

# Omistajanvaihdos on henkinen prosessi

Salla Säteri  
työkykyneuvoja



# Omistajanvaihdos – enemmän kuin sopimus

*”Johtajuuden  
kypsyys näkyy  
siinä, että osaa  
antaa tilaa  
toisille.”*

*P. Himanen*

Mitä omistajuus  
merkitsee sinulle?

# Omistajanvaihdos – enemmän kuin sopimus



- Sukulainen tai ulkopuolinen ostaja jatkaa tilan pitoa ostamalla tai vuokraamalla
- Yksi elämän merkittävimmistä siirtymävaiheista niin luopujalle kuin jatkajalle, elämän kriisi (avioliitto, avioero, lapsen syntymä, irtisanominen, läheisen tai lemmikin kuolema)
- Säilyykö tila hyvissä käsissä?
  - Luottamus
- Prosessi koskettaa koko lähipiiriä
- Helpottava, hämmentävä, vaikea

# Omistajanvaihdos – enemmän kuin sopimus

- Iän huomiointi omistajanvaihdoksessa
  - Ei tarvitse odottaa eläkeikään
  - Omistajanvaihdos ei ole yhtä kuin eläke
- On ok lähteä tilan ulkopuolelle töihin
  - Omistajanvaihdosten vaihdosten aikaistuminen
- Ei välttämättä ole järkevää jäädä lapsen kanssa samaan työpaikkaan tai jäädä asumaan tontille
  - Lapsi-vanhempi –suhde
- Onko mielekästä jäädä töihin ulkopuoliselle ostajalle?
- Oma tupa – oma lupa



# Sukupolvenvaihdos – enemmän kuin sopimus



- Avoimen puheyhteyden luominen on merkityksellistä vaikka asioista nousisikin epämiellyttäviä tunteita, ajatuksia tai riitoja
  - Konfliktien kohtaamisen taito
  - Mikä on pahinta, joka voi tapahtua konfliktissa?
- Tilan talousasioiden avaaminen uudelle omistajalle hyvissä ajoin on erittäin tärkeää tulevan menestymisen kannalta
- Sisaruksille pitää olla avoin kaikesta prosessiin liittyvästä ja tehdä asiat läpinäkyvästi. Asiantuntijan on tärkeää avata ja perustella asiat sisaruksille. Tällä tuetaan sisarusten välien säilymistä ja vähennetään kateuden tunnetta

# Vaikean tilanteen puheeksi ottaminen



- ❖ Tunnista ongelma  
→ Mikä tilanne tai asia aiheuttaa ongelman.  
Kauanko ongelma on ollut olemassa?
- ❖ Mitä havaintoja olet tehnyt asiasta? Mitä tiedät siitä?
- ❖ Mitä vaihtoehtoja minulla on asian käsittelyyn?  
Mitä haluan sanoa?
- ❖ Missä ja milloin otan asian puheeksi? Haittaako vaikka sanon heti kun teen havainnon?
- ❖ Luottamuksellisen ilmapiirin luominen on tärkeää

# Verkostojen käyttö, ketkä auttavat prosessissa?

- Ihmiset, jotka kannustavat ja tsemppaavat
  - Ketkä ovat niitä jotka tsemppaavat ja kannustavat minua tärkeissä asioissa?
  - Ketkä auttavat minua verkostoitumaan?
- Ihmiset, jotka antavat rehellistä palautetta suoriutumisesta
  - Ketkä auttavat minua näkemään laajemman perspektiivin asioissa?
- Ihmiset, jotka haastavat heitä kehittymään seuraavalle tasolle?
  - Kuka haastaa minua venymään sekä oppimaan uutta ja kehittämään vanhaa tai tekemään muutoksia?





