



# Perhevapaalta *sujuvasti* työelämään

# *Onneksi olkoon!*

Olet elämänmuutoksen äärellä siirtyessäsi perhevapailta työelämään. Saatat olla palaamassa takaisin työhön, josta jäit vapaalle, aloittamassa kokonaan uutta uraa tai suuntaamassa opintojen pariin.

Siirtymäaikaan liittyy usein erilaisia epävarmuustekijöitä. Moni kokee, että kynys palata perhevapailta työelämään kasvaa korkeaksi – erityisesti, jos työpaikka ei odota valmiina. Muistathan, että olet kartuttanut perhevapaiden aikana paljon uusia taitoja työelämään eikä vanha osaaminen ole kadonnut mihinkään. Nyt tarvitaan vain rohkeutta lähteä kohti uudenlaista arkea.

Tällä oppaalla haluamme vahvistaa luottamusta taitoihisi ja auttaa sinua löytämään palveluja, jotka sujuvoittavat siirtymää työelämään. Julkaisu on apuna pohdintojesi tueksi ja toimii tarvittaessa vaikkapa tausta-aineistona tai keskustelunavaajana työpaikalla.

Tämän julkaisun on koostanut yhteistyössä **ELY-keskuksen** Perhevapaalta työelämään -hankkeen kanssa **Mothers in Business MiB ry**. Hankkeen tarkoituksena on helpottaa perhevapaalla olevien vanhempien paluuta arkeen, ja samalla kehittää entistä parempia palveluja lapsiperheille.

2020-luvulla työelämä on jatkuvassa muutoksessa, ja aikakautemme trendejä ovat hyvinkin erilaiset elämäntilanteet sekä uudet työnteon ja opiskelun muodot. Kun tunnistat omia vahvuuksiasi, kartoitat turvaverkkosi ja otat käyttöön tukimahdollisuudet, selviät mahdollisista ruuhkavuositakin positiivisin kokemuksin!

*Hauskaa lukumatkaa!*

## Uuden edessä

Töihinpaluu voi tuntua isolta asialta. Edessä on uudenlainen arki, kenties ensimmäistä kertaa perheellisenä työnhakijana, työssäkäyvänä vanhempana tai uudella perhekokoonpanolla.

Monelle perhevapaat ovat pysähtymisen hetki. Ilon ja rakkauden keskellä olet ehkä muistellut omaa lapsuuttasi, tunnustellut rooliasi yhteiskunnassa ja suhdettasi vanhemmuuteen sekä etsinyt identiteettiäsi. Monet ottavat etäisyyttä ammattiinsa ja työidentiteettiinsä, joita saatetaan tarkastella uusin silmin vapailta palattaessa. Perhevapaisiin voi liittyä myös epävarmuutta, ja usein seuraava askel uralla ei ole vapaiden jälkeen selkeä. Tulevaisuus voi pelottaa erityisesti, jos työpaikka ei odota palaajaa tai elämässä on tapahtunut muita muutoksia. Perhevapaan aikana moni kokee ymmärtävänsä paremmin, mikä itselle on tärkeää elämässä. Työhönpaluu voi herättää myös ristiriitaisia tunteita: uusi elämänvaihe voi samanaikaisesti sekä jännittää että innostaa.

Mieti hetki ammattiasi ja muita taitojasi. Millaiset asiat ovat aiemmin olleet sinulle työelämässä tärkeitä? Mitä työ sinulle merkitsee? Mitä odostat töihinpaluun tuovan elämääsi? Haluaisitko jatkaa samassa tai samantyyppisessä työssä kuin ennenkin vai kenties tehdä jotain ihan muuta? Kun työarjesta on hetken kokonaan irti, voi etäisyys saada näkemään asioita uudella tavalla.

Mitään tiettyä kaikille sopivaa mallia töihinpaluuseen ei ole. Pohdi asiaa ja juttele mahdollisen puolison, läheisten, neuvolan työntekijöiden tai TE-palveluiden uraneuvojien kanssa. Usein päätökseen vaikuttavat käytännölliset ja taloudelliset ehdot, ja siksi on tärkeää miettiä asiaa monelta kannalta.

Vanhempana olet omaksunut paljon uusia taitoja, joista on hyötyä työelämässä. Vanhemmuus on opettanut sinut priorisoimaan, suunnittelemaan, selviämään tilanteesta kuin tilanteesta, ymmärtämään paremmin perheitä ja eri-ikäisiä ihmisiä asiakaskuntana sekä sietämään painetilanteita. Muistathan kaikki mukavat jutut, joita töihin paluu tuo: oma aika, työkaverit ja verkostot, kenties rauhallisemmat lounashetket ja työsuhteessa olevan mahdolliset työsuhde-edut.

## Voimaannu ja vahvista voimavarojasi



### Pystyvyyden tunteen ja itsetunnon vahvistaminen

- Listaa onnistumisasiasi. Mitkä ovat suurimmat saavutuksesi työssä tai elämässä yleensä?
- Millaisia työelämässäkin tärkeitä asioita olet oppinut perhevapaalla ollessasi?
- Muista, ettei osaaminen katoa minnekään, vaikka olisit ollut työelämästä pidempäänkin pois!

### Voimaantumisen

- Tunnista, mikä lisää jaksamistasi ja energisoi.
- Entä mikä kuluttaa ja vie voimiasi?
- Pohdi, millaisilla arjen ratkaisuilla voit varmistaa, että jaksamisesi ja voimavarasi pysyvät riittävällä tasolla.

