



Länstyrelsen
Kronoberg

Samhällsinformation i samverkan

Tredje upplagan, 2024



Länstyrelsen Kronoberg i samarbete med



Innehåll

Bakgrund	4
Länsstyrelsens roll	4
SOSI-modellen	4
Tack!	4
Samverkan	5
SOSI-modellen för kommun och civilsamhälle	5
Hur kan samverkan ske	5
Sök kontakt med samverkanspart och gör inventering	5
Involvera kommunikatör och ledare	5
Involvera deltagarna	5
Att lära tillsammans	5
Frivilligt att delta	5
Ledarens roll	5
Samhällsorientering och samhällsinformation	5
Resursfördelning	6
Tre olika alternativ för genomförande	6
Till dig som är kursledare	7
Planering	7
Upplägg studiehandledning	8
För kursledare	8
Tips	8
Studiematerial	8
Planering av utbildning	9
Tips för kursledare	9
Använd kronobergtillsammans.se	9
Inled med gruppövningar	9
Små grupper	9
Möblera	9
Få med rörelseglädjen i lärandet	9
Ta pauser	9
Studiebesök	9
Prova-på-aktiviteter	9
Bjud in föreläsare	9
Bjud in förebilder	9
Fördjupade samtal	9
1. Det svenska samhället	10
Staten	10
Regionen	10
Kommunen	10
Civilsamhället	11
EU	11
2. Familjen	12
Föräldrar och barn i Sverige	12
Vårdnadshavare	12
Båda föräldrarna är ansvariga	12
Att uppfostra ett barn	12
Barnets liv	13
Rätt till föräldraledighet	13
Rätt till föräldrapenning	13
Stöd i föräldraskapet	15
Kontakt med socialtjänsten	15
Orosanmälan	15
Vad händer sen?	15
Vad får socialtjänsten berätta?	15
Om barnet inte kan bo kvar hemma	15
Att bli äldre i Sverige	16
Sociala aktiviteter	16
Tips på webbplatser	16

3. Allas lika värde	17
Jämställdhet och mänskliga rättigheter	17
Skyddande lagstiftning	17
HBTQI	17
HBTQI-personers lika rättigheter och möjligheter	17
Rätten att inte utsättas för våld	18
Våld mot barn	18
Barnäktenskap	18
Könsstämpning	18
Vad är hedersrelaterat våld och förtryck?	18
Yttrandefrihet	19
4. Hälsa	20
Friskvård och psykisk hälsa	20
Hälsoundersökning för barn och vuxna	20
Risk för psykisk ohälsa	20
Det finns hjälp att få	20
Rättigheter vid funktionsnedsättning	20
Boka tid hos läkare	21
Rätt till tolk	21
På vårdcentralen	21
Avgift för sjukvård	21
Recept och mediciner	21
Graviditet och förlossning	21
Små barns hälsa	21
Kostnadsfri vård för barn och unga	21
Om du blir sjuk	21
Vård om du är asylsökande eller har fått skydd enligt massflyktsdirektivet	22
I kontakt med sjukvården	22
Kostnad i vården för vuxna asylsökande och skyddsbehövande enligt massflyktsdirektivet	22
Begränsade rättigheter	22
4. Utbildning för barn och unga	23
Utbildning i Sverige	23
Skolplikt	23
Kartläggning i grundskolan	23
Kartläggning i gymnasieskolan	23
Förberedelseklass	23
Svenska som andraspråk	23
Prioriterad timplan	23
Modersmålsundervisning	23
Studiehandledning på modersmål	24
Utvecklingssamtal	24
Skolsystemet i Sverige	25
Grundskola	25
Gymnasieskola	25
Elevhälsa	25
Utländsk utbildning	25
5. Arbete	27
Att arbeta i Sverige	27
Att arbeta under asyltiden	27
Att arbeta med tidsbegränsat uppehållstillstånd enligt massflyktsdirektivet	27
Etableringsprogrammet	27
Vuxenutbildning	28
Utländsk utbildning	28
Utlåtande	28
Att söka arbete i Sverige	29
CV	29
Personligt brev	29
Praktik	29
Att vara anställd i Sverige	30
Att arbeta ”svart”	30
Anställningsformer	30
Arbetstid	30
Lön	30
Semester	30
Fackföreningar	30
Ersättning för den som är arbetslös	30
Sociala koder	31
Sociala koder på arbetsplatsen	31

Bakgrund

För dig som anordnar kurser på ett studieförbund kan det vara bra att känna till bakgrunden till detta studiematerial. Kronoberg tillsammans är ett uttryck som använts i vårt län sedan flyktingsituationen 2015. Det handlar om att vi tillsammans kan åstadkomma mer och bättre förutsättningar för mottagande och etablering av asylsökande och nyanlända. För att skyddsbehövande människor som kommer till Sverige och Kronoberg ska få ett bra mottagande behövs det insatser av både offentliga organisationer och civilsamhället. Med användbara verktyg kan människorna lättare komma in i arbets- och samhällsliv.

Att tillsammans arbeta för att information om Sverige och det svenska samhället ska bli så användbar som möjligt startade länsstyrelsen en dialog med flera olika aktörer, såsom kommuner, studieförbund och föreningar. Tillsammans diskuterades hur kunskap om det svenska samhället kan användas vid rätt tillfälle och på bästa sätt, från ankomst till etablering i Sverige och Kronoberg.

Alla parter såg behov av att knyta ihop samhällsinformationen (SI) och samhällsorienteringen (SO). Alla var också öppna för att testa nya vägar för att skapa en struktur för samhällsinformationen i Kronobergs län. Målet är att strukturen ska bli väl känd av alla aktörer i länet.

Behovet av att ta fram ett gemensamt studiematerial och arbetssätt växte snart fram. Samverkan inleddes mellan ABF Södra Småland, som redan drev en TIA-insats med samhällsinformation för asylsökande, och Uppvidinge kommun. De tog tillsammans fram studiehandlingen i detta dokument i samarbete med länsstyrelsen. ABF Kronoberg producerade samtidigt korta filmer med TIA-medel som också blev en del av studiematerialet.

En utvecklings- och kvalitetsgrupp har skapats med syfte att revidera och uppdatera materialet en gång om året.

Länsstyrelsens roll

Länsstyrelsen verkar för att materialet sprids och används, bland annat genom att SI-insatser som finansieras av länsstyrelsen ska använda detta material. Länsstyrelsen är sammankallande inför revidering och uppdatering av materialet.

SOSI-modellen

Tillsammans har parterna träffat både asylsökande och nyanlända för dialoger om teman och kursinnehåll inom SO respektive SI. Utifrån behoven testades en modell som kom att kallas SO-SI-modellen. Den fungerar både under asyltiden, när man har fått uppehållstillstånd och deltar i samhällsorientering samt som kompletterande och uppföljande samhällsinformation längre fram. Det viktiga är att det finns en röd tråd som löper mellan samhällsinformationen och samhällsorienteringen.

Tack!

Det är med stor glädje som vi nu kan erbjuda en gemensam bas för samhällsinformation i Kronobergs län.

Stort tack till ABF Södra Småland, Uppvidinge kommun och Växjö kommun för en värdefull insats för Kronoberg tillsammans. Tack även till Röda Korset, ABF Kronoberg, ID och Studieförbundet Vuxenskolan som ingår i utvecklings- och kvalitetsgruppen.



Samverkan

SOSI-modellen för kommun och civilsamhälle

Hur kan samverkan ske

En förening och en kommun kan arbeta tillsammans med SOSI-modellen. Både föreningar och kommuner kan inleda en samverkan som kan vara informell och användas oavsett ämne. Själva innehållet bygger på dialog med deltagarna. Mycket av verksamheten kan ha praktiska inslag, men också fördjupande samtal om värdegrundsfrågor. Tänk på att båda parter har ett regelverk/riktlinjer att förhålla sig till och att det krävs noggrannhet för att allt ska gå rätt till. Om det uppstår osäkerhet kring regelverken är det bättre att genomföra verksamheten som uppdrag eller projekt.

Sök kontakt med samverkanspart och gör inventering

Kontakta önskad samverkanspart och starta en dialog om samverkan. När ni hittat er samverkanspart, gör en gemensam inventering av vilken samhällsorientering och samhällsinformation som finns i kommunen. Diskutera vad ni vill åstadkomma med en samverkan.

Involvera kommunikatör och ledare

Involvera berörd samhällskommunikatör och ledare i dialogen om samverkan. Ska modellen fungera så behöver de som ska samverka i praktiken få förståelse för modellen och bli delaktiga i genomförandet.

Samhällsorientering och samhällsinformation

- Samhällsorientering (SO) genomförs av kommunerna enligt lagkrav, oftast på modersmålet. Lagen omfattar nyanlända mellan 18 och 64 år, som är folkbokförda i en kommun och har fått uppehållstillstånd.
- Samhällsinformation (SI) genomförs oftast av civilsamhällets organisationer som har en lång tradition av att lotsa asylsökande och nyanlända in i det svenska samhället. Samhällsinformation är ett brett begrepp och inte definierad på det tydliga sätt som SO är. SI kan genomföras av olika aktörer och i olika former, såsom folkbildning, uppdrag och i projektform.

Involvera deltagarna

Det är deltagarnas behov som är grunden till SOSI-modellen. Det gemensamma studiematerialet är utformat i dialog med både asylsökande och nyanlända men det är viktigt att vara lyhörd för nya behov under hela kursen. Ledaren, som ska planera och genomföra samhällsinformationen, måste ha kunskap om vad deltagarna behöver och vilka områden som är viktiga inledningsvis.

Vad är lätt, vad är svårt, vad vill de träna på i praktiken, vilka frågor vill de diskutera mer på djupet? Var noga med att alla kommer till tals. Det som kommer fram i samtalet mellan ledare och deltagare lägger grunden till den fortsatta planeringen.

Att lära tillsammans

Ledaren gör en övergripande planering utifrån deltagarnas behov inför starten av samhällsinformationen. Deltagarna ska kunna påverka innehållet under hela samhällsinformationen, så att lärandet växer fram utifrån deltagarna frågor och intressen. Det är ledarens uppgift att fånga upp dessa och få med dem till kommande träffar. En annan viktig uppgift för ledaren är att involvera alla deltagare i samtalen. På så vis kan deltagarna lära av varandra.

Frivilligt att delta

Det är viktigt att vara tydlig med att det är frivilligt att delta i samhällsinformationen. Gör tydlig avgränsning i tid och rum mellan samhällsorienteringen och samhällsinformationen.

Ledarens roll

Ledarens främsta roll är att leda samtalet, och se till att skapa ett öppet samtalsklimat där alla kommer till tals. Om samhällsinformationen anordnas av ett studieförbund anordnar studieförbundet cirkelledarutbildningar för alla som ska hålla i studiecirkel.

