

OPAS ylivelkaantuneiden yrittäjämiesten tueksi

Konkkaronkka-hankkeen kokemuksia ja havaintoja



Opas ylivelkaantuneiden yrittäjämiesten tueksi

Konkkaronkka-hankkeen kokemuksia ja havaintoja

Miessakit ry

Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki

www.miessakit.fi

Tekijät: Tommi Huhtaniemi, Lauri Puisto

Graafinen suunnittelu ja taitto: Petteri Rautio



OPAS

ylivelkaantuneiden yrittäjämiesten tueksi

Konkkaronkka-hankkeen kokemuksia ja havaintoja

Aluksi	4
1 Konteksti ja lähtökohdat	5
1.1 Hankkeen tausta	5
1.2 Vertaisuus	6
1.3 Mieserityisyys	7
1.4 Voimavaralähtöisyys	7
2 Toimintamalli	9
2.1 Ryhmätoiminta	9
2.2 Yksilötapaamiset	10
2.3 Auttajan rooli	12
3 Esiin nousseet teemat	14
3.1 Tilanteen sanoittaminen ja yrittäjäidentiteetti	14
3.2 Hyvinvoinnin peruspilarit	15
3.3 Ihmissuhteet ja yksinäisyys	17
3.4 Ajatukset ja tunteet	18
3.5 Voimavarat ja toivo	20
4 Havaintoja ja haasteita	22
4.1 Kohderyhmän tavoittaminen	22
4.2 Arvot ja asenteet	22
4.3 Sitoutuminen	23
4.4 Viestintä	24
Lopuksi	25

Aluksi

Yrittäjyyteen liittyvät vaikeudet eivät ole vain numeroita ja euroja. Konkurssi tai ylivelkaantuminen voi olla kriisi, joka horjuttaa jaksamista, identiteettiä, ihmissuhteita ja arjen tasapainoa. Kun yritystoiminta ajautuu vaikeuksiin, se koskettaa usein myös ihmisiä ympärillä, kuten yrittäjän työntekijöitä ja sidosryhmiä, perhettä ja läheisiä.

Vaikeuksista puhuminen ei ole helppoa. Yrittäjiä työssään kohtaavilla ammattilaisilla voi olla kynnys ottaa asia esiin, jos se tuntuu vieraalta tai oma asiantuntemus ei tunnu riittävältä. Yrittäjämiehellä taas voi olla korkea kynnys näyttää haavoittuvuuttaan ja kertoa avoimesti omasta tilanteestaan. Moni saattaa jäädä yksin, vaikka kaipaisi tukea.

Tämä opas kokoaa yhteen kokemuksia ja havaintoja Miessakit ry:n Konkkaronkka-hankkeesta. Oppaassa kuvataan toiminnan taustaa ja tavoitteita sekä nostetaan esiin keskeisiä teemoja, jotka hankkeen myötä osoittautuivat tärkeiksi yrittäjämiesten tukemisessa. Mukana on myös käytännön vinkkejä kohtaamistyöhön sekä yrittäjämiesten tavoittamiseen. Sisältö pohjautuu Miessakkien vuosikymmenten kokemukseen miesten kohtaamisesta, hanketyöntekijöiden kokemuksiin ja matkan varrella hankittuun tietoon sekä yrittäjämiesten kanssa käytyihin keskusteluihin ja heiltä saatuun palautteeseen.

Opas on suunnattu ennen kaikkea ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat yrittäjämiehiä ja heidän perheitään. Se voi palvella myös läheisiä ja muita auttajia, jotka haluavat ymmärtää paremmin, mitä ylivelkaantunut yrittäjämies käy läpi ja millaista tukea hän voi tarvita.

Toivomme, että tämä opas rohkaisee ottamaan puheeksi yrittäjämiehen vaikeudet laajasti – ei vain talouden näkökulmasta, vaan myös hyvinvoinnin ja arjen jaksamisen kannalta. Haluamme madaltaa kynnystä lähestyä vaikeaa aihetta ja tarjota työkaluja, jotka helpottavat yrittäjämiehen kohtaamista. Tavoitteena on, ettei yksikään yrittäjämies jäisi yksin vaikeuksiensa keskellä.

1 Konteksti ja lähtökohdat

1.1 Hankkeen tausta

Miessakit ry:n Konkkaronkka-hanke toteutettiin vuosina 2023–2025 STEAn rahoituksella Uudellamaalla ja Pirkanmaalla. Hankkeen kohderyhmänä olivat konkurssiin joutuneet ja/tai ylivelkaantuneet yrittäjämiehet. Hankkeessa työskenteli kaksi täysipäiväistä työntekijää, toinen Helsingissä ja toinen Tampereella.

Hankkeen keskeisenä tavoitteena oli lisätä osallistujien hyvinvointia ja toimintakykyä arjessa. Tämä pyrittiin saavuttamaan tarjoamalla ammatillisesti ohjattuja vertaisryhmiä Helsingissä ja Tampereella sekä yksilöllistä keskustelutukea.

Konkurssien määrä on viime vuosina kasvanut merkittävästi, ja asetettujen konkurssien taso on korkeampi kuin kertaakaan yli kahteen vuosikymmeneen. Nousujohteinen kehityssuunta kertoo ilmiön vakavuudesta ja siitä, että yhä useampi yrittäjä kohtaa tilanteita, joissa taloudellinen paine alkaa heijastua myös jaksamiseen ja toimintakykyyn. Siksi on tärkeää tunnistaa taloudelliseen kriisiin liittyvät kuormitustekijät varhain ja rakentaa työotteita, jotka tukevat sekä kokonaiskuvan hahmottamista että toivon ja toimijuuden ylläpitämistä.

Suomessa noin kaksi kolmasosaa yrittäjistä on miehiä. Erityisesti miesvaltaisilla aloilla kuten rakennus-, kuljetus- ja teollisuusalalla taloudelliset riskit ja konkurssit ovat yleisiä. Vaikka talous- ja velkaneuvontaa on tarjolla, psykososiaalinen tuki erityisesti ylivelkaantuneille yrittäjämiehille on ollut rajallista. Tämä palveluvaje loi tarpeen kehittää ja kokeilla miessakillähtöistä toimintaa, jossa yhdistyy vertaistuki ja yksilöllinen keskusteluapu.

Miessakit ry:llä on aiempaa kokemusta konkurssin tehneiden yrittäjien tukemisesta kertaluonteisen Velkaisten miesten kuntoutusohjelman (2001–2002) kautta,

jonka tulokset vahvistivat ylivelkaantuneiden yrittäjämiesten tarvetta vertaisuuteen. Konkkaronkka-hankkeessa luotiin toimintamalli, joka tunnistaa ylivelkaantuneiden yrittäjämiehien erityispiirteet ja tukee heidän voimavarojensa vahvistamista sekä hyvinvoinnin edistämistä vaikeassa elämäntilanteessa.



