



3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur



VÄGLEDNING FÖR VOLONTÄRARARBETE

Genom att engagera sig i volontärarbete kan kvinnor bygga upp sitt självförtroende, utvidga sina nätverk och få värdefull erfarenhet som kan utnyttjas i deras framtida karriärer.

www.3kitchens.eu



Co-funded by
the European Union

INNEHÅLL

- 01** Inledning 3

- 02** Fördelar med volontärarbete 4

- 03** Att övervinna hinder 8

- 04** Kulinariskt arv 12

- 05** Skyltning till Livsmedelssäkerhet / Hygien 16

- 06** Alternativ för volontärarbete 19

- 07** Lagarbete 22

- 08** Volontärarbete i den kulinariska världen 24

- 09** Meddelanden 27

- 10** Känn till dina rättigheter 30

- 11** Hur man anmäler sig som frivillig och vittnar 32

www.3kitchens.eu



Co-funded by
the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use, which may be made of the information contained therein.



Detta arbete är licensierat under en Creative Commons Attribution-Non-Commercial-No Derivatives 4.0 International License (CC BY-NC-4.0) International License.

Volontärarbete beskrivs som en obetald aktivitet där någon ger av sin tid för att hjälpa andra. En av de mer välkända fördelarna med volontärarbete är dess inverkan på samhället. Obetalda volontärer är ofta det kitt som håller samman ett samhälle.

“

01 | Inledning

Även om det kan kännas skrämmande, särskilt för nyanlända, ger volontärarbete många fördelar. Det bidrar till integrationen i samhället och ger tillgång till nätverk, kompetens och språkutveckling.

Volontärguiden syftar till att göra det möjligt för invandrarkvinnor att delta i volontärprojekt och utveckla mjuka färdigheter som kommunikation, lagarbete och problemlösning. Genom att engagera sig i volontärarbete kan kvinnor bygga upp sitt självförtroende, utöka sina nätverk och få värdefull erfarenhet som kan utnyttjas i deras framtida karriärer.



02 | Fördelar med volontärarbete



Volontärarbete inom livsmedelssektorn erbjuder många fördelar som sträcker sig bortom altruistisk tillfredsställelse. För invandrarkvinnor kan dessa fördelar vara livsförändrande och ge en känsla av mening och tillhörighet i ett nytt samhälle. Volontärarbete erbjuder många fördelar för kvinnor som är nya i ett land. Här är några av de viktigaste fördelarna:

Kompetensutveckling

Livsmedelssektorn är rik på möjligheter till lärande. Volontärarbete hjälper dig att skaffa praktiska färdigheter från matlagning till evenemangsorganisation som kan överföras till betald anställning.

- **Bygga upp nya färdigheter:** Genom volontärarbete kan invandrarkvinnor lära sig praktiska färdigheter relaterade till livsmedelssektorn, såsom matlagningsteknik, standarder för livsmedelssäkerhet och kundservice. Dessutom utmanar volontärarbete dig att gå utanför din komfortzon. Detta främjar personlig utveckling, bygger upp självkänslan och stärker självförtroendet.
- **Kulturellt utbyte:** Olika volontärmöjligheter möjliggör kulturellt utbyte och hjälper invandrarkvinnor att förstå lokala seder och traditioner. Att arbeta tillsammans med människor från olika bakgrunder möjliggör ett kulturellt utbyte. Detta ömsesidiga lärande kan leda till en djupare förståelse och uppskattning av olika traditioner och maträtter.
- **Språkförbättring:** Volontärarbete ger en fördjupad miljö för att öva och förbättra språkkunskaperna, vilket är ovärderligt för invandrare.
- **Geografisk kunskap:** Lär känna värdstaden geografiskt genom att resa till och från staden för att utföra volontärarbetet.



Förbättrad anställbarhet

Volontärarbete förbättrar avsevärt invandrarkvinnors anställbarhet. Det ger en plattform för att få praktiska färdigheter och branschkunskap, särskilt inom livsmedelssektorn. Denna praktiska erfarenhet kan vara ett värdefullt tillskott till ditt CV, vilket gör det mer attraktivt för potentiella arbetsgivare. Dessutom ger volontärarbete möjligheter att bygga upp professionella nätverk, vilket kan leda till jobbförmedling eller rekommendationer. Det visar också på egenskaper som initiativförmåga, engagemang och anpassningsförmåga, som är mycket eftertraktade av arbetsgivare. Därför kan volontärarbete fungera som en språngbräda för att få ett avlönat arbete och avancera i karriären.

- **Bygga upp ditt CV:** Erfarenhet av volontärarbete kan stärka ett CV avsevärt, särskilt för dem som har luckor i anställningen eller vill komma in i en ny bransch.
- **Referenser och rekommendationer**
Positivt nätverkande under volontärarbete
- **Lägga till användbara referenser** till filen när du ansöker om uppehållstillstånd.
aktiviteter kan leda till värdefulla referenser och rekommendationsbrev.

Mental hälsa och välbefinnande

Genom att engagera sig i volontärarbete kan invandrarkvinnor bidra till det allmännas bästa. För många är det en källa till stor personlig tillfredsställelse att ge av sin tid och sina kunskaper för att hjälpa andra.

Genom att ta vara på möjligheterna till volontärarbete kan invandrarkvinnor berika sina liv samtidigt som de får en betydande inverkan på sina nya samhällen. Ditt bidrag till lokala matbanker eller gemensamma kök spelar en avgörande roll i kampen mot hunger och ger viktigt stöd till dem som behöver det. Dessutom utmanar volontärarbete dig att ta ett steg utanför din bekvämlighetszon. Detta främjar personlig utveckling, bygger upp självkänslan och stärker självförtroendet när det gäller att skapa kontakter och hjälpa andra.

- **Samband med samhället:** Volontärarbete hjälper invandrarkvinnor att skapa en känsla av tillhörighet och engagemang i samhället.
- **Minska isolering:** Genom att engagera sig i volontärarbete kan man bekämpa känslor av isolering och ensamhet eller bryta upp från familjekretsen som ofta upplevs av migranter, genom att knyta kontakter med andra människor.

