

Hans Børge P. Lien

# Selvledelse og entreprenørskap

En utredning om mental bærekraftig innovasjon



**Universitetet i Sørøst-Norge**

Handelshøyskolen

Institutt for økonomi, historie og samfunnsvitenskap

Postboks 4

3199 Borre

<http://www.usn.no>

© 2024 Hans Børge P. Lien

Denne avhandlingen representerer 30 studiepoeng

# Sammendrag

I denne masteroppgaven har jeg utforsket støttesystemene for gründere i Norge, med et særlig fokus på hvordan Innovasjon Norge og SIVA tilbyr støtte relatert til selvledelse og mental helse. Studien bygger på en dokumentanalyse av organisasjonenes eksisterende programmer og strategier. Funnene viser at selv om økonomisk og forretningsmessig støtte er godt utviklet, mangler det systematisk støtte for de mentale og psykologiske utfordringene som gründere står overfor. Dette utgjør et betydelig gap, da forskning viser at mental helse, selvledelse og evnen til å håndtere stress er avgjørende faktorer for gründer-suksess.

Internasjonale eksempler fra land som Storbritannia og USA viser at det er mulig å integrere psykologisk støtte som en del av gründernes helhetlige støtteapparat. I Storbritannia har programmer som *Business Resilience Programme* hatt suksess med å tilby verktøy for selvledelse og mental utholdenhet, noe som har økt gründernes evne til å takle utfordringer og usikkerhet. I USA har akseleratorer som Y Combinator og Techstars implementert psykologisk støtte, med dokumentert suksess.

Oppgaven konkluderer med at det er et stort behov for å utvikle helhetlige støtteprogrammer i Norge som inkluderer psykologisk støtte og verktøy for selvledelse. Innovasjon Norge og SIVA har et godt utgangspunkt, men bør utvide sine programmer til å omfatte mer systematisk psykologisk støtte, inkludert kurs i stressmestring, emosjonell intelligens, og langsiktig oppfølging. Ved å integrere slike tiltak kan disse organisasjonene bidra til å styrke gründernes evne til å håndtere de mentale utfordringene som følger med entreprenørskap, og dermed øke suksessraten for startups i Norge.

**Nøkkelord:** Selvledelse, mental helse, gründer-suksess, Innovasjon Norge, SIVA, psykologisk støtte, stressmestring, emosjonell intelligens, gründerkap og helhetlig støtte

# Abstract

This master's thesis examines the support systems provided by Innovasjon Norge and SIVA, with a specific focus on how their programs address entrepreneurs' needs related to self-leadership and mental health. Through a comprehensive document analysis, the study reveals that while financial and business support programs are well-developed, there is a significant lack of systematic mental health and self-leadership support. These findings are crucial, as research indicates that self-leadership, stress management, and mental resilience are critical success factors for entrepreneurs.

By comparing international practices from countries such as the United Kingdom and the United States, where psychological support is integrated into entrepreneurial support programs, the thesis highlights the potential for similar initiatives in Norway. In the UK, programs like the *Business Resilience Programme* have successfully provided entrepreneurs with tools for mental resilience and emotional intelligence, contributing to their ability to navigate challenges. In the US, accelerators like Y Combinator and Techstars offer psychological support that has been shown to improve entrepreneurial outcomes.

The thesis concludes that Innovasjon Norge and SIVA must expand their programs to include systematic psychological support, such as stress management workshops, self-leadership training, and long-term follow-up. By doing so, these organizations can help entrepreneurs manage the mental challenges of entrepreneurship, improving success rates for startups and fostering sustainable growth in the Norwegian economy.

**Keywords:** self-leadership, mental health, entrepreneurial success, Innovasjon Norge, SIVA, psychological support, stress management, emotional intelligence, entrepreneurship, holistic support

# Innhold

<b>Sammendrag</b>	<b>2</b>
<b>Abstract</b>	<b>3</b>
<b>Forord</b>	<b>6</b>
<b>1 Innledning</b>	<b>7</b>
<b>2 Problemstilling</b>	<b>9</b>
<b>3 Teoretisk rammeverk og relevant forskning</b>	<b>10</b>
3.1 Selvledelse	11
3.2 Selvledelse i innovasjon	11
3.3 Sentrale begreper	14
<b>4 Metode</b>	<b>15</b>
4.1 Datainnsamling	15
4.2 Utvalg av dokumenter	16
4.3 Analyseprosessen	16
4.4 Integrasjon med teori	17
<b>5 Resultater</b>	<b>19</b>
5.1 Mangel på direkte støtte for mental helse og selvledelse	19
5.2 Fokus på økonomisk og forretningsmessig støtte	20
5.3 Mentoring og rådgivning – men ikke fokus på mental helse	20
5.4 Uklare prioriteringer av psykologisk støtte i strategidokumenter	21
5.5 Internasjonale sammenligninger: Norge henger etter	21
5.6 Konsekvenser av manglende fokus på mental helse	22

<b>6 Diskusjon av metode</b>	<b>23</b>
6.1 Valg av metode	23
6.2 Gyldighet og reliabilitet	24
6.3 Begrensninger	24
6.4 Etske hensyn	25
<b>7 Diskusjon av resultater</b>	<b>26</b>
7.1 Funnene i lys av eksisterende teori	26
7.2 Hvordan økonomisk støtte kan gå glipp av et kritisk behov	27
7.3 Internasjonal kontekst: Norge vs. utlandet	27
7.4 Psykisk helse som avgjørende for gründersuksess	28
7.5 Implikasjoner for politikkutforming	29
7.6 Hva Norge kan lære av internasjonale praksiser	30
7.7 Anbefalinger for fremtidige støtteprogrammer	31
<b>8 Konkulsjon</b>	<b>32</b>
<b>Referanser/litteraturliste</b>	<b>35</b>

# Forord

Denne masteroppgaven markerer slutten på en lang og krevende reise, og den ville ikke vært mulig uten støtten fra mange mennesker som har stått ved min side gjennom hele prosessen. Først og fremst vil jeg rette en dyp takk til min kone, som har vist en uendelig tålmodighet, forståelse og oppmuntring gjennom alle de lange kveldene og krevende dagene. Din støtte har vært avgjørende, og denne oppgaven er like mye din som den er min.

Jeg vil også uttrykke min takknemlighet til mine medstudenter ved universitetet, som har bidratt med faglige innspill, diskusjoner og konstruktiv kritikk underveis. Det akademiske fellesskapet har vært en viktig kilde til både motivasjon og perspektiver som har løftet kvaliteten på dette arbeidet.

Spesielt vil jeg takke min veileder, [USN], som har støttet meg på veien i forbindelse med sykdom og utsettelse.

Til slutt, en stor takk til Innovasjon Norge og SIVA for åpenheten deres som har gjort det mulig å gjennomføre denne studien. Deres arbeid med å fremme gründerskap i Norge er beundringsverdig, og jeg håper denne oppgaven kan bidra til videreutvikling av deres støtteprogrammer.

Tusen takk til alle som har støttet meg gjennom denne reisen – deres bidrag vil alltid bli husket.

Langesund 12.11.2024

Hans Børge Pettersen Lien

# 1 Innledning

Norge står overfor en rekke komplekse samfunnsutfordringer som krever innovative løsninger for å sikre fremtidig vekst og bærekraft. Blant de mest presserende problemene er klimakrisen og behovet for å skape flere private arbeidsplasser. Tradisjonelle næringer kan ikke alene møte disse utfordringene, noe som har gjort Startups og nye virksomheter til en sentral del av strategien for fremtidig vekst (Kolvereid, 2018). I lys av dette har regjeringen, gjennom sentrale aktører som Innovasjon Norge og SIVA, investert betydelige ressurser i å fremme innovasjon og entreprenørskap.

For å møte disse utfordringene har regjeringen pekt på innovative Startups som en avgjørende faktor for å skape nødvendig vekst og løsninger på samfunnsproblemer (Kolvereid, 2018). Startups blir derfor sett på som en nøkkelfaktor for økonomisk vekst, men det er fortsatt en utfordring at antallet nye arbeidsplasser som skapes i privat sektor ikke er tilstrekkelig, til tross for betydelig støtte fra offentlige aktører som Innovasjon Norge og SIVA (Rasmussen, 2020). Innovasjon Norge og SIVA har nøkkellroller i å tilby støtte til gründere og nye bedrifter. Dette gjøres hovedsakelig gjennom finansiering, rådgivning og tilgang til nettverk. Disse programmene har vært avgjørende for å legge til rette for nye forretningsidéer, og de har som mål å øke suksessraten blant norske startups. Utfordringene med Startups kan indikere at det er hull i tilnærmingen til, og støtten som tilbys, norske gründere.