Resursfördelning

SOSI-modellen innehåller inte något färdigt finansieringsförslag. Det är de samverkande parterna som måste komma överens om en resursfördelning som är korrekt utifrån respektive organisations regelverk och riktlinjer.

Tre olika alternativ för genomförande

- En förening kan genomföra verksamheten. Samverkan kan ske direkt mellan föreningen och kommunen, eller kan ett med föreningen samverkande studieförbund stötta föreningen med planering och exempelvis material.
- Ett studieförbund kan genomföra verksamheten. Samhällsinformationen ges då i enlighet med Folkbildningsrådets riktlinjer. Detta innebär bland annat att innehållet bygger på deltagarinflytande och att det är frivilligt att delta. Det är då studieförbundets arbetsplan som ligger till grund för den genomförda studieverksamheten. Det kan inte vara kommunens kursplan som används.
- Ett studieförbund eller ett studieförbund i samverkan med annan förening kan genomföra samhällsinformation som uppdrag eller projekt. Vid ett sådant upplägg bestämmer beställaren innehållet samt ansvarar för att verksamheten finansieras. Samverkan regleras i avtal/projektbeskrivning. Uppdrag/projekt kan användas för olika ämnen, inte bara samhällsinformation. Läxhjälp, språkundervisning och datakunskap är exempel på ämnen som förekommer i uppdrags-, eller projektform. Beställaren kan då exempelvis vara en kommun.



Till dig som är kursledare

Detta material är framtaget för dig som ska leda kurser i samhällsinformation så att deltagare ska få rak och saklig information om det svenska samhället. De områden som lyfts är sådana där många som är nya i Sverige har efterfrågat mer kunskap. Därför behöver du som kursledare ha med dig ett tankesätt där du placerar dig själv på deltagarnas plats. Ställ dig själv frågan vad som kan verka svårt att förstå för någon som är ny. Du ska inte bara förklara svåra ord och begrepp, utan även fungera som en kulturtolk där det behövs en förklaring på en annan nivå än den rent språkliga.

Kom också ihåg att det inte förväntas av någon att hen ska ändra sitt sätt att tänka och resonera, bara utveckla det. Ingen som tar del av materialet ska känna att de måste ändra på sig själva. Syftet är att de ska ges de bästa förutsättningarna att förstå hur saker fungerar i Sverige. Har man den kunskapen blir det lättare att fortsätta bygga sina kunskaper och hitta sin egen plats i det nya samhället.

Planering

Som kursledare förväntas du planera vad ni ska ta upp och vilket material eller metod ni använder vid de olika tillfällena. Tänk på att involvera deltagarna i planeringen. På det viset fångar du bäst in vad de behöver just nu.

Som kursledare förväntas du också berätta om och förklara vad samhällsorientering är (se fakturaruta sidan 5) och när man kan delta i den undervisningen. Finns det i gruppen någon som har fått uppehållstillstånd och som därmed har rätt till samhällsorientering är det viktigt att hen får veta det. Hen kan anmäla sig genom att:

- kontakta kommunen där personen bor
- gå in på [kronobergtillsammans.se](https://www.kronobergtillsammans.se) och göra en digital anmälan

Obs! En person som går på samhällsorientering kan också vara med i samhällsinformationskurser.



Upplägg studiehandledning

För kursledare

Studiehandledningen är indelad i sex områden och varje område är sedan indelat i olika avsnitt. En studietimme beräknas vara 45 minuter. I tabellen kan du se hur tid och ämnen är fördelade. Oftast genomförs kurserna/studiecirkelarna med en träff och ett avsnitt per vecka, men det kan också vara mer intensivt eller mer sällan. Det är upp till ledaren och gruppen.

Tips

Under varje avsnitt finns förslag på frågeställningar, nyckelord, användbara webbsidor och tips på material. Under en del webblänkar finns det beskrivet vad du kan hitta på just den sidan, sök på webbsidan efter den angivna beskrivningen. De materialtips som finns under respektive avsnitt är samtliga gratis.

Studiematerial

Detta häfte är ett studiehandledningsmaterial för kursledarna i samhällsinformation. Utöver detta ingår i länets gemensamma baspaket för samhällsinformation även följande material.

- En studiehandbok för målgruppen på lätt svenska
- Filmer om olika områden i det svenska samhället, exempelvis, boende, arbete, föreningslivet.
- Filmklipp om sociala koder i det svenska samhället.

De olika materialen finns på kronobergtillsammans.se under samhällsinformation och kompetterar varandra.

Studiehandledningen uppdateras minst en gång om året av en arbetsgrupp med representanter från ABF Södra Småland, ABF Kronoberg, Växjö kommun, Röda Korset, Studieförbundet Vuxenskolan, ID Institutet för lokal och regional demokrati samt Länsstyrelsen.

Kapitel	Avsnitt	Uppskattade studietimmar
Det svenska samhället	• EU, staten, regionen, kommunen och civilsamhället	3
Familjen	• Föräldrar och barn i Sverige	3
	• Stöd i föräldraskapet	3
	• Att bli äldre i Sverige	3
Allas lika värde	• Jämställdhet och mänskliga rättigheter	3
	• Rätten att inte utsättas för våld	3
Hälsa	• Friskvård • Om du blir sjuk	3
Utbildning för barn och unga	• Utbildning i Sverige	3
	• Skolsystemet i Sverige	3
Arbete	• Att arbeta i Sverige	3
	• Att söka arbete i Sverige	3
	• Att vara anställd i Sverige	3
	• Sociala koder	3
6 kapitel	14 avsnitt	39 studietimmar



Planering av utbildning

Tips för kursledare

Använd kronobergtillsammans.se

På kronobergtillsammans.se finns en kalender med aktiviteter samt en sida med krisberedskap på lätt svenska för den som är ny i Sverige och Kronoberg.

Inled med gruppövningar

Inled med övningar som bryter isen och får människor att börja prata med varandra. Får du gruppen att trivas tillsammans har du kommit långt redan.

Små grupper

Många har lättare att bli delaktiga i samtalet när man befinner sig i en mindre grupp. Försök hålla grupperna till 8-12 deltagare. Variera med gruppdiskussioner. På så vis kan alla komma till tals och samtalen kan fördjupas.

Möblera

Möblera i öar eller i cirkel så att deltagarna får ögonkontakt när de talar med varandra. Undvik skolsittning och biosittning, det är svårt att få igång ett samtal om man sitter med ryggen mot varandra.

Få med rörelseglädjen i lärandet

Ta med enkla träningsredskap och låt deltagarna köra några minuters lätta rörelse ett par gånger per studietimme. Det brukar vara uppskattat och många tycker att det blir lättare att hålla sig pigg under träffen.

Ta pauser

Under pauserna uppstår ofta viktiga samtal och en enkel fika kan bidra mer än vad man tror till djupare diskussioner. Planera in pauser i genomförandet.

Studiebesök

Boka in studiebesök så att deltagarna får chansen att besöka och ställa frågor till utbildningsanordnare, arbetsgivare, fackförbund, bibliotek, konsthallar, idrottsföreningar och kulturföreningar.

Prova-på-aktiviteter

Prova på att göra saker i praktiken. Åk buss eller tåg, gå till affären och apoteket, gå till biblioteket och låna en bok, lär er hjärt- och lung räddning, ta en promenad i närmsta fritidsområde och prata om allemansrätten.

Bjud in föreläsare

Bjud in polisen, vårdcentralen, räddningstjänsten, kommunens hyresbolag, länsstyrelsen, lokalföreningar, kulturinstitutioner etc. Anordna i små grupper så att det blir lika mycket samtal som föreläsning.

Bjud in förebilder

Bjud in människor som själva varit nyanlända i Sverige och som vill berätta om sin tid som nyanländ och hur vägen in i samhället har sett ut för hen. Kanske personen kan berätta om hur det är att studera, arbeta, vara föreningsaktiv och/eller vara förälder i Sverige.

Fördjupade samtal

Använd samtalskort för att tala om ämnen som kan uppfattas som svåra, till exempel jämställdhet, sex och samlevnad, preventivmedel, hbtq-frågor och föräldraskap. Det finns också studiematerial som är bra att använda vid samtalsämnen som kan vara känsliga.

1. Det svenska samhället

Det svenska samhället är uppdelat i tre aktörer; staten, regionerna och kommunerna. Var fjärde år hålls val om vilka som ska styra dessa tre. Alla över 18 i Sverige får rösta. Sverige är en deokrati där all offentlig makt utgår från folket.

Alla över 18 år, som är svenska medborgare får rösta i samtliga val. I val till kommun och region får fler rösta som exempel personer över 18 år som har uppehållstillstånd och har bott i Sverige i minst tre år.

Sverige är också en del av den europeiska unionen (EU), där en del beslut tas som gäller i det svenska samhället. EU är en fjärde aktör. Val till Europaparlamentet hålls vart femte år. Alla över 18 år, som är medborgare i Sverige eller ett annat EU-land (men bor i Sverige) får rösta. Sverige är en demokrati där all offentlig makt utgår från folket.

Staten

I Sverige finns det cirka 340 myndigheter som hjälper regeringen att genomföra beslut som fattats i regering och riksdag. I varje län finns det en länsstyrelse som ansvarar för att beslut från riksdagen och regeringen genomförs i länet. De samordnar även den

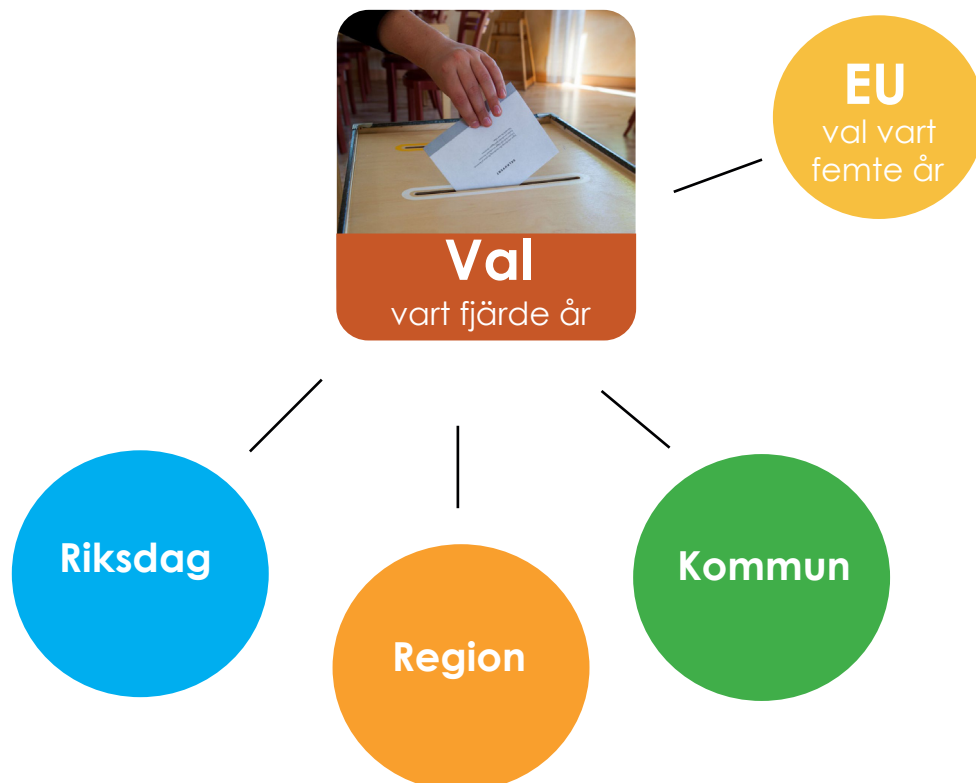
statliga verksamheten. Länsstyrelsen i Kronobergs län samordnar arbetet i länets åtta kommuner i frågor som bland annat handlar om miljö, försvar och migration.

