

Samhällsinformation för nyanlända i Östergötland



Lättläst Svenska

1. Det svenska politiska systemet

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

Sverige styrs på tre olika nivåer:

1. På nationell nivå styr riksdagen.
2. På regional nivå där Sverige är uppdelat i 21 län 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 till kommunen.
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 bestämma.

På nationell nivå styr riksdag och regering

Riksdagen

Riksdagen bestämmer Sveriges lagar.
349 politiker från olika partier
är riksdagens ledamöter.

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.

Regeringen

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.

Ministrarna är chefer för varsitt departement.

Utrikesministern är chef för utrikesdepartementet och finansministern är chef för finansdepartementet, till exempel.

Regeringen ger riksdagen förslag på nya lagar.

Riksdagen röstar ja eller nej till förslagen.

Om de flesta ledamöter i riksdagen säger ja arbetar sedan ministrarnas departement och myndigheterna för att se till att alla följer lagarna.

På regional nivå styr länsstyrelsen och landstingsfullmäktige

Alla Sveriges 21 län har varsin länsstyrelse som arbetar åt regeringen.

Regeringen väljer en landshövding som ska styra länsstyrelsen.

Varje län har också ett landsting.

Landstinget ska ordna sjukvård i länet.

Svenska medborgare väljer de personer som är med i landstingsfullmäktige.

Landstingsfullmäktige väljer en landstingsstyrelse som styr arbetet i landstinget.

På lokal nivå styr kommunfullmäktige

I Sverige finns 290 kommuner.

De som bor i kommunen väljer de personer som ska vara med i kommunfullmäktige.

Kommunfullmäktige styr kommunen och väljer kommunstyrelse.

Det parti som har flest platser i kommunfullmäktige får flest platser i kommunstyrelsen.

Kommunen ordnar skola, äldreomsorg, socialtjänst och flyktingmottagning.

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

Sveriges grundlag

Sverige har fyra grundlagar som säger hur Sverige ska styras och vad medborgarna har rätt till.

De fyra grundlagarna är regeringsformen, successionsordningen, tryckfrihetsförordningen och yttrandefrihetsgrundlagen

Hur Sverige ska styras

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:

- Svenska medborgare har yttrandefrihet, det vill säga rätt att säga vad de tycker.
- De har informationsfrihet, det vill säga rätt att få information av myndigheter.
- De har mötesfrihet, det vill säga rätt att ordna möten där de får säga vad de tycker.
- Svenska medborgare har också demonstrationsfrihet, det vill säga rätt att demonstrera.
- De har föreningsfrihet, som betyder att de har rätt att starta och bli medlemmar i föreningar.
- Sverige har också religionsfrihet. Alla har rätt att ha sin religion eller att inte ha någon religion.

Vem som får bli kung eller drottning

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

Tryckfrihet

Medborgarna får trycka och sprida skrifter
utan censur.
Det står i lagen tryckfrihetsförordningen.
Censur är regler för vad man inte får säga eller skriva.
Medborgarna får också läsa allmänna handlingar.

Yttrandefrihet

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

EU

Sverige är med i Europeiska unionen, EU.
EU har 27 medlemsländer
som samarbetar om varor, tjänster, miljö, jordbruk
och flyktingmottagande.

Du kan läsa mer om Sveriges arbete i EU
på EU-upplysningens webbplats:
www.eu-upplysningen.se

2. Den svenska arbetsmarknaden

I Sverige är det vanligt att alla vuxna i en familj arbetar och drar in pengar till familjen.

Den svenska arbetsmarknaden är företag 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.

Arbetsgivarna och arbetstagarna har organisationer som arbetar för dem och för det som är bäst för dem.

Arbetstagarna har fackförbund och arbetsgivarna har arbetsgivarorganisationer.

Organisationerna och fackförbunden samarbetar om löner och arbetsmiljö.

Kollektivavtal

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

Fackförbunden och arbetsgivarorganisationerna skriver kollektivavtal. Det är avtal som gäller för alla som arbetar i ett visst yrke. Ibland kommer arbetsmarknadens parter inte överens. Då kan det bli strejk.

Organisationer för arbetstagarna

Landsorganisationen, LO, är ett samarbete mellan 15 olika fackförbund och har 1,7 miljoner medlemmar

från yrken som undersköterskor,
hantverkare, industriarbetare och gruvarbetare.

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

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

Organisationer för arbetsgivarna

Arbetsgivarverket
är en organisation för arbetsgivare för statliga verk.

Föreningen Svenskt Näringsliv
är för små och medelstora företag.

Sveriges Kommuner och Landsting, SKL,
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.

Arbetsrätt

Lagar och avtal styr arbetsmarknaden i Sverige.
De viktigaste lagarna är:

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

Lag om anställningsskydd, LAS,
som har regler för vad som gäller vid anställning
och avsked.

Arbetstidslagen
som 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
som ger alla människor samma rätt
att söka arbete och arbeta.

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 har semester eller är sjuk till exempel.
- Säsongsarbete
Du arbetar på sommaren med att plocka bär
eller på vintern med att skotta snö
till exempel.
- 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 öva på att arbeta men också att få visa en arbetsgivare vad du kan.

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 för dig som inte vet vad du vill arbeta med.

Praktik är också bra för att öva på att prata svenska.

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 är ett sätt att ge dig jobb på den arbetsplats du praktiserar på eller på en annan arbetsplats.

Så här söker du jobb

Du hittar jobb i så kallade platsannonser. Platsannonser finns hos Arbetsförmedlingen, i dagstidningar, på internet eller på anslagstavlan i din mataffär.

