

Arjen arkkitehti vai joustava jonglööri? Neljä tapaa sovittaa yhteen yrittäjyys ja muu elämä

30.6.2026

Yrittäjyys näyttäytyy usein väylänä itsenäisyyteen, oman työn hallintaan ja mahdollisuuteen rakentaa työelämä omien tavoitteiden mukaiseksi (Meliou & Ozbilgin, 2023). Samalla yrittäjyys hämärtää työn ja muun elämän välisiä rajoja, sillä työtä ei ole sidottu tiettyyn aikaan tai paikkaan. Digitalisaatio sekä ajasta ja paikasta riippumattomat toimintatavat ovat tehneet työn ja yksityiselämän välisistä rajoista aiempaa joustavampia, samalla kun vastuu näiden rajojen hallinnasta on siirtynyt yhä enemmän yksilölle itselleen (Kinnunen ym., 2016).

Työn ja yksityiselämän rajanhallintaa käsittelevän tutkimuksen mukaan ihmiset rakentavat ja ylläpitävät työn ja yksityiselämän rajoja eri tavoin. Osa pyrkii tietoisesti pitämään työn ja muun elämän erillään toisistaan, kun taas osa ei tee selkeää eroa niiden välille. Rajanhallinta ei ole ainoastaan yksilön valinta, vaan siihen vaikuttavat myös työn vaatimukset, käytettävissä olevat voimavarat, elämäntilanne sekä mahdollisuudet vaikuttaa omaan työhön (Kinnunen ym., 2016). Työn ja muun elämän yhteensovittaminen koskee erityisesti naisia, sillä tutkitusti naiset tekevät edelleen miehiä enemmän kotitöitä, vaikka naisten ja miesten kokonaistyöaika onkin samalla tasolla (Tilastokeskus, 2022).

Euroopan unionin osarahoittamassa Naiset innovaatio- ja kasvupolulla -hankkeessa ilmiötä tarkasteltiin yrittäjyyden näkökulmasta. Yrittäjänaiset tekevät pidempää työviikkoa kuin palkansaajanaiset (Sutela & Pärnänen, 2017), mutta osallistuvat kuitenkin kotona täyspainoisesti arjen askareisiin. Naisyrittäjät myös suhtautuvat yritystoiminnan kehittämiseen kokonaisvaltaisesti, ja taloudellisten tavoitteiden rinnalla he tavoittelevat myös työn mielekkyyttä, hyvinvointia ja toimivaa arkea (Costin, 2012). Tästä syystä hankkeessa

haluttiin selvittää naisyrittäjien kokemuksia työn ja muun elämän yhteensovittamisen keinoista ja haasteista ja luoda malli, jota yrittäjät voivat hyödyntää pohtiessaan omia arjen toimintatapojaan.

Oman näköinen yrittäjäarki: 4 eri tyyppiä yrittäjyyden ja muun elämän yhdistämiseen

Hankkeessa tuotetussa Työkirja yrittäjyyden matkalle -julkaisussa työn ja muun elämän yhteensovittamista kuvataan neljän yrittäjätyypin avulla. Mallin tarkoituksena on auttaa tunnistamaan erilaisia tapoja rakentaa toimivaa yrittäjäarkea eri elämäntilanteissa. Mallin pohjana hyödynnettiin hankkeessa tehtyjä naisyrittäjien haastatteluja, joissa selvitettiin yhteensovittamisen keinoja ja haasteita, sekä hankkeessa järjestetyistä työpajoista saatuja kokemuksia. Aineiston pohjalta muodostuivat seuraavat yrittäjätyypit:

Arjen arkkitehti rakentaa toimivaa arkea suunnittelun avulla. Työajat, tehtävät ja vastuut pyritään jäsentämään selkeiksi kokonaisuuksiksi, mikä helpottaa kuormituksen hallintaa ja luo ennakoitavuutta. Rakenteet voivat tukea hyvinvointia erityisesti silloin, kun yrittäjällä on paljon erilaisia vastuita. Toisaalta liiallinen suunnittelu voi tehdä arjesta jäykkää ja vaikeuttaa sopeutumista yllättäviin tilanteisiin.

Joustava jonglööri hyödyntää yrittäjyyden tarjoamaa vapautta ja mukauttaa arkeaan tilanteiden mukaan. Työ ja muu elämä lomittuvat luontevasti yhteen, ja päivät rakentuvat kulloistenkin tarpeiden perusteella. Joustavuus voi helpottaa esimerkiksi perhe-elämän yhteensovittamista yrittäjyyden kanssa. Samalla on kuitenkin tärkeää huolehtia siitä, että työn ja vapaa-ajan välille jää riittävästi tilaa palautumiselle.

