

# Yrittäjät

## Yrittäjän jaksamisopas

# Olet oman elämäsi ja yrityksesi tärkein ihminen!

**Korona on muuttanut meidän elämäämme.** Toisten enemmän ja toisten vähemmän. Korona on vaikuttanut monien yrittäjien sekä taloudellisesti että myös henkisesti kohtuuttoman paljon, koska mahdollisuudet toimeentuloon ovat käyneet vaikeiksi tai jopa mahdottomiksi. Olemme myös ihmisinä erilaisia, joten otamme vaikeudet vastaan hyvin eri tavoin.

Teimme tämän oppaan kertoaksemme, että sinun ei tarvitse sinnitellä kaiken keskellä yksin, vaan selviämme parhaiten ja varmimmin yhdessä.

Tässä oppaassa keskitymme hyvinvointiisi, johon vaikuttavat niin yrityksesi taloudellinen tilanne kuin oman mielesi tasapainokin. Pääpaino on mielen hyvinvoinnilla. Yrittäjät jaksavat usein vielä silloinkin, kun pitäisi jo osata hellittää. Niinpä onkin tärkeää ymmärtää ja oppia, milloin omassa elämässä liika on todellakin ihan liikaa.

# Sisällysluettelo

s. 2

**Olet oman elämäsi ja yrityksesi tärkein ihminen!**

s. 4

**1. Tunnista oma tilanteesi ja kysy nämä kysymykset itseltäsi**

s. 5

**2. Ole itsellesi armollinen ja ajattele näitä asioita**

s. 8

**3. Jokaisella meillä on oma tapamme reagoida stressiin. Älä ratko ongelmiasi yksin.**

s. 9

**4. Kun johdat tässä poikkeustilanteessa yritystäsi ja sinulla on työntekijöitä**

s. 10

**5. Rentouta mielesi**

s. 12

**Mistä apua ja neuvoja?**

s. 14

**6. Mitä tehdä, jos edessä tuntuu olevan seinä?**

# 1 Tunnista oma tilanteesi ja kysy nämä kysymykset itseltäsi

Miten koronan luoma poikkeusaika on vaikuttanut elämääsi yrittäjänä? Jos asiat tuntuvat hallitsemattomilta ja sekaviltakin, pyri rauhoittumaan. Istu alas, vedä syvään henkeä ja määrittele rauhassa oma tilanteesi. Muista myös kysyä itseltäsi nämä tärkeät kysymykset:

- Miten minä voin?
- Ketkä ovat tässä tilanteessa ihmisiä, joiden kanssa voin puhua syvimmistäkin tunnoistani?
- Mihin tarvitsen apua, ja kuka voisi auttaa minua?
- Mitä voin tehdä?
- Mitä teen ensisijaisesti?
- Mitä jätän tekemättä?
- Mitä sellaista voin tehdä, mihin minulla ei yleensä ole aikaa?
- Mitä hyvää näen tulevaisuudessa?

## Yrittäjien tuntemuksia korona-aikana:

”Alkusokin jälkeen olen tyyntynyt. Ulospäin yritin näyttää tyyneltä, mutta pelko taloudellisesta romahtamisesta piti minut hereillä öisin. Sitten päätin, etten todellakaan voi tälle tilanteelle mitään. Lopetin itseni syyttelyn. Ihmiset eivät halua tulla juuri nyt kauneushoitolaan, mutta he palaavat. Olen pitänyt asiakkaisiin yhteyttä ja kertonut tunnelmistani. Tuntuu, että olemme ikään kuin samassa veneessä kaikki.”  
Elina, 45.

## 2 Ole itsellesi armollinen ja ajattele näitä asioita:

**Tee se minkä voit.** Auta itseäsi katsomalla kauas ja eteenpäin. Kun keskityt tulevaisuuteen ja mahdollisuuksiin, pidät varmimmin huolta voimavaroistasi. Jos tilanteesi näyttää kovin huonolta, pidä voimavarojesi mukaan huolta ensisijaisesti itsestäsi. Vasta sen jälkeen ovat vuorossa esimerkiksi asiakkaasi ja yhteistyökumppanisi.

