

1

Det svenska politiska systemet

Rösträtt och valsystem

Sverige är en demokrati och det svenska folket väljer de personer som ska styra Sverige. Det är val vart fjärde år.

Sverige styrs på tre olika nivåer:

1. På nationell nivå styr riksdagen
2. På regional nivå är styr landstingsfullmäktige
3. På lokal nivå styr kommunfullmäktige över kommunen

Svenska medborgare som fyllt 18 år får rösta till riksdagen, landstinget och kommunen.

Människor som bor i Sverige men som inte är medborgare får rösta i kommunalvalet. Du ska vara folkbokförd i Sverige i tre år för att få rösta i kommunvalet.

Valen i Sverige är fria. Ingen annan får bestämma hur du ska rösta. Valen är hemliga eftersom du inte behöver tala om för någon hur du röstar. Valen är direkta. Du röstar direkt på de politiker som du vill ska vara med och bestämma.

Nationell nivå

Riksdagen bestämmer Sveriges lagar. 349 politiker från olika partier är riksdagens ledamöter. Valresultatet avgör hur många av de 349 platserna ett politiskt parti får i riksdagen. Ett politiskt parti måste få minst 4 procent av alla röster för att få en plats i riksdagen.

Riksdagen beslutar genom att rösta. Mer än hälften av ledamöter måste säga ja för att ett beslut ska gälla. Riksdagen kontrollerar också regeringens arbete.

Det parti eller de partier som får flest röster till riksdagen får bli **regering**. Regeringen styr Sverige. Riksdagen väljer regeringschefen som blir statsminister. Statsministern väljer sina ministrar, som t.ex. finansminister, försvarsminister och miljöminister. Ministrarna är chefer för varsitt departement. t ex utrikesdepartementet, finansdepartementet osv.

Regeringen ger riksdagen förslag på nya lagar. Riksdagen röstar ja eller nej till förslagen. Om de flesta ledamöter i riksdagen säger ja arbetar sedan de olika departementen och myndigheterna för att se till att alla följer lagarna.

Regional nivå

Sverige är uppdelat i 21 län som har varsin länsstyrelse som arbetar åt regeringen. Regeringen väljer en landshövding som ska styra länsstyrelsen.

Varje län har också ett landsting. Landstinget ska organisera sjukvården i länet. Svenska medborgare väljer de personer som är med i landstingsfullmäktige. Landstingsfullmäktige väljer en landstingsstyrelse som styr arbetet i landstinget.

Lokal nivå

I Sverige finns 290 kommuner. I varje kommun väljer kommuninvånarna sin kommunfullmäktige som styr kommunen. Kommunfullmäktige utser kommunstyrelsen. Det parti som har flest platser i kommunfullmäktige får flest platser i kommunstyrelsen.

Kommunen ansvarar för skola, äldreomsorg, socialtjänst, kultur/fritid och flyktingmottagning.

Du som har haft permanent uppehållstillstånd – PUT - i Sverige i tre år får rösta på politiker till kommunfullmäktige.

Grundlagarna

Sverige har fyra grundlagar som säger hur Sverige ska styras och vad medborgarna har rätt till. De fyra grundlagarna är:

1. **regeringsformen**
2. **successionsordningen**
3. **tryckfrihetsförordningen**
4. **och yttrandefrihetsgrundlagen**

Regeringsformen säger hur Sverige ska styras. Där står att all makt kommer från folket och att Sverige har allmän och lika rösträtt.

Lagen säger också vilka friheter och rättigheter som alla medborgare har:

- **Yttrandefrihet** - rätt att säga vad man tycker.
- **Informationsfrihet** - rätt att få information av myndigheter.
- **Mötesfrihet** - rätt att ordna möten där alla får säga vad man tycker.
- **Demonstrationsfrihet** - rätt att demonstrera.
- **Föreningsfrihet** - rätt att starta och bli medlemmar i föreningar.
- **Religionsfrihet** - Alla har rätt att ha sin religion eller att inte ha någon religion.

Successionsordningen är den lag som har regler för vem som får bli kung eller drottning.

Tryckfrihetsförordningen innebär att medborgarna får trycka och sprida skrifter utan censur. Censur är regler för vad man inte får säga eller skriva. Medborgarna får också läsa allmänna handlingar.

Yttrandefrihetsgrundlagen ger tv, film och tidningar rätt att sprida information utan hinder eller censur.

EU

Sverige är med i Europeiska unionen; EU. 27 länder är medlemmar i EU och samarbetar om varor, tjänster, miljö, jordbruk och flyktingmottagande.

Sverige är medlem i EU sedan 1995. Det innebär att vissa frågor som tidigare avgjordes i riksdagen nu tas gemensamt med övriga EU medlemmar.

Mer information på

www.riksdagen.se
www.eu-upplysningen.se

www.regeringen.se
www.val.se

2

Den svenska arbetsmarknaden

Alla behöver ett arbete för att kunna försörja sig. Ett arbete kan ha stort personligt värde för människan och ge möjligheter till kompetensutveckling och ett aktivt samhällsliv. I Sverige är det vanligt att alla vuxna i en familj arbetar och bidrar till familjens försörjning.

Arbetsmarknadens parter

Den svenska arbetsmarknadens parter är företagen och de som arbetar på företagen. Privatpersoner kan äga företag, staten kan äga företag och kommuner kan äga företag. Företag är arbetsgivare och de som arbetar där är arbetstagare. Både arbetsgivarna och arbetstagarna har organisationer som driver deras frågor och för deras talan. Arbetstagarna har fackförbund och arbetsgivarna har arbetsgivarorganisationer. Organisationerna och fackförbunden samarbetar om löner och arbetsmiljö.

Arbetsrätt

Arbetstagarens och arbetsgivarens rättigheter och skyldigheter regleras i lagar och avtal. De viktigaste lagarna är:

Lagen om medbestämmande i arbetslivet - MBL - säger att fackförbund alltid har rätt att förhandla med arbetsgivaren om frågor som handlar om arbetet på företaget.

Lagen om anställningsskydd - LAS - har regler för vad som gäller vid anställning och avsked.

Arbetstidslagen säger hur länge du får arbeta på en dag och under en vecka. En heltids arbetsvecka är 40 timmar.

Arbetsmiljölagen som ska skydda dig på arbetsplatsen och se till att din arbetsmiljö är bra.

Diskrimineringslagen ger alla människor samma rätt att söka arbete och arbeta.

Kollektivavtal

I Sverige är det arbetsmarknadens parter - arbetsgivarorganisationerna och fackförbunden - som förhandlar om vad som ska gälla på arbetsmarknaden. De förhandlar om löner, arbetsmiljö och arbetstider.

Fackförbunden och arbetsgivarorganisationerna skriver kollektivavtal. Det är avtal som gäller för alla som arbetar i ett visst yrke. I bland kommer arbetsmarknadens parter i konflikt med varandra.

LO - Landsorganisationen - är ett samarbete mellan 15 olika fackförbund. LO har 1,7 miljoner medlemmar från yrken som undersköterskor, hantverkare, industriarbetare och gruvarbetare.

TCO - Tjänstemännens Centralorganisation - är 16 olika fackförbund som arbetar för tjänstemän som ingenjörer, poliser, ekonomer, lärare och sjuksköterskor. TCO har ungefär 1,2 miljoner medlemmar.

SACO - Sveriges Akademikers Centralorganisation - består av 24 olika fackförbund och har nästan 600 000 medlemmar som alla har akademiska yrken som läkare, jurister och psykologer.

Arbetsgivarverket är en organisation för arbetsgivare för statliga verk.

Föreningen Svenskt Näringsliv är för små och medelstora företag.

SKL - Sveriges Kommuner och Landsting - är arbetsgivare för Sveriges 290 kommuner och 18 landsting.

Företagarna arbetar för 700 000 företagare i Sverige.

Företagarförbundet är för små företag med färre än 9 anställda.

Anställningsformer

Du kan vara anställd på två sätt i Sverige:
Tillsvidareanställning och tidsbegränsad anställning.

Tillsvidareanställning kallas också fast anställning. Det är den vanligaste anställningen.

Tidsbegränsad anställning kan vara:

- **Allmän visstidsanställning**

Du och företaget skriver ett avtal om att du ska arbeta en viss tid.

- **Vikariat**

Du arbetar i stället för någon som t ex har semester eller är sjuk.

- **Säsongsarbete**

Du arbetar på sommaren med att t ex plocka bär eller skotta snö på vintern.

