

Työuupumus kehittyy hitaasti ja salakavalasti

Työyhteisön paras kannustin on yhteinen ilo

Ihan kuin istuisin autossa ja kaasu olisi pohjassa, mutta kun katson ulos sivuikkunasta, maisema ei muutu, kuvaili Ukko Kärkkäinen ensimmäistä työuupumustaan esimiehelleen vuonna 1989. Sittemmin Kärkkäinen on uupunut ja toipunut vielä kahdesti. Nykyään hän auttaa muita voimaan paremmin työelämässä.

Teksti ja kuvat: Kaisa-Liisa Ikonen

Työuupumuksen voi tunnistaa pitkäaikaisesta väsymyksestä, joka ei mene lomallakaan ohi. Toinen merkki työuupumuksesta on ajatusmaailman kyynistyminen ja kolmas ammatillisen osaamisen hajoaminen.

– Siinä on työuupumuksen ydin, mutta tunteiden tasolla tilanteeseen liittyy paljon muutakin. Työuupumuksen oireenkuvan kuuluu usein eräänlaista vauhdin kiihtymistä, totisuutta ja eristäytymistä sekä erilaisia stressioireita kuten unihäiriöitä, tulehdusalttiutta, kiputiloja ja tunteiden ja mielialojen heilahduksia sekä sosiaalisen elämän kapeenemistä. Työuupumus heijastuu kaikille elämän osa-alueille ja pahimmillaan johtaa siihen, ettei ihminen pääse edes sängystä ylös, jatkaa työhyvinvointikouluttaja, kriiseistäselviytymistäiteilija **Ukko Kärkkäinen**.

Kärkkäinen tietää, mistä puhuu. Hän itse on sairastunut työuupumukseen kolmesti. Burnout, henkinen loppuun palaminen, on jokaisella kerralla kytynyt täyteen hiillokseensa vähitellen ja vienyt lopulta kaikki voimat lähes huomaamatta.

Salakavala kaveri

Työuupumus on salakavala kaveri, jonka selättämiseen tarvitaan paljon erilaista tukea ja apua.

– Ensimmäisellä kerralla olin sokea omalle tilanteelleni. Toivuttuani aloin opiskella itsenäisesti psykologiaa, sillä halusin ymmärtää uupumusta ja sen syitä paremmin. 1990-luvulla kävin myös erilaisilla itsetuntemuskursseilla ja työstin tunteitani muun muassa monilla psykodraamakursseilla. Kun

uupumus toisen kerran iski vuonna 1997, tunsin oireeni jo paljon paremmin ja osasin hakeutua hoitoon.

Työmotivaation elinkaari koettelee jaksamista

”En minä sinulle sairauslomaa kirjoita, mutta toipumislomaa kyllä”, totesi työterveyslääkäri, kun Ukko Kärkkäinen hakeutui toisen työuupumuksensa aikaan hoitoon.

– Hän oli viisas lääkäri! Työuupumus ei parane parin viikon lepäilyllä tai pillereitä popsimalla, vaan avuksi tarvitaan terapiaa ja työelämää koskevia muutoksia.

Kärkkäinen painottaa, että ennen työuupumuksiaan hän on tehnyt monipuolista, kiinnostavaa ja koulutusta vastaavaa työtä, johon hän aluksi on tarttunut innolla, mutta vuosien varrella työn imu on vain hälvennyt. Edes työtehtävien keventäminen ja pienet muutokset eivät ole tuoneet tilanteeseen sanottavaa apua.

– Siinä ovat esimiehet ihmeissään, kun ennen niin ahkera ja omistautunut työntekijä muuttuu etäiseksi ja menettää kiinnostuksensa. Kyse on kuitenkin aivan luonnollisesta ilmiöstä: työmotivaation elinkaari on sellainen, että noin 6–11 vuoden jälkeen tekijä alkaa kaivata vaihtelua, uutta innostusta ja imua tehtäviinsä, jos hän on koko ajan tehnyt samaa työtä.

Palveleva johtajuus on työyhteisön tuki

Ennaltaehkäisy onkin Kärkkäisen mukaan tärkein keino työuupumuksen selättämisessä. →

Kohti valoa, iloa ja kepeyttä!
Ukko Kärkkäinen on selvinnyt burn outista kolme kertaa. Nyt hän auttaa muita ehkäisemään uupumusta ja pyristelemään irti siitä. Omien tunteiden ja kokemusten hyväksyminen on tärkeää.





Kuka?