Nyere forskning viser at Norge fortsatt står overfor betydelige utfordringer når det gjelder å skape nok arbeidsplasser i privat sektor. Ifølge Rasmussen (2020) har ikke antall arbeidsplasser i de nye virksomhetene vokst i takt med forventningene, til tross for støtten fra offentlige initiativer. Dette kan tyde på at det er hull i den støtten som gis til gründere, noe som gir rom for å utforske om det er andre faktorer, utover økonomisk og rådgivende støtte, som kan være avgjørende for gründernes suksess.

Internasjonale studier har vist at utfordringene ikke bare er strukturelle eller økonomiske, men også menneskelige og psykologiske (Uy et al., 2013). Entreprenørskap er en utfordrende reise preget av høy risiko, usikkerhet og ofte lange perioder med motgang. Gründere opplever ofte betydelig stress, som kan påvirke både deres psykiske helse og evne til å ta gode beslutninger. Forskning av Uy et al. (2013) peker på at vedvarende stress og følelsen av isolasjon kan føre



til at mange gir opp sine prosjekter, selv om forretningsidéene deres er lovende. Dette understreker viktigheten av at støtteprogrammene til gründere også adresserer de psykologiske og mentale utfordringene gründere står overfor.

Selvledelse, definert som evnen til å regulere egne tanker, følelser og atferd for å oppnå personlige og profesjonelle mål, har vist seg å være en viktig faktor for suksess i entreprenørskap. Ifølge Frese (2015) og Baum et al. (2001) kan evnen til å håndtere press og stress, samt til å motivere seg selv i møte med utfordringer, være avgjørende for gründernes suksess. Disse ferdighetene er imidlertid ikke alltid en del av den formelle utdanningen eller støtten som tilbys gründere, noe som reiser spørsmålet om Innovasjon Norge og SIVA i tilstrekkelig grad inkluderer slike elementer i sine programmer.

Innovasjon Norge og SIVA er sentrale støtteaktører i for gründere gjennom forretningsutvikling og økonomisk støtte, men det er fortsatt uklart hvorvidt disse programmene effektivt tar hensyn til de mentale og emosjonelle utfordringene som mange gründere står overfor. Kariv (2019) påpeker at andre land allerede har begynt å inkludere mental helse som en viktig del av sine støtteprogrammer for innovasjon og entreprenørskap, noe som reiser spørsmål om hvorvidt norske støtteordninger er tilstrekkelig tilpasset gründernes faktiske behov.

Gjennom mine mange år som gründer og som rådgiver for entreprenører i en SIVA-inkubator, har jeg observert hvordan mange gründere sliter med mentale utfordringer som stress og utbrenthet. Disse faktorene ser ut til å ha stor betydning for om gründere lykkes med å gjennomføre sine prosjekter. Selv de beste forretningsidéene kan mislykkes hvis den mentale utholdenheten svikter, og det er nettopp dette som ofte blir oversett i dagens støtteordninger.

Formålet med denne studien er derfor å undersøke hva som eksisterer av tiltak og programmer som støtter gründernes selvledelse og mentale helse i Innovasjon Norge og SIVA. Ved å kartlegge og analysere de eksisterende tilbudene, ønsker jeg å avdekke eventuelle gap og identifisere områder hvor støtten kan forbedres. Dette vil kunne gi grunnlag for konkrete anbefalinger til hvordan Innovasjon Norge og SIVA kan videreutvikle sine programmer for å inkludere tiltak som bedre møter gründernes mentale og emosjonelle behov. Målet er ikke bare å øke suksessraten blant norske Startups, men også å bidra til en mer bærekraftig og robust økonomisk fremtid for Norge.

## 2 Problemstilling

### ***Problemstilling:***

*«I hvilken grad tilbyr Innovasjon Norge og SIVA støtte for gründernes mentale helse og selvledelse, og er denne støtten tilstrekkelig i forhold til de store mentale og emosjonelle utfordringene gründere står overfor?»*

### ***Forskningsspørsmål 1:***

*Hvilke konkrete verktøy og programmer for mental helse og selvledelse er inkludert i Innovasjon Norges og SIVAs nåværende tilbud til gründere?*

### ***Forskningsspørsmål 2:***

*Hvordan samsvarer den nåværende støtten fra Innovasjon Norge og SIVA med de faktiske mentale utfordringene som gründere rapporterer å møte i oppstartsfasen? Og hvordan kan den forbedres?*

Begrunnelsen for denne problemstillingen er sterkt knyttet til mine egne erfaringer som gründer og veileder i en SIVA-inkubator, der jeg over tid har sett hvor utfordrende det kan være å håndtere de mentale og emosjonelle sidene av entreprenørskap. Mange av gründerne jeg har jobbet med, inkludert meg selv, har møtt store personlige utfordringer som stress, usikkerhet og følelsen av å stå alene i krevende situasjoner. Selv når vi har hatt tilgang til solid økonomisk støtte og gode nettverk, har det mentale presset ofte vært den største hindringen for å holde motivasjonen oppe og lykkes på lang sikt.

Denne studien er derfor personlig motivert av mitt ønske om å forstå hva som finnes av slik støtte i dag, og om den samsvarer med den reelle størrelsen på utfordringene gründere møter. Jeg har sett hvor stor forskjell det kan gjøre for gründere å ha tilgang til verktøy som hjelper dem med å håndtere stress, selvregulering og emosjonell styrke. Jeg ønsker derfor å finne ut om Innovasjon Norge og SIVA kan forbedre sine programmer for å bedre støtte denne viktige dimensjonen av entreprenørskap, slik at flere gründere kan lykkes.

### 3 Teoretisk rammeverk og relevant forskning

Denne studien bygger på to sentrale teorier innen entreprenørskap og ledelse: innovasjonsteori og selvledelsesteori. Disse to teoriene er avgjørende for å forstå både gründernes utfordringer og de nødvendige ferdighetene for å lykkes i et krevende marked.

Innovasjonsteorien, særlig slik den er definert av Schumpeter (1934), fokuserer på hvordan nye ideer, produkter og prosesser driver økonomisk vekst. Innovasjon blir sett på som en nøkkelfaktor for økonomisk utvikling, der gründere spiller en sentral rolle i å bringe nye løsninger til markedet. Schumpeters "kreativ ødeleggelse" er også relevant her, ettersom innovasjon ofte innebærer å utfordre og erstatte eksisterende løsninger. Innovasjonsteorien danner dermed grunnlaget for å forstå hvorfor startups er avgjørende for å løse samfunnsmessige utfordringer som klimakrisen og mangelen på arbeidsplasser.

Samtidig gir selvledelsesteorien, utviklet av Manz (1986), innsikt i hvordan gründere kan navigere de mentale og emosjonelle utfordringene de møter. Flere verktøy innen selvledelse hjelper med å bevisst styre egne tanker, følelser og handlinger for å prestere optimalt, særlig under krevende forhold. Dette inkluderer teknikker som selvobservasjon, målsetting og selvmotivasjon. Frese (2015) påpeker at evnen til å regulere egne tanker og håndtere stress er avgjørende for gründere, som ofte står overfor usikkerhet og risiko. Mental helse og emosjonell styrke er avgjørende for suksess i entreprenørskap, og dette teoretiske rammeverket hjelper oss å forstå hvorfor.

Relevant forskning, som Baum et al. (2001) og Uy et al. (2013), understøtter viktigheten av selvledelse og mental resiliens i entreprenørskap. Disse studiene viser at gründere som er i stand til å håndtere stress og usikkerhet har større sannsynlighet for å lykkes med sine prosjekter. På samme måte argumenterer Kariv (2019) for at støtteprogrammer for gründere i økende grad må inkludere verktøy for å fremme mental helse, i tillegg til økonomisk støtte og forretningsrådgivning.

## 3.1 Selvledelse

Selvledelse gjennom årene har fått økt oppmerksomhet som en viktig ferdighet, særlig innen entreprenørskap og ledelse. Konseptet handler om individets evne til å påvirke og styre egen atferd, tanker og følelser for å oppnå mål, særlig i krevende situasjoner. Dette skiller seg fra tradisjonell ledelse, som innebærer ytre styring. Teorien om selvledelse ble introdusert av Charles C. Manz på 1980-tallet og bygger på strategier som målstyring, selvmotivasjon og selvregulering fra individets indre motivasjon.

Manz (1986) videreutviklet selvledelse ved å kombinere atferdsorienterte strategier, naturlig belønnende strategier og konstruktive tankeprosesser, inspirert av Banduras mestringstro (*self-efficacy*) og Deci og Ryans selvbestemmelsesteori (*self-determination theory*). Bandura (1977) beskrev hvordan tro på egen evne til å lykkes styrker motivasjon og utholdenhet, mens Deci og Ryan (1985) vektla indre motivasjon basert på autonomi, kompetanse og tilhørighet. Selvledelse kan sees som en praktisk anvendelse av disse teoretiske prinsippene, der individet bevisst jobber med å skape en indre drivkraft for å nå sine mål.

