

التقرير جزء من مشروع "الإندماج المتبادل والحق في العمل" - الذي كان استمراراً لمشروع السابق "ذوي الإعاقة اللاجئين مرحباً" من مؤسسة الحياة المستقلة 2024.

تقرير بقلم إميل إردتمان

نصائح للحصول على عمل

نصائح للأصحاب من ذوي الإعاقة الذين جدد في السويد

تقرير بقلم إميل إردتمان

نصائح للحصول على عمل

نصائح للأصحاب من ذوي الإعاقة الذين جدد في السويد

ملاحظة: هذا النص هو نسخة مختصرة من النسخة الأصلية باللغة السويدية
والذي ستجده على موقعنا الإلكتروني: disabledrefugeeswelcome.se

نسخة مختصرة

التقرير جزء من مشروع "الإندماج
المتبادل والحق في العمل" - الذي
كان استمراراً لمشروع "السابق" ذوي
الإعاقة اللاجئيين مرحباً" من مؤسسة
الحياة المستقلة 2024.

نصائح للحصول على عمل - نصائح للأصحاب من
ذوي الإعاقة الذين جدد في السويد

© Independent Living Institute 2024
ISBN: 978-91-989855-3-5

Author: Emil Erdtman
Easy-to-read processing: Moa Candil
Arabic translation: Antwan Zolomyan

Graphic design and production: Typoform
Print: Taberg Media Group, 2024

محتوى

6	مقدمة
7	حول م. ح. م.
8	كيف هي حياتك الآن؟
8	الانتقال إلى السويد
9	الأسرة
10	المال
11	كن بخير
12	الدعم والمساعدة
13	طريقك إلى المجتمع
13	التواصل
15	اللغة
16	الثقافة
17	طريقك إلى العمل
17	قبل أن تبحث عن عمل
19	ضع خطة
20	اكتب السيرة الذاتية
21	أن تجد عمل هو أن تبحث عنه
22	السلطات والأشخاص الداعمين
22	المشاكل والإمكانيات
23	مكتب العمل
24	سجل نفسك
25	قدرة العمل
26	أشخاص الدعم
28	أخيراً في العمل
28	البحث عن أماكن العمل والاتصال بها
30	الدعم لأصحاب العمل
31	أدوات المساعدة
33	ما الذي يعمل بشكل جيد؟

مقدمة

في مايو 2024، تجمعت مجموعة من الناس للحديث عن العمل والبحث عن عمل في السويد.

وشارك في ذلك، مجموعة من 16 شخصاً. إلتقوا أربع مرات. لم يكن الجميع هناك في كل مرة.

معظمهم كانوا أشخاص من ذوي الإعاقة الذين قدموا إلى السويد كبالغين.

كان هناك أيضاً أشخاصاً في المجموعة الذين يعملون لمساعدة الناس في الحصول على عمل.

تحدث الجميع عن أشياء شخصية. الأشياء التي كانت صعبة وعن أشياء التي كانت جيدة. حاولت المجموعة معاً إيجاد حلول لمختلف المشاكل.

هنا قمنا بجمع النصائح والمشورة من اجتماعات المجموعة. نأمل أن يتمكنوا من المساعدة لجميع الباحثين عن عمل!

لقراءة المزيد عن القوانين والأنظمة يفضل الذهاب إلى المواقع الإلكترونية للسلطات.

ومن أهمها:

- مكتب العمل
- دائرة الضرائب
- دائرة الهجرة

حول م. ح. م.

نحن الذين كتبنا هذا النص
نعلم لدى منظمة م. ح. م.
مؤسسة الحياة المستقلة.

العمل هو حق.
وهذا ينطبق أيضاً على
أصحاب من ذوي الإعاقة
الذين جدد في السويد. فنحن
نناضل من أجل ذلك بطرق مختلفة.

نحن نعيش في السويد اليوم
مع العديد من الثقافات المختلفة.
وعلى الجميع التكيف مع ذلك.
أيضاً الأشخاص الذين عاشوا في السويد
طوال حياتهم قد يحتاجون إلى التغيير.

السلطات والشركات والمنظمات
بحاجة لمعرفة المزيد
عن كيف هي الحياة
لأصحاب من ذوي الإعاقة
الذين إنتقلوا إلى السويد.

وبالتالي هذه المجموعة المستهدفة
قد تحتاج إلى مزيد من المعلومات
عن كيف تجري الأمور في السويد.

معا يمكننا أن نخلق
مجتمع أكثر ترحيباً مع
إتاحة فرص العمل للجميع.

كيف هي حياتك الآن؟

بينما تنتظر تصريح إقامتك
من دائرة الهجرة السويدية
فلا يوجد حينئذ ضمان
بإمكانية إجادك لعمل ما.

من الصعب الحصول على وظيفة
إذا كنت مريضاً أو قلقاً على الأسترتك
أو ليس لديك مأوى.

أجزاء مختلفة من الحياة مرتبطة معاً.
فالعامل المرتبط بالسكن
والأسرة والصحة.
ويمكنك أن تقرأ عن ذلك في هذا الفصل.

” عليك أن تعتني بنفسك، فليس هناك
مساعدة لكل شيء.”

الانتقال إلى السويد

من الصعب أن تنتقل
إلى بلد جديد.
سواء للاجئين أو للأشخاص
الذين انتقلوا لأسباب أخرى.

كثيرون مرهقون نفسياً.
لقد مر البعض بأحداث فظيعة
قبل قدومهم إلى السويد.
وآخرون يفتقدون عائلاتهم وأوطانهم.

جميع المشاعر المرهقة
قد تجعل الأمور أكثر صعوبة للبحث عن عمل.
ومما قد يصعب أن ترى الفرص المتاحة لك.

أن لا تعلم كم من الوقت
يمكنك البقاء في السويد
هو إرهاق كبير آخر.

الأسرة

كثيرون يريدون أن تنتقل
أسرهم إليهم في السويد.
فمن المهم أن يشعروا بالطمأنينة
لكي يكونوا قادرين على العمل.