# Elämänmuutos

# Elämänmuutos kriisinä

- Voi vaikuttaa rysäyksellä
  - arkirytmiiin, identiteettiin, talouteen, sosiaalisiin suhteisiin ja hyvinvointiin
- Yrittäjyys on elämän perusrakenne ja toisilla suurelta osin sisältökin
  - Miten otan lähipiirini huomioon muutoksessa?
- Luopuja: Vapaus ja helpotus – kiire helpottaa ja voin tehdä sitä, mitä on halunnut.
  - Mitä teen kaikella vapautuvalla ajalla?
  - Onko minulla ollut esteitä sille, etten olen voinut tehdä mitä olen halunnut
- Jatkaja: Vapaus ja vastuu – yrittäjällä on vapautensa mutta myös vastuunsa
  - Mitä kaikkia ajatuksia tämä minussa herättää?
  - Jääkö minulle vapaa-aikaa?
  - Voinko tehdä sitä kaikkea mitä aiemminkin?

*”Ihmisen kokemus omasta pystyvyydestään on ratkaiseva tekijä selviytymisessä”*

*A. Bandura*

# Elämänmuutos kriisinä

- Epävarmuus tai huoli
  - Mistä kaikesta minulla voi nousta epävarmuutta ja huolta?
- Luopuja: Identiteetin uudelleen rakentuminen – kuka minä olen, kun en ole yrittäjä?
  - Mitä kaikkia rooleja minulla on elämässäni?
- Jatkaja: Identiteetin uudelleen rakentuminen – kuka minä olen, kun olen yrittäjä?
  - Mitä kaikkia rooleja minulla on elämässäni?
- Alkuvaiheessa tunteet voivat vaihdella – toisilla enemmän, toisilla vähemmän
  - Tunnistanko tunteeni?
  - Miten ja kenelle voin kertoa ja näyttää tunteeni?
  - Pakahdutanko ne?

# Kolme vinkkiä henkiseen valmistautumiseen



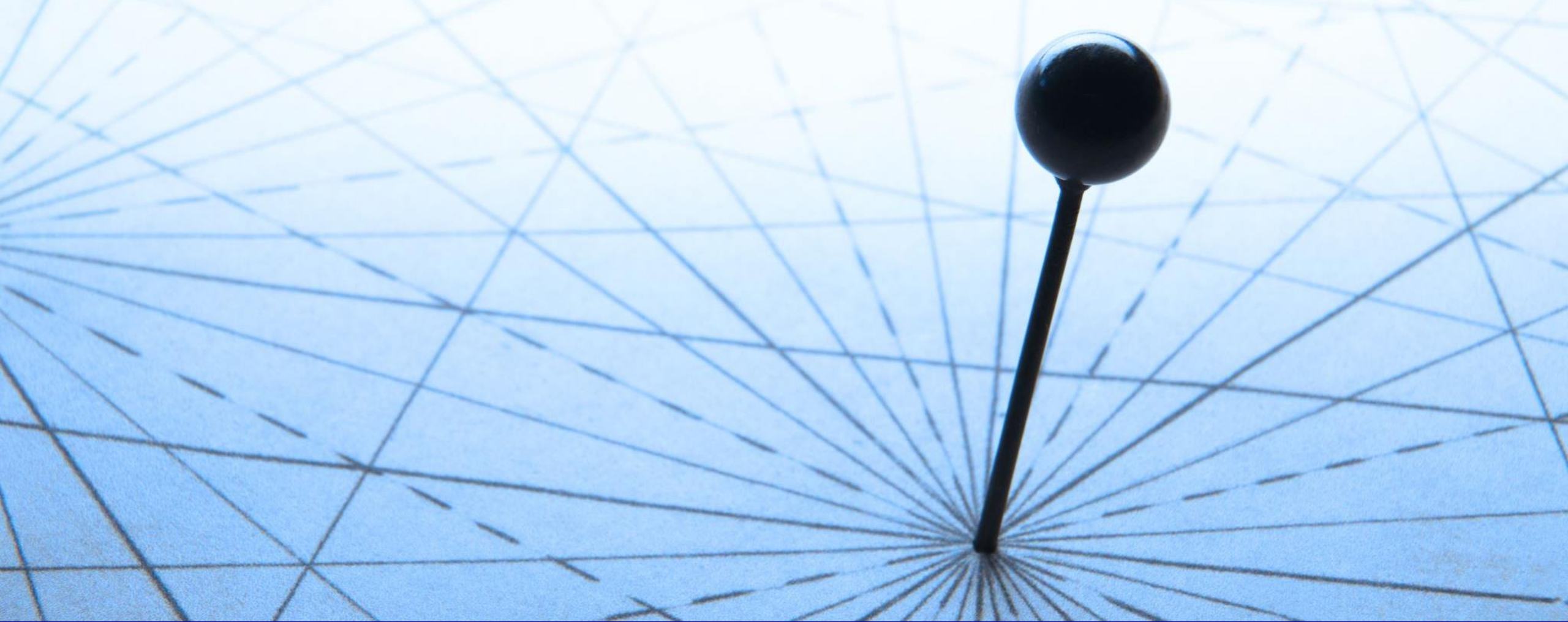
Aloita keskustelu ajoissa – älä jätä viime tippaan