Ukko Kärkkäinen

- * Nimi: Ukko Kärkkäinen
- * Ikä: 61 vuotta
- * Syntymäpaikka: Keminmaa
- * Asuinpaikka: Laukaa
- * Ammatti: Työhyvinvointikouluttaja, taiteilija, runoilija
- * Harrastukset: Kotosalla leipominen ja ruoanlaitto, linnut, yrtit, sienet, kirjoittaminen, valokuvaus ja elämän ihmettely ystävien kanssa.
- * Perhe: Taiteilijapuoliso, viisi tytärtä, viisi poikaa ja kahdeksan lastenlasta
- * Elämän motto: "Pilkkiä kannattaa, vaikkei saiskaan!"

Konstit siihen ovat varsin ihmisläheisiä ja helppoja toteuttaa, jos niihin vain paneutuu ja ymmärtää niiden arvon.

– Myötätunto on kaikkein tärkeimpiä työkaluja.

– Kun työyhteisössä on myötätuntoa ja työntekijöillä myös itsemyötätuntoa, ihmiset eivät kuormitu samalla tavalla. Se näkyy jopa firman tulosviivan alla positiivisena kasvuna.

Myötätuntoisen työilmapiirin rinnalle Kärkkäinen nostaa palvelevan johtamisen, jonka merkitystä on myös muun muassa Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori **Jari Hakkanen** tuonut esille.

– Hyvä johtaja mahdollistaa työntekijän hyvinvoinnin ja ymmärtää tuunata hänen työnkuvaansa jatkuvasti sellaiseksi, että tekijä saa siitä iloa ja hehkua menemättä kuitenkaan työnarkomanian puolelle.

Iloa onnistumisista ja vertaistukea

Kolmas keskeinen tekijä työuupumuksen ennalta ehkäisyssä on työntekijän itsensä tuleminen tietoiseksi omista ajatuksista ja uskomuksista.

– On tärkeää tiedostaa ne asiat, jotka duunissa kuormittavat ja toisaalta myös ne, joista saa hehkua ja iloa. Vasta sitten voi konkreettisesti miettiä, mitä kuormittavien asioiden suhteen voisi itse tehdä, jotta ylikuormitus vähenisi.

Kärkkäinen ei halua kuitenkaan syyllistää uupumuksen suossa tarpovia. Hän painottaa painottamasta päästyään myötätunnon merkitystä ja muistuttaa parista tärkeästä pointista.

– On hyvä välillä unohtaa, mitä kaikkea "pitäisi" tehdä, muuten elämä on yhtä projek-

tista toiseen juoksemista. Pitäisikö todella, onko ihan pakko, ainakaan just nyt heti? Joka päivä kannattaa ottaa itselle pieniä hengähdystaukoja, joiden aikana ei mieti tulevaa tai mennyttä, vaan pysähtyy hetkeen. Mindfulness-harjoitukset ovat tässä hyvä apu.

Kärkkäinen myös kannustaa työntekijöitä puhumaan toisilleen jaksamisestaan. Vertaistuesta on uupuneelle paljon hyötyä.

– Lisäksi onnistumisista saa ja on hyvä nauttia! Työyhteisössä tärkeintä on ilo – ei toisille nauraminen, vaan yhteen hiileen puhaltaminen! Kun joku homma saadaan päätökseen, sitä kannattaa juhlistaa yhdessä.

Yksin ei kukaan jaksa

Iloinen, luottavainen työyhteisö on korvaamaton voimavara. Kun Kärkkäinen sai kolmannen burnoutinsa vuonna 2009, hän toimi

Työuupumus on kuin yksinäinen matka kivikkoiseen solaan. Vaikka kuinka tarpoo ja lisää vauhtia, eteenpäin ei pääse. Kaasun lisäämisen sijaan tulisi pysähtyä ja hengittää.

Luonto ja taide ovat terveiden elämäntapojen lisäksi tärkeitä perusasioita myös uupuneille. Ukko Kärkkäinen tankkaa voimaa metsästä ja runoudesta.



Verman 1/2 pysty ilmo leikkaukseen?