ولكن عليك عادة أن تكون قادراً
على إعالة أسرتك إذ كان سيتم
السماح لهم بالانتقال للعيش معك.
فيجب أن يكون لديك ما يكفي
من المال للاعتناء بهم.

ويجب أن يكون لديك أيضاً
مسكن كبير بما فيه الكفاية.
فالغرفة الواحدة هي فقط
لشخصين كحد أقصى.

من الصعب الحصول على عمل
براتب مرتفع إذا كان لديك إعاقة.
فدائرة الهجرة تعلم بذلك.
ولذلك، هناك قوانين خاصة
للأشخاص من ذوي الإعاقة.

تواصل مع دائرة الهجرة
للمزيد من المعلومات!

المال

المال مشكلة بالنسبة للكثيرين. فالبعض يحصل على مساعدة مالية من الدولة أو البلدية التي يعيشون فيها. على سبيل المثال، مساعدة التعويض المرضى أو مساعدة الإعانة المالية.

يمكنك البحث عن عمل حتى أثناء حصولك على مساعدة مالية. وفي حين العمل لم يناسبك فيمكنك الحصول على المساعدة مرة أخرى.

البحث عن عمل قد تكون مجازفة. وبأي مجازفة بإمكانك أن تخسر وتكسب أيضاً. فيجب على كل شخص أن يختار لنفسه ما هي المجازفات الذي يريد أن يأخذها.

عندما تبدأ العمل تحتاج أن تملك حساب مصرفي. ولكي تستطيع أن تمتلك حساب مصرفي يجب أن يكون لديك رقم الشخصي السويدي.

إذا لم يكن لديك رقم الشخصي السويدي. في حينها تستطيع التواصل مع دائرة الضرائب. لكي يعطوك رقم مؤقت بما يسمى برقم التنسيق

نصيحة:

- إذا لم يكن لديك الرقم الشخصي السويدي، يمكنك التقدم بطلب للحصول على رقم تنسيق لدى دائرة الضرائب.

كن بخير

لتكون قادراً على العمل
يجب أن تكون أجزاء أخرى من
حياتك بخير أيضاً. فعليك أن تأكل وتنام جيداً
وأن تكون صحتك جيدة ولديك أصدقاء أو أسرة.

الأسرة مهمة للكثيرين.
لكن في بعض الأحيان قد ترغب الأسرة
في حماية أبنائها أكثر من اللازم.

الشباب من ذوي الإعاقة
يجب السماح لهم لأخذ بالمجازفات
وأن يعيشوا مثل بقية الشباب.
ويجب أن تتعلم أسرهم
للاستماع إليهم.

إذا كان لديك العديد من المشاكل
في الحياة فقد يكون من الجيد تقسيمهم
والتفكير بهم بشكل منفصل.
ومن ثم قد يكون من الأسهل رؤية الحلول.

نصيحة:

- قسم مشاكلك لأجزاء!

الدعم والمساعدة

تستطيع الحصول على أنواع مختلفة من الدعم والمساعدة. وفي كثير من الأحيان تحتاج لأن تتواصل مع عدة سلطات مختلفة لكي تحصل على الدعم المناسب.

السلطات في كثير من الأحيان سيئة في التحدث مع بعضهم البعض. فهذه مشكلة.

فقد سيكون ذلك أفضل إذا تحدثوا مع بعضهم البعض ورأوا الصورة الكبيرة.

من الجيد أن تحاول العثور على أشخاص قد يمكنهم مساعدتك مع كافة الاتصالات.

نصائح:

- إبحث عن ما يحق لك!
- تحدث مع آخرين قد لديهم نفس تجاربك!

طريقك إلى المجتمع

عندما تكون جديداً في السويد فقد يكون من الصعب أن تعلم كيف تجري الأمور في المجتمع وما هي المساعدات التي يمكنك الحصول عليها.

فمن المهم أن تحاول تعلم اللغة وتتعرف على أصدقاء جدد.

التواصل

الأصدقاء مهمون لمن يبحث عن عمل. فالصديق يمكنه تقديم المشورة عن عمل ما ودعمك بطرق مختلفة.

الأشخاص الذين نشوا في السويد يعرفون المزيد من الناس ولديهم شبكة أكبر. فيصبح من الأسهل عليهم الحصول على عمل.

الأشخاص الجدد في السويد يمكنهم أيضاً بناء شبكة أصدقاء. على سبيل المثال من خلال دورات الـ SFI، أي السويدية للمهاجرين.

” أن تتواجد مع أشخاص لديهم مشاكل مشابهة - ووجهات نظر مشابهة هو أمر يبعث على تمكين الذات.”

”عندما التقينا، وتحدثنا عن كل تلك التجارب، وأنا كنت في نفس المقعد وفي نفس الوضع - [قالت المستشارة:] أنت لست وحيداً.”

”ولكن كيف سنتمكن من تغيير الوضع إذا لم نرفض الوضع، وإذا لم نتعاون مع بعضنا البعض؟”

”عندما نشارك تجاربنا مع بعضنا البعض، عادةً ما نجد شيئاً مشتركاً، وقد نجد بعضنا البعض بطريقة ما!”

نصائح:

- احصل على المساعدة من الأشخاص الذين تعرفهم
- أخبر أصدقاءك أنك تبحث عن عمل
- اطلب منهم أن يخبروا الآخرين
- فكر بأشخاص آخرين الذين قد يمكنهم مساعدتك
- تواصل مع الأشخاص الذين يتحدثون لغتك
- فكر في كيف عليك أن تتعرف على أشخاص جدد
- انضم إلى جمعية أو مجموعة للأشخاص في نفس ظروفك
- اطلع على الجمعيات الدراسية أو المدارس الثانوية الشعبية الذين لديهم دورات حول كل ما هو ممكن، خلال النهار والمساء

من الجيد أيضاً مقابلة أشخاص من نفس البلد الذي أنت منه. فيمكنكم مساعدة بعضكم البعض وتقديم النصائح. ومن الأسهل الحصول على عمل من مدير عمل الذي يتحدث نفس لغتك.

