäkin me saatiin aika kiva sitaatti: "Ole itsellesi armollinen, kaiken ei tarvitse sujua ensimmäisellä yrittämällä. Pyydä apua, mieti miksi opiskelet ja yritä jättää aikaa myös palautumiselle."

Alli [00:12:30]: Joo. Tosi tärkeitä pointteja tossakin. Ja aattelen, et mikä on kans tosi tärkeitä muistaa, et ei tarvi tietää kaikkea, eikä tarvi tuntee häpeää siitä tietämättömyydestä. Koska asiat muuttuu. Sen takia on tosi tärkeitä uskaltaa kysyä apua ja neuvoa. Ja siihen palaamiseen liittyy myös sellasia asioita, joita ei ehkä voikaan ennalta tietää. Monelle voi tulla yllätyksenä esimerkiks se, että opintoihin on oikeus saada lisäaikaa tietyillä perusteilla, tai voi olla oikeus jossakin elämäntilanteessa kuntoutusrahaan tai jopa siihen, et sairauslomallakin on oikeus suorittaa tietty määrä opintopisteitä. Kaikki nää on semmosia, mitä varmaan ei voikaan tietää etukäteen.

Sanni [00:13:19]: Mun mielestä noi on tosi hyviä pointteja, Alli. Ja esimerkiks toi, että sairauslomalla on oikeus suorittaa vähäisiä määriä opintopisteitä, ni voi tulla kyllä ihan täytenäkin yllätyksenä osalle. Koska jos ajatellaan näin, et okei, sairauslomalla pitää sairastaa, niin jossain tilanteissa juurikin näin, mutta sitten joissakin tilanteissa voikin olla parempi se, että pyrkii tekemään pieniä määriä opintoja, jotta pysys kiinni siinä rytmissä. Mutta sillonkin täytyy muistaa se armollisuus itselle. Et sitten jos ne opinnot ei lähekään sujumaan, tai tulee jotain muuta mikä sitten estää sen, että niitä vähäisiäkään määriä ei pysty saamaan, niin se ei ole tosiaankaan maailmanloppu.

Tunnus [00:14:01]: Paras hetki päivässä. Alli Mattila ja Sanni Saarimäki.

Sanni [00:14:07]: Mun mielestä kaikki ei oo kuitenkaan aina sen yksilön vastuulla. Vaan myös yliopistolla, eli täs tilanteessa nyt Aallolla, on vastuuta esimerkiks siitä, että se tieto mitä olis tärkeä saada, ni se myös olis helposti löydettävissä. Ja tää oli myös jotain semmosta, mitä tää Nyyti ry:n Takaisin opintoihin -hanke painotti. Että se tieto tarjottas selkeästi ja siinä muodossa, et opiskelijalla ois siihen mahdollisuus päästä kiinni silloinkin, jos

siitä viimesimmästä ajasta, kun on opiskellu, on hirveen paljon aikaa. Et sitten löytäs sen ja pääsis niiden tietojen pariin.

Alli [00:14:47]: Toi on ihan totta.

Sanni [00:14:51]: Nyt me ollaan jonkin verran mietitty sitä puolta, että mikä kaikki siinä palautumisessa on sellasta, mitä pitäis huomioida. Ja erityisesti mua ehkä kiinnostaa se, että mikä on sitä, mikä auttaa ja tukee paluun onnistumisessa. Ja mehän lähetettiin näitä teemoja silloin kartottamaan, kun me sitä meidän omaa ryhmää suunniteltiin. Ja mitäs kaikkee me silloin kerättiin, mikä olis merkityksellistä?

