

# Yhteinen viikonloppu lasten kanssa

**on toimintaa, jonka tehtävänä on edistää henkilöstön työ- ja toimintakykyä. Konsepti on osa perhekeskeisen HR-toiminnan kehitteillä olevaa tuoteperhettä.**

**Toiminta on tarkoitettu isille, joilla on 4-18-vuotiaita lapsia ja jotka haluavat elämältään jotain enemmän.**



## HR-toiminnalla voi ehkäistä myös mielenterveys- ja päihdehaittoja

Kehitämme terveyden edistämisen ja HR-toiminnan malleja Keskiössä ovat lapsiperheiden isät. Suomalaiset lapsiperheiden isät tekevät paljon töitä. Tutkitun tiedon perusteella näyttää siltä, että isän ja lapsen hyvinvointia voidaan vahvistaa yhdessä. Mitä enemmän lapset ovat isän elämässä läsnä, sitä toimintakykyisempi hän on myös työelämässä. Lisäksi hyvät suhteet omiin lapsiin toimivat myös suojaavina tekijöinä elämän kriiseissä.

Toimintamallin tehtävänä on vahvistaa isän ja lapsen vuorovaikutusta. Yhteinen tekeminen ja oleminen omien lasten kanssa virkistää ja voimaannuttaa. Levänneet aivot ja virkistynyt mieli ovat vahvaa valuuttaa tulevaisuuden työelämässä.



## Työpaikka terveyden edistäjänä

Työpaikka voi toimia terveyden edistäjänä. Tyhy-toiminta voi olla perhekeskeistä. Lasten mukaan ottaminen jo itsessään tukee terveyden edistämisen tavoitteita. Toiminta on päihteetöntä, se samalla se myös vahvistaa lasten ja vanhempien suhdetta. Yhdessä lasten kanssa toimimiseen panostamisesta nykytiedon mukaan hyötyy suomalainen työelämä. Lasten ja vanhempien toiminta on myös ehkäisevää mielenterveydenhoitoa parhaimmillaan sekä vanhemmille ja erityisesti lapsille.

## Isän ja lapsen yhteinen viikonloppu

Isän ja lapsen yhteinen viikonloppu on järjestettyä toimintaa, jonka tavoitteena on virkistää ja vahvistaa. NMKY-järjestöt Helsingissä, Tampereella ja Turussa ovat vuosia toteuttaneet ja kehittäneet isien ja lasten toimintaa. Viikonloppu voi olla lapselle unohtumaton kokemus, jota hän muistelee vielä vanhainkodissakin; ”Se oli silloin, kun isän kanssa...”

## Viikonlopun sisältö

Viikonlopun ohjelma tukee isän ja lapsen yhdessä olemista ja tekemistä. Ohjelmaan osallistuminen on vapaaehtoista. Jos tuntuu paremmalta heitellä juniorin kanssa kiviä rannalla kuin pelata sählyä, niin sitten heitellään kiviä. Koko järjestetty ohjelma on yhteistä isälle ja lapsille. Leirillä ei ole lastenhoitoa ja siksi on hyvä harkita, kuinka monta lasta ottaa mukaan ja minkä ikäisen kanssa pärjää syksyn olosuhteissa.

Toiminnassamme lähdemme liikkeelle siitä että, ohjelma on osallistujia varten - ei toisin päin. Viikonloppu tehdään yhdessä lapsille. Lapsi osallistuu toimintaan isän (huoltajan) vastuulla ja valvonnassa. Leirillä isällä on mahdollisuus keskittyä lapseen unohtaen muut arjen huolet ja murheet. Järjestettävä isien ja lasten yhteinen toiminta on päihteetöntä.<sup>1</sup>

### Työn ja perheen yhteensovittaminen

- Ari Inkinen (Helsingin NMKY)
- Puh. 0400 411 690, ari.inkinen@hnmky.fi

### Vapaaehtoisuus isä-lapsi-toiminnassa

- Jari Juhola (Tampereen NMKY)
- Puh. 040 168 6627, jari.juhola@tanmky.fi

### Monikulttuurisuus isä-lapsi-toiminnassa

- Iikka Viitanen (Turun NMKY)
- Puh. 050 374 3131, iikka.viitanen@tunmky.fi

<sup>1</sup> Päihteettömyyden tarve nousee lasten tarpeista käsin. Päihteettömyys tarkoittaa tässä viikonlopussa kaikkien alkoholijuomien nollatoleranssia.