1.2 Vertaisuus

Vertaisuus on keskeinen tuen muoto hankkeen toimintamallissa. Se tarkoittaa jaettua kokemusta siitä, että vertaistoimintaan osallistuvat voivat tunnistaa toisissaan samankaltaisia yrittäjyyteen, talousvaikeuksiin ja ylivelkaantumiseen liittyviä tunteita ja elämäntilanteita. Kun joku toinen sanoittaa omaa kokemusta, voi syntyä helpotuksen, ymmärryksen ja yhteyden tunne.

Toimintamallissa vertaisuus toteutuu ammatillisesti ohjatuissa vertaisryhmissä, joissa ryhmän vetäjinä toimivat sosiaali- tai terveysalan ammattilaiset. Vaikka ohjaajat eivät ole itse kokemusasiantuntijoita, he luovat tilan, jossa vertaistuki voi syntyä ja vahvistua osallistujien keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Ammatillinen ohjaus varmistaa myös sen, että ryhmäprosessi etenee tavoitteellisesti ja turvallisesti.

Monet osallistujat ovat kertoneet, etteivät ole aiemmin pystyneet puhumaan tilanteestaan kenellekään – eivät edes lähipiirilleen. Usein taustalla on halu suojella läheisiä huolelta tai kuormitukselta. Yritysmaailmaan ei myöskään heikkouden näyttäminen kuulu, joten hankalassa tilanteessa voidaan pyrkiä

näyttämään ulospäin, että kaikki on hyvin. Tilanne jää helposti miehen itsensä kannettavaksi, ja yrittäjän roolissa vastuun kokemus voi entisestään korostua. Moni kokee, ettei kukaan voi todella ymmärtää sitä, mitä yrittäjänä epäonnistuminen tai taloudellinen romahtaminen merkitsee, jolloin asiasta on helpompi vaieta.

Ryhmään osallistuminen tarjoaa usein ensimmäistä kertaa tilaisuuden tulla aidosti kuulluksi, kohdatuksi ja ymmärretyksi. Toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa jaetut kokemukset tekevät näkyväksi sen, ettei ole yksin – että omat tunteet ja reaktiot ovat

inhimillisiä ja jaettuja. Se voi olla käänteen-
tekevä kokemus toipumisen kannalta.

Vertaisuus tässä mallissa ei ole pelkästään vaikeuksien jakamista, vaan myös yhteistä etsimistä: mitä voin tehdä nyt, miten voisin suhtautua itseeni lempeämmin, mitä muutoksesta voi seurata. Kun osallistujat peilaavat toistensa kokemuksia ja oivalluksia, syntyy ryhmään kannatteleva ilmapiiri, joka tukee sekä yksilöllistä että yhteistä kasvua.

*”Oli
helpottavaa
päästä puhumaan
avoimesti asioista, joita
ikävän usein me miehet
häpeämme tai jätämme
kertomatta jopa
lähipiirillemme.”*

*”...kenelle
tahansa voi
käydä samoin,
eikä se ole
maailmanloppu.”*

1.3 Mieserityisyys

Mieseritysyydellä tarkoitetaan sitä, että huomioidaan miesten erityiset tavat kohdata vaikeuksia, käsittellä tunteita ja hakea apua. Toiminnan kohdentaminen nimenomaan miehille on keino madaltaa avun hakemisen kynnystä, joka kokemusten mukaan on miehillä usein korkeampi kuin naisilla.

Hankkeen aikana havaittiin, että monet yrittäjämiehet kuvasivat kantavansa vastuuta tilanteestaan yksin ja pyrkivänsä selviytymään omin voimin niin pitkään kuin mahdollista. Tämä heijastaa laajempaa, miehille tyyppillistä yksin pärjäämisen kulttuuria, jossa avun hakemisen kynnyks on korkea. Tämän seurauksena apua haetaan usein vasta, kun tilanne on jo kriisiytynyt.

Kohderyhmässämme miehet kokivat myös ristipainetta erilaisissa rooleissa, kuten yrittäjänä, puolisona ja isänä toimimisen välillä. Kun aika ja energia on jaettava yrityksen asioiden hoitamisen ja kotona läsnä olemisen välillä, saattaa tasapainoilu olla hankalaa. Yritystoiminnan taloudelliset haasteet voivat horjuttaa myös roolia perheen elättäjänä sekä käsitystä itsestä pärjäävänä perheen peruskalliona. Kehitetty toimintamalli ottaa huomioon sekä mieheyteen että yrittäjyyteen liittyvät erityispiirteet.

Ryhmän ilmapiiri pyritään rakentamaan sellaiseksi, että osallistujat kokevat tulevansa kuulluiksi ja ymmärretyiksi ilman pelkoa leimautumisesta tai heikkouden näyttämisestä. Toiminnassa otetaan myös huomioon, että miehet voivat tarvita aikaa luottamuksen rakentamiseen ennen kuin vaikeista asioista uskaltaa puhua, ja että tunteiden käsittely tapahtuu omalla tahdilla ja tavalla.

Mieserityisyys toimintamallissa tarkoittaa siis ensisijaisesti toimintaympäristön ja -tavan sopeuttamista tavalla, joka lisää saavutettavuutta ja osallistumisen turvallisuutta miehille, jotka muuten saattavat jäädä avunsaannin ulkopuolelle.

1.4 Voimavaralähtöisyys

Toimintamalli perustuu voimavaralähtöisyyteen: osallistujia ei tarkastella ongelmiansa tai epäonnistumisten kautta, vaan heidän vahvuuksiensa, kokemustensa ja mahdollisuuksiensa näkökulmasta. Tavoitteena on tunnistaa ja vahvistaa niitä voimavaroja, joiden avulla voi lähteä kohti itselle merkityksellistä muutosta.

Yhteistä kaikille toimintaan osallistuville on huoli omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Tämä huoli on usein syys halulle voida paremmin ja löytää jokin uusi suunta. Muutoksen tarve on henkilökohtainen, ja sen sisältö voi vaihdella suuresti: toiselle se voi tarkoittaa oman tilanteen hyväksymistä, toiselle arjen hallinnan vahvistumista, kolmannelle uudenlaista suhdetta yrittäjyyteen tai itseensä.

Motivaatio muutokseen on keskeinen voimavara, jota toiminnalla pyritään vahvistamaan. Ryhmän alussa asetetaan yhteinen tavoite ryhmäprosessille, sekä ryhmän alkamista edeltävässä alkukeskustelussa henkilökohtainen tavoite. Tämä auttaa jäsentämään omaa tilannetta, antaa osallistumiselle suuntaa ja tuo työskentelyyn selkeyttä. Kokemuksemme mukaan konkreettisen tavoitteen asettaminen on monille miehille tärkeä ja motivoiva osa prosessia.

”Sain rohkeutta lähteä viemään muutoksia elämääni ja tavoitteeni selkeytyivät.”

