

**DISABLED
REFUGEES
WELCOME**
RÄTTEN TILL ARBETE OCH
ÖMSESIDIG INTEGRATION

EN RAPPORT AV EMIL ERDTMAN

Tips för jobb

Tips för dig som är ny i Sverige och har en funktionsnedsättning

Lättläst

EN RAPPORT AV EMIL ERDTMAN
LÄTTLÄST BEARBETNING AV MOA CANDIL

Tips för jobb

Tips för dig som är ny i Sverige
och har en funktionsnedsättning

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

Tips för jobb – Tips för dig som är ny i Sverige
och har en funktionsnedsättning

© Independent Living Institute 2024
ISBN: 978-91-989855-1-1

Författare: Emil Erdtman
Lättläst bearbetning: Moa Candil
Grafisk form och produktion: Typoform
Tryck: Taberg Media Group, 2024

Innehåll

Inledning	6
Om ILI	7
Hur är ditt liv just nu?	8
Att flytta till Sverige	8
Familjen	9
Pengar	10
Må bra	11
Stöd och hjälp	12
Din väg in i samhället	13
Kontakter	13
Språk	15
Kultur	16
Din väg mot arbete	17
Innan du söker arbete	17
Gör en plan	19
Skriva CV	20
Hitta jobb att söka	21
Myndigheter och stödpersoner	22
Problem och möjligheter	22
Arbetsförmedlingen	23
Skriv in dig	24
Arbetsförmåga	25
Stödpersoner	26
Äntligen på jobbet	28
Hitta och kontakta arbetsplatser	28
Stöd till arbetsgivare	30
Hjälpmedel	31
Vad funkar bra?	33

Inledning

I maj 2024 samlades en grupp människor för att prata om arbete och att söka jobb i Sverige.

Totalt var 16 personer med. De träffades fyra gånger. Alla var inte med varje gång.

De flesta av dem var personer med funktionsnedsättning som flyttat till Sverige som vuxna.

I gruppen fanns också personer som arbetar med att hjälpa folk att få jobb.

Alla berättade personliga saker om sina liv. Saker som varit svåra och saker som fungerat bra. Gruppen försökte tillsammans att se lösningar på olika problem.

Här har vi samlat ihop tips och råd från gruppens träffar. Vi hoppas att de kan vara till hjälp för andra som söker jobb!

För att läsa mer om lagar och regler är det bäst att gå in på myndigheternas hemsidor.

Här är de viktigaste:

- Arbetsförmedlingen
- Skatteverket
- Migrationsverket

Om ILI

Vi som har skrivit den här texten
jobbar på organisationen ILI,
Independent Living Institute.

Att arbeta är en rättighet.
Det gäller också personer
med funktionsnedsättning
som är nya i Sverige.
Det kämpar vi för på olika sätt.

I Sverige bor i dag människor
från många olika kulturer.
Alla behöver anpassa sig till det.
Även personer som bott i Sverige hela livet
kan behöva förändra sig.

Myndigheter, företag och organisationer
behöver lära sig mer
om hur livet är för personer
med funktionsnedsättning
som flyttat till Sverige.
Och personer i den gruppen
kan behöva mer information
om hur Sverige fungerar.

Tillsammans kan vi skapa
ett mer välkomnande samhälle
med möjlighet för alla att arbeta.

Hur är ditt liv just nu?

Det är svårare att fixa ett jobb om du är sjuk, oroar dig för familjen eller är bostadslös.

Olika delar i livet hänger ihop. Jobb hänger ihop med bostad, familj och hälsa. Det kan du läsa om i det här kapitlet.

Att flytta till Sverige

Det är jobbigt att flytta till ett nytt land. Både för flyktingar och för människor som flyttat av andra orsaker.

Många mår dåligt psykiskt. Vissa har varit med om hemska saker innan de kom till Sverige. Andra saknar sin familj och sitt hemland.

Alla jobbiga känslor kan göra det svårt att söka arbete. Det är svårt att se vilka möjligheter som finns.

Att inte veta hur länge du får stanna i Sverige är en annan stor stress.

Medan du väntar på besked från Migrationsverket är det inte heller säkert att du får jobba.

”man måste ju ta hand om sig själv – det finns inte hjälp till allt.”

