



Smidigt *i arbete* efter familjeledigheten

Bästa lyckönskningar!

Ditt liv kommer att förändras när du återvänder till arbetslivet efter familjeledigheten. Kanske du går tillbaka till ditt gamla jobb, inleder en helt ny karriär eller rentav börjar studera.

Övergångsperioden är ofta förknippad med olika osäkerhetsfaktorer. Många upplever att tröskeln är hög när det gäller att återvända till arbetet efter en familjeledighet – i synnerhet om man inte redan har ett jobb att gå till. Kom dock ihåg att under familjeledigheten har du fått många nya färdigheter som är till nytta i arbetslivet medan din gamla kompetens fortfarande finns kvar. Det som nu behövs är mod att skapa en helt nya vardag.

Syftet med den här guiden är att stärka din tilltro till dina färdigheter och hjälpa dig att hitta tjänster som underlättar återgången till arbete. Guiden är till stöd för dina tankar och funderingar, och kan även vid behov fungera som bakgrundsmaterial eller diskussionsöppnare på arbetsplatsen.

Den här publikationen har sammanställts av **NTM-centralens projekt** Sysselsättning efter familjeledigheten tillsammans med **Mothers in Business MiB ry**. Avsikten med projektet är att göra det lättare för föräldrar att återvända till vardagen efter familjeledigheten, och samtidigt utveckla ännu bättre tjänster för barnfamiljer.

Faktum är att under 2020-talet är arbetslivet i ständig utveckling, och till trenderna av idag hör mycket olika livssituationer liksom nya former av arbete och studier. Identifiera dina starka sidor, kartlägg dina naturliga skyddsnet och använd dig av de stöd som finns för att få vardagspusslet att gå ihop och småbarnsåren att bli en rad positiva upplevelser!

Trevliga lässtunder!

Nya tider

Återgången till jobbet kan kännas som en stor sak. Du har en helt ny vardag framför dig, och kanske är du för första gången jobbsökande eller går på jobb som förälder eller i en ny familjesammansättning.

Familjeledigheten innebär för många en tid att stanna upp. Mitt i alla känslor av glädje och kärlek har du kanske tänkt tillbaka på din egen barndom, funderat på din roll i samhället och ditt förhållande till föräldraskapet liksom sökt din identitet. Många tar avstånd från yrket och yrkesidentiteten, och ser på allt med nya ögon när de återvänder till arbetslivet efter familjeledigheten. Efter en familjeledighet kan det även finnas en viss osäkerhet, det vill säga ofta är nästa steg i karriären inte klar och tydlig. Framtiden kan tyckas skrämmande, i synnerhet om arbetsplatsen inte finns kvar eller andra förändringar har skett i livet. Under familjeledigheten upplever många att de bättre förstår vad som är viktigt i livet. Att återvända till jobbet kan även väcka motstridiga känslor: det nya livsskedet kan kännas både nervöst och inspirerande samtidigt.

Fundera en stund på ditt yrke och dina andra färdigheter. Hurdana saker har tidigare varit viktiga för dig i arbetslivet? Vad betyder arbetet för dig? Vad förvän-

tar du dig att en återgång i arbete för med sig i ditt liv? Vill du fortsätta med samma eller liknande arbete som tidigare eller kanske göra något helt annat? När du en tid är helt fri från arbetsvardagen får du en viss distans och ser kanske saker på ett nytt sätt.

Det finns inte en enda modell som passar alla när det gäller att återvända till jobbet. Fundera på saken och prata med en eventuell partner, andra närstående, rådgivningspersonalen eller karriärrådgivaren vid TE-tjänster. Ofta är det praktiska och ekonomiska villkor som styr beslutet. Därför är det viktigt att tänka på saken ur olika perspektiv.

Som förälder har du fått många nya färdigheter som du har nytta av i arbetslivet. Föräldraskapet har lärt dig prioritera, planera, hantera alla tänkbara situationer och tolerera stress, likväl att bättre förstå familjer och människor i alla åldrar i egenskap av kunder. Kom ihåg alla trevliga saker som återgången till arbetet för med sig: egen tid, arbetskamrater och nätverk, kanske lugnare lunchpauser och eventuella anställningsförmåner.

Att hitta inre kraft och stärka resurserna



Att stärka självkänslan och tilltron till sin egen kapacitet

- Gör en lista över dina framgångar. Vilka är dina största prestationer på jobbet eller överlag i livet?
- Hurdana viktiga saker har du lärt dig under familjeledigheten som även är viktiga i arbetslivet?
- Kom ihåg att kompetensen finns kvar, även om du har varit en längre tid borta från arbetslivet!

