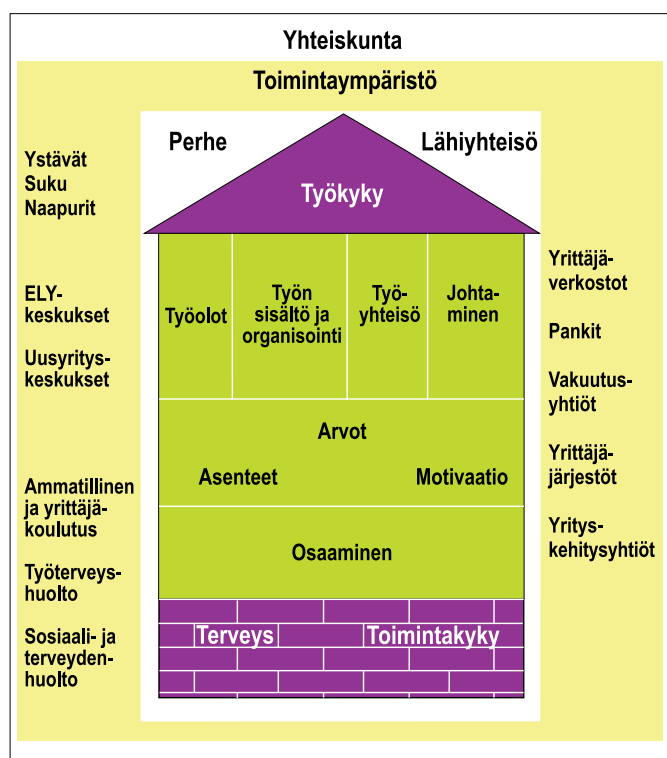


Ihmisen tärkein pääoma työelämässä on hänen työkykynsä. Naisyrittäjän työkyvyn talo kuvaa työkykyä ja sen osa-alueita. Talo auttaa hahmottamaan, mitä asioita työkykyyn liittyy ja miten työkykyä voidaan vahvistaa.

NAISYRITTÄJÄN TYÖKYKYTALO



© Työterveyslaitos

Työkykytaloissa on neljä kerrosta. Kolme alinta kuvaa yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja neljäs kerros itse työtä ja työoloja.

Työkyvyssä on kysymys ihmisen voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. Työkykytalo toimii ja pysyy pystyssä, kun kaikki kerrokset tukevat toisiaan.

Talon kaikkia kerroksia tulee kehittää työuran aikana. Tavoitteena on turvata kerrosten yhteensopivuus ihmisen ja työn muuttuessa. Yksilö on luonnollisesti päävastuussa omista voimavaroistaan.

TYÖKYKYTALON KERROKSET

1. Kerros: Terveys ja toimintakyky

Rakennuksen pohjakerros, talon perusta, muodostuu terveydestä sekä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Muutokset niissä heijastuvat työkykyyn. Terveiden heikkeneminen uhkaa työkykyä, hyvä terveys taas tukee sitä.

Vaikutusmahdollisuudet omaan työhön auttavat säätelämään henkistä ja fyysistä kuormitusta. Riittävä lepo, työstä irtautuminen aika ajoin sekä fyysisen ja henkisen kunnan hoito auttavat naisyrittäjää säilyttämään terveytensä yrittäjän kaikkina vaiheissa. Tukea terveydestä huolehtimiseen saa esimerkiksi työterveyshuollosta.

2. Kerros: Osaaminen

Osaamisen perustana ovat ammatilliset sekä liiketoimintaan ja yrittäjyyteen liittyvät tiedot ja taidot. Osaamisen jatkuva päivittäminen on tärkeää, jotta naisyrittäjä jaksaisi työssään ja yritys pysyisi kilpailukykyisenä. Osaamisvaatimuksia aiheuttavat myös toimialakohtaiset säädökset ja määräykset. Työnantajayrittäjän on hallittava työsuhdeasiat sekä osattava huolehtia työturvallisuudesta ja työterveydestä yrityksessä.

Kaikkeä ei tarvitse osata eikä tehdä itse. Apua voi saada kumppaneilta tai ostaa palveluita, jotka täydentävät yrityksen omaa osaamista.

Yhdessä tekeminen samanhenkisten yrittäjien kanssa luo sosiaalisia verkostoja, auttaa oppimaan toisilta ja parantaa naisyrittäjän henkistä hyvinvointia.

3. Kerros: Arvot, asenteet ja motivaatio

Arvojen, asenteiden ja motivaation kerroksessa on kysymys työn merkityksestä yksilölle ja hänen suhteestaan omaan työhönsä. Parhaimmillaan työ koetaan merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. Yrittäjyyteen liittyvä vapauden tunne, työn kokeminen merkitykselliseksi sekä mahdollisuus tehdä työ hyvin ovat keskeisiä motivaation lähteitä monelle naisyrittäjälle. Työn ilo ja tarmokkuus työssä syntyvät näistä asioista.

4. Kerros: Työ

Neljäs kerros muodostuu neljästä osa-alueesta. Työn vaatimukset ja mahdollisuudet, työn organisointi, työyhteisö ja johtaminen sekä työn ja muun elämän yhteensovittaminen tekevät kerroksesta moniulotteisen kokonaisuuden.