Familjen

Många vill att deras familj
ska flytta till dem i Sverige.
Det är viktigt för att må bra
och kunna jobba.

Men du måste oftast kunna
försörja din familj
om de ska få flytta till dig.
Du ska ha tillräckligt med pengar
för att ta hand om dem.

Du måste också ha
en tillräckligt stor bostad.
Ni får bo max två personer
i samma rum.

Det är svårt att få ett jobb med hög lön
om du har en funktionsnedsättning.
Det vet Migrationsverket.
Därför finns det särskilda regler
för personer med funktionsnedsättning.

Kontakta Migrationsverket
för att få mer information!

Pengar

Pengar är ett problem för många.
Vissa får hjälp med pengar
från staten eller kommunen där de bor.
Till exempel sjukersättning
eller försörjningsstöd.

Du kan söka jobb även om
du får hjälp med pengar.
Om det inte skulle fungera att arbeta
kan du få hjälp igen.

Att söka jobb är att ta en risk.
Du kan förlora men också vinna.
Varje person måste själv välja
vilka risker den vill ta.

När du börjar jobba
behöver du ha ett bankkonto.
För att få det behöver du
ett personnummer.

Om du inte har ett personnummer
ska du prata med Skatteverket.
De kan ge dig ett tillfälligt nummer,
ett samordningsnummer

TIPS!

- Om du inte har personnummer kan du ansöka om ett samordningsnummer hos Skatteverket.

Må bra

För att kunna arbeta
måste resten av livet fungera.
Du måste äta och sova bra,
vara frisk och ha vänner eller familj.

Familjen är viktig för många.
Men ibland kan familjen
vilja skydda för mycket.

Unga med funktionsnedsättningar
måste få ta risker
och leva som andra unga.
Deras familjer måste lära sig
att lyssna på dem.

Om du har flera problem i livet
kan det vara bra att dela upp dem
och tänka på dem var för sig.
Då kan det bli lättare att se lösningar.

TIPS!

- Dela upp problemen!

Stöd och hjälp

Det finns olika typer av stöd och hjälp att få. Ofta behöver du ha kontakt med flera olika myndigheter för att få rätt stöd.

Myndigheterna är ofta dåliga på att prata med varandra. Det är ett problem. Det skulle vara bättre om de pratade med varandra och såg helheten.

Det är bra att försöka hitta människor som kan hjälpa dig med alla kontakter.

TIPS!

- Undersök vad du har rätt till!
- Prata med andra i samma situation!

Din väg in i samhället

När du är ny i Sverige är det svårt att veta hur samhället fungerar och vilken hjälp du kan få.

Det är viktigt att försöka lära sig språket och att skaffa sig kontakter.

Kontakter

För den som söker jobb är det viktigt med kontakter. Personer som kan tipsa om jobb och stötta dig på olika sätt.

Den som vuxit upp i Sverige känner fler personer och har ett större nätverk. Då är det enklare att få jobb.

Du som är ny i Sverige kan också bygga upp ett nätverk. Till exempel genom kurser på SFI, svenska för invandrare.

” det är stärkande (empowering) att vara med personer som har samma typ av problem – och samma synsätt”.

”när vi träffades, pratade vi om allt det, att jag var i samma sits och samma situation – [rådgivaren sa:] 'du är inte ensam'”

”men hur skulle vi ändra situationen om vi inte säger ifrån, om vi inte samarbetar med varandra?”

Det är också bra att träffa personer från samma land som du.

Ni kan hjälpa varandra och ge tips. Det är lättare att få jobb av en chef som pratar samma språk som du.

Du kan också få nya kontakter genom att gå en kurs eller gå med i en förening.

Organisationer för personer med funktionsnedsättningar är en bra plats att lära känna fler och få tips om jobb.

Vissa organisationer jobbar med metoden kamratstöd (peer support). Då får du träffa en person som själv har en funktionsnedsättning. Ni kan stötta varandra och lära er av varandra.

TIPS!

- Ta hjälp av folk du känner
- Berätta för dina vänner att du söker jobb
- Be dem berätta det för andra
- Fundera på vilka andra du känner som kan hjälpa dig
- Kontakta folk som talar ditt språk
- Fundera på hur du kan lära känna nya personer
- Gå med i en förening eller grupp för personer i samma situation som du
- Kolla upp studieförbund eller folkhögskolor. De har kurser om allt möjligt, både på dagtid och kvällstid

” när man delar med sig, så hittar man oftast någonting gemensamt, och då hittar man varandra på något sätt.”

