

The background is white with a network of thin black lines forming various geometric shapes, including triangles and squares. Several speech bubbles are scattered around the central text box: a large cloud-shaped bubble at the top left, a large circular bubble at the top right, a large circular bubble at the bottom right, and a large circular bubble at the bottom left. There are also two small cloud-shaped bubbles on the left side.

Jobba i Sverige

Dialogstöd

Hej!

Det här dialogverktyget är till dig som möter utrikes födda kvinnor som vill börja jobba. Materialet är framtaget för att främja dialog om ämnen som arbete, utbildning, språkträning och ansvarsfördelning i hemmet.

Regeringen har gett Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Jämställdhetsmyndigheten, Socialstyrelsen och Migrationsverket i uppdrag att göra det lättare för utrikes födda kvinnor att få jobb. För det behöver myndigheter och civilsamhälle samarbeta. Dialogverktyget är en del av uppdraget och är menat att bidra till ökad kunskap och stärkt självförtroende hos utrikes födda kvinnor som vill hitta ett jobb.

Tack för att du är med och bidrar till att fler människor i Sverige får utvecklas och möjlighet att hitta ett jobb. Vi hoppas att du kommer ha nytta av dialogverktyget i verksamheten.



Innehåll

Introduktion

Börja prata om jobb	4
Så är dialogverktyget uppbyggt	5
Materialet är uppdelat i fyra avsnitt	6
Så kan du förbereda dig	6

Avsnitt 1

Jobb i Sverige	8
Vad betyder ett jobb?	8
Vad finns det för jobb?	8
Var hittar jag lediga jobb?	10
Hur söker jag ett jobb?	12

Avsnitt 2

Skaffa kompetens och kontakter	16
Hur kan jag lära mig språket?	16
Hur kan jag ta hjälp av mina kontakter?	17
Vilka utbildningar passar mig?	18
Vad kan jag få för stöd av Arbetsförmedlingen?	19

Avsnitt 3

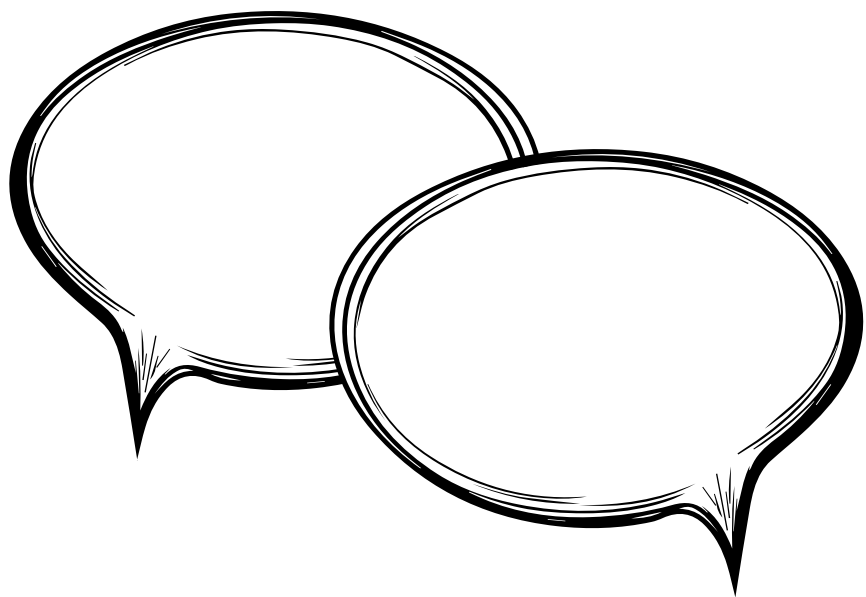
Familj och arbete	22
Vad gör barnen på förskolan?	23

Avsnitt 4

När det finns saker i livet som gör det svårt att jobba	25
--	----

Börja prata om jobb

Utrikes födda kvinnor som behöver hjälp att hitta jobb består av individer med olika bakgrund och livssituationer. Det som många har gemensamt är att det finns en önskan om att få ett jobb och ett behov av mer kunskap och ökat självförtroende för att ta klivet in på arbetsmarknaden. Dialogverktyget är framtaget för att möta behov hos deltagare med olika förutsättningar. Verksamheter som möter kvinnor som behöver hjälp att hitta ett jobb har också skilda förutsättningar. Därför finns det flera sätt att använda materialet. Gå igenom broschyren med kvinnorna och samtala om innehållet med hjälp av dialogstödet, gärna utifrån kvinnornas behov och önskemål.



