

ይህ ፅሁፍ በ ኤሚል ኤርድትማን ተሰንዶ የቀረበ ወቅታዊ ፅሁፍ ነው።

# ለሰራ ጠቃሚ ምክሮች

---

ለሰዊድን አዲስ እና የአካል ጉዳተኞች ጠቃሚ ምክሮች



ይህ ፅሁፍ በ ኤሚል ኤርድትማን ተሰንዶ የቀረበ ወቅታዊ ፅሁፍ ነው።

# ለሰራ ጠቃሚ ምክሮች

ለሰዊድን አዲስ እና የአካል ጉዳተኞች ጠቃሚ ምክሮች

ይህ የስራ እቅድ፣ የእርስ በእርስ ውህደት እና  
የመስራት መብት፣ ስደተኛ አካል ጉዳተኞች  
እንኳን ደህና መጡ ገለልተኛ የኑሮ ተቋም  
2024 በሚል ከተዘጋጀው ቀጣዩ ክፍል ነው።

ለስራ ጠቃሚ ምክሮች

ለስዊድን አዲስ እና የአካል ጉዳተኞች ጠቃሚ ምክሮች

© Independent Living Institute 2024

ISBN: 978-91-989855-2-8

Author: Emil Erdtman

Easy-to-read processing: Moa Candil

Amharic translation: Paulos Sereke Tesfazghi

Graphic design and production: Typoform

Print: Taberg Media Group, 2024

# ማውጫ

<b>መግቢያ!</b> .....	6
ጥቂት ስለ ኢሊ ili .....	7
<b>አሁን ሕይወትህ እንዴት ነው?</b> .....	8
ወደ ስዊድን ስለ ለመንቀሳቀስ .....	8
ቤተሰብ .....	9
ገንዘብ .....	10
መልካም ጊዜ! .....	11
ድጋፍ እና አርዳታ .....	12
<b>ወደ ማህበረሰቡ የሚገቡበት መንገድ!</b> .....	13
መተዋወቅ! .....	13
ቋንቋ .....	15
ባህል .....	16
<b>ወደ ስራ የሚያደርስዎ መንገድ</b> .....	17
ስራ ከመፈልግዎ በፊት .....	17
ዕቅድ ያውጡ! .....	19
CV ይጻፉ .....	20
ለማመልከት መጀመርያ ስራዎችን ያግኙ! .....	21
<b>ባለስልጣናት እና ድጋፍ ሰጪዎች</b> .....	22
ችግሮች እና ዕድሎች .....	22
የቅጥር ኤጀንሲ! Arbetsförmedlingen .....	23
አሁኑኑ ይመዝገቡ .....	24
“Arbetsförmåga! (የመስራት አቅም!) .....	25
Stödpersoner! ደጋፊ አካላት .....	26
<b>በመጨረሻ በስራ ላይ</b> .....	28
የስራ ቦታዎችን ፈልገው ያግኙ .....	28
ድጋፍ ለስራ ቀጣሪዎች .....	30
Hjälpmedel “የአካል ድጋፍ መሳሪያዎች” .....	31
<b>ምን ጥሩ ይሰራል?</b> .....	33

# መግቢያ!

በወርሃ ግንቦት 2024 ዓ/ም ስራ ማግኘት ስለሚቻልበት ጉዳይ ላይ ለመወያየት የተወሰኑ ቡድኖች ተሰብስበው ነበር። አጠቃላይ የተሳታፊዎች ቁጥር አስራ ስድስት ሲሆኑ፤ ውይይቱም ስለስራ እና ስራን ስለመፈለግ ጉዳይ ነበር።

ቡድኑ ለአራት ጊዜ ያህል ተሰባስቦ የነበረ ሲሆን ፤ ግን እያንዳንዱ ተሰብሳቢዎች ግን በሁሉም ስብሰባዎች አልተገኙም ነበር ! አብዛኛው ተሳታፊዎች ትልቅ ሆነው ወደ ስዊድን የመጡ የአካል ጉዳተኞች ነበሩ።

ቡድኑ:- ሰዎች ስራ ማግኘት እንዲችሉ የሚረዱ ሰዎችን ያካተተ ነበር።

በስብሰባው ወቅት እያንዳንዱ ተሳታፊ በህይወታቸው ስላለው ነባራዊ ሁኔታ አቅርበው ነበር። አንዳንድ ጉዳይ አስቸጋሪ፣ አንዳንዶች ደግሞ አስቸጋሪ ባልሆነባቸው ጉዳይ ተናግረው ነበር፤ በቡድኑ እና በባለሙያዎች የቀረቡትን መፍትሄ ይሆናሉ ያላቸውን የተለያዩ ጠቃሚ ምክረ ሃሳቦች እንደሚከተሉት ቀርቦላችኋል፤ ለሌሎች የስራ ፈላጊዎችም እንደሚጠቅም ተስፋ እናደርጋለን፡-

ሕግና ደንቦችን በበለጠ ለመረዳት፣ የባለስጣን መስሪያ ቤቱን ድረ-ገጽ መጎብኘት

## ደበልጥ አስፈላጊ ነው:-:

- Arbetsförmedlingen! “የስዊድን የቅጥር ኤጀንሲ”
- Skatteverket!” የስዊድን የግብር ኤጀንሲ “
- Migrationsverket! ብለው በመግባት መረጃን ያግኙ! “የስዊድን የስደተኞች

# ጥቂት ስለ ኢሊ ili

ይህ ጽሁፍ በአዚህ ili ውስጥ በሚሰሩ ሰራተኞች ተዘጋጅ !

መስራት መብት ነው! ይህ ለስዊድን አዲስ ለሆኑ አካል ጉዳተኞችም ጭምር ይመለከታል፤ እኛም ይህንን ለማስፈጸም በተለያዩ መንገዶች እንታገላለን።

የተለያዩ ባህል ያላቸው ሰዎች በስዊድን ውስጥ ይኖራሉ፣ ሁሉም ሰው ከዚህ ሁኔታ ጋር እራሱን ማላመድ አለበት።

እንዲሁም ህይወታቸውን ሙሉ በስዊድን የኖሩ ሰዎችም ቢሆን መለወጥ ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

ባለስልጣናት፣ኩባንያዎች እና ድርጅቶች፤ወደ ስዊድን ለመጡ እና ለአካል ጉዳተኞች፤ ህይወት ምን እንደሚመስል ይበልጥ መማር አለባቸው።

በዚህ ቡድን ውስጥ የተሳተፉ ሁሉ፤ ስዊድን ውስጥ እንዴት እንደሚሰሩ መረጃዎች ማግኘት ይኖርባቸው ይሆናል።

ባለስልጣናት፣ኩባንያዎች እና ድርጅቶች፤ወደ ስዊድን የመጡ አካል ጉዳተኞች ሕይወት ምን እንደሚመስል የበለጠ ማወቅ አለባቸው”

ሁሉም መስራት የሚችልበት ዕድል የሚያገኝበት፤ እንግዳ ተቀባይ ማህበረሰብን በጋራ መፍጠር እንችላለን!

# አሁን ሕይወትህ እንዴት ነው?

አንድ ለታመመ ሰው ስራ ማግኘት ከባድ ነው።

## ወደ ስዊድን ስለ ለመንቀሳቀስ

በስደትም ይሁን በሌላ ምክኒያት ወደ አዲስ ሃገር ለሚዘዋወሩ ሰዎች መንቀሳቀስ ከባድ ነው።

ብዙዎች የአእምሮ ህመምተኞች ናቸው። አንዳንዶች ወደ ስዊድን ከመምጣታቸው በፊት በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ ያለፉ ሌሎች ደግሞ ቤተሰቦቻቸውንና ሃገራቸውን ይናፍቃሉ።

የሆኑ አስቸጋሪ ስሜቶች ሁሉ ስራ ለመፈለግ አስቸጋሪ ያደርጉታል።

ምን አደነት እድሎች እንዳሉ ለማየት አስቸጋሪ ነው።

ለምን ያህል ጊዜ በስዊድን ውስጥ መቆየት አለማወቅም ሌላው ትልቅ ጫና ነው።

ከስዊድን የስደተኞች ኤጀንሲ መስራት እንደሚችሉ እውቅና መጠባበቁም ተጨማሪ ስጋት ነው።

“ ለሁሉም ነገር እርዳታ የለም-አራስዎን ይንከባከቡ”



## ቤተሰብ

ብዙዎች ቤተሰቦቻቸው እነርሱ ወዳሉበት ወደ ስዊድን እንዲመጡ ይፈልጋሉ። ጥሩ መሆን እና ስራ መስራት መቻል አስፈላጊ ነው።

ቤተሰብን መርዳት የተለመደ ነው፤ ተፋቅዶላቸው እርስዎ ወዳሉበት መምጣት ከተፈቀደላቸው ከሆነ እነሱን ለመንከባከብ በቂ ገንዘብ ያስፈልግዎታል፤ ሰፊ ያለ ቤት ቢበዛ ሁለት ሰው በአንድ ክፍል የምታቆይበት በቂ የመኖሪያ ቤትም ሊኖርዎ ይገባል።

አካል ጉዳተኝ ሆኖ የከፍተኛ ደምዘ ተከፋይ ስራ ማግኘት አስቸጋሪ ነው፤ ደህም ሁኔታ በስዊድን የስደቶች ኤጀንሲ የታወቀ ነው። በመሆኑም አካል ጉዳተኞችን የሚመለከት ልዩ ደምብ አለ።

ለበለጠ መረጃ “Migrationsverket” ስዊድን ኢሚግሬሽን ኤጀንሲን ያግኙ!