Työuupumuksen merkkejä:

- * Kokonaisvaltainen, kaiken kattava väsymys
- * Asioihin ei jaksa puuttua
- * Heikentynyt muisti ja keskittymiskyky
- * Uuden oppiminen vaikeutuu
- * Työn aloittaminen käy vaikeammaksi
- * Unihäiriöt
- * Tunteet latistuvat, unelmointi häviää ja elämä käy harmaaksi
- * Elintavat muuttuvat, työntekijä eristäytyy, lopettaa harrastamisen, muuttuu kynniseksi
- * Työn merkityksen kyseenalaistaminen



– Yhdeksän työvuoden jälkeen uupumusoireeni kasvoivat niin hurjiksi, että minulla epäiltiin ensin aivoinfarktia ja sitten sydäninfarktia.

yksityisyrittäjänä. Vastuuta oli yksinkertaisesti liikaa ja paineita valtavasti. Koko vuoden elanto piti kahmia kokoon talvikauden aikana, sillä kesäisin hänen koulutuspaaleilleen ei ollut kysyntää. Taloudellinen epävarmuus kulutti ja altisti loppuunpalamiselle.

– Olin aiemmin työskennellyt geofysiikan ja kemian aloilla, mutta kahden työuupumuskokemukseni jälkeen opiskelin muun muassa työnohjaajaksi ja NLP-valmentajaksi sekä ryhdyin yrittäjänä työnhyvinvointikouluttajaksi. Yhdeksän työvuoden jälkeen uupumusoireeni kasvoivat niin hurjiksi, että minulla epäiltiin ensin aivoinfarktia ja sitten sydäninfarktia. Vuoteen 2010 mennessä työkykyäni heikkeni aivan olemattomaksi.

Kärkkäinen painottaa, että jos omaa jakamista ei voi puida työpaikalla, kannattaa tukeutua ystäviin, lähipiiriin ja terveydenhuoltoalan ammattilaisiin.

– Kannattaa kuitenkin muistaa, että työuupumus heijastuu myös uupuneen läheisiin: on mahdollista, että koko perhe tarvitsee tukea ja apua uupuneen toipumisprosessin aikana.

– Uupumuksen käsittelyyn liittyy paljon häpeän tunteita, joten sitä voi olla todella vaikeaa käsitellä työyhteisössä. Siksikin ulkopuolinen apu on tarpeen.

Tunne itsesi, hyväksy tunteesi

Työuupumus voi siis iskeä, vaikka työnkuvan olisi luonut itse itselleen ja tekeminen olisi todella mielekästä.

– Kerroin usein koulutuksissani, että kaikista tuhoisinta ihmiselle on luovuus – varsinkin silloin, kun sitä ei voi tai saa käyttää.

Mikäli omaa potentiaaliaan ei voi käyttää, alkaa tilanne nakertaa hyvinvointia. Tietoyhteiskunnassa suuri tekijä työuupumuksen kehittymiselle on tiedon ylikuormitus: kela pyörii koko ajan niin lujaa, että luova virtaus ei saa vapaata hengitystilaa.

Pahimmillaan informaatiohäyky aiheuttaa niin sanotun analyysiparalyysin: tilan, jossa ihminen ei enää pysty tekemään valintoja ja ajautuu siksi mielessään täydelliseen kaaokseen.

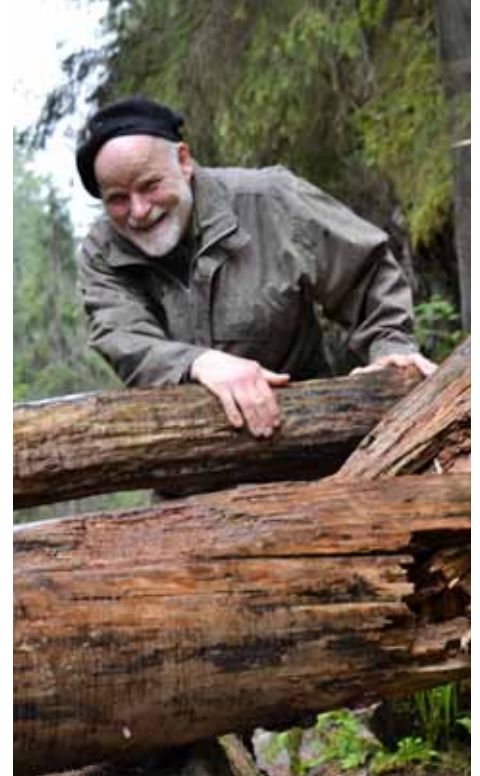
Kärkkäinen toteaa, että merkittävä tekijä hänen toipumisessaan on ollut itsetuntemuksen kehittäminen. On tärkeää tulla tietoiseksi omista ajatuksistaan ja tunteistaan, hyväksyä ne ja antaa niiden virrata.

