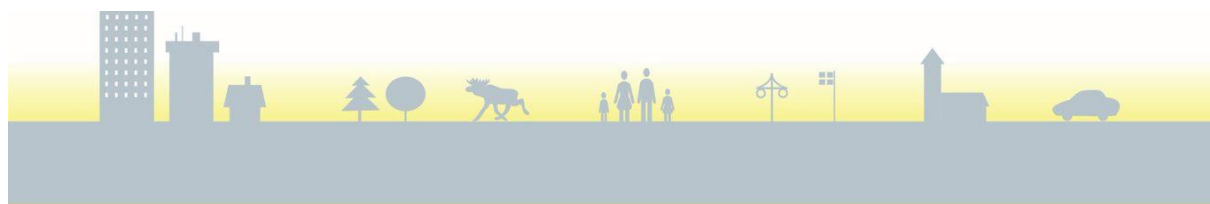


Att leva i Sverige



Ett ledarmaterial i samhällsorientering



SVs värdegrund

SV hävdar alla människors lika värde och rättigheter.

Vår bildningssyn bygger på människans förmåga att själv forma sitt liv tillsammans med andra människor och med hänsyn till miljön.

Uppdaterad upplaga

Studieförbundet Vuxenskolan 2021/22, Theresa Eriksson, Anette Forssander.

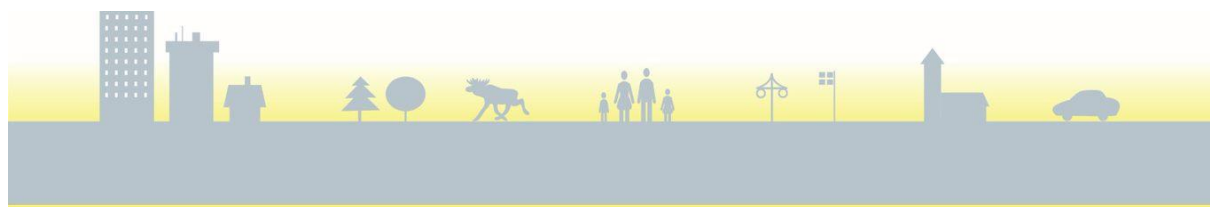
Nässjö kommun samt Länsstyrelsen i Jönköpings län

(Version 2012 Studieförbundet Vuxenskolan Mirjam Tågerud, Anniora bild & budskap

Projektledare: Cajsa Löf ,Studieförbundet Vuxenskolan och Lisa Lindvall, Nässjö

Lärcenter Text: Mirjam Tågerud

Bild och grafisk produktion: Anniora bild & budskap Tryckeri: Tabergs Tryckeri AB)



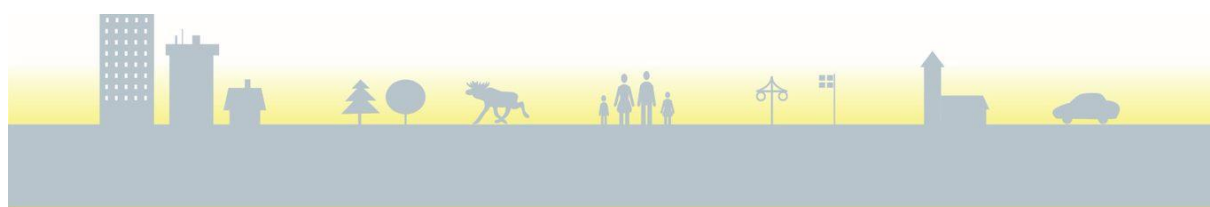
Studiecirkel

I en grupp människor finns det en otrolig kunskapskälla. Tanken med en studiecirkel är att dyka djupt i den och lära av varandra. I mötet mellan människor, deras erfarenheter och tankar händer något. Om man vågar släppa en annan människa nära och lyssna kan det födas nya tankar och idéer, motivation och nya perspektiv.

En studiecirkel handlar om just detta. En grupp individer samlas runt ett gemensamt ämne och lär tillsammans. Den grundläggande värderingen är att alla människor har samma värde och något viktigt att tillföra gruppen. Den bygger på en dialog där varje röst är viktig och där respekt och nyfikenhet är nyckelord.

I studiecirkeln finns en cirkelledare som håller ihop gruppen och leder processen framåt. Ofta samlas man kring ett studiematerial som ledaren är insatt i. Något händer när man tar till sig ny kunskap, får sätta ord på sina egna tankar och lyssna till andras. Vi lär oss alla på olika sätt. Därför att det önskvärt att cirkelträffarna är varierande och stimulerar olika inlärningssätt. Att se, lyssna, prata, skriva och gestalta på kreativa sätt är exempel på det.

Det är en av cirkelledarens största utmaningar att skapa en miljö och ett studiesätt som alla i gruppen har möjlighet att ta till sig. Det är viktigt att vara lyhörd för deltagarnas talanger och behov och låta alla få chansen göra sin röst hörd. Till dig som har valt att gå in som cirkelledare vill vi säga ett stort grattis. Du är just nu på väg in i ett spännande äventyr som kommer att forma både dig själv och andra. Du kommer att få lära dig massor tillsammans med gruppen och få se människor växa och få nya perspektiv. Det är stort!



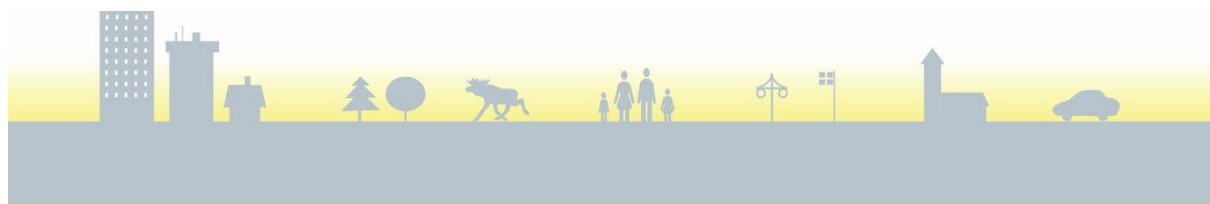
Uppdraget

Varje år kommer det många människor till Sverige. En del kommer som flyktingar och andra på grund av att de har fått jobb eller har familj här. Det är en stor omställning att komma till ett nytt land. För att kunna orientera sig och bygga sig ett liv i ett nytt land behöver man kunskap om och förståelse för det samhälle man kommit till.

Regeringen har sett ett behov av att lyfta samhällsorienteringen och ge den nationella riktlinjer för att säkerställa kvalitén över hela landet. Den 1 januari 2018 trädde den nya förordningen i kraft. Den innehåller bland annat uppdraget till kommunerna att erbjuda minst 100 timmar samhällsorientering till alla nyanlända. Där ges också riktlinjer för hur det ska fungera och vilka ämnen som ska finnas med. Kommunerna har fått ansvar för uppdraget av staten.

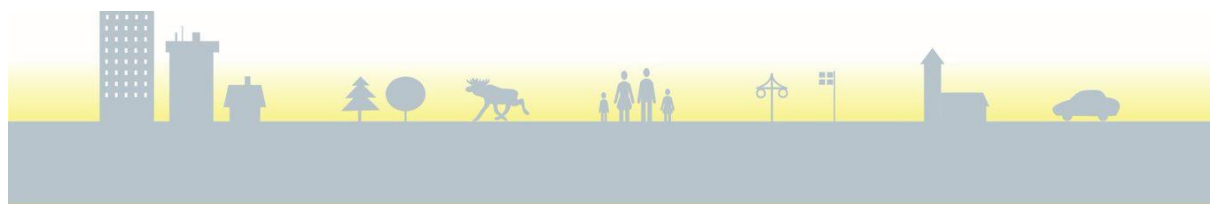
Samhällsorienteringen ska bygga på kommunikation, dialog och reflektion. Det viktiga är inte hur mycket information som ledaren ger utan hur mycket deltagarna tar in. Utgångsläget är gruppen och inte specifika kunskapsmål. Därför har vi valt att bygga det här materialet för att användas i en studiecirkel. Ledaren har en viktig roll. Det handlar om att förmedla kunskap som gruppen tillsammans kan samtala och reflektera kring och att leda gruppen framåt i dialogen. En annan del i uppdraget är att kursen alltid ska ges på modersmålet eller ett annat språk som gruppen behärskar väl. Ledaren ska så långt det är möjligt tala det språket.

En ledare behöver ha goda kunskaper om och förståelse för det svenska samhället och de ämnen som kursen berör, en förståelse för den bakgrund gruppen har, god pedagogik och goda språkkunskaper i både svenska och gruppens modersmål. I uppdraget står det: Samhällsorienteringen ska präglas av likabehandling och respekt för de enskilda deltagarna. Vi vill



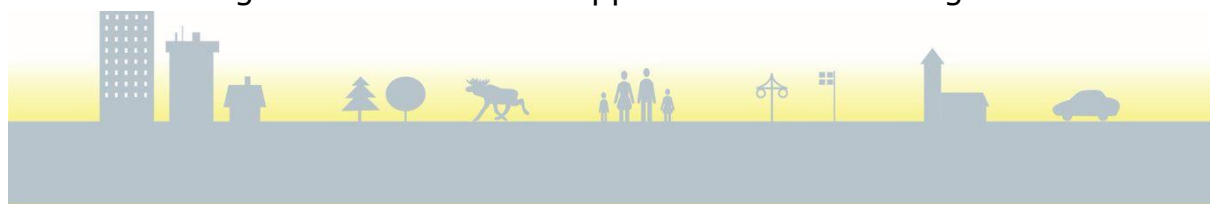
säkra den viktiga medborgarresurs som kunskap om samhällets grundläggande etiska principer och organisatoriska uppbyggnad utgör. Syftet med samhällsorienteringen är att stärka deltagarnas förmåga att forma inte bara sina egna liv utan också delta i formandet av det svenska samhället. Det ska ske genom att ge en solid grund för personliga ställningstaganden präglade av reflektion och insikt.

Det finns tre ledord för kursen; värden, välfärdsstat och vardagsliv. Tanken är att dessa ord ska genomsyra alla ämnen. Värdena som förmedlas bygger på grundlagen och internationella konventioner. Välfärdsstat handlar om hur det svenska samhället är uppbyggt och tanken att alla tillsammans bygger ett samhälle där alla kan leva ett gott liv. Det är viktigt att hela tiden knyta an till vardagslivet, att ge praktisk kunskap om hur man får livet att fungera i Sverige.



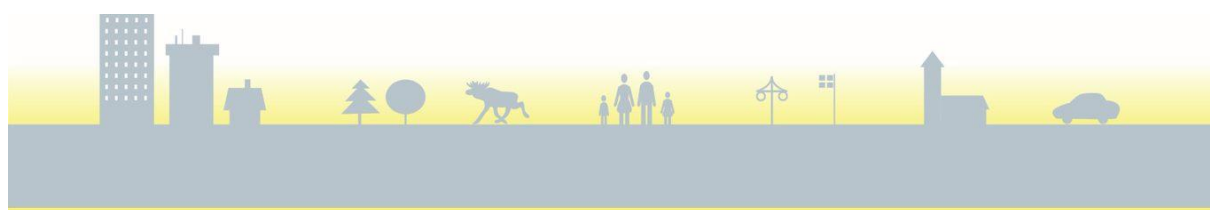
Så kan du använda materialet

Det här materialet är uppbyggt kring de nio ämnen som finns med i uppdragsbeskrivningen till samhällsorienteringen. Ämnena är uppdelade i tjugofem tematräffar om fyra timmar. Det täcker de 100 timmar som samhällsorienteringen enligt lag ska innefatta. Som ledare har du stor frihet i hur du väljer att använda materialet. Det går att följa det till punkt och pricka eller fritt forma upplägget med materialet som grund. I vilket fall som helst så kommer ingen kurs bli likadan som någon annan då gruppen formar kursen. Som ledare har du en viktig uppgift i att hela tiden fundera på hur du kan möta gruppens och varje enskild deltagares frågor och behov. Alla ämnen måste finnas med i kursen men ett tema i materialet kanske blir två eller till och med tre för er. Då får andra ämnen bli lite mindre djupgående. Studiebesök och inbjudna gäster finns inte som inplanerade obligatoriska inslag i materialet, men det är viktigt. Du avgör i hur stor utsträckning ni gör det. Utgångspunkten är gruppen och vilka praktiska möjligheter som finns. Fundera på det innan kursen börjar och preliminärboka så tidigt som möjligt. Det kan finnas personer eller platser som det är svårt att få tid hos om man inte är ute i god tid. Varje del i materialet börjar med ett avsnitt för dig som ledare. Rubrikerna Inför tematräff och Fundera själv finns för att hjälpa dig med förberedelserna. Förutom att läsa in dig på ämnet och praktiskt lägga upp planeringen är det väldigt viktigt att du är mentalt förberedd. Ta god tid på dig att läsa och fundera igenom de frågor och tankar som finns i texterna. Ta gärna för vana att skriva ner dina svar på frågorna under Fundera själv. Det är lättare att få ordning på dina tankar då. För att kunna vara närvarande på samlingen och kunna hantera känsliga samtal och diskussioner är det viktigt att du själv har landat i ämnet och känner dig trygg. Efter det kommer en faktadel. Den fakta som finns i materialet är en grund som du får bygga vidare på. Materialet är skrivet för att kunna användas i grupper med olika bakgrund. Därför är det öppet skrivet. Vissa frågor är



jätteviktiga för en grupp medan en annan grupp intresserar sig för något helt annat. Som ledare är det viktigt att du har en öppenhet och förståelse för gruppens kulturella bakgrund. Du behöver inte ha alla svar. Skriv ner frågorna du inte kan svara på direkt och kolla upp det till nästa gång. Förutom att du behöver kulturanpassa och nivåanpassa faktadelen är det också viktigt att du lokalanpassar den. Det är viktigt att gruppen känner att det ni pratar om på samlingarna är relevant för dem och knyter an till deras vardag. Sedan kommer delen som handlar om samlingens upplägg. Förslaget på upplägg är att ni först gör en återblick på föregående samling. Om det finns frågor som du lovat att kolla upp från föregående gång tar ni upp dem nu. Ge också utrymme för tankar, reflektioner och frågor som kan ha uppkommit sen sist ni sågs. Efter det är det dags att börja med samlingens tema. Introducera sedan ämnet. Kom ihåg att det inte är en föreläsning du håller. Du leder en studiecirkel och att det finns en ständig dialog är viktigt. I materialet finns förslag på samtalsfrågor och annat som du kan koppla till de olika faktadelarna. Varje samling avslutas med en sammanfattning. Det är viktigt att alla får komma till tals. Gör tillsammans en resumé av samlingen. Vad tar ni med er? Var det något som var nytt? Någon aha-upplevelse? Något som var oklart? Uppmuntra dem att fundera vidare på det ni tagit upp tills nästa samling och att skriva ner frågor om de kommer på några. Skriv upp om det kommer några frågor som du inte kan svara på och ta reda på svaret till nästa tematräff.

Varje deltagare kan välja mellan ett digitalt deltagarmaterial eller ett kursmaterial i pappersformat. Där finns utrymme för egna anteckningar, att fylla i olika telefonnummer, illustrationer och en ordlista. I deltagarmaterialet får de gärna skriva på modersmålet. Tanken med ordlistan är att lära sig ord som man kan ha nytta av i ett tidigt skede i Sverige. Det är inte en kurs i svenska men språket är en nyckel för



integration. Kursen ska därför inspirera till språkinläring. I slutet av deltagarhäftet finns ett SO-pass. Det finns där för att det ska vara tydligt vilka delar av kursen som personen har deltagit i. Om deltagaren går delar av kursen på en ort och sedan flyttar eller av annan anledning slutför kursen på annan ort eller vid ett annat tillfälle är SO-passet viktig information att ha med sig. Du som ledare signerar varje samling som personen har deltagit i. Man får inga betyg på kursen men däremot får deltagaren ett intyg efter avslutad kurs. Hur det ska se ut och hur det ska fungera kommer ni överens om på orten i samråd med uppdragsgivaren. Som ledare har du en viktig uppgift. Förhoppningen är att detta material ska vara till hjälp för dig i mötet med deltagarna. Det är viktigt att hålla i minnet att gruppen står i centrum. Materialet är ett stöd. När kursen är slut är inte det viktiga vad du har sagt utan vad gruppen har hört och tagit in.

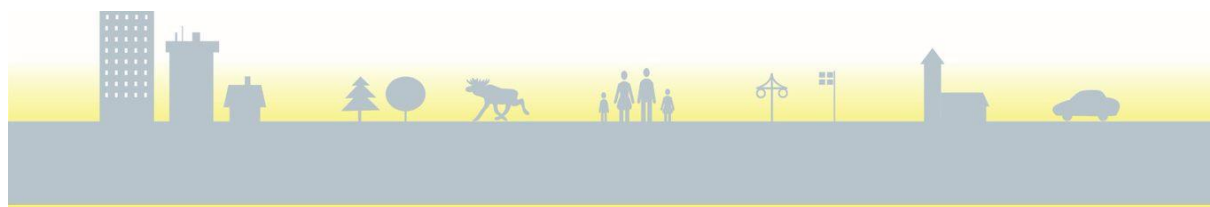
Vi bor på samma planet

När man samtalar om olika kultur är det lätt att man börjar jämföra, generalisera och värsta fall lyfta fram extremism som väldigt få personer i landet skriver under på. Man glömmer bort att olikheterna inom landen kan vara större än mellan länderna. I praktiken betyder det att leva i storstad någonstans i världen kan vara ganska lika och att bo i glesbygd och bruka jorden har sina likheter runtom i världen.

Genom att ha ett öppet och nyfiket förhållningssätt kan vi lära av varandra. Ibland behöver vi ta på oss "den andres glasögon" för att förstå varför man gör, tycker eller tänker på ett annat sätt i en annan del av världen.

World values survey undersöker kontinuerligt detta.

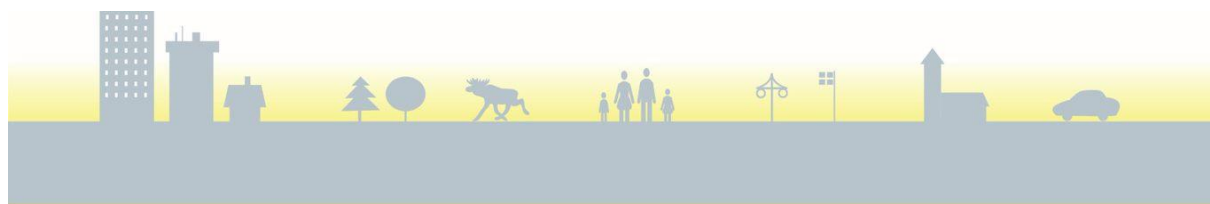
De använder sig av parametrarna Traditionella värderingar gent emot sekulariserade värderingar och överlevnad gent emot självförverkligande. Resultatet av forskningen resulterar i World cultural map. När vi tittar på



den finner vi Sverige längst upp i högra hörnet. Det betyder att många svenskar fattar sina beslut utan att lägga in religiösa värden och med ett fokus att det ska utveckla dem själva. Som motsats till Sverige längst ner i vänstra hörnet finner vi länder som Ghana och Qatar. Där många fattar sina beslut på en religiös grund för klanens bästa. Mitt på kartan finner vi Sydafrika. Tanken på att vad vi i vardagstal kallar "landet lagom" egentligen är en extrem ytterlighet ger perspektiv.

Ta gärna med dig Cultural map som ett värdefullt redskap i din studiecirkel, den hjälper dig att förstå vilka grunder människors värderingar vilar på.

Vårt uppdrag är att förmedla vad det innebär att leva och bo i Sverige, grundvärderingar, rättigheter och skyldigheter. Vårt förhållningssätt behöver vara tydligt när det gäller lagar och regler utan att någon ska behöva känna sig "uppläxad".



Tematräff 1

Att komma till Sverige

Inför tematräff 1

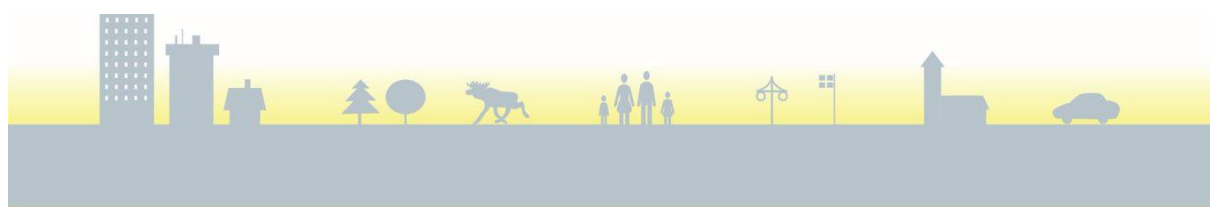
”Det gäller att gå ut starkt och sen öka” har någon sagt. Första samlingen är en introduktion av kursen men ni kastar er också direkt in i flera svåra och intressanta ämnen. Målet är att deltagarna ska känna sig välkomna till kursen och till Sverige, kittlas av de utmaningar och möjligheter de står inför och få mer information och förståelse för vad de kommer att möta under sin första tid i Sverige. Teman som berörs här är kulturmöten och kulturkrockar, språkets betydelse, migrationsprocessens faser, Sveriges integrationspolitik, etableringsprocessen, diskrimineringslagen och rasism.

Fundera själv

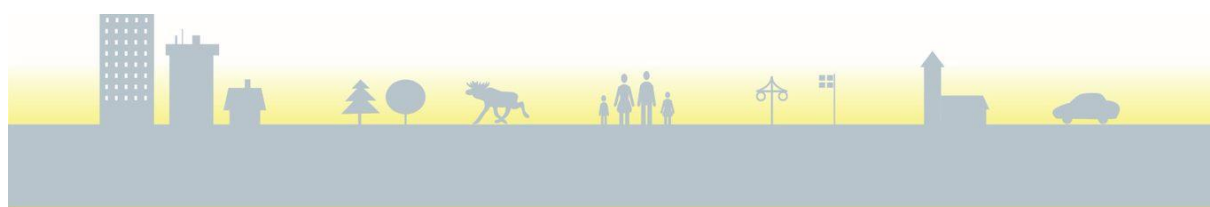
Det här blir självklart olika beroende på hur gammal du var när du kom till Sverige eller om du är född i Sverige. Fundera på de frågor som du kan relatera till: Vad var ditt första intryck av Sverige eller av ett annat land som du bott i en tid? Hur blev du bemött? Ge exempel på bra och dåligt bemötande. Vi har alla mött svåra situationer. Vad motiverar dig att kämpa vidare när det känns tungt? Försök komma på några specifika situationer och vad som motiverade dig att fortsätta kämpa. Vad har du för erfarenheter av språkinlärning? Hur tror du att man lär sig ett nytt språk på bästa sätt? Exempel på kulturkrockar som du har varit med om. Vilka händelser, personer och beslut har gjort att du är där du är idag?

Kultur

Vi pratar mycket om kultur. Man kan säga att det finns två betydelser av ordet. Det ena är den kultur vi läser om på kultursidorna i till exempel Dagens Nyheter. Det handlar om konst, musik, teater med mera. Den andra betydelsen av kultur är den vi kommer att beröra väldigt mycket



under kursens gång, nämligen mönster, värderingar, traditioner och upplevelser som en grupp människor har gemensamt. Kultur i den bemärkelsen rör allt från hur vi hälsar, hur vi äter (med bestick eller hand till exempel), sättet vi pratar och vad som ses som artigt till värderingar och livssyn, familjekonstellationer, självbild, människosyn och religion. Det samhälle vi vuxit upp i, den kultur vi är en del av, påverkar oss otroligt mycket mer än vad vi många gånger förstår. Kanske är det först i mötet med en annan kultur som vi förstår vår egen. Det svåraste med kulturen handlar nämligen inte om de skillnader som vi först märker och som vi kanske vet om, som till exempel hur man hälsar eller äter, utan de delar som vi inte ens tror är kultur. Det som är så självklart för oss att vi utgår ifrån att alla tänker likadant. Som svensk idag kan det handla om att det är självklart att man inte slår barn, att en tjej som växer upp inte ens reflekterar över om hon ska jobba eller inte när hon blir vuxen. Hon kan bli vad hon vill. Att ingen skulle komma på tanken att välja livspartner åt någon annan eller vad det är okej att prata om med olika personer. I mötet med en ny kultur och mellan olika kulturer är respekt och att försöka förstå otroligt viktigt. Det handlar inte om att tvinga någon att tänka och tycka som jag utan att hitta sätt att förstå varandra. Utifrån det får man reflektera och bearbeta sina egna tankar, åsikter och känslor inför olika saker. Det ligger en fara i att likställa en person med den kultur hon kommer ifrån men det finns också en fara i att bortse från personens kulturella bakgrund. En del kulturer är ganska homogena (de flesta inom kulturen tänker och agerar lika) medan andra kulturer inte är lika entydiga. Det är alltid viktigt att komma ihåg att man aldrig kan likställa en individ med dess kultur. Detta är kanske extra viktigt när man pratar om den svenska kulturen då den på ett sätt är väldigt svår att definiera. Kanske kan man säga att den gemensamma nämnaren är att alla har rätt att själva bestämma hur man ska leva. Tolerans är ett viktigt ord. Svenskar kan vara oense om nästan allt men är oftast överens om att det



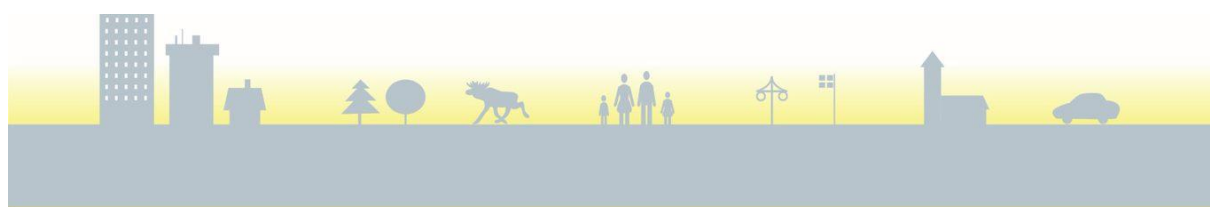
är upp till var och en hur man väljer att leva sitt liv så länge det inte går ut över någon annan.

Språk

Ibland pratar man om att det finns olika nycklar för att "komma in" i ett samhälle. Om en är kulturförståelse så är språket en annan. Det är svårt att överbetona språkets betydelse för att förstå, bli en del av och leva ett gott liv i ett nytt land. Man behöver språket för att förstå andra människor och för att de ska förstå en, för att kunna hälsa, vara trevlig och lära känna folk. Dessutom är det väldigt viktigt att behärska språket för att kunna få ett jobb. Det finns många sätt att lära sig ett nytt språk men man måste ha klart för sig är att det alltid innebär hårt arbete, att kämpa och fortsätta försöka även när det känns som att man inte kommer någonstans. Förr eller senare lossnar det.

Migrationsprocessens olika faser

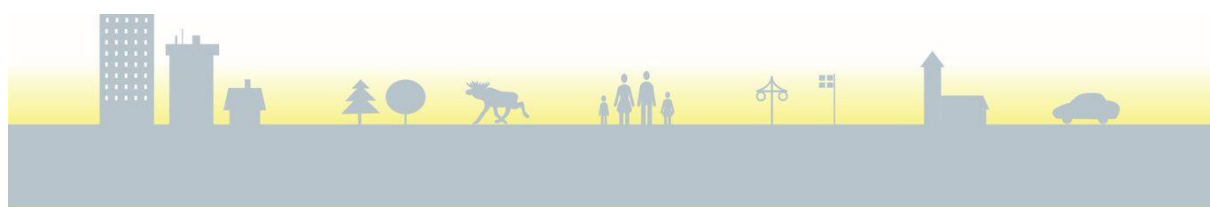
Med migration menas att byta hemland. Det handlar om både utvandring och invandring. Man brukar prata om olika faser när man byter hemland, migrationsprocessens olika faser. Tre faser som man nämner är hemlandsfasen, transferfasen och mottagandefasen. Hemlandsfasen handlar om hur det är att lämna ett land. Ens bakgrund och det man kommer ifrån påverkar väldigt mycket hur man hanterar mötet med ett nytt land. Varför man flyttar och vad man lämnar är en viktig del av den fortsatta processen. Transferfasen handlar om tiden mellan att man har lämnat sitt hemland och innan man kommer fram till mottagarlandet. Mottagandefasen är den fas som gruppen är i nu där alla har kommit olika långt. I den fasen blir mottagandet från det landet man kommer till väldigt viktigt tillsammans med personens egen inställning, förutsättningar och vilja. I mottagarlandefasen är det vanligt med olika steg innan man landar och känner sig hemma. Ofta är första tiden full av



förväntningar, drömmar och framtidstro. Mycket är nytt och spännande och man kämpar, målen man har känns uppnåeliga. Sen kommer ofta en period när man märker att det var svårare än man trodde, det känns som att man inte kommer någonstans med språket, det var svårt att få ett jobb, svenskarna är konstiga och Sverige är mörkt, kallt och regnigt. Man längtar tillbaka till hemlandet och försköner minnena därifrån. Här är det av största vikt vad man tar för beslut och om det finns människor omkring en som hjälper en igenom den här fasen. Antingen ger man upp och isolerar sig eller så fortsätter man kämpa och får en mer realistisk bild av Sverige och sitt liv här. Man ser mer nyanserat och får tillbaka tron på ett bra liv i Sverige. Samtidigt har man märkt och vet att Sverige inte är problemfritt, att ett liv här precis som i hemlandet, har både med- och motgångar. Många går alltså från en glorifierad syn på Sverige, genom en mörk och negativ bild där man känner sig som en främling. Därefter landar man förhoppningsvis i en realistisk bild där man hittar ett sammanhang och finner sin plats i det nya landet. Om man känner till de olika delarna i denna process kan man lättare komma igenom de svåra perioderna.

Ansök om id-handlingar hos Skatteverket

Den som är folkbokförd och över 13 år kan ansöka om id-kort hos Skatteverket även om den inte har ett svenskt medborgarskap. Den som är under 18 år måste komma med sina föräldrar, de måste godkänna att man ansöker om id-kort. För att ansöka måste man personligen besöka Skatteverkets servicekontor. Tänk på att det inte är alla servicekontor som utfärdar id-handlingar. Man måste bevisa vem man är genom att visa id-handling eller ett giltigt uppehållstillstånd. Om man inte har det kan en person följa med och intyga vem man är. Men då är det viktigt att den har giltiga id-handlingar och skriftligen kan intyga att alla uppgifter stämmer. Uppgifterna som Skatteverket får kommer de att jämföra med uppgifterna



som är registrerade hos Migrationsverket. Man måste boka tid och betala in avgiften i förväg. Man måste spara och ta med kvittot eller ett kontoutdrag som visar att man har betalat in avgiften.

Det är endast Skatteverket som utfärdar lagliga id-handlingar i Sverige.

<https://skatteverket.se/privat/folkbokforing/idkort>

Förnya ditt körkort hos Transportstyrelsen

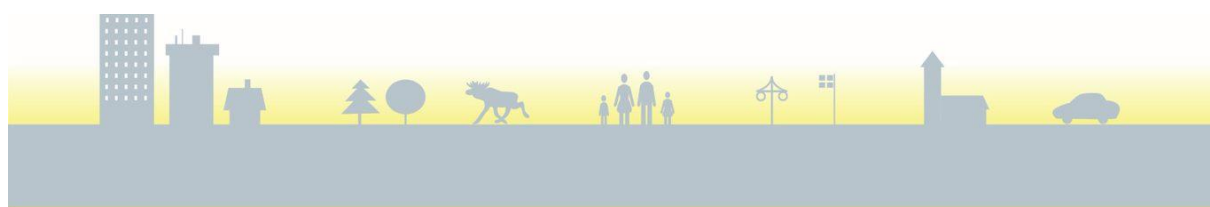
Vill man ansöka om att byta ut eller förnya sitt utländska körkort till ett motsvarande svenskt körkort är det olika bestämmelser som gäller beroende på vilket land du kommer ifrån. För personer från länderna inom Europeiska Ekonomiska Samarbetsområdet, EES gäller körkortet i Sverige om det är giltigt i hemlandet. Det går att byta ut ett giltigt EES körkort till ett svenskt körkort.

Körkort från länder utanför EES är giltiga i Sverige om de är giltiga i landet där de utfärdats. Körkortet ska vara utformat enligt internationella överenskommelser för att det ska vara giltigt. När man varit folkbokförd i Sverige i ett år kan man inte byta sitt körkort till ett svenskt körkort. För att få ett svenskt körkort måste man genom att "köra upp" och göra ett teoretiskt prov visa att man uppfyller de krav som ställs på körkortsinnehavare i Sverige.

Körkort från Storbritannien, Färöarna, Schweiz och Japan är undantag som under vissa omständigheter kan bytas ut till ett svenskt körkort. Det är endast hos Transportstyrelsen man kan ansöka om att byta ut sitt utländska körkort till ett svenskt körkort.

<https://www.transportstyrelsen.se>

<https://skatteverket.se/privat/folkbokforing/idkort><https://ntf.se/fragor-och-svar/korkort/korkort/byte-av-utlandskt-korkort-till-svenskt/>

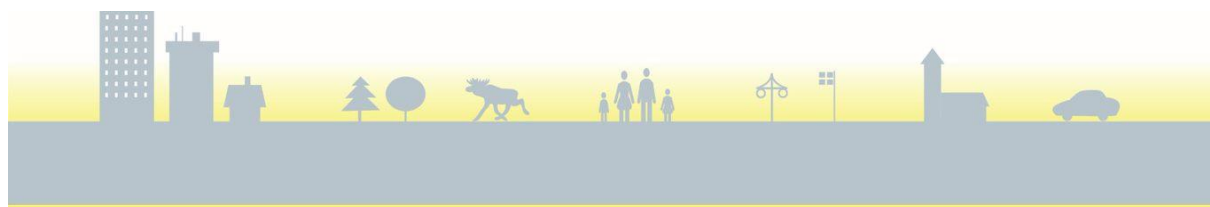


Lite historik- från utvandrarland till invandrarland

Det finns både invandring och utvandring i den svenska historien. Under vissa perioder har det varit mer, under andra mindre. Det som satt allra störst spår i Sveriges historia är den stora utvandringen under 1800-talet och början av 1900-talet. Över en miljon svenskar utvandrade, främst till Amerika vilket ledde till svåra problem i Sverige. Utvandringen började avta i och med första världskriget och att USA satte upp hårdare restriktioner för invandringen. Man kan se andra världskriget som en vändpunkt när man pratar om Sveriges migration. Då gick Sverige från att under lång tid varit ett utvandrarland till att bli ett invandrarland. Det finns fortfarande folk som utvandrar från Sverige men inte i så stor utsträckning. Under 1900-talets andra hälft har det kommit olika invandrarvågor och svensk invandringspolitik har sett olika ut. Under vissa perioder har det mest handlat om arbetskraftinvandring och under andra har det varit mer flyktinginvandring. Att Sverige gick med i EU innebär att gränserna öppnades mer för invandring från EU-länder. Under 2000-talets början har ett stort problem varit att många papperslösa flyktingar kommit. Det har gjort att många asylprövningar blivit svåra och tagit lång tid. Parallellt med att människor både utvandrar och invandrar jobbar staten med integration. Hur kan de som kommit till Sverige bli en del av det svenska samhället på ett så snabbt och naturligt sätt som möjligt?

Sveriges integrationspolitik

Integration betyder att olika delar tillsammans fungerar som en helhet. När man pratar om invandringspolitik i Sverige är integration det spår man har valt. Det handlar om att man vill skapa ett samhälle där olika grupper lever tillsammans. Motsatserna är assimilation och segregation. Assimilation betyder att alla ska vara lika, att de som kommer till Sverige



ska anpassa sig och ta till sig hela den svenska kulturen. Segregation betyder att man lever uppdelat och har väldigt lite eller ingen kontakt mellan olika grupper. Integration handlar i stället om att ge och ta. Man får vara olika, det är på många sätt en styrka. Samtidigt är målet att skapa ett samhälle där vi mitt i våra olikheter lever tillsammans, inte som separata grupper utan gemensamt skapar ett samhälle där alla får plats och känner sig hemma. Sveriges integrationspolitik har som mål att alla ska vara en del av samhällets gemenskap oavsett var de är födda och vilken etnisk bakgrund de har.

Utlänningslagen

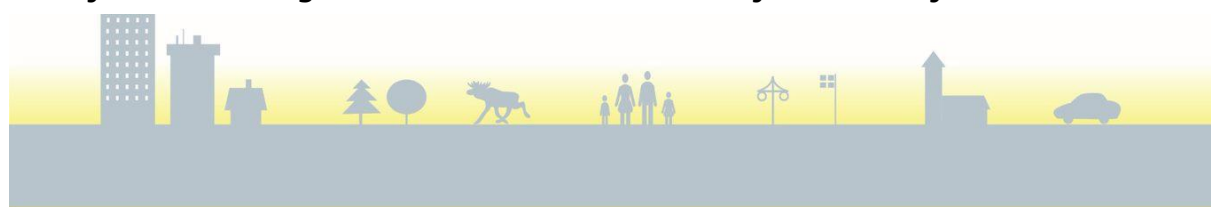
Den 20 juli 2021 kom nya förändringar i utlänningslagen. I korthet innebär lagändringen att begränsade uppehållstillstånd är normen. För att bli beviljad ett permanent uppehållstillstånd måste man klara sin försörjning på egen hand.

Familjeåterförening

Man kan ha rätt till att ta hit sin familj om man

- har fått ett permanent uppehållstillstånd
- har ett tidsbegränsat uppehållstillstånd som flykting eller alternativt skyddsbehövande och bedöms ha välgrundade utsikter att beviljas uppehållstillstånd under en längre tid
- har fått tidsbegränsat uppehållstillstånd på grund av verkställighetshinder eller särskilt eller synnerligen ömmande omständigheter, och bedöms ha välgrundade utsikter att beviljas uppehållstillstånd under en längre tid.

Bara din närmaste familj, registrerad make, maka eller sambo och era barn under 18 år som kan få flytta till dig. I vissa fall har man rätt till familjeåterförening endast om man kan försörja sin familj och har en



tillräckligt stor bostad som familjen kan bo i när den kommer hit. Din familj får uppehållstillstånd i två år eller så länge som ditt uppehållstillstånd gäller.

Försörjningskravet inte för den som är flykting eller alternativt skyddsbehövande.

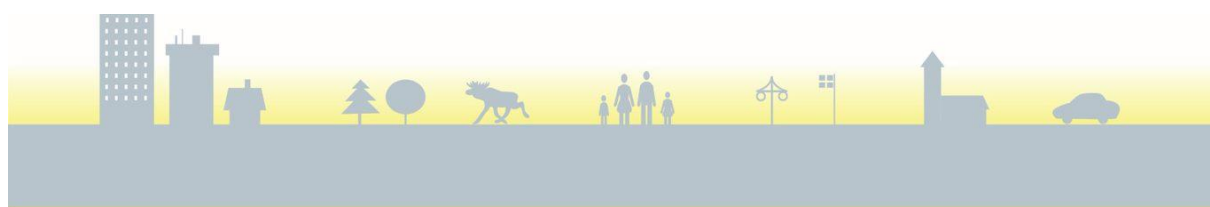
Det finns olika undantag gällande familjeåterförening. På Migrationsverkets hemsida kan ni läsa mer om familjeåterförening.

- <https://www.migrationsverket.se/Privatpersoner/Skydd-och-asyl-i-Sverige/Efter-beslut/Om-du-far-stanna/Familjeaterforening.html>

Etableringsprogrammet

Den 1 januari 2018 kom de nya reglerna för nyanländas etablering och numera är de nyanländas etablering mer lik den som gäller för andra arbetssökande. De nya reglerna innebär ett ökat ansvar för sin egen etablering hos den nyanlände. Den som inte deltar i de insatser som erbjuds risker att få sin ersättning indragen.

Så fort som möjligt när den nyanlände har fått uppehållstillstånd erbjuds den ett etableringssamtal med en handläggare på Arbetsförmedlingen. Tillsammans med handläggaren och i samverkan med kommun, myndigheter, företag och organisationer görs en kartläggning på den nyanländes kompetenser och erfarenheter. Etableringsplanen ska alltid innehålla svenska för invandrare, SFI och samhällsorientering, SO. Andra förberedande insatser kan vara rehabilitering och kompletterande studier. Etableringsplanen omfattar aktiviteter på heltid och är till för att den nyanlände ska sköta sin försörjning och komma in i samhället så fort som möjligt. Om man redan har ett deltidsarbete kan etableringsplanen formas utifrån det. När man följer etableringsplanen och gör så gott man kan har



man rätt att få etableringsersättning. Det är Försäkringskassan som betalar ut etableringsersättning. Man kan delta i etableringsprogrammet i 24 månader men om man får ett jobb eller börjar studera kan man sluta tidigare.

<https://arbetsformedlingen.se/for-arbetssokande/extra-stod/stod-a-o/etableringsprogrammet>

Statens servicekontor

Statens servicekontor är en samlingsplats där flera myndigheter finns under samma tak. Oftast kan du komma i kontakt med Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Pensionsmyndigheten och Skatteverket där men det kan skilja sig från kommun till kommun ute i landet. Vissa Servicekontor kan även utfärda ID-kort.

Statens servicekontor finns inte i alla kommuner och samhällen. I vissa kommuner har fortfarande myndigheterna sina kontor utplacerade på olika ställen i staden.

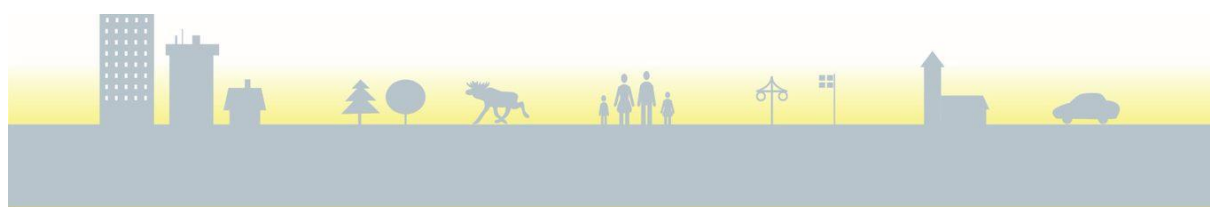
Om man bor i ett mindre samhälle får man vara beredd på att resa till en närliggande stad när man vill komma i kontakt med olika myndigheter.

Om man föredrar att ta kontakt via webben eller telefon kan man alltid använda myndigheternas e-tjänster eller kontakta deras kundtjänst.

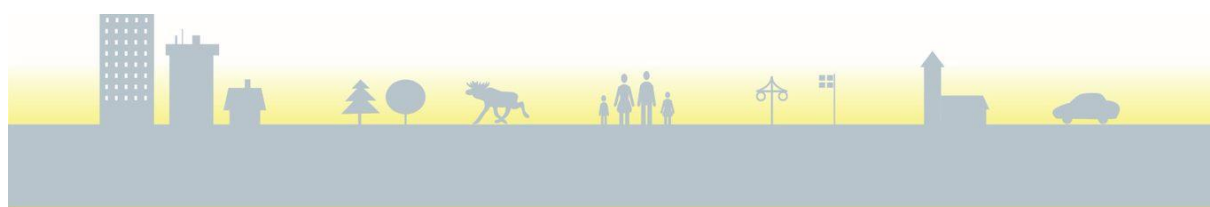
Diskriminering och rasism

Enligt svensk lag har alla människor lika värde och rättigheter.

Diskrimineringslagen säger att man inte får diskriminera någon på grund av kön, ålder, etnicitet, religion, sexuell läggning, funktionshinder eller könsöverskridande identitet. Diskrimineringslagen gäller i hela samhället.



Diskrimineringsombudsmannen, DO är en myndighet som har ansvar för att se till att lagen följs. Om man blir utsatt för diskriminering kan man anmäla det till DO. Trots lagen finns det tyvärr ändå olika former av diskriminering. Rasism är ett exempel på det. I mötet med ett nytt land är det viktigt att få en så sann bild som möjligt av verkligheten. Att varken försköna eller svartmåla. Därför är det viktigt att vara medveten om att det finns rasism av olika grad i Sverige. Det är olagligt och att de flesta svenskarna tycker att rasism är fel och något som man aktivt måste motarbeta. Alla har vi fördomar om människor. Det gäller både inom och mellan kulturer. Många av oss har också etniska fördomar. Fördomar handlar oftast om okunskap. Därför är det viktigt att försöka se människan bakom fördomarna i mötet med människor som har fördomar. Det behöver inte vara en elak människa. Oftast är det inte det. Det bästa sättet att bryta ner fördomar är att möta de människor som har dem, våga diskutera och hoppas på en större förståelse från båda håll.



Tematräff 1

Att komma till Sverige

Presentation

Återblick/ repetition

Börja med att presentera dig som ledare. Låt sedan deltagarna presentera sig. Eftersom gruppen är en så viktig del för att kursen ska fungera är det bra att göra en ordentlig presentation.

Exempel på vad man kan presentera sig med:

Namn

Ålder

Hur länge man varit i Sverige Familj (kan vara känsligt, du avgör)

Förväntningar inför kursen, allmän kuriosita

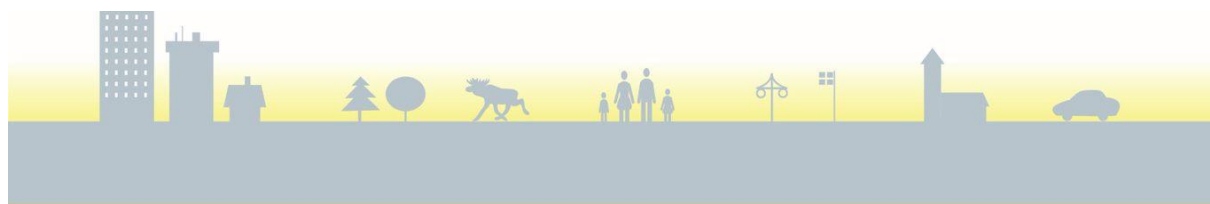
Introduktion av kursen

Staten har bestämt att alla nyanlända ska erbjudas samhällsorientering. Målet med kursen är att det ska vara en hjälp att förstå och komma in i det svenska samhället. Man får inget betyg på kursen, däremot ett intyg. Förhoppningen är att kursen kommer att göra att du snabbare kan få ett jobb eller kan börja studera. Vi i det här rummet har tillsammans med massor av kunskap och erfarenheter. Målet är att lära av varandra och tillsammans få en bättre förståelse för det svenska samhället med hjälp av de erfarenheter vi bär med oss från hemlandet.

Kultur

Försök att tillsammans beskriva den egna kulturen/kulturerna.

- Vad har ni upptäckt om den svenska kulturen?
- Kulturkrockar? Vad har ni i gruppen för erfarenheter?



- Du som ledare får gärna berätta lite exempel. Försök illustrera och förklara lite typiska svenska fenomen. Att komma i tid, stå i kö, att hälsa, svensken som alltid är på väg någonstans.

Språk

Fundera tillsammans på hur man på bästa sätt lär sig ett språk

- Har du varit med om något missförstånd på grund av språket?

Migrationsprocessens olika faser

Känner du igen dig i de olika faserna?

- Jämför den svenska historien med ditt hemlands historia.
 - Sveriges integrationspolitik.
 - Hur fungerar det i ert hemland?
 - Kommer det invandrare till ditt land?
 - Hur hanterar man det/ hur skulle man hantera det?
 - Tankar kring integration, assimilation och segregation.

Id-handlingar

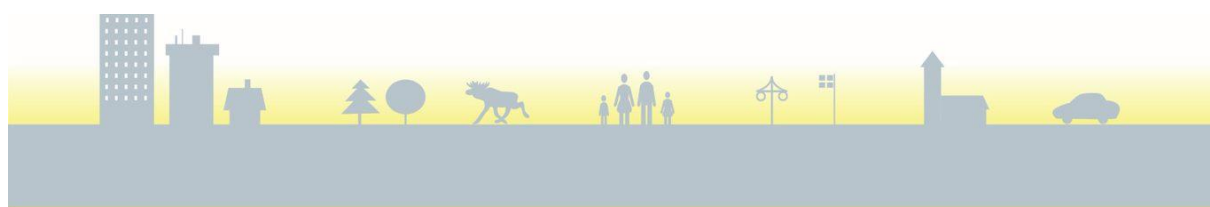
- Vad behöver du hålla reda på om du ska ansöka om id-handlingar?

Körkort

- Googla på Transportstyrelsens hemsida och ta reda på vad som gäller för körkort från era hemländer.
- Varför tror ni att det är olika regelverk för körkort inom och utanför EES?

Familjeåterförening

- Läs gärna mer på migrationsverkets hemsida och ta reda på vad som gäller för deltagarna i din grupp.



<https://www.migrationsverket.se/Privatpersoner/Skydd-och-asyl-i-Sverige/Efter-beslut/Om-du-far-stanna/Familjeaterforening.html>

Etableringsprogrammet

- Prata om vad de är inne i just nu. Vad har personerna i gruppen för mål/plan?
- När och hur tar man kontakt med sin etableringshandläggare?

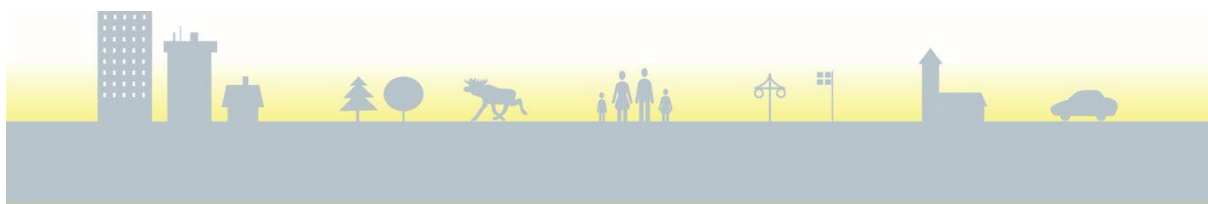
Statens servicekontor

- Finns Statens servicekontor där ni bor?
- Vilka fördelar och nackdelar finns det med att ta kontakt med olika myndigheter via webben eller telefon?

Diskriminering och rasism

- Fundera kring vilka fördomar du har?
- Har du mött fördomar, rasism eller diskriminering i Sverige?
- På vilket sätt?
- Har du upplevt det i ditt hemland?

Sammanfattning



Tematräff 2

Att bo i Sverige

Sverige som land - en introduktion

Inför tematräffen

Dagens tematräff är en introduktion till Sverige som land. Vi tittar på landets geografi och befolkningsmönster så som åldersfördelning, stad och landsbygd samt segregationstendenser. Plocka fram siffror och fakta från landet/ landen som deltagarna kommer ifrån så att ni kan jämföra och ha något att relatera till. Det finns mycket bra information på www.cia.gov (CIA the World Factbook)

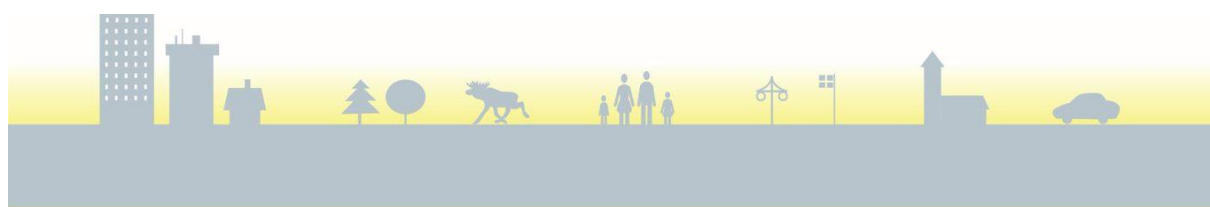
Fundera själv

Om du har kommit till Sverige i vuxen ålder:

Hur var din första bild av Sverige och hur har den förändrats? Försök att återskapa känslan och upplevelsen av ditt första möte med Sverige om du kan. Vad lade du märke till? Vad var mest annorlunda mot ditt hemland? Genom att göra det har du lättare för att identifiera dig med deltagarna i gruppen. Fundera över vad du ville veta om Sverige under din första tid.

Om du är född i Sverige eller kom när du var väldigt liten:

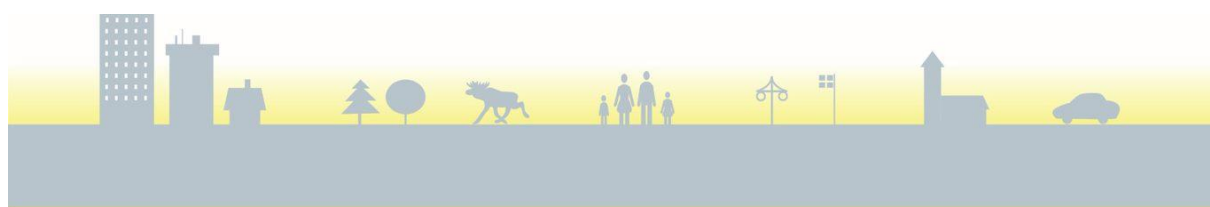
Fundera kring ett land du har besökt. Var det skillnad mellan din första bild av landet och hur du såg på det efter en tid? Kände du dig hemma eller främmande? Vad behövde du veta om landet för att känna dig trygg? Vad vet du om Sverige som land som är nödvändigt för att du ska få ihop din vardag. Det kan vara självklara saker som du tar för givet... Vad tror du att gruppen behöver veta och vad skulle intressera dem?



Geografi

Sverige är till ytan världens 56:e största land och är lite större än Kalifornien. (Om Kalifornien är en jämförelse som inte säger deltagarna så mycket kan du välja något annat att referera till. Att jämföra med hemlandet är bra.) Eftersom det är ett väldigt avlångt land är det svårt att beskriva dess geografi men det kan nämnas att det finns mycket kust, områden med mycket berg, andra delar där landskapet är väldigt platt. Sverige har mycket skog och eftersom det inte är så tätbefolkat finns det dessutom mycket utrymme för odling. Sveriges högsta berg heter Kebnekaise och är 2111 m högt. I norra Sverige finns det flera gruvor där man bryter olika typer av metaller. Där finns också många älvar (stora floder) som används till vattenkraft. I hela landet finns det många sjöar och god tillgång på dricksvatten. Sverige har en vacker och omväxlande natur. Det gör att det kommer ganska mycket turister för att njuta av det svenska landskapet. Stockholm är Sveriges huvudstad. Det är också den största staden följt av Göteborg och Malmö. Den största delen av Sveriges befolkning bor i städerna och i den södra delen av landet.