Språk

Att lära sig svenska är det viktigaste för att få jobb i Sverige. Du behöver oftast kunna prata och läsa på svenska.

Till exempel behöver du kunna läsa instruktioner på svenska.

Det kan vara extra svårt att lära sig svenska om du har en intellektuell funktionsnedsättning, IF. Eller om du aldrig lärt dig läsa.

Många som bor i Sverige pratar inte perfekt svenska. De flesta svenskar är vana vid det och försöker förstå dig även om du säger fel.

Alla kommuner i Sverige måste ordna kurser i SFI, svenska för invandrare. Det är viktigt att det fungerar bra.

Det finns olika typer av SFI. Det kan till exempel finnas särskilda grupper för döva, med tolkar som kan olika typer av teckenspråk.

Det är viktigt att du får information om vilken svenska-kurs som passar dig. Fråga de som jobbar med utbildning i din kommun.

TIPS!

- Hitta din egen metod för att lära dig svenska
- Använd appar som till exempel Duolingo
- Titta på filmer på Youtube
- Låna barnböcker på biblioteket
- Använd broschyrer på ditt språk men jämför med de svenska för att lära dig
- Fråga efter SFI som är anpassad för din funktionsnedsättning
- Fundera på om du kan betala för extra språkkurser
- Gå med i en förening eller grupp. Där möter du nya personer som du kan öva språket med

” när jag pratar svenska eller engelska, då vet ni inte hur rolig jag kan vara på mitt eget språk.”

Kultur

Olika länder har olika kulturer.
Vi har olika sätt att prata
och göra saker.

Det är viktigt att försöka förstå
den svenska kulturen.

Mycket märker du själv
när du jobbar eller har praktik.
Det kan också vara skönt
att ha någon att fråga.
Någon som bott längre i Sverige.

I Sverige är det till exempel
vanligt att fika tillsammans
med sina kollegor
för att lära känna varandra.

Många svenskar är försiktiga
med att säga vad de tycker.
De är rädda för bråk.
Folk använder ordet kanske
fast de egentligen vet exakt vad de vill.

Svenskar är ofta nyfikna
på människor från andra länder.
Men också lite blyga
och rädda för att göra fel.

Det kan vara bra att prata om
skillnader mellan olika kulturer.
Då kan ni skratta åt dem tillsammans.
Berätta när du inte förstår något.

Men det är också bra
att prata om likheter mellan kulturer.
Det finns många saker som är lika.

Det finns också skillnader
mellan olika delar av Sverige.
Det är lite olika kultur
i södra och norra Sverige.

TIPS!

- Lär dig mer om det svenska samhället
- Fråga vänner och familj vad som är okej att säga
- Prata med snälla människor som du litar på
- Skratta med varandra, inte åt varandra!

”det är en del av integrationen
att blanda oss.”

”det är så att vi är olika, men lika, på
något sätt.”

”istället för att gömma sig hemma
eller nåt, är det bättre att ge sig ut,
att utveckla förtroenden”.

Din väg mot arbete

Vad vill du helst jobba med?
Vad drömmer du om?
Vilka intressen har du?
Fundera på det innan du söker jobb.

Du kommer att må bättre
om du hittar ett jobb
som passar just dig.
Vi människor är olika och det är bra.

Innan du söker arbete

Fundera på vad du måste ordna
innan du får ett jobb.
Har du någonstans att bo?
Behöver du färdtjänst
för komma till jobbet?
Eller ett hjälpmedel som rullstol
eller särskilda program till datorn.

Ett hinder du kan möta
är andra människors tankar om dig.
Och dina egna tankar om vad du klarar.
Men det går att ändra dina tankar.
När du får ett jobb
kanske du förstår att du klarar mer
än du trodde!

” det tar lång tid att få överblick
och ta mod till sig att söka jobb”

”efter några år när man blir lite
självständig, när man börjar titta på
livet på annat sätt, då ser man att det
kanske är dags att söka jobb.”