- **Provanställning**

Ett företag kan provanställa dig i upp till 6 månader för att se om du passar för jobbet.

Praktik

Att få praktik på en arbetsplats är ett bra sätt att prova på ett arbete men också att få visa en arbetsgivare vad du kan och lära sig mer om hur en svensk arbetsplats fungerar.

Du kan lära dig mer om ett yrke eller om en arbetsplats när du får praktik.

Det är bra för dig som aldrig har arbetat i Sverige eller om du inte vet vad du vill arbeta med. Praktik är också bra för att lära sig yrkestermer och för att träna svenska språket.

En praktikant ska inte arbeta istället för någon som redan arbetar på arbetsplatsen. Du ska heller inte vara praktikant för länge så att arbetsgivaren kan utnyttja ditt arbete.

Praktik kan öka dina chanser att få jobb genom den kunskap och erfarenhet du skaffar genom praktiken.

Att söka jobb

Du hittar jobb i så kallade platsannonser. Platsannonser finns i dagstidningar, på Internet eller på anslagstavlor i mataffärer.

När du söker jobb ska du ringa till arbetsgivaren. Det är bra att fråga mer om jobbet och också få arbetsgivaren att vilja träffa dig. Du kan också kontakta en arbetsgivare och fråga efter lediga arbeten.

CV är en förkortning av de latinska orden *curriculum vitae*, som betyder levnadsbeskrivning. Cv är en lista på de skolor och utbildningar du har och de arbeten som du haft. Alla som söker jobb ska kunna visa en cv.

Du kan lägga in din cv i olika databaser. Arbetsgivare som söker personal tittar i de databaserna.

Ansökan är mycket viktig. Du ska skriva en ansökan. På Internet kan du läsa mer om hur du skriver en bra ansökan. Du kan även få hjälp med att skriva ansökan på AF.

Referenser är viktiga när du söker jobb. Du skriver namnet på personer som kan ge dig referenser. Arbetsgivaren kan ringa till dina referenser och fråga hur du är som person och hur du fungerar i arbetslivet.

Intervju Om arbetsgivaren är intresserad av att anställa dig blir du kallad till intervju. Det är oftast efter en intervju som arbetsgivaren bestämmer om du får arbetet eller inte. Innan du går på intervjun kan det vara bra att ta reda på mycket om företaget. Det är bra att ha med sina betyg och intyg till intervjun.

Arbetsförmedlingen

Arbetsförmedlingen är en statlig myndighet som ska föra samman dem som söker arbete med dem som söker personal.

Arbetsförmedlingen ska mest hjälpa personer som har svårt att få arbete.

Arbetsförmedlingen har olika arbetsmarknadspolitiska program som du kan få hjälp av:

Instegsjobb är en anställning där Arbetsförmedlingen kan ge 75 procent av lönen till nyanlända invandrare som får arbete på företag eller kommunala arbetsplatser. Den nyanlände invandraren ska kombinera arbetet med studier i svenska för invandrare – SFI - och ha ett uppehållstillstånd som är max 36 månader gammalt.

Nystartsjobb är en anställning där arbetsgivaren kan få lägre kostnader om de ger jobb till en person som inte har haft något arbete på länge. Arbetsgivaren slipper bland annat betala arbetsgivaravgifter för den personen.

Starta eget företag

Om du ska du starta eget företag ska du ha en affärsplan. Affärsplanen beskriver din affärsidé och din plan för att genomföra den. Skriv en budget och en kalkyl i affärsplanen. Budgeten och kalkylen visar hur du tänkt dig att få in pengar och vilka kostnader du kommer att ha. Din affärsplan ska svara på:

- Vilka varor eller tjänster ska du sälja?
- Vem ska köpa det som du säljer?
- Vilka andra företag säljer samma sak?
- Vad har ditt företag som andra företag inte har?
- Hur ska du finansiera företaget? Ska du låna pengar?
- Behöver du tillstånd?

Du ska kunna visa din affärsplan för personer som kanske vill satsa pengar, för kunder och för arbetsförmedlingen eller för andra som du vill samarbeta med.

Du ska registrera ditt företag hos Skatteverket och i vissa fall även hos myndigheten Boverket. Du ska också välja vilken bolagsform ditt företag ska ha. Företag kan vara:

- Enskild näringsverksamhet
- Handelsbolag
- Kommanditbolag
- Aktiebolag
- Ekonomisk förening

Som egen företagare ska du redovisa moms. Du ska deklarerar och göra bokslut. Du ska betala ut löner och ta hand om din personal på rätt sätt.

Du kan få stöd och hjälp från myndigheter och organisationer som Arbetsförmedlingen, Skatteverket och Nutek när du vill förverkliga en affärsidé och starta eget företag.

Du kan också läsa kurser i entreprenörskap och företagsekonomi.

Mer information på

www.arbetsformedlingen.se

www.nutek.se

3

Det svenska utbildningssystemet

Förskolan

Förskola är för barn i åldern 1-5 år som inte börjat grundskolan. Barnen kan gå i förskola eller öppen förskola.

Förskolan ska ge barn stöd och se till att föräldrarna kan arbeta eller studera. Kommunen ska se till att det finns förskola till alla barn som fyllt ett år om deras föräldrar arbetar eller studerar.

Om föräldrarna är arbetslösa har deras barn rätt att gå i förskola minst 3 timmar varje dag och som mest 15 timmar i veckan.

Öppen förskola är för barn som inte går i den vanliga förskolan. Dit går barnen tillsammans med sin mamma eller pappa. Föräldrarna väljer själva när de vill gå dit.

Barn kan också gå i familjedaghem. Det är när en förälder tar emot andras barn och tar hand om dem hemma.

Skolbarnomsorg är för barn upp till 12 år som går i skolan. Skolbarnomsorg är:

- Fritidshem
- Familjedaghem
- Öppen fritidsverksamhet

Fritidshemmet tar emot barn före och efter skolan och på skolloven. Fritidshemmet ska se till att barnen får göra något bra på fritiden.

Förskoleklass är för barn som har fyllt 6 år eller snart ska fylla 6 år. Förskoleklassen ska förbereda barnen för grundskolan. Barn går ett år i förskoleklass innan de börjar i grundskolan.

Grundskolan

Grundskolan är nio år. I Sverige är det skolplikt vilket betyder att alla barn ska gå i grundskolan. Barnen börjar i grundskolan när de är 7 år och slutar när de är 16 år. Barnen får betyg i grundskolan.

Betygen är:

- Godkänd - G
- Väl Godkänd - VG
- Mycket Väl Godkänd - MVG

Minst en gång varje termin har läraren ett utvecklingssamtal. Då ska läraren, eleven och föräldrarna vara med. Då berättar läraren om hur eleven utvecklas, om vad som fungerar bra och hur det kan gå bättre.

För barn som inte kan gå i vanlig grundskola finns specialskola och särskola.

Gymnasieskolan

Alla ungdomar som gått ut grundskolan har rätt till treårig gymnasieutbildning. Gymnasieskolan ger kunskaper för fortsatta studier eller yrke.

Om eleven inte har godkänt betyg från grundskolan får eleven gå ett gymnasieprogram som ska se till att eleven får godkänd grundskoleutbildning och kan fortsätta på gymnasiet.

På gymnasiet får eleverna betyg. Betygen är:

- Icke Godkänd - IG
- Godkänd - G
- Väl Godkänd - VG
- Mycket Väl Godkänd - MVG

Regeringen har bestämt läroplanen för alla skolor i Sverige. I läroplanen står det vad elever ska kunna för att få ett betyg.

Vuxenutbildning

Vuxna som inte har de kunskaper som grundskola och gymnasium ger, kan studera på vuxenutbildning.

Vuxna som saknar grundutbildning kan läsa in ämnen för att kunna söka till högskola eller universitet eller för att kunna söka en viss yrkesutbildning.

Folkhögskolor

En folkhögskola är friare skolform. Varje folkhögskola har sin egen inriktning, sina egna idéer och kurser. Det finns 148 folkhögskolor i Sverige. Olika föreningar äger 105 av dem. De andra ägs av landsting.

Folkhögskolan är till för alla vuxna som vill studera. På en folkhögskola tänker man främst på vad du som studerande behöver, vilka kunskaper du har och vad du har varit med om i livet. Skolorna vill att olika slags människor går på deras kurser. Skolorna tänker särskilt på människor som har gått i skolan en kort tid. Det finns även Folkhögskolor med yrkesutbildningar.