Hyödynnä tukiverkostosi – lähipiiri, asiantuntijat, vertaistuki



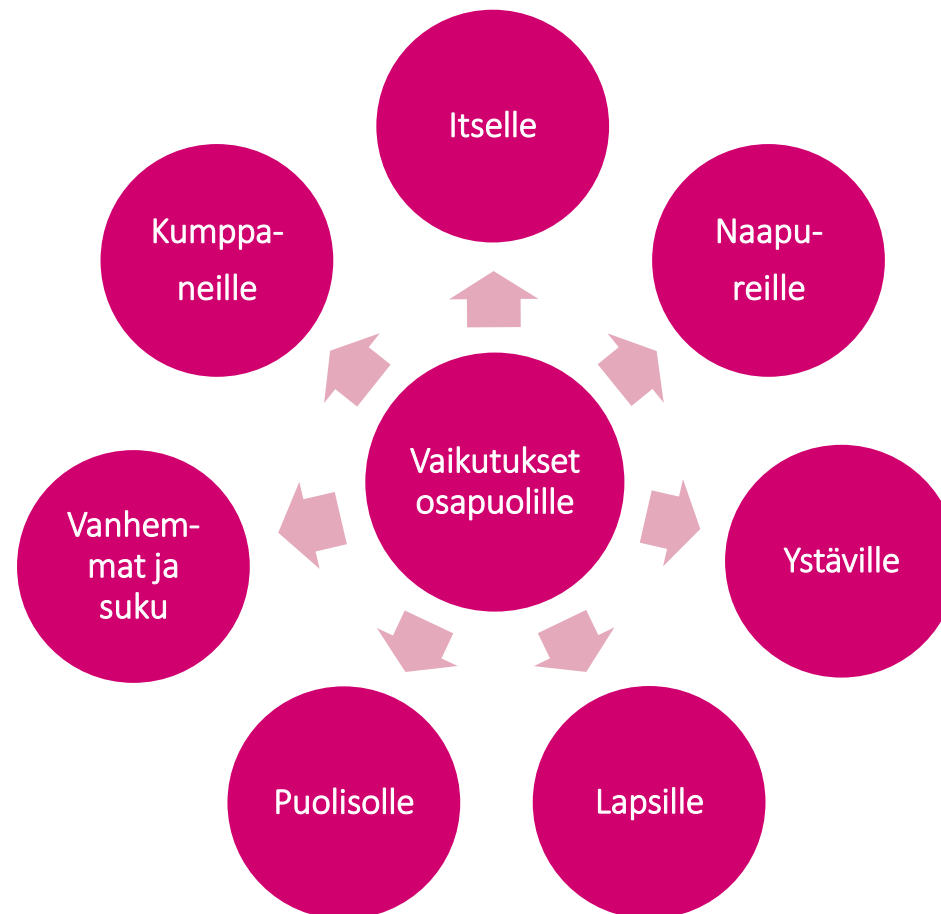
Kirjaa ajatuksiasi, tunteitasi ja pelkojasi – se selkeyttää ajatuksiasi