Samtala i grupp eller enskilt

För dig som arbetar med kvinnor återkommande i en fast grupp går det bra att använda materialet från sida till sida. Då är det passande att dela upp materialet och planera för att arbeta med det vid flera tillfällen. För dig som träffar deltagare mer sporadiskt och inte har en kontinuerlig grupp kan det fungera bättre att lyfta ut en del utifrån vad du bedömer är relevant beroende på kvinnans situation och specifika behov. Ha gärna broschyren framför dig när du leder samtalen och läs texterna i broschyren tillsammans.

Digitala förutsättningar och möjligheter

Materialet är utformat på ett sätt som inte kräver tillgång till datorer. På flera ställen finns hänvisningar till poddavsnitt. Deltagarna får tillgång till avsnitten genom att scanna QR-koden med mobilen. Dialogstödet innehåller också hänvisningar till webbsidor så att du kan guida deltagaren att läsa mer eller använda olika digitala tjänster. För några övningar krävs en dator, till exempel för att skapa ett cv och personligt brev.

Tre kunskapsområden

Oavsett hur det passar dig och de deltagare du möter att använda dialogverktyget så kan det vara bra att veta att materialet är uppbyggt utefter att varje avsnitt ska stärka deltagaren i minst ett av tre hänseenden:

- ökad kunskap om sig själv
- ökad kunskap om samhället
- ökat ordförråd.

I slutet av varje avsnitt finns det därför en summering där kvinnorna får chans att reflektera över vad de har fått med sig. Att summera är ett bra sätt att synliggöra steg som deltagaren har tagit genom att tillskansa sig ny kunskap.

Så är dialogverktyget uppbyggt

Dialogverktyget består av två delar:

En interaktiv broschyr där kvinnorna kan läsa sig till ny kunskap. Broschyren finns på tre språk; lätt svenska, arabiska och somaliska, och innehåller faktatexter och personliga berättelser om olika jobbrelaterade ämnen. På några ställen finns också QR-koder som leder till poddavsnitt på lätt svenska. I broschyren finns även interaktiva delar där kvinnorna själva kan skriva ner tankar och kartlägga bland annat kompetens och nätverk som kan öka chansen till jobb.

Ett dialogstöd till dig som möter kvinnorna i vardagen. Dialogstödet följer de avsnitt som finns i broschyren och ger möjlighet att utforska varje avsnitt ytterligare. Stödet innehåller bland annat reflektionsfrågor, uppgifter och utmaningar med syfte att stärka deltagarna att ta konkreta steg. Dialogstödet innehåller även information för att du som möter kvinnorna ska känna dig trygg och hänvisa vidare när det behövs. På några ställen finns bonusövningar som ni kan göra om ni har tillgång till dator och om du bedömer att personen eller gruppen kommer ha nytta av övningen.



