OPAS TYÖ- JA PERHE-ELÄMÄN YHTEENSOVITTAMISEEN

Towards Gender Equality Through Increased Capabilities for Work-Life Balance

881752 — WOBACA — REC-AG-2019 / REC-RGEN-WWLB-AG-2019

Mitä tarkoitetaan työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisella?

Joskus elämä karkaa käsistä. Niin käy jopa useammin kuin vain ”joskus”, koska nykyaikainen itsekseen pärjäämisen kulttuuri vaikuttaa tosiasiassa meihin kaikkiin, aina ja kaikkialla asuin- ja työpaikasta tai sosiaalisesta asemasta riippumatta.

Meillä kaikilla näyttää olevan ikään kuin yksi elämä, mutta todellisuudessa niitä on jonkin verran enemmän: lähin perhepiiri, työ, sukulaiset, ehkä jopa erityistä hoitoa tarvitsevat perheenjäsenet. Vuorokaudessa on kuitenkin vain 24 tuntia, eli kutakuinkin riittävästi yhden elämän elämiseen.

Kuinka? Kuinka? Kuinka?

Kuinka voisi elää yhden elämänsä niin, että kaikki muutkin elämät mahtuisivat siihen?

Kuinka selviytyä modernin maailman haasteista ja samalla löytää aikaa myös itselleen?

Kuinka selviytyä yhteiskunnan odotuksista ja käytännön elämän väistämättömyydestä niin, että yksi elämäsi ei hajoa tuhansiksi paloiksi?

Kuinka löytää aikaa levolle ja kasaantuneen jännityksen purkamiselle, kun kaikki 24 tuntia kuluvat johonkin muuhun?

Euroopan terävimmät aivot ovat etsineet vastauksia näihin kysymyksiin ja ovat myös alkaneet löytää niitä. Tämän prosessin virallinen nimi on työ- ja perhe-elämän yhteensovittaminen, ja vaikka nämä sanat saattavat ensi kuulemalta kuulostaa vain julistukselta, työ- ja perhe-elämän yhteensovittaminen on tehokas ja koko ajan paremmin toimiva järjestelmä, joka estää ketään jäämästä elämän jalkoihin.

Yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Gender Equality and Equal Treatment Commissioner

Estonian Business School Tallinn | Helsinki

Heidelberg

Commissioner for Protection of Equality

Olemme erillään yksityiselämässämme, mutta yhteiskunnallisessa elämässä olemme kaikki yhdessä. Mitä parempi tasapaino perheesi ja työelämäsi välillä on, sitä tehokkaampi yhteiskunta kokonaisuudessaan on. Tämä yhtälö kuulostaa yksinkertaiselta ja itsestään selvältä, mutta sen merkitys on kuitenkin erittäin tärkeä meille kaikille.

Työ- ja perhe-elämän tasapaino tarkoittaa, että näiden kahden tärkeän elämänalueen välillä ei ole ristiriitaisia vaatimuksia tai konflikteja. Perheen tulee saada riittävästi huomiota työvelvollisuuksista riippumatta ja päinvastoin. Työ- ja perhe-elämän tasapainottaminen vaikuttaa meihin paljon enemmän kuin osaamme arvata: sekä psyykkinen että fyysinen terveys riippuvat suoranaisesti siitä, pystymmekö tasapainottamaan elämämme kaikki eri osa-alueet keskenään ja miten teemme sen.

Apu on lähempänä kuin uskotkaan

Nykymaailmassa kenenkään ei tarvitse olla yksin huoliensa kanssa. Ihmiset ja heidän ongelmansa ovat epäilemättä erilaisia: joillakin työ alkaa tuntua taakalta, jotkut joutuvat tekemään montaa työtä, joillakin on perheenjäsen, jolla on erityistarpeita, ja joillakin on vaikeuksia löytää aikaa lapsilleen ja itselleen.