Självtilfredsställelse

Förvärv av "tips"

- Att bidra till en sak som ligger oss varmt om hjärtat eller hjälpa behövande skapar en känsla av personlig tillfredsställelse.
- Lär dig alla typer av information och "bra tips" (administrativ information, adresser till livsmedelsbutiker etc.) och möjligheter som behövs för integration och ett bättre dagligt liv.



03 | Övervinna hinder för volontärarbete

Många tredjelandsmedborgare är överkvalificerade för sina jobb. Volontärarbete ger dem en meningsfull möjlighet att använda sina färdigheter och kvalifikationer. Volontärarbete kan ge personlig och yrkesmässig utveckling och kan vara en stark motivationsfaktor för personer som kanske känner sig underutnyttjade i sina nuvarande roller.

Den särskilda inriktningen på kvinnor, som tenderar att ha lägre sysselsättningsgrad, belyser behovet av jämställdhetsmedvetna strategier för volontärarbete.

Upplevda hinder

"Jag har inte tillräckligt med tid..."

- Det vanligaste skälet till att människor, och särskilt kvinnor, inte engagerar sig i volontärarbete är brist på fritid, vilket anges av kvinnor och personer i åldern 35-54 år.

"Vad är poängen med volontärarbete...? Vill du att jag ska jobba gratis...?"

- Vissa människor ser fortfarande inte värdet i att engagera sig i volontärarbete, eftersom de tror att de inte skulle ha något gemensamt med andra volontärer eller helt enkelt inte ser vilken nytta de skulle ha av det. Volontärarbete ses som att ge av sin "fritid" utan ersättning.

"Det finns inga möjligheter till

volontärarbete där ute..."

- Det finns människor som är intresserade av volontärarbete men som rapporterar att de antingen inte fick något svar från den organisation de valt eller att organisationen inte kunde hitta en lämplig tjänst för dem.

"Kan volontärarbete verkligen hjälpa mig att få ett jobb?"

- Volontärarbete kan verkligen hjälpa dig att få ett jobb - men inte alltid så snabbt som du skulle vilja. För att få ut så mycket som möjligt av volontärarbetet är det bra att ha realistiska förväntningar. Om du tar på dig ett volontäruppdrag och är engagerad kommer du att ha stor nytta av det.



De 4 svåraste sakerna med volontärarbete

Här följer en sammanfattning av några av utmaningarna och de råd som följer med dem:

01

Att ta sig ur sin bekvämlighetszon

Utmaning: Att ta steget in i det okända och lämna sin trygghetszon kan väcka känslor av sårbarhet och ångest.

Positivt perspektiv: Personlig utveckling och värdefulla erfarenheter genom att övervinna rädsla. Detta uppmuntrar invandrarkvinnor att se rädsla som ett hinder som måste övervinnas för personlig utveckling.

02

Känner mig överarbetad och utmattad

Utmaning: Volontärarbete innebär ytterligare åtaganden i det dagliga livet, vilket kan leda till överansträngning och utmattning.

Varning: Volontärer måste vara medvetna om sin arbetsbelastning för att undvika utbrändhet.

03

Känna sig känslomässigt involverad och engagerad

Utmaning: Volontärer blir ofta känslomässigt engagerade i sina roller, vilket kan leda till utmaningar i beslutsfattandet.

Balans: Erkänner passionen bakom att välja en volontärroll men varnar för att bli alltför involverad så att det hindrar effektivt beslutsfattande.

04

Bristande språkkunskaper

Utmaning: Bristande språkkunskaper identifieras som ett potentiellt hinder för volontärarbete.

Förtydligande: Språkkunskaper bör inte vara ett hinder, eftersom många organisationer aktivt söker tolkar och översättare. Att ha hemspråksfärdigheter framhålls som en värdefull tillgång.

Hinder för kvinnor som missgynnas

Det finns ytterligare hinder för kvinnor som är missgynnade när det gäller volontärarbete. Här är en sammanställning av överväganden och rättsliga ramar.



Hinder för missgynnade/funktionshindrade kvinnor

Utmaning: Volontärarbete kan innebära ytterligare hinder för missgynnade kvinnor, vilket förvärrar de utmaningar som kvinnor i allmänhet står inför och ytterligare ökar svårigheterna för invandrarkvinnor.

1. Rättsliga ramar

Lagen om diskriminering av personer med funktionshinder 1995

Säkerställer att det är olagligt att diskriminera personer med funktionshinder i olika avseenden, inklusive anställning, tillhandahållande av varor och tjänster samt förvaltning av lokaler.

Jämställdhetslagen 2010

Förbjuder diskriminering på grund av funktionsnedsättning och säkerställer att personer med funktionsnedsättning inte behandlas orättvist.

Genom att främja inkludering och förståelse kan volontärarbete bli en mer tillgänglig och berikande upplevelse för personer med olika bakgrund och förmågor.

2. Rätt till en trygg och säker plats

Båda lagarna garanterar funktionshindrade personers rätt att förvänta sig en trygg och säker plats för arbete eller volontärarbete.

Förstärker vikten av att skapa miljöer som prioriterar välbefinnande och säkerhet för personer med funktionsnedsättning.

3. Överväganden för volontärarbete

De viktigaste faktorerna när man börjar arbeta som volontär är entusiasm, hårt arbete och en vilja att hjälpa människor och samhället.

De 5 bästa praktiska tipsen för volontärer

01

Entusiasm och arbetsmoral

Entusiasm, hårt arbete och en genuin vilja att hjälpa till är goda egenskaper för en framgångsrik volontär. Detta understryker vikten av en positiv attityd och ett uppriktigt engagemang för samhällsnyttiga tjänster.

02

Språkfärdigheter

Bristande språkkunskaper anses inte vara ett hinder, eftersom många organisationer aktivt söker tolkar och översättare, särskilt för att stödja nya invandrargrupper. Förmågan att kommunicera på hemspråk ses som en värdefull tillgång, vilket understryker den mångfald av färdigheter som volontärerna kan bidra med.

03

Utbildning

Att genomgå den utbildning som krävs är ett viktigt steg. Även om viss utbildning kan vara minimal, kan vissa organisationer kräva obligatoriska certifieringar eller specifika kurser innan volontärerna kan påbörja sina uppdrag. Detta understryker vikten av att vara väl förberedd för de uppgifter som ska utföras.