**Hyväksy tilanne.** Kun menee huonosti, yrittäjä alkaa usein tehdä entistäkin enemmän töitä ja miettiä kuumeisesti uusia mahdollisuuksia. Tämä malli ei nyt rajoitusten vuoksi monellakaan toimi, ja tekemättömyyden häkki saattaa tuntua raskaalta. Et voi vaikuttaa kaikkiin asioihin, eikä sinun tarvitse olla vaikeassa tilanteessa täydellinen.

**Mieti, mitä voisit tehdä.** Vaikka korona olisi pysäyttänyt tai hidastanut liiketoimintaasi, on hyvin todennäköistä, että pystyt kuitenkin tekemään jotakin. Voitko opiskella jonkin uuden asian tai taidon, jonka kehittämiseen ei ole ollut aikaa? Voitko kehittää jotakin?

**Seuraa tilannetta sopivasti.** Jos uppoat liian voimakkaasti jatkuvien koronauutisten syövereihin, saatat kadottaa omat voimasi. Pidä siis maltti mielessä äläkä säntäile jokaisen tiedon perässä. Jos vietät koko päivän selaamassa kännykältä ahdistavia uutisia, eivät voimasi taatusti riitä enää kovin moneen muuhun asiaan. Sen sijaan suuntaa ajatuksesi tietoon, joka auttaa löytämään ratkaisuja yrittäjille ja yrityksille.

”Jos kaikki tulevat työt peruuntuvat kahdessa päivässä, täytyy kyllä olla todella vahva ihminen, jos ei jossakin määrin mene pää sekaisin. Harvoin itken, mutta vedin yhden yön viiniä ja ulisin. Soitin kaverille, joka sanoi, että nyt korkki kiinni ja kyllä tästä selvitään. Erityisesti voimille otti porukan lomautus. Nyt odottelen vain parempia aikoja, käyn välillä toimistolla ja pidän mahdollisimman paljon yhteyttä asiakkaisiin. Yksi ainoa hyvä puoli tässä koko hommassa on, että olen laihtunut, kun olen tehnyt koiran kanssa monen tunnin kävelylenkkejä. Eli jollakin tapaa voin myös hyvin.” Esa, 39.

**Älä häpeä tai vertaile itseäsi muihin.** Se ei auta mitään. Täydellistä elämää ei ole olemassakaan. Ahdistuneena mieli lähtee helposti laukalle, ja kaikilla muilla tuntuu menevän paremmin. Aina löytyy joku, joka leipoo isomman kakun, nauttii elämästään enemmän tai jonka firmalla menee koronasta huolimatta ihan hyvin. Kun monet päivittäiset työrutiinit ja kiinnostavat hankkeet on pitänyt jättää syrjään, sinun on ehkä vaikea tarttua mihinkään. Anna itsellesi aikaa sopeutua ja rauhoittua uudessa tilanteessa.

**Pidä oikeus omiin tunteisiisi.** Poikkeustilanteen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten voimakkuus ja kirjo vaihtelevat paljon. Sinä saat tuntea ja kokea asiat omalla tavallasi. Muista kuitenkin, että vaikeasta tilanteesta huolimatta sinulla on vastuu toiminnastasi sekä itseäsi että muita kohtaan.

**Auta itseäsi ja toista.** Nyt ei ole aika vertailla, vaan auttaa toinen toistamme. Todella monilla meistä on nyt vaikeaa. Tässä tilanteessa vertailua parempi toimintatapa on avoimuus ja keskustelu toisten kanssa. Kun puhut toisen kanssa, huomaat, että pahimmat skenaariot ovat usein omaa mielikuvitustasi. Keskustelu auttaa sinua näkemään mahdollisuuksia. Ja mikä hienointa: puhumalla autat myös usein toista ihmistä!