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 fråga en arbetsgivare om de har lediga arbeten.

CV

Alla som söker jobb ska kunna visa en cv. Det är en förkortning av de latinska orden curriculum vitae, som betyder lista på vad man gjort i livet. Cv:n är en lista på de skolor du gått, de utbildningar du har och de arbeten som du haft.

Du kan lägga in din cv i olika databaser hos t.ex. Arbetsförmedlingen eller andra rekryteringsföretag.

Arbetsgivare som söker personal tittar i de databaserna.

Ansökan

Du ska skriva en ansökan.
Ansökan är mycket viktig.
På internet kan du läsa mer om
hur du skriver en bra ansökan.

Referenser

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 är när du arbetar.

Intervju

Om arbetsgivaren är intresserad av att anställa dig
kan du få komma på 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 också bra om du tar med dina betyg
när du går på intervju.

Du kan läsa mer om hur du söker jobb
på Arbetsförmedlingens webbplats:
www.arbetsformedlingen.se

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

Arbetsförmedlingen kan ge 75 procent av lönen
till nyanlända invandrare
som får arbete på ett företag.

Den nyanlände invandraren ska studera svenska för invandrare, SFI, och inte ha haft uppehållstillstånd längre tid än 36 månader.

Nystartsjobb

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

Skriv en affärsplan

Ska du starta eget företag ska du ha en affärsplan. Affärsplanen beskriver din idé och hur du ska göra.

Det här ska din affärsplan svara på:

- Vad 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?
- Hu ska du få pengar?
- Ska du låna pengar?
- Behöver du tillstånd?

Skriv en budget och en kalkyl i din affärsplan. Budgeten och kalkylen visar hur du tänkt dig att få in pengar och vilka kostnader du kommer att ha.

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

Registrera och välj företagsform

Du ska registrera ditt företag hos myndigheten Skatteverket och ibland hos myndigheten Boverket.

Du ska också välja vad för slags företag du ska ha.
Företag kan vara:

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

Stöd och hjälp

Det kan vara svårt att driva ett företag
och det innebär mycket arbete.

Du ska redovisa moms.
Du ska deklarerera 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.
Du kan också läsa kurser
i entreprenörskap och företagsekonomi.

3. Det svenska utbildningssystemet

Förskola

Förskola är för barn som inte börjat grundskola.
Barnen kan gå i förskola
eller öppen förskola.

Förskola 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.

Men även om föräldrarna är arbetslösa
ska deras barn få 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.

Förskoleklass

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

Skolbarnomsorg

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

Skolbarnomsorg är:

- Fritidshem

- Familjedaghem
- Öppen fritidsverksamhet

Fritidshem

Fritidshemmet tar emot barn före och efter skolan och på skollovet.

Fritidshemmet ska se till att barnen får göra något bra på fritiden.

Grundskolan

Grundskolan är nio år.

I Sverige är det skolplikt som betyder att alla barn ska gå i grundskolan.

Barnen börjar i grundskolan när de är 7 år och slutar när de är 16 år.

För de barn som inte kan gå i vanlig grundskola finns specialskolan och särskolan.

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 talar läraren om hur det går för eleven och hur det kan gå bättre.

Gymnasieskolan

Alla ungdomar som gått ut grundskolan har rätt till en treårig gymnasieutbildning.

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 en läroplan för alla skolor i Sverige. I läroplanen står det skrivet vad elever ska kunna för att få ett visst betyg.

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.

Skolor för vuxna

Vuxna som har fyllt 20 år och som inte har de kunskaper som grundskola och gymnasium ger kan få studera på vuxenutbildning.

Vuxna kanske också behöver läsa ämnen som de missat för att kunna söka till högskola eller universitet eller för att kunna söka ett visst yrke.

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 läsa SFI.

SFI har fyra kurser: A, B, C och D. Eleverna ska få betyg efter en kurs.

Betygen är:

- Godkänd, G
- Väl godkänd, VG

SFI har tre studievägar.
Studieväg 1 är för analfabeter
eller för de som har mycket kort utbildning.
De går kurs A och B.

Studieväg 2 har kurs B och C.
Studieväg 3 har kurs C och D.
Studieväg 2 och 3 läser kurserna fortare än 1.

Du kan ha din praktik samtidigt som du läser SFI.

Utländska betyg

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.
Det brukar ta 4 månader för Högskoleverket
att tala om vad din utländska examen
betyder i Sverige.

När de sett vad din examen är värd
skriver de ett intyg om det.
Intyget betyder inte att du har en svensk examen.
Men du kan använda det när du söker arbete
så att arbetsgivaren förstår vad du kan.

Högskola och universitet

I Sverige är det staten
som ordnar att det finns högskolor och universitet.
Du kan studera på grundläggande nivå,
på avancerad nivå
eller på forskarnivå.

Högskoleverket är den myndighet
som ska kontrollera att all högre utbildning är bra.

Linköpings universitet

Linköpings universitet har 25 tusen studenter,



3 500 anställda
och fler än 100 utbildningsprogram.

Du kan få utbildning i teknik, naturvetenskap,
medicin, vård, samhällsvetenskap,
beteendevetenskap och humanistiska ämnen
som språk, filosofi och historia.

Linköpings universitet finns i två städer:
Linköping och Norrköping.

4. Den svenska bostadsmarknaden

I Sverige kan du hyra eller äga en bostad.
Du kan ha en hyresrätt,
en bostadsrätt, en ägarlägenhet eller en 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.

Hyreslagen har regler för
vad du ska göra
och vad hyresvärderna ska göra.

