

BURNOUT

A stylized illustration of a cigarette with smoke rising from it, positioned vertically over the word BURNOUT. The cigarette is oriented vertically, with the smoke curling upwards. The smoke is depicted with thin, wispy lines, creating a sense of movement. The cigarette itself is a simple, dark shape. The overall composition is minimalist and evocative, suggesting the theme of burnout.

SINI HAVERINEN

BURNOUT

Sini Haverinen

Copyright © 2025 Sini Haverinen

All rights reserved.

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	17
Luku 2: Rajat on rakkautta	25
Rajat	28
Opettele sanomaan El	32
Omien rajojen asettaminen	36
Luku 3: Burnout, Keho, mieli ja tunteet	41
Tunteiden kohtaaminen	48
Anna anteeksi	58
Kehon ja mielen yhteys	62
Luku 4: Elämän uudelleen rakentaminen	67
Toimintamallien muuttaminen	70
Rajoittavat uskomukset	76
Irti päästäminen	82
Hylätyksi tulemisen pelko	86
Yhteys omaan itseän	94
Oman äänen kuuleminen – kuka minä olen?	100
Arvot ja itsensä arvostaminen	104
Itsetuntemus	108
Kiitollisuus	114

Luku 5: Yhteys toisiin ja maailmaan	119
Ihmissuhteet	122
Ihmissuhteisiin liittyvät uskomukset	134
Luku 6: Tasapainon löytäminen ja jatkuva matka	139
Tavoitteet	142
Energiaa elämään	146
Elämän tasapaino	154

Alkusanat

Eräässä keskusteluryhmässä kuulin kysymyksen, joka ei ole jättänyt minua vieläkään rauhaan: miksi kuulemme uupumuksesta harvoin sillä hetkellä, kun se tapahtuu ja miksi kaikki burnout tarinat ilmestyvät vasta myöhemmin, selviytymiskertomuksina? Ehkä siksi, että juuri pahimpana hetkenä sanoja ei tahdo löytyä ja ajatuksen juoksu on muutenkin katkeilevaa. Kun hermosto huutaa täysillä, mieli tekee vain välttämättömän. Silloin arjesta selviäminen on elämän ainoa päämäärä, ja kirjoittaminen voi tuntua jopa mahdottomalta.

Tämä kirja on se myöhemmin kerrottu tarina. Tiedän, että sekin on vajavainen, sillä aikaa tuosta tapahtumasta on kulunut ja siinä on jo etäisyyttä burnoutiin ja joitain kulmia on hioutunut pehmeämmiksi. Samalla uskon, että juuri etäisyys voi tuoda sen, mitä keskellä myrskyä ei ole: sanoja, suhteellisuutta, anteeksi antoa ja suuntaa. Kun pahin aalto on ohi, pystyy paremmin piirtämään kartan, josta on hyötyä myös niille, jotka yhä ovat uupumuksen merellä.

Silti toivoisin, että uupumuksen keskeltäkin jäisi talteen jotakin. Yksi lause päivässä. Yksi rehellinen rivi, ilman selityksiä tai opetuksia. Jos olisin silloin jaksanut kirjoittaa, liittäisin nuo rivit tänne. Sellaisina kuin ne olivat, ilman jälkiviisauden filteriä. Ehkä tämä onkin viesti sinulle, joka olet uupumuksen partaalla. Jos voit, jätä itsellesi murunen todistusaineistoa tuosta ajasta. Se voi olla muistiinpanon mittainen elämänlanka, jota pitkin löydät takaisin syvimpään sieluusi ja omiin tarpeisiisi ja arvoihisi. Tämän kirjan kirjoittaminen oli minulle tapa sulkea tämä luku elämässäni. Jos se auttaa edes yhtä ihmistä pysähtymään vähän aiemmin kuin minä pysähdyin, sen tehtävä on täytetty. Jos se antaa sinulle voiman sanoa ”nyt riittää”, se on jo tehnyt osansa.

Miten tätä kirjaa kannattaa lukea? Mene omaa tahtiasi. Hyppää yli, palaa takaisin. Merkitse sivun reunaan mikä koskettaa ja resonoi. Jos jokin kohta ei tunnu heti omalta, anna sen olla. Ehkä jokin myöhempi päivä se kutsuu sinut siihen uudestaan. Tämä ei ole testi tai koe, jonka voi reputtaa. Tämä on kutsu kuulua itsellesi ja kuulla oma sisäinen äänesi.

Aikasi on arvokasta. Toivon, että nämä sivut eivät vie sitä, vaan vapauttavat sitä. Jos jokin tässä kirjassa kirkastaa sinulle pienenkin paremman valinnan, lyhyemmän työpäivän, yhden ”ei”-vastauksen, aikaisemman nukkumaanmenon, hetken itsellesi, se riittää. Pienistä valinnoista syntyy uusi rytmi ja pikkuhiljaa uusi tapa elää.

En lupaa pikakorjauksia. Burnout ei synny viikossa ja tuskin kuukaudessakaan. Taustalla on pidemmän ajan jakso, jossa olet tehnyt ja suorittanut asioita kuuntelematta itseäsi ja kehoasi. Lupaam kertoa mitkä olivat ne palaset ja oivallukset, joita pitkin minä löysin ulos omasta uupumuksestani. Mitä ymmärsin vastakarvaan kulkiessani ja mitkä asiat oikeasti auttoivat muutamaan toimintatapojani ja ajatuksiani. Miten löysin oman tapani elää oman näköistä elämää. Ja vielä omaan tahtiin. Meillä on kuitenkin vain yksi elämä eletävänä, eikä olisi lohdullista ajatella, että voit elää sen juuri niin kuin itse haluat. Ei niin kuin muut sinulta toivovat ja odottavat.

Jos tarinani resonoi, kuljetaan hetki yhdessä. Jos ei, jätä se lempeästi sivuun ja valitse se, mikä palvelee sinua tällä hetkellä paremmin. Sinun hyvinvointisi on tärkein, myös tämän kirjan kanssa. Toivon sinulle kaikkea hyvää koko sydämestäni.

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.