– On oleellista huomata, että ”minä” ei ole tämä keho, eikä edes nämä tunteet ja ajatukset, vaan se on jotain muuta. Todellinen minä on se, joka tarkkailee sitä, mitä itselle tapahtuu. Pitkään kuvittelin olevani tarinani, mutta kun oivalsin, että ydinminäni on jotain paljon heuristisempaa, pystyin alkaa luoda yhteyttä kuvitteellisen minäni ja ydinminäni välille. Sen jälkeen aloin voida paremmin.

Pois kelpaamattomuuden noidankehästä

Kärkkäinen toteaa, että itsetuntemuksen kehittäminen auttaa myös kelpaamattomuuden noidankehästä pois ponnistelemissa.

– Työriippuvaisilla on usein traumaattinen lapsuus, joka synnyttää tunteen kelpaamattomuudesta. Vaikka kuinka ponnistelisi ja yrittäisi aina enemmän, mikään ei tunnu riittävän. Tämä aiheuttaa varmasti uupumista. Itsetuntemus auttaa muuttamaan ydinskeemaa omasta kuvittelusta huonoudesta.



Isojenkin esteiden yli voi päästä huumorilla. Ukko Kärkkäiselle on ollut tärkeää oivaltaa, että elämä ei lopulta ole kovin vakavaa.

Kärkkäinen jatkaa, että myös erityisherkyys on omiaan lisäämisen uupumisen riskiä. Tämänkin ominaisuuden tunnistaminen ja tunnustaminen voi auttaa selviytymisessä.

– Omalla kohdallani se oli todella merkittävä tekijä uupumukselleni. Olen tavattoman herkkä aistimaan toisten tunteita. Olen aikoinani vaatinut itseltäni aivan liikaa pyrkimällä täydellisiin suorituksiin. Nykyään ymmärrän näiden asioiden liittyvän erityisherkkyyteen.

Taide, luonto ja elämäntavat avuksi

Ukko Kärkkäinen korostaa myös suremisen tärkeyttä. Hänen mukaansa surun avulla pääsee irti vaillejäätämisen kokemuksista. Suru johtaa aina kohti valoa – se ei ole tie vihaan vaan rakkauteen. Surun käsittelyssä itseilmaisu on avainasemassa. Selviytymistä ajatellen on äärimmäisen tärkeää, että tunteille on olemassa turvallinen kaikupohja, esimerkiksi luotettava ystävä, jonka kanssa huolia voi purkaa.

– Minua itseäni runous on auttanut ja vienyt eteenpäin selviytymisen polulla. Olen kirjoittanut yli 17000 runoa, joiden kautta tunteeni ja tarinani ovat saaneet virrata. Taiteen tekeminen ja luonto hoitavat ihmistä syvältä.

Myöskään elämän perusasioiden, hyvän ravinnon, liikunnan, levon ja sosiaalisten suhteiden merkitystä ei pidä väheksyä. Kärkkäinen kertoo saaneensa uupumukseensa apua myös luontais- ja energiahoidoista.

Ehkä kaikkein tärkeintä on kuitenkin muistaa hyvin yksinkertainen elämänohje:

– Yhdessä elämäni haasteellisessa vaiheessa eräs lapsistani totesi, että ”ei tämä elämä ole isä niin vakavaa”. Sen kun oivaltaa, on kevyempää ponnistella kohti onnea ja iloa! *

Mielekäs työ imaisee matkaansa

* Kun töissä viihtyy hyvin, tehtävät suorastaan imaisevat mukaansa. Työn imun puute voi olla merkki työuupumuksesta. Työuupumuksen välttämiseksi on tärkeää kokea onnistumisia, tuntea työnsä tulevan tunnustetuksi sekä saada arvostusta työhön sijoitettujen voimavarojen vastineeksi.

- Työn imu on suhteellisen pysyvä, myönteinen tunne- ja motivaatiotila.
- Työn imu koostuu kolmesta erillisestä, mutta keskenään yhteydessä olevasta ulottuvuudesta:

1. Tarmokkuus: kokemus energisyydestä, halua panostaa työhön, sinnikkyyttä ja ponnistelunhalua vastoinkäymisten keskelläkin

2. Omistautuminen on kokemuksia merkityksellisyydestä, innokkuudesta, inspiraatiosta, ylpeydestä ja haasteellisuudesta työssä.

3. Uppoutumista luonnehtii syvä keskittymisen tila, paneutuneisuus työhön ja siitä koettu nautinto. Aika kuluu kuin huomaamatta ja työstä irrottautuminen voi olla vaikeaa.

Lähde: J. Hakanen, väitöskirja Työuupumuksesta työn imuun, Helsingin yliopisto 2005