Regionen

I Sverige finns det 21 regioner som ansvarar för den regionala utvecklingen. Det största ansvarsområdet är hälso- och sjukvård. Bland övriga ansvarsområden finns kollektivtrafik och infrastruktur, kompetens- och utbildningsfrågor, miljö- och klimat, samhällsplanering, innovation, näringslivsutveckling, internationella frågor, folkhälsa och kultur. Regionen styrs av politiker som väljs direkt av invånarna i regionen. Regionen geografiska område är samma som det län där regionen finns.

Kommunen

Det finns 290 kommuner i Sverige. Kommunen ansvarar för en stor del av samhällsservicen, till exempel barnomsorg, skola, äldreomsorg, och socialtjänst. Kommunen ansvarar också för trafik, renhållning, vatten och avlopp. Kommunen styrs av politiker som



väljs direkt av kommuninvånarna. Det betyder att alla som har rösträtt har stora möjligheter att påverka kommunens arbete.

Civilsamhället

En annan viktig aktör i Sverige är civilsamhället. Det består av en mängd föreningar och studieförbund som samlar människor till aktiviteter och kurser. Många aktiviteter vänder sig till de som är nya i Sverige med bland annat samhällsinformation och språkkafeer. Utbudet i Kronobergs län finns på kronobergtillsammans.se

Nyckelord

Demokrati
Myndighet
Europaparlamentet
Civilsamhället

Förslag på diskussionsfrågor

- Vem får rösta?
- Hur är samhället organiserat i ditt land?

EU

EU är en organisation med 27 europeiska länder. EU-länderna samarbetar för att det ska vara fred, att människor ska ha det bra och kunna känna sig säkra. EU har en gemensam marknad för handel utan inre gränser. Inom många frågor har EU en stor politisk inverkan på hur Sveriges styrs, inte minst när det gäller jordbruk, miljö och migration.

Tips på webbplatser

val.se – Valmyndigheten (lättläst)

regeringen.se

Sökord: så styrs Sverige

regionkronoberg.se

Sökord: om region Kronoberg

european-union.europa.eu/index_sv

Sökord: Lättläst – Europeiska unionen

Material

kronobergtillsammans.se

sökord: samhällsinformation

Filmserien ”Livsviktig kunskap” – fakta om Sverige och föreningslivet

Filmserien ”Naturen är nära” – allemansrätten och markägare



2. Familjen

Föräldrar och barn i Sverige

Att vara förälder i ett nytt land ställer stora krav på föräldrarna. De behöver ha kunskap om det nya samhället samt förstå lagar, normer och traditioner. Allt detta behövs för att kunna skapa en trygg miljö för sina barn i det nya landet

Vårdnadshavare

Lagen som beskriver vilket ansvar föräldrar och vårdnadshavare har för sina barn heter Föräldrabalken och började gälla 1950. På den tiden bestod nästan alla familjer i Sverige av en mamma, en pappa och ett eller flera barn. Det påverkade hur lagen skrevs. I dag kan familjer se olika ut och barn kan bli till på olika sätt. En familj kan till exempel bestå av fler föräldrar än två, men enligt lagen kan ett barn bara ha en eller två juridiska föräldrar.

Vårdnadshavare är oftast barnets föräldrar och det är de som, enligt lagen, har det juridiska ansvaret för att ta hand om barnet tills det fyller 18 år. Vårdnadshavare är också skyldiga att försörja sitt barn under gymnasiet, fram till 21 års ålder. Om föräldrar, av någon anledning; inte kan vara vårdnadshavare kan enligt lag en annan person utses som vårdnadshavare, exempelvis en släkting. Det finns olika vårdnadstyper att ta hänsyn till:

- **Gemensam vårdnad:** Vårdnadshavarna har ett delat ansvar för sitt barn och måste tillsammans bestämma om det som handlar om barnet. Bor vårdnadshavarna inte ihop så har de ändå samma rättigheter och skyldigheter. De har rätt att få samma information om barnet från förskola, skola, sjukvård, socialtjänst, polis, och så vidare. Om vårdnadshavarna är gifta när barnet föds så får de automatiskt gemensam vårdnad om barnet.

- **Ensam vårdnad:** Är föräldrarna inte gifta, eller om de båda är kvinnor, får den som har fött barnet automatiskt ensam vårdnad om det. Det finns här bara en vårdnadshavare som har det juridiska ansvaret för barnet. Ogifta par kan fylla i ett papper och intyga vem som är den andre föräldern till barnet. Det gör man hos familjerätten i den kommun man bor i. De kan också ansöka om gemensam vårdnad.

Båda föräldrarna är ansvariga

Det är viktigt att båda föräldrarna engagerar sig och är delaktiga i alla beslut som rör barnets liv under hela uppväxten, från födseln tills barnet blir myndigt vid 18 års ålder. Ett gemensamt ansvarstagande gör att barnet får en starkare relation till sina vårdnadshavare.

Föräldrarna/vårdnadshavarna är ansvariga, men det finns också andra som kan vara ett stöd för barnet. Skolpersonal, tränare, föräldrarnas vänner, far- eller morföräldrar och andra släktingar är exempel på vuxna som kan ha en stor påverkan på barnets liv.

Att uppfostra ett barn

Vad innebär det att vara en förälder eller en närstående vuxen i barnets liv? Det är inte det enklaste uppdraget, mycket kan hända som gör att vårdnadshavare behöver stöd. Det kan till exempel vara stress, barnens behov, krav som ställs av andra runt omkring eller svåra händelser som gör att livet blir mer komplicerat. Men ingen är felfri och ingen kan alltid vara den bästa föräldern. Å andra sidan är det mycket viktigt och veta att barnet behöver dig som vuxen i sitt liv för att kunna:



- känna trygghet och kärlek. Detta har stor betydelse för barnets beteende, självförtroende och självkänsla. Barn som får en trygg och kärleksfull uppfostran klarar dessutom skolan enklare och mår ofta bättre som vuxna.
- få den vägledning som det behöver. Som vårdnadshavare har du en viktig uppgift att vägleda barnet genom dess liv. Det kan handla om att du som vuxen både kan och ska förbjuda barnet att göra vissa saker – kanske något som är direkt skadligt för barnet. Det är viktigt att du kan förklara varför och hjälpa barnet att förstå och hantera sina känslor.
- delta i olika aktiviteter: både barn och vuxna mår bra av att delta i olika aktiviteter. Därför är det viktigt att barnet får delta i aktiviteter som anordnas av skolan eller andra verksamheter i samhället. Bland annat barnavårdscentralen BVC och bibliotek erbjuder gratisaktiviteter för föräldrar så att barnet/barnen kan få träffa andra barn i trygga och inkluderande miljöer.

Barnets liv

Barnen lär sig ofta språket snabbare än föräldrarna, vilket gör att de ibland får bära ett stort ansvar genom att vara en bro mellan sina föräldrar och svenska samhället. Det händer att barnen tar rollen som tolk och hjälper sina föräldrar i kontakten med olika myndigheter, sjukvården och skolan. Barnen behöver få vara barn i det nya samhället, istället för att ta ett vuxenansvar och därmed få en förändrad relation till sina föräldrar.

Barnet behöver ha gränser, tydliga rutiner och regler som organiserar vardagen och samtidigt anpassas efter barnets personlighet, ålder och mognad. Rutiner och regler kan handla om bland annat dataspel, skolarbete, tandborstning, motion och måltider. Användning av alkohol och tobak är förbjudet för barn. Som förälder kan man känna sig orolig om man märker eller misstänker att ens barn använder alkohol, narkotika, tobak eller spelar om pengar.

Samtal och diskussioner om barnets vardag är också en viktig rutin för barnets positiva utveckling. Fråga gärna ditt barn om vardagen och var uppmärksam på om hen är ensam eller osams med kompisar, eller om hen har något annat bekymmer i sitt liv. Tveka inte att inleda stöttande samtal. Se mer om hur du som förälder kan få stöd i avsnittet stöd i föräldraskapet.

Rätt till föräldraledighet

Med föräldraledighet menas att vårdnadshavaren är ledig från studier, arbete eller från att söka arbete för att ta hand om sitt barn. Då kan vårdnadshavaren söka föräldrapenning från Försäkringskassan under den tiden. Föräldraledighet gäller såväl mammor som pappor, men det är fler kvinnor än män som är föräldralediga. För att uppmuntra männen att ta ut sina dagar får de föräldrapenningdagar som inte går att överlåta till den andra vårdnadshavaren. Men skulle vårdnadshavaren vara ensam så har hen rätt till hela föräldraledigheten.



Rätt till föräldrapenning

Den som är hemma med sitt barn i stället för att arbeta, söka arbete eller studera kan få föräldrapenning under en viss tid, fram tills barnet är tolv år, om personen:

- är förälder till barnet eller har vårdnaden om barnet
- är gift eller sambo med någon av barnets föräldrar
- är hemma med sitt barn i stället för att arbeta, studera eller söka arbete
- är en del av det svenska socialförsäkringssystemet
- om barnet är bosatt i Sverige eller bor inom EU/EES eller Schweiz

Rätt till föräldrapenning gäller inte för asylsökande.

Tips på webbplatser

regionkronoberg.se

Sökord: barnets rättigheter och föräldrastöd

forsakringskassan.se

Sökord: förälder

foraldraskapsstod.kronobergtillsammans.se

unicef.se/barnkonventionen

Material

kronobergtillsammans.se/samhallsinformation

Filmserien ”Livsviktig kunskap” - familj

informationsverige.se/sv

Sökord: att bilda familj och leva med barn i Sverige

regionkronoberg.se

Sökord: barnets rättigheter

Sökord: diskussionsmaterial

webbutik.abf.se

Sökord: Pappa kom hem 2.0

Nyckelord

Föräldrar

Vårdnadshavare

Ansvar

Barnets liv

Uppfostra ett barn

Föräldraledighet

Förslag på diskussionsfrågor

- Vem är det som tar hand om barnen i hemlandet?
- Hur ser mammarollen respektive papparollen ut i ditt hemland?
- Vad ser du för skillnader mellan att vara förälder i Sverige och i ditt hemland?
- Varför är det viktigt att både mamma och pappa är föräldralediga med sina barn?
- Vad är föräldrapenning och hur ansöker man om det?
- Vad är viktigt för dig som förälder?



