

Pauli Pääkkönen

Pienyrittäjän *selviytymisopas*



SOSIAALIPEDAGOGIIKAN
SÄÄTIÖ

Pienyrittäjän selviytymisopas

Kädessäsi on pienyrittäjälle tarkoitettu ”selviytymisopas”. Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa selkiyttämään ajatuksia yrittäjänä jaksamisen suhteen. Tämä opas ei suoraan auta Sinua taloudellisesti menestymään tai tuo sikäli mitään mullistavaa uutta. Tarkoituksena on selkiyttää ajatuksia ja tuoda uusia ajatuksia fyysisen ja psyykkisen jaksamisen äärelle. Ja tämän kautta pitkässä juoksussa jo olemassa oleva jaksaminen tai kasvava jaksaminen toivottavasti tuo Sinulle myös muutakin positiivista.

Oppaan alkujuurille

Tämän oppaan idea jalostui Saarijärvi – Karstula - Kannonkoski alueella pienyrittäjille toteutetun SYTY Kuinka Sinä Voit- jaksamisprojektin jatkona. Ensimmäisiä kirjoittamattomia säkeitä se sai kun itse kävin läpi 90-luvun lopulla uupumis/jaksamisprosessin läpi. Olen itse myös yrittäjä, ollut sitä jo yli 20 vuotta ja edelleen. Tein töitä aluksi yksin ja siten kaksin ja olipa parhaimmillaan 5 työntekijää. Vaikka tavallaan olen ”alan ammattilainen” niin salakavalasti työssä jaksamiseni joutui koetukselle. Myöhemmin kun olen analysoinut menneitä niin en tiedä, olisiko tällaisesta oppaasta ollut mitään hyötyä, mutta aidosti jos joku olisi kysynyt Kuinka Sinä Voit? - ja kysynyt yhä uudelleen Kuinka Sinä Voit, ja kertonut mihin hän kysymyksensä perustaa, niin ehkä olisin saattanut pysähtyä ajattelemaan.

SYTY-projektin aikana olen itse ollut jaksamis- ja uupumiskysymysten äärellä yhä uudestaan ja uudestaan. Olen pohtinut asioita sekä yksin, että ryhmäläisten kanssa. Nykyisen meneillään olevan koulutukseni myötä törmään kysymyksiin vielä useasti tulevaisuudessa ja ”selviytymisopas” päivittyy niin koko ajan.

Oppaan perusidea on pysähdyttää Sinut pohtimaan omaan jaksamiseen liittyviä peruslähtökohtia. Ajattelemaan asiaa myös siitä näkökohdasta, että asiat saattavat olla ihan hyvällä mallilla ja kysymys on vain jatkossa niiden ylläpitämisestä. Miksi särkeä mitään mikä on ehjää. Toisaalta, jos huomaat jonkun jaksamista kuluttavan asian, niin silloin on järkevää kai korjata asia. Muutama perusasia on tutkimustenkin mukaan oltava kunnossa, jotta emme uuvuttaisi itseämme kokonaan.

Jaksamista ja voimavarojahan koetellaan joka päivä ja jo työpäivän luonnolliseen rytmiinkin kuuluu jollain lailla, että ”paukkuja palaa” (toki riippuen hieman työstä), mutta kysymys on myös palautumisesta.

Jokainen yrittämisen päivä on erilainen ja milloinkaan ei tiedä mikä on viimeinen. Itse olen aika ajoin saanut tukea omalta lääkäriiltäni Tapani Kiminkiseltä, joka ystävällisesti välitti oppaaseen seuraavan kirjoituksen.

”Pittäähä sitä joutoa kuolemaanki”

tokaisi Tarmo Manni minulle kerran puhelimesta, kun keskustelimme yhdestä hänen viimeisten aikojen projektistaan. Sattuvasti sanottu kuten Tarmon tapana yleensäkin oli, olipa sitten vastapelurina Kekkonen tai kakkonen.

Se taisi olla muuten Tarmon viimeinen käynti kotiseudullaan. Siihen liittyi jotain sellaista, mitä Tarmokaan ei ollut aiemmin kokenut. Hän nimittäin vihki Lanneveden Sampolan näyttämöllä erittäin pitkäaikaisen ystäväkihlaparimme kuuluisassa räätäli Ståhlin valmistamassa puvussa. Elämän kaaren ympyrä sulkeutui juuri sille estradille, jonka lavalta Tarmo aikoinaan ponnisti teatterikouluun Helsinkiin. Monet asiat ovat ainutkertaisia: tätä emme aina tule ajatelleeksi. Juuri siksi meidän on viisasta kiinnittyä juuri tähän hetkeen ja elää sitä kuin ”viimeistä päivää”.

Laihan kylän viisaan Heikki J. Takalan äiti Eeva on pitänyt tapanaan kuoria perunoita valmiiksi ruokailun yhteydessä. Tapahtuipa tämä mänööveri sitten puolisolle tai entiselle kaupunginjohdajalle Markku Forssille, kuuluu perustelu: ”Jouvuttaaha se”.

Elämä on muuttunut kiireiseksi. Keksimme tapoja ja konsteja jouvuttaaksemme toimiamme. Hektinen elämäntyylillä näyttää olevan kääntäen verrannollinen etäisyyteen pääkaupunkiseu-

dulta: mitä kauemmaksi etenemme, sitä kiireettömämmiksi ihmisten toimet tulevat. Jo Oulun korkeudella, ainakin Yli-Kiimingissä (herran poikkesin anopin koituseutretkellä), elo vaikuttaa toisenlaiselta. Itse oikein vaivauduin, kun kellään ei kesken työpäivän tuntunut maalaistalossa olevan kiire yhtikäs minnekään satunnaisten sukulaisten poikettua pihapiiriin.