يمكنك أيضاً أن تبني شبكة أصدقاء جديدة عن طريق أخذ دورة ما أو الانضمام إلى جمعية ما.

المنظمات أو الجمعيات للأشخاص من ذوي الإعاقة مكان جيد أيضاً للتعرف على المزيد من الناس والحصول على نصائح حول العمل.

تعمل بعض المنظمات مع طريقة دعم الأقران. أي تقابل شخصاً من ذوي الإعاقة. فتدعموا بعضكم البعض وتتعلموا من بعضكم البعض.

اللغة

تعلم اللغة السويدية هو من الأمور الأكثر أهمية للحصول على عمل في السويد. فغالباً تحتاج إلى أن تتقن اللغة السويدية كمحادثة وكقراءة.

على سبيل المثال، يجب أن تكون قادراً على قراءة الإرشادات باللغة السويدية

يمكن أن يكون الأمر أكثر صعوبة لتعلم اللغة السويدية إذا كان لديك إعاقة ذهنية، إ. ذ. أو إذا لم تتعلم القراءة من قبل.

العديد من الذين يعيشون في السويد لا يتحدثون اللغة السويدية بشكل مثالي. لقد اعتاد معظم السويديين على ذلك وهم يحاولون أن يفهموك حتى لو تحدثت أي كلمة بشكل خاطئ.

يجب على جميع بلديات السويد أن تنظم دورات في الـ SFI، أي السويدية للمهاجرين. ومن المهم أيضاً أن تكون هذه الدورات منظمة بشكل جيد.

هناك أنواع مختلفة من دورات الـ SFI. على سبيل المثال، من ممكن أن تتواجد مجموعات خاصة للصم، مع مترجمين فوريين الذين يتقنون أنواع مختلفة من لغة الإشارة.

من المهم أن تتلقى المعلومات عن الدورة السويدية التي تناسبك. فاسأل العاملين بمجال التعليم في بلدتك.

نصائح:

- أوجد طريقتك الخاصة لتعلم اللغة السويدية!
- استخدم تطبيقات على سبيل المثال Duolingo!
- شاهد أفلام على يوتيوب!
- استعر كتب الأطفال من المكتبة!
- استخدم الكتيبات بلغتك وقارنها بالكتيبات السويدية لتتعلم!
- اطلب دورة الـ SFI المهينة لإعاقتك
- قد تستطيع الدفع من جييك لدورات اللغة أيضاً!
- وانضم إلى الجمعيات والمجموعات لتتلقى بأشخاص جدد يمكنك ممارسة اللغة معهم.

”عندما أتحدث السويدية أو الإنجليزية، فإنك لا تعرف كم يمكن أن أكون مضحكاً بلغتي الأم.“

الثقافة

بلدان مختلفة لديها ثقافات مختلفة.
فليها طرق مختلفة للتحدث
وطرق مختلفة لفعل الأشياء.
ومن المهم أن نحاول أن نفهم
الثقافة السويدية.

فستلاحظ تلك الاختلافات بنفسك
عندما تعمل أو تحصل على تدريب.
لذا سيكون من الجيد أيضاً أن يكون لديك
شخصاً قد عاش لفترة أطول في السويد.
وتستطيع أن تسأله عن تلك الاختلافات الثقافية.

في السويد، على سبيل المثال،
فمن المعتاد من زملاء العمل
أن يتناول القهوة معاً
لغاية التعرف على بعضهم البعض.

العديد من السويديين حذرون
للقول بما يفكرون فيه.
لإنهم يتجنبون المتاعب.
فيستخدموا أغلبهم كلمة ربما على الرغم
من أنهم يعلمون بالضبط ما يريدون.

غالباً السويديون فضوليين
حول الناس من بلدان أخرى.
ولكن خجولون أيضاً ببعض الشيء
ويخافون من ارتكاب الأخطاء.

قد يكون من الجيد التحدث عن
الاختلافات بين الثقافات المختلفة.
ثم يمكنكم أن تضحكوا عليها معاً.
ويفضل أن تسألوا بعضكم عندما لا تفهموا شيئاً ما.

ولكن من الجيد أيضاً
التحدث عن أوجه التشابه بين الثقافات.
فهناك أشياء كثيرة متشابهة أيضاً.

هناك أيضاً اختلافات ثقافية
بين أجزاء مختلفة من السويد.
فهناك اختلافات ثقافية بعض الشيء
في جنوب وشمال السويد.

نصائح:

- تعلم المزيد عن المجتمع السويدي!
- تحقق مع الأصدقاء والعائلة حول ما هو مقبولاً أن تقوله!
- تحدث إلى الأشخاص الطيبين الذين تثق بهم
- اضحكوا مع بعضكم البعض، وليس على بعضكم البعض!

”الإختلاط هو جزء من
الإندماج.”

”نحن مختلفون، ولكننا
متشابهون أيضاً، بطريقة ما.”

”بدلاً من الاختباء في المنزل أو شيء من
هذا القبيل، من الأفضل الخروج لتنمية الثقة.”

طريقك إلى العمل

” يستغرق الأمر وقتاً طويلاً للحصول على نظرة عامة واستجماع الشجاعة للبحث عن عمل.“

”بعد بضع سنوات، عندما تصبح أكثر استقلالية قليلاً، وعندما تبدأ في النظر إلى الحياة بشكل مختلف، فإنك ترى أنه ربما حان الوقت للبحث عن عمل.“

”على الرغم من أنها لم تكن وظيفة أحلامي، إلا أنني تقدمت عليها على أي حال.“

ما هو أكثر شيء ترغب في العمل به؟
ما الذي تحلم به؟
ما هي اهتماماتك؟
فكر في هذه الأمور قبل التقدم على عمل.

سوف تكون بخير
عندما تجد العمل
الذي يناسبك.
ونحن البشر مختلفون وهذا أمر جيد.