**Saa voimaa yhteistyöstä.** Nyt jos koskaan kannattaa muistaa tämä lause: älä jää yksin! Puhuminen ja toisen ihmisen kohtaaminen helpottaa, oli aiheena sitten oma olo tai yrityksen tilanne. Puhumattomuuden keskellä ajatukset alkavat helposti kiertää kehää. Pienetkin ongelmat saattavat paisua liian suuriksi. Jos ahdistus kasvaa suureksi, käänny aina terveydenhuollon ammattilaisen puoleen. Kun vaihdat ajatuksia toisen tai toisten kanssa, olosi helpottuu ja alat nähdä vaihtoehtoja. Usein juttukaveriksi sopii ihminen, joka ymmärtää yrittäjyyden perusluonnetta. Näistä keskusteluista saattaa syntyä myös uudenlaista liiketoimintaa.

**”Kauppa ei käy, maailma on kiinni. Minun on ollut vaikea uskoa, että en voi vaikuttaa tähän mitenkään. Kotona on etäkoulua käyvä ja jatkuvasti muriseva teini, jota häiritsee, kun olenkin nyt niin paljon kotona. Alkujärkytyksen jälkeen päätin nyt viimeinkin tehdä digimarkkinoinnin opintoni loppuun. Touhua siis riittää, mutta ei se poista sitä, että olen välillä ihan järkyttävän alakuloinen. On vaikeaa olla tekemättä töitä.” Teija, 55.**

**Mieti myös läheisiäsi.** Kriisiaikoina voi olla vaikea keskittyä parisuhteeseen, perheeseen tai muihin läheisiin. Pidä kuitenkin läheisesi tietoisina, missä mennään. Huolesi saattavat painaa heitäkin. Älä aliarvioi pahan olosi vaikutusta toisiin ihmisiin, onhan ahdistuksella tapana tarttua tehokkaasti toisiinkin. Perheenjäsenet eivät ole aina työelämäsi ja yrityksesi ongelmien parhaita neuvoja ja ymmärtäjiä. Sinunkin saattaa olla vaikea ottaa vastaan neuvoja läheisiltäsi. Mutta tärkeintä kuitenkin on, että pidät heidät lähelläsi.

**Pidä kunnossa elämäsi perusasiat.** Tutkimusten mukaan yrittäjät sinnittelevät työkykyisinä sitkeämmin kuin muut ammattiryhmät. Tämä ajatus sinun on hyvä pitää mielessäsi, kun mietit omaa jaksamistasi. Sinnitteletkö sinäkin liikaa? Usein keho kertoo väsymyksestä, vaikka mieli yrittääkin vielä toimia täydellä teholla. Älä tingi unesta, ravitsemuksesta ja liikunnasta.

**Luota rutiinien voimaan.** Ruokarytmi, nukkumaanmeno-aika, päiväkahvi, iltakävely, puhelu ystävälle. Kun ulkopuolinen maailma heittelee ja arkikin on kaikkea muuta kuin täydellistä, sinulla on jotakin, josta voit pitää tiukasti kiinni. Kannattaa opetella rakastamaan rutiineja, koska ne pitävät meitä pystyssä ja tarjoavat hallinnan tunnetta vaikeinkin aikoina. Rutiinit voivat tuntua hyvinä aikoina tylsiltä itsestäänselvyyksiltä, mutta tällaisina aikoina ne ovat turvaverkkojamme. Ja ainahan voit luoda uusia.

**Nauti elämäsi hyvistä asioista.** Tee asioita, jotka saavat sinut voimaan hyvin. Mene hyvää kohti ja rauhoita mieltäsi.

