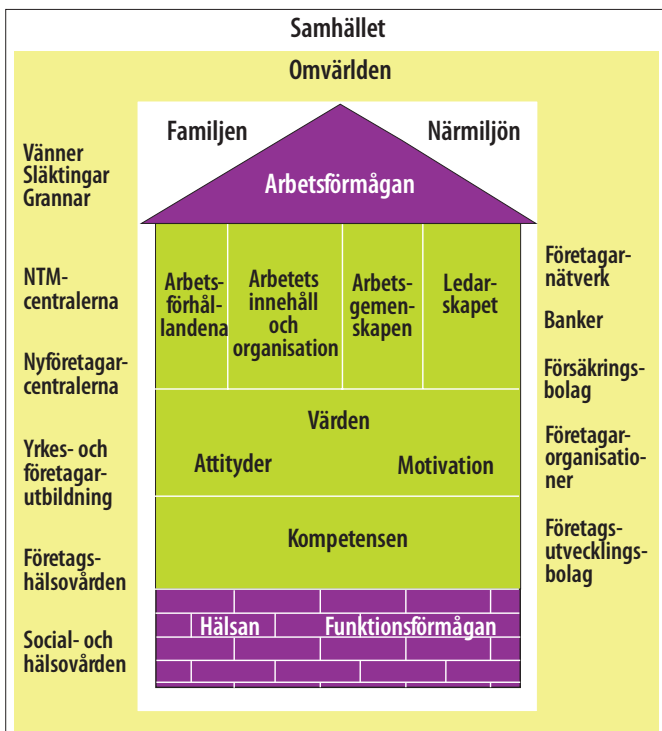


Arbetsförmågan är varje människas viktigaste resurs i arbetslivet. Arbetsförmågehuset beskriver hur arbetsförmågan är uppbyggd och hur man kan förstärka dess olika beståndsdelar.

FÖRETAGARKVINNANS ARBETFÖRMÅGEHUS



© Arbetshälsoinstitutet

Arbetsförmågehuset består av fyra våningar. De tre nedersta våningarna representerar individens resurser och den fjärde våningen beskriver arbetet och arbetsförhållandena.

Arbetsförmågehuset bygger på en balans mellan individens resurser och arbetets krav. Så länge alla våningar stöttar varandra, står huset stadigt.

Under yrkeskarriären bör alla våningar utvecklas på ett balanserat sätt i takt med att individen och arbetet förändras. Huvudansvaret för utvecklingen av individens resurser ligger givetvis hos individen själv.

HUSETS VÅNINGAR

1:a våningen: Hälsan och funktionsförmågan

Grundvalen utgörs av individens hälsa och den fysiska, psykiska och sociala funktionsförmågan. Varje förändring på denna nivå påverkar arbetsförmågan på gott och ont.

Goda möjligheter att påverka sitt eget arbete är till hjälp när det gäller att reglera den psykiska och fysiska arbetsbelastningen. Möjligheter till avkoppling och fysisk och psykisk återhämtning är viktigt för hälsan i alla skeden av yrkeskarriären. Hjälpen att ta vara på hälsan kan man få t.ex. från företagshälsovården.

2:a våningen: Kompetensen

Företagarens kompetens grundar sig på yrkeskunskande och företagarefärdigheter. För att företagaren ska kunna hävda sig i konkurrensen är det viktigt att hon fortlöpande utvecklar sin kompetens. Varje bransch har sina regler och bestämmelser som är viktiga att känna till. Arbetsgivarföretagare måste kunna hantera arbetsgivarfrågor, säkerheten i arbetet och personalens hälsa.

Men allt behöver företagaren inte göra själv. Hon kan få hjälp av en företagspartner eller köpa tjänster av andra företag.

Att göra saker tillsammans med likasinnade företagarkolleger ger möjlighet att lära av andra inom ramen för sociala nätverk. Att samarbeta med andra är också bra för det psykiska välbefinnandet.

3:e våningen: Värden, attityder och motivation

Tredje våningen – värden, attityder och motivation – gäller arbetets betydelse för individen och individens förhållande till sitt arbete. Arbetet kan vara både meningsfullt och belönande. Företagandets frihet och känslan av att göra ett bra och meningsfullt arbete är viktiga motivationsfaktorer för många företagarkvinnor. Det är också en källa till energi och arbetsglädje.

4:e våningen: Arbetet

Fjärde våningen består av fyra delområden. Arbetets krav och möjligheter, arbetets organisation, arbetsgemenskapen och ledarskapet skapar en mångdimensionell helhet som påverkar balansen mellan arbetet och det övriga livet.