Alli [00:15:22]: No kyl mult nousee ekana ehkä mieleen semmonen, että sitä paluuta voi olla ihan hyvä etukäteen jo pohtia ja miettiä, ennen kun sen tekee. Et jotenkin miettii sitä ihan aikataulutusta, ihan konkreettisesti, et kuinka monella kurssilla lähetään liikkeelle. Mielummin ehkä vähän pienemmällä määrällä se startti, ja ottaa lisää kursseja tarvittaessa. Ja jotenkin, et miettii niitä omia voimavaroja, ja se, että tätä pohdintaahan ei suinkaan tarvii myöskään tehdä yksin. Et on hyvä, halutaan muistuttaa kaikkia opiskelijoita siitä, et näitäkin juttuja voi tulla miettimään opintopsykologin vastaanotolle tai opinto-ohjaajan tapaamiseen esimerkiksi.

Sanni [00:16:08]: Tässäkin meidän ryhmässä meillä kolmantena ohjaajana on meidän opinto-ohjaaja Marja Lehto, joka ei tänään päässyt tähän podiin mukaan, mutta että on kuitenkin vahvasti palaajien tukena.

Alli [00:16:21]: Kyllä, ja tietty koordinaattorit ja suunnittelijat kanssa miettimässä sitä kurssipalettia, niin ovat hyvä apu.

Sanni [00:16:29]: Juuri näin.

Tunnus [00:16:30]: Paras hetki päivässä.

Sanni [00:16:34]: Aika moni opiskelija puhuu siitä, että sitte ku on tietyllä tapaa ollu hetken aikaa ulkona siitä opiskelusta, niin vaaditaan aika paljon uskallusta altistaa itsensä sitten uudelleen näihin opiskelutilanteisiin. Ja ennen kaikkea myös noihin vuorovaikutustilanteisiin. Ja tää on nyt jotain, minkä korona-aika on varmasti tehny haastavaksi. Eli myös ne, jolla ei ollu aiemmin haasteita, ni voivat varmasti samaistua tähän,

että nyt se paluu onkin hiukan erilaista, kun me aletaan mahdollisesti kohta kohtaamaan toisiamme entistä enemmän. Mutta sillon kun kyseessä on tämmönen palaaja, niin mä suosittelisin, et pyrkis myös löytään sitä vertaistukee. Ja tähän tarpeeseenhan me se ryhmäkin perustettiin. Välttämättä ei ollu kauheen helppoo aiemmin löytää, että no mihin ryhmään mä sitten menisin, tai mistä mä löydän niitä samankaltaisessa tilanteessa olevia.

Alli [00:17:29]: Ja ehkä sit vielä semmonen, mistä voi olla apua, niin et tunnistaa niitä omia ajatuksia ja tunteita siinä palaamisen hetkellä ja sen yhteydessä. Ja nehän voi olla myös aika hankalia, ja jotenkin, et voi tuntuu haastavalta aluksi, mut se välttämättä ei tarkoita sitä epäonnistumista. Ja me saatiin mainio kokemus, sitaatti opiskelijalta, joka pohti just sitä, että mitkä hänen fiilikset oli ykkösperiodin alussa, kun teki paluuta, ja mitkä ne on nyt ykkösperiodin loppupuolella. Ja hän kertoo asiasta näin: "Alkuun pääseminen opinnoissa oli haastavaa, ja olin henkisesti ihan rikki siitä, että pärjääkö ollenkaan, kun en osaa, tai tiedä vastausta tähän kysymykseen heti. Ekat pari viikkoa käytin ihan suhteettoman paljon aikaa opiskeluun, suhteessa sen vaikeustasoon. Kuvittelin myös, että muut varmaan tekee tunnissa sen, mihin käytin itse viisi tuntia. En oikein ymmärtänyt mistään mitään, ja olin ihan pihalla laskareissa. Olin, että no just, tätäkö tää opiskelu on? Nyt, noin kuukautta myöhemmin, oon huomannut, että ne asiat, joiden vuoksi on meinannut tuomita koko opiskelujutun mielekkyyden ja sen että pärjääkö, alkaakin jo onnistumaan, ja ymmärrän asian, joka oli aiheuttanut aiemmin tunteen, että tämä on ylitsepääsemätön este. Edelleen välttelen ja tunnen epämukavuutta tulevia tehtäviä kohtaan jo ennen tekemisen aloittamista, mutta nyt tieto ja taidot tuntuvat saavutettavilta. Olin unohtanut, mitä on oppia uusia juttuja, ja että se vaatii sitä epämukavuusalueta. Olin valmis aluksi hylkäämään koko homman, koska koin suurta ahdistusta ekoilla viikoilla. Aina ei tiedä vastausta heti."

