

کاری از پروژه‌ی استقبال از مهاجران دارای  
معلولیت - حق کار برای همه!  
انستیتوت زندگی مستقل، سال 2024

گردآوری شده توسط: ایمیل ایرتمان

# رهنمون های کاریابی به زبان ساده

رهنمون های کاریابی به زبان ساده برای شما که تازه به کشور  
سویدن پناهنده شده و معلول استید!



گردآوری شده توسط: ایمیل ایرتیمان

# رهنمون های کاریابی به زبان ساده

رهنمون های کاریابی به زبان ساده برای شما که تازه به کشور  
سویدن پناهنده شده و معلول هستید!

کاری از پروژهی استقبال از مهاجران  
دارای معلولیت - حق کار برای همه!  
انستیتوت زندگی مستقل، سال 2024

رهنمون های کاریابی به زبان ساده  
رهنمون های کاریابی برای شما که تازه به کشور  
سویدن پناهنده شده و معلول استید!

© Independent Living Institute 2024  
ISBN: 978-91-989855-4-2

Author: Emil Erdtman  
Easy-to-read processing: Moa Candil  
Farsi/Persian translation: Ashraf Frugh

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

# فهرست مطالب

6	مقدمه
7	در مورد ILI یا انستیتوت زندگی مستقل
8	زندگی شما در حال حاضر چگونه است؟
8	مهاجرت به سویدن
9	خانواده
10	درآمد
11	مراقبت از خود
12	حمایت و کمک
13	راه شما به سوی جامعه
13	ارتباطات
15	زبان
16	فرهنگ
17	آغاز سفر کاری
17	قبل از جستجوی کار
19	برنامه‌ریزی کنید
20	نوشتن رزومه یا (VC)
21	یافتن کار مناسب
22	مقامات و اشخاص حمایت‌کننده
22	چالش‌ها و فرصت‌ها
23	اداره کار
24	خودتان را در اداره کار راجستر کنید
25	توانایی کار
26	مشاوران و اشخاص حمایت‌کننده
28	وقتی بالاخره کار کردن را آغاز می‌کنید
28	یافتن کار و راه‌های ارتباط
30	حمایت از کارفرمایان
31	وسایل کمکی
33	چه چیزی خوب عمل می‌کند

# مقدمه

- Arbetsförmedlingen (اداره‌ی کار)
- Skatteverket (اداره‌ی مالیات)
- Migrationsverket (اداره‌ی مهاجرت)

در ماه مه سال ۲۰۲۴ کارگاهی در مورد کار و جستجوی آن برای مهاجرین دارای معلولیت در کشور سویدن برگزار گردید.

شرکت کنندگان کارگاه در مجموع شانزده نفر بودند که طی چهار جلسه دور هم جمع شدند. اکثر اشتراک کنندگان اشخاص دارای معلولیت بوده و در بزرگسالی به کشور سویدن مهاجر شده بودند.

عده‌ای از اشتراک کنندگان هم کارمند شرکت های کاریابی بودند. اشتراک کنندگان تجربیات شخصی خود شان را با همدیگر شریک ساخته و در مورد نکات مثبت و منفی راه یافتن به بازار کار برای اشخاص دارای معلولیت صحبت کردند. تمام تلاش گروه در این بود که برای مشکلات موجود راه حل درست و مناسب پیدا کنند.

در این جزوه، رهنمون‌ها و مشوره‌های حاصل شده از آن کارگاه را جمع‌آوری کرده‌ایم که امیدواریم برای مهاجرینی که دارای معلولیت و دنبال کار هستند، مفید واقع شود!

برای اطلاعات بیشتر در مورد قوانین و مقررات، بهتر است به وبسایت ادارات مهم دولتی که در این زمینه فعالیت دارند، مراجعه کنید. در اینجا مهم‌ترین شان را برای شما نوشته‌ایم:

## در مورد ILI یا انستیتوت زندگی مستقل

این جزوه توسط انستیتوت زندگی مستقل (Independent Living Institute) تهیه و ترتیب گردیده است.

کار کردن یک حق طبیعی است و این امر شامل افراد دارای معلولیت که تازه وارد کشور سویدن شده‌اند نیز می‌شود. ما برای این‌که همه افراد جامعه به حق خویش برسند، به شیوه‌های مختلف مبارزه می‌کنیم.

امروزه در کشور سویدن، افرادی از فرهنگ‌های مختلف زندگی می‌کنند که همگی باید فرصت سازگاری با جامعه را پیدا کنند. حتی افرادی که تمام عمر خود را در سویدن زندگی کرده‌اند ممکن است نیاز به تغییر داشته باشند.

مقامات دولتی، شرکت‌ها و سازمان‌ها باید بیشتر در مورد زندگی افراد دارای معلولیت که به سویدن مهاجر شده‌اند آموزش دیده و کارمندان این نهادها نیز نیاز به اطلاعات بیشتری در مورد نحوه کارکرد و برخورد جامعه‌ی سویدن با این موضوع دارند.

ما کنار هم می‌توانیم یک جامعه‌ای همدیگرپذیر ایجاد کنیم که در آن همگی به شکل مساوی امکان کار کردن را داشته باشند.

# زندگی شما در حال حاضر چگونه است؟

” باید خودتان از خود مواظبت کنید  
- گاهی اوقات هیچ دست کمکی به  
سوی تان دراز نمی‌شود.“

بیماری، نگران خانواده بودن و نداشتن مسکن مناسب، یافتن کار را سخت‌تر می‌کند.

جنبه‌های مختلف زندگی به هم وابسته هستند. یافتن کار به مسکن، خانواده و سلامتی نیز مرتبط است. در این بخش می‌توانید در این باره بیشتر بخوانید.

## مهاجرت به سویدن

مهاجرت به یک کشور جدید سخت است، چه برای پناهندگان و چه برای کسانی که به دلایل دیگر مهاجر شده‌اند.

بسیاری از افراد تازه مهاجر شده، از لحاظ روانی وضعیت خوبی ندارند. برخی قبل از ورود به سویدن تجربیات وحشتناکی را پشت سر گذاشته‌اند. برخی دلتنگ خانواده و وطن خود هستند.

همه این احساسات ناخوشایند می‌توانند جستجوی کار و یافتن فرصت‌های مناسب کاری را دشوارتر بسازند.

نداشتن اطمینان از وضعیت اقامت در سویدن، خود یکی از عوامل به وجود آمدن استرس است.

بسیاری از اشخاص تا روشن شدن وضعیت اقامت شان از طرف اداره مهاجرت کشور سویدن، اصلاً اجازه‌ی کار کردن ندارند.



## خانواده

بسیاری از اشخاص تازه مهاجر شده می‌خواهند خانواده های شان هم به کشور سویدن بیایند زیرا پیوندهای فامیلی برای بهبود وضعیت روحی و کار کردن خیلی مهم است.

