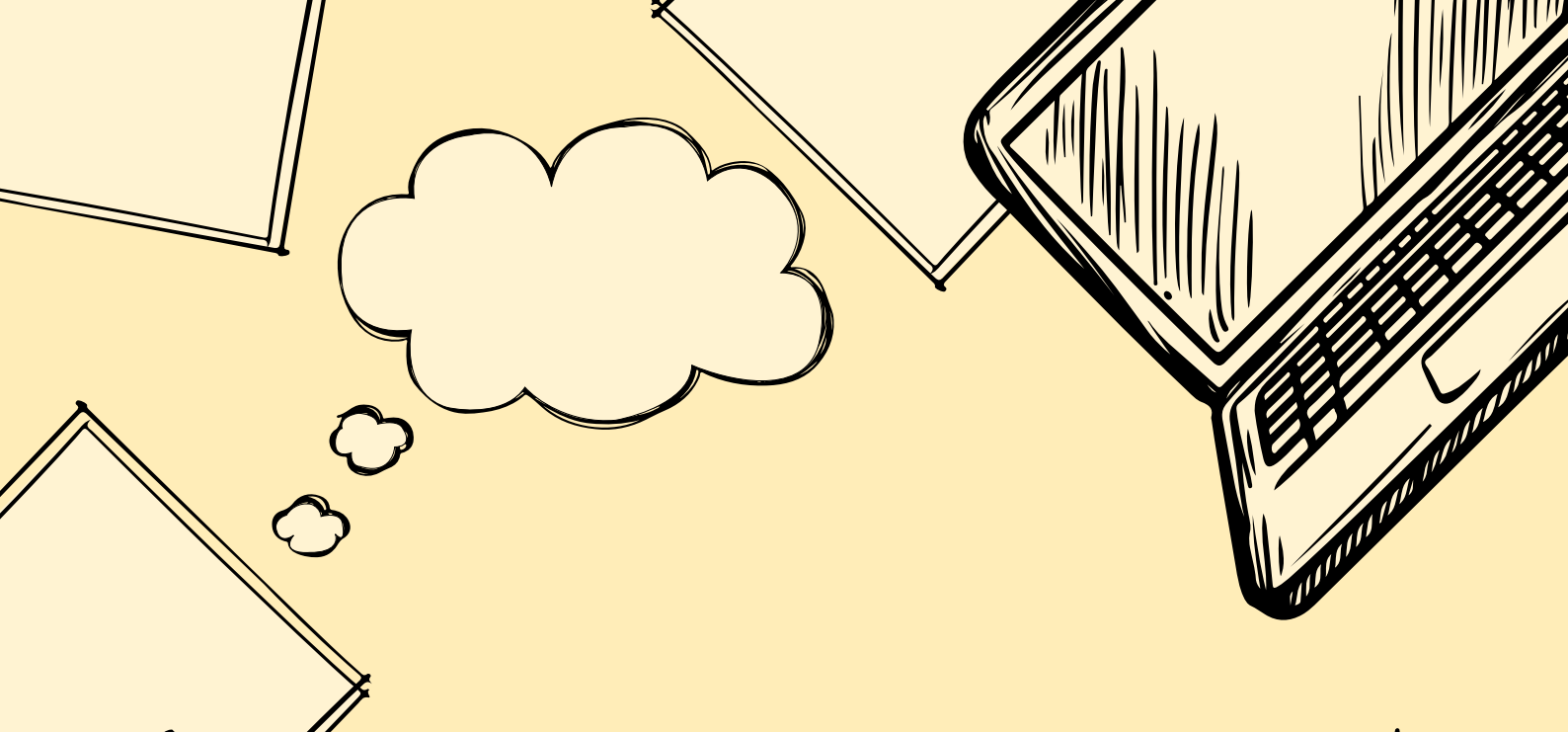