# ገንዘብ

ገንዘብ የብዙዎች ችግር ነው!

ጥቂቶች የገንዘብ እርዳታ ከሚኖሩበት ክልል ወይም የማዘጋጃ ቤት ያገኛሉ።

ለምሳሌ ፣የህክምና ወይም የመተዳደሪያ ድጎማ ናቸው። ለኑሮ የገንዘብ ድጎማ እየተቀበሉም ቢሆን፣ ስራ ማመልከት ይችላሉ። ስራ ካላገኙ ግን ከሆነ አንደገና እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።

ስራ መፈለግ ሪስክ አለው! መሸነፍ ይኖራል፣ግን ማሸነፍም ይቻላል። እያንዳንዱ ሰው የትኛውን ሪስክ እንደሚወስድ መምረጥ አለበት።

ስራ እንደጀመሩ ፤የግልዎ የባንክ ሂሳብ ያስፈልግዎታል፣ነገር ግን የማህበራዊ ዋስትና ቁጥር ከሌለዎ፣ ከ ስዊድን የግብር ኤጀንሲ”Skatteverket” ጋር በመነጋገር ጊዜያዊ የማስተባሪያ ቁጥር ማግኘት ይችላል።

## ጠቃሚ ምክር!

- የማሕበራዊ ዋስትና ቁጥር  
Personnummer፣ከሌለዎ ለስዊድን የታክስ ኤጀንሲ ማስተባበርያ ቁጥር Skatteverket ማመልከት ትችላለህ።

## መልካም ጊዜ!

ስራ ለመስራት ሕይወትዎ በትክክል መስራት  
አለበት ፣ በደምብ መመገብ እና መተኛት  
አለብዎት፣ አንዲሁም ጤናማ ይሁኑ፣ ጓደኛ  
ወይም ቤተሰብ ይኑርዎት!

ለብዙዎች ቤተሰብ አስፈላጊ ነው ። አንዳንድ  
ጊዜ ቤተሰብ ከመጠን በላይ መቆጣጠር  
ይፈልጋል።

ወጣት የአካል ጉዳተኞች፣ አንደሌሎች ወጣቶች  
ሪስክ አንዲወስዱ ለራሳቸው መተው  
አለባቸው፣ ወላጆቻቸው የሚሉትን ማዳመጥ  
መማር አለባቸው።

በህይወትዎ ብዙ ችግር ካለዎት፣ ችግሮቹን  
ከፋፍሎ ለየብቻቸው መመልከት ጥሩ  
ነው፣ ከዚያ በኋላ ለችግሮቹ መፍትሄ ለመፈለግ  
ሊቀልል ይችላል ።

## ጠቃሚ ምክር!

- ችግሮቻዎን ይከፋፍሉ

## ድጋፍ እና እርዳታ

የተለያዩ አይነት ድጋፍ እና እርዳታ አለ፣ ትክክለኛውን ድጋፍ ለማግኘት ከተለያዩ ባለስልጣናት ጋር ብዙ ጊዜ መገናኘት ያስፈልግዎታል።

ባለስልጣናት ብዙውን ጊዜ እርስዎን በእርሳቸው መጥፎ ነገር ሊነጋገሩ ይችላሉ፣ ይህ ችግር ነው ጥሩ አይደለም፣

እርስዎ በእርስዎ ተነጋግረው ዋናውን ስዕል ቢመለከቱ የበለጠ ይሆናል፣

ከሚመለከታቸው ሰዎች ጋር ሁሉ ሊያገናኙዎ የሚችሉ ሰዎችን ለማግኘት መሞከሩ ጥሩ ነው።

## ጠቃሚ ምክሮች!

- ምን ምን መብት እንዳለዎት ይወቁ!
- ተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ጋር ይነጋገሩ!

# ወደ ማህበረሰቡ የሚገቡበት መንገድ!

ለስዊድን ኡዲስ ከሆኑ፣ ማህበረሰቡ እንዴት እንደሚሰራ እና ምን ዓይነት እርዳታ ማግኘት እንደሚችሉ ለማወቅ ከባድ ነው።

ቋንቋውን ለመማር መሞከር ከማህበረሰቡ ጋር ለመታዋወቅ አስፈላጊ ነው።

## መተዋወቅ!

ስራ ለሚፈልጉ፡-ከ ሰዎች መተዋወቅ አስፈላጊ ነው። ሰዎች በተለያዩ መልኩ ምክር እና ድጋፍ ያገኛሉ ።

ስዊድን ውስጥ ላደጉ ብዙ ሰዎችን ስለሚያውቁ ሰፊ ያለ ኔት ዎርክ አላቸው። ስራ ለማግኘትም ይቀላቸዋል።

ለስዊድን ኡዲስ የሆናችሁም ኔት ዎርክ መገንባት ትችላላችሁ። ለምሳሌ፡- ስዊድንኛ ቋንቋ ለስደተኞች ወይም” SFI” በሚባል ትምህርት ቤት በሚሰጡ ኮርሶች አማካኝነት ነው። በተጨማሪም እንደ አርስዎ ከአንድ ሃገር ከመጡ ሰዎች ጋር መገናኘት ጥሩ ነው! እርስዎ በእርስዎ መረዳዳድትና እና ጠቃሚ ምክር መለዋወጥ ትችላላችሁ።

“ተመሳሳይ ችግር እና ተመሳሳይ አመለካከት ካላቸው ሰዎች ጋር መሆን አቅም ይሰጣል”

“ከአንድ አማካሪ ጋር ተገናኝተን ሁሉንም ነገር በግልጽ ካወራን በኋላ” አማካሪው እንዲህ አለ፡-” በአንድ ወንበር ላይ እና በአንድ አይነት ሁኔታ ውስጥ ነው ያለ ነው!” አለኝ።

“እኛ በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ የምንገኝ ሰዎች እርስ በእርስ በግልጽ ካልተነጋገርን እና ካልተባበርን ሁኔታዎችን እንዴት መለወጥ እንችላለን?”

አንዳንድ የስራ ሃላፊዎች እንደራሳቸው አይነት ተመሳሳይ ቋንቋ ተናጋሪ ሰዎችን መቅጠር ይፈልጋሉ።

ኮርሶችን በመውሰድ እና ማህበራትን በመቀላቀል ከአዳዲስ ሰዎች ጋር መተዋወቅም ይችላሉ።

የአካል ጉዳተኞች ማህበር፣ ከብዙ ከሰዎች ጋር ለመተዋወቅ እና ስለስራ ጠቃሚ ምክሮችን የሚያገኙበት ሁነኛ ቦታ ነው!

አንዳንድ ድርጅቶች አቻ ወይም ተመሳሳይነት የሚል የአሰራር ዘዴ ይጠቀማሉ (Peer support method) ። በዚህም እራሳቸው አካል ጉዳተኛ የሆኑ ሰዎችን ይተዋወቃሉ ፣ ስለዚህ እርስ በእርስ መማማርና እርስ በእርስ መደጋገፍም ትችላላችሁ።

### ጠቃሚ ምክሮች!

- ከሚያወቁት ሰው ዕርዳታ ያግኙ
- ስራ እየፈለጉ እንደሆነ ለጓደኞቻዎ ይነገሩዎቸው
- ለሌሎችም እንዲነግሩልዎ ይነገሩዎቸው
- ሌሎች ስለሚያውቁት እና ሊረድዎት ስለሚችሉ ሰዎች ያስቡ
- ቋንቋዎን የሚናገሩትን ሰዎች ያግኙ፤
- ሌሎች ሰዎችን እንዴት እንደሚተዋወቁ ታስቡ
- እንደርስዎ በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ያሉ ሰዎችን ይቀላቀሉ፤
- የተለያዩ ማህበራትን፣ የጥናት ቡድኖችን የፈልጉ፣ በቀንም በማታም ሊሰጥ የሚችል ኮርስ አላቸው

“ ስለዚህ ችግርዎን ሲያካፍሉ፣ ብዙ ጊዜ አንድ የሚያደርገንን ነገር በሆነ መልኩ በአንድ መስመር እርስ በእርስ ትገናኛላችሁ።”

## ቋንቋ

በስዊድን ውስጥ ስራ ለማግኘት ስዊድንኛ ቋንቋ መማር በጣም አስፈላጊ ነገር ነው። ብዙውን ጊዜ በስዊድንኛ መናገርና ማንበብ መቻል ያስፈልግዎታል!