Taloudellisessa kriisissä voimavarojen tunnistaminen voi olla erityisen vaikeaa. Huoli toimeentulosta, epävarmuus tulevasta ja jatkuva kuormitus voivat kaventaa näköalaa niin, että elämästä katoaa ilo ja toivo. Siksi ryhmässä keskitytään erityisesti jo olemassa olevien voimavarojen löytämiseen ja tukemiseen.

Voimavarat voivat olla pieniä, arkisia asioita, joista saa lohtua, iloa tai hetken hengähdysten – kuten ruoanlaitto lasten kanssa, luonnossa liikkuminen, mieleinen harrastus, ystävien tapaaminen tai vaikkapa Netflixin katsominen. Joskus voimavarat eivät ole heti tunnistettavissa, ja niiden herättely voi vaatia aikaa ja tilaa. Ryhmässä osallistujia tuetaan huomaamaan omia vahvuuksiaan ja jakamaan kokemuksiaan, jolloin myös toisten esimerkit voivat avata uusia näkökulmia omaan tilanteeseen.

Voimavaralähtöisyydessä keskeistä on myös toivon vahvistaminen sekä ymmärrys siitä, kuinka itse voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa sekä tarttua kiinni ruoriin ohjatakseen elämänsä suuntaa. Jaetut kokemukset vahvistavat tunnetta siitä, että vaikeuksista huolimatta elämässä voi tapahtua hyvää. Kun osallistuja alkaa nähdä tulevaisuuden jälleen mahdollisena ja ehkä jopa valoisampana, syntyy uudenlaista energiaa ja uskoa siihen, että oma tilanne voi vielä muuttua parempaan suuntaan.

**konkka
ronkka**

2 Toimintamalli

2.1 Ryhmätoiminta

Konkkaronkka-hankkeessa järjestettiin ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä Helsingissä ja Tampereella. Suljetut ryhmät kokoontuivat kerran viikossa, yhteensä 8–10 kertaa. Kukin tapaaminen kesti kaksi tuntia. Ryhmissä oli 3–6 osallistujaa ja niiden ohjaamisesta vastasivat hankkeen työntekijät. Hankkeen aikana pilotoitiin lisäksi etäyhteydellä kokoontuvaa valtakunnallista ryhmää.

Ennen ryhmän alkua jokaisen osallistujan kanssa käytiin yksilöllinen alkukeskustelu. Sen tarkoituksena oli kar-
toittaa osallistujan elämäntilannetta, tuen tarvetta
ja henkilökohtaisia tavoitteita ryhmäprosessin
ajalle. Tämä ennakkotapaaminen auttoi luomaan
turvallisen pohjan ryhmätyöskentelylle ja mah-
dollisti yksilöllisten näkökulmien huomioimisen
ryhmän sisällä.

Ryhmien rakenne oli prosessimainen ja
kullekin tapaamiskerralle oli oma teemansa.
Teemat kuljettivat osallistujia oman yrittäjyys-
polun tarkastelusta kohti nykytilanteen ymmär-
tämistä ja lopulta tulevaisuuteen suuntautumista.
Ryhmissä pysähdyttiin muun muassa pohtimaan
sitä, kuinka taloudellinen tilanne heijastuu arjen eri osa-
alueisiin, ihmissuhteisiin ja omaan jaksamiseen. Prosessin loppupuolella tarkasteltiin
toivoa, voimavaroja ja seuraavia askeleita.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla luotiin yhteiset säännöt, joihin osallistujat sitou-
tuivat. Tämä lisäsi turvallisuuden tunnetta ja vahvisti ryhmän luottamuksellisuutta.
Lisäksi pohdittiin yhdessä ryhmäprosessin tavoitteita: mitä kukin osallistuja
toivoo ryhmältä ja millaisia asioita haluaisi saada liikkeelle tai tarkastella omassa
elämässään.

Viimeinen ryhmäkerta oli puolen päivän mittainen päätöstapaaminen eli niin sanottu
karonkka. Se sisälsi toiminnallista tekemistä ja rentoa yhdessäoloa. Karonkassa
osallistujat saivat mahdollisuuden peilata omia kokemuksiaan ja keskustella siitä,
millä tavoin he haluaisivat jatkaa eteenpäin. Osassa ryhmistä heräsi kiinnostus jatkaa
yhteydenpitoa myös ryhmäprosessin päätyttyä.

*”Ryhmätapaamisten
myötä huomasin,
että en ole ongelmieni
kanssa yksin. Huomasin
suhtautuvani positiivisemmin
tulevaisuuteen, vaikka haasteita
yritystoiminnassa edelleen
riittääkin.”*



Ensimmäisissä ryhmissä edettiin ennalta suunnitellun, kymmenen kerran teema-rungon mukaan. Myöhemmin todettiin kuitenkin, että sisältöä on tarkoituksenmukaista soveltaa ryhmäläisten tarpeiden mukaan. Näin ryhmämalli muotoutui joustavasti, kuitenkin niin, että se kattoi myöhemmin tässä oppaassa kuvatut pääkokonaisuudet.

2.2 Yksilötapaamiset

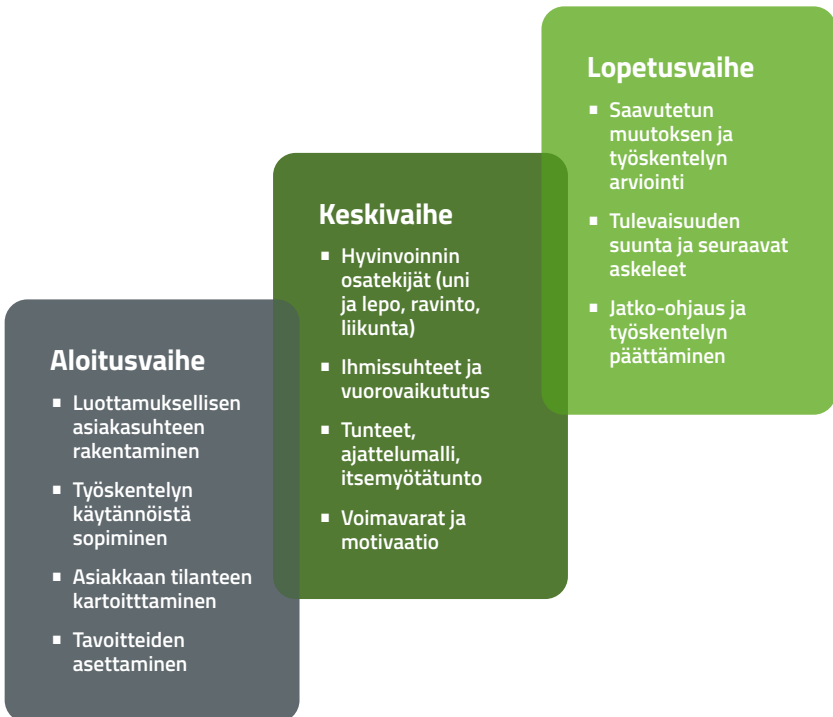
Yksilötapaamiset tukivat osallistujien hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuuden pysähtyä oman tilanteen äärelle rauhallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Tavoitteena oli jäsentää elämäntilannetta, löytää keinoja arjessa jaksamiseen ja vahvistaa toimintakykyä.

