

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Aunola, Kaisa; Sorkkila, Matilda

Title: Kun vaatimukset ylittävät resurssit

Year: 2018

Version: Final Draft

Copyright: © Kirjoittajat & Lions Club Palokka ry, 2018

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Aunola, K., & Sorkkila, M. (2018). Kun vaatimukset ylittävät resurssit. Palokan Joulu, pp. 20-21.

Kun vaatimukset ylittävät resurssit

Uupumusta on totuttu pitämään työhön liittyvänä ilmiönä. Työuupumus eli loppuun palaminen seuraa, kun työn vaatimukset tai työhön liittyvien stressitekijöiden määrä ovat liian suuret työntekijällä oleviin voimavaroihin nähden. Uupumus alkaa väsymyksenä. Tätä seuraavat riittämättömyyden tunteet ja lopulta kyynistynyt asenne omaa työtä kohtaan.

Viime aikoina tutkijat ovat nostaneet esiin, että loppuun palaminen voi tapahtua myös muualla kuin töissä. Esimerkiksi tutkimuksissa on havaittu, että jopa 20% lukiolaisista kärsii koulunkäynnissään samanlaisista uupumusoireista kuin työuupuneet työelämässä. Huolestuttava löydös on, että koululaisten uupumus on viimeisten kahden vuoden aikana lisääntynyt.

Myös vanhempana (huoltajana) voi uupua. Uupumus vanhempana voi ilmetä yhtä aikaa positiivisten tunteiden kanssa: vanhempi voi syvästi rakastaa lapsiaan ja olla heistä kiitollinen, mutta samanaikaisesti kokea riittämättömyyttä ja voimavarojen vähäisyyttä vanhemman roolissa. Toisin kuin työuupunut voi irtaantua työroolistaan, vanhempi ei voi sanoutua irti vanhemman roolistaan. Seurauksena voi uupumusasteisen väsymyksen ja vanhemmuuteen liittyvien riittämättömyyden tunteiden rinnalla olla emotionaalinen etäännyminen lapsista ja perhe-elämästä. Tämä voi näkyä esimerkiksi niin, että vanhempi kokee toimivansa arjessa automaattiohjauksella ja tekevänsä vanhempana vain sen, mikä on aivan välttämätöntä (esimerkiksi lasten ruokailusta ja puhtaudesta huolehtiminen) mutta ei enempää.

Vanhemmuuden Voimavara- ja Kuormitustekijät –tutkimuksessamme (nk. VoiKu) 54% tutkimukseen keväällä 2018 osallistuneesta reilusta 1700:sta vanhemmasta raportoi, että uupumus vanhempana oli vaikuttanut heidän toiveisiinsa lisätä perheen lapsilukua. Tutkimuksessa suuri osa vanhemmista (yli 60%) koki saavansa riittämättömästi unta. Tämän lisäksi vanhemmat toivat esiin yksinäisyyden ja sosiaalisten verkostojen puutteen keskeisinä tekijöinä uupumuksen taustalla. Tutkimuskentällä on esitetty, että uupumus on seurausta siitä, että yksilön kohtaamat vaatimukset jatkuvasti ylittävät hänellä käytössään olevat resurssit (esim. tässä tapauksessa resursseina vaikkapa riittävä uni, tukiverkostot ja vertaistuki).

Mitä vaatimukset vanhemmuudelle ovat ja mistä ne kumpuavat? Vaatimukset voivat olla ensinnäkin todellisia, konkreettisia vaatimuksia: tarvitaan taloudellisia resursseja, joilla ruokkia ja vaatettaa lapset, ajallisia resursseja joilla huolehtia lapsista ja kodista ja henkisiä resursseja selvitä vastoinkäymisistä ja pettymyksistä ja esimerkiksi sietää lasten taholta tulevaa rajojen testausta ja kielteisiä tunteita. Vanhemman pitää myös saada riittävästi unta ja terveellistä ravintoa ylläpitääkseen henkisiä resurssejaan.