Belastningsfaktorer i företagarkvinnors arbete: Känslor av osäkerhet, bundenhet och tidspress och pressen från ogjorda arbeten är vanliga belastningsfaktorer. Kvinnliga före-



Faktablad 26 • Företagarkvinnans arbetsförmågehus

tagare arbetar ofta ensamma. Det ekonomiska ansvaret och oron för framtiden är en vanlig psykisk stressfaktor. Arbetet är ofta också fysiskt påfrestande – särskilt rörelseorganen kan utsättas för hård belastning. Kvinnliga företagare utsätts ibland också för sexuella trakasserier eller hot om våld i arbetet. För företagarkvinnor är jämställt bemötande inte alltid en självklarhet.

Lösningar för att minska belastningen: Företagandets risker kan hanteras med hjälp av systematisk och målmedveten planering av affärsverksamheten. Det här är en del av företagarens kompetens som kräver fortsatt uppdatering.

Genom bättre planering och organisering av arbetet kan man skapa en lämplig balans mellan arbetsbördan och arbetsinsatsen i alla skeden av yrkeskarriären. Med olika ergonomiska lösningar kan man t.ex. minska arbetsbelastningen och få arbetet att löpa bättre. Man kan också bygga upp en beredskap för att hantera och skydda sig mot osakligt bemötande. Hjälp med att utveckla en säker och hälsosam arbetsmiljö får man från företagshälsovården.

Balansen mellan arbetet och det övriga livet: Det kan vara svårt att få balans mellan arbetet och det övriga livet, men att begränsa arbetsmängden och arbetstiderna så att de passar ens egen livssituation är en investering som på sikt ger bättre uthållighet. Att anställa en vikarie eller att delegera en del av sina uppgifter till andra kräver mod och förtroende. Men att göra allting själv är varken möjligt eller lönsamt.

Arbetsgemenskapen och ledarskapet: För de flesta arbetstagare är det viktigt att kunna använda sina kunskaper och färdigheter till företagets bästa. För arbetsgivarföretagare ligger nyckeln till en fungerande arbetsgemenskap i att det finns en öppen kommunikation och att de anställda blir rättvist bemötta och har möjlighet att utvecklas och påverka sitt arbete. Både verksamheten och personalen mår bra när man ställer upp tydliga mål och ger feedback på arbetet. Tydliga mål är viktiga också för ensamföretagare: när riktningen är klar, är det lättare att få kontroll över sitt eget arbete.

Husets vindsvåning är reserverad för arbetshälsofrämjande åtgärder som bidrar till att skapa en balans mellan individens resurser och arbetets krav i alla skeden av livet och yrkeskarriären.

Källor:

Ilmarinen J. 2009. Pitkää työuraa! Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan Unionissa. Arbetshälsoinstitutet. Helsingfors.

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

Var får man hjälp med att upprätthålla välbefinnandet?

Företagare kan ordna med företagshälsovård för sig själva. Om du ännu inte har skaffat dig företagshälsovård, så gör slag i saken nu! Ta kontakt med tjänsteproducenterna i din region och be om en offert.

Företagarkvinnocentralen och nyföretagarcentralerna Företagarkvinnocentralen erbjuder stöd för nyetablerade företagarkvinnor framför allt i huvudstadsregionen. På andra håll i landet kan man vända sig till de regionala nyföretagarcentralerna.

Företagarna i Finland – branschorganisationer, regionala och lokala föreningar – Främjande av företagarnas arbetsvälbefinnande är en viktig del av företagarföreningarnas intressebevakning.

Företagarkvinnornas centralförbund har till uppgift att bevaka kvinnliga företagares intressen. Förbundet är en branschorganisation inom Företagarna i Finland.

NTM-centralerna erbjuder utbildnings-, rådgivnings- och konsulterings-tjänster och produktifierade sakkunnigtjänster för företag av olika storlek, ålder och marknadsorientering.

Försäkringsbolagen ordnar med arbetshälsofrämjande verksamhet för sina företagarkunder. Be om information från ditt försäkringsbolag.

Arbetshälsoinstitutet och dess regionala verksamhetsenheter erbjuder information och utbildning i frågor som gäller företagares hälsa och välbefinnande i arbetet. Bekanta dig med Arbetshälsoinstitutets webbsidor och kursutbud.

Mer information och råd

www.ttl.fi

www.yrittajat.fi

www.fpa.fi

www.SYTY2000.fi

Företagarens socialskydd: <http://www.yrittajat.fi/sv-FI/foretagarensperson/foretagarensocialskydd/>

Företagarens pensionskydd (test och information på finska): www.yrittajahuoltamo.fi

Småföretagarens arbetsvälbefinnande
www.kuntoutussaatio.fi/punk

www.ttl.fi



Arbetshälsoinstitutet



TYÖ- JA ELINKEINOMINISTERIÖ
ARBETS- OCH NÄRINGSMINISTERIET
MINISTRY OF EMPLOYMENT AND THE ECONOMY



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
Närings-, trafik- och miljöcentralen