**”Minä en jaksaisi tätä ilman toisia yrittäjiä. Tämä tilanne on vetänyt minutkin ihan polvilleen. Nyt on jotenkin helpompaa puhua ihmisten kanssa, jotka eivät höpötä mitään diipadapaa. En jaksaa kuulla mitään höpinää siitä, miten maailma muuttuu paremmaksi tämän jälkeen ja kaikki pitävät yhtä. Kyllä se vain on niin, että töitä pitää tehdä tämän jälkeen entistä enemmän ja vaikeaa on. Mutta kyllä tästä selvitään.”**  
Erkki, 47.

# 3 Jokaisella meillä on oma tapamme reagoida stressiin. Älä ratko ongelmiasi yksin.

## Hae apua...

- Kun uni ei tule tai valvot öisin murehtimassa.
- Kun olet unohtanut ateriatymin ja syöt mitä sattuu tai et syö ollenkaan.
- Kun et jaksa liikkua.
- Kun et jaksa huolehtia itsestäsi tai hygieniastasi.
- Kun sinusta tuntuu, että keskittymiskykyysi on täysin kadonnut.
- Kun sinulla on niin kova vauhti, ettet osaa lainkaan pysähtyä.
- Kun sinusta tuntuu, että mikään ei tunnu miltään.
- Kun olet jatkuvasti väsynyt ja sinusta tuntuu, ettet jaksa tehdä mitään.
- Kun olet ärtynyt ja itkuinen etkä pysty säätämään tunteitasi.
- Kun olet alkanut käyttää stressinhallintaan päihteitä tai päihteiden käyttösi on lisääntynyt.
- Kun sinusta tuntuu, että elämäntapasi ovat menossa selkeästi huonompaan suuntaan.

"Olen juuri perustanut vuosia suunnittelemani yritykseni, ja nyt koko homma on kuivumassa kasaan. Olen niin järkyttynyt ja lamaantunut, että en olisi ikinä selvinnyt tästä ilman ammattiapua. Olen nyt nousemassa polvilleni. Aion nousta tästä vielä pystyinkin. Onneksi sain apua." Anni, 27.



## 4 Kun johdat tässä poikkeustilanteessa yritystäsi ja sinulla on työntekijöitä...

- Ajattele ensin itseäsi. Laita happinaamari ensin itsellesi ja sitten vasta toisille.
- Johda toivoa ja käännä katse tulevaisuuteen, koska poikkeustilanne ei kestä ikuisesti.
- Jaa tehtäviä mahdollisuuksien mukaan ja pyydä apua.
- Toimi ja seuraa tilannetta yhdessä työntekijöiden kanssa. Tämä kriisi on yhteinen.
- Pyri avoimuuteen. Se synnyttää empatiaa.
- Viesti selkeästi työyhteisölle, että monet tutut ratkaisut eivät nyt toimi.
- Rohkaise työyhteisöä testaamaan uusia toimintatapoja.
- Muista, että stressi heikentää päätöksentekoa, eli vältä mustavalkoista ajattelua ja paniikkiratkaisuja.
- Hyväksy, että luovuus ei toimi paineistetussa tilassa. Pidä siis kiinni unesta, hyvästä ravinnosta ja mahdollisimman rauhallisesta olotilasta.
- Muista, että ikävätkin päätökset kuuluvat tähän aikaan, etkä voi aina miellyttää kaikkia.

**”Perhe, liikunta, sauna, uni. Näiden avulla selviän. Yritykseni on minulle kaikki kaikessa, mutta nyt suhtaudun tähän ikään kuin elämän väliaikaan. Myös taloudellisesti.” Vesa, 42.**

# 5 Rentouta mielesi

## Hengitys

- Stressaantuneina hengitämme pinnallisesti. Aloita keskittymällä omaan hengitykseen ja ajattele, että tässä hetkessä kaikki on hyvin.
- Etsi tästä itsellesi sopiva rentoutustapa: [mieli.fi/mielenterveys/harjoitukset](https://mieli.fi/mielenterveys/harjoitukset)

