

SISTERS IN BUSINESS

EST. 2023

Magasinet som lyfter utrikesfödda kvinnor.

#1 MARS 2026



Kvinnorna från Ukraina stärkte Hällbyanstalten



Daniel ger
utrikesfödda
chansen



Wejdan
sätter färg
på världen



Del 1: Valet i Sverige – fakta för dig som vill förstå och delta

Alla vinner när någon vågar

Det är inte alltid lätt att som utrikesfödd komma in i det svenska samhället och hitta ett jobb. Självklart har man själv ett ansvar, när det gäller att utbilda sig till exempel. Men det krävs också positiva arbetsgivare som vågar satsa.

I det här numret av tidningen visar vi på två sådana exempel i Eskilstuna. Hällbyanstalten som behövde personal och som efter ett utbildningsprojekt gav tolv ukrainska flyktingar fasta anställningar. Och så verkstadsföretaget CH Industry som jobbar med alltifrån praktikplatser till lärande på plats för att ge människor chansen även om inte svenskan är perfekt eller man inte har rätt utbildning från början.

Sådana här företag behövs, i synnerhet när man kommer som ny och inte har egna nätverk. Men helt klart är det positivt även för företagen. På Hällbyanstalten berättar man att ukrainarnas erfarenhet och språkkunskaper varit mycket viktiga och på CH Industry säger högste chefen att mångfalden av människor har stärkt deras företagskultur. Alla vinner med andra ord.



Som alltid skriver vi också om flera starka kvinnor i det här numret.

Den kurdiska konstnären Weidan Derky har arbetat för att hjälpa människor på flykt, använt konsten för att lindra trauman och prisbelönats för sitt arbete här i Sverige.

Keo från Laos har arbetat med mycket i livet och driver nu en egen hudvårdsklinik och säger att vägen in i Sverige gick via det svenska språket.

Elsy Hedlund från Strängnäs internationella kvinnoorganisation jobbar med att stötta kvinnor men säger att hon också lärt sig mycket av de utländska kvinnor hon möter.



Och så berättar vi om ett spännande beredskapsprojekt som föreningen Sisters in Business just gått in i. Det handlar om att lära sig mer om hur Sverige fungerar i kris och krig och kunna göra en insats om det skulle behövas. Föreningens ordförande, Ann-Sofi Persson, arbetar med beredskapsfrågor inom Räddningstjänsten och berättar om hur viktigt det är att vi är förberedda och hjälper varandra.

I september är det val och vi reder ut vad det är man väljer till och vilka som får rösta. I kommande nummer av tidningen berättar vi mer.

Trevlig läsning önskar redaktionen!



Detta är föreningen Sisters in Business

Sisters in Business är en ideell förening som startade 2013 med syftet att minska risken för att utrikesfödda kvinnor blir kvar i ett långvarigt utanförskap. Genom bland annat affärsskolor, program i självledarskap, life-coachning och nätverksträffar med etablerade kvinnor stärker Sisters in Business kvinnors entreprenörsförmågor, driv, motivation och psykiska hälsa.

Vår vision är innovativa ledare. Vi vill se fler ekonomiskt oberoende kvinnor som innovativa medarbetare och ledare. Ett samhälle som ser, uppskattar och tar tillvara kompetensen hos utrikesfödda kvinnor. Låt oss tillsammans öppna dörren för fler i Eskilstuna!

Tidningen Sisters in Business vill visa den styrka som många utrikesfödda kvinnor har och vilken skillnad de gör i samhället.

I intervjuer och reportage försöker vi spegla kvinnor som kämpar för att få ett jobb, starta ett företag, studera och försöka integreras i Sverige.

Vi visar också på svårigheter men fokuserar på lösningar och vill framförallt ge hopp. Kanske andra utrikesfödda kvinnor kan få idéer och styrka av vårt innehåll, kanske svenskfödda personer bättre ser de här personernas potential.

Vi finns i Sörmland och hittar det mesta av vårt innehåll lokalt, men skildrar också kvinnor som inspirerar runtom i Sverige och världen.

Våra artiklar skrivs av utrikesfödda kvinnor som är engagerade i föreningen Sisters in Business, handledda av svenska journalister.

Har du ett tips till oss, något du vill att vi ska skriva om eller vill du annonsera: hör av dig till redaktionen: info@sistersinbusiness.se



Sisters in Business ges ut tre-fyra gånger per år och distribueras på de platser där eskilstunabor samlas.

DETTA NUMMER

Upplaga: 3 000 ex

Adress: Gamla Tullgatan 3, 63217 Eskilstuna

Medarbetare: Uliana Movchan, Dalsha Al Yusuf, Rima Sabbagh, Jumana Alomary, Zeina Adeeb, Ghufra Ahmad, Monica Pärus, Annika Dahlgren, Katrin Säfström.

Omslagsfoto: Fredrik Ståvegård

Layout och produktion: Collander Grafiska AB

Tryck: Stibo Complete 2026

Recept

LOTUSDESSERT I GLAS

Krämig och lyxig dessert med klassisk Lotus Biscoff-smak.

Ingredienser:

600 ml vispgrädde.
150 g smör.
120 g krossade Lotus-kex.

Gör så här:

1. Värm smöret i mikrovågs-ugnen 20 sekunder.
2. Vispa grädden tills den blir tjock och fluffig.
3. Blanda ner smöret i grädden försiktigt.
4. Varva kex och gräddblandningen i glasen.
5. Ringla smält smör ovanpå och kyl minst 2 timmar.

TIPS

Servera kallt med extra grädde eller småkakor för en elegant touch.



Text och foto: Ghufan Ahmad

AW med Sisters in Business

BUBBEL, MINGEL OCH VIKTIGA SAMTAL

Våren hos Sisters in Business bjuder på två härliga AW-kvällar där vi gräver i samhällsfrågor med glimten i ögat. Kom och nätverka, mingla och prata om det som betyder något.

Tid: 18.00–20.30

Plats: Sisterskontoret, Gamla Tullgatan 3, Eskilstuna

Pris: 100 kr inkl ett glas bubbel och snacks

Onsdag 25/3

Språk ger dig makt och skapar kontakt

Med Tamar Nalbandian, Studieförbundet och Rasha Khammoussieh, Sisters in Business

Onsdag 6/5

Passion som drivkraft. Hur roligt får det bli?

Med Sarina Bandicksson, Young Revolution

Anmäl dig nu till:

Monica Pärus

monica@sistersinbusiness.se



Lättläst bok om valet 2026



Ladda ner boken gratis!



- Hur röstar jag?
- Varför ska jag rösta?
- Vad vill de olika partierna?

Din röst är viktig!

Den 13 september 2026 är det val i Sverige. Då har du möjlighet att rösta och påverka hur samhället ska vara.

Dags att rösta - Valskola 2026 är en lättläst bok för dig som vill rösta och vill lära dig mer om hur det fungerar.

Den lättlästa nyhetstidningen **8 Sidor** har gjort boken. Den är skriven av journalisten Bengt Fredrikson.

8sidor.se

8 SIDOR

Hällbyanstalten behövde mer personal – då kom ukrainarna

Hällbyanstalten utanför Eskilstuna sökte personal och ukrainare som flytt till Sverige, efter Rysslands fullskaliga invasion, behövde jobb. På rekordtid inleddes ett projekt som skulle komma att ge kriminalvården tolv nya fast anställda medarbetare, från Ukraina.

Text: Annika Dahlgren
Foto: Fredrik Stävegård

Det har gått nästan tre år sedan Hällbyanstalten tog emot en busslast med omkring 30 ukrainare som ville få veta mer om vad det innebär att arbeta inom kriminalvården.

Det lokala EU-projektet Care for Ukraine (som drevs i samverkan mellan Eskilstuna kommun, Nyföretagarcentrum och Sisters in Business) fick ett tips av en lokal företagare om att kriminalvården sökte folk. Ett samarbete inleddes som så småningom skulle komma att ge tolv ukrainare fast anställning på Hällbyanstalten.

– Vi hade haft svårt att rekrytera folk, så för oss blev projektet riktigt lyckat, berättar Niclas Ådin som arbetat i över 20 år på Hällbyanstalten.

– Vår personal ska spegla samhället. Det är mångkulturellt bland de intagna därför är det viktigt att ha många olika kulturer representerade i personalen.

Fick börja med basuppgifter

Av de 30 flyktingar från Ukraina som kom på besök var det fyra män och elva kvinnor som gick vidare till utbildning och provanställning. Utbildningen startade i augusti och den 2 oktober 2023 började de arbeta på Hällbyanstalten. Ingen av dem hade tidigare arbetat inom kriminalvården utan som bland annat ingenjörer, lastbilschaufförer och yogalärare.

– Vi utbildar all ny personal oavsett vilka tidigare erfarenheter de har. I slutändan är det personliga egenskaper och livserfarenheter som väger tyngst, säger Nicklas Ådin.

I början var språket ett problem och ukrainarna fick arbeta med basuppgifter som exempelvis visitering och

bevakning tillsammans med erfaren personal.