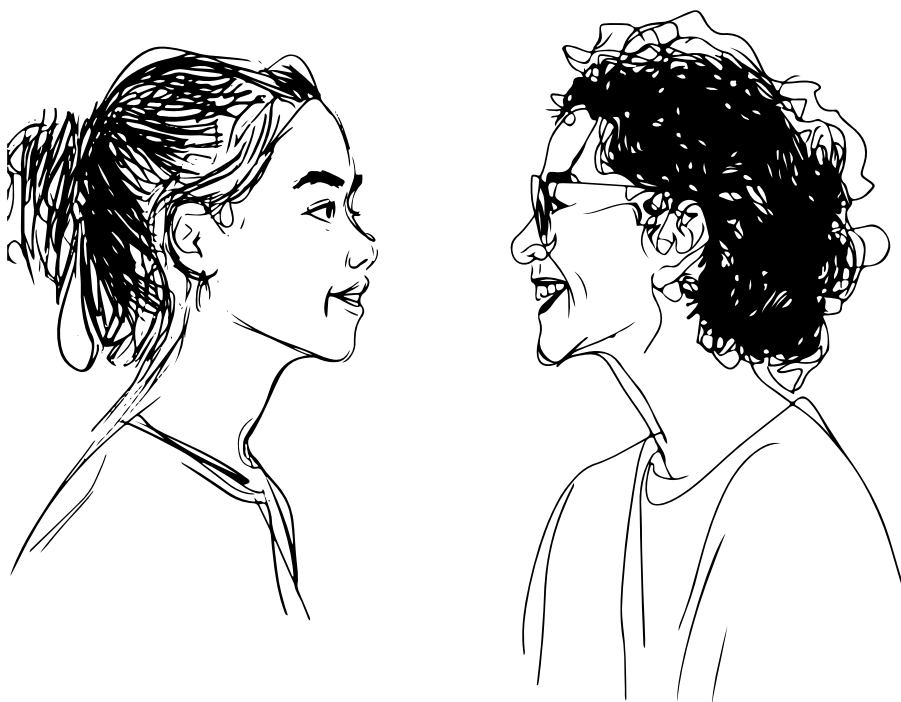
Materialet är uppdelat i fyra avsnitt

1. **Jobb i Sverige**
2. **Kompetens och nätverk**
3. **Familjeliv och förskolans roll**
4. **Om det finns saker som gör det svårt att jobba**

Så kan du förbereda dig

Det finns inte något uppskattat tidsestimat för de olika avsnitten. Det beror helt enkelt på vilka människor du möter och vad det finns för möjligheter när ni ses. Du som leder samtalen behöver inte ha någon särskild kunskap om de ämnen som dialogverktyget tar upp. Däremot kan det vara bra att du förbereder dig för att arbeta med materialet genom att:

- Gå igenom dialogverktyget och skapa dig en uppfattning om innehållet både i broschyren och i dialogstödet.
- Fundera på hur det passar er verksamhet att arbeta med materialet.
- Förbereda vilka avsnitt samt vilka diskussionsfrågor och övningar som är relevanta för gruppen/individen du möter.



Arbetsförmedlingens poddcast "Ny i Sverige"

I dialogverktyget finns hänvisningar till flera poddavsnitt inom serien "Ny i Sverige" som finns på lätt svenska och är producerad av Arbetsförmedlingen. På [arbetsförmedlingen.se](https://arbetsformedlingen.se) finns fler avsnitt. Dela gärna sidan med de deltagare du möter!



<https://arbetsformedlingen.se/ny-i-sverige-podd>



Avsnitt 1: Jobb i Sverige

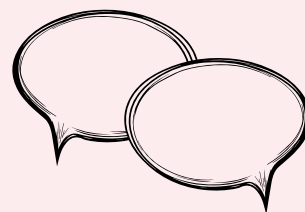
Det här avsnittet handlar om jobb i Sverige och hur du söker jobb. Deltagarna får också kartlägga styrkor och erfarenheter och reflektera kring vilka jobb som matchar nuvarande kompetens.

Vad betyder ett jobb?

Ett jobb är mer än en lön. Att jobba kan betyda många olika saker. När vi tjänar pengar kan vi skapa trygghet för oss själva och vår familj. Både nu och i framtiden. Men förutom pengar kan jobbet ge oss glädje, vänner och rutiner. När vi lär oss nya saker och känner att vi behövs ökar också vår självkänsla och vi växer som människor. Ett jobb kan också ge oss frihet att välja hur vi vill leva vårt liv.

Diskutera frågorna:

- Vad har du gjort tidigare? Hur var det?
- Hur påverkar ett jobb hur vi mår?
- Vad betyder ett jobb för dig?



Vad finns det för jobb?

Det finns många arbetsgivare som söker personal. Men det kan vara svårt att veta vilka yrken som finns och vad du behöver kunna för att få olika sorters jobb. Deltagarna kan lära sig mer om olika yrken i Sverige med tjänsten "Hitta yrken". Där finns information om arbetsuppgifter, lönenivåer och hur möjligheterna till arbete ser ut inom ett yrke.

Diskutera frågorna:

- Vilka jobb tycker du verkar intressanta att jobba med?
- Varför tycker du det?