Kiire on töissäkin, varsinkin päivystyksessä ja aivan erityisesti päiväpoliklinikalla. 60 -luvulla Saarijärvellä oli vain yksi tositoimiin kykenevä kunnanlääkäri ja väestöä oli merkittävästi enemmän. Silti asiat hoituivat. Sotien jälkeen maatyöt tehtiin käsipelillä ja hevosvoimalla. Nyt tehokkuuden ja EU -kuntoisuuden aikana vähän kaikki tuntuu olevan päin helvettiä: lehmät tulevat hulluiksi omituisen pahalta haisevissa likaisissa suurnavetoissa (ennen karjaa kohdeltiin perheen jäsenenä, lehmii harjattiin ja pajattiin, kullankeltaiset puhtaan oljet vaihdettiin yöksi alle ja lanta tuoksui elämänvoimalle – siksipä sana paska on minulle tätä tarkoittava pyhä ja arvostettu asia – Tarmokin sanoi: ”Helsingissä rowat pelekeävät sanna paska”), vastuu ulkoistetaan kuten tuotanto ja perheenjäsenetkin, sosiaali- ja terveydenhuolto sukeltavat perustasolla aina vain syvempään kriisiin, ihmiset väsyvät, alkoholisoituvat eivätkä saa unta. Sitten vielä tätä kaikkea ihmetellään kuin tuskassa.

Ennen vitsailtiin siitä, että haasteellisimpia potilaita ovat nuoret ekonomit ja eläkkeellä olevat kansakoulun ensimmäisten luokkien opettajat – tunnemehan tyypin. Nyt tuntuu, että valtaosa polin aulassa istuvista on juuri näitä: verenpaine ja paastosokeri nousevat kiehuvan sapen lähetäessä insuliinin vastavaikuttajia liikkeelle - sama ilmiö niin potilaalla kuin jonoa purkavalla lääkärillä ja vastaanottohoitajallakin.

Kiire sokaisee. ”Tiede” sokaisee. Mitä me oikeastaan tiedämme? Mikä on maailmankaikkeus, miksi olemme hereillä (kyseli meillä käydessään Hannu Lauerma), mitkä ovat useimpien sairauksien perimmäiset aiheuttajat, ketkä käyttävät dopingia, mikä on reaalin maatalouspolitiikka?

Maalla kasvaessa oppi näkemään elämän ja kuoleman lainalaisuuden: mistä me synnymme ja miksi me lopulta tulemme. Oppi näkemään köyhyden ja yltäkylläisyyden eron. Oppi arvostamaan sitä, että tehdään työtä ja viljellään maata. Mikäli meiltä viedään omavarainen maatalous ja maaseutu ajetaan alas, en halua olla enää tätä maata rakentamassa. Sen jälkeen meillä ei ole enää tulevaisuutta kansakuntana. Omavaraisuudesta ei ole mahdollista luopua täällä kaukana pohjolassa. Se olisi suurinta typeryyttä.

Sikäli, että kaiken itse aiheuttamamme kiireen keskellä voisi olla mielekästä pysähtyä katselemaan ja kuuntelemaan kevättä. Tiedostan varsin hyvin, että tätä kirjoittaessani olen itsekin ns. paraskin sanomaan. Kuitenkin yritän joskus muistaa Tarmon sanat: ”pittäähä sitä joutoa kuolemaanki”, kun joskus tulee härkäpäisesti sanotuksi, että huilataan sitten haudassa.

Tapani Kiminkinen

*Istu hetki alas ja kysy itseltäsi **Kuinka Minä Voin?***

I. Kuinka Sinä voit?

Päiväämme kuuluu työn ohella monenlaisia muitakin asioita kun työ, joten yksin työ ei välttämättä voi olla uuvuttava asia. Harrastamme monenlaisia asioita ja sosiaalisesti toimimme eri tavoin. Voiko täältä sektorilta jokin myös uuvuttaa? Mitä muita asioita jaksamisen näkökulmasta pitäisi tarkastella?

Tämän hetkisen tilanteen analysoimiseksi olipa sitten kysymys fyysisestä tai psyykkisestä kunnosta on monenlaisia mittausten menetelmiä. Edelleen työn kuormittavuuden, stressin tarkasteluun jne. on paljon erilaisia mittausten menetelmiä. Ja useat mittausten menetelmät ovat jopa hyvinkin käyttökelpoisia. Mutta miten synnätä itse itseään, jos ei heti halua johonkin mittauksiin? Yksinkertaisin tapa on kai vain miettiä asioita ja laittaa jollain lailla palikoita järjestykseen. Tämä vaatii kuitenkin ehkä jonkin verran analyttistä itsehillintää ja pohdintaa. Joillekin asioille oma pohdinta antaa myös liian yksipuolisen kuvan. Joko joitain asioita liioittelee liian hyväksi ja joillekin asioille saattaa sokaistua ja päinvastoin; joitain asioita saattaa vähätellä ja jotkut asiat saattaa nähdä peitellen positiivisena vaikka hälytyskellojen soisi jo soivan.

Lyhyen oman analyysin jonkinlaisesta kokonaisvaltaisesta tilanteesta voit tehdä seuraavan taulukon avulla. Taulukossa esitetyistä osa-alueista koostuu pääpiirteittäin meidän tekemisemme. Kutakin osa-aluetta sisältöineen ja vaatimuksineen voisi aukaista ja syventää vaikka kuinka paljon. Analysointiasi varten avaan kutakin osa-aluetta lyhyesti.

Analyysi ei erittele sisäisen ja ulkoisen elämänhallinnan osa-alueita eri kokonaisuuksiksi, vaan tässä asioita on tarkasteltu ehkä enemmänkin ulkoisten asioiden kautta.

Tarkastele taulukkoa ja mieti miten mikäkin osa-alue kohdallasi on hallinnassa vaikkapa seuraavien kysymysten avittamina:

- onko minulla tarpeeksi aikaa nyt tähän osa-alueeseen
- satsaanko kuinka paljon nyt ajallisesti ja laadullisesti tähän osa - alueeseen
- miltä minusta tuntuu elämäni tämän osa-alueen kohdalla
- onko asiat tämän osa-alueen kohdalla ylipäätään hallinnassa

Kunakin osa-alueen kohdalla mieti mikä parhaiten kuvaisi miten asiat ovat ja merkitse rasti siihen.

Esim. TYÖ sarakkeen kohdalla voit lukea kuvauksen, analysoida hieman itseäsi ja sitten rasti-ttaa kohdan joka mielestäsi kuvaisi tilannetta.

Seuraavat osa-alueet toteutuvat elämässäni seuraavasti:

	täysin riittävästi	riittävästi	kohtuullisesti	siinä ja siinä	täysin riittämättömästi
LIIKUNTA					
RAVINTO					
UNI					
TYÖ					
IHMISSUHTEET					
HARRASTUKSET					
JOUTENOLO					
NAUTTIMINEN					

Työ

Pienyrittäjänä olet valinnut mielenkiintoisen alan, olet yrittäjä. Mietipä asiaa. Jos tekisit samaa työtä jonkun toisen palveluksessa, esim. olisit sähkömies, ja tekisit palkallisena töitä jollekin toiselle. Tekisitkö töitä erilailla? Voi olla että tekisit, voi olla, että et. Yrittäjänä vain yrittääkö? No asia ei ole onneksi noin yksiselitteinen.