– Vi har omkring 20 olika yrkesroller inom kriminalvården och i många situationer behöver man inte vara i kontakt med de intagna, förklarar Peter Fyrby som är anstaltschef på Hällbyanstalten.

– Men ska man till exempel vara kontaktperson måste man kunna dokumentera på svenska.

Ukrainarna fick en särskilt anpassad introduktionskurs, bland annat genom att en SFI-lärare anställdes på halvtid för att lära dem myndighetsspråket, medan lokala kriminalvårdare lärde dem om själva yrkesrollen och om anstaltens rutiner och arbete.

Ukrainarna var ivriga på att lära sig svenska och snart kunde deras arbetsuppgifter utökas. Idag är flera av dem kontaktpersoner till intagna.

– Innan de fick fast anställning fick de göra en intervju med vår HR-avdelning för att se om de klarade språket och alla fick grönt ljus, säger Peter Fyrby.

Han var själv inte anställd på Hällbyanstalten när projektet startade utan tog över under 2025 när den tidigare anstaltschefen gick i pension.

Deras erfarenheter betyder mycket

Kriminalvårdare Marcus Åbom har flera ukrainare på sin avdelning. Deras livserfarenheter och tidigare yrken är en stor tillgång för kriminalvården, liksom deras språkkunskaper.

– Tolkning är en viktig del i vårt arbete eftersom vi har många utrikesfödda. Med ukrainarna fick vi tillgång till fler språk utöver ukrainska eftersom många av dem även kan ryska och polska, förklarar Marcus Åbom.



Marcus Åbom, Peter Fyrby och Nicklas Ådin samtalar i anstaltschefens kontorsrum.

”Med ukrainarna fick vi tillgång till fler språk utöver ukrainska eftersom många av dem även kan ryska och polska.”

Marcus Åbom, kriminalvårdare på Hällbyanstalten

Kvinnliga anställda är extra utsatta men samtidigt är det viktigt ha både män och kvinnor i arbetsgrupperna. De intagna är ofta duktiga på att manipulera och drar sig inte för att ge kvinnorna beröm för exempelvis deras utseende. Det gäller för kriminalvårdaren att vara personlig men inte privat.

– Man behöver ha en hög integritet. Inte vara för snäll, En del är charmiga och andra aggressiva men alla har rätt att få samma hjälp, säger Marcus Åbom.

– Samtidigt måste man vara trygg med sina kollegor, inflikar Nicklas Ådin.

– Med sina arbetskamrater behöver man vara väldigt öppen och personalgruppen måste arbeta lika, fortsätter han. Tryggheten handlar bland annat

om att dela med sig av hur den anställdes situation ser ut just nu och kriminalvårdarna blir hela tiden coachade.

– Det är viktigt att vara öppen och berätta om personliga saker som hur man mår till exempel. Kanske känner någon att den inte är på topp just nu då är det viktigt för de andra att veta, säger Nicklas Ådin.

– När ukrainarna kom in i arbetsgrupperna fick vi perspektiv kring olika grader av problem, berättar Marcus Åbom.

– Där kunde jag sitta och beklaga mig över att ha fått punktering på väg till jobbet, medan ukrainarnas problem låg på en helt annan nivå. Ändå kämpade de på och beklagade sig inte. Det var verkligen nyttigt för oss andra att se. ■

Med mod och ansvar bakom murarna

– ukrainska kvinnor i svensk kriminalvård

Efter att ha flytt från kriget i Ukraina har de byggt upp sina liv på nytt i Sverige. I dag arbetar de i uniform inom Kriminalvården och ansvarar dagligen för säkerhet, ordning och mänsklig värdighet bakom murarna.

Text: Uliana Movchan
Foto: Fredrik Ståvegård

De ukrainska kvinnor som fått arbete som kriminalvårdare på Hällbyanstalten visar att integration handlar om mer än språk och intyg – det handlar om förtroende, professionalism och inre styrka.

För drygt två år sedan startade projektet Care for Ukraine, där organisationen Sisters in Business deltog tillsammans med NyföretagarCentrum Eskilstuna och Eskilstuna kommun. Genom ett unikt samarbete med Hällbyanstalten har 13 ukrainare med olika bakgrunder arbetat där i över två år – och tolv av dem har fått fast anställning.

Tre av dem – Natalia, Tetiana och Natalia – berättar om sin resa, sina utmaningar och den oväntade stolthet de känner över sitt samhällsviktiga arbete i Sverige.

Natalia, ingenjör från Dnipro:

– När jag kom till ett nytt land kände jag framför allt ett stort ansvar för mina barn. Det gav mig kraft att göra allt jag kunde för att ge dem en bättre framtid. Jag är mycket tacksam för möjligheten att få arbeta här. Stort tack till mina kollegor för deras varma välkomnande, stöd, tålamod och hjälp.

Natalia arbetar som kriminalvårdare på avdelningar med isolerade intagna. Hon berättar att många där är relativt lugna. Vårdare arbetar alltid i par – det är både tryggare och mer effektivt.

– Det är viktigt att ge människor som befinner sig här rätt stöd och hjälp. Vi pratar med de intagna, följer upp hur de mår och vad de behöver. God kommunikation är avgörande. Samtidigt ansvarar vi naturligtvis för säkerhet och ordning.



Natalia, Natalia och Tetiana, här tillsammans med Marcus Åbom.

Natalia, yogainstruktör från Charkiv:

– Först och främst handlar vårt arbete om att hjälpa människor som befinner sig i en mycket utsatt situation – de är frihetsberövade. Mänsklig värdighet är grundläggande för alla, och vi gör allt vi kan för att värna den. Vi försöker göra allt för att de ska lämna fängelset som bättre människor än när de kom.

Natalia berättar att en av hennes starkaste drivkrafter är möjligheten att utvecklas – både personligt och professionellt.

– Vi har gått introduktionsutbildningen och kan dessutom förbättra vår svenska genom den grundutbildning som finns här på arbetsplatsen. Jag är mycket tacksam mot det svenska samhället för möjligheten att snabbt integreras och bli självförsörjande. Hon anser att ukrainare underlättar sin anpassning genom sin flexibilitet, stresstålighet och ansvarstagande.

Vi kan hantera oväntade situationer och tar vårt arbete på stort allvar. Det slutar inte när arbetsdagen är slut – vi bär det ofta med oss i tankarna, eftersom vi bryr oss.

Tetiana, logistiker från Kyiv:

– I början var det svårt utan tillräckliga språkkunskaper, men vi har fått enormt mycket stöd och tålamod från både kollegor och chefer. Det har betytt oerhört mycket.

– Vi delar ständigt våra erfarenheter med varandra, vilket gör att vi kan förebygga risker. I dag fungerar vårt arbete här som ett perfekt sammansatt pussel.

Tetiana uppskattar särskilt möjligheten att arbeta och inte vara beroende av bidrag – samtidigt som hon får bidra till samhället.

– Genom vårt arbete visar vi att integration inte bara handlar om att anpassa sig, utan om att få möjlighet att bidra, ta ansvar och bli en del av något större.

Bakom murarna på Hällbyanstalten bär vi inte bara uniform – utan också ett starkt engagemang för mänsklig värdighet, trygghet och framtidstro.

Deras resa är ett starkt bevis på vad som kan hända när människor får förtroende, stöd – och en verklig chans att börja om. ■



SVEAGLANS

service för hem & företag

Hela Eskilstunas trygga städval

*Nu får alla nya kunder 10% rabatt
på de tre första bokningarna*

Boka enkelt via:
sveaglans.se

info@sveaglans.se
072-276 3329

Trygghet Engagemang Hållbarhet

Välkommen till ett fastighetsmäkleri
som sätter relationen först.

Kontakta oss vid din nästa bostadsförsäljning
kontakt@husrumfast.se



Grafisk design & tryck

Vi skapar ert innehåll.
Från idé till färdigt material,
klart att använda direkt.
Läs mer på collandergrafiska.se



Kostnadsfri
rådgivning och
kurser



Funderar du på att starta eget?

BOKA KOSTNADSFRI RÅDGIVNING SÅ
HJÄLPER VI DIG

www.nyforetagarcentrum.se/eskilstuna

Framgångsrikt industriföretag satsar på människor som har svårt att få jobb

CH Industry visar ett stort samhällsengagemang genom att låta människor växa och utvecklas. Samtidigt håller man hög kvalitet i sin produktion.

– Det är otroligt givande att kunna vara en möjliggörare – att ge människor en chans, säger verkställande direktören Daniel Serrander.

Text och foto: Uliana Movchan

Varje år tillverkar globala producenter miljarder fordons- eller dörrkomponenter och alla detaljer har sitt eget mikroskenario av belastningar, temperaturer och precision. Den här industrin, som vi ofta inte lägger märke till, är en av de mest komplexa och innovativa på marknaden. I detta sammanhang är det svenska företaget CH Industry i Eskilstuna ett tydligt exempel.