Det här ska hyresgästen göra

Du ska betala hyra i tid
och du ska vårda och sköta din lägenhet.
Du ska inte störa dina grannar
och du ska tala om för din hyresvärd
om något går sönder i lägenheten.

Du betalar hyra i slutet av varje månad
för den månad som kommer.

Om du inte betalar
kan du bli av med lägenheten.

Det står i hyresavtalet
hur mycket du ska betala i hyra.

Du ska vårda och sköta din lägenhet.
Du ska göra rent fönster, köksfläkt,
spis, kyl och frys, toalett, vattenlås och golvbrunn.
Du byter 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.
Men det ska vara bra gjort
och inte förstöra lägenheten.

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

Om du vill sätta upp en parabol
ska du tala med hyresvärden
så att du sätter upp den på rätt sätt.

Är du hyresgäst i ett hus
med flera andra hyresgäster
ska du inte störa dem.
Du ska inte spela musik för högt
eller skrika.

Ska du ha fest är det bra
om du talar om det innan för dina grannar.

Om dina grannar klagar mycket
och du inte slutar störa
kan du förlora din lägenhet.
Om du blir störd av dina grannar
ska du tala med din hyresvärd.

Det här ska hyresvärden göra

Du ska kunna få tag i din hyresvärd
om du vill.

Hyresvärden ska laga det som är fel och trasigt.

Hyresvärden ska se till
att bostaden är hel.

Hyresvärden ska se till
att bostaden har värme och vatten.

Hyresvärden 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 hemförsäkring.

Om du inte har hemförsäkring kan det bli mycket dyrt och svårt för dig om det till exempel brinner eller blir översvämning i din bostad.

Rum som du delar med andra hyresgäster

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

Så här använder du tvättstugan:

- Boka tid.
- Följ anvisningarna för hur du ska använda maskinerna.
- Städa tvättstugan efter dig.
- Tvätta även maskinerna efter dig.

Så här använder du 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.

Om du ska flytta från din lägenhet

Om du ska flytta 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 efter dig kan du få betala för städning.

Hyresgästföreningen

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

Bostadsrätt

Bostadsrätten är en lägenhet som du köper.
Du köper en del av en bostadsrättsförening
som äger hela huset med lägenheter.
Varje månad betalar du en avgift till föreningen.
Pengarna går till renovering
och att sköta huset.
Om din kyl eller frys går sönder
ska du själv betala för det
eftersom du äger dem.

Ägarlägenhet

Ägarlägenhet är något nytt.
Det gäller bara helt nybyggda hus
och du äger din lägenhet
och inte en del i en bostadsrättsförening.

Villa

Du köper en villa eller ett radhus
och äger det och sköter det helt själv.

Återvinning

I Sverige återvinner vi våra sopor.
Det betyder att vi använder dem igen
för att rädda miljön.
Till exempel så gör vi nytt papper
av gamla tidningar
och nya glasflaskor av gamla glasburkar.

I din kommun finns återvinningsstationer.
Där kan du lämna sopor som kan återvinnas.
Du ska sortera soporna så här:

- Papper
- Metall
- Glas
- Plast
- Tidningar

5. Det svenska socialförsäkringssystemet och andra ekonomiska ersättningar

Introduktionsersättning

När du är med i kommunens introduktion för nyanlända kan du få introduktionsersättning.

Olika kommuner har olika regler för detta.
Men i alla kommuner ska handläggaren och du tillsammans skriva en introduktionsplan som du ska följa.

Försäkringskassan

Alla som bor och arbetar i Sverige tillhör den svenska socialförsäkringen.
Det betyder till exempel att du bara behöver betala en liten avgift när du går till läkare eller ligger på sjukhus.

Det betyder också att du kan ha rätt till ersättningar från staten när du blir gammal, när du har barn och om du inte kan arbeta som vanligt för att du är sjuk eller har funktionsnedsättning.

Vem bestämmer om socialförsäkringen?

Sveriges riksdag har bestämt hur socialförsäkringen ska fungera.

Försäkringskassan är en statlig myndighet som undersöker om du behöver pengarna och om du har rätt till dem, och de betalar också ut pengar till dig.

Ersättningar för dig som har barn

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 ni inte säger till om att det ska gå till pappan
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 myndigheterna vet om att barnet bor i Sverige.

Om du har två eller fler barn får du flerbarnstillägg.

Föräldrapenning

Föräldrapenning är till föräldrar
som vill vara lediga från arbetet
för att ta hand om sina barn.
Du kan få föräldrapenning i 480 dagar.
Föräldrar som får tvillingar
får 180 dagar till.

Har två föräldrar gemensam vårdnad
har ni rätt till 240 dagar var.
Har du ensam vårdnaden
får du använd alla 480 dagarna.

Du som är gravid
kan ta ut föräldrapenning
från den 60:e dagen före din förlossning.
Föräldrapenning kan du sedan
få tills ditt barn fyller 8 år
eller när barnet slutar sitt första skolår.

När ett barn föds
kan pappan ta ut tillfällig föräldrapenning.

Vårdbidrag

Om ditt barn behöver särskild mycket vård
i minst 6 månader
kan du få vårdbidrag.

Du har också rätt till vårdbidrag
om du har stora merkostnader
för att barnet har funktionsnedsättning eller sjukdom.

Du kan få vårdbidrag från att barnet är nyfött

och fram till och med juni det år barnet fyller 19 år.

Underhållsstöd

Båda föräldrarna måste hjälpa till med 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 underhållsstödet till den förälder som barnet bor tillsammans med. Barnet kan få underhållsstöd till barnet fyller 18 år.