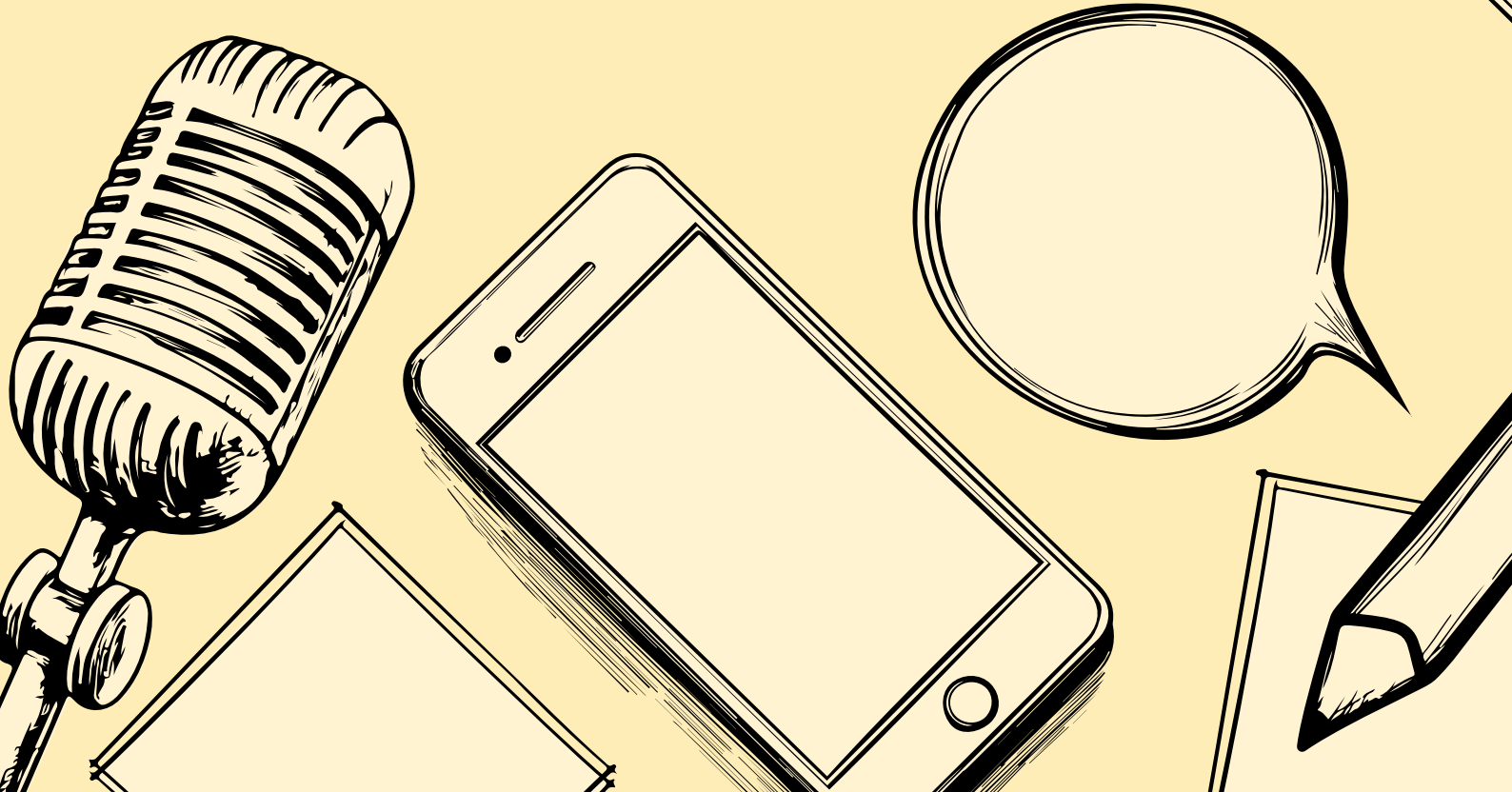




