

Välitä viljelijästä: Uupumuksen kohtaaminen

Sanna Kinnunen & Hanna Markuksela
Zeneraattorit



Zeneraattorit esittäytyvät



Hanna Markuksela
Psykologi & ravintovalmentaja

-laaja-alainen kokemus työkyvyn parantamisesta sekä psykologisilla että fysiologisilla menetelmillä
- traumapsykoterapia-koulutuksessa



Sanna Kinnunen
Psykologi & ekonomi

- kehittänyt yhtä maailman tehokkaimmista työuupumusinterventioista
- kirjoittaa väitöskirjaa työhyvinvoinnin kehittämisestä

Mitä työuupumus on?

- ▶ Uupumusasteinen väsymys
- ▶ Kyynistyminen
- ▶ Ammatillisen itsetunnon heikkeneminen



**Periksiantamattomuuden
ja kovan työnteon
kulttuuri**

**Sukupolvien ketjut ja
perheyrittäjyyden
haasteet**

**Byrokratian ja
säästösten tuottama
paine**

**Maatalousyrittäjien
työhyvinvointiin
vaikuttavat
erityispiirteet**

**Sitova arkirythmi ja
työolosuhteet**

**Itsestä huolehtimisen
priorisointi haastavaa**

Kuinka tunnistaa
ja ottaa puheeksi
uupumus?



Uupujatyypin 1: Kroppa alkaa pettää alta

Miten näkyy?

- ▶ Lihasjumit ja -krampit
- ▶ Levottomuus
- ▶ Univaikeudet
- ▶ Väsymys, vaikka olisi nukkunut hyvinkin
- ▶ Ruoansulatusongelmat
- ▶ Vilustumiset ja flunssakierteet

Mitä tehdä?

- ▶ Tee kartoitus fyysisistä oireista esim. kyselyn avulla.
- ▶ Tee kartoitus myös päivärytmistä: minkä verran kuormittavaa tekemistä, minkä verran palauttavaa tekemistä/olemista sekä yöunen rakenne.
- ▶ Tuo esille runsaan fyysisen oirehtimisen liittyvän kehon kuormitustilaan.
- ▶ Jäsennä kuormituksen ja palautumisen suhteen merkitys.

Uupujatyypin 2: Työssä alkaa tulla virheitä

Miten näkyy?

- ▶ Alkaa tulla huolimattomuusvirheitä
- ▶ Tiedetyt työvaiheet saattavat unohtua
- ▶ Paperitöissä alkaa olla asiavirheitä tai ne jäävät tekemättä
- ▶ Tehtäviä siirretään niin kauan, että optimaalinen aika niiden tekemiseen menee ohi (esim. kylvöjen kannalta olennaiset päivämäärät alkavat venähtää)

Mitä tehdä?

- ▶ Kartoita nykyinen tarkkuus ja työkyky suhteessa entiseen.
- ▶ Selvennä kuormituksen ja työn laadun yhteys.
- ▶ Selvitä töiden prioriteettijärjestys.
- ▶ Selvitä, mitä on mahdollista pudottaa pois, ulkoistaa tai tehdä "huolimattomammin"; missä taas tarvitaan tarkkuutta.
- ▶ Kartoita uniongelmat ja unihygienian merkitys työkyvylle. Miten kierre katkaistaan tarvittaessa uniohjelman, melatoniinin ym. avulla.

Uupujatyypin 3: Suhteet muihin kiristyvät

Miten näkyy?

- ▶ Ärsyyntyy ja suuttuu helposti
- ▶ Peruskeskustelut muuttuvat helpommin riidoiksi
- ▶ Ilmapiiiri kotona voi olla kireä
- ▶ Työhön liittyvä vuorovaikutus ei ole välttämättä rakentavaa, etenkin jos asiat eivät hoidu suunnitellusti

Mitä tehdä?

- ▶ Kartoita elämän arvojärjestys: mitkä asiat elämässä ovat tärkeimpiä.
- ▶ Selvitä, kuinka toiminta tukee omia arvoja.
- ▶ Kartoita, millainen toiminta työkaverina ja läheisenä olisi realistinen tavoite nykytilanteessa.
- ▶ Pienetkin muutokset ja itsesäätelykeinot alkavat rakentaa uutta suuntaa.

Uupujatyyppeä 4: Mieli on matalalla

Miten näkyy?

- ▶ Vaikea innostua mistään
- ▶ Työ- ja kotiasioiden hoito tuntuu pakkopullalta
- ▶ Asiat eivät tuota iloa niin kuin ennen
- ▶ Yleisolotila on kurja
- ▶ Tulevaisuuden usko heikkenee

Miten ottaa puheeksi?

- ▶ Selvitä tarvittaessa kyselykaavakkeen avulla mielialan tilanne: muutamakin avainkysymys riittää.
- ▶ Kartoita, missä kohtaa oma olotila on alkanut muuttua, millainen yleismieliala on ennen vallinnut. Entä nyt esim. viimeisen kuukauden aikana.
- ▶ ”Miten itse kuvailisit mielialaasi?” + kyselyn tulos.

Kuinka auttaa uupunutta?