04

Begränsat åtagande Initialt

Att börja med ett begränsat åtagande, särskilt i början, är att rekommendera. På så sätt kan volontärerna bedöma om de trivs med uppdraget och organisationen innan de gör ett fullständigt åtagande. Rådet att "lova mindre och leverera mer" uppmuntrar till en gradvis ökning av engagemanget baserat på volontärens trivsel och intresse.

05

Professionalism

Det är viktigt att volontärer behandlar sitt volontärengagemang lika viktigt som de skulle göra med ett betalt jobb. Punktlighet, pålitlighet och professionalism är viktigt, eftersom ideella organisationer i hög grad förlitar sig på volontärer för olika uppgifter.

04 | Kulinarisk Kulturarv



När du lämnade ditt tidigare liv och kom till ditt nya land kan du ofta inte ta med dig så mycket när du lämnar ditt land och inte ens vet var du kommer att landa. Men du kan ta med dig din kulturella kunskap som ditt kulinariska arv. Mer specifikt, som kvinna, ditt kulinariska arv. Många kvinnor har lärt sig laga mat av sin moster, mamma eller mormor.



En känsla av att vara hemma

När du befinner dig i ett värdland känns det genast väldigt skönt att kunna laga mat och äta recept från ditt hemland. Det börjar med att hitta de butiker där du kan köpa produkterna hemifrån.

Innovation

Men ditt kulinariska arv kan också vara ett kraftfullt medel för social och yrkesmässig integration. Många människor är nyfikna på att upptäcka nya smaker eller att äta en maträtt som de har smakat under en utlandsresa, ibland i ditt hemland. När människor äter är de mer angelägna om att diskutera och dela med sig till andra människor och kocken. De vill ofta också lära

sig hur man lagar dina recept. Varje ny ingrediens eller recept som du tar med dig och delar med dig av till lokalbefolkningen är ett stort bidrag till den lokala matkulturen. Att använda olika traditioner och recept för matlagning och bakning för att skapa nya rätter med kryddor från andra länder, med ingredienser från det nya landet och blandat med nya idéer för matlagning och bakning

Ett bra exempel



Leila växte upp i Somalia på 1990-talet. Som ung var hon tvungen att bidra till familjens situation. Hennes lösning var att baka sambosa och sälja på gatan.

I Sverige diskuterade hon idén med andra flyktingkvinnor med liknande erfarenheter, så tillsammans med dem skapade hon idén "Foreign Stew Food".

De skapade en ideell förening och bjöd in till evenemang "*Kom och smaka rätter från våra länder*" i samarbete med intresserade parter, restauranger och föreningar i Sverige. Under en kort period visade sig detta vara en populär idé, men som för många flyktingar förändras livet, vissa gav sig av till andra länder, frivilligt eller påtvingat, andra fick tillstånd att stanna i Sverige. Lärdomen av detta är att när du befinner dig i en svår situation kan du ha chansen att på något sätt använda dina erfarenheter och motivation för att göra något som motiverar dig, som att laga mat och baka bröd och kakor. Och dela med dig till andra.

Volontäruppdrag

Många volontäruppdrag innebär att laga mat till människor i utsatta situationer, t.ex. soppkök, på matbanker etc. Det kan ge dig möjlighet att laga dina recept och samtidigt hjälpa människor.

Närmare till ett jobb

Ditt kulinariska arv kan också leda till yrkesintegration eftersom många arbetsgivare har svårt att hitta pålitlig och engagerad arbetskraft.

Praktiska tips!

- Var stolt över ditt kulinariska matarv!
- Dela med dig av dina recept och låt andra smaka rätter från ditt land
- Försök ta reda på vilka som kan vara dina samarbetspartners
- Använd vårt 3 Kitchens kulinariska team - låt oss stödja och utveckla tillsammans!

05 | Signera inlägg till Livsmedelssäkerhet / Hygien

Förståelse för livsmedelssäkerhet och livsmedelshygien

Livsmedelssäkerhet och hygien är avgörande för all livsmedelsrelaterad volontärverksamhet. Det säkerställer att den mat som serveras är säker att äta och förhindrar livsmedelsburna sjukdomar. I det här avsnittet går vi igenom grunderna i livsmedelssäkerhet, inklusive personlig hygien, livsmedelsförvaring, tillagning och matlagningsstandarder. Som volontär kommer du inte att ha det fulla ansvaret för detta område. Men det är viktigt att du har kunskap om livsmedelssäkerhet, eftersom det ger dig möjlighet att bidra positivt till projektet och samtidigt säkerställa hälsa och välbefinnande för dem du hjälper.

Vikten av att vara kunnig

Även om de som arbetar med volontärarbete inom livsmedelssektorn har huvudansvaret för att upprätthålla standarderna för livsmedelssäkerhet och hygien, kan volontärernas medvetenhet och förståelse avsevärt förbättra den övergripande säkerheten och kvaliteten på livsmedelsservicen.

Varför det är viktigt

Att säkerställa säkerheten för den mat du tillagar och serverar handlar inte bara om efterlevnad; det handlar om att bry sig om det samhälle du betjänar. Det visar respekt för andras hälsa och välbefinnande och bygger förtroende inom samhället.

01

- **Förebyggande av hälsorisker:** Att förstå grunderna i livsmedelssäkerhet hjälper till att förebygga potentiella hälsorisker i samband med felaktig livsmedelshantering.

02

- **Värdet av kunskap om livsmedelssäkerhet** sträcker sig längre än till omedelbara frivilliguppdrag. Det är en viktig färdighet för framtida karriärutveckling och företagande inom livsmedelssektorn.

03

- **Anta professionella standarder:** Se din volontärroll som en utbildningsplats där du antar och tillämpar standarder för livsmedelssäkerhet som en yrkesman skulle göra.

04

- **Fördjupa dina kunskaper för framtida framgång. Sök efter utbildning:** Ta del av utbildningsmöjligheter i din region för att fördjupa din förståelse och få certifieringar som kommer att vara värdefulla på din yrkesresa.