Tapaamisten määrä (1–5) ja sisältö sovittiin yksilöllisesti kunkin osallistujan tarpeiden ja toiveiden mukaan. Tapaamiset kestivät 45–60 minuuttia ja ne järjestettiin kasvokkain, puhelimitse tai Teamsin välityksellä.

Vaikka keskustelujen teemoja ei ollut etukäteen rajattu, työskentely suuntautui monesti arjen konkreettisiin kysymyksiin – niihin, jotka kulloinkin tuntuivat raskaimilta tai pyörivät eniten mielessä. Yleisinä teemoina toistuivat jaksamisen haasteet, taloudellisesta tilanteesta johtuva niukkuus arjessa sekä epävarmuus tulevaisuudesta. Laajimpana kokonaisuutena nousivat kuitenkin esiin ihmissuhteet ja se, miten kriisi heijastui läheisiin ja sosiaalisiin suhteisiin.

Tarvittaessa osallistuja saattoi saada tapaamisten välille yksinkertaisia kotitehtäviä, joiden tarkoituksena oli tukea pohdintaa ja pienimuotoista muutosta arjessa. Yksilötapaamisissa saatettiin myös syventää ryhmässä käsiteltyjä aiheita tai ottaa esiin asioita, joista ei ollut luontevaa puhua ryhmässä.

Ryhmätoimintaan osallistuminen ei ollut edellytys yksilötyöskentelylle, eikä yksilötyö ollut edellytys ryhmään osallistumiselle. Osallistuja saattoi valita tuen muodon oman tilanteensa ja tavoitteidensa mukaan.



2.3 Auttajan rooli

Auttajan tehtävänä on usein ennen kaikkea rinnalla kulkeminen, mikä tarjoaa yrittäjämiehelle mahdollisuuden sanoittaa ja jäsentää tilannettaan, käsitellä siihen liittyviä ajatuksiaan ja tunteitaan sekä tehdä näkyväksi voimavarojaan. Usein suurin apu syntyy siitä, että joku pysähtyy kuuntelemaan ilman kiirettä tai valmiita ratkaisuja.

Auttajan roolissa on tärkeää tunnistaa omat rajansa. Kukaan ei voi ratkaista kaikkea, eikä tarvitsekaan. Jokaisella on oma osaamisensa, johon on hyvä nojata ja keskittyä. Silti kohtaaminen on aina mahdollista. Kuunteleminen ja läsnäolo ovat sen perusta. Hyvinvointiin liittyviä näkökulmia voi käsitellä arkisen keskustelun tasolla. Kohtaaminen rakentuu aidosta kiinnostuksesta, kuuntelemisesta, hyväksynnästä ja rohkaisusta, ja juuri ne voivat usein olla tärkein apu vaikeassa tilanteessa. Auttaja voi olla ensikontakti, jonka luona kynnys puhua madaltuu ja seuraavat askeleet avun hakemiseen tulevat mahdolliseksi.

Kriisin keskellä ihminen tarvitsee erilaista apua eri aikoina. Alussa tärkeintä on turvallisuus, arjen jatkuvuus ja kokemus siitä, ettei jää yksin. Jo pelkkä rauhallinen läsnäolo voi olla merkityksellistä. Seuraavassa vaiheessa voi nousta tarve kuuntelemiselle, tunteiden käsittelylle ja niiden normalisoinnille sekä perustiedolle siitä, millaisia mahdollisuuksia ja apua on olemassa. Vähitellen keskusteluissa voidaan työstää vaikeita ajatuksia ja tunteita pidemmälle, tunnistaa voimavaroja ja vahvistaa toiveikkuutta. Myöhemmin katse voi kääntyä myös tulevaan ja siihen, millaisia mahdollisuuksia pystyy kuormittavasta tilanteesta huolimatta tunnistamaan.

Kun auttaja tunnistaa tilanteen ja oman roolinsa rajat, hänen on helpompi pysyä rauhallisena ja tarjota tilanteeseen sopivaa tukea. Tilanteeseen sopivien sanojen tai kysymysten löytäminen voi joskus tuntua vaikealta. Epävarmuus kuitenkin hälvenee kokemuksen myötä, ja hiljaisia hetkiä oppii vähitellen sietämään, kun huomaa, ettei tilan täyttäminen puheella ole aina tarpeen. Kohtaamisessa oma panos voi olla pieni, mutta silti merkityksellinen. Tärkeää on muistaa, ettei lupaa liikoja ja että huolehtii myös omasta jaksamisestaan. Kuormittavilta tuntuja tilanteita on hyvä käydä läpi kollegan kanssa tai esimerkiksi työnohjauksessa.

Pohdintakysymyksiä

- Millä tavoin minun roolistani ja osaamisestani käsin voin tukea asiakkaan hyvinvointia ja jaksamista? Missä kohdin minun on syytä tunnistaa rajani ja ohjata eteenpäin?
- Miten voin luoda keskusteluun ilmapiirin, jossa asiakas tuntee olonsa turvalliseksi, nähdyksi ja kuulluksi?
- Mikä on tämän kohtaamisen ja keskustelun tarkoitus, ja mihin saakka voin sitä omassa työssäni vastuullisesti edistää?



Kohtaaminen

Ole aidosti kiinnostunut – kuuntele rauhassa ilman kiirettä tai valmiita ratkaisuja.

Ota puheeksi arjen ja jaksamisen teemat – kysy pienistä asioista, jotka tukevat selviytymistä.

Esitä lisäkysymyksiä – syvennä keskustelua ja auta pohtimaan erilaisia näkökulmia.

Auta sanoittamaan – auta jäsentämään ajatuksia, tunteita ja kokemuksia.

Normaalisoi ja rohkaise – osoita, että tunteet ja reaktiot ovat normaaleja.

Tee näkyväksi voimavarat – auta huomaamaan vahvuuksia ja kannattelevia tekijöitä.

3 Esiin nousseet teemat

Hankkeen aikana nousi esiin aihepiirejä, jotka koettiin tärkeiksi keskustelunaiheiksi ylivelkaantuneiden yrittäjämiesten tilanteiden ja hyvinvoinnin kannalta. Seuraavassa kuvataan teemoja, joiden äärelle pysähtyminen voi auttaa ymmärtämään tilannetta laajemmin ja tukemaan ylivelkaantuneen yrittäjämiehen selviytymistä vaikeassa elämäntilanteessa.