Praktikplatser och utveckling

En särskilt viktig roll för företaget är jobbet med social hållbarhet. Företaget ger möjligheter åt personer som ofta har svårt att komma in på arbetsmarknaden – exempelvis nyanlända, personer med begränsad utbildning eller de som ännu inte behärskar svenska fullt ut. Man erbjuder praktikplatser, intern upplärning och utveckling.

– På CH Industry värdesätter vi arbetsmiljöer där driv, nyfikenhet och personliga egenskaper är minst lika viktiga som formell erfarenhet. Vi välkomnar personer som endast har avslutat gymnasiet, eller som är osäkra på sin egen förmåga och behöver träna upp sina färdigheter. Den som har tidigare erfarenhet inom industrin får möjlighet att ta sig an mer avancerade arbetsuppgifter, medan nybörjare startar med enklare uppgifter och successivt utvecklas. Vanligtvis börjar vi med en praktikperiod på fyra till sex veckor, där vi tillsammans ser vilken nivå personen kan arbeta på, säger Daniel Serrander.

Vilka egenskaper är viktigast för någon som vill bli en del av ert team?

– Att tidigt visa vilja att arbeta och lära sig nya saker. Framför allt värderar vi positiv attityd, social förmåga och

”Det är otroligt givande att kunna vara en möjliggörare – att ge människor en chans att visa vad de kan.”

Daniel Serrander, vd CH Industry.

hög arbetsmoral. Det är också viktigt att vara trevlig mot kollegor och kunna samarbeta.

Cirka tio procent av medarbetarna har någon form av aktivitets- eller funktionsnedsättning.

– Ibland är detta synligt, som i fallet med vår medarbetare Henrik. Han använder rullstol, men kan gå korta sträckor. Henrik har arbetat hos oss i åtta år och gör ett fantastiskt jobb. Vi anpassar hans arbetsuppgifter och han löser dem utmärkt, säger Daniel Serrander.

Stärker företagskulturen

Företaget har också medarbetare med olika typer av diagnoser, personer som kan uppleva stress, rädsla eller ha särskilda utmaningar. Vissa kan ha problem med koordination eller ha svårt att hantera komplexa maskiner. Men med rätt tid, stöd och handledning kan de lära sig och utvecklas.

– Vi bedömer alltid varje medarbetares behov tillsammans med arbetsterapeut, säger Daniel Serrander.

Han berättar att företag som anstäl-

ler personer med särskilda behov får stöd och bidrag från olika myndigheter, vilket underlättar anpassningen. Att det svenska systemet fungerar väldigt bra, men kräver flexibilitet och engagemang från arbetsgivaren.

– Personligen tycker jag att detta stärker företagskulturen, även om det ibland kan vara utmanande. För mig är det viktigt att hantera sociala frågor på arbetsplatsen. Mitt mål är en arbetsmiljö, där alla medarbetarna känner sig trygga, inkluderade, rättvist behandlade och jämställda.

Anställer ni människor trots språkbarriären?

– På CH Industry är arbetet inte starkt beroende av språket. Personer som inte kan svenska flytande kan arbeta hos oss. Vi tror på att ge rätt stöd, stimulans och använda de bidrag som staten erbjuder.

– Det är otroligt givande att kunna vara en möjliggörare – att ge människor en chans att visa vad de kan. Jag kan inte hjälpa alla som har behov, men jag kan hjälpa flera personer, och genom det inspirera andra arbetsgivare att göra likadant. Tillsammans kan vi skapa en verklig skillnad på arbetsmarknaden.

Vilka personliga principer försöker du hålla fast vid i samarbetet med människor?

– Jag tror att förtroende är det viktigaste i samarbetet med människor. Man måste kunna lita på varandra, och jag vill att människor ska kunna lita på mig. Det handlar också om att följa de regler och rutiner som vi gemensamt har satt upp. Jag blir väldigt besviken när jag ser att människor beter sig illa mot varandra. Ibland uppstår konflikter, till exempel på grund av nationalitet



Daniel Serrander är vd på CH Industry där man satsar på människor som kan ha svårt att få jobb på arbetsmarknaden. (Vid denna tidnings pressläggning står det klart att Daniel går vidare som vd till ett annat företag.)



Företaget satsar på social hållbarhet och har en tavla på väggen med sina ambitioner.



Daniel Serrander i konstateljén som Rame Kanan, en före detta anställd, har på företaget.

eller bakgrund. Då tar det tid att hantera situationen, men oftast lär sig medarbetarna att respektera varandras åsikter. Vi har fantastiska kollegor, tydliga regelverk och meningsfulla arbetsuppgifter. De som lämnar oss vill ofta komma tillbaka.

Bra relation på arbetsplatsen

Just nu är tiderna svårare än tidigare och man har varit tvungen att säga upp personal.

– Även om det är tufft ser jag det inte som en katastrof. Jag tar ett stort ansvar för att hjälpa dem vidare genom att

kontakta andra företag. Jag ger gärna rekommendationer. De flesta som lämnar oss hittar faktiskt nytt arbete direkt.

Känner du varje person som arbetar hos er?

– Så är det verkligen. Ibland kommer medarbetare till mig med olika problem, och jag försöker hjälpa så mycket jag kan. Det kan handla om goda råd, ibland om ekonomisk hjälp. Vi har en bra relation på arbetsplatsen, säger han och ger ett exempel:

– Vi hade länge en syrisk medarbetare som även är konstnär på fritiden. Han har ett stort behov av en ateljé och

därför tillåter jag honom att använda ett kontorsrum för detta ändamål. Killen har ett annat jobb nu, men han fortsätter att använda vår ateljé för att skapa sina fantastiska tavlor.

Vad motiverar dig som ledare?

– De sociala kontakterna och möjligheten att uppmuntra och engagera människor. Jag gillar att se när medarbetarna mår bra, det ger mig en känsla av stolthet och belöning. Jag blir också glad när jag ser att produktionen fungerar smidigt. När organisationen arbetar tillsammans och löser problem gemensamt känner jag extra glädje. ■

I kris och krig är det viktigast att hjälpa varandra

Hon arbetar inom Räddningstjänsten, är verksamhetsutvecklare i civilt försvar och tycker det är viktigt att vi i Sverige är förberedda på kris och krig. Ann-Sofi Persson är också ordförande för Sisters in Business och ser att föreningen skulle kunna hjälpa till om krisen slår till.

Text: Katrin Säfström
Foto: Privat

Ann-Sofi berättar om samarbete som den svenska räddningstjänsten haft med Ukraina.
– Vi kan verkligen dra lärdomar av det. Ukrainarna har uthärdat fyra år av krig, i ett mindre land som attackerats av ett större land. En stor del av deras motståndskraft är den starka försvarsviljan.

”Försvarsviljan sitter i hjärtat”

Sverige har inte varit i krig sedan början av 1800-talet och vi har inte stor erfarenhet av kriser och katastrofer. Samtidigt visar färiska undersökningar att viljan att hjälpa till vid en kris är hög hos den svenska befolkningen, både hos svensk- och utrikesfödda. Det handlar framförallt om att bidra till totalförsvaret. I ett alltmer spänt världsläge har frågorna om beredskap och civilt försvar blivit mer aktuella.

– Försvarsviljan sitter i hjärtat hos oss alla och jag tror mycket på den om det väl skulle behövas, säger Ann-Sofi och menar att vi i Sverige har en särskild nyckel till framgång.

– Vi har vårt föreningsliv, och vi är bra på att organisera oss. I det avseendet tittar faktiskt ukrainarna på oss. Problemet är att vi främst når svenskfödda och missar den kunskap som många utrikesfödda har. Vi skulle behöva bli mycket mer mångkulturella. Här ser jag att Sisters in Business skulle kunna spela en viktig roll.

Alla måste hjälpa till

När ett samhälle utsätts för påfrestningar gäller det att klara störningarna. I Sverige är du i en situation av höjd beredskap eller krig skyldig att vara med och



Ann-Sofi Persson-Knutsson är ordförande för Sisters in Business och arbetar med civilt försvar och beredskap i Västmanland.

hjälpa till. Det kallas för totalförsvarspflicht och gäller från det år du fyller 16 tills det år du fyller 70.

Totalförsvarspflichten kan innebära olika saker:

– Svenska medborgare över 18 år kan kallas in till Försvarsmakten för att göra värnplik.

– Övriga – även de som inte är svenska medborgare – är skyldiga att göra så kallad civilplik. Det kan handla om många olika saker för att hjälpa till att hålla samhället igång.

– En del yrken har så kallad allmän tjänsteplik. Det kan betyda att du måste finnas på ditt jobb inom exempelvis sjukvården, räddningstjänsten eller annan totalförsvarsviktig verksamhet om det blir krig.

Vad tycker du att man ska tänka på redan nu som privatperson?

– Läs den gula broschyren ”Om krisen eller kriget kommer” som kommit i brevlådan, och se till att du är beredd på att klara dig under en vecka.