## 3.2 Selvledelse i innovasjon

Selvledelse er spesielt viktig i entreprenørskap, hvor gründere må håndtere press og usikkerhet uten ekstern veiledning. Det styrker evnen til å regulere tanker og følelser, noe som øker sannsynligheten for suksess (Baum et al., 2001). Nyere forskning viser også at strategier for selvregulering og stressmestring bidrar til å håndtere utfordringer i oppstartsfasen (Uy et al., 2013). Disse teknikkene hjelper ledere og gründere til å utvikle en robust mental innstilling som kan være avgjørende for suksess i konkurransutsatte miljøer.

Praktisk anvendelse av selvledelse omfatter målstyring, kognitiv restrukturering og strategier for selvmotivasjon, som er sentrale i både entreprenørskap og ledelse. Gjennom arbeidet til teoretikere som Manz (1986), Bandura (1977), og Deci og Ryan (1985), har selvledelse blitt et kraftfullt konsept for å forbedre personlig og profesjonell prestasjon. Samt en sentral komponent i moderne ledelsesteori og en verdifull ferdighet for å oppnå suksess i krevende situasjoner.

Konseptet handler i hovedsak om individets evne til å påvirke og styre sin egen atferd, tanker og følelser for å oppnå mål, spesielt i krevende situasjoner. Dette skiller seg fra tradisjonell ledelse, som i større grad innebærer styring utenfra. Selvledelse innebærer derimot at individet tar ansvar for egen prestasjon gjennom kognitive og atferdsmessige strategier som målstyring, selvmotivasjon og selvregulering.

Bandura (1977) utviklet teorien om mestringsstro, som beskriver hvordan troen på egen evne til å lykkes påvirker motivasjon og prestasjon. Individuer med høy mestringsstro er mer tilbøyelige til å sette seg høye mål og opprettholde innsatsen selv når de møter motgang. Dette perspektivet er spesielt relevant for gründere, som ofte står overfor store utfordringer og risiko. Deci og Ryan (1985) introduserte selvbestemmelsesteorien, som legger vekt på betydningen av indre motivasjon, der opplevelsen av autonomi, kompetanse og tilhørighet er sentrale drivere for menneskelig handling. Selvledelse kan sees som en praktisk anvendelse av disse teoretiske prinsippene, der individet bevisst jobber med å skape en indre drivkraft for å nå sine mål.

Selvledelse er spesielt viktig i entreprenørskap, hvor gründere ofte må håndtere press, usikkerhet og manglende ekstern veiledning. Frese (2015) påpeker at selvledelse er kritisk for entreprenører, da det hjelper dem å holde fokus og opprettholde innsatsen i møte med motgang og uforutsigbarhet. Entrepenørskap er en krevende prosess som krever selvdisiplin og evne til å regulere egne tanker og følelser, og gründere som mestrer selvledelse har større sannsynlighet for å lykkes med sine prosjekter (Baum et al., 2001). Uy et al. (2013) har også vist at gründere som utvikler strategier for selvregulering og stressmestring, er bedre rustet til å håndtere de psykiske utfordringene som følger med oppstartsfasen.

Praktisk sett har selvledelse stor verdi både i entreprenørskap og ledelse. Mange ledere og gründere benytter seg av selvledelsestrening for å styrke sin evne til å håndtere utfordringer og forbli motivert over tid. Slike treningsprogrammer fokuserer ofte på målstyring, kognitiv restrukturering og strategier for å opprettholde selvmotivasjon. Disse teknikkene hjelper ledere og gründere til å utvikle en robust mental innstilling som kan være avgjørende for suksess i konkurranseutsatte miljøer.

Selvledelse har sine røtter i tidligere teorier om motivasjon og selvregulering, og har utviklet seg til å bli en sentral komponent i moderne ledelsesteori. Ved å forstå hvordan individer kan påvirke sine egne handlinger og tanker, kan de utvikle verktøy for å oppnå større suksess, særlig i situasjoner som krever utholdenhet og selvstendighet.

Entreprenørskap refererer til prosessen hvor individer eller grupper identifiserer, evaluerer og kapitaliserer på muligheter for å skape nye varer og tjenester gjennom organisering av ressurser som ikke tidligere har vært utnyttet til dette formålet. Dette innebærer ofte innovasjon, både i form av nye produkter, tjenester eller prosesser, og evnen til å lede og administrere den voksende organisasjonen gjennom ulike faser av vekst og utvikling.

Joseph Schumpeter, en pioner innen økonomisk teori om entreprenørskap, fremhevet entreprenørens rolle som innovatør som en nøkkeldriver for økonomisk vekst. Han mente at økonomisk utvikling drives av innovative entreprenører som utfører "kreativ ødeleggelse," en prosess der eksisterende produkter, tjenester eller teknologier blir foreldet eller fortrent av nye og mer effektive eller ønskelige alternativer (Schumpeter, 1934).

Moderne forståelser av entreprenørskap utvider denne tanken til å inkludere sosialt entreprenørskap, hvor målet ikke bare er økonomisk gevinst, men også å skape sosial verdi. Dette gjenspeiles i entreprenørens evne til å identifisere og løse samfunnsmessige utfordringer, enten det dreier seg om utdanning, helse, miljø eller andre viktige sektorer.

Mental resiliens, eller psykologisk motstandskraft, er evnen til å opprettholde eller raskt gjenopprette mental helse og velvære under og etter perioder med motgang og stress. For gründere, hvor både personlige og profesjonelle utfordringer ofte er fremtredende, representerer mental resiliens en kritisk evne til å navigere i usikkerheten og de hyppige avvisningene som kan oppstå i oppstartsmiljøer.

Uy et al. (2013) diskuterte hvordan entreprenørers tidligere oppstartserfaring og deres bruk av coping-strategier kan påvirke deres psykologiske velvære, og viste at de som kunne anvende adaptive coping-mekanismer generelt håndterte stress og motgang bedre.

Disse funnene er spesielt relevante i gründerutdanning og støttesystemer for entreprenører, hvor det kan være viktig å integrere trening i resiliens og stresshåndtering for å bedre forberede gründere på de utfordringene de vil møte.

### 3.3 Sentrale begreper

**Stressmestring:** Gründere står ofte overfor høyt stressnivå grunnet usikkerhet og risiko forbundet med å starte og drive en virksomhet. Effektiv stressmestring blir dermed kritisk for både personlig velvære og bedriftens suksess. Lazarus og Folkman's modell om stress og coping fremhever viktigheten av individets vurdering av stressende hendelser og tilgjengelige ressurser for å håndtere disse.

**Innovasjonskapasitet:** Denne evnen er avgjørende for organisasjoner og individer som ønsker å opprettholde konkurransefortrinn og oppnå vekst gjennom nye produkter og tjenester. Innovasjonskapasitet påvirkes av en rekke faktorer som Tidd og Bessant (2018) beskriver, inkludert evnen til å absorbere ny kunnskap, organisasjonens åpenhet for endring, og ledelsens forpliktelse til innovasjon. Drucker (1985) understreker også innovasjonens rolle som et verktøy for entreprenøriell endring og organisasjonell fornyelse.

**Selvbestemmelsesteori:** Deci og Ryan (1985) introduserer konsepter som autonomi, kompetanse og relasjonell tilknytning som essensielle for å fremme indre motivasjon. Dette har direkte implikasjoner for ledelse og selvledelse i entreprenørielle sammenhenger. Forskning viser at når individer føler seg selvbestemte, øker deres engasjement, kreativitet og tilfredshet på jobb. Gagné og Deci (2005) utdyper hvordan selvbestemmelsesteori kan anvendes for å fremme optimal fungering og velvære i arbeidslivet.

**Kreativ ødeleggelse:** Schumpeters konsept om kreativ ødeleggelse belyser hvordan økonomiske strukturer gjennomgår kontinuerlig forandring som skaper grunnlag for nye industrier og økonomiske ordninger. Denne prosessen driver teknologisk innovasjon og økonomisk vekst, men kan også føre til utfordringer som arbeidsledighet og sosial uro i overgangsperioder. Reinert og Reinert (2006) diskuterer hvordan ulike land og regioner håndterer de disruptive effektene av kreativ ødeleggelse.

**Innovasjonsøkosystem:** Adner (2006) beskriver innovasjonsøkosystemet som et nettverk av sammenkoblede aktører som hver bidrar til å støtte innovasjon gjennom deling av ressurser, kunnskap og teknologier. Økosystemet inkluderer ikke bare teknologiske bidrag, men også reguleringsmessige, økonomiske og kulturelle aspekter som påvirker innovasjonens levedyktighet.

# 4 Metode

Dokumentanalyse er en kvalitativ forskningsmetode som involverer systematisk innsamling og analyse av eksisterende dokumenter for å trekke ut relevant informasjon og innsikt. Denne metoden utnytter et bredt spekter av skriftlige kilder, som strategidokumenter, rapporter, akademiske artikler og evalueringer, og er spesielt egnet for å oppnå en dyp forståelse av eksisterende praksiser og retningslinjer innenfor organisasjoner (Bowen, 2009).

