



Polisen

ÄR DU REDO FÖR  
**EN STÖRRE  
UPPGIFT?**

Ny antagningsprocess  
från och med januari  
2020!

Allt du behöver veta för att bli polis





## ÄR DU REDO?

Att arbeta för polisen är att skapa trygghet i människors liv. Varje dag. Du kommer att utvecklas som människa och få erfarenheter för livet.

Att vara polis är att finnas på plats när något händer och gå emellan när det behövs. Att skydda och hjälpa, förebygga och klara upp. Det är att hålla någon i handen och peka med hela handen. Det kräver mod, omtanke och förnuft.

Som polis vet du aldrig hur nästa dag ser ut. Du kommer se delar av verkligheten som många aldrig ser och möta människor i livets mest utsatta situationer.

Du kommer arbeta i glädje och sorg. Tillsammans med kollegor du aldrig glömmer.

**Det finns en större uppgift  
– sök till polisutbildningen!**





Fundera igenom hur du är som person och varför du vill bli polis.

*Johan Jonsson, polisstudent*

# Kom förberedd och ta det lugnt

- Genom att plugga på distans kan jag bo kvar hemma med min familj samtidigt som jag studerar säger Johan Jonsson, som har antagningen och provningen hos Rekryteringsmyndigheten färskt i minnet.

– För mig var antagningen inte så svår eller skrämmande. I mitt jobb på Försvarsmakten har jag haft kontakt med Rekryteringsmyndigheten, så jag visste vad som väntade, säger Johan Jonsson som går distansutbildningen i Växjö.

### Hur förberedde du dig inför testerna?

– Det var mest mentala förberedelser. Jag funderade inte så mycket på den fysiska delen, eftersom jag tränade sex dagar i veckan.

Det är dock inte nödvändigt för att klara de fysiska testerna enligt Johan.

– Det är väl anpassade krav. Löpträna du till exempel regelbundet och håller igång allmänt är det inga omänskliga krav. Mycket handlar om att hantera sin egen kroppsvikt.

### Hur upplevde du det teoretiska testet?

– Det är många frågor att svara på, om språk, ordförståelse, matematik, logiskt tänkande och till exempel hur en kub ser ut från olika håll. Du får tydliga instruktioner på datorn om vad som gäller för varje del. Det är bara att ta det lugnt.

### Har du några andra råd att dela med dig av?

– Försök att slappna av och prata med de andra, så minskar nervositeten som många kan känna när de sitter och väntar på sin tur.

### Du sökte distansutbildningen, varför?

- För att kunna bo kvar hemma. Jag åker till Söderhamn och gör de praktiska delarna. Några gånger per termin är vi i Växjö där vi gör all teori\*

\* Från och med våren 2020 varvas teori och praktik på studieorten med egna hemstudier.

## Vad innebär spärrtid?

Om man misslyckas med ett moment på provningen får man en spärrtid innan man kan provas igen. Spärrtiden är 3-24 månader beroende på vilket moment det gäller.

Läs mer på [polisen.se/blipolis](https://polisen.se/blipolis)

## Träna allsidigt och regelbundet

På provningen kommer din kondition och styrka att mätas. Är du frisk, har en god grundkondition samt tränar allsidigt och regelbundet några gånger i veckan bör du klara de fysiska testerna.

Träningstips hittar du på [polisen.se/blipolis](https://polisen.se/blipolis)





#### Antagningskrav

Svensk medborgare  
Fyllt 18 år  
Svenskt körkort  
Grundläggande behörighet  
Särskild behörighet  
Simkunnig  
Fysiska krav  
Medicinska krav  
Psykologiska krav  
Godkänd säkerhetsprövning

## Så här ansöker du och dessa krav ställs på dig:

### 1. Ansök på rekryteringsmyndigheten.se

Från och med januari 2020 kan du söka till polisutbildningen när som helst på året. Du ansöker på Rekryteringsmyndighetens webbplats; rekryteringsmyndigheten.se.

Ansökan består av två delar. Först fyller du i en ansökan. Då görs en kontroll att du fyllt 18 år och att du är svensk medborgare. Därefter får du svara på frågor om bland annat din hälsa, skolgång och intressen.

Du kan söka till polisutbildningen utan att ha körkort men du måste ha ett giltigt körkort (B-behörighet, ej automat) när utbildningen startar.

Rekryteringsmyndigheten får tillgång till din betygsbehörighet via Universitet- och högskolerådet.