Undervisningen på folkhögskolan är gratis men du betalar för böcker, mat och studieresor mm.

Man kan bo på många folkhögskolor. Då betalar du för mat och rum.

Till vissa folkhögskolor kan du ta med dig barn. Skolan hjälper dig då att ordna barnomsorg.

Mer information på www.folkhogskola.nu

Svenska för invandrare (SFI)

SFI är svenska för vuxna som inte har svenska som modersmål. Du ska ha fyllt 16 år och vara folkbokförd i din kommun för att få läsa SFI.

SFI har fyra kurser: A, B, C och D. Eleverna får betyg efter en kurs. Betygen är:

- Godkänd - G
- Väl godkänd - VG

SFI har tre studievägar.

Studieväg 1: kurs A och B. För analfabeter och personer med kort utbildning.

Studieväg 2: kurs B och C. För dem med längre utbildning.

Studieväg 3: kurs C och D. För dem med längre utbildning.

På studieväg 2 och 3 läser man kurserna fortare än på studieväg 1.
Du kan göra praktik samtidigt som du läser SFI.

Kvalificerad yrkesutbildning

Efter gymnasiet kan du gå en kvalificerad yrkesutbildning, som förkortas KY. KY-utbildningarna är mellan 1 och 3 år långa. Du lär dig ett yrke och 9 av 10 personer som går en sådan utbildning får sedan ett jobb eller startar ett eget företag.

Högskola och universitet

I Sverige har staten ansvar för verksamheten på Högskolor och Universitet. All högre utbildning ska vila på vetenskaplig eller konstnärlig grund och erfarenhet. Den akademiska utbildningen kan ges på tre nivåer: grundläggande nivå, avancerad nivå och forskarnivå.

Högskoleverket är den myndighet som ska kontrollera att all högre utbildning håller god kvalitet och bevaka studenternas rättsäkerhet.

Linköpings universitet

Linköping är ett av Sveriges större lärosäten med sina 25 000 studenter, 3 500 anställda och fler än 100 utbildningsprogram. Universitetet erbjuder utbildning inom teknik, naturvetenskap, samhällsvetenskap, beteendevetenskap, medicin, vård och humanistiska ämnen som språk, filosofi och historia. Linköpings universitet finns i två städer: Linköping och Norrköping.

Utländska examina

Har du en examen från ett annat land kan myndigheten Högskoleverket se vad den är värd i Sverige. De tittar på hur lång din utbildning är, vilka ämnen du läst och ditt examensarbete.

Högskolan du studerat vid ska vara erkänd av landets utbildningsmyndighet.

Det brukar ta 4 månader för Högskoleverket att värdera din utländska examen. När de värderat din examen skriver de ett intyg som du kan använda det när du söker arbete så att arbetsgivaren förstår vad du kan. Intyget betyder inte att du har en svensk examen.

Mer information på

www.skolverket.se

www.liu.se

4

Bostad

I Sverige kan du hyra eller äga en bostad.

Du kan ha

- Hyresrätt
- Bostadsrätt
- Ägarlägenhet
- Villa

Hyresrätt

Om du hyr en lägenhet av ett företag som hyr ut flera lägenheter bor du i en hyresrätt. Du är hyresgäst och den som hyr ut till dig är din hyresvärd.

Bostadsrätt

Bostadsrätten är en lägenhet som du köper. Bostadsrätten är en del av den bostadsrättsförening som äger hela huset med lägenheter. Varje månad betalar du en avgift till föreningen. Pengarna går till skötsel och renovering av huset. Om din kyl eller frys går sönder betalar du själv.

Ägarlägenhet

Ägarlägenhet är något nytt. Det gäller bara helt nybyggda hus och du äger din lägenhet flerbostadshus.

Villa

Du köper en villa eller ett radhus och äger det själv. Du sköter det själv och står för alla kostnader.

Hyreslagen

Hyreslagen har regler för hyresgästens och hyresvärdens skyldigheter.

Som hyresgäst är du skyldig att

- betala hyran i tid
- vårda och sköta din lägenhet
- inte störa dina grannar
- omedelbart anmäla fel till din hyresvärd

Du betalar hyran i slutet av varje månad för den månad som kommer. Om du inte betalar kan du bli av med lägenheten.

Du ska vårda och sköta din lägenhet. Du ska putsa fönster, göra ren köksfläkt, spis, kyl och frys, toalett, vattenlås och golvbrunn. Du byter själv proppar och glödlampor.

Har du problem med strömbrytare och eluttag ska du tala med din hyresvärd. Har du sönder något ska du betala det.

Du får måla om eller tapetsera om själv om du vill. Kontakta alltid din hyresvärd innan du börjar. Det ska vara bra gjort och inte förstöra lägenheten.

Du får inte ta bort väggar eller sätta upp väggar utan att fråga hyresvärd.

Om du vill sätta upp en parabol ska du tala med hyresvärd innan så att parabolen blir uppsatt på rätt sätt.

Du får inte störa andra hyresgäster. Du får inte spela musik för högt eller skrika. Om dina grannar klagar mycket och du inte slutar störa kan du förlora din lägenhet.

Ska du ha fest är det bra om du talar om det innan för dina grannar. Om du blir störd av dina grannar ska du tala med din hyresvärd.

Hyresvärdens skyldigheter

Du ska kunna få kontakt med din hyresvärd. Hyresvärd ska laga det som är fel och trasigt.

Hyresvärd ska se till att bostaden är hel. Hyresvärd ska se till att bostaden har värme och vatten.

Hyresvärd ska se till att du inte blir störd.

Hyreslagen säger att en lägenhet ska ha

- Värme
- Varmt och kallt vatten
- Avlopp
- Toalett, tvättställ och dusch eller badkar
- Elektricitet
- Tvättstuga
- Förråd på vinden eller i källaren. Ibland finns förråd i lägenheten.

Hemförsäkring

Det är viktigt att du har en gällande hemförsäkring. Den täcker det mesta av kostnaderna för skador i fastigheter. Om du inte har hemförsäkring kan det bli mycket dyrt och svårt för dig att betala skador efter brand eller översvämning i din bostad.

Gemensamma utrymmen

Du delar på vissa rum i huset med de andra hyresgästerna. Det är tvättstugan, källaren eller vinden, trapphuset och gården.

Tvättstugan

- Boka tid
- Följ anvisningarna för hur du ska använda maskinerna
- Rengör maskinerna
- Städa tvättstuga och torkrum efter dig

Trapphuset

Ingen får ställa cyklar, barnvagnar, skor, skidor, pulkor eller annat i trapphuset. De får inte stå i vägen om det skulle börja brinna. Därför är det också förbjudet att ställa sådant som kan börja brinna i trapphuset som tidningar eller påsar med sopor.

Uppsägning och utflyttning från lägenhet

Om du ska flyttar har du tre månaders uppsägningstid. Det betyder att du ska tala om för hyresvärden att du ska flytta tre månader innan du gör det.

När du lämnar din lägenhet kommer hyresvärden att besiktiga din lägenhet.

Om hyresvärden hittar skador kan du få betala för skadorna. Om du inte har städat bra efter dig kan du få betala för städning.

Hyresgästföreningen

Som hyresgäst kan du gå med i Hyresgästföreningen. Det är en organisation som arbetar med att ge stöd till hyresgäster. De är även med och förhandlar om hur höga hyrorna ska vara.

Återvinning

Genom att återvinna våra förpackningar, sopor och avfall bidrar vi till att spara på våra gemensamma resurser och vår miljö. Vi använder dem igen för att rädda miljön.

Vi gör t ex nytt papper av gamla tidningar och nya glasflaskor av gamla glasburkar.

I alla kommuner finns återvinningsstationer där du kan lämna förpackningar. Rengör förpackningarna och separera metallock från glasburkar etc. Platta till kartonger för att spara plats.

Sortera soporna så här

- **Pappersförpackningar**

Mjölkpaket och andra pappersförpackningar, bärkassar, kartonger, toarullar mm

- **Metallförpackningar**

Konservburkar, kapsyler, aluminiumfolie mm

- **Glas**

Burkar och flaskor av glas, ofärgat och färgat i olika behållare.

- **Plast**

Burkar och flaskor av plast, plastpåsar, frigolit mm

- **Tidningar**

Dags- och veckotidningar, magasin, reklamblad mm

5

Socialförsäkringen och andra ersättningar

Alla som bor och arbetar i Sverige tillhör den svenska socialförsäkringen. Det betyder att du kan ha rätt till ersättningar från staten när du har barn och när du blir gammal, och om du inte kan arbeta som vanligt för att du är sjuk eller har funktionsnedsättning. Det betyder även att du bara behöver betala en liten avgift när du går till läkare eller ligger på sjukhus.