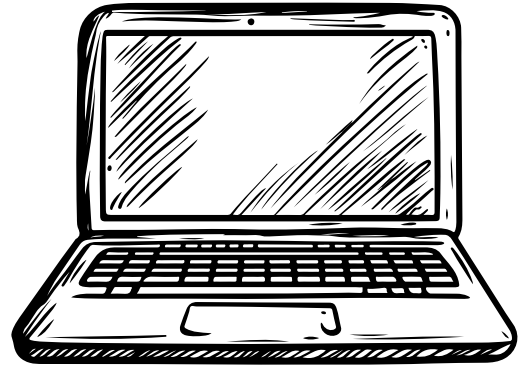
Uppmuntra gärna deltagarna att skriva ner intressanta jobb i broschyren!

Bonusövning om det finns tillgång till dator: Hitta yrken

Scanna QR-koden och utforska tjänsten tillsammans med deltagarna!



<https://arbetsformedlingen.se/hitta-yrken/>



Antingen kan deltagarna klicka sig fram fritt eller så följer ni stegen nedan:

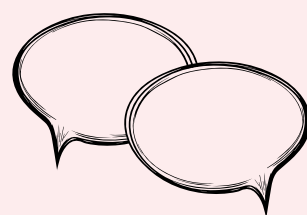
1. Gå in på tjänsten "Hitta yrken" tillsammans.
2. Upptäck olika yrkesområden och välj ett yrkesområde att läsa mer om.
3. Gå tillbaka till startsidan under "Kolla upp ett yrke" och låt deltagarna skriva in ett yrke som de vill veta mer om i sökrutan.
4. Nu ska deltagaren läsa på om yrket och hitta svar på frågorna:
 - Vilka arbetsuppgifter ingår?
 - Vad är det för snittlön?

Var hittar jag lediga jobb?

Många jobb annonseras på nätet, exempelvis på företagens webbplatser eller hos rekryteringsföretag. Arbetsförmedlingen har tusentals jobb på Platsbanken på deras webbplats. Det finns också mässor där arbetsgivare vill träffa de som söker jobb. Tipsa deltagarna om att själva kontakta företag, kolla med vänner och söka runt i sociala medier.

Läs Frishtas historia och reflektera tillsammans om hennes väg till jobb

- Vad tänker du när du läser hennes historia?
- Har du erfarenheter av praktik? Hur var det?



Uppmuntra gärna deltagarna att skriva ner i broschyren vilka arbetsuppgifter de vill prova!



Diskutera poddavsnittet

Lyssna på avsnittet **10 experttips: Så får du jobb i Sverige**. Antingen kan ni lyssna i grupp eller låta en och var lyssna i egen takt.



<https://arbetsformedlingen.se/play/podcast/ny-i-sverige-podden/10-experttips-sa-far-du-jobb-i-sverige>



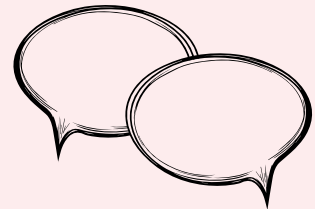
- Kommer du testa något av tipsen? Vilket?

Utmaning

Be deltagarna att testa minst ett av tipsen. Följ upp hur det har gått vid nästa träff!

Diskutera frågorna:

- Har du sökt jobb i Sverige?
- Vilka sätt att söka jobb tror du fungerar bra?
- Hur har du gjort när du har sökt jobb?



Bonusövning om det finns tillgång till dator: undersök fler sätt att söka jobb

Gå in på "Fler sätt att hitta jobb" och läs de olika alternativen med deltagarna. Jämför sätten på sajten och deltagarnas erfarenheter av att söka jobb.



<https://arbetsformedlingen.se/for-arbetssokande/sa-hittar-du-jobbet/fler-satt-att-hitta-jobb>

Hur söker jag ett jobb?

Processen för att få ett jobb kan se lite olika ut beroende på hur du söker jobbet och vad det är för sorts jobb. Men ofta innehåller processen flera steg där deltagaren behöver förbereda sig på olika sätt för att komma till nästa steg.

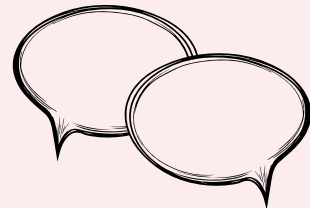
Om cv och personligt brev

När du söker ett jobb skickar du in cv och personligt brev till den adress som står i annonsen. Du kan också lämna cv och personligt brev spontant hos arbetsgivare eller vid intervjuer. Personligt brev behövs inte alltid. Håll det kort, beskriv endast kunskaper som är relevanta för jobbet.