ولی نظر به قوانین مهاجرتی کشور سویدن، شما باید قادر به پرداخت تمام مخارج خانواده بوده و در قسمت تامین مسکن هم هیچ نوع مشکلی نداشته باشید چون نظر به قانون در هر اتاق حداکثر دو نفر می‌توانند زندگی کنند.

برای افراد دارای معلولیت، به دست آوردن کار با درآمد بالا خیلی دشوار است. اداره مهاجرت هم از این موضوع آگاه بوده و بنابراین قوانین خاصی برای افراد دارای معلولیت وجود دارد.

برای اطلاعات بیشتر با اداره مهاجرت تماس بگیرید!

## درآمد

برای اشخاص زیادی نداشتن منبع درآمد مشکل بزرگی است. تعدادی از دولت و شهرداری‌های محل زندگی شان کمک‌های پولی مانند کمک هزینه بیماری یا حمایت مالی دریافت می‌کنند.

شما می‌توانید در حالی که از کمک‌های مالی بهره می‌برید، دنبال یافتن کار هم باشید. اگر در یافتن کار موفق نشدید، هنوز می‌توانید کمک مالی دریافت کنید.

جستجوی کار همیشه با ریسک همراه است. ممکن است چیزهایی را از دست بدهید و ممکن چیزهای زیادی هم به دست بیاورید. هر شخص باید خودش تصمیم بگیرد که چه ریسک‌هایی را مایل است بپذیرد.

وقتی شروع به کار کردید، نیاز به یک حساب بانکی خواهید داشت و در کشور سویدن باز کردن حساب بانکی بدون شماره شخصی (پرشو نمبر) ناممکن است.

با اداره مالیات صحبت کنید؛ آن‌ها می‌توانند یک شماره موقت، به نام «samordningsnummer»، به شما بدهند.

### رهنمون‌ها:

- اگر شماره شخصی (پرشو نمبر) ندارید، می‌توانید برای دریافت samordningsnummer از اداره مالیات اقدام کنید.

## مراقبت از خود

برای کار کردن، بقیه قسمت‌های زندگی هم باید درست عمل کند. خوب غذا بخورید، به اندازه کافی بخوابید، سالم باشید و دوستان و خانواده‌ی تان را کنار تان داشته باشید.

خانواده برای بسیاری از افراد مهم است اما گاهی اتفاق می‌افتد که خانواده‌ها به دلیل احتیاط بیش از حد، مانع پیشرفت فرزندان شان می‌گردند.

جوانانی که دارای معلولیت هستند باید بتوانند مانند سایر جوانان ریسک‌پذیر بوده و زندگی کنند. خانواده‌های آن‌ها باید یاد بگیرند که به حرف شان گوش بدهند.

اگر چندین مشکل در زندگی تان دارید، بهتر است آن‌ها را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کرده و به هر کدام جداگانه فکر کنید. با این کار می‌توانید برای مشکلات تان، آسان‌تر راه حل پیدا کنید.

### رهنمون‌ها:

- مشکلات خود را تقسیم بندی کنید!

## حمایت و کمک

در کشور سویدن انواع مختلفی از حمایت و کمک‌ها وجود دارد که شما به عنوان یک شخص دارای معلولیت و بدون درآمد می‌توانید دریافت کنید. برای دریافت کمک باید با چندین نهاد دولتی در ارتباط باشید.

نهادهای دولتی معمولاً در هماهنگی با یکدیگر خوب عمل نمی‌کنند که خودش مشکل بزرگی است. همکاری بیشتر بین این نهادها و داشتن یک تصویر کلی از وضعیت مهاجران دارای معلولیت، می‌تواند به بهبود اوضاع کمک کند.

سعی کنید افرادی را پیدا کنید که بتوانند به شما در برقراری این ارتباطات کمک کنند.

### رهنمون‌ها:

- تحقیق کنید که چه نوع کمک‌ها را می‌توانید دریافت کنید!
- با اشخاصی که در شرایط مشابه هستند صحبت کنید!

# راه شما به سوی جامعه

” دوستی و آشنایی با افرادی که مشکلات و دیدگاه های مشابه به شما دارند امید بخش است.“

” هنگام ملاقات، در مورد همه چیز صحبت کردیم و این که من در شرایط مشابه به دیگران قرار داشتم. مشاور گفت: تو تنها نیستی!“

”چطور می توانیم باعث تغییر اوضاع بشویم اگر نارضایتی خود را بیان نکرده و با یکدیگر همکاری نکنیم؟“

به عنوان یک تازه وارد به کشور سویدن، دانستن نحوه عملکرد جامعه و اینکه چه کمکی می توانید دریافت کنید، خیلی دشوار است.

به همین دلیل یاد گرفتن زبان و ایجاد ارتباطات خیلی مهم است.

## ارتباطات

برای کسانی که دنبال کار هستند، داشتن ارتباطات بسیار مهم است. افرادی که می توانند شما را از فرصت های کاری موجود آگاه ساخته و به شما کمک کنند.

کسانی که در سویدن بزرگ شده اند، افراد بیشتری را می شناسند و شبکه ارتباطی بزرگتری دارند و این باعث می شود راحت تر کار پیدا کنند.

شما هم به عنوان یک تازه وارد به کشور سویدن می توانید برای خودتان یک شبکه ارتباطی، مثلاً از طریق دوره های SFI (آموزش زبان سویدی برای مهاجران)، ایجاد کنید.

همچنین بهتر است با مهاجرینی که از کشور خودتان است ارتباط برقرار کنید چون به راحتی می توانید همدیگر تان را کمک کرده و نکات مثبتی ارائه بدهید. کار کردن و یافتن کار با افرادی که زبان مشابه به زبان شما دارند راحت تر است.

شما همچنین می‌توانید از طریق شرکت در دوره‌های آموزشی یا پیوستن به انجمن‌ها، ارتباطات جدیدی پیدا کنید.

انجمن‌های مربوط به افراد دارای معلولیت نیز مکان خوبی برای آشنایی با دیگران و دریافت نکات مفید در مورد کاریابی است.

برخی سازمان‌ها از روش «پشتیبانی همتا» (Peer Support) استفاده می‌کنند. شما با فردی که خود دارای معلولیت است ملاقات کرده و می‌توانید همدیگر تان را حمایت کرده و از هم یاد بگیرید.