Bostadsbidrag till barnfamiljer

Barnfamiljer som tjänar lite kan få bostadsbidrag. Du kan få bostadsbidrag om du äger bostaden och om du hyr din bostad. Men 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 till dig som är sjuk eller har funktionsnedsättning

Om du är sjuk och inte kan arbeta kan du få pengar från din arbetsgivare eller från Försäkringskassan.

När du får pengar från din arbetsgivare kallas det sjuklön. När du får pengar från Försäkringskassan kallas det sjukpenning.

Den första dagen som du är sjuk är en 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.

Assistansersättning

Om du har stora funktionsnedsättningar
och haft det länge och behöver mycket hjälp
för att klara din vardag
kan du få pengar till att betala en personlig assistent.

Det kallas assistansersättning.
Vuxna och barn kan få assistansersättning.

Handikappersättning

Om du behöver extra hjälp
för att du har en sjukdom eller funktionsnedsättning
kan du få handikappersättning
om du behöver hjälp under lång tid
eller hjälp för att kunna arbeta eller studera.

Du kan också få handikappersättning
om du har merkostnader
på grund av din sjukdom eller funktionsnedsättning.

Du måste behöva stöd under minst ett år.

Aktivitetsstöd

Är du med i ett arbetsmarknadspolitiskt program
som Arbetsförmedlingen gett dig
har du rätt till aktivitetsstöd från Försäkringskassan.

Du har rätt till aktivitetsstöd
när du är med i de här arbetsmarknadspolitiska programmen:

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

Centrala Studiestödsnämnden, CSN

Myndigheten Centrala Studiestödsnämnden, CSN, beslutar vem som ska få studiestöd. CSN betalar också ut 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 ser också till att alla betalar tillbaka sina studielån. CSN ger också hemutrustningslån som hjälper flyktingar att köpa nödvändiga saker till sina hem.

Är du under 20 år och studerar på gymnasiet?

Om du studerar på gymnasiet och är mellan 16 och 20 år kan du få studiehjälp från CSN.

Studiehjälpen är tre olika bidrag:

- Studiebidrag
- Extra tillägg
- Inackorderingstillägg

Studiebidrag

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

Extra tillägg kan du söka om inte ditt studiebidrag 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

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 inackorderingstillägg.
Inackorderingstillägget kan vara mellan 1190
och 2350 kronor i månaden.

Du får bara studiehjälp under den tid du går i skolan.
Det betyder att du inte får någon studiehjälp under sommaren.

Är du under 18 år betalar CSN pengarna
till dina föräldrar.

Är du över 18 år betalar CSN pengarna till dig.

**Är du över 20 år
eller studerar du 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 till och med det år du fyller 54 år.

Studiemedel är en del som är bidrag
och en del som är lån.
CSN betalar ut studiemedel.

Varje termin ska du söka om studiebidrag och studielån.
Om du studerar på heltid
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.

Har du barn och studerar?

Om du har barn när du studerar
kan du få tilläggsbidrag för barnet.
Då kan du 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 har du rätt att arbeta.
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 får du studiemedel?

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, det vill säga i 6 år.

Studerar du som vuxen på gymnasienivå kan du få studiemedel i 120 veckor, det vill säga 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.

Du måste själv söka om studiemedel när du studerar.
CSN säger att du måste klara 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 få låna pengar av CSN.
Det kallas hemutrustningslån.

Hemutrustningslånet ska du använda till
att köpa sådant som du behöver i ditt hem,
som möbler och porslin.

När du betalar tillbaka lånet till CSN
betalar du också ränta på lånet.
Ränta är en kostnad för lånet.

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 som mest 5000 kronor.

Om du och din familj har egen lägenhet
och är 5 eller flera i familjen
kan ni låna som mest 35 000 kronor.

Du måste 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%.

Läs mer om Centrala Studiestödsnämnden på www.csn.se

Ekonomiskt bistånd **som också kallas socialbidrag**

Du kan få ekonomiskt bistånd
när du inte kan försörja dig på något annat sätt.
Men du får det bara en viss tid
när du inte kan klara dig själv.

Kommunen beslutar om
och betalar ut ekonomiskt bistånd.
Oftast är det en handläggare
på kommunens socialtjänst
som arbetar med detta.

När handläggaren beslutar
om ekonomiskt bistånd

tittar handläggaren på riksnormen.
Riksnormen säger hur mycket pengar
som en människa behöver
för att klara sig i Sverige.
Regeringen bestämmer varje år
hur stor riksnormen ska vara.

När du söker om ekonomiskt bistånd
får du hjälp med boende, hushållsel, hemförsäkring,
livsmedel, kläder och skor, lek och fritid,
förbrukningsvaror, hälsa och hygien, '
dagstidningar, telefon och tv-licens.

Du kan få hjälp till annat än din försörjning.
Om du nästan kan klara din försörjning själv
kan du få ekonomiskt bistånd för läkarvård och mediciner,
tandvård, hemutrustning och glasögon.

De flesta kommuner har en introduktionsersättning
som är mer än riksnormen
och du får en högre ersättning
än om du levt av ekonomiskt bistånd.
Vissa kommuner tittar också på
om du själv kan spara pengar
till tandvård till exempel.

Du söker själv om ekonomiskt bistånd.
Du har alltid rätt att ansöka om ekonomiskt bistånd
när du vill.
När du söker om ekonomiskt bistånd
tittar kommunen på hela din familjs inkomster.
Det betyder att andra familjemedlemmars inkomster
som lön, föräldrapenning, barnbidrag
och introduktionsersättning
ses som inkomst även för dig som ansöker.