ለምሳሌ፡- በሳምሃል የጽዳት ስራ ሰራተኛ ከሆኑ፡- በስዊድንኛ የተጻፈውን የስራ መመሪያ ማንበብ መቻል አለብዎት!

የአእምሮ የጤና ችግር ካለብዎ ወይም ማንበብ በጭራሽ ካልተማሩ ስዊድንኛ ለመማር የበለጠ አስቸጋሪ ሊሆንብዎ ይችላል!

በስዊድን የሚኖሩ ብዙ ሰዎች፡ ትክክለኛ ስዊድንኛ ቋንቋ አይናገሩም፡- ነገር ግን አብዛኛው ስዊድናውያን ይህን ስለሚያውቁ ስህተት ቢናገሩም እንኳን ሊረዱዎት ይሞክራሉ።

በስዊድን ውስጥ ያሉ ሁሉም የማዘጋጃ ቤቶች (Kommuner) ስዊድንኛ ቋንቋ ለሰደተኞች/SFI ኮርሶችን ማዘጋጀት አለባቸው።

በደንብ የሚሰራ አስፈላጊ ነው።

የተለያዩ የ SFI አይነቶች አሉ፡- ለምሳሌ፡- መስማት ለተሳናቸው ልዩ ወገኖች ፤፤ የተለያዩ የምልክት ቋንቋዎች የሚችሉ አስተርጓሚዎች ምነልባት ሊኖሩ ይችላሉ።

የትኛው የስዊድንኛ ቋንቋ ኮርስ እንደሚሰጥዎት መረጃ ማግኘት አስፈላጊ ነው! የሚኖሩበትን የማዘጋጃ ቤት ይጠይቁ!

## ጠቃሚ ምክሮች!

- ስዊድንኛ ቋንቋ ለመማር የራስዎን ዘዴ ይጠቀሙ!
- እንደ “Duolingo” ያሉ መተግበሪያዎችን ይጠቀሙ!
- የዩቲዩብ ቪዲዮዎችን ይመልከቱ!
- የልጆች መጽሐፍትን ከ መጽሐፍት ቤቶች ይዋሱ!
- ብርሻሮችን በቋንቋዎ ያንብቡ፡- ነገር ግን ለመማር ከስዊድንኛው ጋር ያነጻጽሩ!
- ለልዩ ማስተካከያዎች “SFI” ይጠይቁ!
- ለቋንቋ ኮርሶች ከኪስዎ ይክፈሉ!
- እንደፍላጎትዎ የሆኑትን ማህበራትንና የፍላጎትዎ ዐይነት ወገኖችን ይቀላቀሉ፡- አዲስ ሰዎችን ይገናኛሉ ቋንቋዎ ይለማመዳሉ።

“ ስዊድንኛ ወይም እንግሊዘኛ ስናገር፡- በራሴ ቋንቋ ምን ያህል መሳቂያ እንደምሆን አታውቅም።”

# ባህል

የተለያዩ ሃገራት የተለያዩ ባህል አላቸው።  
ለየት ባለ መንገድ እናወራለን፣ እንሰራለን!  
የስዊድን ሃገር ባህልን ለመረዳት መሞከር አስፈላጊ ነው።

ደህንን በስራም ሆነ በልምምድ ወቅት ብዙ አስተውሎታል ። በስዊድን ውስጥ ረዘም ላለ ጊዜ የኖረን ሰው መጠየቅም ጥሩ ነው።

ለምሳሌ በስዊድን ውስጥ ከስራ ባልደረባ ጋር እርስ በእርስ ለመተዋወቅ አንድ ላይ ቡና መጠጣት የተለመደ ነው።

ስዊድናዊያን ያሰቡትን ለመናገር ጠንቃቆች ናቸው፤ ምንም እንኳን የሚናገሩትን ጠንቅቀው ቢያውቁትም፣ ቃላቶችን ተጠቅመው ምን አልባት ሰዎች ችግር እንዳይፈጥሩ ይፈራሉ!

ብዙ ጊዜ ስዊድናዊያን ከሌላ ሃገር ስለመጡ ሰዎች የማወቅ ጉጉት አላቸው፤ ነገር ግን ደግሞ አይነፋሮችና ስህተት እንዳያደርጉ ይፈራሉ።

ስለተለያዩ ባህሎች ስላላቸው ልዩነት መጨዋወት ጥሩ ሊሆን ይችላል፤ ከዚያም በሁኔታው አብራችሁ መሳቅ ትችላላችሁ።  
ያልገባህ ነገር ካለ ንገርኝ፤ ግን ይሄም ጥሩ ነው።

በባህሎች መካከል ስላለው ተመሳሳይነት ማውራትም ጥሩ ነው ፤ ብዙ የሚያመሳስሉ ነገሮች አሉ፤

በተለያዩ የስዊድን ግዛቶች መካከል ልዩነቶች አሉ። በደቡብ እና በሰሜን ስዊድን መጠነኛ የሆነ የባህል ልዩነት አለ።

## ጠቃሚ ምክሮች!

- ስለስዊድን ማህበረሰብ የበለጠ ይወቁ!
- “Okaj” የሚባሉ እና የማይባሉትን ከጓደኛዎ እና ከበተስብ ጋር ሆነው ያረጋግጡ!
- መተማመን ያለበት፣ ቀላል እና ሞቅ ያለ ውይይቶችን ይፍጠሩ!
- እርስ በእርሳችሁ እንጂ አንዳችሁ በአንዳችሁ ላይ አትሳቁ!

“ ከማህበረሰቡ ጋር መቀላቀል የውህደቱ አንዱ አካል ነው።”

“እኛ የተለያዩ ነን ግን በአንድ ነገር ደግሞ ተመሳሳይ ነን።”

“እቤት ውስጥ ወይም የሆነ ነገር ውስጥ ከመደበኛ ይልቅ፣ በራስ መተማማናችንን ለማዳበር ወጣ ማለት አለብን።”



# ወደ ስራ የሚያደርስዎ መንገድ

ከምን ጋር የበለጠ ለመስራት ይፈልጋሉ?  
ሕልምዎ ምንድነው?  
ምን ፍላጎት አለዎት?  
ስራ ከማመልከትዎ በፊት ያስቡበት!

የሚመጥንዎ ስራ ካገኙ ጥሩ ስሜት ይሰማዎታል!  
ጥሩ ስሜት ከተሰማዎ፤  
እኛ ሰዎች የተለያዩን ነገና ያም ጥሩ ነው።

## ስራ ከመፈልግዎ በፊት

ስራ ከማግኘትዎ በፊት ምን መስራት እንዳለብዎ ያስቡ።  
የመኖርያ ቤት አለዎት?  
ስራ የሚመላለሱበት መጓጓዣ አገልግሎት  
ያስፈልግዎታል?  
ወይም እንደ ተሽከርካሪ ወንበር ወይም እንደ ልዩ  
የኮምፕዩተር ፕሮግራም ያስፈልግዎታል?

ሊያጋጥምዎ ስለሚችሉ እንቅፋቶች፤ ምን ሊሰሩ  
እንደሚችሉ ያለዎት ሃሳብ፤ ሌሎች ሰዎችም  
የሚያስቧቸው ሃሳቦች ናቸው።

ስራ ሲያገኙ እና እንደጠበቁት ሆኖ ባያገኙት፤ ሃሳብዎን  
መቀየር ግን ይችላሉ።

**“**ጠቅለል ያለ ትዝብት ለማግኘት እና ስራ ለመፈልግ፤ ድፍረት ለማሰባሰብ ረዘም ያለ ጊዜን ይወስዳል”  
  
“ከጥቂት አመታት በኋላ፤ ትንሽ ነጻ ሲሆኑ ፣ ህይወትን በተለየ መንገድ ማየት ሲጀምሩ፣ ያኔ ምናልባት ስራ የመፈለጊያ ጊዜው እንደሆነ ይታያል ።”  
  
“ምንም እንኳን የተመኘሁት ስራ ባይሆንም፤ ለማንኛውም አመልክቼ ነበር”

ብዙውን ጊዜ የትርፍ ሰአት ስራ መጀመር  
ይቻላል፣ ከዚያ በኋላ ለምሳሌ፡- የቀሪውን ሰአት ክፍያ  
በሃኪም አረፍት ሊከፈሉ ይችላሉ።

አንዳንድ ጊዜ ስለ ስዊድን ባለስልጣናት የተሳሳተ መረጃ  
እና አሉባልታዎች ይሰራጫሉ።  
ለማንኛውም ጥያቄ የስዊድን የቅጥር ኤጀንሲ  
መስርያቤትን ይጠይቁ!