### رهنمون‌ها:

- شبکه ارتباطات خود و مکان‌های مناسب برای ملاقات‌های اجتماعی را شناسایی کنید!
- منابع اطراف خود را بسیج کنید!
- با افرادی که به زبان شما صحبت می‌کنند تماس بگیرید!
- به انجمن‌ها یا رویدادهای مرتبط با علایق خود مراجعه کرده و به آن‌ها بپیوندید!
- به گروه‌هایی بپیوندید که متشکل از افرادی در شرایط مشابه شما هستند!
- به مؤسسات آموزشی و مدارس بزرگسالان مراجعه کنید! آن‌ها دوره‌ها و کلاس‌های شبانه در باره موضوعات مختلف ارائه می‌دهند.
- به دوستان خود بگویید که دنبال کار هستید!
- از آن‌ها بخواهید به دیگران هم بگویند که شما دنبال کار هستید!

وقتی تجربیات خود را با دیگران  
به اشتراک می‌گذاریم، اغلب نقاط  
مشترک پیدا کرده و به نوعی با یکدیگر  
ارتباط برقرار می‌کنیم.”

## زبان

یادگیری زبان سویدنی مهم‌ترین عامل برای یافتن کار در سویدن است. معمولاً برای انجام دادن هر کاری شما باید قادر به صحبت کردن و خواندن دستورالعمل‌های کاری به زبان سویدنی باشید. یاد گرفتن زبان سویدنی برای افرادی که دچار معلولیت ذهنی هستند یا هرگز خواندن را یاد نگرفته‌اند، مشکل‌تر است.

بسیاری از کسانی که در سویدن زندگی می‌کنند، قادر نیستند زبان سویدنی را کامل و بدون عیب و نقص حرف بزنند. اکثر سویدنی‌ها عادت کرده‌اند و تلاش می‌کنند حرف‌های شما را، حتی اگر اشتباه هم صحبت می‌کنید، بفهمند.

تمام شهرداری‌های سویدن موظف هستند دوره‌های SFI (آموزش زبان سوئدی برای مهاجران) را برگزار کرده و مهم است که این دوره‌ها به شکل درست و موثر برگزار شوند.

انواع مختلفی از دوره‌های SFI وجود دارد. به عنوان مثال، کلاس‌های خاصی برای افراد ناشنوا با مترجمان زبان اشاره در دسترس است. اطلاعات تان را در مورد دوره‌های زبان سویدنی که مناسب خودتان است درست دریافت کرده و با شهرداری محل زندگی تان در تماس باشید.

### رهنمون‌ها:

- روش یادگیری زبان سویدنی مناسب خود را پیدا کنید!
- از آپلیکیشن‌هایی مانند Duolingo استفاده کنید!
- در یوتیوب فیلم به زبان سویدنی تماشا کنید!
- کتاب‌های کودک را از کتابخانه قرض گرفته و بخوانید!
- از جزوه‌هایی که به زبان خودتان ترجمه شده استفاده کرده و آنها را با نسخه سویدنی شان مقایسه کنید تا زبان را سریع‌تر یاد بگیرید!
- به دنبال دوره‌های SFI ویژه اشخاص دارای معلولیت، باشید!
- از جیب خودتان برای دوره‌های زبان پرداخت کنید!
- به انجمن‌ها و گروه‌های مورد علاقه‌ای تان بپیوندید. در آنجا شما اشخاص جدیدی را ملاقات می‌کنید که می‌توانند به شما در تمرین و یادگیری زبان کمک کنند.

وقتی به زبان سویدنی یا انگلیسی صحبت می‌کنم، نمی‌دانید چقدر در زبان مادری‌ام می‌توانم شوخ‌طبع باشم.”

## فرهنگ

همه کشورهای دنیا فرهنگ‌های متفاوتی دارند. ما از شیوه‌های متفاوتی برای صحبت کردن و انجام دادن کارها استفاده می‌کنیم. ما باید برای آموختن فرهنگ سویدنی تلاش کنیم.

بسیاری از این تفاوت‌ها را خودتان هنگامی که کار می‌کنید یا شامل دوره کارآموزی شدید، متوجه خواهید شد.

راه بهتر آشنایی با فرهنگ کشور سویدن این است که از کسی که مدت بیشتری در سویدن زندگی کرده است، معلومات حاصل کنید.

به عنوان مثال، در سویدن معمول است که همکاران برای آشنایی و ایجاد صمیمیت بیشتر، با همدیگر قهوه می‌نوشند.

تعداد زیادی از سویدنی‌ها برای اجتناب از بحث و مجادله معمولاً نظر خود را بیان نمی‌کنند. در کشور سویدن مردم حتی زمانی که در مورد موضوعی مطمئن هم باشند، بیشتر از کلمه «شاید» استفاده می‌کنند.

سویدنی‌ها اغلب به مردم کشورهای دیگر علاقه دارند اما کمی خجالتی هستند و از اشتباه کردن و این که سر صحبت را باز کنند می‌ترسند.

با سویدنی‌ها در مورد تفاوت‌های فرهنگی صحبت کرده و صمیمیت بیشتری را با آن‌ها ایجاد کنید. اگر موضوعی را نفهمیدید، راست و مستقیم برای شان بگویید.

بهتر است در مورد شباهت‌هایی که میان فرهنگ‌ها وجود دارد و تعداد شان خیلی زیاد است، صحبت کنید.

در کشور سویدن، حتی بین مناطق مختلف کشور نیز تفاوت‌های فرهنگی وجود دارد. به عنوان مثال، فرهنگ‌ها و رسوم و عادات در جنوب و شمال کشور سویدن از هم فرق دارند.

### رهنمون‌ها:

- در مورد جامعه سویدن بیشتر بیاموزید!
- با دوستان و خانواده تان در مورد آنچه که می‌توان بیان کرد صحبت کنید!
- مکالمات گرم، دوستانه و ساده ایجاد کنید!
- با هم بخندید، نه به هم!

”مخلوط شدن در جامعه، بخشی از پروسه ادغام است“

”ما آدم‌های متفاوت اما همزمان شبیه هم هستیم.“

”به عوض پنهان شدن در خانه، بهتر است بیرون برویم و حس اعتماد به همدیگر را توسعه بدهیم.“



# آغاز سفر کاری

” زمان زیادی طول می‌کشد تا بتوانید یک تصویر کلی از وضعیت به دست آورده و دنبال کار بروید.“

”بعد از چند سال که کمی مستقل شده و به زندگی از زاویه‌ی متفاوت نگاه کردم، متوجه شدم شاید زمانش رسیده باشد که دنبال کار بگردم.“

”با وجود این‌که، آن کار را دوست نداشتم، هنوز هم برای آن درخواست فرستادم.“

به چه نوع کاری علاقه دارید؟  
در مورد چه چیزی رویا پردازی می‌کنید؟

چه علایقی دارید؟  
قبل از اینکه دنبال کار بگردید، باید به این سوالات فکر کنید.

داشتن کاری که با شرایط و وضعیت شما سازگار باشد حس بهتری برای تان می‌دهد. ما انسان‌ها از همدیگر مان متفاوت هستیم و متفاوت بودن همیشه چیز خوب است.