Näillä huolenaiheilla on kuitenkin jotain yhteistä: niillä ei ole sukupuoli- eikä ikärajoja ja ne voivat koskettaa meitä kaikkia. Usein juuri silloin, kun vähiten odotamme tai tarvitsemme niitä.

Hyvästi, keskiaika

Vielä vähän aikaa sitten ihmiset jäivät vääjäämättä ongelmiensa kanssa yksin. Toimittiin periaatteella jokainen on oman onnensa seppä, ja se joka jäi jälkeen mielettömässä kilpajuoksussa, joutui pärjäämään yksin.

Nykyään eurooppalaisilla yhteiskunnilla on kuitenkin velvollisuus auttaa ihmisiä. Tämä velvoite ei ole vain pelkkiä tyhjiä puheita vaan laki, jota Euroopan unionin maiden on noudatettava.

Monet eivät tiedä, että yhteiskunnalla on velvollisuus auttaa ihmisiä työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisessa. Yhteiskunnan muodostavat sinä itse, perheenjäsenesi, esimiehesi ja työtoverisi, kuntasi ja kansalliset lainvalvontaviranomaiset. Siksi on tärkeää ymmärtää, mitkä ovat oikeutesi ja mitä palveluja yhteiskunnan täytyy tarjota sinulle työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisessa.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)
Gender Equality and Equal Treatment Commissioner
Estonian Business School Tallinn | Helsinki
Heidelberg
Commissioner for Protection of Equality

Kolme asiaa, jotka sinun on tiedettävä nyt heti

Puhu

Jos sinulla on vaikeuksia työ- ja perhe-elämän järjestämisessä, sinun on pyydettävä apua. Huolet ja ongelmat voivat olla erilaisia, mutta jokaisella on sama oikeus etsiä niihin ratkaisua.

Mieti, mikä aiheuttaa elämässäsi suurimpia ongelmia, ja puhu siitä. Puhu perheenjäsenillesi. Puhu läheisillesi. Puhu ystävillesi. Puhu työnantajallesi. Puhu työtovereillesi. Puhu kuntasi kanssa.

Jos huoli on suuri, sinulla on lain mukaan oikeus saada apua. Kunta on velvollinen neuvomaan sinua ja antamaan tietoa mahdollisista tuista. Työnantaja on velvollinen auttamaan sinua kriisitilanteessa. Päiväkodin on autettava sinua, vaikka lapsellasi ei olisikaan siellä paikkaa.

Jos yhteiskunnalla on tarjolla apua, se on myös syytä ottaa vastaan. Tärkeintä on puhua – jaettu huoli on puolet pienempi.

Tiedä oikeutesi

Et ehkä tiedä oikeuksiasi, mutta se ei tarkoita sitä, että ne eivät koskisi sinua. Ota selvää oikeuksistasi, ja siinä auttaa jälleen kerran puhuminen: ota yhteyttä asiantuntijoihin ja selvitä, millaisia tukitoimenpiteitä sinulle on tarjolla työ- ja perhe-elämän yhteensovittamiseksi. Saatat yllättyä siitä, kuinka helppoa voi itse asiassa olla jonkin pienen ongelman ratkaiseminen, vaikka se sinusta saattaa vaikuttaa ylitsepääsemättömältä.

Tietämys omista oikeuksista voi olla ensimmäinen askel jonkin keskeisen huolenaiheen ratkaisemisessa.

Luota yhteiskuntaan, mutta ajattele myös itse

Kattavat ja toimivat tukitoimenpiteet ovat hyvä apu työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisessa. Ongelmistasi puhuminen ja tietämys omista oikeuksistasi helpottavat elämääsi ja joskus kerta kaikkiaan mahdollistavat sen: monissa perheissä henkilökohtaisen elämän ja työelämän väliset ristiriidat ovat kasvaneet niin suuriksi, että elämä hautautuu niiden alle.