”även om det inte var mitt drömjobb,
så sökte jag det ändå”.

Det är oftast möjligt
att börja jobba på deltid.
Då kan du till exempel
få sjukpeng resten av tiden.

Fråga Arbetsförmedlingen
om du undrar något.
Det sprids ibland rykten
och falsk information
om svenska myndigheter.

TIPS!

- Fundera på vad du är bra på
- Fokusera på det som du kan, inte det som är svårt
- Fråga din kommun vilket stöd du kan få
- Undersök hur du kan resa till jobbet. Har du rätt till färdtjänst?
- Skaffa den kunskap du behöver
- Sitt inte hemma och vänta – gör dig synlig!
- Genom vården kan du testa ADL-träning – träning på aktiviteter i dagliga livet

Gör en plan

Det kan vara svårt
att lösa alla sina problem
på en gång.

Försök i stället göra en plan
som är möjlig att lyckas med.

Du kan tänka på dina olika mål i livet
som en trappa.

Allt måste inte hända på en gång.

Första steget kan vara
att ta reda på
vilka krav som finns
för att få ett jobb.

Du kommer kanske inte att få jobb direkt.
Försök tänka hur lång tid det ska vara
mellan de olika stegen.
Kanske är målet att ha jobb om ett halvår?

Det spelar ingen roll
hur lång trappan är.
Om du fortsätter att kämpa på
kommer du till slut upp.

Trappan hjälper dig att se
vad du kan göra i dag,
om en vecka, om en månad,
om ett år eller om tio år.
Det kan vara olika lång tid mellan olika steg.

Om du gör en tydlig plan
kommer du lättare nå dina mål.

Du kommer antagligen inte
få ditt drömjobb direkt.
Det viktigaste är att du får ett jobb.
Sedan kan du söka dig vidare.

Det är lättare att få ett nytt jobb
när du redan jobbar.
På jobbet visar du vad du kan
och får viktiga kontakter.

Ibland kan du också behöva
ta ett steg tillbaka i trappan.
Till exempel om ett jobb inte passar dig.
Det är ingen fara.
Senare kan du gå uppåt i trappan igen.

TIPS!

- Fundera på vad du vill jobba med
- Försök tänka på vad som faktiskt är möjligt
- Dela upp problemen
- Planera flera steg framåt
- Var beredd på att du kan behöva ändra din plan

” för att jag ska våga och känna
mig trygg, så beror det på vad
jag behöver i mitt liv.”

Skriva CV

Citatet kommer från en person som minns hur det var att söka jobb på 1970-talet.

I dag behöver alla ha ett CV. Det är en lista på det du gjort i livet. Utbildningar och arbeten.

Du kan också skriva upp om du jobbat utan lön, till exempel för en förening eller organisation.

TIPS!

- Se till att ditt CV är snyggt och uppdaterat
- Titta på andras CV för tips, särskilt om personen fått jobb
- Sök efter bra exempel på internet
- Ta med volontärjobb och uppdrag i föreningar på ditt CV
- Be om hjälp att uppdatera ditt CV
- Använd AI (Artificial intelligence) för att göra ett förslag på hur ditt CV kan se ut

” då var det en intervju men inget krångel med CV och sånt.”

Hitta jobb att söka

När du söker jobb ska du skriva in dig hos Arbetsförmedlingen. Men de kommer inte att hitta jobben åt dig.

Du måste själva leta efter lediga jobb och skriva ansökningar. Om du har tur kan du få en person på Arbetsförmedlingen som hjälper dig.

På sajten platsbanken.se finns lediga jobb. Många av jobben har höga krav. Du kan söka jobben även om du inte kan allt de önskar sig. Kanske kan du andra saker som också är viktiga!

Du kan också söka jobb via andra sajter, till exempel LinkedIn. En del chefer letar där när de söker personal.

TIPS!

- Sök jobb även om du inte har allt de kräver. Kraven är som önskelistor, du behöver inte kunna allt
- Lyssna noga när någon pratar om lediga jobb!
- Be personer du känner att rekommendera dig för olika arbetsgivare
- Var beredd att försöka igen, om det inte fungerar på ett ställe
- Tänk på att du är unik! Ingen annan kan exakt samma saker eller har samma erfarenheter. Visa det för arbetsgivare!