Med det menar Ann-Sofi att man kanske inte får tag i vatten eller kan handla mat som vanligt utan måste klara sig på det man har hemma.

– Det är viktigt att vara förberedd, säger Ann-Sofi och fortsätter:

– Titta dig omkring. Vilka grannar har du? Är det någon som kan behöva hjälp i en krissituation? Gå dit och prata redan nu så att det känns tryggt om krisen kommer. Vem kan ta hand om mina barn om förskolan inte fungerar? Gör en karta över de du känner – är det någon som inte kan svenska och kan behöva hjälp med viktig information?

Att ta hand om varandra är centralt och Ann-Sofi betonar att det har ukrainarna varit fantastiska på.

– Också i Sverige såg vi ju att den här viljan fanns under pandemin. Många ryckte in och hjälpte till och stöttade varandra.

I en krissituation är det kommunerna som har ansvaret. Just i Västmanland där Ann-Sofi jobbar har Räddningstjänsten ihop med Västerås stad startat en frivillig beredskapsgrupp (FBG). Hon hoppas att fler orter startar samarbetsgrupper och att det ska locka yngre frivilliga som vill hjälpa till. ■

Mer information om beredskap hittar du på din kommuns hemsida eller hos Myndigheten för civilt försvar.
www.mcf.se

Följ oss i sociala medier

Vi heter **Sisters in Business** på Facebook, Instagram och LinkedIn



Sisters in Business satsar på hemberedskap & trygghet

Under 2026 kommer Sisters in Business att engagera sina medlemmar och kvinnor i en ny satsning kring hemberedskap, civil beredskap och trygghetsfrågor. Med särskilt fokus på Eskilstunas socioekonomiskt utsatta områden vill vi tillsammans stärka lokalsamhället.

Vi ser att utrikesfödda kvinnor är en viktig resurs för att nå ut med viktig information och att kunna utbilda fler i hur man kan förebygga och hantera olika krissituationer.

Genom utbildningar, informationsaktiviteter och praktiska övningar vill vi tillsammans bidra till ett tryggare Eskilstuna för alla.

Vad handlar civil beredskap om?

- Att förbereda sig för att kunna hantera olika typer av samhällsstörningar och kriser.
- Kunskap om hur man skyddar sig själv och sin familj vid till exempel elavbrott, olyckor eller naturkatastrofer.
- Samarbete med myndigheter och lokala aktörer vid nödsituationer.
- Att sprida information så att fler kan hjälpa sig själva och sina närmaste när det behövs.
- Att stärka både individens och samhällets förmåga att agera när det oväntade inträffar.



Sluta betala för ineffektiv IT

De flesta organisationer
accepterar:

- Onödigt manuellt arbete
- Dåliga integrationer
- Ostrukturerad drift

Det är ett val

Vi utvecklar och integrerar system
som gör verksamheter mätbart
effektivare

Boka en kostnadsfri IT-genomlysning

Kontakta oss:
kontakt@justnameit.se
077-120 15 15



Wejdan Derky har gjort sig ett namn som aktivistkonstnär. Inledningsvis använde hon konsten som vapen i protest mot krigets grymhet i Syrien. Hennes tavlor auktionerades ut och pengarna gick oavkortat till krigsdrabbade civila i flyktingläger och till barn med cancer.

Text: Dalsha Al Yousuf



Konstnären Wejdan Derky

Utöver arbetet som konstpedagog på Sundsvalls museum, driver Wejdan Derky en egen öppen ateljé där man kan se hennes färgstarka konstverk.

Med över 100 tals utställningar och evenemang i Sverige och även internationellt, bland annat i Syrien, Oman, Förenade Arabemiraten, Kuwait, Polen och Tjeckien har Wejdan Derky etablerat sig som en mångfacetterad och kraftfull röst inom samtidskonsten.

Berätta om början av din migration från Syrien till Sverige, och vilka utmaningar mötte du som konstnär?

– Min resa från Syrien till Sverige, eller som jag gillar att säga: från Damaskus höjder till Sundsvalls höjder, var inte bara en geografisk förflyttning. Det var också början på en djup inre resa, en målning målad med färger av rädsla, längtan och hopp. Varje utmaning förvandlades med tiden till ett konstnärligt material, rädslan blev rörelse,

minnet blev färg, och längtan blev en bro mellan min gamla värld, målad på mitt minnes duk.

Hur bröt du språkbarriären och vad hjälpte dig att integreras?

– Jag fick ingen plats på SFI på grund av ett utvisningsbeslut, så min lärare var en liten radio, ungefär lika stor som min handflata, som följde mig från köket till ateljén. Jag lärde mig språket som ett barn lär sig att gå genom misstag, försök och envishet. Men konsten var min första kommunikation, där färg, linje och rörelse var mitt språk. Genom workshops, utställningar och interaktion med publiken kunde jag bygga broar av kommunikation innan jag behärskade orden.

Du är känd för dina performanceverk, varför valde du detta uttryck?

– Jag valde performance eftersom jag tror att konst ska kännas och upplevas, inte bara betraktas. Att uttrycka

smärta, förlust och motstånd inför en publik som lever stunden med mig och blir en del av konstverket självt.

Denna typ av konst skapar en levande och direkt dialog med åskådarna, som en målning som interagerar med ljus och skugga i realtid.

Varifrån hämtar du din inspiration?

– Min inspiration är en blandning av mina rötter i Kurdistans berg och min resa att upptäcka mig själv i ett rent frihetsrum. Min uppväxt i Damaskus lämnade mig med ett minne fyllt av ljus, färg och mänsklighet. Migrationen gav en ny erfarenhetsnivå: smärta, längtan och omformning, som lager av akryl som byggs ovanpå varandra och skapar en komplex och djup målning.

Wejdan har även haft en betydande roll som bildterapeut på Traumakliniken i Härnösand, där konsten används som ett helande redskap för traumabehandling. Genom sina uppskattade



Foto: Andreas Ignell

”Din historia är styrka, din erfarenhet är en skatt, och din röst behövs i samhället.”

Wejdan Derky, konstnär



Foto: Privat

sätter färg på världen

workshops har hon inspirerat hundratala människor och blivit en kraftfull röst i den svenska konstvärlden.

Hur använder du konsten för att hjälpa människor bearbeta trauman?

– Jag tror att konsten är ett tryggt rum för att uttrycka sig, medvetet eller omedvetet. När jag arbetar med barn, ungdomar eller vuxna med inre sår, ger material och färg dem möjlighet att öppna ett fönster i sina tunnlar och placera det som finns inom dem på papper, lera eller i en enkel rörelse.

När människan rör vid materialet med sin hand, börjar helandet. Konsten låter dem berätta det de inte kan uttrycka med ord och här sker förvandlingen, som färg som ändras på en duk i ett ögonblick.

Vad är ditt recept för integration?

– Integration är ett möte mellan själar. Det börjar med initiativ: delta, interagera och ge det du har. Vänta inte på att

någon knackar på din dörr, knacka själv. Lär dig språket inte bara i klassrummet, utan överallt.

Vilket är ditt budskap till utrikesfödda kvinnor?

– Mitt budskap till varje invandrar-kvinna: Låt inte främlingskapet dämpa ditt ljus, din närvaro eller din kunskap. Din historia är styrka, din erfarenhet är en skatt, och din röst behövs i samhället. Var närvarande, självsäker och tro på att du kan skapa din plats med egna händer.

Var ett fullständigt närvarande väsen, som en integrerad målning som lyser upp rummet du står i.

Om du kunde måla en enda tavla som gestaltar hela din resa från rötterna till exilen och din konstnärliga födelse i Sverige. Vad skulle den innehålla och vad skulle vara dess huvudfokus?

– Om jag skulle sammanfatta hela min resa i en enda målning, skulle det vara

en levande målning. Inte bara färger på duk, utan ett helt liv som vibrerar mellan ljus och skugga. Tavlan skulle vara en blandning av tre liv: ett liv från det förflutna, ett liv från smärtan och ett liv från skapandet. ■

WEJDAN DERKY

Namn: Wejdan Derky

Hemland:

Dirbasiya-Syrien

Kom till Sverige:

2006

Utbildning:

Kandidat och masterexamen i fri konst -Damaskus Universitet.

Utmärkelser: År 2016 fick hon den prestigefyllda utmärkelser Årets Köng, ett pris som delas ut årligen för att lyfta fram personer som representerar goda krafter i Sundsvall.



Foto: Katarina Lövgren



Bilden togs i samband med en minnesaktion tillägnad Viktoria i Kyiv och har publicerats av BBC News Ukraine.

Viktoria Roshchyna

– modets röst som vägrade tystas

”Viktoria var en stark människa och för henne ingenting var omöjligt!”

”Hon var en skör, ung och vacker kvinna med ett stort, varmt hjärta!”

Så minns kollegor på jobbet Viktoria Roshchyna – den ukrainska journalist som intill sitt allra sista andetag stod upp för rättvisan och var rösten för dem som berövats möjligheten att tala. Hon dog i ryskt fängelse.