Totalt finns närmare femtio olika förmåner eller bidrag inom socialförsäkringen som ger ekonomiskt skydd för familjer och barn, för de sjuka och för personer med funktionshinder, arbetsskada och för gamla.

Genom Sveriges medlemskap i EU kan man dessutom ha rätt till socialförsäkringsförmåner i andra EU-länder

Socialförsäkringen finansieras av skattemedel. Sveriges riksdag bestämmer hur socialförsäkringen ska fungera.

Försäkringskassan

Försäkringskassan är den statliga myndighet som ansvarar för stora delar av de offentliga trygghetssystemen. Försäkringskassan beslutar om rätten till ersättning och betalar ut pengar.

Barnbidrag

I Sverige får alla barn barnbidrag tills de fyller 16 år. Barn som fortfarande går i grundskolan när de fyllt 16 år får förlängt barnbidrag.

Barnbidraget betalas ut till en av barnets föräldrar. Om man inte väljer vem det ska betalas ut till så går pengarna alltid direkt till mamman.

Barnbidraget kommer första gången månaden efter att barnet fötts. Om barnet flyttar till Sverige kommer pengarna månaden efter det att Skatteverket registrerat barnet som bosatt i Sverige. Om du har två eller fler barn får du flerbarnstillägg.

Föräldrapenning

Föräldrapenning är till för att föräldrar ska kunna vara lediga från sitt arbete och ta hand om sina barn. Du kan få föräldrapenning i 480 dagar. Föräldrar som får tvillingar får 180 dagar till. Föräldrapenning kan tas ut tills barnet fyller 8 år eller när barnet slutar sitt första skolår.

Föräldrar med gemensam vårdnad har rätt till 240 dagar var. Har du ensam vårdnad har du rätt till alla 480 dagar.

Den som är gravid kan ta ut föräldrapenning från den 60:e dagen före förlossning.

Vårdbidrag

Om barn behöver särskild mycket vård i minst 6 månader kan man få vårdbidrag. Man har också rätt till vårdbidrag om man har stora merkostnader för att barnet har funktionsnedsättning eller sjukdom. Man kan få vårdbidrag från att barnet är nyfött och fram till och med juni det år barnet fyller 19 år.

Underhållsstöd

Båda föräldrarna ska hjälpas åt att försörja barnet. Om ett barn bor bara hos en av föräldrarna ska den andra föräldern betala underhållsbidrag. Föräldrarna kan själva bestämma hur stort underhållsbidraget ska vara.

Om den förälder som ska betala underhållsbidrag inte gör det kan barnet ha rätt till underhållsstöd från Försäkringskassan. Försäkringskassan betalar ut underhållsstödet till den förälder som barnet bor tillsammans med. Barnet kan få underhållsstöd till det fyller 18 år.

Bostadsbidrag till barnfamiljer

Barnfamiljer med låg inkomst kan ansöka om bostadsbidrag. Du kan få bostadsbidrag om du hyr din bostad eller om du äger din bostad. Du måste bo i den bostad som du söker bostadsbidrag för. Du ska också vara folkbokförd på den adressen.

Hur mycket pengar du kan få i bostadsbidrag beror på vad du tjänar, vad det kostar för dig att bo, hur stor bostaden är och hur många barn som finns i familjen.

Ersättningar vid sjukdom eller funktionsnedsättning

Om du är sjuk och inte kan arbeta kan du få ersättning från din arbetsgivare eller från Försäkringskassan. När du får ersättning från din arbetsgivare kallas det sjuklön. När du får pengar från Försäkringskassan kallas det sjukpenning.

Den första dagen du är sjuk är karensdag. Det betyder att du inte får några pengar den dagen. Om du är sjuk i mer än en vecka måste du lämna ett läkarintyg om din sjukdom till din arbetsgivare. Har du ingen arbetsgivare lämnar du intyget till Försäkringskassan.

Aktivitetsstöd

Deltagande i ett arbetsmarknadspolitiskt program genom Arbetsförmedlingen ger rätt till aktivitetsstöd från Försäkringskassan.

Följande arbetsmarknadspolitiska program ger rätt till aktivitetsstöd:

- jobb- och utvecklingsgaranti
- arbetsmarknadsutbildning
- arbetslivsinriktad rehabilitering
- arbetspraktik
- stöd till start av näringsverksamhet
- projekt med arbetsmarknadspolitisk inriktning
- vägledning

Mer information på www.forsakringskassan.se

Centrala Studiestödsnämnden (CSN)

Myndigheten Centrala Studiestödsnämnden – CSN - beslutar vem som ska få studiestöd. Studiestöd är lån och bidrag till personer som studerar i Sverige eller till svenskar som studerar utomlands. Reglerna är olika om du studerar på gymnasiet eller högskolan och om du är under eller över 20 år. CSN betalar också ut studiestöd. CSN ger också hemutrustningslån som hjälper flyktingar att köpa nödvändiga saker till sina hem. CSN hanterar även återbetalning av studielån och hemutrustningslån.

Under 20 år och studerande på gymnasiet

Om du studerar på gymnasiet och är mellan 16 och 20 år kan du få studiehjälp från CSN. Studiehjälp betalas under den tid du går i skolan. Det betyder att ingen studiehjälp betalas ut under sommaren. Är du under 18 år betalar CSN ut pengarna till dina föräldrar. Är du över 18 år betalar CSN pengarna till dig.

Studiehjälpen är tre olika bidrag

- **Studiebidrag**
- **Extra tillägg**
- **Inackorderingstillägg**

Studiebidraget är idag 1050 kronor i månaden. Du behöver inte söka om studiebidraget. Du får det automatiskt när du fyllt sexton år och börjar studera på gymnasiet.

Extra tillägg kan du söka om ditt studiebidrag inte räcker. CSN undersöker hur mycket dina föräldrar tjänar och bestämmer sedan om du kan få extra tillägg.

Extra tillägget är mellan 285 till 855 kronor extra i månaden.

Inackorderingstillägg kan du få om du inte kan bo hemma när du studerar.

Det ska ta minst 2 timmar att resa till skolan för att du ska få tillägget.

Inackorderingstillägget varierar mellan 1190 och 2350 kronor i månaden.

Över 20 år eller studerande på högskola, universitet eller annan utbildning

Om du studerar på högskola, universitet eller annan eftergymnasial utbildning har du rätt till **studiemedel**. Du kan få studiemedel från och med andra halvan av det år du fyller 20 år för studier på grundläggande nivå och gymnasienivå. Du kan bara få studiemedel senast t o m det år du fyller 54 år.

Studiemedlet är en del bidrag och en del lån. Det betalas ut av CSN. Du ansöker själv om studiebidrag och studielån. Om du studerar på heltid (2009) kan du som mest få 7 492 kronor i månaden från CSN. Då är 2572 kronor studiebidrag och 4 920 kronor är studielån. Du kan själv välja om du vill ha fullt bidrag eller lån.

Om du har barn när du studerar kan du få tilläggsbidrag för barnet. Du kan få tilläggsbidrag till det halvår som ditt barn fyller 18 år. Hur stort bidrag du kan få beror på hur många barn du har. Har du 1 barn och studerar på heltid får du 492 kronor i månaden. Har du 4 barn får du 1 128 kronor i månaden.

Du har rätt att arbeta när du studerar. Du får tjäna en viss summa utan att ditt studiebidrag och studielån blir mindre. Om du studerar heltid kan du tjäna 51 250 kronor per termin utan att studiebidraget eller studielånet minskar. Om du studerar på deltid får du tjäna mera.

Hur länge du kan få studiemedel beror på vad du studerar. Studerar du på högskola eller universitet, eller annan yrkesutbildning på eftergymnasial nivå, kan du få studiemedel i 240 veckor, d v s i 6 år. Studerar du som vuxen på gymnasienivå kan du få studiemedel i 120 veckor, d v s i 3 år.

Om du läser på grundskolenivå kan du få i längst 100 veckor. Det beror på om du tidigare har läst på grundskolenivå eller inte. CSN kräver att du klarar större delen av dina studier för att fortsätta få studiemedel till nästa termin.