Mieti asiaa onko työsi (=yrittäminen kokonaisuudessaan) mielekästä, tykkäätkö kokonaisuudessaan siitä mitä teet, onko työsi haasteet suhteessa vaatimuksiin(olivatpa ne sisäisiä tai ulkoisia) tasapainossa. Onko työmääräsi suhteessa käytettävään työaikaan hallinnassa, mitenkä työhösi kuuluvat rakenteet toimivat (työhuone, työvälineet, ergonomia). Henkilökohtaisen SWOT:n kohdalla tarkastelemme hieman lisää itseesi kuuluvia osa-alueita.

IHMISSUHTEET, SOSIAALISUUS

Yrittäjänä saatat kuulua useaan yhteisöön tai olla kuulumatta. Sinulla voi olla perhe tai voi olla yksinäinen. Kuinka nämä kaikki asiat vaikuttavat jaksamiseesi.

Työsi kautta asiakaspiiri saattaa tuoda sosiaalisuutta tai yrittäjyytesi voi olla hyvinkin yksinäistä.

Työn ulkopuolella Sinulla saattaa olla harrastuksia joita teet yksinäsi tai yhdessä.

Jollain lailla sosiaalista verkostoa on hyvä olla olemassa. Sen syvyyttä voit tarkastella ja muistaa, että sinulla on eri ympäristössä eri rooleja.

Mieti kuinka paljon sinulla on sosiaalista verkostoa. Liikaa, tarpeeksi, liian vähän. Miten kommunikoit verkostossa, mitä eri sosiaaliset verkostot sinulle merkitsevät. Koetko joskus yksinäisyyttä joidenkin asioiden kanssa eli pystytkö jakamaan siviilielämän ja/työelämän asioita kenenkään kanssa. Ahdistutko joistain sosiaalisista suhteista vai nautitko? Mitä hyötyä sinulle jaksamisen suhteen sosiaalisesta verkosta sinulle on jos asiat ovat niin kuin toivot niiden olevan.

Arvioi kokonaisuudessaan sosiaalisuuttasi.

HARRASTUKSET

Joskus olen kuullut jonkun yrittäjän sanovan, että työ on minulle samalla harrastus. Silloin on hyvä kysyä itseltä valtaako harrastus (= tässä yhteydessä työ) liikaa aikaa. En ole tavannut kovinkaan monta ihmistä joka esim. harrastaisi liikuntaa 12 tuntia päivässä. Tämän vertaus näkökulman tarkoitus on selkiyttää sitä, että on ehkä syytä olla työn rinnalla harrastuksia joihin voi irroittautua työstä pois.

Mieti miten harrastukset toimivat elämässäsi, vaativatko ne kuinka paljon ponnisteluja vai soljuvatko ne sopivasti nivottuna muuhun elämään. Auttavatko harrastukset irroittautumaan työstä, niin että voi ajatella kokonaan muita asioita, vai sallivatko harrastukset vapaan ajatusvirran työstämään esim. juuri yrittämiseen liittyviä strategioita.

Tukeeko harrastus työtäsi ja terveyttäsi, teetkö harrastusta yksin vai yhdessä jolloin sosiaalisen verkoston asia tulee myös tarkasteluun.

Mieti miten harrastusasia on kohdallasi

RAVINTO

Ilman vettä ja ruokaa ei pitkälle pötkitä. Terveiden näkökulmasta meidän pitäisi saada oikeanlaisia ravintoaineita riittävä määrä vuorokaudessa. Yrittäjällä saattaa joskus olla vaikeata noudattaa yrittäjä työaikansa puitteissa säännöllisiä ruokailu aikoja ja huolehtia siitä, että terveellisyys näkökulma täytyisi. Vielä varsinkin jos terveydentilaan liittyy muutenkin riskitekijöitä.

Mieti miten säännöllisyys ja ravinnon laatu näkökulma kohdallasi täytyvät.

LIIKUNTA

Lähihistoriassa on tehty paljon tutkimuksia siitä, miten paljon pitäisi liikkua, jotta terveysliikuntakriteerit täytyisivät. Jollakin yrittäjällä työ saattaa olla fyysisesti kuormittavaa, jolloin on syytä miettiä lähinnä liikunnan luonnetta. Se ei pois sulje silti liikkumista. Jollakin yrittäjällä esim. taksiautoilija liikunnan määrä työssä toteutettuna saattaa olla minimaalinen. lähes olematon. Terveiden näkökulmasta liikuntaa kuitenkin pitäisi olla. Onko sitä ja mitä se on oma valinta.

Terveiden näkökulma tavoitteet liikunnan kautta ovat yksilölliset. Mieti tätä myös itsesi kohdalla.

Älä tässä vaiheessa mieti vielä onko sinulla aikaa liikkua vai ei vaan mieti miten liikuntapolitiikka asia kohdallasi toteutuu?

UNI JA LEPO

Yrittäjänä uskallan itsekin väittää, että ei ole yksi eikä kaksi yrittäjää, joille on joskus tullut yöllä työasiat mieleen. No ei yksi eikä kaksi valvottua yötä vielä kovasti vaikuta työssä jaksamiseen, mutta jos huonosti nukuttuja tai lyhyitä nukkumisjaksoja tulee paljon, niin pidemmän päälle se kyllä rupeaa näkymään työssä jaksamiseen.

Yö on aikaa jolloin aivot lepäävät ja me voimavarojemme suhteen palaudumme. Tietty määrä unen eri vaiheita täytyisi saada, jotta jaksaisimme. Meissä on hieman eroja ja tärkeitä olisi löytää itselle varmasti riittävä sopiva määrä unta vuorokaudessa.

Mieti miten lepo ja uni asiat kohdallasi toteutuvat.

