

2026

TAUKO TUSKALLE

Työkykyä ja toivoa
henkilökohtaisen kriisin keskellä



Klaus Laine

Toivo alkaa siitä, ettei tarvitse palata entiseen

Tauko tuskalle

Työkykyä ja toivoa henkilökohtaisen kriisin keskellä

Klaus Laine

Terveystieteen maisteri

© 2026 Klaus Laine

1. painos

ISBN 978-952-80-8864-6

Kustantaja: BoD · Books on Demand,
Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

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

Tämän teoksen tai sen osien automaattinen
analysointi tietojen, erityisesti mallien, tren-
dien ja korrelaatioiden, saamiseksi on kielletty
(Tekijänoikeuslain 13b § mukaisesti).

Kannet: Hans Laine

Taitto: Klaus Laine

Johdanto – kirjoittaminen keskeltä elämää	9
OSA I – Kun elämä pysähtyy, mutta työ ei	11
Luku 1 Kriisin ensihetket	11
Luku 2 Ajatus hajoaa, mutta kalenteri kulkee	13
Luku 3 Työkyky ilman varmuutta	15
OSA II – Mitä kehossa ja mielessä tapahtuu	17
Luku 4 Hermosto hälytystilassa	17
Luku 5 Tunnekuorma ja kognitiivinen kuormitus	20
Luku 6 Resilienssi ilman sankaruutta	23
OSA III – Palautumisen esteet ja mahdollisuudet	27
Luku 7 Alkoholi kriisin keskellä	27
Luku 8 Uni ja palautuminen	31
Luku 9 Suorittamisen ansa	35
OSA IV – Pienet keinot, suuret merkitykset	39
Luku 10 Mikrotauot	39
Luku 11 Rutiinien suoja	43
Luku 12 Turvapaikkoja arkeen	47

OSA V – Miten olla toisen tukena	51
Luku 13 Kohtaamisen pelko ja hiljaisuus – Mitä mä voin sanoa?	51
Luku 14 Tuki työpaikalla	56
Luku 15 Esihenkilön ja työyhteisön vastuu	60
OSA VI – Siltoja eteenpäin	65
Luku 16 Milloin hakea apua	65
Luku 17 Toipuminen ei ole paluu entiseen	70
Luku 18 Kiitollisuus ei sulje pois surua	73
LOPPUSANA	77
Kirje sinulle, joka yrität jaksaa	77
LIITTEET	79
LIITE 1 – SANASTO	81
LIITE 2 – RESURSSEJA	85
LIITE 3 – HARJOITUSTEN HAKEMISTO	87
LIITE 4 – LÄHTEET	89

Johdanto – kirjoittaminen keskeltä elämää

Tämä ei ole kirja siitä, miten selvittää.

Tämä on kirja niille päiville, jolloin ei tiedä, selviääkö.

Halusin kirjoittaa tämän kirjan, koska tiedän, miltä tuntuu yrittää jatkaa arkea silloin, kun kaikki on järkkynyt. Miten mahdollottomalta työpäivä voi tuntua, kun sydän on toisessa todellisuudessa, huolella, surussa, epävarmuudessa. Silloin työ ei ole vain tehtävälisterä. Se on paino. Tai joskus ainoa hetki, jolloin saa hengittää normaalisti.

Kirjoitan tätä keskeltä elämää, joka ei noudata suunnitelmia. Vaimoni sairastui vakavasti. Olemme hoitojen alussa, emmekä tiedä, mitä tie tuo tullessaan. En tiedä, onko tässä kirjassa happy end vai piteneekö tauko tuskalle. Tiedän vain, että moni muu elää jotakin samankaltaista. Kukaan ei ole yksin tässä kokemuksessa, vaikka niin usein siltä tuntuu.

Tämä kirja ei tarjoa valmiita vastauksia eikä neuvo, miten pitäisi jaksaa. Mutta se toivoo voivansa olla vierellä. Tarjota pieniä taukoja tuskan keskelle. Antaa tilaa hengittää.

Kirjan sivuilla kulkee mukana tutkittu tieto stressistä, palautumisesta ja työkyvystä, mutta yhtä tärkeässä roolissa on inhimillinen kokemus. Mitä on elää ja yrittää olla töissä, kun ei voi hyvin.

Tämä kirja on sinulle, joka elät jonkin raskaan kanssa ja yrität silti jatkaa.

Sinulle, joka mietit, voitko olla avuksi kollegalle, joka käy läpi vaikeaa aikaa.

Ja sinulle, joka kaipaat sanoja – edes hiljaisia – siihen, mikä tuntuu sanoittamattomalta.

Joskus elämä tekee käännöksen, johon mikään ei valmista.

Sairaus. Menetys. Ero. Tieto, joka muuttaa kaiken. Mutta työ ei pysähdy. Kalenteri kulkee, kokoukset jatkuvat, ja sinun odotetaan olevan paikalla.

Miten olla läsnä, kun sisällä on hätä?

Tauko tuskalle on kirja niille päiville, jolloin ei tiedä, selviääkö.

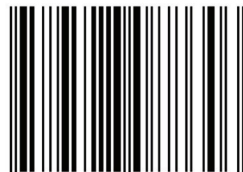
Se yhdistää tutkittua tietoa stressistä ja hermostosta inhimilliseen kokemukseen ja pieniin käytännön keinoihin. Se ei lupaa nopeaa toipumista. Se tarjoaa pieniä taukoja tuskan keskelle, hetkiä, jolloin saa hengittää.

Kirja on kirjoitettu sinulle, joka elät jonkin raskaan kanssa ja yrität

silti jatkaa. Yhtä lailla se puhuttelee kollegoita, esihenkilöitä ja HR-ammattilaisia, jotka haluavat ymmärtää ja kohdata kriisin keskellä elävää ihmistä.

Klaus Laine on terveystieteiden maisteri, joka kirjoittaa keskeltä omaa elämänkriisiään.

Tämä ei ole opaskirja. Se on vierellä kulkemista.



9 789528 088646