Cv är en lista på dina erfarenheter, praktik/jobbs, utbildning, vilka språk du kan och andra saker som du kan. Ditt namn, telefonnummer, mejladress ska vara med. Den ska vara kortfattad och uppställd med rubriker.

Diskutera frågorna:

- Varför behöver vi ha ett cv?
- Vad är viktigt att skriva i ett personligt brev?
- Har du ett cv och personligt brev?



Bonusövning om det finns tillgång till dator: Ta fram cv och personligt brev

Det finns mallar på hur ett cv kan se ut. Arbetsförmedlingen har gratis mallar att använda. Om ni har tillgång till dator och har möjlighet att arbeta med cv-mallar kan ni arbeta med att ta fram ett cv och personligt brev utifrån mallar som finns på arbetsförmedlingen.se.



<https://arbetsformedlingen.se/jobbansokan>

Instruktioner:

1. Gå igenom detta dokument genom att använda piltangenterna eller musmarkören.
2. Lägga in ditt eget foto genom att välja en av följande alternativ:
 - Högertill vänster på bilden. Markera Andra bild i menyn och välj den här enheten, leta fram din bild.
 - Placera markören i närheten av bilden och välj bilden med Shift + Höger piltangenter. Tryck sedan på Shift + F10 för att öppna förmåll. Välj Andra bild i menyn och välj den här enheten, leta fram din bild.
 - Glöm inte att redigera alternativtext som finns i bilden.
3. Läs informationen nedan och ersätt all text som börjar med vänsterklammer (och slutar med högerklammer) med din egen personliga information genom att radera befintlig text och skriva din egen text.
4. Glöm inte att radera alla instruktioner innan du skickar ditt CV.



{Förnamn Efternamn}

(Din adress)

(Postnummer och ort)

(Ditt telefonnummer)

(Din e-postadress)

(Din webbplats)

Jobbintervjun

En viktig del i arbetssökarprocessen är jobbintervjun. Och bäst går det såklart om man förbereder sig ordentligt.

Diskutera poddavsnittet

Lyssna på **Ny i Sverige-podden:**
Förbered dig för arbetsintervjun



<https://arbetsformedlingen.se/play/podcast/ny-i-sverige-podden/forbered-dig-for-anstallningsintervjun-pa-latt-svenska>



På somaliska:



<https://arbetsformedlingen.se/play/podcast/ny-i-sverige-podden/anstallningsintervjun-pa-somaliska>

På arabiska:



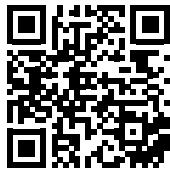
<https://arbetsformedlingen.se/play/podcast/ny-i-sverige-podden/forbered-dig-for-anstallningsintervjun-pa-arabiska>

Diskutera frågorna:

- Vad tyckte du om tipsen?
- Hur gör du för att förbereda dig för en arbetsintervju?

Bonusövning om det finns tillgång till dator: Vanliga intervjufrågor

På arbetsförmedlingen.se finns exempel på vanliga intervjufrågor. Läs frågorna och be deltagarna att fundera på svaren innan det är dags för nästa jobbintervju.



[https://arbetsformedlingen.se/
jobbintervju](https://arbetsformedlingen.se/jobbintervju)



Öva tillsammans!

Utgå från exempel på vanliga intervjufrågor och börja öva. Tips på att komma i gång:

1. Kom överens om ett yrke tillsammans i gruppen.
2. Beskriv yrket med några olika arbetsuppgifter och en kort beskrivning av arbetsplatsen.
3. Be deltagarna att sitta två och två och att turas om att ställa intervjufrågorna till varandra.

Om du gör övningen med en deltagare kan ni turas om att ställa frågor och svara!

Utmaning

Be deltagarna att öva på att svara på intervjufrågor hemma. Följ upp hur det har gått vid nästa träff!

Vad vill jag jobba med?

Be gruppen att diskutera frågorna i broschyren och att skriva ner sina svar. Uppmuntra deltagarna att hjälpa varandra genom att berätta vad de tycker de andra i gruppen är bra på.