NAUTTIMINEN

Tässä yhteydessä en kysy työssä nauttimises-tasi, vaan peräänkuulutan onko elämässäsi asioita joista nautit ja kuinka paljon niillä on sijaa nyt. Nautinnot ovat hyvin yksilöllisiä ja saattavat joillain olla nivoutuneena myös harrastuksiin. Tähän sektoriin haluan asioita joista todella haluat nauttia. Niillä on jopa paratiisimainen vaikutus olemukseesi ja sen huomaat sinusta. Mieti miten paljon sinulla on tällaisia asioita nyt.

JOUTENOLO

Voiko yrittäjä olla jouten ja haluaako hän olla jouten – vai onko se silloin pois hänen yrittämisestään? Joskus olen tavannut yrittäjiä jotka ovat niin kiireisiä, että ovat kokeneet huonoa omaatuntoa jos heillä on jäänyt aikaa olla jouten eli on tullut hetki jolloin ei olisi tarvinnut tehdä mitään muuta kuin olla vain. Onko joutenolo sallittua vai ei, ja kuinka paljon Sinulla on joutenoloa, jos ei muulloin niin vapaapäivänä?

Kun olet rastittanut kunkin osa-alueen kohdan tarkastele miltä tasapaino näyttää. Haluaisitko jonkun asian kohdalle muutosta ja mitä muutosta? Pystytkö itse vaikuttamaan muutoksen kuin-ka paljon vai onko sinä tekijöitä jotka ovat riippuvaisia jostain toisesta tekijästä ja voiko sitten asialle tehdä jotain?

Kunkin osa-alueen kohdalla voit myös miettiä asiaa siten, ETTÄ MIKÄ OLISI JUURI SINUL-LE HYVÄ JUTTU. Jos haluat, että se juttu olisi sinulle hyvä, niin silloinhan sitä on lähdeittävä muokkaamaan siihen suuntaan, mutta miten? OK ryhdytään hommiin.

2. Eteenpäin

Ensisijaisesti Sinun on mietittävä haluatko minkään muuttuvan vai et. Voihan olla niin, että asiat ovat omalla mittarilla mietittynä omasta mielestä kunnossa ja et näe tarvetta millekään muutokselle.

No silloinhan asiat ovat OK. Joskus vain ulkopuolinen saattaa tehdä havaintoja, että olisi ehkä tarpeen tarkastella jotain asiaa ja mahdollisesti muuttaakin. Silloinhan minä voin kysyä Kuinka Sinä Voit? ja sinulla on mahdollisuus vastata.

Filosofioimatta sen enempää mennään eteenpäin.

Jos analysoinnissasi jäit pohtimaan jonkun osa-alueen sisältöä laadullisesti niin jatka pohdin-taa ja tee ratkaisu ja toteuta se. Jatkuvaan vellovaan tilaan pohtimisen suhteen jämähtäminen vie energiaasi. Jos toteuttamasi ratkaisu ei toimi, voit päivittää uuden ratkaisun ja toimia uudelleen. Tämä siis silloin jos halusit muutosta. Pohtiako yksin, vai kenen kanssa?

Palataanpa vielä edellisiin otsikoihin.

Työ

Olet valinnut yrittäjyyden. Valinnallasi on oma historiansa jota olet saattanut pohtia tai se on ollut itsestään selvyy.

Yrittäjän työaikaa ei ole kirjattu mihinkään, mutta kohtuudella jaksamisen suhteen n.50h/ viikossa pitäisi riittää. Voi olla, että sesonkiaikana tulee enemmän, mutta toivottavasti ei kovin pitkää aikaa. Pitkässä juoksussa se vaikuttaa jaksamiseen. Ollemme tämänkin suhteen toki yksilöitä, mutta elämässä pitää olla muutakin kuin työ.

Tätä asiaa voit tarkastella ajankäytön kautta. Pidät esim. viikon ajan kirjaa siitä mistä työaikasi koostuu, mihin sinulla menee kuinakin paljon aikaa jne. Analysoit tätä ja yhdistät tämän analysoinnin esim. SWOT analyysiisi.

Työn rakenteelliset puitteet pitää olla kunnossa. Tämä tarkoittaa työtiloja, työkaluja tms. eli ilman, että nämä asiat olisivat kunnossa, et yksikertaisesti pystyisi tekemään töitä. Jos et ole vielä hoitanut työterveyshuolto asiaa kuntoon niin on aika tehdä se. Tästä hieman lisää myöhemmin.

Esim.1. Pidät viikon ajan ajankäytöstä kirjaa ja huomaat, että ATK juttuihin menee aikaa ja myös analysoit, että ne taidot on sinulla hieman huonosti hallinnassa. Pari vaihtoehtoa joko a)ulkoistat ATK työt tai b)lyhyellä kursilla päivität tietosi ja sinulla jää enemmän aikaa muulle.

Esim.2. Huomaat että markkinointiin menee paljon aikaa ja osaat sitä myös mielestäsi huonosti ja jos et ehkä ole niin ulospäin suuntautunut henkilö niin voisiko ajatella markkinoinnin ulkoistamista, jolloin aikaa jää enemmän juuri perustehtävään ja ulkoistetun markkinoinnin kautta voit työllistyä lisää.

Työtäsi yrittäjänä voit tarkastella myös ns. oman SWOT:si kautta. Eli tarkastelet itseäsi ihan vaikka kirjaamalla ylös missä olet hyvä ja mitkä ovat vahvoja alueitasi yrittäjänä. Missä yrittäjänä haluaisit kehittyä. Liiketoimintasuunnitelmallisesti voi pohtia mitä mahdollisuuksia minulla on ja uhkaako joku yrittäjyyttäni.

Näitä asioita voi pohtia itsekseen, mutta joskus pohtiminen saa uusia näkökulmia jos sen voi tehdä esim. jonkun ammattilaisen kanssa. Näitä on esim. erilaiset kehitysyhtiöt, konsultit, elinkeinoasiamiehet, työvoimatoimiston henkilöt jne. Myös työnohjaajien käyttö voi tulla kysymykseen (kts. esim. Suomen Työnohjaajat ry:n nettisivut).

Yrittäjyytesi persoonallisuutta voit tarkastella myös ns. yrittäjän persoonallisuustestin kautta. Tarkoituksena ei ole ruotia persoonallisuuttasi perinpohjin vaan kyselyn ja sen analysoinnin kautta ammattilaisen kanssa yhdessä pohtia omia mahdollisuuksiaan ja niiden hyödyntämistä liiketoiminnassa.

