



Yrittäjän arki areenalla

– hyvinvointia kiltatoiminnalla

Eila Okkonen (toim.)





Koulutuskeskus



Suomen Mielen-terveysseuran Koulutuskeskus, Helsinki

Okkonen Eila (toim.)

Julkaisutoimikunta
Lehtinen Marja-Liisa
Mäkelä Esa
Okkonen Eila, pj.
Tikkanen Eira

Taitto Mainostoimisto Visuviestintä Oy, Taina Ståhl
Kuva Benjamin Earwicke
Paino Star-Offset Oy, Helsinki 2010

ISBN 978-952-5513-73-8



441 338
Painotuote

Sisällys

Alkusanat _____	5
Yhdessä muiden kanssa on parempi yrittää ja elää _____	5
<i>Eero Lehti</i>	
Kilta-hankkeen tausta ja yrittäjien hyvinvointi _____	7
Kilta-hankkeen syntyhistoria – Tukea pk-yrittäjän yksinäiseen työhön _	8
<i>Stephan Rantala</i>	
Yrittäjän jaksamiseen kannattaa panostaa _____	12
<i>Outi Tähtinen</i>	
Uudenmaan Yrittäjät – yritysten ja yrittäjien hyvinvoinnin edistäjä _____	15
<i>Mikko Simolinna</i>	
Verkostoista tukea työhyvinvoinnille _____	24
<i>Marja-Liisa Lehtinen</i>	
Kilta-hankkeen suunnittelu ja toteutus _____	31
Yrittäjien hyvinvointikilta -hanke _____	32
<i>Eila Okkonen</i>	
Yrittäjien kokemuksia _____	43
Yrittäjäkilta-tapaamiset vakituisiksi jaksoiksi yrittäjille _____	44
<i>Taina Ståhl</i>	
Selviytyd työelämässä – Huolehdi itsestäsi ja voimavaroistasi _____	46
<i>Rauna Murto</i>	
Mentoreiden kokemuksia _____	51
Yrittäjämentorina Kilta-hankkeessa _____	52
<i>Esa Mäkelä</i>	
Kokemuksia ohjaajamentorina _____	58
<i>Eira Tikkanen</i>	
Kilta-hankkeessa tutkittua _____	65
Yrittäjien hyvinvointikilta: yrittäjän yksinäisyydestä jaksamiseen _____	66
<i>Tiina Pensola • Tuomo Laihiala</i>	
Yrittäjyyteen liittyvää yksinäisyyttä voi helpottaa – kokemuksia	
Kilta-hankkeen ammatillisesti ohjatun vertaistukiryhmän tapaamisista _____	91
<i>Leena Ehrling</i>	
Kiltamallin kirkastaminen _____	111
Pk-yrittäjien hyvinvointikilta _____	112
<i>Eila Okkonen • Eira Tikkanen • Esa Mäkelä</i>	





Yhdessä muiden kanssa on parempi yrittää ja elää

Yrittäjän arki on liian usein puurtamista ja jatkuvaa vastuun kantamista, mutta yksin menestyminen on vaikeaa. Erilaiset ongelmat vaativat keskustelukumppania, jonka saat usein toisista yrittäjistä, jotka ovat samalla alalla, samalla paikkakunnalla tai samanlaisten ongelmien kanssa jo löytäneet ratkaisun. Yrittäjäjärjestö on tukiverkosto niin menestymiseen kuin takaiskunkin kohdatessa. Kannattaa hakeutua seuraan, jossa on tietämystä, jota on usein saatavissa veloituksetta. Erilaiset selvitykset ovat osoittaneet, että käpertyminen ei ratkaise asioita. Ihminen oppii muilta paljon nopeammin kuin ratkaisemalla itse erilaisia hankalia tilanteita.

Yrityksistään luopuneet, eläkkeelle jääneet yrittäjät ovat arvokas apu. He ovat usein käytettävissä ilman korvausta erilaisten tukijärjestelmien puitteissa. Mentorointi, jossa kahden kesken keskustellaan suunnitelmallisesti yrityksen ja yrittäjän tilanteesta, on oiva keino päästä ongelmista ratkaisuihin. Osallistuminen järjestötoimintaan luo sosiaalisia valmiuksia, jotka ovat usein menestyksen ehtona.

Yrittäjä osaa erinomaisesti varsinaisen ammattinsa, mutta johtaminen ja esimiehenä toimiminen on alkavalle yrittäjälle haasteellista. Pahimmillaan erilaiset henkilöstöongelmat kasautuvat ja niiden yksittäinen analysointi on liian haasteellista omatoimisesti. Tällöin on myös mielenterveyden järkkäminen lähellä. Parasta henkistä hoitoa on oman yrityksen menestyminen. Aiemmin yrittäjänä olleet voivat parhaiten auttaa.

Eero Lehti

Kansanedustaja