Toisaalta on tärkeää ymmärtää, että yhtä ongelmaa ratkaistaessa on helppoa saada aikaan toinen.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)
Gender Equality and Equal Treatment Commissioner
Estonian Business School Tallinn | Helsinki
Heidelberg
Commissioner for Protection of Equality

Esimerkiksi työsuhteen päättäminen ei ole kiellettyä, mutta tällaisen päätöksen pitkäaikaiset vaikutukset perhesuhteisiin, tuleviin eläkkeisiin ja niin edelleen voivat olla tuhoisia. Kun harkitset kutakin aputoimenpidettä, sinun on pohdittava, kuinka voit käyttää sitä viisaimmin ongelmasi ratkaisemiseen.

Suurten sanojen takana on runsaasti käytännön mahdollisuuksia

Työ- ja perhe-elämän yhteensovittamista koskeva direktiivi on ollut voimassa Euroopan unionissa vuodesta 2022. Sen tavoitteena on lisätä naisten osallistumista työmarkkinoille, kannustaa miehiä perhevapaalle ja joustaviin työjärjestelyihin ja tarjota jokaiselle mahdollisuus saada tukea hoidon tarpeessa olevien omaisten hoitamiseen.

Suuria sanoja, joiden takana on useita mahdollisuuksia, jotka eivät ole vaikutuksiltaan suinkaan vähäpätöisiä. On tärkeää löytää nämä mahdollisuudet, ja se onnistuu puhumalla omista huolenaiheista, olemalla tietoinen omista oikeuksista ja pohtimalla asioita myös itse.

Katso myös:

Suosituksia omaishoitajille

Suosituksia työyhteisöille

Suosituksia työnantajille

Suosituksia urakoitsijoille

Suosituksia kunnille

Suosituksia kouluille ja päiväkodeille

Suosituksia poliitikoille ja poliittisille päättäjille

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Gender Equality and Equal Treatment Commissioner

Estonian Business School Tallinn | Helsinki

Heidelberg

Commissioner for Protection of Equality

SUOSITUKSIA OMAISHOITAJILLE

Pikkulapset ja iäkkäät tarvitsevat apua ja tukea perheeltään. Jokaisen kohdalle voi sattua vakava sairaus tai onnettomuus. Se voi tarkoittaa, että joku perheenjäsenistä luopuu opinnoistaan tai ansiotyöstään, mutta sen ei tarvitse olla niin.

Muista, että sinulla on erilaisia oikeuksia tämän tavoitteen saavuttamiseksi, jotta et joudu jättämään työelämää omaisen hoitamisen vuoksi.

Sinulla voi olla oikeus lisävapaapäiviin läheisen hoitoa varten. Jos se ei riitä, voit keskustella työnantajan kanssa lyhytaikaisen palkattoman vapaan tai joustavampien työjärjestelyjen mahdollisuudesta. On tärkeää tietää, että et joudu lopettamaan työntekoa sen vuoksi, että joku perheenjäsenesi tarvitsee hoitoa.

Jos pyydät työnantajalta mahdollisuutta muuttaa työjärjestelyjä tai saada perhevelvollisuuksien hoitamiseen palkatonta vapaata tai osa-aikatyötä, työnantajan tulee harkita ehdotuksiasi ja selvittää sinulle, jos uudelleenjärjestelyt eivät työn luonteen vuoksi ole mahdollisia. Työnantajan on ehdotettava muitakin vaihtoehtoja – parasta on löytää ratkaisut yhdessä.

Muista, että työtoverisi eivät saa työpaikalla halveksia sinua sen takia, että teet vaikkapa osa-aikatyötä voidaksesi hoitaa perheenjäseniäsi. Et ole sen takia missään mielessä alempiarvoinen työntekijä. Työnantajan tehtävä on järjestää työt siten, että työtehtävät on jaettu muiden työntekijöiden kesken oikeudenmukaisella tavalla ja palkka on oikeudenmukainen.