قبل أن تبحث عن عمل

فكر في ما عليك ترتيبه
قبل أن تحصل على عمل.
هل لديك مكان للإقامة؟
هل تحتاج إلى خدمة
مواصلات للوصول إلى العمل؟
أو أي أداة مساعدة مثل الكرسي المتحرك
أو برامج خاصة للكمبيوتر.

عقبة يمكن أن تواجهها
هي أفكار الآخرين عنك.
وأفكارك الخاصة حول ما يمكنك القيام به.
ولكن يمكنك تغيير أفكارك.
عندما تحصل على عمل وحينها
ربما يمكنك بأن ترى بأنك في إمكانك
القيام به أكثر مما كنت تعتقد!

تتوفر عادة إمكانية

العمل بدوام جزئي.

وعلى سبيل المثال تستطيع تعويض

الوقت الباقي بالمساعدة المرضية.

اسأل مكتب العمل

إذا كان لديك أي أسئلة.

تنتشر الشائعات في بعض

الأحيان ومعلومات كاذبة عن السلطات السويدية.

نصائح:

- فكر فيما تجيده
- ركز على ما يمكنك القيام به، وليس على ما هو صعب
- اسأل بلديتك عن الدعم الذي يمكنك الحصول عليه
- تحقق في كيفية التنقل إلى العمل. هل يحق لك الحصول على خدمة التنقل؟
- احصل على المعرفة التي تحتاجها
- لا تجلس في المنزل وتنتظر - اجعل نفسك مرئياً!
- من خلال الرعاية الصحية، يمكنك اختبار تدريب أ.ح.ي. أي تدريب أنشطة في الحياة اليومية.

ضع خطة

قد يكون من الصعب
بأن تحل كافة مشاكلك
في مرة واحدة.

فحاول أن تضع خطة التي
من الممكن أن تنجح بها.

يمكنك التفكير في أهدافك المختلفة
في الحياة مثل الدرج. فليس من الضروري
أن تحقق كل شيء في دفعة واحدة.

الخطوة الأولى يمكن
قد تكون معرفتك عن
ما هي المتطلبات الموجودة
للحصول على عمل.

قد لا تحصل على عمل على الفور.
حاول أن تفكر كم من الوقت يجب
أن يكون بين الخطوات المختلفة.
ربما هدفك هو الحصول على عمل في ستة أشهر؟

لا يهم
كمية عدد الأدراج.
إذا واصلت النضال
فستصل في نهاية المطاف.

الدرج يساعدك على الرؤية ما يمكنك
القيام به اليوم في أسبوع، في شهر،
في سنة أو في عشر سنوات. ويمكن أن تكون
هناك فترات زمنية مختلفة بين الخطوات المختلفة.

إذا قمت بوضع خطة واضحة
سوف تصل إلى أهدافك بسهولة أكبر.

ربما لن تحصل على
وظيفة أحلامك على الفور.
فالشيء الأكثر أهمية هو أن تحصل
على وظيفة. ثم تستمر البحث أكثر.

من الأسهل الحصول على وظيفة
جديدة في حين أنت تعمل بالفعل.
قفي العمل تظهر ما يمكنك القيام به
وتتعرف على أصدقاء جدد.

في بعض الأحيان قد تحتاج أيضاً إلى
أن تأخذ خطوة إلى الوراء أسفل الدرج.
على سبيل المثال، إذا كانت الوظيفة
لا تناسبك. فلا مشكلة في ذلك. ففي
وقت لاحق يمكنك صعود الدرج مرة أخرى.

نصائح:

- فكر فيما تريد العمل به
- حاول أن تفكر فيما هو ممكن بالفعل
- قسم المشاكل لأجزاء
- خطط لعدة خطوات للأمام
- كن مستعداً لقد تحتاج إلى تغيير خطتك

” بالنسبة لي، لكي أجد وأشعر
بالأمان، فهذا يعتمد على ما
أحتاجه في حياتي.”

اكتب السيرة الذاتية

الاقتباس أتي من شخص الذي يتذكر كيف كان البحث عن عمل في السبعينيات.

ولكن اليوم، الجميع يحتاج إلى السيرة الذاتية. فهي عبارة عن قائمة بكل ما قمت به في الحياة. أي من التعليم والعمل.

يمكنك أيضاً الكتابة إذا عملت بدون أجر على سبيل المثال في جمعية أو منظمة.

نصائح:

- تأكد من أن سيرتك الذاتية مرتبة ومحدثة
- انظر إلى السير الذاتية للأشخاص الآخرين للحصول على النصائح، - وخاصة أولئك الذين حصلوا على وظائف!
- ابحث عن أمثلة جيدة للسيرة الذاتية على الإنترنت!
- قم بتضمين الوظائف التطوعية ومهام الجمعيات في سيرتك الذاتية!
- اطلب المساعدة لتحديث سيرتك الذاتية
- اطلب من إحدى خدمات الذكاء الاصطناعي (AI) تقديم اقتراح حول الشكل الذي يمكن أن تبدو عليه سيرتك الذاتية!

”كانت مقابلة ولكن لم يكن هناك أي متاعب مع السيرة الذاتية وما شابه.“

أن تجد عمل هو أن تبحث عنه

عندما تبحث عن عمل يجب أن تكون مسجل في مكتب العمل. ولكن مكتب العمل لن يجد عمل لك.

عليك أن تبحث عن الأعمال الشاغرة وأن تقدم طلبات العمل بنفسك. وإن حالفك الحظ، قد تحصل على شخص في مكتب العمل قد يمكنه مساعدتك.

على الموقع الإلكتروني platsbanken.se ستجد فرص عمل متاحة. والعديد من هذه الوظائف لديها متطلبات عالية. ولكن من رغم ذلك فيمكنك التقدم على هذه الوظائف حتى لو كنت لا تملك كل ما يحتاجونه. فربما تملك أشياء أخرى قد تكون مهمة أيضاً بالنسبة لهم!

يمكنك أيضاً التقدم على وظائف عبر مواقع إلكترونية أخرى، على سبيل المثال LinkedIn. فبعض مدراء العمل يبحثون عن موظفين جدد هناك أيضاً.