6. Barns rättigheter och svensk familjepolitik

Vi har olika sätt att leva tillsammans i Sverige.
Vi lever man och kvinna,
vi lever man och man
och kvinna och kvinna.

Vi lever ensamma som ensamstående,
i en liten familj med få barn,
i en stor familj med många barn
där alla kanske inte har samma föräldrar
och vi lever i familjer med flera generationer.

Barns rättigheter

FN:s barnkonvention

Förenta Nationerna, FN,
har en konvention om barnens rättigheter.
FN sade ja till den år 1989.

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 var de är födda,
deras kön eller religion,
eller om de har funktionshinder.
- När myndigheter fattar beslut som berör barn
ska man alltid tänka på vad som är bäst för barnet.
- Barn och unga ska ha rätt till liv
och få växa upp i sin egen takt
och göra vad de klarar av.
- Barn och unga ska få säga vad de tycker
om sådant som handlar om dem.

Barnkonventionen säger att staten
ska se till att varje barn får sina rättigheter.
Staten ska stötta familjerna
och göra det lättare för dem

att ta hand om sina barn på bästa sätt.

Svenska lagar

I Sverige finns socialtjänstlagen och föräldrabalken som ett skydd för barnen i vårt samhälle.

Enligt socialtjänstlagen och föräldrabalken är barn de som är under 18 år.

Föräldrabalken

Föräldrabalken säger att alla barn har rätt till omvårdnad och trygghet, utbildning, försörjning och uppfostran.

Det är vårdnadshavaren som är ansvarig för att barnet ska få det som barnet har rätt till.

Det är förbjudet att slå sitt barn. Föräldrar får inte heller kränka sitt barn.

Socialtjänstlagen

Kommunen ska se till att alla barn har det bra i den egna kommunen.

Kommunens socialförvaltning måste göra något om ett barn inte har det bra eller utsätts för våld eller om vårdnadshavaren inte kan ge barnet det som barnet har rätt till. Det säger socialtjänstlagen.

Om föräldrarna inte ger barnet mat eller om föräldern slår eller misshandlar och kränker barnet kan alltså kommunens socialförvaltning göra något.

Om ett barn inte har det bra ska socialförvaltningen samarbeta med familjen och se till att barnet får det stöd, hjälp och skydd barnet behöver.

Barnets bästa styr

Det är alltid barnets bästa som styr socialförvaltningens arbete.

Socialförvaltningen kan ge råd och stöd till familjen.
De kan ge behandling och vård.

Ibland kanske barnet mår bäst av att bo och få vård utanför hemmet.
Om socialförvaltningen och föräldrar eller vårdnadshavare inte kan komma överens om vad de ska göra måste socialtjänsten undersöka vad barnet behöver och ge barnet det även om föräldrar eller vårdnadshavare inte vill det.

Ibland kan socialtjänsten säga att barnet behöver vård utanför det egna hemmet trots att familjen inte vill det.

Socialtjänsten kan då enligt lagen om vård av unga, LVU, 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 bör anmäla om de misstänker att ett barn har det svårt.

Alla som arbetar med barn på en kommun, för landstinget eller staten ska anmäla om de misstänker att ett barn blir illa behandlat.

Hedersrelaterat våld

Hedersrelaterat våld och förtryck finns i samhällen eller i grupper där fäderna styr familjerna och släkterna och vill upprätthålla familjens heder.

Flickor och unga kvinnor lider av det hedersrelaterade förtrycket men också pojkar som är emot familjens traditioner.

När fäderna styr

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.
Familjen ska tillsammans skydda hedern
och bröder och manliga kusiner blir tvingade
att kontrollera sina systrar.
Om pojkarna inte gör det
kan de själva bli bestraffade.

Båda föräldrarna skyddar hedern

Kvinnan i familjen
är ansvarig för att uppfostra barnen
och är den person som får skulden om ett barn
gör sådant som skadar familjens heder.

Det gör att både männen och kvinnorna i en familj
förtrycker familjens flickor och unga kvinnor
och även pojkarna.

Det hedersrelaterade våldet och förtrycket
är förbjudet i Sverige.
Personer som misshandlar, hotar,
tvingar eller mördar i hederns namn
blir straffade enligt svensk lag.

Människor som arbetar i skola, barnomsorg,
socialförvaltning och andra myndigheter
som träffar barn som de tror mår dåligt
måste anmäla det.

Det svenska samhället gör mycket
för att skydda personer som blir utsatta
för hedersförtryck och våld i Sverige.

Kvinnlig könsstympning

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 i Sverige sedan den 1 juli 1998.
Den som bryter mot lagen
kan dömas till 4 års fängelse.

Även om du hjälper till
att göra en könsstympling i ett annat land
kan du bli dömd för brott.

Kvinnlig könsstympling är när någon tar bort
eller skadar stora eller små delar
av det kvinnliga könsorganet.
Det är farligt för en kvinnas hälsa,
både för kroppen och för själen.

Direkt efter könsstymplingen
kan kvinnan blöda väldigt mycket
och förlora blod, hamna i chock
och få infektioner.

Andra organ och nerver kan också bli skadade.
Det har hänt att flickor dött.

När flickan blir vuxen
kan hon få svårt att ha sex och föda barn
och också må dåligt i själen.

Manlig omskärelse

Manlig omskärelse är tillåten i Sverige
om det sker på rätt sätt
och under säkra förhållanden.

Manlig omskärelse
är när någon tar bort förhuden kring penis
genom ett kirurgiskt ingrepp.