### Itsetuntemuksen vahvistaminen

- Kirkasta omat arvosi. Mikä on sinulle elämässä tärkeää? Pohdi, millaista on arvojesi mukainen ja hyvä arki.
- Tee lista vahvuksistasi. Huomioi sekä osaamisesi että luonteesi. Missä olet hyvä? Millaisista asioista saat kehuja? Kysy myös muilta, mitä he pitävät vahvuksinasi.
- Pohdi myös, millaisissa asioissa haluaisit kehittyä.

### Myönteinen suhtautuminen

- Harjoittele hyvien asioiden huomaamista. Kielteiset asiat nappaavat luontaisesti valtaosan huomiostamme ja ikävät tapahtumat jäävät mieleemme mukavia voimakkaammin.
- Pidä päiväkirjaa, johon kirjoitat päivittäin kolme asiaa, joista olet kiitollinen, jotka ovat menneet hyvin tai joissa olet onnistunut. Myös lapselta kannattaa kysyä mitkä ovat olleet hänen päivänsä kolme kivointa asiaa.

### Voimistava verkosto

- Sinun ei tarvitse olla yksin, olipa perhe muotosi millainen tahansa. Apua on saatavilla joko lähipiiristä, verkostoista ja/tai yhteiskunnalta.
- Pohdi millainen apu tai millaiset palvelut auttaisivat sinua arjessa. Selvitä, mistä tällaista apua on saatavilla (lisää verkostojen hyödyntämisestä löydät tämän oppaan sivulta 7).
- Muista, että avun pyytäminen ja hakeminen on keskeinen itsestä huolehtimisen taito!

*Sinä kyllä osaat  
ja pystyt!*

# Töihinpaluun mahdollistaminen

Erilaisia mahdollisuuksia paluulle on monia, kokoaikatyö ja kunnallinen päivähoito eivät ole ainoa tapa. Kannattaakin tutustua Kelan perhe-etuuksiin ja asuinpaikkasi varhaiskasvatuspalveluihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta löydät perheellesi sopivimman ratkaisun. Muistathan, että myös vanhempainrahan voi jakaa osittain siten, että kumpikin vanhemmista työskentelee osa-aikaisesti ja hoitaa lasta kotona vuorotellen.

## Vanhempainvapaan päättyessä vanhempi voi:

- hoitaa lasta kotona ja saada kotihoidon tukea
- järjestää lapselle yksityisen päivähoiton ja saada kotihoidon tai yksityisen hoidon tukea
- tehdä töitä enintään 30 tuntia viikossa ja saada joustavaa hoitorahaa
- saada lapselle kunnallisen päivähoitopaikan.

Jos alle 3-vuotiasta hoidetaan kotona ja vanhempi työskentelee korkeintaan 30 tuntia viikossa, on hän oikeutettu osittaiseen hoitorahaan. Molemmat vanhemmat voivat saada joustavaa hoitorahaa samanaikaisesti. Heidän pitää kuitenkin olla pois työstä ja hoitaa lasta eri aikaan tai eri päivinä. Lisätietoa löydät Kelan nettisivuilta [www.kela.fi/lapsiperheet](http://www.kela.fi/lapsiperheet).

## Töihin – milloin ja mihin?

Suunnittelun lastenhoidon järjestämisestä ja perhe-etuuksien käytöstä voi aloittaa jo ennen lapsen syntymää. Valmistautuminen riippuu myös siitä oletko palaamassa olemassa olevaan työhön vai hakemassa uutta työtä. Kun töihinpaluu olemassa olevaan työhön on ajankohtaista, on aikarajat määriteltä laissa. Varhaiskasvatuspaikkaa on hyvä hakea kunnasta riippuen 4-12 kuukautta etukäteen kunnan verkkopalvelussa tai yksityiseltä sektorilta hakien tähän palveluseteliä tai yksityisen hoidon tukea.

Työnhaun tai uudelleen koulutustautumisen voi aloittaa jo perhevapaiden aikana tai heti niiden perään. Kun otat ohjat omasta uramuutoksesta käsiisi, voit lisätä hallinnan tunnettasi. Esimerkiksi neuvonta-aika TE-palvelujen tai yrittäjäpalvelujen kanssa kannattaa varata hyvissä ajoin. Samoin moniin opintoihin hakeudutaan vain tiettyinä aikoina vuodesta. Vaikka vanhemmalla ei olisi työpaikkaa, on lapsi oikeutettu varhaiskasvatukseen. Myös työnhaku vaatii aikaa ja paneutumista, ja olemassa oleva tuttu hoitopaikka helpottaa työn vastaanottamista ja aloittamista työn löytyessä.

## "It takes a village to raise a child", koko kylä kasvattaa

Valjasta rohkeasti isovanhemmat ja ystävät auttamaan. Pyydä joululahjaksi tavaran sijasta lahjakortteja siivous- ja lastenhoitopalveluihin. Sovi säännölliset tapaamiset esimerkiksi lapsen ja kummin kesken. Verkostoidu muiden, samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa esimerkiksi perhekahviloiden kanssa esimerkiksi perhekahviloiden kanssa. Varhaiskasvatuksen henkilökunta on myös rinnallasi. Yhteisöllinen kasvattaminen säästää voimavaroja ja voi luoda myös lapselle monimuotoisia ja antoisia kokemuksia.

Molempien vanhempien mahdollisuus hoitaa lasta kotona on ainutlaatuinen tilaisuus ja kaikkien etu. Vuonna 2020 isät käyttivät vain 10 prosenttia vanhempainvapaista. Vapaasti jaettava vanhempainvapaasuutta käyttävät lähes poikkeuksetta äidit, kuten myös kotihoidontukea. Perhevapaiden jakaminen tasaisemmin vanhempien kesken olisi kuitenkin hyödyllistä ja tasa-arvoa edistävää. Kun vapaat jakautuvat tasaisemmin, myös kodin vastuita voi olla helpompi jakaa tasapuolisesti.