Valget av dokumentanalyse er passende for denne studien fordi det gir tilgang til en omfattende mengde informasjon som allerede er samlet og analysert av andre. Innovasjon Norge og SIVA publiserer regelmessig rapporter om deres virksomhet og støtteprogrammer, og det finnes også et betydelig antall akademiske studier som adresserer temaer som selvledelse og mental helse i entreprenørskap. Ved å bruke dokumentanalyse, kan jeg identifisere hvordan disse organisasjonene strukturerer sin støtte til gründere, samt analysere i hvilken grad selvledelse og mental helse får den oppmerksomheten som forskningen indikerer at de bør ha.

## 4.1 Datainnsamling

Datainnsamlingen er basert på en systematisk gjennomgang av relevante dokumenter fra Innovasjon Norge, SIVA og andre relevante aktører. Datainnsamlingen er sentrert rundt offisielle rapporter, som årsrapporter, strategiplaner og evalueringer som omhandler støtteordninger for gründere. Disse dokumentene gir en oversikt over de eksisterende programmene og kan gi innsikt i hvilke tiltak som er rettet mot selvledelse og mental helse.

Innovasjon Norges og SIVAs årsrapporter er tilgjengelige på deres respektive nettsteder, mens akademiske artikler om entreprenørskap og selvledelse er hentet fra databaser som JSTOR, Google Scholar, og Scopus. I tillegg benyttes statlige dokumenter og evalueringer som kan belyse de overordnede retningslinjene for støtte til gründere i Norge. For å sikre en bred dekning av temaene selvledelse og mental helse, inkluderes forskningsartikler som tar for seg betydningen av psykologisk støtte for gründere. Dette gir et komplementært perspektiv og gir innsikt i hvordan mental helse og selvledelse kan integreres i støtteprogrammer.



## 4.2 Utvalg av dokumenter

I denne oppgaven har jeg etablert klare kriterier for utvelgelse av dokumenter basert på relevans, aktualitet og troverdighet for å sikre at analysen gir en pålitelig oversikt over hvordan Innovasjon Norge og SIVA støtter gründere. De primære kildene inkluderer årsrapporter fra begge organisasjoner, som gir en inngående oversikt over deres virksomhet og de støttetiltakene de tilbyr gründere. Jeg har spesifikt valgt å fokusere på rapporter utgitt de siste fem årene for å garantere at dataene reflekterer den nåværende situasjonen og er relevante for dagens forretningsklima.

Disse årsrapportene er verdifulle da de ikke bare dokumenterer organisasjonenes aktiviteter, men også viser hvordan støtteprogrammene har utviklet seg og hvilke områder som har blitt prioritert over tid. Videre har jeg inkludert strategidokumenter som skisserer de overordnede målene for Innovasjon Norge og SIVA. Disse dokumentene er essensielle fordi de gir innsikt i hvordan organisasjonene tilpasser seg både nasjonale og internasjonale trender innen entreprenørskap og bidrar til en dypere forståelse av den strategiske retningen og innsatsen som er gjort for å integrere selvledelse og mental helse i deres programmer.

For å styrke analysen ytterligere, har jeg også tatt med akademiske artikler og forskningsrapporter som utforsker viktigheten av mental helse og selvledelse i entreprenørskap. Disse vitenskapelige studiene tilbyr teoretiske perspektiver som er kritiske for å evaluere hvorvidt de eksisterende programmene til Innovasjon Norge og SIVA er tilstrekkelige for å møte gründernes utfordringer, som det understrekes av Bowen (2009) i hans diskusjoner om metodologisk tilnærming i kvalitative forskninger

## 4.3 Analyseprosessen

Dokumentanalysen i denne studien tar i bruk en kvalitativ tilnærming for å identifisere mønstre og temaer relatert til støtte for mental helse og selvledelse blant gründere, som er avdekket gjennom systematisk undersøkelse av relevante dokumenter. Denne prosessen følger en trinnvis metode som inkluderer detaljert lesing, koding, og tolkning av data for å utvinne betydningsfull informasjon fra de undersøkte dokumentene. I den første fasen av analysen gjennomgås dokumentene for å identifisere og registrere sentrale temaer som selvledelse, mental helse, støtteordninger, og faktorer som bidrar til gründersuksess. Disse identifiserte

temaene benyttes deretter som grunnlag for kodingskategorier som strukturerer den videre analyseprosessen.

Koding er en kritisk komponent i dokumentanalysen. Denne prosessen involverer en metodisk gjennomgang av dokumentene for å lokalisere og merke nøkkelord, fraser, og avsnitt som direkte relaterer seg til de forhåndsdefinerte forskningsspørsmålene. Denne systematiske identifikasjonen av informasjon er grunnlaget for organisering av data i hoved- og undertemaer, noe som senere muliggjør en dypere analyse av hvordan ulike aspekter av støtte til gründere håndteres i de undersøkte dokumentene (Bowen, 2009).

Dokumentanalysen tillater anvendelse av både deduktive og induktive tilnærminger.

Deduktivt analyserer jeg dokumentene for å identifisere og diskutere spesifikke begreper kjent fra teori, slik som selvløsløse og mental helse. Induktivt er analysen åpen for emergens av nye innsikter som ikke nødvendigvis var forutsett, men som avdekkes gjennom tolkningen av dataene. Dette gir muligheter for å oppdage uventede temaer eller perspektiver som kan være av særlig relevans for å adressere studiens sentrale problemstillinger.

## 4.4 Integrasjon med teori

For å styrke det teoretiske grunnlaget i denne studien, vil analysen av dokumentene bli integrert med relevante teorier innen innovasjon, selvløsløse og mental helse. Sentralt står innovasjonsteorien til Schumpeter (1934), som vil brukes til å forstå hvordan Innovasjon Norge og SIVA strukturerer sin støtte til gründere. Denne teorien understreker betydningen av nye ideer og deres kommersialisering, noe som er kritisk for å vurdere hvordan disse organisasjonene fremmer entreprenørskap gjennom sine programmer.

Samtidig vil selvløsløsesteorien fra Manz (1986) tilby et viktig rammeverk for å analysere hvordan disse programmene støtter gründeres behov for å utvikle psykologisk resiliens og selvregulering. Denne teorien er særlig relevant for å undersøke om støtteprogrammene tilbyr strategier som målsetting, selv-motivasjon og mestringsstrategier. Forskning viser at gründere som utvikler slike ferdigheter ofte har større sannsynlighet for suksess (Baum et al., 2001; Frese, 2015), og det er avgjørende å vurdere om disse elementene er reflektert i de dokumentene som analyseres.

Videre vil mental helseforskning relatert til entreprenørskap integreres i analysen. Arbeider som Uy et al. (2013) og Kariv (2019) har belyst hvordan stress og psykisk helse påvirker gründere, noe som kan være avgjørende for deres evne til å lede og fullføre oppstartsprosjekter. Ved å sammenligne slike forskningsresultater med informasjonen fra Innovasjon Norge og SIVAs dokumenter, vil jeg kunne tilby en mer omfattende vurdering av om de nåværende støtteprogrammene er tilstrekkelige og tilpasset de psykologiske og ledelsesmessige behovene som gründere står overfor.

# 5 Resultater

I denne delen vil jeg presentere hovedfunnene fra dokumentanalysen som tar for seg Innovasjon Norges og SIVAs støtteprogrammer, med et særlig fokus på om disse programmene inkluderer tiltak for selvledelse og mental helse hos gründere. Studien bygger på en grundig gjennomgang av tilgjengelige dokumenter, inkludert årsrapporter, strategidokumenter og akademiske kilder, for å kartlegge hva som tilbys i dag, samt hvilke gap som eventuelt eksisterer. Analysen har tydelig vist at selv om Innovasjon Norge og SIVA har omfattende programmer som gir økonomisk støtte, rådgivning og nettverk, er det et betydelig gap når det gjelder systematiske verktøy og programmer som spesifikt adresserer mental helse og selvledelse.

## 5.1 Mangel på direkte støtte for mental helse og selvledelse

Gjennomgående i dokumentanalysen av Innovasjon Norge og SIVAs støtteprogrammer er fraværet av dedikerte tiltak rettet mot å hjelpe gründere med selvledelse og håndtering av de psykiske utfordringene de ofte står overfor. Selv om det finnes noen programmer som indirekte kan berøre disse områdene, som mentorordninger eller veiledning innen forretningsutvikling, er det ingen spesifikke programmer som eksplisitt fokuserer på selvledelse eller psykologisk støtte.