Kraft och energi

- Identifiera vad som ökar orken och ger energi.
- Och vad tär på krafterna?
- Fundera över hurdana lösningar i vardagen du kan ta till för att säkerställa att du har ork och resurser som hålls på en tillräckligt bra nivå.

Bättre självkännedom

- Precisera dina värderingar. Vad i livet är viktigt för dig? Fundera över hur en bra vardag, i enlighet med dina värderingar, ser ut.
- Gör en lista över dina starka sidor. Beakta både din kompetens och personlighet. Vad är du bra på? Vad får du beröm för? Fråga även andra vad de anser vara dina starka sidor.
- Fundera också över hurdana saker du vill utvecklas i.

Positiv attityd

- Öva på att lägga märke till bra saker. Negativa saker fångar naturligt merparten av vår uppmärksamhet och otäcka händelser minns vi bättre än trevliga.
- För en dagbok där du varje dag skriver tre saker som du är tacksam för, som har gått bra eller som du har lyckats med. Fråga även barnet vilka de tre roligaste sakerna under dagen har varit.

Kraft ur nätverk

- Du behöver inte vara ensam, oavsett hur din familjeform ser ut. Hjälp finns att få från antingen närmaste kretsen, nätverk och/eller samhället.
- Fundera över vilken typ av hjälp eller tjänster som kan hjälpa dig i vardagen. Ta reda på var sådan hjälp finns (för mer information om nätverk, se sidan 7 i den här guiden).
- Kom ihåg att be om och ansöka om hjälp är en viktig del av konsten att ta hand om sig själv!

Du kan och klarar det nog!

Att göra det möjligt att börja arbeta igen

Det finns många olika sätt att återvända till arbetet. Heltidsarbete och kommunal dagvård är inte det enda sättet. Bekanta dig med FPA:s familjeförmåner och småbarnspedagogiken på din hemort i ett så tidigt skede som möjligt så att du hittar den bästa lösningen för just din familj. Du minns väl att föräldrapenningen delvis kan delas upp så att bägge föräldrarna jobbar deltid och turas om sköter barnet hemma.

Efter föräldraledigheten kan föräldern:

- sköta barnet hemma och få hemvårdsstöd
- ordna barnet i privat dagvård och få hemvårdsstöd eller privatvårdsstöd
- arbeta högst 30 timmar per vecka och få flexibel vårdpenning
- få barnet i kommunal dagvård.

Om ett barn under 3 år vårdas i hemmet och föräldern jobbar högst 30 timmar per vecka, har denne rätt till partiell vårdpenning. Bägge föräldrarna kan samtidigt få flexibel vårdpenning. Föräldrarna behöver dock vara borta från arbetet och sköta barnet under olika tider eller olika dagar. Mer information för barnfamiljer finns på FPA:s webbplats www.kela.fi/lapsiperheet.

Tillbaka till jobbet – när och var?

När det gäller barnets vård och användningen av familjeförmåner kan planeringen inledas redan innan barnet föds. Förberedelserna beror även på om du återvänder till ett befintligt jobb eller söker ett nytt jobb. Om det är aktuellt att återvända till ett befintligt jobb, finns tidsfrister fastställda i lag. Beroende på kommun är det bra att ansöka om en plats inom småbarnspedagogiken 4–12 månader på förhand via kommunens webbtjänst eller inom privata sektorn mot servicese-del eller i form av privatvårdsstöd.

Det går att söka arbete eller skola om sig redan under eller omedelbart efter familjeledigheten. När du själv håller i tyglarna med tanke på karriärbyte, ökar du känslan av att ha kontroll. Det gäller till exempel att i god tid boka en tid hos rådgivare inom TE-tjänster eller företags-tjänster. På samma sätt har många studieplatser ansökningsstider bara en viss period av året. Även om föräldrarna inte har jobb, har barnen rätt till småbarnspedagogik. Det krävs även tid och koncentration att söka jobb, och en befintlig bekant vårdplats gör det lättare att ta emot och inleda ett jobb genast när en anställning är klar.

"It takes a village to raise a child", hela byn uppfostrar

Dra dig inte från att be far- och morföräldrar liksom vänner ställa upp. Önska dig presentkort på städning och barnpassning som julklapp, i stället för varor. Kom överens om regelbundna träffar till exempel mellan barnet och gudföräldern. Nätverka med andra föräldrar i samma situation, till exempel på familjecaféer. Personalen inom småbarnspedagogiken finns också vid din sida. Det sparar på krafterna när en vidare krets deltar i uppfostran, och barnet kan samtidigt få många och givande upplevelser.