YRITTÄJÄN SISÄINEN ARVOMAAILMA

Yrittäjyydessäkin on eri asia tarkastella itse työtä kuin yrittäjyyttä vaikka ne saattavat olla sama asia. Työn tekemisen ulkoisten asioiden tarkastelu saattaa auttaa tarkastelemaan myös yrittäjyyteen kuuluvien sisäisten elämänhalinta- asioiden tarkastelua. Näitä kait ovat jotkut yrittäjyyteesi kuuluvat arvomaailma kysymykset, minuuteesi ja itse tuntoosi kuuluvat asiat, joilla voi olla hyvinkin suuri vaikutus yrittäjyyteen.

Esim. ”Osaanko sanoa EI?” Mielenkiintoinen kysymys jo esim. ajankäytön suhteen. Voinko sanoa EI ja milloin. Milloin pitää sanoa EI? Jos en sano ei, minulla on mahdollisesti kohta liikaa töitä ja mitäs sitä seuraa... olenko niin kiltti että en osaa sanoa ei ja pelkäänkö siten menettäväni asiakkaat. Olenko näin kohta noidankehässä josta on vaikea irroittautua.

Rajojensa tunteminen muunkin kuin EI:n sanomisen suhteen on hyvä tunnistaa. SYTY-projektin aikana tapasin kilttejä yrittäjiä,

LIIKUNTA

Liikunnan harrastaminen terveyden näkökulmasta pitäisi kuulua lähes päivittäiseen ohjelmaan.

Ajanpuute saattaa olla selite yrittäjälle, ettei hän harrasta liikuntaa. Mutta jos peilaat jälleen ajankäyttösi omaan SWOT:iisi ja mietit liikunnan merkityksen terveyden näkökulmasta niin uskon, että terveyden kannalta riittävä aika löytyy. Liikuntapiirakan minimien mukaan 30 min päivässä jotain ei ole paljon. Työsi saattaa myös sisältää fyysisiä

joilla laskuttaminenkin oli hieman vaikeaa. Yrittäjä ajatteli, että ei hän nyt työstä voi kovin laskuttaa, kun se oli sellainen pikku juttu, ja mitäköhän asiakaskin ajattelee kun hän nyt noin paljon laskuttaa...

Rajojensa tunteminen määrällisessä, laadullisessa ja ajallisessa suhteessa on erittäin tärkeä tunnistaa, ettei uuvuta itseään. Liian monen yrittäjän olen kuullut sanovan ”sit kun mulla on aikaa, sit kun olen tehnyt tämän...” ja sitä sitkua ei valitettavasti ole tullut.

Ymmärrän myös yrittäjiä, joilla joskus on todella tiukkaa yrittämisenä suhteen (niin on ollut itselläkin), mutta nyt en malta raadollisesti olla kysymättä onko silloin ammatinvalinta mennyt oikein? Tänä päivänä on paljon mahdollisuuksia kouluttautua lisää ja jopa uudelleen. Ja mahdollisuus saada jopa apua yrittäjyyteensä tai yrittämisen äärellä oleviin kysymyksiin.

kuormitusta ja arkiaktiivisuuden lisääminen on helppoa. Työn tauottaminen ja lihashuollolliset (nivelliikkuvuus, venyttelyt) on helppo yhdistää työpäivään. Toimistotyötä tehtäessä voi seisten lukea sähköposteja ja venytellä samalla.

SYTY:n aikana yrittäjämiehet haastoivat toisiaan jumppaamaan ja syntyi SYTY-UKOT ja miesten aktiivisuus liikuntaa kohtaan kasvoi. Ja jos työpäivinä ei kerkiä niin mahdollista, että ainakin vapaapäivinä käyt liikumassa.

RAVINTO

....”siinä työn ohessa hotkaisin sämpyläkahvit... Ravinnonhankkimiskulttuurista (joka myös toimi aiemmin liikuntana) on tultu kauas ja ravinnonsaanti on todella helppoa. Yrittäjän työn hektisyys vaikeuttaa joskus ehkä säännöllisen terveellisen ruokailun, mutta siihen tulisi silti pyrkiä.

Ravintopiirakka on melkein kaikille tuttu joten siitä ei se enempää. Ajankäytön tarkastelun kautta, voit analysoida mistä löytäisit aikaa ruokailulle, vai vaatiiko se mahdollisesti, että esim. teet itsellesi terveelliset eväät. Hyvin hoidetulla ruokailupolitiikalla yhdistettynä liikuntaan, avitat ennaltaehkäisemällä sydän-ja verisuonisairauksia.

UNI JA LEPO

Tämän alueen laiminlyöminen kostautuu pitkällä aikavälillä. Aivomme lepäävät ainoastaan yöllä unessa. Unella on eri vaiheita ja syvyyksiä ja kutakin unen vaihetta olisi syytä saada riittävästi.

Unessa prosessoimme myös päivän tapahtumia jopa unennäkemisen muodossa. Jos koet mielenkiintoa, niin oman sisäisen elämänhallinnan kannalta kannattaa jopa kirjoittaa unia muistiin.

Unen ja levon aikana päivän aikana huvenneet voimavaramme jälleen palautuvat. Työn lomaan olisi syytä myös saada taukoja. Jos ei nyt perinteisen taukoliikunnan tapaan, niin ainakin jotenkin.

HARRASTUKSET

Työn ohella on hyvä olla joku harrastus – muu kuin työ. Sen kautta toimii myös sosiaalisuus. Harrastuksessa voi focusoida ajatukset pois työstä, tai toisaalta sallia itsellesi ajatusvirran jonka avulla voit nimenomaan luoda uusia näkökulmia ratkaisuihin.

Uuden harrastuksen kautta voit avartaa myös sisäistä elämän hallintaasi. Uuden harrastuksen aloittaminen mahdollistaa myös omien rajojen tunnistamista josta ehdottomasti on hyötyä myös yrittämiseen.

Tässä yhteydessä kannattaa muistaa myös JOUTENOLO. Joutenololle tarkoitan mitään sanomatonta olotilaa, jossa ei tarvitse muuta kuin olla vaan paikasta riippumatta. Kiireiset ihmiset jopa kokevat huonoa omaatuntoa jos jää ns. ylimääräistä aikaa jolloin pitäisi tehdä jotain tai he eivät osaa olla tekemättä mitään. Joskus olen kuullut puhuttavan entisajan isäntien ottavan ns. ”ruokaperäsiä”. Pitäisiköhän ne palautella muotiin?



