

# HANNE KETTUNEN

KIRJA NÄKYMÄTTÖMÄN  
TYÖN SANKAREILLE

WSOY

# VÄSYNEET NAISET

HANNE  
KETTUNEN

KIRJA NÄKYMÄTTÖMÄN  
TYÖN SANKAREILLE

VÄSYNEET  
NAISET

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ  
HELSINKI



1. painos

© Hanne Kettunen ja WSOY 2025  
Werner Söderström Osakeyhtiö  
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki  
ISBN 978-951-0-51041-4  
Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuusasioihin liittyvät tiedustelut:  
[tuotevastuu@wsoy.fi](mailto:tuotevastuu@wsoy.fi)

Kaikille,  
jotka ovat jaksaneet silloinkin,  
kun ei jaksaisi.

## SISÄLLYS

ESIPUHE: Yksi väsyneistä naisista .....	11
<b>Kuinka kasvetaan väsyneeksi</b> .....	21
Diagnoosina elämäntilanneuupumus .....	23
”Mä haluan olla kiltti” .....	37
Lääkäri vai insinööri vai kapsahtaisiko katajaan? ..	44
Tytöt ja pojat tehdään kotona .....	50
<b>Naiskehossa elämisen sietämätön kipeys</b> .....	61
Ensisijaisesti kehollinen .....	63
Meikkaa niin, ettet näytä meikatulta .....	67
Terve, kaunis nainen .....	73
<b>Väsämyksen resepti</b> .....	89
Normien näkymätön käsi .....	91
Tervetuloa Suomeen, täällä saa pärjätä omillaan ..	97
Vastuunkantajat .....	110
Tiedätkö mitä ihan oikeasti haluat? .....	119
Toksinen some .....	130

<b>Raha on vapautta</b> .....	137
Tarve vai turhake .....	139
Miljoonan dollarin naama ja muut rahareivät .....	143
Omat rahat .....	150
Lapsi- ja rakkaussakko .....	155
Girlbossista index fund girliin .....	163
<b>Naiset töissä – ja töissä, ja töissä</b> .....	167
Minuutin homma, vuosien epätasa-arvo .....	169
Heikommat kortit .....	177
Se selittämätön, mutta selkeä ero .....	187
”Miten yhdistät isyyden ja työuran?” .....	193
<b>Ihana, uuvuttava vanhemmuus</b> .....	201
Sammakot tiskivedessä .....	203
Väsymys alkaa vasta univelkojen jälkeen .....	219
Ei todellakaan vain ne metatyöt .....	226
”Mä ymmärrän, että sua harmittaa” .....	232
Sitkeällä työllä vähemmän työtä .....	239
Uskaltaako lapsia haluta? .....	249
<b>Väsyneet naiset vanhana</b> .....	259
Milloin minusta tulee vanha? .....	261
Vaihdevuodet ja muut tyhmit jutut .....	267
Tyhjäät pesät ja tyhjäät kädet .....	273
Strategia hyvään loppuun .....	282
Edessä on jotain mahtavaa .....	288
Lopuksi .....	293
Lähteet .....	298

*Huhtikuu 2016*

Kipu rinnassa on niin paha, etten enää uskalla olla töissä. Makaan illan päivystyksessä, lääkäri sanoo sen ensimmäisen kerran ääneen: ”Sun sydämessä ei ole mitään vikaa, mutta sulla taitaa olla aika kovaa ahdistusta. Tiedätkö, mikä on paniikkikohtaus?”

Lääkäri kertoo kirjoittavansa kaksi päivää sairauslomaa ja määräävänsä purkin Propralia. ”Nää pitää kato kohtaukset poissa aika hyvin ja voit jatkaa töitä tavalliseen tapaan.”

En mä voi jatkaa tavalliseen tapaan.