Jos työnantaja ei suostu kuuntelemaan sinua tai jos hän kohtelee sinua huonommin vain siitä syystä, että sinulla on perhevelvollisuuksia, voi tietyissä tapauksissa olla kyse syrjinnästä. Syrjinnän osalta voit pyytää neuvoa ja apua yhdenvertaisuusvaltuutetulta.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Gender Equality and Equal Treatment Commissioner

Estonian Business School Tallinn | Helsinki

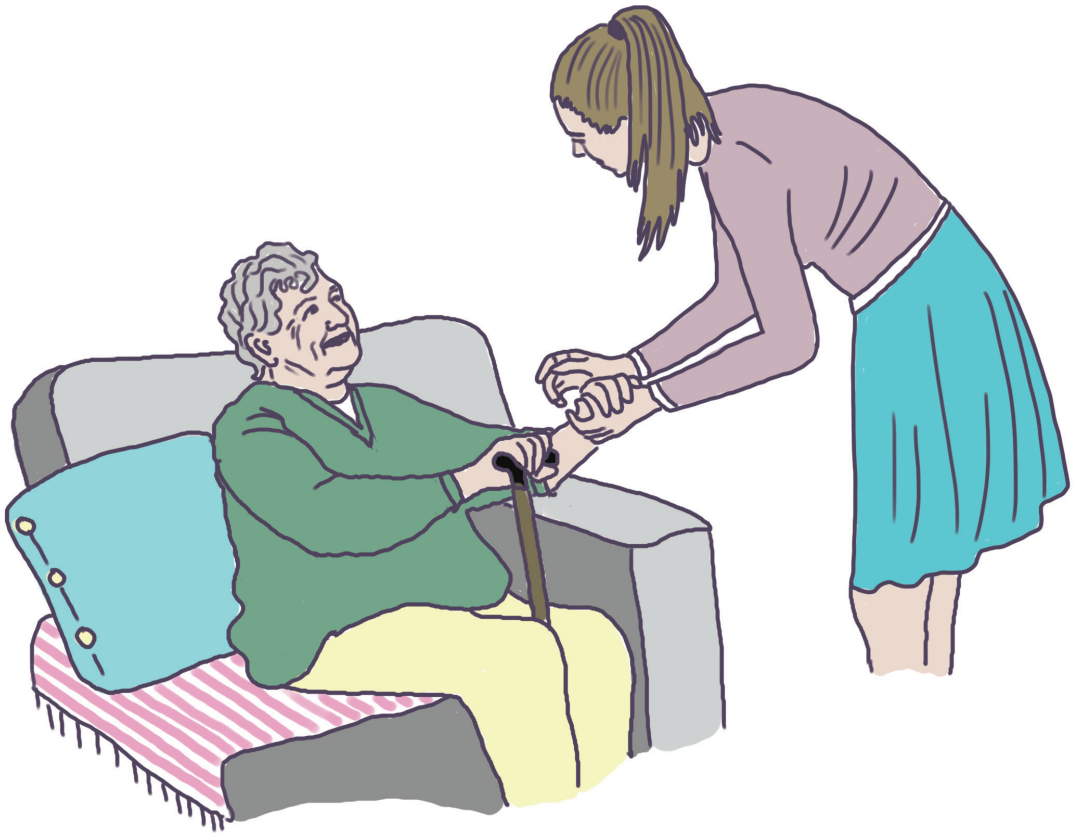
Heidelberg

Commissioner for Protection of Equality

Tehtäviesi hoitamisen muutoksia kannattaa harkita myös omalta kannaltasi pidempää aikaväliä silmällä pitäen. Esimerkiksi: Voidaanko omaishoitoon osallistaa muutkin perheenjäsenet, jotta yhden henkilön taakka ei olisi liian suuri ja hän ei jäisi työelämän ulkopuolelle liian pitkäksi aikaa? Onko mahdollista löytää yhteistyössä kunnan kanssa parempi ratkaisu, jotta perheenjäsenestä huolehtimisen taakka jaettaisiin yhteisössä? Kuinka lyhyeksi aikaa palkan väheneminen on esimerkiksi väliaikaisen osa-aikatyön tai palkattoman vapaan tapauksessa järkevää ja mahdollista? Onko mahdollista jakaa tehtävien hoitaminen siten, että työelämän rajoitukset olisivat mahdollisimman pieniä?