Text: Uliana Movchan, ukrainsk journalist som flytt till Sverige

Viktoria Roshchyna ansåg inte att hon gjorde något extraordinärt, men hon gjorde mer än att bara utföra sitt arbete – hon levde det. Hon klagade aldrig på trötthet eller hunger, men hon upprördes alltid över hinder som stod i vägen för hennes journalistiska uppdrag.

När Ryssland invaderade Ukraina 2022, valde Viktoria inte trygghet. Hon valde att stå vid fronten, att bevaka krigets verklighet och att berätta de historier som världen annars skulle missa. Hon reste till ockuperade områden och dokumenterade vardagen för människor som levde under rädsla och förtryck.

”Jag måste vara där, ingen annan än jag kan åka och skriva”, brukade hon svara när hon ombads att inte riskera sitt liv och avstå från att resa till rysk-ockuperade områden. Där utsattes invånare ofta för repression och tortyr under rysk ockupation.

För Viktoria var det otroligt viktigt att

”Jag är inte rädd för utmaningar. Jag kommer att hitta en väg ut.”

Viktoria Roshchyna.

aldrig sluta berätta människors historier där ifrån. Hon gav dem stöd och lät dem förstå att deras smärta och deras upplevelser är viktiga och inte får glömmas! Viktoria berättade om kränkningar av mänskliga rättigheter och händelser i de ukrainska territorierna som ockuperats av Ryssland, om försvinnanden, filtreringsläger och om olagliga fängelser där människor fick allvarliga skador.

Viktoria blev frilansare för att flera medier inte vågade publicera hennes

berättelser. Hon arbetade ensam, utan vapen, med endast sin penna och sin röst som skydd. Hennes kollegor beskrev henne som någon som verkligen levde sin journalistik, som satte mänsklig värdighet framför rädsla och personligt skydd.

Den 3 augusti 2023 försvann Viktoria under en resa i de ockuperade delarna av Ukraina. Det visade sig senare att hon hamnade i ett ryskt fängelse.

”Ni är ockupanter, ni kom till vårt land och ni dödar vårt folk... Jag kommer aldrig att samarbeta med er!”, – hon var inte rädd att tala från fängelset.

Om det berättade den ukrainske fången Jevhenii Markevytj, som satt tillsammans med Viktoria Roshchyna i fängelset i den ryska staden Taganrog. Han hörde henne säga detta direkt till de ryska vakterna enligt den journalistiska utredningen ”Ghost Detainees”.

Mer än ett år senare, i september 2024, bekräftades det ofattbara – hon

Utdrag ur några av Viktorias artiklar som publicerats i Ukrainska Pravda:

I Mariupol, nära dramateatern, mötte jag en invånare. Han rörde sig långsamt längs vägen med sin cykel. Vid en korsning anmärkte ockupanterna på honom. De beordrade honom med gester att gå av vägen.

”De ska minsann inte berätta för mig vad jag gör fel”, säger mannen upprört. ”Jag har fortfarande bilden framför ögonen av det jag såg nära dramateatern – bara köttstycken. Det var kropparna av mina vänners släktingar. Pojken är 18 år, han har inte ens hunnit leva, och han har redan gått igenom ett helvete. Vem kan glömma allt detta? Vem kan suddas ut det ur minnet?”

Historien om den fabricerade brottsanklagelsen och mordet på två tonåringar, som bara var patrioter av Ukraina, i det av Ryssland ockuperade Berdjansk.

Ockupationsmakten, som styr området, återlämnade inte pojkarnas kroppar till deras familjer för begravning, utan publicerade i stället ett propagandainslag om tonåringarnas påstådda självmord.

”De kommer att låsa in mig, och vi kommer inte att ses på 15 år”, sa Tigran till sin mamma. Men det värsta hände. Tonåringarna, som trots sin unga ålder ingav rädsla hos ”världens näst största armé”, blev avrättade.

16-årige Vitalij från Berislav, som hamnade i ett läger på Krim:

”De behandlade oss inte som människor. Vi tvingades sjunga den ryska nationalsången, och de som inte sjöng fördes till ett separat rum för ”samtal”, hotades med källaren och fick höra att de som redan hade fyllt 18 skulle skickas till armén, och de andra – spridas över Rysslands territorium”, minns Vitalij.

”De slog oss med käppar för att vi sa ”Slava Ukraini!” När en flicka hängde upp en ukrainsk flagga i rummet brände de upp den”, berättar pojken.

hade dött i ryskt fängelse. Kroppen, som återlämnades till hennes föräldrar, saknade ögon, hjärna och uppvisade tecken på svår utmattning. Den talade om tortyr och allvarliga skador.

Viktorias historia påminner oss om att ledarskap handlar om mer än titlar och positioner. Det handlar om mod, integri-

tet och att stå upp för de värderingar vi tror på. Hon visade att sann ledarskapskraft ofta manifesteras i de svåraste och farligaste stunderna – och att en kvinnas röst kan göra skillnad även mitt i krigets mörker.

Även om hennes röst har tystnat, lever hennes ord kvar som en inspiration

för alla som vågar stå upp för sanningen:

”Jag är inte rädd för utmaningar. Jag kommer att hitta en väg ut.”

I juni 2023 skrev hon det i sin ansökan till International Women’s Media Foundation. Dessa ord blev hennes löfte – en tro på att sanningen alltid hittar en väg. ■

LÄGET FÖR JOURNALISTER I UKRAINA

- Enligt Ukrainas nationella journalistförbund (NUJU) har minst **138** mediearbetare omkommit sedan början av den fullskaliga ryska invasionen (inklusive journalister som mobiliserades till fronten).
- Ukrainas ministerium för kultur och informationspolitik rapporterar att **116** journalister har dömts, och **26** har tagits till fånga. Journalister i Ukraina arbetar under några av världens farligaste villkor. De rapporterar från platser som beskjuts, dokumenterar krigsbrott och arbetar i ockuperade områden, där varje ord kan innebära livsfara. Även i landets relativt fredliga regioner sker arbetet under ständig stress – med flyglarm, strömavbrott och hotet om nya attacker. Trots detta fortsätter de ukrainska journalisterna att rapportera för att sanningen ska dokumenteras och nå världen.



Foto: iStock

Genom historien har
kvinnan ofta stått i skuggan.
Hennes värde har mätts i vad
hon gjort för andra, inte i vad
hon drömt för sig själv.
Men världen förändras
– och kvinnan förändrade den.
Tystnaden blev styrka, och
styrkan blev rörelse.
Hon väntade inte längre på sin plats.
Hon skapade den.

Text: Rima Sabbagh
Foto: iStock

Kvinnan, från kamp till kraft: **JAG KAN!**

Från då till nu

Hon som en gång lärde sina barn att läsa, undervisar nu på universitet.

Hon som brukade så jorden, odlar nu idéer. Hon står inte längre bakom väggarna – hon bygger dem, river dem, och går vidare.

Från fabriker till företag, från små städer till världens stora scener – överallt finns kvinnor som lämnar spår.

Jag kan – och jag ska

Kvinnan får inte styrkan – hon skapar den.

Hon föds inte modig – hon väljer att vara det.

Till varje kvinna som kämpar för att lära sig ett nytt språk, uppfostra sina barn, börja om i ett nytt land – du är inte ensam. Tusentals kvinnor står vid din sida, går samma väg, och viskar samma ord i vinden:

“Jag kan.”

“Jag är starkare än igår.”

Den nya kvinnan

Hon är inte längre en gäst i framtiden – hon bygger den. Hon söker inte tillstånd – hon tar plats. Hon väntar inte på mirakel – hon är miraklet.

Till dig, flickan som inte känner till ordet “omöjligt”:

Du är en kropp fylld av drömmar, en själ med möjligheter större än rädslan.

Du bär på framtiden i dina händer och varje gång du säger “jag kan”, lyfter du världen lite högre.

“She believed she could, so she did”.

Från Syrien till Sverige, från smärta till styrka, från dröm till verklighet – kvinnan står upp varje morgon och säger:

Jag är inte längre historien som berättas om mig – jag skriver den själv. ■

KVINNOR SOM FÖRÄNDRADE VÄRLDEN

Deras berättelser är inte bara framgång – de är bevis på vad varje kvinna bär inom sig: eld, styrka och hopp.

Marie Curie, som lyste upp världen med sitt mod och sina upptäckter. Fysiker och kemist och den första kvinnan som fick Nobelpris 1903.



Rosa Parks, som satte sig ner och fick världen att resa sig. Medborgarrättsaktivist som blev känd för att hon 1955 vägrade ge sin plats på bussen till en vit man.

Malala Yousafzai, som kämpade för utbildning trots hot och våld. Pakistansk utbildningsaktivist som fick Nobels fredspris 2014.



Nadia Murad, som förvandlade sin smärta till ett rop för mänsklig värdighet. Yazidisk människorättsaktivist som fick Nobels fredspris 2018.