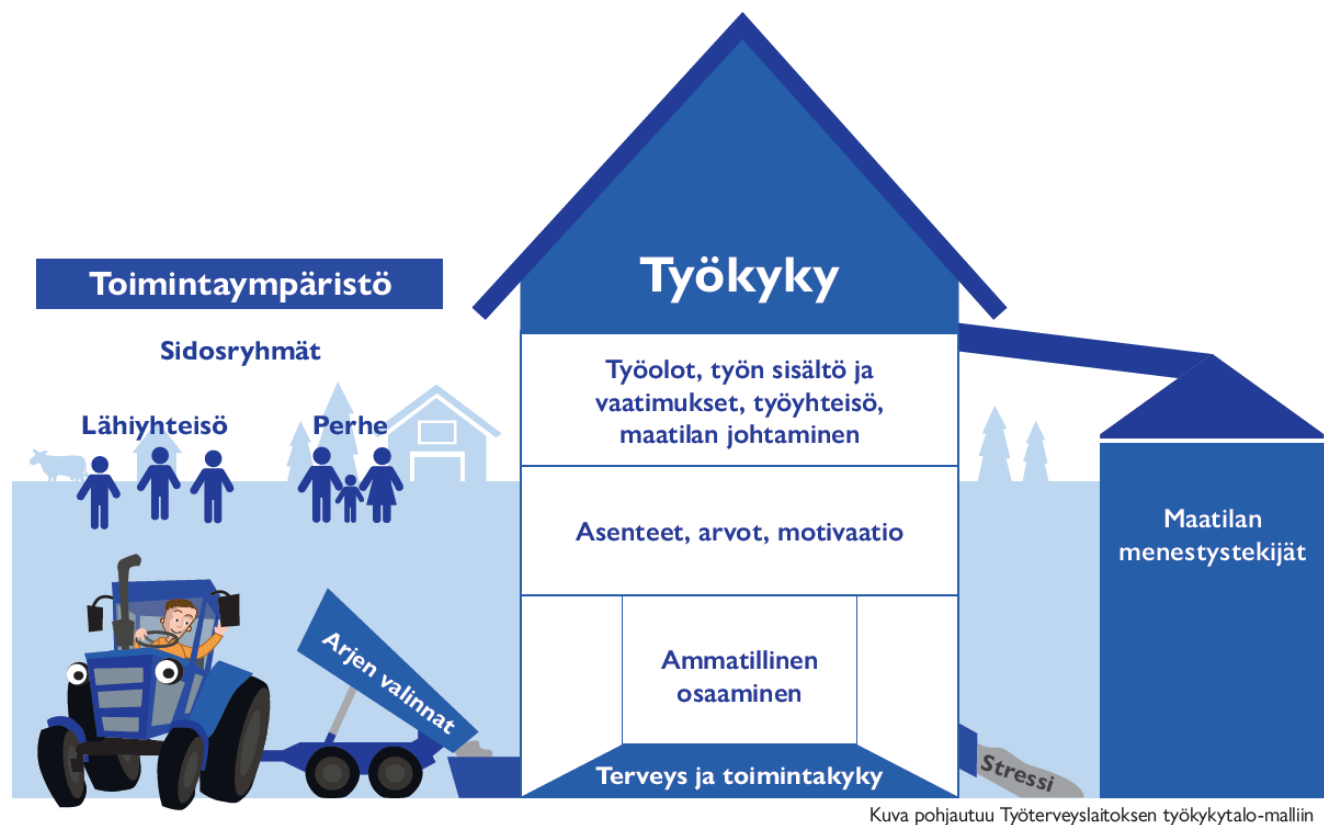
# Vaikuttavia tekijöitä

# Toiminnan vaikutukset eri osapuolille

- Sillä, miten päätämme toimia on vaikutuksia lähiympäristöömme
- Muutos voi olla positiivinen tai negatiivinen eri toimijoille
- Muutoksen hyvä valmistelu voi voimistaa positiivisia vaikutuksia ja ehkäistä negatiivisia
- Myös se, että mikään ei muutu, voi olla eri näkökulmista positiivista tai negatiivista
- Keiden kaikkien olisi hyvä osallistua muutosten suunnitteluun?