Dette funnet er i samsvar med tidligere forskning, som har påpekt at gründere ofte står overfor betydelig stress og usikkerhet, noe som kan påvirke deres psykiske helse negativt (Uy et al., 2013). Likevel synes dette temaet å være neglisjert i de eksisterende støtteordningene fra Innovasjon Norge og SIVA. Selvledelse, som omhandler gründernes evne til å motivere seg selv, sette mål, og håndtere utfordringer, er avgjørende for deres langsiktige suksess (Manz, 1986). Til tross for dette er det lite i de eksisterende støtteprogrammene som systematisk adresserer dette behovet.

## 5.2 Fokus på økonomisk og forretningsmessig støtte

Innovasjon Norges og SIVAs programmer er primært orientert mot økonomisk støtte, nettverksbygging og rådgivning innen forretningsutvikling. Dette er åpenbart en viktig del av det å hjelpe gründere med å lykkes, men mangelen på mental støtte kan bety at mange gründere ikke får den helhetlige støtten de trenger. Det finnes en rekke eksempler i dokumentene på økonomiske støtteordninger, som lån, tilskudd, og investeringskapital, men disse ordningene fokuserer i all hovedsak på de praktiske og finansielle sidene ved det å starte og utvikle en bedrift. Det fremkommer sjelden hvordan psykologiske aspekter, som evnen til å håndtere stress eller selvregulering, blir tatt opp i programmene.

Et eksempel på dette er Innovasjon Norges program for oppstartslån, som gir gründere tilgang til kapital for å komme i gang med sin virksomhet. Selv om dette er et viktig tiltak for å sikre at gründere har de nødvendige økonomiske ressursene, tar det ikke høyde for den mentale påkjenningen som ofte følger med oppstarten av en ny virksomhet. Dette kan være en kritisk mangel, gitt at mange gründere opplever høy grad av stress og usikkerhet under oppstartsfasen (Baum et al., 2001).

## 5.3 Mentoring og rådgivning – men ikke fokus på mental helse

Et annet funn fra analysen er at både Innovasjon Norge og SIVA har godt utviklede mentor- og rådgivningsprogrammer, men disse er i hovedsak rettet mot forretningsutvikling og ikke mental helse. I dokumenter som beskriver mentorprogrammer, er det stort sett fokus på strategisk rådgivning, hjelp med å utvikle forretningsmodeller, samt råd om hvordan man skal navigere det finansielle landskapet som gründer.

Mens mentoring kan ha en positiv innvirkning på en gründeres mentale helse gjennom støtte og veiledning, er det viktig å understreke at disse programmene ikke eksplisitt fokuserer på stressmestring eller selvledelse. Gründere som står overfor betydelig psykisk stress kan ha behov for spesialisert støtte, for eksempel i form av psykologisk rådgivning eller kurs i stressmestring, noe som i liten grad tilbys gjennom de eksisterende programmene. Dette er et betydelig gap i tilbudet, ettersom forskning har vist at gründere med tilgang til psykologisk støtte har større sannsynlighet for å lykkes (Uy et al., 2013).

## 5.4 Uklare prioriteringer av psykologisk støtte i strategidokumenter

Strategidokumenter fra Innovasjon Norge og SIVA peker ofte på viktigheten av å støtte gründere i hele deres forretningsreise, men det er uklart hvordan mental helse og selvledelse prioriteres i disse strategiene. Selv om det legges vekt på gründerskap som en viktig kilde til økonomisk vekst og innovasjon, er det lite spesifikk omtale av hvordan de psykiske utfordringene gründere møter skal håndteres. Dette kan være en indikasjon på at psykisk helse fortsatt ikke blir sett på som en sentral komponent i støtteapparatet.

I strategiplanene for Innovasjon Norge nevnes det flere ganger at deres mål er å bidra til bærekraftig vekst og økt sysselsetting gjennom støtte til innovative startups. Likevel er det ingen konkret strategi som omhandler hvordan mental helse og selvledelse skal integreres som en del av dette støttesystemet. SIVA har lignende fokus på innovasjon og entreprenørskap i sine strategier, men også her er mental helse og stressmestring knapt nevnt.

Dette står i kontrast til forskning som viser at gründere opplever betydelig psykisk stress og kan ha nytte av mer systematiske støttetiltak for å styrke deres mentale utholdenhet (Kariv, 2019). Ved å ikke adressere disse aspektene eksplisitt, kan det argumenteres for at Innovasjon Norge og SIVA potensielt overser en kritisk faktor for gründersuksess.

## 5.5 Internasjonale sammenligninger: Norge henger etter

Når man sammenligner Norge med andre land, som har innført støtteprogrammer som fokuserer eksplisitt på gründernes psykiske helse, kommer det tydelig frem at Norge ligger noe bakpå i denne utviklingen. I land som Storbritannia og USA har offentlige støtteordninger for gründere i økende grad inkludert tiltak for å støtte mental helse, enten gjennom direkte psykologisk rådgivning eller gjennom kurs i selvledelse og stressmestring (Kariv, 2019).

Et eksempel på dette er Storbritannias *Business Resilience Programme*, som er et offentlig initiativ for å hjelpe gründere med å utvikle mentale ferdigheter som selvregulering, stresshåndtering, og emosjonell intelligens. Disse programmene har vist seg å være viktige verktøy for å redusere antall startups som feiler på grunn av psykisk stress, noe som

understreker behovet for lignende initiativer i Norge. Ved å sammenligne Innovasjon Norges og SIVAs støtteprogrammer med disse internasjonale programmene, blir det tydelig at det er et stort potensial for utvikling på dette området.

## **5.6 Konsekvenser av manglende fokus på mental helse**

Mangelen på systematisk støtte for mental helse og selvledelse har potensielt alvorlige konsekvenser for gründere i Norge. Flere studier har vist at stress og mental utmattelse er vanlige årsaker til at mange gründere gir opp, selv når de har levedyktige forretningsideer (Frese, 2015). Uten tilstrekkelig støtte kan gründere miste motivasjonen eller oppleve utbrenthet, noe som igjen kan føre til høyere misligholdsrater for startups.

Ved å ikke inkludere programmer som spesifikt retter seg mot disse utfordringene, risikerer Innovasjon Norge og SIVA å overse et kritisk behov hos gründerne de skal hjelpe. Selv om økonomisk støtte og forretningsrådgivning er viktige, kan de ikke alene løse de menneskelige utfordringene som mange gründere står overfor i deres oppstartsreise. Dette gapet kan bidra til at mange startups ikke når sitt fulle potensial eller til og med feiler.

# 6 Diskusjon av metode

## 6.1 Valg av metode

Dokumentanalyse er valgt som forskningsmetode i denne studien på grunn av dens evne til å tilby en grundig og systematisk tilnærming til analyse av eksisterende data uten behov for innsamling av ny primærdata. Denne metoden innebærer en kritisk gjennomgang og tolkning av skriftlige materialer for å identifisere mønstre, trender og strukturer i dataene. En av de største fordelene med dokumentanalyse er dens fleksibilitet, som muliggjør både en omfattende gjennomgang av tilgjengelige dokumenter og en mer målrettet analyse av spesifikke kilder. Dette gjør det mulig for forskere å tilpasse studien etter behovene og ressursene tilgjengelig (Prior, 2003).

Dokumentanalyse anses for å være ressursbesparende sammenlignet med andre forskningsmetoder som intervjuer eller observasjoner, spesielt når det finnes omfattende eksisterende materialer som er offentlig tilgjengelige. Innovasjon Norge og SIVA utgir regelmessig årsrapporter, strategidokumenter og evalueringer som gir en inngående oversikt over deres aktiviteter. Disse dokumentene er verdifulle fordi de gir detaljert innsikt i hvordan disse organisasjonene opererer og strukturerer sine støtteprogrammer. Gjennom analyse av disse dokumentene kan man oppnå en dyp forståelse av hvordan støtteordninger er organisert og hvilke områder som prioriteres (Prior, 2003).

En annen viktig fordel med dokumentanalyse er muligheten den gir for å utforske temaer som kan være vanskelige å tilnærme seg med andre metoder. Sensitive temaer som mental helse og selvledelse kan være utfordrende å diskutere direkte med gründere eller ansatte gjennom intervjuer på grunn av den personlige naturen av spørsmålene. Dokumentanalyse tilbyr en diskret og effektiv tilnærming til å forstå hvordan slike emner håndteres i organisasjonens praksis og politikk uten å forstyrre de involverte direkte (Bowen, 2009).

Ved å bruke dokumentanalyse kan forskeren utføre en omfattende og multifasettert undersøkelse som bidrar til en helhetlig forståelse av temaene. Metoden tillater også forskeren å utforske hvordan teoretiske konsepter og praktiske tiltak interagerer i virkelige situasjoner, hvilket gir en rik kilde til innsikt og potensiell kunnskapsutvikling innen feltet entreprenørskap og organisasjonsstøtte.