Läs mer om dem på [polisen.se/blipolis](http://polisen.se/blipolis)

### 2. Boka tid för medicinsk och psykologisk prövning hos Rekryteringsmyndigheten

Om du blir kallad till prövning hos Rekryteringsmyndigheten ska du ta med ett intyg som visar att du uppfyller kraven på simkunnighet. Kraven och intyget hittar du på [polisen.se/blipolis](http://polisen.se/blipolis)

Den medicinska och psykologiska prövningen består av:

- Synskärpe- och färgseendeundersökning.
- Hörselundersökning.
- EKG-undersökning, puls- och blodtrycksmätning.
- Fysiskt arbetsprov som mäter konditionen.
- Mätning av muskelstyrka i ben, armar och bål.

- Registrering av längd, vikt och BMI.
- Teoretiskt test, personlighetstest och psykologintervju för att bedöma din lämplighet.
- Läkareundersökning där läkaren även väger in dina resultat från de fysiska och medicinska testerna.
- Drogtest där spår av droger innebär att du blir avförd, oavsett övriga testresultat och bedömningar.

Mer om prövningen på [rekryteringsmyndigheten.se](http://rekryteringsmyndigheten.se)

### 3. Polisen gör en säkerhetsprövning

Är du godkänd på den medicinska och psykologiska prövningen genomgår du en säkerhetsprövning som omfattar intervju och registerkontroll.

### 4. Träffa antagningshandläggare

Du träffar en antagningshandläggare där ni enas om önskad placering rörande studieort, studieform och aspirantplats. Utgångspunkten är att du erbjuds anställning i samma polisområde som du är aspirant, under förutsättning att du godkänns på polisutbildningen.

### 5. Besked om antagning

Är du godkänd på samtliga moment i prövningen inklusive säkerhetsprövningen och drogtestet, så omvandlas det preliminära antagningsbeskedet du fått hos antagningshandläggaren till ett antagningsbeslut. Det ser du då på "Min sida".



Förhörsteknik, självskydd,  
övningar, skjuta, orientera.  
Du kommer aldrig ha tråkigt.

*Terese Lago, utredare*

## Komplext och varierande

– Jag var 33 år och tredje äldst när jag gick polisutbildningen, världens roligaste utbildning! Att ha livserfarenhet såg jag bara som en fördel, säger Terese Lago.

Redan när Terese var drygt 20 år sökte hon polisutbildningen, men då kom hon inte in.

Hon reste, provade olika jobb, bodde på olika platser i Sverige innan det var dags att göra verklighet av drömmen att bli polis. Nu var hon redo att söka till utbildningen igen.

– Som polis möter du så många människor från hela världen. Då är det en fördel om man har varit med om en del själv, säger Terese Lago.

### Hur förberedde du dig inför utbildningen?

– Den dagen när jag fick mejlet om att jag var välkommen till polisutbildningen var en av mina lyckligaste dagar. Jag ville det så gärna.

– Jag tränade extra, tittade på tv och läste artiklar om polisen och försökte föreställa mig vad allt skulle innebära.

### Var det något du upplevde som särskilt svårt under utbildningen?

– Det är en hel del juridik, eftersom hela polisens verksamhet är styrd av lagar och regelverk som du hela tiden måste förhålla dig till.

Men det absolut svåraste hon upplevde var övningen i att lämna dödsbud.

– Då gick det upp för mig att jag verkligen kan komma att berätta för någon att deras anhöriga har dött. Jag tänkte: Vilken viktig och speciell roll jag har.

### Hur väl förberedd kände du dig när du kom ut och började arbeta?

– Utbildningen ger dig en väldigt bra grund. Men du kommer att fortbilda dig resten av din poliskarriär. Det kommer till exempel ständigt nya lagar.

### Vad var det viktigaste du lärde dig på utbildningen?

– Hur centralt det är att kunna kommunicera. Polisen löser konflikter på ett handgripligt sätt där rak och tydlig kommunikation kan rädda så många situationer.

Terese Lago som nu är utredare på hatbrottsgruppen i Malmö vill gärna dela med sig av sina erfarenheter och upplevelser. Därför driver hon ett privat Instagramkonto om sitt liv som polis.

– Jag vill öka kunskapen om polisen och informera på ett bra sätt om det jag gör, säger Terese Lago.

### Polisutbildningen är 2½ år

Utbildningen omfattar fem terminer, varav en är praktik. Efter godkänd examen är du behörig att söka anställning som polis.