Det är ett unikt tillfälle och i allas intresse när båda föräldrarna har möjlighet att sköta barnet hemma. Bara 10 procent av papporna utnyttjade sin rätt till föräldraledighet 2020. Den delen av föräldraledigheten som fritt kan delas upp mellan föräldrarna används så gott som alltid av mammorna, likaså hemvårdsstödet. En mer jämn fördelning av familjeledigheterna mellan föräldrarna skulle dock vara bra och främja jämställdhet. När familjeledigheterna fördelas jämnare kan det även vara lättare att dela lika på hushålls-sysslorna.

Ofta antas att om ena föräldern tjänar mer än den andra, är det inte ekonomiskt lönsamt för den föräldern att vara familjeledig. Det kan dock vara ekonomiskt mer lönsamt att den föräldern som tjänar mera håller inkomstrelaterad föräldraledighet, eftersom skattesatsen även blir lägre när inkomsterna minskar. Använd FPA:s kalkylator för att räkna ut hur olika modeller

i fråga om familjeledigheter faktiskt skulle påverka familjens inkomstnivå.

Att börja i dagvård

Det är en stor förändring när barnet inleder småbarnspedagogiken, både barnet och föräldern kan känna sig nervösa. I Finland är småbarnspedagogiken, det vill säga vård av barn under skolåldern, en övervakad verksamhet av hög kvalitet. Efter perioden med att vänja sig och lära känna nya ansikten blir personalen inom småbarnspedagogiken viktiga vuxna för barnet och ett värdefullt uppfostringsstöd för föräldern.

Det finns många olika alternativ för att ordna med dagvård. Fråga gärna rådgivningspersonalen som kan lotsa dig till rätt instans i den egna hemkommunen, och bekanta kan ge dig värdefulla tips. Du kan även ta kontakt och be om att få besöka dagvårdsplatsen innan du fattar beslut och ansöker om en plats där.

Mer stöd till vård av barn

Skiftomsorg

Många städer har kommunala daghem för skiftomsorg som är avsedda för de behov som föräldrar har på grund av skiftarbete.

Privata barnvårds-, omsorgs- och hemtjänster

Barnpassning inom tredje sektorn

Mannerheims Barnskyddsförbund kan även med kort varsel ordna med en ut-

bildad barnvakt i hemmet vid kortvariga behov. Familjen är då arbetsgivare. Hemtjänster kan även beställas från Befolkningsförbundet.

Självständiga barnvakter

Sök kortvarig barnpassning på webbplatser som Care, Sitly och Babysits, eller via ortens arbetsförmedlingsgrupper i Facebook. Läs om principerna för att betala ut lön som arbetsgivare till exempel på adressen mll.fi, skatt.fi, palkkaus.fi.

Kommunal hemservice

Kommunens hemservice är särskild service i enlighet med socialvårdslagen som familjen är berättigad till om det inte är möjligt att säkerställa barns valmående på grund av till exempel sjukdom eller en speciell livssituation. Fråga mer om olika social- och hälsovårdstjänster!

Förbered dig på att återvända till jobbet

Jobbet du återvänder till efter familjeledigheten kan vara bekant, medan dina vardagsrutiner har föränd-

rats på ett bestående sätt. Utöver rent praktiska frågor kanske du funderar på dina yrkeskunskaper efter tiden hemma. Lita på att den fortfarande finns där och är redo att tas i bruk.

Du kan ställa in dig på att återvända till jobbet genom att fundera på jobbfrågor redan i förväg. Gör anteckningar om din yrkeskunskap. Vilka uppgifter eller projekt ser du främst fram emot? Vilka färdigheter behöver uppdateras? Vad har du lärt dig under familjeledigheten? Om du på förhand vill sätta hjärnan i arbete kan du leta bland utbudet av webinarier för att hitta något intressant att lära dig eller kanske titta igenom gammalt studiematerial. Fika med arbetande vänner och diskutera arbetsfrågor.

Kontrollera det här när du återvänder till ditt tidigare jobb

Datum för återgång i arbete, eventuell deltidsarbete och detaljer kring det.

Kontrollera datum och anmälningar: en återgång i arbete ska anmälas senast två månader i förväg, med vissa undantag. Meddela både din närmaste chef och en eventuell personalavdelning om saken till exempel per e-post.



Amning och mammas återgång i arbete

En arbetande mamma kan även amma. Det kan behövas kreativa lösningar, men mamman behöver inte sluta amma om hon går tillbaka till arbetet och inte heller skjuta upp sin återgång i arbete på grund av amning.