Naisyrittäjän työn kuormitustekijät: Työhön liittyvä epävarmuus, työn sitovuus sekä kiire ja tekemättömien töiden paine kuormittavat naisyrittäjiä. Vaikka vaikuttamismahdollisuuksia omaan työhön on, toimii naisyrittäjä usein yksin. Lisäksi taloudellinen vastuu ja huoli tulevaisuudesta aiheuttavat henkistä kuormitusta. Naisyrittäjän työ kuormittaa usein myös fyysisesti; etenkin tuki- ja liikuntaelimestö ovat kovilla. Naisyrittäjät kohtaavat joskus väkivallan uhkaa tai sukupuolista ahdistelua. Sukupuoleen liittyvä tasa-arvoinen kohtelu ei ole aina itsestäänselvyys.

Ratkaisuja kuormituksen vähentämiseksi: Yrittämiseen liittyvää riskiä voi hallita liiketoiminnan systemaattisella ja tavoitteellisella suunnittelulla. Tämä naisyrittäjän työn vaatimus liittyy oleellisesti osaamiseen ja siitä huolehtimiseen.

Työn paremmalla suunnittelulla ja organisoinnilla voidaan vaikuttaa siihen, että työmäärä ja sen tekemisen tavat ovat sopivassa suhteessa työuran kaikissa vaiheissa. Esimerkiksi työn ergonomisilla ratkaisuilla voidaan vähentää työn kuormittavuutta ja parantaa sen sujuvuutta. Työhön liittyvään epäasialliseen kohteluun voi varautua ja siltä voi suojautua. Apua työn ja työolojen kehittämiseen terveellisiksi ja turvallisiksi saa työterveyshuollosta.

Työn ja muun elämän yhteensovittaminen: Työn ja muun elämän yhteensovittaminen voi olla hankalaa. Oman työmäärän ja työaikojen rajaaminen elämäntilanteeseen sopivaksi ovat investointeja omaan jaksamiseen. Sijaisen hankkiminen tai työnantajayrittäjän kohdalla omien tehtävien jakaminen työntekijöiden kanssa vaativat uskallusta ja luottamusta toisiin. Kaikkea ei kuitenkaan voi, eikä kannata tehdä yksin.

Työyhteisö ja johtaminen: Useimmille työntekijöille on tärkeää, että he saavat käyttää osaamistaan työpaikkansa hyväksi. Työnantajayrittäjillä työntekijöiden kehittymis- ja vaikuttamismahdollisuuksista huolehtiminen, oikeudenmukainen kohtelu ja avoin tiedonkulku ovat avaimia toimivaan työyhteisöön. Selkeät työn tavoitteet ja palautteen antaminen tukevat henkilöstön työkykyä ja menestyksestä liiketoimintaa. Selkeät tavoitteet ovat tärkeitä myös yksinyrittäjälle: työ pysyy paremmin hallinnassa, kun suunta on selvä.

Työkykytalon ullakkokerroksessa ovat työkykyä ylläpitävät ja edistävät toiminnot. Ne auttavat huolehtimaan, että ihmisen voimavarat ja hänen työnsä ovat mahdollisimman hyvässä tasapainossa elämän ja työuran eri vaiheissa.

Lähteet:

Ilmarinen J. 2009. Pitkää työtä! Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan Unionissa. Työterveyslaitos. Helsinki.

Palmgren H, Kaleva S, Jalonen P, Tuomi K. 2010. Naisyrittäjien työhyvinvointi. Työ ja yrittäjyys, työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Mistä apua hyvinvoinnin ylläpitoon?

Yrittäjän työterveyshuolto auttaa hyvinvoinnista ja työkyvystä huolehtimisessa. Jos sinulla vielä ei ole työterveyshuoltoa, niin toimi nyt ja pyydä tarjous alueesi työterveyshuoltopalvelun tuottajilta.

Naisyrittäjyyskeskus ja uusyrityskeskukset

Naisyrittäjyyskeskus tarjoaa tukea aloittaville naisyrittäjille erityisesti pääkaupunkiseudulla. Muilla alueilla uusyrityskeskukset neuvovat uutta yrittäjää.

Suomen Yrittäjät, toimialayhdistykset, alueelliset ja paikalliset yhdistykset

Yrittäjien työhyvinvointi on tärkeä osa Suomen Yrittäjien ja sen jäsenyhdistysten edunvalvontaa.

Yrittäjänäisten Keskusliitto on naisyrittäjien edunvalvontaan keskittynyt Suomen Yrittäjien toimialajärjestö.

ELY-keskukset tarjoavat yrityksille koulutus-, neuvonta- ja konsultaatiopalveluita sekä tuotteistettuja asiantuntijapalveluita erikokoisten ja -ikäisten sekä erilaisille markkinoille suuntautuvien yritysten tarpeisiin.

Vakuutusyhtiöt järjestävät työhyvinvointia tukevaa toimintaa yrittäjäasiakkailleen. Kysy lisätietoja vakuutusyhtiöstäsi.

Työterveyslaitos aluetoimipisteineen tiedottaa ja kouluttaa yrittäjien työhyvinvoinnista. Tutustu Työterveyslaitoksen verkkosivuihin ja osallistu seminaareihin ja koulutuksiin.

Lisätietoa ja vinkkejä

www.ttl.fi

www.yrittajat.fi

www.kela.fi

www.SYTY2000.fi

Yrittäjän sosiaaliturvaopas
www.yrittajat.fi/fi-FI/sosiaaliturvaopas/

Testaa henkilöturviasi yrittäjähuoltamolla:
www.yrittajahuoltamo.fi

Työkaluja pienyritysten työhyvinvointiin
www.kuntoutussaatio.fi/punk

www.ttl.fi