## قبل از جستجوی کار

قبل از یافتن کار، به چیزهایی که باید از ابتدا آن‌ها را مرتب کرده و سر و سامان ببخشید فکر کنید. آیا مکانی برای زندگی کردن دارید؟ آیا به سرویس حمل و نقل ویژه نیاز دارید تا توسط آن به محل کار رفت و آمد کرده بتوانید؟ آیا به وسایل کمکی مانند ویلچیر یا برنامه‌های خاص برای کامپیوتر نیاز دارید؟

یک مانع دیگر که ممکن است با آن مواجه شوید، افکار دیگران در مورد شما است و همچنین این‌که خود شما تا چه اندازه به توانایی‌های تان باورمند هستید.

اما به راحتی می‌توان بر افکار منفی غلبه کرد. وقتی شروع به کار کنید، متوجه خواهید شد که توانایی‌های تان بیشتر از آنچه که فکر می‌کردید، هست!

معمولاً امکان شروع کار به صورت نیمه وقت وجود دارد که در آن صورت می‌توانید برای اوقات باقی مانده کمک‌هزینه بیماری دریافت کنید.

سوالات تان را با اداره کار (Arbetsförmedlingen) در میان بگذارید.

گاهی اوقات شایعات و اطلاعات نادرستی در مورد ادارات و موسسات سوئدنی پخش می‌شود. شما باید خودتان در مورد اخبار و وقایع تحقیق کرده و چشم بسته همه چیز را قبول نکنید.

### رهنمون‌ها:

- ارزیابی کنید که در انجام چه کارهایی مهارت دارید!
- روی توانایی‌ها و کارهایی که انجام داده می‌توانید تمرکز کنید، نه روی کارهایی که انجام دادن شان برای تان مشکل است.
- بررسی کنید که شهرداری محل زندگی شما چه نوع حمایت‌هایی برای جویندگان کار ارائه می‌دهد!
- این‌که چطور تا محل کار می‌روید را بررسی کنید. آیا شما مستحق خدمات تاکسی مخصوص (فردچنس) هستید؟
- در خانه منتظر ننشسته و خودتان را در جامعه نمایان کنید!
- از طریق خدمات درمانی می‌توانید تمرین‌های مربوط به زندگی روزمره (ADL) را دریافت کنید.

## برنامه‌ریزی کنید

حل تمام مشکلات زندگی به صورت یک باره دشوار است. سعی کنید برنامه‌ای بسازید که واقع‌گرایانه و قابل‌دستیابی باشد.

می‌توانید به اهداف مختلف در زندگی به‌عنوان پله‌های یک زینه فکر کنید. همه چیز نمی‌تواند یک‌باره اتفاق بیفتد.

اولین قدم می‌تواند این باشد که بررسی کنید برای به دست آوردن یک شغل چه شرایطی لازم است.

ممکن است در مدت زمان کوتاه و آن‌طور که خودتان انتظار دارید، کار پیدا کرده نتوانید.

تخمین بزنید برای رسیدن به هر مرحله از اهداف تان به چه مدت زمان نیاز دارید.

شاید هدف شما این باشد که ظرف شش ماه کاری برای خودتان پیدا کنید؟

مهم نیست زینه چقدر بلند است اگر به تلاش ادامه دهید، در نهایت به قسمت بالایی آن خواهید رسید.

زینه به شما کمک می‌کند تا ببینید امروز، یک هفته دیگر، یک ماه دیگر، یک سال یا حتی ده سال بعد چه کارهایی می‌توانید انجام دهید.

بین پله‌های مختلف ممکن است زمان‌های متفاوتی نیاز باشد. اگر برنامه‌ای واضح داشته باشید، راحت‌تر می‌توانید به اهداف خود برسید.

شاید در ابتدا نتوانید کار رویایی خود را به دست بیاورید، اما مهم‌ترین چیز این است که کاری پیدا کنید. بعد از آن می‌توانید به دنبال فرصت‌های بهتر بگردید.

یافتن کار دوم زمانی که شما تجربه کاری دارید و مشغول به کار هستید، راحت‌تر است.

در محل کار، شما می‌توانید توانایی‌های خودتان را نشان داده و ارتباطات مهمی به دست بیاورید.

گاهی اوقات ممکن است نیاز باشد که یک قدم به عقب برگردید، مثلاً اگر کاری با شما و توانایی‌های تان سازگار نباشد هیچ اشکالی ندارد که از آن کار دست بکشید. شما همیشه می‌توانید دوباره آغاز کنید.

### رهنمون‌ها:

- در مورد این‌که چه نوع کاری را دوست دارید انجام بدهید، فکر کنید!
- واقع‌گرا و انعطاف‌پذیر باشید!
- مشکلات را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید!
- چندین مرحله از اهداف تان را از قبل برنامه‌ریزی کنید.
- آمادگی این‌که ممکن است برنامه‌های تان نیاز به تغییر داشته باشد را داشته باشید!

” برای ریسک‌پذیر بودن و احساس امنیت داشتن، باید بدانم به چه چیزهایی در زندگی‌ام نیاز دارم.”

## نوشتن رزومه یا (CV)

جمله‌ای بالا از کسی است که به یاد می‌آورد در دهه ۱۹۷۰، یافتن کار به چه شکل بوده است.

امروزه اما همه نیاز یک رزومه دقیق و قوی دارند.

رزومه لیستی از تمام کارها، دستاوردها، تحصیلات و مشاغلی است که شما در طول زندگی تان انجام داده‌اید.

شما همچنان می‌توانید کارهایی را که به شکل داوطلبانه و بدون دریافت حقوق برای یک انجمن یا سازمان انجام داده‌اید، در رزومه خود درج کنید.

### رهنمون‌ها:

- رزومه خود را آپدیت کرده و معیاری بسازید!
- به رزومه‌های دیگران، به خصوص کسانی که کار پیدا کرده‌اند، نگاه کنید!
- به دنبال نمونه‌های خوب رزومه در اینترنت بگردید!
- کارهای داوطلبانه و خدمات اجتماعی خود را به رزومه تان اضافه کنید!
- از دوستان خود برای آپدیت کردن رزومه خود کمک بگیرید!
- از هوش مصنوعی کمک بخواهید که برای تان پیشنهاد یک رزومه خوب را بدهد.

”در گذشته‌ها فقط با یک مصاحبه می‌شد صاحب کار شد و نیازی به رزومه و این قبیل چیزها نبود.“

## یافتن کار مناسب

وقتی دنبال یافتن کار هستید باید در اداره کار (Arbetsförmedlingen) راجستر باشید. البته آن‌ها به طور مستقیم برای تان کار پیدا نمی‌کنند و این خودتان استید که باید دنبال آگهی‌های کاری گشته و درخواست بفرستید.