Diskutera frågorna:

- Vad är jag bra på?
- Vad har jag gjort tidigare?
- Vad vill jag jobba med?



Vad vill jag jobba med?

Skriv svaren på frågorna i fälten nedanför!

1. Vad är jag bra på?

Personliga egenskaper som jag är bra på och vill lyfta när jag söker jobb.

Exempel:
jag är bra på att komma på idéer
jag är bra på att planera saker
jag är bra på att lösa olika problem

2. Vad har jag jobbat med tidigare?

Erfarenheter som jag har och vill lyfta när jag söker jobb.

Exempel:
jag har jobbat som frisör
jag har jobbat med ekonomi
jag har tagit hand om barn

3. Vad vill jag jobba med?

Arbetsuppgifter som jag tycker om.

Exempel:
jag vill jobba med människor
jag vill arbeta vid dator
jag vill skapa pratstöd
med handerna

7

Dags att summera!

Nu har vi kommit till slutet av avsnitt ett i materialet. Det betyder att det har blivit dags att summera. Be deltagarna att gå igenom avsnittet en stund på egen hand och fundera på vad de har lärt sig.

Diskutera frågorna:

- Vad har du lärt dig om dig själv?
- Vad har du lärt dig om svenska samhället?
- Har du lärt dig några nya ord?



Avsnitt 2: Skaffa kompetens och kontakter

Det här avsnittet handlar om hur deltagarna kan skaffa den kompetens som arbetsgivare söker, olika sätt att bygga upp ett nätverk och vilka stöd som finns från Arbetsförmedlingen.

Hur kan jag lära mig språket?

Det finns många sätt att lära sig svenska, förutom på sfi. Praktik kan vara ett bra sätt att lära sig språket samtidigt som du får kontakter och skaffa dig erfarenhet.

Diskutera frågorna:

- Tycker du att det är lätt eller svårt att lära dig svenska?
- Hur gör du för att lära dig svenska?
- Vad behöver du för att öva på språket?
- Vilka tips har deltagarna till varandra för att lära sig svenska?



Uppmuntra deltagarna att fylla i vilka språk de kan i broschyren!

Vilka språk kan du?

Att kunna flera språk kan vara en tillgång när du söker jobb!

8

Utmaning

Be deltagarna att prova ett nytt sätt att lära sig svenska på (besöka språkcafé, ladda ner app, gå på sfi eller annat). Följ upp vid nästa tillfälle hur det har gått!

Hur kan jag ta hjälp av mina kontakter?

Det är vanligt att få jobb genom kontakter. Ibland kan vi behöva inventera vårt nätverk för att se vilka möjligheter som finns, och ibland behöver vi utöka vårt nätverk för att öka chansen till jobb.

Lyssna på avsnittet **Så nätverkar du i Sverige**. Antingen kan ni lyssna i grupp eller låta var och en lyssna i egen takt.



<https://arbetsformedlingen.se/play/podcast/ny-i-sverige-podden/sa-natverkar-du-i-sverige>



Diskutera tipsen som gavs i broschyren och i poddavsnittet:

- Vad tycker du om tipsen?
- Kommer du att prova något av tipsen? Vilket?
- Finns det fler bra sätt att skapa nya kontakter?
- Hur har du gjort tidigare för att lära känna nya personer?

Hur ser deltagarnas nätverk ut idag?

Uppmuntra gärna deltagarna att fylla i befintliga kontakter i broschyren! Kanske finns det personer deltagaren har glömt? Grannar? Före detta lärare? Personer i verksamheten?



Utmaning

Om deltagaren har uttryckt en önskan att utöka sitt kontaktnät, be deltagaren att prova ett av tipsen. Kanske behöver deltagaren extra stöttning i att ta steget.

Vilka utbildningar passar mig?

För de flesta jobben krävs det att du har någon sorts utbildning. Många utbildningar kostar inget och det finns möjlighet att få studiemedel under tiden du studerar. Arbetsmarknadsutbildningar är en kort utbildning som ofta leder till jobb eftersom den är anpassad efter arbetsmarknadens behov och innehåller praktiska moment på en arbetsplats. Deltagarna måste vara inskrivna på Arbetsförmedlingen för att kunna gå en sådan utbildning.