Usein oletetaan, että jos perheessä yksi vanhempi tienaa enemmän kuin toinen, ei paremmin ansaitsevan ole taloudellisesti kannattavaa jäädä perhevapaalle. Voi kuitenkin olla taloudellisesti kannattavampaa, että parempituloinen pitää ansiosidonnaista vanhempainvapaita, sillä tulojen pienentyessä myös veroprosentti pienenee. Kannattaa siis Kelan lastenkareiden avulla laskea, miten erilaiset

mallit perhevapaissa tosiasiaissa vaikuttaisivat perheen tulotasoon.

## Päivähoidon aloitus

Oman lapsen aloittaminen varhaiskasvatuksessa on suuri muutos, joka saattaa jännittää niin lasta kuin vanhempaakin. Suomessa varhaiskasvatus, eli alle kouluikäisten lasten hoito, on korkealaatuista ja valvottua toimintaa. Tutustumis- ja totutteluvaiheen jälkeen varhaiskasvatuksen henkilökunnasta tulee tärkeitä aikuisia lapselle ja arvokasta kasvatustukea vanhemmalle.

Päivähoitovaihtoehtoja on monenlaisia. Kysele rohkeasti: neuvola osaa ohjata omassa kotikunnassasi oikean tahon suuntaan, ja tutuilta saa arvokkaita vinkkejä. Päivähoitopaikkoihin voi olla yhteydessä ja pyytää tutustumiskäyntiä jo ennen päätöksentekoa ja paikan hakemista.

## Lisää tukea lastenhoitoon

### Vuorohoito

Useissa kaupungeissa on kunnallinen vuorohoitopäiväkoti, jonka hoito on tarkoitettu vanhempien vuorotyöstä johtuviin tarpeisiin.

### Yksityiset lastenhoito-, hoiva- ja kotipalvelut

### Kolmannen sektorin lastenhoitopalvelut

Mannerheimin Lastensuojeluliitto järjestää koulutettuja lastenhoitajia kotiin

matalalla kynnyksellä lyhytaikaisiin tarpeisiin. Perhe toimii työnantajana. Myös Väestöliitolta voi tilata kotipalvelua.

### Itsenäiset lastenhoitajat

Etsi lyhytaikaista lastenhoitoa portaalista kuten Care, Sitly ja Babysits, tai paikkakuntasi Facebookin työnvälitysyryhmistä. Katso palkkauksen periaatteet työnantajan roolissa esimerkiksi osoitteesta [www.palkkaus.fi](http://www.palkkaus.fi).

### Kunnan kotipalvelu

Kunnan kotipalvelu on sosiaalihuoltolain mukaista erityispalvelua, johon ollaan oikeutettuja, jos lasten hyvinvoinnin turvaaminen ei ole mahdollista esimerkiksi sairauden tai erityisen elämäntilanteen vuoksi. Kysy lisää terveys- tai sosiaalipalveluistasi!

### Valmistaudu palaamaan töihin

Työpaikka, johon palaat perhevapaalta, saattaa olla tuttu, mutta arkesi on muuttunut pysyvästi. Käytännön asioiden lisäksi sinua saattaa mietityttää oma ammattitaitosi poissaolon jäljiltä. Luota rohkeasti siihen, että se on kyllä edelleen

tallella ja valmiina käyttöön otettavaksi.

Töihin paluuseen voi orientoitua pohtimalla työasioita jo etukäteen. Tee muihin panot omasta ammattitaidosta: mitä tehtäviä tai projekteja odotat erityisesti, mitä taitoja voisi päivittää, mitä opit perhevapaiden aikana. Jos haluat antaa aivoillesi etukäteen töitä, voit etsiä netin webinaaritarjonnasta jotain mielenkiintoista opittavaa tai voit tutkailla vanhoja opintomateriaalejasi. Lähde kahville työtä tekevien kavereiden kanssa ja keskustelkaa työaiheista.

### Tarkista nämä, kun palaat aiempaan työpaikkaasi

**Työhönpaluun ajankohta, mahdollinen osa-aikaisuus ja sen yksityiskohdat.** Tarkista ajankohdat ja ilmoitusajat: paluusta tulee ilmoittaa viimeistään kaksi kuukautta etukäteen, joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta. Ilmoita kirjallisesti esimerkiksi sähköpostilla sekä esihenkilölle että mahdolliselle HR-osastolle.



### Imetys ja äidin paluu työelämään

Imetys on mahdollista myös työssäkäyväälle. Se saattaa edellyttää luovia ratkaisuja, mutta imetyksestä ei tarvitse luopua töihinpaluun vuoksi, eikä töihin paluuta lykätä imetyksen takia.

- Imettävän äidin palatessa töihin on hyödyllistä selvittää mahdollisuudet pumpata tai imettää myös työpäivän aikana. Ota asia rohkeasti puheeksi.
- Lapsen voi imettää päiväkodin tiloissa heti hoitopäivän päätteeksi. Myös äidinmaidonkorvikkeita voidaan käyttää, jos pelkoa maidontulon loppumisesta ei ole.

**Selvitä oikeutesi, tarkista työopimus ja työnkuva.** Perhevapaiden jälkeen työntekijällä on laillinen oikeus palata ensisijaisesti omaan aikaisempaan työhönsä. Mikäli se ei ole mahdollista, on työnantajan tarjottava vastaavaa työopimuksen mukaista työtä, tai muuta työtä. Lisätietoa saat työopimuslain (26.1.2001/55) perhevapaista koskevasta osuudesta, sekä ammattiliitoilta. Tarkista työopimuksesi ja juttele esihenkilön kanssa tulevasta työnkuvasta sekä siitä, onko palkkaus ajan tasalla.