اگر خوش شانس باشید و مامور رهنمای تان در اداره کار آدم مهربان و دلسوزی باشد، کمک بزرگی برای تان خواهد بود.

در سایت «Platsbanken.se» آگهی‌های کاری زیادی وجود دارد. بسیاری از کارها شرایط بالایی دارند اما شما حتی اگر تمام شرایط را نداشته باشید، هنوز می‌توانید درخواست بدهید. ممکن است شما مهارت‌های دیگری داشته باشید که مهم هستند!

می‌توانید از طریق سایت‌های دیگر مانند LinkedIn هم کار پیدا کنید. بعضی از کارفرمایان هنگام جستجوی کارمند از سایت LinkedIn استفاده می‌کنند.

### رهنمون‌ها:

- خودتان را محدود به شرایط ذکرشده در آگهی‌ها نکنید! آن‌ها فقط لیست خواست‌ها و توقعات کارفرمایان هستند. شما برای درخواست کار به تمام شرایط درج شده در آگهی نیاز ندارید!
- اگر کسی به شما اطلاع داد که فرصت کاری وجود دارد، به حرفش گوش بدهید!
- از آشنایان تان بخواهید که شما را به کارفرمایان مختلف معرفی کنند!
- آماده باشید که در صورت عدم موفقیت، دوباره تلاش کنید!
- به کارفرمایان نشان بدهید که شما خاص استید و مهارت‌ها و تجربیات تان بیشتر و بهتر از دیگر کاندیداها است.

”تبریک! مصاحبه تان بسیار خوب بود. بعداً با شما تماس می‌گیریم... اما بعد از دو هفته به سادگی برایم جواب رد دادند.”

”این روزها باید خودت دنبال کار بگردی. هیچ‌کس به شما نمی‌گوید که فلان فرصت کاری وجود دارد.”

# مقامات و اشخاص حمایت‌کننده

## چالش‌ها و فرصت‌ها

کشور سویدن قوانین شفاف‌ی برای نحوه عملکرد جامعه دارد.

گاهی درک این قوانین دشوار است و گاهی اوقات خود قوانین باعث ایجاد موانع می‌گردند.

برای اشخاص دارای معلولیت که به سویدن مهاجرت می‌کنند، مسائل بی‌شماری برای آموختن وجود دارد و این می‌تواند زمان‌گیر و خسته‌کننده باشد.

اغلب اوقات ایده‌های خوبی پشت قوانین وجود دارد: هدف این است که همه به طور عادلانه کمک و حمایت دریافت کنند.

گاهی اوقات قوانین و مقررات بسیار خوب و جذاب به نظر می‌رسند اما در عمل همیشه این‌طور نیست. بهتر است همیشه این موضوع را در نظر داشته باشید.

دانستن این که قوانین در سویدن چگونه کار می‌کند بسیار مهم است و باید از قبل برای تغییرات در زندگی تان برنامه ریزی کرده باشید.

اداره کار و اداره‌ی بیمه دو نهاد دولتی در کشور سویدن هستند اما قوانین و دستورالعمل‌های کاری‌شان همیشه متفاوت می‌باشد. مهم است که شما بفهمید کجا و مطابق به کدام قانون عمل کنید.

در هنگام بیکاری، می‌توانید از یکی از صندوق‌های بیمه (A-Kassa) پول دریافت کنید اما شرطش این است که شما باید از قبل عضویت یکی از صندوق‌های بیمه را داشته باشید. در کشور سویدن صندوق‌های متعدد بیمه وجود دارد.

### رهنمون‌ها:

- از تمام قوانین موجود خود تان را آگاه بسازید.
- آماده پذیرفتن تغییر باشید. مثلاً زمانی که دوره کارآموزی یا تحصیل تان به پایان رسید برنامه بعدی چیست؟
- حق تان را مطالبه کرده و همیشه سوال بپرسید در غیر آن ممکن است کمک‌های درست را دریافت نکنید.
- تسلیم نشوید! قوی و صبور باشید.

”جامعه ما بر اساس اعداد، پول و مدل‌های ساده توضیحی که سیاه یا سفید هستند، بنا شده است.“

”سیستم بسیار کند و غیرقابل دسترس است. گاهی حتی یافتن مامور رهنما دشوار بوده و تا زمانی که خودش با شما تماس نگیرد، شما نمی‌توانید باهاش تماس بگیرید.“

”آن‌ها با من مثل انسان‌های عادی (خواهرم) رفتار نکردند. گفتند که فرصت‌های کاری ما برای اشخاص دارای معلولیت نیست.“

## اداره کار

اداره کار در سال‌های اخیر دچار تغییرات زیادی شده است.

قبلاً مردم به دفاتر آن‌ها رفته و رهنمون‌های کاری می‌گرفتند اما اکنون اینگونه نیست.

امروزه اداره کار به شرکت‌های مختلفی که به کمک افراد بیکار می‌آیند، هزینه پرداخت می‌کند. برخی از این شرکت‌ها در کمک به افراد دارای معلولیت تخصص دارند.

اگر از فرد یا شرکتی که به شما کمک می‌کند راضی نیستید، می‌توانید درخواست تغییرش را بدهید.

شما حق دارید که خواسته‌ها و نیازهای تان را بر زبان بیاورید. نیازی نیست که بابت دریافت کمک از کسی سپاسگزار باشید.

تمام نهادهای دولتی باید از قانون پیروی کنند که در اکثر موارد، آنها این کار را انجام می‌دهند.

اگر متوجه بی‌قانونی از طرف یکی از نهادها می‌شوید، می‌توانید شکایت کنید. کسی نمی‌تواند به خاطر شکایت تان شما را مجازات کند.

اگر یک نهاد دولتی تصمیمی می‌گیرد که با آن موافق نیستید، همیشه حق دارید که تصمیم را مورد اعتراض قرار دهید.

در این صورت یک دادگاه تشکیل شده و بررسی می‌کند که آیا آن تصمیم صحیح بوده است یا خیر.

### رهنمون‌ها:

- با کارفرمایان مستقیماً تماس بگیرید! منتظر اداره کار نمانید!
- برای نوشتن درخواست‌ها و درج شکایت کمک بخواهید!
- در صورت عدم رضایت، می‌توانید دفتر اداره کار خود را عوض کنید اما نگذارید زمان زیاد بگذرد. شما برای آشنایی با دفتر و اشخاص جدید به زمان نیاز دارید.

”مامور رهنما در اداره بیمه کمکم کرده و گفت به اداره کاریابی

Globen مراجعه کنم زیرا آن‌جا مخصوص افراد دارای معلولیت است. من در مورد آن اداره از قبل هیچ‌گونه آگاهی نداشتم. مامور رهنمای من در اداره کار آدم بسیار خوبی بود. بعد با یک مشاور SIUS در ارتباط شده و بعد از آن به دو دوره مختلف کارآموزی شرکت کردم.”