I höst är det dags att välja vilka som ska styra Sverige

Söndagen den 13 september är det valdag i Sverige. Då bestäms vilka som ska få styra i kommunerna, i regionerna och hur många platser partierna ska få i den svenska riksdagen. Vi kommer att ta upp valet i varje nummer fram till valdagen. Varför är det viktigt att rösta och vem får rösta i riksdagsvalet? Det är två av de frågor som vi ska försöka svara på i det här numret av Sisters in Business.

Text: Annika Dahlgren

Sverige röstar medborgarna fram vilka som ska leda landet, regionerna och kommunerna. Vart fjärde år är det val och 2026 är det därför dags att bestämma vilka partier som ska styra Sverige fyra år framåt.

Det är bestämt att valdagen alltid ska vara den andra söndagen i september så i år är det därför den 13 september som du kan gå till vallokalerna och rösta men det går också att poströsta, eller förtidsrösta.

Vem får rösta?

Det är tre val som ska göras på valdagen och i riksdagsvalet ska vi rösta fram vilka partier som ska få de 349 platserna i riksdagen. Du måste vara 18 år eller äldre för att få rösta. I riksdagsvalet måste du dessutom vara svensk medborgare och ha varit skriven i Sverige någon gång i ditt liv.

När det gäller val till regionen och till kommunen är kraven för att få rösta lite annorlunda. Du måste vara folkbokförd, alltså skriven, i den region eller den kommun där du vill rösta. Däremot behöver du inte vara svensk med-

Foto: Moderaterna Eskilstuna



Kjell Dahlén (m),
ordförande i
valnämnden.

borgare. Det räcker med att du har bott i Sverige minst tre år i rad före valdagen.

Varför är det viktigt att rösta?

Sverige är en demokrati och det betyder att makten finns hos folket som får rösta fram dem som ska styra genom fria val var fjärde år. Kjell Dahlén (m) är ordförande i valnämnden i Eskilstuna.

– Jag tycker att det är väldigt viktigt att vi värnar om demokratin. Den offentliga makten utgår från medborgarna. Om människor avstår från att rösta så blir demokratin svagare, säger han.

Genom att rösta kan varje person få en möjlighet att påverka hur vardagen och framtiden ska se ut i kommunen, regionen och i Sverige.



Foto: iStock

– Det kanske inte känns som att en person kan göra så stor skillnad, men varje röst räknas och tillsammans blir vi starka, säger Kjell Dahlén.

Han vill också lyfta fram att alla som vill får vara med i ett politiskt parti. Det kan vara ett bra sätt att lära sig mer om hur demokrati fungerar.

– Är du med i ett politiskt parti kan du vara med och påverka hur samhället ska se ut, inte bara vart fjärde år, utan hela tiden, säger Kjell Dahlén.

Bra information på internet

Det finns mycket information om valet på internet. Valmyndigheten har en egen hemsida och både kommuner och regioner har information på sina sidor. Tidningen Sisters in Business kommer också att skriva mer om valet i nästa nummer, så håll ögonen öppna! ■

Här kan du hitta information om valet på lätt svenska:
www.valmyndigheten.se

Har du en idé eller dröm om eget företag?

Sisters in Business erbjuder coaching och affärsskola för utrikesfödda kvinnor i Eskilstuna. Utveckla din idé tillsammans med oss – hör av dig på info@sistersinbusiness.se



Det är aldrig för sent

– Keo från Laos byggde sitt liv med passion och mening i Sverige

Keo vill alltid framåt även om hon stöter på svårigheter. Hon har testat flera jobb och utbildningar, och driver sitt eget företag.

Text: Jumana Alomary
Foto: Privat

Född i Laos och uppvuxen i en familj där tradition, disciplin och starka värderingar stod i centrum formades Keos tidiga liv av en djup respekt för kultur och gemenskap. Redan i unga år visade hon nyfikenhet, självständighet och en stark vilja att lära. Hon studerade ekonomi och vård och arbetade både administrativt och inom sjukvården i sitt hemland, samtidigt som hon engagerade sig i internationella samarbeten och kulturella utbyten. Under sin yrkesverksamma tid i Laos arbetade hon även tillsammans med svenska aktörer och byggde tidigt broar mellan olika kulturer.

1988 flyttade Keo till Sverige med sin svenska make och deras två barn.

KEOMANIVANH SAYAVONG

Namn: Keomanivanh Sayavong (Keo)

Född: 1960 i Laos

Flyttade till Sverige: 1988

Utbildning: Ekonomi, tolk-utbildning och hudterapeut.

Sysselsättning: Ordförande för Laotiska föreningen i Sverige och Skandinavien.

Driver egna företaget Clinic Vitalis inom hälso-, hud- och skönhetsvård-vård plus tolk i lao och thailändska.



Liksom många kvinnor som börjar om i ett nytt land förändrades hennes liv i grunden. Att lära sig ett nytt språk, anpassa sig till ett nytt samhälle och senare gå igenom en separation blev starten på en lång resa av uppbyggnad – vägled av ansvar, mod och en orubblig tro på den egna förmågan att skapa ett meningsfullt liv.

Lära sig svenska blev grunden

– Jag är en nyfiken person som inte är rädd för att prova nya saker, beskriver hon sig själv.

Hennes yrkesliv speglar detta. Från översättning och tolkning till arbete inom hotell och restaurang, från vård till hudvård och skönhet – hon har tagit de möjligheter som gjort det möjligt för henne att växa och samtidigt försörja sin familj. Att lära sig svenska blev grunden för allt som följde och öppnade dörrar till utbildning, arbete och integration.

Samtidigt har hon aldrig släppt taget om sina rötter. Oavsett var livet fört henne har Keo burit med sig den laotiska kulturen och varit fast besluten att bevara och sprida den. I dag arbetar hon aktivt med att lyfta fram laotiska traditioner.

Alltid fortsätta framåt

Det som höll henne motiverad under svåra perioder var inte ett enskilt minne eller en särskild förebild, utan en stark känsla av ansvar – särskilt för sina tre

barn och för människor som inte själva haft möjlighet att hjälpa sig själva.

– Jag fattar mina egna beslut, och jag kämpar för det jag tror på, säger hon.

För Keo handlar det inte alltid om att vara stark, utan om att fortsätta framåt, lära av sina brister och bidra positivt till samhället. Hon betonar att utbildning, språkkunskaper och ett yrke är avgörande verktyg för självständighet, särskilt för kvinnor som börjar om i ett nytt land.

Passion, syfte och en förverkligad dröm

Skönhet, hälsa och naturlig vård har alltid legat Keo varmt om hjärtat. Redan som ung var hon djupt intresserad av hudvård och välmående. Vid 49 års ålder valde hon att återvända till studier och genomförde yrkesutbildningar inom vård, hudvård och skönhet i Sverige.





Keomanivanh Sayavong (Keo).

I dag är hennes största stolthet den egna kliniken – en plats hon drömt om under många år. Genom sitt arbete hjälper hon människor att må bättre, känna sig starkare och mer bekväma i sig själva. För Keo handlar skönhet inte om perfektion, utan om balans, naturlig omsorg och självkänsla.

Keos budskap till kvinnor i alla åldrar är enkelt men kraftfullt: var dig själv, älska dig själv och sluta aldrig lära dig.

– Utbildning är nyckeln till självständighet, menar hon, och kvinnor måste stötta varandra snarare än att konkurrera. Livet kräver ansträngning – i relationer, arbete och personlig utveckling – men det är en risk värd att ta.

Hon hoppas att hennes berättelse kan inspirera kvinnor, särskilt de som kommer från andra länder och kulturer, att våga prova, ha tålamod och tro på att det aldrig är för sent att bygga det liv man drömmer om. ■

Region Sörmland kan anställa fler med hjälp av pengar från regeringen

Region Sörmland har ansökt om pengar för att locka hit personal från utlandet. Fram till sommaren kommer en del av projektets pengar från den statliga myndigheten Tillväxtverket inom projektet Work in Sweden.

Text: Annika Dahlgren

Foto: iStock

Idag är det svårt för såväl sjukvården som för många företag att hitta personal med rätt utbildning. Därför har Tillväxtverket fått pengar av regeringen för att locka hit utbildade personer från andra länder. Projektet heter Work in Sweden.

– Vi arbetar med att underlätta för dem som vill komma hit och arbeta, dessutom ska vi stärka företagens förmåga att söka personal, säger Mats Wessman på Tillväxtverket.

Tillsammans med tio andra myndigheter; bland annat Migrationsverket, Skatteverket och Försäkringskassan, arbetar Tillväxtverket med att snabba på processerna för exempelvis arbets-tillstånd och personnummer.

– Vi tittar även på om det finns medföljande, en man eller en fru, som har kompetens. Den vill vi också ta vara på. Får inte den medföljande arbeta, kanske familjen inte stannar så länge, säger Mats Wessman.

Idag finns det tretton projekt som drar nytta av de örönmärkta pengarna. Mats Wessman förklarar hur det går till:

– Vi gör utlysningar och sen får man komma in med projekt och beskriva vad man gör.