”grattis, du gjorde en bra intervju, vi kommer kontakta dig om jobbet. Och efter två veckor så bara avslutade de.”

”nuförtiden måste du söka själv, ingen kommer berätta för dig om det finns ett ledigt jobb eller nåt”.

Myndigheter och stödpersoner

Problem och möjligheter

Sverige har tydliga regler för hur samhället ska fungera. Ibland är det svårt att förstå reglerna. Och ibland blir reglerna till hinder.

För en person med funktionsnedsättning som flyttar till Sverige är det mycket att lära sig. Det tar tid och kan vara jobbigt.

Ofta finns det en bra tanke bakom reglerna. Tanken är att alla ska få hjälp och stöd på ett bra och rättvist sätt.

Ibland låter regler och lagar väldigt fina och bra. Men i verkligheten är det inte riktigt så. Det kan vara bra att tänka på.

Det är viktigt att försöka förstå hur Sverige fungerar. Och i god tid planera för förändringar i livet.

Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan är två myndigheter. Men de har inte alltid samma regler. Det är viktigt att ha koll på vilka regler som gäller just dig.

När du är utan jobb kan du få pengar från en a-kassa. Men bara om du är medlem i a-kassan. Det finns olika a-kassor att välja mellan.

TIPS!

- Se till att du har koll på vilka regler som gäller
- Planera för övergångar. Vad händer till exempel när en praktik eller utbildning tar slut?
- Ställ krav! Annars kanske du inte får rätt stöd
- Ge inte upp! Var stark och ha tålamod

”vårt samhälle är byggt på siffror, på pengar och på enkla förklaringsmodeller som är svarta eller vita.”

”systemet är väldigt långsamt och otillgängligt. Ibland är det svårt att ens träffa en handläggare. Det är nästan omöjligt att hitta dem om inte handläggaren själv försöker kontakta dig.”

”de behandlade inte mig som vanliga människor, som min syster. De sa att det var särskilt för oss med funktionsnedsättning.”

Arbetsförmedlingen

Arbetsförmedlingen har förändrats mycket de senaste åren.

Förut gick folk till deras kontor och fick tips på lediga jobb. Så är det inte längre.

I dag betalar Arbetsförmedlingen olika företag som ska hjälpa folk utan jobb. Vissa av företagen är specialiserade på att hjälpa personer med funktionsnedsättning.

Om du inte är nöjd med den person eller det företag som hjälper dig kan du be att få byta.

Du har rätt att ställa krav. Du behöver inte vara tacksam för att du får hjälp.

Alla myndigheter ska följa lagarna. För det mesta gör de det. Om de inte gör det kan du klaga. Du kan inte bli straffad för att du klagar.

Om en myndighet bestämmer något som du inte gillar har du alltid rätt att överklaga beslutet. Då kan en domstol undersöka om beslutet var rätt.

TIPS!

- Ta kontakt med arbetsgivarna själv. Vänta inte på Arbetsförmedlingen
- Ta hjälp med att skriva ansökningar och överklaga
- Byt Arbetsförmedlingskontor om du inte är nöjd! Vänta inte för länge om du ska byta. Du behöver tid med den nya.

”Försäkringskassans handläggare hjälpte mig. Hen sa: du måste gå till Arbetsförmedlingen Globen för den är särskilt för funktionshindrade. Jag kände inte till det. Så hen hjälpte mig med det. Och när jag sen kom dit fick jag en jättebra handläggare, på den Arbetsförmedlingen. Och sedan blev jag ihopkopplad med en SIUS-konsulent. Efter det kom jag till två olika arbetsträningar.”

”man måste inte vara tacksam i Sverige för att man får hjälp.”

Skriv in dig

När du söker jobb är det bra att vara inskriven på Arbetsförmedlingen.

När du skriver in dig kan du kryssa i att du har en funktionsnedsättning. Då kan du få extra stöd.

Vissa tycker det är jobbigt att prata om sin funktionsnedsättning. Men för att få det stöd du har rätt till måste du berätta.

Arbetsförmedlingen får inte berätta för någon vad du sagt, om du inte vill.

Det gäller både andra myndigheter och arbetsgivare.

TIPS!