Hemutrustningslån

Är du utländsk medborgare och kommit som flykting till en kommun kan du låna pengar av CSN. Det kallas hemutrustningslån och ska användas till att köpa utrustning till det nya hemmet som t ex möbler och porslän.

Hur mycket du kan låna beror på hur du bor och hur många ni är i familjen. Är du ensamstående och inneboende hos någon kan du låna max 5000 kronor. Om du och din familj har egen lägenhet och är 5 eller flera i familjen kan ni låna max 35 000 kronor.

När du betalar tillbaka lånet till CSN betalar du också ränta på lånet. Räntan är kostnaden för lånet. Du ska börja betala tillbaka lånet två år efter det att du fått pengarna. Men CSN räknar din ränta från den dag du fått pengarna. Du kan börja betala tillbaka på lånet tidigare om du vill. Du kan också betala tillbaka hela lånet på en gång. År 2008 var räntan 4,55 %.

Mer information på
www.csn.se

Ekonomiskt bistånd

Alla har rätt att ansöka om ekonomiskt bistånd när man inte kan försörja sig på något annat sätt. Det ska ses som en tillfällig hjälp vid försörjningsproblem. Ekonomiskt bistånd kallas även försörjningsstöd eller socialbidrag.

Kommunen beslutar om och betalar ut ekonomiskt bistånd. Oftast är det en handläggare på kommunens socialtjänst som arbetar med detta. Handläggaren som beslutar om ekonomiskt bistånd tittar på riksnormen. Riksnormen säger hur mycket pengar som en människa behöver för att klara sig i Sverige. Varje år bestämmer regeringen hur stor riksnormen ska vara.

Vid ansökan om ekonomiskt bistånd tittar handläggaren på hela hushållets inkomster. Det innebär att andra familjemedlemmars inkomster som lön, föräldrapenning, barnbidrag och introduktionsersättning ses som inkomst även för den som ansöker.

Man kan beviljas ekonomiskt bistånd för boende, hushållsel, hemförsäkring, livsmedel, kläder och skor, lek och fritid, förbrukningsvaror, hälsa och hygien, dagstidningar, telefon och tv-licens.

Man kan ansöka om ekonomisk hjälp till annat än försörjning. Den som nästan klarar sin försörjning själv kan få ekonomiskt bistånd för läkarvård och mediciner, tandvård, hemutrustning och glasögon.

Introduktionsersättning

Om du deltar i kommunens introduktionsprogram för nyanlända kan du ansöka om introduktionsersättning. Som deltagare förbinder du dig att följa din introduktionsplan. Olika kommuner har olika nivå och regler för introduktionsersättning.

De flesta kommuner har en introduktionsersättning som är högre än riksnormen för försörjningsstöd. Du får alltså högre ersättning än om du levt av ekonomiskt bistånd.

6

Familj

Den finns olika sätt att leva tillsammans i Sverige. En familj kan se ut på många sätt; man och kvinna, man tillsammans med man eller kvinna tillsammans med kvinna. Vissa lever själva som ensamstående. En familj kan vara liten med få barn, eller stor med många barn. I en del familjer har barnen inte samma föräldrar. I vissa familjer lever flera generationer tillsammans.

Barns rättigheter

Förenta Nationerna - FN - har en konvention om barnens rättigheter:

FN:s barnkonvention. Den antogs år 1989 av FN:s generalförsamling. Barnkonventionen består av 54 artiklar som beskriver barns rättigheter.

Alla världens länder har sagt ja till barnkonventionen, utom USA och Somalia.

Svensk politik följer ofta FN:s konvention. Barnkonventionen ger barn rättigheter. Den skyddar barnen och säger:

- Inga barn får diskrimineras på grund av härkomst, kön, religion, eller funktionshinder.
- Barnets bästa ska vara vägledande när man fattar beslut i samhället.
- Barn och unga ska ha rätt till liv och få utvecklas i sin egen takt och utifrån egna förutsättningar.
- Barn och unga ska få säga vad de tycker om sådant som handlar om dem.

Den svenska staten ska stötta familjerna och göra det lättare för dem att ta hand om sina barn på bästa sätt. Socialtjänstlagen och föräldrabalken finns som skydd för barnen i vårt samhälle. I Sverige är barn de som är under 18 år.

Föräldrabalken beskriver vilka skyldigheter föräldrar och vårdnadshavare har för barnen. Enligt den har alla barn rätt till omvårdnad och trygghet, utbildning, försörjning och uppfostran.

Vårdnadshavarna – oftast föräldrarna - är ansvariga för att barnet ska få det som barnet har rätt till.

Det är förbjudet att slå barn, eller på annat sätt kroppsligt bestraffa barn. Föräldrar får inte heller kränka sitt barn.

Enligt Socialtjänstlagen är det kommunen som är ytterst ansvarig för att alla barn har det bra i den egna kommunen. Lagen säger att kommunens socialförvaltning måste göra något om ett barn inte har det bra och utsätts för våld eller om vårdnadshavaren inte kan ge barnet det som barnet har rätt till.

Om föräldrarna inte ger barnet mat för att pengarna inte räcker eller om föräldern slår eller misshandlar och kränker barnet ska alltså kommunens socialförvaltning göra något. Socialförvaltningen ska samarbeta med familjen och se till att barnet får det stöd, hjälp och skydd som barnet behöver.

Det är alltid barnets bästa som styr arbetet. Socialförvaltningen kan ge råd och stöd till familjen. De kan ge behandling och vård.

I vissa fall kan barnet må bäst av att bo utanför det egna hemmet. Om föräldrarna och socialförvaltningen inte kan komma överens om vad de ska göra måste socialtjänsten utreda vad barnet behöver och ge barnet det även om föräldrarna eller inte vill det.

Ibland kan socialtjänsten säga att barnet behöver vård utanför det egna hemmet trots att familjen inte vill det. Enligt lagen om vård av unga - LVU - kan socialtjänsten då ta frågan till domstol, länsrätten. I länsrätten får både familjen och barnet ett offentligt biträde, oftast en advokat. Länsrätten fattar beslut om barnet ska omhändertas för vård utanför hemmet eller inte.

Socialtjänstlagen säger att alla vuxna ska anmäla om de misstänker att ett barn har det svårt. Alla som arbetar åt en kommun, för landstinget eller staten måste anmäla om de misstänker att ett barn blir illa behandlat.

Hedersrelaterat våld

Hedersrelaterat våld och förtryck finns i samhällen eller i grupper där fäderna som styr familjerna och släkterna ska upprätthålla familjens heder. Bakom hot, våld och förtryck i hederns namn finns alltid ett kollektivt tryck där förövarna har krav och stöd från hela släktsystemet för att utöva våld för att bevara familjens heder.

Flickor och unga kvinnor lider av det hedersrelaterade förtrycket men också pojkar som är emot släktens traditioner är utsatta. I patriarkala familjesystem har kvinnan en underkastad roll och hennes heder hör ihop med hennes sexualitet. Då blir det viktigt för familjen att kontrollera de unga kvinnornas sexuella beteende. Familjemedlemmarna har kravet att tillsammans bevara hedern. Bröder och manliga kusiner tvingas så att kontrollera sina systrar. Om pojkarna inte gör det kan de själva bli bestraffade.

Kvinnan i familjen är ansvarig för att uppfostra barnen och är den person som får skulden om ett barn gör sådant som anses skada familjens heder. Det gör att både män och kvinnor i en familj förtrycker familjens flickor och unga kvinnor, och även pojkar.

Det hedersrelaterade våldet och förtrycket är förbjudet i Sverige. Det svenska samhället gör mycket för att skydda dem som blir utsatta för hedersförtryck och våld i Sverige. Personer som misshandlar, hotar, tvingar eller mördar i hederns namn blir straffade enligt svensk lag. Personal i skolor, barnomsorg, socialförvaltningar och andra myndigheter som träffar barn som de misstänker har det svårt och mår dåligt på grund av hederstraditioner måste anmäla det.

Kvinnlig könsstympning

Alla former av kvinnlig könsstympning är ett brott mot de mänskliga rättigheterna och är förbjudet i Sverige. Det är också förbjudet att resa till ett annat land för att göra könsstympning.

Lagen med förbud mot kvinnlig könsstympning gäller sedan den 1 juli 1998. Den som bryter mot lagen kan dömas till 4 års fängelse. Även den som hjälper till att göra en könsstympning i ett annat land kan dömas för brott.