Det nordiska klimatet är varmare än i andra områden som ligger på samma breddgrad. Det beror på den varma Golfströmmen som går utmed Norges kust. Utan den hade det knappast varit möjligt att bo i Sverige. På grund av att landet ligger så långt norrut märker man väldigt stor skillnad på hur många timmar det är ljus varje dygn mellan sommar och vinter. Extra mycket märks det i de nordligaste delarna av Sverige där går solen knappt upp under december och i juni är det midnattssol på vissa platser. Många tycker att det är jobbigt att bo i Sverige under de mörkaste månaderna.



Sommartid

I Sverige liksom i Europa och många andra länder i världen tillämpas sommartid. Anledningen är att man ska få mer nytta av dagsljuset. Sommartiden börjar den sista söndagen i mars då man ställer fram klockan en timme på natten mellan lördagen och söndagen. På samma sätt ställer man tillbaka klockan sista söndagen i oktober. När det inte är sommartid säger vi att det är normalt看 eller vintertid.

Landskap, län och kommun

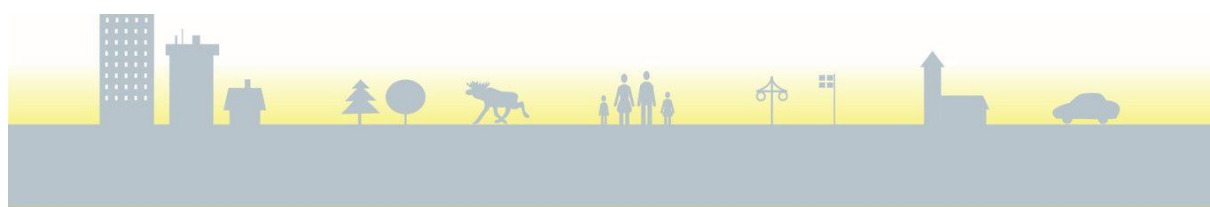
Sverige delas in i tre delar: Götaland i söder, Svealand i mitten och Norrland i den norra delen av landet. Sverige delas också in i 25 landskap och 21 län. Länen är uppdelade i 290 kommuner.

Allemansrätten

Många svenskar tycker om att vistas i skogar, vid hav och sjöar. Därför tillbringar många svenskar stor del av sin fritid i naturen. De flesta djuren i svenska skogar ofarliga och mer rädda för människor än vad vi behöver vara för dem. Det är säkert att vistas skogen men följ helst markerade stigar så minskar du risken att gå vilse.

I Sverige finns det en lag som heter allemansrätten. Den säger att alla som är i Sverige har rätt till att vistas i naturen. Det betyder att man har rätt att gå i skogen och bada i sjöar, man får plocka bär och svamp och tälta på någon annans mark en natt. Det finns också skyldigheter. Man får inte skada naturen, för att fiska och jaga behöver man speciell tillåtelse och man får inte vistas i folks trädgårdar.

Man får laga mat över öppen eld i naturen. Det är säkrast att använda



iordningställda grillplatser. Man ska vara noga med att släcka elden och lämna platsen i samma skick som när man kom. När det utfärdas eldningsförbud är det förbjudet att elda utomhus.

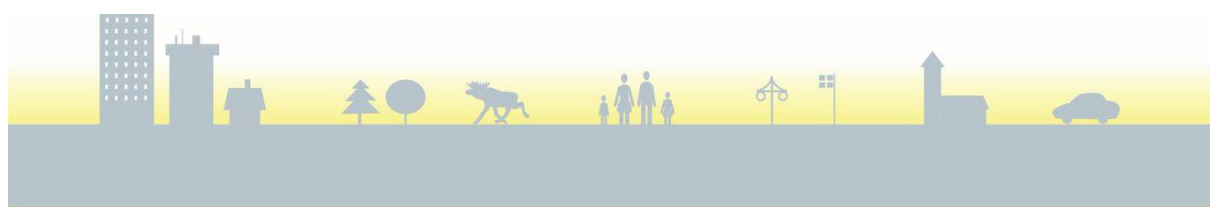
Allemansrätten

Det här får du göra i den svenska naturen:

- Gå, cykla och rida och vara nästan överallt i naturen. Men inte för nära bostadshus. Om du öppnar en grind måste du stänga den bakom dig.
- Gå, cykla och rida på privata vägar.
- Tälta något dygn i naturen. Vill du tälta längre tid måste du fråga den som äger marken.
- Bada, åka båt och gå iland, men inte nära bostadshus.
- Plocka blommor, bär och svamp.
- Fiska med metspö och kastspö utmed kusten och i de fem största sjöarna (Mälaren, Vänern, Vättern, Hjälmaren och Storsjön i Jämtland).
- Du får göra upp en liten eld om du är försiktig. Elda inte direkt på en berghäll, den går sönder. Det är bäst att elda där det finns en särskild plats för eldning. På sommaren är det ofta förbjudet att elda. Fråga din kommun vad som gäller

För att alla ska kunna njuta av naturen och för att vi inte ska skada djur och natur behöver vi tänka på några saker:

- Du får inte passera över tomter, trädgårdar, planteringar eller odlad mark, till exempel åkrar.
- Du får inte köra bil, motorcykel eller moped i naturen. Du får heller inte köra på stigar, parkvägar eller i motionsspår.



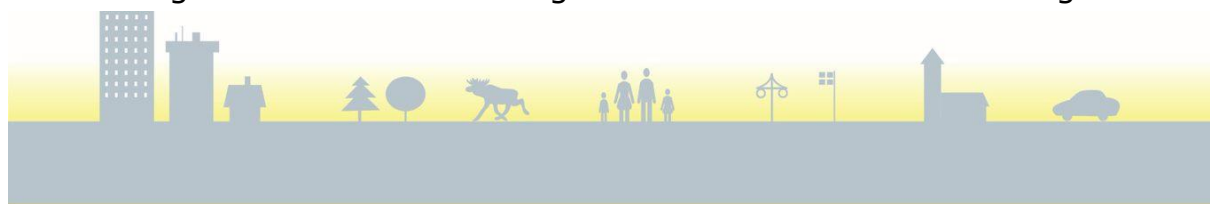
- Du får inte elda om det är mycket torrt väder eller blåser hårt. Då kan elden sprida sig.
- Du får inte ta eller skada träd och buskar.
- Du får inte ta frukt, bär, grönsaker eller något annat som växer i trädgårdar, planteringar eller på åkrar.
- Lämna inte kvar eller kasta något skräp. Burkar, glas, plast och annat skräp kan skada djur och människor.
- Du får inte jaga, störa eller skada djur. Det är också förbjudet att ta fågelägg eller röra djurens bon eller ungar.
- Du får inte fiska utan tillstånd i sjöar eller vattendrag. Du behöver inte tillstånd för att fiska med metspö, kastspö vid kusten.
- Hundar får inte vara lösa i naturen under tiden 1 mars – 20 augusti. Då har djuren ungar. En lös hund kan skrämman och skada djuren. Det är bäst att alltid ha hunden kopplad i naturen.

Texten om Allemansrätten är hämtad från Naturvårdsverkets folder Allemansrätten-på lätt svenska. På Naturvårdsverkets websida finns Allemansrätten på många språk.

<https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/allemanratten/manga-sprak>

Historia

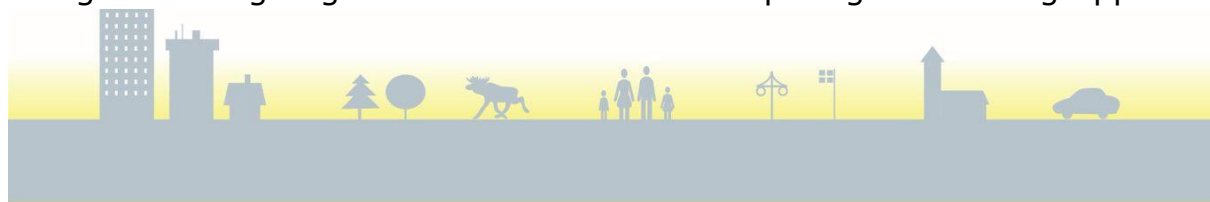
Det har varit fred i Sverige under nästan 200 år. Man brukar säga att Sverige enades under en kung som hette Gustav Vasa och kallas Sveriges landsfader. Han tog makten 1523 när hans styrkor besegrat Danmark. Innan Sverige enades bestod det av flera olika små riken. Gränserna har ritats om många gånger. Under stormaktstiden på 1600-talet var Sverige stort. Norge, Danmark, Finland, och delar av Ryssland, Tyskland, Polen och de Baltiska staterna tillhörde Sverige. Under 1700- och 1800-talen blev Sverige mindre. Det som idag är Finland var en del av Sverige till



början av 1800-talet. Därför finns det fortfarande svensktalande grupper i Finland. Senast Sverige var i krig var i början på 1800-talet då man tvingade Norge att ingå en allians med Sverige. Den upplöstes 1905 då Norge blev självständigt. Sverige har ställt sig neutrala i de två världskrigen under 1900-talet i Europa och därför inte varit i krig. Sverige gick från att vara ett jägar- och samlarsamhälle till ett bondesamhälle för att sedan industrialiseras. Idag är Sverige ett högteknologiskt land där endast 2% av den arbetande befolkningen jobbar inom jordbruk, skog och fiske, 3,6% inom finans och fastighetssektorn, 4,8% inom transporter, 8,7% inom bygg och energi, 11,3% inom industri och gruvdrift, 11,3%, inom handel 28,5% inom offentliga myndigheter, 29,7% inom privata tjänster. (SCB 2019)

Befolkningen

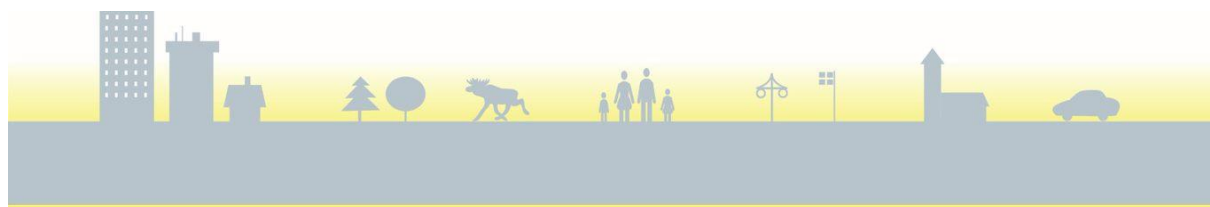
Det bor nästan 10,4 miljoner människor i Sverige. Med tanke på landets yta är det väldigt glesbefolkat, framför allt i de norra delarna av landet. Om man jämför med andra länder så har den svenska befolkningen en hög medelålder. De två stora anledningarna till det är att en svensk kvinna i genomsnitt föder 1,67 barn vilket är lite ur ett globalt perspektiv och att medellivslängden är hög, för män nästan 81 år och för kvinnor drygt 84 (2021). Det gör att det inte finns så många barn och unga jämfört med hur många äldre det finns. Det kan bli ett problem i framtiden då det är få unga som ska försörja den äldre delen av befolkningen. Förutom att det finns många människor som flyttat till Sverige från olika länder så finns det också en minoritetsgrupp i Sverige som har sitt eget språk och kultur. Det är samerna som bor i norra Sverige, Norge och Finland. Genom historien har de förtryckts i Sverige men idag är de erkända som en minoritetsbefolkning med speciella rättigheter enligt lag. Det finns också en finskspråkig minoritetsgrupp i



Sverige som har haft det svårt under historien. I Sverige bor det människor från hela världen. Det betyder att det talas många språk i landet men svenska är det officiella språket. Ett språk som också är viktigt i Sverige är engelska. Man börjar väldigt tidigt med engelska i skolan, mycket TV-program och musik är på engelska och för att kunna tillgodogöra sig studier på högskolan i Sverige är engelskan nödvändig

Segregation

Förra tematräffen pratade vi om svensk integrationspolitik. Målet är att alla oavsett etnisk bakgrund ska bli en del av det svenska samhället. Alla har samma rättigheter och skyldigheter. Ett problem som har uppstått på många håll är att väldigt många med utländsk bakgrund bor i vissa bostadsområden där det bor väldigt få med svensk bakgrund. Det gör att integrationen försvåras då de olika grupperna sällan möts. Det blir svårare att lära sig svenska när man kommer ny om de som bor runt omkring en och som man umgås med inte heller pratar så mycket svenska. Risken finns att det blir små isolerade samhällen som inte riktigt blir en del av samhället i stort. Det är tråkigt för det förlorar alla parter på. Att bo nära landsmän kan ha positiva effekter också, det viktiga är att inte isolera sig i sin etniska grupp. Som ny i Sverige är det viktigt att fundera på vad man har för drömmar och mål i sitt nya land. Det kan vara klokt att välja att bosätta sig i ett område där det inte bara bor människor med utländsk bakgrund. Men framför allt handlar det om att söka sig till sammanhang där man möter svenskar. Då kan det vara lättare att lära sig språket och förstå det svenska samhället och kulturen. Det är inte säkert att man lär känna så många fler svenskar genom att ha svenska grannar då det inte är självklart för en svensk att man känner sina grannar. Att jobba, gå med i någon förening, studiecirkel eller religiös gemenskap där man möter svenskar är minst lika viktigt. Det är inte bara bostadsmönster som styr den segregation som finns i samhället men den är en bidragande orsak.



Tematräff 2

Återblick/ repetition

Geografi

- Beskriv något du har sett i Sverige som fascinerar dig.
- Titta på en karta. Stora städer, landskap, kommuner m.m.
- Samtala om de svenska årstiderna.

Sommartid

- Har ni sommartid i era hemländer?

Allemansrätten

- Finns det något liknande i era hemländer?

Landskap, län och kommuner

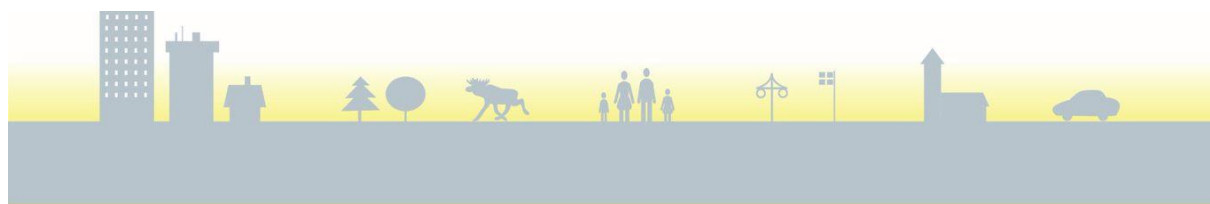
- Finns det något liknande i era hemländer?

Historia

- Jämför Sveriges historia med ditt hemlands historia.
- Likheter och skillnader?
- På vilket sätt tror du att Sveriges historia har påverkat hur Sverige är idag?

Befolkningen

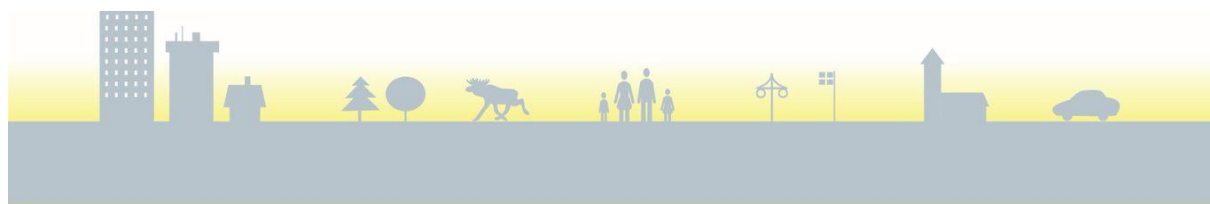
- Jämför med ditt hemland? (jämför fakta och siffror)
- Finns det minoritetsgrupper i ert hemland?
- Samtala om hur minoritetsgruppernas situation varit och är i Sverige. Jämför.



Segregation

- Samtala kring segregation?
- Hur ser du på din framtid i Sverige?
- Var och hur skulle du vilja bo?
- Fördelar och nackdelar med segregation?
- Vet ni några exempel på områden som är väldigt segregerade?

Sammanfattning



Tematräff 3

Att bo i Sverige

Att bo - boendeformer med mera

Inför tematräffen

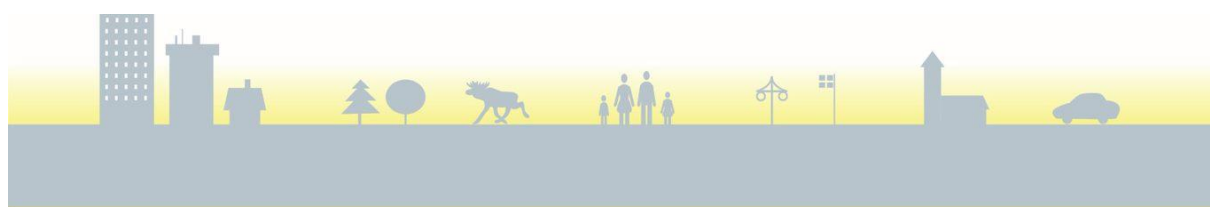
Det är alltid viktigt att koppla teorin till vardagslivet men det här är ett ämne där det kanske blir extra viktigt. I den här samlingen handlar det bland annat om hyreskontrakt och regler. Det är en sak att berätta hur det ska gå till och hur det bör fungera. Risken finns dock att någon i gruppen bor hos någon som hyr ut svart eller liknande. Det kan bli ganska svåra situationer när teorin ibland är enklare än hur det fungerar för många i det verkliga livet. Men målet blir att föra en öppen dialog där det är så högt i tak att alla frågor kan ventileras. I den här tematräffen pratar vi också om rättigheter och skyldigheter som hyresgäst, försäkringar, brandsäkerhet, banklån, källsortering och bostadsbidrag.

Fundera själv

Hur har det fungerat när du har skaffat lägenhet.? Har du några erfarenheter av strul med hyresvärdar? Vad är de största skillnaderna mellan Sverige och deltagarnas hemländer när det gäller bostäder? Hur bor och lever de flesta där? Vad tror du att gruppen har krockat med eller kommer att krocka med i Sverige på det här området?

Äganderätt

Det finns olika sätt att bo i Sverige. En del köper sin bostad. Det kallas äganderätt och betyder att du äger din bostad helt själv. Det är nästan alltid ett hus, en villa. Om du har en äganderätt är du ansvarig för hela huset helt själv. Ingen annan lagar något när det går sönder och om huset stiger i värde är det



du som tjänar pengar på det men det är också du som står för förlusten om huset sjunker i värde. Det är viktigt att vara noggrann innan man köper ett hus. Det är bra att låta någon som är objektiv och har utbildning titta på det innan så att det inte finns mögel eller andra problem som är svåra att upptäcka. Att ha en bra försäkring på huset är viktigt.

Bolån, ränta och amortering

De flesta som köper sin bostad i Sverige måste ta ett bolån. Man kan få låna upp till 85 procent av bostadens kostnad. Resterande 15 procent måste man betala med egna pengar, det kallas för kontantinsats. Lånet ska efterhand betalas tillbaka, det kallas för att amortera. Banken tar ut en avgift för att låna ut pengar, den kallas för ränta.

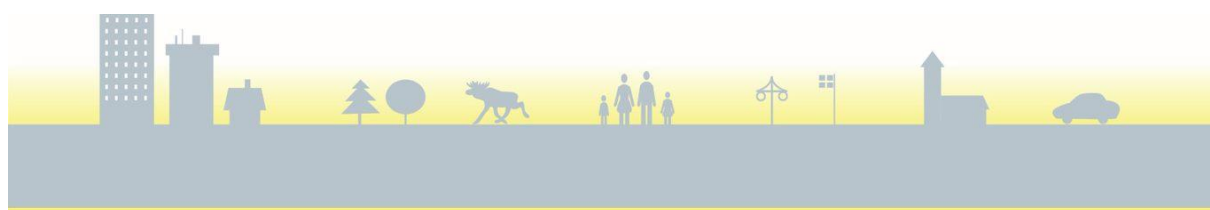
Bygglov

Även när man äger en tomt eller ett hus måste man ansöka om bygglov innan man bygger ut eller bygger något nytt på tomten. Det ansöker man om hos kommunen.

Bostadsrätt

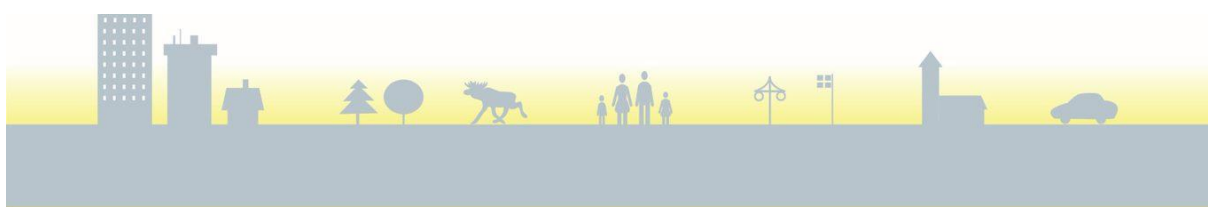
Som boende i en bostadsrätt ingår du i en bostadsrättsförening, även kallad brf, och har ett visst ansvar för ditt boende. Du ansvarar bland annat för bostadens golv, väggar och tak. Det är du själv som reparerar eller byter ut vitvaror som går sönder. Däremot har du inte ansvar för saker utanför lägenheten, till exempel trapphus, yttertak, fasad och lekplats.

Gemensamma funktioner behöver skötas om av föreningens medlemmar, de boende. Det går däremot inte att tvinga någon att delta i gemensamma aktiviteter eller i arbetsgrupper. Blir det för få som deltar vid exempelvis storstädning och liknade insatser får dessa tjänster köpas in från externa leverantörer. Det påverkar föreningens ekonomi och därigenom samtliga bostadsrättshavares ekonomi.



Hyresrätt

Den som bor i en hyresrätt hyr lägenheten av en hyresvärd. Som hyresgäst behöver man inte betala något om till exempel kylskåp eller frysgår sönder. När något går sönder i lägenheten ska hyresvärden reparera det. Undantaget är om man själv orsakat skadan. Då är man själv ansvarig för kostnaden. Det är viktigt att ha en heltäckande hemförsäkring. Om man vill flytta brukar det finnas en uppsägningstid. Ofta är den på tre månader. Under uppsägningstiden betalar man hyra. Om hyresvärden lyckas hyra ut till någon annan innan uppsägningstiden tar slut brukar man inte behöva betala hyra för hela uppsägningstiden. Det är bra att planera en flytt i förväg så att man kan flytta in i den nya bostaden i samband med att uppsägningstiden går ut. Vissa bostadsbolag tillåter att den som har ett förstahandskontrakt på en lägenhet kan byta sin lägenhet med någon annan som också har det. Men hyresvärden måste först godkänna bytet. Hyresvärden bestämmer också om lägenheten eller huset ska renoveras. Om du vill renovera lägenheten där du bor måste hyresvärden först godkänna detta. Det går också att hyra eller hyra ut en lägenhet i andrahand. Men då måste hyresvärden godkänna det och det finns särskilda regler för när det är tillåtet och hur länge. Den som hyr ut i andrahand har ansvar för att hyran betalas och får inte lägga på för mycket på hyran. Man får inte hyra ut i andrahand för att tjäna pengar. Det är viktigt att kolla upp vilka rättigheter och skyldigheter man har och vilka regler som gäller. Många fastighetsbolag har bostadskö. I de större städerna är det ofta lång bostadskö så man kan behöva stå i kö i flera år för att få en lägenhet i vissa områden. Detta beror på att det i vissa delar av Sverige råder bostadsbrist för att många flyttar till de större städerna. Befolkningen där ökar snabbare än vad man hinner bygga nya bostäder. Särskilt svårt är det i studentstäder när en ny termin börjar. Lägenheterna är anpassade för att ett visst antal personer



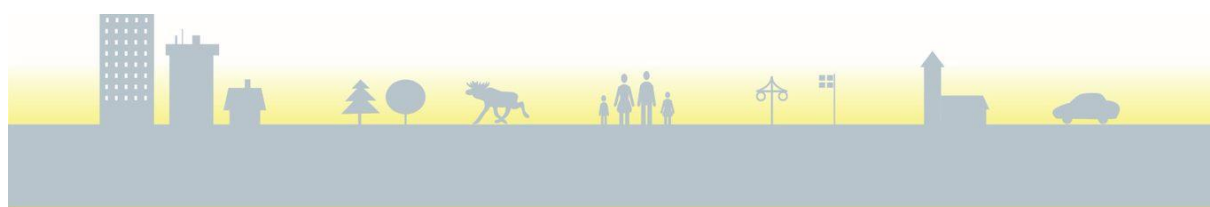
ska bo där. Om man bor för många i en lägenhet leder det ofta till mycket slitage och man kan bli skyldig att betala för det när man flyttar. Risken finns också att hyresvärden höjer hyrorna eftersom drifts- och reparationskostnaderna blir högre.

Att vara hyresgäst

När man bor i lägenhet bor man ofta nära inpå varandra. Det är många som bor i samma hus och för att alla ska trivas krävs det mycket hänsyn. Det finns oftast bestämda tider för när det ska vara tyst. Det brukar vara från kl. 22.00 till 07.00. På helgen kan det vara lite andra tider. Under den tiden ska man inte lyssna på hög musik, TV eller väsnas på annat sätt. Om man blir störd av grannarna kan man gå och prata med dem. Om det inte hjälper kan man kontakta hyresvärden. Det är också viktigt att respektera regler kring de gemensamma utrymmena, till exempel tvättstuga, cykelförråd, trappuppgång och liknande. När man brukat ett gemensamt utrymme t.ex. tvättstugan ska man städa efter sig och se till att man lämnar det i samma skick som när man kom dit. Oftast är det förbjudet att röka inomhus på platser som flera hyresgäster använder.

Hyra och betalningsanmärkning

Hyra betalas varje månad. Det är väldigt viktigt att betala i tid. Om man inte betalar räkningar i tid får man en påminnelse och då läggs det på en extra avgift. Om man fortfarande inte betalar får man ett inkassokrav. Betalar man inte då heller hamnar man hos kronofogden och får en betalningsanmärkning. Det syns att man har betalningsanmärkningar när man gör en kreditupplysning. Det gör ofta företag och banker innan de ger lån eller låter någon handla på kredit. En betalningsanmärkning kan göra det väldigt svårt att få hyra en lägenhet, låna pengar, få



telefonabonnemang eller till och med arbete. En betalningsanmärkning försvinner efter max 3 år.

Flytta till ny bostad

När man ska flytta till en ny lägenhet eller villa måste man säga upp sitt gamla hyresavtal. Det bästa är att göra en skriftlig uppsägning. Om man inte kan lämna den direkt till hyresvärden ska man skicka den i ett rekommenderat brev. Oftast är det tre månaders uppsägningstid under de månaderna är man skyldig att betala hyra även om man inte bor kvar i bostaden längre. Om man säger upp den gamla lägenheten i tid slipper man betala dubbla hyror.

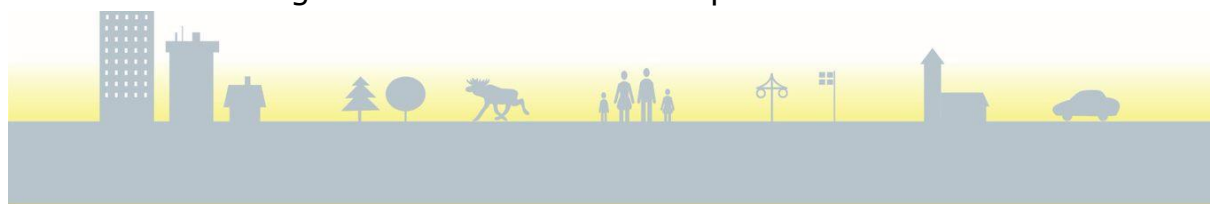
Om hyresvärden har en ny hyresgäst som vill flytta in före att ditt kontrakt har löpt ut men du själv är utflyttad, kan ni komma överens om att du slipper betala hyra för din gamla lägenhet.

När man flyttar ut ska man städa sin lägenhet noga. Om det inte är städat eller hyresvärden inte tycker att städningen fyller förväntade krav kan den anlita en städfirma och du kan bli skyldig till att betala fakturan. Om det finns skador i lägenheten kan man bli ersättningskyldig.

<https://www.hyresgastforeningen.se/globalassets/blanketter/uppsagning-av-hyreskontrakt.pdf>

Folkbokföring och adressändring

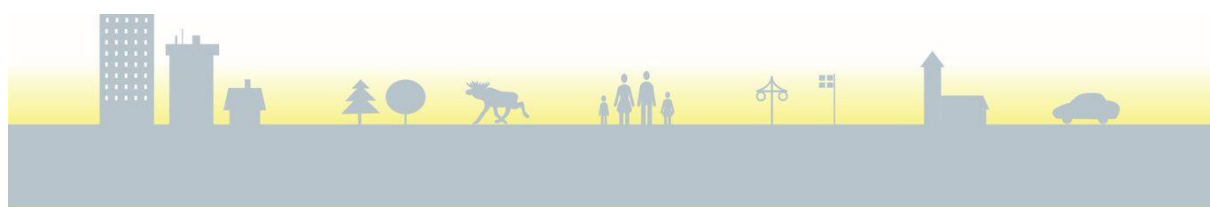
När man byter adress är det viktigt att meddela Skatteverket och att göra en adressändring. Skatteverket har ansvar för Sveriges folkbokföring, att hålla koll på vilka som bor i Sverige och var de bor. Man går in på ett av Skatteverkets lokalkontor eller ändrar via deras hemsida. Det är gratis. Det är också viktigt att adressändra för att posten ska komma rätt.



Annars finns risken att viktiga papper och räkningar kommer fel. I värsta fall kan man få betalningsanmärkningar för räkningarna som kommit fel och som man därför har missat att betala. Det finns en tjänst att köpa som heter eftersändning. Det betyder att post som skickas till dig på din gamla adress skickas vidare till din nya adress.

Banklån

Det är väldigt få som har råd att köpa ett hus eller en bostadsrätt kontant. De flesta måste låna pengar av banken. När man ansöker om ett lån gör banken en kreditupplysning på dig och ser över din ekonomi för att se vilken säkerhet du kan ge, om de kan lita på att du kan betala tillbaka pengarna. Det är svårt att få ett stort lån om man inte har ett fast jobb eller någon annan form av kapital. Räntan på ett lån blir högre desto större risk banken tar när den lånar ut pengar till dig. Bolån kan ofta ha ganska låga räntor då själva fastigheten du lånar för att köpa blir säkerheten. Man kan säga att banken köper huset och att du, genom att betala av ditt lån, köper loss huset från banken. Det finns också många andra lån. Numera kan man ta sms-lån och telefonlån och låna ganska stora summor snabbt och utan säkerhet men räntorna är oftast högre än om man lånar av en bank. Det är dyrt och oftast en dålig idé. Många har hamnat hos kronofogden för att man inte kunnat betala sina lån. Det är bättre att vänta tills man kan få ett banklån eller att helt enkelt spara. Till ett hus kan det vara svårt att spara ihop men om det gäller en TV, bil eller liknande kan det vara bättre att ha tålamod.



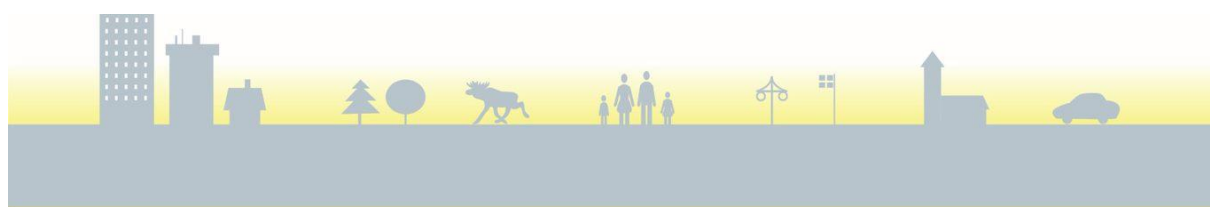
Försäkringar

Sverige är ett land där trygghet och kontroll är ledord. Det är viktigt att alltid ha en "back up". Försäkringar är därför väldigt vanligt och viktigt för de flesta svenskar. Man kan försäkra allt från sitt hus, sin bil, katten, undulaten och till och med livet i en livförsäkring. Det är upp till var och en hur mycket eller lite man väljer att försäkra. Men en försäkring som alla bör ha är hemförsäkring. En hemförsäkring ger dig pengar tillbaka för saker som har stulits eller förstörts, kanske i en översvämning eller brand. Hemförsäkringen täcker allt du har hemma. Den ger också skydd för alla personer som står med på försäkringsbrevet och bor i samma bostad.

Hemförsäkringen har olika delar:

- Egendomsskydd – kan ge dig pengar för saker som går sönder eller blir stulna.
- Rättsskydd – du kan få hjälp att betala kostnader för juridiskt ombud om du råkar i bråk med någon.
- Överfallsskydd – kan ge ekonomisk ersättning om du skadas vid till exempel misshandel eller våldtäkt.
- Ansvarsförsäkring – kan ge pengar om du måste betala skadestånd till någon.
- Reseskydd i 45 dagar under en resa till annat land. En försäkring fungerar så att man betalar in en summa varje månad, kvartal, halvår eller helår.

Man behöver också ha en olycksfallsförsäkring. Den kan betala ut ersättning om du råkar ut för en olycksfallsskada.



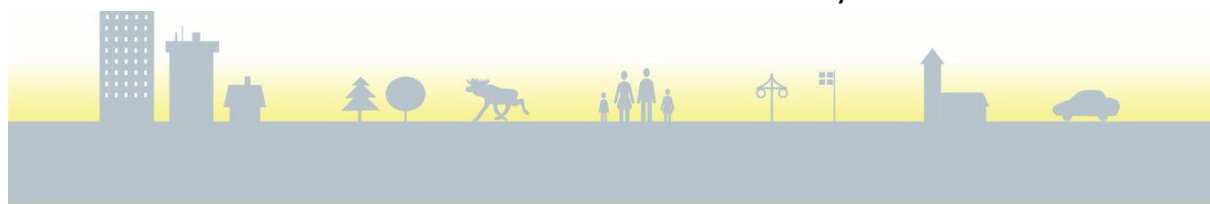
Exempel på ersättningar:

- Kostnader i samband med vård.
- Ärr efter en skada.
- Vid benbrott kan ett engångsbelopp betalas ut.
- När en person avlider på grund av olycksfallet.
- Vid fysisk eller psykisk skada.
- När en person skadas och inte klarar av att arbeta mer.

Om det sedan händer något som försäkringen täcker får personen som råkat ut för det pengar som täcker stora delar av förlusten. Man kan säga att alla som har en försäkring hos det bolaget tillsammans betalar det. De flesta som har en försäkring behöver inte utnyttja den. Om alla skulle behöva plocka ut pengar på sin försäkring skulle försäkringssystemet inte fungera. När något händer betalar man en självrisk. Det betyder att man själv får stå för en del av kostnaden och försäkringsbolaget betalar resten. Självrisk kan vara olika hög beroende på vilken försäkring man har och vilken skada som skett.

Brandsäkerhet

Det är viktigt att det finns minst ett fungerande brandlarm i varje bostad. Om det är en stor bostad med flera våningar eller många rum behöver man ha fler än en brandvarnare. Den ska sitta i taket centralt placerad i bostaden. Ofta väljer man att sätta den i hallen. Kontrollera om brandvarnaren fungerar med jämna mellanrum. Om den börjar pipa ibland betyder det att batteriet måste bytas ut. Det är också bra att ha en brandfilt och en brandsläckare i hushållet. Om det skulle börja brinna är det viktigt att varna alla som är i bostaden och försöka hjälpa dem ut. Men ta inga farliga risker. Brandrök är giftigt och det är därför stor risk att man svimmar och blir kvar i branden. Om det är mycket rök ska man



krypa för den farliga röken stiger uppåt. Larma 112 så att Räddningstjänst kommer. Om du har en brandfilt eller en brandsläckare och situationen inte är farlig kan du själv börja försöka släcka elden. Brandfilten är det bästa och säkraste alternativet om du ska släcka en liten brand i hemmet. Det är viktigt att inte blockera dörrar och utrymningsvägar. Många hyreshus har regler för var man får och inte får ställa till exempel barnvagnar. Ofta får man inte ställa dem i trappuppgången. Det beror bland annat på att de kan vara en fara om det börjar brinna och de blockerar eller försvårar för dem som ska ta sig ut.

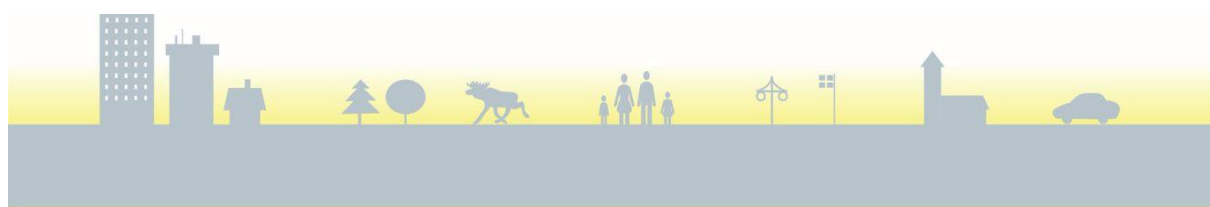
Bostadsbidrag och bostadstillägg

Om man är mellan 18–28 år eller en barnfamilj och ens inkomster inte täcker ens utgifter kan man ansöka om bostadsbidrag.

Om man får sjukersättning eller aktivitetsersättning kan man ansöka om bostadstillägg om ens inkomster inte täcker ens utgifter.

Det är pengar som Försäkringskassan betalar ut som hjälp att betala ens boendekostnader. Bostadsbidraget och bostadstillägget är preliminära bidrag. Det betyder att du när du ansöker uppskattar hur stor inkomst du kommer att ha under året. Bidraget beräknas på den uppskattningen. Om du får större inkomster kan du bli återbetalningsskyldig. Det är därför viktigt att meddela Försäkringskassan direkt om du har bostadsbidrag och dina inkomster förändras.

Är man över 65 år och har ålderspension ansöker man om bostadstillägg hos Pensionsmyndigheten.



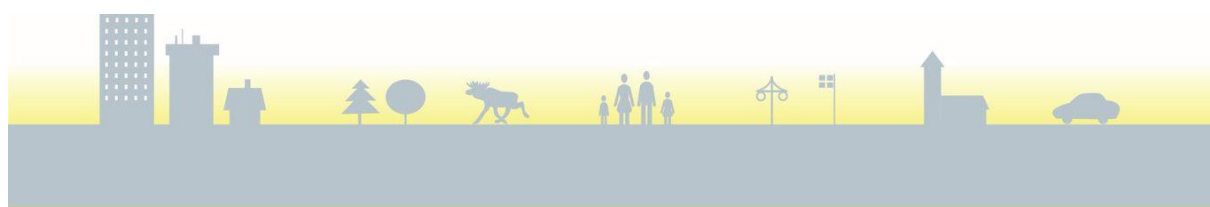
Försäkringskassan

Försäkringskassan är en statlig myndighet som har ansvar för en stor del av de offentliga trygghetssystemen. De betalar ut pengar för det som innefattas i socialförsäkringen. Socialförsäkringen ger stöd till barnfamiljer, sjuka och personer med funktionsnedsättning.

Försäkringskassan utreder, beslutar och betalar ut pengar. De betalar också ut tandvårdsbidrag och är ansvariga för högkostnadsskyddet inom tandvård och sjukvård. Exempel på när man vänder sig till Försäkringskassan är; för att söka bostadsbidrag, sjukpenning och föräldrapenning.

Sopsortering/Källsortering

Det är viktigt att aldrig slänga skräp och sopor på marken eller i trappuppgång och liknande. Om man bor i lägenhet finns det soptunnor eller soprum där man ska slänga sitt skräp. Om man har eget hus skaffar man sig en soptunna som man ställer fram när det är sophämtning. Det är olika hur ofta det är och vilken dag beroende på var man bor. Det finns också återvinningsstationer där man kan sortera sina sopor. Se till att sortera rätt. Redan i hemmet kan man sortera papper, glas, konserver och tidningar var för sig, då sparar man mycket tid när man ska slänga skräpet. Batterier, elektronik, kemikalier, läkemedel och stora saker måste slängas på en sopstation. Batterier kan man ofta slänga vid återvinningsstationer eller vid mataffärer där det finns speciella batteribehållare. Det andra kör man till en avfallsanläggning.

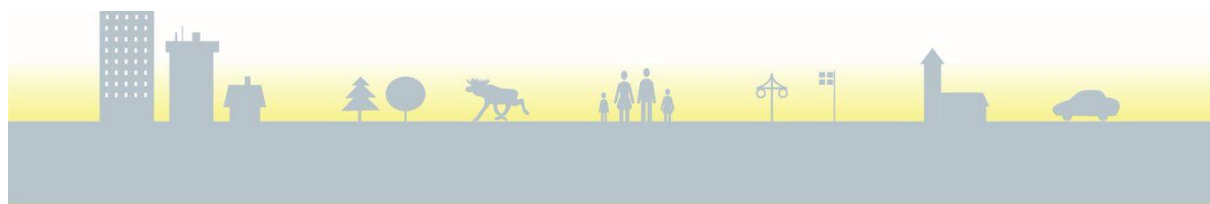


Länkar

www.skatteverket.se

www.adressandring.se

www.forsakringskassan.se



Tematräff 3

Återblick/ repetition

Boendeformer

- Fundera kring fördelar och nackdelar med olika boendeformer.

Att vara hyresgäst

- Vad har ni för erfarenheter av att vara hyresgäster i Sverige?

Hyra och betalningsanmärkningar

- Förtydliga och ge utrymme för frågor. Betona vikten av att betala räkningar i tid.

Folkbokföring och adressändring

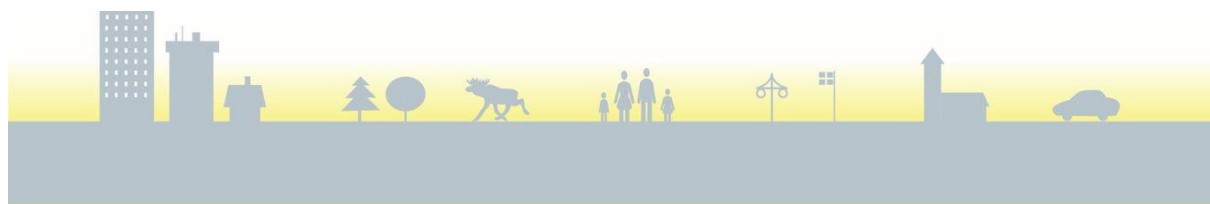
Titta gärna tillsammans på hur man gör. Antingen genom att fylla i blanketter eller genom att visa hur man gör det via internet.

Länk till blanketten

<https://skatteverket.se/privat/etjansterochblanketter/allaetjanster/tjanster/flyttanmalan>

Banklån

- Vad krävs det för att få ett lån?
- Fundera tillsammans kring olika typer av lån och hur man undviker att sätta sig i en situation där man inte har råd att betala.



Försäkringar

- Behöver man försäkringar? I många länder är familjen ens försäkring.
- Hur är det i ditt hemland. Fundera på hur det fungerar i Sverige.
- Har alla hemförsäkring och olycksfallsförsäkring?
- Ge gärna lite exempel på hemförsäkringar och förklara om det behövs hur man skaffar en.

Brandsäkerhet

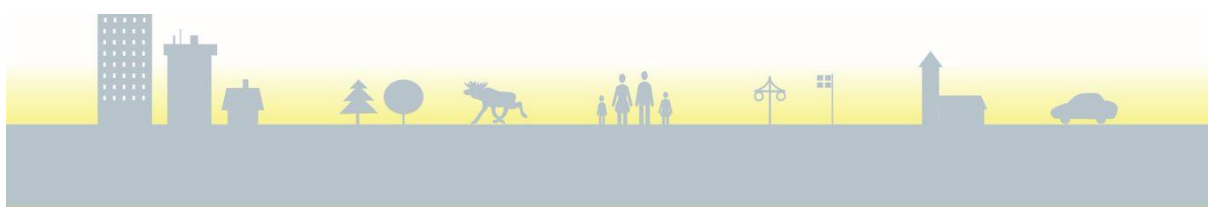
- Brandsäkerhet i vardagen. Vad kan jag tänka på i min bostad? Ex. Rengöra fläktfilter till spisen regelbundet, ha ett fungerande brandlarm, brandfilt, brandsläckare, timer, släcka cigarettfimpar och värmeljus noga med mera
- Ett bra alternativ kan vara att bjuda in en brandman som berättar om brandsäkerhet.

Bostadsbidrag och bostadstillägg

Skriv gärna ut blanketter för att ansöka och titta på dem tillsammans. De kommer att stöta på mycket blanketter i Sverige. Många saker som ska fyllas i liknar varandra på olika blanketter till exempel när det gäller personuppgifter.

Länk

<https://www.pensionsmyndigheten.se/for-pensionarer/ekonomiskt-stod/ansok-om-bostadstillagg-och-aldreforsorjningsstod>



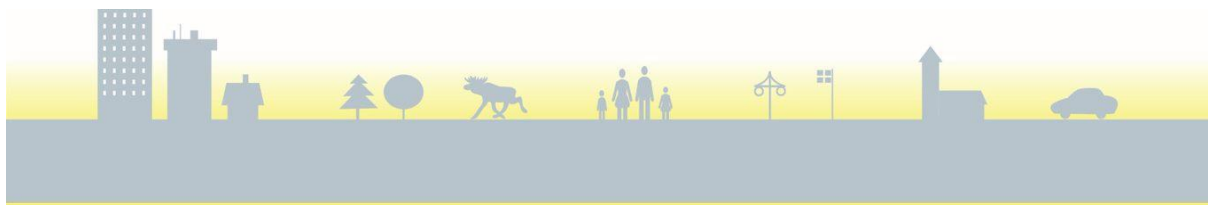
Försäkringskassan

När vänder man sig till Försäkringskassan? - Titta gemensamt på Försäkringskassans hemsida www.forsakringskassan.se

Sopsortering/Källsortering

Ta gärna med lite exempel på vad man kan återvinna och hur man sorterar. - Miljö - Våga utmana!

Sammanfattning



Tematräff 4

Att bo i Sverige

Digital delaktighet

Inför tematräffen

Det krävs mycket av dig och mig och andra för att vi ska kunna följa med i den digitala utvecklingen. Till att börja med måste vi förstå varför det är viktigt och sedan behöver många stöd i hur man gör praktiskt. I den här sammankomsten utforskar du och dina deltagare

E-post, viktiga appar och hemsidor. Om någon deltagare inte vet hur man laddar ner appar kan du som är ledare visa eller uppmuntra deltagaren till att våga prova att ladda ner appen själv hemma. Målet är att öka den digitala delaktigheten och kunskaperna om säkerhet på internet genom att samtala om viktiga appar, IT säkerhet, trovärdiga nyheter och sociala medier.

Fundera själv

Vilka appar har du i din mobiltelefon? Tycker du att det är svårt att följa med i den digitala utvecklingen? Finns det likheter och skillnader på hur man använder mobiltelefonen i deltagarnas hemländer och i Sverige? Hur ser användandet ut där? Hur tror du att vi kan öka förståelsen för att det är viktigt att följa med i den digitala utvecklingen?

Digital delaktighet

Moderna mobiltelefoner fungerar som en dator. Många ärenden som tidigare krävde att vi fysiskt gick till en plats sköter vi numera genom E-post, appar och hemsidor i våra mobiltelefoner.

Att handla olika varor, lämna in sin deklaration, se och lyssna på nyheter är några exempel på det. Det är viktigt att känna till vilka nyhetskanaler



som är trovärdiga och hur man kan handla säkert på internet.

Utvecklingen på internet går fort och går inte att stoppa. Därför måste du, jag och alla andra göra vårt bästa för att följa med i den digitala utvecklingen. Om vi inte gör det blir det svårt att sköta vanliga, vardagliga ärenden.

E-post

Alla behöver en E-postadress. E-post är en digital brevlåda. Man kan få information, fakturor och viktiga meddelanden i sin E-post. Man kan ta och hålla kontakt med myndigheter genom att kommunicera via sin E-post. Vissa företag som erbjuder E-post erbjuder också en digital identitet. Då kan man använda sin E-postadress när man måste identifiera sig på internet.

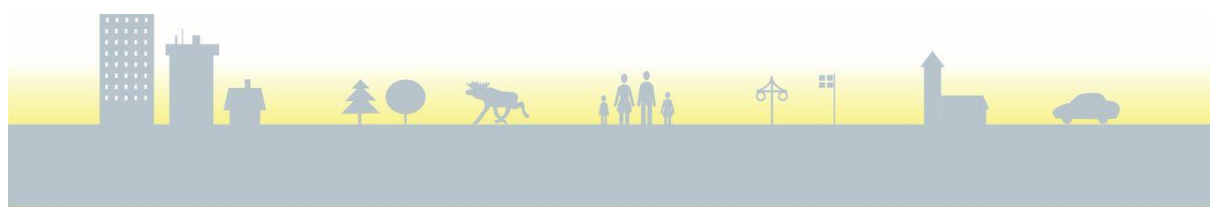
Viktiga appar

BankID och Mobilt BankID

Man behöver ett BankID när man ska deklarerera på internet, logga in på Mina sidor hos 1177 eller när man vill handla på internet. BankID är en säker E-legitimation som man använder till att identifiera sig med eller skriva under inköp eller avtal på internet. Man identifierar sig med en säkerhetskod, fingeravtryck eller ansiktsigenkänning. De flesta väljer Mobilt BankID, det är praktiskt eftersom de flesta har mobilen med sig utanför hemmet. Koden till ditt bankID är privat och den ska du inte tala om för någon annan.

Swish

Med Swish kan man "swisha" pengar från sitt bankkonto till någons telefonnummer. Då går pengarna in på dennes bankkonto direkt. Swish är enkelt och praktiskt om man vill handla av privatpersoner eller flytta



pengar från sitt konto till andras konto. Både måste ha Swishappen i sin mobil för att man ska kunna använda Swish. Man måste ha ett BankID/mobilt bankID för att kunna identifiera sig när man "swishar" pengar till någon.

Bankappar

Det finns flera olika banker i Sverige. Alla banker har sin bankapp. För att identifiera sig i sin bankapp måste man ha en bankdosa eller ett BankID/mobilt bankID att logga in med. Det ökar säkerheten och banken vet vem som vill logga in. Med bankappen kan man se hur mycket pengar man har kvar på sina konton, betala sina räkningar, ansöka om lån och flytta pengar mellan olika konton.

Kivra

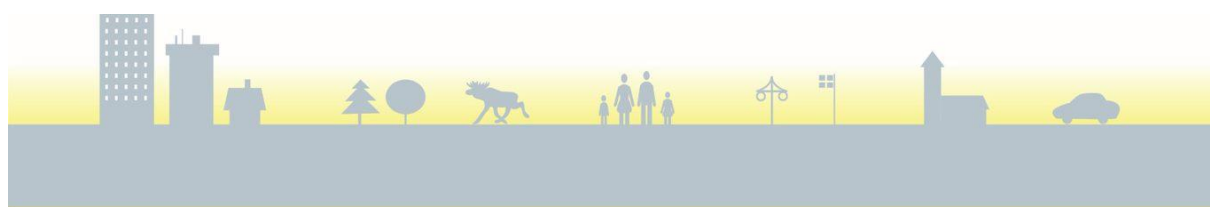
Kivra är som en digital pärm. I den kan man spara viktiga handlingar, t.ex kvitton, fakturor, lönebesked och myndighetspost till exempel din deklaration och covidpass.

Kivra fungerar också som en brevlåda och ditt personnummer är din adress. Om man har Kivra får man sin post från anslutna företag i Kivra. Det är bra för miljön att få digitala kvitton och post i Kivra i stället för i pappersformat.

Kivra kostar inga pengar för privatpersoner.

GDPR

Personuppgifter är all information om en person, namn, adress, personnummer och även foton på en person räknas som personuppgifter. Myndigheter företag och organisationer som samlar in personuppgifter



måste ta hänsyn till lagen om GDPR. De får inte använda sprida dina personuppgifter till andra eller skicka reklam till dig om du inte tackat ja till det. Enligt GDPR är förbjudet för myndigheter företag och organisationer att fotografera barn och vuxna utan be om tillåtelse och få ett ja.

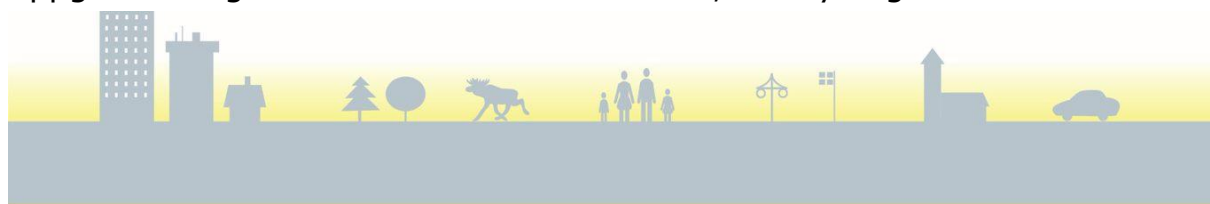
Handla säkert på internet

Det går att handla nästan allt från internet. Vi kan köpa varor, tjänster och boka resor. Det är viktigt att ha koll på att man inte handlar för mer pengar än vad man har råd med, att man handlar säkert och inte blir lurad på pengar. Samtidigt som det är smidigt och praktiskt att handla på internet måste man skydda sig från att bli lurad.

Undvik att dela dina kortuppgifter om du misstänker att sidan du vill handla från är falsk. Du kan söka på webbadressen i ditt sökverktyg på internet och ta reda på om företaget du vill handla ifrån är tillförlitligt. Vid säkra betalningar måste du identifiera ditt köp med BankID eller en kod som skickas via sms. Då vet företaget du handlar av att det inte är en annan person som försöker att handla från ditt konto.

När en okänd person har fått tag i dina privata uppgifter och beställer varor eller tar krediter i ditt namn handlar det om ID-kapning. Genom att använda starka lösenord och inte lämna ut sina lösenord kan man skydda sig från ID-kapning. Upptäcker du att det försvinner pengar från ditt konto ska du genast kontakta din bank och spärra ditt kort. Du måste anmäla till polisen att ditt kort har använts av en okänd person.