Stöd i föräldraskapet

Socialtjänstens uppgift är framför allt att ge föräldrar den hjälp och det stöd som de behöver för att kunna ta hand om sitt barn. För den som tycker att det finns något som är svårt att hantera som förälder är det klokt att kontakta socialtjänsten för rådgivning och hjälp. Att vårdnadshavare och socialtjänsten kan lita på varandra är viktigt i detta fall.

Socialtjänsten arbetar även med att skydda både barn och vuxna som utsätts för våld eller övergrepp. Samtidigt stöttar de familjer där någon av föräldrarna mår psykiskt dåligt eller har någon typ av missbruk. Hjälpen och stödet kan erbjudas på många olika sätt. En familj som mår dåligt av konflikter mellan föräldrarna kan till exempel få stöd i sin roll som förälder antingen genom enskilt samtal eller i grupp. Skulle det handla om barnen finns det möjlighet att få en kontaktperson eller anordna en träff med andra barn i samma situation.

Kontakt med socialtjänsten

Man kan själv kontakta socialtjänsten i sin hemkommun, om man känner sig i behov av stöd och berätta om sin situation. Information om hur man kontaktar socialtjänsten finns på kommunens webbplats.

Orosanmälan

Alla som misstänker att ett barn behandlas illa kan anmäla det till Socialtjänsten. För förskole- eller skolpersonal är det en plikt att skicka in en orosanmälan om de misstänker att ett barn utsätts för våld. En anmälan betyder inte att man anmäler en förälder utan att man anmäler sin oro kring barnets situation.

Vad händer sen?

Socialtjänsten gör en utredning om barnets situation och bedömer om barnet behöver skydd eller stöd. Utredningen görs i samarbete med föräldrarna och barnet, och det kan också finnas ett behov att prata med andra som finns i närheten av barnet såsom släktingar eller lärare.

Vad får socialtjänsten berätta?

Socialtjänsten har ett stort ansvar för att skydda all information som sägs och som framkommer i utredningen, det kallas för sekretess. Vårdnadshavare har normalt rätt att veta allt som handlar om deras barn, men om det skulle framkomma något som utsätter barnet för en allvarlig risk har socialtjänsten rätt att inte berätta. Äldre barn kan själva bestämma om vårdnadshavare ska få veta eller inte; ju äldre barnet är desto mer bestämmer det själv i sådana situationer.

Om barnet inte kan bo kvar hemma

Barnet kan behöva bo någon annanstans för en viss period om socialtjänsten bedömer att det inte fungerar att bo kvar i hemmet. Barnet kan till exempel bo hos en annan familj; familjehem, eller på ett hem för vård och boende; HVB. I sådana fall, och för att det ska bli så bra som möjligt för barnet, har vårdnadshavarna

rätt till stöd från socialtjänsten genom att få hjälp i att förbättra och utveckla sitt föräldraskap.

Om vårdnadshavarna inte vill att barnet ska flyttas men socialtjänsten bedömer att barnet har det mycket dåligt hemma eller att barnet riskerar att hamna i skadliga situationer kan det göras med tvång. I en sådan situation används lagen om vård av unga (LVU), som finns för att skydda barn och ungdomar, yngre än 21 år, från att fara illa. Med stöd av denna lag kan socialtjänsten placera barnet i ett familjehem mot både barnets och föräldrarnas vilja.

Tips på webbplatser

regionkronoberg.se

sökord: barnets rättigheter och föräldrastöd

forsakringskassan.se

sökord: förälder

kollpasoc.se (Information till

äldre barn på lätt svenska om vad Socialtjänsten är.)

socialstyrelsen.se

sökord: Lag med särskilda bestämmelser om vård av unga, LVU

sökord: Barn och unga i socialtjänsten

kollpasoc.se (Information till äldre barn på lätt svenska som förklarar vad socialtjänsten är.)

Material

kronobergtillsammans.se

sökord: samhällsinformation

Filmserien "Livsviktig kunskap" - om föräldraskap och socialtjänsten.

Filmserien "Mycket lite, lite mycket" - föräldraansvar och källkritik

Nyckelord

Barnkonventionen

Socialtjänsten

Stöd

Orosanmälan

LVU

Förslag på diskussionsfrågor

- Vilken roll har socialtjänsten och vad gör de?
- Kan religion vara ett skäl till att ett barn omhändertas?
- Vad innebär LVU lagen?

Att bli äldre i Sverige

I Sverige finns ingen fast pensionsålder. Man har rätt att gå i pension tidigast vid 63 år och har rätt jobba som längst fram till 69 år. Det är inte förbudet att jobba efter 69 år, men arbetsgivaren har ingen skyldighet att låta personen jobba kvar efter den åldern.

Ju längre man arbetar desto mer pension får man ut i månaden. Svenska staten betalar ut pension och ju mer och ju längre en person arbetar desto mer pension får personen. Pensionen är lägre än vad en lön är. Många delar av det svenska samhället erbjuder billigare priser för pensionärer. Några exempel är kollektivtrafiken, vissa hårfrisörer, biografen, kaffeter och butiker.

Äldre personer kan ansöka om att få hjälp med till exempel städ, mat och medicin för att kunna bo kvar i sina hem. För de som trots det inte längre klarar att bo hemma finns äldreboenden.

Tips på webbplatser

pensionsmyndigheten.se

regionkronoberg.se

sökord: hemsjukvård

forsakringskassan.se

sökord: kommunalt bostadstillägg för äldre, äldres försörjning

pro.se

spfseniorerna.se

[Informationsverige.se](https://informationsverige.se)

Sökord: Samhället för äldre

Material

kronobergtillsammans.se

sökord: samhällsinformation

Filmserien "Livsviktig kunskap" - familj

Äldre personer ska få den hjälp som de behöver. Det ser olika ut i olika länder hur man tar hand om sina äldre. I Sverige har samhället ett stort ansvar men det betyder inte att familjen som barn och barnbarn inte längre bryr sig om den som är äldre.

Sociala aktiviteter

För att behålla hälsan när vi blir äldre är det viktigt att umgås med andra människor. Det finns många aktiviteter som riktar sig till äldre. PRO (Pensionärernas Riksorganisation) och SPF Seniorerna har ett stort antal aktiviteter. De arbetar också för att lyfta äldres behov och rättigheter till kommun, region och stat.

Många äldre deltar i kurser på så kallade senioruniversitet inom olika områden. Det kan vara kurser i språk, historia, arkitektur och mat.

När vi människor blir äldre behöver vi ofta prata om hur det var när vi växte upp, våra minnen och erfarenheter. För personer som är utrikesfödda är det viktigt att få möjlighet att umgås med människor med samma bakgrund och erfarenheter. Här kan etniska föreningar, ofta kallade invandrarföreningar, vara ett bra alternativ. Kommunen kan ge kontaktuppgifter till dessa.

Nyckelord

Pensionär

Pension

Äldreboende

Senioruniversitet

Förslag på diskussionsfrågor

- Vem har rätt till pension?
- Hur är det för äldre i ditt land?
- Vem eller vilka är ansvariga för att hjälpa äldre?



3. Allas lika värde

Jämställdhet och mänskliga rättigheter

Oavsett hudfärg, religion, sexuell läggning eller funktionsvariation har alla människor lika värde och samma rättigheter. I Sverige innebär det bland annat att kvinnor och män ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter inom alla områden i livet. Jämställdhetsarbete syftar till att kvinnor såväl som män ska ha samma makt att forma samhället och sina egna liv.

- En jämn fördelning av makt och inflytande
- Ekonomisk jämställdhet
- Jämställd utbildning
- En jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet
- Jämställd hälsa
- Mäns våld mot kvinnor ska upphöra

Mänskliga rättigheter grundar sig på idén om att alla människor har rättigheter som är lika för alla, oavsett kön, sexuell läggning, kultur, etnicitet eller andra saker som kan göra att man skiljer sig från andra människor.

Alla rättigheter är lika betydelsefulla men det kan vara viktigt att särskilt ta upp vissa rättigheter för klargörande och diskussion.

Skyddande lagstiftning

Diskrimineringslagen (2008:567) ska motverka diskriminering och främja lika rättigheter och möjligheter. Det finns sju diskrimineringsgrunder som omfattas av lagens

diskrimineringsförbud: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

HBQTI

Denna förkortning står för olika sexuella läggningar.

- H: Homosexuella personer.
- B: Bisexuella personer.
- T: Transpersoner.
- Q: Queer personer.
- I: Intersexpersoner.

HBQTI-personers lika rättigheter och möjligheter

I många delar av världen är det inte självklart att mänskliga rättigheter omfattar HBQTI-personer. Det finns exempelvis fortfarande länder med en lagstiftning som innebär dödsstraff för homosexualitet.

Det finns utmaningar i Sverige också men en rad reformer har genomförts som bidragit till att stärka HBQTI-personers rättigheter. Oavsett sexuell läggning eller könsidentitet förbjuds all särbehandling eller diskriminering mot HBQTI-personer. Det återstår dock vissa utmaningar och arbetet måste fortsätta så att HBQTI-personer ska kunna leva ett liv där deras rättigheter och identiteter alltid möts med respekt.



Rätten att inte utsättas för våld

Våld inom partnerrelationer samt inom syskonrelationer och andra familje- och släktrrelationer är förbjudet i Sverige. Den vanligaste formen av våld i nära relation är en man eller pojke som utövar våld mot en kvinna eller flicka som han har eller har haft ett förhållande med.

Våld mot barn

Våld mot barn är förbjudet i alla situationer sedan många år tillbaka.

- På 1930-talet i Sverige började läkare och barnpsykologer förstå vad det innebar för barn att utsättas för våld och behandlas illa. Våld påverkar barn såväl fysiskt som psykiskt och utsätter det för allvarliga kränkningar. Agan (att slå sitt barn) var då en vanlig del av barnuppfostran i Sverige.
- 1958 infördes förbud mot våld i svenska skolor.
- 1979 var Sverige det första landet i världen som förbjöd våld mot barn, både i hemmet och i skolan.

Barnäktenskap

Äktenskap där någon eller båda är under 18 år är förbjudet. Ett sådant äktenskap är alltså olagligt och är ett brott i Sverige. Föräldrar/vårdnadshavare som tvingat ett barn att gifta sig kan dömas till fängelse. När det händer i Sverige är det vanligt att barnet har skickats bort till ett annat land, oftast till hemlandet, och tvingas till äktenskap. En stor del av bortgifta är flickor.