# Omistajanvaihdos ja työkyky



Työkykykuivuri maatalousyrittäjälle



- Omistajanvaihdoksessa on tärkeää huomioida tilan kokonaisuus
  - Fyysinen hyvinvointi
  - Psyykinen hyvinvointi
- Maatalousyrittäjän työkyky ei muodostu vain fyysisistä toiminnoista
  - Kaikki vaikuttaa kaikkeen
- Omistajanvaihdosprosessi voi vaikuttaa negatiivisesti niin jatkajan kuin luopujan työkykyyn
- ← Työkykykuivuri kuvaa maatalousyrittäjän työkykyyn merkittävästi vaikuttavat tekijät

# Omistajanvaihdos – psyykkinen kuorma



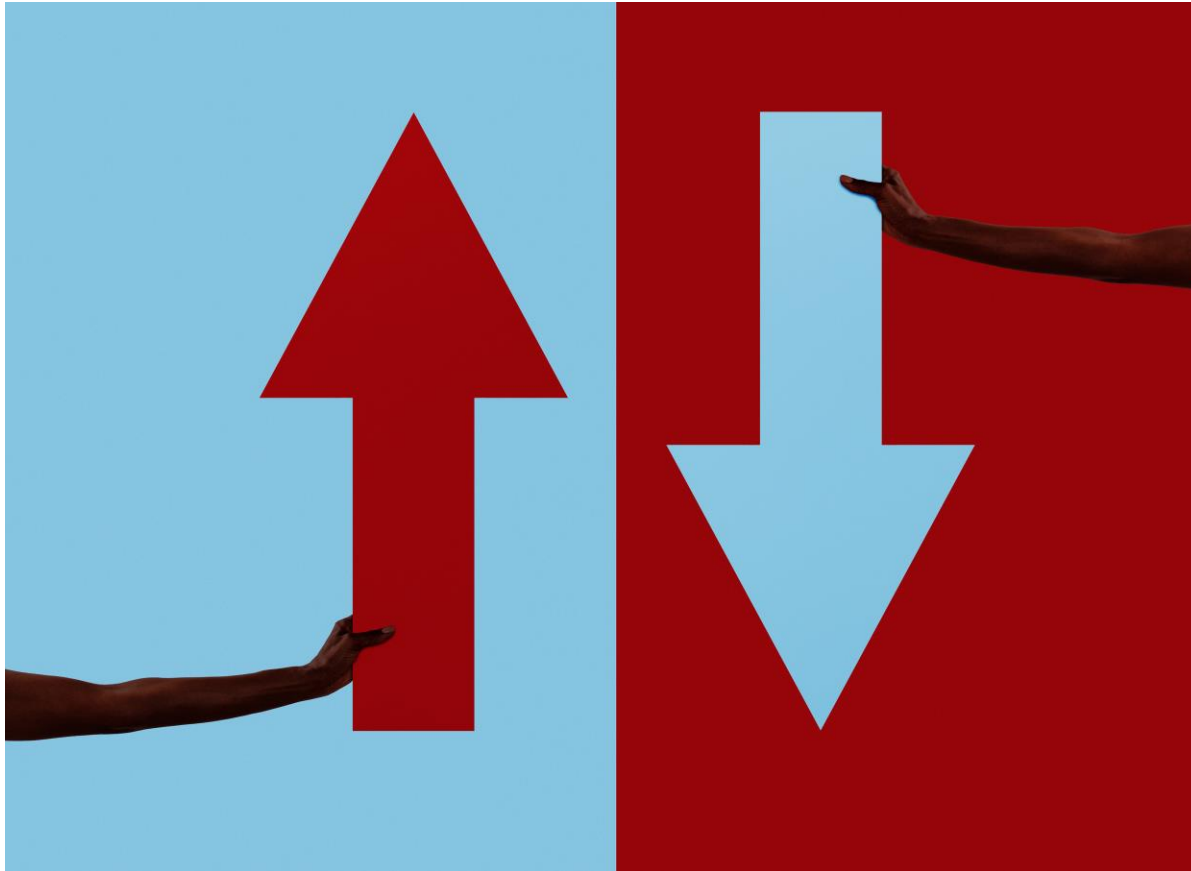
- Ärtynisyys
- Lyhyt pinna, hermot menevät
- Huoliajattelu, murehtiminen, yliajattelu
- Keskittymisvaikeudet
- Muistikatkokset
- Päätöksenteon hankaloituminen
- Hermostuneisuus, levottomuus
- Alakulo, toivottomuus
- Kokemus, ettei “aivot toimi normaalisti”