## ESIPUHE

### Yksi väsyneistä naisista

Olin kolmekymmentävuotias, kun havahduin ensi kertaa siihen, että olen aika väsynyt. Olin päivisin erittäin vaativissa töissä liikkeenjohdon konsulttina, iltaisin hassutelin bloggaajana ja pyöritin samalla kaksilapsisen perheeni arkea. Sinä iltapäivänä käsissäni oli kaksi ruokakaupan harmaata muovipussia ja toisessa kainalossa paketti talouspaperia. Ruokakaupan muovikassien sangat olivat painaneet sormiin niin syvät urat, että sormenpäät olivat valkoiset. Oli talvi ja olin riisunut käsineeni pukiesani lapselle hanskoja, jotta hän voisi kohta heittää ne uudelleen pois. Istuin rappukäytävässä portaalla, lapsi makasi vieressäni mahallaan. Kuolaa valui hänen suustaan kengistä sulaneen kuralammikon viereen, kun hän protestoi jotakin, varmaan kylmiä sormiaan. Olin istunut alas, koska en kerta kaikkiaan jaksanut enää seistä ja



yrittää saada avainta osumaan lukkoon. Siinä sitä oltiin. Rappukäytävässä keräilemässä vähän voimia, kun olin vetänyt energiapankkini ensin miinukselle ja siitä saman tien pikavipille. Väsyneenä naisena.

Äidiksi tultuani olin alkanut kirjoittaa äitimyyttiä ravis-televaa Valeäiti-blogia, jossa kerroin humoristisen liioitel-lusti miksi ja miten olen väsynyt ja millaiset tragikoomi-set asiat luovat säätöä ja kaaosta elämäni. Kirjoitin läpi raskauksien, taaperovuosien, työpaineiden ja parisuhde-kriisin, josta en tosin koskaan blogissani kertonut. Aloin tuoda palasia arjestani myös Instagramiin samalla nimi-merkillä. Vertaistukena alkaneesta harrastuksesta muo-dostui melko pian myös työ: ensin toinen työ, sitten päätyö.

Nyt minulla on neljä lasta ja yksi työ. Olen 42-vuotias, entinen uupuja ja ikuinen vastuunkantaja, joka harjoitte-lee yhä kontrollin kahvasta luopumista. Olen keskiluok-kainen, perusterve ja etuoikeutettu monellakin tapaa. Minua ja kaltaisiani ei pitäisi väsyttää, sillä helppoahan meillä on, kun on puoliso, omistusasunto ja riittävästi rahaa mieluisan arjen pyörittämiseen. Vuodesta 2012 lähtien kirjoitusteni äärelle on kuitenkin löytänyt monia muitakin kaltaisiani: väsyneitä naisia, joilla on kaikki päällisin puolin hirveän hyvin. Kirjoituksiani seuraavat tänä päivänä Instagramissa kymmenettuhannet naiset, ja heistä aivan liian moni on kertonut minulle olevansa väsynyt – vaikka ei tavallaan pitäisi.

Kohtaamieni naisten perusteella voin raportoida, että ihan tavallinen hyväosainen keskiluokkainen nainen on

yllättävän usein ahdistuslääkepurkin äärellä uupumustaan hallitsemassa. Siksi aloin aavistella, että ehkä omaan väsymykseeni ei ole täysin omaa syytäni. Vuosien ajan kiinnitin huomiota siihen, kuinka jokainen kohtaamani nainen some-seuraajastani läheiseen ystävään oli samalla tavalla väsynyt. Onnellinen ja kiitollinen saamastaan elämästä, mutta aivan tolkuttoman väsynyt. Aina kohdatessamme vaihdoimme kuulumiset sanomalla, että ”siis tosi hyvää kuuluu, mutta huh, on tässä taas paljon kaikkea ja tuli korvatulehduskin taas, pienin saikulla ja menee töiden tekeminen yöhommiksi, eikä tässä oikein edes ehdi urheilla ja ruokaakin saa olla koko ajan tekemässä”. Jokainen tapaaminen päättyi tsemppi-toivotukseen, koska ihan tavallisen arjen läpipelaaminen tuntui sitä vaativan. Nämä ihanat naiset olivat kuin rei’ille kuluneita rättejä, joista oli puristettu viimeinenkin vesitippa pois. He pysyivät kasassa nipin napin vielä illan viimeistä siivoushommaa varten ennen kuin pääsivät nukkumaan ja aloittamaan koko homman taas alustaraisaisen yön jälkeen.