Avun pyytäminen tällaisissa tilanteissa on osoitus huolehtivaisuudestasi ja halustasi löytää kestäviä ratkaisuja, jotka eivät ole kenellekään liian rasittavia. Omasta terveydestäsi huolehtiminen on itse asiassa tärkeää myös kaikille läheisillesi.

Sinun ei tarvitse olla ihanteellinen. Kaikessa erinomaisesti pärjääminen ei todellisuudessa ole mahdollista kenellekään, vaikka se siltä saattaakin näyttää jossakin sosiaalisen median kuvassa.



This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Gender Equality and Equal Treatment Commissioner

Estonian Business School Tallinn | Helsinki

Heidelberg

Commissioner for Protection of Equality

SUOSITUKSIA TYÖYHTEISÖILLE

Töissä voi tapahtua niin, että joku tiimin jäsenistä ei voi panostaa työntekoon yhtä paljon kuin itse haluaisi. Siihen voi olla sekä iloisempia että surullisempia syitä, esimerkiksi lapsen saaminen tai se, että joutuu hoitamaan vakavasti sairasta tai muusta syystä apua tarvitsevaa perheenjäsentä.

Jos joku henkilöstön jäsenistä ei voi panostaa kokoaikaisesti työntekoon, se voi aiheuttaa mielipahaa muissa, jotka joutuvat tekemään hänen työnsä. On tärkeää muistaa, että jokaisella on oikeus ja velvollisuus huolehtia perheenjäsenistään ja joskus se voi vaatia myös muutoksia työnteossa. Jos tällaiset väliaikaiset työnteon muutokset ovat mahdollisia järjestää eivätkä ne rasita työnantajaa liikaa, työtoverilla on oikeus näihin muutoksiin. Muutoksia voivat olla esimerkiksi osa-aikatyö entisen kokopäivätyön sijaan, ylimääräinen (palkaton) vapaa, joustavat työjärjestelyt tai perheenjäsenen hoidon tukeminen, esimerkiksi siten, että työnantaja tarjoaa lastenhoitopalvelua.

Kaikki ratkaisut riippuvat konkreettisista työnantajan mahdollisuuksista, mutta niiden tulee kuitenkin olla saatavilla yhdenmukaisin perustein. Esimerkiksi jos työnantaja tarjoaa vapaapäiviä työntekijän isän tai äidin sairastuessa vakavasti, niihin on oikeus kaikilla työntekijöillä. Toivottavasti sitä tarvetta ei tule kenellekään, mutta jos elämässä käy niin, tästä mahdollisuudesta on paljon apua.

Kukaan yhteisössä ei saa halveksia työntekijää, joka hyödyntää työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisen mahdollisuuksia. On totta, että se voi johtaa työn uudelleenjärjestelyihin, mutta kun tarve huolehtia perheenjäsenistä silloin, kun he sitä eniten tarvitsevat, voi tulla jokaiselle eteen, kannattaa olla ymmärtäväinen. Työtoverin halveksiminen perhevelvollisuuksien täyttämisen vuoksi voi olla syrjintää, ja se on kiellettyä.

Parasta on sopia yhdessä säännöistä työyhteisössä: miten ja kenelle tiedotetaan työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen tarpeesta, mitä siitä seuraa ja miten päätöksiä harkitaan. Lisäksi on hyvä tietää etukäteen, miten työn uudelleenjärjestely tapahtuu koko työyhteisön kannalta, jos joku joutuu yhtäkkiä jäämään joksikin aikaa töistä pois tai tekemään osa-aikatyötä.