### ጠቃሚ ምክሮች!

- ጸጋዎትን ወይም ችሎታዎን ይመዝግቡ!
- በሚከብደዎ ሳይሆን እርስዎ ሊሰሩት  
በሚችሉት ላይ ያተኩሩ
- የእርስዎ ማዘጋጃ ቤት ለስራ ፈላጊዎች  
የሚሰጠውን የድጋፍ ዐይነት ይፈትሹ!
- በምን ሁኔታ ወደ ስራ እንደሚጓዙ ይፈትሹ!  
የመጓጓዣ አገልግሎት የማግኘት መብት  
አለዎት!
- አስፈላጊውን እውቀት ይገብዩ!
- እቤት ውስጥ ዝም ብለው  
አይቀመጡ፣ አይጠብቁ፣ እርስዎን ያሳዩ፣  
የቀላቀሉ!
- የጤና ጥበቃ የመልሶ መቋቋም ስልጠና በ  
(ADL መርሃ ግብር) አማካኝነት መሞከር  
ይችላሉ

## ዕቅድ ያውጡ!

ቸግሮቻችንን ሁሉ በአንድ ጊዜ ለመፍታት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።  
 ይልቅንስ ሊያሳኩ በሚችሉበት ላይ ዕቅድ ለማውጣት ይሞክሩ።  
 የተለያዩ የህይወት ግቦችህን እንደ መሰላል ሊቆጥሯቸው ይችላሉ።  
 ሁሉም ነገር በአንድ ጊዜ መሆን የለበትም።  
 ስራ ለማግኘት የመጀመሪያው እርምጃ ምን ምን መስፈርቶች እንዳሉ ማወቅ ሊሆን ይችላል።

ወዲያውኑ ስራ ላያገኙ ይችላሉ፤ በነዚህ የተለያዩ እርምጃዎች መካከል ምን ያህል ጊዜ እንዳለ ለማሰብ ይሞክሩ።  
 ምናልባት ግብዓት በስድስት ወራት ውስጥ ስራ ማግኘት ሊሆን ይችላል?  
 ደረጃዎቹ ምንም ያህል ቢረዝሙ ልዩነት የለውም፤ በርትተው ትግሉን ከቀጠሉ መጨረሻ ላይ ይመጣሉ።

ደረጃዎቹ ዛሬ ፤ በሳምንት፣ ከወር፣ ከአመት ወይም ከአስር አመት በኋላ ምን እንደሚሰሩ ለማየት ያግዙሃል።  
 በተለያዩ ደረጃዎች መካከል የተለያዩ የጊዜ ርዝመት ሊኖር ይችላል።

ግልጽ የሆነ እቅድ ካወጡ፤ ወደ ግብዓት በቀላሉ ይደርሳሉ።

ምናልባት የተመኙትን ስራ ወዲያውኑ ላያገኙ ይችላሉ፤ ዋናው ጉዳይ ስራ ማግኘት ነው ፣ ከዚያ በኋላ ተጨማሪ ስራ ማመልከት ይችላሉ።

ቀደም ብለው ስራ እየሰሩ ከነበረ አዲስ ስራ ለማግኘት የቀለለ ነው።

በስራ ላይ በነበሩበት ጊዜ ምን መስራት እንደሚችሉ አሳይተዋል፤ እንዲሁም የስራ ኮንታክትም ፈጥረዋል።

ምናልባት አንዳንድ ጊዜም ከደረጃዎ አንድ እርምጃ ወደ ኋላ ማለትም ሊያስፈልግዎ ይችላል። ለምሳሌ፣ አንድ ስራ ለእርስዎ የማይመጣጥን ከሆነ ምንም አደጋ የለውም፤ በኋላ ደረጃውን እንደገና መውጣት ይችላሉ።

**ጠቃሚ ምክሮች!**

- ምን መስራት እንደሚፈልጉ ካላወቁ፣ ስለሰሩ በማሰብ ይጀምሩ!
- ተጨባጭ እና ፍሌክስብል ይሁኑ!
- ቸግሮችን ይከፋፍሉ!
- ይህ ከማለቁ በፊት ይጠብቁ እና ቀጣዩን ምዕራፍ ያቅዱ!

“እኔ ደህንነት እና ድፍረት እንዲሰማኝ ከሆነ ፤ ለህይወቴ በሚያስፈልጉኝ ነገሮች ላይ የተመርከዘ ነው።”

## CV ይጻፉ

ይህ በ 1970 ዎች ዓ/ም ውስጥ ስራ መፈለግ ምን እንደሚመስል በማስታወስ የተጠቀሰ ነው።

አሁን ሁሉም ለሰው ሲቪ"CV" አስፈላጊ ነው።

በህይወታችሁ ያከናወናችሁት ሁሉ የትምህርት፣ የስራ፣ ሁሉንም የያዘ ማስረጃ ነው።

በተጨማሪም ያለደሞዝ የሰራችሁትን ለምሳሌ፣ ለድርጅት ወይም ለማህበር የሰሩት ሁሉ ይጻፉ።

### ጠቃሚ ምክሮች!

- CV ምን ያዘምኑ!
- የሌሎችን ሰዎች የስራ ልምድ ይመልከቱ፣ በተለይ ስራ ያገኙትን ሰዎች!
- ከአንተ ጋር ጋር በጣም ጥሩ የCV ምሳሌዎችን ይፈልጉ!
- CV ምን መምሰል እንዳለበት አስተያየት እንዲሰጥዎ AI ( Artificial intelligence) አርቴፊሻል አንተላጀንሲ ወይም አገልግሎትን ይጠይቁ!
- በ CV ም ውስጥ የበጎ ፈቃድ ስራ እና የማህበራዊ ስራዎችን ያካትቱ!
- CV ምትን ለማዘመን እገዛ ያግኙ!

“ ቀደም ባለ ጊዜ ስራ ለመቀጠር ቃለ መጠይቅ ነበር ፤ እንደ ሲቪ"CV" እና የመሳሰሉት ጉዳይ ችግር አልነበረም።”

# ለማመልከት መጀመርያ ስራዎችን ያግኙ!

ክፍት የስራ ቦታዎችን እራስዎ መፈልግና ማመልከቻዎችን መጻፍ ይኖርብዎታል። ዕድለኛ ከሆኑ ከ “ቅጥር ኤጀንሲ” “Arbetsformedlingen” የሚያግዝዎ ሰው ሊያገኙ ይችላሉ።

“Platsbanken.se” በሚል የቅጥር ኤጀንሲው የመረጃ መረብ ውስጥ ክፍት የስራ ቦታ ማስታወቂያዎችን ያገኛሉ።

አጠቃላይ ስራዎች ብዙ ፍላጎት አላቸው፤ ምንም እንኳን ለስራው ምን እንደሚፈልጉ ባያውቁም ማመልከት ይችላሉ። ምናልባት ስለስራው ተፈላጊ የሆኑ ሌሎች ነገሮችን ያውቁ ይሆናል!

እንዲሁም ስራ ለማመልከት እንደ “ሊንክዲን” “LinkedIn” በመሳሰሉ ሌሎች ዌብ ሳይቶች ስራ ማመልከት ይችላሉ፤ አንዳንድ ስራ አስኪያጆች፣ ስራተኞችን መቅጠር ሲፈልጉ እዚህ “ሊንክዲን” LinkedIn “ገብተው ይፈልጋሉ።

## ጠቃሚ ምክሮች!

- በማስታወቂያዎቹ ፍላጎት አይገደቡ! እነዚህን እንደ የአስሪዎች የፍላጎት ዝርዝር ያስቡ! ስራውን ለማመልከት ሁሉንም ማሟላት አያስፈልግዎትም
- አንድ ሰው ስራ እንዳለ ቢነግርዎት ያዳምጡ!
- የምታውቋቸው ሰዎች ለእርስዎ ስለ ለተለያዩ ቀጣሪዎች እንዲመክርዎ ይጠይቁ!
- በአንድ ቦታ ካልሰራ እንደገና ለመሞከር ይዘጋጁ!
- የእርስዎን ልዩ የኋላ ፣ የህይወት ተሞክሮች ሎታ፣ እና የትምህርት ብቃት በጥምር ያቅርቡ!

“እንኳን ደስ አለዎ! ጥሩ ቃለ መጠይቅ አድርገዋል! ስለ ስራው ሁኔታ መልሰን እናገኝዎታለን፤ ከ ሁለት ሳምንት በኋላ ሁሉም ያልቃል!”