- När en ammande mamma återvänder till jobbet är det bra att ta reda på möjligheterna att pumpa eller amma även under arbetsdagen. Ta upp frågan på arbetsplatsen.
- Barnet kan ammas i daghemmets utrymmen innan hemfärd. Modersmjölkserstättningar kan även användas om det inte finns risk för att mjölkproduktionen sinar.

Ta reda på dina rättigheter, kontrollera arbetsavtalet och arbetsbeskrivningen. Efter familjeledigheten har arbetstagaren laglig rätt att i första hand återvända till sitt tidigare jobb. Om det här inte är möjligt, ska arbetsgivaren erbjuda uppgifter som motsvarar det tidigare arbetet i enlighet med arbetsavtalet, eller annat arbete. Mer information om familjeledigheter finns i arbetsavtalslagen (26.1.2001/55) och hos fackförbunden. Kontrollera ditt arbetsavtal och prata med din närmaste chef om din framtida arbetsbeskrivning och om lönen är uppdaterad.

Be att få en introduktion. Du har rätt att få introduktion i arbetet efter frånvaro, precis som alla arbetstagare enligt arbetarskyddslagen. Be din närmaste chef om en tillräckligt omfattande introduktion. Du förminskar inte din kompetens, utan visar att du omedelbart och på bästa möjliga sätt vill komma igång med arbetet. Efter en längre ledighet kan många

saker ha förändrats på arbetsplatsen. Därför är en introduktion bra både för arbetsgivaren och arbetstagaren.

Semester. Hur många outtagna semesterdagar har du, och är det bra att hålla semester direkt efter familjeledigheten? Hur får man ekvationen att gå ihop när föräldrarna inte har lika många lediga dagar som barnet? Ta reda på kommande semestrar i god tid, och beakta att förändringar kan ha skett i fråga om dem jämfört med föregående år. Daghemmet kanske håller stängt under helgdagar eller över sommaren, och under denna tid går barnet till det jourhavande daghemmet. Privata dagvårdsplatser har inte nödvändigtvis ersättande platser under semestertider.

Karriärinriktning – vad vill jag göra?

Om du inte har ett jobb att återvända till eller vill söka en ny riktning i livet, försök tänka på situationen som en tom tavla och ett hav av möjligheter. Idag är karriären allt oftare som en slingrande skogsstig. Sammanfatta dina livserfarenheter liksom volontärarbete och förtroendepuppdrag. Allt är till stor nytta. Hur ser dina drömmar ut? Är du intresserad av teoretiska eller mer praktiskt orienterade studier? Hur stor betydelse har lönen eller sysselsättningsläget i branschen? Vilken typ av arbete skulle var i linje med dina värderingar eller smidigt passa in i den förändrade livssituationen? Kan du tänka dig att bli företagare?

Karriärvägledning och studiemöjligheter

Med hjälp av TE-tjänsternas webbplats kan du kartlägga dina kompetenser och färdigheter med tanke på arbetslivet. **Yrkesvalsprogrammet AVO** och webbapplikationen **noodi.me** är bra verktyg för att mäta ditt intresse för en förändring när det gäller arbete. Nätverka med yrkesfolk inom olika branscher och besök webbplatser och sociala medier för information om olika läroanstalter och företag. Skapa en profil på det professionella nätverket linkedin.com, och ta där del av de karriärer som yrkesfolk inom olika branscher har bakom sig.

Olika studiealternativ

Du kan studera även som vuxen. Att utvecklas är en livslång process. Ett väl övervägt branschbyte är en växande trend i arbetslivet. Praxis med att tillgodoräkna tidigare kurser gör att man inte behöver studera samma sak flera gånger. Sök utbildningar på webbplatsen **studieinfo.fi** och leta efter arbetskraftsutbildningar via TE-tjänster. Alltid behövs inte ett fullständigt karriärbyte, utan du kan specialisera dig inom ditt yrke, delta i fortbildning eller välja ett nytt kompetensområde. Sök information om studier vid öppna högskolan med tanke på att få inblick i olika ämnesområden. Studier vid öppna högskolan kan leda till en högskoleplats.

Om du är anställd, kan din arbetsgivare stöda dina studier och erbjuda dig ytterligare utbildningsmöjligheter till exempel genom att bekosta en avgiftsbelagd tilläggsutbildning eller utbildning som delvis sker på arbetstid.