Kvinnlig könsstympning är när någon tar bort eller skadar stora eller delar av det kvinnliga könsorganet. Det är farligt för en kvinnas hälsa, både för kroppen och för själen. Direkt efter könsstympningen kan flickan förlora väldigt mycket blod, hamna i chock och få infektioner. Andra organ och nerver kan också bli skadade. Det händer att flickor dör av könsstympningen.

När flickan blir vuxen kan hon få svåra problem med att ha sex och föda barn och lida av psykiska men hela livet.

Manlig omskärelse

Manlig omskärelse är tillåten i Sverige om det sker på rätt sätt och under säkra förhållanden. Manlig omskärelse är när förhuden kring penis tas bort genom ett kirurgiskt ingrepp.

Ingreppet får bara ske på begäran av pojkens föräldrar och de måste få information om vad omskärelsen innebär. En pojke som är gammal nog att säga vad han tycker får inte omskäras om han inte vill. Även om föräldrarna vill får de inte gå emot pojkens vilja, säger lagen.

Äktenskap

Äktenskapsbalken säger att makarna tillsammans ska vårda hemmet och barnen. De ska dela på kostnader och hjälpas åt i hemmet.

I Sverige får man inte gifta sig om man är under 18 år. Är du under 18 år kan du söka tillstånd att gifta dig från länsstyrelsen.

En man och en kvinna kan gifta sig med varandra, två kvinnor kan gifta sig med varandra och två män kan gifta sig med varandra. Föräldrar får inte ingå äktenskap med sina barn eller barnbarn. Inte heller syskon får gifta sig med varandra. Halvsyskon kan få tillstånd från länsstyrelsen. Månggifte är inte tillåtet i Sverige.

Innan giftermålet ska myndigheten Skatteverket göra en hindersprövning. Hindersprövning betyder att Skatteverket undersöker om det finns hinder i lagen för de prövande att gifta sig med varandra.

Vid själva vigseln måste båda parter samtidigt vara där och båda måste säga ja till att ingå äktenskap. Efter att båda sagt ja förklarar vigselförrättaren att de nu är gifta.

De som får viga par i Sverige är

- Präster i Svenska kyrkan
- Präster i annat trossamfund som fått tillstånd av länsstyrelsen
- Domare i tingsrätten
- Andra som fått tillstånd av länsstyrelsen, t ex kommunala representanter för politiska partier

En vigsel kan också förrättas utomlands på vissa svenska ambassader.

Skilsmässa

Ett äktenskap är slut när någon av makarna dör eller vid skilsmässa. Om den ena eller båda parter vill skiljas ansöker de om skilsmässa hos tingsrätten.

Ofta är det en betänketid på 6 månader. Betänketiden gäller om det finns hemmavarande barn under 16 år eller om någon av makarna vill ha betänketid. Efter sex månader måste någon av makarna meddela tingsrätten att de fortfarande vill skiljas. Då kan tingsrätten upplösa äktenskapet så snart som möjligt.

Vårdnad om barn vid skilsmässa

I ett äktenskap har båda föräldrarna vårdnaden om sina barn. Om de ansöker om skilsmässa ska båda makarna meddela om de vill att vårdnaden om barnen ska vara gemensam eller om bara en av föräldrarna ska ha ensam vårdnad om barnen.

Om någon av föräldrarna säger nej till gemensam vårdnad ska domstolen besluta om en eller båda föräldrarna ska ha vårdnaden om barnet. När domstolen beslutar ska de tänka på vad som är bäst för barnet. Domstolen måste särskilt tänka på om barnet kan bli utsatt för övergrepp, bli misshandlat eller på annat sätt fara illa.

Domstolen måste också tänka på barnets behov av en nära och god kontakt med båda sina föräldrar. Beroende på barnets ålder ska de lyssna på vad barnet vill, men barnet självt ska aldrig tvingas välja.

Sambolagen

Personer av olika eller samma kön som bor tillsammans i ett förhållande, men som inte är gifta, kallas sambo. Sambolagen säger vad varje part har rätt till av sakerna de äger tillsammans om de skulle vilja flytta isär. Om paret behöver hjälp med att dela upp sakerna kan be om bodelning. Någon av de två kan ansöka om en bodelningsförrättare hos tingsrätten. Bodelningsförrättaren utreder och beslutar om vad parterna har rätt till vid en separation.

Kvinnojurer

Mäns våld mot kvinnor är ett stort problem för hela samhället. Våld mot kvinnor finns i alla åldrar, samhällsklasser, bostadsområden och yrkesgrupper oavsett kultur och etnisk tillhörighet.

Över hela Sverige finns kvinnojurer som hjälper kvinnor som blir slagna eller hotade. Utsatta kvinnor kan få tala med någon som ger stöd och få svar på frågor om polisanmälan eller om en vårdnadstvist. Många kvinnojurer ger kvinnor akut hjälp med skyddat boende.

Alla kvinnojurer har en jourtelefonlinje som alla kvinnor kan ringa.

Den som ringer behöver inte säga sitt namn och samtalen registreras inte.

Sexualitet

Sexualiteten är viktig för många människor och det är viktigt för människors hälsa att de kan vara trygga och säkra i sin sexualitet. Därför finns sexualundervisning och samlevnadsundervisning i svenska skolor.

Samhället ger hjälp med familjeplanering och hälsovård för mödrar.

I Sverige ses sexualitet som en naturlig del i en kärleksrelation även om personerna inte är gifta eller bor tillsammans. Kvinnor och män har lika stor rätt och frihet att förälska sig och vara tillsammans med den som han eller hon är intresserad av. Kvinnor och män bestämmer själva vem de vill vara tillsammans med.

Ingen människa har rätt att tvinga någon annan till sex. Lagen förbjuder personer att tvinga av en annan människa till sex. Det kallas våldtäkt och kan ge fängelse i 2 till 6 år.

De allra flesta våldtäkter sker inte genom överfall av en främmande person.

De sker inom förhållandet av en make eller en pojkvän. Kvinnor vill ofta inte anmäla en sådan våldtäkt. Men att bli våldtagen av sin man eller pojkvän är lika fel som att bli våldtagen av en främmande man. En kvinnas nej är alltid ett nej och kvinnan bestämmer själv över sin egen kropp.

Att ha sex kan orsaka könssjukdomar. Könssjukdomar smittar genom könsorganen, genom munnen eller ändtarmen och i vissa fall även genom blod, som HIV och syfilis. Könssjukdomar ger ibland bara små eller inga besvär. Men de kan leda till allt från utslag, sterilitet och AIDS.

Det är därför viktigt att göra en läkarundersökning sig om man misstänker sig vara smittad. Undersökningar görs på vårdcentralen, hud- och könsmottagning, på mödravårdsmottagning och på kvinnokliniken.

Smittskyddslagen säger att den som misstänker sig vara smittad måste undersöka sig, och även meddela sina sexpartners som kan vara smittade. Ett sätt att skydda sig mot könssjukdomar är att använda kondom. Kondomen skyddar både mot könssjukdomar och mot oönskad graviditet.

Det finns preventivmedel som p-piller, spiral eller pessar som skyddar mot oönskad graviditet. Men de skyddar inte mot könssjukdomar. Bara kondom ger det skyddet. På vårdcentralen, kvinnokliniken och mödravårdcentralen finns hjälp och stöd att välja det preventivmedel som passar bäst.

Sedan år 1944 är det tillåtet med homosexuella förbindelser mellan vuxna i Sverige. År 1979 slutade socialstyrelsen säga att homosexualitet var en sjukdom. Men fortfarande finns många fördomar mot homosexuella personer. Homosexuella riskerar att utsättas för våld och hot om våld och diskriminering.

För att stoppa det finns idag flera lagar som ska skydda homosexuella människors rättigheter. Homosexuella personer får gifta sig i Sverige. 2002 röstade Sveriges riksdag också ja till att homosexuella par ska kunna ansöka om att bli adoptivföräldrar.

7

Vård och hälsa

Akut svårt sjuk eller svår olycka

Om någon är svårt sjuk eller har varit med om en svår olycka ska du ringa ambulans på telefonnummer 112.

Den sjuka eller skadade kan också själv ta sig till närmaste akutmottagning.

Akutmottagningar finns i Norrköping, Linköping och Motala och är alltid öppna.

Sjukvårdsrådgivningen 1177

Om du är sjuk eller vill veta mer om sjukvård kan du ringa till Sjukvårdsrådgivningen på telefonnummer 1177. Sjukvårdsrådgivningen är öppen dygnet runt alla dagar om året.