3.1 Tilanteen sanoittaminen ja yrittäjäidentiteetti

Yrittäjyys kietoutuu usein yksilön identiteettiin ja tuo mukanaan monia merkityksiä ja odotuksia. Erityisesti miehillä yrittäjyyteen liittyy käsityksiä vahvuudesta, vastuunkannosta ja selviytymisestä omin voimin. Kun yritystoiminta ajautuu vaikeuksiin, tilanne voi tuntua henkilökohtaiselta epäonnistumiselta ja painaa mieltä raskaasti. Häpeä ja syyllisyys saattavat estää avun hakemisen, jolloin ulospäin esitetään pärjäävää, vaikka arki olisikin raskasta. Pettymystä voi vahvistaa, jos yrittäjyyteen on alun perin liitetty suuria odotuksia esimerkiksi vapaudesta, vaurastumisesta tai perheyrittäjien perinteen jatkamisesta. Usein taloudellisen ahdingon taustalla on myös olosuhteita, joihin yrittäjämies ei ole voinut vaikuttaa.

Yrittäjapolun tutkiminen ja sen eri vaiheiden sanoittaminen voi auttaa ymmärtämään, miksi tilanne juuri nyt tuntuu siltä kuin tuntuu, ja tuoda näkyväksi, ettei esimerkiksi yritystoiminnan päättymisen määrää ihmisen arvoa. Tämä voi lisätä itseymmärrystä, keventää häpeän kokemusta ja luoda pohjaa toivon ja toimijuuden vahvistumiselle.

Auttajan rooli

- Asiakasta voi auttaa tarkastelemaan yrittäjapolkuaan ja siihen liittyneitä vaiheita: mikä sai ryhtymään yrittäjäksi, mitä se on tuonut mukanaan ja millaisia odotuksia siihen liittyi.
- Turvallisessa keskustelussa voidaan sanoittaa, miksi juuri tämä hetki tuntuu raskaalta ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat.
- Asiakasta voi tukea näkemään, että kaikki ei ole hänen syytään ja että myös ulkoiset olosuhteet ovat voineet vaikuttaa ratkaisevasti. Tämä voi vähentää syyllisyyttä ja avata mahdollisuuden tarkastella tilannetta uusin silmin.
- Tärkeää on edetä asiakkaan tahdissa ja antaa tälle tilaa sanoittaa ajatuksiaan, ennemmin kuin pyrkiä selittämään tai ratkaisemaan asioita.

"Teki hyvää saada puhua samassa tilanteessa oleville miehille. En ollut aikaisemmin kovinkaan paljon prosessoinut omaa tilannetta, koska siihen ei oikeasti ole ollut mahdollisuutta. Nyt tuntuu vähän helpommalta."

Keskustelun avauksia

- Millaisia vaiheita ja käännekohtia tunnistat yrittäjapolullasi? Millä tavoin ne ovat heijastuneet omaan vointiisi?
- Millaisia yrittäjämalleja tai -esikuvia sinulla on?
- Miten kuvailisit itseäsi yrittäjänä ja mitä yrittäjäyys sinulle merkitsee?
- Milloin huomasit, että yritystoiminnan suunta alkoi muuttua, ja mitä silloin tapahtui?
- Mitä tapahtumia, valintoja tai olosuhteita tunnistat vaikuttaneen nykyiseen tilanteeseesi?
- Millaisia odotuksia tunnistat kohdistuvan sinuun miehenä, yrittäjänä?

3.2 Hyvinvoinnin peruspilarit

Arjen perusasiat, kuten uni, ravinto, liikkuminen ja vapaa-aika, luovat pohjan jaksamiselle ja selviytymiselle. Pienetkin muutokset voivat käynnistää positiivisen kierteen, jossa muutos yhdellä osa-alueella tukee toista. Niistä huolehtiminen edistää hallinnan tunnetta ja kirkastaa ajattelua, mikä antaa voimia vastoinikäymisistä selviytymiseen. Myös ihmissuhteet ovat keskeinen hyvinvoinnin osatekijä (niitä käsitellään tarkemmin seuraavassa osassa).

”Sain selkeyttä siihen, mihin suuntaan elämässä ja sitä kautta hyvinvointini lisääntyi. Sain käytännön neuvoja ja kokemuksia, sekä hyvää tukea prosessiini. Asiat alkoivat käytännössä myös muuttumaan parempaan suuntaan.”

Hyvinvoinnista tinkiminen tapahtuu usein vähitellen ja huomaamatta, kun hupenevat voimavarat suuntautuvat yritystoiminnan pelastamiseen. Stressi häiritsee unta ja palautumista, ruokailut muuttuvat epä-säännölliseksi, liikkuminen vähenee ja sosiaalinen elämä lähtee kaventumaan. Työhön pakeneminen voi venyttää päiviä, jolloin palautuminen jää vajaaksi. Joillakin päihteiden käyttö voi lisääntyä keinona lievittää ahdistusta. Pikkuhiljaa hallinnan tunne arjesta heikkenee ja tilanteen raskaus kasvaa entisestään. Pienetkin muutokset perusasioissa voivat kuitenkin vahvistaa selviytymisen kokemusta

ja tuoda toivoa, joka kantaa myös muille elämänalueille.

Auttajan rooli

- Asiakasta voi auttaa huomaamaan, miten arjen rytmit ja valinnat vaikuttavat jaksamiseen ja hyvinvointiin sekä millä tavoin kuormitus näkyy arjessa esimerkiksi unen, ruokailujen, liikkumisen, vapaa-ajan ja sosiaalisten suhteiden kautta.
- Keskustelussa voidaan pysähtyä jokaisen peruspalikan äärelle erikseen: miten uni, ravinto, liikkuminen ja vapaa-aika hänen kohdallaan toteutuvat tällä hetkellä.
- Yrittäjämiestä voi kannustaa etsimään yhden pienen, realistisen muutoksen, jonka voi aloittaa hiljalleen ilman että siitä tulee uusi suorittamisen kohde.
- Yrittäjämiestä voi ohjata terveydenhuollon tai muun asiantuntija-avun piiriin esimerkiksi lääkärille.

Keskustelun avauksia

- Miten nukut ja miten se vaikuttaa arkeesi ja jaksamiseesi?
- Millainen ateriarytmi sinulla on ja miten se vaikuttaa oloosi?
- Miten liikut arjessa ja mitä kehosi viestii sinulle?
- Mikä peruspalikka tarvitsee tällä hetkellä huomiota: uni, ravinto, liikkuminen, palautuminen vai vapaa-aika?
- Mikä olisi yksi pieni, realistinen muutos, jonka voisit aloittaa tällä viikolla ilman suorittamisen painetta?
- Milloin ja mitä viimeksi teit jotain vain itsesi iloksi?