Mielenterveys ja hyvinvointi työpaikoilla riippuvat muun muassa siitä, kuinka turvalliseksi työntekijät tuntevat olonsa, jos heidän on työtehtävien lisäksi hoidettava myös perheasioita.

Hyvistä työjärjestelyistä vastaa organisaation johto. Johdon tehtävä on myös järjestää työt siten, että perheasioita hoitava työntekijä on suojassa huonommalta kohtelulta.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)
Gender Equality and Equal Treatment Commissioner
Estonian Business School Tallinn | Helsinki
Heidelberg
Commissioner for Protection of Equality

SUOSITUKSIA KUNNILLE

Ihmisten hyvinvointi yhteisössäsi riippuu heidän tyytyväisyydestään elämään ja mahdollisuuksistaan toteuttaa itseään. Osa itsensä toteuttamisesta voi liittyä työntekoon. Työpaikat ovat luonnollinen osa yhteisöä ja sen toimintaa.

Kunnilla eli paikallisilla yhteisöillä on tärkeä tehtävä ihmisten auttamisessa silloin, kun perhevelvollisuudet ovat erittäin suuria. Kunnat voivat esimerkiksi tarjota tukea pikkulapsiperheille tai perheille, joissa on vammainen tai vakavan sairauden tai korkean iän vuoksi apua tarvitseva perheenjäsen.

Kuntien tarjoamilla sosiaalipalveluilla on tärkeä tehtävä sukupuolten tasa-arvon saavuttamisessa, koska kotitöitä tekevät yleensä naiset. Jos kunnan tuottamilla palveluilla vähennetään naisten kotona olevien perheenjäsenten hoitoon liittyvää työmäärää, naisilla on paljon paremmat mahdollisuudet osallistua työelämään tai koulutuksiin.

Kunta on lähellä ihmisiä. Sen takia kunta voi myös tarjota eri palveluja tarpeiden mukaan. Jokaisen kunnalta apua pyytävän perheen pitäisi saada apua, mikäli se on mahdollista ja tarpeen, ja kirjallinen selvitys siitä, miksi kunnan päätös avun tarjoamisesta oli juuri sellainen, kuin se kaikki asianhaarat huomioiden oli.

Euroopassa kunnat ovat olleet hyvin huomaavaisia ja edistyksellisiä eri palveluja tarjotessaan, ja covid-pandemia osoitti, kuinka paljon uusia ja innovatiivisia ratkaisuja löydettiin usein erittäin nopeasti. Siitä huolimatta etenkin naisten taakan vähentämisessä on vielä paljon tehtävää.

Hyvät ratkaisut syntyvät yhteistyössä. Suurempien työnantajien kanssa voidaan pohtia tehokkaimpia ratkaisuja sellaisille työntekijöille, jotka tarvitsevat apua työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisessa.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Gender Equality and Equal Treatment Commissioner

Estonian Business School Tallinn | Helsinki

Heidelberg

Commissioner for Protection of Equality

SUOSITUKSIA KOULUILLE JA PÄIVÄKODEILLE

Oppilaitoksilla on erittäin tärkeä tehtävä sukupuolten tasa-arvon edistämisessä. Sekä päiväkodeissa että kouluissa kannattaa seurata tarkkaan, että kotitöiden tekemistä sekä tilojen siivoamista ja puhdistusta opetetaan yhtä paljon pojille ja tytöille. Mikään kunnossapito- tai kotitaloustyö ei ole naisten tai miesten työtä.

Työ- ja perhe-elämän yhteensovittaminen ei usein kuulu opetussuunnitelmaan. Koska kyseessä on erittäin elintärkeä aihe, kannattaa sitä silti pohtia eri oppiaineiden tunneilla. Esimerkiksi ihmisten yhdenvertaiset mahdollisuudet ja urasuunnittelu ovat kaksi suurta aihetta, jotka liittyvät erottamattomasti työ- ja perhe-elämän yhteensovittamiseen.