”در کشور سویدن نیاز ندارید بابت کمک‌هایی که دریافت می‌کنید، مدیون کسی باشید.”

## خودتان را در اداره کار راجستر کنید

وقتی دنبال کار هستید، بهتر است که در اداره کار خودتان را راجستر کنید.

در هنگام راجستر کردن، معلول بودنتان را ذکر کنید و در آن صورت می‌توانید حمایت‌های اضافی دریافت کنید.

برخی افراد از صحبت کردن در مورد معلولیتشان زیاد راحت نیستند اما برای اینکه حمایت‌هایی که حق‌تان است را دریافت کنید، باید در مورد آن حرف بزنید.

اداره کار اجازه ندارد معلوماتتان را با دیگران شریک کند مگر این‌که خودتان اجازه داده باشید. این امر شامل دیگر نهادهای دولتی و کارفرمایان نیز می‌شود.

### رهنمون‌ها:

- خودتان را در اداره کار به عنوان یک آدم جویای کار راجستر کنید.
- با وجود همه روتین‌های خسته‌کننده، راجستر بودنتان در اداره کار را ادامه دهید.
- بگویید یا اعلام کنید که دارای معلولیت هستید!

وقتی دنبال کار هستید، بر اساس تجربه و پیشینه‌ای کاری‌ام جستجو می‌کنم.”



## توانایی کار

اره کار به یک گواهی‌نامه طبی نیاز دارد که نشان دهد شما چه اندازه توانایی کار کردن را دارید.

شما می‌توانید گواهی‌نامه را از نزد داکتر خودتان یا یک تراپیست متخصص در امور کاری دریافت کنید. آن‌ها می‌توانند به طریقه‌های مختلف شما و توانایی‌های تان را بررسی کنند اما حرفی را که خودتان می‌زنید مهم است.

سپس آن‌ها در گزارش‌شان می‌نویسند که شما چه اندازه و چند فیصد توانایی کار کردن را دارید.

سطوح مختلف توانایی کاری وجود دارد:

• ۰ درصد

• ۲۵ درصد

• ۵۰ درصد

• ۷۵ درصد

• ۱۰۰ درصد

تعیین یک فیصدی دقیق در مورد اینکه کسی چه اندازه توانایی کار کردن دارد دشوار است. این عدد می‌تواند سریعاً تغییر کرده و به نوع کار بستگی دارد.

بهتر است هنگام صحبت با داکتر، همه چیز را با وضاحت بیان کنید. نشان دهید که چه کارهایی می‌توانید انجام دهید و چه کارهایی انجام دادن‌شان برای تان مشکل است. مطمئن شوید که شما هر دو حرف‌های همدیگر تان را می‌فهمید تا یک گواهی‌نامه‌ی درست برای تان صادر گردد.

داشتن معلولیت به این معنا نیست که نمی‌توانید کار کنید. شما فقط باید شغلی را پیدا کنید که مناسب شما باشد. هیچ انسانی نمی‌تواند همه کارها را انجام دهد.

### رهنمون‌ها:

- فکر کنید که چقدر می‌توانید کار کنید و چرا!
- آماده باشید که توانایی کار کردن خود را آزمایش کنید!
- از داکتر خود درخواست کنید که گواهی معلولیت و توانایی کاری شما را صادر کند!
- به داکتر تان بگویید که چه کارهایی را انجام داده می‌توانید و چه کارهایی انجام دادنش برای تان مشکل است! مشکل است که همه چیز را خود داکتر حدس بزند.
- از داکتر تان بخواهید که پیش‌نویس گواهی‌نامه را قبل از ارسال به شما نشان بدهد.
- از کسانی که می‌شناسید کمک بخواهید تا پیش‌نویس را بررسی کنند!
- گزینه‌ای «گواهی‌نامه به‌طور مستقیم به اداره بیمه یا اداره کار ارسال می‌شود» را تک‌نویس کنید. شما باید خودتان اول بررسی کنید.
- از اداره کار بخواهید هزینه دریافت گواهی‌نامه را پرداخت کند!

”مدت شش هفته کار کردم و سپس گفتند: بله، توانایی کاری تو پنجاه فیصد هست.“

”توضیح دادم که من از ویلچیر استفاده می‌کنم و می‌توانم هر کاری را انجام دهم به شرطی که در حالت نشسته باشد.“

”از خودم می‌پرسم: چه اندازه توانایی کار کردن دارم؟“

## مشاوران و اشخاص حمایت کننده

حین جستجوی کار با افراد مختلفی مواجه خواهید شد که وظیفه دارند در این مسیر به شما کمک کنند.

احتمالاً برخی از این افراد را دوست خواهید داشت اما شاید نه همه شان را.

گاهی اوقات ممکن است حس کنید که از حمایت مورد نیاز خود محروم هستید.

کارمندان اداره کار معمولاً با افرادی که در جستجوی کار هستند، ملاقات نمی‌کنند اما آن‌ها اکثر اوقات توسط تیلیفون یا ارسال ایمیل، جویای احوال تان می‌گردند.

آن‌ها معمولاً خیلی کم و به ندرت زنگ می‌زنند. ممکن است بین هر تماس چندین ماه فاصله بیافتد.

برخی افراد کمک‌های خوبی از اداره کار دریافت می‌کنند مانند کمک در نوشتن رزومه.

به یک عده هم گفته می‌شود که باید خودشان کارها را انجام دهند. بسیاری از این‌ها بستگی به این دارد که شما با چه کسی در ارتباط هستید.

امروزه خیلی‌ها اصلاً کارگر رهنما ندارند اما همه می‌توانند به اداره‌ی کار زنگ زده و با گفتن نمبر شخصی خود، مشکل و سوال خود شان را در میان بگذارد.

” در واقع، خیلی چیزها بستگی به این دارد که چه کسی مسئول رسیدگی به کارهای تان باشد.“

”خوشحالم که مشاور خوبی داشتم، یک مشاور از دفتر مشورتی SIUS که با افرادی مثل من کار می‌کند.“

”بسیار ناراحت بودم و از فردی که مسئول کارهایم بود پرسیدم: توقع من این است که شما مرا به جایی بفرستید که مشکلاتم را درک کرده و بتوانند با من ارتباط برقرار کنند اما شما مرا به جایی می‌فرستید که هرگز به مشکلاتم رسیدگی نمی‌کنند!“

”برایم عجیب بود. ما همدیگر را ملاقات کردیم و بعد از آن او هرگز با من تماس نگرفت. کوشش کردم همراهش تماس بگیرم اما جواب دادند: برمی‌گردد ولی نمی‌دانیم چه زمانی.“

### رهنمون‌ها:

- از مامور حمایتی یا مشاوران خود کمک بگیرید!
- خودتان تماس بگیرید!
- رابطه‌ی تان را با مامور حمایتی یا مشاوران تان خوب و صمیمی بسازید!
- باید بدانید که مشاور تان چه نوع کمکی می‌تواند برای شما انجام داده و چه برنامه‌ای برای شما دارد! آیا پلان مشاور تان شامل تماس با کارفرمایان، کمک در نوشتن رزومه و موارد دیگر است؟ شما باید همه چیز را بدانید.
- اگر از مشاور تان راضی نیستید، می‌توانید درخواست بدهید که تغییر کند!
- شغل مورد نظر تان را پیدا کرده و از مشاور تان بپرسید که در آن زمینه چه نوع کمکی می‌تواند به شما بکند!
- اگر نیاز به مشاوره دارید، از مشاوران حرفوی کمک بگیرید.