**Pyydä perehdytystä.** Sinulla on oikeus perehdytykseen poissaolon jälkeen, kuten kaikilla työntekijöillä työsuojelulain mukaan. Pyydä esihenkilöltä riittävän kattavaa perehdytystä. Se ei vähennä osaamistasi, vaan osoittaa, että haluat päästä heti parhaalla mahdollisella tavalla kiinni töihin. Pidemmän vapaan aikana moni asia työpaikalla on voinut muuttua, jo-

ten perehdytys on sekä työnantajan että työntekijän etu.

**Lomat.** Paljonko lomaa on käyttämättä, ja kannattaisiko lomaa pitää vielä perhevapaan päätteeksi? Kuinka yhtälö toimii, kun vanhemmilla ei ole yhtä paljon lomaa kuin lapsella? Selvitä tulevat loma-ajat hyvissä ajoin etukäteen ja huomioi, että seuraavan kauden lomat voivat olla muuttuneet edellisestä. Oma päivähoitopaikka ei välttämättä ole auki pyhien tai kesän yli, vaan lapsi menee päivystävään päiväkotiin niiden ajaksi. Yksityisissä hoitopaikoissa lomahoitopaikkaa ei välttämättä ole.

## Uralle suunta - mitä halusinkaan tehdä?

Jos sinulla ei ole työpaikkaa, johon palata tai kaipaat uutta suuntaa, pyri ajattelemaan tilanne tyhjänä tauluna ja mahdollisuuksien merenä. Työura on yhä useammin polveileva polku. Summaa yhteen elämäkokemuksesi sekä vapaaehtoistyö luottamustehtävineen: kaikesta on hyötyä. Millaisia haaveita sinulla on? Haluaisitko opiskella teoreettisemmin tai panostaa konkreettiseen tekemiseen? Kuinka paljon palkalla tai alan työllisyystilanteella on merkitystä? Millainen työ vastaisi arvojesi tai soljuisi sujuvasti osaksi muuttunutta elämäntilannetta? Voisitko olla yrittäjä?

### Ammatinvalinnan ohjaus ja opiskelumahdollisuuksien selvittäminen

TE-palveluiden verkkosivujen avulla pystyt kartoittamaan osaamistasi ja valmiuksiasi työelämään. **AVO-ammatinvalintaohjelma** sekä **Noodi.Me** ovat hyödyllisiä työkaluja, joiden avulla voit mitata myös kiinnostuksensa muutokseen työsuhteessa. Verkostoidu eri alojen ammattilaisten kanssa ja käy tutustumassa oppilaitosten ja yritysten sivuihin sekä sosiaaliseen mediaan. Luo profiili ammatilliseen verkostoitumissivusto LinkedIn.comiin, ja tutki eri alojen ammattilaisten urapolkua.

### Erilaiset opiskeluvaihtoehdot

Myös aikuisena voi opiskella. Kehittyminen on elämän mittainen polku. Harkittu alanvaihto on työelämän kasvava trendi. Hyväksilukukäytännöt mahdollistavat, ettei samoja asioita tarvitse opiskella useaan kertaan. Erilaisia koulutuksia pystyt selaamaan **Opintopolku-verkkopalvelusta** sekä TE-palveluiden työvoimakoulutuksista. Joskus ei tarvita täydellistä uranvaihtoa, vaan voit erikoistua oman ammattialasi sisällä, käydä lisäkoulutuksia tai valita uuden osaamisalan. Tarkista avoimet korkeakouluopinnot, joilla voit saada näkemystä eri aloihin. Väyläopiskelun kautta voit saada korkeakoulupaikan avoimen korkeakouluopiskelun tuloksena.

Jos olet työssäkäyvä, työnantaja voi tukea opintojasi ja tarjota lisäkoulutusmahdollisuuksia esimerkiksi maksullisen lisäkoulutuksen tai työajalla osittain suoritettavan koulutuksen muodossa.

Perheelliselle sopiva opiskelumuoto voi usein olla **monimuoto-opiskelu**, joka yhdistelee verkko- ja lähiopetusta. Tätä suositaan jo useimmissa koulutuksissa, mutta se edellyttää kykyä itsenäiseen opiskeluun ja tietotekniikan käyttöön. **Oppisopimus** puolestaan on työpaikan, opiskelijan ja koulun välinen sopimus, jossa opiskelija suorittaa perus- tai osatutkinnon omal-

la työpaikallaan. Joskus on hyvä kehittää työelämän perustaitoja ennen varsinaista tutkinto-opiskelua tai työnhakua: tällöin kyseeseen saattavat tulla TE-palvelun kurssit, suomen kielen opiskelu tai esimerkiksi kansanopistojen opinnot.

### Toimeentulo uran muutosvaiheissa

Jos olet yli 25-vuotias työtön työnhakija, sinulla voi olla mahdollisuus hakea päätoimisiin tutkinto-opintoihin tai viimeistellä aiemmin kesken jäänyt tutkintosi omaehtoisina opintoina työttö-

myysetuudella. Kysy lisää TE-toimistosta vastuuvirkailijaltasi esimerkiksi jättämällä yhteydenottopyyntö Oma asiointi -palvelun kautta.