Det är vanligt att råka ut för "nätfiske/phishing". Det är när bedragaren imiterar seriösa sidor och vill att man ska uppge privata uppgifter. Då uppger bedragaren att den är från din bank, en myndighet eller ett seriöst



företag som vill att du ska lämna privata uppgifter som ger dem tillgång till dina konton. De kan kontakta dig genom E-postmeddelanden, sms eller telefonsamtal. Tillförlitliga banker, myndigheter eller företag ber aldrig om att få tillgång till privata uppgifter som ger tillgång till dina konton. Om du känner dig osäker ska du alltid kontakta avsändaren och ta reda på hur det ligger till.

Tillförlitliga nyhetskanaler

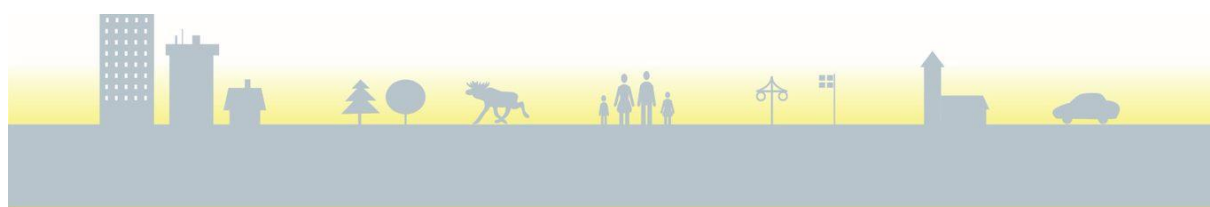
Det är angeläget för den som är utlandsfödd att behålla kontakten med sitt hemland. Man har kanske släktingar och vänner som fortfarande bor kvar där. Man vill följa nyhetssändningar och vara uppdaterad om vad som sker i hemlandet. Oron minskar när man vet att de som bor kvar där inte har råkat ut för ett terrordåd eller andra olägenheter.

Man behöver också följa svenska nyheter för att känna till vad som sker i Sverige och i andra länder annars riskerar man att missa viktig information.

SVT Text tv har tillförlitlig information om vad som sker i Sverige och i världen. På sidan 101 kan man läsa om det som sker i Sverige och på sidan 104 om det som sker i andra länder. Om man vill läsa SVT Text tv i sin mobil fungerar det bäst via appen SVT Nyheter. Andra nyhetskanaler man kan lita på är Sveriges Radio P4 och SVT:s nyhetssändningar.

Numera sprids många nyheter genom sociala medier. Ibland är det privatpersoner som lägger ut ett "clip" om en olycka innan de traditionella nyhetskanalerna har publicerat något om den.

Om du följer en allvarlig händelse på sociala medier är det viktigt att vara källkritisk. Det är inte säkert att det som sägs är sant. Ta reda på vem informationen kommer ifrån och om personen eller organisationen har



några egna vinster med att sprida informationen. Dela inte information om du är osäker på att det är en tillförlitlig källa.

Viktigt meddelande till allmänheten – VMA

När allvarliga olyckor och händelser sker eller om det uppstår störningar i viktiga samhällsfunktioner används VMA. Det är ett viktigt meddelande till allmänheten. Informationen går ut via radio och tv. Ibland går det också ut signaler genom utomhusvarningssystemet "Hesa Fredrik".

Om du nås av ett VMA är viktigt att följa uppmaningarna som ges.

Sveriges Radio P4 och Krisinformation.se håller sig uppdaterade när det händer något allvarligt i Sverige. Det är nyhetskanaler man kan lita på när något allvarligt händer. Om du har frågor eller vill veta mer om händelsen kan du ringa 113 13. Det är SOS Alarms informationsnummer.

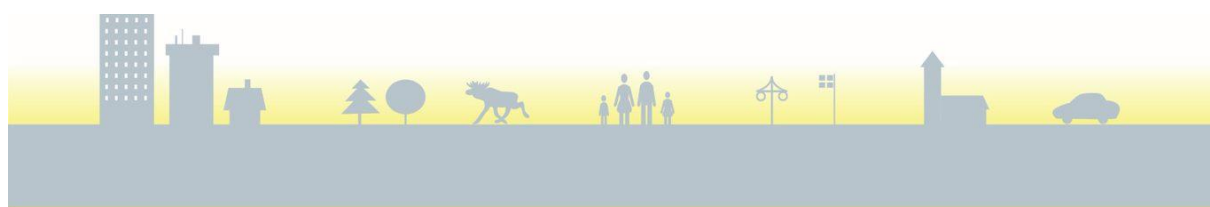
Näthat

Det är olagligt att hota, sprida rykten, bilder eller filmer som kränker eller skadar någon annan. Det kallas för näthat. Medverka i det eller att sprida näthat vidare är också olagligt.

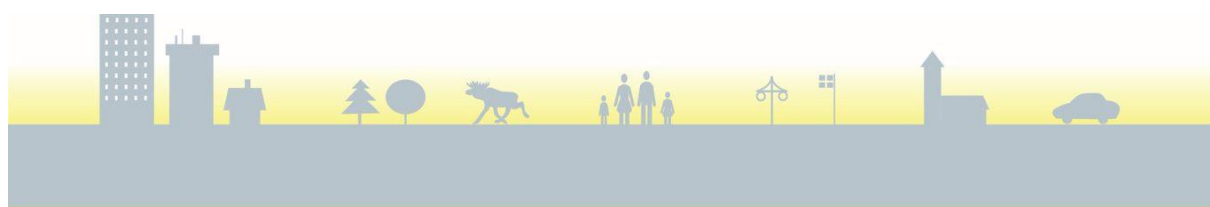
Att skriva något dumt i sociala medier en gång är troligtvis inget brott. Om man skriver elaka saker om någon flera gånger pga. hudfärg, kön eller sexuell läggning m.m. kan det vara straffbart.

Därför ska du tänka dig för innan du kommenterar andras texter eller delar dem vidare.

Om någon skriver elaka saker om dig ska du be personen att genast ta bort det från internet. Man ska aldrig acceptera att någon skriver elaka saker om en.



Det är förbjudet att överösa någon med sms om person har sagt att den inte vill att ni ska ha kontakt. Även om det inte står något otrevligt i sms:et kan det rubriceras som trakasserier eller ofredande.



Tematräff 4

Samlingen Återblick/ repetition

Digital delaktighet

- Varför är det viktigt att följa med i den digitala utvecklingen?
- Vad tror ni händer om man struntar i att lära sig vad som krävs för att vara med i den digitala utvecklingen?
- Vilka ärenden och tjänster tror ni blir svåra att hantera?

E-post

Om inte några deltagarna i gruppen inte har någon E-post kan ni googla på internet.

- Ta reda på hur man laddar ner en E-post till sin mobil eller dator.
- Ladda ner E-post till deltagare som vill det. Det är enklast och gratis att ladda ner en Gmail adress.

Länk till websidan

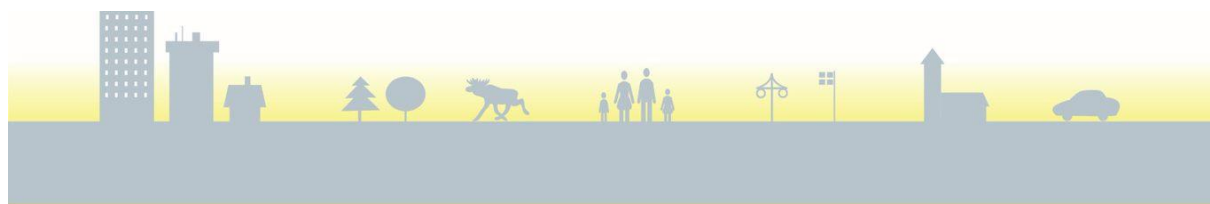
<https://support.google.com/mail/answer/9261412?hl=sv>

BankID och Mobilt BankID

- Till vilka tjänster måste ni ha BankID/Mobilt bankID.
- Varför är det viktigt att inte lämna ut sin kod till andra personer?
- Besök google apps eller appstore och sök efter bankID/Mobilt bankID appen.

Swish

- Vilken nytta kan ni ha av Swishappen?



- Vad krävs för att du ska kunna "swisha" pengar till en vän eller familjemedlem?
- Varför tror ni att man måste ha ett BankID/mobilt BankID för att kunna "swisha" pengar till andra?
- Besök google apps eller appstore och sök efter Swishappen.

Bankappar

- Hur kan ni använda bankappar och vad kan ni ta reda på i dem?

Kivra

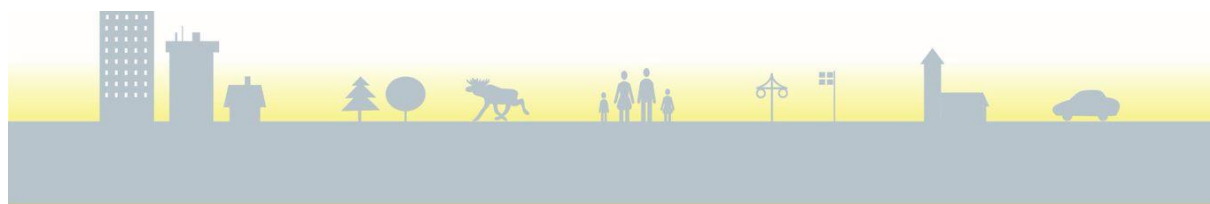
- Tror ni att Kivra kan vara användbart för er?
- Vilka för delar finns det för er och för miljön?

GDPR

- På vilket sätt skyddar lagen om GDPR din integritet?

Handla säkert på internet

- Handlar ni varor och tjänster från internet?
- Hur kan ni handla säkert från internet?
- Vilka risker finns det med att handla från internet?
- Vad ska man göra om man blir ID kapad?
- Vad ska man göra om man misstänker att man är utsatt för "nätfiske/phishing"?



Tillförlitliga nyhetskanaler

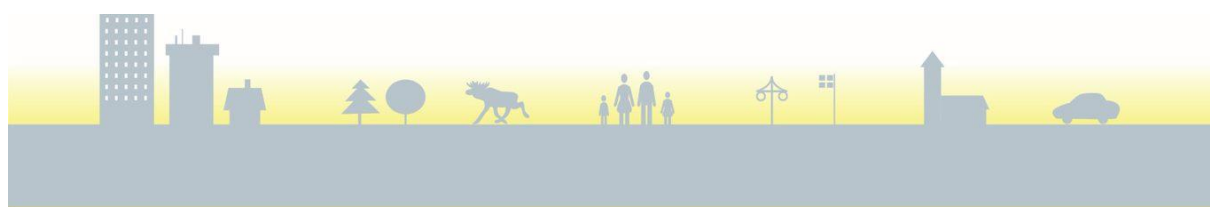
- Varför är det viktigt att känna till vad som händer både i sitt hemland och i Sverige?
- Är det någon skillnad på nyhetsflödet i Sverige och i ditt hemland?
- Från vilka källor hämtar ni nyheter om vad som händer i Sverige och i världen?
- Varför är det viktigt att vara källkritisk och försiktig med vilken information man delar på internet?

Viktigt meddelande till allmänheten – VMA

- Vilka nyhetskanaler ska ni vända er till för att ta reda på vad ni ska göra om en kris eller en olycka uppstår?
- Varför tror ni att det är viktigt att läsa eller lyssna på tillförlitliga källor om en kris eller olycka uppstår?
- Vart ska ni ringa om du vill veta mer om krisen eller olyckan?

Näthat

- Har någon av er blivit utsatt för trakasserier på internet?
- Vad ska ni göra om någon hotar, trakasserar, sprider falska rykten, bilder eller filmer om er?
- Varför är det viktigt att vara eftertänksam innan man deltar i konversationer om någon eller delar information om den?



Tematräff 5

Att bo i Sverige

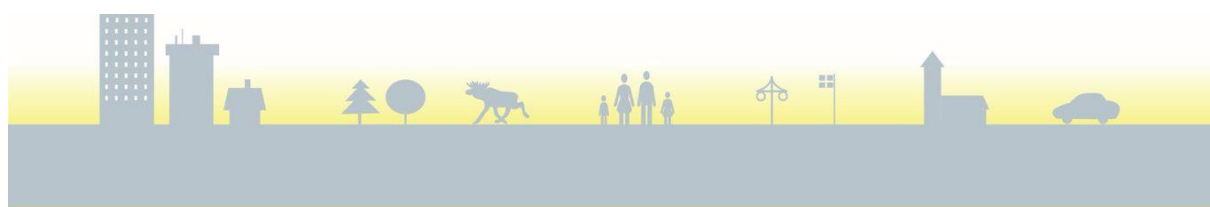
Lokalkunskap - att bo i vår kommun

Inför tematräffen

Det här är en viktig tematräff där du har stor frihet att lägga upp det som du vill. Syftet med tematräffen är att deltagarna att känner sig mer hemma i sin kommun och trygga i att de vet hur det fungerar och var saker finns. En bra början kan vara att utgå från en kommunkarta och prata om vad som finns och var det finns. Ett annat alternativ är att göra en stadsvandring. Om du har deltagare från olika kommuner eller samhällen i din grupp kan det vara bra att ge en övergripande bild och sedan låta dem sitta i små grupper utifrån var de bor och prata, komma på frågor och titta i broschyrer som du hämtat från till exempel en turistbyrå eller ett medborgarkontor. Du väljer hur mycket av lokalkunskapen som du plockar in på den här tematräffen och hur mycket som du får in i de andra blocken. Försök att få med det de behöver ha koll på som apotek, vårdcentral, polisstation, bibliotek, kommunikationer med mera. Fundera också på vad som är speciellt för er kommun. Lokalhistoria kanske, turistmål, aktiviteter? Finns det någon kulturskola? Simhall? Ungdomsgård? Museum? Biosalong? Laser Dome? Bowlinghall? Trevliga restauranger? Hur kan man roa sig och träffa folk i er kommun? Finns det någon förening som erbjuder öppna mötesplatser eller hjälp att lära sig svenska?

Fundera själv

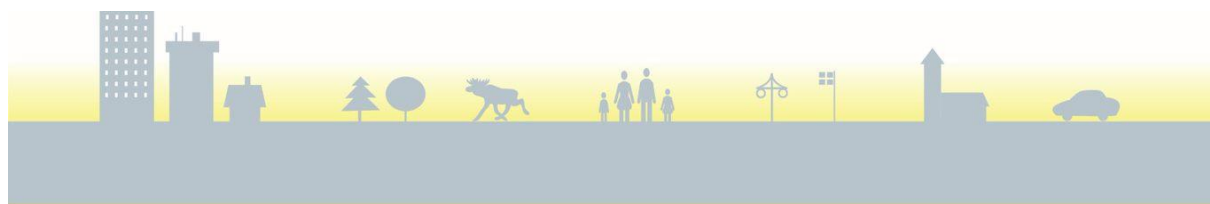
Vad är det grundläggande som man behöver veta om den plats man bor på för att känna sig trygg? Vad är det som gör att du känner eller inte känner dig hemma på din ort? På vilket sätt kan du använda dessa tre



timmar till att göra dina deltagare mer hemmastadda där de bor? Har du något smultronställe du kan dela med dig av?

Fakta

Fakta om kommunen plockar du fram själv. De flesta kommuner har hemsidor som innehåller mycket information. Kolla gärna upp olika föreningar som är aktiva. Tror du att deltagarna är intresserade av idrott, någon religiös förening, musik o.s.v.? Medborgarkontor och turistbyråer brukar ha bra broschyrer och mycket information. Ta med lite sådant till samlingen. Prata också om kollektivtrafiken och möjligheter att pendla.



Tematräff 5

Återblick/ repetition

Lokalkunskap – att bo i vår kommun

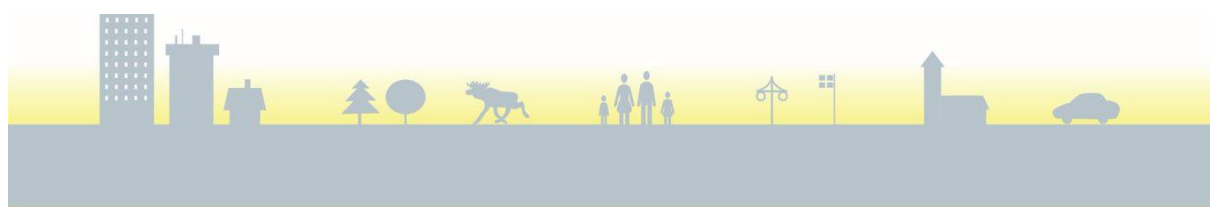
- Titta gärna på kommunens hemsida tillsammans.
- Fråga på Statens servicekontor, turistbyrån, medborgarkontoret och föreningar om broschyrer och information. Bläddra, läs och se möjligheter tillsammans.
- Vad har deltagarna i gruppen för fritidsintressen? Har de barn? Vad finns det för föreningar och andra aktiviteter som skulle kunna passa just dem?
- Om det passar med tid, grupp och var ni har kursen så ta gärna en promenad tillsammans.
- Kollektivtrafik.

Samtalsfrågor

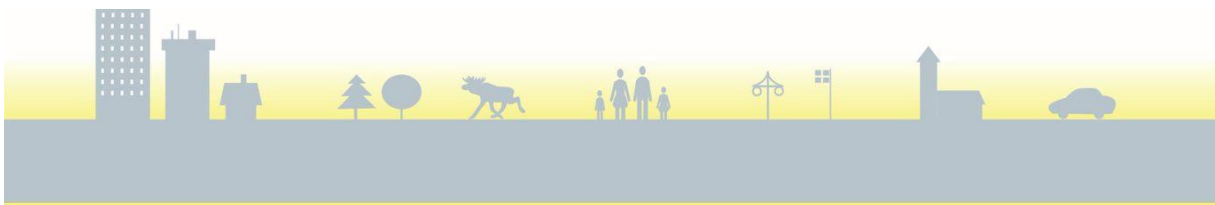
- Vad har ni för bild av orten där ni bor?
- Vad är bra och dåligt?
- Jämför med orten ni bodde på i ert hemland. Vad saknar du? Vad finns som inte fanns där?
- Om ni fick möjlighet att önska vad man skulle förändra eller starta upp på er ort. Vad skulle det vara?

Utmaning

Fundera kring vad som är bra och vad som skulle kunna förbättras i kommunen. Skriv ner några konkreta saker och författa ett brev som ni skickar till kommunfullmäktige. Kommunen är demokratiskt styrd och varje röst är viktig. Vi måste alla bli bättre på att använda vår rättighet och skyldighet till att göra vår röst hörd och påverka!



Sammanfattning



Tematräff 6

Att påverka Sverige

Så styrs Sverige

Inför samlingen

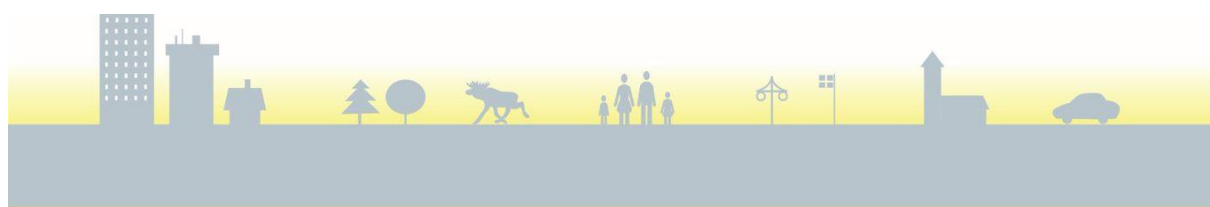
För att känna sig trygg i ett land är det viktigt att förstå hur det fungerar. Demokratin är grunden i det svenska samhället och för att demokrati ska fungera krävs att folket, som bestämmer i en demokrati, förstår sitt ansvar, sina skyldigheter och rättigheter. Den här samlingen är en viktig del i att få deltagarna att förstå förmånen och vikten av att vara med och påverka. Det viktigaste är inte att lära sig all fakta i detalj utan att förstå demokratins kärna

Fundera själv

Vad tänker du på när du hör ordet demokrati? Varför är det viktigt med demokrati? Hur ser den politiska situationen ut i deltagarnas hemland? På vilket sätt deltar du i den demokratiska processen i Sverige, din kommun, på din arbetsplats och hemma?

Demokrati i Sverige

Demokrati betyder folkstyre, att folket bestämmer. Det är motsatsen till diktatur där en person eller en liten grupp människor bestämmer allt. Sverige har inte alltid varit en demokrati. Under flera hundra år har den steg för steg vuxit fram. Fler och fler har fått rätt att vara med och bestämma och göra sin röst hörd. Ett viktigt årtal är 1921 då allmän rösträtt infördes och även kvinnorna fick rösta. 1951 beslutades om religionsfrihet och 1974 skrevs det in i grundlagen att: "All offentlig makt i Sverige utgår från folket." Den svenska folkstyrelsen bygger på fri



åsiktsbildning och på allmän och lika rösträtt. Den förverkligas genom ett representativt och parlamentariskt statsskick och genom kommunal självstyrelse." Sverige är en representativ demokrati. Det betyder att folket väljer partier och personer som man har förtroende för som i sin tur styr landet. Makten i Sverige är delad i tre delar. Riksdagen som har den lagstiftande makten. Den bestämmer vilka lagar som ska gälla.

Regeringen som har den verkställande makten. Den ser till att lagarna blir verklighet. Och domstolarna som har den dömande makten. De fattar beslut med hjälp av lagarna. Domstolarna är oberoende av riksdagen och regeringen.

Sveriges riksdag

Riksdagen har makt att besluta om lagar. I riksdagen finns 349

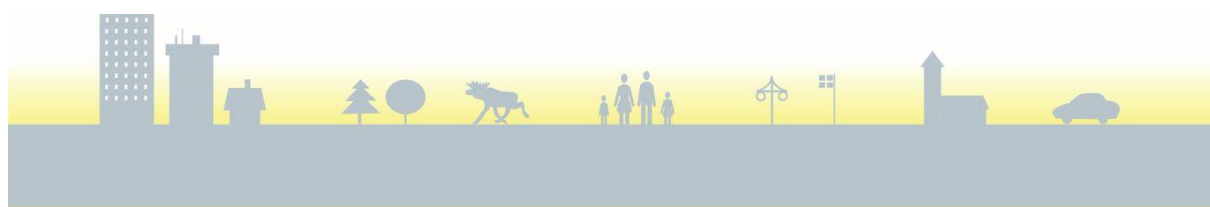
ledamöter. De tillhör olika politiska partier och väljs vart fjärde år.

Riksdagen beslutar också om statsbudget, skatter, utrikespolitik och utser en statsminister. Sedan är det statsministern som utser ministrarna i sin regering. Till riksdagens uppgifter hör också att kontrollera regeringen.

Om man tycker att statsministern eller någon minister missköter sina uppgifter kan man ha en missförtroendeomröstning. Riksdagsledarmötena har möjlighet att ställa frågor till regeringen och det finns ett utskott, konstitutionsutskottet som kontrollerar att regeringen följer reglerna. Riksrevisionen kontrollerar att regeringen hanterar pengarna korrekt.

Sveriges regering

Regeringen måste följa de beslut som fattas i riksdagen. Det är regeringens uppgift att se till att lagar och beslut genomförs. Men det är ofta regeringen som lägger fram lagförslag till riksdagen. Regeringen har till uppgift att leda myndigheternas arbete genom att fördela pengarna som riksdagen beslutat om i budgeten. Varje år skriver de regleringsbrev.



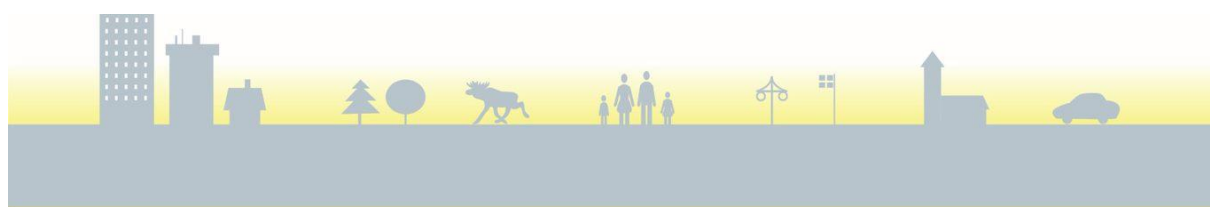
Där får myndigheterna information om hur de ska jobba följande år, vilka områden som ska prioriteras och hur pengarna ska användas. Regeringen representerar också Sverige i EU. Statsministern utser vilka som ska vara ministrar. En minister, eller ett statsråd som det också heter, är ansvarig för ett visst område, till exempel jordbruk eller skola. En viktig del i svensk demokrati är att ministrar inte får ta beslut själva. Man brukar säga att ministerstyre inte är tillåtet. Det finns många departement som har ansvar för olika områden. Varje minister är chef för ett departement.

Monarki

Sverige är en monarki. I stället för att ha en folkvald president är statschefen en kung eller drottning som ärver titeln. Den lagstiftande och styrande makten har de folkvalda i riksdag och regering. I Sverige har statschefen inte så mycket makt. Det handlar mest om att representera Sverige i olika sammanhang och att göra statsbesök. Statschefen (kungen eller drottningen) finns också med när det är regeringsskifte och en ny regering ska bildas. Statschefen öppnar riksmötet, är ordförande för utrikesnämnden och är främste representant för den svenska Försvarsmakten. Successionsordningen, som är den lag som beskriver vem som ärver tronen, säger att den förstfödde är tronarvinge vare sig det är en man eller kvinna.

Rösträtt

Du får rösta i riksdagsvalet om du är svensk medborgare och har fyllt 18 år och till Europaparlamentet om du har fyllt 18 år och är medborgare i ett EU land. Du har rätt att rösta i kommun och landstingsval om du har fyllt 18 år och är folkbokförd i kommunen. Om du inte är svensk medborgare eller medborgare i ett EU land, Island eller Norge måste du ha varit folkbokförd i Sverige i tre år i rad före valet. För att kunna bli vald till



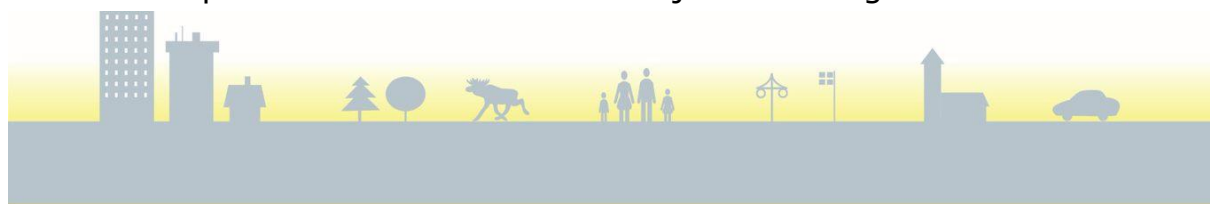
riksdag, kommunfullmäktige eller landstingsfullmäktige måste du ha rösträtt och vara nominerad av ett politiskt parti då alla mandat delas upp mellan partierna i proportion till hur många röster de har fått.

Val

Den tredje söndagen i september vart fjärde år är det val i Sverige. Då väljer man vilka som ska styra i riksdagen, landstingen och kommunerna. Om man inte kan rösta just den dagen finns det möjlighet att förtidsrösta i vissa utvalda lokaler och att poströsta. Om man inte kan gå och rösta finns också möjligheten att rösta genom ombud. Man får röstkort hemskickade på posten i god tid innan valet. Det måste man ta med sig till vallokalen när man ska rösta. Man ska också kunna legitimera sig. I Sverige råder valhemlighet. Det betyder att du har rätt att hålla tyst om vad du har röstat på och man får inte registrera vem som har röstat på vad. Det är för att skydda den demokratiska processen.

I Sverige kan det vara känsligt att prata om politik. I vanliga fall frågar man inte vilket parti någon röstar på. Många svenskar tycker att det är privat. När man i många länder ser en diskussion som något självklart och naturligt tycker många svenskar att det blir obehagligt. Därför låter man ofta bli ämnen som man kan ha olika åsikter om. Politik är ett sådant ämne.

När rösterna är räknade fördelas de olika mandat på de olika partierna. Sverige är indelat i 29 valkretsar och från varje valkrets utses ett visst antal riksdagsledamöter. Detta för att det även ska finnas en geografisk spridning i riksdagen. För att ett parti ska få komma med i riksdagen måste det få minst 4 % av folkets röster. Efter valet inleds också förhandlingar för att bilda en regering. Om ett parti har egen majoritet är det inte så svårt men ofta är det inget parti som har majoritet själva. Då måste flera partier samarbeta. Ibland väljer de att ingå i en



koalitionsregering (flera partier styr tillsammans för att på så sätt få majoritet i riksdagen). Annars bildas en minoritetsregering. De måste då samarbeta med andra partier för att få igenom sina propositioner i riksdagen.

Politiska partier

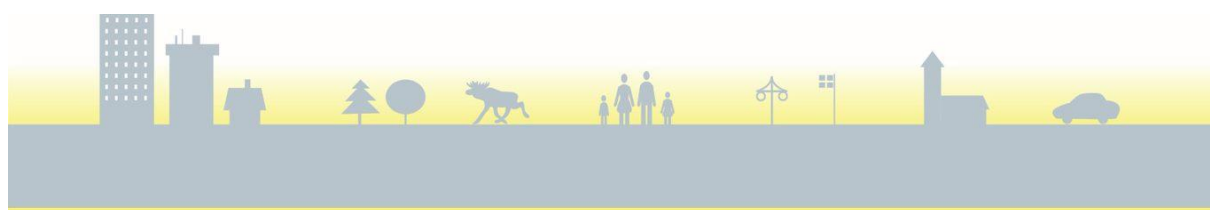
Det finns många partier i Sverige men de mest välkända är de större partierna som sitter med i riksdagen. Det är Socialdemokraterna, Moderaterna, Sverigedemokraterna, Centerpartiet, Vänsterpartiet, Kristdemokraterna, Miljöpartiet och Liberalerna. Eftersom Sverige är en representativ demokrati fungerar demokratin i mångt och mycket genom partierna. Folket röstar på partierna och partierna jobbar med att få igenom sin politik. Partierna får efter valet mandat i riksdag, landstingsfullmäktige och kommunfullmäktig. Man kan inte få ett mandat där utan att tillhöra ett parti som blivit inröstat. Men det går att vara med och påverka i sakfrågor utan att vara partipolitiskt aktiv. Det går alltid att ge förslag till politiker och på olika sätt jobba med opinionsbildning.

Statliga myndigheter och bolag

Det finns många myndigheter i Sverige. Exempel på myndigheter är Polismyndigheten, Arbetsförmedlingen, Migrationsverket, Skolverket, Försäkringskassan med mera. De har ansvar för olika områden, till exempel skatter, socialförsäkring, skola m.m. De ska verkställa de lagar som riksdagen beslutar. Varje år utvärderas deras arbete och de får instruktioner och budget i ett regleringsbrev från regeringen.

Regioner

Regioner är de politiska organisationerna i länen. De leds av regionfullmäktige och regionstyrelser som väljs vart fjärde år samtidigt



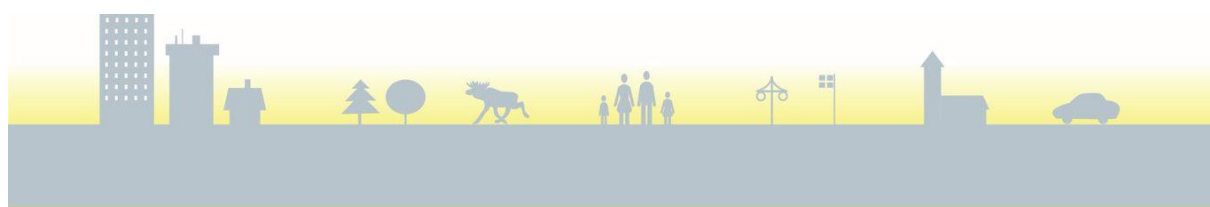
som det är val till riksdagen och kommunfullmäktige. Regionen har ansvar för till exempel sjukvården och lokaltrafiken. Många organisationer delar in sin verksamhet i regioner som samverkar. Det finns också något som heter länsstyrelse. Det är regeringens företrädare i de olika länen. De är alltså statliga myndigheter.

Kommuner

Kommunerna styrs av kommunfullmäktige och kommunstyrelser. Man kan likna kommunfullmäktige med riksdagen och kommunstyrelsen med regeringen. Kommunerna har hand om till exempel skolor, bibliotek, hemtjänst, brandkår och renhållning. De måste följa de lagar som riksdagen fattar. Staten granskar kommunernas arbete genom olika statliga myndigheter till exempel Skolverket. Men kommunerna har också ett stort självstyre vilket är en viktig princip i den svenska demokratin och finns inskrivet i Sveriges grundlag. Det gör att effektivare beslut kan fattas på ett lokalt plan av personer som känner till de lokala behoven. Det är viktigt att vara med och "tycka" och påverka lokalt. För att demokratin ska fungera på ett bra sätt behövs det aktiva samhällsmedborgare; personer som vill vara med och utveckla, komma med kreativa idéer och kritik när det behövs. I en demokrati har alla rätt att göra sin röst hörd men allt för få gör det.

EU

Europeiska unionen, EU bildades 1993 och är ett samarbete mellan cirka 30 länder. Men det finns historiska rötter som sträcker sig längre tillbaka. Efter andra världskriget var världen trött på krig och många europeiska länder hade dessutom stora ekonomiska problem. Några europeiska länder bildade då en handelsunion som sedan förändrades och till slut blev EU. Främst handlar EU om handel men man jobbar också med att hjälpas

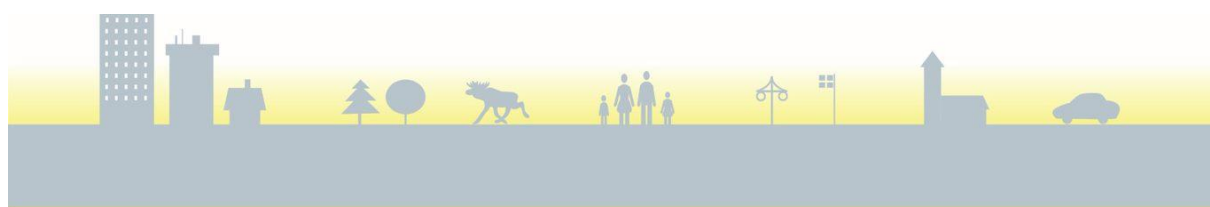


åt med internationell brottslighet, andra ekonomiska frågor, miljö och mycket annat. Tillsammans kan man också bli en starkare röst i världspolitiken. Sverige är sedan 1995 med i EU. I november 1994 var det en folkomröstning i Sverige där folket med knapp majoritet röstade för att vi skulle gå med i EU. År 2003 röstade man nej till gemensam valuta, euro. EU stiftar lagar som Sverige måste följa. Inom vissa områden beslutar EU allt, till exempel handels- och konkurrenspolitik. Inom jordbruk, miljö och transport beslutar EU till viss del medan Sverige själva lagstiftar om till exempel skolsystemet och bostadspolitiken. De lagar EU stiftar går före svensk lagstiftning om de står emot varandra. Varje år betalar varje EU-land en avgift till EU som används till EU:s arbete och till att betala ut bidrag till länderna. År 2021 betalade Sverige ungefär 35,5 miljarder till EU och fick tillbaka nästan 14 miljarder. Beloppet är olika varje år och baseras på landets ekonomi. Om man är medborgare i ett EU-land har man många rättigheter även i andra EU-länder. Det är lättare att flytta, jobba och studera i andra länder inom EU då.

Den 19 mars 2017 begärde Storbritannien utträde ur EU. Från och med den 1 januari 2021 tillhör inte Storbritannien EU längre. Det påverkar till exempel svensk handel och turism med Storbritannien.

FN

Sverige är tillsammans med 192 av världens länder medlem i Förenta nationerna, FN (2021). FN bildades 1945 efter att andra världskriget skakat världen. Målet är att vara med och skapa fred i hela världen, jobba för mänskliga rättigheter och höjda levnadsvillkor för alla människor.



Demokrati i vardagen

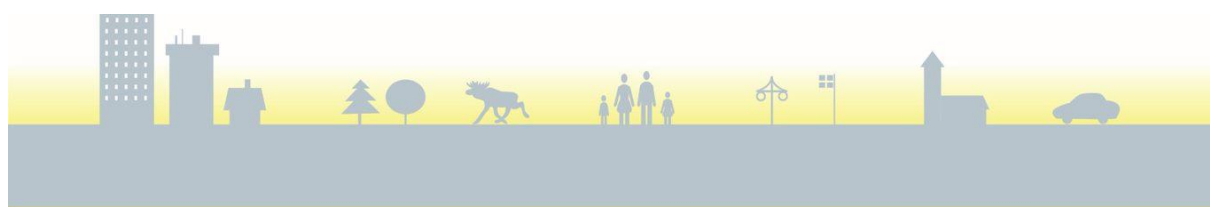
Demokratis grund i Sverige är allas lika värde. Varje röst är värd att lyssna till och alla har rätt att ha en åsikt och att dela den. För att demokratin ska fungera i regering och riksdag handlar det i slutändan om att varje svensk medborgare tar sitt ansvar. Det hjälper inte om det står i grundlagen att folket ska bestämma om inte folket gör sin röst hörd och använder sin rättighet och skyldighet att påverka. Tanken är att demokratin ska genomsyra hela samhället. Det märks på skolor där det finns elevråd där eleverna får vara med och påverka, på arbetsplatser där lagar reglerar de anställdas rätt att få vara med och påverka och i föreningslivet som är byggt på att det finns en vald styrelse i varje förening. Hur det fungerar i varje enskild familj styrs av familjen men barnkonventionen säger att man alltid ska se till barnens bästa och lyssna på barnen.

Länkar

www.regeringen.se

www.riksdagen.se

www.skr.se



Tematräff 6

Återblick/ repetition

Demokrati i Sverige

- Fundera tillsammans kring olika sätt att styra ett land, diktatur, demokrati, anarki och olika mellanting.
- Hur styrs ditt hemland? Vad har ni för erfarenheter av demokrati?

Sveriges riksdag

- Jämför med ert hemland. - Varför just 349 ledamöter?

Sveriges regering

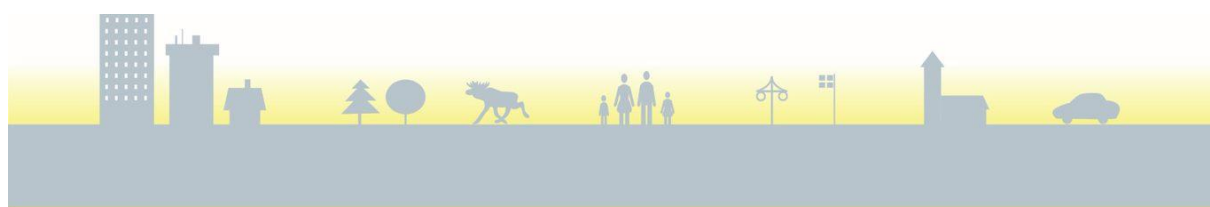
- Visa bilder på statsministern och några kända ministrar. Prata om deras uppgifter.
- Uppmuntra deltagarna att följa nyheterna, både för att öva svenska och få större kunskap om Sverige och världen.

Monarki

- Det finns många åsikter om monarkin, vad tänker ni?
- Om tid och intresse finns, titta på lite bilder och prata om kungahuset.

Rösträtt, val

- Hur fungerar det i ditt hemland?
- Varför är det viktigt med valhemlighet?



Politiska partier

- Prata lite om riksdagspartierna. Prata lite om deras ideologiska hållning.
- Visa bilder på partiledarna.
- Varför behöver det finnas partier?
- Varför ska man vara försiktig med att fråga en svensk om vilket parti hon röstar på? Hur fungerar det i ditt hemland?

Statliga myndigheter och bolag

- Vilka myndigheter känner ni till? Namnge några och fundera kring deras uppgifter.

Regioner

- Visa gärna på en karta.

Kommuner

- Vilka styr i er kommun?

EU

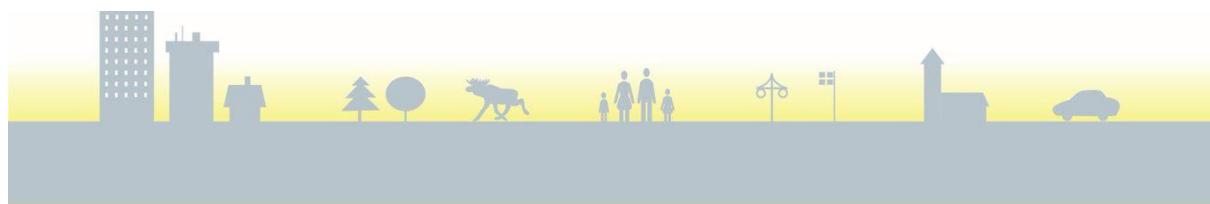
- Vilka för och nackdelar finns det med EU?

FN

- Vad känner ni till om FN?

Demokrati i vardagen

- På vilket sätt märker ni av demokratin i vardagen?
- Hur använder du din rättighet och skyldighet att värna demokratin genom att påverka?



- Hur kan man påverka? Demokrati i familjen?

Tematräff 7

Att påverka Sverige

Sverige – ett land i förändring

Inför sammankomsten

I Sverige och i andra länder arbetar politiker och beslutsfattare med att finna strategier till att världen ska bli mer jämlik, att resurser ska fördelas mer rättvist och att alla ska kunna göra sin röst hörd utan att tystas ner eller bli bestraffad för det. Sveriges grundlagsstiftning skyddar oss så att vi som bor här kan visa vårt missnöje, t.ex. genom att demonstrera eller anordna namninsamlingar när vi anser att felaktiga beslut fattas.

Länderna måste hjälpas åt med att minska koldioxidutsläppen för att stoppa växthuseffekten.

Om många människor hjälps åt med att göra små förändringar som ger så bra förutsättningar som möjligt för miljön, kan vi bromsa växthuseffekten.

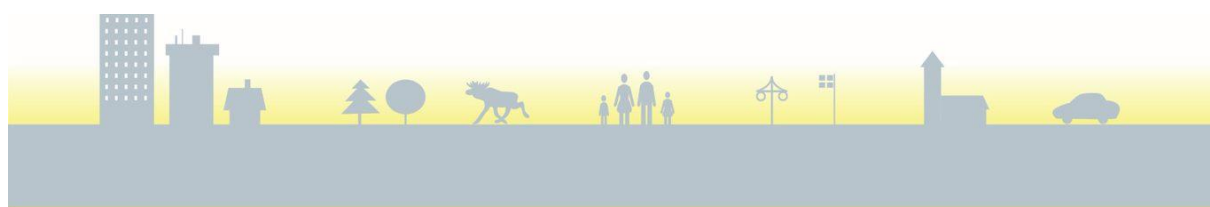
Fundera själv

Vilka små förändringar i vardagen gör du för att ta ansvar för miljön?

Kommer du från en diktatur eller en demokrati? Finns det politiska likheter och skillnader mellan Sverige och länderna som deltagarna kommer från?

Hur tror du att man kan värna om människors lika värde och rättigheter?

Hur tror du att vi kan minska klyftan mellan de rikaste och de fattigaste människorna i världen?



Mer om demokrati

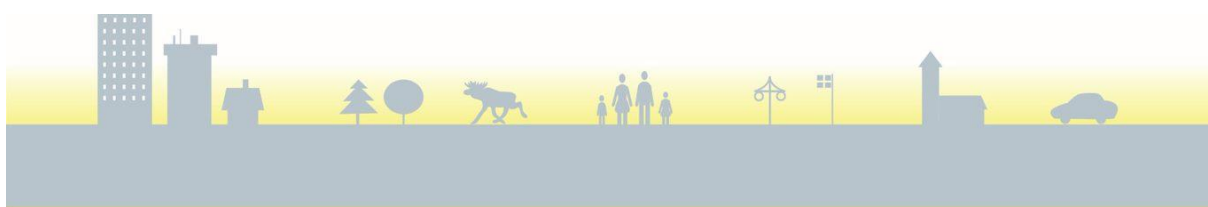
Sverige är en demokrati. År 2021 var det 100 år sedan kvinnor och män fick rösträtt.

Demokrati betyder folkstyre och innebär mer än allmän rösträtt vart fjärde år. Det innebär att medborgarna i demokratin är skyddade av Sveriges grundlag. Oavsett kön, ålder, sexuell läggning, funktionsvariation, vilken utbildning man har eller var man bor har man rätt till att tänka, tycka och uttrycka vad man vill utan att man tystas ner eller blir bestraffad för det. Det kallas för yttrandefrihet. Man har rätt till att vara den man är och älska den du vill. Man har rätt till att få sin röst hörd och vara delaktiga i beslutsprocesser. I demokratin har man rätt till att trycka och sprida sina tankar och idéer utan censur. Det kallas för tryckfrihet. En annan aspekt är offentlighetsprincipen vilket innebär att alla medborgare i demokratin kan få insyn i vad som händer hos regering, riksdag och olika myndigheter.

Demokratin är inte självklar och flera länder har under senare årtiondet dragits åt en auktoritär riktning. I många länder går det bakåt för till exempel kvinnans rätt att bestämma över sin kropp, aborträtt och för HBTQ personers rätt att få vara den man är och älska den man vill. Även i Sverige råder det olika meningar om det.

Sverige har en stark demokrati men det finns flera hot som man måste ta på allvar. Ett stort deltagande i valet vart fjärde år och ett stort engagemang i samhällsfrågor inom alla samhällsgrupper är tecken på en välfungerande demokrati.

En av de stora demokratiska utmaningarna i Sverige är att ge nyanlända medborgare resurser till att kunna försörja sig själva, känna sig delaktiga i samhället och vara med i beslutsfattande processer.



Agenda 2030 och de globala målen

Sverige och alla andra länder arbetar var för sig och tillsammans med de globala målen.

Syftet med målen är att utrota fattigdom och hunger, förverkliga de mänskliga rättigheterna för alla, uppnå jämställdhet och egenmakt för alla kvinnor och flickor samt säkerställa ett varaktigt skydd för planeten och dess resurser.

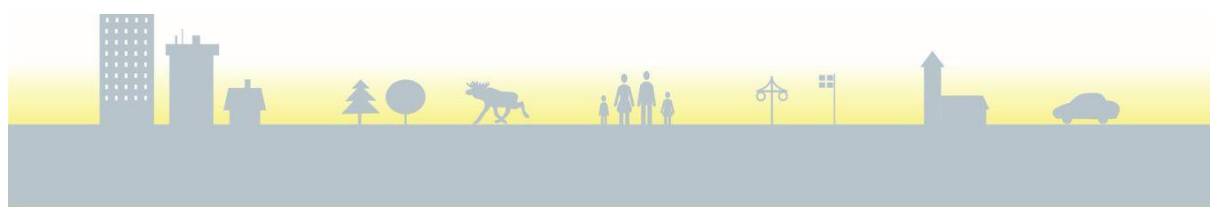
Agenda 2030 är en handlingsplan för att Sverige och andra länder ska förändras mot ett hållbart samhälle. I Sverige arbetar man både inom Sverige och internationellt med Agenda 2030. Målen är inte lagligt bindande men världen regeringar förväntas ha en plan inom sina länder och globalt för att målen ska vara uppfyllda till 2030. Sverige har kommit långt med de globala målen men det finns fortfarande många utmaningar och mycket arbete kvar.

Agenda 2030 har sjutton globala mål som ska leda fram till hållbar utveckling.

Målet är

- att avskaffa extrem fattigdom
- att minska ojämlikheter
- att lösa klimatkrisen
- att främja fred och rättvisa

Alla mål måste nås, det går inte lösa ett mål utan ta hänsyn till de andra målen. Det går till exempel inte att lösa svälten i världen utan att väga in odling på ett sätt som inte skadar jordarna. Det är Sveriges regering som är ansvarig för att de globala målen uppnås i Sverige. Men det behövs också engagemang från frivilligorganisationer, näringsliv, fackliga organisationer och akademi.



Globala målen i världen

Världens länder behöver arbeta med olika mål. Vissa länder har till exempel ett litet klimatavtryck men problem med fattigdom medan andra länder har en stark tillväxt men behöver arbeta med att minska påverkan på miljö och klimat. Gemensamt för alla länder är att de behöver göra stora ansträngningar för att uppnå de globala målen.

Världens regeringar eller FN kan inte själva lösa de globala målen. Organisationer, regeringar, företag, civilsamhälle, vi och andra människor måste hjälpas åt.

Avskaffa extrem fattigdom

Fattigdom handlar inte bara om ekonomi. Fattigdom kan också innebära brist på frihet inflytande, hälsa, utbildning och säkerhet. Tusentals människor dör varje dag för att de saknar mat, sjukvård, säkerhet och vatten. Över hälften av alla fattiga lever i Afrika söder om Sahara.

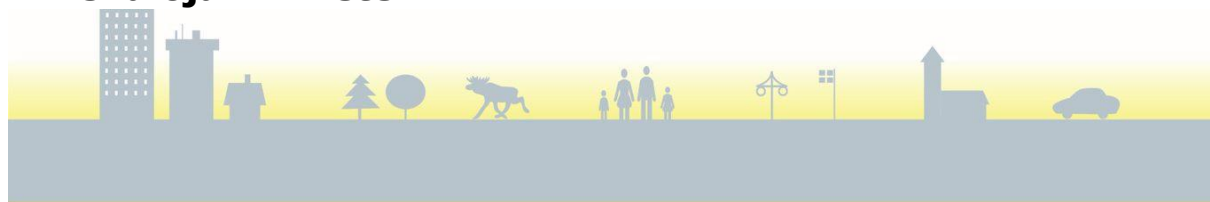
Det här kan vi bidra med för att minska fattigdomen

Man kan engagera sig i en organisation som arbetar med att sprida information om orsakerna bakom fattigdom eller som gör olika insatser för att minska fattigdomen i olika länder.

Det bästa är att köpa Fairtrade produkter. Då bidrar man till att den som odlar eller tillverkat produkten har fått en rättvis lön för sitt arbete.

Det finns fattiga människor i Sverige också. Alla känner inte till vilken statlig hjälp och stöd de kan få om de har det svårt ekonomiskt. Man kan hjälpa dem genom att berätta vilken hjälp som finns att få. Berätta det också för andra, då kan de också hjälpa till att sprida informationen.

Minska ojämlikheter



Ett jämlikt samhälle bygger på alla människors lika rättigheter och möjligheter oberoende av kön, etnicitet, religion, funktionsvariation, ålder och annan ställning. Trots att många länder utvecklat sig i en positiv ekonomisk riktning och fattigdomen minskar så ökar klyftan mellan fattiga och rika inom länderna och mellan länderna i världen.

Det här kan vi bidra med för att minska ojämlikhet

Skriv inte kränkande eller nedvärderande kommentarer till eller om andra människor på grund av deras kön, etnicitet, religion, funktionsvariation eller ställning. Anmäl kränkande och nedvärderande inlägg och artiklar på sociala medier och hemsidor.

Efterfråga aktiviteter där du och människor från andra länder ges möjlighet att lära er svenska och lära känna människor att byta tankar och erfarenheter med från såväl andra länder som Sverige. Kommunen, Studieförbund och kyrkor kan hjälpa till med lokaler och sprida information genom sina kanaler.

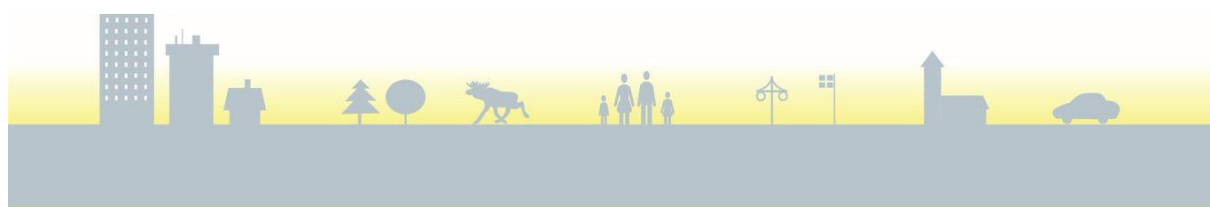
Hållbarhet

Hållbarhet innebär att vi som lever nu ska kunna leva och må bra socialt, ekonomiskt och med hänsyn till miljön utan att äventyra levnadsvillkoren för kommande generationer.

För att vara hållbara människor ska både män och kvinnor som vill studera ges möjlighet till det. Det ger bättre förutsättningar till att få yrke man trivs med och kan försörja sig på.

Klimatförändringar

Det är koldioxidutsläpp som är den största orsaken till klimatförändringar. Klimatet blir varmare och det leder till väderförhållanden och naturkatastrofer blir mer extrema. Kraftiga skyfall leder till



översvämningar och extrem värme leder till torka och ökade risker för bränder.

www.globalamalen.se/om-globala-malen/

Parisavtalet

I Parisavtalet 2015 beslutade världens länder att alla länder måste hjälpas åt med att begränsa utsläppen av koldioxid och andra växthusgaser. Industrialiserade länder ska hjälpa utvecklingsländer med finansiellt stöd, teknikutveckling och kunskapsöverföring.

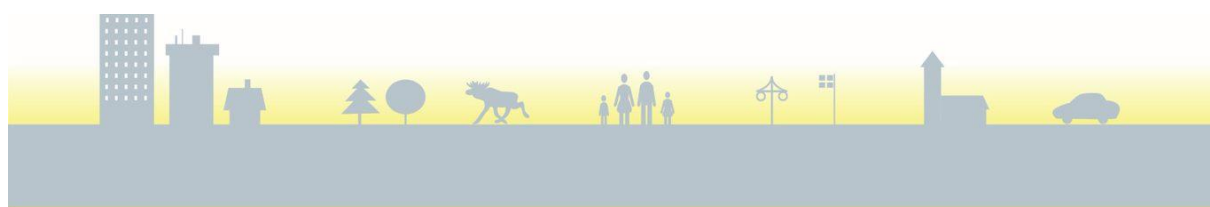
I Sverige innebär det både åtgärder för att minska utsläppen av växthusgaser och att ge hjälp och stöd till utvecklingsländer. Det långsiktiga målet är att inte ha något nettoutsläpp av växthusgaser i atmosfären 2045.

www.naturvardsverket.se/parisavtalet

Det här kan vi bidra med för att världen ska bli mer hållbar

Svenskarna har en högre klimatpåverkan än genomsnittet i världen. Alla val som vi gör för att minska utsläppen av koldioxid är bra. Människor i Sverige och i andra länder släpper ut koldioxid genom att bo, resa, handla mat och kläder. Om många människor gör små förändringar kan det bli stora skillnader i världen.

För många svenskar är det flygresorna som är den största källan till utsläpp, därför är det bra om man kan minska sitt resande med flyg. Att cykla eller gå om man ska ta sig till en plats på nära håll. Det är bra för ens hälsa att röra på sig och det sparar miljön när man lämnar bilen kvar



hemma.