Jo äitiyden ensimmäisinä vuosina aloin miettiä, mikä oikein on pielessä, kun rämmin vaativien konsulttitöiden ja perhe-elämän riittämättömyyden suossa. Meillä on kaikki hyvin, työpäivätkin Suomessa ovat niin joustavia ja tasa-arvokin etenee. Meillä on enemmän tietoa kuin koskaan, muun maailman ihailema hyvinvointivaltio, päiväkoteja joka nurkalla, paljasjalkakengät ja hitto vie itseksseen hytkyvät lastenvaunutkin! Mikä meitä niin väsyttää?

Lapset kasvoivat ja elämä tasaantui, mutta minä poltin edelleen kynttilää huolettomasti molemmista päistä ja sytyttelin keskellekin uutta liekkiä kasvattamalla blogia yhä suuremmaksi, toiseksi työksi, jota tein iltaisin ja viikonloppuisin. Matkatessani iloisesti kohti uupumusta sain seuraajalta viestin, joka viimeistään sysäsi liikkeelle jotakin uutta ajatuksissani. Viesti meni jokuinkin näin: ”Haluaisin kysyä sinulta, kun teet hienoa uraa ja on lapsiakin, että miten ihmeessä pystyt tuohon kaikkeen ja miten niitä lapsia voi koskaan edes hankkia? Tai siis miten sitä pitäisi sitten riittää kaikkeen? Olen nyt 25-vuotias ja aivan nääntynyt ihan vain töihin. Tuntuu, että töissä 100 %:n antaminen vie multa kaiken mehun, ja uran rakentaminen on tosi vaativaa. Miten sitä ikinä pystyisi antamaan sitten myös perheelle 100 %? Haluaisin lapsia, mutta en uskalla haaveilla perheestä, kun tuntuu, etten jaksakaan sitä kaikkea.”

Pysähdyin viestin äärelle pitkäksi aikaa. Koin suurta surua siitä, että perhehaave saattaa jäädä joltain vain haaveeksi vaativan elämän takia. Toisaalta mietin, miksi antaa sata prosenttia töissä tai toisaalta sata prosenttia perheelle. Eihän kukaan voi antaa kaikkea itsestään muille, se on mahdotonta!

Vaadimmeko itse itseltämme sataa prosenttia vai vaatiiko yhteiskunta? Tarvitsemme myös luppoaikaa, joten miksi edes yrittäisin panostaa täysillä mihinkään. Aloin katsoa uraani uusin silmin ja miettiä mistä karsia. Aloin myös tarkkailla työnjakoamme kotona ja löysin tuhat asiaa,

joita tein, vaikka kukaan ei niitä minulta pyytänyt. Olin luonut itse itsestäni väsymysautomaatin. Katsoin tarkkaan myös viisaita ystäviäni, niitä upeita naisia, jotka loivat uskottomia uria ja silti seisoivat klo 8 lauantaiaamuna futis kentän laidalla väsyneinä, mutta arvatenkin silti iloisina, sosiaalisina ja kauniisti pukeutuneina. Yhä useammin aloin kyseenalaistaa nykytilaa: Miksi suuri osa näkymättömästä työstä kaatuu naisille? Miksi naiset ovat alakynnessä työelämässä? Miksi naiset tekevät asiat niin hyvin ja huolella? Miksi lasten saaminen näkyy vielä eläketuloissakin? Miksi naiskehoon syntynyt lähtee takamatkalta niin moneen asiaan? Miksi kaiken takana todellakin on nainen?