Pojkens föräldrar ska säga ja
och de måste få information
om vad omskärelsen betyder.

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

I äktenskapet ska båda parter tillsammans vårda hemmet och barnen. Äktenskapsbalken säger att de ska dela på vad allting kostar och hjälpas åt med hemmet.

I Sverige får man inte gifta sig om man är under 18 år. Är du under 18 år kan du söka om 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.

Hindersprövning

Innan ni gifter er ska myndigheten Skatteverket göra en hindersprövning. Hindersprövning betyder att Skatteverket undersöker om det finns hinder i lagen för att ni ska gifta er 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.

Vem som helst får inte viga par. De som får viga är:

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

En vigsel kan också förrättas utomlands på vissa svenska ambassader.

Skilsmässa

Äktenskapet slutar när någon av makarna dör eller med skilsmässa. Vill du eller din partner att äktenskapet ska ta slut söker ni om skilsmässa hos tingsrätten.

Ofta är det en betänketid på 6 månader. Betänketiden ska ni ha om ni har barn under 16 år eller om någon av er vill ha betänketid. Efter de sex månaderna måste någon av er säga till tingsrätten att ni fortfarande vill skiljas. Finns det inga barn och båda vill, 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 söker om skilsmässa ska båda makarna säga till 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

Två personer av samma eller olika kön som bor tillsammans i ett förhållande utan att vara gifta men som delar hushåll kallas sambor.

Sambolagen säger vad de har rätt till av det som de äger tillsammans om de skulle vilja flytta isär.

Paret kan be om bodelning. Någon av de två kan söka om en bodelningsförrättare hos tingsrätten. Bodelningsförrättaren undersöker och beslutar om vad parterna har rätt till vid en separation.

Kvinnojurer skyddar kvinnor

Mäns våld mot kvinnor är ett svårt problem för hela samhället. Över hela Sverige finns kvinnojurer som hjälper kvinnor som blir slagna eller hotade.

Du kan få tala med någon som ger stöd och få svar på dina frågor om polisanmälan eller om en vårdnadstvist.

Många kvinnojurer ger kvinnor akut hjälp med skyddat boende. Alla kvinnojurer har en jourtelefonlinje som du kan ringa. Du behöver inte säga vad du heter och de registrerar inte samtalen.

Sexualitet

En fråga om hälsa och frihet

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 ser vi på sexualiteten 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 person som de är intresserade av.

Kvinnor och män bestämmer själva vem de vill vara tillsammans med.

Ingen får tvinga

Ingen människa har rätt att tvinga någon annan till sex.

Lagen förbjuder personer att tvinga till sig sex av en annan person.
Det kallas våldtäkt.

De allra flesta våldtäkter i Sverige 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.

Även män kan bli utsatta för våldtäkt. Antingen av en kvinna eller av en annan man.

En kvinnas eller mans nej är alltid ett nej och alla bestämmer vi själva över våra egna kroppar.

Könssjukdomar

Att ha sex med någon kan ge dig könssjukdomar.

Könssjukdomar smittar genom könsorganen, genom munnen eller ändtarmen

och i vissa fall även genom blod.

Könssjukdomar ger ibland bara små eller inga besvär. Men de kan ge dig utslag, de kan göra dig steril så att du inte kan få barn, och du kan få hiv.

Det är därför viktigt att du låter en läkare undersöka dig om du tror att du har blivit smittad.

Vart ska du gå?

Undersökningar kan du få på ungdomsmottagningen, vårdcentralen, på hud- och könsmottagning, på mödravårdsmottagning och på kvinnokliniken.

Smittskyddslagen säger att du måste undersöka dig om du tror att du är smittad. Du måste också tala om för dem du haft sex med om du är sjuk.

Ett sätt att skydda sig mot könssjukdomar är att använda kondom. Kondomen skyddar både mot könssjukdomar och mot att bli gravid.

Preventivmedel

Kvinnor kan använda preventivmedel som p-piller, spiral, p-stav eller pessar för att inte bli gravida. Men de preventivmedlen skyddar inte mot könssjukdomar. Bara kondom ger det skyddet.

På ungdomsmottagnen, vårdcentralen, kvinnokliniken och mödravårdcentralen kan du få hjälp och stöd att välja det preventivmedel som passar dig bäst.

Homosexualitet

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 personer 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 söka om
att bli adoptivföräldrar.

7. Vård och hälsa

Akut svår sjukdom eller 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 själva 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.

Sjukvårdsrådgivningen 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. De undersöker och behandlar både enkla och svåra sjukdomar.

Många människor tycker det är svårt

att få en tid hos sin vårdcentral.
Ofta måste du ringa till vårdcentralen
och lämna 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.
Men ska du träffa en läkare
har du alltid rätt till tolk.
Säg till innan.

Alla vårdcentraler i länet har öppet dagtid varje vardag.

Specialist eller sjukhusvård

Om läkaren på vårdcentralen tycker
att du ska träffa en läkare på sjukhus
får du en remiss.

För att träffa specialisläkare
eller få tid på sjukhuset måste du nästan alltid
gå först till vårdcentralen.

Det är viktigt att veta
att läkarna på sjukhuset har mycket att göra
och att du ofta måste vänta länge
för att träffa en läkare där
eller få tid till röntgen eller en 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 Sjukvårdsrådgivningens 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.

Detta är bra att ha hemma

Om du får ett sår är det bra att ha tvål, rinnande vatten, plåster, kompresser, kirurgtejp, pincett, bedövande salva och elastisk binda.

Om du får ett insektsbett är det bra att ha fästingplockare, kylbalsam och hydrokortisonsalva.