Jobba i Sverige

**Ta stegen som ökar
chansen till jobb**



Hej!

Den här broschyren är till dig som vill ha ett jobb. Alla människor behövs i Sverige men det kan vara svårt att få jobb om du till exempel saknar utbildning eller erfarenhet. Här får du tips på vad du kan göra för att öka dina chanser till jobb. Upptäck vad just du vill och planera din väg framåt.

Lycka till!

Innehåll

Inledning	2
------------------------	----------

Avsnitt 1

Jobb i Sverige	4
-----------------------------	----------

Var hittar jag lediga jobb?	5
--	----------

Hur söker jag ett jobb?	6
--------------------------------------	----------

Vad vill jag jobba med?	7
--------------------------------------	----------

Avsnitt 2

Skaffa kompetens och kontakter	8
---	----------

Hur kan jag lära mig språket?	8
--	----------

Hur kan jag ta hjälp av mina kontakter?	9
--	----------

Vilka utbildningar passar mig?	10
---	-----------

Vad kan jag få för stöd av Arbetsförmedlingen?	11
---	-----------

Avsnitt 3

Familj och arbete	12
--------------------------------	-----------

Hur hinner jag jobba och ta hand om hemmet?	12
--	-----------

Vad gör barnen på förskolan?	13
---	-----------

Avsnitt 4

När det finns saker i livet som gör det svårt att jobba	14
--	-----------

Vad blir ditt nästa steg?	15
--	-----------

Jobb i Sverige

Det här avsnittet handlar om

- olika jobb i Sverige
- var du hittar lediga jobb
- hur du söker jobb.

Vad finns det för jobb?

Det finns en tjänst på [arbetsförmedlingen.se](http://arbetsformedlingen.se) där du kan lära dig mer om olika yrken i Sverige. Tjänsten heter "Hitta yrken".



**Scanna
QR-koden med
din telefon**



**Vilka jobb tycker jag
verkar intressanta?**

Var hittar jag lediga jobb?

Det finns många sätt att söka jobb. Du kan söka på annonser på Platsbanken på [arbetsförmedlingen.se](https://arbetsformedlingen.se). Där finns många lediga jobb. Men det finns även andra bra sätt.

Du kan till exempel

- fråga personer du känner
- söka jobb via sociala medier, till exempel Facebook
- kontakta en arbetsgivare och fråga om det finns lediga jobb
- göra praktik.

Om du gör praktik genom Arbetsförmedlingen kan du få ersättning från Arbetsförmedlingen. Genom praktik får du erfarenhet och du får träna språket.

Hur Frishta fick jobb

När 22-åriga Frishta kom till Sverige från Afghanistan hade hon aldrig jobbat, men efter två månaders praktik på en affär fick hon jobb där.

– Det var jättesvårt att hitta ett jobb här i Sverige utan någon erfarenhet, så jag blev jätteglad när jag fick praktiken.

Under Frishtas praktik fick hon träna på olika arbetsuppgifter som att till exempel packa upp varor och larma kläder.

– Jag lärde mig också mycket svenska, många nya ord och jag lärde känna nya personer.

När praktiken var slut erbjöd affären henne en anställning med stöd. Det kallas nystartsjobb. Frishta ser jobbet som en bra start på hennes planer för framtiden.

– Om tio år vill jag nå mitt mål som är att plugga ekonomi och sen jobba i ett företag som ekonomichef eller revisor.



LYSSNA!