نصائح:

- تقدم بطلب للحصول على العمل حتى لو لم يكن لديك كل ما يحتاجونه. فأعتبر هذه المتطلبات كقوائم رغبات! فليس عليك إمتلاك كل تلك المتطلبات للتقدم على الوظيفة!
- استمع جيداً عندما يتحدث شخص ما عن الوظائف الشاغرة!
- اطلب من الأشخاص الذين تعرفهم أن يوصوا بك للعديد من أصحاب العمل!
- كن مستعداً للمحاولة مرة أخرى، إذا لم ينجح الأمر في مكان واحد
- تذكر بأنك فريد! ولا أحد يتقن بالضبط نفس الأشياء أو لديه نفس التجارب. فإظهر هذه الأمور لأصحاب العمل!

”تهانينا، لقد أجريت مقابلة جيدة، وسوف نتصل بك بخصوص الوظيفة. ولكن لم يتصل أحد بي بعد ذلك.

”في هذه الأيام عليك أن تبحث بنفسك، لن يخبرك أحد إذا كان هناك وظيفة شاغرة أو شيء من هذا القبيل.”

السلطات والأشخاص الداعمين

عندما تكون بدون عمل، يمكنك الحصول على المال من صندوق البطالة. ولكن فقط إذا كنت عضواً في إحدى صناديق البطالة. فهناك العديد من صناديق البطالة للاختيار من بينها.

نصائح:

- تأكد من أنك على علم بالقواعد المطبقة
- خطط للأبعد. ماذا سيحدث، على سبيل المثال، عندما تنهي تدريبك أو تعليمك؟
- إطلب حقوقك! وإلا، فقد لا تحصل على الدعم المناسب
- لا تستسلم! كن قويا وتحلى بالصبر

”مجتمعنا مبني على الأرقام، وعلى المال، وعلى نماذج تفسيرية بسيطة، كوضوح السواد أو البياض.”

”النظام بطيء جداً وغير متاح. في بعض الأحيان يكون من الصعب حتى مقابلة الموظف المختص. ويكاد أن يكون من المستحيل العثور عليه إلا إذا حاول الموظف نفسه الاتصال بك.

”لم يعاملوني كشخص طبيعي، مثل أختي. قالوا إن الأمر خاص بالنسبة لنا من ذوي الإعاقة.”

المشاكل والإمكانيات

السويد لديها قواعد واضحة لكيفية عمل المجتمع. في بعض الأحيان قد يكون من الصعب فهم القواعد. و في بعض الأحيان الأخرى تصبح القواعد كعقبات.

لشخص من ذوي الإعاقة الذي إنتقل للتو إلى السويد يوجد الكثير لتعلمه وقد يستغرق الأمر وقتاً ويمكن أن يكون الأمر متعب أيضاً.

غالباً هناك فكرة جيدة وراء القواعد. والفكرة هي أن الجميع يجب أن يحصلوا على المساعدة والدعم بطريقة جيدة وعادلة.

في بعض الأحيان قد تبدو القواعد والقوانين جميلة جدا وجيدة. لكن في الواقع، الأمر ليس كذلك تماماً. فقد يكون من الجيد التفكير في ذلك.

من المهم أن نحاول أن نفهم كيف تدور الأمور في السويد. وأن نخطط للتغييرات في حياتنا في الوقت المناسب.

مكتب العمل وصندوق التأمين هما عبارة عن سلطتين. لكن ليس لديهم دائماً نفس القواعد. ومن المهم أن تتبع القواعد التي تنطبق عليك.

مكتب العمل

لقد تغير مكتب العمل كثيراً في السنوات الأخيرة. ففي السابق، كان الناس يذهبون إلى مكتب العمل ويحصلون على نصائح حول الوظائف المتاحة. ولكن لم يعد هذا هو الحال.

بينما الآن يدفع مكتب العمل لشركات مختلفة التي من شأنها مساعدة الأشخاص العاطلين عن العمل. وبعض الشركات متخصصة في مساعدة الأصحاب من ذوي الإعاقة.

إذا لم تكن راضياً مع هذا الشخص أو الشركة التي تساعدك فيمكنك أن تطلب التغيير.

لديك الحق في تقديم المطالب. ليس عليك أن تكون ممتناً كونك تحصل على المساعدة.

يجب على جميع السلطات اتباع القوانين. في معظم الأحيان يفعلون ذلك. إذا لم يفعلوا ذلك، يمكنك تقديم شكوى. لا يمكن معاقبتك كونك تقدم الشكوى.

إذا قررت أي سلطة شيئاً ما التي لا تعجبك فلديك دائماً الحق في استئناف القرار. فمن ثم يمكن للمحكمة التحقق عن ما إذا كان القرار صحيحاً.

نصائح:

- تواصل مع أصحاب العمل بنفسك. لا تنتظر مكتب العمل
- احصل على مساعدة في كتابة الطلبات وطعن القرارات
- قم بتغيير مكتب العمل إذا لم تكن راضياً! لا تنتظر طويلاً للتبديل. فأنت بحاجة إلى وقت مع مكتب العمل الجديد.

”قد ساعدني موظف مختص في دائرة صندوق التأمين. فقال لي: يجب أن تذهب إلى مكتب العمل الواقع في Globen لأنها مخصصة للأشخاص من ذوي الإعاقة بشكل خاص. لم أكن أعرف عن ذلك. لذلك ساعدني في ذلك. وعندما وصلت إلى هناك لاحقاً، إلتقت بموظف رائعاً. وبعد ذلك تم توصلي مع أحد مستشاري SIUS. وبعد ذلك، حضرت تدريبين وظيفيين مختلفين.“

”ليس عليك أن تكون ممتناً في السويد لحصولك على المساعدة.“

سجل نفسك

عندما تبحث عن عمل، فمن الجيد أن تكون مسجل في مكتب العمل وأثناء التسجيل يمكنك أن تختار علامة بأن لديك إعاقة. فحينئذ يمكنك الحصول على دعم إضافي.

البعض يجد صعوبة في الحديث عن إعاقتهم. ولكن للحصول على الدعم الذي يحق لك يجب عليك أن تفصح عن ذلك.