## Luonto ja puutarha

- Vaikka olosi tuntuisikin väsyneeltä, lähde ulos ja luontoon! Tutkimusten mukaan stressi, ahdistus ja masennusoireet helpottuvat luonnossa tai vaikkapa lähipuistossa.
- Lyhytkin aika luonnossa auttaa eli jopa 15 minuuttia riittää.
- Hyvän mielen metsäkävely: [mieli.fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymparisto-ja-luonto/hyvan-mielen-metsakavelyt](https://mieli.fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymparisto-ja-luonto/hyvan-mielen-metsakavelyt)

## Ihmiset

- Sinä itse tiedät, kenelle haluat puhua ja kuka on hyvä kuuntelija. Useimmiten toiselle ihmiselle puhuminen auttaa. Onko hän yhtiökumppanisi, ystävä, läheinen vai ammattiauttaja?
- Puhuminen auttaa aina, koska kun puhut asioita toiselle, omatkin ajatukset selkiytyvät. Lukot aukeavat ja olo alkaa helpottua.

**Aloita puhuminen vaikka näin:**

- Minulla on paha olo...
- Tuntuu vaikealta löytää tälle pahalle ololle sanoja...
- Tuntuu vaikealta puhua tästä täysin uudenlaisesta tilanteesta...

**Miksi on tärkeää puhua?**

- Meistä kukaan ei säästy raskailta elämänvaiheilta. Pitkittynyt stressi, uniongelmat tai vaikeiden elämäntilanteiden aiheuttamat ahdistusongelmat vetävät voimat vähiin.
- Nämä ongelmat voivat kuitenkin hoitamattomina aiheuttaa vakavia mielenterveyshäiriöitä ja sairauksia. Älä siis emmi liian pitkään avun hakemista.
- Ammattiavun hakeminen ei tee kenestäkään huonoa ihmistä. On vahvuutta tunnistaa oman kuormittumisesi rajat. Sinun oikeutesi ja velvollisuutesi on pitää itsestäsi huolta.

# Mistä apua ja neuvoja?

## MIELI ry ja Yrittäjien hyvinvointikilta tukevat yrittäjien henkistä jaksamista

### Kriisipuhelin

Kriisipuhelimen suomenkielinen linja 24/7 päivystää numerossa **09 2525 0111**

Kriisipuhelimen ruotsinkielinen linja, Kriistelefon päivystää numerossa **09 2525 0112**,

ma, ke klo 16–20 sekä ti, to, pe klo 9–13

Kriisipuhelin arabiaksi ja englanniksi päivystää numerossa **09 2525 0113**,

ma, ti klo 11–15, ke klo 13–16 ja 17–21 sekä to 10–15

### Kriisikeskusvastaanotto pandemian aikana etäyhteydellä

Paikallisten kriisikeskusten yhteystiedot löytyvät täältä:

**[mieli.fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto](https://mieli.fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto)**

### Verkossa

Verkkokriisikeskus Tukinet: **[mieli.fi/tukea-ja-apua/verkossa/tukinet-tukipisteesi-netissä](https://mieli.fi/tukea-ja-apua/verkossa/tukinet-tukipisteesi-netissa)**

Solmussa-chat auki ma ja ke klo 15–19 sekä ti ja to klo 15–17. Mahdollisuus myös kahdenkeskiseen tukisuhteeseen.

### Vertaistukiryhmät etäyhteydellä

Ryhmiin on jatkuva haku. Hakemuslomakkeet löytyvät täältä: **[mieli.fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhmät](https://mieli.fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhmat)**

### Yrittäjien hyvinvointikilta

Koulutusta ja yrittäjien vertaisryhmiä. Podcast-sarja yrittäjän mielen hyvinvoinnista.