Tärkeysjärjestys kuntoon

Arvotyöskentely

- ▶ Elämässä tärkeiden asioiden läpikäynti
- ▶ Tärkeysjärjestyksen miettiminen
- ▶ Motivaation haku muutokseen
- ▶ Herättely miettimään, mitä haluaa elämällään tehdä



Lisää voimavaroja arkeen



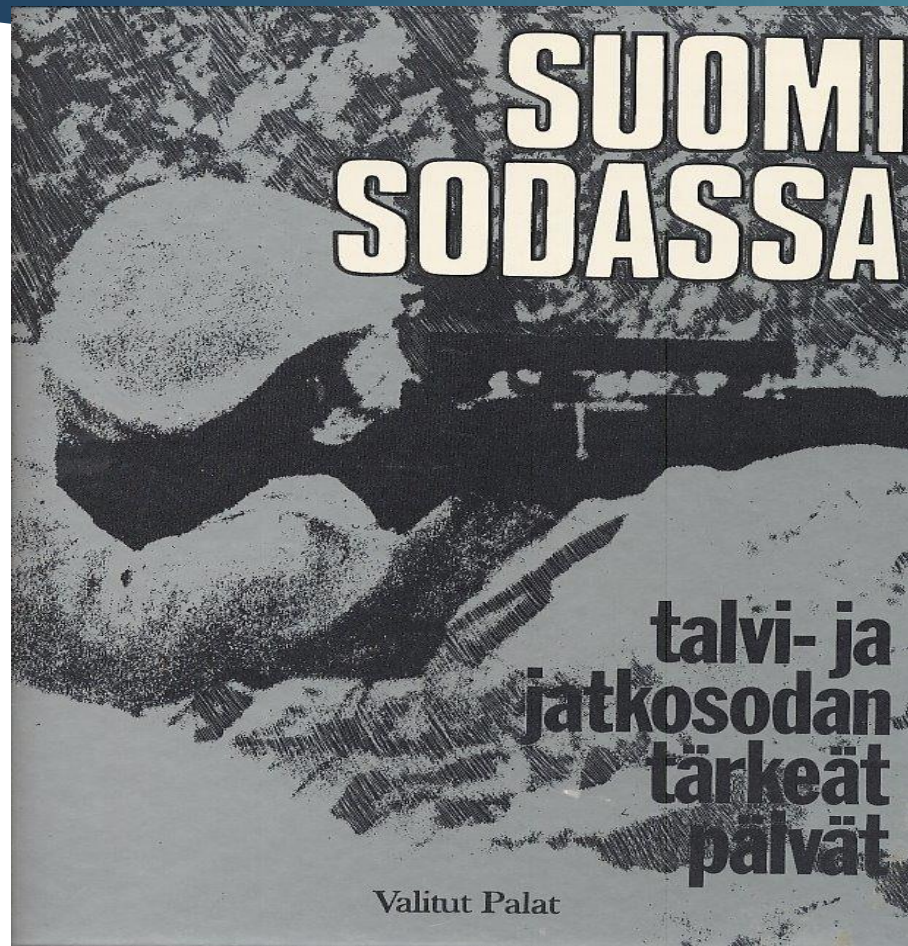
- ▶ Elämäntavat kuntoon (esim. uni, ravinto, liikunta)
- ▶ Mikrotauot ja palautumisen edistäminen päivän mittaan
- ▶ Kivojen asioiden tekeminen (ei tarvitse olla paljon aikaa vieviä tai maailmaa mullistavia ollakseen vaikuttavia)

Omien mielen mallien haastaminen

- ▶ **Vaativuus ja perfektionismi**
- ▶ **Uhrautuvuus**



Kulttuurihistorian vaikutus työkuulttuuriin



Uhrautuvuuden tunnelukko - tuntomerkkejä

- ▶ *Minun on vaikeaa pyytää muita huolehtimaan minusta. Toisten tarpeet menevät viime kädessä omieni edelle.*
- ▶ *Tunnen syyllisyyttä jos en toimi toisten odotusten mukaan.*
- ▶ *Löydän aina aikaa muille ja huolehdin läheisistäni. Olen tottunut kuuntelemaan toisten ongelmia.*

Vaativuuden tunnelukko – tuntomerkkejä

- ▶ *Minun on hoidettava kaikki velvollisuuteni ennen kuin voin levätä.*
- ▶ *Minun täytyy tehdä parhaani, toiseksi paras ei kelpaa. Aina on vara parantaa.*
- ▶ *Menestyn elämässäni mutta minun on vaikea pysähtyä nauttimaan siitä. Elämä tuntuu suorittamiselta.*

Joustamaton vs. joustava perfektionismi

Joustamaton perfektionismi	Joustava perfektionismi
Epäonnistumisen pelko	Epäonnistuminen luonnollisena osana tekemistä
Armottomuus virheitä kohtaan	Virheet hyödyllisenä palautteena
Mustavalkoinen ajattelu	Laaja ja harmaan sävyt hyväksyvä ajattelu
Jatkuva itsekritiikki	Itsemyötätunto
Keskiössä maine ja näyttämisen tarve	Keskiössä tärkeä asia ja sisäinen palo tehdä
Vain täydellinen kelpaa	Myös epätäydellisellä on arvo
Vikakeskeisyys	Hyötykeskeisyys
Kritiikki = epäonnistuminen	Kritiikki = mahdollisuus kehittyä vielä paremmaksi
Kontrolloiva ja tiukka yrittäminen	Rento ja innostunut yrittäminen
Fokus vain päämäärässä	Fokus sekä matkassa että päämäärässä
Kyvyttömyys sopeuttaa omia vaatimuksia tilanteeseen	Kyky sopeuttaa omat vaatimukset tilanteeseen

Kiitos!



ZENERAATTORIT

zeneraattorit@zeneraattorit.fi

www.zeneraattorit.fi

Hanna Markuksela

040 708 4309

Sanna Kinnunen

045 672 0901