Lyssna på
Ny i Sverige-podden:
**10 experttips för att
få jobb.**



På somaliska: På arabiska:



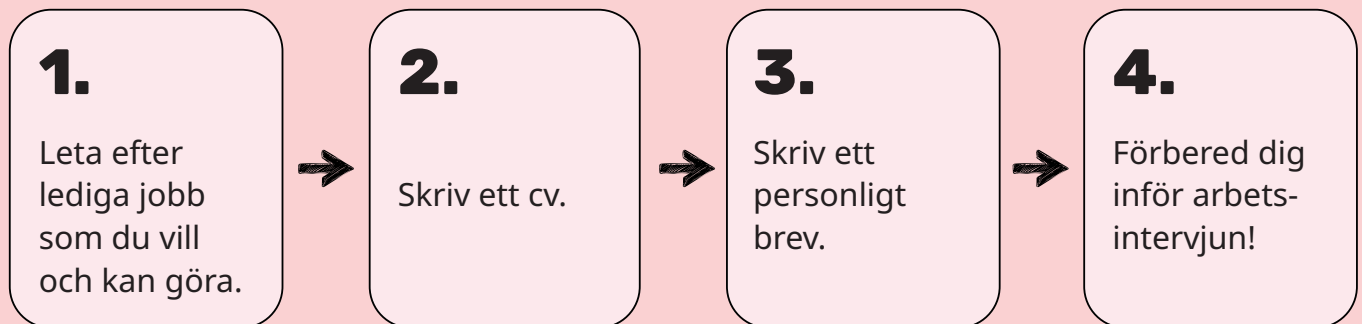
Vilka arbetsuppgifter vill jag prova?



Hur söker jag ett jobb?

Du behöver förbereda dig på olika sätt för att få ett jobb. Om du är arbetslös och vill söka arbete kan du skriva in dig på Arbetsförmedlingen. Där kan du få hjälp.

Det finns ofta fyra saker du behöver göra för att få ett jobb:



Vad är ett cv?

I ditt cv (curriculum vitae) ska du skriva vad du kan och vad du har studerat och jobbat med tidigare. Det ska vara max två sidor långt. Låt någon du litar på läsa ditt cv för att se om det finns saker du missat eller saker som kan bli bättre.

Vad är ett personligt brev?

I ett personligt brev kan du berätta varför du är rätt person för jobbet du söker. Ditt personliga brev ska vara max en sida långt.



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?

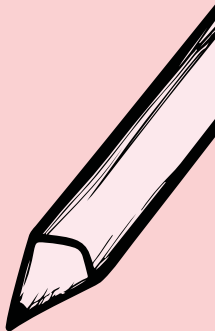
Erfarenheter som jag har och vill lyfta när jag söker jobb.

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 praktiskt
med händerna

Skaffa kompetens och kontakter

Det här avsnittet handlar om:

- Hur du kan lära dig svenska
- Hur du kan skapa nya kontakter
- Olika sorters utbildningar

Hur kan jag lära mig språket?

Många människor tycker att det är svårt att lära sig ett nytt språk, men det finns flera bra sätt. Här några exempel:

Studera på sfi (svenska för invandrare)

På sfi kan du lära dig svenska gratis. Nästan alla som är nya i Sverige har rätt till sfi. I en del kommuner finns det även sfi för dig som är föräldraledig. Då kan du ta med ditt barn när du tränar svenska. Kontakta din kommun och kolla hur det fungerar där du bor.

Träna svenska på språkcaféer

På språkcaféer kan du träna svenska samtidigt som du fikar och träffar nya människor. Du kan hitta språkcaféer på exempelvis bibliotek.

Lär dig själv online

Börja med en enkel och gratis kurs. Ladda ner appen "Hej svenska" och träna på svenska i mobilen.

TIPS!

På webbplatsen informationsverige.se finns information om hur du kan träna på språket.

Vilka språk kan du?

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

Hur kan jag ta hjälp av mina kontakter?

Många människor får jobb genom personer de känner. Alla som du känner är en del av ditt nätverk. Det kan vara en vän, en granne eller dina kontakter på sociala medier. Ibland kan vi behöva lära känna nya människor, som när vi flyttar till ett nytt land.

Om du vill lära känna nya människor kan du prova att:



Ta del av aktiviteter som andra ordnar

Kommunen, biblioteket och olika föreningar ordnar ofta aktiviteter där du kan träffa nya personer.