3.3 Ihmissuhteet ja yksinäisyys

Ihmissuhteet ovat keskeinen voimavara kriisistä selviytymisessä, ja niistä saatava tuki voi olla tärkeässä roolissa jaksamisen kannalta. Toiset ihmiset voivat tarjota kuuntelua, konkreettista apua ja toivon ylläpitämistä. Samalla taloudelliset vaikeudet voivat kuitenkin heijastua perheeseen, ystävyyssuhteisiin ja parisuhteeseen. Kotona keskustelut voivat muuttua kireiksi, ystävyyssuhteet voivat jäädä taka-alalle ja parisuhteessa voi syntyä jännitteitä tai riitoja talousasioista.

*”Pääsi
puhumaan
asioistaan
ja ei jäänyt
piehtaroimaan niissä
yksinäisyydessä.”*

Häpeä ja pelko saattavat johtaa asioiden salailuun ja pärjäävän yrittäjän esittämiseen, jolloin yksinäisyyden tunne voi kasvaa, vaikka ihmisiä olisikin ympärillä. Vetäytyminen on inhimillinen tapa suojautua, mutta se voi lisätä eristäytymistä ja vahvistaa yksinäisyyttä.

Myös perinteinen mieskuva, joka korostaa vahvuutta ja yksin pärjäämistä, voi estää puhumista ja avun hakemista.

Yksinäisyyden ja vetäytymisen sanoittaminen voi kuitenkin vähentää häpeää ja avata mahdollisuuden hakea tukea.

Rehellisyys ja avoimuus voivat vahvistaa luottamusta ja lisätä läheisyyttä, vaikka niiden esiin tuominen voikin tuntua aluksi pelottavalta.



*”Sain
jäsennehtyä
ajatuksiani paremmin,
kun pääsin puhumaan niistä
turvallisessa ympäristössä.
Huomasin myös pystyväni
puhumaan ongelmistani ja
haasteistani helpommin ja
paremmin myös ryhmän
ulkopuolella.”*

Auttajan rooli

- Asiakasta voi auttaa tutkimaan, miten taloudelliset vaikeudet heijastuvat ihmissuhteisiin, ja tekemään näkyväksi, millaisia suhteita voisi vahvistaa.
- Keskustelussa voidaan hahmottaa oma tukiverkosto: ketkä tuovat voimia ja ketkä vievät niitä.
- Asiakasta voi rohkaista kyseenalaistamaan haitallisia uskomuksia, kuten että miehen pitäisi selvitä yksin.
- Asiakasta voi tukea näkemään, että rehellisyys ja avoimuus voivat vahvistaa luottamusta ja lisätä yhteyttä läheisiin.

Keskustelun avauksia

- Miten taloudelliset haasteet ovat vaikuttaneet suhteisiin kotona, ystävien tai kumppanin kanssa? Toisaalta miten ihmissuhteet ovat vaikuttaneet yrityksen tilanteeseen?
- Millainen sosiaalinen verkostosi on ja millaisena tukena se voisi toimia tässä tilanteessa? Missä hetkissä olet kokenut, että yhteys toisiin on auttanut?
- Mitä haluaisit muiden tietävän tilanteestasi, vaikka sen kertominen voi olla vaikeaa?
- Onko joku ihmissuhde, joka on viime aikoina tuonut voimaa tai vahvistunut?
- Millaista tukea toivoisit muilta ihmisiltä – läheisiltä, perheeltä, kumppanilta, yritysmaailman tutuilta tai ammattiauttajilta?

3.4 Ajatukset ja tunteet

Ajatukset ja tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa. Kun yritystoiminta on vaikeuksissa, yrittäjämiehen näköala voi kaventua niin, että arki näyttää raskaalta ja toivottomalta. Jos mielessä pyörii toistuvasti ajatus ”en selviä tästä”, se vie voimia ja syö uskoa omiin mahdollisuuksiin. Kuormittuneena moni on entistä ankarampi ja vaativampi itseään kohtaan. Samalla muut elämän roolit, kuten isänä, puolisona tai ystävänä oleminen, voivat jäädä taka-alalle ja identiteetti voi kaventua yrittäjyyden vaikeuksien ympärille.

On tärkeää oppia tunnistamaan ja sanoittamaan ajatuksiaan ja tunteitaan, sillä silloin niihin voi ottaa etäisyyttä ja niiden kuormittava voima usein lievittyy. Monelle yrittäjämiehelle on tuttua, että itseltä vaaditaan suorituksia ja virheitä ei sallita. Itsemyötätunto voi olla vastalääke tähän. Se tarkoittaa, että kohtelee itseään yhtä lempeästi kuin kohtelisi ystävää tai läheistä, joka olisi samassa tilanteessa, ja pyrkii hyväksymään itsensä kokonaisena myös silloin, kun asiat eivät mene suunnitelmien mukaan. Ymmärrystä siitä, että virheitä tapahtuu ja keskeneräisyys on normaalia ja inhimillistä.

”Toiminnan avulla huomasin, että muut taistelevat ihan samojen ongelmien esim. itsekriittisyyden kanssa.”

Voi myös helpottaa, jos pystyy erottamaan, mihin asioihin voi itse vaikuttaa ja mitkä on hyväksyttävä osaksi tilannetta. Yrittäjämiehelle tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sen tunnistamista, mitä ratkaisuja voi vielä tehdä yrityksen tilanteessa ja mitkä asiat eivät ole enää omissa käsissä. Tällainen erottelu voi vähitellen antaa voimia toimia niiden asioiden eteen, joihin voi vaikuttaa. Kun näkökulmia ja suhtautumistapoja saa laajennettua, se antaa toivoa ja vahvistaa tunnetta siitä, että omilla valinnoilla on yhä merkitystä.

Auttajan rooli

- Asiakasta voi auttaa tutkimaan tilanteen herättämiä ajatuksia ja tunteita omassa tahdissa ilman, että niitä pyritään selittämään pois tai ratkaisemaan.
- Kun ajatuksia ja tunteita tehdään näkyväksi ja niille löytyy sanat, niiden kuormittava voima usein lievittyy.
- Asiakasta voi rohkaista itsemyyötätuntoon eli suhtautumaan itseensä lempeämmin ja näkemään vaikeat tunteet luonnollisina, ei heikkoutena.
- Asiakasta voi ohjata pohtimaan, mihin asioihin hänellä on vaikutusmahdollisuuksia ja mitä on tarpeen hyväksyä sellaisinaan.
- Asiakasta voi auttaa tunnistamaan ja vahvistamaan elämän muita rooleja, jotka voivat kantaa ja tuoda voimaa.

”Opin olemaan murehtimatta sellaisia asioita, johon ei voi vaikuttaa.”

Keskustelun avauksia

- Millaisia ajatuksia ja tunteita huomaat nousevan mieleen, ja miten ne vaikuttavat toimintaasi arjessa?
- Mihin asioihin voit nyt vaikuttaa ja mitkä on tarpeen hyväksyä sellaisinaan?
- Jos läheisesi olisi samassa tilanteessa, mitä sanoisit hänelle? Voisitko sanoa saman myös itsellesi?
- Millaisia muita rooleja sinulla on yrittäjyyden lisäksi, ja mitä voimavaroja ne tuovat elämääsi?