“በአሁኑ ጊዜ ስራ እራስዎ ማመልከት አለብዎ ፤ ማንም ሰው ክፍት የስራ ቦታ እንዳለ ወይም ሌላ ነገር እንዳለ ማንም አይነግርዎትም።”

# ባለስልጣናት እና ድጋፍ ሰጪዎች

## ኛግሮች እና ዕድሎች

የስዊድን ህብረተሰብ እንዴት መስራት እንዳለበት ግልጽ የሆኑ ህጎች አሉ።

አንዳንድ ጊዜ ደንቦቹን ለመረዳት አስቸጋሪ ነው።

አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ደምቦቹ እራሳቸው እንቅፋት ይሆናሉ።

አካል ጉዳተኛ ሆኖ ወደ ስዊድን ለመጣ ሰው አስቸጋሪና ጊዜ ቢወስድም ፤ ብዙ የሚማረው ነገር አለ።

ብዙውን ጊዜ ከህጎቹ በስተጀርባ በጎ ሃሳብ አለ ። ሃሳቡ ፍትሃዊ እና በጎ በሆነ መንገድ ሁሉም ሰው ድጋፍ እና እርዳታ ማግኘት አለበት የሚል ነው።

አንዳንድ ጊዜ ደንብ እና ህጎቹ በጣም ጥሩ እና በጎ ይመስላሉ። ግን ሃቁ ሙሉ በሙሉ እንደዚያ አይደለም፤ ይህን ቢያስቡበት ጥሩ ሊሆን ይችላል።

ስዊድን እንዴት እንደሚሰራ ለመረዳት መሞከር አስፈላጊ ነው ። ስለዚህ በህይወት ውስጥ ለውጥ ለማምጣት በጊዜው ያቅዱ።

Arbetsförmedlingen” እና”  
Försäkringskassan” ሁለት ባለስልጣን መስሪያ ቤቶች ናቸው። ግን ሁል ጊዜ አንድ አይነት ህግ የላቸውም።  
ስለዚህ የትኞቹ ደንቦች እንደሚመለከት መከታተል አስፈላጊ ነው።

ከስራ እንደወጡ ጊዜ የስራ አጥነት ፈንድ ሊያገኙ ይችላሉ። ነገር ግን የስራ አጥነት ኢንሹራንስ ፈንድ “a Kassa” አባል ከሆኑ ብቻ ነው።

1 ሊመርጡ የሚችሏቸው የተለያዩ የማህበራዊ ዋስትና ፈንዶች “ a Kassor “የሚባሉ አሉ።

## ጠቃሚ ምክሮች!

- መረጃ ይኑርዎት!
- ለሽግግር እቅድ ያውጡ!
- ፍላጎትዎን ያቅርቡ፤ አለበለዚያ ጉዳይዎ በአየር ላይ ተንጠልጥሎ ሊቀር ይችላል!
- ጽኑ ይሁኑ! መልካም ዕድሎችን ይጠብቁ!

“ ማህበረሰባችን በቁጥር፣ በገንዘብ እንዲሁም ፣ እንደ ጥቁር ወይም ነጭ በሆነ በቀላሉ በሚገለጹ ሞደሎች የተገነባ ነው።”

” ስርዓቱ በጣም ዘገምተኝ እና ለአካል ጉዳተኞች አመቺ አይደለም፣ አንዳንድ ጊዜ ከ” Handläggare” ወኪል ጋር ለመገናኘት አስቸጋሪ ነው።

Handläggare እራሱ ወኪሉ ሊያገኝዎ ካልሞከረ በስተቀር እነርሱን ማግኘት ፈጽሞ አይቻልም።”

“አኔን እንደ መደበኛ ሰው እንደ አህጉር አላስተናገዳችኝም፣” አሉኝ “ለእኛ ለአካል ጉዳተኞች የተለየ ነበር።”

# የቅጥር ኤጀንሲ!

## Arbetsförmedlingen

የቅጥር ኤጀንሲው በቅርብ ዓመታት ውስጥ በብዙ ተለውጧል!

በፊት ሰዎች ስለ ክፍት ስራ ጠቃሚ ምክሮችን ለመቀበል ወደ ቢሮአቸው መሄድ ነበረባቸው ደግሞም ጠቃሚ ምክሮችም አግኝተዋል። አሁን ግን እሱ ቀርቷል።

ዛሬ የቅጥር ኤጀንሲው ስራ የሌላቸውን ሰዎች የሚረዱ ለተለያዩ ኩባንያዎች ግንዛብ ይከፍላል። አንዳንድ ኩባንያ አካል ጉዳተኛ ሰዎችን የሚረዱ ባለሙያዎች ናቸው።

ከነዚህ ኩባንያዎች ወይም ግለሰቦች ጋር ካልተስማሙ እንዲቀየሩልዎ መጠየቅ ይችላሉ።

የሚፈልጉትን የማቅረብ መብት አለዎት። እርዳታ ለማግኘት ሲሉም ማመስገን የለብዎትም።

ሁሉም ባለስጣናት ህጎችን መከተል አለባቸው። አብዛኛውን ጊዜ ያደርጉታል። ካላደርጉ ግን አቤቱታ ማቅረብ ይችላሉ። አቤት በማለት ሊቀጡ አይችሉም

አንድ ባለስጣናት የማይፈልጉትን ውሳኔ ከወሰነ፣ ሁልጊዜ ውሳኔውን ይግባኝ የማለት መብት አለዎት። ከዚያም ፍርድ ቤቱ የውሳኔውን ትክክለኛነት መርመር ይችላል።

### ጠቃሚ ምክሮች!

- አሰሪዎችን እርስዎ እራስዎ ያነጋግሩ!“Arbetsförmedlingen” የቅጥር ኤጀንሲን አይጠብቁ!
- ካልረኩ ይግባኝ ለማለት እና ማመልከቻ ለመጻፍ እርዳታ ያግኙ!
- የስራ የቅጥር ቢሮ ይቀይሩ! ከመቀየርዎ በፊት ግን ብዙ ጊዜ ይተውት! ከአዲሱ ጋር ጊዜ ያስፈልግዎታል።

“የ Försäkringskassa እና የኔ ጉዳይ ሃላፊ “handläggare” ረድታኛለች!”  
Arbetsförmedlingen እስከም እንዲህ አለችኝ :- ወደ “ግሎብን” መሄድ አለብህ ፣ ምክኒያቱም እነሱ በተለይ ለአካል ጉዳተኞች ናቸው። እኔ ስለእነርሱ አላውቅም ነበር እና በዚህ መንገድ ረድታኛለች። እዚያም እንደደረሰኩ በጣም ጥሩ ከሆነ ዋና ስራ አስኪያጅ Handläggare ጋር “Arbetsförmedlingen” ተገናኘሁ። ከዚያ በልዩ ሁኔታ (ከአካል ጉዳተኞች) ጋር ከሚሰሩት” ከ SIUS handläggare “አማካሪ ጋር ተገናኘሁ። ከዚያም ወደ ሁለት የተለያዩ የስራ ስልጠናዎች ተላኩ።”

“በስዊድን እገዛን ለማግኘት ማመስገን የለብዎትም!”

## አሁኑኑ ይመዝገቡ

“Arbetsförmedlingen” የስራ ቅጥር ኤጀንሲ መመዝገብ ጥሩ ነው!

በሚመዘገቡበት ጊዜ ፡አካል ጉዳተኛ እንደሆኑ ምልክት ማድረግ ይችላሉ! ከዚያም ተጨማሪ ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ።

አንዳንዶች ስለ አካል ጉዳተኝነታቸው ለመናገር ይቸገራሉ! ነገር ግን የሚገባዎትን ድጋፍ ለማግኘት መናገር አለብዎት።

እርስዎ ለማንም ለመናገር ካልፈለጉ “Arbetsförmedlingen” ለማንም ሰው አይናገርም! ይህ ደግሞ ለቀጣሪዎች እና ለሌሎች ባለስልጣናትም ላይ ይሰራል።

### ጠቃሚ ምክሮች!

- በቅጥር አገልግሎት መስርያ ቤት በስራ ፈላጊነት ይመዝገቡ።
- ምንም እንኳን አሰልጣኝ እና ተደጋጋሚ ቢሆንም እንደተመዘገቡ ይቀጥሉ!
- አካል ጉዳተኛ መሆንዎን ይግለጹ ወይም ምልክት ያድርጉ!