När du ringer till Sjukvårdsrådgivningen får du prata med en sjuksköterska som kan tala om för dig vad du ska göra. De kan bara svara på svenska eller engelska.

Sjukvårdsrådgivningen finns också på Internet. På www.1177.se kan du få råd, tips och svar på många frågor om sjukvård och hälsa.

Sjukdom eller vårdbehov som inte är akut

Om du känner dig sjuk men inte behöver akut hjälp ska du först ringa till din vårdcentral. På vårdcentralen finns läkare och sjuksköterskor som undersöker och behandlar både enkla och svåra sjukdomar. Alla vårdcentraler i länet har öppet dagtid varje vardag.

Många tycker det är svårt att få en tid hos sin vårdcentral. Ofta måste man ringa till vårdcentralen och lämna sitt namn och telefonnummer på en telefonsvarare för att sedan vänta på att personal från vårdcentralen ringer tillbaka. Kan du inte svenska eller engelska måste du be någon om hjälp.

Om du ska träffa en läkare har du alltid rätt till tolk. Säg till innan.

Specialist- eller sjukhusvård

Om läkaren på vårdcentralen tycker att du ska träffa en läkare på sjukhus får du en remiss. För att träffa specialistläkare, eller få tid på sjukhuset, måste du nästan alltid gå till vårdcentralen först.

Det är viktigt att veta att läkarna på sjukhuset har mycket att göra och att det därför ofta är lång väntetid till specialistläkare eller att få tid till röntgen eller operation.

När du träffar en läkare på sjukhus har du alltid rätt till tolk.

Egenvård

Många gånger när du blir sjuk behöver du inte sjukvård. Du kanske har fått ett insektsbett, ett litet sår, feber eller en infektion.

På Sjukvårdsrådgivningen webbplats www.1177.se kan du få tips och råd på vad du ska göra.

På www.1177.se får du också information om när du ska gå till sjukvården.

Det är bra att ha ett litet **husapotek** hemma

- Plåster, kompresser, kirurgtejp, pincett, bedövande salva, elastisk binda Sår tvättas med tvål och rinnande vatten.
- Vid insektsbett är det bra att ha fästingplockare, kylbalsam och hydrokortisonsalva.
- Vid feber, infektioner och andra besvär är det bra att ha febertermometer, näs-sprey, receptfria smärtstillande och febernedsättande läkemedel,
- allergitabletter och åksjuke-tabletter.

För familjer med småbarn är det bra att ha vätskeersättning hemma om barnen drabbas av diarré eller mycket kräkningar.
Har du mycket mediciner hemma är det bra att kontrollera att de inte blir gamla och slutar att fungera. Förvara mediciner utom räckhåll för barn.

Hälsokommunikatörer

För att skapa bättre hälsa för nyanlända flyktingar och andra invandrare har landstinget och kommunerna i Östergötland anställt hälsokommunikatörer.

Hälsokommunikatörerna gör insatser för att främja hälsa och förebygga sjukdomar. De kan många olika språk, de kan mycket om olika kulturer, och de är utbildade i hälsa och sjukvård.

Hälsokommunikatörerna ska hjälpa nyanlända flyktingar och andra invandrare att förstå den svenska hälso- och sjukvården. De håller föreläsningar och ordnar möten där de informerar om det svenska sjukvårdssystemet, ger råd om mat, egenvård och tandvård.

De kan hålla föreläsningar på somaliska, arabiska, bosniska, kroatiska och serbiska.

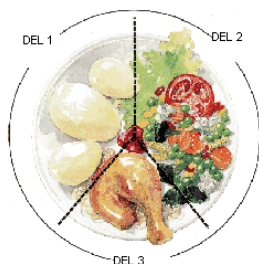
Kost och fysisk aktivitet

Maten vi äter är viktig för vår hälsa och hur vi mår. Att äta bra och att röra på sig kan hindra sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, stroke, sjukdomar i rörelseorganen, vissa cancerformer och även psykisk ohälsa.

Kroppen behöver energi och näring för att fungera bra. Kroppen fungerar bättre om vi äter regelbundet frukost, lunch, middag och något mellanmål.

Tallriksmodellen visar hur man kan äta nyttigt. Den har tre delar.

Den första delen är potatis, ris eller pasta, andra delen är grönsaker, rotfrukter eller frukt. Den tredje och minsta delen är kött, fisk, ägg eller baljväxter som bönor.



Källa:
Livsmedelsverket, redigerad av författaren.

Att röra på kroppen mycket och ofta är bra för hälsan. Man kan röra lite på sig genom att promenera eller cykla varje dag i 30 minuter. Man kan motionera mycket genom att jogga, spela tennis eller fotboll, minst tre gånger i veckan.
Barn bör röra på sig minst 60 minuter per dag.

Sjukhus i Östergötland

I Östergötland finns tre sjukhus. De finns i Linköping, Norrköping och Motala. Där finns akutmottagning som är öppen dygnet runt alla dagar om året.

Universitetssjukhuset

581 85 Linköping

Akutmottagning finns vid Norra entrén.

Vrinnevisjukhuset i Norrköping

Gamla Övägen 25

601 82 Norrköping

Akutmottagningen finns på baksidan av sjukhuset

Lasarettet i Motala

Lasarettsgatan 37

591 85 Motala

Akutmottagning finns i A-huset, entréplan.

8

Fritid

Ideella föreningar

Sveriges grundlag säger att alla människor har rätt att skapa föreningar och vara med i föreningar. Rätten att få vara med i en förening tillsammans med andra som tycker om samma saker är en viktig del av demokratin och yttrandefriheten. Det är ett sätt för människor att arbeta med sina intressen. Det är också ett sätt att lära sig mer och för att kunna delta i politiskt arbete.

Föreningar bidrar till att skapa ett bättre samhälle för alla när de t ex ordnar idrottstävlingar eller samlar in pengar till välgörenhet.

En förening ska ha en styrelse och regler för föreningens arbete. Reglerna kallas stadgar och ska vara demokratiska. De ska beskriva föreningens namn, vad föreningen vill och hur stor medlemsavgiften ska vara.

Föreningen måste varje år ha ett årsmöte. Årsmötet beslutar om föreningens arbete.

Det finns många olika föreningar som kulturföreningar, idrottsföreningar och ungdomsföreningar. Staten och kommunerna ger stöd till föreningarna genom att betala föreningsbidrag till föreningar som ansöker om pengar för sin verksamhet.

Idrott

Idrotten är viktig för samhället. De som idrottar mår ofta bra både psykiskt och fysiskt. Många ungdomar som idrottar mår bra, ser ljus på livet och framtiden, stressar mindre, har bättre gemenskap med kamrater, mobbar mindre och röker och dricker mindre än ungdomar som inte idrottar.

Idrottsrörelsen är också viktig för integrationen eftersom den ofta förenar människor från olika kulturer kring ett gemensamt idrottsintresse.

Folkbildning och studieförbund

Sverige har något vi kallar folkbildning. Det är när människor träffas i en studiecirkel för att tillsammans lära sig mer om något. Människor som söker nya kunskaper kan gå till ett studieförbund som organiserar studiecirklar. Det finns flera olika studieförbund och tillsammans har de kurser i över 700 ämnen, allt från danskurser och akvarellmålning till engelska och matematik.

Studieförbunden har egna läroplaner.

Bibliotek

Lagen säger att varje kommun ska ha ett bibliotek som alla medborgare ska kunna komma till. Att låna böcker från biblioteket ska alltid vara gratis.

Lagen säger också att biblioteken ska tänka särskilt mycket på invandrare, barn och ungdomar samt personer med funktionsnedsättning. Det ska alltså finnas böcker på flera olika språk, det ska finnas böcker på anpassade medier och det ska finnas böcker för barn, ungdomar och vuxna.

Turism

I Östergötland finns mycket att se och uppleva. Det finns museer, sport, friluftsområden, skärgård, evenemang, stadsliv, lantliv och naturupplevelser.

De flesta kommuner i Östergötland har en turistbyrå eller någon form av turistinformation. Östsvenska Turistrådet har information om turistmål i Östergötland. Deras hemsida är tillgänglig på olika språk:

www.ostergotland.info

9

Annand viktig information

Migrationsverket

Migrationsverket är den svenska statliga myndighet som ansvarar för asyl, besök i Sverige, bosättning i Sverige och medborgarskap. Personal på Migrationsverket beslutar om ansökningar från asylsökande som själva tagit sig till Sverige.