لا يستطيع مكاب العمل أخبر أحداً بما قلته، إذا كنت لا تريد ذلك. وهذا ينطبق أيضاً على السلطات الأخرى وأصحاب العمل.

نصائح:

- سجل نفسك (كن مسجلاً) كباحث عن عمل في مكتب العمل
- استمر في أن تبقى مسجلاً حتى لو كان "روتينياً مملًا"
- أخبر أو ضع علامة على أن لديك إعاقة

” إذا كنت أبحث عن وظيفة، فهذا يعتمد على خبرتي وعلى خلفيتي.”

قدرة العمل

يتطلب مكتب العمل تقرير طبي عن حجم قدرتك على العمل. يمكنك الحصول على ذلك من الطبيب أو المعالج المهني.

يمكنهم فحصك بطرق مختلفة. ولكن الشيء الأهم هو ما تقوله لهم.

ثم يكتبون كم أنت قادر على العمل. وهناك مستويات مختلفة:

- 0 بالمائة
- 25 بالمائة
- 50 بالمائة
- 75 بالمائة
- 100 بالمائة

من الصعب وضع رقم دقيق لكمية

قدرة العمل لشخص ما. فيمكن أن تتغير القدرة بسرعة فيعتمد هذا على نوع العمل أيضاً.

من المهم أن تكون واضحاً عندما تتحدث مع الطبيب. أظهر ما يمكنك وما لا يمكنك فعله. تأكد من أنك تفهم بعضكما البعض حتى يكون التقرير الطبي صحيحاً.

أن يكون لديك إعاقة فهذا لا يعني أنك لا تستطيع العمل. عليك فقط أن تجد العمل الذي يناسبك. فلا يمكن لأي شخص القيام بجميع الأعمال.

نصائح:

- فكر في عدد الساعات التي يمكنك العمل بها ولماذا
- كن مستعداً على إثبات قدرتك على العمل
- اطلب من طبيبك تقرير طبي
- اشرح للطبيب بوضوح ما يمكنك وما لا يمكنك فعله. فمن الصعب على الطبيب أن يخمن
- أخبر الطبيب أنك تريد الموافقة على التقرير الطبي قبل إرساله إلى السلطات
- اطلب من شخص تعرفه أن ينظر إلى الصياغة
- لا تضع إشارة إرسال التقرير الطبي مباشرة إلى صندوق التأمين أو مكتب العمل فيجب عليك التحقق من ذلك بنفسك أولاً
- اطلب من مكتب العمل دفع ثمن تقرير الطبي إذا كان يكلف مالاً

”لقد كنت هناك لمدة ستة أسابيع، على ما أعتقد. ثم قالوا عندما خرجت من هناك: نعم، 50% ينطبق عليك.”

”أوضحت له أنني على كرسي متحرك، وأنني أستطيع القيام بأي عمل، فقط جالساً.”

”أسأل نفسي: كم يمكنني أن أعمل؟”

أشخاص الدعم

سوف تقابل مع العديد من الناس المختلفين عندما تبحث عن عمل. وستقابل أيضاً أشخاص مسؤولين لمساعدتك على طول الطريق.

سيعجبك بالتأكيد بعض الناس.

ولكن ربما ليس الجميع. وفي بعض الأحيان قد تشعر بأنك لم تحصل على الدعم الذي تريده وتحتاجه.

الموظفون في مكتب العمل نادراً ما يقابلون الباحثين عن عمل. بل قد يتصلون بهم ويسألون كيف تسير الأمور.

فهم نادراً ما يتصلون. ويمكن أن تمر عدة أشهر بين المكالمات.

يحصل البعض على مساعدة جيدة من مكتب العمل. على سبيل المثال، المساعدة في كتابة السيرة الذاتية. وببعض الأحيان يقال للآخرين بأنهم ينبغي عليهم تدبر الأمر بأنفسهم. فهذا يعتمد كثيراً على من هو الشخص الذي تتواصل معه.

اليوم، ليس كل شخص لديه موظف خاص. ولكن يمكن للجميع الاتصال بمكتب العمل وذكر رقم الشخصي الخاص به.

إنه أمر متعب عندما تشعر بأن الشخص الذي سوف يساعدك لا يفهمك وقد تشعر وكأنه يرسلك لأماكن مختلفة طوال الوقت.

من المهم أن تقول عن ما إذا كان هناك شيء لا يبدو على ما يرام. اتصل أو ارسل بريد إلكتروني. أخبرهم عن ما هو نوع الدعم الذي تحتاجه.

” في الواقع، يعتمد الأمر إلى حد كبير على موظف المختص الذي تم تعيينه لك.“

”أنا سعيد لأنني حصلت على موظف مختص جيد، موظف مختص في برنامج الـ SIUS، الذي يعمل مع أشخاص مثلي.“

”شعرت بحزن شديد واتصلت بهذا الشخص المسؤول عني وسألته: لماذا ترسلني إلى هؤلاء الأشخاص، يجب أن ترسلني إلى المكان الصحيح، إلى الشخص المناسب، إلى شخص يفهم مشاكلي.“

ويمكنك أيضاً الحصول على الدعم من قبل جهات أخرى غير مكتب العمل. ومن بعض الأمثلة هي شركة Misa ومنظمة BOSSE - المشورة والدعم ومركز المعرفة

Misa هي شركة تعمل مع مكتب العمل. إنهم خبراء في دعم الأشخاص من ذوي الإعاقة.

BOSSE - المشورة والدعم ومركز المعرفة هي منظمة في ستوكهولم التي تقدم المشورة والدعم للأصحاب من ذوي الإعاقات الجسدية.