Könsstympning

Könsstympning (omskärelse) av flickor och kvinnor är förbjudet. Om man är bosatt i Sverige är det även olagligt att genomföra könsstympningen utomlands.

I Sverige har ledare inom de flesta trossamfund inklusive Sveriges Imamråd gemensamt tagit avstånd från traditionen i alla dess former.

Förekomsten av barnäktenskap, tvångsäktenskap och könsstympning av flickor och kvinnor hör oftast samman med så kallad hederskultur.

Vad är hedersrelaterat våld och förtryck?

Hederskultur tar sig olika former och kan definieras på olika sätt, det kan till exempel handla om att ha makt över någon annan genom att till exempel begränsa personens möjlighet att bestämma över sin kropp eller sitt liv. Det kan också handla om att bestämma över giftermål eller sättet att klä sig. Hederskultur kan, i värsta fall, även leda till hedersmord. Detta förtryck och våld sker oftast mot barn och kvinnor av män i familjen eller släkten.

Hederskulturens syfte är att upprätthålla vissa gemensamma normer och värderingar inom familjen eller släkten. Inom familjen är en strikt kontroll över flickors och kvinnors sexualitet nödvändig för att upprätthålla familjens anseende. Familjens anseende och status är beroende av flickors och kvinnors faktiska eller påstådda beteende. Synen på att mäns och familjers heder hänger ihop med kvinnors och flickors sexuella beteende hör också samman



med förekomsten av barnnäktenskap, tvångsäktenskap och könsstypning av flickor och kvinnor.

Yttrandefrihet

I Sverige har man rätt att säga nästan vad man vill och man har rätt att uttrycka sin åsikt i radio, i tv eller i demonstrationer. Detta

gäller även utländska medborgare. I grundlagen om yttrandefrihet står det om dessa rättigheter. Där står också vad som inte är tillåtet, till exempel att hota någon med våld och diskriminera.



Nyckelord

Jämställdhet
Homosexuell
Hederskultur
Rättigheter
Bortgift

Förslag på diskussionsfrågor

- Vad betyder hederskultur för dig?
- Vilka rättigheter har hbtqi-personer i Sverige?
- Hur ser jämställdheten ut i ditt hemland jämfört med Sverige?
- Vad innebär diskriminering?
- Är det tillåtet att slå barnen i ditt hemland och vad tycker du om detta?
- Varför är det viktigt att prata om allas lika värde?
- Hur gör vi för att skapa en inkluderande miljö?

Tips på webbplatser

Mänskliga rättigheter

redcross.se

sökord: genus och mångfald

raddabarnen.se

sökord: vi kämpar för barns rättigheter

fn.se

sökord: vi utbildar och informerar inom FN- relaterade frågor

informationssverige.se

sökord: Sverige, en demokrati och rättsstat

socialstyrelsen.se

Sökord: Könsstypning och omskärelse av flickor och kvinnor

migrationsverket.se

sökord: mänskliga rättigheter

Jämställdhet

jamstalldhetsmyndigheten.se

kvinnojourenblenda.se (Kvinnojouren Blenda)

kvjmartas.se (Kvinnojouren Märta)

HBTQI

youmo.se

rfsl.se (RFSL - Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners, queeras och intersexpersoners rättigheter)

Material

kronobergtillsammans.se

sökord: samhällsinformation

Filmserien "Livsviktig kunskap" – våld i nära relationer

informationsverige.se

raddabarnen.se

sökord: skolmaterial om barns situation

fn.se

sökord: skolmaterial portal

sökord: skolmaterial om mänskliga rättigheter

4. Hälsa

Friskvård och psykisk hälsa

Levnadsvanor är vanor som har stor betydelse för vår hälsa. För att undvika att bli sjuk är det viktigt att ta hand om sin hälsa. En fysiskt god hälsa innebär att kroppen mår bra. Om du äter bra mat, motionerar regelbundet och sover tillräckligt så stärker du ditt immunförsvar och minskar risken för sjukdomar. Du mår också bättre psykiskt. Tänk på att rökning, alkohol, narkotika och spel om pengar också kan leda till problem och ohälsa.

En hälsosam kost består bland annat av mycket grönsaker samt bra fetter som i fet fisk och olivolja. Det är viktigt att dra ner på socker, snabba kolhydrater och processad mat.

D-vitamin behöver vi för att hålla oss friska och motverka bland annat depression. Vitaminet får vi från solen men inte under vintern eftersom solen står för lågt. Då behöver vi äta mer mat som innehåller D-vitamin, som fet fisk, men det kan också vara nödvändigt att ta ett kosttillskott. Kvinnor som täcker huden med kläder behöver äta D-vitamintillskott året runt.

Att ha en psykiskt god hälsa innebär att du har balans mellan dina positiva och negativa känslor. Det innebär också att du känner dig nöjd med livet, har kontroll över din livssituation och att du har bra relationer med familj, vänner eller andra du känner. Din psykiska och fysiska hälsa påverkar varandra. Om du mår dåligt psykiskt får du ofta ont i kroppen också.

Hälsoundersökning för barn och vuxna

Alla asylsökande samt alla skyddsbehövande enligt massflyktsdirektivet får göra en kostnadsfri hälsoundersökning så snart som möjligt efter ankomsten till Sverige. Den som vistas i landet utan tillstånd ska få erbjudande om en kostnadsfri hälsoundersökning när personen söker vård.

Under hälsoundersökningen får du frågor om din hälsa, en sköterska eller läkare tar prover för att se om du har någon sjukdom som behöver behandlas och informerar dig om hur vården fungerar.



Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett brett begrepp, och det vi menar är hur det kan kännas när du mår dåligt inuti. Att känna oro, vara ledsen eller stressad kan vara tecken på psykisk ohälsa. Andra kan få fysiskt ont och känna sig spända i kroppen eller ha problem med sömnen eller magen. Vissa kan få problem med sitt minne eller att koncentrera sig.

Psykisk ohälsa kan också handla om psykiska sjukdomar, neuropsykiatriska funktionsvariationer (till exempel autism och ADHD) och andra psykiska besvär som påverkar ditt dagliga liv och hur du mår.

Risk för psykisk ohälsa

Människor som har flytt från sitt hemland riskerar att drabbas av psykisk ohälsa. Att lämna sitt hemland innebär inte bara att lämna en geografisk plats utan ofta också sitt språk, sin bakgrund, kultur och sitt sociala nätverk. I det nya landet ska du förutom att hantera tidigare upplevelser också lära dig ett nytt språk, försöka hitta jobb, bostad, utbildning och vänner.

Även om du mätte bra när du först kom hit så kan en lång asylprocess, ensamhet, ekonomisk osäkerhet och andra saker göra att du börjar må dåligt flera år efter att du kom till Sverige.

Det finns hjälp att få

Oavsett vad du har för besvär kan du söka hjälp på en vårdcentral som oftast erbjuder dig någon typ av stöd eller behandling. Det kan exempelvis vara rådgivning, samtalsstöd, medicin vid behov, hjälp med att förändra dina hälsovanor, eller annat. Det finns också olika organisationer som kan erbjuda rådgivning och samtalsstöd.

Rättigheter vid funktionsnedsättning

Om du har en nedsatt funktionsförmåga som påverkar dig fysiskt, psykiskt eller intellektuellt kallas det för att ha en funktionsnedsättning, till exempel rörelsenedsättning, tillfälliga skador, ADHD och autism.

Den som har en funktionsnedsättning har samma rättigheter att delta i samhällslivet som alla andra. Barn med funktionsnedsättning ska till exempel gå i skolan som alla andra barn. All form av diskriminering på grund av funktionsnedsättning är förbjuden. För att göra det möjligt att leva på jämlika villkor finns flera stöd för personer med funktionsnedsättning. Genom Försäkringskassan kan du få ersättningar för exempelvis anpassning av bostad och bil samt ekonomiska ersättningar. Inom hälso- och sjukvården kan du få stöd genom habilitering och hjälpmedel och genom Arbetsförmedlingen hjälp till ett anpassat arbete.

Den som har en omfattande funktionsnedsättning kan ansöka om stöd för att kunna leva ett gott och självständigt liv. Det finns en lag, LSS eller lagen om stöd och service till vissa funktionsnedsatta som säkerställer detta. Det kan handla om att få hjälp hemma eller att få bo i ett särskilt boende. Lagen gäller för personer med uppehållstillstånd som är folkbokförda.

Om du blir sjuk

Om du blir sjuk kan du kontakta din vårdcentral. Du får prata med en sjuksköterska och beskriva hur du mår. Därefter får du antingen råd om hur du ska göra eller tid hos en läkare eller annan yrkeskategori som bedöms lämplig, som till exempel fysioterapeut.

Den som har råkat ut för en allvarlig olycka eller plötslig och svår sjukdom kan besöka en akutmottagning på ett sjukhus direkt utan remiss. Akutmottagningen är alltid öppen. Det är vårdpersonalen som avgör om du är i behov av akut vård eller inte. Du kan alltid ringa 1177 för att få veta vart du ska vända dig.

Boka tid hos läkare

När du behöver träffa en läkare eller tala med en sjuksköterska ringer du din vårdcentral tidigt på morgonen. Då får du en telefontid senare under dagen och kan förklara ditt problem. Sjuksköterkan avgör om du behöver träffa en läkare. Det går oftast inte att boka tid längre fram och det går oftast inte att gå till vårdcentralen för att boka en tid. Det är bara när du plötsligt blir allvarligt sjuk som du ska åka till akuten. Där kan väntetiden vara lång.

Rätt till tolk

Är det svårt för dig att förstå svenska? Har du tal- eller hörsel-skada? Vid besök på vårdcentral, tandvårdcentral eller sjukhus kan du få hjälp av en språktolk, men du ska säga till före besöket så att vårdpersonalen kan beställa en tolk. Tolken kan vara med

på plats eller via telefon, väljs av vårdpersonalen och kostar inget för de som söker vård. Det är alltid bättre att anlita vårdens tolkar men väljer du att ha en egen tolk med dig står du själv för kostnaderna.

Tystnadsplikt för tolk och vårdpersonal

Sjukvårdspersonal och tolkar har tystnadsplikt. Det innebär att de inte får lämna ut uppgifter om dig till någon annan person eller myndighet utan att få ditt medgivande.

På vårdcentralen

Du får hjälp av en läkare, sjuksköterska eller annan person med relevant vårdutbildning, som bedömer din hälsosituation. Ibland hänvisas du till en specialist som finns på plats. Du kan också bli remitterad till en specialist utanför vårdcentralen.

Avgift för sjukvård

Du får oftast betala en avgift när du besöker vården. Hur mycket du får betala beror bland annat på vilken typ av vård du får. Vissa besök i vården är avgiftsfria. Det finns också en gräns för hur mycket du behöver betala för vård, det kallas för högkostnads-skydd.