Lue lisää täältä: **[mieli.fi/kehittamistoiminta/työikäiset/yrittäjäkilta-tukee-yrittäjien-hyvinvointia](https://mieli.fi/kehittamistoiminta/tyoikaiset/yrittajakilta-tukee-yrittajien-hyvinvointia)**

## Kun elämä satuttaa, tukea ja apua on tarjolla monessa paikassa:

### Mielenterveystalo

**Mielenterveystalo.fi** on terveys- ja sosiaalialan ammattilaisten kehittämä valtakunnallinen nettipalvelu.

Palvelua voi käyttää kuka tahansa ja apua voi löytää niin itselle kuin läheisilleenkin. Mielenterveystalo.fi on käytössäsi aina, kun sitä tarvitset! Sivuilta löydät muun muassa keinoja murehtimisen vähentämiseen maksuttomasta ahdistuksen omahoito-ohjelmasta sekä tietoa nettiterapiasta: **[www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito](http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito)**

### Suomen evankelis-luterilainen kirkko

Kirkon keskusteluavusta: **[kirkonkeskusteluapua.fi](http://kirkonkeskusteluapua.fi)** saat henkistä tai hengellistä tukea. Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia kirkon työntekijöitä ja koulutettuja vapaaehtoisia.

Etsitkö kasvokkaista keskustelua tai muuta apua? Löydät papin tai diakonin yhteystiedot oman seurakuntasi nettisivuilta.

### Parisuhdekeskus Kataja

Parisuhdekeskus Kataja: **[parisuhdekeskus.fi](http://parisuhdekeskus.fi)** auttaa Sinua voimaan hyvin tarjoamalla parisuhdetta vahvistavaa tietoa, toimintaa ja koulutusta. Kataja tarjoaa maksuttoman Parisuhdepuhelimien: **[parisuhdekeskus.fi/blog/parisuhdepuhelin](http://parisuhdekeskus.fi/blog/parisuhdepuhelin)**, joka palvelee maanantaisin klo 14–16. Parisuhdepuhelin on suunnattu kaikille, jotka kaipaavat tukea parisuhteeseen liittyen tai tietoa eri palveluista parisuhteen tueksi. Tarjolla on myös ryhmächat.

### Suomen Yrittäjät

Yrittäjäverkosto tukee sinua myös työssäjaksamisessasi. Verkoston tapahtumissa tuemme toisiamme yrittäjyyden jatkuvasti vaihtuvissa haasteissa. Kurkkaa lisää Yrittäjien hyvinvointi -sivustolta:

**[www.yrittajat.fi/yrittajantyohyvinvointi](http://www.yrittajat.fi/yrittajantyohyvinvointi)**

### Työterveyslaitos

Voit tehdä Työterveyslaitoksen testin Kuinka stressaantunut olet sekä lukea, miten voit ennaltaehkäistä uupumusta ja työperäistä stressiä: **[www.ttl.fi/kuinka-stressaantunut-olet](http://www.ttl.fi/kuinka-stressaantunut-olet)**

## 6 Mitä tehdä, jos edessä tuntuu olevan seinä?

- **Jos sinulla herää itsetuhoisia ajatuksia, soita 112 tai Kriisipuhelimeen.**
- **Jos epäilet, että toisella on itsetuhoisia ajatuksia, ota asia puheeksi äläkä jätä häntä yksin.**

Olemme toteuttaneet tämän oppaan yhdessä pitkäaikaisten kumppaneidemme MIELI Suomen Mielenterveys ry:n (asiantuntijana Paula Noresvuo) ja Työterveyslaitoksen (asiantuntijoina Miira Heiniö ja Sara Lindsröm) kanssa.

# Yrittäjyyden puolesta

## Yrittäjät

MANNERHEIMINTIE 76 A 3<sup>RD</sup> FLOOR, 00250 HELSINKI

PL 999, 00101 HELSINKI | (09) 229 221

TOIMISTO@YRITTAJAT.FI | WWW.YRITTÄJÄT.FI

VOIT LIITTYÄ  
SUOMEN YRITTÄJIIN  
OSOITTEESSA:

[yrittajat.fi/liity](http://yrittajat.fi/liity)