Sitten oma elämäni muuttui täysin, vaikkakaan ei yhdessä yössä. Päätimme haluta vielä kolmannen lapsen, ja kun se oli niin ihanaa, neljännenkin. Rikoimme kertaheitolla normin, yhteiskunnan ääneen lausumattoman oletuksen kahden lapsen perinteestä, ja huomaamattamme se vapautti meidät ajattelemaan kaikkea muutakin toisin. Minä lopetin useita eri töitä ja keskityin olemaan Valeäiti, vertaistuki muille ruuhkavuosinaisille. Mieheni jäi kokonaiseksi vuodeksi hoitovapaalle ja vietimme yhden ikimuistaisen leppoisan kevään Espanjassa. Yhtäkkiä huomasin, ettei minun tehnyt mieli enää käyttää niitä samoja kuluneita lauseita ystäviä tavatessa enkä enää ollut lähtökohtaisesti väsynyt. Elämä ei tuntunut enää niin täydeltä tai ruuhkaiselta, vaikka siinä itse asiassa oli aiempaa enemmän vikkellästi liikkuvia osia. Enää en romahtaisi kotioven edessä silkasta uupumuksesta.

Olen kirjoittanut tämän kirjan elämäntilanteessa, jossa minulla on neljä lasta ikähaitarilla 2–14 vuotta, yksi matkassa pysynyt aviomies ja huomattava taloudellinen paine tuoda yrittäjänä riittävästi euroja perheeseen, joka kuluttaa järkyttäviä määriä rahaa joka viikko.

Paljastan, että en löytänyt kirjaa tehdessäni oikeita vastauksia tai pikakuureja, joilla oman elämän voisi maagisesti muuttaa vähemmän väsyttäväksi. Kirjassa ei ole helposti ruksittavia listoja, jotka suorittamalla vapautuu kaikesta väsymyksestä, eikä yhtä syyllistä, jonka käytöstä muuttamalla kaikki korjaantuu. En lupaa, että sinä rakas väsynyt nainen olisit vähemmän väsynyt ja kohta Málagassa lekottelemassa tämän luettuasi. Luulen kuitenkin tunnistaneeni asioita, jotka vaikuttavat siihen, miten paljon juuri meidän väsyneiden naisten harteille kasaantuu. Uskon että niiden näkeminen voi auttaa meistä jokaista, koska silloin niihin voi myös puuttua.

Kirjassa sukellaan siihen, miksi juuri suomalaiset naiset ja perheenäidit ovat niin väsyneitä. Ironista kyllä, osasyi siihen on tasa-arvo. Suomessa on tutkitusti tuplapätäsa-arvoa, koska myös naiset tekevät töitä ja voivat tavoitella hienoa uraa. Koska meistä voi tulla menestyjiä, voimme olla myös uupumisen kuningattaria. Me nautimme valtion tukemista pitkistä vanhempainvapaista, voimme jättää lapsemme poikkeuksellisen upean varhaiskasvatusjärjestelmämme hoidettaviksi ja palata töihin, joissa saamme kohtuullisin työpäivin hyvät palkat, edut ja sairausturvat. Mutta tähän päälle jää usein hoi-

dettavaksi vielä se toinen työpäivä. Herkästi suomalainen nainen muuttuu äidiksi tullessaan äitimyytiksi ja vastuunkantajaksi, joka hoitaa päivätyön, kodin, ruoka-huollon, lapset ja heidän varusteensa, vanhempain-yhdistyksen kahvitukset, uimakouluun ilmoittautumiset, kihomatovaroitukset, viikonlopun suunnitelmat, puolison sosiaalisen elämän ja omat orgasminsa. Ei ihme, että väsyttää.

Tuplaepätasa-arvon ansan lisäksi meillä Suomessa on voimakas itsenäisen pärjäämisen kulttuuri ja yksinäisyyttä, jotka ajavat meidät sinnittelemään aivan liian pitkään. Sisulla on ruma puolensa. Me elämme hyvin eristäytyneesti, eikä meillä ole useinkaan laajaa perhettä saati koko kylää ympärillämme auttamassa, päinvastoin. Suomalainen perhe on hyvin pieni, ja kapeneva väestöpyramidimme tarkoittaa yhä suurenevassa määrin vastuuta myös omien ikääntyvien vanhempiemme hoidamisesta.