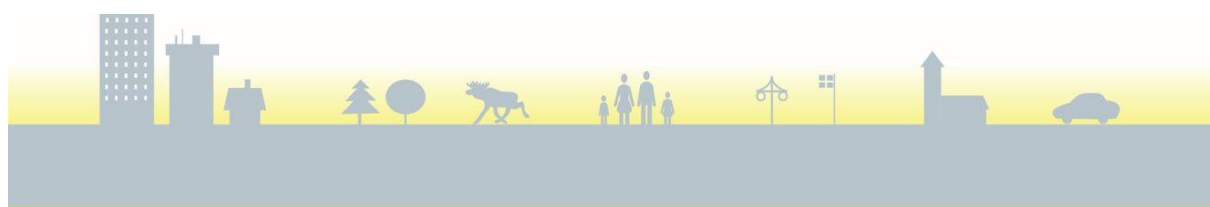
Planera matinköpen och försök att handla så att all mat kan gå åt. Om det blir mat kvar kan man ta vara på den genom att göra matlådor till nästa dag. Titta-känn-lukta på maten om du har förvarat den på rätt sätt är det inte säkert att den är för gammal för att den har passerat bäst före datum. Produktionen av kläder orsakar växthusgaser och förbrukar stora mängder av råvaror. Genom att bara köpa nya kläder och skor när det behövs kan man spara miljön. Numera finns det mängder av bra secondhandbutiker, där man kan lämna in kläder man tröttnat på och köpa begagnat.

Skräp i staden

Det vanligaste skräpet i våra städer är fimpar, snus och förpackningar från mat som människor på språng har kastat. Det är otrevligt vistas i skräpig miljö och det kostar samhället mycket pengar att hålla rent. Det finns papperskorgar och askkoppar på regelbundet avstånd i städerna. Genom att vi alltid slänger fimpar, snusprillor och förpackningar från mat och godis i dem kan vi hålla stadsmiljön ren och trevlig att vistas i.

Skräp i naturen

Nedskräpning är ett stort problem i Sverige och i världen. Skräpet kostar mycket pengar, skadar djur och natur. Varje år kastas mängder av skräp i naturen, fimpar, plastpåsar och engångsförpackningar är skräp som folk lämnar efter sig i skogar, vid sjöar och hav. Sveriges kuster har blivit skräpiga, vid Bohuskusten beror det främst på att strömmar och vindar tar med sig skräp in från havet. Vid Sveriges övriga stränder beror det mer på att besökarna skräpat ner. Det vanligaste skräpet vid stränderna är plast och engångsförpackningar.

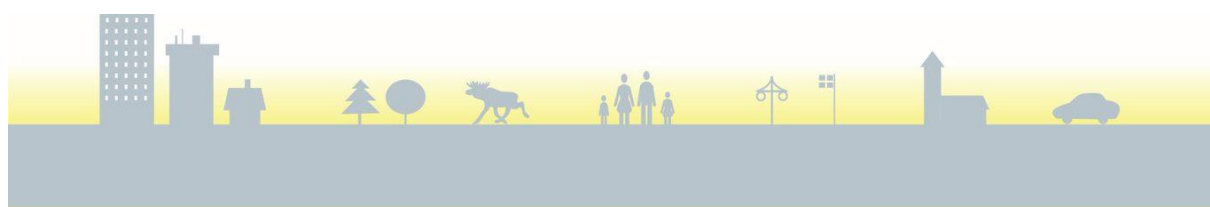


Djur och fåglar som äter plastskräp kvävs eller svälter ihjäl.

Det tar lång tid för naturen att bryta ner skräp av plast, metall och glas oavsett om det hamnar i skogar, vid ständer eller i sjöar och hav. Därför måste alla ta sitt ansvar och ta med sitt skräp hem igen.

Det här kan vi bidra med för att minska skräpet i naturen

Kasta alltid ditt skräp i soptunnor eller ta med skräpet hem igen. Fimpar och snus ska inte ligga kvar i naturen. Det är inte trevligt att ta med skräp som andra har kastat. Trots det måste vi hjälpas åt att ta bort skräp efter andra, om vi ska lyckas med att hålla rent i naturen.



Tematräff 7

Återblick/ repetition

Mer om demokrati

- Kommer ni ifrån ett land med auktoritärt ledarskap eller folkstyre?
- Vilka skillnader och likheter är det på styre i ditt hemland och i Sverige?
- Varför tror ni att det är viktigt att så många som möjligt röstar när det är val och deltar aktivt i olika samhällsfrågor?

Agenda 2030 och de globala målen

- Varför är det värdefullt att Sverige och andra länder arbetar både var för sig och gemensamt med att uppnå de globala målen?
- Hur tror ni att de rika länderna kan hjälpa de fattiga länderna?

Globala målen i världen

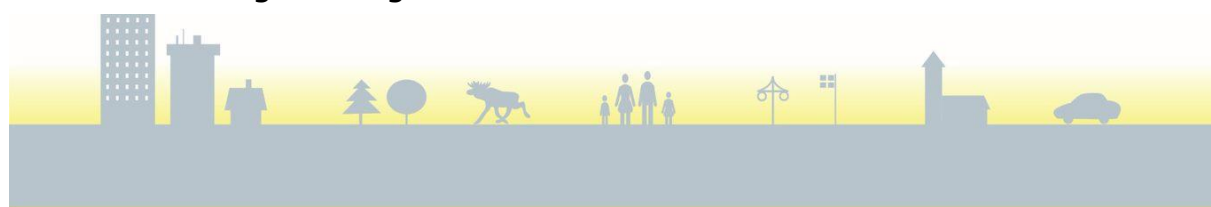
- Vilka globala mål behöver man jobba med i era hemländer?
- Vilka globala mål behöver man jobba med i Sverige?
- Upptäckte du några skillnader mellan ditt hemland och Sverige.

Avskaffa extrem fattigdom

- Kan ni ge några olika exempel på vad fattigdom kan innebära?

Det här kan vi bidra med för att minska fattigdomen

- Hur tror ni att vi kan bidra till att minska fattigdomen i världen?
- Hur tror ni att vi kan bidra till att minska fattigdomen i Sverige?
- Är det någon skillnad på att vara fattig i era hemländer och på att vara fattig i Sverige?



Minska ojämlikheter

- Vad tror ni att det beror på att klyftan mellan extremt fattiga och extremt rika blir större samtidigt som många länder utvecklas i en positiv ekonomisk riktning?

Det här kan vi bidra med för att minska ojämlikhet

- Är det någon av er som fått kränkande eller nedvärderande kommentarer på sociala medier?
- Hur kändes det och vad gjorde du?
- Vad ska man tänka på för att inte kränka eller såra någon på sociala medier?
- Vad gör ni för att lära er svenska och komma in i det svenska samhället?

Hållbarhet

- Vad innebär hållbarhet?
- Vad tror ni behövs för att människor ska vara hållbara?

Klimatförändringar

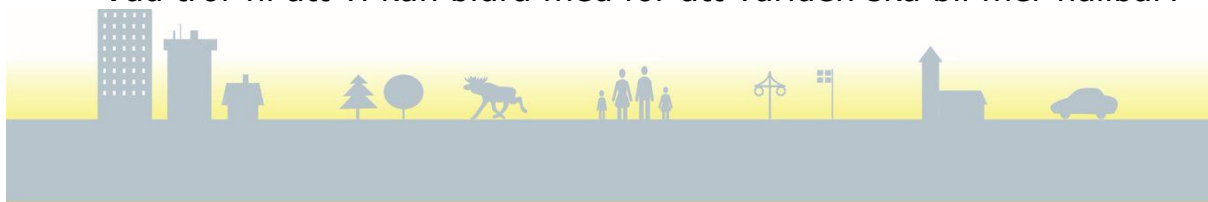
- Vad är den största orsaken till klimatförändringar?
- Vad blir konsekvensen?

Parisavtalet

- Vad har världens länder kommit överens om i Parisavtalet?
- Vad innebär det för alla länder i världen?
- Vad innebär det för Sverige?

Det här kan vi bidra med för att världen ska bli mer hållbar

- Vad tror ni att vi kan bidra med för att världen ska bli mer hållbar?



Skräp i staden

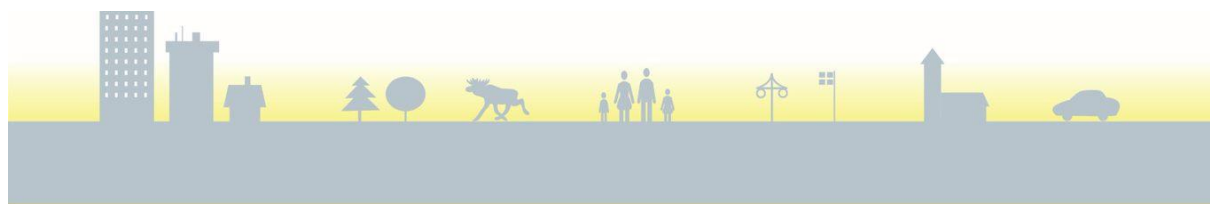
- Vad kan man göra själv för att det ska vara rent och fint i staden?
- Hur tror ni att vi kan hjälpas åt med att hålla det rent och fint i städerna?

Skräp i naturen

- Varför är det viktigt att inte lämna något skräp efter sig i naturen?
- Hur kan djur och fåglar ta skada av skräpet som kastas i naturen?

Det här kan vi bidra med för att minska skräpet i naturen

- Vad tycker ni att vi ska göra för att ta ansvar för natur och djurliv?



Tematräff 8

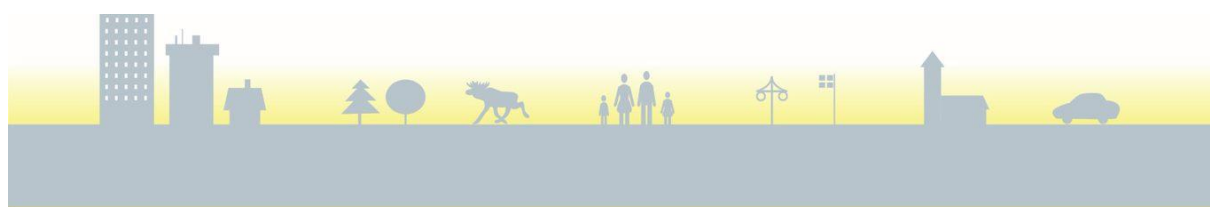
Rättigheter och skyldigheter

Inför tematräffen

Det finns mycket att förklara om hur det fungerar i Sverige men det viktigaste ligger i att förstå tanken bakom. Grundlagen ska ligga till grund för hela kursen för på den är det svenska samhället uppbyggt. De grundläggande värderingarna är otroligt viktiga så de två första punkterna; grundlagen och de grundläggande friheterna är värda mycket uppmärksamhet. Under tematräffen kommer ni också att prata om rättsstaten, att vara lika inför lagen och hur polisväsendet och domstolar fungerar. Vid det här laget känner du din grupp väl. Fundera på vad gruppen behöver och hur du på bästa sätt får dem att förstå och ta till sig dagens ämne.

Fundera själv

För många svenskar är rättssäkerhet något självklart. Visst kan polis och myndigheter göra fel men i grunden har man en tilltro till systemet. En polis symboliserar trygghet och en domstol står för objektivitet. Vad har du för erfarenheter inom det här området i Sverige och från andra länder? När vi kommer in på värderingar kan det hetta till. Därför är det viktigt att på riktigt fundera igenom vilka värderingar du själv står för och varför. Grunden för kursen är demokrati och de värderingar som den svenska grundlagen ger uttryck för. Framför allt handlar det om alla människors lika värde. Detta är de värderingar som ska förmedlas. Beroende på hur mycket gruppen redan delar dessa värderingar kan det bli olika mycket diskussion. Utmaningen är att ge utrymme för samtal och olika åsikter (vilket ju också är en grundbult i demokratin) utan att tumma på de värderingar som det svenska samhället bygger på.



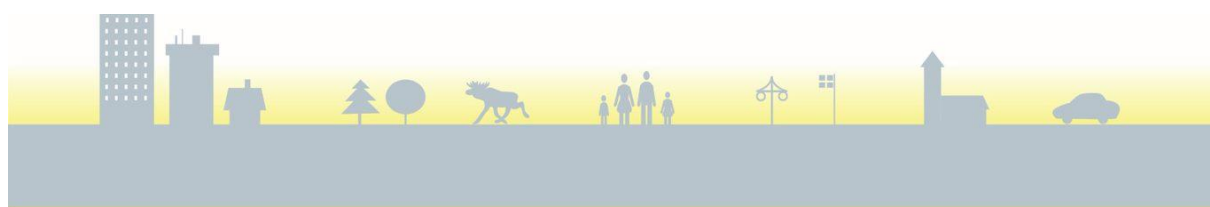
Grundlagen

Grundlagen är grunden för det svenska samhället. Där finns ramen för det demokratiska Sverige. Grundlagen gäller över alla andra svenska lagar. Grundlagen består av fyra olika delar; regeringsformen, tryckfrihetsförordningen, yttrandefrihetsgrundlagen och successionsordningen. Regeringsformen beskriver hur Sverige ska styras, att riksdagen är folkets främsta företrädare, att regeringen styr landet och att kungen eller drottningen är statschef. Där beskrivs också mer i detalj hur de ska jobba, medborgarnas grundläggande friheter med mera. Tryckfrihetsförordningen och yttrandefrihetsgrundlagen beskriver noggrannare hur åsiktsfriheten ska hanteras med regeringsformen som grund. Till sist är det successionsordningen som talar om vem som är statschef och hur det fungerar med tronarvingar.

De grundläggande friheterna

De grundläggande friheterna så som de uttrycks i regeringsformen är:

1. **Yttrandefrihet:** frihet att i tal, skrift eller bild eller på annat sätt meddela upplysningar samt uttrycka tankar, åsikter och känslor.
2. **Informationsfrihet:** frihet att inhämta och ta emot upplysningar samt att i övrigt ta del av andras yttranden.
3. **Mötesfrihet:** frihet att anordna och delta i sammankomster för upplysning, meningsyttring eller annat liknande syfte eller för framförande av konstnärligt verk.
4. **Demonstrationsfrihet:** frihet att anordna och delta i demonstrationer på allmän plats.
5. **Föreningsfrihet:** frihet att sammansluta sig med andra för allmänna eller enskilda syften.



6. **Religionsfrihet:** frihet att ensam eller tillsammans med andra utöva sin religion.

Rättsstatens principer

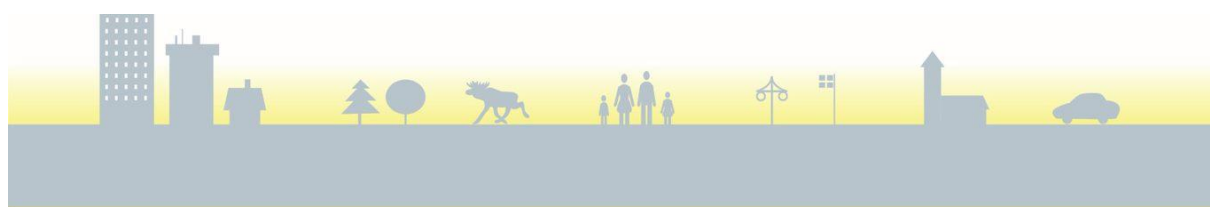
I Sverige finns det mycket lagar som alla förväntas följa. För att se till att lagarna följs finns rättsväsendet. Det får inte ske några godtyckliga domar utan rättsväsendet måste vara objektivt. En grundläggande princip är att alla är lika inför lagen. Vem du än är, om du är rik eller fattig, gammal eller ung, född i Sverige eller utomlands eller vad det nu kan vara så har du samma rättigheter och skyldigheter inför en domstol. Ett brott är ett brott vem som än har begått det. En annan princip är att du i rätten ska ses som oskyldig tills motsatsen har bevisats. Hellre fria än fälla. För att se till att allt går rätt till och att ingen behandlas fel eller att någon som är oskyldig döms finns det försvarsadvokater. I de flesta fall när man anklagas för brott har man rätt till en offentlig försvarare. Det betyder att man får en advokat som man inte själv behöver betala för.

Rättsväsendet

Rättsväsendet är domstolar och andra statliga myndigheter som arbetar med lag och ordning. Sverige har över 100 olika myndigheter och nämnder i rättsväsendet. Till rättsväsendet räknas bland annat Polis, Åklagarmyndighet, Kriminalvård och Tullverket.

Polis

Polismyndigheten är en statlig myndighet som finns i hela landet. Polisen ska, förhindra brott och se till att vårt samhälle är lugnt och säkert, hålla ordning, lösa brott, skydda människor, ge information och annan hjälp. De svenska lagarna gäller polisen så väl som den övriga befolkningen. När en



polis är i tjänst finns vissa speciella regler, till exempel att de får bära vapen och köra fortare än vad hastighetsbegränsningarna säger. Men det är bara om situationen kräver det. Annars gäller samma lagar för dem. Alla är lika inför lagen. Det görs också utredningar inom polisen om fel begåtts i tjänsten. Allt för att rättsstatens principer ska fungera och allmänheten ska kunna lita på att polisen gör ett bra jobb.

Ring polisen 114 14 om du vill ställa frågor eller berätta om ett brott. Det är samma nummer i hela Sverige.

Myndighetskontakter

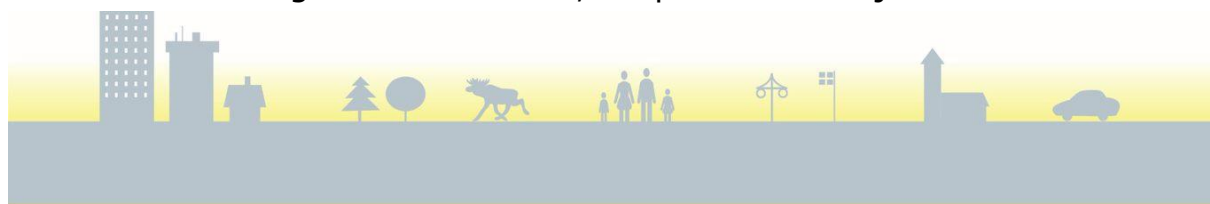
År 2021 fanns det 458 myndigheter i Sverige. Vissa av dem är det vanligt att man har kontakt med. Exempel på sådana är Polismyndigheten, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Skatteverket och Migrationsverket. De har ofta lokalkontor där man kan få hjälp. Annars når man dem på telefon eller via deras hemsidor. Där finns ofta information på olika språk och på lätt svenska.

Justitieombudsmannen

Justitieombudsmannen, JO, eller riksdagens ombudsmän som de också heter, finns för att se till att myndigheter och deras tjänstemän sköter sig. Till JO kan man klaga om man tycker att man har blivit felaktigt behandlad av en myndighet eller tjänsteman.

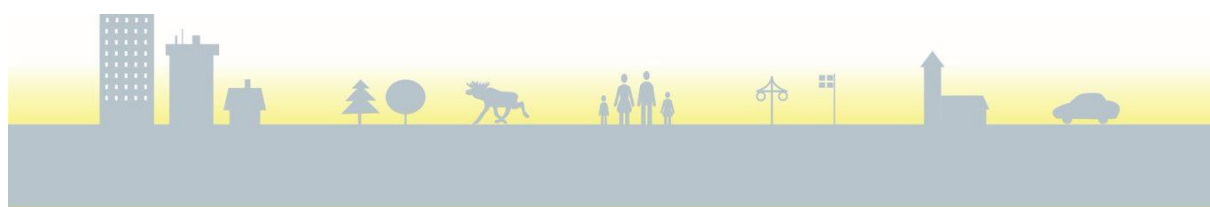
Offentlighet och sekretess

Offentlighetsprincipen är en viktig del i demokratin. Den innebär att privatpersoner och massmedia har rätt att ha insyn i statens och kommunernas arbete. Det betyder att protokoll och andra dokument är offentliga, att man har rätt att närvara när riksdag och kommunfullmäktige sammanträder, att politiker och tjänstemän får lämna



ut uppgifter och att rättegångar är öppna för allmänheten. Det finns undantag i offentlighetsprincipen som regleras av olika lagar. En annan viktig del handlar om sekretess och tystnadsplikt. Personuppgiftslagen säger vilka uppgifter som får lämnas ut om enskilda personer.

Offentlighetsprincipen gäller först och främst myndigheter och styrande organ där insyn är viktigt för trovärdighet och tillsyn. Sekretessen handlar till stor del om att värna den enskildes privatliv. Vissa yrkesgrupper har tystnadsplikt vilket betyder att det de får veta inom ramen för sitt yrke får de inte sprida. Det handlar ofta om vårdpersonal, inom skolan och andra yrken där du får veta mycket om personers privatliv. Det finns också yrken som har absolut tystnadsplikt. Däribland räknas advokater, präster och pastorer. De får inte dela något de lyssnat till i förtroende, inte ens om det gäller ett brott.



Tematräff 8

Återblick/ repetition

Grundlagen

- Finns det en fungerande grundlag i ditt hemland?
- Om ni har möjlighet så jämför den med den svenska grundlagen.

De grundläggande friheterna

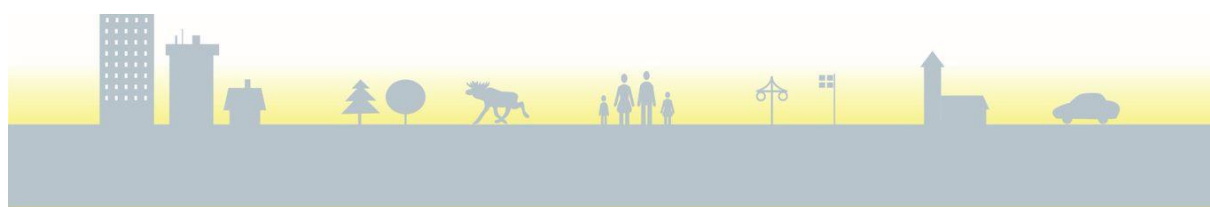
- Förklara de olika friheterna och fundera kring varför de är viktiga.
- Hur fungerar det i ditt hemland?
- Det kan finnas svårigheter med mycket frihet. Diskutera var gränsen bör gå.
- Hur hanterar man extremism av olika slag?

Rättsstatens principer

- Vad innebär det att vara lika inför lagen?
- Är det bättre att fria än att fälla?

Rättsväsendet, polisen

- Var finns närmaste polisstation?
- Har ni förtroende för polisen i ert hemland? Många människor är rädda för eller misstror polisen p.g.a. upplevelser i sitt hemland.
- Om det finns tid och intresse kan ni fördjupa er lite i hur en rättegång fungerar
- olycka eller en brand.



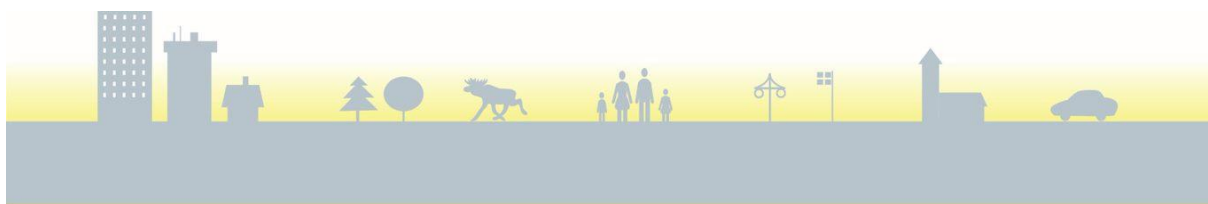
Justitieombudsmannen, myndighetskontakter

- Vilka myndigheter har kontor på er ort?
- Titta gärna tillsammans på några av deras hemsidor. Hur hittar jag information på mitt språk?

Offentlighet och sekretess

- Jämför med hemlandet.

Sammanfattning



Tematräff 9

Att försörja sig och utvecklas i Sverige

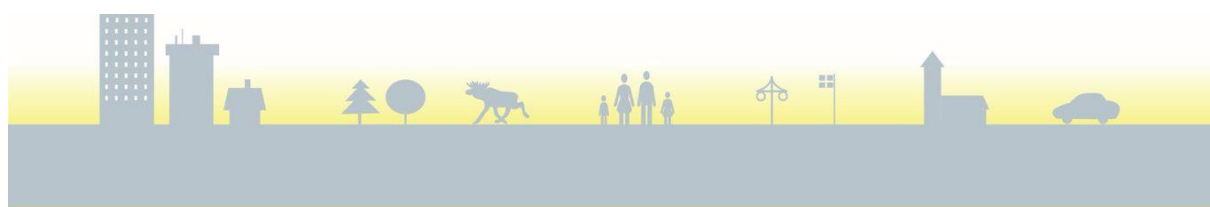
Ekonomi

Inför tematräffen

En viktig del i kursen handlar om att förstå tanken kring den svenska välfärdsstaten. Som du vet är välfärdsstaten tillsammans med värden och vardagsliv ett av ledorden som ska genomsyra hela kursen. Under den här samlingen är ett av målen att deltagarna ska förstå tanken bakom att gemensamt skapa välfärd; att den som kan betalar lite mer för att den som inte kan också ska kunna ha mat på bordet, bostad och tillgång till sjukvård och utbildning. Det är framför allt den ekonomiska aspekten på välfärdsstaten som kommer fram under den här tematräffen. Hur den fungerar i praktiken berörs sedan i många av träffarna. Samlingen berör hur det fungerar med skatter och marknadsekonomi, deklaration och hushållsekonomi. Det finns också utrymme för att komma in på de lite mer filosofiska frågorna kring pengar och ekonomi om intresse finns i gruppen och tiden tillåter.

Fundera själv

Vad har du för erfarenheter av den svenska ekonomin? Vad är svårt att förstå? Försök sätta dig in i den situation som deltagarna är i. Vad tror du att de har för frågor? Vad möter de just nu när det gäller ekonomi som möjligen är nytt och annorlunda från det de är vana vid? Hur kan du illustrera och förklara dagens ämne på ett överskådligt sätt som din grupp förstår, tar till sig och tycker är intressant?



Pengar

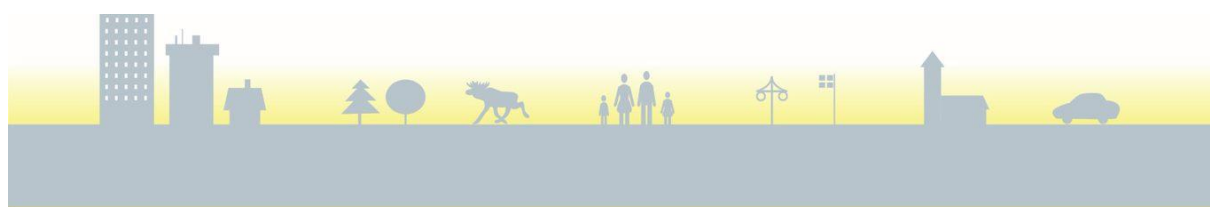
Vare sig man vill eller inte så är pengar en viktig del av livet. Vi behöver pengar för att kunna köpa mat, betala för boende, köpa kläder och mycket mer. Det är därför viktigt att förstå både hur pengarna används i Sverige och hur man själv ska ta hand om sina pengar. Det kallas ekonomi.

Kontanter, bankkort, kreditkort och Swish

I Sverige har man numera oftast bara lite eller inga kontanter i plånboken. Det vanligaste är att man betalar med sitt bankkort direkt i butiken. Bankkortet är knutet till ens bankkonto. Det går att ansöka om kredit på sitt konto. Kreditkortet fungerar som ett lån och om man betalar in hela summan på en gång varje månad behöver man inte betala någon ränta. Men om man bara betalar in en liten summa varje månad får man betala ränta tills hela summan är återbetald. Det bästa är att inte handla för mer pengar än man har råd med.

Välfärdsstaten

Välfärdsstaten har vuxit fram främst under 1900-talet i Sverige. Den kännetecknas av att man ville skapa ett samhälle där alla får en god levnadsstandard. Skatt är grundläggande för att det ska fungera. Alla som betalar skatt är med och finansierar det offentliga som alla får ta del av. Man kan säga att det handlar om en utjämning av resurserna för att minska de ekonomiska och sociala klyftorna och ge alla en grundläggande trygghet. Det är dock viktigt att poängtera skillnaden mellan den svenska välfärdsstaten, med sin fria handel och rätten att äga och förvalta privat egendom, med ett totalitärt kommunistiskt samhälle där man vill suddas ut klyftor och klasser genom att äga allt gemensamt. Historien har visat att

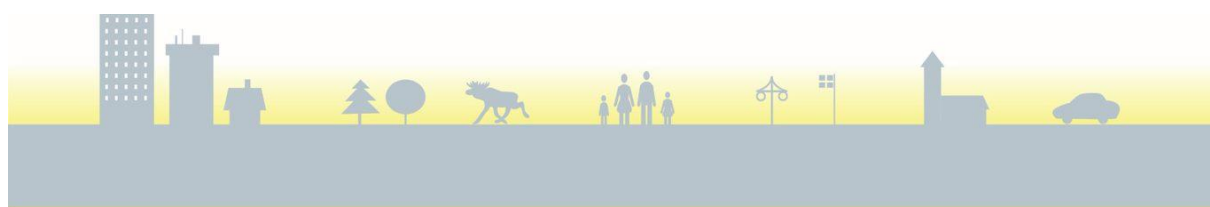


man lägger locket på uppfinningsrikedom och tillväxt om man tar bort friheten från människor. Den svenska välfärdsstaten försöker balansera mellan dikena att de rika har allt och de fattiga inte har något eller att det inte finns någon handelsfrihet och därför knappt någon tillväxt.

Skatt

I Sverige kan det kännas som att mycket som är gratis. Inget är riktigt gratis. Vi betalar gemensamt, eller har en subventionerad kostnad. Många saker får vi som bor i Sverige till ett mycket billigare pris än vad det egentligen kostar. (subvention) Exempel är skola, sjukvård, bibliotek osv. Det finns också bidrag att få när man är arbetslös, sjuk, studerar, har barn mm. Allt detta betalas med skattepengar, avgifter och försäkringar.

I Sverige har vi hög skatt. Tanken är att de som tjänar pengar tillsammans ska betala skatt så att samhället fungerar och alla kan få det bra. De som tjänar mycket pengar betalar mer skatt än de som tjänar lite pengar. Det är därför viktigt att så många som möjligt jobbar och på så sätt är med och betalar för välfärdssamhället som alla får ta del av. Förutom att skatten beräknas i procent och på så sätt gör att man betalar olika mycket beroende på hur mycket man tjänar finns det också olika inkomststeg där man betalar olika stor procent i skatt. Om man tjänar väldigt lite betalar man ingen skatt alls. Men det är om man bara jobbar lite extra eller ett par veckor på sommaren. Kommer man upp till nästa inkomststeg betalar man kommunalskatt. Hur hög den är varierar i kommunerna men den brukar ligga mellan 29–35%. De som når nästa inkomststeg betalar även statsskatt. När man jobbar drar arbetsgivaren skatt från lönen. Lönen innan skatten är dragen kallas bruttolön och den lön man får ut efter skatt kallas nettolön. Om man tjänat en liten summa



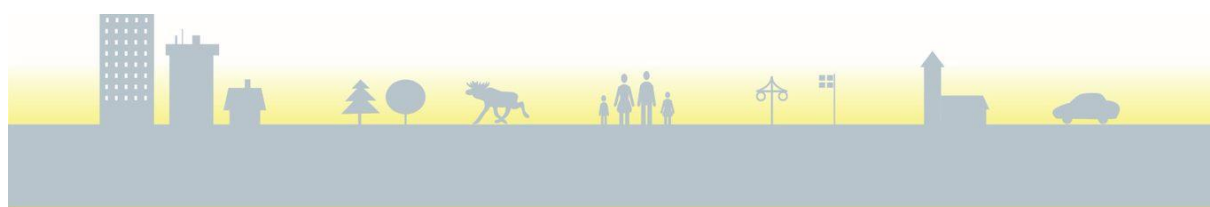
pengar under året och inte vill att arbetsgivaren ska dra skatt kan man begära jämkning. Annars dras oftast skatt ändå som man sedan får tillbaka vid deklarationen. Kolla gärna upp vilka inkomststegen är och vilken kommunalskatt som gäller i er kommun.

Moms

Du betalar skatt mycket oftare än du tror. Det finns en skatt som kallas moms som är en del av priset på allt du köper. När du köper mat är 12% av priset moms medan momsen på böcker är 6 % och på nästan alla övriga varor och tjänster 25% av priset moms.

Deklaration

Varje år måste man deklarerera. Det betyder att man får hem deklarationspapper som visar hur mycket man har tjänat under året och hur mycket skatt man har betalat. De siffrorna ska man gå igenom och se till att de stämmer. Om de gör det bekräftar man dem, annars får man ändra. Har man gjort något som förändrar inkomsten, till exempel sålt värdepapper måste man redovisa summorna i deklarationen. Den som har betalat in för mycket skatt får tillbaka pengar och den som har betalat in för lite skatt får betala restskatt. Det är viktigt att vara ärlig när man deklarerar. Man kan deklarerera på internet, med telefon och genom att skicka brev. Om man deklarerar på internet måste man identifiera sig med Bank ID eller en personlig kod. Deklarationen kommer på våren och man ska deklarerera innan den 2 maj. Om du vet att du får tillbaka skattepengar och vill ha tillbaka dem i april ska du lämna in din deklaration senast den 30 mars. Uppgifterna skickas till Skatteverket.



Bidrag

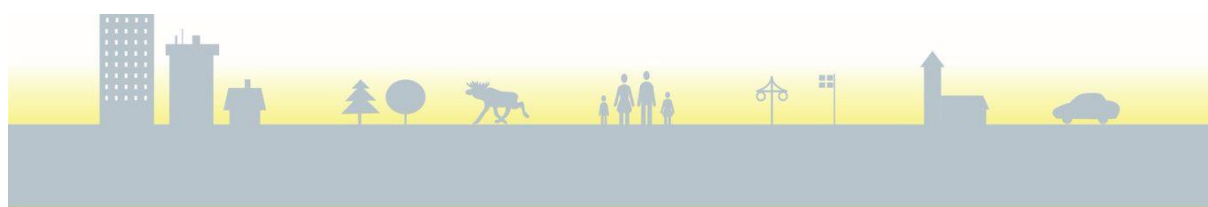
Bidrag är pengar som man får när man inte kan jobba eller om de pengar man tjänar inte räcker till. Det finns regler för när man kan få pengar och när man inte får det. Det kan vara allt från att man är arbetslös eller sjuk till att man är gravid och därför inte kan jobba, att man studerar eller har barn och behöver ekonomiskt stöd. När man studerar får man studiemedel och alla som har barn får barnbidrag. Socialförsäkringen täcker en del av detta. För att ansöka om det vänder man sig till Försäkringskassan.

Hushållsekonomi och budget

Det är viktigt att använda sina pengar så att det räcker till det som är viktigast. Detta kallas hushållsekonomi. Budget är en ekonomisk plan. Det är väldigt bra att göra en budget. Börja med att fundera på hur mycket pengar du får varje månad, det kallas inkomst. Sen är det dags att fundera på vad du måste betala varje månad. Det kallas utgifter. Vilka räkningar kommer varje månad? Till exempel hyra, el, telefon med mera. Dra bort det från inkomsterna. När du har gjort det så vet du hur mycket pengar du har kvar att använda till annat. Det är också bra att spara lite om det skulle hända något som gör att du plötsligt behöver lite extra pengar. Vissa kostnader kommer inte så ofta men kan vara väldigt dyra, till exempel om man måste gå till tandläkaren eller laga sin bil.

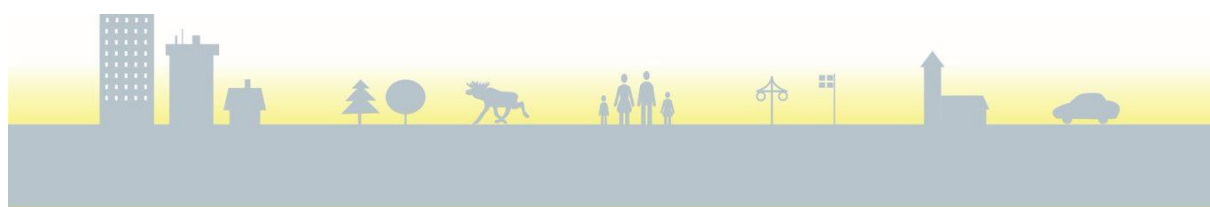
Konsument

Som konsument är det viktigt att veta vad man har för rättigheter. Ett vanligt begrepp är "öppet köp". Det betyder att man under en viss tid har rätt att ändra sig och kan lämna tillbaka varan och få pengarna tillbaka. Det är inte alla affärer som erbjuder det. En del som inte har öppet köp kan erbjuda bytesrätt. Då får man inom en bestämd tid byta varan mot en



annan vara i butiken men man kan inte få pengarna tillbaka. För både öppet köp och bytesrätt gäller att kunden måste ha kvittot med sig och att varan inte har använts utan är i samma skick som när den köptes. Det här är inte något som affärer måste erbjuda men det är vanligt förekommande. Om man är osäker på om man vill ha en vara är det bästa att fråga om affären erbjuder bytesrätt eller öppet köp.

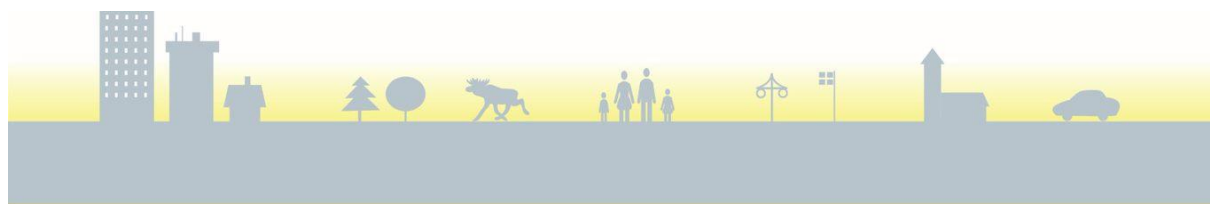
Om man handlar på internet, via TV-shop, hemförsäljning eller via telefon har man 14 dagars ångerrätt enligt svensk lag. Det gäller när du handlar inom Sverige. Ibland kan man få en garanti när man handlar. Det innebär att om varan går sönder inom garantitiden har man rätt att få en ny eller få den lagad utan kostnad. Det gäller bara om det är något fel på varan som kunden inte själv orsakat. Man kan ibland få pengarna tillbaka även om man inte har någon garanti men då måste man reklamera varan. Om det är något fel på varan måste man reklamera så snart som möjligt. Om det är mer än sex månader efter köpet är kunden skyldig att bevisa att det är något fel på varan som man inte har orsakat själv. Innan dess ligger bevisbördan hos säljaren.



Marknadsekonomi

Sverige är en marknadsekonomi. Det betyder att handeln är fri och styrs av tillgång och efterfrågan. Om det finns mycket av en vara så är den oftast billig. Om många kunder vill köpa samma sak kan priset ändras. Sveriges ekonomi är beroende av att folk köper de varor som tillverkas. När människor handlar mycket så kommer det in mer pengar till företagen. Det betyder att företagen kan anställa fler och då tjänar fler mer pengar och kan handla ännu mer. Därför hänger den offentliga, företagens och den privata ekonomin ihop. Företagen går bra när människor har råd att köpa deras tjänster och varor. När företagens ekonomi går bra har de råd att anställa personal. Därmed är det fler som betalar mer i skatt och då finns det mer pengar för att finansiera välfärdssystemet.

Länkar www.konsumentverket.se



Tematräff 9

Återblick/ repetition

Pengar och Moms

- Hur vore det om det inte fanns pengar? Skulle världen fungera?

Välfärdsstaten

- Fundera tillsammans kring välfärdsstaten. Ge exempel på vad välfärden innebär i Sverige.

Skatt och moms

- Hur fungerar det i ditt hemland? Betalar man skatt? Är det hög skatt? Hur används skattepengarna? - Jämför det svenska skattesystemet och välfärden. Se om du hittar aktuella exempel.

Deklaration

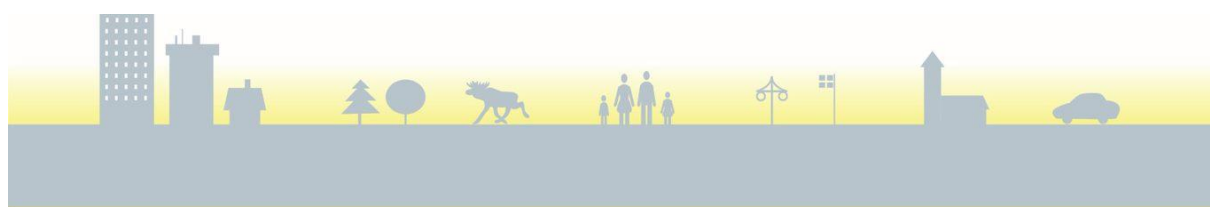
- Har du deklarerat någon gång? - Visa gärna hur en deklarationsblankett ser ut.

Bidrag

- Vilka bidrag känner ni till?

Hushållsekonomi och budget

- Förklara vad en budget är. Vill någon prova att göra en egen budget?
- Diskutera gemensamt vad det kan finnas för utgifter och hur man får ihop det. (Tänk på att ekonomi kan vara ett känsligt ämne, ingen

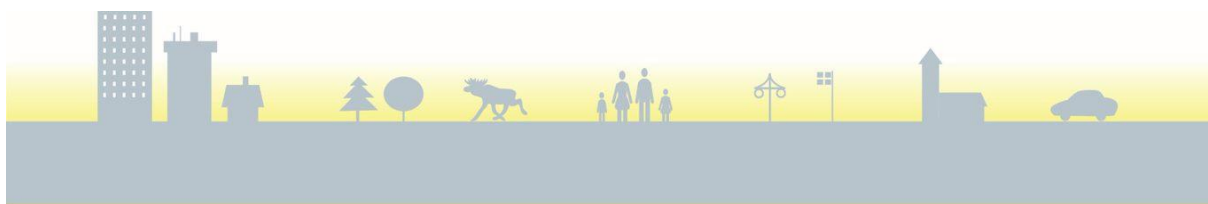


måste prata om sin egen ekonomi.) - Gör en exempelbudget på "tavlan". Tips och råd finns att hitta på konsumentverkets hemsida.

Marknadsekonomi

- Om det finns tid och passar gruppen kan det vara intressant att fundera kring vilket ekonomiskt system som finns i hemlandet. Vad är alternativet till marknadsekonomi? Kommunismen förespråkar planekonomi, att staten styr marknaden i stället för utbud och efterfrågan. Fundera kring fördelar och nackdelar.

Sammanfattning



Tematräff 10

Att försörja sig och utvecklas i Sverige

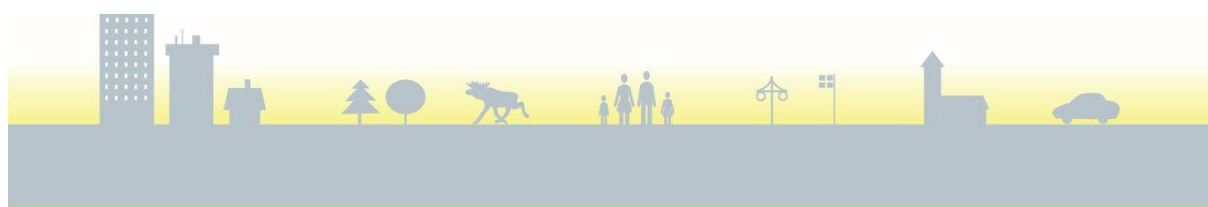
Att arbeta i Sverige

Inför tematräffen

Dagens tematräff kommer se väldigt olika ut beroende på vilken bakgrund gruppen har. Om gruppen kommer från ett land där arbetsmarknaden liknar den svenska kan ni fördjupa er lite mer i detaljer kring de svenska reglerna för semester, arbetstid, A-kassa och sjukskrivning. Kommer gruppen från ett land som skiljer sig mycket i kultur och arbetsmarknadspolitik från Sverige är det viktigare att ta tid att skapa en övergripande förståelse. Att återkoppla till det svenska välfärdssystemet och vikten av att så många som möjligt arbetar blir viktigt, liksom rättigheter när det gäller fackföreningar, strejk osv. Svartjobb och att nästan alla kvinnor i Sverige arbetar är också viktigt att prata om. Det är viktigt att hela tiden lämna öppet för olika synsätt och dialog. En bra vinkel att förklara är dock att hela det svenska välfärdssystemet bygger på att den del av befolkningen som kan arbeta gör det. Om hälften av alla dem som arbetar idag, till exempel om alla kvinnor slutar jobba, skulle inte staten kunna finansiera välfärdssystemet.

Fundera själv

Läs igenom samtalsfrågorna inför tematräffen. Fundera en stund och skriv ner dina tankar. Vad har du för personliga erfarenheter som du kan koppla till samlingens tema?

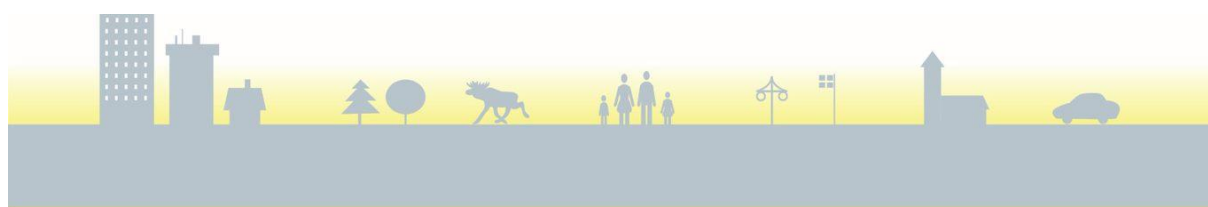


Arbetskraft

Sveriges välfärdssystem bygger på att en stor del av befolkningen jobbar och betalar skatt. De försörjer resten av befolkningen. Oftast börjar man jobba när man har slutat gymnasiet och är cirka 19 år eller när man har utbildat sig på högskola eller universitet i ca 4 år till. Sedan jobbar de flesta tills de är 65 år. Då går man i pension. Inom en nära framtid kommer riktåldern för pensionering höjas succesivt från 65 år till 67 år. (2023–2026) En del väljer att jobba längre och andra slutar lite tidigare. Det är de som arbetar som försörjer hela befolkningen. Därför är det viktigt för den svenska ekonomin att så många som möjligt jobbar. En ganska stor del av Sveriges befolkning är äldre och som det ser ut nu kommer den utvecklingen att fortsätta. Det finns en oro kring hur det kommer gå i framtiden när det kommer att finnas väldigt många pensionärer som ska försörjas av allt färre unga.

Arbetstid

En heltidstjänst, 100 % i Sverige betyder på de flesta jobb att man arbetar 40 timmar per vecka. På många arbetsplatser innebär det att man jobbar 8 timmar om dagen fem dagar i veckan och att man är ledig lördag och söndag. Men det finns jobb där man måste jobba andra tider för att samhället eller företaget ska kunna fungera. Exempel på det är läkare och sjuksköterskor, polis, nattpersonal på fabriker med mera. Man kan också jobba deltid vilket betyder att man jobbar mindre än heltid. Halvtid är när man jobbar 50 %. Det finns regler för hur mycket man får jobba i Sverige. Man kan få jobba lite extra men inte hur mycket som helst. Det finns också regler för hur många timmar man måste vara ledig innan man börjar jobba igen.



Extrajobb

Det är vanligt med extrajobb, framför allt när man studerar. Många jobbar extra på kvällar och helger eller under lov för att få ekonomin att gå runt eller för att slippa ta så mycket studielån. Sommarjobb är också väldigt vanligt. Då jobbar man som vikarie för någon som har semester. Att få ett sommarjobb är ett bra sätt att få arbetslivserfarenhet och ibland möjlighet till fortsatt jobb på den arbetsplatsen. Det är oftast lättare att få ett sommarjobb än ett vanligt jobb.

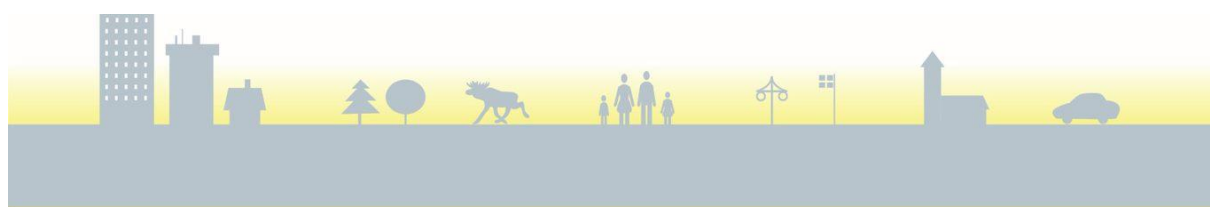
Korta vägen

Om man har en akademisk utbildning från sitt hemland och är registrerad på Arbetsförmedlingen är man behörig att söka till utbildningen Korta vägen. Den är till för att ge den som tidigare arbetat inom ett akademiskt yrke möjligheter att hitta ett jobb inom sitt kompetensområde.

Utbildningen innehåller, kortare utbildningsinsatser inom ens yrke, praktik inom ens yrkesområde, akademisk svenska med mera.

Semester

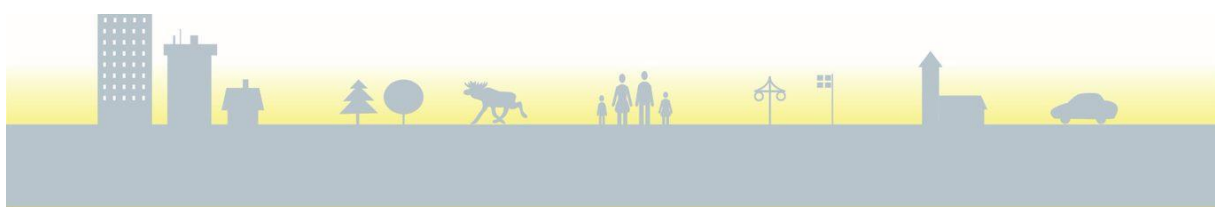
Det finns en semesterlag som säger att alla som jobbar har rätt till semester alternativt semesterersättning. Om man har en timanställning eller en tidsbestämd anställning kan man få semesterersättning som är en procentsats som läggs på timlönen i stället för att få semesterdagar. Om man jobbar heltid har man rätt till 25 semesterdagar varje år. Man får också en speciell semesterlön. Det beror lite på vilket arbete man har hur mycket man själv kan styra när man är ledig. Det finns något som kallas industrisemestern som ligger i juli och någon vecka i augusti. Då har de flesta semester och mycket går på lågvarv i Sverige. Det är en regel i Sverige att man har semester på sommaren, även om en del sparar lite dagar som man plockar ut kring högtider eller någon vecka då man



kanske åker skidor eller åker utomlands. Semestern måste beviljas av arbetsgivaren.

Män och kvinnor

Förr i tiden i Sverige var det väldigt ovanligt att kvinnor förvärvsarbetade. När Sverige till största delen var ett jordbrukssamhälle arbetade alla hemma på gården. Kvinnan hade oftast ansvar för hemmet och barnen medan mannen försörjde familjen. Så var det också i början av industrialiseringen. De flesta kvinnorna i Sverige var hemmafruar. Det har dock länge funnits kvinnor som arbetat. Förr var det vanligast i familjer där man inte hade så mycket pengar. Då brukade kvinnorna jobba som hembiträden hos de rika familjerna. De ekonomiska klyftorna i Sverige var större då. Men kvinnorna började i allt större utsträckning att arbeta och få möjlighet till högre utbildning. I Sverige idag jobbar både män och kvinnor. Det finns kvinnor som inte jobbar men det är inte så vanligt. I vissa yrken är det vanligare med män som jobbar och tvärt om men män och kvinnor får jobba på vilka jobb de vill. De har också rätt till lika lön för lika arbete. Svensk lag säger att man inte får diskriminera någon på grund av kön. Det gäller även på arbetsmarknaden. På många arbetsplatser jobbar man med att ha en bra blandning av män och kvinnor. Många företag och partier jobbar för att hälften av chefer och ledare ska vara kvinnor. Ibland pratar man om kvotering. Det betyder att man ska anställa lika många kvinnor som män och en kvinna kan få förtur till ett jobb för att det är väldigt mansdominerat. På samma sätt kan det ibland vara lättare för män att få jobb inom yrken som är kvinnodominerade. Den svenska välfärdsstaten som den ser ut idag skulle inte fungera om inte både kvinnor och män arbetade. Om kvinnor inte skulle arbeta skulle ungefär hälften av den svenska arbetskraften försvinna och skattepengarna som finansierar vårt samhälle skulle minska kraftigt.



Arbetslös

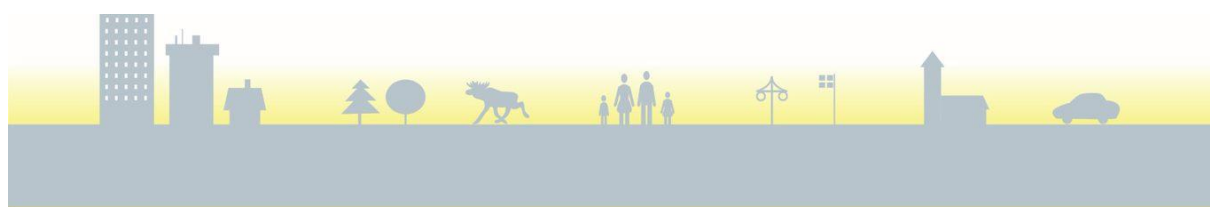
Arbetsförmedlingen har ett samordnande ansvar för att man ska komma ut i arbete och kunna sköta sin egen försörjning. Det kan handla om att kartlägga vilka kunskaper och färdigheter man redan har och vad man behöver komplettera med för att blir mer attraktiv på arbetsmarknaden och öka förutsättningar för att få ett jobb.

Man måste aktivt söka jobb och gå på de kurser som arbetsförmedlingen erbjuder för att få pengar. Inom en nära framtid kommer Arbetsförmedlingen lägga över mer ansvar till andra aktörer.

Man får hjälp av staten med pengar när man inte har jobb. Har man varit arbetslös länge får man lite mindre pengar. Den som säger nej till ett jobb blir av med bidraget. När man jobbar ska man betala in pengar till A-kassan, Arbetslöshetskassan för att få ut en del av lönen man har haft om man blir arbetslös.