- Skriv in dig (registrera dig) som arbetsökande på Arbetsförmedlingen
- Fortsätt vara inskriven även om det är en "tråkig rutin"
- Berätta eller kryssa i att du har funktionsnedsättning

” om jag söker ett jobb, är det utifrån min erfarenhet, utifrån min bakgrund”.

Arbetsförmåga

Arbetsförmedlingen vill ha ett intyg som visar hur mycket du kan jobba. Det kan du få från en läkare eller en arbetsterapeut.

De kan undersöka dig på lite olika sätt. Men det viktigaste är vad du själv berättar.

Sedan skriver de hur mycket du klarar att arbeta.

Det finns olika nivåer:

- 25 procent
- 50 procent
- 75 procent
- 100 procent

Det är svårt att sätta en exakt siffra på hur mycket någon kan jobba.

Det kan ändras snabbt och beror på vilket jobb det är.

Det är viktigt att vara tydlig när du pratar med läkaren.

Visa vad du kan och inte kan. Se till att ni förstår varandra så att intyget blir rätt.

Att ha en funktionsnedsättning betyder inte att du inte kan jobba.

Du måste bara hitta det jobb som passar just dig.

Ingen människa kan göra alla jobb.

TIPS!

- Fundera på hur många timmar du kan jobba och varför
- Var beredd på att du måste kunna bevisa din arbetsförmåga
- Be läkare om intyg
- Beskriv tydligt för läkaren vad du kan och inte kan. Det är svårt för läkaren att gissa
- Säg till läkaren att du vill godkänna intyget innan det skickas till myndigheterna
- Be någon du känner att titta på formuleringarna
- Kryssa inte i att intyg skickas direkt till Försäkringskassan eller Arbetsförmedlingen! Du bör själv kontrollera det först
- Be Arbetsförmedlingen betala för intyget om det kostar pengar

” jag var där i sex veckor tror jag. Och då så sa de att – när jag var klar därifrån, 'Ja, det är 50% som gäller för dig.'”

”jag förklarade för honom att jag sitter i rullstol och att jag kan göra vilket jobb som helst, bara det är sittande.”

”jag frågar mig: hur mycket kan jag?”

Stödpersoner

Du kommer att möta många olika personer när du söker jobb. Personer som har till uppgift att hjälpa dig på vägen.

Du kommer säkert att gilla vissa av personerna. Men kanske inte alla. Ibland kan det kännas som att du inte får det stöd du vill ha och behöver.

Personalen på Arbetsförmedlingen träffar sällan folk som söker jobb. Det kan hända att de ringer och frågar hur det går.

De ringer ganska sällan. Det kan gå flera månader mellan samtalen.

Vissa får bra hjälp av Arbetsförmedlingen. Till exempel hjälp att skriva sitt CV. Andra får höra att de ska klara det själva. Mycket beror på vem du har kontakt med.

Idag har inte alla en egen handläggare. Men alla kan ringa Arbetsförmedlingens telefonnummer och säga sitt personnummer.

Det är jobbigt när det känns som att den person som ska hjälpa dig inte förstår dig.

Det kan kännas som att du bara skickas runt mellan olika ställen.

Det är viktigt att säga till om något inte känns bra.

Ring eller mejla.

Berätta vilken typ av stöd du behöver.

” i verkligheten så är det väldigt mycket avhängigt kring vilken handläggare man har fått.”

”jag är glad att jag fick en bra handläggare, en SIUS-handläggare, som jobbar med personer som jag.”

”jag var väldigt ledsen och kontaktade den här personen som ansvarade för mig och frågade: varför skickar du mig till de där människorna, du ska skicka mig till exakt rätt ställe, till rätt person, någon som förstår mina problem.”

Du kan också få stöd av andra än Arbetsförmedlingen. Några exempel är företaget Misa och organisationen BOSSE – råd, stöd och kunskapscenter

Misa är ett företag som jobbar med Arbetsförmedlingen. De är experter på att stötta folk med funktionsnedsättning.

BOSSE- råd, stöd och kunskapscenter är en organisation i Stockholm som ger råd och stöd till personer med fysisk funktionsnedsättning.

TIPS!