Läs om hur Ira Veronica fick jobb som kock genom en arbetsmarknadsutbildning och reflektera tillsammans

- Hur såg Ira Veronicas situation ut innan hon gick utbildningen?
- Vad tänker du när du läser hennes historia?
- Vad var det som gjorde att Ira Veronica fick jobb?
- Har du studerat? Vad?
- Skulle du vilja gå en arbetsmarknadsutbildning?



Hänvisa vidare om studier

Det finns många olika sätt att utbilda sig beroende på vad du har för kunskaper sedan innan och vilket yrke du ska utbilda dig till. Ibland kan du kombinera studier i svenska språket med en yrkesutbildning på folkhögskola eller på kommunal vuxenutbildning. Här kan deltagarna läsa mer om studier:



<https://utbildningsguiden.skolverket.se/utbildning-for-vuxna/valja-utbildning-for-vuxna>

Validering av utländsk utbildning

Om deltagaren har en utländsk utbildning och ska söka en utbildning eller jobb i Sverige kan deltagaren validera sin utbildning. Här kan deltagarna läsa mer om validering:



<https://www.myh.se/validering-och-seqf/for-dig-som-vill-validera-din-kompetens/validering-for-arbete>

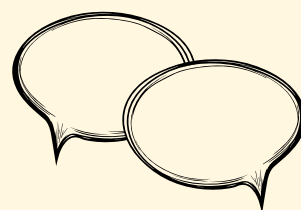
Vad kan jag få för stöd av Arbetsförmedlingen?

För att få stöd från Arbetsförmedlingen behöver du skriva in dig. Det stödet du kan få beror på vad arbetsförmedlaren och du kommer fram till samt vad du behöver för att få ett jobb. Utifrån individens förutsättningar kan man få olika typer av stöd. Arbetsförmedlingen erbjuder ekonomiskt stöd till företag som anställer personer som inte arbetat på länge. Två sorters stöd är nystartsjobb och introduktionsjobb.

Läs om hur Grace fick jobb som mattelärare genom nystartsjobb och reflektera tillsammans

Diskutera frågorna:

- Vad tänker du när du läser Graces historia?
- Vad gjorde du innan du kom till Sverige?
- Har du kollat om du har rätt till nystartsjobb eller annat stöd?



Mer om nystartsjobb

Personer som har varit borta från arbetslivet en längre tid kan ha rätt till nystartsjobb. Nystartsjobb kan vara antingen en tillsvidareanställning eller en tidsbegränsad anställning på heltid eller deltid.

På arbetsförmedlingen.se kan deltagarna testa om de har rätt till nystartsjobb.

Gör testet tillsammans!



<https://arbetsformedlingen.se/nystartsjobb>

Mer om introduktionsjobb

Med introduktionsjobb får arbetsgivare ekonomisk ersättning när de anställer någon som varit arbetslös länge eller som är nyanländ i Sverige. Introduktionsjobb kan kombineras med studier inriktade mot yrket, kompletterande gymnasieutbildning eller studier i svenska. Studierna ska bidra till att stärka personens ställning på arbetsmarknaden. Huvuddelen ska dock bestå av arbete.

Läs mer om introduktionsjobb



<https://arbetsformedlingen.se/introduktionsjobb>

Behöver deltagarna hjälp att skriva in sig hos Arbetsförmedlingen?

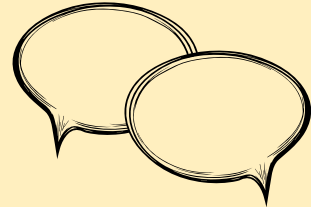
På ett servicekontor får du hjälp med att skriva in dig och enklare ärenden som rör Arbetsförmedlingen. Du behöver inte boka tid för att besöka ett servicekontor.

Dags att summera!

Nu har vi kommit till slutet av avsnitt två i materialet. Det betyder att det har blivit dags att summera. Be deltagarna att gå igenom avsnittet en stund på egen hand och fundera på vad de har lärt sig.

Diskutera frågorna:

- Vad har du lärt dig om dig själv?
- Vad har du lärt dig om svenska samhället?
- Har du lärt dig några nya ord?