“ ስራ ሲፈልጉ፡- እኔ ከሰኝ የስራ ልምድ እና ታሪክ በመነሳት ስራ ፈላጊ ከሆኑ ፡-



# “Arbetsförmåga! (የመስራት አቅም!)

“Arbetsförmedlingen፣ የቅጥር ኤጀንሲ”ምን ያህል መስራት እንደሚችሉ የሚያሳይ የምስክር ወረቀት ይፈልጋል ፣ ይህንንም ከሐኪም ወይም ከ ፊዚዮቴራፒስት ማግኘት ይችላሉ!

ባለሙያዎቹ በተለያዩ መንገድ ሊመረምሩዎ ይችላሉ፤ ዋናው አስፈላጊው ነገር እርስዎ በሚናገሩት ላይ የመሰረት ነው።

ከዚያ ቀጥሎ ምን ያህል መስራት እንደሚችሉ ይመዘግባሉ። ይህም የተለያዩ የአቅም መለኪያ ደረጃዎች አሉ።

- 0 % በመቶ
- 25% በመቶ
- 75% በመቶ
- 100% በመቶ

አንድ ሰው ምን ያህል መስራት እንደሚችል ትክክለኛውን አሃዝ ለማስቀመጥ አስቸጋሪ ነው። በፍጥነት የሚቀያየር እና በስራው ሁኔታ ላይ የተመረከተ ነው።

ከሃኪምዎ ጋር ሲነጋገሩ ግልፅ መሆን ይገባዎታል። ምን ማድረግ እንደሚችሉ እና እንደማይችሉ ያሳዩ። የምስክር ወረቀቱ በትክክል እንዲዘጋጅ እርስዎ በርስዎ መግባባታችሁን እርግጠኛ ይሁኑ።

አካል ጉዳተኛ መሆን ማለት መስራት አይችሉም ማለት አይደለም። ለእርስዎ የሚመጥን ስራ ብቻ ማግኘት አለብዎት። ሁሉንም ስራዎች ማከናወን የሚችል ሰው የለም።

## ጠቃሚ ምክሮች!

- የስራ አቅምዎን ለመፈተሽ ዝግጁ ይሁኑ!
- ምን ያህል ሰዓት መስራት እንደሚችሉ እና ለምን እንደሆነ አስቡበት!
- የአካል ጉዳት እና የስራ ብቃት የምስክር ወረቀት ሐኪምዎን ይጠይቁ!
- ምን ማድረግ እንደሚችሉ እና እንደማይችሉ ለሀኪምዎ ይግለጹ። በሀኪሙ ለመገመት አስቸጋሪ ነው!
- ሃኪሙ የቀረበውን የምስክር ወረቀት እንዲያጻፍብዎ ይጠይቁ!
- ለአንድ የሚያውቁት ሰው የተፃፉትን ቃላቶች እንዲመለከትልዎ ይጥይቁ!
- የምስክር ወረቀቱ ትክክል መጻፉን ስያረግጡ ወደ Försäkringskassan ወይም Arbetsförmedlingen አይላሉ። መጀመሪያ እራስዎ ቸክ ያድርጉት!
- ለሰነዶቹ የግድ መክፈል ካለብዎት፣ Arbetsförmedlingen እንዲከፍልልዎ ጠይቁ።

“ ለስድስት ሳምንታት ያህል እዚያ የቆየሁ ይመስለኛል። እና ከዚያ ጨርሼ ስወጣ ፤ “ እርስዎ የሚመለከትዎ 50% ነው አለኝ”

“እኔ ተሽከርካሪ ወንበር ላይ እንደምቀመጥ እና ማንኛውንም ስራ ተቀምጬ መስራት እንደምችል ገልፀኩለት።”

“እራሴን እጠይቃለሁ። ምን ያህል መስራት እችላለሁ!”

# Stödpersoner! ደጋፊ አካላት

ስራ እየፈለጉ እያለ፣ እግረ መንገድዎን ሊረድዎት ሃላፊነት የተሰጣቸው የተለያዩ ሰዎችን ያገኛሉ!

በእርግጠኝነት አንዳንዶቹን ሰዎች ሊወዷቸው ይችላሉ። ምናልባት ሁሉንም ላይሆን ይችላል። አንዳንድ ጊዜ የሚፈልጉትን ድጋፍ እና እርዳታ የማያገኙ ያህል ሊሰማዎት ይችላል።

በ“Arbetsformedlingen”ውስጥ ያሉ ሰራተኞች አልፎ አልፎ ስራ ፈላጊ ሰዎችን ያገኛሉ! አብዛኛውን ጊዜ ከስራ ፈላጊዎች ጋር እምብዛም አይገናኙም፣ ነገር ግን ጉዳዩ እንዴት እንደሆነ እየደውሉ ይጠይቃሉ። በጣም አልፎ አልፎ ነው የሚደውሉት፣ እንዲያውም ሳይደውሉ ብዙ ወራቶች ሊያልፍ ይችላል።

አንዳንዶች ከ ቅጥር አገልግሎት ኤጀንሲው፣ ጥሩ ድጋፍ ያገኛሉ። ለምሳሌ፡- የእርስዎን ሲቪ CV በመጻፍ ያግዛሉ።

አንዳንዶች ደግሞ እራሳቸው እንዲያከናውኑ ይነገራቸዋል።

ብዙውን ጊዜ “handläggare “ ማን ነው የሚለው ይወስነዋል።

ሊያግዝዎ የሚገባው ሰው ሳይረዳዎ ሲቀር የሚሰማው ስሜት ከባድ ነው።

ብዙ የተለያዩ ቦታዎች የሚያመለክቱ ሆኖ ሊሰማዎት ይችላል።

ትክክል ያልሆነ የሆነ ነገር ከተሰማዎት መናገር አስፈላጊ ነው! “ handläggare” ደውለው ወይም ኢ ሜይል በማድረግ ምን አይነት ድጋፍ እንደሚፈልጉ ይነገሩን።

“ እንደ እውነቱ ከሆነ፤ የትኛው ከዚህ ማናጀር” handläggare”፡SUIS handläggare እንደተመደበልዎ ሁኔታ ይወስነዋል።”

“እኔ፡- ከአንድ እኔ ያለ አካል ጉዳተኝ ጋር የሚሰራ ጥሩ የሆነ SUIS handläggare በማግኘቴ ደስ ብሎኛል”

“በጣም አዝኜ ነበር፤ ለእኔ ጉዳይ ሃላፊ የሆነውን ይህን ሰው፣ ለምንድ ነው ወደ እነዚህ ሰዎች የምትልከኝኝኝኝኝኝ የሚረዳልኝ ወደ ትክክለኛ ቦታ እና ሰው ጋር መላክ አለብህ ብዬ ጠየቅሁት”

ከቅጥር ኤጀንሲ “Arbetsförmedlingen” በተጨማሪ  
ከሌሎች ኩባንያዎች ለምሳሌ፣ እንደ Misa፣ BOSSE፣  
እና Svenska Kyrkan ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ።

“Misa” የሚባለው ኩባንያ አካል ጉዳተኞችን ድጋፍ እና  
ምክር የሚሰጥ ለ“Arbetsförmedlingen” የሚሰሩ  
ባለሙያዎች ናቸው።

“BOSSE” በ ስቶኮሎም ወስጥ የሚገኝ ፣ የአካል ጉዳት  
ለአለባቸው ሰዎች የድጋፍ እና የምክር አገልግሎት  
የሚሰጥ ድርጅት ነው።

“Svenska Kyrkans” የስዊድን ቤተ ክርስቲያን  
ሰራተኞች ከቻሉ እርስዎን ለመርዳት ደስተኞች  
ናቸው።

### ጠቃሚ ምክሮች!

- ከድጋፍ ወይም ከምክር ሰጪ ሰዎች ጋር  
እርዳታ ያግኙ!
- እራስዎ ያነጋግሩ!
- ጥሩ ግንኙነትን ይገንቡ!
- ከድጋፍ ሰጪዎች ምን ዐይነት እርዳታ  
ማግኘት እንደሚችሉ እና ምን እቅድ  
እንዳላቸው ይጠይቁ፣ እቅዳቸው ከተወሰኑ  
ቀጣሪዎች ጋር ሊገናኝዎ ነው?፣ ወይስ “CV”  
እንዲፀፉ የሚረዳዎት ነው ወይስ ሌላ?  
እቅዳቸው ካልተረዳዎ አለመግባባቶች ሊኖሩ  
ይችላሉ!
- ግንኙነቱ ጥሩ ካልሰራ እንዲቀየርልዎ ይጠይቁ!
- ስራ ካገኙ፣ ድጋፍ ሰጪዎችን በምን ሊረዱዎ  
እንደሚችሉ ይጠይቁ!
- ከ “ክፍራቶር” ድጋፍ እንዳለ ይጠይቁ!
- የስዊድን ቤተክርስቲያን ዲያቆናትን  
ያግኙ፣ በተስካከለ ስዊድንኛ ቋንቋ የምስክር  
ወረቀት ለመፃፍ ይረዱዎታል።