Sjukskriven

År 2019 togs karensdagen bort och ersattes med ett karensavdrag. Avdraget är 20% av sjuklönen och träder i kraft från första sjukdagen. Om man blir sjuk måste man anmäla det till sitt arbete. Om man är sjuk under en längre tid blir man sjukskriven. Då måste man ha läkarintyg. Det är läkaren som avgör vem som kan arbeta och hur mycket. Man måste göra en anmälan till Försäkringskassan att man är sjuk. Det gör man genom att sjukanmäla sig och fylla i ett formulär på Försäkringskassans websida. Är man sjuk i mer än två veckor går Försäkringskassan in och betalar ens sjukpenning. En del som har varit sjukskrivna länge kan börja jobba lite mindre för att sedan öka när de mår bättre.



LAS

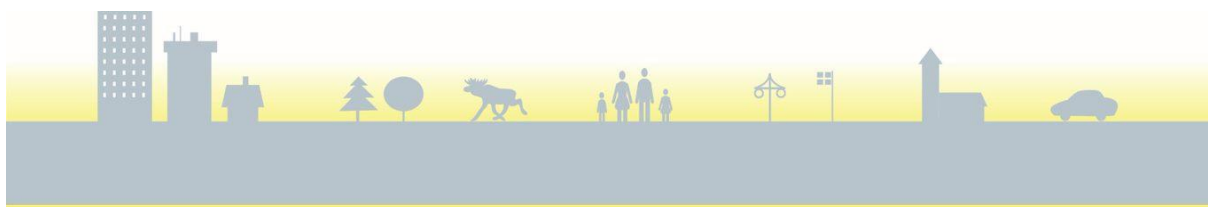
Det finns många lagar som reglerar den anställdes och arbetsgivarens rättigheter och skyldigheter. En viktig lag är Lagen om anställningsskydd (LAS). Den beskriver hur det fungerar vid uppsägning. Alla har rätt till minst en månads uppsägningstid. Undantaget är om man blir avskedad på grund av att ett brott har begåtts. LAS säger att en person får sägas upp av två anledningar; arbetsbrist eller personliga skäl. Personliga skäl kan vara misskötsel eller att man inte klarar arbetsuppgifterna på grund av ålder eller sjukdom. Men då ska man först och främst få hjälp med rehabilitering eller omplacering. Om inte det fungerar har arbetsgivaren rätt att säga upp personen. Vid arbetsbrist finns det reglerat i LAS om vem som ska sägas upp först. Grundregeln är att den som varit anställd kortast tid får sluta först. Om man inte har en fast anställning har man mindre skydd av LAS.

Olika typer av anställningar

Det finns olika typer av anställningar. En fast anställning/tillsvidareanställning innebär mer skydd från uppsägning. Om man har en tidsbegränsad anställning gäller lite andra regler. Men om man har jobbat tillräckligt mycket på en arbetsplats har man oftast rätt till en tillsvidareanställning. Det kallas LAS-dagar.

Vikariat

Vikariat är en anställning under en bestämd tidsperiod. Det innebär att man ersätter en annan person på arbetsplatsen medan den är tjänstledig, föräldraledig, har semester eller är sjuk. Den som har vikarierat på en arbetsplats i mer än två år under en femårsperiod har rätt till att bli tillsvidareanställd. Det är vanligt att börja sitt yrkesliv som vikare till dess att man får en tillsvidareanställning.



Anställningsavtal

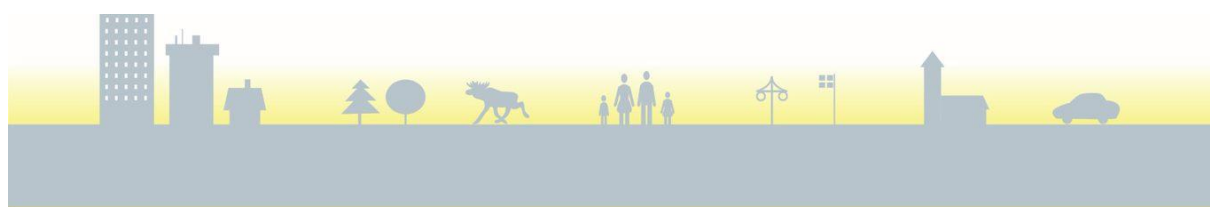
När du ska börja ett nytt jobb ska du be om ett skriftligt anställningsavtal. I anställningsavtalet står en beskrivning av dina arbetsuppgifter, din lön och vilken anställningsform du har med mera. Det är viktigt att se till att få ett skriftligt anställningsavtal, då kan du hänvisa till anställningsavtalet om arbetsgivaren tillämpar andra villkor än vad ni kommit överens om från början.

Fackförening

I Sverige har alla rätt att starta och vara med i en fackförening. Medlemmarna i en fackförening är anställda inom en viss sektor som går samman för och jobbar för att få det så bra som möjligt på sitt arbete. Det kan till exempel vara lärarna eller alla som jobbar inom industrin som bildar en fackförening. Det finns många fackföreningar i Sverige. Om man är med kan man få hjälp att förhandla om lönen eller om man kommer i konflikt med sin arbetsgivare. Det kostar pengar att vara med i en fackförening och det är frivilligt. Det finns en lag i Sverige som heter "lagen om medbestämmande". Den säger att man har rätt att organisera fack och att arbetsgivaren måste meddela förändringar. De anställda har rätt att förhandla och säga sin åsikt. Både de anställda och arbetsgivaren måste sedan följa det de har kommit överens om.

Strejk

Strejk blir det när facket och arbetsgivaren inte kommer överens. Då kan facket utlysa strejk. Då går inte de anställda till jobbet förens facket och arbetsgivaren är överens. Ofta handlar det om lönen eller arbetstiden.

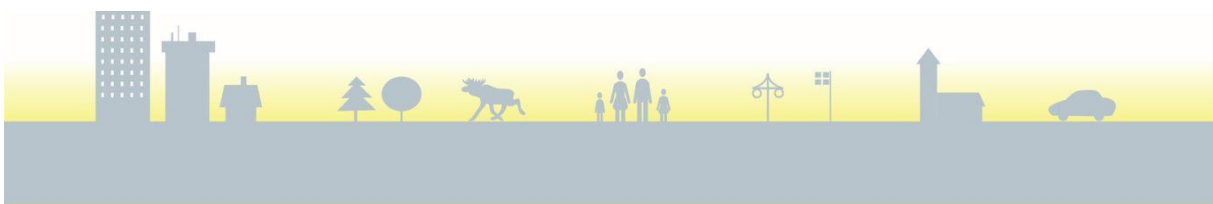


Starta eget

Man kan också starta ett eget företag. Det kan vara en restaurang, en affär, en städfirma, ett dataföretag, nästan vad som helst. Om man startar eget är det viktigt att se till att man följer alla lagar och regler. Det finns mycket bestämmelser om hur man ska redovisa ekonomin och vad man ska betala skatt för. När man har eget företag gäller inte lagarna om hur mycket man får jobba. Men om man har anställda så gäller lagarna för dem.

Svartjobb

Trots tydliga lagar och regler i Sverige om vad som gäller på arbetsmarknaden och vilka skatter man ska betala finns det de som väljer att inte följa de lagar och bestämmelser som finns. Att inte redovisa de inkomster man har och skatta för dem kallas att "jobba svart", att göra något "svart" eller "svarta pengar". Det är olagligt. En del arbetsgivare vill anställa "svart arbetskraft" för att slippa betala sociala avgifter. Det betyder att den som jobbar svart inte får någon försäkring, inga pengar sparas till pensionen och man får inga intyg eller referenser. När man jobbar svart står man utanför den svenska lagstiftningen vilket innebär att man inte uppfyller sina skyldigheter och missar sina rättigheter. Om det händer något har man inget skydd och dessutom är man med och undergräver det svenska välfärdssystemet som bygger på att de som jobbar betalar skatt. Annars fungerar inte det svenska samhället med alla de skyddsnät som finns för att alla ska ha tak över huvudet, mat på bordet, sjukvård och utbildning i Sverige.



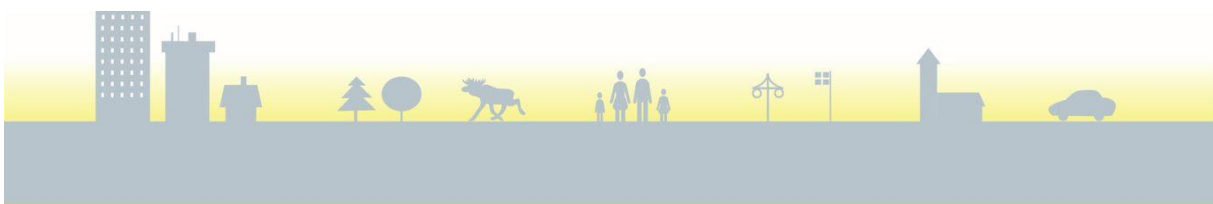
Mutor

Att ta emot mutor och att muta någon är olagligt i Sverige. Detta handlar också om rättssäkerhet. Det går inte att köpa sig fri från ett straff, vare sig det gäller små böter eller ett långt fängelsestraff. Mutor är förbjudet i alla sammanhang, inte bara när det gäller rättsväsendet. Det gäller även företag, pressen, politiker, lärare med mera. Alla är lika inför lagen, vare sig man har pengar eller inte.

Ta körkort i Sverige

I många jobbannonser står det att B-körkort är ett krav. B-körkort innebär att man får köra personbil med lätt släp. För att få köra tyngre fordon behöver man en högre behörighet, till exempel C-körkort. Att ha ett giltigt körkort kan vara vägen in till många jobb, till exempel jobb inom hemtjänst eller chaufförjobb. Om du har erfarenheter och kunskaper för att söka jobb som kräver körkort kan du ansöka om körkortslån. Du har rätt till körkortslån om du är mellan 18–24 år och har varit inskriven i etableringsprogrammet under minst tre sammanhängande månader. Lånet betalas ut av Centrala studiestödsnämnden, CSN och påverkar inte några andra ersättningar. Dina körkortsstudier får inte påverka dina studier eller att aktivt söka arbete under tiden.

Det går att ta körkort genom att studera själv och övningsköra privat men det är oftast lättare att ta hjälp av en lokal trafikskola. För att ta körkort i Sverige måste man göra ett teoriprov och ett körprov. Det går inte att köpa körkort i Sverige. Kraven är ganska hårda för att bli godkänd för att värna om trafiksäkerheten. För att få vara handledare för någon som kör måste man först gå en handledarkurs. Det är viktigt att följa alla de regler som finns för om man inte gör det och blir stoppad av polisen kan det bli väldigt svårt att få ta körkort. Har man frågor är det bra att ta kontakt

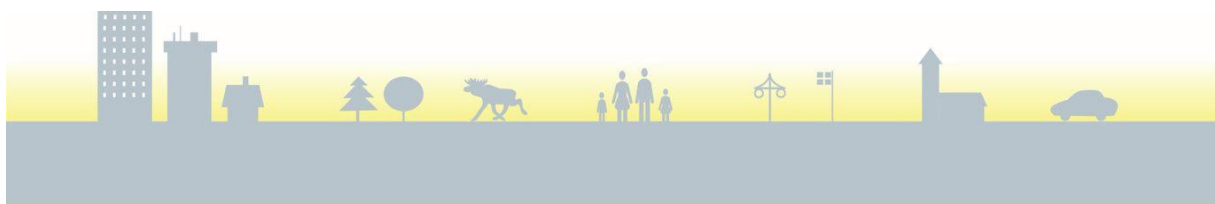


med en trafikskola. Att ha körkort är en bra merit när man söker jobb och många gånger är det som sagt ett krav.

Religion på jobbet

I Sverige råder religionsfrihet men det finns också regler på varje arbetsplats som man måste följa. Det kan till exempel betyda att det finns speciella arbetskläder som man måste använda eller att man inte kan styra över vilken tid man har rast. Oftast handlar reglerna om säkerhet för de anställda eller att det praktiskt ska fungera på arbetsplatsen. Det kan krocka med till exempel bönetider. I grunden har arbetstagaren rätt att utöva sin religion på arbetet så länge man sköter sina arbetsuppgifter. Arbetsgivaren kan inte neka arbetstagaren att be samtidigt som andra tillåts andra pauser. Man kan alltid prata med sin arbetsgivare och tillsammans försöka hitta en lösning. En del arbetsplatser är mer flexibla än andra. Det beror mycket på vilken arbetsplats det är och vilka arbetsuppgifter man har.

Ramadan är enligt muslimsk tro en helig fastemånad. Risken finns att man känner sig trött och det blir svårt att vara koncentrerad på sina arbetsuppgifter när man avstår från att dricka och äta mellan soluppgång och solnedgång. Den fastande måste själv avgöra om fastan utgör en säkerhetsrisk för en själv, arbetskamrater eller arbetsplats. Trots att det kan kännas riskfyllt att fasta under arbetstid vill man kanske fullfölja sin plikt. Om man är osäker kan man rådfråga sin imam om vad som är visast att göra. Berätta för din arbetsgivare att du fastar. Tillsammans går det kanske att hitta lösningar för hur du ska kunna arbeta under fastemånaden.



Tematräff 10

Återblick/ repetition

Arbetskraft

- Hur fungerar det i ditt hemland? I vilken ålder börjar man arbeta och när går man i pension?

Arbetstid

- Vad är heltid i ditt hemland?
- Vilka anställningsformer finns det i ditt hemland?

Extrajobb

- Ge exempel på extrajobb.

Semester

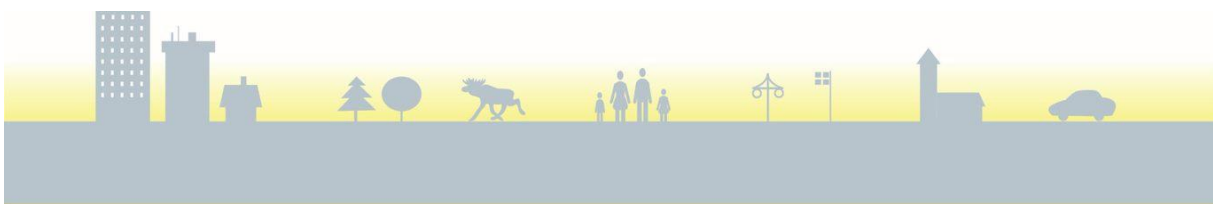
- Hur fungerar det med semester i ditt hemland?

Män och kvinnor

- Hur fungerar det i ditt hemland? Fundera kring kultur och historia.
- Varför är det som det är i Sverige och i det land du kommer ifrån?
- Har det blivit vanligare att kvinnor arbetar i ditt hemland än vad det var för 10–15 år sedan?

Arbetslös, sjukskriven

- Prata lite om vikten av att aktivt söka jobb när man är arbetslös.
- Finns det fler fördelar med att ha ett jobb än en inkomst?



- Hur gör man när man blir sjuk. Det är väldigt viktigt att sjukanmäla sig! Man kan inte bara stanna hemma. Prata om läkarintyg. När man behöver det och hur man får det.

LAS, olika typer av anställningar

- Prata lite om skillnaden mellan olika anställningar och vikten av att känna till sina rättigheter och skyldigheter.

Vikariat

- Vilka fördelar och nackdelar finns det med att jobba som vikarie?

Fackförening, strejk

- Hur fungerar det i ditt hemland. Fackföreningar och strejkrätt är en viktig del av demokratin i Sverige.

Anställningsavtal

- Varför är det viktigt att be arbetsgivaren om ett skriftligt anställningsavtal när du har fått en anställning?

Starta eget

- Om du skulle starta eget, vad för slags företag skulle du starta då? Våga drömma! Inspirera!
- Det finns information på Arbetsförmedlingens hemsida och väldigt många hemsidor som handlar om att starta eget. Tipsa gärna om det.

Svartjobb

- Vilka ekonomiska och fysiska risker finns det med att jobba svart?



- Varför är det viktigt att inte jobba svart? För ens egen del och samhället.

Mutor

- Varför är det viktigt att det inte får förekomma mutor?
- Hur tror ni att det skulle påverka säkerheten och tryggheten i Sverige om det gick att muta eller köpa körkort eller svenska id-handlingar?

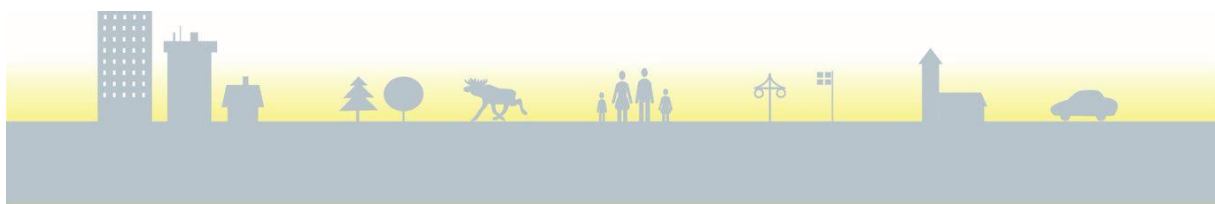
Ta körkort i Sverige

- Hur tar man körkort i ert hemland?
- Vad finns det för lokala trafikskolor på orten?
- Det är dyrt att ta körkort. Vilken hjälp finns att få om ett körkort kan leda till en anställning?

Religion på jobbet

- Fundera på problem som deltagarna skulle kunna möta när det gäller arbete och religion. Vad finns det för möjliga lösningar på de eventuella problemen?
- Kolla upp om det finns aktuella exempel när det gäller religion på jobbet som kan vara relevanta att lyfta i gruppen.

Sammanfattning



Tematräff 11

Att försörja sig och utvecklas i Sverige

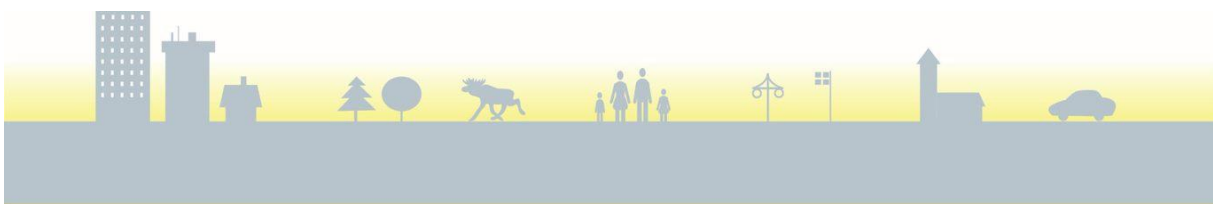
Att utbilda sig och söka jobb

Inför samlingen

”Att komma till Sverige” brukar man prata om migrationens faser. Det är lätt att känna uppgivenhet när man börjar få bilden klar för sig och förstå att det kanske är många år och mycket slit kvar för att få jobba med det yrke man hade i hemlandet eller att alls få ett jobb. Den första tidens förhoppningar och ljusa syn på framtiden får sig lätt en törn när det går upp för en hur många hinder det kan ligga i vägen. Under den här samlingen är det därför viktigt att ge en realistisk bild av utbildning och vägen till arbete för att förbereda deltagarna på vad de kommer att möta. Samtidigt är det viktigt att plocka fram goda exempel och väcka tron på att de kan klara det. Hur kan du inspirera dem? Att få studera och utbilda sig är en förmån! Det är mycket slit men kan också vara väldigt roligt och givande. Drömmar är viktigt för att komma någonstans. Målet med samlingen är att ge utrymme för att drömma, ge näring åt de drömmar som finns och koppla drömmarna till vardagen och vägen till att nå dem.

Fundera själv

Hur var det för dig att söka jobb i Sverige? Ta en stund och fundera på din väg till att komma dit du är idag. Vad har du gått för utbildning? Har du haft praktik? Vad har varit svårt? Vad har varit lätt? Är det några av dina erfarenheter som du tror skulle vara av värde för deltagarna? Ta gärna en stund och fundera över vad du drömmer om också. Du har kommit en bra bit på vägen. Men vart är du på väg? Vågar du drömma? Det är svårt att utmana och inspirera andra till att drömma om du inte själv vågar låta dina drömmar få luft under vingarna ibland.



Svenska för invandrare, SFI

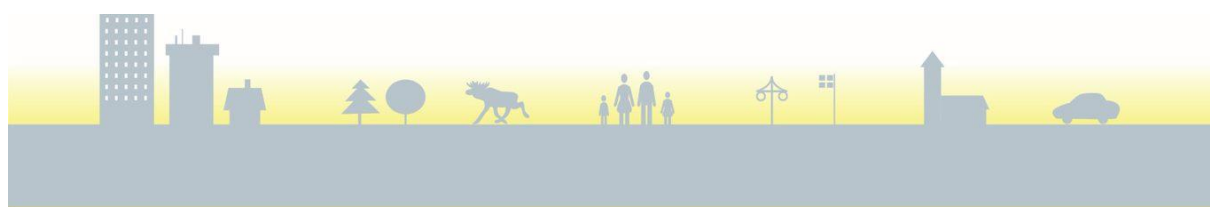
I Sverige är det viktigt med utbildning. Det är svårt att få ett jobb om man inte har studerat. Första steget när man kommer till Sverige är vanligtvis att lära sig språket. SFI betyder "svenska för invandrare" och är en utbildning i svenska för vuxna som har kommit till Sverige och inte kan språket. Det finns fyra steg i SFI A, B, C och D. Det är inte säkert att alla klarar upp till steg D för man får bara läsa på SFI under en begränsad tid. Därför är det väldigt viktigt att jobba hårt och ta vara på tiden.

Grundutbildning

Efter SFI kan man läsa grundutbildning. Då läser man svenska, engelska och matte. Vill man läsa vidare på högskola senare måste man även läsa in gymnasiekompetens på komvux om man inte redan har en utbildning som man kan validera.

YH-utbildningar

YH-utbildningar är statsfinansierade eftergymnasiala utbildningar. De är tänkta att möta verkliga behov i arbetslivet. Svenska arbetslivet deltar både i utformningen av utbildningarna och genom att ställa sina arbetsplatser till förfogande vid vissa perioder under utbildningen. Den som vill gå en YH-utbildning har rätt till att söka studiemedel Centrala studiestödsnämnden, CSN. Eftersom YH-utbildningarna utformas efter arbetsmarknadens behov är det goda möjligheter att få ett jobb (upp till 80–90%) efter avslutad utbildning.



Högskola

Många yrken kräver att du har studerat på en högskola eller ett universitet. Utbildningarna brukar vara mellan 2 och 6 år. Det finns högskolor i många städer i Sverige. För att kunna studera på en högskola krävs det oftast att du kan både engelska och svenska.

Validering

Om man har en utbildning från ett annat land kan man göra en validering. Det betyder ungefär att man får den översatt till det svenska systemet och får veta om man behöver komplettera något för att kunna jobba inom det yrke som man har utbildning för.

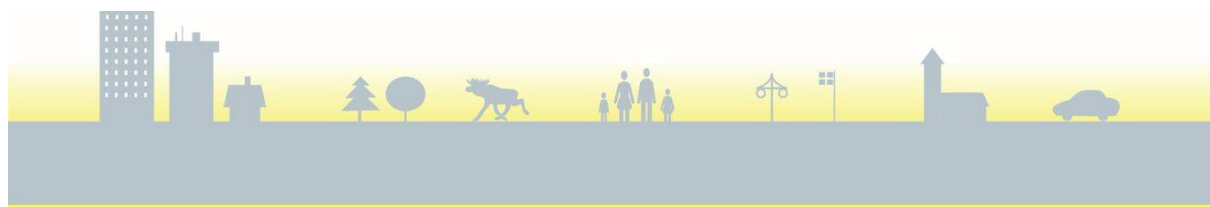
Praktik

Praktik är när man är på en arbetsplats för att lära sig mer om yrket och det svenska språket. När man har praktik får man inte betalt men man kan lära sig mycket. Man får också erfarenhet och meriter som är värdefulla när man ska söka jobb. Det är väldigt svårt att få ett jobb om man inte har någon erfarenhet av arbetet. Därför är praktiken väldigt värdefull. Det är viktigt att göra sitt bästa både för att lära sig och för att få bra referenser. En praktik kan också leda till att man får börja vikariera eller sommarjobba på arbetsplatsen.

Arbetsförmedlingen

En viktig uppgift för Arbetsförmedlingen är att rusta dem som står långt från arbetsmarknaden för att minska utslagningen och öka sysselsättningen.

Det är Arbetsförmedlingen som har ett samordnande ansvar för vissa nyanländas etablering. De ska ge den nyanlände förutsättningar för att lära sig svenska, få jobb och klara sin egen försörjning.



Arbetsförmedlingen är också en kontrollmyndighet som kontrollerar att arbetsgivare som får anställningsstöd följer regelverket som finns. De kontrollerar också att de som är arbetslösa får rätt stöd från a-kassan och Försäkringskassan.

År 2022 blir Arbetsförmedlingen en ny myndighet.

Arbetsförmedlingen kommer att ha ett fortsatt myndighetsansvar för arbetsmarknadspolitiken. Men i stället för att myndigheten själv matchar och rustar arbets sökande överlämnas det uppdraget till fristående aktörer.

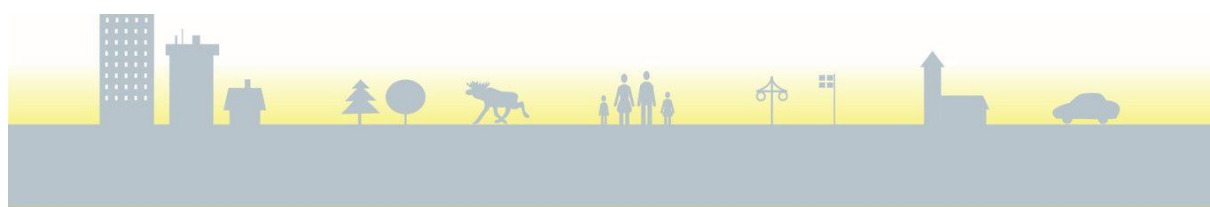
Att söka jobb

I arbetsplatsannonsen står det vart du ska skicka din ansökan. Du kan först ta en personlig kontakt, ringa upp arbetsgivaren, berätta om vem du är och ställa frågor om jobbet. Det visar att du är intresserad och engagerad av jobbet. Det kan vara en fördel att arbetsgivaren har varit i kontakt med dig när den läser din ansökan och det personliga brevet. Var noggrann när du skriver ditt personliga brev och ditt CV.

Man kan göra en öppen ansökan till arbetsplatser som man har meriter till att klara av arbetsuppgifterna. Då lämnar man in sitt CV och ett personligt brev eller skicka det via E-post till arbetsplatser som inte söker folk just nu. Det kan innebära att de tar kontakt med dig när de behöver anställa.

CV och personligt brev

CV är det samma som meritförteckning. I ett CV skriver man lite om sig själv, vad man är bra på, tidigare erfarenheter, utbildning med mera. Det är viktigt att ha med referenser, telefonnummer till personer som kan intyga att det man skriver om sig själv är sant. Arbetsförmedlingen kan hjälpa till med att skriva ett CV och det finns mycket information på internet om hur man ska skriva.



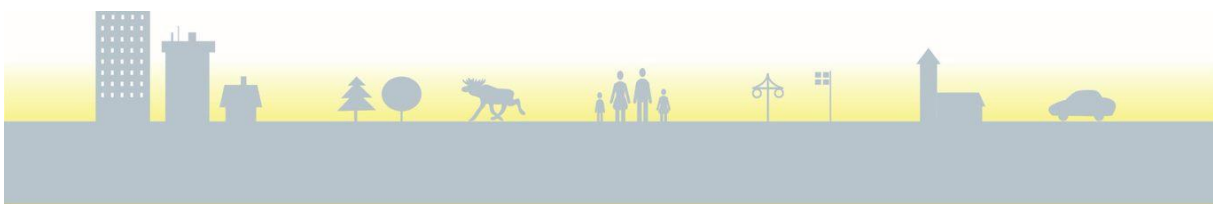
I ditt personliga brev kan du berätta mer om vem du är, varför du vill ha jobbet och vad du tror att du kan tillföra till arbetsplatsen.

Anställningsintervju

Du blir kallad till en arbetsintervju om arbetsgivaren tror att du kan vara rätt person för jobbet. Oftast är det flera personer som blir kallade till en anställningsintervju. När alla intervjuer är klara bestämmer arbetsgivaren sig för vem av de sökande som ska få jobbet. Om man blir kallad till en anställningsintervju när man har sökt ett jobb är det viktigt att göra ett bra intryck, att komma i god tid, vara artig och trevlig och klä sig på ett bra sätt. Det är viktigt att vara positiv och visa att man lyssnar, vill engagera sig och är intresserad av jobbet.

Att välja yrke

Fundera på vad du är bra på. Vad tycker du är roligt? Man gör alltid bäst ifrån sig om man trivs med det man gör. Våga drömma! Ingenting är omöjligt men det kan krävas hårt arbete. Man kanske inte får det jobbet man helst vill ha direkt. Men det kan vara ett steg på vägen mot det jobb som du egentligen vill ha. Det är viktigt att kämpa och att alltid göra sitt bästa. Erfarenheter har man alltid nytta av.



Tematräff 11

Återblick/repetition

SFI

- Hur fungerar SFI lokalt på er ort? Var ligger det?

Grundutbildning, YH-utbildningar, Högskola/Universitet

- Hur fungerar det lokalt.
- Vad finns det för utbildningsmöjligheter inom pendlingsavstånd?

Validering

- Har deltagarna i gruppen utbildningar från sitt hemland?
- Vilken utbildning?
- Fundera på vad som krävs för att kunna syssla med sitt tidigare yrke i Sverige.

Praktik

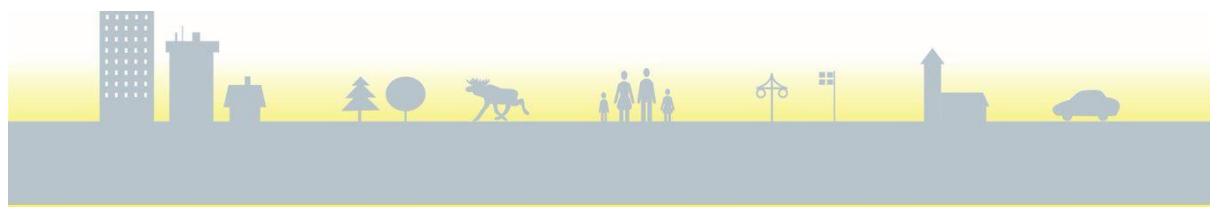
- Prata om varför man gör praktik. Ibland kan motivationen vara låg då det är obetalt men peka på hur viktig en praktik kan vara för att kunna få jobb i framtiden och för att lära sig språket och lära känna folk. Kontakter är väldigt viktigt när man söker jobb.

Arbetsförmedlingen

- Visa Arbetsförmedlingens hemsida. Platsbanken, information på olika språk med mera

Att söka jobb

- Prata om hur man skriver en ansökan.



- Var kan man hitta jobb förutom på Arbetsförmedlingen?

CV och personligt brev

- Hur skriver man ett CV? Visa något eller några exempel. På Arbetsförmedlingens hemsida exempel.

Anställningsintervju

- Tips inför en anställningsintervju. Oskrivna regler, klädkoder, vanliga intervjufrågor?

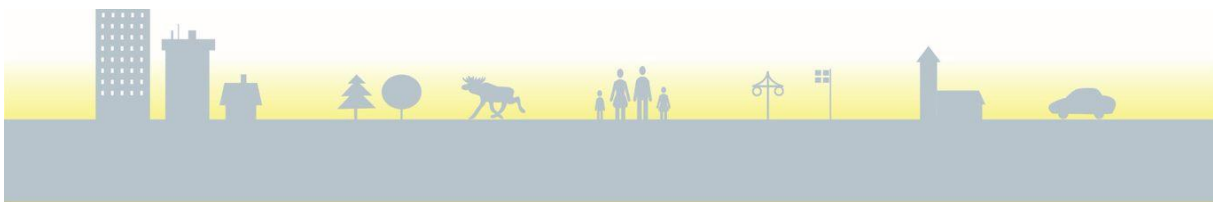
Utmaning!

- Spela rollspel om hur det kan vara på en anställningsintervju. Spela upp bra och dåliga exempel på hur man kan agera.

Att välja yrke

- Om du fick jobba med vad du ville utan att fundera på om det är möjligt eller inte, vad skulle du göra då? - Peptalk. Våga drömma!

Sammanfattning



Tematräff 12

Att försörja sig och utvecklas i Sverige **Jämställdhet i skolan och på arbetsplatsen** **Inför sammankomsten**

I Sverige arbetar både män och kvinnor utanför hemmet. Båda hjälps åt med att försörja familjen och båda hjälps åt med att städa, laga mat och ta hand om barnen i familjen. Oftast behöver båda arbeta för att pengarna ska räcka till familjens utgifter.

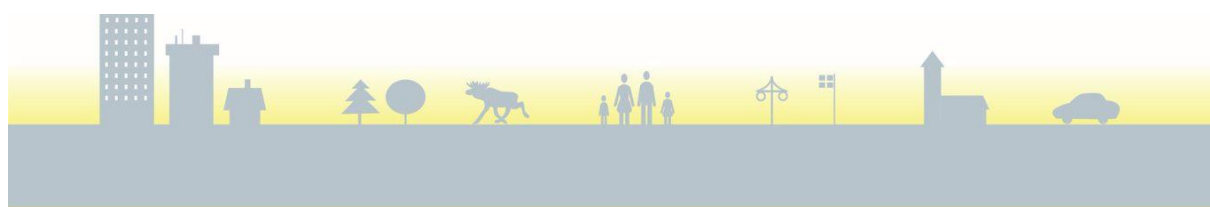
Allt är inte perfekt i Sverige, fortfarande utför många kvinnor mer hushållsarbete än män. Trots att en kvinna och en man har samma utbildningsbakgrund och arbetsuppgifter kan det skilja på deras löner. Ofta har kvinnor mer utbildning och högre betyg ändå har män mer makt och inflytande på arbetsplatsen. Det är viktigt att alla har samma möjligheter till att delta i samhället, utbilda sig och forma sina liv oavsett kön. Ändå är Sverige ett av de länderna i världen som har flest anställda kvinnor i arbetslivet.

Fundera själv

Hur är det i era hemländer? Har flickor och pojkar samma möjligheter till utbildning? Hur ser det ut på arbetsplatserna? Arbetar män och kvinnor blandade arbetsgrupper? Hur ser det ut i din familj här i Sverige? Vilka värderingar av familjeliv, lika värde och möjlighet till att arbeta utanför hemmet förmedlar ni till barnen?

Historia – resan till ett mer jämställt arbetsliv

När samhället gick från att vara ett bondesamhälle på 1800-talet till att bli ett modernt industrisamhälle ville kvinnorna få mer inflytande och bli betraktade som jämlika samhällsmedborgare. Det var ett hårt arbete som stötte på mycket motstånd. Gradvis förändrades samhället en liten bit i



taget genom politiska reformer, fackligt och målmedvetet arbete i olika kvinnoorganisationer.

År 1844 lades det första förslaget om kvinnlig rösträtt fram i riksdagen men det tog nästan 40 år av kamp tills kvinnor fick gå till val och rösta 1921. Ungefär hälften av alla kvinnor röstade i valet. Det resulterade i att fem kvinnor fick plats i riksdagen. Trots att kvinnor fick rösträtt var motståndet stort till kvinnor i arbetslivet. Mannen ansåg att det var han som skulle försörja familjen.

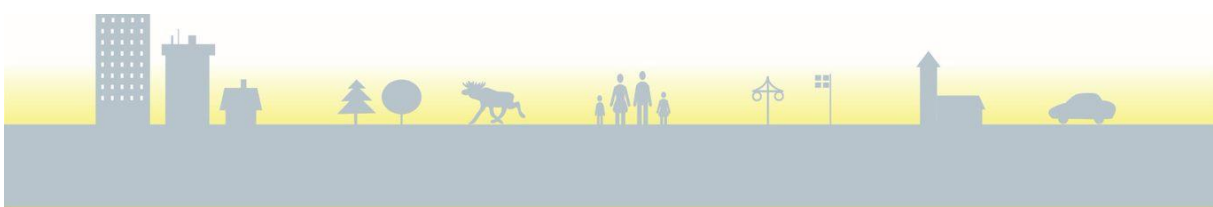
År 1930 lades fram flera förslag att gifta kvinnor inte skulle ha rätt till arbete. Men något sådant förslag gick inte igenom. I stället blev det förbjudet att säga upp en kvinna för att hon skulle gifta sig. I början av 1900-talet fanns det speciella kvinnolöner. Det ansågs att kvinnor arbetade inte lika hårt som män och att de inte behövde lika mycket pengar. Ett annat argument var att om kvinnor hade lika hög lön som män så skulle arbetsgivaren anställa en man istället.

År 1960 kom LO och arbetsgivarna överens om att avskaffa kvinnolöner. Trots det är det än idag stora löneskillnader mellan män och kvinnor.

1960–1970-talen var Sveriges ekonomi god och arbetslösheten minskade. Nu behövde fler kvinnor komma ut i arbete.

År 1967 infördes barnomsorgslagen som innebar att alla barn skulle erbjudas förskola. Reformen gjorde det enklare för kvinnor att arbeta samtidigt som hon har barn.

År 1967 blev ojämställdhet på arbetet olagligt. Nya yrkesmöjligheter öppnades upp och kvinnor kunde utbilda sig och arbeta som polis, präst och militär.



År 1980 tillsätts Jämställdhetsombudsmannen, JämO. JämO:s uppgift var att se till att lagar om jämställdhet och diskriminering efterlevs.

År 2009 ersattes JämO av Diskrimineringsombudsmannen, DO.

Lagen om jämställd utbildning

Flickor och pojkar har rätt till samma utbildningar. Lärarna är skyldiga till att behandla flickor och pojkar likvärdigt. Fortfarande väljer oftast ungdomar yrke utifrån vad som av tradition anses lämpligt. Exempel på mansdominerade yrken kan vara lastbilschaufför, IT-tekniker och hantverksyrken inom byggbranschen. Exempel på kvinnodominerade yrken är undersköterska och pedagoger i förskola och grundskolan.

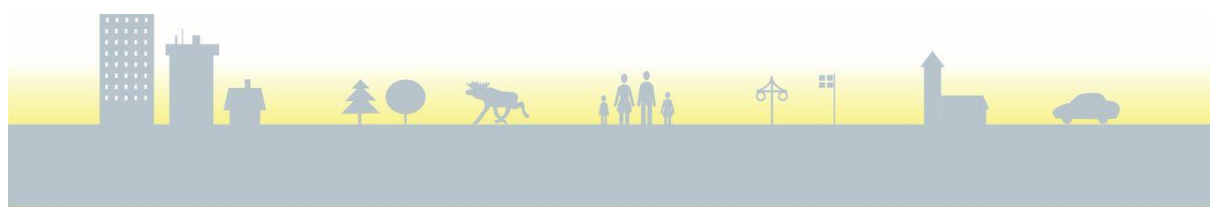
I genomsnitt har tjejer bättre betyg än killar, både i grundskolan och på gymnasiet. Dessutom är det vanligare att kvinnor studerar vidare på högskola/universitet än män. Trots att kvinnor har en bättre utbildning ger det dem inte automatiskt en högre lön. Männen har fortfarande högre löner och yrken med högre status än de yrken som domineras av kvinnor. Det lägger grunden till arbetslivet så som det ser ut idag.

Männen tjänar mest pengar

Lönediskriminering är olagligt men det är fortfarande skillnader mellan mäns och kvinnors löner. Det innebär att en arbetsgivare inte får ge män och kvinnor olika löner om de utför samma arbetsuppgifter. Om en arbetsgivare diskriminerar en löntagare genom att betala ut en lägre lön kan den bli återbetalningsskyldig.

Lagen om jämställt arbetsliv

År 1980 kom jämställdhetslagen den handlar främst om lika lön för lika arbete. Fortfarande är det skillnad på mäns och kvinnors årsinkomster det



beror främst på att yrken där fler män arbetar oftast innebär en högre lön än yrken som domineras av kvinnor. Utöver det arbetar många kvinnor deltid, tar oftast ut en längre föräldraledighet och är oftast hemma och tar hand om sjuka barn. Det innebär att skillnaden mellan årsinkomsten ökar ytterligare.

Chefer

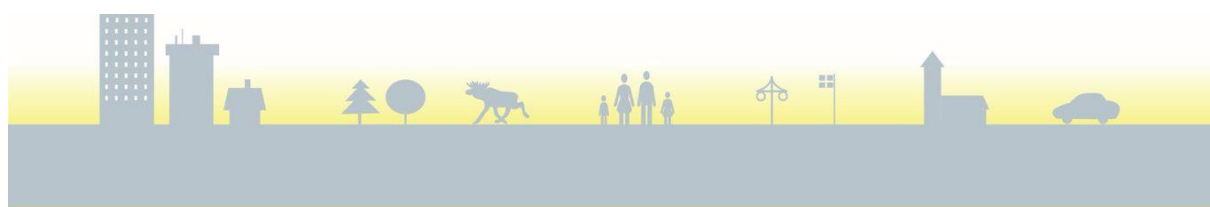
Fortfarande har män mer makt i samhället. Det beror på att det är flest manliga chefer i arbetslivet. Kvinnliga chefer finner man oftast i kommun, landsting eller i lägre chefspositioner där lönerna kan vara lägre än på till exempel börsnoterade företag som domineras av manliga chefer. Antalet kvinnliga chefer ökar varje år men det är fortfarande inte jämställt än.

Deltidsarbete

En heltid är 100% av en tjänst och en deltid är en viss procent av en tjänst. Många kvinnor har deltidsanställningar mot sin vilja. Många skulle vilja arbeta mer men det finns inte utrymme för en högre anställningsgrad. Det finns också kvinnor som väljer att arbeta deltid för att de vill ta hand om barn, familj och hemmet men man ska tänka på att det påverkar lön, pension och möjlighet till egen försörjning.

Prästyrket – ett yrke i förändring

Det har inte alltid varit självklart med kvinnliga präster. År 1960 vigdes de tre första kvinnliga prästerna. Till en början hade en manlig präst rätt till att vägra att arbeta med en kvinnlig kollega. Den regeln är borttagen och numera får man inte utbilda sig till präst om man inte accepterar kvinnliga kollegor. Det finns fortfarande motståndare till kvinnliga präster men de blir färre och färre. Numera är det fler kvinnor än män som utbildar sig till präster i Sverige.



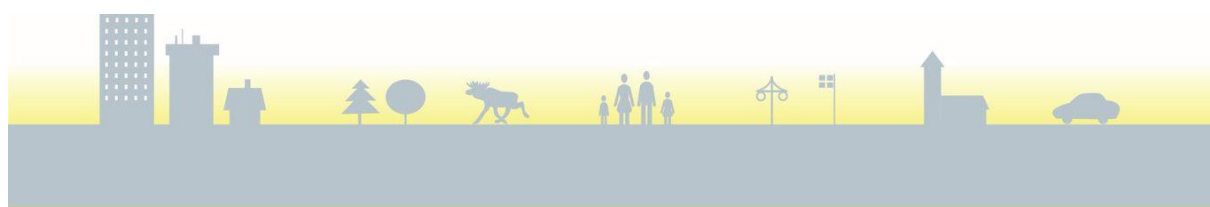
Sexuella trakasserier i skolan och i arbetslivet

Kvinnor och män, flickor och pojkar, ska ha samma rätt och möjlighet till kroppslig integritet.

Ur regeringens mål för jämställdhet 2016

Enligt diskrimineringslagen är en sexuell trakasseri ett uppträdande av sexuell natur som kränker någons värdighet. Det innebär att sexuella trakasserier kan vara på många olika sätt. Det kan vara med ord, handlingar eller en speciell jargong. Det är viktigt att tänka på att det som inte är okej i fysiska möten är inte heller okej att skriva till någon på internet. Exempel på sexuella trakasserier kan vara en klasskamrat som tar på din rumpa, en berusad kund på en krog som säger kränkande kommentarer till personalen eller någon som skickar bilder på könsorganen till din mobil. Det är alltid den som blir utsatt för trakasserier som avgör när det är obekvämt och kränkande. Generellt sett så ska man aldrig utsätta någon för något mot dennes vilja. Är man osäker på vad den andre vill är det bättre att fråga än att det blir fel.

<https://arbetslivskoll.se/wp-content/uploads/sites/4/2017/03/pa-lika-villkor-jamstallldhet-genom-livet-a4.pdf>



Tematräff 12

Återblick/repetition

Historia – resan till ett mer jämställt arbetsliv

- Hur har samhället förändrats ur ett historiskt perspektiv?
- Hur ser det ut i ditt hemland?
- Finns det några likheter och skillnader?

Lagen om jämställd utbildning

- Vad tror ni att det beror på att killar och tjejer oftast väljer traditionellt i när de väljer yrke?
- Vad tror ni att det beror på att kvinnor oftast har lägre lön trots att de har studerat mer och har bättre betyg?

Männen tjänar mest pengar

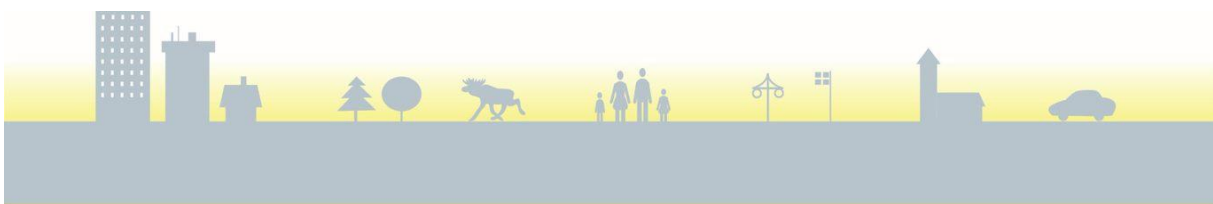
- Vilka följder kan det få för arbetsgivaren om den lönediskriminerar kvinnlig personal?

Lagen om jämställt arbetsliv

- Vad tror ni att det beror på att det oftast är skillnad på mäns och kvinnors årsinkomst?

Chefer

- Är det jämnt fördelat mellan manliga och kvinnliga chefer i era hemländer?



- Vad tror ni att det beror på att kvinnliga chefer har lägre lön än manliga chefer?
- Är det rättvist att det är så?

Deltidsarbete

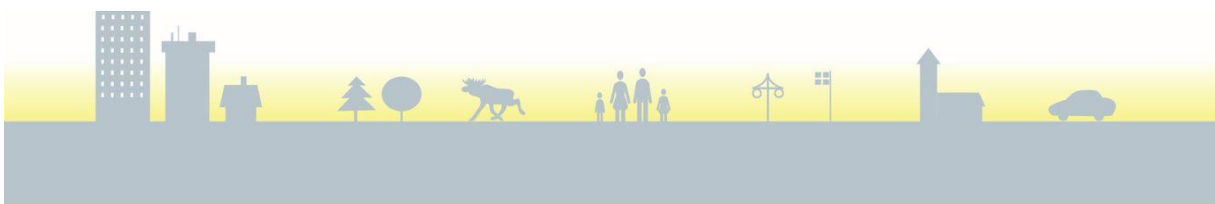
- Vill ni helst jobba deltid eller heltid?
- Vilka fördelar/nackdelar finns det med att jobba deltid?
- Vilka möjligheter har man till att jobba heltid/deltid i era hemländer?

Prästycket – ett yrke i förändring

- Finns det kvinnliga präster i era hemländer?
- Är det tänkbart med kvinnliga präster i era hemländer?

Sexuella trakasserier i skolan och i arbetslivet

- Hur vet man att man har blivit utsatt för sexuella trakasserier?
- Vad ska man göra när en situation blir obekvämt och någon säger kränkande ord som har en sexuell anspelning?



Tematräff 13

Att bilda familj i Sverige

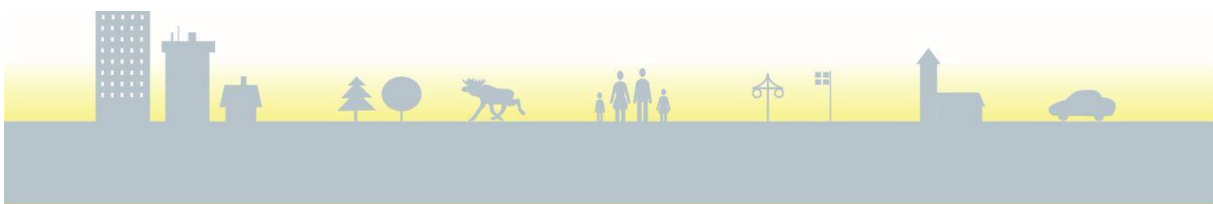
Individ och kollektiv - välfärdsstaten

Inför samlingen

Vår kultur påverkar oss ofta mer än vi tror. Efter det första mötet med en ny kultur när man tycker att man börjar förstå de grundläggande beteenden som så tydligt skiljer sig från ens egen kultur, kan man få för sig att man är klar med kulturkrockarna. Men det är ofta då det börjar på riktigt. Allt det man hunnit krocka med är viktiga saker men det finns mycket som sitter ännu djupare, saker som vi inte ens kallar kultur eftersom det är självklarheter. När vi närmar oss området familj, relationer, värderingar och religion blir det ofta känsligt. Vi kommer att röra oss inom de områdena under flera samlingar nu. Det är en svår balansgång att ha ett samtal där alla frågor och åsikter får komma fram. Det handlar inte om att pressa nya åsikter på någon men att samtidigt vara tydlig med de värderingar som det svenska samhället bygger på så som de uttrycks i grundlagen, barnkonventionen och så vidare. Under den här samlingen kommer vi att fundera på individ och kollektiv, något som påverkar kulturen väldigt mycket. Beroende på vilken kulturell bakgrund gruppen har kommer skillnaden mot den svenska kulturen att vara olika stor. Utifrån det kopplar vi ämnet till hedersvåld, välfärdsstaten och försöker ge en liten historisk återblick på hur Sverige har gått från en mer kollektiv kultur till den individualistiska kultur vi befinner oss i idag.

Fundera själv

Är du uppvuxen i en kultur som är främst individualistisk eller kollektivistisk? Fundera lite mer kring kultur och hur det formar människor. Hur har du formats av din eller dina kulturer? Vad finns det för

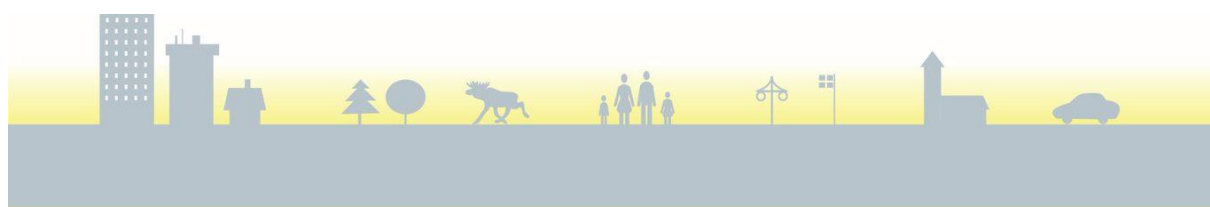


fenomen i det svenska samhället som du har svårt att förlika dig med. Kan det ha med kultur att göra? Tänk på att du som ledare ger en bild av den svenska kulturen och det svenska samhället till deltagarna. Du ska inte glorifiera men inte heller svartmåla. Det är viktigt att fundera över vilka exempel du lyfter fram. Det handlar mycket om din egen bild och upplevelse av Sverige. Kom ihåg att svenskar är mer än sin kultur. Vi är alla individer som till viss del formats av vårt sammanhang. Målet med att prata om kulturskillnader är inte att öka klyftan utan att skapa en förståelse som gör att vi kan se bortom kulturen och mötas på lika villkor.

I den här tematräffen är du hjälpt av att luta dig mot World Values Survey Cultural Map. Den hjälper oss att förstå mer om vilka grundpelare olika samhällen vilar på och varför.

Individ och kollektiv

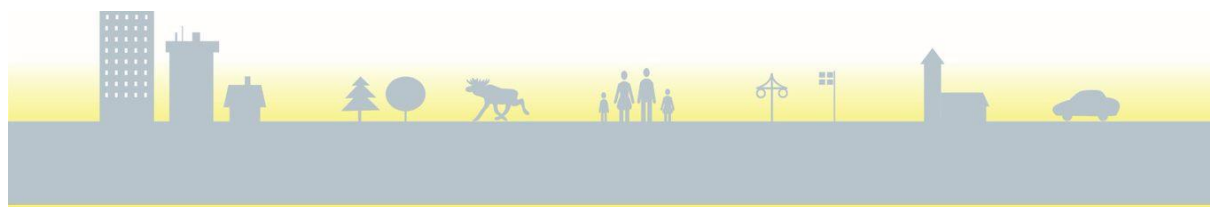
Individ handlar om den enskilda personen medan kollektiv handlar om gruppen. Man brukar prata om att en kultur kan vara individualistisk eller kollektivistisk. Med individualistisk menar man att den enskilda personen står i centrum. Individens frihet och individens bästa värderas väldigt högt. I en kollektivistisk kultur står kollektivet i centrum. Kollektivet kan vara familj, släkt, klan, stam eller folket. Kollektivets åsikt och kollektivets bästa är väldigt viktigt vilket ofta medför att individens frihet blir mindre. Det finns inga renodlade kulturer som är enbart kollektivistiska eller individualistiska men olika kulturer ligger olika långt åt det ena eller andra hållet på skalan. Både kollektivet och individen är viktiga. För att ett samhälle ska fungera krävs något gemensamt men för att det ska finnas kreativitet och framåtanda måste det finnas utrymme för individen att skapa och pröva nya vägar. Den svenska kulturen är väldigt individualistisk. Det märks på olika sätt. Till exempel är det många svenskar som bor ensamma, unga flyttar hemifrån tidigt och banden till



familjen kan tyckas vara svaga jämfört med hur det fungerar i andra kulturer. Samtidigt är familjen väldigt viktig men det kanske uttrycks på ett annat sätt. För de flesta svenskar är det självklart att man själv väljer inriktning på sitt liv när det gäller yrke, partner, bostadsort, livsåskådning. Det betyder inte att man inte påverkas av andra eller lyssnar på råd men i slutändan är det individen som bestämmer. Föräldrarna har en väldigt viktig roll även i Sverige men det är oftast accepterat att välja att gå sin egen väg. Även i en kollektivistisk kultur har individen ofta sista ordet, men om man har vuxit upp i ett sammanhang där det är självklart att familjens ord väger väldigt tungt och där nästan alla andra följer ett visst mönster, krävs det mycket mer för att bryta det. Det kan i vissa fall innebära att bryta med hela familjen och i extremfall vara kopplat till dödshot.