**Umeå:**  
Umeå universitet – även på distans

**Stockholm:**  
Södertörns högskola

**Borås:**  
Högskolan i Borås – även på distans

**Växjö:**  
Linnéuniversitetet – även på distans

**Malmö:**  
Malmö universitet





## Polisutbildningen på distans



Det går att läsa polisutbildningen på distans i Umeå, Borås och Växjö. Uppläggen skiljer sig något åt men hos alla varvas teori och praktik på studieorten med egna hemstudier.

Läs mer på [umu.se](http://umu.se), [hb.se](http://hb.se) och [lnu.se](http://lnu.se)

## Följ polisen i sociala medier

På [polisen.se](http://polisen.se) under rubriken *Aktuellt* finns en lista över polisens nationella och lokala konton i sociala medier. De ger dig en bra inblick i polisens vardag.

Filmer om polisen kan du se på [youtube.com/polisen](https://youtube.com/polisen)



## Var vill du jobba?

Efter godkänd provning hos Rekryteringsmyndigheten får du önska var du vill studera och göra din aspirantutbildning. Svar om placering får du sedan i antagningsbeskedet.



### ” Utbildningen var jättebra

Vi hade en väldigt bra gemenskap på utbildningen. Vi jobbade ofta i grupp för att tillsammans lösa olika problem eller situationer vi ställdes inför. Juridiken är det allra viktigaste jag lärde mig, det är basen i polisarbetet. Det är högt tempo i utbildningen men eftersom alla uppgifter var så intressanta och spännande gick det ändå lätt.

Abdallah "Abbe" Ahmed, polisassistent



Det är viktigt att känna sig själv och reflektera över sitt beteende.

*Nadim Ghazale, polis*

## Alla behövs inom polisen

– Jag slår vad om 100 spänn att du inte kommer att fylla 60 om du fortsätter leva som du gör nu!

Det var kaxiga ord från den nya och endast 23 år gamla polisen Nadim Ghazale till den nästan dubbelt så gamla mannen som de tog in för fylla.

Det var tolv år sedan Nadim Ghazale började som polis i ingripandeverksamheten i Borås. Då var han nervös och lite orolig för hur han skulle tas emot.

– Jag var den första utlänningen, säger han. Men han blev positivt överraskad och väldigt väl omhändertagen. De hade längtat efter honom.

Nu har Nadim lämnat den yttre tjänsten och jobbar idag med rekrytering. Det han säger till andra med liknande bakgrund som funderar på om de verkligen kan bli poliser är att polisen verkligen behöver dem.

– Jag kom som flykting till Sverige när jag var sju år, jag har bott på flyktingförläggning och i ett utsatt område. Jag har haft hot om avvisning över mig. Det gör att jag har en större förståelse för människor i den situationen. Att dessutom kunna arabiska är väldigt värdefullt, säger han.

Den enda nackdelen som han upplevt är att en del kriminella i utsatta områdena förväntar sig att han ska se mellan fingrarna ibland.

– För mig handlar det inte om gemenskap i hudfärg. För mig går skiljelinjen mellan laglydiga och icke laglydiga. Jag jobbar för de laglydiga och där vann jag förtroende, säger han.

En sak som han inte var förberedd på när han började arbeta som polis var antalet självmord och självmordsförsök.

– Det var säkert en gång i veckan. Det var tufft, säger Nadim Ghazale.

För att lyckas som polis är det viktigt att känna sig själv och kunna reflektera över sitt beteende och sina känslor.

– Du måste kunna hämta hem dina misstag, säger han.



### ” Jag letar spår om vad som har hänt

Skospår, verktygsspår, dna och fingeravtryck är det vi oftast letar efter på en brottsplats. Min främsta uppgift är att ta reda på vad som har hänt och vem som har gjort vad.

För att bli en bra kriminaltekniker måste du ha sett många olika brottsplatser och gärna jobbat med utredningar, då vet du vad som behöver dokumenteras.

*Zohra Linder Ben Salah, kriminaltekniker*





Med det menar han att när poliser gör fel, och det gör alla någon gång, kan det få stora konsekvenser. Då är det viktigt att kunna lära av det så att det inte upprepas.