نصائح:

- احصل على المساعدة من أحد أشخاص الداعم أو المستشارين
- قم بالاتصال بنفسك
- قم ببناء علاقات جيدة
- اسأل عن المساعدة التي يمكنك الحصول عليها من الشخص الداعم وما هي الخطط التي لديهم من أجلك. هل خطة الشخص الداعم هي الاتصال بأصحاب العمل أو مساعدتك في كتابة السيرة الذاتية أو أي شيء آخر؟ عليك أن تعرف ما ينطبق
- اطلب استبداله إذا لم تكن راضياً
- ابحث عن وظيفة واسأل الشخص الداعم عما يمكنه مساعدتك فيه
- اطلب المساعدة من مستشار نفسي إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع شخص ما

”لقد كان الأمر غريباً للغاية، لقد التقينا وبعد ذلك لم نتواصل معي مطلقاً. وعندما حاولت الاتصال بها، قيل لي: نعم، ستتصل بك، ولا أعرف متى.”

”إذا التقيت بالباحث عن عمل، تحصل على فكرة - إذا كنت محترفاً”

أخيراً في العمل

البحث عن أماكن العمل والاتصال بها

لأصحاب من ذوي الإعاقة
الذين جدد في السويد قد يكون
الأمر صعباً أن يحصلوا على عمل

لكن لا تنسى
بأن خبراتك
لا يملكها الكثيرون.
وتلك الخبرات يمكن أن تجذب
اهتمام أصحاب العمل بك.

للحصول على عمل يجب
عليك أن تكون مغرور قليلاً.
عليك أن تخبرهم بما تستطيع
وبما أنت ماهر فيه.
قد تحتاج إلى الاتصال عدة مرات
بهم لإظهار اهتمامك بالعمل.

تحتاج أيضاً إلى التحلي بالصبر.
فقد يستغرق الأمر بعض الوقت للعثور
على مكان العمل المناسب لأجلك.

أحياناً يكون من الأفضل الاتصال
بالمدير الأعلى للشركة.
فهم يمكنهم بعد ذلك التحدث مع
مدراء في الأقسام المختلفة.

هناك طرق مختلفة للحصول على عمل.
على سبيل المثال، يمكنك الحصول
على عمل من خلال التدريب، أو
التمرين العملي أو التعليم.

الشيء المهم هو أن تتواصل
مع مكان عمل جيد.
فهم الذين يقررون إذا كنت
ستحصل على عمل أو تدريب.
فلا أحد يستطيع أن يجبرهم.

وهم أيضاً من عليهم التأكد
بأن كل شيء يجري بشكل جيد
عند بدءك بالعمل.

ربما لديك الحل
الذي يجعل العمل أسهل؟
فأخبر مدير العمل بذلك!

نادراً ما يكفي مجرد إرسال السيرة الذاتية.
ففي كثير من الأحيان تحتاج إلى شخص ما
الذي يستطيع أن يوصي بك
وأن يخبرهم كم أنت ماهر.

يريد أصحاب العمل أن يشعروا
بأنهم يستطيعون الوثوق بك.
ويريدون أن يتأكدوا بأن
مهام العمل سيتم.

عليك أن تظهر بأنك
تريد حقاً الحصول على العمل
وأنك سوف تبذل قصارى جهدك.

ولكن ليس عليك أن
تقول نعم لأي شيء.
فإذا كان هناك شيء خاطئ
في العمل فيمكنك الرفض ذلك؟

نصائح:

- اتصل بصاحب العمل بنفسك، لا تنتظر مكتب العمل
- حاول أن تكون لديك علاقة جيدة مع أصحاب العمل
- أظهر الاهتمام والطاقة
- اعرض المزايا التي تتمتع بها: أنك تعمل بجد وتريد الوظيفة حقاً وستقوم بعمل جيد
- لا تخفي الإعاقة ولكن لا تركز على ما هو صعب
- كن عضواً في صندوق البطالة. ومن ثم يمكنك الحصول على المال إذا أصبحت عاطلاً عن العمل
- انضم إلى النقابة. ليمكنهم المساعدة في حل مشاكل العمل

”لقد جمعت كل الفرص
واستخدمتها للحصول على العمل
الذي أعمل فيه اليوم.”

”إذا كنت ترغب في المضي قدماً للحصول
على عمل، فعليك أن تضع نفسك جانباً قليلاً”

”إذا لم نبيع، سأفقد عملي.”

الدعم لأصحاب العمل

يحتاج العديد من أصحاب العمل إلى الدعم لتوظيف شخص من ذوي الإعاقة. على سبيل المثال، قد يحتاجون إلى المساعدة في تهيئة مكان العمل لهذا الشخص.

فشركة مثل Misa

يمكنها أن تساعدك في مثل هذه الأمور. يمكنهم أيضاً التحدث إلى جميع الموظفين، إذا أردت. فهم يمكنهم أخبارهم عن إعاقتك بطريقة لطيفة وممتعة. فليس عليك أن تخبر الجميع بنفسك.

يوجد في السويد مساعدات الأجور. وهذا يعني أن مكتب العمل يدفع جزء من راتبك لمدة تصل إلى أربع سنوات.

فبهذه الطريقة، قد يجرؤ صاحب العمل على الاختبار ويرى كيف تجري الأمور. إذا قمت بعمل جيد، فيمكنك حينئذ الحصول على عقد عمل منتظم.

ليس كل أصحاب العمل لديهم الحق للحصول على مساعدات الرواتب. فيجب من كلا مكتب العمل والنقابة أن يوافقوا على ذلك.

تتيح مساعدات الأجور المزيد من الفرص للحصول على عمل. ولكن قد يكون الأمر صعباً أيضاً بأن تتوظف بهذه الطريقة. فقد تشعر وكأنك في بعض الأحيان عليك أن تظهر ما يمكنك القيام به وأحياناً أخرى أن لا تظهر ذلك.

دعم آخر بما يسمى بـ بدء عمل جديد. وهذا ينطبق على أولئك الذين ظلوا عاطلين عن العمل لفترة طويلة. فيمكن لمكتب العمل حينئذ أن يدفع جزء من راتبك في فترة البداية.

نصيحة:

- تحقق مع مكتب العمل عن ما هو نوع الدعم الممكن لك. هل مساعدات الرواتب أو بدء عمل جديد؟

”إذا كان لديك عمل الآن، فمن الأسهل العثور على العمل التالي”

”إذا كان لديك أشخاصاً يوصون بك وعلاقات جيدة، فسيكون الأمر سهلاً في السويد، هذه هي تجربتي”.

