



Yrittäjien hyvinvointikilta

**YRITTÄJÄN
(TYÖ)HYVINVOINTI,
JAKSAMINEN JA
MIELENTERVEYS**

KATTOLIITTO

5.2.2019

mieli

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA

- Maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö, perustettu 1897
- Perustehtävänä mielenterveyden edistäminen ja kriisiauttaminen
- Puolustaa kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen
- 55 paikallista seuraa, 22 kriisikeskusta, 30 yhteisöjäsentä
- Noin 140 työntekijää, 3300 vapaaehtoista
- Rikosuhripäivystys RIKUn koordinaatiojärjestö



YRITTÄJIEN HYVINVOINTIKILTA®

YRITTÄJIEN HYVINVOINTIA TUKEMASSA

Yrittäjien hyvinvointikilta on Suomen Mielenterveysseuran koordinoima toimintamalli, joka tukee pien- ja yksinyrittäjien henkistä hyvinvointia ja arjessa jaksamista mm. koulutusten, vertaisryhmätoiminnan ja yhteistyön avulla.





YRITTÄJÄ

- Hyvä stressinsietokyky
- Tykkää haasteista
- Sitkeä ja sinnikäs
- Velvollisuuden tuntoinen
- Pärjää omillaan

- Yrittää viimeiseen asti selvittää itse, ei halua neuvoja tai apua
- Huolehtii yrityksestä, asiakkaista, työntekijöistä, läheisistä, mutta pärjää itse muutaman tunnin yöunilla ja kahvilla. Ei tarvitse lomaa eikä harrastuksiin ole aikaa.



MIELENTERVEYS ON (WHO 2013)

- Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

MITÄ ON MIELENTERVEYS

- Mielenterveys on eri asia kuin mielen sairaus
- Hyvinvoinnin kannalta mielenterveys on keskeinen voimavara
- Mielenterveydellä on psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus
- Mielenterveys on psyykkistä pääomaa
- Yrittäjän mielenterveys on yrityksen pääomaa ja kivijalka, joka kannattelee koko yritystoimintaa

YRITTÄJÄN HYVINVOINNIN VAIKUTUKSET



MIELENTERVEYDEN ONGELMAT KOSKETTAVAT MEITÄ KAIKKIA

Suomalaisten
työkyvyttömyys-
eläkkeistä
mielenterveys-
perustaisia
49,7%

Mielenterveyden
häiriöiden
aiheuttamat
kustannukset
BKT:sta 5,5% eli
11 mrd €

Joka toinen kärsii
mielenterveyden
häiriöstä jossakin
elämänsä
vaiheessa

MIELENTERVEYDESTÄ PITÄÄ PUHUA

- **30%** pelkää muiden suhtautumista, jos ottaisi huolet puheeksi tai hakisi apua
- **22%** kokee mielenterveydestä puhumisen tai avun hakemisen häpeällisenä
- **19%** ei tiedä riittävästi mielenterveyteen liittyvistä asioista
- **31%** sanoo, ettei tietäisi, miten toimia, jos pitäisi ottaa mielenterveysasioita puheeksi tai hakea apua



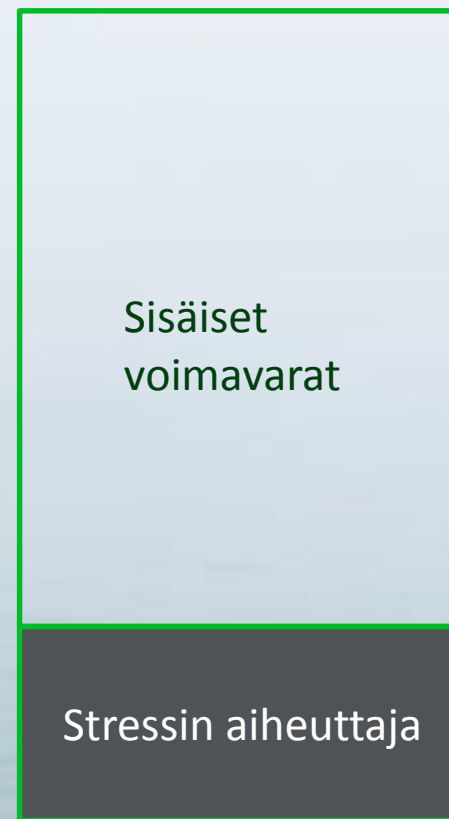
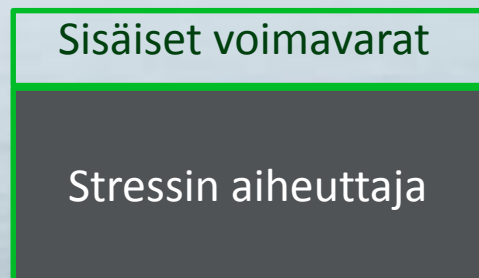
KOVA VAUHTI

Photo by Mathew Schwartz on Unsplash



STOP!

KUMPI LASI OLET?



**TUNNISTA OMAT VAROITUSVALOSI JA TEE
TARVITTAVAT HUOLTOTOIMENPITEET!**



PALAUTUMINEN!

YRITTÄJÄN HYVINVOINTI - YRITYKSEN KIVIJALKA

Ravinto
liikunta
terveys

Itsetuntemus

Riittävä
toimeentulo

Uni, lepo,
palautuminen

Arvot,
elämän
mielekkyyys,
merkitys

Harrastukset
oma aika

Ajattelu
Muistaminen
Uuden oppiminen

Perhe
ystävät

Työyhteisö

Itsensä
johtaminen

Yrittäjän hyvinvoinnin osa-alueet ovat tukipylväitä, jotka kannattelevat mielenterveyttä ja yritystä

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?



ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

A high-angle, close-up photograph of a person's lower legs and feet in a gym setting. The person is wearing purple and grey sneakers and blue and red striped socks. They are positioned over a barbell with large black weights. The barbell has "PRO GEN" visible on the weight plates. The floor is dark and made of rubber tiles.

MIELENTERVEYTTÄ VOI TREENATA

Photo by Victor Freitas on Unsplash



**Valtakunnallinen kriisipuhelin
010 195 210**

PYYDÄ APUA AJOISSA!

**HETI, KUN TUNTUU, ETTÄ
TAVANOMAISET KEINOT
EI RIITÄ!**

- <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua>



Yrittäjien hyvinvointikilta

Paula Noresvuo

Suunnittelija

Yrittäjien hyvinvointikilta

Suomen Mielenterveysseura

paula.noresvuo@mielenterveysseura.fi

p. 040 661 3511

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/yrittajakilta>

mieli



Yrittäjien hyvinvointikilta

KIITOS!

mieli