IHMISSUHTEET, SOSIAALISUUS

Pienyrittäjä saattaa olla hyvin yksin yrittämisenänsä kanssa. Riippuen yrittämisen alasta voi olla ettei työn sisältöön edes kuulu paljoakaan asiakaskontakteja kun taas esim. parturi/kampaajalla niitä saattaa olla sosiaalisen jaksamisen näkökulmasta liikaakin. Tuo näkökulma voi vaikuttaa siihen kuinka paljon haluat, jaksat tai voit työn ulkopuolella pitää sosiaalisia suhteita.

Kokonaisjaksamisen näkökulmasta olisi hyvä jos sosiaalista verkostoa olisi. Sosiaalinen verkosto mahdollistaa monia asioita. Voit hakea apua ammatillisissa asioissa (konsultoida), voit pyytää muuta apua, voit helpommin löy-

tää uusia kanavia joidenkin asioiden toteuttamiseen, kaveri saattaa tietää toisen kaverin joka tietää siitä asiasta jotain jne. ”Ystävä hädässä tunnetaan” sanoo sananlasku. Silloin kuin kokee että asiat eivät omasta mielestä mene hyvin on hyvä kun jollekin voi kertoa jotain. Ja toivottavasti ystävä aidosti myös muistuttaa asioita joita en itse huomaa etten esim. uupuisi liikaa. Ja on hyvä muistaa että jaksamisasioiden suhteen on myös ammattilaisia käytössä.

Kavereiden kanssa tehdään myös paljon muuta juttuja joissa työasiat ja työroolit unohtuvat kokonaan.

JOUTENOLO JA NAUTTIMINEN

Mitään tekemisen olotilaa on joidenkin kiireiltään vaikea hyväksyä tai edes löytää. Kiireet johtavat ajatusmaailman kaventumiseen ratkaisuihin ja vievät tietynlaiseen urautumiseen. Joutenolo auttaa meitä hallitsemaan ajankäyttöä. Tiedämme itse milloin voimme katkaista kiireen ja pystymme siihen. Joutenoloa on hyvä harjoitella ottamalla sellainen loma missä ei tee mitään kuin, että olisi koko ajan aktiivista tekemistä. Joutenolon avulla myös omien tunteiden kohtaaminen ja käsitteily onnistuu paremmin.

Mitä sitten on nauttiminen. Työssä tai harrastuksessa flow-ilmion savuttaminen, eräänlainen uppoutuminen juuri siihen mitä on tekemässä voi olla nautintoa. Ajantaju ja muut tunteet ovat siirtyneet muualle. Kiire saattaa vaikeuttaa uppoutumista ja senkin takia olisi joskus hyvä pystyä rauhoittumaan työtilanne ja sallia uppoutuminen.

Nautinto voi olla, ja pitääkin olla muuta kuin flow-ilmiota. Se voi olla joko omassa rauhassa tehtävää muuta tyydyttävää tekemistä – mitä se sitten onkin. Joku pitää teatterista, joku lukemisesta, joku kahvilassa istumisesta, joku jostain muusta.

Edellä esitetyt asiat ovat hyvin ylimalkaisia ajatuksia mitä kuhunkin osa-alueeseen voi kuulua, mutta kirjallisuuden mukaan noista asioista elämisen rytmi kutakuinkin kuitenkin koostuu.

Yrittämisen voisi nähdä ammatin toteuttamisena niin kuin minkä muun ammatin hyvänsä ja työn ulkopuolella on paljon muitakin asioita.

3. Mistä apua?

Tarvitseeko apua? Jo sen kysymiseen, että tarvitseeko apua saattaa tarvita apua. Tällä tarkoitetaan sitä, että yrittäjä saattaa uurastuksensa paineissa joutua tilaan ettei huomaa omaan tilaansa liittyviä asioita ja silloin olisi hyvä jos joku hieman pysäyttäisi. Toki yrittäjistä saattaa tuntua eriskummalliselta, jos joku puuttuisi hänen asioihinsa. Mutta yrittäjänä jo sen tiedostaminen ja salliminen itselle, että jos joku kertoisi asioista mitä ei itse huomaa on olennaista. Ravinnon ja liikunnan laiminlyöminen, työstä johtuvien uupumistilojen havaitseminen, kiireisyys jne. saattavat ulkopuoliselle näkyä helpommin kuin itselle. On paljon perusrakenteisinkin kuuluvia asioita mihin yrittäjä saattaa tarvita apua ja neuvoja.

”Yrittäjän ystävät”

Auttaako mikään organisaatio yrittäjää? Joillain yrittäjillä saattaa olla negatiivinen asenne julkishallintoa tai muuta julkista instituutiota kohtaan. Verottajaa pidetään riistäjänä jne. On kuitenkin tahoja joihin yrittäjän joutuu turvautumaan, ja olisipa jopa joillekin yrittäjille suotavaa, että he turvautuisivat vaikkapa seuraaviin tahoihin syvemmin.

1 KANSANELÄKELAITOS

Yrittäjän tulee maksaa itselleen yrittäjäläkettä eli YEL:ä. Tästä lasketaan myös yrittäjän päiväraha jos olet sairastunut. No kukapa yrittäjä sairastuu, mutta kyllä joskus jalka poikki on mennyt yrittäjältäkin, ja työ ole onnistunut.

Kuntoutusta ovat jotkut yrittäjät hakeneet itselleen ja niiden mahdollisuuksista on hyvä olla selvillä. Kuntoutusrahan saantimahdollisuuksista ei monikaan yrittäjä tiedä.

SYTY projektin aikana luotiin uusi toimintamalli ns. jaksotetusta kuntoremontista, missä yrittäjä ei ole koko viikkoa kuntoutuksessa, vaan kahdessa pidennetyssä viikonlopun osiossa perjantaista sunnuntaihin. Tällaisen kuntoutusmallinmahdollisuuksista kannattaa ottaa selvää.

KELA:n tarjoamat ja vaatimat asiat saattavat tuntua melkoiselta viidakolta, mutta parhaiten pääset selville asioista vierailemalla KELA:n nettisivuilla www.kela.fi tai vaikkapa asioimalla suoraan paikalliskonttoriin.

2 VAKUUTUSYHTIÖ

YEL maksetaan vakuutusyhtiölle ja periaatteessa maksun tulisi perustua summaan kuin mitä se olisi jos olisi palkattu henkilö kyseessä.