Lämpligt studieformat för den som har en familj kan vara **multimodalt lärande** som är en kombination av virtuella studier och närstudier. Det här används redan i de flesta utbildningar, men då krävs förmåga att studera självständigt och använda informationsteknik. **Lärlingsavtal** är däremot ett avtal mellan arbetsplat-

sen, studerande och skolan, där studerande avlägger en grund- eller delexamen på sin arbetsplats. Ibland är det bra att utveckla grundläggande arbetslivsfärdigheter innan man inleder examensstudier eller söker jobb. Då kan det handla om TE-tjänsternas olika kurser, studier i finska eller även studier vid folkhögskolor.

Utkomst under karriärbyte

Om du är arbetslös arbetssökande över 25 år kan du beviljas arbetslöshetsförmåner om du söker dig till heltidsstudier eller självmant slutför examensstudier som tidigare har blivit på hälft. Be din ansvariga

tjänsteman vid TE-byrån om mer information, till exempel genom att lämna in en begäran om kontakt via Mina e-tjänster.

De som är studielediga utan lön från ett arbetsförhållande som varat i minst ett år kan även ha rätt till vuxenutbildning såvida de totalt har en arbetshistoria på minst åtta år. Då är utkomsten ofta bättre än med studieförmåner. Mer information om detta finns på Sysselsättningsfondens webbplats. FPA:s studiestöd, studiestödets bostadstillägg och statsgaranti för studielån som hör till studiestödet är även tillgängliga för den som byter bransch. Du kan använda FPA:s kalkylator för att räkna ut ditt studiestöd.

Ibland kan studierna vara förknippade med ett obligatoriskt examensarbete och praktik som även kan vara avlönad.

Allt fler fascinerats av alternativet att bli företagare

Att grunda ett företag innebär att bygga upp en flexibel kombination av arbete och familjeliv, och en möjlighet att själv bestämma över sina arbetstider. Det är ofta på ett annat sätt krävande än att vara anställd, men det är möjligt att få allt att fungera även i samband med en hektisk vardag. Att ha en karriär som bygger på något man brinner för kan vara givande på ett helt nytt sätt.

Det finns många sätt att vara företagare. I stället för att ha firma eller aktiebolag kan du vara egenanställd eller med i ett kooperativ. Som franchisetagare har



någon annan redan tänkt ut företagets affärsidé och produkter. Det går även att köpa ett färdigt företag eller bli företagare tillsammans med någon.

Kan du paketera din kompetens till en tjänst som är lätt att köpa eller tillverka dina egna produkter? Vem skulle vara din kund? Hjälp finns att få när det gäller företagsverksamhet och att utveckla sin affärsidé. Tjänsten Suomi.fi har mycket information om att grunda ett företag och verka som företagare. TE-tjänsterna på din boningsort erbjuder även stöd. Dessutom kan du ansöka om till exempel startpeng eller söka dig till en företagareut-

bildning. Arbets- och näringsministeriets FöretagsFinland är en avgiftsfri tjänst för att planera företagets affärsverksamhet.

Om du ser företagsamhet som en karriärmöjlighet finns det mycket information för nya företagare.



När du söker en ny inriktning

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

Utbildningar

- Det finns ett omfattande informationspaket om olika utbildningsformer och -möjligheter på studieinfo.fi.
- Information om kurser, yrkesutbildningar och vuxenutbildning finns på studentum.fi. Här finns även en lista över kommande yrkesinriktade arbetskraftsutbildningar.

Kostnadsfria studier i bland annat IKT

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

Mer information om företagsamhet

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

Information om startpeng till stöd för nyetablerad företagare:

www.te-palvelut.fi

Arbetslivets verktygslåda

Föräldraskapet kan vända upp och ned på identiteten, och ibland kan det kännas som om nattvak tär på både intellekt och krafter. Du är dock kunnig och smart, även om du har varit en längre tid borta från arbetslivet. Vardagen mellan hemmet, dagvården och studie- eller arbetsplatsen kommer nog att falla på plats bara grunden har lagts.

Att söka jobb som förälder

Många söker arbete för första gången i egenskap av förälder eller som familjeledig! Nu är det dags att tänka på hur din arbetsdröm ser ut. Vilket är det första realistiska steget du kan ta? Nätverka med andra som arbetar och sök inspiration. Välj att söka jobb med intressanta arbetsuppgifter för dig, och sammanställ ansökningar av hög kvalitet. Visa att du är motiverad, och ta självmant del av kunskaper inom ämnesområden du vill lära dig mera om. Karriären är egentligen aldrig klar, så fortsätt i lugn takt mot dina mål.