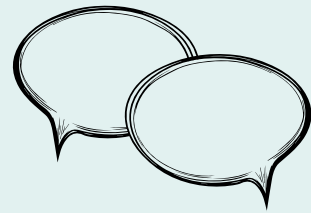


Avsnitt 3: Familj och arbete

Det här avsnittet handlar om att vi ibland behöver se över vår ansvarsfördning för hem och barn. Ett jämställt föräldraskap gynnar inte bara de vuxna utan även barnen som får möjlighet att vara med båda föräldrarna.

Diskutera frågorna:

- Hur fungerar det med ansvar för hem, barn och arbete hemma hos dig?
- Skulle du vilja att det fungerade på något annat sätt hemma? Hur?
- Om du har eller haft små barn, vem har varit hemma med barn?
- Vad tycker du om att både mammor och pappor har rätt att vara föräldralediga i Sverige?



Uppmuntra gärna deltagarna att skriva i broschyren vad de behöver för att hitta en balans för hem och jobb.



Vad gör barnen på förskolan?

Förskolan är det första steget i barns utbildning och lägger grunden för det fortsatta lärande i skolan och resten av livet.

Läs intervjun med förskolepedagogen Helena och reflektera tillsammans:

- Vad gör barn på förskolan?
- Hur tror du att det påverkar barn om de gått i förskola innan de börjar skolan?
- Finns det saker som du inte tycker är bra med att barn går på förskolan?



Läs stycket förskolans roll och reflektera tillsammans:

- Varför finns förskolan i Sverige?
- Har du barn som går på förskolan? Hur fungerar det?
- Vill du att barnen ska gå på förskolan? Varför/varför inte?

Här finns mer information om förskolan och jämställt uttag av föräldrapenning:



<https://utbildningsguiden.skolverket.se/forskolan/om-forskolan>



https://www.youtube.com/playlist?list=PL-P2_OMSfBELVyQXyS00UxjPyTByT-4uV

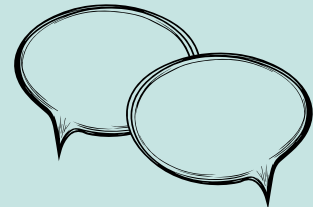


Dags att summera!

Nu har vi kommit till slutet av avsnitt tre i materialet. Det betyder att det har blivit dags att summera. Be deltagarna att gå igenom avsnittet en stund på egen hand och fundera på vad de har lärt sig.

Diskutera frågorna:

- Vad har du lärt dig om dig själv?
- Vad har du lärt dig om svenska samhället?
- Har du lärt dig några nya ord?



Avsnitt 4: När det finns saker i livet som gör det svårt att jobba

Det kan finnas saker i livet som gör det svårt att jobba. Det kan handla om ohälsa, funktionsnedsättning, diskriminering eller våld. Det kan också vara problem inom familjen, med boendet eller med ekonomin. Kommunens socialtjänst erbjuder hjälp och stöd för svårigheter i olika livssituationer.

Diskutera frågorna:

- Vad kan göra det svårt att jobba?
- Vet du hur du kan få kontakt med socialtjänsten om du skulle behöva?
- Har du råkat ut för diskriminering?



Tipsa vid behov

För att komma i kontakt med socialtjänsten går du in på din kommuns webbplats.

Om du har frågor om våld



<https://jamstalldhetsmyndigheten.se/mans-vald-mot-kvinnor/stod-till-dig-som-ar-valdsutsatt-anhorig-eller-valdsutovare/>

Om du har frågor om psykisk ohälsa



<https://www.1177.se/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/soka-psykiatrisk-varld/>

Om du har frågor om diskriminering



<https://www.informationsverige.se/sv/om-sverige/individens-rattigheter-och-skyldigheter/diskriminering.html>

Till dig som håller i dialogen

Det är viktigt att komma ihåg att du som leder samtalen inte har ett ansvar att lösa situationer i deltagarnas liv. Som samtalsledare kan du berätta om vart man kan vända sig om någon behöver mer stöd eller har frågor.

[illegible]

[illegible]

Broschyren är ett samarbete mellan Migrationsverket, Försäkringskassan, Socialstyrelsen, Jämställdhetsmyndigheten och Arbetsförmedlingen med syfte att underlätta utrikes födda kvinnors etablering på arbetsmarknaden. Initiativet är en del av ett regeringsuppdrag.

För att beställa material och få mer information, gå in på:

<https://arbetsformedlingen.se/dialogverktyg>