Yhteisön hyödyntäjä rakentaa arkeaan verkostojen varaan. Läheiset ihmiset, kollegat, yhteistyökumppanit ja muut tukiverkostot tarjoavat apua sekä yritystoiminnan että arjen haasteisiin. Tällainen toimintatapa muistuttaa siitä, ettei yrittäjyyden tarvitse olla yksin pärjäämistä. Verkostojen hyödyntäminen voi lisätä resilienssiä ja vahvistaa hyvinvointia. Samalla on hyvä tunnistaa omat rajat, jotta erilaiset yhteistyö- ja luottamustehtävät eivät muodostu uudeksi kuormituksen lähteeksi.

Rajojen vartija puolestaan korostaa työn ja muun elämän erottamista toisistaan. Työlle ja vapaa-ajalle asetetaan tietoisesti omat rajansa, ja palautuminen nähdään tärkeänä osana kestävää yrittäjyyttä. Rajojen vartijan toimintatapa voi auttaa ehkäisemään liiallista kuormitusta ja tukemaan pitkäjänteistä työkykyä. Selkeät rajat eivät kuitenkaan tarkoita joustamattomuutta, vaan tietoista valintaa siitä, milloin on aika tehdä töitä ja milloin jotain muuta.

Mallin tarkoitus on lisätä yrittäjän itsetuntemusta

Harva yrittäjä tunnistaa itsensä täysin vain yhdestä tyypistä. Useimmiten toimintatavat vaihtelevat elämäntilanteen, yrityksen kehitysvaiheen ja kulloisten haasteiden mukaan. Pienten lasten vanhempi voi tarvita arjen arkkitehdin suunnitelmallisuutta, kun taas yrityksen kasvuvaiheessa verkostojen merkitys voi korostua aiempaa enemmän.

Toimivaa yrittäjäarkea voidaan rakentaa monella tavalla. Tärkeintä ei ole löytää yhtä oikeaa tapaa, vaan tunnistaa omat tarpeet, voimavarat ja tavoitteet. Kun yrittäjänä ymmärtää paremmin omaa tapaansa toimia, on helpompi tehdä valintoja, jotka tukevat sekä yritystoiminnan tavoitteita että omaa hyvinvointia. Mallia voi hyödyntää pohtimalla, mitkä 1–2 tyyppiä kuvaavat omia toimintatapoja parhaiten. Pohdintaa voi jatkaa miettimällä tyypin toimintatapojen vahvuuksia ja heikkouksia suhteessa omaan elämäntilanteeseen. Mikä tukee arjessa onnistumista ja palautumista, mikä lisää kuormitusta? Voisiko joltain toiselta tyypiltä lainata hetkeksi uutta toimintatapaa, joka auttaisi sen hetkisessä tilanteessa?

Oman näköinen yrittäjyys rakentuu vähitellen. Toimiva arki syntyy tunnistamalla, minkä asian kehittäminen on kullakin hetkellä tärkeää ja millaiset toimintatavat tukevat yrittäjän omaa palautumista ja hyvinvointia. Yrittäjyyden ja muun elämän yhteensovittaminen on taito, jota voi kehittää läpi yrittäjäuran.

Artikkeli on toteutettu osana Euroopan unionin osarahoittamaa Naiset innovaatio- ja kasvupolulla -hanketta.

Annukka Koivuranta
Asiantuntija, TKI
SEAMK

Lähteet

Costin, Y. (2012). “In pursuit of growth: an insight into the experience of female entrepreneurs”. *International Journal of Gender and Entrepreneurship, 4*(2), 108–127. https://doi.org/10.1108/17566261211234634

Kinnunen, U., Rantanen, J., de Bloom, J., Mauno, S., Feldt, T., & Korpela, K. (2016). Työn ominaisuuksien merkitys työn ja yksityiselämän välisen rajan hallinnassa. *Työelämän tutkimus, 14*(3), 209–222. https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202005143194

Meliou, E., & Özbilgin, M. (2024). How is the illusio of gender equality in entrepreneurship sustained? A Bourdieusian perspective. *Journal of Management Studies, 61*(4), 1536–1561. https://doi.org/10.1111/joms.12930

Sutela, H., & Pärnänen, A. (2018). *Yrittäjät Suomessa 2017*. Tilastokeskus. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-244-641-1

Tilastokeskus. (2022). *Naisten ja miesten kokonaistyöaika ensimmäistä kertaa samalla tasolla 2020–2021*. Tilastokeskus. https://stat.fi/fi/julkaisu/cku2d1we88fu70b506ua4x5tp