- Ta hjälp av stödperson eller rådgivare
- Ta kontakt själv
- Bygg upp en bra relation
- Fråga vilken hjälp du kan få av stödpersonen och vilka planer hen har för dig. Är planen att stödpersonen ska kontakta arbetsgivare, hjälpa dig skriva CV eller något annat? Du behöver veta vad som gäller
- Be att få byta om du inte är nöjd
- Leta upp ett jobb och fråga stödpersonen vad hen kan hjälpa dig med
- Ta hjälp av kuratorer om du behöver prata med någon

” det var så konstigt, vi träffades och efter det hörde hon aldrig av sig. Och när jag försökte kontakta henne, fick jag höra: ja, hon kommer tillbaka – jag vet inte när.”

”om du träffar den arbetssökande, får du en uppfattning – om du är professionell”

Äntligen på jobbet

Det finns olika vägar till ett jobb. Du kan till exempel få jobb genom en praktik, arbetsträning eller en utbildning.

Det viktiga är att få kontakt med en bra arbetsplats. Det är de som bestämmer om du ska få jobb eller praktik. Ingen kan tvinga dem.

Det är också de som ska se till att allt fungerar bra när du börjar jobba.

Hitta och kontakta arbetsplatser

För den som är ny i Sverige och har en funktionsnedsättning kan det vara svårt att få jobb.

Men glöm inte att du har erfarenheter som inte många har. De erfarenheterna kan göra arbetsgivare intresserade.

För att få ett jobb kan du behöva vara lite kaxig. Du behöver berätta vad du kan och är bra på. Du kan behöva ringa flera gånger för att visa ditt intresse.

Du behöver också ha tålamod. Det kan ta tid att hitta rätt arbetsplats för just dig.

Ibland är det bäst att ringa den allra högsta chefen på ett företag. De kan sedan prata med cheferna på olika avdelningar.

Kanske har du en lösning
som gör arbetet ännu enklare?
Berätta det för chefen!

Det räcker sällan att bara skicka ett CV.
Ofta behöver du ha någon
som kan rekommendera dig
och berätta hur bra du är.

De som anställer
vill känna att de kan lita på dig.
De vill veta att jobbet
kommer att bli gjort.

Du måste visa att du
verkligen vill ha jobbet
och att du kommer göra ditt bästa.

Men du behöver inte säga ja
till vad som helst.
Om något känns helt fel med ett jobb
kan du tacka nej.

TIPS!

- Ta kontakt med arbetsgivare själv, vänta inte på Arbetsförmedlingen
- Försök att få en bra relation med arbetsgivare
- Visa intresse och energi
- Ta upp fördelarna med dig själv: Att du arbetar hårt och verkligen vill ha jobbet och kommer göra det bra
- Dölj inte funktionsnedsättningen men fokusera inte på det som är svårt
- Bli medlem i en a-kassa. Då kan du få pengar om du blir arbetslös
- Gå med i en fackförening. De kan hjälpa till vid problem på jobbet

” jag la ihop och samlade alla
möjligheter och använde dem
för att få det jobb jag har idag”.

”om du vill gå hela vägen till att få
ett jobb, behöver du sätta dig själv åt
sidan litegrann”

”säljer vi inte blir jag av med jobbet.”

Stöd till arbetsgivare

Många arbetsgivare behöver stöd för att anställa en person med funktionsnedsättning. De kan till exempel behöva hjälp med att anpassa arbetsplatsen.

Ett företag som Misa kan hjälpa till med sådant. De kan också tala med hela personalen, om du vill. Då berättar de om din funktionsnedsättning på ett glatt och trevligt sätt. Då slipper du själv förklara för alla.

I Sverige finns lönebidrag. Det betyder att Arbetsförmedlingen betalar en del av din lön i upp till fyra år.

På så sätt vågar arbetsgivaren testa och se hur det funkar. Om du gör ett bra jobb kan du sedan få en vanlig anställning.

Alla arbetsgivare har inte rätt till lönebidrag. Både Arbetsförmedlingen och fackföreningen måste säga ja.

Lönebidrag ger fler chans att få ett jobb.

Men det kan också vara svårt att vara anställd så.

Det kan kännas som att du ibland måste visa vad du kan och ibland inte.

Ett annat stöd kallas nystartsjobb. Det gäller dig som varit utan jobb länge. Arbetsförmedlingen kan då betala en del av din lön i början.

TIPS!