Sverige har skrivit på FN:s flyktingkonvention. Det betyder att Sverige måste ge personer asyl som är flyktingar enligt konventionen. Konventionsflykting är den person som riskerar förföljelse i sitt hemland på grund av:

- Ras
- Nationalitet
- Religiös eller politisk uppfattning
- Kön eller sexuell läggning
- Vilken grupp i samhället personen tillhör

Enligt svensk lag kan även personer som inte är konventionsflyktingar få asyl och skydd i Sverige. Lagen säger att skyddsbehövande personer är de som har starka skäl att vara rädda för dödsstraff eller tortyr. Det kan också vara personer som behöver skydd för att det är krig eller en miljökatastrof i hemlandet.

Asylsökande som kommer till Sverige kan söka asyl vid gränsen eller vid någon av Migrationsverkets ansökningsenheter.

Allra först undersöker Migrationsverket om det är Sverige som ska ge asyl eller om personen har varit i ett annat land innan. Då kan det vara det landet som personen ska söka asyl i. Om personen saknar skäl att söka asyl i Sverige beslutar Migrationsverket direkt.

Om de tror att personen kan ha skäl till att få asyl tar det olika lång tid att besluta. Migrationsverket vill att sökande ska få svar inom sex månader. Men ibland kan det ta mycket längre tid.

Personer som vill bo hos släkt som fått uppehållstillstånd i Sverige måste själva ansöka om uppehållstillstånd. Den person som ansöker har rätt att få uppehållstillstånd om personen är gift, ingått registrerat partnerskap eller är sambo med någon i Sverige. Den sökande kan få avslag om ansökan grundar sig på felaktiga uppgifter.

Personer under 18 år har rätt att få komma till sina föräldrar om föräldrarna skriftligt medgivit det. Personer över 18 år kan ibland få uppehållstillstånd som anhörig om personen bott tillsammans med släktingar som nu bor i Sverige. Den sökande måste kunna visa att denne har bott tillsammans med släktingen när denne flyttade till Sverige och att förhållandet är sådant att det är svårt för den sökande och släktingen att leva åtskilda.

Den som vill bosätta sig hos anhöriga ska personligen ansöka om uppehållstillstånd för familjeanknytning vid svensk ambassad eller konsulat.

Sökande som får avslag på sin ansökan kan du överklaga Migrationsverkets beslut. Överklagan skickas först till Migrationsverket som omprövar beslutet.

Om Migrationsverket avslår ansökan igen ger de din överklagan till en migrationsdomstol som finns vid någon av länsrätterna i Stockholm, Göteborg och Malmö.

Migrationsdomstolen kan kalla den sökande med sitt offentliga biträde och Migrationsverket till en muntlig förhandling. Migrationsdomstolen fastställer eller ändrar Migrationsverkets beslut.

Du kan överklaga Migrationsdomstolens beslut till Migrationsöverdomstolen.

Men Migrationsöverdomstolen tar bara upp fall som är principiellt viktiga för lagen.

Den som önskar medborgarskap i Sverige ansöker om det hos Migrationsverket. För att få ansöka om medborgarskap ska du kunna visa vem du är, ha fyllt 18 år och ha permanent uppehållstillstånd i Sverige. Du måste ha bott i Sverige i minst 5 år.

Statslösa ska ha varit bosatta i minst 4 år. 4 år gäller även för den som fått uppehållstillstånd som flykting enligt utlänningslagen. Migrationsverket räknar tiden från den tid sökande ansökte om uppehållstillstånd i Sverige. Hade du uppehållstillstånd när du kom till Sverige räknar de tiden från datumet du kom hit.

Andra regler gäller för barn under 15 år samt barn mellan 15-18 år.

Folkbokföring och personbevis

Folkbokföringen är den grundläggande registreringen på alla människor som bor i Sverige. Myndigheten Skatteverket ansvarar för folkbokföringen.

I folkbokföringen står namn, personnummer, adress, civilstånd, barn, medborgarskap och när du flyttade till Sverige

Skatteverket lämnar folkbokföringsuppgifter om dig till andra myndigheter som CSN, Försäkringskassan och Valmyndigheten.

Du ska vara folkbokförd för att ha rätt till mycket i Sverige. Du måste vara folkbokförd för att få barnbidrag och bostadsbidrag. I de flesta kommuner måste du först vara folkbokförd innan du kan börja ett introduktionsprogram och söka introduktionsersättning.

Var du ska betala din skatt och var du får rösta beror på var du är folkbokförd.

Ofta behöver du ett personbevis när du öppnar bankkonto, söker utbildningar eller för att bevisa att du är folkbokförd i den kommun där du söker introduktionsersättning. Personbeviset kan du hämta direkt på ditt lokala skattekontor eller genom att ringa Skatteverket, eller beställa på Skatteverkets webbplats www.skatteverket.se

112 SOS Alarm

Du kan ringa 112 från fast telefon eller från mobiltelefon dygnet runt alla dagar om året.

112 ringer du om

- du eller någon i din närhet plötsligt faller ihop eller är skadad i en olycka
- du snabbt måste få hjälp av brandkår, polis eller ambulans och läkare.

112 ringer du bara i en nödsituation

När du ringer 112 får du prata med en operatör som är beredd att skicka den hjälp som behövs. Operatören frågar direkt två frågor

- **Vad** har hänt?
- **Vart** har det hänt?

Det är viktigt att vara så lugn som möjligt när du ringer för att kunna ge den information operatören behöver för att skicka rätt hjälp.

Om det brinner behöver personalen få veta om någon är i fara i elden och hur många som är skadade.

Personalen på SOS Alarm pratar svenska och engelska. Om personalen hinner kan de ordna hjälp från tolkar men samtalet och hjälpen kommer då att ta längre tid.

Mer information på flera språk www.sosalarm.se

Polisen

Polisen uppgifter är att stoppa brott och utreda brott som har hänt. Polisen ska stoppa det som stör ordningen eller säkerheten i samhället. Polisen ska skydda människor och ge information.

Om du utsätts för brott ska du anmäla det till polisen. Om du behöver akut hjälp ska du ringa 112. Om det inte är akut kan du ringa polisen på telefonnummer 114 14. Du kan också gå till närmaste polisstation eller göra en anmälan på Internet.

Polisens arbete följer de lagar som Sveriges riksdag bestämt. Varje år beslutar Regeringen vad polisen ska arbeta med.

Mer information på www.polisen.se

Trafiksäkerhet

Alla människor som är ute i trafiken i bil, på cykel, på moped, i buss eller som går kallas för trafikanter.

Alla som rör sig i trafiken har ansvar för sig själva och andra.

Lagen säger att alla som åker i en bil ska ha bilbälte på sig i framsätet och i baksätet. Det måste finnas bilbälte på varje plats i bilen. Man får inte åka fler i bilen än vad som står i bilens registreringsbevis.

Föraren måste alltid ha med sig sitt körkort när han eller hon kör.

Kör aldrig när du druckit alkohol. Kör helst inte heller dagen efter att du druckit alkohol. Det är förbjudet att köra bil under påverkan av alkohol eller droger. Den som gör det kan dömas till fängelse.

Hastighetsskyltar visar hur fort man får köra. Kör du fortare kan polisen ta dig för fortkörning. Höga farter ökar risken för olyckor.

Barn behöver mer skydd i bilen än vuxna. Barn som är kortare än 135 cm ska ha babyskydd, bilbarnstol, bältesstol eller bälteskudde. Barnet sitter säkrast vänt bakåt. Barnet får inte sitta på en plats som har krockkudde.

Varje år hamnar nästan 4000 cyklister på sjukhus i Sverige. Därför måste alla ungdomar och barn under 15 år använda hjälm när de cyklar eller blir skjutsade i en cykelbarnstol. Cykelhjälm är ett bra skydd även för vuxna eftersom de flesta av de 4000 cyklister som hamnar på sjukhus har skadat huvudet.

Cykeln ska ha bromsar och ringklocka. Om du cyklar i mörker måste du ha reflexer på cykeln och lampa fram och bak på cykeln. Saknar din cykel allt det kan du få betala böter.

Cyklister ska cykla på samma sida som bilarna kör, alltså på höger sida av vägen. Cyklar får inte köras på trottoarer eller gångbanor.

Reflexer gör att du syns i trafiken. När det är mörkt, dimma, regn eller snö kan det vara svårt att se en gående person som inte har reflexer. Var tredje olycka med gående personer i trafiken händer i mörker.

Mer information på www.ntf.se