أدوات المساعدة

يمكن لمكتب العمل بأن يوفر أدوات المساعدة التي تحتاجها. فمن المهم أن تستمر بأن تكون مسجلاً في مكتب العمل حينئذ.

يجب على صاحب العمل بأن يهيئ مكان العمل بطرق معينة. فهذا مذكوراً في القانون. إذا، على سبيل المثال، لم تكن المراحيض مهيئة لك فحينئذ يمكنك الإبلاغ عن مكان العمل بغرض تعرضك للتمييز.

التدريب العملي هو وسيلة جيدة للدخول إلى مكان العمل. فهناك يمكن لصاحب ولزملاء العمل بأن يتعرفوا عليك. وحينئذ يمكنك بأن تسألهم عن إمكانية مواصلة العمل.

في بعض أماكن العمل، يعمل هناك أشخاص من ذوي الإعاقة فقط. فهذا الشيء يناسب البعض ولكن ليس الجميع.

العديد يفضلون الوظائف المرنة. على سبيل المثال، بإمكانهم اصطحاب أطفالهم للعمل في بعض الأحيان. أو بإمكانهم العمل أينما ومتى يريدون.

”لقد كنت أبحث عن عمل لفترة طويلة، لذلك كان من الرائع بالنسبة لي أن أصبح جزءاً من Samhall.“

”عندما حصلت على هذا العمل بالطبع حصلت على المساعدات والدعم الجزئي والتشجيع والدعم المعنوي والمادي من مكتب العمل ومن الموظف المختص هناك. لقد كان الأمر داعماً حقاً، وحصلت على الطاقة منه.“

”لقد جربت كل شيء، ولا أعرف ماذا أفعل - فأنا عالق.“

إذا كنت تعمل غالباً من منزلك
فيمكن لمكتب العمل أن يوفر لك
في بعض الأحيان كرسي عمل جيد
وغيرها من أدوات المساعدة
في منزلك.

لكن العديد يفضلون العمل خارج المنزل
أي الالتقاء بزملاء العمل وأن يعملوا
في مكان العمل. لا ينبغي لمدير عملك أن
يجبرك على العمل في المنزل لكي يتجنب
تهيئ مكان العمل لأجلك. فهذا التصرف يعتبر
تمييز حين حدوثه. فالأشخاص من ذوي الإعاقة
لديهم الحق في أن يكونوا في مكان العمل
تماماً مثل أي شخص آخر.
فالمجتمع هو الذي يجب أن يهيئ نفسه لأجلك.

من المهم أن تكون لديك علاقة جيدة
مع مدير عملك. فحينئذ يمكنكم التفكير
في الأمر معاً عن كيفية إمكانية تهيئة
مكان العمل بحيث يناسب الجميع.

ومن المهم أيضاً أن يكون لديك
زملاء عمل يرون ما يمكنك فعله ويثقون بك.

نصائح:

- إذا كنت تتلقى الدعم من مكتب العمل: استمر
بأن تكون مسجلاً في مكتب العمل حتى عندما
تعمل
- اشرح لصاحب العمل ما هي التعديلات التي
تحتاجها في مكان العمل
- اطلب من صاحب العمل التحقق من الحلول
- حاول أن تجعل صاحب العمل يشعر بالارتياح
تجاه إعاقتك
- قدم إبلاغ حين عدم توافر ما تحتاجه من
التعديلات في مكان العمل!

ما الذي يعمل بشكل جيد؟

في بعض الأحيان يكون الطريق إلى العمل طويلاً. فعلى البعض أن يناضلوا لسنوات. ولكن على طول الطريق سوف تتعلم أشياء مهمة.

أنت تحتاج إلى بعض الحظ أيضاً. فقد لا تعلم أين ستقابل شخصاً ما الذي يمكنه مساعدتك في الحصول على العمل.

بإمكان السلطات في السويد أن يساعدك بطرق مختلفة. لكن أحياناً التعاون بين السلطات المختلفة لا تجري بشكل جيد. فيمكن هذا الشيء أن يرهقك.

من المهم أن تتواصل بشكل جيد بمكتب العمل. لكن الأمر شائع هذه الأيام بأن هناك عدة أشخاص مختلفين في مكتب العمل سوف يساعدك. مما قد يجعل الأمر متعباً لك.

يحصل البعض على الكثير من المساعدة من أسرهم. أو من أشخاص آخرين الذين يتحدثون نفس اللغة. الانضمام إلى الجمعيات أو المنظمات هي طريقة أخرى للتعرف على المزيد من الناس والحصول على نصائح حول العمل.

ما هي الأمور التي قد تؤدي إلى
أن تحصل على أعمال معينة؟
يمكن أن يكون لأسباب كثيرة.
فعلى سبيل المثال، أنت ومدير
العمل تتحدثان بنفس اللغة
أو كونكم التقيتما من قبل.

من المهم أن تظهر لمدير
العمل بأن في إمكانه أن يثق بك
وأنت تستطيع القيام بمهام العمل.

عندما تبحث عن عمل،
عليك ان تؤمن بنفسك.
فكر في كل ما تستطيع.
لا تفكر في ما هو صعب.

هل تريد سيرة ذاتية أفضل؟
تطوع، على سبيل المثال،
في أي منظمة أو جمعية.
أو خذ دورة أو شارك بحلقات دراسية.

هناك إمكانيات أكثر مما تعتقد
ولكن لا تنسى أبدا بأن جميع
الناس متساوون في القيمة.
وهذا ينطبق علي الأشخاص
الذين عاطلين عن العمل أيضاً.

من الممكن أن تعيش حياة جيدة
حتى لو كنت لا تستطيع العمل
أو لم تتمكن من الحصول على عمل.

Rapporten är en del av projektet Ömsesidig integration
och Rätten till arbete – en fortsättning på Disabled
Refugees Welcome, Independent Living Institute 2024