Lära känna nya personer genom ditt barn

Om du är förälder kan du till exempel träffa kompisars föräldrar eller träffa andra föräldrar genom att engagera dig i ditt barns idrottsförening.

Gå med i en förening eller organisation

Där kan du träffa människor som har samma intressen som du har, eller som är engagerade i samma frågor som du är.



LYSSNA!

Lyssna på
Ny i Sverige-podden:
Så nätverkar du i
Sverige



Vilka känner du?

Fyll i dina kontakter!



Vilka utbildningar passar mig?

Du behöver ha en utbildning för de flesta jobben. Du kan läsa in grundskolan eller gymnasiet på Komvux eller på en folkhögskola. De flesta utbildningarna ger rätt att söka studiemedel från CSN.

Har du frågor om studier?

Kontakta studie- och yrkesvägledaren i din kommun om du har andra frågor om studier.

En arbetsmarknadsutbildning ger ofta jobb

En arbetsmarknadsutbildning är en kort utbildning till yrken där det är brist på utbildad personal. Kontakta Arbetsförmedlingen för att få veta om du kan gå en sådan utbildning.

TIPS!

Om du har en utländsk utbildning kan du validera den. Då får du veta vad din utbildning motsvarar i Sverige.

Efter utbildning fick Ira Veronica jobb som kock

Ira Veronica hade sökt jobb i fyra år. Men efter en arbetsmarknadsutbildning fick hon jobb som kock. Hennes tips för att få ett jobb är att fundera på vad du vill jobba med och ta reda på vad olika utbildningar innebär.

– Utbildningen var jättebra och avgörande för att jag fick ett arbete, säger Ira Veronica. Lärarna var professionella kockar. Det var också bra att få tillgång till det nätverk som utbildningen gav. Jag blev erbjuden jobb innan jag var klar med utbildningen, men jag ville ha mitt diplom eftersom det är bra för framtiden.

Ira Veronica hade jobbat som konditor i Köpenhamn. Men i Sverige var det svårt att hitta ett jobb. En dag gick Ira Veronica på ett studiebesök om en utbildning till kock. Det visade sig att utbildningen passade henne perfekt!



– Det roligaste med jobbet är miljön och samarbetet med mina kollegor, säger Ira Veronica.

Vad kan jag få för stöd av Arbetsförmedlingen?

Två sorters stöd är nystartsjobb och introduktionsjobb. De innebär att arbetsgivaren får ekonomisk hjälp när de anställer dig. För dig innebär det en chans att få jobb. Ett bra sätt att få erfarenhet är att göra praktik på en arbetsplats.

Kontakta Arbetsförmedlingen för att ta reda på om du kan göra praktik eller om du har möjlighet till nystartsjobb, introduktionsjobb eller andra stöd.



Nystartsjobb gav Grace jobb som mattelärare

Grace kom till Sverige från Syrien 2014. I Syrien hade hon utbildat sig i matematik och statistik på universitetet och hon kunde engelska och arabiska. Däremot hade hon inte hunnit jobba efter studierna så hon saknade erfarenhet. Hon saknade också kontakter i Sverige så det blev svårt att få ett jobb.

– Jag bestämde mig för att inte ge upp utan fortsatte kämpa. Jag lärde mig svenska via Youtube och jag tog körkort för att öka mina jobbchanser, berättar Grace.

Till slut fick Grace kontakt med Arbetsmarknadsenheten i hennes kommun. Dom hjälpte Grace att hitta ett nystartsjobb på en skola. Idag arbetar Grace som mattelärare på samma skola.

– Utan nystartsjobb hade jag inte fått den här chansen, säger Grace.

Har du funderat på att starta eget företag?

Du kan få hjälp från Arbetsförmedlingen om du vill starta eget företag. Du kan också läsa mer på [verksamt.se](https://www.verksamt.se).



