

BURNOUT

SINI HAVERINEN

BURNOUT

Sini Haverinen

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2026 Sini Haverinen

Kannen suunnittelu: Sini Haverinen

Kustantaja: BoD · Books on Demand,

Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-1135-4

BURNOUT

Miltä se tuntuu?
Miten se muuttaa elämää?
Miten selvitä siitä.

Sisällysluettelo

Alkusanat	7
Luku 1: Ensimmäinen askel	13
Merkkien tunnistaminen	18
Luku 2: Rajat on rakkautta	27
Rajat	32
Opettele sanomaan EI	36
Omien rajojen asettaminen	40
Luku 3: Burnout, Keho, mieli ja tunteet	45
Tunteiden kohtaaminen	52
Anna anteeksi	64
Kehon ja mielen yhteys	74
Luku 4: Elämän uudelleen rakentaminen	83
Toimintamallien muuttaminen	87
Rajoittavat uskomukset	94
Irti päästäminen	100
Hylätyksi tulemisen pelko	104
Yhteys omaan itseen	110
Oman äänen kuuleminen – kuka minä olen?	114
Arvot ja itsensä arvostaminen	117
Itsetuntemus	122
Kiitollisuus	128

Luku 5: Yhteys toisiin ja maailmaan	133
Ihmissuhteet	143
Ihmissuhteisiin liittyvät uskomukset	151
Luku 6: Tasapainon löytäminen ja jatkuva matka	155
Tavoitteet	159
Energiaa elämään	164
Elämän tasapaino	169
Lopuksi	173

Alkusanat

Olin ajamassa autolla Pasilaan. Minulla oli tulossa tärkeä palaveri asiakkaan kanssa, ja mielessäni kertosin jo esiteltäviä asioita. Seuraava kirkas mielikuvani oli kuitenkin se, että havahduin auton rasta aivan toisella puolella kaupunkia, Punavuorella. Pysäköin auton, katsoin ympärilleni ja tunsin, miten kylmä hiki nousi pintaan. Minulla ei ollut harmainta aavistustakaan, mitä reittiä pitkin olin sinne ajanut, kuinka monta risteystä olin ylittänyt tai miten ihmeessä olin päätenyt sinne. Se oli pelottava hetki.

Kun uupumus iskee, meille tarjotaan usein lääkkeeksi ulkoisia asioita. Meille sanotaan, että pitää oppia hallitsemaan aikaa paremmin, priorisoimaan tehtäviä tai pitämään viikon loma. Mutta se on kuin laittaisi laastarin murtuneen luun päälle ja odottaisi sen luvutuvan oikeaan asentoon. Mikään ajanhallintakurssi tai palmusaari ei auta, jos se sisäinen piiskuri, joka sinua ajaa eteenpäin, istuu lentokoneessa mukana. Lomallakin se vaatii suorittamista: on rentoututtava täydellisesti, urheiltava, syötävä terveellisesti ja luettava vähintään ne viisi kehittävästä kirjasta, jotka pakkasit mukaan. Silloin rentoutumisesta tulee vain uusi suoritus.

Kun uupunut opetetaan tehostamaan ajankäyttöään, käy usein niin, että hän vain raivaa kalenteriinsa tilaa tehdä vielä enemmän töitä. Piiskuri kiittää, kun tehokkuus nousee, mutta hermosto huutaa edelleen apua. Tyhjiys saattaa myös pelottaa. Kun kalenterista tyhjennetään tilaa, pintaan nousee se, mitä suorittamisella on yritetty peittää: ahdistus, riittämättömyys tai vaikeat tunteet. Jos ihminen ei osaa kohdata tätä tyhjyyttä, hän pakenee äkkiä takaisin kiireeseen, koska se tuntuu turvallisemmalta kuin pysähtyminen.

Uupuminen on merkki siitä, että olet yrittänyt olla liian vahva aivan liian pitkään. Se on looginen päätepiste niille selviytymismekanismeille, joita opit ehkä jo lapsuudessasi ollaksesi turvassa, tullaksesi nähdyksi tai ansaitaksesi rakkautta. Olet ehkä oppinut olemaan se porukan vahvin vastuunkantaja, täydellinen ylisuorittaja tai rajaton miellyttävä. Nämä strategiat suojelivat sinua silloin ennen, mutta työelämän oravanpyörässä ne ovat muuttuneet polttoaineeksi, joka ajaa sinut suoraan loppuun palamiseen.