Vähintään vuoden kestäneestä työsuhteesta palkattomalle opintovapaalle jäävä voi olla oikeutettu myös aikuiskoulutustukeen, jos takana on yhteensä vähintään kahdeksan vuotta työhistoriaa. Tällöin toimeentulo on usein parempaa kuin opintoetuuksilla. Tästä lisätietoa löydät Työllisyysrahaston verkkosivuilta. Kelan opintotuki, opintotuen asumislisä ja opintotukeen kuuluva opintolainan valtiontakaus ovat myös alanvaihtajan käytettävissä. Opintotukesi pystyt laskemaan Kelan verkkosivujen laskurilla.

Joskus opintoihin voi liittyä pakollinen oppinäytetyö ja harjoittelu, joka voi olla myös palkallista.

### Yrittäjyys vaihtoehtona kiehtoo yhä useampia

Yrittäjyys voi olla mahdollisuus rakentaa työ- ja perhearjesta joustavasti toimiva yhdistelmä omien aikataulujen mukaan. Se on usein eri tavalla vaativaa kuin palkkatyö, mutta mahdollista saada toimimaan hektisenkin arjen kanssa. Ura oman intohimon parissa voi olla uudella tavalla palkitsevaa.

Yrittäjä voi olla monella tapaa: oman toiminnan tai osakeyhtiön sijaan voi toimia kevytyrittäjänä tai osana osuuskuntaa. Franchising- eli edustajayrittäjänä joku muu on jo miettinyt yrityksen liikeidean ja



tuotteet. Valmiin yrityksen voi myös ostaa tai ryhtyä yrittäjäksi jonkun kanssa.

Voisitko paketoita osaamisesi helposti ostettavaksi palveluksi tai valmistaa omia tuotteita? Kuka olisi asiakkaasi? Oman yritysideo kehittäminen ja apua yrittämiseen on saatavilla. Suomi.fi-palvelussa on kattavasti tietoa yrityksen perustamisesta ja yrittäjänä toimimisesta. Oman asuinalueesi TE-palvelusta saat myös tukea. Lisäksi voit hakea esimerkiksi starttirahaa tai hakeutua yrittäjyyskoulutukseen. Työ- ja elinkeinoministeriön Oma Yritys-Suomi on maksuton palvelu yrityksen liiketoiminnan suunnitteluun.

Mikäli kiinnostut yrittäjyydestä uramahdollisuutena, aloittavalle yrittäjälle on paljon tietoa saatavilla.



#### Uuden suunnan etsinnässä auttavat

- AVO-ammatinvalintaohjelma  
asiointi.mol.fi/avo/
- www.noodi.me

#### Koulutusmahdollisuuksia

- www.opintopolku.fi -verkkopalvelu tarjoaa kattavan tietopakettien eri koulutusmuodoista- ja mahdollisuuksista
- www.koulutus.fi -sivusto palvelee etsiessä työelämän kursseja ja aikuiskoulutusta. Sisältää listauksen alkavista työvoimakoulutuksista.

#### Maksuttomia ICT-opintoja mm.

- www.fitech.io/fi
- www.amkoodari.fi
- www.digikyvykkyys.fi
- www.mooc.fi

#### Yrittäjyydestä lisätietoa

- oma.yrityssuomi.fi
- www.yrittajat.fi
- www.yrittajanaiset.fi

#### Tietoa starttirahasta aloittavan yrittäjän tueksi:

- www.te-palvelut.fi

## Työelämän tarvikepakki

Vanhemmuus voi olla myllerrys identiteetille, ja hetkellisesti saattaa tuntua, että yövalvomiset vievät älyn ja voimat. Olet kuitenkin osaava ja fiksu, vaikka takana olisi pitkäkin tauko työelämästä. Arki kodin, päiväkodin ja opiskelu- tai työpaikan välillä mukautuu kyllä uomiinsa, kun perusteet on luotu.

### Työnhaku vanhempana

Monet hakevat töitä ensimmäistä kertaa vanhempana tai perhevapaalta käsin! Nyt on hyvä aika pohtia, mitkä ovat sinun työunelmiasi. Mikä on ensimmäinen realistinen askel, jonka voit ottaa? Verkostoidu muiden työtä tekevien kanssa ja hae inspiraatiota. Kohdistat työhaikemukset sinulle kiinnostaviin tehtäviin ja panosta niiden laatuun. Tuo esille motivaatiosi ja hanki itsenäisesti oppeja haluamaltasi alalta. Työura ei ole oikeastaan koskaan valmis, joten etene rauhas- sa kohti tavoitteitasi.

Työtä hakiessa perhetilannetta ei ole välttämätöntä kertoa, eikä työnantaja saa tiedustella sitä työhaastattelussa. Tämä koskee myös omia perhesuunnitelmia ja mahdollista raskautta. Jos tuntuu luonteelta, voit tuki mainita olevasi vanhempi, sillä tuskin haluat työpaikkaan, jossa perheellisyys ei suhtauduta myönteisesti. Tämänkään maininnan jälkeen ei tarvitse vastata kysymyksiin esimerkiksi lapsen

istä tai huoltajuuskysymyksistä. Halutesasi voit jo hakuvaiheessa tiedustella työpaikan perheystävällisistä käytännöistä.

### Tukea uuteen TE-palveluista

TE-palvelut auttaa työttömien lisäksi uutta työtä hakevia hiomaan työnhakutaitojaan **ura- ja työnhakuvalmennuksilla** sekä **ammatinvalinnanohjauksella**, joita järjestetään myös etäyhteydellä.

**Työnhakuvalmennukseen** osallistuva saa useimmiten työttömyysetuutta. Lisäksi voi saada kulukorvausta joko työttömyyskassasta, TE-palveluiden asiantuntijalta tai Kelasta. Työnhakuvalmennus voi sisältää keskusteluita omasta osaamisesta ohjaajan kanssa sekä työhaikemuksen ja ansioluettelon kirjoittamista ohjatusti.