Vapaaehtoisia eläkevakuutuksia ja muita turvia on vakuutusyhtiöllä vaikka kuinka paljon ja niistä kannattaa ottaa selvää sekä pohtia niiden mahdollisuuksia. Tietynlaisen turvan optimointi suhteessa yritystoimintaan kannattaa pitkällä aikavälillä.

3 TYÖVOIMATOIMISTO

Vaikka yrittäjä on työllistänyt itse itsensä ja eikä näin ollen tarvitse ehkä työvoimatoimiston apuja, niin löytyy sieltä monenlaisia yrittäjääkin tukevia asioita. Aloitteleva yrittäjä voi hyvinkin saada starttirahaa. Yrittäjä voi saada itselleen oppisopimuskoulutustukea. Työapua voit saada lähes ilmaiseksi esim. osoittamalla työharjoittelupaikan jollekin jne. Työvoimatoimiston tarjoamiin palveluihin kannattaa siis rohkeasti tutustua.

4 TYÖTERVEYSHUOLTO

Hyvin monella pienyrittäjällä (= yksinyrittäjä) on työterveyshuolto vielä täysin järjestämättä. Jos yrittäjällä on toinen henkilö palkkalistoilla silloinhan työterveyshuollon järjestäminen on jo lakisääteistä. Mitä hyötyä sitten muka työterveyshuollosta voisi olla yksinyrittäjälle? Tarkastusten ja muiden lisäksi voit saada neuvontaa ja ohjausta. Lisäksi tämä linkki on hyvä olla olemassa esim. kun olet hakeutumassa TYKY- kuntoutukseen, kuntoremonttikurssille tai muuhun kuntoutukseen. Työterveyshuollolla on myös yhteistyötä KELE:n kanssa ja työterveyshuollon kustannuksista saat osan takaisin edellyttäen, että toiminnasta on mainittu työterveyshuollon toimintasuunnitelmassa ja se toiminta kuuluu korvattavuuden piiriin. Tämän kautta myös omasta terveydenhuollosta huolehtiminen saattaa tulla näkyvämmäksi.

5 YRITTÄJÄ JÄRJESTÖ / YRITTÄJÄYHDISTYS

Taas ylimääräisiä maksujako? Yrittäjien jäsenenä sinulla on tiettyjä etuuksia ja jopa maksuttomiakin palveluita, miksi et hyödyntäisi niitä. Tämän kautta sinun on ainakin teoriassa helpompi verkottua ja näin täyttää sosiaalisuuden tarpeet. Kaikki eivät halua kuulua yhdistyksiin jne. ja se on myös hyväksyttävä. On vain tunnistettava omat tarpeet ja toimitettava sen mukaan, eikä vain esim. sosiaalisten paineiden takia.

Edellä on kuvattu vain osa niistä mahdollisuuksista mistä yrittäjä voi saada avitusta yrittämiseensä. Pienyrittäjä on liian paljon yksin asioidensa kanssa ja joskus niiden jakaminen esim. vertaisryhmässä auttaa jaksamaan. Benchmarkingin kaltainen toiseen yrittäjyyteen tutustuminen saattaa helpottaa kun huomaa, että ei ole yksin asioiden kanssa ja jollakin toisella saattaa olla samankaltaisia vaikeuksia. Tosin vaikeuksia soisi olevan mahdollisimman vähän. Toinen yrittäjä voi myös olla kilpailija, mutta tutustumisen voi tehdä vaikkapa toisen paikkakunnan pienyrittäjään tai koko luokaltaan samankokoiseen, mutta täysin eri alan yrittäjään.

6 TYÖNOHJAUS, KONSULTAATIOT, MUUT

Työnohjaus on pienyrittäjän kohdalla toimintaa, jossa henkilöä avitetaan näkemään työn tekemiseen liittyviä asioita laajemmalla ja syvällisemmältä kantilta. Sen avulla saattaa esille tulla monia seikkoja joita yrittäjä itse ei edes ole osannut ajatella. Asioita tarkastellaan ulkopuolisen henkilön kanssa ja keskustelun tai muun toiminnan kautta yrittäjällä on mahdollisuus reflektoida itseään sekä yrittämistään. Omien esim. heikkouksiensa havaitseminen saattaa tulla näkyväksi ja niiden tunnistaminen auttaa joko muuttamaan yrittäjyyteen kuuluvia toimintatapoja tai luopumaan siitä mikä ei ole tarpeen. Työnohjaus ei ole vielä kovin tunnettu toimintamuoto hakea ”apua” yrittäjyytensä ongelmiin, mutta tulevaisuudessa sen käyttö tulee lisääntymään.

Työnohjaus voi toimia myös hyvänä keinona omaan sisäiseen arvomaailmaansa tutustumisessa.

Konsultoinnin näen täsmäkeinona jonkin selvän ongelman ratkaisemiseen mihin oma ammattitaito ei riitä, mutta saamalla neuvoja ja ohjeita tilannetta voi viedä itse eteenpäin.

4. Muita keinoja tutustua itseensä yrittäjänä

Hyvinvointianalyysi (kts. www.firstbeat.fi)

Hyvinvointianalyysi on uusi markkinoille tullut sykeanalyysiohjelmisto terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Menetelmän avulla voidaan mitata henkilöstä stressiä ja palautumista, fyysistä kuormitusta joko työssä tai vapaa-ajassa.

Menetelmä perustuu sydämen sykevaihteluväliin, sillä juuri sykevälissä ja sen vaihtelussa on erittäin paljon tietoa ihmisen fysiologiasta.

Stressi on osa luonnollista elämää. Stressin avulla keho pystyy reagoimaan ulkoisiin ja sisäisiin vaatimuksiin ja muutoksiin. Menetelmän avulla on mahdollista arvioida stressin fysiologisia reaktioita arkielämässä. Stressinmittauksessa tässä menetelmässä analysoidaan autonomisen hermoston säätelyn aiheuttamia reaktioita sydämen sykintätaajuudessa ja sen vaihteluissa.

Riippuen työstä, fyysisesti kuormitumme eri lailla. Jos koet työn fyysisesti kuormittavaksi, voidaan mittauksella arvioida kuormittuuko hengitys- ja verenkiertoelimistö kuinka paljon suhteessa työhön. Esim. kahdeksan tunnin työpäivän aikana keskiarvoisen hapenkulutustason ei suositella nousevan yli 33% maksimista.

