

# 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 Hamburg, 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 . .....             | 11  |
| Merkkien tunnistaminen .....                  | 15  |
| Luku 2: Rajat on rakkautta .....              | 23  |
| Rajat .....                                   | 27  |
| Opettele sanomaan Ei .....                    | 31  |
| Omien rajojen asettaminen .....               | 35  |
| Luku 3: Burnout, Keho, mieli ja tunteet ..... | 39  |
| Tunteiden kohtaaminen .....                   | 44  |
| Anna anteeksi .....                           | 53  |
| Kehon ja mielen yhteys .....                  | 61  |
| Luku 4: Elämän uudelleen rakentaminen .....   | 69  |
| Toimintamallien muuttaminen .....             | 73  |
| Rajoittavat uskomukset .....                  | 79  |
| Irti päästäminen .....                        | 83  |
| Hylätyksi tulemisen pelko .....               | 87  |
| Yhteys omaan itseän .....                     | 92  |
| Oman äänen kuuleminen – kuka minä olen? ..... | 96  |
| Arvot ja itsensä arvostaminen .....           | 99  |
| Itsetuntemus .....                            | 104 |
| Kiitollisuus .....                            | 110 |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Luku 5: Yhteys toisiin ja maailmaan .....            | 115 |
| Ihmissuhteet .....                                   | 126 |
| Ihmissuhteisiin liittyvät uskomukset .....           | 133 |
| Luku 6: Tasapainon löytäminen ja jatkuva matka ..... | 137 |
| Tavoitteet .....                                     | 141 |
| Energiaa elämään .....                               | 146 |
| Elämän tasapaino .....                               | 151 |



# Alkusanat

Olin mukana eräässä ryhmässä, jossa meillä useammalla oli burnoutin oireita. Eräs nainen heitti ilmaan kysymyksen, joka ei ole jättänyt mi-  
nua rauhaan. Miksi kukaan ei kirjoita uupumuksesta juuri sillä hetkel-  
lä, kun se on ja niillä tunteilla mitä siinä hetkessä tuntee? Näin jälkeen  
päin on helppo ymmärtää, että kun burnout on pahimmillaan, sanoja  
voi olla vaikea löytää, sillä ajatuksen juoksu on katkeilevaa. Kun her-  
mosto huutaa täysillä, aivot tekevät ainoastaan vain välttämättömän,  
eli pitää ihmisen hengissä. Silloin kun arjesta selviäminen on elämän  
ainoa päämäärä, voi kirjoittaminen tuntua jopa mahdottomalta. Myös  
tämä kirja on se jälkeen päin kerrottu tarina. Tiedän, että tämäkin  
on vajavainen, sillä aikaa tuosta tapahtumasta on kulunut ja siinä on  
jo etäisyyttä burnoutin pahimpiin hetkiin. Myös joitain kulmia on jo  
hioutunut pehmeämmäksi. Samalla uskon, että juuri etäisyys voi tuo-  
da sen, mitä keskellä myrskyä ei ole. Sanoja, suhteellisuutta, anteeksi  
antoa ja suuntaa elämälle eteenpäin. Kun pahin burnout aalto on ohi,  
pystyy paremmin piirtämään kartan, josta on hyötyä heille, jotka vielä  
seilaavat 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 filttteriä. Ehkä tämä onkin viesti  
sinulle, joka olet uupumuksen partaalla. Jos voit, jätä itsellesi muru-  
nen todistusaineistoa tuosta ajasta. Se voi olla muistiinpanon mittai-  
nen elämänlanka, jota pitkin löydät takaisin syvimpiin ajatuksiisi sekä  
omiin tarpeisiisi ja arvoihisi tuolla hetkellä. Tämän kirjan kirjoittami-  
nen 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. Kirjassa on  
aihealueita, jotka voi hyvin käydä läpi yksitellen eikä sitä tarvitse ede-  
tää järjestyksessä. Hyppää yli, palaa takaisin. Merkitse sivun reunaan  
mikä koskettaa ja resonoi. Tee kyseisen aihealueen tehtävät ja mieti,  
miten se toteutuu arjessasi. Jos jokin kohta ei tunnu heti omalta,  
anna sen olla. Ehkä jokin myöhempi päivä se kutsuu sinut siihen uu-  
destaan. 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 kuu-kaudessakaan. Taustalla on pidemmän ajan jakso, jossa olet tehnyt ja suorittanut asioita kuuntelematta itseäsi ja kehoasi. Lupaen 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.

