

# Fler tips för jobb

## Gruppsamtal hösten 2024

I slutet av 2024 träffades sju migranter med funktionsnedsättning vid fyra tillfällen för att testa resultaten i boken **Tips för jobb. Del 2** använder också metoden **Appreciative inquiry** och leddes av forskaren **Hanna Gabrielsson** och arbetsterapeut **Dorothee Riedel**. På detta blad finns gruppens förslag. De kompletterar **Tips för jobb** och utgår från dess kapitel.

## Var står du som person

Som person med funktionsnedsättning är det viktigt att se vad man kan, inte bara det man inte kan. Så som man ser på sig själv blir man sedd av omvärlden. Det galler att upptacka sina egna resurser, till exempel utbildning, kurser, arbetserfarenhet, volontärarbete, idrott, hobbies, intressen, sprakkunskaper, personliga egenskaper, mm. Att prata med personer som är i samma situation (peers) kan bygga upp självförtroendet.

Medicinska problem kan hindra dig från att arbeta. Det är olika hur mycket arbetstid man klarar av. Det beror på hur tjänsterna som kompenserar för funktionshinder fungerar, exempelvis hemtjänst, assistans, hjälpmedel, bostadsanpassning, fardtjänst, boendestöd och ledsagning.

Det är viktigt att kommunicera behovet av exempelvis vilopauser för återhämtning, vilket kan påverka möjligheten att arbeta heltid.

## Ekonomi och Bostad

När man gör arbetspraktik som betalas av Försäkringskassan kan det bli svart ekonomiskt eftersom alla får samma belopp. Om man tidigare haft A-kassa kan ersättningen bli lägre. Fundera på om det ändå är värt att få mindre inkomst en tid?

### TIPS:

- Se vilka resurser du har
- Utveckla det du är bra på
- Bygg upp självförtroende med hjälp av peers (andra i samma situation)
- Gå tillbaka till A-kassa om inte arbetspraktik fungerar (men omställning kan ta tid)

## Din väg in i samhället

Kontakter, nätverk och peer support:

### TIPS:

- Gå till språkkafeer
- Kontakta dina grannar
- Om du går med i en förening, så ta en roll i styrelsen så att du bli sedd
- Synliggör dig själv genom att delta i aktiviteter och evenemang!
- Använd Facebook och sociala medier

Fler organisationer att kontakta:

### **Kyrkor och andra religiösa samfund,**

Svenska Kyrkan har till exempel verksamheter för alla personer oavsett tro.

**Kompis Sverige**, [www.kompissverige.se](http://www.kompissverige.se), en ideell förening som skapar moten mellan nya och etablerade svenskar.

**Kindness & compassion** – filmer, samtal och stödgrupper kring olika ämnen online och fysiskt.

Gruppen hade olika erfarenheter av organisationer. De fungerar olika i olika städer. En deltagare hade inte fått svar efter sitt kontaktförsök.

## **Utveckla språket**

Det är viktigt att träna svenskan och kommunicera sitt budskap på ett tydligt sätt.

### **TIPS:**

- Poddar på lätt svenska
- 8 sidor: en webbsida med nyheter på lätt svenska
- Prata med barn

## **Kultur och sociala koder**

Ens kulturella normer kan krocka med svenskt synsätt. Man kan ha svårt med svenska kvinnliga myndighetspersoner eller läkare. Kvinnor kan missförstå att en man från en myndighet vill göra hembesök.

## **Din väg mot arbetslivet**

Synliggör din planering med planeringstrappan! Trappan hjälper dig att strukturera:

- Din utgångspunkt och mål
- Dina resurser
- Möjliga steg framåt
- Plan för bättre svenska
- Plan B och flera trappor

## **Planeringstrappa för**

### **Utgångsposition**

Var står jag som person idag?

Mina nuvarande utbildningar (språk- och yrkeskunskaper)

### **Mina resurser:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## TIPS:

- Gör volontärarbete inom något du vill jobba med. Det ger erfarenhet och kontakter på vägen mot anställning
- Ga korta utbildningar och kurser om det som ökar din chans till jobb! Krav att utbildningar anpassas till din funktionsnedsättning!
- Ha alltid en plan B! Kanske en hobby kan utvecklas till ett jobb

**Plan A**  
**Mina drömmar och mål för livet**

**Plan B**

**Prata bra svenska**

## Möjliga steg till målet:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## Starta eget företag

Att starta ett eget företag är ett sätt att få jobb. Det går också fakturera utan företag genom organisationer som exempelvis Frilans Finans.

### TIPS:

- Sok på "Bidrag till uppstartskostnader vid start av näringsverksamhet" hos Arbetsförmedlingen eller "starta eget företag"
- [www.fortnox.se](http://www.fortnox.se) säljer bokföringstjänster och har guider om att starta företag
- Kommunala projekt som hjälper till att starta eget

## Fler tips om CV

### TIPS:

- Använd mallar på internet
- AI kan hjälpa till
- Anpassa efter vilket jobb som du söker
- Glöm inte Namn, Adress, Telefonnummer, Mailadress, Foto
- Utbildning: till exempel gymnasium, högskola, kurser (vad och när)
- Språk: Modersmål, andra språk (beskriv om du är flytande i tal och skrift, eller förstår talat språk osv)
- Teknisk kompetens: ex datakompetens, fotografera, social media, skapa hemsida, kommunikation med andra, skriva
- Tidigare erfarenhet av arbete, det senaste högst upp. Även volontärarbeten
- Intressen
- Referenser

Om funktionsnedsättningen är en tillgång för det sökta arbetet kan du skriva det i CV.

## Personligt brev

Kan skickas med separat. Ger mer frihet än CV. Beskriv varför du vill ha jobbet.

### TIPS:

- Ta upp din funktionsnedsättning och vad den innebär för jobbet
- Be ILI:s rådgivare om att läsa CV:t och personliga brevet

## Myndigheter och stödpersoner

Gruppen påpekar att Arbetsförmedlingen idag är helt digital. Man skriver in sig digitalt och har ingen personlig handläggare. Enda sättet att få kontakt är genom att ringa. Då behöver man ibland vänta länge i telefonkö. Då ska man planera in tolk. Kommer man fram och lyckas förmedla att man vill ha kontakt kanske den man pratar med lovar att ringa tillbaka. Det sker inte alltid.

Har man en funktionsnedsättning kan man få en SIUS-konsult (Särskild stödperson för introduktions- och uppföljnings-stöd) av Arbetsförmedlingen. De hjälper dig att hitta rätt arbetsplats och anpassningar. Fråga om tekniska hjälpmedel som möjliggör för dig att jobba.

Arbetsförmedlingen kan också tilldela dig en leverantör, dvs en person eller organisation som ger extra stöd i arbets sökandet eller sökandet efter utbildning. Olika kommuner har olika leverantörer. Be Arbetsförmedlingen om information för din kommun.

Blir du tilldelad leverantör via Rusta och matcha kan du själv söka och välja en leverantör. Det kan vara lättare att få kontakt med dem.

### TIPS:

- Be att få en SIUS-konsult på Arbetsförmedlingen
- Kolla vilket stöd din kommun har till arbets sökande! Jobbtorg (olika namn i olika kommuner) ger stöd om du har försörjningsstöd!