

Yrittäjä on tunteensa kätkevä rotu

Talousvaikeudet ja saneerausmenettely voivat olla yrittäjälle kova paikka. Silloin apu on tarpeen. Työnohjaaja ja työhyvinvoinnin konsultti Antero Aaltonen kertoo, miksi avun pyytäminen on vaikeaa, mutta välttämätöntä.

Tunneviesti paljastaa avun tarpeen

Kun yrittäjä kohtaa talousvaikeuksia, vaikuttaa se voimakkaasti yrittäjän tunne-elämään. Kipeimmät tunteet jäävät helposti ilmaisematta. Silloin niitä on muiden vaikea tunnistaa.



Antero Aaltosella on 25 vuoden ura työnohjaajana ja työhyvinvoinnin konsulttina. Ulkopuolinen tuki on hänen mukaansa talousvaikeuksissa olevan yrittäjän tärkein apu.

25 vuoden ura työnohjaajana ja työhyvinvoinnin konsulttina ovat tehneet hänestä taitavan ihmistuntijan. Aaltosen mukaan viestiminen yrittäjän kanssa ei pääty hiljaisuuteen, vaan silloin keho välittää viestejä, jos niitä vaan osaa tulkita.

“Suomalainen yrittäjä on kuin sotilas. Hänet on koulutettu vahvaksi, eikä tunteita saa näyttää. Kuitenkin kehonkieli usein paljastaa, mitä yrittäjä käy mielessään läpi. Siinä on kyse tunneviestistä”, Aaltonen muotoilee.

Talousvaikeudet ja saneerausmenettelyyn ohjautuminen herättävät yrittäjissä tunteita, jotka helposti sivuutetaan vähättelemällä. Se ei Aaltosta vakuuta. Päinvastoin, vähättelyn hän tulkitsee avunhuudoksi.

“Yrittäjä on oma rotunsa. Kun toimii pitkään johtavassa asemassa, se voimaannuttaa. Yrityksen kohdatessa vaikeuksia, on yrittäjän hankala myöntää tilannetta itselleen ja muille. Kokemus on vaikein niille, jotka vähättelevät tunteitaan. Juuri se paljastaa tilanteen vakavuuden”, Aaltonen tietää.

Uupumus, heikentynyt itsetunto ja kyynisyys yrittäjän uhkina

Kun Aaltonen on vuosien saatossa tavannut yrittäjiä, on hän tarkastellut erityisesti heidän jaksamistaan ja voimavarojaan. Talousvaikeuksia seuraa usein väsymys, burnout. Sen syitä ovat uupumus, heikentynyt itsetunto ja kyynisyys. Kaikki korostuvat yrittäjän vanhetessa.



Yrittäjän väsymyksen oireita ovat usein uupumus, heikentynyt itsetunto ja kyynisyys. Yhdessä ne johtavat loppuun palamiseen. Kuvio mukailtuna Työterveyslaitos.

“Erityisesti yli nelikymppisillä saattaa ilmetä haluttomuutta kutsua vieraita kylään. Sosiaaliset suhteet vähenevät, eikä omaan ulkonäköönkään jaksa enää kiinnittää samalla tavalla huomiota”, hän kertoo.

Yrittäjän itsetunto voi puolestaan laskea suhteessa nuorempiin ja alan kehityssuunnat paremmin tunteviin yrittäjiin. “Nuoret tuntevat paremmin uuden teknologian. Tunnistan tämän itsessäni. Vaikka haluaisin oppia uutta, ei aina sille löydy aikaa tai energiaa.” Ja viimeisenä

tulee kyynisyys. Sen myötä yrittäjä ei enää jaksakaan yrittää. Kyynisyydestä ei enää pääse pois, se on vankila.”

“Minähän en apua tarvitse”

Aaltonen tietää kokemuksesta, että ainoa tie yrittäjälle ulos vaikeasta tilanteesta on ulkopuolinen apu. Sitä ei suomalaisessa kulttuurissa vaan osata pyytää.

“Suomessa työtä on perinteisesti tehty käsin. Sillä ne kannukset on hankittu, ei puhumisella tai tunteita ilmaisemalla. Vaikka Suomi on nopeasti noussut korkean elintason maaksi, olemme vaurastuessa laiminlyöneet itsetuntemuksemme. Sen sijaan tittelit ja ulkoinen menestys ovat meille tärkeitä. Sosiaalinen häpeä ja kasvojen menettämisen pelko ovat oireita tästä.”

Aaltosen mukaan yrittäjän pitäisi osata tiedostaa kohtaamansa vaikeudet. Ensi askel on havahtuminen. Maksuvaikeudet voivatkin toimia herättäjänä, sillä ne pakottavat tarkastelemaan yrityksen toimintaa uudella tavalla. “Yrittäjä on yksinäinen susi. Talousvaikeudet, omistajanvaihdokset tai eläkkeelle jääminen koettelevat yrittäjän identiteettiä. Ongelmatilanteessa yrittäjän pitäisi tavalla tai toisella voida katsoa peiliin”. Aaltonen sanoo.

Hän tunnistaa, että kun yrittäjä kohtaa vaikeuksia tai siirtyy uuteen vaiheeseen elämässään, on reaktio usein: “minähän en apua tarvitse”. “Se johtuu siitä, että suomalaisen yrittäjän minäkuva on rakentunut osaamisen, pystymisen ja jaksamisen ideaaleille. Tappiolle ei ole sijaa, eikä sitä saa näyttää, varsinkaan muille.”

Ulkopuoliseen auttajaan voi luottaa

Mistä sitten aloittaa vaikeuksien voittamiseksi? Aaltonen ehdottaa, että aluksi yrittäjä voisi kysyä itseltään, mikä sai aikaan sen, että hänestä tuli aikanaan yrittäjä. Sitten pitäisi ottaa suunta eteenpäin, käydä sitä kohti, mitä pelkää. Apua on kyllä tarjolla, mutta sitä on syytä hakea ammattilaiselta.

“Apua ja vertaistukea saa helposti kavereilta, ystäviltä ja harrastusporukoista. Lähipiirissä löytyy paljon halukkaita auttajia. Ongelma vaan on se, että heillä on usein myös halu tuoda itseään esille, puhua itsestään. Se ei paranna yrittäjän tilannetta”, Aaltonen tietää.

Ulkopuolinen auttaja sen sijaan tunnistaa ongelman juurisyyn. Tämä johtuu siitä, että suhde ei ole läheinen. “Ulkopuolinen ei ole perillä yrittäjän yksityisistä asioista, eikä hän niistä ole kiinnostunutkaan. Hänen tärkein tehtävänsä on rakentaa yhteys yrittäjään. Siksi hän on luottamuksen arvoinen”, Aaltonen sanoo.

Apua voi hakea Aaltosen kaltaisilta työnohjaajilta ja konsulteilta. Samoin Yrityskummeilta tai Yrityssalolta. Suomen Yrittäjien tukiverkkokin tarjoaa maksutonta keskusteluapua. Mihin yrittäjä päätyykin, kannattaa valita itselleen sopiva.