“በጣም የሚገርም ነበር ፣ ከተገናኘን ከዚያን  
በኋላ ከእኔ ምንም ነገር ሰምታ አታውቅም፣  
ለማግኘት ስምክር፣” እዎ ትመጣለች ግን መቼ እንደሆነ  
አናውቅም “የሚል መልስ ተሰጠኝ።”

“ከስራ ፈላጊው ጋር ከተገናኘህ ሃሳብ  
ይመጣልሃል” ባለሙያው ከሆኑ።”

# በመጨረሻ በስራ ላይ

ወደ አንድ ስራ የሚወስዱ የተለያዩ መንገዶች አሉ፤ ለምሳሌ፡- የስራ ልምምድ፣ የስራ ስልጠና፣ ወይም በትምህርት ነው።

ዋናው አስፈላጊው ጉዳይ አመቺ የስራ ቦታ ካለው ጋር ግንኙነት ማድረግ ነው። ስራ ወይም ልምምድ የሚያመቻቹት እነሱ ሲሆኑ የሚያስገድዳቸው የሚችል የለም። ስራ እንደጀመሩ ሁሉም በጥሩ ሁኔታ እየሄደ እንደሆነ የሚያረጋግጡትም እነሱ ናቸው።

ስራ ሲጀምሩ ሁሉም ነገር በደምብ እንደሚሰራም ማረጋገጥ ያለባቸው እነሱ ናቸው።

## የስራ ቦታዎችን ፈልገው ያግኙ

ለስዊድን ኡዲስ እና አካል ጉዳተኛ ለሆኑ ስራ ለማግኘት ሊያስቸራቸው ይችላል!

ነገር ግን ብዙ ሰዎች የሌላቸው ልምድ እንዳለዎት አይዘንጉ! እነዚህ ተሞክሮዎች ለአሰሪዎች ሃላፊነት እንዲኖራቸው ያደርጋል!

ስራ ለማግኘት ትንሽ ፈጣን መሆን አለብዎ፣ ምን እንደሚችሉ ታታሪ መሆንዎን መንገር አለብዎት! ፍላግትን ለማሳየት ብዙ ጊዜ መደወል ሊስፈልግ ይችላል።

ታጋሽም መሆን አለብዎ!  
እርስዎን የሚመጥን የስራ ቦታ ለማግኘት ጊዜ ሊወስድ ይችላል።

አንዳንድ ጊዜ ለድርጅቱ ዋና ስራ አስኪያጅ ደውሎ ማነጋገር በጣም ጥሩ ነው።  
ከዚያም የተለያዩ የድርጅቱ ቅርንጫፍ መስርያ ቤት የሚገኙ ስራ አስኪያጆች መነጋገር ይችላሉ።

ምናልባት ስራውን የበለጠ ቀለል ለማድረግ መፍትሄ እርስዎ ጋር ሊኖር ስለሚችል ለአለቃው ይነገሩ!

“ CV “ብቻ መላክ ብዙ ጊዜ በቂ ነው፤ ግን አንዳንድ ስለእርስዎ ጥሩነት የሚመሰክርልዎ ሰው ያስፈልጋል!

ቀጣሪዎቻዎ በእርስዎ ላይ የመተማመን ስሜት እንዲኖራቸው ይፈልጋሉ፤ ስራው በሚገባ መሰራቱን ማወቅ ይፈልጋሉ፤

ስራውን በእርግጥ እንደሚፈልጉት እና ለመስራትም የቻሉትን ያህል እንደሚጥሩ ማሳየት አለብዎ!

ነገር ግን ለሁሉም ነገር ደግሞ አዎ ማለት የለብዎትም ፤ በስራ ላይ ችግር ቢከሰት እንኳን እምቢ ማለት ይችላሉ።

### ጠቃሚ ምክሮች!

- ከአሰሪዎ ጋር እራስዎ ይነጋግሩ! የቅጥር ኤጀንሲን አይጠብቁ!
- ከአሰሪዎ ጋር ጥሩ ግንኙነትን ይፍጠሩ!
- እራስዎን ለአሰሪዎች እራስዎን ያሳዩ!
- ፍላጎትዎን እና አቅምዎን ያሳዩ!
- በትጋት እንደሚሰሩ እና ስራውን በእርግጥ እንደሚፈልጉት ሰርተው አሳዩ!
- አካል ጉዳተኝነትዎን አይደብቁ፤ የሚያመጣውን ውስንነት ሁሉ አያሳዩ፤ ሃላፊነቱ እራስዎ መውሰድ እንደሚችሉ አሳዩ።
- የስራ አጥነት ፈንድ(a-kassa) አባል ይሁኑ! እና በስራ ላይ ባሉ ችግሮች ሊረዱ የሚችሉ ማህበራትን ከፈለጉ፤

“ ዕድሎቼን ሁሉ ሰባስቤ፤አሁን ያለኝን ስራ ለማግኘት ተጠቀምኩበት”

“ስራ እስኪያገኙ መጓዝ ከፈለጉ ትንሽ እራስዎን ገለል ማድረግ አለብዎ።”

“የሚሸጥ ከሌለ ስራውን ሳጣ እችላለሁ!”

## ድጋፍ ለስራ ቀጣሪዎች

አብዛኛው ቀጣሪዎች፣ አካል ጉዳተኞችን ለመቅጠር ድጋፍ ያስፈልጋቸዋል፣ ለምሳሌ፣ የስራ ቦታን ምቹ ለማድረግ ድጋፍ ሊፈልጉ ይችላሉ!

እንደ “ Misa “ የመሰሉ ድርጅቶች ይህን ሊረዱ ይችላሉ። ከፈለጉ ደግሞ ሁሉንም ሰራተኞች ሊያንጋግሩልዎ ይችላሉ፤ ከዚያም ስለ አካል ጉዳትኝነትዎ በጥሩ እና በአስደሳች ሁኔታ ሊነግሩልዎ ይችላሉ። ከዚያ አንተ ግን ለሁሉም ሰው ማስረዳት የለብህም።

በስዊድን ውስጥ “የደምዘ ድጎማ” lönebidrags አለ፣ ይህም ማለት የቅጥር ኤጀንሲው የደምዘዎን የተወሰነውን ክፍል ለ አራት ዓመት 4 ያህል ይከፍልዎታል ማለት ነው።

በዚህ መንገድ አሰሪው እንዴት እንደሚሰራ ለመሞከር እና ለማየት ይደፍራል። ጥሩ ስራ ከሰሩ፣ ከዚያ መደበኛ የስራ ቅጥር ሊያገኙ ይችላሉ።

ሁሉም ቀጣሪዎች የደምዘ ድጎማ lone bidrags የማግኘት መብት የላቸውም ! ፣ የቅጥር ኤጀንሲው”Arbetsformedlingen” እና የስራተኛ ማህበሩ fackföreningen ሁለቱም አዎ ማለት አለባቸው።

የደምዘ ድጎማ ስራ ለማግኘት ብዙ እድሎችን ይፈጥራል፤ ግን ደግሞ በእንደዚህ ሁኔታ መቀጠር አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። በተደጋጋሚ ምን መስራት እንደሚችሉ ማሳየት ይኖርብዎታል።

ሌላው የድጋፍ ዐይነት ደግሞ “ nystartsjobb የሚባል ሲሆን እንደ አርስዎ ላሉት ለረጅም ጊዜ ከስራ ውጭ ለነበሩት የሚሰራ ነው፤ “Arbetsförmedlingen” የቅጥር ኤጀንሲው የመጀመሪያ ደምዘዎን ሊከፍል ይችላል ።

**ጠቃሚ ምክሮች!**

- እንደ አሰሪ፣ ሌላ የጋራ ስምምነት ወይም መድህን “ Kollektivavtal” ከሌለዎት፣ ለስራተኛዎ “በፎራ Fora” በኩል ኢንሹራንስ ያውጡ!
- ምን አይነት ድጋፎች ሊኖሩ እንደሚችሉ ያረጋግጡ፤ ምናልባት የደምዘ ድጎማ ድጋፍ ወይም የስራ ጅመራ ድጋፍ “ Nystartsjobb” እንዳሉ ከቅጥር ኤጀንሲ “ከ Arbetsförmedlingen” ጠይቀው ያረጋግጡ።

**“** ቀደም ሲል ስራ ከነበረዎት፣ ቀጣዩን ስራ ለማግኘት ቀላል ነው”

“በጥሩ ሁኔታ የሚመስክርልዎ ሰው እና ጥሩ ግንኙነት ካለዎት ስዊድን ውስጥ ስራ ለማግኘት ቀላል ነው! ይህ ተሞክሮ ነው።”