Obs! Avgifter för sjukvård och medicin är inte samma för asylsökande vuxna – se längre ner under rubriken Vård om du är asylsökande eller saknar tillstånd för att vistas i Sverige!

Recept och mediciner

På apoteken kan du köpa olika sorters mediciner och andra hälsoprodukter. När en läkare har skrivit ut ett recept finns det elektroniskt hos alla apotek. Medicinen kan därför hämtas ut på vilket apotek som helst. När du hämtar ut din medicin får du information om hur den ska användas.

Graviditet och förlossning

Till Mödravårdcentralen, MVC, kan du gå under hela din graviditet för att kontrollera att allt är normalt med både mamma och barn. Det är helt kostnadsfritt. MVC har också informationsmöten om graviditeten, förlossningen och amning. Pappan till det väntade barnet är också välkommen att följa med på dessa besök och möten.

Små barns hälsa

Efter födseln kallas förälder och barn regelbundet till Barnavårdcentralen, BVC, där de får medicinska undersökningar, vaccinationer, råd om mat och daglig omsorg, med mera fram tills barnet börjar i skolan.

Kostnadsfri vård för barn och unga

Vården är vanligtvis kostnadsfri för unga under 20 år. Kostnadsfri vård gäller till exempel på:

- ungdomsmottagningar



- vårdcentraler
- sjukhus
- tandvård

Vuxna betalar för sina besök hos tandvården. För barn och ungdomar är all tandvård kostnadsfri till och med sista december det året du fyller 23 år.

Avgifter för tandvård är inte samma för asylsökande vuxna och skyddsbehövande enligt massflyktsdirektivet – se längre ner under rubriken Vård om du är asylsökande eller saknar tillstånd för att vistas i Sverige!

Vård om du är asylsökande eller har fått skydd enligt massflyktsdirektivet

Som vuxen har du rätt till sjukvård och tandvård som inte kan vänta. Barn under 18 år erbjuds också hälso- och sjukvård samt tandvård precis som alla andra barn i den region de bor i.

I kontakt med sjukvården

När du söker vård ska du uppge ditt namn, födelsedatum, adress och telefonnummer om du har ett. Som asylsökande ska du också visa ditt LMA-kort eller bevis på mottagen ansökan om asyl om du har ett sådant. Det gäller även barn.

Har du inte hunnit få ditt LMA-kort så ska du visa upp ditt bevis på att du har ansökt om asyl.

Som skyddsbehövande enligt massflyktsdirektivet ska uppehållstillståndskortet kunna uppvisas. Första gången du söker vård får du ett reservnummer. Spara numret. Du kan behöva det om du söker vård igen. Om du har fått ett reservnummer tidigare och inte har kvar det ska du uppge namn och födelsedatum.

Kostnad i vården för vuxna asylsökande och skyddsbehövande enligt massflyktsdirektivet

1177 vårdguiden har på sin webbplats gjort en lista över alla kostnader som dessa debiteras för. Nedan ser du några kostnadsexempel.

- Besök hos läkare på en vårdcentral kostar högst 50 kr
- Vård med inläggning på sjukhus är utan kostnad
- Läkemedel på recept kostar högst 50 kronor
- Läkemedel som inte ingår i läkemedelsförmånen, till exempel hostmedicin, kostar fullt pris
- För vuxna kostar en behandling hos en tandläkare 50 kronor om det är tandvård som inte kan vänta. Behandlingen ska ske hos Folk tandvården eller hos tandläkare som regionen har avtal med.

Asylsökande ska via upp LMA-kort och skyddsbehövande enligt massflyktsdirektivet ska visa uppehållstillståndskortet när medicin hämtas på recept. Då betalar du en lägre avgift för de flesta mediciner som en läkare har sagt att du behöver.

Det finns en övre gräns för hur mycket du som asylsökande betalar för medicin på recept. Om du inom sex månader kommer upp i en viss summa för sjuk- och tandvård samt receptbelagd medicin kan du ansöka om bidrag från Migrationsverket för de utgifter som överstiger den summan.

Begränsade rättigheter

Asylsökande eller skyddsbehövande enligt massflyktsdirektivet har inte rätt till allt stöd som finns. Under asylprocessen samt under tidsbegränsat uppehållstillstånd enligt massflyktsdirektivet finns följande stöd:

- Du kan få hjälp att prata med Migrationsverkets handläggare när du ansöker om asyl.
- Du har rätt till ett särskilt anpassat boende.
- Du har rätt till stöd som gör det lättare för dig att komma in i det svenska samhället om du får uppehållstillstånd.

Det finns också organisationer som ger stöd till enklare hjälpmedel, till exempel för dusch, toalett, stöd och förflyttning. Fun-kibator förening är exempel på en sådan organisation. Kommunernas hjälpmedelscentral kan bistå med större hjälpmedel.

Tips på webbplatser

1177.se (Information och rådgivning)

regionkronoberg.se (Ansvarig för sjukhus och vårdcentraler)

migrationsverket.se

sökord: hälso- och sjukvård för asylsökande

hjarnkoll.se (Psykisk hälsa)

sökord: för dig som flytt eller migrerat

mind.se

Material

kronobergtillsammans.se

sökord: samhällsinformation

Filmserien ”Livsviktig kunskap” – hälsa och funktionsnedsättning

Filmserien ”Naturen är nära” – naturens läkande kraft

Nyckelord

Vården	Vårdcentralen
LMA-kort	Akuten
Rättigheter	Recept

Förslag på diskussionsfrågor

- Vad gör du om du eller ditt barn blir sjuk?
- Hur kontaktar du vårdcentralen?
- Hur och var hämtar du ut ett recept?
- Vad brukar du göra för att må bra fysiskt och psykiskt?
- 1177, 112 och vårdcentralen. I vilka olika situationer ska jag kontakta dem?

4. Utbildning för barn och unga

Utbildning i Sverige

Alla barn, även asylsökande barn, har rätt till utbildning i förskola, förskoleklass, grundskola, specialskola och fritidshem. De har också rätt att gå i gymnasieskola om de påbörjar studierna innan de fyller 18 år.

Om barnet har uppehållstillstånd och är folkbokförd i en kommun har det rätt att påbörja studier på gymnasieskolan eller gymnasiesärskolan till och med det första kalenderhalvåret det år du fyller 20 år.

Skolplikt

Har barnet uppehållstillstånd och är folkbokförd i en kommun har det skolplikt. Skolplikt innebär att barnet måste gå i skolan om det inte finns ett giltigt skäl att inte göra det. Skolplikten börjar på höstterminen det år barnet fyller sex år. Motsvarande skolplikt finns inte för asylsökande eller skyddsbehövande barn enligt massflyktsdirektivet, men de har rätt att gå i skolan.

Kommunen är skyldig att erbjuda plats i skolan eller erbjuda plats i gymnasieskolan så snart som möjligt.

Kartläggning i grundskolan

När barnet börjar på grundskolan ska skolpersonalen, med hjälp av en tolk, kartlägga vad det kan sedan tidigare. I kartläggningen tas hänsyn till barnets ålder, förkunskaper och personliga förhållanden. Inom två månader från det att barnet börjat i skolan ska rektorn bestämma i vilken årskurs och klass barnet ska gå. Kartläggningen används för den fortsatta planeringen av barnets undervisning.

Kartläggning i gymnasieskolan

Det är frivilligt att gå gymnasieskola men om man gör det ska lärarna göra en fortlöpande bedömning av kunskaperna. Bedömningen ligger till grund för elevens fortsatta undervisning precis som den gör på grundskolenivå.

I gymnasieskolan kan man läsa olika nationella program eller introduktionsprogram. På de nationella programmen finns det yrkesprogram och högskoleförberedande program.

Förberedelseklass

I förberedelseklass får barnen undervisning i olika ämnen och samtidigt lär de sig grunderna i svenska språket. De erbjuds undervisning i förberedelseklass under högst två år innan de följer med i den vanliga undervisningen i den ordinarie klassen. Eleverna erbjuds inte all undervisning i denna klass. Hur stor del av undervisningen som ska ske där och hur stor del som ska ske i ordinarie klass är olika för olika elever. Det är rektorn på skolan som bestämmer hur undervisningen ska organiseras.

Läraren ska bedöma elevens kunskaper i de olika ämnena hen läser i förberedelseklassen. När läraren bedömer att eleven klarar att delta i ett ämne inom ordinarie klass ska det börja delta i den undervisningen istället.

Svenska som andraspråk

I grundskolan kan eleverna få undervisning i ämnet svenska eller svenska som andraspråk. De som inte har svenska som modersmål erbjuds att läsa svenska som andraspråk om läraren och rektorn tycker att eleven har behov av det. Detta gäller även på gymnasieskolan.

Prioriterad timplan

I grundskolan kan eleven få följa en prioriterad timplan som innebär att hen kan få mer undervisning i svenska eller svenska som andraspråk. Det är rektorn på skolan som bestämmer om eleven behöver ha en prioriterad timplan och man kan ha den i högst ett år. För att kunna få mer tid för svenska måste man ta bort tid från undervisning i andra ämnen. Den totala undervisningstiden blir samma, men man fördelar undervisningstiden så att det blir mer tid för svenska eller svenska som andraspråk.

Modersmålsundervisning

Barnen som går på grund- eller gymnasieskolan har rätt till modersmålsundervisning om de har ett annat modersmål än svenska. Men för att få delta i sådan undervisning finns det vissa krav som måste uppfyllas.

- Det ska finnas en lärare som kan undervisa i modersmålet.
- Kommunen kräver ett visst antal elever för att anordna undervisningen.
- Vårdnadshavare måste ansöka om att barnet ska få delta i undervisningen.



Studiehandledning på modersmål

För att ha möjlighet att klara skolarbetet så gott det går erbjuds elever med annat modersmål än svenska något som kallas för studiehandledning. Studiehandledningen ges på elevens starkaste språk och det finns oftast studiehandledare i skolan som talar olika språk. Alla skolor har dock inte tillgång till resurser på alla språk som finns i skolan. Du kan kontakta läraren eller rektorn på skolan för mer information om studiehandledning.

Utvecklingssamtal

Utvecklingssamtalet är ett möte mellan läraren, eleven och elevens föräldrar eller vårdnadshavare. Alla elever i grundskolan ska ha utvecklingssamtal minst en gång per termin, i förskolan minst en gång per år. Utvecklingssamtalet ska handla om elevens utveckling och lärande.

Kontakta barnets skola

För att komma åt skolornas IT-portal där meddelande kan skickas till barnets lärare behövs bank-id. Du kan komma överens med läraren om att använda mejl istället. Känslig information ska helst inte mejlas, då är det bättre att ringa till skolans växel och be att få tala med läraren.

