50+ yrittäjät voivat hyvin!

3.5.2022

Marraskuussa 2021 DIKO*-hankkeessa haastateltiin yli 54-vuotiaita yrittäjiä heidän digitaidoistaan, hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan. Haastattelut tehtiin yhdeksälle iältään 54-70-vuotiaille eri toimialojen yrittäjille.

Miten koet jaksavasi yrittäjänä tällä hetkellä?

Kysymys jaksamisesta yrittäjänä tällä hetkellä esitettiin haastatelluille yli 54-vuotiaille yrittäjille avoimena kysymyksenä heti haastattelun alussa. Pääsääntöisesti yrittäjien spontaani vastaus kysymykseen oli, että he voivat hyvin. Seuraavaksi heitä pyydettiin arvioimaan jaksamistaan numeerisesti asteikolla 4–10. Tämän kysymyksen vastausten keskiarvo oli 8, korkeimman arvion ollessa peräti 9,5. Haastatellut eteläpohjalaiset yrittäjät voivat siis omasta mielestään oikein hyvin.

Jaksamista tukevia asioista yrittäjät kertoivat runsaasti. Positiivista asennetta pidettiin tärkeänä. Ikä vaikuttaa jaksamiseen ja ikä on myös tuonut mukanaan viisautta itsestä huolehtimiseen. Itsestä huolehtiminen koetaankin hyvin tärkeäksi, todettiin mm. ”ellei huolehdi itsestään, ei jaksa huolehtia muistakaan”. Ulkoilu, terveellinen ruokavalio ja säännöllinen syöminen, lukeminen, riittävä unensaanti ja läheiset olivat perusteluja hyvälle jaksamiselle yrittäjänä.

Omalle jaksamiselle annettua numeerista arviota alentavia tekijöitä olivat esimerkiksi kiire, some, digistressi, korona ja vaikeus saada ajatuksia irti työstä. Liiallinen kiire väsyttää ja heikentää jaksamista. Somen sisällöt ja tekniikka sekä digitaalisuus koettiin toisaalta helpottavina, mutta ne voivat olla myös uuvuttavia, kun vievät aikaa ja on tunne, että pitäisi osata, mutta ei osaa.

Miten yrittäjät huolehtivat hyvinvoinnistaan?

Liikkumisesta kertoivat kaikki haastatellut yrittäjät hyvinvointia ylläpitävänä tekijänä. Harrastettuja liikunnan eri muotoja olivat kävely, metsässä vaeltaminen, uiminen, kuntosali, jumppa ja hiihtäminen. Lyhytkin aika liikuntaan on riittää, kun sen ehtii ottaa arjessa. Iän myötä liikunnasta ja stressistä palautuminen on hitaampaa, siitäkin syystä levon, ruokavalion, säännöllisen syömisen ja unen merkitys korostuvat pk-yrittäjän elämässä.

Ajankäytön hallinta koetaan erittäin tärkeäksi asiaksi ja töiden suunnittelu kalenteri kädessä. Vapaapäivistä on hyvä pitää kiinni ja merkitä ne kalenteriin varmuuden vuoksi, että ne tulee pidettyä. Lomaakin pitäisi pitää levon ja palautuksen vuoksi, tosin yksinyrittäjän on haastavaa irtautua yrityksestä loman ajaksi.

Digitaalisuus nousi yrittäjien kommenteissa esiin sekä positiivisessa että negatiivisessa mielessä. Positiivista digitaalisuudessa yrittäjälle se, että tekniikka helpottaa ja nopeuttaa tekemistä, yrittäjä voi jopa tuntea saavansa työpäivään ikään kuin lisää tunteja.

Negatiivisessa sävyssä digitaalisuus mainittiin toisaalta helpottavana, mutta sitten myös ajankäytön hallintaa korostavana ja vaativana siinä mielessä, että se tarjoaa helpon mahdollisuuden hoitaa yritykseen liittyviä asioita täysin ajasta ja paikastakin riippumatta.

DIKO-hanke kehittää pk-yritysten digiosaamista

Elokuussa 2021 alkanut DIKO-hanke järjestää keväällä 2022 tilaisuuksia, joissa +54-vuotiaille (ikääntyville) yrittäjille tarjotaan hyvinvointiin ja oppimiseen liittyviä puheenvuoroja ja mahdollisuuksia käytännön digitaitojen kehittämiseen. Tavoitteena on vastata yrittäjien haastatteluissa jakamiin digiosaamisen haasteisiin ja lisätä samalla heidän hyvinvointiaan ja kasvattaa heidän verkostojaan.

Marja Katajavirta
Asiantuntija, TKI
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

* DIKO – Digiosaamisen kehittäminen Etelä-Pohjanmaan pk-yrityksissä, on ESR-rahoitteinen hanke, jonka päätavoitteena on kehittää eteläpohjalaisten pk-yritysten digiosaamista. Kirjoittaja toimii projektipäällikkönä DIKO-hankkeessa.

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto
Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020