



Maaret Wager
sosiaalipsykologian dosentti
työnohjaaja, työyhteisökouluttaja ja –konsultti



Hiljainen tieto väsymyksestä apuna työuupumuksen ehkäisyssä

Miten käsitellä väsymystä työyhteisön koulutuksessa tai työnohjausryhmässä? Miten keskustella jostain sellaisesta, mikä tuntuu vain painona harteilla, puristuksena rintakehässä ja särkynä niskassa ja selässä? Miten löytää sanoja mielen sameudelle ja synkälle hiljaisuudelle? Ja miten sanoittaa sitä mykkää hätähuutoa, joka nousee syvältä ihmisen sisimmästä? Kun sanoja ei löydy, mistä työnohjaajana tai kouluttajana tiedän, että toinen ihminen on väsynyt?

Olen huomannut, että keskusteluissa työstä ja ammatillisesta kehittymisestä työyhteisön jäsenten kanssa on tullut yhä tärkeämmäksi palata aina uudestaan kysymykseen työssä jaksamisesta ja uupumuksen ehkäisystä. Olen nähnyt liian monta väsynyttä työssä käyvää ihmistä. Väsymys saattaa hiipiä ihmiseen huomaamatta. Vähitellen selviytymiskeinot väsymystä vastaan alkavat käydä sellaisiksi, että väsymisen tahti vain kiihtyy. Ihminen esimerkiksi käy ylikierroksilla eikä pysty enää hidastamaan tahtia tai pitämään lepopäiviä. Tuloksena voi olla loppuun palaminen.

Monet organisaatiot käyttävät nykyään verrattain paljon aikaa ja rahaa henkilöstön ja työyhteisöjen kehittämiseen. Työn ja ammatillisuuden kehittäminen menettävät kuitenkin merkityksensä, jos työntekijöiden mahdollista väsymystä ei kohdata ja käsitellä. Kovin väsynyt ihminen ei välttämättä enää jaksaa innostua eikä oppia uutta. Väsynyt ihminen ei ehkä jaksakaan katsoa elämää eteenpäin, tehdä suunnitelmia, asettaa tavoitteita ja unelmoida. Hän ehkä pyrkii vain selviytymään jokaisesta päivästä kerrallaan.

Esittelen tässä puheenvuorossa erästä tapaa tunnistaa väsymys ja löytää uusia voimavaroja. Kuvaan tapaa sanoittaa sellaista, jolle ei valmiiksi ole olemassa sanallista ilmaisua. Kontekstina on yliopisto ja siellä työskentelevät opettajat. Olen itse toiminut yliopisto-opettajana ja tutkijana toistakymmentä vuotta, ja viimeiset vuodet suuntautunut yhä enemmän tutkimaan ja kehittämään yliopistoa opettajien ja muun henkilökunnan työpaikkana ja siten osallistunut henkilöstön kehittämistyöhön.¹

¹ Olen kirjoittanut tästä aiheesta tarkemmin otsikolla “Työnohjaus ja mentorointi opettajan, työyhteisön ja yliopistotyön kehittäjinä” kirjassa Yliopisto- ja korkeakouluopettajan käsikirja, toim. Sari Lindblom-Yläne ja Anne Nevgi, 2002, WSOY:Helsinki.



YLIOPISTO-OPETTAJAN PAINEET

Yliopistotyö kuormittaa ja vaatii tänä päivänä yhä enemmän. Jatkuva kiire, työmäärän kasvu ja tekemättömien töiden painolasti saa helposti aikaan sen, ettei opettaja ehdi eikä edes osaa enää pysähtyä miettimään sitä, mitä hän oikein tekee ja miksi. Aika kiittää nuolennopeaa vauhtia ja työmäärä vuosi vuodelta vain kasvaa. Vastauksena tähän opettaja yrittää olla entistä nopeampi ja tehokkaampi.

Velvollisuudentunto - miksei myös kunnianhimo - ovat loukku, jonka opettaja helposti asettaa itselleen. Eikä yliopisto-yhteisö suinkaan helpota tätä tilannetta vaatimuksillaan ja kilpailuhenkisyydellään. Tämän lopulta näännyttävän kiireen ja työmäärän keskellä unohtuvat sellaiset käsitteet kuin "työnilo" tai "elämänilo". Mieli ei osaa enää levätä edes silloin, kun siihen tarjoutuisi mahdollisuus. Pudotus vakavaan uupumukseen voi tulla puurtajalle ikään kuin täytenä yllätyksenä. Elämä vain tuntuu horjahtavan pois paikoiltaan ja ammatillinen identiteetti hajoavan palasiksi. Tilalle nousee kipeä tunne riittämättömyydestä ja osaamattomuudesta. Selviytyminen tästä voi merkitä pitkää ja hidasta uudelleen rakennustyötä. Toipuminen voi viedä vuosia. Olen myös saatellut uupuneen opettajan sairaseläkkeelle, josta ei enää ole paluuta työelämään.

VÄSYMYSKSEN TUNNISTAMINEN

Miten katkaista kierre, ennen kuin pudotus tapahtuu? Tätä mietin, kun kuuntelen opettajien puhetta työnohjauksessa tai yliopistopedagogisessa koulutuksessa ja yritän löytää tapoja tukea heitä. Tavoitteeni on löytää työskentelytapa, joka mahdollistaisi sanattoman sanoittamisen ja siten jakamisen muiden kanssa. Olen itse kokenut pitkäaikaisen hiipivän väsymyksen ja liukumisen yhä syvemmälle uupumukseen. Olen selvinnyt jaloilleni, mutta väsymys tuntuu edelleen ikään kuin muistijälkinä kehoni kipupisteissä. Myös varjoiset nurkat mieleni sopukoissa muistuttavat minua siitä. Nyt käytän näitä jälkiä ja varjoja apuna sekä työnohjaajana että kouluttajana pyrkiessäni tukemaan muita oman väsymyksensä tunnistamisessa ja ehkäisemisessä. Tätä voisi kutsua hiljaiseksi tiedoksi työssä uupumisesta. Se on kokemustietoa ja ruumiillista tietoa, jota pyrin sanoittamaan yhdessä muiden kanssa. Väsymys voidaan tehdä näkyväksi tunnistamista varten, kun sen kuvaamiseen löytyy sanoja.