Föräldrar som vill se hur barnen har det i skolan är välkomna att hälsa på och delta under en lektion. Läraren behöver veta om besöket i förväg.



Skolsystemet i Sverige

Skolplikten omfattar alla folkbokförda barn och ungdomar mellan 6-16 år. Det innebär att de har en obligatorisk och kostnadsfri skolgång. Barn till asylsökande familjer har däremot rätt att gå till grund- eller gymnasieskola.

Grundskola

Skolplikten börjar höstterminen det år barnet fyller sex år, då barnet börjar i förskoleklass. Att gå i förskoleklass var först frivilligt men blev obligatorisk i början av läsåret 2018/2019. Den obligatoriska skolgången fortsätter fram till det att barnet slutar årskurs nio.

Vårdnadshavarna kan välja vilken skola barnet ska gå i.

Oavsett om den valda skolan är en kommunal eller en fristående skola så behöver de inte betala något för barnets skolgång. Föräldrarna får dock ofta räkna med mindre kostnader för utflykter och aktiviteter som skolan ordnar. Föräldrarna förväntas också ställa upp med att till exempel hjälpa barnen att samla in pengar till skolresor och att delta på föräldramöten. I skolan får barnen:

- allt skolmaterial som behövs, såsom datorer, läroböcker, skrivböcker, pennor, med mera.
- mat som är viktig för att barnet ska klara sin skoldag. Går barnet bara den vanliga skoltiden får det lunch i skolan, men går det på fritids så har det även rätt till frukost och mellanmål.
- skolskjuts för elever som har långt till skolan eller har svårt att själva ta sig dit på grund av till exempel funktionsnedsättning. Föräldrarna måste ta reda på vad som gäller i deras kommun.

I svensk skola får barnen ha på sig vilka kläder de vill. Det finns vissa fristående skolor som har en bestämd skoluniform.

Närvaron är en viktig del av skolplikten. Skulle barnet vara sjukt eller ha ett annat skäl att inte vara i skolan är det vårdnadshavarnas ansvar att anmäla detta till skolan i god tid. Det kan handla om läkarbesök eller tid hos migrationsverket.

Nationella prov görs i ämnena matematik och svenska/svenska som andraspråk, och i sjätte klass även i ämnet engelska. I årskurs 9 finns det prov i engelska, matematik, svenska eller svenska som andraspråk samt i något SO-ämne och något NO-ämne. Gymnastik är ett obligatoriskt ämne, alla elever ska delta för att få godkända betyg.

Gymnasieskola

Det är frivilligt att gå i gymnasieskolan men nästan alla ungdomar väljer att gå den. Gymnasiet är treårigt, kostar inget och ungdomarna får läromaterial precis som i grundskolan.

Det finns många olika program att välja mellan. Det kan vara yrkesprogram, teoretiska- eller praktiska program. Det kan också variera mellan vanliga nationella program på svenska och internationella program på engelska.

Är man inte behörig till de nationella programmen kan man läsa på något av de fyra introduktionsprogrammen. Introduktionsprogrammen är flexibla när det gäller studietakt, omfattning

och innehåll. De kan också anpassas efter dina förkunskaper och behov.

För att kunna gå på ett yrkesprogram krävs det godkända betyg i svenska/svenska som andraspråk, engelska, matematik och ytterligare fem ämnen. Det krävs alltså godkänt betyg i totalt åtta ämnen. För att studera högskoleförberedande teoretiska program behöver du ha godkänt i totalt 12 ämnen.

Eleverna som studerar på heltid på gymnasiet kan få studiebidrag som betalas ut till vårdnadshavare. Efter 18-årsdagen betalas bidraget ut till ungdomen själv. Efter avslutade studier på gymnasiet kan ungdomarna studera vidare på:

- universitet eller högskola; det finns mer än 35 statliga universitet och högskolor i Sverige.
- folkhögskola, där studieformen är friare än i andra skolor
- Yrkeshögskolan (YH) där yrkesinriktade utbildningar kombinerar studier med praktik

Ungdomar kan också vända sig till Arbetsförmedlingen för stöd i att söka jobb eller delta i arbetsfrämjande insatser, såsom praktik, utbildning eller lärlingsplats. En vanlig väg in i arbetslivet är att ta ett feriejobb på skolloven. Information om feriejobb finns på kommunernas hemsidor/webbsidor

Elevhälsa

För skolelever finns det möjlighet att vända sig till en skolsköterska och en kurator. Till dem kan eleverna gå om de känner sig sjuka eller mår dåligt och behöver prata med en vuxen.

Utländsk utbildning

Dokument med utländsk utbildning/utländskt betyg behöver översättas hos en auktoriserad översättare, om dokumenten är på ett annat språk än engelska, franska, spanska, tyska eller något nordiskt språk. Det går att få hjälp med bedömning av vad en gymnasieutbildning från hemlandet motsvarar utifrån det svenska utbildningssystemet. Då vänder man sig till, Universitets- och Högskolerådet, UHR.



Tips på webbplatser

skolverket.se

sökord: utbildningsguiden

studera.nu/hogskoleprov

sökord: för anmälan till högskoleprovet

informationsverige.se

sökord: Jag är asylsökande/Skola under asyltiden

sökord: jag har uppehållstillstånd/Ung i Sverige/Skola

migrationsverket.se

sökord: privatpersoner/Skydd och asyl i Sverige/Medan du väntar/Skola

studybuddy.se (Läxhjälp och studiecoachning. Obs! ej gratis)

Material

Youtube.com

Sökord: fatta svenska skola (korta filmer om föräldramöten, utvecklingssamtal)

Nyckelord

Skolan i Sverige

Skolsystemet

Skolplikt

Frivillig

Utbildning

Bedömning

Skolplikt

Modersmål

Studiehandledning

Förslag på diskussionsfrågor

- Vad tänker du om den svenska skolplikten?
- Hur kan du som förälder bli involverad i ditt barns utbildning?
- Vilket stöd finns det för dem som har det svårt i skolan?
- Vad är skillnaden mellan skolan i Sverige och ditt hemland?
- Hur kontaktar du skolan?
- Vad är ett utvecklingssamtal och varför har man dem?



5. Arbete

Att arbeta i Sverige

Livet i Sverige bygger på att alla som kan jobba, ska jobba och därmed betala skatt. För att både kvinnor och män ska kunna arbeta när barnen är små erbjuds de att lämna sina barn till förskola från 1 års ålder. Förskola ska till och med bli ett krav för barn under tre år. Barnomsorgen betalas, liksom till exempel sjukvård, skola och äldreomsorg, till stor del med skattepengar.

Att arbeta under asyltiden

För att få arbeta i Sverige behövs ett arbetstillstånd. Den som är asylsökande kan istället ha ett AT-UND. Det betyder ”undantag från kravet på att ha arbetstillstånd”, och innebär att det går att arbeta utan arbetstillstånd.

AT-UND kan fås från Migrationsverket om personen:

- kan visa upp en godtagbar identitetshandling eller på annat sätt medverkar till att klarlägga sin identitet. Det betyder att man ska göra vad man kan för att visa vem man är, till exempel lämna in handlingar som visar ens identitet.
- har ansökt om asyl i Sverige och inte fått avslag på tidigare asylansökningar

Uppfylls dessa krav får personen ett beslut om AT-UND. En arbetsgivare kan se ens AT-UND genom att scanna QR-koden på LMA-kortet.

Att arbeta med tidsbegränsat uppehållstillstånd enligt massflyktsdirektivet

Med stöd av massflyktsdirektivet kan personer som flytt från Ukraina få ett tidsbegränsat uppehållstillstånd i Sverige från Mig-

rationsverket. När du har ett tidsbegränsat uppehållstillstånd har du rätt att arbeta i Sverige. Du skriver in dig på Arbetsförmedlingen genom att besöka ett servicekontor (Statens servicecenter). När du har skrivit in dig erbjuds du ett planeringssamtal med en arbetsförmedlare (på engelska eller med tolk om det behövs). Du som är från Ukraina och beviljats uppehållstillstånd enligt massflyktsdirektivet samt är inskriven på Arbetsförmedlingen kan ta del av vissa anställningar med stöd:

- Nystartsjobb
- Yrkesintroduktionsanställning
- Introduktionsjobb
- Lönebidrag

Etableringsprogrammet

Arbetsförmedlingen ansvarar för etableringsprogrammet, som är ett stöd i form av aktiviteter och utbildning för vissa nyanlända invandrare. Målet är att lära sig svenska, hitta ett jobb och försörja sig själv så snabbt som möjligt. Arbetsförmedlingen är den myndighet som stöttar arbetssökande att hitta jobb eller guider till rätt utbildning.

Etableringsprogram är ett stöd som arbetsförmedlingen anordnar för många som nyss har fått uppehållstillstånd. För att delta i detta program ska personen:

- vara mellan 20 och 64 år gammal.
- ha fått uppehållstillstånd som flykting, kvotflykting, skyddsbehövande
- eller vara anhörig till någon av dessa.



En planering görs tillsammans med en arbetsförmedlare för att bestämma vilka insatser som passar bäst för att nå programmets mål. Insatserna kan exempelvis vara:

- språkutbildning för dem som inte har grundläggande kunskaper i svenska, Svenska för invandrare (SFI)
- samhällsorientering (SO)
- utbildning på olika nivåer, för att bygga på eller utveckla sin kompetens
- stöd vid jobbsökande
- stöd och rådgivning till den som funderar på att starta eget företag
- betygvalidering.

För den som är föräldraledig eller arbetar på deltid, eller inte kan arbeta heltid på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning, finns det möjlighet att delta på deltid. Deltagandet är frivilligt, men den som är med måste vara aktiv och följa den planering som man kommer överens om.

Den som deltar i programmet får ekonomiskt stöd i form av ersättning från Försäkringskassan.

Vuxenutbildning

Den som inte har gått i skolan alls, bara gått grundskolan eller inte studerat motsvarande en svensk gymnasieutbildning har utbildningsplikt. Det betyder att du måste utbilda dig för att kunna få ett arbete. Om arbetsförmedlingen bedömer att så är fallet ska man ansöka om studier på kommunala vuxenutbildningen, Komvux, i din kommun, eller till en kurs som heter allmän kurs på en folkhögskola. Där kan man läsa/komplettera kurser på grundskole- och gymnasienivå.

Utländsk utbildning

Utbildning och betyg behöver översättas hos en auktoriserad översättare, om dokumenten är på ett annat språk än engelska, franska, spanska, tyska eller något nordiskt språk.

Det går att ansöka om en bedömning av sin utbildning om den har genomförts i ett annat land än Sverige. Då vänder man sig till Universitets- och högskolerådet.

Utlåtande

Utlåtandet visar vad utbildningen motsvarar i det svenska utbildningssystemet. Detta utlåtande är inte ett svenskt betyg. Det är ett komplement till en utländsk examen men ersätter inte den. Utlåtandet fungerar som en slags stöd för den som bland annat söker arbete i Sverige. Det gör att arbetsgivaren förstår vilken utbildning man har och det kan också hjälpa vid fortsatta studier i Sverige.