05

- **Lära sig och tillämpa bästa praxis:** Ta tillfället i akt att lära dig mer om bästa praxis för förvaring, tillagning och hygien av livsmedel, och fundera på hur dessa metoder kan tillämpas i din framtida karriär eller verksamhet.



Din Roll och ansvarsområde n

Som volontär har du en viktig roll när det gäller livsmedelssäkerhet och hygien:

Personlig hygien: Säkerställa personlig renlighet och korrekt handtvätt före och under livsmedelshanteringen.

Medvetenhet om förvaring av livsmedel: Att inse vikten av korrekta förvaringsmetoder för livsmedel för att förhindra förskämning och kontaminering.

Hänvisning till praktisk information Sverige

1. Besök Livsmedelsverkets webbplats:

Börja med att utforska Livsmedelsverkets webbplats. Den erbjuder en mängd information på flera språk, vilket gör den tillgänglig för personer som inte talar svenska.

2. Sök efter "Kurser i livsmedelssäkerhet":

Leta efter kurser som är särskilt utformade för personer som hanterar livsmedel. Dessa kurser täcker ofta grunderna i livsmedelshygien och säkerhetsrutiner som krävs enligt svensk lag.

3. Lokala kommunala webbplatser: Många kommuner erbjuder lokala utbildningar i livsmedelssäkerhet. Kontrollera din kommuns officiella webbplats för att se om det finns någon utbildning tillgänglig

Säker tillagning av livsmedel: Följ riktlinjer för säker matlagning, inklusive medvetenhet om tillagningstemperaturer och undvikande av korskontaminering.

Följ etablerade protokoll: Följ de protokoll och riktlinjer för livsmedelssäkerhet som fastställts av den organisation eller det projekt där du arbetar som volontär

Se till att be din volontärvärd om stöd för utbildning som är lämplig för din volontärroll.

Frankrike

1. Använd den franska regeringens

Service-Public.fr: Denna portal ger tillgång till administrativ och juridisk information, inklusive bestämmelser om livsmedelssäkerhet och hygien. Du hittar länkar till certifierade utbildningsanordnare.

2. Leta efter ANSES rekommendationer:

Den franska myndigheten för livsmedels-, miljö- och arbetshälsa och säkerhet (ANSES) rekommenderar utbildningsprogram.

Irland

1. FSAI:s utbildningsportal: Food Safety Authority of Ireland (FSAI) erbjuder en utbildningsportal med information om olika utbildningskurser, inklusive onlinealternativ.

2. Safefoods utbildningscentrum: Safefood, Food Safety Promotion Board, tillhandahåller ett utbildningscentrum där du kan hitta ackrediterade kurser i livsmedelssäkerhet och hygien i Irland,

lämpliga för olika erfarenhetsnivåer.

TIPS: Sök efter "HACCP Training": HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point) är ett system som är erkänt över hela världen, och många utbildningsleverantörer erbjuder kurser på flera språk.

Nederländerna

1. NVWA:s webbplats: Den nederländska myndigheten för livsmedels- och konsumentproduktsäkerhet (NVWA) tillhandahåller riktlinjer och information om standarder för livsmedelssäkerhet. Även om de inte erbjuder utbildning direkt, kan de vara en utgångspunkt för att förstå vilka certifieringar som krävs.

GLOSSAIRE - Termer för livsmedelssäkerhet och hygien

Här är 10 viktiga termer och deras innebörd för att hjälpa dig på traven:

- **Personlig hygien:** Rutiner för att hålla den fysiska kroppen ren och välvårdad. I samband med livsmedelssäkerhet omfattar det regelbunden handtvätt, användning av skyddskläder och undvikande av kontakt med livsmedel vid sjukdom.
- **Korskontaminering:** Överföring av skadliga bakterier eller andra mikroorganismer från ett ämne eller föremål till ett annat, ofta på grund av felaktig hantering av livsmedel, utrustning eller ytor. Det kan ske mellan råa och tillagade livsmedel eller från person till livsmedel.
- **HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point):** En systematisk förebyggande metod för livsmedelssäkerhet som identifierar fysiska, allergiframkallande, kemiska och biologiska risker i produktionsprocesser som kan leda till att den färdiga produkten blir osäker. Man utformar åtgärder för att minska dessa risker till en säker nivå.
- **Livsmedelsburen sjukdom:** Sjukdom som orsakas av konsumtion av förorenad mat. Vanliga symptom är magsmärtor, kräkningar, diarré och feber. Mikroorganismer som bakterier, virus och parasiter, eller deras toxiner, är de vanligaste orsakerna.
- **Patogen:** Varje organism som kan orsaka sjukdom. Inom livsmedelssäkerhet avser patogener skadliga bakterier, virus eller parasiter som förorenar livsmedel och orsakar sjukdom.
- **Temperaturriskzon:** Temperaturintervallet mellan 5°C (41°F) och 60°C (140°F) där livsmedelsburna bakterier kan växa snabbt. Att förvara livsmedel utanför detta temperaturintervall hjälper till att förhindra tillväxt av patogener.
- **Sanering:** Processen att rengöra och desinficera ytor och utrustning för att minska risken för kontaminering. Detta innebär vanligtvis användning av kemikalier, värme eller strålning för att döda patogener till en säker nivå.
- **Bäst före-datum:** Det datum då tillverkaren rekommenderar att produkten ska konsumeras för att den ska uppnå sin optimala kvalitet. Det är inte en säkerhetsfråga utan snarare en kvalitetsriktlinje.
- **Livsmedelshanterare:** Alla som arbetar med bearbetning eller servering av livsmedel och direkt hanterar förpackade eller oförpackade livsmedel, livsmedelsutrustning och redskap eller ytor som kommer i kontakt med livsmedel.
- **Spårbarhet:** Möjligheten att spåra ett livsmedel genom alla stadier av produktion, bearbetning och distribution. Spårbarhet är avgörande för att återkalla kontaminerade livsmedel från marknaden och för att utreda utbrott av livsmedelsburna sjukdomar.