När man söker ett jobb behöver man inte berätta om sin familjesituation, och arbetsgivaren får inte fråga om det under en arbetsintervju. Det här gäller även dina kommande familjeplaner och en eventuell graviditet. Om det känns naturligt, kan du givetvis nämna att du är förälder, eftersom du knappast vill ha ett jobb där man förhåller sig negativt till familjeliv. Men inte heller efter den infor-

mationen behöver du svara på frågor om barnets ålder eller vårdnadsfrågor. Om du vill kan du redan i ansökan höra dig för om familjevänlig praxis på arbetsplatsen.

TE-tjänster stöder

TE-tjänster hjälper, förutom arbetslösa, även dem som söker nytt arbete i att finslipa sina färdigheter när det gäller att söka jobb genom **karriär- och jobbsökarträning** samt **yrkesvalshandledning**. Dessa ordnas även på distans.

De som deltar i **jobbsökarträning** får i regel arbetslöshetsförmåner. Dessutom kan du få ersättning för kostnader antingen från arbetslöshetskassan, TE-tjänsternas sakkunniga eller FPA. I jobbsökarträning kan ingå samtal med din handledare om dina färdigheter samt handledning i att skriva arbetsansökan och CV.

Karriärträning är TE-tjänsternas behovsprövade stödtjänst med tonvikt på en återgång i arbete eller företagsamhet, och innehållet kan skraddarsys för olika målgrupper. Karriärträning är avsedd för personer som inte har yrkesutbildning eller som överväger att byta bransch, likaså för dem som återvänder till arbetet eller funderar på att bli företagare. Här handlar det främst om gruppcoachning och ibland även att kort bekanta sig med arbetsuppgifterna på arbetsplatsen.

TE-tjänsternas **yrkesvalshandledning** är en stödtjänst med tonvikt på yrkesval, karriärbyte eller att utveckla den egna kompetensen. Via den karriärträning som TE-tjänster tillhandahåller kan man på distans få samtala med en psykolog till stöd för yrkesval.

Om du vill gå ett steg längre kan du även kontakta en privat jobsökningscoach. Ifall du är medlem i ett fackförbund eller en underorganisation, kontrollera om förbundet erbjuder hjälp med karriärcoaching, rekrytering och utbildning. Dessa är ofta avgiftsfria för förbundets medlemmar.

Att sammanställa jobbansökan

Kontrollera redan under familjeledigheten att du har en **uppdaterad meritförteckning, alltså CV**. I den ska finnas personuppgifter, utbildning och arbetshistorik inklusive jobbtitlar och arbetsbeskrivningar. Dessutom kan du berätta om dina fritidsintressen som ökar yrkeskompetensen, språkkunskaper, volontärbete och förtroendeuppdrag eller till exempel dina färdigheter i att använda specialutrustning inom din bransch.

Skriv själva **arbetsansökan** på högst en sida. Om du vill kan du sammanställa en mall som du redigerar separat för varje jobb du söker. Inkludera kontaktuppgifter till **referenspersoner** från tidigare arbetsplatser som du även har förberett på saken.

Stick ut med din ansökan! **Videoansökan** blir allt vanligare och är ett utmärkt sätt att lyfta fram din personlighet och

sticka ut i mängden. Ett annat alternativ är att skapa en effektfull visuell design till exempel med det webbaserade designverktyget som finns på adressen **canva.com** och är kostnadsfritt. Låt andra läsa din ansökan, du kan få bra tips. Men kom ihåg att innehållet i ansökan och CV är viktigare än utseendet.

De flesta annonser om lediga jobb finns på TE-tjänsternas adress mol.fi. Även om ingen jobbbannons lagts ut kan du på eget initiativ lämna in en öppen ansökan till en intressant arbetsgivare. Notera även så kallade dolda jobb, det vill säga jobb som inte har utannonserats men behovet finns. Fråga bekanta och olika nätverk om dolda jobb. Ta del av jobbkkanaler i sociala medier, som **LinkedIn** eller Facebookgrupper inom din yrkesgrupp. Idag sker en betydande del av rekryteringar på annat sätt än genom att svara på en jobbbannons.

Ny på jobbet

Att börja ett nytt jobb känns spännande för många. Kom ihåg att du blev anställd för att din arbetsgivare tror på dina färdigheter!

Ett bra första intryck. Kom i tid och kläd dig för jobbet.

Skapa nya och ta hand om gamla nätverk. Håll kontakt med viktiga nätverk. Lär känna dina nya arbetskamrater i egen takt.

Lyssna, fråga, lär dig. Det finns inga dumma frågor. Att ställa frågor visar att du är intresserad och villig att lära dig.

Se till att ett arbetsavtal görs upp. Arbetsavtal görs helst upp skriftligt. Det är i kraft tills vidare eller en viss tid. Arbetsgivaren ska visa att det finns en grund för att ingå arbetsavtal för viss tid. I oklara situationer ska du alltså fråga anledningen till en visstidsanställning. I arbetsavtalet kan ingå en provotid på högst sex månader.