Päiväkodeilla ja kouluilla on myös laajempi tehtävä lasten vanhempien tai holhoojien työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisen tukijoina. Pikkulapsiin liittyvissä toimissa kannattaa ottaa huomioon sekä lasten edut että perheen tarpeet hankkia elantoa lasten eduksi. Sellaiset vanhemmat, joiden työaika on epätavallinen, eivät saisi joutua huonompaan asemaan. Tasa-arvoinen opetus ottaa huomioon sellaisten lasten erikoistarpeet, jotka saavat mistä tahansa syystä tavanomaista vähemmän tukea kotoa.

Koululaisille voi muodostua oppimisvaikeuksia sen takia, että heillä on perhevelvollisuuksia. Oppilaitosten tulisi muistaa, että tällaiset velvollisuudet eivät riipu nuoren tahdosta, vaan heidän tilanteensa on kaiken kaikkiaan monimutkainen. Jos oppilas jätetään tärkeiden perhevelvollisuuksien vuoksi huonompaan asemaan, kyseessä voi olla syrjintä.

Syrjinnästä voi olla kyse myös silloin, kun koulu ei tue mahdollisuuksien mukaan sellaisia nuoria, joista on opintojen aikana tullut itse vanhempia.

Opettajien, lähikasvattajien ja muiden opetusalan työntekijöiden työ saattaa olla erittäin rankkaa, mutta heilläkin on oikeus työjärjestelyjen muutoksiin perhevelvollisuuksiensa mukaisesti. Vanhemmilla ei ole oikeutta halveksia opettajaa, joka esimerkiksi ennen ratkaisevaa tenttiä jää kotiin hoitamaan sairastunutta lastaan. Koulun johdolla on velvollisuus suojata työntekijöitä tällaiselta halveksinnalta. Lue lisää suosituksista omaishoitajille.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)
Gender Equality and Equal Treatment Commissioner
Estonian Business School Tallinn | Helsinki
Heidelberg
Commissioner for Protection of Equality

SUOSITUKSIA POLIITIKOILLE JA POLIITTISILLE PÄÄTTÄJILLE

Kaikkia päätöksiä tehtäessä on harkittava myös päätöksen vaikutuksia sellaisiin henkilöihin, jotka täyttävät perhevelvollisuuksia. Ei voida esimerkiksi edellyttää, että vanhemmat pystyvät yhtäkkiä korvaamaan aiemmin tarjotun lastenhoitopalvelun. Lisäksi ongelmallista voi olla esimerkiksi iäkkäille tarkoitettujen palveluiden siirtäminen erittäin kauas, minkä seurauksena kuljetuksen hoitaminen alkaisi tuhlata heidän lastensa arvokasta työaikaa. Vaikutus lapsiperheiden hoitotaakkaan voi syntyä jopa ensi näkemältä yllättävissä kohteissa. Esimerkiksi turvaton risteys voi lisätä lapsia kouluun kuljettavien vanhempien taakkaa, kun taas turvalliset ja harkitut liikennejärjestelyt mahdollistaisivat sen, että lapset voivat käydä koulussa tai päiväkodissa jalkaisin.

Poliittiset päättäjät voivat tehdä paljon tukeakseen lapsiperheitä. Sen lisäksi, että harkitsemattomilla päätöksillä ei lisättäisi perheiden hoitotaakkaa, tulee miettiä myös naisten ja miesten yhdenvertaisten mahdollisuuksien edistämistä. Sukupuolten välisen tasa-arvon saavuttaminen riippuu erittäin paljon poliittisten päättäjien päätöksistä.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Gender Equality and Equal Treatment Commissioner

Estonian Business School Tallinn | Helsinki

Heidelberg

Commissioner for Protection of Equality

This project was funded by
the European Union's Rights,
Equality and Citizenship Programme
(2014-2020)