Om du får feber, infektioner och andra besvär är det bra att ha febertermometer, nässprej eller näsdroppar, receptfria smärtstillande och febernedsättande läkemedel, allergitabletter och åksjuketabletter.

För familjer med småbarn kan det även vara 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.

Hälsokommunikatörer

För att skapa bättre hälsa har landstinget och kommunerna i Östergötland anställt hälsokommunikatörer som ska arbeta med nyanlända flyktingar och andra invandrare i Östergötland.

Hälsokommunikatörerna kan många olika språk, de kan mycket om olika kulturer, och de har kunskaper om hälsa och sjukvård.

Hälsokommunikatörerna ska hjälpa nyanlända flyktingar och andra invandrare att förstå den svenska hälso- och sjukvården.

Hälsokommunikatörerna kan hålla föreläsningar och ordna möten där de informerar.

De kan informera om det svenska sjukvårdssystemet

och de kan ge råd om mat
och hur man ska sköta sina tänder.

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

Kost och fysisk aktivitet

Maten som vi äter är viktig
för vår hälsa och för 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.

Myndigheten Livsmedelsverket
ger fem råd som hjälper oss att äta hälsosamt:

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen.
- Ät bröd till varje måltid, gärna fullkorn.
- Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna tre dagar i veckan.
- Använd gärna olja eller flytande margarin när du lagar mat.

Tallriksmodellen

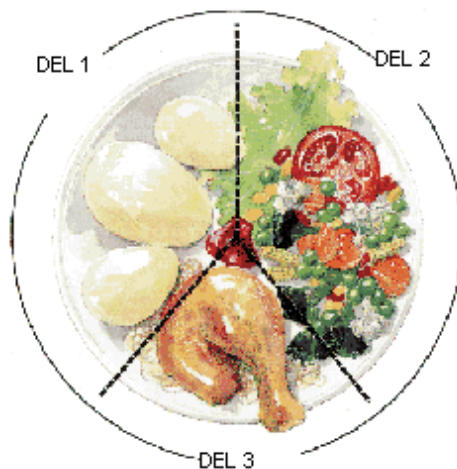
Tallriksmodellen visar hur du ska äta nyttigt.

Tallriksmodellen har tre delar.

Den första delen är potatis, ris eller pasta.

Den 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.
Du kan röra lite på dig
genom att promenera eller cykla varje dag i 30 minuter.
Du kan också röra mycket på dig
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.
Alla sjukhusen har en akutmottagning
som är öppen dygnet runt alla dagar om året.

Universitetssjukhuset i Linköping

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, föreningsliv och turism

Ideella föreningar

Sveriges grundlag säger att alla människor har rätt att skapa föreningar och vara med i föreningar.

Det är en viktig del av demokratin och yttrandefriheten att vara med i en förening tillsammans med andra som tycker om samma saker. Det är ett sätt för människor att arbeta med sina intressen. Det är också ett sätt för en människa att lära sig mer för att kunna vara med i politiken.

Föreningar skapar också ett bättre samhälle för alla när de ordnar idrottstävlingar eller samlar in pengar till välgörenhet till exempel.

En förening ska ha en styrelse och regler för föreningens arbete.

Reglerna som kallas stadgar ska vara demokratiska och 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 söker om pengar för det som de gör.

Idrott

Idrott är viktigt för ett samhälle.
De som idrottar mår bra både psykiskt och fysiskt.
Ungdomar som idrottar mår bättre,
ser ljusare på livet och framtiden,
stressar mindre,
har bättre gemenskap med kamrater,
mobbar mindre
och röker och dricker mindre
än de 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 som vi kallar folkbildning.
Det är ett sätt
för människor att lära sig mer.
Oftast är det ett studieförbund
som utbildar.
Studieförbunden har egna läroplaner
som inte är samma som andra skolor
eller universitet.

Många människor som söker nya kunskaper
går till ett studieförbund.
Studieförbunden har kurser i över 700 ämnen,
allt från danskurser och akvarellmålning
till engelska och matematik.

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, personer med funktionsnedsättning
och barn och ungdomar.

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.
Det finns museer, friluftsområden,
skärgård, evenemang, idrott, 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. Annat som är viktigt att veta

Om Migrationsverket, asyl, flyktingar och medborgarskap

Migrationsverket är den svenska statliga myndighet som ansvarar för asyl, besök i Sverige, bosättning i Sverige och medborgarskap.

Personalen 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 personer 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.

Rätt land?

Allra först undersöker Migrationsverket om det är Sverige som ska ge asyl eller om personen har varit i ett annat land innan. Då ska kanske det andra landet

vara det land
som personen ska söka asyl i.

Om personen saknar skäl
till 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.

Släkt

Personer som vill bo hos släkt
som fått uppehållstillstånd i Sverige
måste själva söka om uppehållstillstånd.

Den person som söker
har rätt att få uppehållstillstånd
om personen är gift,
ingått registrerat partnerskap
eller är sambo med någon i Sverige.

Du kan få avslag
om du ljuger i din ansökan.

Personer under 18 år

Personer under 18 år
har rätt att få komma till sina föräldrar
om föräldrarna säger ja och skriver det.

Personer över 18 år
kan ibland få uppehållstillstånd som anhörig
om personen bott tillsammans med släktingar
som nu bor i Sverige.

Du måste kunna visa
att du har bott tillsammans med släktingen
när denne flyttade till Sverige
och att ert förhållande
är sådant att det är svårt för dig
och din släkting att leva på olika håll.

