

Omistajanvaihdos on henkinen prosessi

Paula Tikkanen
työkykyneuvoja



Elämänmuutos

Omistajanvaihdos – enemmän kuin sopimus

- Luopuminen herättää tunteita
- Uusi alku tuo mahdollisuuksia ja epävarmuutta
- Prosessi koskettaa koko perhettä ja yhteisöä

Mitä omistajuus
merkitsee sinulle?



Omistajanvaihdoksen henkiset vaiheet

- Luopumisen vaihe
 - Mitä menetetään? Identiteetti, rooli, tuttu arki
- Siirtymävaihe
 - Epävarmuus, uudet roolit, kysymys: kuka olen nyt?
- Uusi alkku
 - Mahdollisuudet, uuden identiteetin rakentaminen



Miksi aihe on tärkeä?

- Omistajanvaihdoksen haasteet
 - taloudellisia, juridisia ja emotionaalisia pohdintoja sekä haasteita
 - Asioiden läpikäymiselle on hyvä olla riittävästi aikaa
- Henkisen tuen merkityksen huomioiminen
 - Henkinen tuki auttaa viljelijöitä käsittelemään stressiä, epävarmuutta ja identiteettimuutoksia
- Käytännön tukikeinot
 - Välitä viljelijästä -konsepti ja Melan työkykyneuvonta tarjoavat konkreettisia apukeinoja viljelijöiden jaksamiseen



Omistajanvaihdoksen psyykkinen kuormitus



- Omistajanvaihdoksen vaikutukset
 - Altistus merkittävästi stressille.
- Psyykkiset oireet ja haasteet
 - Unettomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, fyysiset oireet
- Henkisen tuen merkitys
 - Oikea-aikainen henkinen tuki auttaa viljelijää käsittelemään tunteita ja hallitsemaan stressiä.

Käytännön toimintamallit

- Kuormituksen merkkien tunnistus
- Avoin ja empaattinen keskustelu
- Keskusteluapu ja vertaistuki
- Ammattilaisten apu
 - Ostopalvelusitoumus



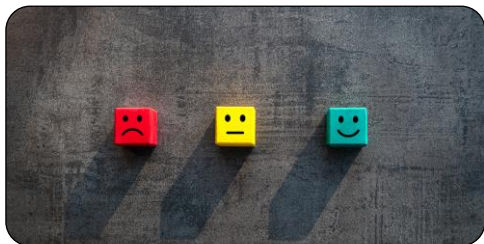
Kolme vinkkiä henkiseen valmistautumiseen



Aloita keskustelu ajoissa – älä jätä tunteita viime hetkeen



Hyödynnä tukiverkosto – perhe, asiantuntijat, vertaistuki



Kirjaa omat tunteet ja pelot – se selkeyttää ajatuksia

Melan työkykyneuvonta

- Työkykyneuvonno tarkoitus
 - Tukea viljelijöitä työkyvyn ja jaksamisen haasteissa ennaltaehkäisevästi
- Luottamuksellinen ja saavutettava tuki
 - Palvelu on helposti saavutettavissa ja luottamuksellinen, mikä madaltaa kynnystä hakea apua.
- Sukupolvenvaihdoksen tuki
 - Neuvonta auttaa hallitsemaan paineita SPV:n yhteydessä ja tukee sujuvaa siirtymää



Välitä viljelijästä – konseptin periaatteet ja hyödyt



Varhainen välittäminen

- Konsepti perustuu yrittäjän kuormittumisen merkkien tunnistamiseen ajoissa ja keskusteluavun tarjoamiseen.



Yhteisön aktiivinen rooli

- Maatalousyhteisön toimijat, kuten neuvojat ja pankit tukevat yrittäjän hyvinvointia aktiivisesti. Ohjaaminen tarvittaessa palveluihin.



Hyödyt yrittäjälle

- Yrittäjä saa konkreettista apua, vähentää stressiä ja ehkäisee kriisejä taloudellisesti ja sosiaalisesti.

Omistajanvaihdos – tilan tulevaisuuden avain

- Omistajanvaihdos tilanteessa ratkaistaan tilan tulevaisuuden kannalta monta kriittistä tekijää, mm.
 - Tulevaisuuden taloudelliset realiteetit
 - Mahdollisuudet kehittää tilan toimintaa
 - Tärkein työvoimaresurssi ja osaaminen
 - Työssäjaksamisen ja mielenterveyden uhkatekijät
- Oleellista on avoimesti keskustella asioista ja kuvitella riittävästi mahdollisia skenaarioita
- Tilanteiden muuttuessa pitää myös osata palata jo tehtyihin päätöksiin ja muuttaa niitä 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



Omistajanvaihdos voi olla mahdollisuus uuteen alkuun – mutta se vaatii, että välitämme itsestämme ja toisistamme."

Seuraa meitä

 [Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela](#)

 [@melaturva](#)

 [Apurahansaajien Mela](#)

 [@melaviestinta](#)

 [Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela](#)

 **Mela**
[mela.fi](#)