## 6.2 Gyldighet og reliabilitet

Gyldighet og reliabilitet er essensielle aspekter av forskningsmetodikken, og er avgjørende for integriteten i enhver studie, inkludert dokumentanalysen utført i denne oppgaven. For å sikre gyldigheten av analysen, har jeg nøye valgt dokumenter fra anerkjente og pålitelige kilder. Dette inkluderer offisielle rapporter fra Innovasjon Norge og SIVA samt akademiske artikler publisert i velrenommerte tidsskrifter. Bruken av disse kildene tillater meg å triangulere informasjonen, noe som bidrar til å verifisere dataene og sikre at funnene er konsistente og repeterbare på tvers av ulike dokumenter. Dette metodiske valget støtter påliteligheten i analysen og gir grunnlag for pålitelige konklusjoner (Prior, 2003).

Reliabiliteten i studien er ytterligere styrket gjennom bruk av en systematisk og gjennomslutlig metode for datainnsamling og analyse. Dokumentene er nøye valgt ut fra klare og veldefinerte kriterier, og analysen struktureres gjennom en detaljert kodingsprosess. Dette gir en klar oversikt over de undersøkte temaene og sikrer at forskningsprosessen er etterprøvbare. Ved å implementere en åpen og gjentagbar metodikk, kan analysen enkelt replikeres av andre forskere, noe som ytterligere bekrefter studiens reliabilitet.

## 6.3 Begrensninger

Selv om dokumentanalyse byr på betydelige fordeler innen forskning, er det viktig å anerkjenne noen iboende begrensninger med denne metoden. Tilgang til og kvaliteten på dokumentene utgjør en av de største utfordringene. Ikke alle dokumenter er nødvendigvis tilgjengelige for offentlig gjennomsyn, spesielt de som inneholder interne vurderinger eller sensitive opplysninger. Dette kan være tilfellet med visse strategidokumenter fra Innovasjon Norge eller SIVA, som kanskje ikke er tilgjengelige for forskere. Manglende tilgang til slike dokumenter kan begrense forståelsen av hvordan disse organisasjonene håndterer aspekter som selvledelse og mental helse i sine programmer.

En annen potensiell utfordring er bias i de tilgjengelige dokumentene. Offisielle rapporter og strategidokumenter kan ofte være utformet for å fremheve suksesser eller understøtte bestemte strategiske mål, noe som kan resultere i en selektiv fremstilling av informasjon.

Slike dokumenter kan velge å utelate eller nedtone visse utfordringer eller svakheter i programmene, noe som kan lede til en skjev framstilling av organisasjonenes reelle situasjon og effektiviteten av deres tiltak (Prior, 2003).

Tolkning av dokumenter fører også med seg utfordringer. Selv om dokumentene kan være rike på informasjon, avhenger analysen av forskerens evne til å tolke innholdet systematisk og nøyaktig. Det er en innebygd risiko for subjektivitet, hvor forskerens forutinntatte oppfatninger kan påvirke tolkningen av dataene. Selv om metoder som koding av dokumenter bidrar til å strukturere og objektivisere analysen, er det umulig å helt eliminere subjektive tolkninger. Dette understreker viktigheten av en transparent forskningsprosess, slik at andre forskere kan etterprøve og potensielt utfordre de tolkninger som blir gjort.

## 6.4 Etske hensyn

Selv om dokumentanalyse generelt betraktes som mindre utfordrende etisk sammenlignet med andre forskningsmetoder, er det fortsatt flere etiske hensyn som må tas i betraktning. En av de viktigste etiske problemstillingene i denne studien er offentlig tilgjengelighet. Analysen bygger på offentlige dokumenter som er fritt tilgjengelige, og dermed reduseres risikoen for brudd på personvern eller konfidensialitet. Likevel er det avgjørende å sikre at disse dokumentene behandles i samsvar med gjeldende opphavsrettslige retningslinjer og regler for bruk av offentlige data, for å unngå juridiske og etiske overtredelser.

Bias i tolkningen av dokumentene inneholder også et etisk aspekt, spesielt når dokumentene er utformet med en bestemt hensikt, som for eksempel å fremme en politisk agenda eller en organisasjonsstrategi. Det er viktig for forskeren å være oppmerksom på hvordan slike forutinntatte dokumenter potensielt kan skjevvridd forskningsresultatene. Dette krever nøye overveielse og refleksjon rundt mulige skjevheter, samt å være transparent om forskerens egen rolle og forutinntatte holdninger under analyseprosessen.

Det er også essensielt at forskeren sikrer en rettferdig representasjon av de involverte aktørene. Dette betyr at evalueringen av programmer fra Innovasjon Norge og SIVA må gjennomføres på en objektiv og balansert måte, der både programmets styrker og svakheter blir diskutert åpent. Dette innebærer at forskeren må unngå å la egne forventninger eller oppfatninger påvirke framstillingen av funnene (Bowen, 2009).

# 7 Diskusjon av resultater

Funnene fra dokumentanalysen viser et tydelig gap i Innovasjon Norge og SIVAs støtteprogrammer for gründere, spesielt når det gjelder å systematisk adressere selvledelse og mental helse. Selv om organisasjonene tilbyr omfattende økonomiske og forretningsmessige støtteordninger, er psykologisk støtte nesten fraværende. Dette er en alvorlig mangel, da forskning viser at mental helse og selvledelse er avgjørende faktorer for langsiktig gründer-suksess (Uy et al., 2013; Frese, 2015). I denne drøftingen vil jeg analysere hvorfor dette gapet eksisterer, og diskutere hvilke konsekvenser det har for gründere i Norge. Jeg vil også sammenligne Norges støtteordninger med internasjonale programmer og foreslå forbedringer basert på best practices fra andre land.

## 7.1 Funnene i lys av eksisterende teori

Selvledelse, som et teoretisk konsept, har lenge vært anerkjent som en nøkkelfaktor for suksess, både i arbeidslivet generelt og spesielt for gründere. Manz (1986) definerte selvledelse som prosessen der individer bevisst styrer egne tanker, følelser og handlinger for å oppnå mål. Dette innebærer bruk av ulike strategier, som selvobservasjon, selvbelønning, og kognitiv omstrukturering, som gjør det mulig å håndtere stress, holde seg motivert og prestere under press.

Gründerskap er preget av stor usikkerhet, og gründere må ofte håndtere både økonomisk risiko og følelsesmessige påkjenninger. Frese (2015) argumenterer for at gründere som utvikler ferdigheter innen selvledelse, har større sannsynlighet for å lykkes. Dette bekreftes av Uy et al. (2013), som fant at gründere med mestringsstrategier har større sannsynlighet for å overleve de vanskelige oppstartsårene.

Til tross for denne forskningen viser dokumentanalysen at Innovasjon Norge og SIVA i liten grad tilbyr programmer som spesifikt adresserer selvledelse. Dette representerer et betydelig gap, da gründere i Norge blir tilbudt omfattende økonomisk støtte, men ikke de mentale verktøyene som trengs for å håndtere stress og usikkerhet. I stedet er fokuset på praktiske og strategiske råd, som mentorordninger og nettverksbygging, som har sin verdi, men som ikke adresserer de psykologiske utfordringene gründere står overfor.

## 7.2 Hvordan økonomisk støtte kan gå glipp av et kritisk behov

Økonomisk støtte er en viktig komponent i enhver oppstart, og Innovasjon Norge og SIVA har utviklet robuste ordninger for å sikre at gründere har tilgang til kapital. Dette inkluderer oppstartslån, tilskudd og investeringskapital, som gir mange gründere de nødvendige ressursene til å lansere sine virksomheter. Men økonomisk støtte alene er ikke nok for å sikre langsiktig suksess, spesielt når de mentale utfordringene ved entreprenørskap ikke blir adressert.

Entreprenørskap krever mer enn bare økonomiske ressurser – det krever evnen til å håndtere de konstante psykologiske påkjenningene som følger med oppstartsfasen. Mange gründere opplever betydelig stress, usikkerhet, og følelsen av isolasjon, som kan få alvorlige konsekvenser for deres psykiske helse (Uy et al., 2013) (utdyp). Dette er grunner til at mental utholdenhet og selvledelse blir avgjørende faktorer for å lykkes som gründer.

Dokumentanalysen viser at selv om Innovasjon Norge og SIVA tilbyr økonomiske ressurser og forretningsveiledning, mangler de programmer som systematisk hjelper gründere med å utvikle ferdighetene som er nødvendige for å håndtere stress og bevare mental helse. Dette er en kritisk svakhet, da forskning viser at uten støtte for å utvikle selvledelsesferdigheter, vil mange gründere slite med å overleve de psykologiske påkjenningene ved å lede en startup (Baum et al., 2001).