06 | Utforska möjligheter till volontärarbete

Volontärarbete erbjuder många möjligheter till engagemang och gör det möjligt för människor att bidra till saker de brinner för. Här är några sätt att engagera sig i volontärarbete:

Självorganisation:

att ta initiativ

Självorganisering är en stimulerande metod för volontärarbete. Enskilda personer kan initiera volontärverksamhet som svar på specifika problem som ligger dem varmt om hjärtat. Oavsett om det handlar om att tillhandahålla livsmedelsbistånd, omfördela förnödenheter eller ta itu med andra samhällsproblem kan det vara en givande upplevelse att ta initiativ till att skapa och genomföra ett volontärprojekt.

Om någon oroar sig för osäker livsmedelsförsörjning kan de gå i spetsen för en lokal kampanj för att samla in och dela ut mat till behövande.





Nätverk:

Använd dina kontakter för att hitta möjligheter

Att aktivt söka efter volontärmöjligheter som matchar en persons värderingar, intressen och färdigheter innebär att man bygger upp ett nätverk. Genom att utnyttja formella och informella nätverk kan man upptäcka en uppsjö av möjligheter.

Källor till nätverkande: Rådhus, arbetsförmedlingar, grannskaps- och samhällsföreningar, kulturcentrum, volontär- och föreningsmässor, invandrarnätverk,

evenemang och grupper på sociala medier (t.ex. Facebook) kan vara värdefulla plattformar för nätverksbyggande.

För personer som inte känner sig bekväma i en ny miljö eller med ett nytt språk kan det vara bra att ha en stödperson med sig vid det första besöket hos en volontärförening. Detta löser inte bara transportproblem, utan gör det också lättare att lära känna föreningen.

*Använda arbete
eller hobbies:
Anpassa
möjligheterna till
volontärarbete*

Ett annat sätt att arbeta som volontär är att dra nytta av sin yrkeserfarenhet eller sina fritidsintressen, i vårt fall är det mat. Detta personliga tillvägagångssätt säkerställer att volontärarbetet matchar personens expertis och intressen.



Plattformar för volontärarbete på nätet: Bredda dina möjligheter med hjälp av teknik

Gå in i den digitala tidsåldern genom att utforska plattformar för volontärarbete på nätet. Många webbplatser kopplar samman volontärer med virtuella möjligheter, så att människor kan bidra med sin kompetens och tid på distans. Detta tillvägagångssätt är särskilt fördelaktigt för personer med hektiska scheman eller geografiska begränsningar.

Uppsökande verksamhet händelser: Att engagera sig lokalt

Delta i samhällsevenemang som anordnas av lokala ideella organisationer, skolor, invandrarorganisationer eller offentliga organ. Dessa evenemang är ofta ett bra tillfälle att ta reda på vilka möjligheter som finns för volontärarbete och komma i kontakt med organisationer som aktivt söker volontärer.

Att delta i städkampanjer, hälsomässor eller kulturevenemang kan ge dig en bättre förståelse för lokala frågor och de olika sätt på vilka du kan bidra.

07 | Teamarbete är en viktig färdighet i livet och på arbetet

De flesta typer av arbete innebär att du arbetar som ett team. Bra lagarbete innebär att alla arbetar bra tillsammans.

Förmåga att arbeta i team är avgörande för en positiv och trevlig volontärupplevelse. Effektivt teamarbete, kommunikation och ömsesidigt stöd mellan teammedlemmarna.

I hjärtat av varje samhällsprojekt, särskilt inom livsmedelssektorn, finns lagandan. För invandrarkvinnor handlar volontärarbete tillsammans med andra inte bara om att bidra till en god sak - det är ett steg mot att bygga en ljusare framtid i ett nytt land.

Genom att arbeta effektivt som en del av ett team kombineras olika färdigheter, erfarenheter och perspektiv mot ett gemensamt mål.



Förbättra

kommunikationsförmågan

Förbättrar olika kommunikationsdelar som aktivt lyssnande, att följa instruktioner och att ge stöd och idéer. Ett starkt teamarbete främjar tydliga och öppna kommunikationskanaler mellan teammedlemmarna.

Lagarbete i en mångkulturell miljö erbjuder en unik möjlighet till kulturellt utbyte och integration. Det ger en känsla av tillhörighet och hjälper till att förstå och navigera i en ny kulturell miljö. Att samarbeta med andra i ett team kan också förbättra dina språkkunskaper och ge en praktisk och stödjande miljö för att öva på ett nytt språk.

När du arbetar som volontär måste du samarbeta med dina gruppmedlemmar, dela på ansvaret och bidra till ett gemensamt mål. Så hur gör du detta på ett effektivt sätt?

De 4 mest effektiva samarbetsmetoderna för volontärarbete.

01 — Kommunikera tydligt

Kommunikation är nyckeln till ett framgångsrikt team, särskilt när du arbetar som volontär i en organisation som du bryr dig om. Se till att du förstår förväntningarna på ditt volontärprojekt, använd ett respektfullt språk och lyssna aktivt på feedback.

Stäm av regelbundet med din teamledare och dina kollegor.

02 — Samarbeta på ett kreativt sätt

Framgångsrikt volontärarbete innebär att du anpassar dig till föränderliga situationer och löser problem. Det innebär att du respekterar och värdesätter den mångfald av färdigheter, åsikter och erfarenheter som varje person bidrar med. Var öppen för att lära dig mer, dela med dig av dina kunskaper och bolla idéer om lösningar. Var inte rädd för att experimentera, prova nya saker och göra misstag, så länge du lär dig av dem och förbättrar dig.

03 — Stöd varandra

Volontärarbete kan också vara stressigt, krävande och känslomässigt påfrestande. Det är därför ni måste stötta varandra som ett team och skapa en positiv och stödjande arbetsmiljö. Respektera varandras känslor, behov och gränser. Erbjud hjälp, råd och uppmuntran när det behövs, och be om det när du behöver det. Bygg upp förtroende och vänskap med dina teammedlemmar och ha roligt tillsammans.

04 — Reflektera och förbättra

Volontärarbete är ett utmärkt tillfälle att lära sig nya färdigheter, utveckla sina styrkor och upptäcka sina passioner. För att få ut mesta möjliga av det måste ni reflektera och förbättra er som ett team. Det innebär också att du ber om och ger konstruktiv feedback och hjälper dig att utveckla dina färdigheter. Var ärlig, ödmjuk och villig att växa som ett team.



