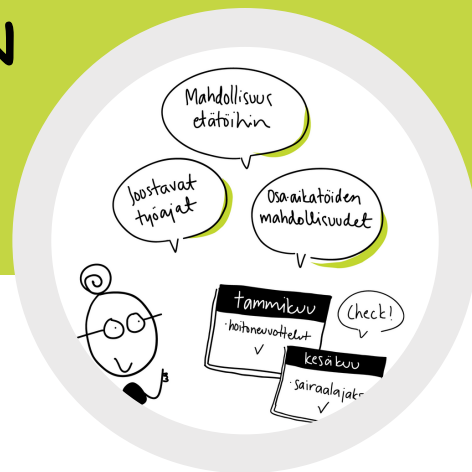


# KEINOJA ERITYISTARPEISEN LAPSEN VANHEMMAN TUKEMISEEN TYÖYHTEISÖISSÄ

## Perheystävällisyysvinkit työpaikalle



- 1. Kunnioita ammattitaitoa.** Vanhempi on muutakin kuin erityistarpeisen lapsen vanhempi. Työ toimii vastapainona sekä tuo merkityksellisyyttä, onnistumisia ja vuorovaikutusta muiden kanssa. Vanhemmille kehittyy myös arjessa joustavuutta ja organisointikykyä, joista hyötyy koko työyhteisö.
- 2. Ole joustava työajoissa.** Ennakoi työvuoroja ja loma-aikatauluja hyvissä ajoin. Arkea voivat haastaa esimerkiksi lapsen koulukyytien tai lastenhoidon aikataulut. Varmista, että lapsen sairauskäynnit onnistuvat.
- 3. Tue etätöön ja osa-aikatyön tekemistä.** Osassa perhetilanteista vain etätö tai osa-aikatyö onnistuu vanhemmalta.
- 4. Myönnä palkattoman vapaan lisäksi palkallista vapaata, jos se on mahdollista.** Myös lisätyöt voivat olla perheen taloutta tukeva jousto.
- 5. Salli työntekijän hoitaa lapsen liittyviä yhteydenottoja tarvittaessa työn lomassa.**
- 6. Näytä esimerkkiä perheystävällisestä asenteesta ja puheesta.** Kiinnitä esimerkiksi huomiota, miten työyhteisössä puhutaan lapsen tai vanhemman sairauslomista tai muista poissaoloista.
- 7. Luo avointa puhumisen ja välittämisen kulttuuria,** jossa on helppoa kertoa perhetilanteesta ja joustojen tarpeesta. Anna tilaa puhumiselle matalalla kynnyksellä ja puutu asioihin varhaisessa vaiheessa.
- 8. Kehitä työntekoa työyhteisössä sujuvaksi,** sillä myös työyhteisön arjessa voi olla kuormitustekijöitä. Tarkastele työnkuvia ja -sisältöjä, sisältävätkö ne kuormittavia tekijöitä.
- 9. Muista erilaisten perhetilanteiden vaikutus arkeen.** Perhe voi olla esimerkiksi yhden vanhemman perhe tai uusperhe, jolla on omalle perhetilanteelle tyypillisiä haasteita. Perhettä voi kuormittaa myös kriisitilanne, kuten ero puolisoista, läheisen kuolema tai taloudelliset haasteet.
- 10. Ohjaa tarvittaessa työterveyshuoltoon.** Työpsykologi, työnohjaus tai lyhytterapia tukevat työkykyä raskaassa elämänvaiheessa.