Hedersrelaterat våld och förtryck

Heder betyder ungefär rykte eller status. För de flesta människor är det viktigt vad andra tycker och tänker om en. Man vill vara omtyckt, uppskattad och att andra talar gott om en. Om de ser upp till en är det ännu bättre. Det är nog något allmänmänskligt att man vill vara omtyckt. Nästan alla bryr sig om vad andra tycker och tänker om en. Men i olika kulturer kan det vara olika saker som är identitetsmarkörer, som folk pratar om och som stärker ens status. I Sverige handlar heder oftast om yrket. Det är viktigt att vara framgångsrik. Att lyckas är att komma någonstans i livet och gärna ha en god ekonomi. En trevlig familj med välutbildade barn är ett plus. Det är självklart olika för olika personer och grupper vad man prioriterar men yrket är viktigt för de flesta. I mer kollektivistiska kulturer är statusen eller hedern oftare knuten till hemmet och familjen. Det handlar främst om mannen. Det är ofta något fint att ha många barn och mycket pengar. När kollektivet är viktigt innebär det också att den enes heder hänger ihop med vad någon annan gör.

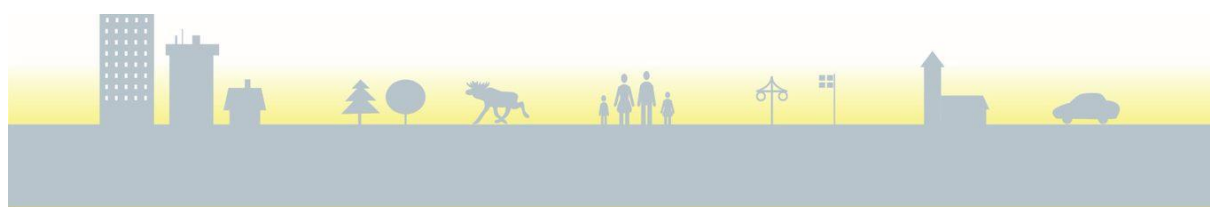


Mannens heder är ofta kopplad till pengar och makt medan flickans och kvinnans heder oftast är starkt knuten till hennes sexualitet. I många kulturer finns det få saker som förstör en kvinnas rykte så mycket som om det pratas om henne och någon man. Det kan det göra i en individualistisk kultur också. Skillnaden är att i en kollektivistisk kultur innebär det inte bara att hennes heder blir förstörd utan även familjens och kanske främst pappans. Kontroll av flickor och kvinnor kan handla om allt från klädval, socialt umgänge och rörelsefrihet till livsval som utbildning, giftermål och skilsmässa. I värsta fall kan någon som kränkt familjens heder bli dödad. Annars kan det handla om hot, frihetsberövande, fysisk eller psykisk misshandel. Det händer att hedersvåld ökar i krocken med en ny kultur då olika generationer eller individer anpassar sig olika mycket till den nya kulturen. I Sverige är alla typer av hedersvåld olagligt.

HBTQ och heder

Hbtq är ett samlingsnamn för homosexuella, bisexuella, trans och/eller queerpersoner. Utifrån hedersnormen i vissa länder är HBTQ personers sexuella läggning förbjuden. Många unga kan utsättas för omvändelseförsök till att bli heterosexuella eller resor till familjens ursprungsland för att gifta sig med en lämplig partner av motsatt kön, tvångsäktenskap.

Enligt svensk lag har man rätt att bli kär i och vara tillsammans med den man vill. Man har rätt till att vara öppen med sin sexualitet och berätta om den för andra.

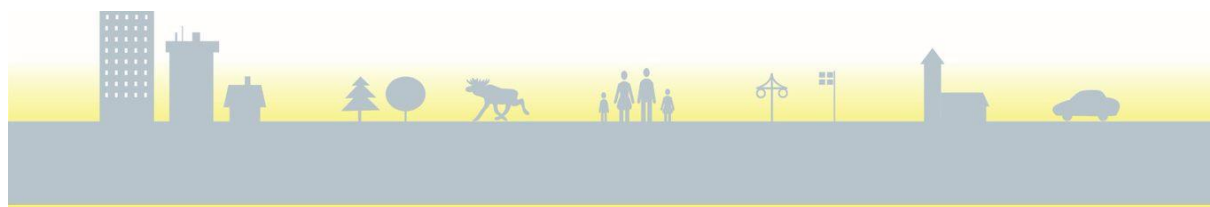


Valfrihet

Förr i tiden i Sverige följde barnen ofta i föräldrarnas fotspår när det gällde yrkesval. Var pappa snickare var det ovanligt att sonen inte blev det. Det tydliga klassamhället begränsade också valfriheten för människor. Att byta samhällsklass var både svårt och inte alltid uppskattat av omgivningen. Det är fortfarande så att föräldrarna är med och formar och påverkar barnen mycket men det finns en helt annan valfrihet. Det finns fortfarande klyftor i det svenska samhället men med hjälp av gratis utbildning, studiemedel och möjlighet att ta studielån har de allra flesta svenskar möjlighet att i stor utsträckning välja yrke. Det är också självklart att varje person själv väljer livspartner. Det är inte en angelägenhet främst mellan två familjer utan mellan två individer. Den svenska valfriheten är något som till viss del har vuxit fram i takt med välfärdssamhället.

Välfärdsstaten

När man pratar om Sverige som en välfärdsstat eller om Sveriges välfärdssystem menar man systemet som finns för att se till att alla som bor i Sverige har tillgång till sjukvård, utbildning och försörjning om man är sjuk, arbetslös eller gammal. I Sverige innebär välfärdssystemet i någon mån en utjämning där de som tjänar mer pengar betalar mer i skatt och på så sätt finansierar sjukvård, utbildning och försörjning åt dem som har det sämre ställt. Det finns olika sorters välfärdssystem i världen. I Sverige har alla rätt att få ta del av välfärdssystemets förmåner, även de som har det gott ställt. Det betyder att en familj som har det gått ställt får barnbidrag precis som den familj som har det sämre ställt. Sedan finns det speciella bidrag som man kan ansöka om vid behov. Exempel på det är bostadsbidrag, sjukpenning och arbetslöshetsersättning. Det är kollektivet som är med och betalar för individen. För att välfärdsstaten ska



fungera krävs det att majoriteten jobbar och betalar skatt och följer landets lagar.

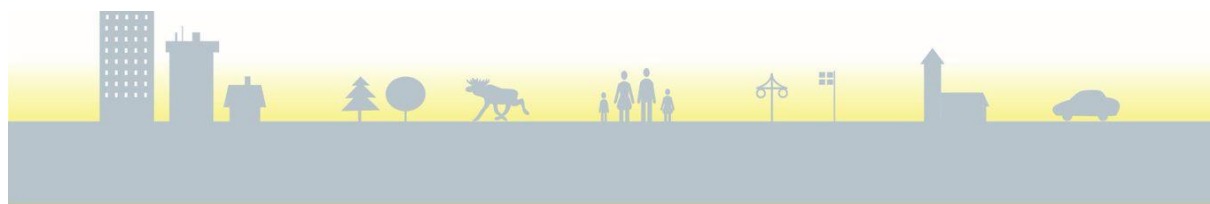
Man kan ju fråga sig om inte Sverige är en kollektivistisk kultur när allt kommer omkring. På ett sätt kanske. Samtidigt gör välfärdssystemet att individen får ett större ekonomiskt oberoende gentemot familjen.

Föräldrarna försörjer barnen med hjälp av staten men det är ovanligt att barnen sen försörjer föräldrarna. Föräldrarna försörjer sig oftast själva och har sedan en pension som de lever på. Detta gör att individen har större frihet att gå sin egen väg och göra sina egna livsval då man inte har ett försörjningsansvar gentemot föräldrar och syskon utan ofta har en egen ekonomi.

Lite historia

Sverige har inte alltid varit en individualistisk kultur och välfärdssystemet är inte så gammalt. Sverige var länge ett jordbrukssamhälle där majoriteten av den svenska befolkningen bodde på landet och på ett eller annat sätt levde på att bruka jorden. Man var beroende av sin familj för försörjning och levde tillsammans över generationsgränserna.

Klasskillnaderna var stora. Herrgårdar ägdes av rika män som lät folk bo på hans marker i små hus som de betalade genom att arbeta åt honom. De arbetade hårt på gården. Samtidigt var de tvungna att bruka sin egen mark för att kunna sätta mat på bordet åt sina barn. Det var ett hårt liv för de svenska bönderna, särskilt under mitten av 1800-talet då det var ett par svältår och många svenskar emigrerade till Amerika. Under drygt 100 år utvandrade över en miljon svenskar. Politikerna började se problematiken i att en så stor del av den svenska befolkningen utvandrade och man började fundera på hur man kunde förhindra det. Man införde allmän pension, allmän rösträtt och den allmänna skolan blev bättre. Så växte välfärdssystemet fram under 1900-talet. Steg för steg har också det mer pluralistiska svenska samhället vuxit fram. Det finns många faktorer

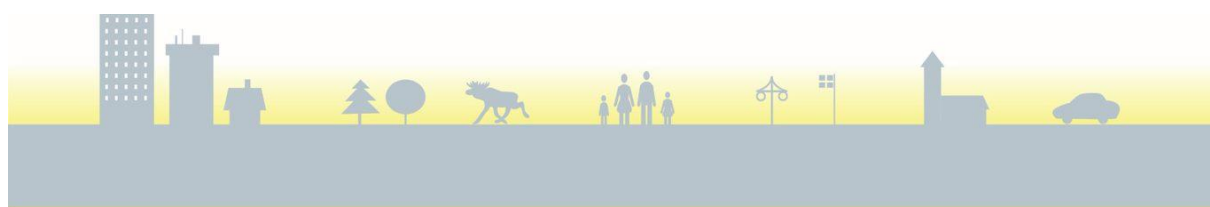


som har lett till det, allt från invandring till religionsfrihet och sekularisering, globalisering och en starkare ekonomi som ger utrymme för en mer varierad fritid. I och med individualiseringen har det nog också vuxit fram en större respekt för oliktankande och olika livsstilar. Det finns för- och nackdelar med allt. I den stora valfriheten och oberoendet som vuxit fram har nog också en större vilshenhet och ensamhet kommit på köpet för många människor. Det här är möjligen en generationsfråga. Den unga generationen i Sverige idag har vuxit upp med mycket större valfrihet än tidigare generationer. Vi lever i en tid där ordet stress används i de flesta sammanhang. Nya frågor dyker upp. Vad ska jag välja när jag kan göra precis vad jag vill? Och vem hinner med mig när de har så fullt upp med sitt eget liv?

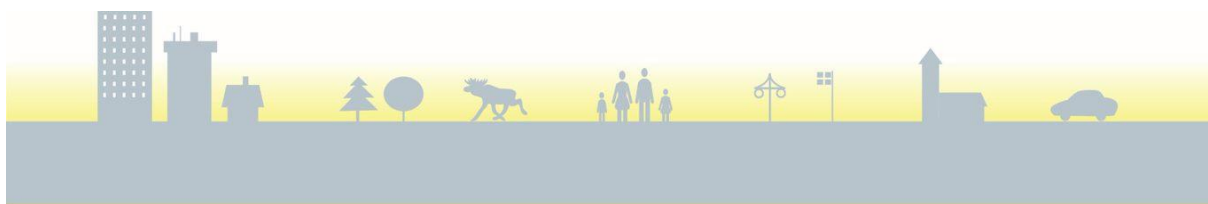
Sverige idag

Det övergripande målet för Agenda 2030 är att inte lämna någon utanför. I studien SCB – Lämna ingen utanför har man kommit fram till att det finns ojämlikheter mellan grupper med olika bakgrund och livsvillkor. Trots att Sverige hör till de EU med lägst andel allvarlig materiell fattigdom så har den ekonomiska utsattheten ökat under många år. Det är vanligare med ekonomisk utsatthet i grupperna ensamstående kvinnor med barn och utrikesfödda.

Det är vanligt att utrikesfödda har en utsatt situation på arbetsmarknaden när det gäller etablering och med andelen av tidsbegränsade arbeten. För att komma till rätta med skillnader mellan olika grupper behöver man arbeta med att göra insatser på många olika plan i samhället. En likvärdig skola och utbildning verkar vara en stark skyddsfaktor i utsatta områden. Källa: SCB, Lämna ingen utanför Statistisk lägesbild av genomförandet av Agenda 2030 i Sverige, oktober 2020.



SFI, SO, praktikplatser och Korta vägen är exempel på åtgärder som görs för att utjämna olikheter och ge så goda möjligheter som det går för nyanlända att etablera sig i Sverige.



Tematräff 13

Återblick/ repetition

Individ och kollektiv

- Om du skulle beskriva din kultur i termer av individ och kollektiv, hur skulle du beskriva den då?
- Ge exempel på att den svenska kulturen är individualistisk. Tycker du att den är det eller har du någon annan bild av den svenska kulturen?

Hedersvåld

- Tankar kring hedersvåld? Är det vanligt i ditt hemland?
- Vad kan man göra för att förhindra hedersvåld?

HBTQ och heder

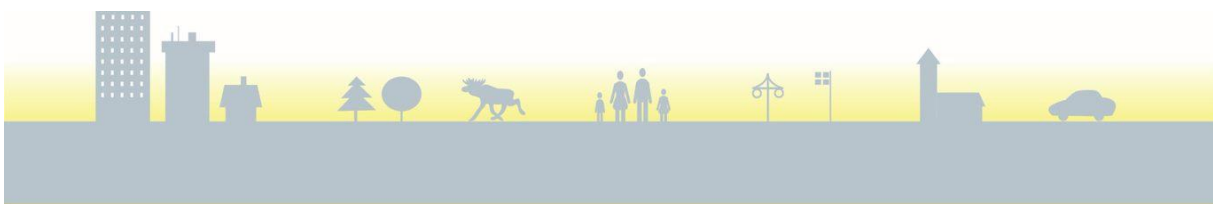
- Hur ser man på HBTQ personer i ditt hemland?
- Vad tror du behövs för att de ska kunna vara öppna med sin kärlek och sexualitet och vara delaktiga i samhället på samma villkor som andra.

Valfrihet

- Fördelar och nackdelar med valfriheten? - Hur är det i ert hemland? Varför?

Välfärdsstaten

- Vad betyder välfärdsstaten?
Det är viktigt att alla förstår begreppet.
- Hur fungerar det i ditt hemland?



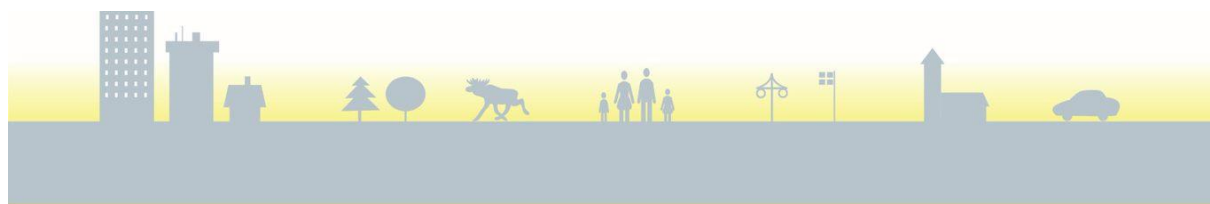
Lite historia

- Jämför Sveriges utveckling med hur ditt hemlands historia sett ut.

Sverige idag

- Vilken information och vilket stöd behöver du och din familj för att hitta en god balans mellan jobb och familjeliv?

Sammanfattning



Tematräff 14

Att bilda familj i Sverige

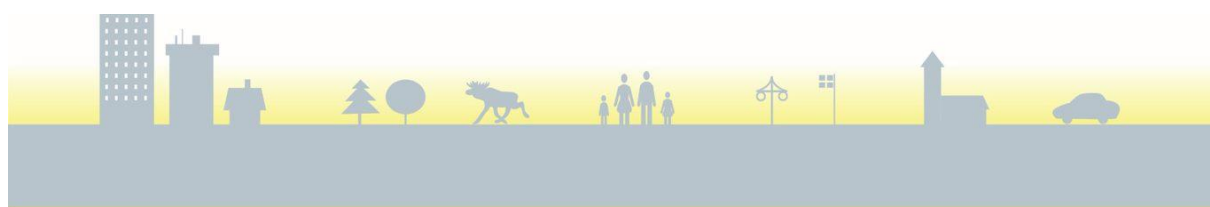
Relationer, rättigheter och lagar

Inför samlingen

Familjen är ett ämne som vi alla kan relatera till. Den är så grundläggande att värderingar och annat som rör familjen blir väldigt viktigt för oss och sitter djupt. Beroende på vilket land gruppen kommer ifrån och vilken bakgrund de har kan denna tematräff innebära en ganska stor krock. Att homosexuella får gifta sig, att så många svenskar lever tillsammans utan att vara gifta och att kvinnor och män har samma rättigheter och skyldigheter är exempel på sådant som för vissa kan vara helt otänkbart. Som på många andra samlingar handlar det om att förklara hur det fungerar i Sverige, vad lagstiftningen säger och fundera kring varför det är så. I sådana här frågor ändrar man sällan åsikt över en natt men det går att skapa förståelse. Försök förklara varför lagarna ser ut som de gör och varför svenskar tänker och handlar som de gör. Det är okej att reagera. Bättre att det kommer upp frågor och blir samtal och diskussion än att man stänger in det och i värsta fall väljer att isolera sig från det svenska samhället för att man inte förstår det. Alla måste inte tänka likadant men att förklara och lägga grunden om hur man ser på människovärdet är viktigt. Grundlagen och det svenska samhället bygger på att alla människor har samma värde.

Fundera själv

Vad tänker du om det du läser? Finns det saker som du krockar med? Varför? Fundera kring hur du tror att gruppen kommer att reagera. Vilka frågor är viktiga för dem? Vad intresserar dem? Hur kan du på bästa sätt ge deltagarna en större förståelse?

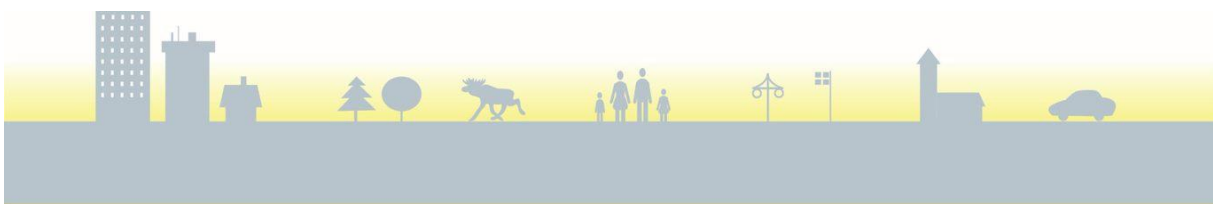


Allas lika värde

Den mest grundläggande värderingen som den svenska lagstiftningen bygger på och som samhället ska vila på är att alla människor har samma värde. Man brukar kalla det för människovärdet. Det innebär främst att en människas värde varken är större eller mindre än någon annans. Det betyder också att man aldrig kan förändra det värdet. Det beror inte på vad en människa gör, hur gammal eller ung hon är, hur mycket pengar hon har, var hon bor eller vart hon kommer ifrån. Värdet ligger i att hon är människa. Det betyder att en brottsling och ett brottsoffer har samma värde, en elitidrottare och en rullstolsburen, en nobelpristagare och en människa med intellektuell funktionsnedsättning. Med den utgångspunkten blir det lättare att respektera alla människor vare sig man är överens eller inte. Den svenska grundlagen fastslår att ingen får diskrimineras. Det betyder inte att man måste vara överens om allt, men det betyder att jag respekterar andra människor och vet att de har ett okränkbart värde, oavsett vad jag tycker om det de gör eller säger.

Jämlikhet

Jämlikhet handlar om just detta, att alla har lika värde och samma rättigheter vem man än är. I Sveriges grundlag står det: "Det allmänna ska verka för att alla människor ska kunna uppnå delaktighet och jämlikhet i samhället och för att barns rätt tas till vara. Det allmänna ska motverka diskriminering av människor på grund av kön, hudfärg, nationellt eller etniskt ursprung, språklig eller religiös tillhörighet, funktionshinder, sexuell läggning, ålder eller andra omständigheter som gäller den enskilde som person."

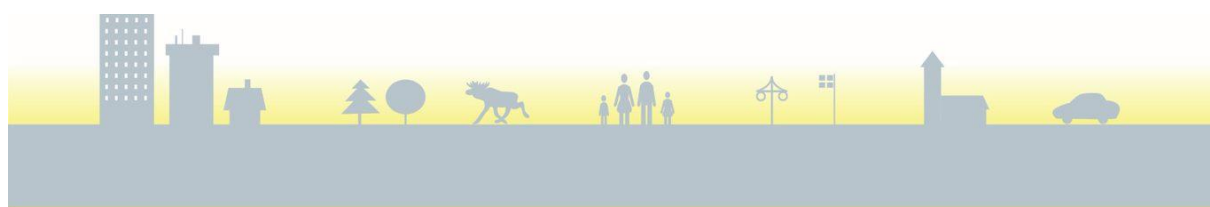


Jämställdhet

Jämställdhet liknar jämlikhet men det handlar mer specifikt om män och kvinnor. Som vi sett i regeringsformen får ingen diskrimineras på grund av kön. I Sverige har män och kvinnor samma rättigheter. Det har inte alltid varit självklart i Sverige men steg för steg har lagen ändrats. Kvinnlig rösträtt infördes 1921 och i den svenska rättsstaten är alla lika inför lagen oavsett kön. Det är heller ingen skillnad mellan män och kvinnor när det gäller arvsrätt. Men det finns fortfarande områden där det inte är jämställt. Många politiker, opinionsbildare och organisationer kämpar hårt för att ändra på det. På de större arbetsplatserna är det lag på att man måste ha en plan för hur man ska jobba med jämställdhetsfrågor. Andra viktiga frågor som mer eller mindre handlar om jämställdhet är arbetet mot prostitution och sexhandel, tvångsäktenskap, kvinnomisshandel med mera. Ibland pratar man om könskvotering. Det betyder att man ger kvinnor företräde när man anställer för att man vill ha samma antal kvinnor som män på en arbetsplats. Det kan vara åt andra hållet också men det är inte lika vanligt. Könskvotering är en fråga där det finns många olika åsikter.

Äktenskap

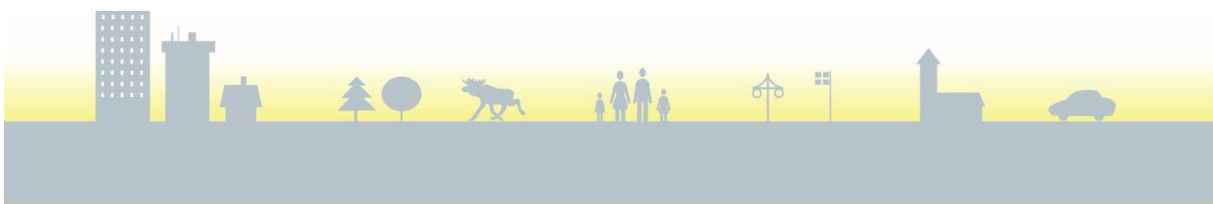
Äktenskapsbalken är den lag som handlar om äktenskap och skilsmässa. I Sverige är ett äktenskap alltid mellan två personer, månggifte är inte tillåtet. År 2009 ändrades äktenskapsbalken så att den blev könsneutral. Det betyder att två personer av samma kön kan ingå äktenskap. För att få ingå äktenskap i Sverige finns det några kriterier. Man måste vara 18 år. Man kan ansöka till länsstyrelsen om undantagstillstånd men det är bara om det finns särskilda skäl som man kan få det. Man får inte vara gift med någon annan. Om man har varit gift så måste man ha genomgått en skilsmässa som är juridisk. Man får inte heller gifta sig med



familjemedlemmar, det vill säga syskon, föräldrar eller barn. Äktenskapet som regleras i äktenskapsbalken är juridiskt. Därför finns det många bestämmelser om hur det ska ingås för att vara juridiskt bindande. Innan man gifter sig måste man göra en hindersprövning. Man ansöker om det hos Skatteverket. För att få gifta sig måste man sedan ta med hindersprövningspapperna till vigselförrättaren annars får inte vigselförrättaren viga paret. För att vigseln ska vara giltig måste det vara en behörig vigselförrättare, båda makarna måste närvara, båda måste säga ja och vigselförrättaren måste förklara dem som makar. För att en vigselförrättare ska vara behörig måste han eller hon vara präst, ha fått vigselrätt av ett annat trossamfund som har rätt att dela ut vigselrätt eller ha fått behörighet att viga av länsstyrelsen. Vigselförrättare från trossamfund har rätt att säga nej till att viga ett par. En vigsel kan hållas var som helst så länge det finns en vigselförrättare med. Förr skedde alla vigslar i Sverige i en kyrka. Det är fortfarande vanligt men många väljer att gifta sig utanför kyrkan också och att inte ha några religiösa inslag i ceremonin. Det kallas att gifta sig borgerligt. Ofta hålls vigseln då i stadshuset. När vigseln är över är paret gifta. Det innebär rent juridiskt att de har gemensamt ansvar för ekonomin och att de äger allt gemensamt om de inte har skrivit ett äktenskapsförord som säger något annat. Ett äktenskapsförord är bara giltigt om det registrerats av tingsrätten.

Att tvinga någon att gifta sig mot sin vilja är straffbart i Sverige. Brottet kallas för äktenskapstvång. Resor till hemlandet med avsikt att gifta bort sin dotter eller son är också olagligt. Brottet kallas för vilseledande äktenskapsresa. Alla giftermål mellan minderåriga, under 18 år som är svenska medborgare är enligt svensk lag förbjudna oavsett om de sker i Sverige eller i parternas hemland.

Det är svårt för svenska myndigheter att känna till och agera när ett barn



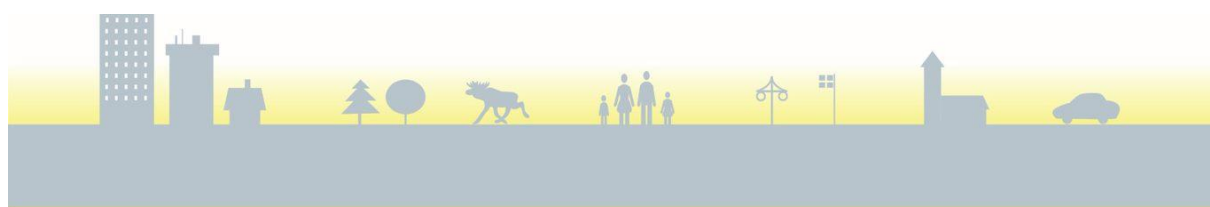
förts bort för att ingå tvångsäktenskap. Om du i ditt yrke misstänker eller känner till att ett barn ska resa till sitt hemland för att giftas bort mot sin vilja, är du skyldig att anmäla det till socialtjänsten.

Skilsmässa

Äktenskapet upplöses om en make eller maka dör eller om man tar ut skilsmässa. I Sverige har både män och kvinnor rätt att kräva skilsmässa. Om båda är överens om att man vill skiljas kan det gå fort. Har man barn under 16 år krävs det en provotid på 6 månader innan skilsmässan träder i kraft. När provotiden har gått måste man på nytt ansöka om skilsmässa. Om bara en person vill skilja sig är det alltid en provotid om det inte finns särskilda omständigheter. Vid en skilsmässa sker något som kallas bodelning och om man inte skrivit något annat i ett äktenskapsförord delar man lika på allt man äger.

Sambo

Sambo betyder att ett par bor ihop och har gemensamt hushåll utan att vara gifta. Då har man inte samma juridiska rättigheter och skyldigheter mot varandra. Till exempel har man inte arvsrätt. Om man delar på sig är det bara det gemensamma boendet och saker som hör till det som man delar på, inte eventuella andra kapital eller fastigheter som någon i förhållandet har. Om det finns saker i hemmet som man kan bevisa att den ena partnern har köpt tillhör det honom eller henne. Ofta kommer de som flyttar isär överens om hur man ska dela upp sakerna. Det är bara om det blir en juridisk tvist som man måste kunna bevisa vem som äger vad. En annan skillnad mot äktenskapet är att man inte har försörjningsplikt för varandra. Att vara sambo är väldigt vanligt i Sverige till skillnad från hur det är i stora delar av världen. Ungefär hälften av alla nyfödda i Sverige har föräldrar som inte är gifta.

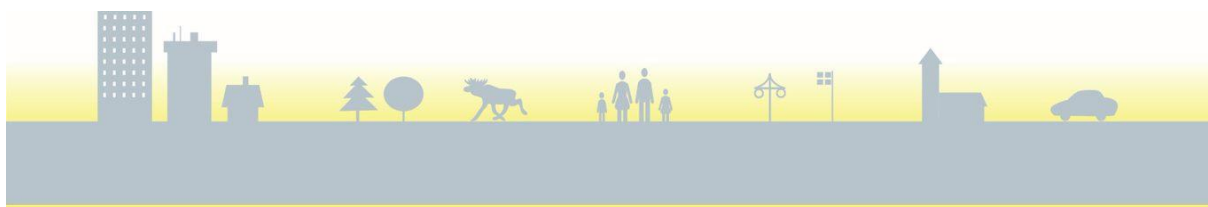


HBQT

Enligt svensk lag får ingen diskrimineras på grund av sexuell läggning. HBQT är en förkortning som står för homosexuella, bisexuella transsexuella och queerpersoner. Riksförbundet för sexuell likaberättigande, RFSU och Riksförbundet för sexuell upplysning, RFSU jobbar med frågor som berör de här grupperna. På deras hemsidor finns det information för den som vill veta mer. Generellt sett finns det en stor acceptans i samhället för människor som lever i HBQT-relationer. Det är vanligt och många svenskar känner någon. Numera har homosexuella par laglig rätt till att skaffa barn. Historiskt sett har detta inte varit en självklarhet. Mycket har förändrats under senare delen av 1900-talet. Några milstolpar för HBQT-rättigheter är till exempel att homosexuella förbindelser avkriminaliserades 1944, 1979 strök Socialstyrelsen det från listan på sjukdomsbegrepp och 2003 fick alla som räknas in under partnerskapslagen rätt att prövas som adoptivföräldrar. Idag är som sagt äktenskapsbalken i Sverige könsneutral och ett homosexuellt par har samma rättigheter och skyldigheter som ett heterosexuellt par.

Våld i hemmet

Allt våld i hemmet är förbjudet enligt svensk lag. Det är vanligare att kvinnor och barn utsätts för våld än att män blir utsatta även om det också sker. För kvinnor som blir misshandlade finns det hjälp att få på olika sätt. Om man utsätts för våld eller blir hotad kan man alltid ringa polisen. Det finns också en kvinnofridslinje dit man kan ringa och få råd och stöd. På många orter finns det kvinnojourer dit utsatta kvinnor kan vända sig och få skydd. Det är oftast ideella organisationer som driver dem med hjälp av kommunala medel och skänkta pengar. Det finns en organisation som heter Terrafem som jobbar för kvinnors rätt mot mäns våld. Det som är speciellt är att de har inriktat sig på att hjälpa kvinnor



med utländsk bakgrund som bor i Sverige. De har en jourtelefon där de erbjuder stöd på 42 olika språk. Deras hemsida heter www.terrafem.se och numret till jourtelefonen är 020-521010.

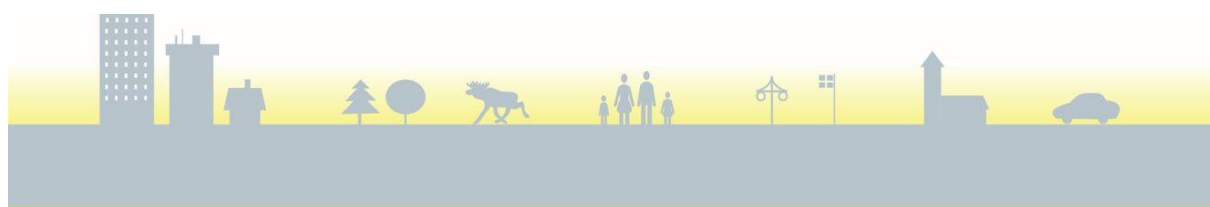
Ungdomsmottagning

På många orter finns det också ungdomsmottagningar. Det är en vårdmottagning som riktar sig mot unga. De jobbar ofta främst med råd och frågor kring sexualitet och psykiatri. Där kan ungdomar få rådgivning när det gäller preventivmedel, testa sig och få hjälp om de drabbats av könssjukdomar och få stöd om de av olika anledningar mår dåligt.

Familjerådgivning

Socialtjänstlagen säger att alla kommuner ska erbjuda familjerådgivning. Familjerådgivning innebär att man får prata med någon som är utbildad och duktig på konflikthantering och familjesituationer. Det kan till exempel handla om problem i äktenskapet eller mellan barn och föräldrar. Sekretessreglerna är hårda inom familjerådgivningen, så man kan känna sig trygg och veta att det man säger stannar där. Det finns också privata företag och organisationer som erbjuder familjerådgivning.

Länkar www.terrafem.se



Tematräff 14

Återblick/ repetition

Allas lika värde

- Vad menar man med att människovärdet är okränkbart?
- Håller du med om att alla människor har samma värde?

Jämlikhet

- Hur fungerar det i ditt hemland?
- Har du någon gång känt dig diskriminerad på grund av någon av de anledningar som nämns i regeringsformen?

Jämställdhet

Har män och kvinnor samma rättigheter i ditt hemland?

- Hur ser du på jämlikhet?
- Vad tänker du om att mamman och pappan kan vara hemma lika mycket med sitt barn?

Äktenskap

- Hur går ett bröllop till i ditt hemland?
- Vad krävs för att ett äktenskap ska vara giltigt?
- Vad tror du att man kan göra som privatperson om man misstänker eller känner till att ett barn eller ungdom pressas till att gifta sig mot sin vilja?

Skilsmässa

- Hur fungerar det med skilsmässa i ditt hemland?



- Är det vanligt?
- Poängtera vikten av att både skilsmässa och äktenskap är juridiskt i Sverige och därför måste registreras och ske på rätt sätt.

Sambo

- Är det vanligt att vara sambo i ditt hemland?

HBTQ

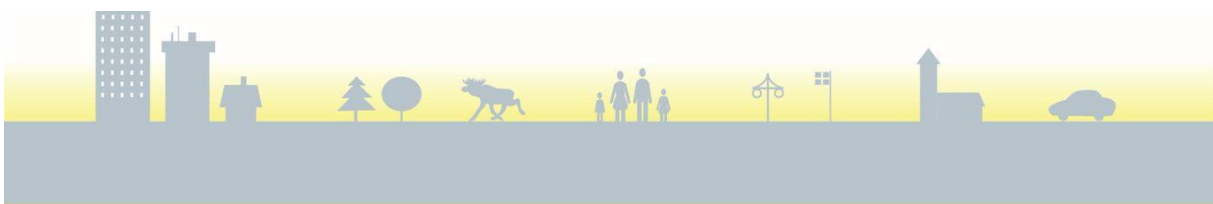
- Vad har HBTQ- personer för rättigheter i ditt hemland?
- Om det är ett känsligt ämne i gruppen är det viktigt att vara lyhörd och försöka skapa en förståelse för människor med annan sexuell läggning. De behöver inte tycka att det är rätt men alla människors lika värde och rätten att bemötas med respekt är grundläggande.

Våld i hemmet

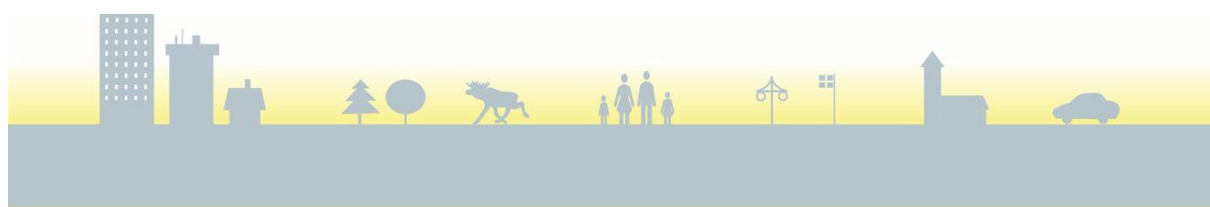
- Titta på telefonnummer till kvinnofridslinjen och Terrafem. Finns det någon kvinnojour på er ort?
- Ett tips kan vara att bjuda in någon därifrån som får komma och berätta.
- Samla ihop informationsbroschyrer. Det brukar finnas på Ungdomsmottagningar, BVC, vårdcentraler eller kvinnojouurer. Visa gärna bra hemsidor.
- När ska man ringa polisen? Fundera tillsammans.

Ungdomsmottagning, Familjerådgivning

- Hur fungerar det på er ort?



Sammanfattning



Tematräff 15

Att bilda familj i Sverige

Familj i Sverige

Inför samlingen

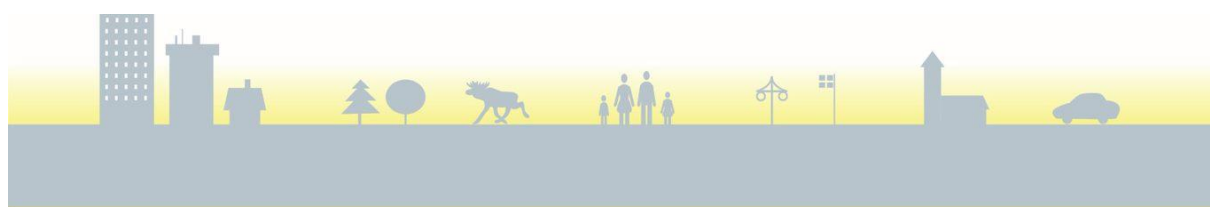
Familjen ligger de flesta varmt om hjärtat. Att ha kunskap om hur det som rör barn och familj fungerar i ett nytt land är viktigt för att känna sig trygg och att känna sig hemma. Målet med den här tematräffen är att förmedla sådan kunskap och ge en bild av hur familjelivet kan se ut i Sverige. Det är alltid farligt med schablonbilder och att beskriva en "vanlig" svensk familj är svårt. Men vi gör ändå ett försök att ge en inblick i hur den svenska vardagen ser ut för många. Beroende på om deltagarna i gruppen har barn i Sverige och vilken ålder de är i läggs tyngdpunkten på olika saker. Låt deltagarnas frågor och funderingar lägga grunden för samlingen.

Fundera själv

Vad betyder ordet familj för dig? Om du blundar och tänker på ordet, vilka bilder kommer till dig då? Vad tror du att deltagarna har med sig för familjesyn och erfarenheter? På vilket sätt skiljer det sig från hur det ofta fungerar i Sverige.

En "vanlig" svensk familj

Egentligen kanske det inte finns något sådant som en "vanlig" svensk familj men det finns ändå mönster och tendenser som är vanliga. Till att börja med kan vi definiera vad en svensk oftast menar med familj. Oftast tänker nog de flesta på föräldrar och barn när man pratar om familj. I många kulturer räknas minst tre generationer till familjen, morbröder,



fastrar och kusiner med mera. Resten är släkt, på nära håll som mor- och farföräldrar eller på långt håll som syslingar och bryllingar.

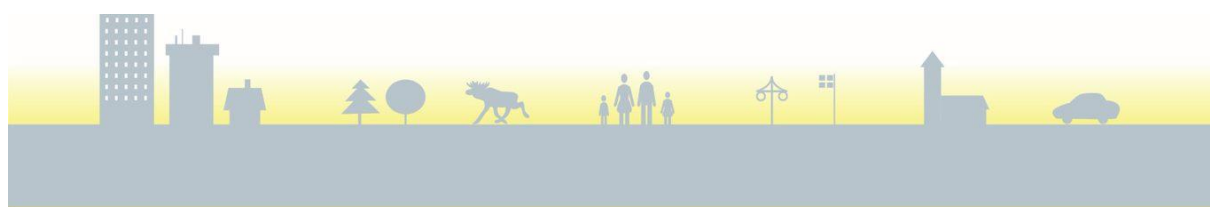
Olika familjesammansättningar i Sverige

- Kärnfamilj – man och kvinna med gemensamma barn.
- Bonusfamilj – båda parterna har barn från tidigare relation med sig in i familjen. Det kan också finnas gemensamma barn i familjen.
- Enföräldersfamilj – en förälders med barn.
- HBTQ-familj – en eller flera av föräldrarna är HBTQ-personer, till exempel kan båda föräldrarna ha samma kön.
- Storfamilj – är en större familj än kärnfamiljen. Släktingar eller flera familjer kan bo tillsammans i en storfamilj.

Olika familjesammansättningar är helt lagliga i Sverige. Men månggifte och att gifta sig med någon minderårig eller nära släkting accepteras inte. Alla är inte överens om vad man tycker är bra men tolerans och respekt är ledord för många och därför finns en öppenhet hos de flesta.

Familjeplanering

Det är inte så vanligt att ha många barn i Sverige, genomsnittet ligger på 1,67 barn per kvinna. (2020) Förr i tiden var det betydligt vanligare. Men fler och fler flyttade till städerna, blev mer trångbodda, kvinnorna började arbeta i större utsträckning och barnen kunde inte längre hjälpa till med försörjningen. Det är några av orsakerna till att svenskarna fick allt färre barn. Det är ganska dyrt att ha många barn i Sverige idag. Det betyder inte att det inte går men samhället är på flera sätt utformat för att passa en familj med två eller tre barn. Man brukar prata om familjeplanering. Det betyder att man påverkar och planerar hur stor familj man vill ha och när man vill ha barn. Oftast gör man det genom att använda preventivmedel. För många svenskar är det en självklarhet som man



knappt reflekterar över. Frågan blir inte om man ska använda preventivmedel utan vilken sort.

Preventivmedel

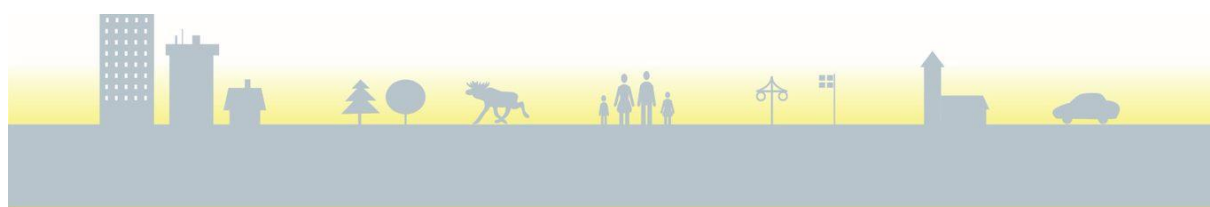
Både mannen och kvinnan har ansvar för att kvinnan inte blir gravid om hon inte önskar det. Om en kvinna blir utsatt för ett övergrepp eller har haft oskyddat sex och oroar sig för att hon kan bli ofrivilligt gravid, kan hon ta ett Akut p-piller. De har bäst effekt om hon tar det så fort som möjligt efter samlaget.

Kondom och femidom hindrar spermier från att komma in i livmodern. De ger ett bra skydd både från graviditet och könssjukdomar.

P-piller, p-ring och p-plåster innehåller östrogen och gestagen. Det är hormoner som förhindrar ägglossning och gör sekretet i livmodern segt så att spermier inte kan komma in. P-piller, p-ring och p-plåster ger ett säkert skydd från graviditet men det förutsätter att man tar dem som man ska.

Mellanpiller och minipiller, p-stav, p-spruta och hormonspiral innehåller hormonet gestagen. De gör sekretet i livmoderhalsen segt, då kan spermier inte ta sig in till livmodern. De gör också slemhinnan i livmodern tunn, då kan ett befruktat ägg inte fastna där. Vissa preventivmedel med bara gestagen gör att ägglossningen upphör till dess att du slutar att ta dem. Mellanpiller och minipiller, p-stav, p-spruta och hormonspiral ger ett säkert skydd från graviditet men det förutsätter att man tar dem som man ska.

Vill man skydda sig från könssjukdomar är det säkraste alternativet att använda kondom.

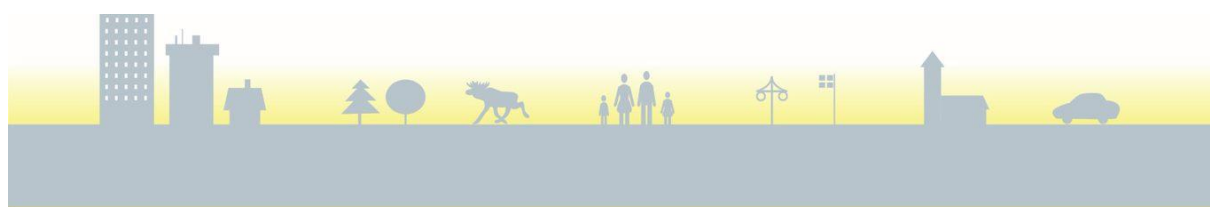


Att föda barn i Sverige

Man brukar märka graviditeten ett par veckor efter befruktningen. För att vara säker kan man antingen köpa ett graviditetstest på apoteket eller gå till en Mödravårdscentral, MVC för att få det bekräftat. Från den 10:e graviditetsveckan är det bra att vara inskriven på MVC. Då får man gå på regelbundna kontroller för att se till att graviditeten utvecklas som den ska. Barnmorskan tar blodprov, urinprov, vikt och ultraljud. Beroende på hur provsvaren är behöver man ha olika tät kontakt med MVC. När man närmar sig slutet av graviditeten börjar man prata om förlossningen. Mamman bestämmer i samråd med läkaren hur hon vill ha det och man går igenom var man ska föda och hur det ska gå till så att alla inblandade vet hur man ska agera när det är dags. Efter förlossningen får föräldrarna och barnet fortsätta komma på regelbundna kontroller på barnavårdscentralen, BHV, eller BVC. Där följer personalen barnets utveckling och är med och ger råd och stöd till föräldrarna. Ju äldre barnet blir desto mer sällan blir man kallad till B. Barnet är kopplat till BVC upp till det är ungefär 5 år.

Abort

I Sverige råder fri abort fram till och med den 18:e graviditetsveckan. Efter det krävs det ett särskilt skäl som måste godkännas av socialstyrelsen. Då kan man göra abort fram till den 22:a veckan. Efter vecka 22 kan fostret överleva utanför kvinnans kropp, då får inte Socialstyrelsen ge tillstånd till abort. Kvinnan har rätt att själv bestämma om hon vill göra abort och hon behöver inte ursäkta sig eller förklara varför och andra ska inte ifrågasätta hennes beslut. Hon uppmanas prata med närstående men beslutet är enligt lag i slutändan hennes. I många länder är abort otänkbart medan framför allt den unga svenska generationen vuxit upp med att det är accepterat. Samtal kring abort kan



väcka väldigt starka känslor och är ett samtalsämne som man gärna undviker i Sverige. Krocken uppstår när en del menar att det redan är ett liv som har rätt att leva och skyddas och andra menar att kvinnan har rätt att bestämma över sin egen kropp. Ingen kvinna i Sverige får tvingas att göra abort men inte heller att inte göra det.

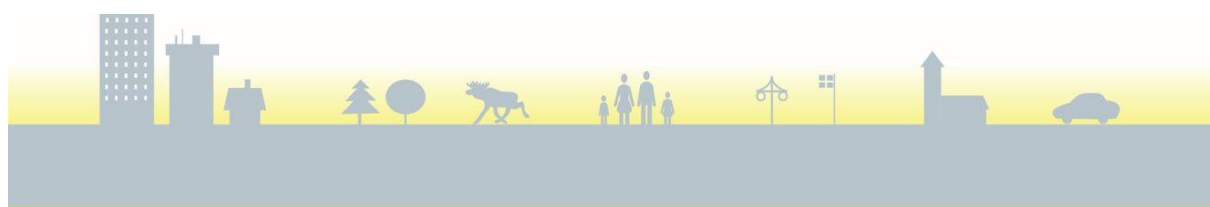
Kirurgiska ingrepp på kvinnans yttre könsorgan

Könsstympling är ett känsligt ämne och man måste vara noga med att inte generalisera. Skillnad på såväl ingrepp som attityd skiljer sig inom länder där könsstympling förekommer. Det är inte alla flickor som könsstympas inom landet. Enligt svensk lag är alla kirurgiska ingrepp på kvinnans yttre könsorgan som inte är medicinska förbjudna. Att planera, förbereda och be någon utföra en könsstympling är olagligt. Även reser till hemlandet för att utföra ett ingrepp på en flickas yttre könsorgan är olagligt. Att planera, förbereda och be någon utföra en könsstympling är olagligt. Kvinnlig könsstympling orsakar stort och livslångt lidande för dem som utsätts för ingreppet.

Om du arbetar inom förskola/skola, hälso- och sjukvård och polis och misstänker eller har kännedom om att en flicka ska åka till sitt hemland för att könsstympas är du skyldig att anmäla det till socialtjänsten. Det är mycket svårt för svenska myndigheter att upptäcka och förhindra brott utan hjälp från personal inom olika yrkesgrupper.

År 2020 blev barnkonventionen lag i Sverige. Bland annat hävdar barnkonventionen att barn ska behandlas med respekt och få komma till tals och med hänsyn till "barnets bästa".

<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/karleken-ar-fri/om-heder-for-dig-som-vuxen/om-heder/konsstympling/>



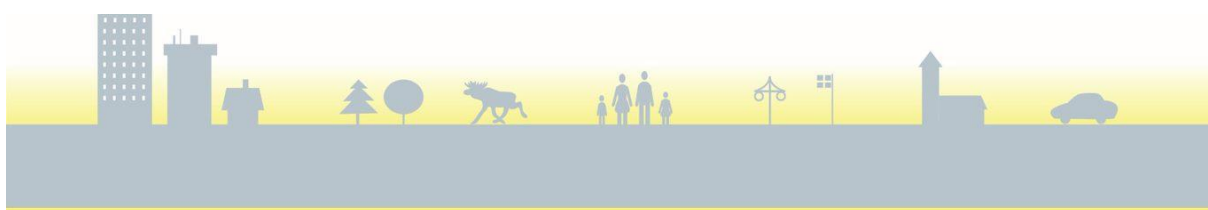
Graviditetspenning

Graviditetspenning ett bidrag man kan ansöka om hos Försäkringskassan om man har ett fysiskt krävande arbete eller ett annat arbete som man av olika anledningar inte klarar av att utföra under delar av graviditeten. Det är bra att ha framförhållning och ansöka i tid.

Föräldraförsäkring

Föräldraförsäkringen är ett samlingsnamn för föräldrapenning, tillfällig föräldrapenning (vård av sjukt barn), mammaledighet och pappaledighet samt rätt till förkortad arbetstid. Den gäller när man ska få barn, har barn eller är vårdnadshavare för barn. Föräldrapenning är ett bidrag som betalas ut när man är hemma med barn under 12 år. Sammanlagt har man rätt till 480 dagar med föräldrapenning per barn. 3 månader är reserverade för mamman och 3 månader för pappan. De andra delar också lika men man kan överlåta dem till varandra. Föräldrapenningen är inkomstgrundad men det finns ett lägsta belopp. Så även om man saknar inkomst har man rätt till föräldrapenning. Tillfällig föräldrapenning betyder att man kan få föräldrapenning när man är hemma för vård av sjukt barn. När man har små barn kan man också minska arbetstiden utan att vara helt föräldraledig. Mammaledighet och pappaledighet handlar om ledighet som man har rätt till i samband med barnets födsel. Som arbetstagare måste man meddela minst två månader innan man beräknar ta ut sin föräldraledighet. Svensk lagstiftning säger att man inte får missgynnas på grund av att man är förälder. En arbetsgivare får inte välja att inte anställa eller befordra en kvinna för att hon har barn eller förväntas få barn. Det samma gäller män.

Trots att både mammor och pappor kan nyttja föräldraförsäkringen är det fortfarande fler kvinnor som tar ut en större del än män. Syftet med



föräldraförsäkringen är att både män och kvinnor ska kunna kombinera arbete och studier med familjeliv.

Barnbidrag

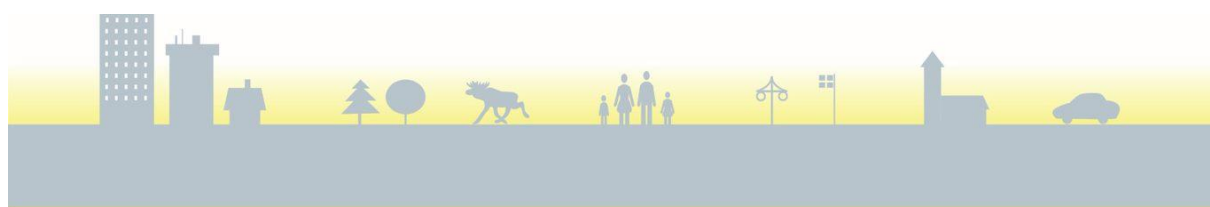
Barn som bor i Sverige har rätt till barnbidrag tills de fyller 16 år. Om inget annat anges betalas barnbidraget ut till mamman. Om man har minst två barn får man också flerbarnstillägg. Ju fler barn man har desto större tillägg får man. Om barnen studerar på gymnasiet övergår barnbidraget till studiemedel som CSN betalar ut när de fyllt 16 år. Det är Försäkringskassan som betalar ut barnbidraget.

Fritid

Det är vanligt att barn i Sverige har olika fritidsaktiviteter. Ofta handlar det om att man tränar olika idrotter, går på musikskola eller finns med på någon aktivitet som anordnas av någon kyrka eller annan ideell förening. Det finns också många studieförbund som har kurser i allt från pyssel till språk och dans med mera. Många vuxna har också olika fritidsaktiviteter. Ofta handlar det om någon form av träning. En vanlig fråga i Sverige är "Vad gör du på fritiden?". Fritiden är något som värderas högt.

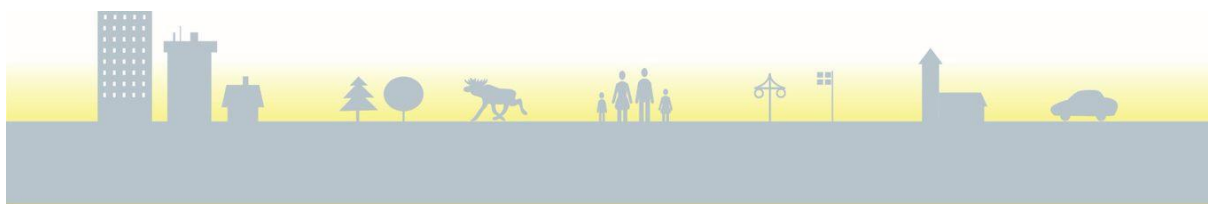
Myndig

I Sverige blir man myndig vid 18 års ålder. Det betyder att man är straffmyndig, själv får bestämma över sin ekonomi och skriva under olika avtal och juridiska handlingar. Man får även ta körkort. Om en person som är myndig inte klarar att hantera sin ekonomi kan personen få en god man som tar hand om den. Det kan bero på en intellektuell funktionsnedsättning, demens eller likande. Genom historien har det funnits olika lagar kring vem som är myndig och när. Under lång tid kunde kvinnor inte bli myndiga. Men det förändrades steg för steg. Först kunde



ogifta kvinnor bli myndiga och 1921 beslutades att också gifta kvinnor skulle myndigförklaras. 1974 ändrades myndighetsåldern som då var 20 år till 18 år.