وقتی متوجه می‌شوید فردی که باید به شما کمک کند شما را درک نمی‌کند، حس بدی به شما دست خواهد داد. گاهی این حس به آدم دست می‌دهد که ادارات مختلف شما را از یک دفتر به دفتر دیگر فرستاده و سرگردان می‌سازند.

اگر فکر می‌کنید کارتان به درستی پیش نمی‌رود باید موضوع را با آن‌ها در میان بگذارید. با مسئول خود تماس گرفته یا ایمیل بفرستید. بگویید که به چه نوع حمایتی نیاز دارید.

شما می‌توانید از سایر نهادها نیز حمایت دریافت کنید. به عنوان مثال می‌توان از شرکت Misa و سازمان BOSSE اسم برد.

Misa شرکتی است که تحت پوشش اداره کار، فعالیت می‌کند. آن‌ها در زمینه کمک به افراد دارای معلولیت تخصص دارند.

سازمان BOSSE در استکهلم به افراد دارای معلولیت‌های جسمی، مشاوره و حمایت ارائه می‌دهند.

” به عنوان یک کارفرمای حرفه‌ای، شما باید خودتان اشخاصی را که دنبال کار هستند ملاقات کنید تا به ظرفیت و توانایی‌هایش پی ببرید.”

# وقتی بالاخره کار کردن را آغاز می‌کنید

طریقه‌های مختلفی برای یافتن کار وجود دارد.

به عنوان مثال، شما می‌توانید از طریق کارآموزی، آموزش کار و یا هم تحصیل صاحب کار شوید. ارتباط با یک کارفرمای درست، بسیار مهم است.

فقط آن‌ها می‌توانند تصمیم بگیرند که آیا شما به عنوان کارآموز یا کارمند دائمی استخدام خواهید شد. هیچ‌کس نمی‌تواند آن‌ها را مجبور به استخدام شما بکند

همچنین آن‌ها باید مطمئن شوند که بعد از این که شما شروع به کار کردید همه چیز به خوبی پیش می‌رود.

## یافتن کار و راه های ارتباط

برای کسی که تازه به کشور سویدن آمده و دارای معلولیت است، پیدا کردن کار بسیار دشوار است.

اما فراموش نکنید که شما تجربیاتی دارید که بسیاری از افراد دیگر ندارند و این تجربیات می‌توانند کارفرمایان را به شما علاقه‌مند کند.

برای یافتن کار باید جسور باشید.

به کارفرمایان بگویید قادر به انجام دادن چه کارهایی هستید و چه مهارت هایی دارید.

باید به طور مداوم با کارفرما در تماس باشید تا بدانند که به طور جدی علاقه‌مند به کار کردن هستید.

صبور باشید.

پیدا کردن یک کار مناسب، زمان می‌برد.

گاهی اوقات بهترین کار این است که به طور مستقیم با بالاترین مقام یک کمپنی تماس بگیرید. آن‌ها می‌توانند با مدیران مختلف در بخش‌های مختلف صحبت کنند.

اگر راه حلی برای آسان شدن کارها دارید، آن‌را به رییس تان بگویید.

تنها ارسال یک رزومه کافی نیست. شما نیاز به یک معرف دارید تا بتواند شما را به کارفرما معرفی کرده و در مورد توانایی های کاری تان با آن‌ها حرف بزند.

کارفرمایان می‌خواهند مطمئن شوند که می‌توانند به شما اعتماد کنند و کار را طبق میل آن‌ها انجام خواهید داد.

شما باید نشان دهید که واقعاً می‌خواهید کار کنید و تا آخر تلاش خواهید کرد اما نیازی نیست که به هر کاری جواب مثبت بدهید.

اگر در محل کار تان راحت نیستید و از کار کردن در آن محل اذیت می‌شوید، می‌توانید از آن کار صرف‌نظر کنید.

### رهنمون‌ها:

- خودتان با کارفرمایان تماس بگیرید! منتظر اداره کار نمانید!
- رابطه‌ی خوبی با کارفرمایان برقرار کنید!
- نشان دهید که علاقه و انرژی دارید!
- مزایا و برتری‌های خود را ذکر کنید: اینکه سخت کار می‌کنید، واقعاً می‌خواهید کار را به‌دست آورید و آن را به‌خوبی انجام خواهید داد!
- معلولیت خود را پنهان نکنید اما همچنین تمام محدودیت‌هایی که ممکن است ایجاد کند را به صورت کامل بیان نکنید!
- عضو یکی از صندوق‌های بیمه (A-Kassa) شوید. هنگام بیکاری از آن‌ها پول دریافت خواهید کرد.
- به اتحادیه‌های کارگری بپیوندید. آن‌ها می‌توانند در حل مشکلات محل کار به شما کمک کنند.

تمام گزینه‌ها را کنار هم قرار داده و از همه‌شان برای به دست آوردن کار فعلی‌ام استفاده کردم.”

”پیش از این که تمام انرژی تان برای یافتن یک شغل خاص به مصرف برود، کمی پا به عقب بکشید.”

”در صورت عدم فروش، کارم را از دست می‌دهم.”

## حمایت از کارفرمایان

بسیاری از کارفرمایان نیاز به حمایت برای استخدام یک فرد دارای معلولیت دارند. به عنوان مثال آن‌ها ممکن است برای قابل دسترس ساختن محل کار برای اشخاص دارای معلولیت نیاز به کمک داشته باشند.

شرکت Misa می‌تواند در این زمینه کمک کند. اگر دوست داشته باشید، آن‌ها می‌توانند در مورد معلولیت تان با همکاران تان در محل کار صحبت کنند.

آن‌ها به شکل بسیار دوستانه در مورد معلولیت شما به همکاران تان توضیح داده و نیاز نیست خود تان آن کار را انجام بدهید.

در کشور سویدن کمکی به عنوان مدد معاش وجود دارد.

این به این معناست که اداره کار بخشی از حقوق شما را تا چهار سال پرداخت می‌کند.

به این ترتیب، کارفرما می‌تواند شما را به طور آزمایشی استخدام کرده و قابلیت کاری تان را ببیند.