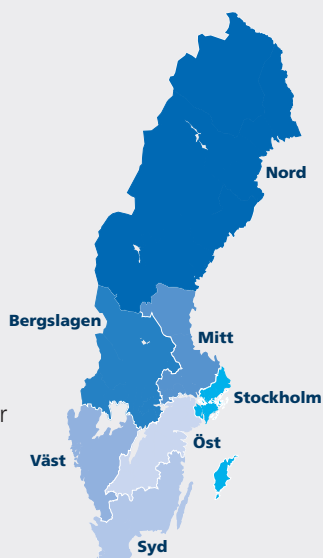
För något år sedan fick han ett mejl från en arkivarie på polisen. En man hade sökt honom på polisstationen. Han hade nyss fyllt 60 och ville ha sin hundring. – Jag tror jag påverkade honom att förändra sitt liv, säger Nadim Ghazale.

#### Om Polismyndigheten

Polismyndigheten består av sju polisregioner och åtta nationella avdelningar.

Polisregionerna ansvarar för polisverksamheten inom sitt område. Bland annat utredningsverksamheten och det brottsförebyggande arbetet.

Varje polisregion består av ett antal polisområden som i sin tur är indelade i lokalpolisområden vilka är basen för polisens verksamhet.



#### ”Fantastiskt samspel mellan hund och människa

Samspelet mellan hund och människa är helt fantastiskt. Att efter många timmar hitta en försvunnen person vid liv är en belöning för både förare och hund. Som hundförare får du vara på plats där det händer.

Fredrik von Bahr, hundförare, och hunden Öhman



Jag älskar feelgood-känslan du får när du hjälper någon. Låter banalt men så är det.

*Annika Gustavsson Ljung,  
gruppchef*

## Många vägar att välja som polis

Spaning, gripande och utredning är viktiga delar i polisens arbete. Något som Annika Gustavsson Ljung lärt sig genom många år i yrket och nu har stor nytta av som chef för en narkotikagrupp.

– Det är otroligt roligt att jobba med hela kedjan.

– Det absolut viktigaste för att lyckas är att du kliver ur polisbilen och pratar med folk. När du har jobbat ett tag vet du vilka personer du ska prata med.

Det är ofta så arbetet startar för Annika Gustavsson Ljung och hennes medarbetare på narkotikagruppen på Södermalm i Stockholm.

– När vi har identifierat någon som vi misstänker börjar vi fatta en rad beslut: Ska vi titta i personens fickor? Ska han eller hon få följa med och lämna urinprov? Är det läge att göra husrannsakan?

I en utredning ingår många olika åtgärder; skriva anmälan, hålla förhör, avrapportera, skicka prover på analys.

– Du måste vara beredd att lyfta på alla stenar. Att vara utredare är väldigt komplext. Som polis måste du kunna så otroligt mycket men du kan också välja så många olika vägar, beroende på vad du är intresserad av. Det finns till exempel ett stort behov av poliser med teknisk kompetens.

Har vi tillräckligt med bevis går ärendet vidare till åklagare som väcker åtal. Många gånger blir det också så. Bevisen i narkotikabrott, som urinprov, är svåra att förneka.

– Det är tillfredsställande att ta en brottsling från gatan och leda det hela vägen till åtal, säger Annika Gustavsson Ljung.

## 80 funktioner

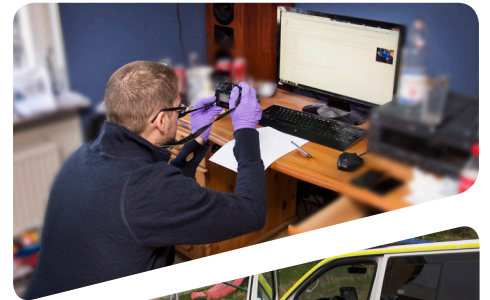
lite drygt, finns det som polis. Utöver olika chefs- och befälsroller kan man till exempel arbeta som spanare, brottsoffersamordnare, områdespolis, ingripandepolis, kommunpolis, tunnelbanepolis, supporterpolis, sjöpolis, trafikpolis, insatspolis, polis i utlandstjänst, gränspolis, kriminaltekniker, sambandsman, hundförare, polisryttare, bombtekniker, brottsplatsundersökare, internetinhämtare, utredare, underrättelseanalytiker, it-forensiker med mera!

## Många roller inom polisen

Av oss som arbetar inom polisen är två tredjedelar utbildade poliser och en tredjedel har annan utbildning. Tillsammans representerar vi en mångfald av olika kompetenser. Till exempel utredare, analytiker, gränskontrollanter, systemutvecklare, ekonomer och jurister.









*Vill du  
veta mer?*

besök [polisen.se/blipolis](https://polisen.se/blipolis)