08 | VOLONTÄR I DEN KULINARISKA VÄRLDEN

Kommunikation är nyckeln till att maximera effekten av dina volontärinsatser. För invandrarkvinnor främjar effektiv kommunikation meningsfulla samarbeten och förbättrar bidragen till livsmedelssektorn.

01

● Öva på att lyssna aktivt

Kommunikation är inte begränsat till verbala uttryck. För att till fullo förstå ett samhälles behov och förväntningar är det viktigt att lyssna aktivt. Det innebär att vara uppmärksam på icke-verbala signaler och respektera kulturell tystnad, som kan ha stor betydelse.

02

● Ställ frågor

Om något är oklart, tveka inte att ställa frågor för att få klarhet i stället för att göra antaganden. Det visar ditt engagemang för en öppen och respektfull kommunikation.

03

● Samarbeten med välgörenhetsevenemang

Välgörenhetsevenemang, insamlingar och lokala initiativ behöver ofta kulinariska volontärer för att ge maten en speciell touch. För att engagera dig, identifiera evenemang i ditt område och erbjud din hjälp. Det kan också vara ett utmärkt tillfälle att nätverka med andra matlagningsentusiaster.



04

Återkoppling

När du samarbetar med organisationer, andra volontärer eller medlemmar i samhället är det viktigt att du ber om feedback. Konstruktiv feedback kan ge värdefulla insikter om din prestation och hjälpa dig att identifiera områden som kan förbättras. Vi rekommenderar starkt att du använder feedback som ett viktigt verktyg för personlig och yrkesmässig utveckling.

05

Dela med dig av dina erfarenheter

Att dela med sig av sina erfarenheter och sitt engagemang kan inspirera andra att engagera sig. Det finns uppdrag som passar olika talanger, förmågor och tillgänglighet. Varje deltagare spelar en viktig roll, och varje litet bidrag gör stor skillnad. Varje gest, oavsett hur blygsam den är, kan göra verklig skillnad.

06

Gå med i grupper

Upptäck nya sätt att engagera dig genom att utforska onlinegrupper och communities med anknytning till matlagning, volontärarbete och humanitärt bistånd på plattformar som Facebook. Gå med i specifika grupper där medlemmarna delar information om volontärmöjligheter i ditt område. Dessa grupper kan vara värdefulla resurser för att hitta volontärmöjligheter.



07

● Närvaro på nätet

Överväg att skapa en Instagram-sida för dina kulinariska volontäraktiviteter. Dela foton och berättelser om dina upplevelser, lyft fram de organisationer du bidrar till och använd relevanta hashtags för att fånga uppmärksamheten hos andra matlagnings- och volontärentusiaster. Bilder på rätter som tillagats för välgörenhetsevenemang eller intressanta delar från ditt engagemang kan skapa intresse och inspirera andra att följa ditt exempel.

Volontärarbete inom den kulinariska sektorn ger en chans att dela din passion och göra en verklig skillnad i andras liv. Du kan skapa en meningsfull och givande volontärupplevelse genom att söka lokala möjligheter, delta i välgörenhetsevenemang och kommunicera effektivt. Börja ditt kulinariska volontäräventyr nu!

08

● Att hitta möjligheter

Ta reda på vilka lokala organisationer, kyrkor, härbärgen, matbanker och storkök som behöver volontärer. Kontakta dem för att få veta mer om deras specifika behov och hur din expertis bäst kan utnyttjas. Du kan också hitta möjligheter på nätet. Underskatta inte sociala medier, eftersom grupper spelar en viktig roll i volontärsystemet.

09

● Kulturell känslighet

Innan du börjar arbeta som volontär är det viktigt att du tar dig tid att lära dig mer om lokala seder, traditioner och etikett. Detta inkluderar att förstå lämpliga hälsningar, gester och kommunikationsstilar. Denna kunskap kommer att hjälpa dig att navigera sociala interaktioner med respekt och känslighet.

09 | Kommunikation

När vi engagerar oss som volontärer i kulinariska projekt eller matprojekt går kommunikationen längre än ord. Det handlar om ett gemensamt språk av smaker, traditioner och upplevelser som överskrider kulturella och språkliga gränser.

För invandrarkvinnor som engagerar sig som volontärer i matprojekt blir maten ett kraftfullt verktyg för kontakt, lärande och ledarskap.

Mat har en unik förmåga att förena människor med olika bakgrund och skapa en inkluderande och stödjande miljö för alla volontärer, men särskilt för kvinnor.

Förslag till kommunikationsfärdigheter

- **Visuella hjälpmedel:** Använd visuella hjälpmedel som recept med bilder, videor eller live-demonstrationer. Detta kan hjälpa till att övervinna språkbarriärer och säkerställa att alla är på samma sida, oavsett deras språkkunskaper.
- **Aktivt lyssnande:** Öva på att lyssna aktivt när ni lagar mat tillsammans. Var uppmärksam på både verbala instruktioner och icke-verbala signaler, som kroppsspråk och ansiktsuttryck, för att bättre förstå och få kontakt med ditt team.
- **Kulinariska ordlistor:** Volontärvårdarna bör skapa en kulinarisk ordlista som innehåller nyckeltermerna på flera språk som är relevanta för volontärerna. Detta hjälper inte bara till med specifik kulinarisk vokabulär utan också med allmän kommunikation och inläring.

Övervinna kommunikationshinder med hjälp av mat

Kommunikation överskrider språkbarriärer. Den kan

- **Främja empati:** Genom att laga mat från olika kulturer uppmuntras empati, eftersom vi kan utforska berättelserna och betydelsen bakom olika maträtter. Denna empati kan leda till en starkare och mer medkännande gruppdynamik bland volontärer med olika bakgrund.
- **Skapa kontakter:** Mat för människor samman och skapar möjligheter till interaktion och samtal som kanske inte skulle uppstå i andra sammanhang. Dessa kontakter är grunden för inkluderande samhällen där alla frivilliga känner sig uppskattade och förstådda.
- **Ge en röst:** Genom maten får invandrarkvinnor en kraftfull röst som gör att de kan dela sina berättelser, sin kultur och sina perspektiv med andra, vilket ökar den ömsesidiga respekten och förståelsen.
- **Främja professionell och personlig utveckling:** Som 3 Kitchens arbetar mot kan kulinariskt volontärbete vara en språngbräda till anställning eller entreprenörskap, eftersom det hjälper till att utveckla viktiga mjuka färdigheter som lagarbete, ledarskap och interkulturell kommunikation, vilket är viktigt i alla professionella sammanhang.