Kirjassa "*Voimavarat käyttöön*" (Katajainen, Lipponen, Litovaara, 2003) luetellaan seuraavanlaisia arkipäivän merkkejä ylikuormituksesta:

1. Muisti heikkenee, pieniä käytännön asioita unohtuu
2. Hajamielisyttä ja keskittymisvaikeuksia
3. Lehden tai kirjan lukemiseen ei jaksa keskittyä
4. Postin avaaminen on vastenmielistä
5. Oppiminen vaikeutuu
6. Tunteet latistuvat ja harmaantuvat



7. Mielikuvat vähenevät ja unelmat katoavat
8. Olo on lähes jatkuvasti jännittynyt
9. Mikään ei tunnu kiinnostavan
10. Tulevaisuuden suunnittelu vaikeutuu
11. Unihäiriöitä
12. Töihin lähteminen vastenmielistä
13. Töiden aloittaminen vaikeaa
14. Oman työn laadun tarkkailu vähenee
15. Työn ilo katoaa
16. Energiaa ei riitä muuhun kuin työhön

Nämä kuusitoista kohtaa sanoittavat oman kokemukseni mukaan hyvin sitä, miltä väsymisen ensimmäiset merkit tuntuvat. Kun esittelen tätä listaa opettajaryhmässä, tunnistamisen tunne voi olla yhtä aikaa sekä pelottavaa että riemullista: “Tunnistan itseni joka kohdassa!” saattaa moni huudahtaa. Yksityisinä ja vain itselle kuuluviksi luullut työtä vaikeuttavat ilmiöt ja asiat ovatkin yhteisiä muiden kanssa. Niille voidaan antaa nimeksi vaikkapa “väsymyksen tie”. Jos tältä tieltä ei osata kääntyä toisaalle, joudutaan helposti “uupumuksen autiomaahan”.

HYVÄT KYSYMYKSET VÄYLÄNÄ OMIIN VOIMIIN

Havahtuminen siihen, että on jouduttu väsymyksen tielle, ei poista väsymystä. Väsymiseen liittyvien kokemusten ja tuntemusten jakaminen voi helpottaa, sillä on lohdullista löytää muita kulkijoita saman tien varrelta. Mutta kääntyminen pois ei onnistu yksinomaan väsymystä jakamalla. Myös vaihtoehtoinen tie pitää sanoittaa auki. Saatan kysyä opettajaryhmässä esimerkiksi “Mitä tiedät ilosta, innostumisesta” tai “Mitä vapaus sinulle merkitsee”. Etsin positiivisia kysymyksiä, joiden tavoitteena on avata myönteisiä näkymiä ja ratkaisuja työssä jaksamiseen. Tarkentavia kysymyksiä voi olla esimerkiksi:

- Mistä innostun ja saan työn iloa?
- Miten annan itselleni tilaa ja aikaa?
- Milloin olen riittävän hyvä?
- Miten luon aikaa ja tilaa, jossa on mielen vapautta?

Positiivisesti muotoillut kysymykset jo sinällään toimivat usein pysäyttäjinä, jolloin suunnan vaihtamiselle avautuu mahdollisuus. Tosin jo loppuun palanut ihminen ei välttämättä enää jaksa tai pysty pohtimaan iloon liittyviä kysymyksiä. Toipuminen alkaa hänen kohdallaan ehkä hiukan toisin. Mutta kun vielä ollaan väsymyksen tiellä, jossa valon pilkahdukset ja vaihtoehdot tiedostetaan, voi huomion kohdistaminen positiivisiin asioihin antaa varmuuden ja voimaantumisen tunteen. Myönteiset kysymykset voivat avata hyvien työmuistojen,



elämysten ja unelmien maailman, jossa väsyneet ihmiset voivat jakaa kokemuksiaan siitä, mikä joskus on ollut heille totta. Kaikki se voi olla uudestaan totta, jos vaihtoehtoinen reitti pois väsymyksen tieltä löytyy.

PIENIÄ NIKSEJÄ VÄSYMYKSEN EHKÄISYYN

Jos positiivisia, elämän voimasta kertovia kysymyksiä olisi esillä vaikkapa työyhteisön kahvitai kokoushuoneessa, ne voisivat yhä uudestaan sanoittaa jaksamisen ja voimaantumisen kokemuksia ja elämyksiä. Kysymykset voisivat ohjata työyhteisön jäseniä yhä uudelleen pois väsymyksen tieltä vaihtoehtoiselle väylälle.

Keskellä arkea työyhteisön jäsenet voisivat muutenkin silloin tällöin pysähtyä miettimään sanavalintojaan ja näkökulmiaan tarkistaakseen, ovatko ne kielteisiä vai myönteisiä. Kielteisille ilmaisuille ja uskomuksille voisi yhdessä etsiä vastinpareja ja harjoitella myönteisyyttä. Näin voisi avautua yhä uusia voimaantumisen ja työnilon reittejä, joita kukin voisi kulkea omalla tavallaan.

Artikkeli on julkaistu Aristoksessa, Taitoakatemian taitokulttuurijulkaisussa XVI vuosikerrassa 1/2006.