Du söker om uppehållstillstånd för familjeanknytning
vid en svensk ambassad eller konsulat i hemlandet
eller där du bor.

Avslag

Får du avslag på din ansökan,
som alltså betyder nej,
kan du överklaga Migrationsverkets beslut.
Du skickar först din överklagan till Migrationsverket
som tar ett nytt beslut.

Migrationsdomstol kan pröva din ansökan

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

Migrationsdomstolen kan kalla dig och ditt offentliga biträde
och Migrationsverket till en muntlig förhandling.
Migrationsdomstolen fastställer
eller ändrar Migrationsverkets beslut.
Vilket betyder att de säger ja eller nej till Migrationsverkets beslut.

Du kan överklaga Migrationsdomstolens beslut
till Migrationsöverdomstolen.
Men Migrationsöverdomstolen tar bara upp fall
som är viktiga för lagen.

Medborgarskap

Du söker medborgarskap i Sverige hos Migrationsverket.
För att få ansöka om medborgarskap
måste du kunna visa vem du är,
du ska ha fyllt 18 år
och du ska 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 dig
som fått uppehållstillstånd som flykting
enligt utlänningslagen.

Andra regler gäller för barn under 15 år
samt barn mellan 15-18 år.
Migrationsverket räknar då tiden
från den tid barnet sökte uppehållstillstånd i Sverige.

Hade du uppehållstillstånd
när du kom till Sverige
räknar de tiden från datumet du kom hit.

Skatteverket

Skatteverket är en myndighet som arbetar under regeringen. Skatteverkets viktigaste uppgifter är

- skatter
- folkbokföring
- bouppteckningar.

Skatteverket arbetar med olika skatter i Sverige.

Det finns inkomstskatt, moms och andra beskattningar

Du ska betala skatt på alla inkomster. Inkomster är pengar som du tjänar. Det betyder att du måste betala skatt på din lön.

Du ska också betala skatt på din sjuk-penning
Och du ska betala skatt på din pension.

Om du säljer din villa eller bostadsrätt ska du betala skatt på inkomsten.
Du ska också betala skatt om du säljer aktier.
En gång om året ska du deklarerera dina inkomster.

Pengarna från inkomstskatten går mest till kommuner och landsting.

När du köper en vara i en affär så betalar du skatt.
Det är en speciell skatt som staten lägger på.
Skatten heter moms.
Momsen är ungefär 25 procent.

Inkomstskatter, moms och andra beskattningar finansierar Sveriges välfärdssystem. Tillsammans bidrar alla via skatter och moms till socialförsäkringssystemet, studiestödet

och det sociala skyddsnetet.

Folkbokföringen är en lista på alla människor som bor i Sverige. Myndigheten Skatteverket ansvarar för folkbokföringen.

I folkbokföringen står ditt namn,
ditt personnummer,
din adress,
om du är gift eller inte,
den person som du är gift med,
dina barn,
ditt medborgarskap
och när du flyttade till Sverige

De flesta uppgifter får Skatteverket från andra myndigheter. Skatteverket lämnar folkbokföringsuppgifter om dig till olika myndigheter som CSN, Försäkringskassan och Valmyndigheten.

Folkbokföring och dina rättigheter

Du ska vara folkbokförd för att ha rätt till mycket i Sverige. Du måste vara folkbokförd för att få barnbidrag och bostadsbidrag.

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

I de flesta kommuner måste du först vara folkbokförd innan du får börja ett introduktionsprogram och söka om introduktionsersättning.

Personbevis

Ofta behöver du ett personbevis när du öppnar bankkonto, ansöker om vissa utbildningar eller för att bevisa att du är folkbokförd i den kommun där du söker om 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

112 kan du ringa från fast telefon
eller från en 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 ringer 112 om du snabbt måste få hjälp
från brandkår, polis
eller ambulans och läkare.

Till 112 ringer du bara
om du behöver hjälp genast.

När du ringer 112
får du prata med en person
som är beredd
att skicka den hjälp som du behöver.

Personen frågar vad som har hänt
och var någonstans det har hänt.

Det är viktigt att vara så lugn som du kan
när du ringer
så att du kan ge rätt information
så att de kan 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.

På internetadressen www.sosalarm.se
kan du läsa om SOS alarm och 112
på flera olika språk.

Polisen

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

När polisen arbetar följer de lagar
som Sveriges riksdag bestämt.
Regeringen säger varje år
vad polisen ska arbeta med.

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.

Läs mer på polisens internetadress:
www.polisen.se

Var säker i trafiken

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

Bilbälte och körkort

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.

Ni 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.

Alkohol och droger

Kör aldrig bil när du druckit alkohol.

Kör helst inte heller dagen efter
att du druckit alkohol.
Det är förbjudet att köra bil
när du druckit alkohol eller tagit droger.
Du kan dömas till fängelse.

Hastigheter

Hastighetsskyltar visar hur fort du får köra.
Kör du fortare kan polisen ta dig
för fortkörning.
Kör du för fort blir det lättare en olycka.

Barn i bilen

Barn behöver mer skydd i bilen än vuxna.
Barn som är kortare än 135 centimeter
ska ha babyskydd, bilbarnstol, bältesstol
eller bälteskudde.

Barnet sitter säkrast vänt bakåt.
Barnet får inte sitta på en plats
som har krockkudde.

Cykel

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 som straff.

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

Reflexer är bra i mörkret

Reflexer gör att du syns i trafiken.
När det är mörkt, dimma, regn eller snö

kan det vara svårt att se en person som går
om personen inte har reflexer.
Var tredje olycka som händer i trafiken
är en olycka med en person som går i mörker.