**Uravalmennus** on työelämän palaamiseen tai yrittäjyyteen painottuva TE-palvelujen harkinnanvarainen tukipalvelu, jonka sisältöä voidaan räätälöidä erilaisille kohderyhmille. Uravalmennus on tarkoitettu valmennettaville, joilla ei ole ammatillista koulutusta tai jotka harkitsevat alan vaihtoa, ovat palaamassa takaisin työelämään tai harkitsevat yrittäjyyttä. Valmennus on pääsääntöisesti ryhmämuotoista ja voi sisältää lyhytkestoista tutustumista työtehtäviin työpaikalla.

**Ammatinvalinnanohjaus** on ammatinvalintaan, uranvaihtoon tai oman osaamisen kehittämiseen painottuva TE-palvelujen tarjoama tukipalvelu. TE-palvelujen tarjoaman uraohjauksen kautta voi saada etänä psykologin palveluja ammatinvalinnan tueksi.

Jos haluat panostaa enemmän, työnhaakuun on tarjolla myös yksityisiä rekrytointivalmennuspalveluja. Mikäli kuulut ammattiliittoon tai johonkin alajärjestöön, tarkista liiton tarjoamat uravalmennus-, rekrytointi- ja koulutusmahdollisuudet. Ne ovat usein maksuttomia liiton jäsenille.

## Työnhaun tarvikkeet itsenäisesti kasaan

Jo perhevapaan aikana kannattaa tarkistaa, että sinulla on **päivitetty ansioluettelo eli CV**. CV:stä tulisi löytyä perustietosi, koulutuksesi ja työhistoriasi nimikkeineen ja tehtäväkuvauksineen. Lisäksi voit kertoa ammattiosaamista kartuttavista harrastuksista, kielitaidosta, vapaaehtois- ja luottamustoimista tai esimerkiksi arviot alasi erityisvälineiden käyttötaidoista.

CV:n seuraksi tarvitset **työhakemuksen**. Voi halutessasi laatia pohjan, jota muokkaat erikseen jokaista haettavaa toimea kohden. Liitä mukaan varmistamiesi **suosittelijoiden** yhteystiedot aiemmista työpaikoista.

Erottaudu hakemuksella! **Videohakemus** on yleistyvä ja hyvä tapa korostaa persoonaasi ja erottautua hakijajoukosta. Toinen vaihtoehto on tehdä visuaalisesti huomiota herättävä hakemus esimerkiksi **Canva.com-ohjelmalla**, joka on netistä löytyvä ilmainen ohjelma. Luetuta hakemuksesi ulkopuolisella, voit saada hyviä vinkkejä. Muista kuitenkin, että hakemuksen ja CV:n sisältö ovat ulkonäköä tärkeämpiä.

Valtaosa avoimista työpaikkailmoituksista on nähtävillä TE-palvelujen osoitteessa mol.fi. Avointa hakemusta käytetään silloin, kun varsinaista työpaikkailmoitusta ei ole, vaan kiinnostavaa työnantajaa lähestytään oma-aloitteisesti. Huomioi myös ns. piilotyöpaikat, eli paikat, jotka eivät ole vielä haussa mutta tarve on havaittu. Piilotyöpaikkoja voi kysellä tuttavilta ja verkostoista. Hyödynnä sosiaalisen median työnhakukanavat, kuten **LinkedIn** tai oman ammattialasi Facebook-ryhmät. Merkittävä osa työpaikoista täytetään nykyään muutoin kuin työpaikkailmoitukseen vastaamalla.

## Tarkasta nämä, kun aloitat uudessa työssä

Uuden työn aloittaminen on monelle jännittävää. Muista, että työnantaja palkkasi sinut, koska hän uskoo kykyihisi!

**Oikea ensivaikutelma.** Ole ajoissa ja pukeudu asianmukaisesti.

**Luo uusia verkostoja, pidä huolta vanhoista.** Pidä yhteyttä tärkeisiin verkostoihisi. Tutustu uusiin työkavereihin haluamallasi volyymin.

**Kuuntele, kysele, opi.** Tyhmiä kysymyksiä ei ole. Kysymysten esittäminen osoittaa, että olet kiinnostunut ja halukas oppimaan.

**Huolehdi työsopimuksen tekemisestä.** Työsopimus on suositeltavaa tehdä kirjallisesti. Työsopimus on voimassa toistaiseksi tai määräajan. Määräaikaisuus voi tapahtua työnantajan aloitteesta vain perustellusti, joten kysy rohkeasti epäselvässä tilanteessa määräaikaisuuden syytä. Työsopimukseen voi sisältyä enintään kuuden kuukauden koeaika.

**Tarkista, että työsopimuksessasi määritellään:** Palkka, työntekopaikka, sopimuksen alkamis- ja päättymisaika (ellei toistaiseksi voimassaoleva), pääasialliset työtehtävät sekä työhön soveltuva työehtosopimus, jonka perusteella työsuhteen ehdot määräytyvät.

**Selvitä käytännöt lapsen sairastaessa:**

1. Työnantajalle on ilmoitettava tilapäisestä hoitovapaasta ja sen arvioidusta kestosta niin pian kuin mahdollista. Selvitä, vaatiiko työnantajasi sairauslomatodistusta vai riittääkö oma ilmoitus.
2. Tarkista, tarvitseeko työnantajasi todistuksen siitä, että lapsen toinen huoltaja on ollut työssä, kun olet itse tilapäisellä hoitovapaalla sairaan lapsen kanssa.