Tips på webbplatser

informationsverige.se

sökord: jag har uppehållstillstånd/Om du har utländsk utbildning

uhr.se

sökord: bedömning av utländsk utbildning

antagning.se

sökord: För ansökan till universitet och högskolor

youmo.se (en digital ungdomsmottagning som riktar sig direkt till ungdomar för elevhälsa)

Nyckelord

Etablering

Krav

Stöd

Utbildning

Ersättning

Förslag på diskussionsfrågor

- Vad krävs för att asylsökande ska kunna jobba i Sverige?
- Vad är målet med etableringsprogrammet?
- Vad krävs för att få etableringsersättning?
- Gäller utländska utbildningar i Sverige?
- Hur gör man för att hitta ett jobb i Sverige?

Att söka arbete i Sverige

Det kan vara svårt att få ett arbete, både för svenskar och invandrare. Den som är arbetslös kan få hjälp att söka arbete eller vidareutbildning genom Arbetsförmedlingen. Erfarenhet och utbildning från ett annat land är ofta en fördel. Här kommer några tips på att söka arbete.

- Gå till Arbetsförmedlingen och sök arbete genom deras annonser om lediga jobb. Arbetsförmedlingen är Sveriges största förmedlare av arbeten. En viktig uppgift är att hjälpa de som står långt ifrån arbetsmarknaden.
- Kontakta bemanningsföretag som hyr ut personal till olika företag.
- Kontakta ett rekryteringsföretag som hittar personer åt ett företag som vill anställa ny personal.
- Svara på annonser om lediga jobb i dagstidningar eller på internet.
- Ta själv kontakt med arbetsgivare.
- Fråga människor som du känner – använd ditt personliga nätverk. Väldigt många får arbete genom sina personliga kontakter.

CV

Ett CV ska på ett tydligt och överskådligt sätt innehålla erfarenheter, kunskaper och kompetens som man vill lyfta fram.



- Kontaktuppgifter
- Arbetslivserfarenheter - tidigare jobb, praktikplatser med mera
- Utbildningar och kurser
- Kompetens som språkkunskaper, körkort och datakunskap
- Övriga meriter som att vara engagerad i en förening

Personligt brev

Ett personligt brev är en närmare presentation av dig själv som du skickar med ditt CV när du söker ett jobb. Det är här du kan visa att du passar för jobbet. Se till så att CV och personligt brev kompletterar varandra, och att du inte upprepar dig. Max en A4-sida är ett bra riktmärke för längden på ditt personliga brev.

Praktik

Praktik är att vara på en arbetsplats en tid för att lära sig hur det går till och ger en introduktion som kan göra det lättare att få arbete.

Tips på webbplatser

migrationsverket.se

sökord: privatpersoner/Arbete i Sverige

arbetsformedlingen.se

sökord: arbeta i Sverige

sökord: utbildning och studier

sökord: etableringsprogrammet

sökord: söker du arbete och är från Ukraina?

forsakringskassan.se

sökord: fått uppehållstillstånd i Sverige

Material

arbetsformedlingen.se/play

Sök: DAGS - filmer om att hitta vägen till olika jobb.

Nyckelord

Arbete

CV

Praktik

Förslag på frågeställningar

- Hur söker du jobb i Sverige?
- Vad ska du tänka på när du skriver ditt CV och eller personligt brev?
- Beskriv arbetslivet i hemlandet.
- Hur fungerar avtalsförsäkringar?
- Vad är facket?
- Vad är nackdelarna med svartjobb?

Att vara anställd i Sverige

Den som arbetar i Sverige måste betala skatt på sin lön. Skatten används till välfärden och olika typer av samhällsservice. Din arbetsgivare måste samtidigt betala sociala avgifter. En sådan anställning innebär att du får:

- ett anställningsbevis
- referenser
- rätt till semester
- rätt till betald föräldraledighet
- försäkringar
- pensionspoäng
- betalt om du är sjuk
- betalt om du behöver vara hemma om ditt barn blir sjuk.

Att arbeta "svart"

En del arbetsgivare erbjuder folk att arbeta och få lön utbetalt i kontanter. Det kallas att arbeta "svart". Den lönen är inte skattad och arbetsgivaren betalar inte heller sociala avgifter för sina anställda. Att arbeta svart är olagligt. Det kan leda till fängelse i upp till två år.

De som arbetar svart har inga försäkringar på arbetet och missar stöd och hjälp om det händer en olycka. Om barnen blir sjuka får föräldrarna ingen ersättning från Försäkringskassan. Arbetar du svart förlorar du även din sjuklön och pensionssumman blir mindre, eftersom svart inkomst inte räknas till pensionen.

Anställningsformer

Det finns olika former av anställningar:

- Tillsvidareanställning som ibland kallas för fast anställning. Anställningen gäller tills vidare utan något slutdatum.
- Tidsbegränsad anställning under en begränsad tid.
- Timanställning
- Säsongsanställning
- Deltidsarbete, till exempel att arbeta 50% och kombinera med studier eller att vara tillsvidareanställd på 75%.

Tips på webbplatser

arbetsformedlingen.se

forsakringskassan.se

Sökord: Fått uppehållstillstånd i Sverige

skatteverket.se

Sökord: Skatter

Material

kronobergtillsammans.se

sökord: samhällsinformation

Filmserien "Livsviktig kunskap" – arbete

Arbetstid

En vanlig arbetsvecka är 40 timmar, måndag till fredag. Alla arbetar inte heltid. Det finns särskilda regler för dem som arbetar natt eller helger. Lönen är också högre då det räknas som obekvämt arbetstid. Normen i samhället idag är att arbeta mellan 8-17 på vardagar.

Lön

Alla som arbetar får lön varje månad, i slutet av månaden. Lönen är en så kallad nettolön, det vill säga arbetsgivaren har dragit av skatten. Lönen betalas ut till ett konto i banken. Alla kan välja vilken bank de vill ha sitt lönekonto hos.

Semester

Alla som arbetar har rätt till semester. Semesterlagen ger rätt till minst 25 dagars semester varje år. Det går att spara en del av semestern under några år för att ta ut den vid annat tillfälle, till exempel för en längre semesterresa.

Fackföreningar

En fackförening är en organisation där anställda inom ett visst yrke eller på en viss arbetsplats går ihop för att ta tillvara på medlemmarnas intressen och rättigheter i arbetslivet. Den kan ge stöd i frågor om arbetsvillkor och hjälpa vid konflikter med arbetsgivaren. Arbetsgivaren är skyldig att förhandla med fackföreningen i situationer som rör medlemmarna. Alla medlemmar betalar en månadsavgift som baseras på lönen. .

Ersättning för den som är arbetslös eller sjuk

I Sverige kan den som är arbetslös söka pengar från arbetslöshetskassan (a-kassan). Lönersättning betalas då ut mot att den som är arbetslös rapporterar in jobb hen söker. Man måste betala en avgift varje månad för att kunna få a-kassa. Ofta betalas avgiften genom fackföreningen men det är inget krav att vara med i en fackförening. Det går att också betala direkt till en a-kassa.

En person som är sjuk får först ersättning från arbetsgivaren och efter två veckor från Försäkringskassan. Efter lång sjukskrivning kan anpassningar göras på arbetsplatsen så att personen succesivt kan komma tillbaka i arbete.

Nyckelord

Anställning	Lön
Referenser	Facket
Rättigheter	Arbeta "svart"

Förslag på diskussionsfrågor

- Beskriv arbetslivet i hemlandet
- Har man rätt till bra lön?
- Hur fungerar avtalsförsäkringar?
- Vad är facket?
- Vad är nackdelarna med svartjobb?

Sociala koder i Sverige

En regel som alla känner till (och följer) men som inte är uttalad brukar man kalla en oskriven regel.

- Många svenskar är noga med att passa tiden. Alla andra förväntas göra det också. Det anses som oartigt att komma för sent, även om det bara är en liten stund.
- Det är förbjudet att kasta skräp på trottoarer och andra platser. Den som kastar något på gatan eller annan plats utomhus kan få böter. Det anses även vara dålig stil att kasta skräp på exempelvis trottoaren.
- De flesta svenskar tycker att det är viktigt att allt går rättvist till: man ska till exempel inte tränga sig före i en kö.
- Många svenskar känner sig obekväma när någon sätter sig för nära på bussen om andra lediga platser finns.

Sociala koder på arbetsplatsen

Arbetsplatser i Sverige har kanske andra regler än de som arbetat i andra länder är vana vid. Det är därför viktigt att ta reda på vad som gäller på arbetsplatsen kring till exempel arbetstider, fika-, rast- eller lunchtider. Hur arbetskamraterna behandlar varandra och vilka värdegrunder som följs på arbetsplatsen är också viktigt att ta hänsyn till när man arbetar i Sverige.



Nyanställd i Sverige? Här kommer några bra tips och oskrivna regler.

- Komma till jobbet i tid varje arbetsdag
- Inte gå till jobbet när man är sjuk och kan smitta någon
- Meddela frånvaro på rätt sätt – ta reda på hur man gör det
- Fika tillsammans med arbetskamraterna
- Sätta in sin disk i diskmaskinen efter fika och lunch
- Sköta sin hygien, anpassa kläder och undvika stark parfym
- Hälsa genom att ta i hand på exempelvis en anställningsintervju

Material

kronobergtillsammans.se

sökord: samhällsinformation

Filmserien ”Livsviktig kunskap; Om sociala regler och traditioner

kronobergtillsammans.se

sökord: samhällsinformation

Filmserien ”Mycket, Lite Mycket”; filmklipp om att bland annat komma i tid, ta emot hjälp och ta ansvar på arbetsplatsen.

[Youtube.com](https://www.youtube.com)

Sökord: sociala koder på arbetsplatsen (flera filmer om olika situationer)

Nyckelord

Regler
Oskrivna regler
Respekt

Förslag på diskussionsfrågor

- Diskutera de oskrivna reglerna.
- Skillnaden mellan oskrivna regler i Sverige och ditt hemland.
- Diskutera frågor om sociala koder på arbetsplatsen.
- Kan man krama en kollega eller en chef?
- Är det ok att komma för sent till jobbet?
- När ska du vara på plats?
- När är det ok att komma för sent till jobbet?
- Hur ska du göra om du märker att du blir sen?
- Hur svarar man i telefon? Hur presenterar man sig när man ringer?
- Är det ok att kolla i mobilen under ett möte på jobbet?
- Är det ok att sitta och kolla i mobilen när man fikar tillsammans med andra?
- Vilka oskrivna regler tycker du är bra? Vilka är inte bra?
- Vad är viktigt att tänka på när du träffar nya människor?