I den hårda konkurrensen har Region Sörmland fått pengar till ett nytt projekt som bland annat arbetar med introduktionsprogram för utlandsutbildad personal. Genom strukturerat och individanpassat stöd arbetar man med att effektivisera och förkorta vägen till svensk legitimation och tillsvidareanställning inom respektive yrke. Projektet delfinansieras fram till juni i år med pengar från projektet Work in Sweden.

Region Sörmland har länge arbetat med att locka till sig personal från andra länder och de senaste åren har det resulterat i drygt 60 nya medarbetare. ■

WORK IN SWEDEN

Work in Sweden är ett uppdrag från regeringen som samordnas av Tillväxtverket. Tio myndigheter har tillsammans med Tillväxtverket fått i uppdrag att attrahera, etablera och behålla högkvalificerad internationell kompetens och annan utländsk arbetskraft som är viktig för Sveriges konkurrenskraft.

Förutom Tillväxtverket ingår Arbetsförmedlingen, Business Sweden, Försäkringskassan, Migrationsverket, Statistikmyndigheten SCB, Skatteverket, Statens servicecenter, Svenska institutet, Universitets- och högskolerådet och Vinnova (Verket för innovationssystem).



Invandrare har behövts i Sverige genom tiderna

Från vikingarnas resor till inlagd gurka på burk. Sverige har alltid sökt inspiration från utlandet och har i flera hundra år varit ett land man invandrat till.

Text och foto: Katrin Säfström

Med tanke på dagens debatt kan man kanske tro att invandring och utländskt inflytande är något nytt.

Så är det inte. Sverige har under de senaste tusen åren varit ett område dit människor från andra länder flyttat in och bidragit med sitt arbete och sin kultur men även ett land som människor lämnat för att lära sig nytt.

Det började egentligen redan med vikingarna som på 700-talet gjorde långa färder längs floderna österut ända till det arabiska kalifatet för att få med sig varor och intryck hem. Och faktum är att våra förfäder tog emot både människor på flykt och hämtade hit experter utifrån som man ansåg att landet behövde. På så vis kom tyskar, holländare, skottar, judar, romer, italienare med flera att flytta till Sverige. Skeppsbyggeri, stadsplanering, byggande, tryckerikonst, handel, jordbruk, ja alla delar av samhället har alltid behövt experter.

Redan under medeltiden satte exempelvis holländarna sin prägel på Göteborg, tyskarna såg till att Stockholm och Visby utvecklades. Fransmän kom hit och byggde kyrkor, tyskar och belgiska valloner tog järnframställningen till nya nivåer. I Falu koppargruva jobbade många nationaliteter, likadant i Sala silvergruva. Ännu tidigare, på 1000-talet

såg utländska missionärer och munkar till att den hedniska befolkningen blev kristna. Sverige har alltså lång tradition av utländskt inflytande.

Påverkan utifrån

Gustav Vasa, den kung som med hårda metoder enade Sverige på 1500-talet, såg till att det gjordes rekryteringsresor för att hitta utländska officerare och soldater till försvaret. Senare när Sverige blev en stormakt på 1600-talet klarade man av de många krigen med bland annat utländska soldater.

När industrin var ny reste många handelsmän ut för att lära sig hur andra länder gjorde. Den man som kom att kallas för "Den svenska industrins fader" kom från Belgien i början av 1600-talet – Louis de Geer som så småningom adlades av kungen. Internationellt utbyte inom näringslivet har fortsatt till våra dagar. Sverige är ett litet land, industrin är fokuserad på export och många svenska företag är idag internationella.

På samma sätt har också det svenska språket påverkats. Sedan medeltiden har vi fått många tyska ord i svenskan, på 1700-talet påverkade franskan mer. Idag tänker vi knappast på att ordet "stad" från början var tyskt eller att vi använder ett franskt ord när vi beställer "choklad" på ett "café". Inte heller funderar vi på att pizza och kebab knappast var maträtter vi hade smakat i Sverige för 40-70 år sedan, och som inte kommit hit om det inte varit för invandrare. När vi dekorerar julgranen firar vi en tysk tradition som började sprida sig i hemmen först i slutet av 1800-talet. På så vis har det vi idag ser som svensk kultur många inslag som kommer från andra delar av världen men som blivit kvar.

Invandrarna behövdes

Det fattiga 1800-talet förändrade Sverige i grunden. Många svalt efter missväxt, sjukdomarna var många och

friheten och rösträtten begränsad och orättvis. En och en halv miljon svenskar köpte biljett och emigrerade över Atlanten till Amerika – på jakt efter ett bättre liv. Politikerna pressades till beslut om allmän rösträtt, bättre bostäder och skolor.

Men Sverige skulle komma att behöva folk till fabriker och städer. Så var det framför allt efter andra världskriget när större delen av Europa låg i ruiner medan neutrala Sverige stått utanför kriget och snabbt kunde bygga upp sin industri. Utöver den största invandrargruppen som kom från Finland, gjordes det rekryteringsresor till Grekland, Jugoslavien, Italien med flera länder för att fylla fabriker. Det byggdes till och med kontor på plats för att locka arbetare till de stora företagen Volvo, ASEA och SKF.

Stora flyktingströmmar

Den stora flyktinginvandringen kom senare, även om det funnits flyktingar redan på 1700-talet under det stora nordiska kriget, under tsarväldet på 1800-talet och under de båda världskrigen. Krig och politisk oro i världen gjorde att Sverige fick ta emot stora flyktingströmmar under 1970-, 80- och 90-talen och inte minst under 2000-talet. Människor kom från Sydamerika, förra Jugoslavien, Mellanöstern och Afrika.

Varje gång en invandringsvåg har kommit under lågkonjunktur har det uppstått konflikter och diskussioner om vem som ska ha jobben. Under olika perioder har det funnits politiska partier och krafter som propagerat för nationalism och rasism – såväl på medeltiden, på 1930-talet som under senare år. Rädsla för det man upplever som främmande har alltid funnits, som i många andra länder. Idag är många överens om att vi inte skulle klara det svenska samhällets välfärd utan invandrade personer. ■



Boktips:
Tusen år av invandring – en svensk kulturhistoria av Ingvar Svanberg och Mattias Tydén.



Klassisk svensk sommarvy.

Mångfalds- pris till Volvo och Ikea

Volvo Group och IKEA of Sweden har fått "Social Impact Award" vid Jobbsprånget Summit 2025 – ett pris som går till arbetsgivare som gör skillnad för arbetslösa utrikesfödda akademiker på den svenska arbetsmarknaden.

Priset delas ut till de arbetsgivare som tagit emot flest praktikanter via Jobbsprånget, Sveriges största praktikprogram för utrikesfödda arbetslösa akademiker.

– Trots relevant utbildning står många utrikesfödda utanför den svenska arbetsmarknaden, IKEA och Volvo Groups långsiktiga engagemang är ett tydligt exempel på hur affärsnytta kan kombineras med samhällsnytta för att skapa en mer hållbar arbetsmarknad, säger Alexandra Ridderstad, vd för Jobbsprånget.

Jobbsprånget är Sveriges största jobbacceleratorprogram för utrikesfödda akademiker. Syftet är att snabba på vägen till jobb genom fyra månaders praktik hos svenska arbetsgivare. Sedan starten har över 5000 personer gjort praktik och majoriteten har gått vidare till jobb. Totalt medverkar över 500 arbetsgivare i programmet. Jobbsprånget drivs på uppdrag av regeringen och Wallenbergstiftelserna.

I genomsnitt har Jobbsprångets kandidater sökt 200 jobb i Sverige – utan framgång. Många utrikesfödda talanger med akademisk examen har svårt att komma in på den svenska arbetsmarknaden på grund av bristande referenser, kontakter eller språkkunskaper. Detta är ett enormt resursslöseri, menar man på Jobbsprånget. Mentorsprogrammet har funnits sedan 2016 och hittills matchat 5000 utrikesfödda akademiker med mer än 700 arbetsgivare. Idag är Jobbsprånget Sveriges största praktikprogram för utrikes födda akademiker.

Läs mer på: www.jobbspranget.se

HISTORIEN BAKOM SVENSKA FAVORITER



Gripsholms slott hade en tysk byggmästare.

Kanongjuteriet i Åker grundades 1580 och den tyska familjen Wahredorff utvecklade tekniken och drev företaget i flera generationer. Krutbruket utvecklades av en tysk pulvermakare.

Willys bildades av en svensk och en tysk köpman på 1970-talet. Kedjan fick namn efter en av grundarna – Willy Schlee.

Reinhold Rademacher från Nederländerna och Baltikum kallades av kungen till Eskilstuna 1654 för att utveckla järnsmidet och skapa verkstäder ihop med utländska mästare. Området är idag en central del av Eskilstunas historia.



Något av det svenskaste som finns – smörgåsgurka – skapades av Herbert Felix som kom till Sverige 1938, på flykt från nazismen från det som idag är Tjeckien.