Suomessa on valtava sukupuolien välinen epätasa-arvo erityisesti taloudellista turvaa katsottaessa. Olemme edelleen syvästi naisvihamielinen kulttuuri, jossa jopa joka kolmas nainen on kokenut väkivaltaa parisuhteessaan. Sukupuolien tasa-arvo ei missään nimessä ole valmis, vaikka meillä olikin naishallitus. Siitä kertoo jo se, että kyseistä hallitusta tunnuttiin kritisoidun lähes yhtä paljon vaatevalinnoistaan kuin oikeista asioista.

En yritä marssittaa meitä väsyneitä naisia polttamaan kokossa harmaiksi värjäytyneitä imetyrintaliivejämme,

enkä halua mullistaa kenenkään elämää. Haluan tehdä tällä kirjalla näkyväksi sen, miksi me olemme väsyneitä. Paljon taakastamme on henkistä, näkymätöntä työtä. Pieniä kuormituksen pölyhiukkasia leijuu arjessamme valtavasti, emmekä näe niitä ilman sopivaa valaistusta. Milloin vedämme vatsaa sisään, milloin vastaamme heti puhelimeen kilahtaneeseen viestiin, milloin tajuamme, että autoimme lastamme läksyissä väärin. Elämme mutkikasta aikaa, jossa tiedon määrä ja tiedostavuus ovat räjähtäneet, ja sen mukana elämäämme on livahtanut halu ja vastuu tehdä asioita paremmin. Opimme ympäristötietoisemmiksi ja kuluttamaan vastuullisemmin, mutta opettelemme myös parhaat tavat kuoria punajuuret ja riitelemään kehittävämmiin. Löydämme päivittäin uusia tapoja olla ulkonäköihanteiden mukaisia, vaikka toki meille on luvattu, että näin kehopositiivisuuden aikana saamme olla juuri sellaisia kuin olemme, ja olemme luvanneet itsekin olla puristelematta makkaroitamme, sillä emme halua toistaa äitiemme virhettä. Juuri me ruuhkaisimmat olemme ylisukupolvisten ketjujen saranakohdassa, jossa meidän tehtäväksemme jää blokata monta huonoa ajatusta menneiltä vuosikymmeniltä ja suorittaa elämästä tekemättä liikaa vahinkoa jälkipolvillemme.

Toivon paljastavani kirjassa näitä ja muitakin pölyhiukkasia suuntaamalla valon toimintamalleihin ja rakenteellisiin vinouksiin, jotka ohjaavat siihen, että hyvinvoivissa perheissä ja ihanissakin parisuhteissa yksi uupuu usein toista enemmän. Ymmärrän, että monella

on paljon minua vaikeampaa. En ole esimerkiksi yksinhuoltaja, jolla ei ole edes teoreettista mahdollisuutta valita, kuka hoitaa tänään tiskit. Ajattelen kuitenkin, että minunkin väsymykseni alleviivaa sitä, miten moni asia on rakenteellisesti vinksallaan: jos näin hyvässä tilanteessa elävä kokee elämän väsyttäväksi, miten paljon hommaa onkin vielä edessä, jotta kaikilla olisi hyvä olla.

Teille rakkaat väsyneet naiset haluan sanoa, että minä näen teidät. Minä näen vihdoin myös itseni. Toivon, että sinäkin näet itsesi ja ehkä jopa saat puolisosi ymmärtämään, miksi se tyhjentämättä jäänyt tiskikone on niin paljon enemmän kuin vain yksi hoitamaton kotityö.



*”Mä hoidan sen kyllä.”*

Väsyneitä naisia on kaikkialla. He hoitavat työpaikan pikkujoulut, futisjoukkueen mokkapalabuffetin, parisuhdeterapian sekä omat orgasmit ja hautajaiset. Milloin sitä saisi levätä?

*Väsyneet naiset* on herättelevä ja lempeydellä kirjoitettu manifesti uupuneille vastuunkantajille. Se ei tarjoa itseapukirjojen mukahelppeja ratkaisuja, mutta auttaa ymmärtämään, mistä kaikkialta muutoksen voi aloittaa. Sitten kun jaksaa.



[www.wsoy.fi](http://www.wsoy.fi)

32.3

ISBN 978-951-0-51041-4