Kontrollera att det i ditt arbetsavtal anges: Lön, anställningsplats, datum för när arbetet inleds och avslutas (om inte i kraft tills vidare), huvuduppgifter och kollektivavtalet för arbetet i fråga som ligger till grund för villkoren i anställningsförhållandet.

Ta reda på praxis i samband med sjuka barn:

1. Arbetsgivaren ska informeras så snabbt som möjligt om den tillfälliga vårdledigheten och hur länge den beräknas vara. Ta reda på om din arbetsgivare kräver ett intyg för sjukledigheten eller om det räcker att du anmäler saken.
2. Kontrollera om din arbetsgivare behöver ett intyg om att barnets andra vårdnadshavare har varit på jobb medan du har tillfällig vårdledighet med det sjuka barnet.

Fråga på vilket sätt arbetsplatsen kan stöda möjligheten att kombinera arbete och familjeliv: flexibel arbetstid, distansarbete, påverka semestertider och så vidare.

Deltidsarbete

Kortare arbetstid kan ge välbehövlig flexibilitet i vardagen.

När du har kallats till en arbetsintervju:

- Gratulera dig själv!
- Läs alltid bra på om organisationen och de krav som nämns i jobbbannonsen.
- Fanns det en förhandsuppgift i kallelsen? Tänk även på hurdana tester eller uppgifter som kan ingå i intervjun.
- Påminn dig om dina framgångar, starka sidor och färdigheter.
- Se till att du anländer i tid och är rätt klädd.
- Googla de vanligaste intervjufrågorna och fundera färdigt ut frågor som du själv vill ställa arbetsgivaren.

Partiell vårdledighet innebär kortare arbetstid för att kombinera arbete och familjeliv. Arbetstagaren har rätt till partiell vårdledighet med stöd av arbetsavtalslagen. Efter perioden med föräldrapenning kan någondera föräldern få partiell vårdledighet fram till slutet av barnets andra läsår.

Om du arbetar högst 30 timmar per vecka kan FPA betala ut:

- flexibel vårdpenning för att du sköter ett barn som är under tre år
- partiell vårdpenning till förälder med barn som går i klass 1 och 2

Det är alltid arbetsgivaren och arbetstagaren som avtalar om partiell vårdledighet.

Att ta hand om sig själv under de hektiska småbarnsåren

Låt förändringen ta tid

Även positiva förändringar tär på energin. Det tar tid att finslipa och vänja sig vid nya rutiner. Lämna bort alla aktiviteter som inte är nödvändiga under de närmaste veckorna eller månaderna efter att du har återvänt till jobbet.

Den nya vardagen kan kännas tuff för både föräldrar och barn. Det är heller inte ovanligt, trots en bra start, att det senare till exempel blir gråt och gnissel när barnet lämnas i dagvård. Samtidigt kan du ha en känsla av att ständigt vara på fel plats, både på jobbet och hemma. Kom ihåg att all slags känslor är tillåtna och du klarar allt som kommer emot. Det är viktigt att ha glada stunder tillsammans, och både barn och vuxna behöver återhämtning. Lägg märke till det som gått bra.

Våga dig på unika lösningar

Alla familjer har en unik situation. Därför finns inte en enda modell som vardagen borde anpassas till. Fundera på en hurdan vardag som är bra för just er familj. Hela familjen kan tillsammans tänka på hurdana rutiner och tidshanteringslösning-

ar som ger er en bra vardag. Vad är viktigt och vad vill ni fortsatt att är en del av er vardag? Och vad är mindre relevant och vad är ni villiga ge avkall på?

Tillräcklig återhämtning

Efter en återgång i arbete kan det kännas som att tiden inte räcker till. Se ändå till att du har tid att ta hand om dig själv och ditt välbefinnande. Din ork ligger till grund för både föräldraskap och arbetsförmåga. Genom att ta hand om dig själv kan du även ge det bästa av dig själv till andra. Försök få tillräckligt med vila. Tänk på att återhämtning krävs inte bara på veckoslut utan även på vardagskvällar och under arbetsdagen. Se till att hålla pauser under arbetsdagarna för att koppla bort jobbet. Ta minipaus och dra några djupa andetag för att slappna av och återhämta dig. Fundera på vad du kan göra på vardagskvällar som skulle vara bra med tanke på att återhämta dig. Det kan vara egen tid eller trevliga aktiviteter med hela familjen.