Terveyskirjaston ja yleisen lääketieteen määritelmä työuupumukselle on äärimmäisen mekaaninen, oirekeskeinen ja ulkoapäin katsova. Se jakaa burnoutin kolmeen kylmään lokeroon: uupumusasteiseen väsymykseen, kyynnistyneisyyteen ja ammatillisen itsetunnon heikentymiseen. Virallista määritelmää lukiessa tulee olo, että kyse on vain työolosuhteiden ja työntekijän välisestä vuorovaikutushäiriöstä, joka korjaantuu nukkumalla ja liikkumalla. Työterveyslääkärillä on vastaanottoon aikaa 15 minuuttia. Siinä ajassa ehditään mitata verenpaine, kysyä unesta ja kirjoittaa sairauslomalappu.

Länsimainen terveydenhuolto perustuu pitkälti akuuttihoitoon. Kun jokin osa ihmisessä menee rikki, se korjataan. Koska työterveyshuollon maksaja on työnantaja, järjestelmän tehtävä on palauttaa ihminen mahdollisimman nopeasti ja kustannustehokkaasti takaisin sorvin ääreen. Jos lääkäri alkaisi purkaa uupuneen kanssa tämän lapsuuden traumoja tai selviytymismekanismeja, prosessi kestäisi kuukausia tai vuosia. Tavoitteena on siis saada oireet kuriin, lääkitys kohdalleen ja ihminen takaisin toimintakykyiseksi. Järjestelmä hoitaa työnantajan ongelmaa eli tekemättömiä töitä, ei ihmisen sisäistä kriisiä. Jotta uupunut saa järjestelmässä apua, hänelle joudutaan usein kirjoittamaan masennus- tai ahdistuneisuushäiriödiagnoosi. Silloin hoitokin alkaa kohdistua masennukseen, ja itse uupumuksen sekä suorittamisen juurisyyt jäävät täysin pimentoon.

Burnout ei ole vain pelkkää väsymystä, se on kriisi, jossa vanhat selviytymismekanismit tulevat tiensä päähän. Siksi tavoitteena pitäisi pelkän toimintakyvyn palauttamisen sijaan olla se, että ihminen löytää aivan uuden, terveen itsekkyyden, yhteyden omiin tarpeisiinsa ja rajat, jotka pitävät.

Huomautus lukijalle: Tämän kirjan tarkoituksena on auttaa sinua tunnistamaan uupumuksesi syvemmät juurisyyt ja tarjota valmennuksellisia työkaluja toipumisen tueksi. Järjestelmän kritiikistä huolimatta uupumus vaatii usein lääketieteellistä arviota. Jos kärsit vakavista uupumusoireista, unettomuudesta tai masennuksesta, käänny aina terveydenhuollon ammattilaisen puoleen. Älä koskaan muuta tai lopeta lääkärin määräämää hoitoa tai lääkitystä omavaltaisesti.

Tämä kirja syntyi omasta uupumuksestani ja niistä työkaluista ja oivalluksista, joita olen saanut toimiessani Life coachina ja mindfulness- ja tunnetaitovalmentajana. Tämän kirjan avulla opit herättämään sisältäsi suojelevan aikuisen, vetämään terveet rajat ja astumaan takaisin elämän virtaan vapaana menneisyyden taakoista.

Miltä tuntuu, kun voimat loppuvat? Kun arjen selviytymisestä tulee elämän ainoa sisältö, eikä pysähtymisen tarvetta enää voi ohittaa?

Tämä kirja kertoo rehellisesti uupumuksesta ja siitä, millaista on romahtaa – ja vähitellen rakentaa itsensä uudelleen. Kirjan sivuilla avautuu sekä henkilökohtainen tarina että työkaluja, jotka auttavat sinua tunnistamaan uupumuksen merkit, asettamaan rajat ja palaamaan kohti tasapainoa.

Löydät harjoituksia, pohdintatehtäviä ja tarkistuslistoja, jotka tukevat toipumisen matkaa. Kirja kutsuu sinut pysähtymään, kuuntelemaan itseäsi ja oivaltamaan, että et ole yksin. Burnout on kirja sinulle, joka etsit selviytymisen sijaan elämää, jossa on tilaa hengittää.