# Omistajanvaihdos – psyykkinen kuorma

- Sydämentykytys, tihentynyt syke
- Päänsärky, migreeni
- Lihasjännitys
- Purentalihasten kireys,
- Hampaiden narskuttelu
- Vatsakipu, ripuli, ummetus, närästys, pahoinvointi
- Hikoilu, vapina
- Univaikeudet (nukahtamisvaikeus, heräily, liian aikainen herääminen)
- Uupumus, jatkuva väsymys
- Heikentynyt vastustuskyky, helpommin sairastuminen



# Omistajanvaihdos – psyykkinen kuorma



- Ylisuorittaminen tai passivoituminen
- Vetäytyminen sosiaalisista tilanteista
- Lisääntynyt päihteiden käyttö
- Nopeammat tai impulsiivisemmat reaktiot
- Työtehon lasku
- Asioiden lykkääminen
- Rutiinien katoaminen
- Ylikuormittuminen pienistäkin asioista

# Omistajanvaihdos – psyykkinen kuorma

- Tunnekuormat kasvavat
  - Itkuherkyys
  - Ärsytys
  - Suuttumus
- Ylikierroksilla oleminen
- Turtuminen
- Arvottomuuden tai riittämättömyyden tunne
- Kokemus, että “kaikki kaatuu päälle”





Miksi ja miten?

# Omistajanvaihdos – tilan tulevaisuuden avain

- Tilan tulevaisuuden kannalta monta kriittistä tekijää
  - Taloudelliset realiteetit
  - Mahdollisuudet kehittää tilan toimintaa
  - Työvoimaresurssi ja osaaminen
  - Työssä jaksamisen ja terveyden uhkatekijät
- Oleellista osata avoimesti keskustella asioista
  - Älä tyydy ensimmäisiin vastauksiin
- Erilaisten mahdollisten ja mahdottomien skenaarioiden luominen
- Tilanteiden muuttuessa
  - Kyky palata jo tehtyihin päätöksiin
  - Muuttaa tehtyjä päätöksiä mahdollisuuksien rajoissa



## Testaa oma työkykysi! Viljelijän työkykymittari

Työkyky on elämänmittainen prosessi, jota kannattaa arvioida säännöllisesti. Viljelijän työkykymittari on maatalousyrittäjille suunnattu maksuton työkykytesti, jossa on huomioitu maataloustyön erityispiirteet.

[tyokymittari.mela.fi](https://tyokymittari.mela.fi)





# Miksi aihe on tärkeä?

- Henkisen tuen merkityksen huomioiminen
- Henkinen tuki auttaa
  - Käsittelemään stressiä
  - Sietämään epävarmuutta
  - Kohtaamaan identiteetti muutoksia
- Käytännön tukikeinot
  - Melan työkykyneuvonta
  - Välitä viljelijästä –konsepti
  - Työterveyshuolto
  - Konkreettisia apukeinoja myel-vakuutetun jaksamiseen



# Melan työkykyneuvonta

- Työkykyneuvonnan tarkoitus
  - Tukea viljelijöitä työkyvyn ja jaksamisen haasteissa ennalta ehkäisevästi
- Helposti saavutettavissa ja luottamuksellinen
- Valtakunnallinen
- Omistajanvaihdoksen tuki
  - Auttaa siirtymäprosessissa
  - Auttaa vaikeissa keskusteluissa
  - Kuuntelee, mutta ei arvota tai arvostelee
  - Pohtii vaihtoehtoja
  - Asiakas tekee aina päätökset



---

*“Omistajanvaihdos on hetki, jossa luopuminen muuttuu luottamukseksi – ja vastuu siirtyy käsistä toisiin ilman että tila menettää sydäntään.”*

*Microsoft Copilot*

---

# Kiitos

## Seuraa meitä

---

 [Melan Juureva joukko](#)

 [@juurevajoukko](#)

 [Apurahansaajien Mela](#)

 [@melaviestinta](#)

 [Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela](#)