Selv med tilstrekkelig økonomisk støtte kan mange gründere feile hvis de ikke klarer å håndtere de emosjonelle og mentale utfordringene de står overfor. Mangelen på psykologisk støtte i Innovasjon Norges og SIVAs programmer kan derfor bidra til å forklare hvorfor mange gründere gir opp, til tross for at de har levedyktige forretningsmodeller og tilstrekkelig kapital.

## 7.3 Internasjonal kontekst: Norge vs. utlandet

Når vi sammenligner Norges tilnærming til gründerskap med andre land, blir det tydelig at Norge henger etter i utviklingen av helhetlige støtteordninger som inkluderer mental helse og selvledelse. I land som Storbritannia og USA har offentlige støtteprogrammer begynt å

integre mental helse som en viktig del av støtten til gründere. Et godt eksempel på dette er Storbritannias *Business Resilience Programme*, som gir gründere tilgang til ressurser for stressmestring og psykologisk veiledning (Kariv, 2019).

I USA tilbyr akseleratorer som Y Combinator og Techstars ikke bare økonomisk støtte, men også verktøy og ressurser for å håndtere de psykologiske påkjenningene som følger med entreprenørskap. Disse programmene inkluderer tilgang til psykologer, stressmestringskurs, og mentoring som fokuserer på emosjonell intelligens (Lerner et al., 2019). Resultatene fra slike programmer viser at gründere som får tilgang til psykologisk støtte, har større sannsynlighet for å lykkes og bygge bærekraftige virksomheter.

Når vi sammenligner dette med situasjonen i Norge, blir det tydelig at Innovasjon Norge og SIVA i stor grad fokuserer på økonomisk støtte og forretningsutvikling, uten å ta hensyn til de mentale utfordringene gründere står overfor. Psykologisk støtte blir sett på som et sekundært behov, til tross for at internasjonale eksempler viser at dette er en viktig faktor for gründer-suksess.

Norges støtteordninger er utvilsomt omfattende når det gjelder økonomisk støtte, men ved å overse mental helse risikerer Innovasjon Norge og SIVA å bidra til en høyere feilrate blant norske startups. Dette er et område der Norge kan lære mye fra land som Storbritannia og USA, som har forstått viktigheten av en mer helhetlig tilnærming til støtte for gründere.

## 7.4 Psykisk helse som avgjørende for gründer-suksess

Mental helse er en kritisk faktor for gründer-suksess, men den blir ofte oversett i tradisjonelle støtteprogrammer for entreprenører. Gründere står overfor en unik kombinasjon av økonomiske, strategiske og psykologiske utfordringer, og uten systematisk støtte for å håndtere de psykiske belastningene, risikerer mange å gi opp.

Entreprenørskap er ofte forbundet med høyt stressnivå, økonomisk usikkerhet, og en følelse av isolasjon, som kan ha alvorlige konsekvenser for den mentale helsen til gründere (Uy et al., 2013). Forskning av Frese (2015) viser at mental helse påvirker ikke bare gründerens velvære, men også deres evne til å ta gode beslutninger, opprettholde kreativitet, og lede virksomheten på en effektiv måte.

Når mental helse ikke blir tatt på alvor i støtteprogrammene, kan dette ha store konsekvenser for gründersuksess. Mange gründere som feiler, gjør det ikke på grunn av mangel på økonomisk støtte eller forretningsmessige ferdigheter, men fordi de ikke har verktøyene som trengs for å håndtere stress og emosjonelle utfordringer. Dette understreker viktigheten av å integrere programmer for selvledelse og mental helse i støtteordningene fra Innovasjon Norge og SIVA.

## 7.5 Implikasjoner for politikktforming

De funnene som er presentert i denne drøftingen, har viktige implikasjoner for hvordan støtteprogrammer for gründere bør utformes i fremtiden. Hvis Norge ønsker å øke suksessraten blant startups og skape et mer bærekraftig gründerøkosystem, må Innovasjon Norge og SIVA utvide sine programmer til å omfatte både økonomisk og psykologisk støtte.

Politikktforming bør ta utgangspunkt i en mer helhetlig forståelse av gründernes behov. Det er ikke nok å gi tilgang til kapital

Hvis Norge ønsker å øke gründersuksessraten og samtidig fremme bærekraftig vekst gjennom oppstartsvirksomheter, må Innovasjon Norge og SIVA utvide sine eksisterende programmer til å inkludere systematisk støtte for mental helse og selvledelse. Det er ikke nok å tilby økonomisk støtte alene – gründere må også få tilgang til verktøy som hjelper dem med å håndtere de mentale og emosjonelle utfordringene som følger med entreprenørskap.

For å utvikle mer effektive programmer må Innovasjon Norge og SIVA ta utgangspunkt i en **helhetlig tilnærming** til gründerskap. Denne tilnærmingen bør ikke bare fokusere på de økonomiske og strategiske behovene til gründerne, men også på deres psykologiske og emosjonelle velvære. Et viktig første skritt vil være å utvikle programmer som spesifikt adresserer **stressmestring**, **selvregulering**, og **emosjonell intelligens** – områder som forskning har vist er avgjørende for gründeres suksess (Frese, 2015; Uy et al., 2013).

En slik politikktforming kan inkludere flere tiltak:

1. **Integrering av mental helse i mentor- og veiledningsprogrammer:**

Mentorprogrammer og forretningsveiledning er allerede godt etablert i Innovasjon Norges og SIVAs støtteordninger. Disse programmene kunne utvides til også å

inkludere veiledning som tar for seg mental helse, stressmestring og selvledelse. Dette kunne for eksempel være i form av tilgang til psykologer, samtaleterapeuter eller rådgivere med spesialkompetanse innen entreprenørskapsrelatert psykisk helse.

2. **Utvikling av kurs og workshops i selvledelse:** Selvledelse er en ferdighet som kan læres og forbedres gjennom målrettet trening. Innovasjon Norge og SIVA kunne utvikle kurs og workshops der gründere lærer teknikker for selvregulering, målsetting og kognitiv omstrukturering. Slike kurs kunne hjelpe gründere med å bygge mentale verktøy for å håndtere stress og motgang, samtidig som de opprettholder motivasjon og fokus.
3. **Psykologisk støtte som en del av akseleratorprogrammer:** Mange av de mest suksessrike akseleratorene internasjonalt, som Y Combinator og Techstars, har allerede innført psykologisk støtte som en integrert del av deres programtilbud (Lerner et al., 2019). Ved å implementere lignende tiltak i Norge, kan Innovasjon Norge og SIVA gi gründere bedre forutsetninger for å lykkes, ikke bare økonomisk, men også mentalt.
4. **Langsiktig oppfølging:** Det er viktig å tilby langsiktig støtte for mental helse, da gründeres utfordringer ofte endres over tid. En gründer som har kommet seg gjennom den initiale oppstartsfasen, vil møte nye typer press og ansvar når virksomheten vokser. Derfor bør Innovasjon Norge og SIVA tilby programmer som følger gründere gjennom flere faser av virksomhetens livssyklus, med fokus på å utvikle og opprettholde mental utholdenhet og selvledelse.

## 7.6 Hva Norge kan lære av internasjonale praksiser

Ved å se til internasjonale eksempler, kan Norge lære mye om hvordan man kan bygge helhetlige støtteprogrammer som tar hensyn til både økonomiske og psykologiske aspekter ved gründerskap. Storbritannia og USA har allerede implementert programmer som integrerer psykologisk støtte og selvledelse i støtteprogrammene for gründere, og resultatene har vært lovende.

Storbritannias *Business Resilience Programme* er et eksempel på hvordan offentlige støtteprogrammer kan tilby gründere verktøy for å håndtere stress og utvikle mental resiliens. Slike programmer tilbyr kurs i stressmestring, emosjonell intelligens, og selvledelse, noe som har vist seg å være spesielt nyttig for gründere som står overfor de unike psykologiske utfordringene som følger med å starte og lede en virksomhet (Kariv, 2019). Innovasjon Norge og SIVA kan med fordel lære av denne tilnærmingen, og implementere lignende initiativer for å styrke gründernes mentale helse.

I USA har akseleratorer som Y Combinator og Techstars innsett at mental helse er en kritisk faktor for gründer-suksess, og tilbyr nå psykologisk støtte som en integrert del av deres programmer. Disse akseleratorene tilbyr både individuelle samtaler med psykologer og workshops som fokuserer på å styrke gründernes mentale ferdigheter, som stressmestring og kognitiv omstrukturering (Lerner et al., 2019). Ved å inkludere slike elementer i norske akseleratorer, kan Innovasjon Norge og SIVA bidra til å gi gründere bedre forutsetninger for å overleve og vokse, særlig i de mest krevende fasene av deres oppstart.