Var barmhärtig mot dig själv

En helt ny vardag kan även ge upphov till bekymmer, osäkerhet eller rädsla. Hur ska jag orka? Hur klarar barnet av vardagen? Tänk om något händer? Bekymmer är en del av livet, och obehagliga känslor är en del av att vara människa. Det är okej att återgången i arbete känns spännande. Att skriva om eller prata med den närmaste kretsen kan hjälpa till att hantera känslor och tankar. Om oron fyller sinnet är det bra att prata om dem med personalen på rådgivningen, företagshälsovården eller hälsocentralen.

Kom ihåg att du inte är den enda som upplever att vardagen känns tuff efter att ha återvänt till jobbet! Visa dig själv medkänsla och ägna tid åt dig själv. Se till att få med meningsfulla och trevliga aktiviteter, som hobbyer och att träffa dina vänner. Skapa en vardag som är så trevlig, me-

ningsfull och givande som möjligt. Det är tillåtet att njuta av livet och stanna upp för stunder av lycka!

Det finns flera tips för att ta hand om dig själv och ditt sinne på Mieli ry:s webbplats www.mieli.fi.



Minneslista för en smidigare vardag

- Dela upp ansvaret för hushållsarbeten: även barnen kan ta del sett till åldern.
- Se till att barnen har kläder som passar varje årstid och alla väder, både hemma och på daghemmet. Daghemspersonalen ger också tips om nödvändiga kläder och tillbehör.
- Skriv namn på alla tillbehör.
- Ha färdiga mellanmål och måltider i kylskåpet och frysen.
- Planera även din egen lunch, oavsett om du tar med mat hemifrån eller äter på en lunchrestaurang.
- Planera en veckas meny och tillred större mängder mat på en gång.
- Ha en familjekalender där alla skriver in sina aktiviteter.
- Identifiera dina viktigaste mål på jobbet. Efter en hurdan arbetsdag mår du bra? När känner och vet du att du har lyckats? Vad beror det på om arbetet inte riktigt löper på bra?
- Beskriv hur en drömmarnas vardagsvecka skulle se ut. Fundera tillsammans med familjen hur en sådan ser ut och hur ni då skulle må.
- Sätt av tid de första veckorna efter att du har återvänt till jobbet för att vänja dig vid en helt nya vardag.
- Ta fram en budget med hänsyn till lön och förmåner samt skatter och nya utgifter såsom dagvårdsavgifter.
- Kan arbetsresan vara egen tid för dig?
 - Cykla eller promenera en del av sträckan.
 - Lyssna på poddar, musik, ljudböcker eller prova på applikationer med mindfulness för att slappna av.
- Fråga om flexibilitet i arbetslivet: kan du ha en kortare arbetsvecka, flexibel arbetstid eller önska dig ett visst arbetsskift?
- Kom även ihåg ett eventuellt parförhållande. Prata med varandra och avsätt tid även för att ta hand om förhållandet.
 - På Befolkningsförbundets webbplats finns goda råd och material till stöd för diskussionsöppningar och för bättre förståelse av olika familjesituationer.
 - Personalen på din rådgivning ger gärna tips eller lotsar dig till exempel till rådgivningens psykolog.

ANTECKNINGAR

Den här publikationen har sammanställts tillsammans med

MiB **MOTHERS**
IN BUSINESS

Projektet Sysselsättning efter familjeledigheten

Sysselsättning efter familjeledigheten har organiserat i 2019 - 2020 på tio orter. Detta var ett projekt från Uusimaa ELY Center, social- och hälsovårdsministeriet och arbets- och näringsministeriet. Syftet har varit att underlätta föräldrarnas återlämning till vardagen samtidigt som man utvecklar bättre tjänster för barnfamiljer. Projektet fortsätter 2021 - 2022 med nya utbildningsplatser av Uusimaa ELY-centret och arbets- och näringsministeriet.

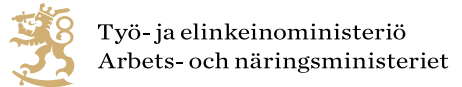
Projektet består av kostnadsfri grupp- och individuella träning. Träningen går ut att du får fokusera på dig själv och reflektera med yrkesfolk och andra i samma situation om livet och dina planer efter familjeledigheten, oavsett om du återvänder till jobbet eller fundrar vad du ska göra härnäst.

Mer information på vår hemsida:
www.mothersinbusiness.fi



Detta projekt finansieras av





MiB **MOTHERS
IN BUSINESS**

Text: Mothers in Business MiB ry

Broschyens grafiska design, layout och illustrationer: Kirsikka Heimonen / Mattamusta

Tryckeri: PunaMusta Oy