Kysy rohkeasti, mitä käytänteitä työpaikalla on työn ja muun elämän yhteensovittamisen tukemiseen: työaikajoukot, etätömahdollisuudet, loma-aikoihin vaikuttaminen ja niin edelleen.

## Kun olet saanut työhaastattelukutsun:

- Onnittele itseäsi!
- Tutustu aina hyvin organisaatioon ja työpaikkailmoituksen vaatimuksiin.
- Sisälsikö haastattelukutsu etukäteistehtävää? Pohdi myös, millaisia tehtäviä haastattelu voisi sisältää.
- Palauta mieleen omat onnistumisesi, vahvuutesi ja osaamisesi.
- Varmista, että pääset paikalle ajoissa ja sinulla on sopiva asu.
- Googleta yleisimmät työhaastattelukysymykset ja mieli kysymyksiä, joita itse haluat työnantajalle esittää.

## Osa-aikaisuus

Työajan lyhentäminen voi tuoda kaivatua joustavuutta arkeen.

Osittaisella hoitovapaalla tarkoitetaan työajan lyhentämistä työn ja perhe-elämän yhdistämiseksi. Oikeus osittaiseen hoitovapaaseen perustuu työsopimuslakiin. Osittaista hoitovapaata voi saada vanhempainrahakauden jälkeen kumpi tahansa vanhemmista siihen saakka, kunnes lapsen koulun toinen lukuvuosi päättyy.

Voit saada tukea Kelasta, jos työskentelet maksimissaan 30 tuntia viikossa:

- alle 3-vuotiaasta joustavaa hoitorahaa
- 1. - 2. luokan vanhemman kohdalla kyse on osittaista hoitorahasta

Osittaisesta hoitovapaasta sovitaan aina työnantajan ja työntekijän kesken.



## Itsestä huolehtien läpi ruuhkavuosien

### Anna muutokselle aikaa

Positiivisetkin muutokset syövät energiaa. Anna aikaa uusien rutiinien hioutumiselle ja niihin totuttamiselle. Voit karsia töihinpaluun jälkeisiltä viikoilta tai kuu-kausilta menoja ja tekemisiä, jotka eivät ole välttämättömiä.

Uudenlainen arki voi tuntua rankalta niin vanhemmista kuin lapsestakin. Ei ole myöskään harvinaista, että innostavan alun jälkeen esimerkiksi lapsen päivähoitoon jääminen voi olla itkuis-ta. Samalla saatat kokea olevasi jatku-vasti väärässä paikassa, niin töissä kuin kotona. Muista, että kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja kaikesta selviää. Panos-ta myös iloiseen yhdessäolon hetkiin ja muista palautumisen tärkeys niin lapsil-la kuin aikuisilla. Kiinnitä huomiota on-nistumisiin.

### Uskalla tehdä omannäköisiä ratkaisuja

Jokaisen perheen tilanne yksilöllinen, jo-ten ei ole olemassa yhtä mallia, johon ar-jen pitäisi sopia. Pohtikaa, millainen arki on juuri teidän perheellenne hyvää. Voit-te miettiä vaikkapa koko perheen voimin, millaiset rutiinit ja ajankäyttöratkaisut tukevat teille hyvää arkea. Mikä on tär-

keää ja mihin haluatte panostaa? Entä mikä on vähemmän merkityksellistä ja mistä olette valmiit tinkimään?

### Huolehdi riittävästä palautumisesta

Työhönpaluun jälkeen voi tuntua, että aika on kortilla. Varmista silti, että sinulla on aikaa huolehtia itsestäsi ja hyvinvoin-nistasi. Oma jaksamisesi on pohja, jonka päälle rakentuvat niin vanhemmuus kuin työtehokin. Huolehtimalla itsestäsi voit antaa parhaan itsestäsi myös muille. Yri-tä levätä riittävästi. Huomaa, että palau-tumista tarvitaan paitsi viikonloppuisin, myös arki-iltais-in ja työpäivän aikana. Mahduta työpäiviisi taukoja, joiden aika-na irtaudut työstä. Pidä minitaukoja, joi-den aikana teet muutaman rentouttavan ja palauttavan syvän hengityksen. Mieti, millainen tekeminen arki-iltais-in auttaisi palautumaan. Se voi olla omaa aikaa tai mieluista perheen yhteistä tekemistä.

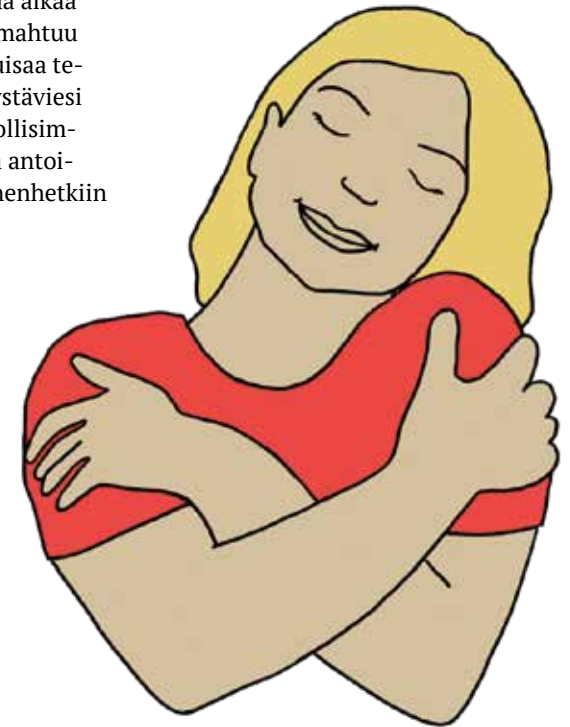
### Ole armollinen itsellesi

Uudenlainen arki voi nostaa pintaan myös huolia, epävarmuutta tai pelkoja. Miten jaksan? Miten lapsi pärjää? Mitä jos jotain sattuu? Huolet kuuluvat osit-tain asiaan, ja epämiellyttävätkin tun-

teet ovat osa ihmisyyttä. On ok, että työ-hönpaluu jännittää. Kirjoittaminen tai keskustelu läheisten kanssa voi auttaa tunteiden ja ajatusten käsittelyssä. Jos huoliajatukset valtaavat mielen, juttele niistä neuvolassa, työterveydessä tai ter-veysasemalla.