Toiseksi vaatimukset voivat olla myös yksilön kokemuksia ulkopuolelta tulevista vaateista. Tällaisia ulkopuolelta tulevia vaatimuksia voivat olla vaikkapa yhteiskunnan, päiväkodin, koulun, ystävien ja sukulaisten tai puolison taholta tulevat odotukset siitä, miten vanhempana tulee toimia. Siinä missä yhdellä vanhemmalla on vankka itsetunto vanhempana ja muilta tulevat odotukset eivät paljoa hetkauta, toinen imee itseensä näitä odotuksia tuntosarvet pystyssä mediaa ja läheisten sanoja ja eleitä tulkiten. Vanhempi voi esimerkiksi kokea, että on muiden silmissä huono äiti tai isä, jos ei jaksa ja ehdi leipoa mokkapaloja koulun myyjäisiin. Viimeisenä mutta ei suinkaan vähäisimpinä ovat vanhemman sisäiset vaatimukset eli ihmisen itse itselleen asettamat odotukset, ihanteet ja vaateet. Vanhemmalla voi itsellään olla halu ja ihanne olla täydellinen vanhempi, pullantuoksuinen äiti tai isä, joka hoitaa kodin ja uran, ja samalla myös huolehtii terveydestään ja ihmissuhteistaan.

Entä sitten resurssit? Resursseja ovat vaikkapa olemassa olevat taloudelliset resurssit, käytössä oleva aika, kumppani, jonka kanssa toimiva työnjako, sosiaaliset tukiverkostot ja

mahdollisuus arjessa riittävään uneen, ravintoon ja palautumiseen. Psykologiassa puhutaan myös psykologisesta joustavuudesta, resilienssistä, joka tarkoittaa ihmisen henkistä kapasiteettia selvitä eteen tulevista vastoinkäymisistä.

Uupumuksen ehkäisemiseksi resurssien tulisi vähintäänkin vastata vaatimuksia. Helpoin tapa auttaa uupumuksesta kärsivää lienee resurssien lisääminen. Riippuen uupumuksen perimmäisestä syystä voidaan etsiä vertaisryhmiä tai vaikkapa tarjota kotihoidonapua tai taloudellista tukea. Yhtä tärkeää olisi kuitenkin tarkastella yksilöön kohdistuvia vaatimuksia. Mistä ne kumpuavat ja ovatko ne todellisia vai yksilön itse itselleen asettamia? Missä määrin vaatimukset ovat realistisia? Miten niihin voidaan vaikuttaa?

Suomessa on tällä hetkellä meneillään kansallisen lapsistrategian valmistelu, jossa tavoitteena on paitsi käydä laajaa yhteiskuntapoliittista keskustelua lapsi- ja perhepolitiikasta myös vahvistaa lapsi- ja perhemyönteistä yhteiskuntaa. Lapsistrategiatyön tavoitteena on vahvistaa tutkittuun tietoon ja lapsen oikeuksiin perustuvaa toimintakulttuuria päätöksenteossa ja palveluissa. Strategian valmistelussa on nostettu esiin, että huomiota tulee kiinnittää paitsi lasten kasvuun, oppimiseen ja hyvinvointiin varhaiskasvatuksessa ja koulutuksessa, myös perheiden ja vanhemmuuden tukeen sekä työelämän perheystävällisyyden vahvistamiseen. Tuki vanhemmuuteen ja vanhemmille on ennaltaehkäisevää työtä mitä suurimmissa määrin: kun vanhempi voi hyvin, lisää se myös lapsen hyvinvointia. Vanhemman riittämättömät resurssit ja uupumus puolestaan tutkitusti heijastuvat perhevuorovaikutukseen ja lisäävät riskiä myös lapsen psyykkiselle pahoinvoinnille ja oireilulle.

Olemme yllä pohtineet vanhemmuuden uupumusta ja sen taustalla vaikuttavia tekijöitä. Näin joulun alla moni voi tunnistaa itsessään myös joulu-uupumuksen: omat resurssit eivät tunnu riittävän vastaamaan koettuihin vaatimuksiin. Pitäisi puunata talo lattiasta kattoon (koska niin on ollut tapana kautta aikojen), suunnitella ja toteuttaa unohtumaton joulupöytä ja hankkia läheisille ja ehkä kaukaisemmillekin tutuille mieluisat lahjat tai joulutervehdykset, jotka eivät jää nurkkaan lojumaan ja joita saaja arvostaa. Niin kauan kuin joulua tekee ilolla ja resurssit riittävät, kaikki on hyvin. Mutta jos uupumus alkaa ottaa valtaa ja tulee tunne ”en selviä tästä, minulta odotetaan liikoa” tai joulu tuntuu menettävän kaiken kiireen ja hässäkän keskellä merkityksensä, on syytä pysähtyä.

Ehkä joulu-uupumusta voisi ehkäistä samalla tavalla kuin vanhemmuuden uupumusta: miettimällä, mistä jouluun liittyvät vaateet ja odotukset kumpuavat, lisäämällä myötätuntoa itseä ja muita kohtaan, suorituskulttuurista hellittämällä, vauhtia hiljentämällä - hiljentymällä.

Kaisa Aunola & Matilda Sorkkila