3.5 Voimavarat ja toivo

Vaikeuksien keskellä voimavarat voivat tuntua kadonneilta. Kun huomio kiinnittyy ongelmiin ja kuormitukseen, omat vahvuudet ja aiemmat selviytymiskeinot jäävät takalalle ja olo voi muuttua toivottomaksi.

Yrittäjämiestä voi tukea tunnistamaan konkreettisia voimavaroja, kuten läheiset, omat vahvuudet ja taidot, arjen pienet ilonaiheet ja aiemmista vaikeuksista selviytymisestä saadut kokemukset. Omaa yrittäjäpolkua voi katsoa taaksepäin myös voimavarojen näkökulmasta: mitä se on opettanut ja millaisia vahvuuksia sen kautta on kertynyt, joista voi olla hyötyä jatkossa. Voimavaroista tulee merkityksellisiä, kun niitä otetaan käyttöön arjessa esimerkiksi pyytämällä apua läheisiltä, hyödyntämällä omia taitoja tai palaamalla aiemmin toimineisiin selviytymiskeinoihin. Näin toimimalla voi syntyä tunne pystyvyydestä ja siitä, että elämässä on edelleen asioita, joihin voi nojata ja joiden varaan rakentaa uutta.

Tämä vahvistaa toivoa ja avaa mahdollisuuden suunnata katsetta kohti tulevaa. On tärkeää, ettei haasteita vähätellä tai ohiteta. Toiveikkuutta on hyvä nostaa esiin asiakkaan tahdissa, kun asioiden ja tunteiden käsittelylle on annettu riittävästi tilaa. Voimavarojen tutkimisen myötä haastavan tilanteen rinnalle alkaa hiljalleen piirtyä vaihtoehtoisia näkökulmia ja mahdollisuuksia.

”Sain inspiraatiota toisten osallistujien taistelutahdosta ja yrittäjähenkisyydestä. Sain uusia vinkkejä ja palautin vanhoja selviytymiskeinoja käyttöön.”

”Aktivoiduin ottamaan enemmän vastuuta yrittäjyydestäni ja olemaan aktiivisempi ihan käytännön tasolla. Sain uusia ajatuksia ja näkökulmia ja uskoa siihen, että tästäkin selvitään kun ryhmässä oli mukana yrittäjiä jotka, jo olivat kokeneet konkurssin. Havahduin myös siihen kuinka moni elämäni osa-alueista on hyvin.”

Auttajan rooli

- Asiakasta voi auttaa kokoamaan omia voimavarojaan ja näkemään, ettei kaikki ole pielessä.
- Keskustelu voi suuntautua tulevaisuuteen ja auttaa hahmottamaan tavoitteita ja uusia alkuja.
- Toivoa voidaan nostaa esiin asiakkaan tahtiin vasta kun vaikeille tunteille on annettu riittävästi tilaa.
- Myötätuntoinen ja hyväksyvä kohtaaminen voi auttaa asiakasta näkemään valoa vaikean tilanteen keskellä.
- Asiakasta voi auttaa asettamaan konkreettisen ensiaskeleen esimerkiksi mitä teet seuraavaksi ja milloin? Seuraavalla tapaamisella siihen voidaan palata yhdessä.

Keskustelun avauksia

- Mikä auttaa sinua jaksamaan arjessa juuri nyt?
- Missä olet selvinnyt aiemmin ja mitä se kertoo vahvuuksistasi?
- Mitä taitoja ja vahvuuksia olet tunnistanut itsessäsi yrittäjyyden myötä?
- Mitä muita voimavaroja tunnistat elämässäsi tällä hetkellä?
- Mikä voisi olla ensimmäinen pieni askel kohti toivomaasi tilannetta tulevaisuudessa?



4 Havaintoja ja haasteita

Ylivelkaantuneiden yrittäjämiesten tavoittaminen ja tukeminen Konkkaronkka-hankkeessa nosti esiin useita haasteita, jotka kertovat jotakin tälle kohderyhmälle ominaisista erityispiireistä. Osa haasteista liittyi yrittäjämiesten henkilökohtaisiin elämäntilanteisiin, arvoihin ja asenteisiin, ja osa puolestaan viestintään ja toimintaympäristöön. Ammattilaisen on hyvä ottaa nämä huomioon kohdatessaan ylivelkaantuneita yrittäjämiehiä tai suunnitellessaan heille suunnattua toimintaa.

4.1 Kohderyhmän tavoittaminen

Ylivelkaantuneet yrittäjämiehet ovat usein hajanaisesti eri palveluiden piirissä tai kokonaan palvelujen ulkopuolella. Tämä nousi esiin hankkeen alkuvaiheessa, kun kartoitimme toimintaympäristöä. Yhteistyökumppaneiden mukaan yrittäjät hakevat apua ensisijaisesti taloushaasteisiin, eivät jaksamiseen tai hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin. Jonkin verran osallistujia ohjautui Konkkaronkka-hankkeen toiminnan piiriin julkisten mielenterveyspalveluiden ja työterveyden kautta.

Mitä auttaja voi tehdä?

- On hyvä muistaa, että ylivelkaantuminen on muutakin kuin numeroita.
- Voit kysyä rohkeasti myös jaksamisesta ja arjen kuormituksesta, vaikka asiakas hakeutuisi palveluun pääasiassa talousasioiden vuoksi.
- Voit ohjata asiakkaan eteenpäin hyvinvointia tukeviin palveluihin, vaikka se ei kuuluisikaan suoraan omaan perustehtävääsi.

4.2 Arvot ja asenteet

Arvot ja asenteet tuovat oman kerroksensa haasteisiin. Monille on vaikea ymmärtää, miten keskustelut voisivat auttaa ja miksi niihin käyttää yrittäjälle arvokasta aikaa. Mieheyteen ja toisaalta yrittäjyysskulttuuriin monesti kuuluva yksin pärjääminen voi estää avun piiriin hakeutumisen. Usein toivotaan konkreettisia ja rationaalisia ratkaisuja sen sijaan, että pysähdyttäisiin oman tilanteen äärelle. Jo alussa osallistujille kerrottiin, että puhuminen voi helpottaa tilanteen hahmottamista ja avata uusia näkökulmia eteenpäin pääsemiseksi. Velkataakka ei ehkä puhumalla poistu, mutta siitä voi tulla kevyempi kantaa.

Mitä auttaja voi tehdä?