Kommunicera effektivt med andra volontärer

kräver kreativitet, öppenhet och ett engagemang för ömsesidig respekt och lärande. Men de bästa metoderna är praktiska. Här är några idéer:-

- **Feedback Café:** Anordna en avslappnad feedback-session efter evenemang eller workshops i en "café"-miljö, med snacks och en avslappnad atmosfär. Volontärerna kan dela med sig av sina tankar om vad som gick bra och vad som kan förbättras i ett format som känns mer som ett samtal mellan vänner.
- **Sessioner för att dela färdigheter:** Underlätta sessioner där volontärer kan lära varandra färdigheter som kanske inte är direkt relaterade till mat men som är värdefulla för personlig utveckling, till exempel digitala färdigheter, vilket stärker idén att alla har något att bidra med.
- **Stunder för att fira:** Ta dig tid att fira prestationer, stora som små, inom ditt volontärteam. Att uppmärksamma milstolpar, födelsedagar eller lyckade händelser med en liten gest eller ett firande kan avsevärt höja moralen och känslan av gemenskap.

Kraften i icke-verbal kommunikation - beprövade metoder för

Din volontärvärd

- **Visuella hjälpmedel:** Använd infografik och bilder för att förmedla komplex information på ett enkelt och engagerande sätt, vilket gör det lättare för alla att förstå utan långa förklaringar.
- **Skyltning:** Använd tydliga, allmänt förståeliga skyltar runt volontärutrymmet, köket eller evenemangsområdet. Symboler för anvisningar, instruktioner om livsmedelssäkerhet och uppgifter kan vägleda volontärerna på ett enkelt sätt.
- **Demonstrationer och mim:** När du ska lära ut en ny färdighet eller förklara en process, använd demonstration eller mimik. Att visa snarare än att berätta kan vara ett effektivt sätt att förmedla information över språkbarriärer.

Du

- **Uttryckstekniker - Kroppsspråk:** Försök att använda ett öppet och positivt kroppsspråk. Enkla gester som leenden, nickningar och öppna kroppshållningar kan överbrygga talade ord.
- **Ansiktsuttryck** är kraftfulla när det gäller att förmedla förståelse, empati och uppmuntran. Ett leende eller ett uttryck för intresse kan överbrygga kommunikationsklyftor mer effektivt än ord.

Använda tekniska verktyg

Låt oss titta närmare på kraften i översättningsteknik

En av de största utmaningarna med att lära sig ett nytt språk är den tid och ansträngning som krävs för att bli duktig. Språkinläring är en komplex process som kräver mycket övning och repetition. Översättningsteknik kan göra stor skillnad och är som att ha en personlig översättare i fickan. Dessa verktyg kan översätta ord, meningar och till och med hela konversationer i realtid, vilket gör det lättare för alla att förstå varandra utan att behöva vänta på att bli flytande i ett nytt språk.

Hur man använder översättningsappar effektivt

- **Välj användarvänliga appar:** Välj översättningsappar som är enkla att använda och som stöder de språk du behöver. Några populära appar är Google Translate och Microsoft Translator. De fungerar på både smartphones och surfplattor.
- **Öva innan du behöver det:** Lägg lite tid på att lära dig hur appen fungerar. Försök översätta några fraser som du använder ofta eller tror att du kommer att behöva kunna. På så sätt slipper du fundera på det när du verkligen behöver kommunicera något viktigt.
- **Använd röstfunktioner:** Många appar låter dig tala direkt in i dem, och de översätter dina ord till ett annat språk högt. Detta är till stor hjälp när du ska föra en konversation och inte talar samma språk som någon annan.
- **Ladda ner språk:** Om du vet att du inte kommer att ha tillgång till internet kan du ladda ner de språk du behöver i förväg. De flesta appar tillåter detta, så att du fortfarande kan översätta utan Wi-Fi eller data.
- **Ta foton för översättning:** Har du en meny, skylt eller ett dokument på ett annat språk? Använd appens kamerafunktion för att ta ett foto så översätter den texten åt dig. Det är perfekt för att förstå instruktioner, vägbeskrivningar eller vad du ska äta.

Tips för smidig kommunikation med hjälp av teknik

- **Tala tydligt och använd enkla meningar så blir** det lättare för tekniken att förstå och översätta korrekt.
- **Översättning är inte perfekt.** Ibland kan den blanda ihop saker lite, särskilt med slang. Om något låter konstigt kan du försöka omformulera och översätta igen.
- **Ha tålamod.** Teknik kan göra saker och ting snabbare, men det kan fortfarande



10 | Känn din Rättigheter!



När du arbetar som volontär har du inget anställningsavtal som volontär, så du har inte samma rättigheter som en anställd eller arbetstagare.

Du kommer vanligtvis att få ett volontäravtal som förklarar vad som gäller:

- nivån på den **handledning** och det **stöd** du kommer att få
- vilken **utbildning** du kommer att få
 - om du omfattas av organisationens arbetsgivar- eller **ansvarsförsäkring**
- **hälso- och säkerhetsfrågor**
- eventuella **kostnader** som organisationen kommer att täcka

Volontäravtalet är inte obligatoriskt men anger vad du kan förvänta dig av den organisation där du arbetar som volontär. Det utgör inte ett avtal mellan dig och organisationen.

Även om volontärer inte har samma rättigheter som anställda, har de vissa rättigheter om de har upplevt en känslomässigt skadlig eller hotfull upplevelse. Som volontär måste man behandlas rättvist och med respekt. Kontrollera reglerna i ditt värdland, men här är några typiska tillvägagångssätt...