2 – 4 vuorokauden mittausjaksolla saadaan myös analysoitua palautuuko henkilö kuormituksista. Ja juuri tuon palautuminen on jaksamisen kannalta erittäin tärkeää.

YRITTÄJÄN PERSOONALLISUUSTESTI

Olen kuullut sanottavan, että yrittäjä on oma rotunsa, mitä sillä sitten tarkoitetaankaan. Tiedän kyllä, että tutkimustenkin mukaan yrittämisen ympärille, sekä henkilöissä, että työn tekemisessä, kuuluu erilaisia asioita, joita ei niin hyvin löydy ”ns. tavallisissa duunareissa, väheksymättä yhtään nyt muunlaista työn tekemistä.

Persoonapsykologian mukaan ihmisen persoonallisuuspiirteet säilyy lähes muuttumattomana lapsuudesta koko iän. Yrittäjän persoonallisuuden piirteillä ja liiketoiminnassa menestymisellä on osoitettu olevan tietty yhteys. Omaa yrittäjäpersoonallisuuttaan on mahdollisuus ammatillaisen kanssa tarkastella ja analysoinnin kautta yhdessä pohtia omia mahdollisuuksiaan ja niiden hyödyntämistä liiketoiminnassa.

Tavoitteena on tunnistaa omat vahvuudet ja heikkoudet sekä tiedostaa missä on kehittämistä. Näin liiketoiminnan strategian luominen saattaa helpottua ja järkipäristyä.

Lisätietoja voit katsella esim. www.psychometrics.fi

No itseensä yrittäjänä toki voi tutustua monella muullakin tavalla, mutta tärkeintä kai on se, että omaan itseensä luottaen ja peiliin katsoen voi rajansa tuntien yrittää parhaansa. Ja jos kaikki ei aina mene niin kuin pitää, niin sen jälkeen analysoida ja reflektoida oppimiskokemusmielessä mitä tapahtui, mitä tunsin ja mitä voisi oppia. Ja sen jälkeen jälleen mennä eteenpäin mitkä ne polut sitten ovatkaan.

Oma mottoni on ollut ”Mihinkään ei ole liian valmis”. Tällä tarkoitan, että joitain asioita osaan todella hyvin ja ne sujuvat, mutta mielestäni nekään asiat eivät saa ruveta menemään liian rutiinilla etteikö voisi kehitellä ja kehittyä. Ja niitä asioita mitä ei osaa, jos niihin on paloa, niin niitähän pitää kokeilla – niihin ei ole ainakaan osaava ja valmis.

Ei muuta kuin YRITTÄMÄÄN!

MELKEIN VALMIS

*valmis elämään,
jälkeen syntymän,
valmis elämään
jälkeen kokemusten
- mietinkö jo historiaa
vaikka juuri heräsin.
Silmäni aukaisin
hetkiselälle todellisuudelle,
läpijuostuille sekunneille,
joista tunti toistansa
ajoi takaa löytäen kiireettömyyden
- pysyykö hengissä
elämän intuitionaalisuus
ainakin olen valmis
kokemaan ja kokeilemaan
- tule vielä huominen.*

Pauli Pääkkönen



Kirjallisuus:

Sallinen Mikael, Kandolin Irja, Purola Mari: Elämisen rytmi, kohti tasapainoa työn ja muun elämän välillä. Työterveyslaitos, Helsinki 2002

Härkki – Santala Maria: Arjen ABC, työkirja omaehtoiseen ja itsenäiseen uupumisen ehkäisyyn. Työterveyslaitos, Helsinki 2001.

Aro Antti: On niin kiire, ettei ehdi tehdä mitään. Edita, Helsinki 2002.

Koskisuus Jari: Oman elämänsä puolesta. Edita, Helsinki 2003



Sosiaalipedagogiikan säätiön julkaisusarja:

Sosiaalipedagogiikan säätiön toiminta-ajatus on edistää yhteiskunnassa sosiaalipedagogista ajattelua, ymmärrystä ja kehittämistoimintaa yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin edistämiseksi. Säätiö kerää aktiivisesti tietoa yhteiskunnan ja yhteisöjen muutosvirroista ja kehittämistarpeista (mm. omien kehittämishankkeiden ja kouluttaja- ja tutkijayhteisöjen kautta) ja arvioi sitä. Sosiaalipedagogiikan säätiö on luonut merkittäviä toimintamalleja mm. mielenterveytyössä, työnohjaajakoulutuksessa ja peliriippuvaisten kuntoutuksessa. Sosiaalipedagoginen keskus on tuottanut julkaisuja ja artikkeleita vuodesta 1984. Sosiaalipedagogiikan säätiön julkaisusarja esittelee säätiön pitkäaikaisen kehittämistyön tuloksia ja toimintamalleja.

1. PELAAMINEN HALLINTAAN - KUNTOUTUS- JA KOULUTUSOHJELMAN ULKOINEN ARVIOINTI 2007 tarkastellaan Sosiaalipedagogiikan säätiön ongelmapelaajien kuntoutusmallia. Tekijä on Helsingin yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen sosiaalityön professori Kari Huotari.

2. PIENYRITTÄJÄN SELVIITYMISOPAS 2007 on syntynyt Saarijärvi – Karstula - Kanonkoski alueella pienyrittäjille toteutetun Euroopan sosiaalirahaston rahoittaman SYTY -Kuinka Sinä Voit - jaksamisprojektin tuloksena (2004-2007). Tekijä on projektipäällikkö, työfysioterapeutti ja työnohjaaja Pauli Pääkkönen. Oppaan tarkoituksena on auttaa pienyrittäjää selkiyttämään ajatuksia yrittäjänä jaksamisen suhteen ja tuoda uusia ajatuksia fyysisen ja psyykkisen jaksamisen äärelle. *”Sikäli, että kaiken itse aiheuttamamme kiireen keskellä voisi olla mielekästä pysähtyä katselemaan ja kuuntelemaan kevättä. Tiedostan varsin hyvin, että tätä kirjoittaessani olen itsekin ns. paraskin sanomaan. Kuitenkin yritän joskus muistaa Tarmon sanat: ”pittäähän sitä joutoa kuolemaanki”, kun joskus tulee härkäpäisesti sanotuksi, että huilataan sitten haudassa. - Tapani Kiminkinen”*

www.sosped.fi