Familj och arbete

Det här avsnittet handlar om

- delat ansvar för hem och barn
- förskolan i Sverige.

Hur hinner jag jobba och ta hand om hemmet?

Att jobba påverkar familjens ekonomi och vad vi får i pension. Om båda föräldrarna jobbar kan det vara extra viktigt att prata hemma om hur man ska fördela arbetet med hem och barn. Delat ansvar för hem och barn är ofta bra för alla, även för barnet som får chans att vara med båda föräldrarna.

I Sverige får båda föräldrar lika många föräldrapenningdagar var. Både mammor och pappor har enligt lag rätt att vara föräldralediga.

Vad behöver jag för att hitta en balans för hem och jobb?





Vad gör barnen på förskolan?

Helena Gutenberg är lärare i svenska och engelska men jobbar nu på en förskola. Här berättar hon om hur en dag på förskolan kan se ut och varför förskolan är viktig för barns utveckling.

– På förskolan får barnen utveckla sig inom det svenska språket, inom matematik, teknik, skapande, naturvetenskap och inom musik och dans.

Helena lägger till att barnen också får träna på att fungera i grupp och samarbeta med andra, och att de utvecklar både självkänsla och empati.

– De sociala färdigheterna som barn utvecklar på förskolan är jätteviktiga och något de tar med sig längre fram i livet.

På frågan vad som är det bästa med arbetet svarar Helena:

– Att jag kan göra skillnad och att bidra till att varje barn får en stabil, trygg och utvecklande dag!



Förskolan ska både ta hand om barn och lära ut nya saker. Undervisningen sker inomhus och utomhus.

Förskolans roll

Förskolan finns för att föräldrarna ska kunna jobba. Ditt barn har rätt till förskola från ett års ålder, även om du är arbetslös, studerar eller är föräldraledig med ett syskon.

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

Det här avsnittet ger dig information om vilken hjälp du kan få.

Socialtjänsten hjälper många familjer

Du kan bland annat få hjälp med ditt föräldraskap, din ekonomi och om du eller dina barn har en funktionsnedsättning eller är utsatta för våld.

Om du är utsatt för våld

Socialtjänsten kan erbjuda dig och dina barn skydd och stöd, så att du kan ha möjligheten att lämna en våldsam situation.

Hjälp med ekonomi och bostad

Du har ett eget ansvar att hitta ett boende. Men om du inte har någonstans att bo eller riskerar att bli vräkt kan du kontakta socialtjänsten för råd och stöd. Om du behöver hjälp med att betala din hyra kan du ansöka om ekonomiskt bistånd. Socialtjänsten kan också ge dig stöd om du har svårt att få pengarna att räcka eller om du har skulder.

Stöd i vardagen vid funktionsnedsättning

Socialtjänsten kan ge dig olika typer av hjälp och stöd i din vardag om du eller ditt barn har en funktionsnedsättning.

Du kan även kontakta en kvinnojour om du är utsatt för våld. I kontakten med kvinnojouren kan du vara anonym.

Kontakta socialtjänsten i din kommun om du vill söka hjälp.

Om du har svårt att arbeta på grund av en funktionsnedsättning eller sjukdom ska du berätta det för Arbetsförmedlingen.

Om du har blivit diskriminerad

Diskriminering är om någon behandlar dig sämre än andra, till exempel på grund av din ålder, din etnicitet eller för att du är kvinna. Om du har blivit diskriminerad har du rätt att få hjälp. Då kan du kontakta myndigheten Diskrimineringsombudsmannen (DO).

Vad blir ditt nästa steg?

Nu när du kommit hit till sista sidan har du förhoppningsvis ny kunskap och fler idéer på vad du vill göra. Bläddra igenom din broschyr igen och fundera på vad som blir ditt nästa steg. Spara gärna broschyren så att du kan påminna dig om tips och kanske fylla på med ny kunskap!

Vi avslutar där vi började, med ett stort lycka till!

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.