## 7.7 Anbefalinger for fremtidige støtteprogrammer

Basert på denne drøftingen, vil jeg foreslå flere konkrete tiltak som Innovasjon Norge og SIVA kan implementere for å styrke gründernes mentale helse og selvledelsesferdigheter:

1. **Systematisk inkludering av psykologisk støtte i eksisterende programmer:** Dette kan inkludere både kortsiktige tiltak, som stressmestringskurs, og langsiktige tiltak, som tilgang til profesjonell rådgivning. En slik integrering vil bidra til å gi gründere et mer helhetlig støtteapparat som ikke bare fokuserer på de økonomiske aspektene ved oppstartsprosessen, men også på de mentale utfordringene.
2. **Utvikling av ressurser og verktøy for selvledelse:** Innovasjon Norge og SIVA kan utvikle ressurser, som nettbaserte kurs og verktøy, som gründere kan bruke for å lære selvledelse. Disse ressursene bør være lett tilgjengelige og kunne tilpasses ulike stadier av gründerskapet.



3. **Langsiktig oppfølging med fokus på mental helse:** Psykologisk støtte bør ikke begrenses til de første fasene av gründerskapet, men bør være tilgjengelig gjennom hele gründerens reise. Innovasjon Norge og SIVA bør utvikle programmer som gir langsiktig oppfølging, med fokus på å styrke gründerens evne til å håndtere stress og usikkerhet gjennom ulike faser av virksomhetens utvikling.
4. **Samarbeid med internasjonale aktører:** Innovasjon Norge og SIVA kan dra nytte av samarbeid med internasjonale aktører som allerede har implementert vellykkede programmer for psykologisk støtte. Dette kan inkludere utveksling av beste praksis og felles utvikling av nye verktøy og ressurser som er spesifikt rettet mot mentale utfordringer i entreprenørskap.

## 8 Konklusjon

### ***Problemstilling:***

*«I hvilken grad tilbyr Innovasjon Norge og SIVA støtte for gründernes mentale helse og selvledelse, og er denne støtten tilstrekkelig i forhold til de store mentale og emosjonelle utfordringene gründere står overfor?»*

Denne masteroppgaven utforsker et kritisk aspekt av støttesystemene for gründere i Norge, spesielt hvordan Innovasjon Norge og SIVA tilrettelegger støtte med et fokus på de psykologiske og mentale aspektene av entreprenørskap. Selv om økonomisk og forretningsmessig støtte er godt etablert og tilgjengelig, avslører dokumentanalysen en påfallende mangel på programmer som fokuserer på selvledelse og mental helse. Dette utgjør et betydelig gap, ettersom tidligere forskning understreker betydningen av mentale ferdigheter, som selvledelse og evnen til å håndtere stress, for gründer suksess (Manz, 1986; Uy et al., 2013; Frese, 2015).

### ***Forskningsspørsmål 1:***

*Hvilke konkrete verktøy og programmer for mental helse og selvledelse er inkludert i Innovasjon Norges og SIVAs nåværende tilbud til gründere?*

Gjennom en grundig dokumentanalyse av Innovasjon Norges og SIVAs programmer, har det blitt klart at selv om det finnes tiltak som mentorprogrammer og rådgivning, er det et bemerkelsesverdig lite fokus på verktøy for selvledelse og stressmestring, noe som er kritisk for å støtte gründeres mentale velvære. Gründerskap byr på betydelige utfordringer som strekker seg langt utover det økonomiske og strategiske. Gründere møter ofte press, usikkerhet, og en følelse av isolasjon, noe som kan ha dyptgående effekter på deres mentale helse. Det er derfor essensielt at støtteprogrammene adresserer både de økonomiske og de psykologiske behovene til gründere.

En viktig innsikt fra studien er at økonomisk støtte alene ikke er tilstrekkelig for å sikre langsiktig gründersuksess. Innovasjon Norge og SIVA tilbyr et bredt spekter av finansielle støtteordninger, inkludert oppstartslån, tilskudd og investeringer, men disse er primært rettet mot å løse økonomiske barrierer og fremme forretningsutvikling. Disse programmene tar sjelden hensyn til de psykologiske belastningene som følger med å starte og drive en bedrift. Stressmestring og emosjonell støtte er like kritisk som finansiell kapital for å navigere i entreprenørskapets komplekse landskap.

### ***Forskningsspørsmål 2:***

*Hvordan samsvarer den nåværende støtten fra Innovasjon Norge og SIVA med de faktiske mentale utfordringene som gründere rapporterer å møte i oppstartsfasen? Og hvordan kan den forbedres?*

Mental helse blir ofte oversett i forretningsstøtte, til tross for at emosjonell og psykologisk velvære er avgjørende for produktivitet og kreativitet—sentrale komponenter for enhver gründervirksomhet. Forskning viser at gründere som besitter robuste ferdigheter innen selvledelse og stresshåndtering, har større sannsynlighet for å overleve og trives i utfordrende markeder (Frese, 2015).

### **Forbedringsmuligheter**

For å adressere denne mangelen, bør Innovasjon Norge og SIVA revurdere sine strategier og inkludere programmer som spesifikt styrker gründers mentale og emosjonelle ferdigheter. Dette kan inkludere:

1. **Workshops og Seminarer:** Introduksjon av workshops som fokuserer på psykologisk motstandsdyktighet, stressmestring, og emosjonell intelligens.
2. **Integrerte Mentorprogrammer:** Utvide eksisterende mentorordninger for å inkludere fokus på mental helse, hvor erfarne mentorer kan gi råd og støtte ikke bare i forretningsstrategier, men også langsiktig rådgivning i personlig og emosjonell utvikling.
3. **Støttegrupper og Nettverk:** Etablere forum og nettverk der gründere kan dele erfaringer og strategier for å håndtere psykologiske utfordringer.

Innovasjon Norge og SIVA står i en unik posisjon til å gjøre en reell forskjell i gründeres liv ved ikke bare å tilby kapital og forretningsråd, men også ved å støtte deres mentale og emosjonelle velvære. Ved å implementere og integrere mental helse som en sentral del av støtteprogrammene, kan de bidra til å skape mer robuste og motstandsdyktige gründere som er bedre rustet til å møte de uunngåelige utfordringene som følger med entreprenørskap.

# Referanser/litteraturliste

Adner, R. (2006). Match your innovation strategy to your innovation ecosystem. *Harvard Business Review*.

Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Baum, J. R., Frese, M., et al. (2001). The influence of management teams' international experience on the internationalization behaviors of SMEs. *Journal of International Business Studies*, 32(4), 777-795.

Baum, J. R., Locke, E. A., & Smith, K. G. (2001). A multidimensional model of venture growth. *Academy of Management Journal*, 44(2), 292-303.

Bowen, G. A. (2009). Document Analysis as a Qualitative Research Method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

Drucker, P. F. (1985). *Innovation and Entrepreneurship: Practice and Principles*. Harper & Row.

Frese, M. (2015). Cultural practices, norms, and values. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(10), 1327-1334. <https://doi.org/10.1177/0022022115600267>

Frese, M. (2015). The psychology of entrepreneurship. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2, 413-438.

Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362. <https://doi.org/10.1002/job.322>

Kariv, D. (2019). *Female entrepreneurship and the new venture creation: An international overview*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315580173>

- Kariv, D. (2019). The impact of entrepreneurship education on entrepreneurial attitudes and intention: Hysteresis and persistence. *Journal of Business Venturing*, 34(2), 1-20.
- Kolvereid, L. (2018). *Innovasjon og entreprenørskap i et norsk perspektiv*. Universitetsforlaget.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Manz, C. C. (1986). Self-leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations. *Academy of Management Review*, 11(3), 585-600.  
<https://doi.org/10.5465/amr.1986.4306232>
- Moore, J. F. (1993). Predators and prey: A new ecology of competition. *Harvard Business Review*.
- Prior, L. (2003). *Using Documents in Social Research*. London: SAGE Publications Ltd.
- Rasmussen, E. (2020). Challenges and opportunities for Norwegian entrepreneurship. *Journal of Innovation Management*, 8(3), 12-29.
- Reinert, E. S., & Reinert, H. (2006). Creative destruction in economics: Nietzsche, Sombart, Schumpeter. I F. Dopfer (red.), *The Evolutionary Foundations of Economics* (s. 55-85). Cambridge University Press.
- Schumpeter, J. A. (1934). *The Theory of Economic Development*. Harvard University Press.
- Schumpeter, J. A. (1934). *The Theory of Economic Development: An Inquiry into Profits, Capital, Credit, Interest, and the Business Cycle*. Harvard University Press.
- Tidd, J., & Bessant, J. (2018). *Managing Innovation: Integrating Technological, Market and Organizational Change*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119371901>
- Uy, M. A., et al. (2013). Do entrepreneurs experience a “dark night of the soul”? *Journal of Business Venturing*, 28(1), 393-407.

Uy, M. A., Foo, M.-D., & Song, Z. (2013). Joint effects of prior start-up experience and coping strategies on entrepreneurs' psychological well-being. *Journal of Business Venturing*, 28(5), 583-597. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2012.04.003>