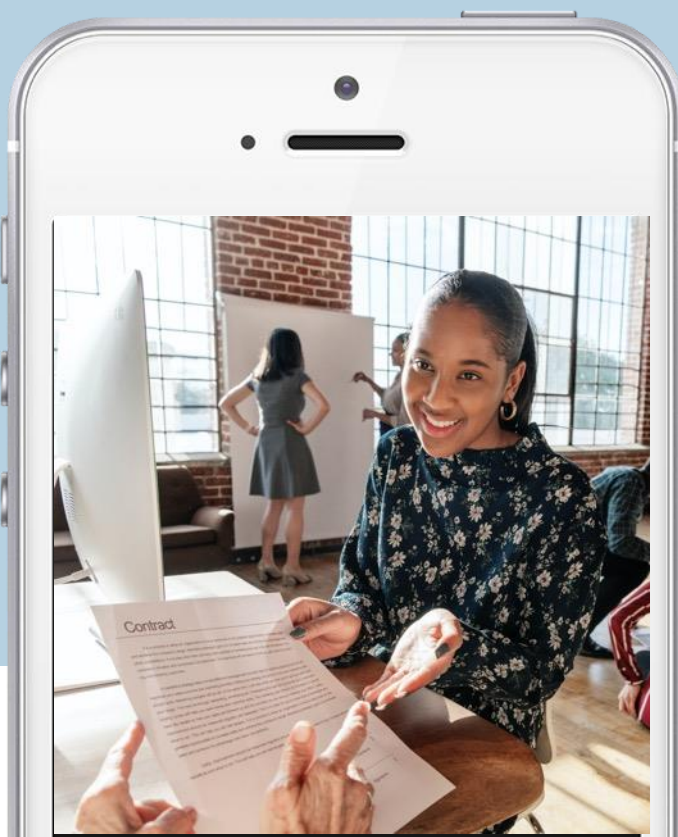
Framför allt en volontär:

- Har inte rätt till nationell minimilön, semesterersättning, sjuklön eller skydd mot orättvisa uppsägningar;
- inte omfattas av arbetstidsbestämmelserna och därför inte skyddas av gränsen för antalet veckotimmar eller någon minsta semesterrätt
- Står utanför det skydd mot diskriminering som ges i Equality Act.

Volontärer har dock vissa grundläggande rättsliga skydd som ges av följande lagstiftning:

- Arbetsgivare måste följa dataskyddslagens regler om behandling av personuppgifter för volontärer;
- Enligt Health and Safety Act 1974 har arbetsgivare en skyldighet att "så långt det är praktiskt möjligt se till att personer som inte är anställda hos dem, men som kan påverkas av deras verksamhet, inte utsätts för risker för sin hälsa och säkerhet" och "att ge information som kan påverka deras hälsa eller säkerhet".

Volontärer måste också kontrolleras av Criminal Record Bureau om de ska arbeta med barn eller utsätta vuxna, och beroende på vilket land du befinner dig i kan du behöva registrera dig hos en särskild myndighet.



11 | Hur man anmäler sig som volontär och vittnesmål



Volontärarbete är ett bra sätt att engagera sig i samhället och göra skillnad. Erfarenhet av volontärarbete kan också se bra ut i ditt CV och hjälpa dig att sticka ut bland andra sökande. Det är viktigt att hitta volontärmöjligheter som passar ditt schema och dina intressen. Med tanke på att vårt projekt är specifikt relaterat till mat, sök efter möjligheter.

Volontärcenter är ofta ett bra ställe att börja leta efter möjligheter till volontärarbete i närområdet. De kan ta reda på vad du är intresserad av att göra och försöka matcha dig med en lämplig volontärroll hos en lokal välgörenhetsorganisation eller frivilligorganisation.

Volontärarbete kan göra en verklig skillnad i ditt eget liv och i livet för dem omkring dig. Det finns massor av sätt att engagera sig och massor av organisationer som kan hjälpa dig att hitta din drömroll.

Volontärarbete kan hjälpa dig att göra karriärval. Du kan testa olika jobb för att ta reda på vad du föredrar. Du får också erfarenhet och utvecklar mjuka färdigheter som är användbara i alla karriärer.

Här är 10 steg du kan ta för att bli volontär i ditt samhälle:

1. Bestäm vilka livsmedelsrelaterade frågor du bryr dig om.
2. Identifiera de färdigheter och kunskaper som du kan erbjuda.
3. Skapa en CV/meritförteckning för volontärer.
4. Bestäm hur ofta du kan arbeta som volontär.
5. Undersök möjligheterna till volontärarbete i din kommun.
6. Ta reda på alla relevanta uppgifter om volontäruppdraget.
7. Ansök om att bli volontär.
8. Slutföra all utbildning som krävs.
9. Börja med ett begränsat åtagande.

Låt oss höra från frivilliga invandrarkvinnor...

Observera att bilderna är stockbilder och endast avsedda som illustration.



"Jag gick med i matbanksteamet strax efter att jag flyttat till staden och kände mig lite orolig för mina språkkunskaper och hur jag skulle passa in. Men från första dagen var värmen och öppenheten hos alla otrolig. Vi använde en översättningsapp för att överbrygga våra språkskillnader, och det var förvånansvärt effektivt! Det handlade inte bara om att få uppgifterna gjorda; vi delade med oss av berättelser, recept från våra hemländer och till och med skämt. Den här upplevelsen har varit så full av lärande, delande och uppbyggande av självförtroende i ett nytt samhälle. Det är fantastiskt hur mat och lite teknik kan föra människor samman och förvandla en plats full av främlingar till en plats för vänskap och förståelse.

Jag är tacksam för varje ögonblick och de kontakter jag har knutit här".

Olena, Ukraina



"Volontärarbete gav mig möjlighet att se vilket jobb jag alltid velat göra och därför är jag bättre informerad om vad jag vill göra i framtiden"

Kiran

"Jag har verkligen uppskattat volontärarbetet eftersom det har gett mig möjlighet att träffa olika människor i olika roller och arbeta som volontär i en helt ny miljö"

Mehreen

"Volontärarbetet har varit mycket positivt. Det har hjälpt mig att uppdatera mina färdigheter. En mentor har varit fantastisk när det gäller att stödja och vägleda mig."

Maria





3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

FÖLJ VÅR RESA för
MER RESURSER OCH
LÄRANDE