Zoegas kaffe startades i slutet av 1800-talet av Carlos Zoëga, en svensk-dansk handelsman med italienska rötter. Företaget drevs vidare av hans fru Maria.

Zeta grundades av italienaren Fernando Di Luca 1971 sedan han kommit till Sverige i slutet av 50-talet. Han sägs vara den som introducerade olivoljan i Sverige.



Vill du annonsera i tidningen?
Kontakta oss på info@sistersinbusiness.se



Ett liv i tjänst för kvinnors utveckling

Elsy Hedlund växte upp i en liten by i Norrbotten i en stor familj med tio barn. Hennes resa har fört henne från enkla förhållanden till ett nationellt engagemang för kvinnors utveckling och egenmakt. Hon har under årens lopp utbildat sig inom storkök, lantbruk, ekonomi och ekonomistyrning. Kunskaper hon haft nytta när hon arbetat inom restaurang och säkerhet och senare som affärsrådgivare för kvinnliga företagare.

Text och foto: Zeina Adee



I början av 1990-talet fick Elsy möjligheten att under tre år arbeta som affärsrådgivare i Kalix kommun tillsammans med Tillväxtverket.

– Under den tiden insåg jag hur stort behov många företagsamma kvinnor hade av stöd, allt från att utveckla sin affärsidé, lägga budget och välja rätt bolagsform till att få kontakt med banken, berättar Elsy Hedlund.

De goda resultaten gav henne inspirationen att fortsätta eftersom hon såg hur viktigt det är att kvinnor med idéer och drömmar får rätt hjälp för att våga ta nästa steg och förverkliga sina visioner.

År 2002 grundade hon Strängnäs Q, som senare blev Strängnäs Internationella Kvinnoförening SIK, där hon idag verkar som föreningens kassör. Utöver det och driver ett eget företag som redovisningskonsult.

På frågan om vem som varit hennes förebild svarar Elsy:

– Jag har träffat många fantastiska kvinnor som är mina förebilder genom åren, men den största och första är min mor. Hon födde och fostrade tio egna barn, och när de flesta hade vuxit upp tog hon emot femton fosterbarn från Stockholmstrakten som var i stort behov av en god och omhändertagande familj. Jag har aldrig mött en kvinna med så stort hjärta som min mor.

Vad har varit den svåraste utmaningen du mött i dina försök att göra skillnad i andra kvinnors liv?

– Du skulle inte tro att den största utmaningen jag mött har varit att bemöta motstånd från kvinnor i högre positioner. Genom åren har jag fått mycket stöd och respekt från manliga kollegor, men i

vissa situationer har jag upplevt att mina insatser och erfarenheter inte fått samma utrymme hos kvinnliga chefer.

Utländska kvinnor möter ofta dubbla utmaningar och därför anser Elsy att det behövs trygga mötesplatser där utländska och svenska kvinnor kan träffas för att byta erfarenheter inom områden som jämställdhet, samhällsinformation, företagande och utbildning.

– Därför är jag även ordförande i Internationella Kvinnoförbundet med 22 lokala kvinnoföreningar i Sverige med drygt 1300 medlemmar, säger hon.

Strängnäs Internationella Kvinnoförening erbjuder både svenska och invandrade kvinnor en mötesplats för att byta erfarenheter. Föreningens anställda hjälper framför allt nyanlända kvinnor i kontakter med kommunen, Arbetsförmedlingen och andra myndigheter. SIK deltar i studiegrupper i språk och arrangerar målar-, sy- och stickcirklar, svampkurser, yoga och andra medlemsaktiviteter.

– Vi har satsat mycket på att möjliggöra integration av våra krigsdrabbade kvinnor från olika länder, säger Elsy.

Vad har du lärt dig av de kvinnor du har hjälpt?

– Jag har lärt mig att varje kvinna bär på en unik styrka och vilja att forma sitt eget liv. När jag möter henne med respekt och verkligen ser hennes kompetens och drivkraft märker jag att förändring blir möjlig. Kvinnorna jag har hjälpt har visat mig att det viktigaste är att lyssna, bekräfta och tro på deras förmåga. Då vet jag att jag har gjort rätt i mötet.

När du ser mot framtiden, vilken dröm bär du på för kvinnors skull?

– Jag önskar att varje kvinna, oavsett bakgrund, ska få möjlighet att ta plats, bli sedd och få möjlighet att visa sina styrkor och sin kompetens. Det jag önskar uppnå allra mest är att löneskillnader för samma jobb mellan män och kvinnor försvinner. Jag önskar också fler kvinnor som företagare, företagsledare och fler kvinnor i styrelser i större företag.

Slutligen, vilket budskap vill du skicka till varje kvinna som känner sig ensam eller utan hopp?

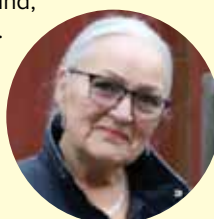
– Jag anser att vår existens här som föreningar som stöder kvinnor har en stor betydelse för att kunna erbjuda allt stöd. Jag uppmuntrar alla kvinnor att kontakta olika föreningar som vår IKF och er förening SIB så att vi kan erbjuda vår hjälp till dessa kvinnor som är fast beslutna att nå framgång och utveckling. Så genom denna intervju vill jag uppmäna alla kvinnor att ta kontakt med stödjande föreningar och stå emot alla svårigheter för hoppet finns och det är vi som väcker det till liv. ■

ELSY HEDLUND

Namn: Elsy Hedlund, född i Norrbotten.

Utbildning: Ekonomisk kontroller i Luleå 1993.

Sysselsättning: Redovisningskonsult.





SISTERS IN BUSINESS

– så mycket har hänt under 2025

Föreningen Sisters in Business har fortsatt att vara en stark och samlande kraft för utrikesfödda kvinnors företagande, entreprenörskap och samhällsengagemang. Med fokus på inkludering, kunskap och nätverk har vi skapat möjligheter för kvinnor att utvecklas, må bra, ta plats i näringslivet och bidra till ett mer hållbart samhälle.

Affärsskola – från idé till företag – nu också i Nyköping
Kärnan i vårt arbete utgörs av Sisters affärsskola, där utrikesfödda kvinnor får stöd att förvandla sina affärsidéer till verklighet. Genom utbildning i områden som affärsutveckling, marknadsföring, ledarskap och självförtroende stärks, banar vi väg för entreprenörskap i Sverige. Under året har vi med stolthet lanserat affärsskolan i Nyköping – ett viktigt steg för att nå fler kvinnor över hela landet.

Entreprenörskap i SFI och vuxenutbildning

Vi har, tillsammans med Nyföretagarcentrum utbildat och integrerat entreprenörskap i SFI och vuxenutbildning, där företagande fungerar som verktyg för språkutveckling, integration och egenmakt. Genom att kombinera språkstudier med studiebesök, affärsutveckling och entreprenörskap ger vi deltagarna nya insikter och framtidsmöjligheter på arbetsmarknaden.

Sisters tidning – en plattform för inspiration och förebilder

Vår tidning är en viktig kanal för att lyfta kvinnors företagande och berättelser. Här får kvinnliga entreprenörer synas och inspirera andra – en plattform för kunskapsdelning och styrka genom förebilder.

AW med samhällsbubbel – samtal som engagerar

Våra uppskattade AW med samhällsbubbel har under året samlat medlemmar och gäster till engagerande

samtal om aktuella samhällsfrågor. Genom panelsamtal och nätverkande stärker vi kopplingen mellan företagande, demokrati och samhällsutveckling.

Medlemsevent och lokalt engagemang

Under året har vi arrangerat flera medlemsevent med fokus på kunskap, inspiration och relationer – viktiga mötesplatser för att skapa nätverk, dela erfarenheter och tillsammans utveckla våra företag. Sisters in Business har även varit närvarande på lokala evenemang som Womens Business Day och Julmarknad på Retuna Återbruksgalleria, för att bygga nätverk och där kvinnorna som deltar i föreningen också har kunnat sälja sina produkter.

Framtidstro och fortsatt utveckling

2025 har varit ett år av tillväxt och utveckling för Sisters in Business. Vi bygger vidare på mod, systerskap och entreprenörskap för att fortsätta stärka kvinnors företagande och samhällsengagemang.

Samarbeten och partnerskap

Vi har under året haft fina samarbeten med en rad olika aktörer, som varit så värdefulla för vår verksamhet. Eskilstuna kommun, Nyköpings kommun, Nyföretagarcentrum, Sparbanksstiftelsen Eskilstuna, BNI-best Business, Elite hotell, Just name IT och CH Industry är några av dem som vi är stolta över att kalla våra samarbetspartners!

Vi vill också rikta ett stort tack till alla de personer som bidragit ideellt till vår verksamhet med att ge av sin tid och kunskap, er insats är ovärderlig!

Vi ser med tillförsikt fram emot ett händelserikt och meningsfullt 2026.

Monica Pärus, verksamhetsledare



Vi hjärta du.
För all tid.



LF Sörmland