- On hyvä sanoittaa, miten keskustelut voivat tukea toimintakykyä ja helpottaa arkea myös konkreettisella tasolla.
- Kannattaa olla rehellinen siitä, että puhuminen ei poista velkaa, mutta se voi kuitenkin helpottaa oloa ja saattaa estää mahdollisia tulevia taloudellisia sekä sosiaalisia ongelmia.
- Voit tuoda esiin, että oma jaksaminen on myös perheen ja yrityksen etu – ei vain henkilökohtainen asia.
- On hyvä tunnistaa asiakkaan tarve selvitä omin voimin ja kunnioittaa sitä. Samalla voidaan kuitenkin avata toisenlaista näkökulmaa: asioiden jakaminen ei vähennä arvokkuutta tai omanarvontuntoa, vaan voi päinvastoin tukea selviytymistä ja lisätä toimijuuden tunnetta.

4.3 Sitoutuminen

Tukea hakevien yrittäjämiesten tilanne on usein ennättänyt kriisiytyä jo monella tavalla. Kuormittava elämäntilanne vaikeuttaa sitoutumista, mikä hankkeessa näkyi poissaoloina ja toiminnasta pois jäämisinä. Toisaalta toimintaan osallistuneet kertoivat viikoittaisen ryhmäkerran tuovan struktuuria muuten ehkä kaoottiseen arkeen tai toimineen syynä lähteä ovesta ulos.

On mahdollista, että vaikeassa tilanteessa omasta hyvinvoinnista huolehtiminen jää yrityksen asioista tai perheestä huolehtimisen jalkoihin. Myös arjenhallinnan vaikeudet voivat heikentää sitoutumista, ja yhteydenpito saattaa katketa jo alkuvaiheessa.

Mitä auttaja voi tehdä?

- Tapaamisajoille on hyvä asettaa selkeä aloitus ja lopetus, jotta yrittäjämiehen on helpompi sovittaa se kalenteriinsa.
- Voit muistuttaa sovituista tapaamisista sähköpostilla tai tekstiviestillä.
- Asiakkaan arjenhallintaa voi tukea pienillä, konkreettisilla keinoilla (esimerkiksi kotitehtävät, kalenterimuistutukset, välitavoitteet).

”Sain viikoittaisista tapaamisista rutiinin, hengähdystauon arkeen.”

4.4 Viestintä

Hankkeen viestinnälliset haasteet liittyivät osin siihen, että kyseessä oli uusi toimintamuoto, mutta toisaalta siihen, etteivät yhteistyökumppanit suoraan kohdanneet ylivelkaantuneita yrittäjämiehiä. Moni yhteistyötaho jakoi tietoa toiminnasta eteenpäin, mutta heidän avullaan viesti tavoitti pääasiassa ammattilaisia, eikä suoraan kohderyhmää. Hyväksi havaittu viestintäkanava kohderyhmään löytyi Facebookissa (ja Instagramissa) tehdyn maksullisen mainonnan kautta.

Mitä auttaja voi tehdä?

- Viestinnässä on hyvä käyttää selkeää ja ymmärrettävää kieltä, välttää leimaavien käsitteiden, kuten ”ylivelkaantunut” toistamista.
- Voit perustella miksi toimintaan kannattaa lähteä mukaan.
- Voit tuoda esiin, että yrittäjän oma hyvinvointi ja jaksaminen ovat keskeinen voimavara myös talousasioiden hoitamisessa. Kun kuormitus kevenee, tilaa ratkaisuille ja toiminnalle avautuu.
- Hyödynnä kanavia, joissa yrittäjät jo ovat (esimerkiksi yrittäjäjärjestöt, talous- ja velkaneuvonta, verkostot).



Lopuksi

Tämän oppaan tarkoituksena on ollut osoittaa, että yrittäjyyteen liittyvät talousvaikeudet vaikuttavat laajasti yrittäjämiehen elämään. Ne koskettavat jaksamista arjessa, identiteettiä ja ihmissuhteita, eivätkä rajoitu vain talouden kysymyksiin. Ylivelkaantuneen yrittäjämiehen tukeminen tarkoittaa siksi myös hänen hyvinvointinsa ja toimintakykynsä vahvistamista tavalla, joka tunnistaa mieserityiset piirteet vaikeuksien kohtaamisessa, tunteiden käsittelyssä ja avun hakemisessa.

Konkkaronkkaan osallistuneet miehet kertoivat, että heidän hyvinvointinsa ja toimintakykynsä vahvistuivat prosessin myötä. Erityisen merkityksellisenä osallistujat pitivät sitä, että he saivat jakaa kokemuksiaan toisten samankaltaista arkea elävien kanssa – ja että samalla oma tarina saattoi olla avuksi jollekin toiselle. Vertaisuus voi olla merkittävä voimavara, jonka avulla on mahdollista päästä eteenpäin vaikeassa tilanteessa.

Toivomme, että oppaan sisältö rohkaisee ottamaan vaikeudet puheeksi ja pysähtymään yrittäjämiehen rinnalle. Pienilläkin teoilla ja keskustelunavauksilla voi olla suuri merkitys. Jokainen kohtaaminen voi avata mahdollisuuden uuteen suuntaan.

Samalla toivomme, että tämä opas on yksi askel siinä muutoksessa, jossa talousvaikeuksista ja niiden herättämistä kokemuksista voidaan puhua avoimemmin. Kun kokemuksia ja ajatuksia jaetaan, syntyy ymmärrys siitä, että monella muulla on samanlaisia vaiheita elämässään. Kokemuksemme mukaan huolista ja arkisista asioista keskusteleminen koetaan usein merkityksellisenä ja tärkeänä. Puhuminen ja kuulluksi tuleminen auttavat huomaamaan, ettemme ole yksin vaikeuksiemme kanssa.

Kiitokset

Haluamme kiittää lämpimästi kaikkia yhteistyökumppaneita ja verkostoja, joiden kanssa olemme tehneet työtä yrittäjämiesten tukemiseksi. Erityisen suuret kiitokset osoitamme Takuusäätiölle, Yrittäjän talousavulle, Uudenmaan ja Pirkanmaan alueiden Yrityskummeille, Suomen Yrittäjille sekä Oikeuspalveluviraston talous- ja velkaneuvonnalle. Kiitämme myös muita toimijoita ja verkostoja, jotka ovat tukeneet työtämme ja auttaneet tavoittamaan yrittäjämiehiä. Suurin kiitos kuuluu kuitenkin niille miehille, jotka ovat rohkeasti jakaneet kokemuksiaan ja antaneet arvokkaan panoksensa tämän oppaan syntymiseen.

KATSO MYÖS:

Ylivelkaantuneiden yrittäjämiesten tueksi
suunnattu verkkokurssi

Hyvä kysymys -verkkopalvelussa

[www.hyvakysymys.fi/kurssi/
ylivelkaantunut-yrittajamies/](http://www.hyvakysymys.fi/kurssi/ylivelkaantunut-yrittajamies/)



MISSAKIT RY pitää huolta miesten elämää tukevien yksilöllisten, yhteisöllisten ja yhteiskunnallisten rakenteiden vahvistamisesta parantaakseen miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia.



Yhteystiedot

Miessakit ry

044 751 1337

miessakit@miessakit.fi

www.miessakit.fi