Huomaa, ettet ole ainoa, jolle arki työ-hön paluun jälkeen tuntuu rankalta! Ole itsellesi myötätuntoinen ja varaa aikaa itsellesi. Huolehdi, että arkeen mahtuu sinulle merkityksellistä ja mieluisaa te-kemistä, kuten harrastuksia ja ystäväiesi tapaamista. Tee arjesta mahdollisim-man miellyttävää, mielekästä ja antoi-saa. Elämästä saa nauttia ja onnenhetkiin pysähtyä!

Lisää vinkkejä itsestä ja omasta mielestä huolehtimiseen voit lukea Mieli ry:n net-tisivuilta [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi).



## Muistilista sujuvampaan arkeen

- Jakakaa vastuut kotona: myös lapsia voi osallistaa ikätason mukaan.
- Huolehdi, että lapsella on kuhunkin vuodenaikaan ja kaikkiin säihin sopivia vaatteita sekä kotiin että päiväkotiin. Päivähoitopaikasta saa myös vinkkejä tarvittavista vaatteista ja varusteista.
- Nimikoikaa varusteet.
- Varatkaa välipaloja ja aterioita valmiiksi jääkaappiin ja pakastimeen.
- Suunnitelkaa myös oma lounashuoltonne, oli se sitten eväät tai ruokailu lounasravintolassa.
- Suunnitelkaa viikon ruokalista ja tehkää kerralla isompia määriä ruokaa.
- Ottakaa käyttöön perhekalenteri, johon merkkäatte kaikkien menot.
- Tunnista oman työn keskeiset tavoitteet. Pohdi, millaisen työpäivän jälkeen olosi on hyvä. Milloin tunnet ja tiedät onnistuneesi? Mistä se johtuu, jos töissä ei tunnu sujuvan?
- Hahmotelkaa unelmien arkiviikko. Miettikää miltä se näyttää ja millainen olo silloin on.
- Varaa ensimmäisille työhön paluun jälkeisille viikoille aikaa totutella uudenlaiseen arkeen.
- Laskekaa budjetti, jossa huomioitu palkka ja etuudet sekä verojen vaikutus ja uudet menot, kuten päivähoitomaksut.
- Voisiko työmatka olla sinun omaa aikaasi?
  - Pyöräile tai kävele vaikka vain osa matkasta.
  - Kuuntele podcasteja, musiikkia, äänikirjoja tai kokeile mindfulness-sovelluksia.
- Kysy työelämän joustoista: voisitko lyhentää työviikkoa, käyttää liukumia tai toivoa tiettyä vuoroa?
- Muistakaa myös mahdollinen parisuhde. Keskustelkaa toistenne kanssa ja varatkaa aikaa myös parisuhteen hoitamiseksi.
  - Väestöliiton verkkosivuilta löydät hyviä neuvoja ja materiaalia tueksi keskustelunavauksiin ja ymmärryksen kasvattamiseen erilaisissa perhetilanteissa.
  - Omasta neuvolasta saa vinkkejä tai ohjausta eteenpäin esimerkiksi neuvolapsykologille.

## MUISTIINPANOJA

---

---

---

---

---

Oppaan on suunnitellut yhteistyössä hankkeen kanssa

**MIB** MOTHERS  
IN BUSINESS

## Perhevapaalta työelämään -hanke

Perhevapaalta työelämään -hanketta on järjestetty vuosina 2019 – 2020 kymmenellä eri paikkakunnalla. Kyseessä oli Uudenmaan ELY-keskuksen, sosiaali- ja terveysministeriön sekä työ- ja elinkeinoministeriön hanke. Sen tavoitteena on ollut helpottaa perhevapaalla olevien vanhempien paluuta arkeen, ja samalla kehittää entistä parempia palveluita lapsiperheille. Hanke jatkuu vuosina 2021 – 2022 uusilla valmennuspaikkakunnilla Uudenmaan ELY-keskuksen ja työ- ja elinkeinoministeriön toimesta.

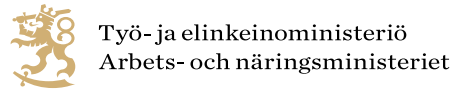


Kyseessä on maksuton palvelu, johon kuuluu ryhmä- ja yksilövalmennusta. Valmennuksessa pääset keskittymään itseesi ja pohtimaan yhdessä ammattilaisten ja muiden samassa tilanteessa olevien kanssa perhevapaan jälkeistä elämää ja suunnitelmia – olitpa sitten palaamassa töihin tai miettimässä mitä seuraavaksi tekisit.

Lisätietoja löydät osoitteesta:  
[www.perhevapaaltatyohon.fi](http://www.perhevapaaltatyohon.fi)

Tämän hankkeen rahoittaa





**MiB** **MOTHERS  
IN BUSINESS**

Teksti: Mothers in Business MiB ry

Ulkoasu, taitto ja kuvitus: Kirsikka Heimonen / Mattamusta

Painopaikka: PunaMusta Oy