## Hjälpmedel “የአካል ድጋፍ መሳሪያዎች”

የሚያስፈልግዎትን የድጋፍ መሳሪያዎች፣ የቅጥር ኤጀንሲው “Arbetsformedlingen” ሊያዘጋጅ ይችላል። በዚህ የቅጥር ኤጀንሲ አገልግሎት ተመዝግበው መቀጠልዎ አስፈላጊ ነው።

አሰሪው አስፈላጊውን የመርጃ ቁሳቁስ በተወሰነ መልኩ ማመቻቸት አለበት፤ በመሆኑም የግድ በስራ ቅጥር ኤጀንሲው ተመዝግበው መቆየት አለብዎት፤ አሰሪው የስራ ቦታን በተወሰነ መልኩ የግድ ማስተካከል አንዳለበት በህጉ ውስጥ አለ። ለምሳሌ፡- በስራ ቦታ ላይ ምቹ የመጠቀሻ ቤት ከሌለ፡የ ስራ ቦታውን በአግባብነት ጠቅሶ ማመልከት ይችላሉ።

የስራ ቦታ ላይ ስልጠና ወደ ስራ ለመግባት አመቺ መንገድ ነው። ከዚያም አለቃውና የስራ ባልደረቦች ጋር ይተዋወቃሉ ፡ ስራውን መቀጠል እንደሚችሉ መጠየቅ ይችላሉ!

በአንዳንድ ቦታዎች ላይ የአካል ጉዳተኞች ብቻ የሚሰሩበት አለ ፤ ለአንዳንዶች አመቺ ነው፡ ግን ለሁሉም አይደለም።

ብዙ ሰዎች ተለዋጭ የሆኑ ስራዎችን ይወዳሉ፤ ለምሳሌ፡ አንዳንድ ጊዜ ልጆችን ወደ ስራ ቦታ በፈለጉበት ጊዜ እና ቦታ ይዘው መሄድ ይችላሉ፤ ወይም ስራውን በፈለጉበት ቦታ እና ጊዜ መስራትም ይችላሉ።

“ ለረጅም ጊዜ ስራ እፈልግ ነበር፤ አሁን የማህበርሰቡ “Samhall” አካል መሆኔ ትልቅ ነገር ነበር።”

“ይህን ስራ እንዳገኘሁ፡ “Hjälpmedel” በእርግጥ የአካል ጉዳት ድጋፍ መስጫ መሳሪያዎች፡ ከፊል ድጋፍ እና ማበረታቻ፡ የሞራል እና የቁሳዊ ድጋፍ ጨምሮ ፤ ከ ከስራ ቅጥር ኤጀንሲ” “Arbetsformedlingen” ባለሙያዎች” Handläggaren” አግኝቻለሁ፡ በእውነት ድጋፍም ብርታትም ሆነውኛል።”

“ሁሉንም ሞከራዋለሁ፡ ምን ማድረግ እንዳለብኝ ስላላውቅሁ ተጨንቄያለሁ።”

ብዙ ጊዜ በእቤት ሆነው የሚሰሩ ከሆነ፤ አንዳንድ ጊዜ "Arbeitsförmedlingen" ምቹ ወንበር እና ሌሎች የመርጃ ቁሳቁሶችን በቤት ሊያዘጋጅ ይችላል።

ብዙዎች ግን ከቤት ውጪ መስራት እና ከስራ ባልደረቦቻቸው ጋር መገናኘት ያስደስታቸዋል፤

አለቃዎ የስራ ቦታን ማመቻቸት ለማስወገድ አስቦ ፣ እቤት ሆነው እንዲሰሩ ማስገደድ አይችሉም፣ ይህ መድልዎ ሊሆን ይችላል።

አካል ጉዳተኞች፡ልክ እንደሌላው ሁሉ በስራ ቦታ የመገኘት መብት አላቸው። ይህንን የማመቻቸት ጉዳይ የማህረሰቡ ግዴታ ነው።

ከአለቃዎ ጋር ጥሩ ግንኙነት መፍጠር አስፈላጊ ነው። የስራ ቦታን ለሁሉም ምቹ አድርጎ ለማስተካከል በአንድ ላይ ማሰብ ይችላሉ።

ማድረግ የሚችሉትን አይቶ እምነት የሚጥልብዎ የስራ ባልደረቦች መኖራቸው አስፈላጊ ነው።

### ጠቃሚ ምክሮች!

- ከቅጥር ኤጀንሲው ድጋፍ ከተቀበሉ፤ እየሰሩም ቢሆንም በ ቅጥር ኤጀንሲው "Arbeitsförmedlingen" መመዘግብዎን ይቀጥሉ!
- የስራ አጥነት ዋስትና እንዳለዎት ያረጋግጡ!
- ምን ዐይነት ማስተካከያዎች እንደሚፈልጉ ለቀጣሪዎ ግልፅ ይሁኑ!
- ቀጣሪዎ ደምዘዎን እንዲያርጋግጥልዎ ይጠይቁ!
- ቀጣሪዎ በአካል ጉዳተኝነትዎ ምቹት እንዲሰማው ያድርጉ!
- ለስራ አመችነትን የማስተካከያን እጥረት መኖሩን ሪፖርት ያድርጉ!



# ምን ጥሩ ይሰራል?

አንዳንድ ጊዜ ስራ ለማግኘት የሚወስደው መንገድ ረጅም ነው። አንዳንዶች ለአመታት ያህል መታገል አለባቸው።

ነገር ግን በዚህ ጉዞ ውስጥ ጠቃሚ ነገሮችን ይማሩበታል። አንዳንድ ጊዜም ዕድለኛ መሆን አለብዎት።

አንዳንድ ጊዜም ስራ እንዲያገኙ የሚያግዝዎት ሰው እንዴት እንደሚገናኙ በፍጹም አያወቁም።

በስዊድን ያሉ ባለስልጣናት በተለያዩ መንገዶች ሊረድዎ ይችላሉ።

አንዳንድ ጊዜ በእነዚህ ባለስልጣናት መስርያ ቤት መካከል ያለው ቅንጅት በሚገባ ላይሰራ ይችላል፤ ይህ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

በቅጥር ኤጀንሲው የሚሰራ ጥሩ የሆነ ተቆጣጣሪ ሰው ማግኘት አስፈላጊ ነው።

በአሁኑ ጊዜ ግን ብዙ (የተለያዩ ሰዎችን የሚያግዙ በ Arbetsförmedlingen ውስጥ ማግኘት የተለመደ ነው።) ግን አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

ብዙዎች ከቤተሰቦቻቸው ወይም ተመሳሳይ ቋንቋ ከሚናገሩ ከሌሎች ሰዎች ብዙ እርዳታ ያገኛሉ። የማህበራት እና የድርጅቶች አባል መሆን ተጨማሪ ሰዎችን ለመተዋወቅ፣ ስለስራ ጠቃሚ ምክሮችን ለማግኘት ያግዛል።

ታዲያ የሆነ ስራ እንድታገኝ የሚያደርግህ ምንድነው ?  
በተለያዩ ነገሮች ሊሆን ይችላል! ለምሳሌ፡ እርስዎ እና  
አለቃዎ ተመሳሳይ ቋንቋ ተናጋሪዎች ወይም ከዚህ  
በፊት ተገናኝታችሁ ከሆነ ሊሆን ይችላል!

አለቃዎ የሚተማመንብዎ እና ስራውን በሚገባ መስራት  
መቻልዎን ማሳየት አስፈላጊ ነው።

ስራ በሚፈልጉበት ጊዜ በራስ መተማመን አለብዎ።  
ሁሉንም መስራት እንደሚችሉ ያስቡ፤ ስለሚያስቸግር  
ነገር አያስቡ፤

የተሻለ “CV” ይፈልጋሉ?  
ለምሳሌ፡- በአንድ ድርጅት ውስጥ በነፃ መስራት  
ይችላሉ!  
ወይም በ ተለያዩ ኮርሶች እና በጥናት ክብብ ውስጥ  
ይግቡ!

እርስዎ ከሚገምቱት በላይ ብዙ ዕድሎች አሉ!  
ግን ሁሉም ሰው እኩል ዋጋ እንዳለው ፈፅሞ አይርሱ!  
ይህም ስራ አጣችንም ጭምር ነው!

ምንም እንኳን ስራ መስራት ባይችሉም፣ ስራም ባያገኙ  
ጥሩ ህይወት መኖር ግን ይቻላል!



ይህ ፅሁፍ ፡ የእርስ በእርስ ውህደት እና ስደተኛ እና አካል  
ጉዳተኞች፡ የመስራት መብት 2024 አ/ም በነፃ የኑሮ ተቋም  
ካዘጋጀው የሥራ ዕቅድ ቀጣዩ አንድ ክፍል ነው።