- Undersök hos Arbetsförmedlingen vilka stöd som är möjliga. Kanske lönebidrag eller nystartsjobb?

”om du redan har ett jobb är det lättare att hitta nästa jobb”

”om du har bra referenser och bra kontakter är det enkelt i Sverige, det är min erfarenhet.”

Hjälpmedel

Arbetsförmedlingen kan ordna hjälpmedel som du behöver. Det är viktigt att du fortsätter vara inskriven på Arbetsförmedlingen då.

Arbetsgivaren måste anpassa arbetsplatsen på vissa sätt. Det står i lagen. Om det till exempel inte finns anpassade toaletter kan du anmäla arbetsplatsen för diskriminering.

Arbetsträning är ett bra sätt att komma in på en arbetsplats. Då kan chef och kollegor lära känna dig. Och du kan fråga om att få fortsätta jobba.

På vissa ställen jobbar bara personer med funktionsnedsättning. Det passar vissa, men inte alla.

Många gillar jobb som är flexibla. Till exempel att du kan ta med barnen till jobbet ibland. Eller att du kan jobba var och när du vill.

” jag hade letat efter jobb länge, så det var stort för mig att bli en del av Samhall.”

”och när jag fick det där jobbet fick jag såklart hjälpmedel, delvis stöd och uppmuntran, känslomässigt och materiellt stöd från Arbetsförmedlingen och handläggaren där. Det var verkligen stödjande, jag fick energi från det.”

”jag har försökt allting, och vet inte hur jag ska göra – jag är fast.”

Om du ofta jobbar hemma kan Arbetsförmedlingen ibland ordna en bra stol och andra hjälpmedel till ditt hem.

Men många mår bra av att komma ut och träffa kollegor på jobbet. Chefen ska inte tvinga dig att jobba hemma för att slippa anpassa arbetsplatsen. Det kan vara diskriminering.

Personer med funktionsnedsättning har rätt att vara på jobbet precis som alla andra. Det är samhället som måste anpassa sig.

Det är viktigt att ha bra relation med sin chef. Då kan ni tillsammans fundera på hur ni kan anpassa arbetsplatsen så att det funkar för alla.

Det är också viktigt att ha kollegor som ser vad du kan och litar på dig.

TIPS!

- Om du får stöd från Arbetsförmedlingen: Fortsätt vara inskriven även när du jobbar
- Förklara för arbetsgivaren vilka anpassningar du behöver
- Be arbetsgivaren kolla upp lösningar
- Försök få arbetsgivaren att känna sig bekväm med din funktionsnedsättning
- Anmäl bristande tillgänglighet!

Vad funkar bra?

Ibland är vägen till ett jobb lång.
Vissa får kämpa i flera år.
Men längs vägen kommer du
att lära dig viktiga saker.

Du behöver också ha lite tur.
Du vet aldrig var du kan träffa någon
som kan hjälpa dig att få ett jobb.

Myndigheterna i Sverige
kan hjälpa dig på olika sätt.
Men ibland fungerar samarbetet dåligt
mellan olika myndigheter.
Det kan vara stressande.

Det är viktigt att få en bra kontakt
på Arbetsförmedlingen.
Men nuförtiden är det vanligt
att flera olika personer
på Arbetsförmedlingen hjälper dig.
Det kan vara jobbigt.

Vissa får stor hjälp från sin familj.
Eller andra människor
som talar samma språk.
Att vara med i föreningar
och organisationer är ett annat sätt
att lära känna fler
och få tips om jobb.

Vad är det då som gör
att du får ett visst jobb?
Det kan bero på många saker.
Till exempel att du och chefen
pratar samma språk
eller har träffats tidigare.

Det är viktigt att visa
att chefen kan lita på dig
och att du klarar av jobbet.

När du söker jobb måste du
tro på dig själv.
Tänk på allt du kan.
Tänk inte på det som är svårt.

Vill du ha ett bättre CV?
Då kan du till exempel jobba gratis
i någon organisation.
Eller gå en kurs eller studiecirkel.

Det finns fler möjligheter än du tror.
Men glöm aldrig
att alla människor är lika mycket värda.
Det gäller också den
som är arbetslös.

Det går att leva ett bra liv
även om du inte kan jobba
eller lyckas få ett jobb.

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