Länk: www.1177.se



Tematräff 15

Återblick/ repetition

En "vanlig" svensk familj

- Här handlar det om att ge en bild av familjebegreppet i Sverige. Det är viktigt att poängtera att alla familjer är olika. Samtidigt finns det vissa mönster som är vanliga i Sverige som man kan jämföra med vad som är normen i deltagarnas hemländer.

Olika familjesammansättningar i Sverige

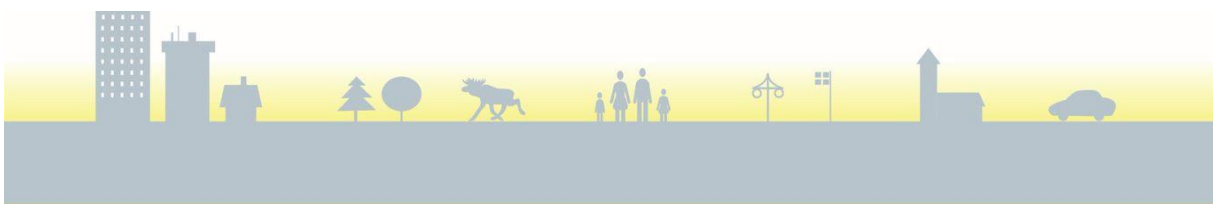
- Vilka likheter och skillnader finns det på synen på vem man får bilda familj med i Sverige och i ditt hemland?

Familjeplanering, att föda barn i Sverige

- I vissa kulturer och länder är det här väldigt kontroversiellt. Om du tror att gruppen har lite kunskap om preventivmedel kan det vara bra att prata om vilka olika sorter som finns, varför man använder det och hur man får tag på det.
- Att bjuda in en barnmorska eller någon annan kunnig på området är bra. Det är också bra att besöka en familjecentral, BHV eller MVC och där få information om både familjeplanering och hur det går till att föda barn i Sverige.

Könsstympling

- Könsstympling är ett svårt och känsligt ämne. Genom att hänvisa till lagen kan hjälpas åt med att minska risken att flickor utsätts för farliga ingrepp. Som ledare i en grupp är det viktigt att komma ihåg



att det är stora skillnader inom länderna där könsstympning tillämpas.

- Könsstympning är smärtsamt och orsakar livslångt lidande. Vad tror du att du som privatperson kan göra om du misstänker eller får kännedom om att någon ska resa till sitt hemland för att genomgå ett ingrepp?

Abort

- Abort är ett ämne som kan väcka starka känslor. Även om deltagare i gruppen är starkt emot abort är det viktigt att försöka ge en förståelse för hur en svensk kvinna kan tänka och resonera.

Graviditetspenning, föräldraförsäkring, barnbidrag

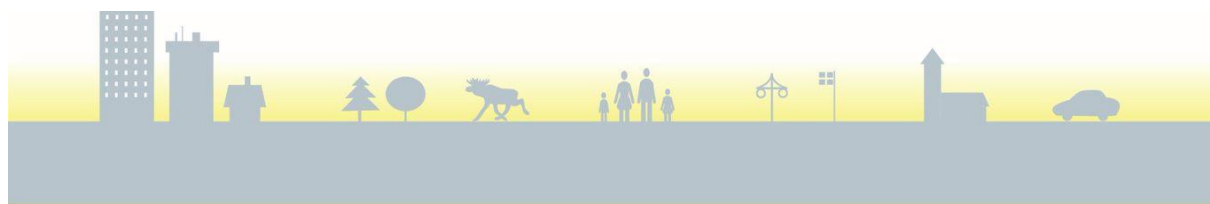
- Prata om hur man ansöker om föräldrapenning. Mycket information finns på Försäkringskassans hemsida. Där går det också att hitta information på olika språk.

Fritid

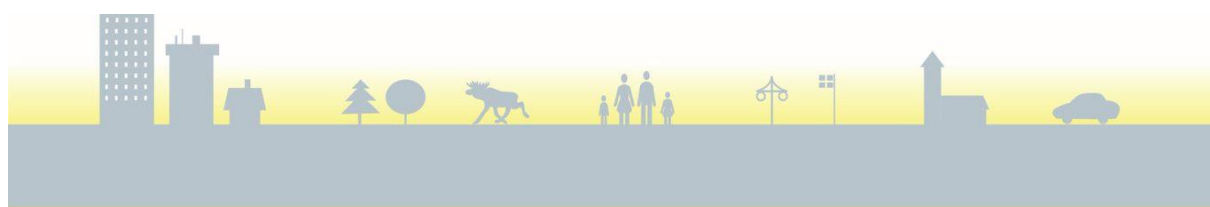
- Vad har deltagarna för fritidsintressen? Förklara begreppet fritid lite mer och jämför med hemlandet. Ser man olika på ledig tid?
- Ge exempel på olika fritidsaktiviteter.
- Hur ser utbudet ut lokalt?

Myndig

- När blir man myndig i deltagarnas hemland?
- Blir både män och kvinnor myndiga?
- Fundera gärna tillsammans på om och i så fall hur föräldrarollen förändras när ett barn blir myndigt.



Sammanfattning



Tematräff 16

Att leva med barn i Sverige

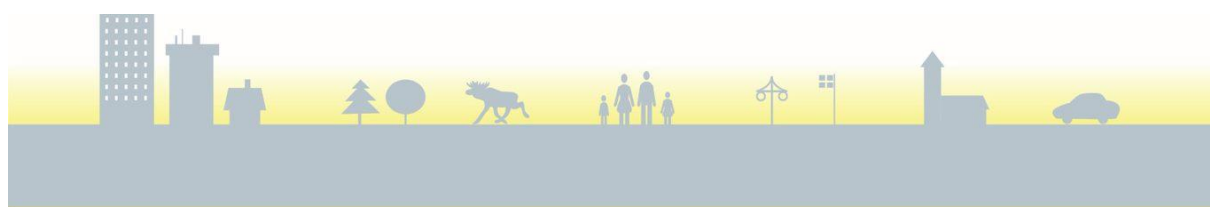
Barn och föräldrar

Inför samlingen

Att prata om barn och barnuppfostran kan vara känsligt för det sitter så djupt i oss vad vi tycker är rätt och fel. Vi kan ha väldigt olika erfarenheter med oss. Ännu känsligare är det om deltagare i gruppen har barn som är kvar i hemlandet. Att läsa om barnkonventionen och alla barns rätt till fred, mat, att överleva och utbildning kan kännas lite som ett hån om ens egna barn upplever något helt annat. Samtidigt är det väldigt viktigt att ta upp det. På samma sätt kan det vara känsligt att prata om uppfostran och mötet med en ny kultur men med barnens bästa i fokus är det ett ämne som vi måste ta i. Sveriges lagstiftning är tydlig och det måste vi också vara. Samtidigt är det som alltid viktigt att försöka skapa en öppenhet för samtal. Det är inte konstigt att någon som vuxit upp i ett samhälle där barnaga är en självklar del i barnuppfostran inte tycker att det är en självklarhet att ändra sin åsikt i en handvändning. Att förklara varför den svenska lagstiftningen säger som den gör och ge redskap och exempel på hur uppfostran kan fungera i stället blir viktigt. Kom ihåg att hela gruppen har något att tillföra i samtalet. Att prata om omhändertagande kan också vara känsligt. Mitt i tydligheten om att det finns saker som är helt oacceptabelt är det också viktigt att poängtera att omhändertagande av barn alltid är absolut sista utvägen.

Fundera själv

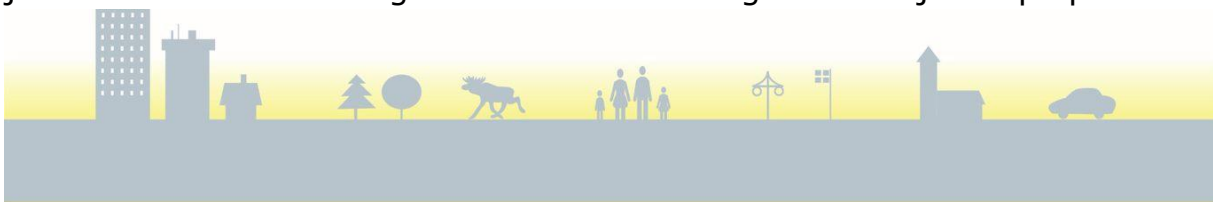
Ta ordentligt med tid att själv fundera igenom vad du har med dig på det här området. Hur ser du på uppfostran? Vad tänker du när du läser det här kapitlet? Vad tror du att deltagarna har för syn och erfarenheter?



Barnkonventionen

Barnkonventionen är en skrivelse som FN har tagit fram som beskriver barns rättigheter. Den antogs som internationell lag 1989. Varje land väljer om man godtar den som nationell lag. Nästan alla länder i världen har antagit barnkonventionen på ett eller annat sätt. Den 1 juni 2018 röstade riksdagen för att FN:s konvention om barns rättigheter ska gälla som lag i Sverige. Trots att riksdagen har beslutat att Sverige ska anta Barnkonventionen som lag finns det fortfarande delar av den som Sverige kan bli bättre på till exempel att se till barnens bästa i asylärenden och att ändra på utlänningslagen så att barn hörs i asylprocessen. Den 1 januari 2020 trädde lagen i kraft. I familjen och på skolan innebär det i praktiken att vuxna ska försöka att göra det som är bäst för barnen. De ska lyssna på barnen och låta dem vara delaktiga i beslut som handlar om dem. En vuxen får aldrig misshandla ett barn fysiskt eller psykiskt eller utnyttja barnet sexuellt.

Barnkonventionen är alltså ett väldigt viktigt dokument i Sverige och har varit med och påverkat lagstiftningen och gör det fortfarande. Enligt barnkonventionen räknas varje person under 18 år som barn. Grunden för barnkonventionen är alla barns lika värde och att barnens bästa alltid ska sättas i första rummet. Alla barn har rätt att göra sin röst hörd och bli lyssnat till. Mat, utbildning, identitet och fred är andra saker som barnkonventionen ger barn rätt till. Även om många av världens länder har godtagit barnkonventionen är det långt kvar till att nå upp till det man gemensamt kommit fram till att varje barn bör ha. I dagsläget gör krig och svält och mycket annat att många barn lever långt ifrån det barnkonventionen beskriver. UNICEF är ett oberoende FN-organ som jobbar med att förverkliga barnkonventionen genom att jobba på plats



runt om i världen med allt från praktisk hjälp till krigsdrabbade områden till att påverka politiker runt om i världen. Det är en religiöst och politiskt obunden organisation och har därför fått möjlighet att finnas i de flesta länderna i världen, till och med annars stängda länder som Burma och Nordkorea.

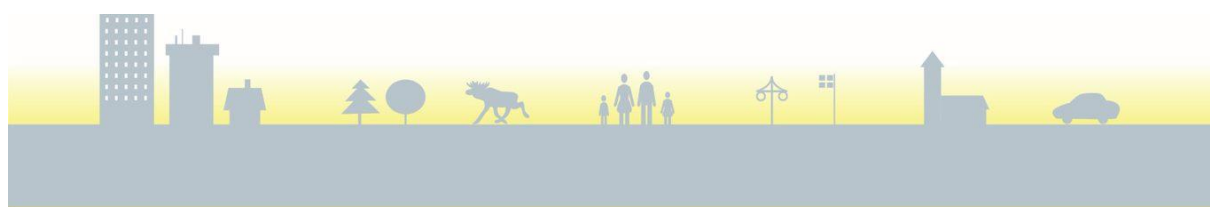
Barnaga

Både svensk lag och barnkonventionen förbjuder alla former av våld mot barn, både fysiskt och psykiskt. I föräldrabalken, som är den lag som handlar om barn och föräldrar, står det: Barn har rätt till omvårdnad, trygghet och en god fostran. Barn skall behandlas med aktning för sin person och egenart och får inte utsättas för kroppslig bestraffning eller annan kränkande behandling”. Efter många år, då samtal förts och lagstiftningen rört sig åt det hållet, förbjöds aga i skolan 1958. Barnaga i familjen förbjöds 1979. Sverige var det första landet att göra det.

Orosanmälan

Om du upptäcker att ett barn far illa kan du göra en orosanmälan till socialnämnden i din kommun. Som privatperson är du inte skyldig till att göra en orosanmälan men det är bra om du gör en anmälan om du upptäcker att ett barn far illa. Du har rätt till att vara anonym.

Om du arbetar i ett yrke där du kommer i kontakt med barn till exempel i skolan eller inom vård och omsorg har du anmälningsplikt. Det innebär att du är skyldig till att göra en orosanmälan om du misstänker att ett barn far illa. Då gäller inte tystnadsplikten.

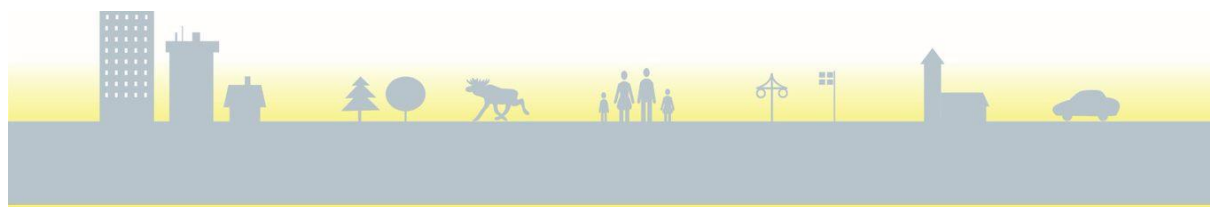


Socialtjänstlagen

Socialtjänstlagen reglerar vilka som har rätt till ekonomiskt och socialt bistånd. Den reglerar också kommunernas ansvar och skyldigheter mot dem som bor i kommunen. Förutom att den gäller barn och unga ger socialtjänstlagen också kommunerna ett speciellt ansvar för människor med missbrukarproblem, funktionshindrade, brottsoffer, äldre människor och anhörigvårdare. Allt stöd som socialtjänstlagen erbjuder ges på frivillig basis. Individen har rättigheter och kommunerna skyldigheter när det gäller det som socialtjänstlagen berör. Sedan finns det andra lagar som kompletterar socialtjänstlagen. När det gäller barn är en av de lagarna lagen om särskilda bestämmelser för vård av unga, LVU. I LVU står det om bestämmelserna för när ett barn ska få särskild vård och i vissa fall omhändertas. LVU är tvingande till skillnad från socialtjänstlagen.

Omhändertagande

Omhändertagande är sista utvägen. Utgångsläget är att socialtjänsten ger stöd och hjälp åt föräldrar och barn hemma. Om barnet utsätts för våld och det bedöms att det är skadligt för barnet att vara kvar hemma eller om barnet missbrukar och skadar sig själv och andra och föräldrarna trots hjälp inte kan skydda barnet kan barnet omhändertas. Alla socialtjänstens beslut tas så långt det är möjligt i samråd med barnet och föräldrarna. Barnet har också rätt att ha kontakt med sina föräldrar och att träffa dem om det inte bedöms som skadligt för barnet. Om barnet omhändertas kan det antingen bli placerat i ett familjehem eller på ett boende för unga. Ett familjehem betyder att barnet får bo i en annan familj. Det kan vara under en kort eller lång period. Om barnet aldrig kan flytta tillbaka till föräldrarna eller om föräldrarna inte finns i livet kan den nya familjen bli fosterfamilj eller adoptera barnet. Det finns också speciella boenden för



barn och unga. Oftast är det tonåringar med missbrukarproblem eller som hamnat i kriminella kretsar och behöver speciell uppsyn. Det kan också vara i väntan på att man ska hitta ett familjehem.

Barnombudsmannen

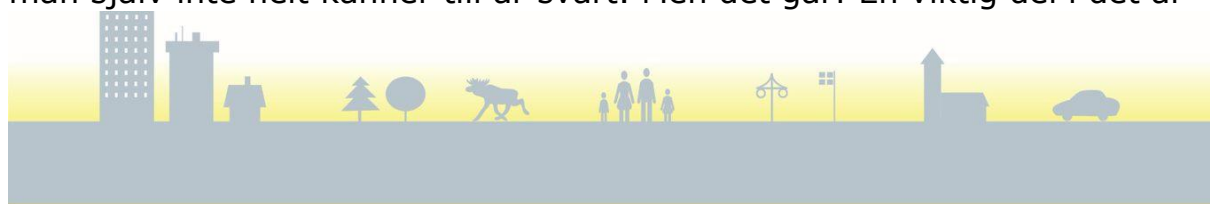
Barnombudsmannen, BO är en statlig myndighet med uppdrag att företräda barn och ungas rättigheter och intressen utifrån barnkonventionen. BO får lämna förslag på lagändringar till regeringen. En viktig uppgift är att finnas med i samhällsdebatten kring barns och ungas rättigheter och situation. BO är ute på skolor och träffar barn och unga människor för att få en bild av hur barn och unga i Sverige har det och vad de själva tycker och tänker.

BRIS

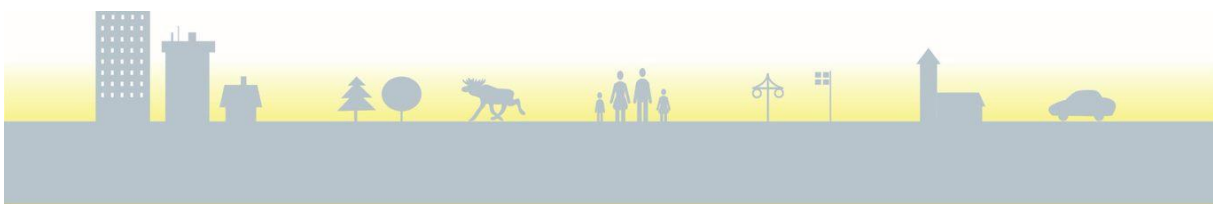
BRIS står för Barnens Rätt I Samhället. Det är en politiskt och religiöst obunden organisation som jobbar för just barnens rätt i samhället. Främst gör de det genom att ha en anonym jourtelefon dit barn kan ringa och få prata med en vuxen om små och stora problem. Det går också ha kontakt med BRIS via mejl och chatt. BRIS har också ett nummer som vuxna kan ringa för att få stöd och hjälp i situationer som gäller barn.

Barnuppfostran i ett främmande samhälle

Att vara förälder är alltid en utmaning. I stort sett alla föräldrar vill sina barns bästa. Men det kan ändå vara svårt att ge dem det och att veta vad som är bäst för barnen. Vi påverkas alla mycket av samhället runtomkring, av den kultur vi är uppväxta i och kanske främst hur våra egna föräldrar uppfostrat oss. En del av det är bra, annat är mindre bra. Om det är svårt att uppfostra barn i sin egen kultur så är det oftast ännu svårare i en ny kultur, i ett nytt land. Att vägleda sitt barn i något som man själv inte helt känner till är svårt. Men det går! En viktig del i det är



att så fort som möjligt lära sig språket för att kunna föra sitt barns talan och ha en aktiv kontakt med skolan och andra sammanhang som barnet rör sig i. Barn har generellt sett god inlärningsförmåga. Därför lär sig barnet ofta språket snabbare än sina föräldrar och tar också till sig mer av den nya kulturen tidigare. Barn möter svenskar i skolan ganska direkt medan det som vuxen kan vara svårare att komma i kontakt med svenskar på ett lika naturligt sätt. När saker är nya är det lätt att man blir orolig och rädd och sätter väldigt hårda gränser. Det kanske till och med är så att man blir mer noga med alla traditionella regler och normer i det nya landet än man hade varit i sitt hemland. Det är ofta fel sätt att bemöta sina barn. Det är i stället viktigt med kommunikation. Lyssna på sitt barn. Föräldrarna har till uppgift att hjälpa barnet att möta en ny kultur och ett nytt land på bästa sätt. Om barnen känner att föräldern inte förstår finns risken att det isolerar sig, antingen från föräldrarna eller från det nya. Inget av det är ett bra förhållningssätt. Barnet kommer att möta den svenska kulturen och måste få redskap att hantera det. Där är föräldrarna otroligt viktiga personer. Det finns hjälp att få om man känner att situationen är svår. Det går att prata med personal på skolan, socialtjänsten, BRIS vuxentelefon, en handläggare eller personer som själva har erfarenhet av att komma till Sverige med barn. Ofta går det att be om att få tolk om man vill prata med till exempel barnets lärare. Det är naturligt att prata om svårigheter i familjen, till exempel problem med tonåringar och liknande. Det är bättre att prata med lärare och annan personal om det och få stöd och hjälp än att försöka dölja det och låta situationen bli värre. Det är viktigt att hitta en balans mellan hemlandskulturen och den svenska kulturen. Att förstå sina rötter är viktigt för ett barn och modersmålet är därför också viktigt. Samtidigt lever barnet nu i Sverige och måste få hjälp att bli en del av samhället och känna sig hemma här. Det handlar inte om att välja kultur, säga nej till den ena och ja till den andra. Det handlar om att hitta sig själv i röran av



intryck och känna sig trygg och hemma på den plats man bor och lever. Det gäller egentligen alla människor vare sig man kommit till Sverige från ett annat land eller är född här. Alla har beslut att ta och inriktningar att välja i livet, som barn är man väldigt beroende av sina föräldrar i den processen. Men det är också viktigt att se att det kan finnas andra vuxna som också kan gå in och vara ett stöd och hjälpa och vägleda i olika situationer.

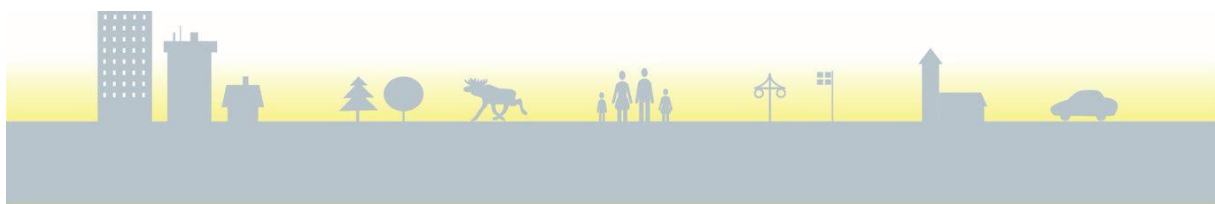
Länkar

www.unicef.se

www.barnperspektivet.se

www.barnombudsmannen.se

www.bris.se



Tematräff 16

Återblick/ repetition

Barnkonventionen

- Samtala om hur vuxna i skolan och i hemmet ska agera mot barn enligt barnkonventionen.
- Hur skiljer sig förhållandet mellan barn och vuxna beroende på barnets ålder?
- Det är inte möjligt att gå igenom hela barnkonventionen välj ut några punkter som känns vikta att samtala om.
Läs mer om Barnkonventionen på Unicefs websida.
<https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten#hela-texten>

Barnaga

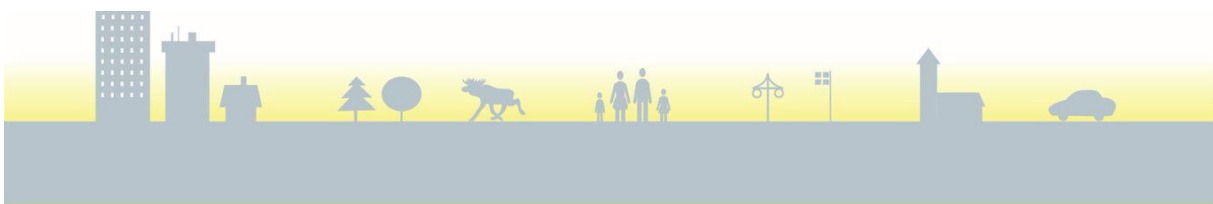
- Hur ser lagstiftningen ut i ditt hemland?
- Är barnaga en del av barnuppfostran i ditt hemland?

Orosanmälan

- Vad är skillnaden mellan att göra en orosanmälan i sitt yrke och som privatperson?
- Vågar du göra en orosanmälan om du ser att ett barn far illa?

Socialtjänstlagen

- Hur tar man kontakt med socialtjänsten på er ort?



Omhändertagande

- Poängtera att utgångsläget alltid är att barnen bor hos sina föräldrar. Målet är att hjälpa föräldrarna att ta hand om sina barn, inte att ta barnen ifrån dem.
- Hur gör man i ert hemland om föräldrar behandlar barn illa?
- Skulle du kunna tänka dig att låta ditt hem vara ett familjehem?

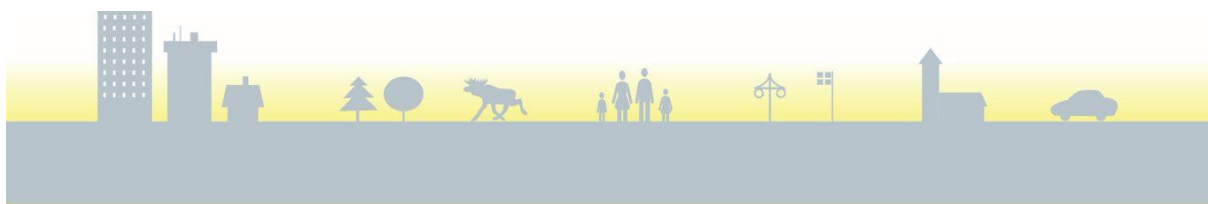
Barnombudsmannen, BRIS

- Telefonnummer till BRIS

Barnuppfostran i ett främmande samhälle

- Har deltagarna barn?
- Fundera tillsammans kring barnuppfostran i ett nytt land. Vilken problematik kan finnas? Hur kan man lösa det?
- Ofta går barn på förskola. Fundera kring den uppfostran de får där. Ibland kanske de har andra regler där än hemma.

Sammanfattning



Tematräff 17

Att leva med barn i Sverige

Jämställdhet i familjen

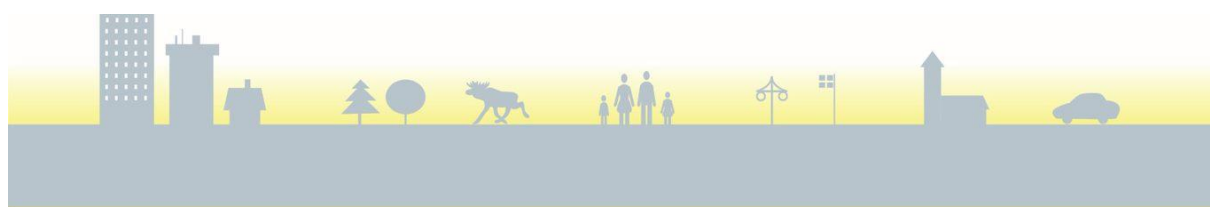
I Sverige arbetar både män och kvinnor utanför hemmet. Båda hjälps åt med att försörja familjen och båda hjälps åt med att städa, laga mat och ta hand om barnen i familjen. Allt är inte perfekt i Sverige, fortfarande utför många kvinnor mer hushållsarbete än män. Det räcker inte med att stifta lagar för att Sverige ska bli mer jämställt. All jämställdhet behöver ha sin grund i hemmet genom att båda föräldrarna hjälps åt i med att laga mat, städa och uppfostra våra flickor och pojkar till jämställda vuxna. För människor från patriarkala samhällen uppstår svåra kulturkrockar. Det är viktigt att komma ihåg att även om man kommer från ett land där det finns hederskultur är det inte säkert att deltagarna i din grupp tillhör en sådan. Generalisera aldrig. Därför får vi närma oss ämnet med försiktighet men ändå vara tydliga med att allt förtryck och våld är kriminella handlingar enligt lagen.

Fundera själv

Hur ser det ut i din familj, hjälps ni åt med hushållsarbete och att ta hand om barnen? Arbetar både män och kvinnor utanför hemmet i ditt hemland? Är kvinnor och män lika mycket värda i ditt hemland? Hur tror du att man kan värna om människors lika värde och rättigheter? Hur tror du att vi kan fostra våra pojkar och flickor till jämställda män och kvinnor?

Arbete i hemmet

All jämställdhet har sin grund i hemmet. Det är mycket som måste tas om hand i hemmet och i bästa fall hjälps föräldrarna åt med det. Men av tradition sköter kvinnan den största delen av matlagning, hushållsarbete



och ta hand om barnen samtidigt som hon arbetar utanför hemmet lika många timmar som mannen. Det är inte hållbart i längden och leder fram till olika stressymptom och i värsta fall utmattning. Ibland väljer kvinnor att arbeta deltid av den anledningen men det resulterar i en lägre lön och sämre pension när hon blir äldre.

Föräldrapenning

Föräldrapenningen betalas ut 480 dagar för ett barn. Genom att 90 dagar är reserverade till vardera föräldern och kan inte överlåtas till den andre föräldern är fler pappor hemma med barnen numera än vad det var tidigare. Resten av dagarna är upp till föräldrarna att fördela mellan sig som de vill. Trots att Sveriges föräldraförsäkring är generös och flexibel är det fortfarande kvinnorna som tar ut den största delen av föräldraledigheten.

Vård av barn, VAB

Man får ersättning när man är hemma från jobbet och tar hand om sjuka barn "vabbar". Det är fortfarande flest kvinnor som tar ut tillfällig föräldrapenning men uttaget av vabbdagar går sakta mot att bli mer jämställt fördelat mellan könen.

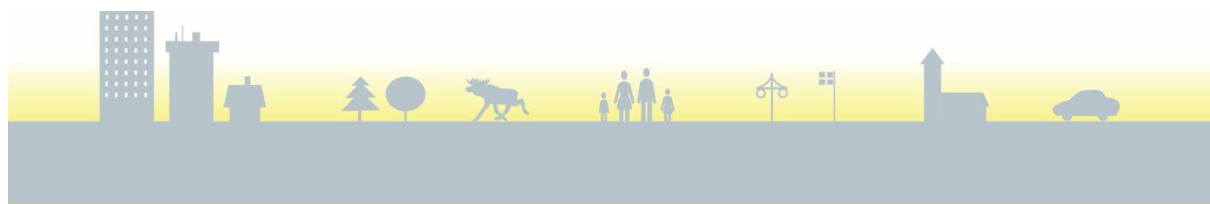
Föräldrar som rollmodell

Barn gör inte som föräldrar säger att de ska göra.

Barn gör som föräldrarna gör.

Det finns mycket sanning i det här talesättet och barn lär sig mycket av att härmas. Växer man upp med en förälder som kränker den andre så blir risken för barnet att själv bli en vuxen som kränker andra.

Växer man upp en förälder som alltid ger med sig i allt för att undvika konflikter kanske barnet tolkar att det är så man ska göra.



Genom att försöka bemöta både vår partner och våra barn med nyfiken uppmärksamhet och respekt lär sig barnen att visa respekt för andra. Det är nog inte någon som lyckas jämt eller gör allting perfekt. Men vi kan göra så gott vi kan.

<https://arbetslivskoll.se/wp-content/uploads/sites/4/2017/03/pa-lika-villkor-jamstallldhet-genom-livet-a4.pdf>

Män och kvinnor pojkar och flickor i hederskulturer

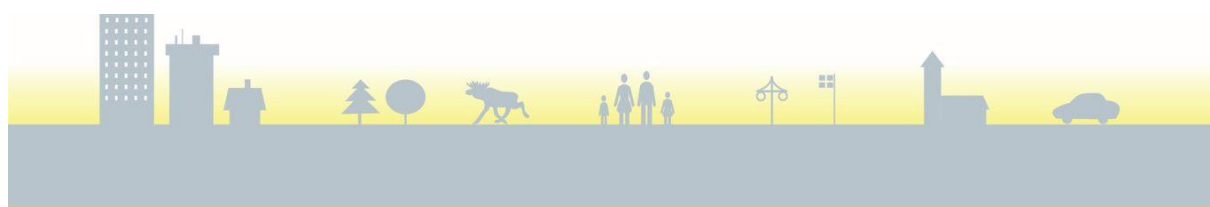
I patriarkala samhällen är skam och heder centrala värden. Mannens heder handlar främst om att ansvara för försörjning och trygghet för sin familj. Kvinnans heder är starkt knuten till hennes sexualitet och att hon är oskuld när hon gifter sig. Om någon i familjen bryter mot normen står plötsligt hela familjens heder på spel. Det kan räcka med att en ung kvinna pratar och skrattar med en manlig vän för att hon ska anses lättsinnig och genom det ha vanhedrat sin familj. För att familjen ska kunna upprätta sin heder måste den unga kvinnan få ett straff.

Pojkarna lär sig som barn att de är mer värda än sina systrar och har rätt till att kontrollera dem. Det kan vara bröderna som tvingas till att ge sin syster det straff som bestäms mot sin vilja.

Kärlek och attraktion finns i alla samhällen och kulturer. Både pojkar och flickor kan bli tvingade in i arrangerade äktenskap och är på så vis offer för sin egen kultur. HBTQ-personer är också en utsatt grupp inom hederskulturen.

När hederskulturen möter det svenska samhället

Hederskulturen bryter mot många lagar i Sverige. Det betyder att handlingar som följer med hederskulturen accepteras inte i Sverige



oavsett om de sker inom hederskulturen eller i andra familjer i samhället. Det är ett brott de lagar om jämställdhet att det ena könet kontrollerar det andra. Men det är inte enbart ett jämställdhetsproblem eftersom det inte enbart är kvinnor och flickor som är drabbade även pojkar och män kan fara illa och inte minst HBTQ-personer. År 1979 var Sverige först i världen med att lagstadga att allt våld mot barn är straffbart oavsett om det sker i uppfostringssyfte eller om sinnet rinner över. Numera är barnkonventionen svensk lag. Det innebär barn ska inte utsättas för våld i någon form oavsett om det fysiskt våld, psykiskt våld, att bevittna våld/se på när någon annan utsätts för våld, och att bli ignorerad, försummad eller hotad. Enligt lagen är man barn till man fyllt 18 år.

Svensk lag gäller i Sverige

Hedersrelaterat våld och förtryck bryter mot flera svenska lagar och konventioner, till exempel socialtjänstlagen, föräldrabalken, och brottsbalken, Barnkonventionen. Att bryta mot dessa lagar kan innebära åtal och straff.

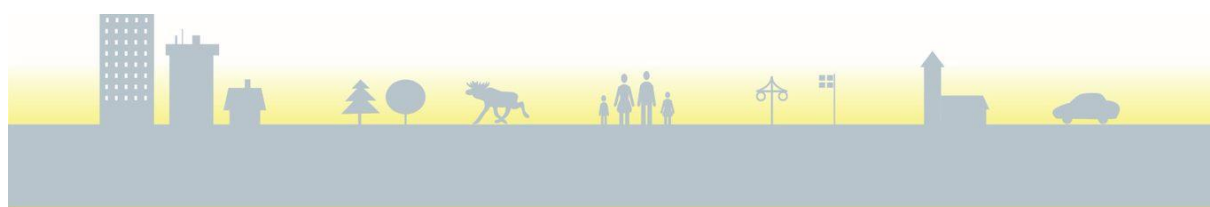
Den som utsätts för förtryck och våld kan få hjälp

Alla barn och ungdomar har rätt att vara som andra ungdomar, träffa vänner, bli förälskade och gifta sig med den man själv vill. Det är aldrig rätt att unga människor ska ta ansvar för familjens heder.

Det kan vara svårt att gå emot sin egen familj och man kanske har blivit lärd att det är för ens egen skull.

I skolan, hos socialtjänsten eller polisen finns människor som kan ge stöd och hjälp till den som utsätts för hedersförtryck eller oroar sig för att bli bortgift i hemlandet. Men man måste själv berätta om sin situation.

Det finns också ideella organisationer man kan ringa till, där kan man få vara anonym, personerna som arbetar där kan oftast flera språk och har

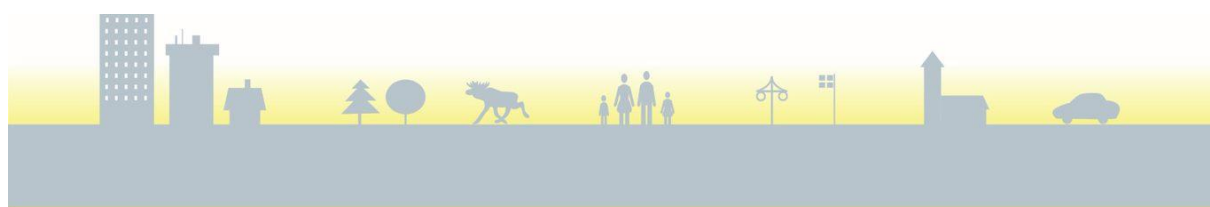


oftast varit utsatta för liknande situationer. Könsstympning av flickor och kvinnor är olagligt i Sverige även om det sker utanför Sveriges gränser. Om man själv eller någon man känner hålls kvar utomlands och det finns risk för tvång och hedersförtryck kan man kontakta UD eller Sveriges ambassad. De hjälper till med att ta reda på vilka möjligheter det finns att ta sig hem till Sverige igen.

<https://polisen.se/lagar-och-regler/lagar-och-fakta-om-brott/hedersrelaterade-brott/>

Kulturkrockar

Sverige har en lång tradition av jämställdhetsarbete. Grundläggande är en människosyn där alla har rätt att göra egna val och forma sina liv utan påtryckning av familj och släkt. Den svenska och andra västerländska kulturer blir raka motsatsen till hederskulturen. Därför finns särskilda lagar om könsstympning, barngiftermål och tvångsäktenskap. Den 1 juli 2020 skärptes lagstiftningen kring barnäktenskap till att det är straffbart att övertala eller tillåta att ett barn gifts bort. Även försök och förberedelse till barnäktenskap är numera kriminellt.



Tematräff 17

Återblick/ repetition

Jämställdhet i familjen

Arbete i hemmet

- Finns det en tydlig indelning i era hem gällande vem som ska göra vad?
- Är vissa uppgifter typiskt manliga/kvinnliga?
- Hur kan man prata med varandra på ett bra sätt om att båda föräldrarna måste hjälpa till hemma eftersom båda arbetar utanför hemmet?

Föräldrapenning

- Vilka fördelar tror ni att det finns med att en förälder inte kan överlåta hela sin föräldrapenning till den andre föräldern?
- Finns det någon föräldraförsäkring i ditt hemland?

Vård av barn, VAB

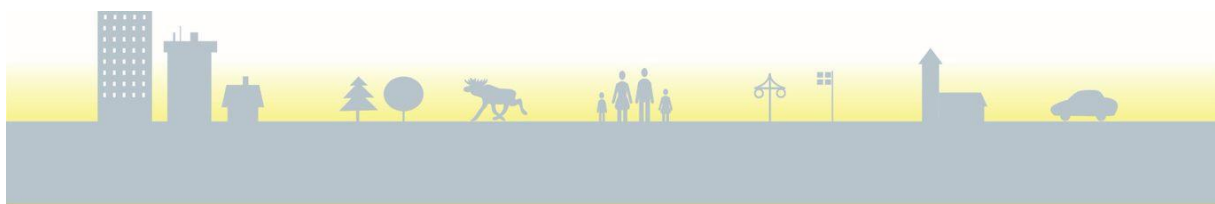
- Vem tar hand om barnen i när de blir sjuka i era hemländer?
- Vad tror ni att det beror på att det oftast är mamman som är hemma och "vabbar"?

Föräldrar som rollmodell

- Hur tror ni att vi kan fostra våra flickor och pojkar till jämlika vuxna?

Män och kvinnor pojkar och flickor i hederskulturer

- Finns det hederskultur i landet som du kommer ifrån?



- Varför blir alla offer i hederskulturer?

När hederskulturen möter det svenska samhället

- Hur tror ni att man kan fostra barn till bra och ansvarsfulla vuxna?
- Tar man hänsyn till Barnkonventionen i länderna som ni kommer ifrån?

Svensk lag gäller i Sverige

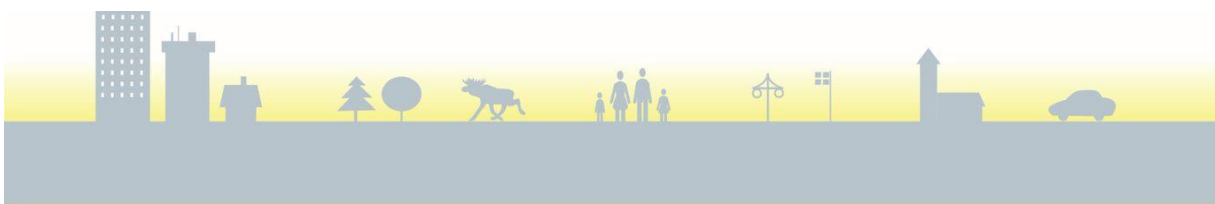
- Hedersrelaterat våld och förtryck bryter mot många flera svenska lagar. Ge exempel och samtala om varför hederskulturen bryter mot lagarna.

Den som utsätts för förtryck och våld kan få hjälp

- Vilken hjälp finns att få om man utsätts för våld och förtryck i sitt hemland?
- Hur kan man få hjälp om man själv eller någon man känner oroar sig för att bli bortgift i sitt hemland eller utsätts för våld och hedersförtryck?
- Vilken hjälp finns att få om man hålls kvar i sitt hemland mot sin vilja?

Kulturkrockar

På vilket sätt krockar hederskulturen med den svenska och andra västerländska kulturer?



Tematräff 18

Att leva med barn i Sverige

Skolsystemet i Sverige

Inför samlingen

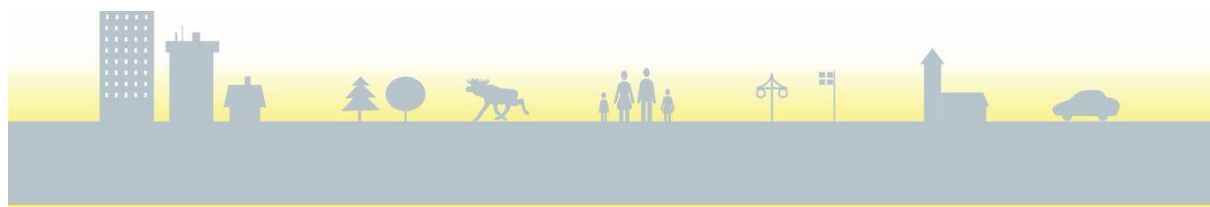
Det här är en tematräff med mycket information om hur skolsystemet fungerar. Det är viktigt att deltagarna får en tydlig och övergripande bild över det svenska skolsystemet. Värdegrundsfrågorna är också väldigt viktiga. Här finns det möjlighet att återkoppla till demokrati och frågor kring diskriminering och människovärde. Om det är många av deltagarna som har barn i skolan kan man ta vara på det och låta dem berätta om sin bild av den svenska skolan. Det är också viktigt att poängtera både att alla barn har rätt att gå i skolan och är skyldiga att göra det. Det är både en förmån och en plikt. Det går också att återkoppla till välfärdsstaten, att skolan är gratis på grund av att vi betalar skatt.

Fundera själv

Vad har du för erfarenheter av den svenska skolan och av skolsystem i andra länder? Fundera kring vad man behöver veta som förälder till ett barn som går i skolan i Sverige. Vad tror du att deltagarna i gruppen har för skolbakgrund med sig från hemlandet?

Skollagen

Skolverket är den myndighet som ansvarar för skolfrågor. Kommunerna har ansvar för skolorna i kommunen på uppdrag av staten. De måste följa skollagen som reglerar hur utbildningen ska se ut, betygssystem, lärarbehörighet och mycket annat. Det är Skolverkets uppgift att se till att skollagen följs. Grundvärderingarna i skolan är samma som i den svenska grundlagen. I skollagen uttrycks det så här: "Utbildningen inom

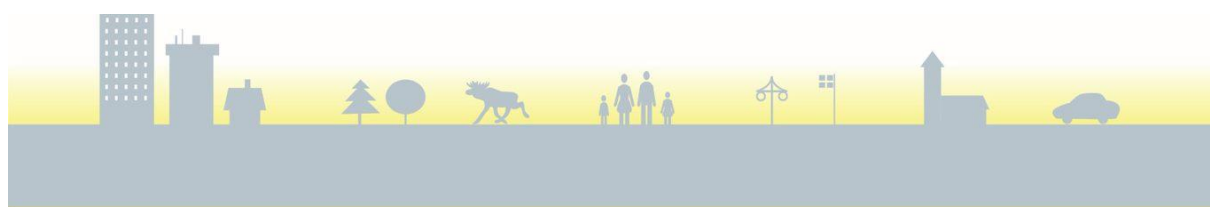


skolväsendet syftar till att barn och elever ska inhämta och utveckla kunskaper och värden. Den ska främja alla barns och elevers utveckling och lärande samt en livslång lust att lära. Utbildningen ska också förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingar som det svenska samhället vilar på.

Utbildningen syftar också till att i samarbete med hemmen främja barns och elevers allsidiga personliga utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvarsställande individer och medborgare. Utbildningen ska utformas i överensstämmelse med grundläggande demokratiska värderingar och de mänskliga rättigheterna som människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet samt solidaritet mellan människor. Var och en som verkar inom utbildningen ska främja de mänskliga rättigheterna och aktivt motverka alla former av kränkande behandling. Utbildningen ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet." Skollagen säger också att skolan ska vara icke-konfessionell. Det betyder att den inte vilar på religiös grund utan är religiöst obunden. Svensk skola ska också vara gratis.

Privatskolor

Förutom de kommunala skolorna finns det också privatskolor. De måste också följa skollagen och har samma betygssystem och läroplaner. Det finns konfessionella skolor men även där måste undervisningen vara icke-konfessionell. Privatskolorna måste precis som de kommunala skolorna vara kostnadsfria.



De första åren

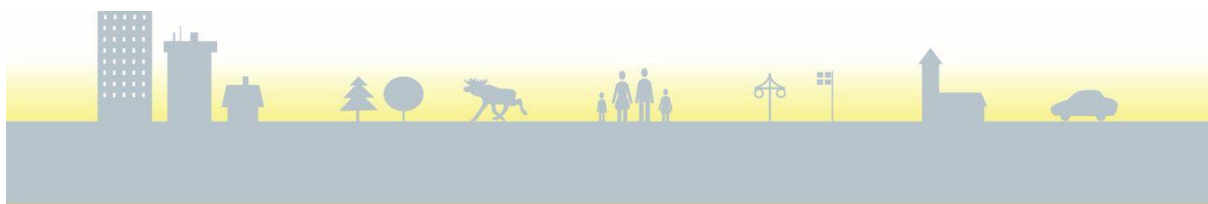
En del föräldrar väljer att vara hemma med sina barn när de är små. Men i Sverige brukar båda föräldrarna jobba och därför väljer man ofta att förr eller senare låta barnet gå på förskola.

Förskola

Förskola är det som tidigare kallades dagis. Ett barn har rätt att erbjudas en plats på förskolan från och med att barnet fyller ett år. Tidigare såg man dagis främst som en plats där barnen kunde vara medan föräldrarna jobbade. Nu har man bytt namn till förskola och gjort reformer. Det ställs nu högre krav på pedagogik och att barnet får utvecklas och stimuleras. Därför erbjuds också barn, vars föräldrar är hemma, en plats på förskolan från och med ett års ålder. Barnet ska erbjudas 15 timmar i veckan men det är inte obligatoriskt att barn går i förskolan. Om föräldrarna jobbar eller studerar har de rätt till fler förskoletimmar för barnet. Många föräldrar som är hemma tycker att det är bra att barnen kan gå lite i förskola ändå. Där får de träffa andra barn och lära sig mycket. I förskolan får barn gå fram tills de börjar förskoleklass.

Förskoleklass

Förskoleklass är ett år som är förberedande inför grundskolan. Där får barnen vänja sig vid skolmiljön, ha lektioner, lära sig bokstäver, siffror och liknande. Barnet erbjuds att börja i förskoleklass höstterminen det år de fyller 6 år. Förskoleklassen är obligatorisk. Det innebär att alla barn som är bosatta i Sverige har skolplikt från höstterminen samma år som de fyller 6 år.



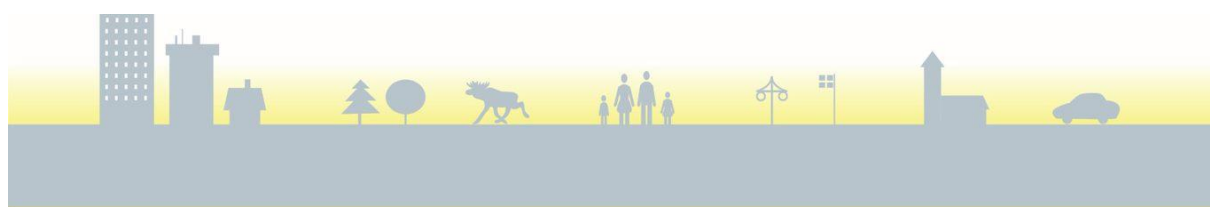
Skolplikt

Alla barn som är bosatta i Sverige innefattas av skolplikten. Barnets vårdnadshavare har ansvar för att barnet fullföljer skolplikten.

Utgångsläget är att skolplikten börjar höstterminen det år som barnet fyller 6 år. Om det finns särskilda skäl kan den påbörjas både året innan och året efter. Skolplikten omfattar förskoleklass och nio skolår som kallas för grundskolan.

Grundskola

Grundskolan är indelad i tre stadier som vardera är tre år; lågstadiet, mellanstadiet och högstadiet. Alla barn i Sverige har både rätt till och är skyldiga att genomgå grundskolan. Det finns även specialskola för barn med speciella behov och grundsärskola för barn med intellektuell funktionsvariation. I skollagen regleras vilka ämnen som ska läsas, när betyg ska sättas och mycket annat. De ämnen som ska ingå i grundskolan är: bild, engelska, hem- och konsumentkunskap, idrott och hälsa, matematik, musik, naturorienterande ämnen (biologi, fysik och kemi) samhällsorienterande ämnen (geografi, historia, religionskunskap och samhällskunskap) slöjd, svenska eller svenska som andraspråk, teknik och språkval. Eleven har också rätt till modersmålsundervisning om ett annat språk än svenska talas hemma och eleven har grundläggande kunskaper i det språket. Det finns tre ämnen som prioriteras extra mycket i den svenska skolan; svenska, engelska och matematik. Dessa kallas för kärnämnen. I varje ämne finns det en nationell kursplan som säger vad undervisningen ska innehålla och vilka kunskapsmål som eleven ska uppnå. Där regleras också hur betygsbedömningen ska ske i varje enskilt ämne för att det ska vara rättvist och lika i hela landet. 2011 infördes ett nytt betygssystem i Sverige där eleven får betyg från årskurs 6 och fram



tills de slutar grundskolan alternativt gymnasieskolan. Betygskalan är A-F, där A är det högsta betyget och F är det lägsta. A-E är godkända betyg medan F står för icke godkänt resultat.

Skolfrånvaro och hemmasittare

I Sverige har vi skolplikt och föräldrarna är skyldiga att barnen går i skolan, och samtidigt rätt till att gå i skolan. Trots det finns det barn som stannar hemma från skolan i lägre perioder. Ju längre tid barnet stannar hemma från skolan desto svårare blir det att ta ifatt kunskapsglappet och återuppta kontakten med sina klasskompisar igen. Att barnet stannar hemma från skolan kan bero på flera orsaker till exempel ångest, depression. Konflikter eller bristande stöd från sina föräldrar samt mobbning och bristande stöd från läraren.

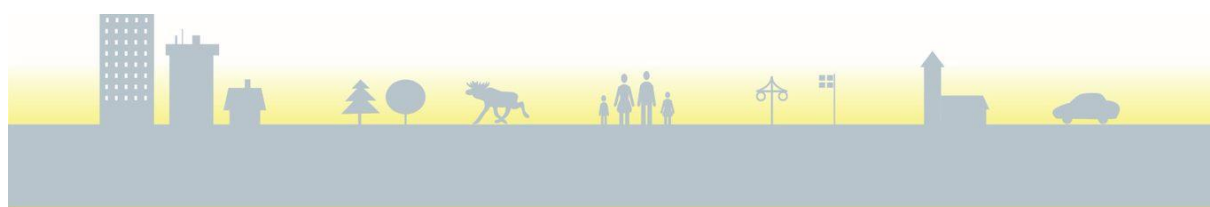
Om ens barn inte vill gå till skolan är det viktigt att prata med barnet om det, ta kontakt med skolan och försöka att reda ut vad det beror på. Då kan man undvika att barnet blir hemmasittande under längre perioder.

Det är viktigt för barnet att uppfylla sin skolplikt och få ett godkänt betyg för att kunna studera på högre nivå och kunna leva ett bra liv som vuxen i Sverige.

Välja skola

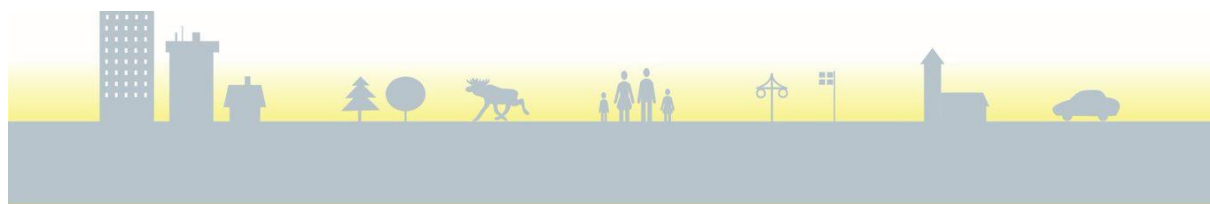
Man har rätt till att välja förskola, skola och grundsärskola för sitt barn i hela kommunen. Men valet av skola får inte gå ut över ett annat barns närhet till skolan. Då har kommunen rätt till att frångå föräldrarnas önskemål.

I Sverige finns det konfessionella förskolor, skolor och friskolor, det innebär en möjlighet för barn att utöva sin religionsfrihet till exempel andakter, bönestunder och annat religionsutövande utanför schemalagd lektionstid. Dessa skolor har samma kunskapsmål som andra förskolor och



skolor. Undervisningen ska utgå från en vetenskaplig grund, inte en ideologi eller en trosuppfattning.