کارکردهای شما هنگام کارآموزی یا دوره آزمایشی، می‌توانید منجر به استخدام دائمی شما شود.

همه کارفرمایان حق دریافت مدد معاش را ندارند. اداره کار و اتحادیه کارگری دریافت مدد معاش را باید تایید کند.

کمک مدد معاش برای کارفرمایان، شانس بیشتری برای پیدا کردن کار فراهم می‌کند.

اما ممکن است هنوز هم یافتن کار برای تان دشوار باشد و باید به طور مداوم توانایی‌های خودتان را اثبات کنید.

نوع دیگری از حمایت تحت عنوان «کار جدید» وجود دارد که برای افرادی است که مدت طولانی بیکار بوده‌اند.

در این صورت اداره کار می‌تواند در ابتدا قسمتی از حقوق شما را پرداخت کند.

### رهنمون‌ها:

- از اداره کار بپرسید که چه نوع حمایتی ممکن است وجود داشته باشد! کمک مدد معاش برای آغاز کار یا کار جدید!

”اگر قبلاً کار کرده باشید، یافتن شغل بعدی آسان‌تر است.“

”ارتباطات خوب و شناخت بیشتر، زندگی در کشور سویدن را آسان‌تر می‌سازد. این تجربه من است.“

## وسایل کمکی

اداره کار می‌تواند وسایل کمکی مورد نیاز شما را فراهم کند.

مهم است که همچنان در اداره کار راجستر باشید. کارفرما باید محل کار را مطابق توانایی‌های شما عیار بسازد.

این موضوع در قانون ذکر شده است. به عنوان مثال، اگر در محل کار تان دستشویی‌های قابل دسترس وجود نداشته باشد، می‌توانید از محل کار تان به دلیل تبعیض شکایت کنید.

کارآموزی راه خوبی برای ورود به محل کار است. در آن صورت، رییس و همکاران شما می‌توانند شما را بشناسند و می‌توانید درخواست ادامه کار را بدهید.

در برخی از دفاتر فقط افراد دارای معلولیت کار می‌کنند. این ممکن است برای برخی مناسب باشد، اما نه برای همه.

بسیاری از افراد کارهایی را دوست دارند که انعطاف‌پذیر باشند.

مثلاً اینکه گاهی اوقات بتوانند فرزندان خود را به محل کار بیاورند یا تقسیم اوقات کاری مطابق میل شان باشد.

اگر از خانه کار می‌کنید، اداره‌ی کار می‌تواند وسایل مناسبی مانند چوکی خوب و راحت و سایر وسایل کمکی را برای شما در خانه فراهم کند.

”مدت طولانی دنبال کار بودم. خیلی دوست داشتم بخشی از Samhall شوم.“

”هم‌زمان با آغاز کارم، وسایل کمکی زیادی دریافت کردم. حمایت و تشویق عاطفی و مادی اداره کار و مامور رهنما، واقعاً روحیه بخش و انرژی دهنده بود.“

”هر کاری را امتحان کرده‌ام و نمی‌دانم از این به بعد چه باید بکنم - در تنگنا قرار گرفته‌ام.“

بسیاری از افراد اما کار کردن در محل و ملاقات همکاران خود شان را ترجیه می‌دهند. رییس تان نمی‌تواند وادار تان کند از خانه کار کنید تا مجبور نباشد محل کار را برای شما قابل دسترس بسازد. این تبعیض در محل کار به حساب می‌رود.

افراد دارای معلولیت حق دارند مانند سایرین در محل کار حاضر باشند.

این جامعه است که باید خود را با آن‌ها منطبق بسازد. رابطه‌ای تان را با رییس تان خوب و حسنه بسازید.

این به شما امکان این را می‌دهد که با هم در مورد این‌که چگونه می‌توانید محل کار را قابل دسترس بسازید، فکر کنید.

#### رهنمون‌ها:

- حتی وقتی کارمند استید و مدد معاش دریافت می‌کنید، باید در اداره کار راجستر باشید!
- با کارفرما در مورد وسایل مورد نیاز تان در محل کار، با وضاحت صحبت کنید!
- از کارفرما بخواهید برای مشکلات تان راه حل پیدا کند.
- کوشش کنید که کارفرمای تان خودش را در مورد معلولیت تان، راحت حس کند.
- غیر قابل دسترس بودن محل کار را گزارش بدهید!



# چه چیزی خوب عمل می‌کند

گاهی اوقات راه رسیدن به یافتن کار طولانی است. برخی افراد ممکن است سال‌ها تلاش کنند. اما در طول این مسیر، شما مسایل مهمی را خواهید آموخت.

شما همچنین نیاز به کمی شانس دارید. هرگز نمی‌دانید که چی وقت و چه زمان کسی را ملاقات می‌کنید که می‌تواند در یافتن یک شغل به شما کمک کند.

نهادهای دولتی در سویدن می‌توانند به طریقه های مختلف به شما کمک کنند اما گاهی اوقات همکاری بین نهادهای مختلف به خوبی انجام نمی‌شود و این می‌تواند استرس‌زا باشد.

مهم است که مشاوران در اداره کار آدم خوبی باشد. امروزه معمول است که افراد مختلفی در اداره کار به شما کمک می‌کنند و این خیلی خسته‌کن است.

برخی افراد از خانواده های شان یا از افرادی که با هم هم‌زبان هستند، کمک و حمایت زیادی را دریافت می‌کنند.

شرکت در انجمن‌ها و سازمان‌ها راه دیگری برای آشنا شدن با افراد و دریافت نکات شغلی است.

چه عواملی می‌تواند شما را در یافتن یک کار خاص کمک کند؟

عوامل مختلفی وجود دارد.

به عنوان مثال، شما و رییس تان هم‌زبان استید و قبلاً همدیگر را ملاقات کرده‌اید.

باید اعتماد رییس تان را به خود تان جلب کرده و بهش نشان بدهید که کار را به خوبی انجام داده می‌توانید.

هنگام جستجوی کار، باید به خودتان باور داشته باشد. فقط به کارهایی که می‌توانید انجام بدهید، فکر کنید. به کارهایی که انجام دادن شان برای تان دشوار است فکر نکنید.

آیا می‌خواهید یک رزومه خوب داشته باشید؟ در آن صورت باید به شکل داوطلبانه در یک سازمان کار کرده و در یک دوره یا کورس شرکت کنید.

فرصت‌های بی‌شماری نسبت به آنچه فکر می‌کنید وجود دارد.

هرگز فراموش نکنید که همه انسان‌ها به یک اندازه ارزشمند هستند.

این امر شامل افرادی که بیکار هستند نیز می‌شود.

حتی اگر بیکار هم باشید، باز هم می‌توان زندگی تان را به خوبی سپری کنید.

