

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 62/2018

Muutos – uuden alku

Vitikka Päivi, Nevalainen Kaija, Kiviniemi Liisa

4.12.2018 ::

”Mitä minä vielä haluan tehdä?” kysyi Annikki Oikarinen itseltään 60 vuotta täytettyään. Niistä mietteistä käynnistyivät ajatukset puutarha-alan yrityksen myymiseksi. Annikki on toiminut puutarha-alan yrittäjänä 36 vuotta. Videolla hän kertoo kokemuksiaan ennen yrityksestä luopumista, luopumisen aikana ja sen jälkeen.



Käsikirjoitus Kaija Nevalainen, Liisa Kiviniemi, Päivi Vitikka **Ohjaus** Antti Mulari **Kuvaus** Matti Rantala, Jaakko Matturi **Leikkaus** Antti Mulari, Pietari Viitasalo, Heikki Leppävuori **Tuottaja** Oulun ammattikorkeakoulu

Oman yrityksen, tilan ja kotipaikan myynti on iso ja harkintaa vaativa muutos ihmisen elämässä. Transteoreettinen muutosvaihemalli (TTM) on yksi kehys, jonka avulla elämässä tapahtuvia harkittuja muutoksia voidaan jäsentää. Se sisältää neljä vaihetta, jotka ovat esiharkinta-, harkinta-, valmistelu-, toiminta-

ja ylläpitovaihe. ^[1] Muutos – uuden alku videon käsikirjoitus on jäsennetty transteoreettisen muutosvaihemallin mukaisesti.

Esiharkintavaiheessa muutosta ei välttämättä tietoisesti vielä ajatella, eikä muutoksen tarvetta tunnisteta ^[1]. Usein kuitenkin muutoksen taustalla olevat asiat vahvistuvat esiharkintavaiheessa. Harkintavaiheessa arvioidaan muutoksen tuomia haittoja ja hyötyjä, mutta tässä vaiheessa usein koetaan hyödyt haittoja vähäisemmiksi, eikä siten muutokseen olla valmiita ^[1]. Annikki pohti harkintavaiheessa myynnin mahdollisuuksia sekä siihen liittyviä hyötyjä ja haittoja. Harkintavaihe hänen kohdallaan kesti useita vuosia. Siihen sisältyi odotusta ja pettymyksiä.

Valmistelu- ja toimintavaiheessa päätös muutoksen tekemisestä on syntynyt ja toiminta muutoksen toteuttamiseksi käynnistyy. Toimintavaiheessa toteutetaan konkreettisesti niitä päätöksiä, joihin henkilöt ovat edellisissä vaiheissa valmistautuneet ^[1]. Annikki ryhtyi valmistelemaan puutarhayrityksen myyntiä. Valmistelu- ja toimintavaiheeseen liittyy tärkeä viesti tuen ja ohjauksen hakemisesta sekä ammattilaisilta, että omalta lähipiiriltä. Tilan myynnin toteuduttua muutokseen liittyvänä siirtymäriittinä toimi tavaroiden lajittelu poisheitettäviin ja säilytettäviin. Annikin mukaan se konkretisoi luopumista ja siirtymistä seuraavaan vaiheeseen. Lisäksi tarvittiin pysähtymistä paikassa, josta on luopumassa, ja rauhaa olla omien ajatusten kanssa.

Ylläpitovaiheessa suunniteltu muutos on toteutunut. Muutos on siis prosessi, joka ei toteudu hetkessä yksittäisen päätöksen pohjalta. ^[1] Annikki on videota kuvattaessa ehtinyt elää jo puolitoista vuotta myynnin jälkeistä aikaa. Siihen ajanjaksoon sisältyi uuden rakentamista ja uudenlaista mahdollisuutta oman ajan käyttöön. Muutoksen luonteeseen kuuluu, että iso muutos käynnistää sarjan useita pienempiä muutoksia, kuten Annikinkin kohdalla kävi.

Usein juuri kokemuksia jakamalla toiset, saman tyyppisessä tilanteessa olevat, löytävät vahvistusta omille ajatuksilleen ja myös uusia oivalluksia. Vertaistuessa korostetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kokemusten keskinäistä jakamista ^[2]. Video voi olla myös vertaistuen välittäjä. Muutosta harkitseville yrittäjille Annikilla on viesti: "Ensin tarvitaan unelma ja sitten hitunen rohkeutta toteuttaa se."

Lähteet

1. [^] ^{abcde}Prochaska, J., Norcross, J. & DiClemente, C. 2006. Changing for Good. USA: Quill, An Imprint of Harper Collins Publishers.
2. [^]Vanhanen, E. 2011. Vertaistuki verkkokeskustelussa – neuvottelevaa tukea ja autoritääristä auttamista. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö, Tampereen yliopisto. Janus 19 (1), 36–51. Hakupäivä 29.11.2018.
<https://journal.fi/janus/article/view/50596/15334>

Metatiedot

Nimeke: Muutos – uuden alku. Video

Tekijä: Vitikka Päivi; Nevalainen Kaija; Kiviniemi Liisa

Aihe, asiasanat: elämänmuutokset, luopuminen, yrittäjät, yrityksen lopettaminen, yrityskaupat, transteoreettinen muutosvaihemalli

Tiivistelmä: Muutos – uuden alku -videolla puutarhayrittäjä Annikki Oikarinen kertoo kokemuksiaan yrityksen myyntiä edeltävästä ajasta, myyntiin liittyvistä asioista ja elämästään myynnin jälkeen. Videon käsikirjoitus on jäsennetty transteoreettisen muutosvaihemallin mukaisesti. Se sisältää neljä vaihetta, jotka ovat esiharkinta-, harkinta-, valmistelu-, toiminta- ja ylläpitovaihe. Esiharkintavaiheessa muutosta ei tietoisesti vielä ajatella, eikä muutoksen tarvetta tunnisteta. Valmistelu- ja toimintavaiheessa päätös muutoksen tekemisestä on syntynyt ja toiminta muutoksen toteuttamiseksi käynnistyy. Toimintavaiheessa toteutetaan konkreettisesti niitä päätöksiä, joihin edellisissä vaiheissa on valmistauduttu. Valmistelu- ja toimintavaiheessa on tärkeää tuen ja ohjauksen hakeminen sekä ammattilaisilta että omalta lähipiiriltä. Ylläpitovaiheessa suunniteltu muutos on toteutunut. Muutoksen luonteeseen kuuluu, että iso muutos käynnistää sarjan useita pienempiä muutoksia, kuten Annikinkin kohdalla kävi.

Videon kesto 17:31.

Videon kesto: 17:31

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2018-12-04

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2018113049604>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Vitikka, P., Nevalainen, K. & Kiviniemi, L. 2018. Muutos – uuden alku. Video. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 62. Hakupäivä xx.xx.20xx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2018113049604>.