

# Itsensä uhraamisen lumipallo: kun hyvän tekeminen käy kalliiksi

Tämä teksti tarkastelee sitä, miten itsensä uhraaminen syntyy huomaamatta merkityksellisessä työssä. Järjestöissä ja auttamistyössä sitoutuminen voi kietoutua niin tiiviisti omaan identiteettiin, ettei rajojen ylittäminen enää tunnu rajojen ylittämiseltä. Se tuntuu oikealta toiminnalta. Vähitellen pienistä ja ymmärrettävistä joustoista muodostuu toimintatapa, joka heikentää palautumista, normalisoi ylikuormitusta ja tekee jaksamisesta koko organisaation kestävyyyteen liittyvän kysymyksen.

1

Merkityksellisessä työssä kuormitus ei aina tunnu kuormitukselta. Kun työ vastaa omia arvoja ja identiteettiä, myöhään työskentely, taukojen väliin jättäminen tai jatkuva joustaminen voivat tuntua luonnollisilta. Juuri tähän itsensä uhraaminen usein alkaa: ei suurena romahduksena, vaan pieninä päätöksinä, jotka näyttävät sillä hetkellä täysin perustelluilta.

2

Paineen alla katoavat usein ensimmäisenä juuri ne asiat, jotka tukevat jaksamista. Uni, säännöllinen syöminen, liike, harrastukset, ystävyyssuhteet, perheaika ja rauhoittuminen eivät ole ylimääräisiä etuja, vaan suojaavia tekijöitä. Kun niistä luovutaan toistuvasti työn vuoksi, palautuminen vaikeutuu vaikka mikään yksittäinen hetki ei näyttäisi poikkeukselliselta.

3

Itsensä uhraamisesta tulee kulttuuria silloin, kun sitä ei tunnisteta eikä sanoiteta. Jos myöhäisistä vastauksista, jatkuvasta kiireestä ja venymisestä tulee omistautumisen merkkejä, paine alkaa sisäistyä. Ongelma ei ole yksilön heikkous, vaan vähitellen kasautuva rakenteellinen kuormitus, joka muuttaa käsitystä siitä, miltä sitoutuminen näyttää.



Palautumista kannattaa käsitellä osana organisaation toimintakykyä, ei yksityisasiana. Muutamat selkeät yhteiset sopimukset kiireestä, vastausajoista ja palautumisesta kuormittavien jaksojen jälkeen voivat suojata sitoutumista pitkällä aikavälillä.

## Rakentakaa kestävä viestintää

Jos tiiminne tekee tärkeää työtä jatkuvan paineen keskellä, UUDLY voi auttaa tekemään näkymättömästä kuormituksesta näkyvämpää. Tuemme järjestöjä ja muita merkityslähtöisiä toimijoita selkeyttämään viestinnän rakenteita, sopimaan terveemmästä työrytmistä ja rakentamaan tapoja työskennellä niin, että sekä tehtävä että ihmiset sen takana kestävät paremmin.



<https://uudly.com/?fluent-form=43>

# Yksinkertainen työskentelypohja itsensä uhraamisen ja kestävän työrytmin tarkasteluun

<https://uudly.com/viestinta/johtamiskulttuuri/kun-hyvan-tekeminen-kay-kalliiksi/>

## Harjoitus 1:

Kirjatkaa ylös kolme asiaa, joita tiimissänne pidetään tällä hetkellä kiireellisinä. Keskustelkaa sitten, mitkä niistä ovat aidosti aikakriittisiä ja mitkä tuntuvat kiireellisiltä tavan, paineen tai epäselvien odotusten vuoksi.

## Harjoitus 2:

Pyytäkää jokaista nimeämään yksi suojaava tekijä, joka kiireisinä aikoina jää ensimmäisenä pois. Se voi olla esimerkiksi uni, liikunta, harrastus tai aikaa läheisten kanssa. Pohtikaa yhdessä, millainen työn tekemisen tapa työntää juuri tätä asiaa syrjään.

## Harjoitus 3:

Laadikaa seuraavalle kuukaudelle kolme käytännöllistä sopimusta. Ne voivat liittyä esimerkiksi siihen, ettei vastauksia odoteta sovittujen työaikojen ulkopuolella, että "mahdollisimman pian" korvataan oikeilla määräajoilla, tai että intensiivisten jaksojen jälkeen varataan palautumisaikaa. Pitäkää sopimukset selkeinä ja konkreettisina.

Käytä tätä sivua keskustelun avaajana tiimipalaverissa, johtoryhmässä tai projektin retrospektiivissä.