Sanni [00:19:24]: Ihan loistava kommentti. Ja tästä myös tulee näkyviin se, että kuinka helposti me saatetaan ajatella, että se ensimmäinen tunne, että ei tästä tuu mitään, olis merkki siitä, et no ei tästä tuu mitään. Mut todellisuudessa mistä se on merkki, se on ainoastaan merkki siitä, et mulla on nyt tämmönen ajatus, koska tää paluu on jännittävää, ja tähän sisältyy paljon uutta. Mut tästäki kommentista alkaa näkyä, et nyt, kun tää opiskelija on tän periodin jaksanut pyrkiä eteenpäin, niin sieltä löytyy niitä oppimisen ilon pillkahduksiakin. Esimerkiks tää, että olin unohtanut mitä on oppia uusia juttuja. Eli siellä on myös kuitenkin semmonen innostus siitä, vaikka se sit välillä vaatii sitä epämukavuusalueta. Tän ryhmän vetämisen myötä, samoin kun niiden yksilötapaamisten ja kohtaamisten myötä, mä oon ruvennut ajattelemaan, että meillä elämässä, ihmisinä, on vaan erilaisia vaiheita. Ja se ei oikeesti tarkoita sitä, että joku olis huonompi opiskelija tai ei olis oikeutettu siihen omaan polkuunsa, vaan et todellisuudessa tähän elämään oikeesti vaan pitäs mahtua niin paljon erilaista. Ja joskus se ongelma tai pulma saattaa tulla sairauden muodossa. Ehkä joutuu jäämään sairauslomalle, tai tarvitsee jonkun muun tauon opiskelusta. Ja siihen pitäs olla oikeus, jos elämä vaatii sitä taukoa.

Alli [00:20:54]: Mul tulee mieleen yhen viisaan kollegan ajatus siitä, että joskus elämässä on tilanteita, joissa voimavarat riittää ainoastaan joko siihen käsillä olevaan elämäntilanteeseen, tai sitte opiskeluun/työhön, ei molempiin. Ja silloin voi olla hyvinkin parempi antaa itselle aikaa siihen elämäntilanteeseen keskittymiseen.

Sanni [00:21:16]: Ja sitte sen paluun aika on sitte ku se on. Mutta sitte kun se aika on, ni myös siitä huolimatta saattaa olla vaikeeta ja haastavaa, mutta se, että uskaltas kuitenkin tarttua ja lähtee tekemään, hankkii sitä tukea.

Sanni [00:21:36]: Meil onkin tällainen yksi loppukaneetti, joka me myös nostettiin sieltä meidän ryhmäläisten kirjoituksista. Ja haluaisin tän keskustelun tällä erää päättääkin tähän. Eli opiskelija kirjottaa näin: "Mun kokemus on, että vaikka taukoon liittyy monilla häpeän tunteita, niin se on turhaa. Opiskelu on ensisijassa itselle, ei opettajille ja niin edes päin. Jokaisen polku on erilainen, jokaisen polun voi kääntää voitoksi, kun sitä katsoo eri kanteilta."

Alli [00:22:12]: Onpa kyllä mainio sitaatti. Ja mielelläni kanssa jätän tämän meidän viimeseksi viestiksi tässä podissa.

Sanni [00:22:20]: Kiitos paljon kuulijoille, ja kiitos Alli, kun saatiin tänään käydä tätä keskustelua.

Alli [00:22:27]: Kiitos myös sulle, Sanni. Moikka!

Sanni [00:22:29]: Moi!

Tunnus [00:22:42]: Aalto-yliopiston podcast.