Det är viktigt att alla skolor håller sig till skolmålen, ger flickor och pojkar samma undervisning och behandlar dem på jämställt sätt. De måste säkra all undervisning, även ämnen som till exempel gymnastik och biologi, sex och samlevnad. De konfessionella inslagen får inte gå ut över annan schemalagd undervisning.

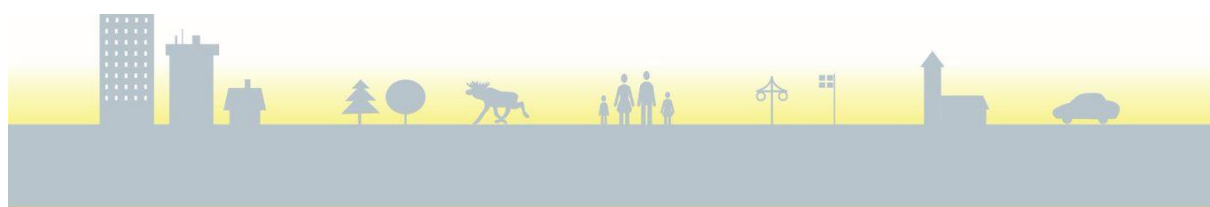


Gymnasieskola

Gymnasieskolan är en treårig fortsättning på grundskolan. När man fullföljt de tre åren och klarat de utsatta kunskapsmålen tar man studenten. Gymnasieskolan är inte obligatorisk men de flesta väljer att gå gymnasiet. Det är väldigt svårt att få jobb utan utbildning om man dessutom inte är myndig. Gymnasieskolan är indelad i olika program som eleverna får söka till. Vissa är yrkesförberedande medan andra är mer studieförberedande. För att komma in på ett sådant program måste eleven ha godkänt i kärnämnen från grundskolan. Om man inte har det kan man få gå ett specialutformat program där man läser upp de ämnena. En del läser så hela sin gymnasietid medan andra når målen och kan gå över till ett vanligt program. För att kunna söka in till högskolan måste man ha gymnasiekompetens. Om man inte har det från gymnasieskolan kan man läsa in det senare på en folkhögskola eller någon annan form av vuxenutbildning.

Elevdemokrati

I barnkonventionen och i svensk lag står det att barnets bästa alltid ska komma i första hand och att barn har rätt att uttrycka sin åsikt och bli lyssnade till. Ett steg för att följa det i skolan är att man har elevråd. Det är en grupp elever, oftast med en elev från varje klass som träffas och för elevernas talan. Det föregås av ett klassråd där man i klassen tar upp olika frågor som rör eleverna. Sedan skickar med det man kommer fram till med elevrådsrepresentanten som för fram klassens åsikter i elevrådet. Detta för att ge eleverna en förståelse för demokratin och för att de ska lära sig att ta sitt ansvar som samhällsmedborgare i den demokratiska processen. Men det handlar också om att barnens åsikter och tankar är viktiga.



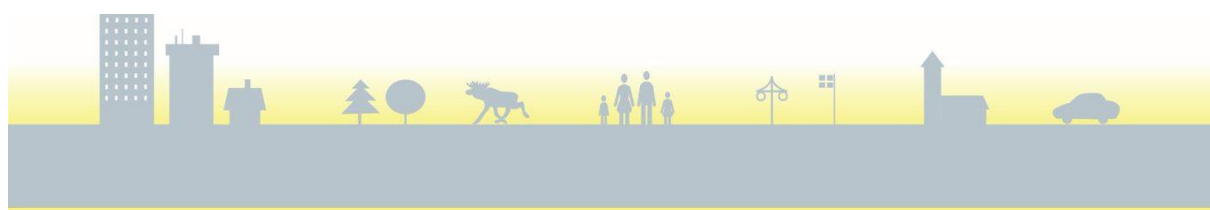
Föräldraansvar

Föräldrarna har det yttersta ansvaret för barnen fram till att de blir myndiga. Det är därför viktigt att det finns en god kontakt mellan föräldrar och skola. Skolan ordnar föräldramöten som det är viktigt att delta på. Varje termin kallas dessutom eleven med förälder till ett utvecklingssamtal med en lärare där man tillsammans får prata om elevens situation i skolan, både när det gäller kompisar i klassen, hur eleven trivs och kunskapsmål i de olika ämnena. Det är viktigt att föräldrarna aktivt deltar i sina barns liv och skolgång. Det finns alltid en eller två lärare som är speciellt kopplade till varje klass. Dem kan man som förälder ringa och prata med om man har frågor som rör skolan eller upplever att ens barn behöver mer stöd eller mår dåligt. Det kan också vara bra att informera dem om det finns något speciellt som oroar barnet så att de kan ha förståelse för om barnet under en tid presterar sämre eller har svårt att koncentrera sig. Det kan till exempel handla om att någon nära anhörig är sjuk eller att situationen hemma är svår.

Specialundervisning

Elever som behöver speciellt stöd har rätt till det. I skollagen står det: "I utbildningen ska hänsyn tas till barns och elevers olika behov. Barn och elever ska ges stöd och stimulans så att de utvecklas så långt som möjligt."

Beroende på hur mycket extra stöd en elev behöver kan det se olika ut för elever med speciella behov. Ibland går det att lösa genom integrerad skolgång, då får eleven stöd av en elevassistent i en ordinarie klass. Grundsärskolan är till för elever som behöver mer stöd i undervisningen. Där finns lärare som har mer kunskaper och erfarenheter av barn med samma svårigheter.



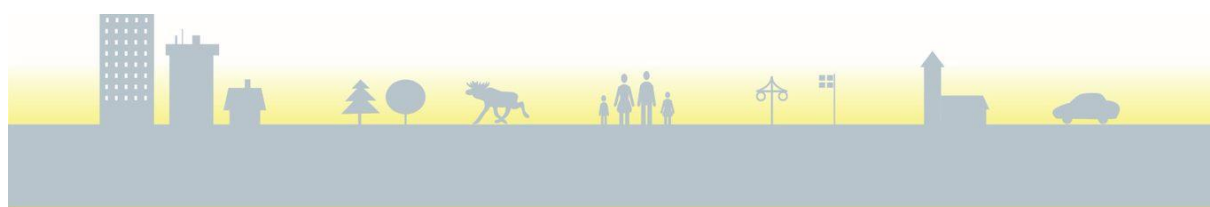
Klasskompisar

Eftersom barnen tillbringar en stor del av sin tid i skolan blir de personer de träffar där väldigt viktiga. Förutom lärare är det främst klasskompisarna som de träffar. På alla skolor finns det en arbetsplan för hur man jobbar med mobbing för att se till att det inte förekommer och för att om det skulle förekomma aktivt arbeta med att lösa situationen. Förhoppningsvis fungerar relationerna i klassen bra och barnen trivs. Men om det inte skulle vara så finns det kuratorer för att hjälpa barn som mår dåligt eller behöver extra stöd. Lärarna har också ett stort ansvar för att aktivt jobba med det. Det är alltid viktigt att föra en dialog med sitt barn. Det kan ju också vara så att barnet får kompisar som han eller hon påverkas negativt av. Då är det viktigt att barn och föräldrar har förtroende för varandra och lyssnar. Upplever man som förälder att det finns problem av något slag i klassen som påverkar barnet är det bra att ta kontakt med den lärare som har ett speciellt ansvar för klassen.

Länkar

www.skolverket.se

www.gu.se/gnc/problematisk-skolfranvarohemmasittare



Tematräff 18

Återblick/ repetition

Skollagen

- Fundera kring värdegrunden för den kommunala skolan.
- Undervisningen i den kommunala skolan är icke-konfessionell. Hur ser du på det? Hur fungerar det i ditt hemland?

Privatskolor

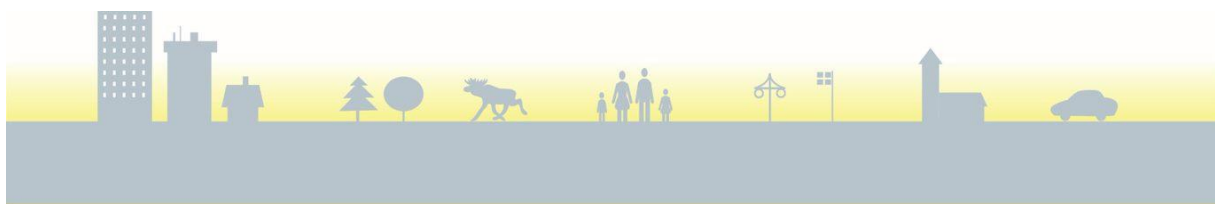
- Är det vanligt med privatskolor i ditt hemland?
- Poängtera att privatskolorna är gratis i Sverige och att skollagen gäller dem på samma sätt som den kommunala skolan.

De första åren, förskola

- Fördelar och nackdelar med att barn går på förskolan.

Förskoleklass, grundskola, gymnasieskola

- Varför är just svenska, engelska och matematik, kärnämnen?
- Jämför med hur skolsystemet ser ut i ditt hemland.
- Förklara lite mer om hur modersmålsundervisning fungerar.
- Vilka skolor är vilka på er ort? Var ligger de?
- Det kan vara en bra idé att besöka en skola och titta på de olika ämnessalarna och hålla samlingen i en skolmiljö om tid och möjlighet finns.
- Inom vissa kulturer kan det bli problem med att till exempel flickor och pojkar har simundervisning tillsammans. Andra är tveksamma till sexualundervisning eller religionsundervisning. Fundera lite på några sådana situationer tillsammans.



Skolplikt, skolfrånvaro och hemmasittare

- Poängtera vikten av att gå i skolan.
- Prata om att sjukanmäla sitt barn när det är sjukt och att ansöka om ledighet.

Välja skola

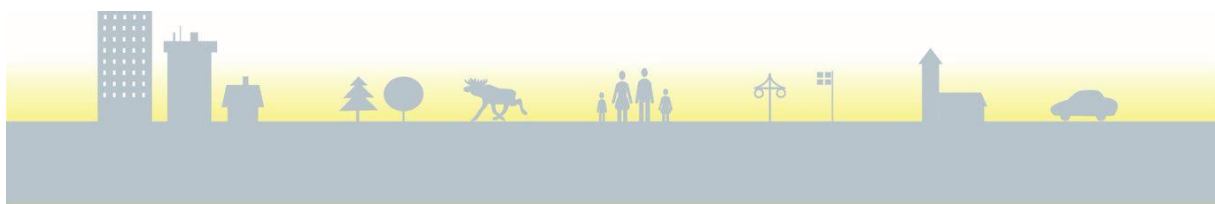
- Vilka fördelar finns det med att kunna välja förskola och skola till sina barn?
- Finns det några fördelar med att välja en konfessionell förskola eller skola? Vilka?
- Finns det några risker med konfessionella förskolor och skolor? Vilka?

Föräldraansvar

- Vilket ansvar har föräldern och vilket ansvar har skolan?
- Hur fungerar ett utvecklingssamtal? Beskriv och ge exempel.
- Prata om hur ett föräldramöte fungerar och vikten av att gå dit.
- Fundera kring hur man hanterar svårigheter att förstå språket och poängtera vikten av att gå dit ändå.

Specialundervisning

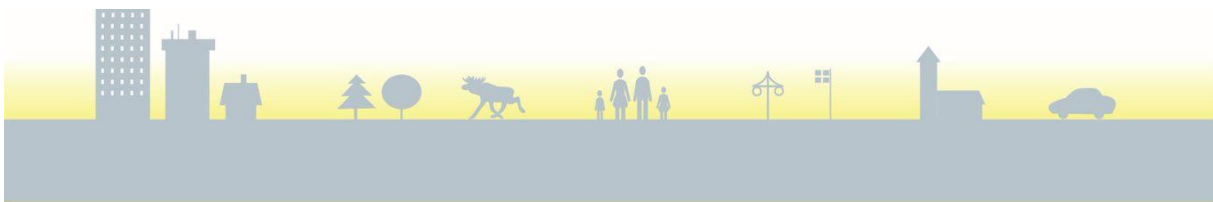
- Poängtera att specialundervisning är något positivt. Det är en extra hjälp och inte att nedvärdera någon.
- När tror ni att det passar bäst med integrerad skolgång och när är det bättre att eleven får gå i en grundsärskola.



Klasskompisar

- Fundera på lite exempelsituationer.
- Hur hanterar jag som förälder om mitt barn har svårt att få kompisar i klassen?
- Hur hanterar jag att jag som förälder sätter upp andra regler för mitt barn än klasskompisarnas föräldrar?

Sammanfattning



Tematräff 19

Religion i Sverige

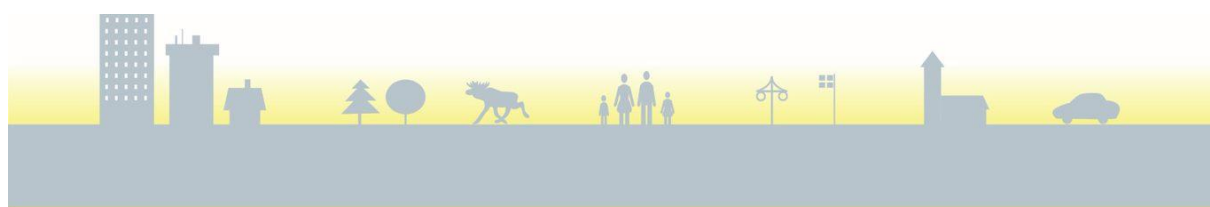
Då och nu

Inför tematräffen

Religion är ett ämne som ofta väcker mycket känslor. Kunskap är grunden för förståelse och med en förståelse har man kommit många steg närmare trygghet. Den här samlingen kommer att se olika ut beroende på vilket land gruppen kommer ifrån. För en del är det väldigt främmande att möta människor med en annan religion än den egna, andra har vuxit upp i ett mångreligiöst samhälle och åter andra har flytt på grund av religiös förföljelse eller religiösa konflikter. Detta är ett viktigt ämne kanske just för att det är så känsligt. Det är viktigt att poängtera att det handlar om att ge kunskap och inte att konvertera dem. Men i Sverige måste man vänja sig vid att möta olika livsåskådningar och förstå människor med en annan syn på livet. Två viktiga delar under den här samlingen är att ge en historisk förståelse av religion i Sverige, (därför får kristendomen lite mer utrymme än de övriga religionerna) och att skapa förståelse för det sekulariserade samhälle vi lever i.

Fundera själv

Vad har du för syn på livet? Fundera över din egen livsåskådning. I mötet med andra är det viktigt att vara trygg i var man själv står. Detta för att kunna hålla sig lugn om det skulle bli mycket känslor från deltagarna. Din uppgift är att vara samtalsledare, ge dem en kunskapsgrund och skapa förståelse. Fundera också kring varför du har den livsåskådning du har. Vad har format den och dig? Vilken roll spelar din bakgrund? Tänk också igenom vad du vet om gruppens bakgrund? Vad tillhör de för



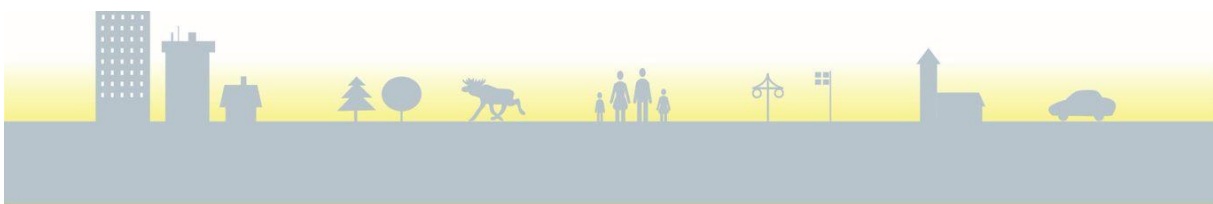
livsåskådning/ livsåskådningar? Kan det finnas spänningar i gruppen kring detta ämne?

Religion...

Religion är en tro som förklarar livets uppkomst och mening med hjälp av mer än det vi kan se och ta på. Man brukar prata om att det finns fem världsreligioner som har varit med och påverkat mycket. Det är buddhismen, hinduismen, islam, judendomen och kristendomen. Men det finns väldigt många olika religioner och grenar inom dessa. För att sammanfatta olika sätt att se på livet som kan var både filosofier och religioner brukar man använda samlingsbegreppet livsåskådning.

... i Sverige

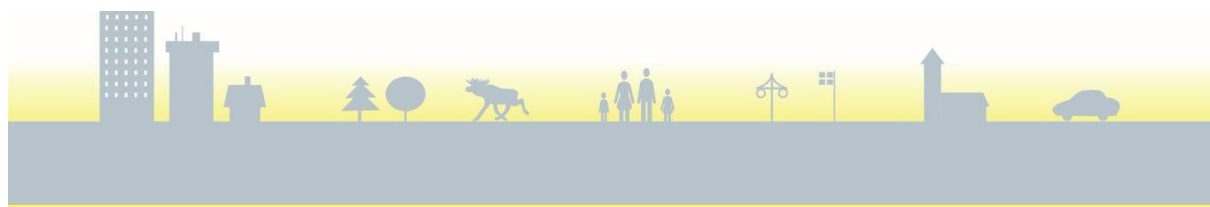
I Sverige spelar religionen en liten roll i samhället om man jämför med hur det ser ut i många andra länder. Ungefär 55% (2020) av Sveriges befolkning tillhör Svenska kyrkan. Svenska kyrkan var tidigare en statskyrka i Sverige men är sedan 2000 fri från staten. Det finns dock fortfarande en svensk lag om Svenska kyrkan. Även om det inte är en så stor del av befolkningen är troende väljer ändå många att använda kyrkan vid bröllop, begravning och dop. Många traditioner är fortfarande kopplade till kyrkan och trots att få har en personlig övertygelse idag har kristendomen varit med och påverkat Sverige mycket. Den har lagt grunden för "beteenden", lagar och traditioner, till exempel allas lika värde och många högtider. Därför får den stort utrymme i religionsundervisningen i skolan. I skolan läser också alla elever om världsreligionerna och olika livsåskådningar. I ett mångkulturellt och mångreligiöst samhälle är det viktigt att ha kunskap om hur andra människor tänker och tror för att skapa förståelse och respekt. Något



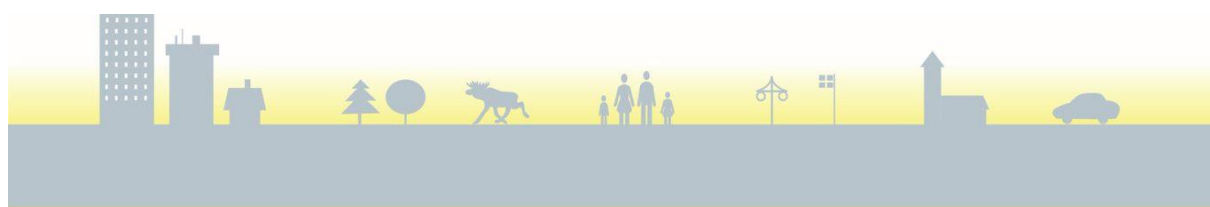
annat som är viktigt att förstå är kopplat till att Sverige har en väldigt individualistisk kultur och det är att många troende som ser tron som något privat. Man brukar prata om att privatreligiositeten i Sverige är stor. Förr var det mer självklart att man tillhörde en religiös gemenskap om man var troende. För många är religion lite tabu. Tillsammans med politik och ekonomi är det ämnen som man oftast inte pratar så mycket om man inte känner varandra väl. För dem som kommer från en kultur där religionen är en självklar del av vardagslivet och något som man delar med andra utan att ens reflektera över det kan detta vara svårt att förstå. Som alltid när man beskriver hur något fungerar är det viktigt att poängtera att det är generaliseringar. Alla svenskar är inte lika men det här är vanliga drag.

Historia

Det fanns religion i Sverige långt innan Sverige var ett enat land. Då fanns det olika trosföreställningar som brukar sammanfattas med begreppet asatro. Asatron liknar på många sätt grekisk och romersk mytologi. Det är en samling gudaberättelser som förklarar olika naturfenomen. Till exempel berättas det om guden Tor och att det blixtrar när han slår med sin hammare. Steg för steg kom sedan kristendomen till Sverige. Man brukar säga att den först kom på 800-talet men först på 1000-talet blev en kung i Sverige kristen. Sverige var då olika små riken så många av dem han styrde över blev också kristna. Sverige formades mer och mer till en enad nation från 1300-talet och framåt. Man brukar kalla Gustav Vasa för Sveriges landsfader och säga att han enade Sverige i början på 1500-talet. Då hade kyrkan stor makt i Sverige. Den var kopplad till påven i Rom. Samtidigt blev det en stor splittring i kyrkan med början i Tyskland där en präst, munk och teolog vid namn Martin Luther kritiserade delar av kyrkans lära och hur Påven och de andra i Rom styrde kyrkan. Det ledde till att kyrkan som tidigare varit en sammanhängande institution i Europa



delades i två riktningar; den katolska och den protestantiska kyrkan. Martin Luther och den protestantiska kyrkan tryckte på att varje person skulle få möjlighet att läsa Bibeln på sitt eget språk och att det inte beror på goda gärningar om man kommer till himlen utan att det bara är nåd, en gåva från Gud. Den protestantiska kyrkan var inte knuten till Rom vilket gjorde att kungen i varje land fick mer makt över kyrkan i stället. Gustav Vasa bestämde att Sverige skulle vara protestantiskt. Han fick då större makt och alla svenskar var tvungna att tillhöra den protestantiska kyrkan och att gå dit varje söndag. Där fick man information från dem som bestämde och folkbokföringen sköttes av kyrkan för att man skulle veta vilka som skulle betala skatt. Parallellt med tvånget om att gå till kyrkan växte det fram grupper som började träffas i hemmen och be och läsa Bibeln tillsammans. Det såg kyrkan och staten som ett hot och därför förbjöds det. Många kristna kände sig förtryckta i Sverige även om Sverige hade kristendomen som statsreligion. Det var en anledning till att många svenskar utvandrade till Amerika på 1800-talet. Där var det religionsfrihet. Under 1800-talet inträffade också det som man kallar för folkväckelsen. Väldigt många svenskar hade stora alkoholproblem som höll på att bryta ner landet. Då kom väckelsen och många fick en personlig tro på Jesus vilket förändrade deras liv och därmed hela samhället. Folkväckelsen är en av de tre folkrörelserna som var med och lade grunden för den svenska välfärden och den svenska demokratin. De andra två är nykterhetsrörelsen och arbetarrörelsen. Tvånget att tillhöra Svenska kyrkan blev stegvis mindre men det var först år 1951 som det lagstiftades om villkorlös religionsfrihet. Idag finns det många olika kristna kyrkor och samfund i Sverige och också väldigt många andra religioner och livsåskådningar.

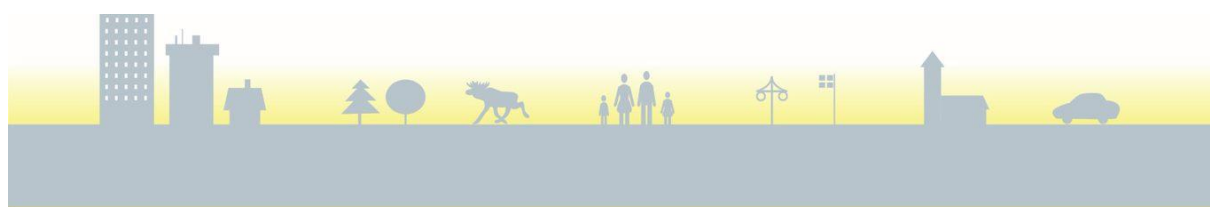


Abrahamitiska religioner

Kristendom, judendom och islam brukar kallas Abrahamitiska religioner/syskonreligioner. Alla tre religionerna är monoteistiska och Abraham är en central person.

Kristendom

Man skulle kunna säga att kristendomen är en fortsättning på judendomen. Judendomens heliga skrift är samma som första delen av Bibeln, Gamla testamentet, GT. Den är full med löften om att Gud ska sända Messias som ska rädda världen. Kristna tror att Jesus är den Messias som det talas om i GT. Bibeln berättar att Jesus föddes av Maria som var jungfru, något som också Koranen beskriver. Det berättas om hur han gick runt och predikade och botade sjuka och att många människor följde honom. Han utmanade de religiösa ledarna och anklagade dem för att vara hycklare som ledde folket fel. Detta väckte avundsjuka och ilska som gjorde att de till slut lyckades få honom dömd till döden, anklagad för hädelse och att sätta sig upp mot den romerska Kejsaren. Nya testamentet berättar att han blev oskyldigt dömd, korsfästes och att han sedan uppstod igen efter tre dagar. Därefter gick han runt och predikade lite till innan han for upp till himlen. Kristna väntar på att han en dag ska komma tillbaka och döma världen och en gång för alla förinta ondskan. Innan Jesus for upp till himlen lovade han att den Helige Ande skulle komma, Guds närvaro på jorden, och hjälpa dem som tro på honom att leva rätt och berätta för andra om honom. Något som är väldigt kontroversiellt för både judar och muslimer är att kristna tror att Jesus var både gud och människa. Att Gud valde att bli människa för att visa sin kärlek för mänskligheten. Bibeln säger att alla människor har syndat/gjort fel och att straffet för det är döden men att Gud älskar alla människor så



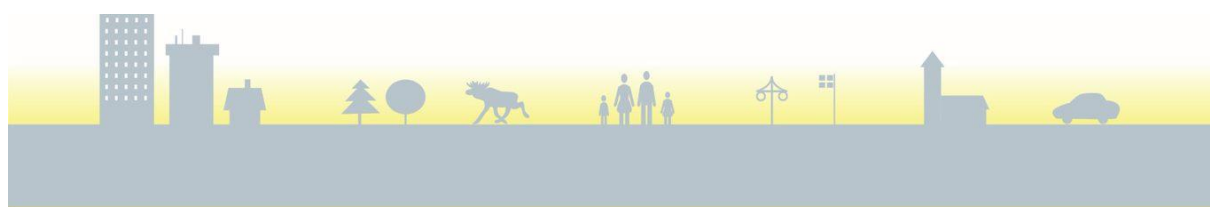
mycket att han valde att själv bli människa och ta det straffet för att de som tror honom ska få förlåtelse och ett evigt liv.

Islam

Islam är den näst största religionen i Sverige. Deras heliga skrift är Koranen som de tror att profeten Muhammed fick av ängeln Gabriel i uppenbarelser. Koranen är skriven på arabiska och sägs vara en exakt kopia av den himmelska Koranen. Islam tror på en Gud, Allah och att profeten Muhammed är den siste profeten. De tror också på många andra profeter som i stort sett är de samma som judar och kristna tror på. Det finns fem pelare i islam; bönen (5 gånger om dagen), allmosa (att ge till de fattiga), fasta (fastemånaden Ramadan), vällfärden (pilgrimsresa till Mecka) och trosbekännelsen. Om man följer islams fem pelare är chansen stor att Allah visar barmhärtighet på domedagen och låter en komma till paradiset.

Judendom

Judendomen har mycket gemensamt med kristendomen och islam. Judarna tror på en Gud och deras heliga skrift är det de kristna kallar Gamla testamentet. Judarna tror att Gud har utvalt dem och gett dem landet Israel. Jerusalem är deras heliga stad för där ligger ruinerna av deras tempel. Det finns många olika riktningar inom judendomen precis som i de andra religionerna. Men något som nästan alla har gemensamt är de starka traditionerna kring de många högtiderna de firar. Judarna har blivit utsatta för mycket förföljelser genom historien. Andra världskriget är ett exempel på det. Judarna väntar på att Gud ska uppfylla de löften som finns i GT om att Messias ska komma och skapa fred.



Buddhism/ hinduism

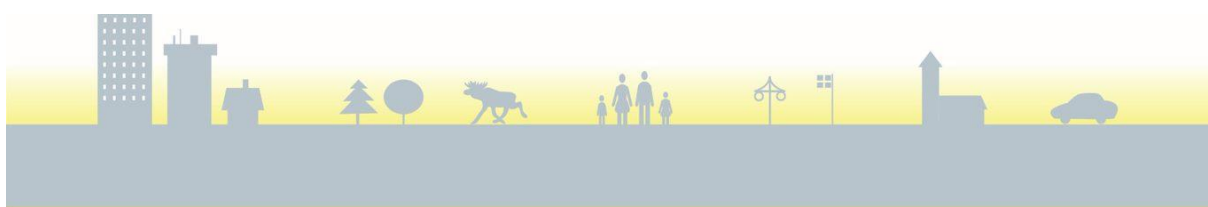
Det finns buddhister och hinduer i Sverige men de är inte så många. Det är två av de fem världsreligionerna och de är störst i Asien, hinduismen främst i Indien och buddhismen i Sydostasien. De liknar varandra genom tron på reinkarnation eller själavandring. Det betyder att man tror att när man dör så återföds man till något annat. Beroende på hur man har levt sitt liv får man olika bra karma och själen vandrar till något bättre eller sämre i nästa liv. Målet är att sluta återfödas och bli ett med världsalltet. Inom hinduismen finns tusentals olika gudar medan buddhismen egentligen inte pratar om någon gud utan precis som grundaren Buddha menar att man genom meditation kan bli upplyst och slippa återfödas.

New Age

New Age är ett samlingsbegrepp för olika nyandliga företeelser. Dit räknar man allt från vissa typer av yoga och meditation till spåkonst, healing och spiritism, att ha kontakt med andar. Ofta tror man på själavandring och på att allt är en del i det gudomliga. Inom New Age finns förgrundsgestalter från alla religioner till exempel Jungfru Maria, Jesus och Buddha, man ser det inte som att det ena måste utesluta det andra. New Age är ingen religion i den bemärkelsen att det finns en helig skrift och en tydlig lära. Det handlar snarare om att hitta sin egen väg med hjälp av olika metoder.

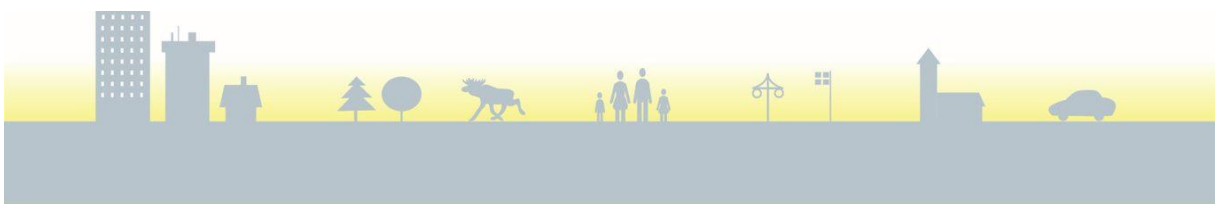
Ateism

En stor del av Sveriges befolkning kallar sig för ateister, agnostiker eller icke troende. Ateisten menar att det finns en vetenskaplig förklaring på allt medan agnostikern menar att det inte går att veta om det finns en högre makt. Många svenskar skulle säga att de tror på "något större".



Religionsfrihet

I Sverige råder det total religionsfrihet sedan mitten av 1900-talet. Det betyder att varje person har rätt att själv välja vilken livsåskådning man har och vilken religion man vill tillhöra. Det innebär också att man har rätt att inte tillhöra någon religion. Vem som helst har rätt att lämna en religion eller byta religion utan att utsättas för hot, våld eller diskriminering. Religionsfriheten ger också rätt att utöva sin religion och att samlas tillsammans med andra troende. Samtidigt är religionsfriheten en av många lagar i Sverige och det kan finnas tillfällen när det kan tyckas krocka. Ett exempel kan vara att man på vissa arbetsplatser måste ha speciella arbetskläder av säkerhetsskäl och liknande vilket kan göra att olika typer av religiös klädsel inte tillåts. En annan krock kan vara att vissa religioner är väldigt missionerande medan en del personer tycker att religionsfrihet också bör innebära rätten att slippa möta religiösa uttryck i sin vardag.



Tematräff 19

Återblick/ repetition

Religion...

- Vilka religioner och livsåskådningar har ni kommit i kontakt med/ känner ni till?

... i Sverige

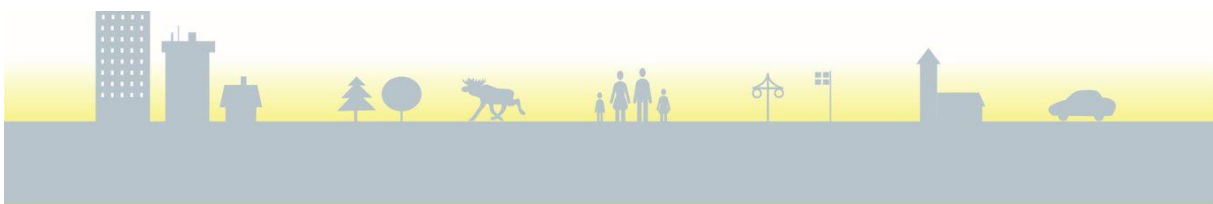
- Hur ser det ut i ditt hemland? Vilken religion är den största? Hur stor plats får den i vardagen? Jämför med Sverige.

Historik

- Det viktiga här är att skapa en förståelse för varför det ser ut som det gör i Sverige idag. Historien har format nutiden. Det är bra att visa på att religionens roll i Sverige har varit större och kanske mer lik hemlandets än vad den är idag.
- Hur har den historiska utvecklingen varit när det gäller religion i ditt hemland?

Kristendom, Islam, Buddhism/ Hinduism, Judendom, New Age, Ateism

- Ge en övergripande introduktion om de olika religionerna. Sedan blir fokus väldigt olika beroende på hur gruppen ser ut.
- I vissa grupper finns det mycket fördomar mot muslimer, ibland för att man är i Sverige på grund av krig där man identifierar fienden som muslimer. Då är det viktigt att poängtera att alla är individer. Alla muslimer kan inte få skulden för det en grupp har gjort i Islams namn. Samma sak gäller om det är andra religiösa grupper det



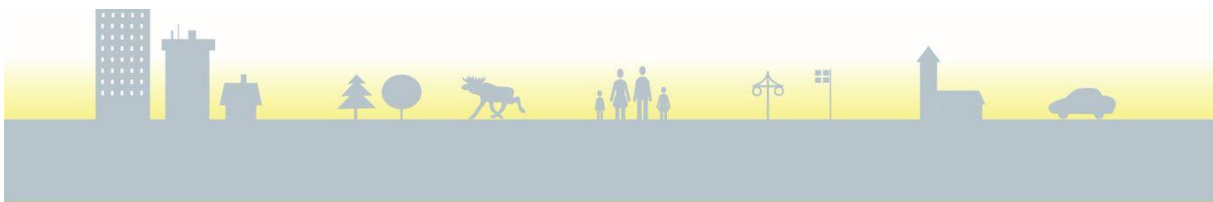
handlar om. Precis som man måste kunna skilja på kultur och individ gäller det samma religion och individ.

- Ibland finns fördomen att de som inte har en tro på gud inte har någon moral. Det finns väldigt många trevliga svenskar som inte är troende. Dags att slå hål på den fördomen.

Religionsfrihet

- Finns det religionsfrihet i ditt hemland?
- Varför är religionsfrihet viktigt? Koppla till demokratin.

Sammanfattning



Tematräff 20

Att utöva religion i Sverige

Högtider och vardagsreligion

Inför tematräffen

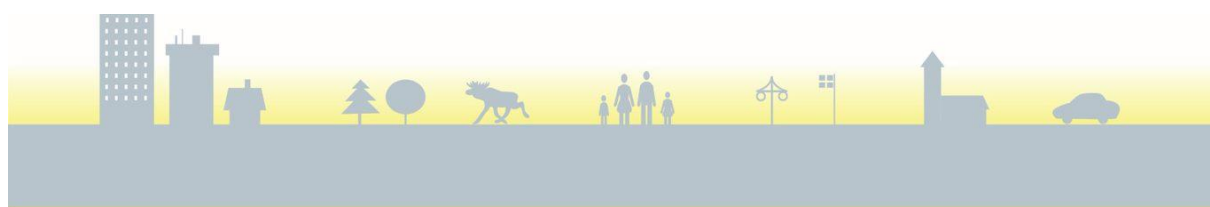
Vi fortsätter på temat religion. Nu går vi från lärosatser till det som lite mer direkt påverkar vardagslivet. I Sverige är högtider en viktig del av livet, som i så många andra länder, även om man inte planerar att börja fira de svenska högtiderna är det bra att känna till lite om dem för att förstå sin omgivning. Att prata om högtider, festligheter och traditioner brukar dessutom vara väldigt trevligt. Samlingen handlar också om att fundera på religion i vardagen. Här är frågeställningarna väldigt olika beroende på vilken grupp du har. För vissa är detta ett stort och viktigt ämne medan andra inte har så mycket att fråga om. Var lyhörd för vad gruppen behöver och vad som intresserar dem. Tanken är att ni också ska hinna med att prata om religion och politik och hur de påverkar eller inte påverkar varandra.

Fundera själv

Påverkar din livsåskådning din vardag? I så fall, på vilket sätt? Fundera på vad du har för erfarenheter av svenska traditioner och högtider. Finns det något exempel eller någon rolig händelse du skulle kunna berätta om? Vad vet du om gruppens bakgrund och högtider och religiösa traditioner som de relaterar till?

Svenska högtider

Svenska högtider visar väldigt tydligt på att Sverige är ett sekulariserat land med en historia som starkt influerats av kristendomen och av folktron som fanns ännu tidigare. Många av de svenska högtiderna är kopplade till



den kristna tron och en del har rötter i folktron men de flesta svenskar firar dessa högtider utan att lägga så mycket vikt vid det. Det är mer traditioner än religiösa högtider.

Påsk

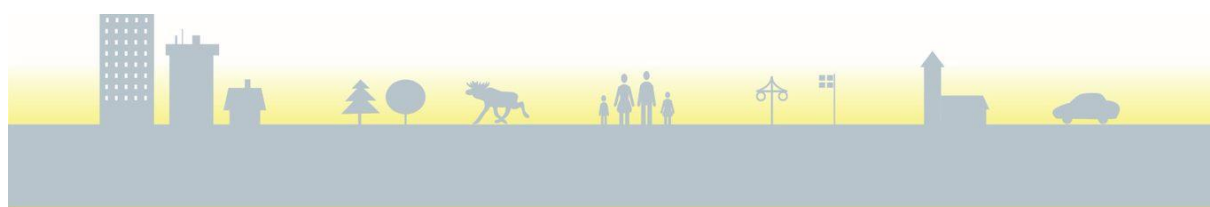
Påsk är en kristen högtid som firas till minne av Jesus död och uppståndelse. Bibeln berättar att Jesus tillfångatogs på torsdagen (skärtorsdag), dödades på fredagen (långfredag) och uppstod på söndagen (påskdagen). Förr var det vanligt att man fastade 40 dagar innan påsk. Det är inte så vanligt i Sverige längre men i den ortodoxa och katolska kyrkan är det vanligt. Numera väljer en del kristna att avstå från något kännbart till exempel socker, alkohol eller skärmanvändning under fastan. Påsken har också många traditioner som har med våren att göra som inte är så kopplade till kristendomen. Till exempel pyntar man med kycklingar och ägg. Barnen får påskägg med godis i och ibland klär de ut sig till påskkäringar.

Kristi himmelfärd och pingst

Kristi himmelfärd är inte en så stor högtid i Sverige men det är en röd dag (helgdag) på torsdagen. Kristi himmelfärd är en kristen högtid och firas till minne av att Jesus åkte tillbaka upp till himlen efter att han dött, uppstått och visat sig under en tid på jorden. Pingst är en kristen högtid som firas för att Bibeln säger att den Helige Anden gavs till de första kristna då. Det är inte heller en så stor högtid i Sverige längre. Det är många som väljer att gifta sig under pingsthelgen.

Valborg och första maj

Valborg firar man med valborgseldar och sånger för att sjunga in våren. Förr var eldarna ett sätt att skrämman bort mörkret, det onda. Idag är det



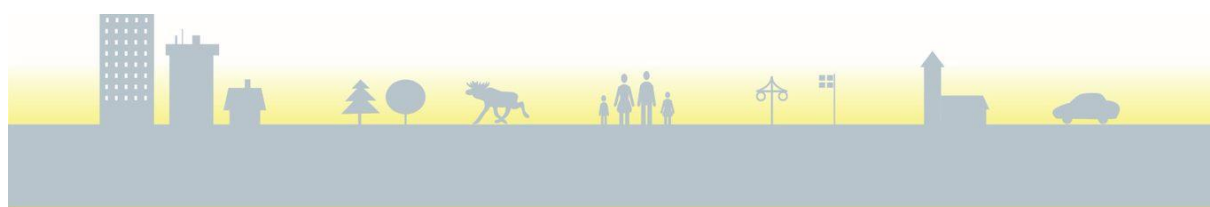
mest en trevlig vårtradition. Första maj är arbetarrörelsens internationella dag och är en röd dag. Första maj firas i många länder runt om i världen. Då brukar många vara ute och demonstrera. Rätten att demonstrera är en av de grundläggande friheterna i grundlagen och en viktig del i en fungerande demokrati. Oftast handlar demonstrationer och första majtal om att komma till rätta med orättvisor eller förbättra välfärden. Man har också rätt att demonstrera andra dagar.

Nationaldagen

Sveriges nationaldag firas den 6 juni och är sedan 2005 en helgdag. Den firas för att Gustav Vasa kröntes till kung den 6 juni 1523. Det är också den svenska flaggans dag. Nationaldagen firas mindre i Sverige än i många andra länder. Det kan bero på att Sverige har varit ett fritt land länge och de flesta känner därför inte ett så starkt behov av att fira sin självständighet. Den är en självklarhet.

Midsommar

Midsommar firas när det är som ljusast på året. Det är ingen kristen högtid utan handlar egentligen om fruktbarhet och att jorden ska ge god skörd. Man firar med att dansa runt midsommarstången, äta sill, potatis och jordgubbar. Förr i tiden tillskrevs midsommarnatten magiska krafter. Natten var lämplig till att samla läkande växter och att spå in i framtiden. Om man lägger sju sorters blommor under huvudkudden på midsommarnatten drömmer man om den man ska dela sitt liv med. Än idag känner de flesta svenskar till traditionen men den berättas numera på ett mer skämtsamt sätt.



Allhelgona och Halloween

Allhelgona firas till minne av dem som har dött. Då tänder man ljus på nära och käras gravar och minns dem lite extra mycket. Allhelgona infaller lördagen mellan den 31 oktober och 6 november.

Halloween är inte en svensk högtid utan firas främst i USA. Men många affärer pyntar under halloween med till exempel pumpor, spöken och häxor i skyltfönsterna. Halloween infaller i månadsskiftet oktober-november och då klär en del barn ut sig till spöken, häxor eller pumpor, en del firar det med halloweenfest.

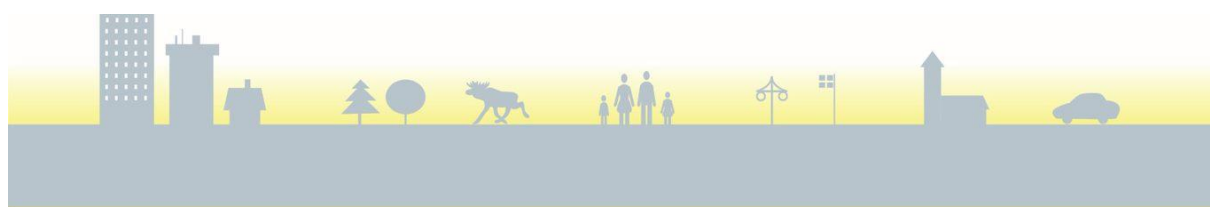
Advent och jul

Advent firas de fyra söndagarna innan jul och är en nedräkning till att Jesus ska födas, men det är också i väntan på att han ska komma tillbaka. Man brukar ha en ljusstake med fyra ljus och tända ett ljus varje söndag fram till jul. För många är det mer en tradition än något religiöst.

Jul firas till minne av Jesus födelse. Det är en stor familjehögtid i Sverige. Då byter man julklappar, äter mycket mat, sjunger julsånger och umgås med varandra. Det finns mycket traditioner kring jul och det är också en tid på året när alla handlar väldigt mycket. Nästan alla svenskar firar jul även om man inte tror på Jesus.

Nyår

Nyår är den 31 december, sista dagen på året. Nyårsafton firar många svenskar med goda vänner, man äter gott, skjuter fyrverkerier, räknar in det nya året och ger nyårslöften.



Dop

Dop är en symbolhandling som betyder att en människa tillhör Gud. I Sverige finns det både barndop och vuxendop. Vid ett barndop tar man vatten på barnets huvud och ber för det. En del föräldrar låter sina barn få en barnvälsignelse i stället för att döpa dem. Man anser att när barnet blir äldre ska barnet själv få ta ställning till om det vill döpa sig. Det finns de som väljer att döpa sig när de är vuxen för att själv ta beslutet att ge sitt liv till Gud. Då brukar man sänka ner hela kroppen i vatten som en symbol för att man dör bort från sitt gamla liv, liksom Jesus dog, och får ett nytt liv tillsammans med Jesus. Förr döptes i stort sett alla i Sverige, idag är det inte lika vanligt. Men även om man inte har en uttalad tro finns det många som döper sina barn för att det är en tradition som man tycker är viktig.

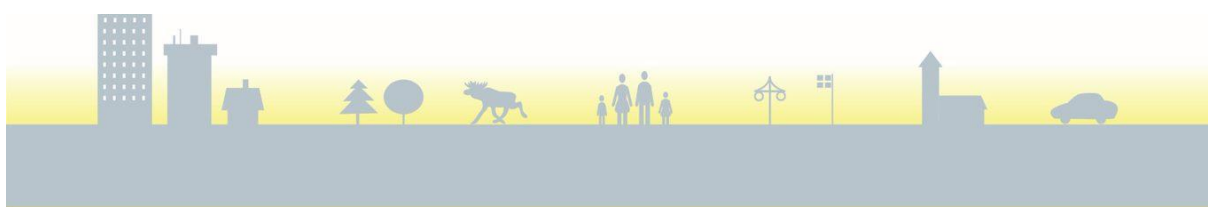
Numera är det många som har en namngivningsfest hemma utan någon anknytning till kyrkan eller kristen tro. Då presenteras barnets namn och man firar tillsammans med inbjudna gäster.

Konfirmation

Konfirmation är en kurs i kristen tro som man kan gå när man är runt 14 år. Då brukar man ha lektion en gång i veckan i kyrkan där man får lära sig om Bibeln och den kristna tron och funderar kring värderingar, etik och livsfrågor. Förr konfirmerades nästan alla i Sverige, idag är det inte lika vanligt. Men i många familjer är även detta en viktig tradition.

Bröllop

Man kan gifta sig både borgerligt och i kyrkan i Sverige. Om man väljer att gifta sig i kyrkan så är vigseln en religiös ceremoni där man lovar inför Gud och människor att älska varandra ända tills man dör. Det går också



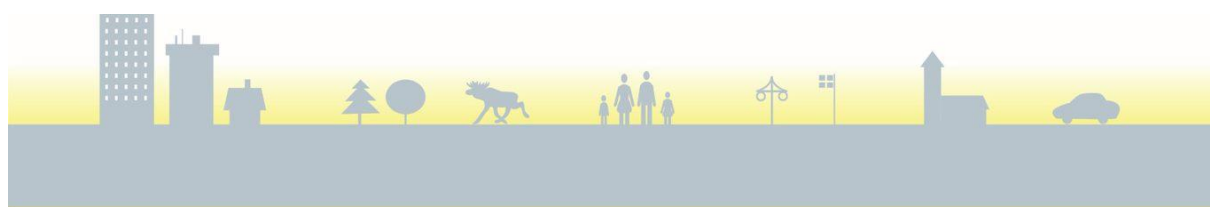
gifta sig efter andra religiösa traditioner i Sverige men det måste finnas en vigselförrättare för att det ska vara juridiskt giltigt.

Begravning

Det är vanligt att ha begravingar i kyrkan även om det nu också är ganska vanligt med borgerliga begravingar. Döden är lite undanskymd i Sverige, man pratar inte gärna om den. En del väljer att själva bestämma hur begravingen ska se ut, genom att skriva det innan man dör och lämna i testamentet eller till någon nära. Man kan dokumentera det i livsarkivet eller Vita arkivet. Det kan handla om att bestämma vilka sånger man vill ska sjungas, eventuella bibeltexter, vilka som ska medverka och så vidare. Man kan också själv bestämma hur och var man vill begravas och om man ska kremas eller inte. Begravningsplatserna i Sverige ligger vanligtvis i anknytning till en kyrka och kallas för kyrkogårdar. Det kan vara en hjälp för närstående att känna till hur man önskar att få det på sin begraving.

Religion och vardag

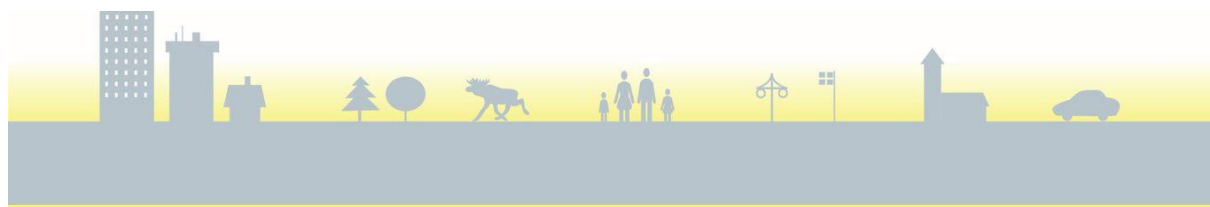
Det är väldigt olika hur mycket religionen påverkar vardagen för en person som bor i Sverige. Men oftast är det mindre än genomsnittet då Sverige är ett av världens mest sekulariserade länder. Självklart finns det djupt religiösa människor i Sverige, både med svenskt ursprung och med utländskt, i vars liv, religion har en väldigt stor plats. Men i det offentliga rummet får inte religionen så stort utrymme. Det finns till och med de som menar att religionen inte alls bör finnas där utan att religion är något privat som man får ha för sig själv och inte påverka andra med. Om man jämför de två största religionerna i Sverige, kristendomen och islam, med varandra när det gäller vardag så finns det stora skillnader. Texten nedan refererar främst till protestantisk kristen tro då den är störst i Sverige. Islam har mycket tydligare regler kring det vardagliga. Koranen och



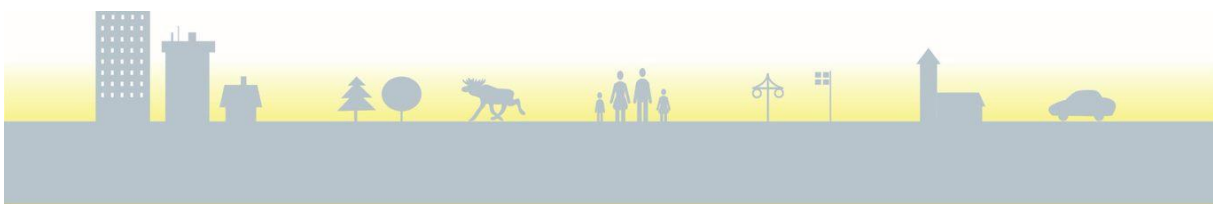
Hadith ger ramar för vilken mat man får äta, vilka tider man ska be, hur man ska be, klädsel, ekonomi med mera Bibeln berör alla de här ämnena med men det finns inte lika tydliga ramar. Det handlar mer om att följa sitt samvete. Det står att man ska be hela tiden men det finns inga regler för hur man ska be, det handlar om hjärtat. Man får äta vad man vill så länge man tackar Gud för maten och klä sig som man vill så länge man inte får någon annan på fall. I ett samhälle där majoriteten är muslimer är det inte så svårt att följa Koranens rytm för dagen och om halalslaktat kött är det enda man kan köpa är det ingen svår sak att inte äta något annat. Men det blir betydligt svårare i ett samhälle där majoriteten gör något annat. Det är inte en så stor del av den svenska befolkningen som försöker leva efter Bibeln. Men individens frihet i vår kultur har till viss del sprungit fram ur den kristna historien. "Allt är tillåtet men allt är inte nyttigt" står det i Nya testamentet kombinerat med att man ska älska Gud. Den sista delen har inte så stor plats i den svenska kulturen idag, men att allt är tillåtet sitter nog kvar.

Religion och politik

En del av det man kallar sekulariseringen är en tydlig åtskillnad mellan religion och politik. Grundsynen i Sverige är att politik och religion är olika saker och att det är farligt att blanda ihop dem. En naturlig förklaring till att det är så i Sverige är att det är ett mångreligiöst samhälle idag med olika religioner representerade och en stor grupp som inte tillhör någon religion alls. Om då en religion blir styrande blir det väldigt lätt förtryck. Så var det i Sverige under 1800-talet när stat och kyrka var nästan samma sak och kristna som inte hade frihet att utöva religionen på sitt sätt utvandrade till Amerika. Det går aldrig att skilja helt på politik och religion i en demokrati där även religiösa människor är med och påverkar utifrån sin övertygelse. Men det är stor skillnad mellan det och att en religion blir likställd med ett lands politik och lagar. Om vi fortsätter att



jämföra kristendomen och islam så finns det tydliga skillnader här som kan vara viktiga att förstå för att förstå att även många kristna (och muslimer) tycker att religion och politik bör vara åtskilda. Inom islam är Muhammed det stora exemplet och i kristendomen Jesus. Muhammed var inte bara en religiös ledare utan även en politisk. Han var med i strider, försvarade sitt folk och byggde upp ett samhällssystem. Koranen är därför på många sätt en beskrivning av hur ett land ska styras, det finns ingen tydlig gräns mellan andligt och materiellt, religion och politik. Den handlar om hela livet. Det gör Bibeln också men det finns en stor skillnad mellan Jesus och Muhammed i att Jesus vägrade bli en politisk ledare. Hans anhängare ville göra honom till kung och se honom leda ett uppror mot romarna men Jesus sa att hans rike inte är av denna världen. Det finns många muslimer som tycker att man ska skilja på religion och politik. Det finns också många exempel på när kyrkan haft väldigt stor politisk makt och varit förtryckande, Sverige är ett sådant. Men det finns ändå en viktig skillnad i grundsynen på religion och politik i de två religionerna. Det är viktigt att veta om för att förstå kyrkans roll i Sverige idag och hur den synen som finns på religion och politik idag har kunnat växa fram. Det finns självklart många andra orsaker till det också. Till exempel att en så stor del av befolkningen inte tror alls och i en demokrati är det majoriteten som styr.



Tematräff 20

Återblick/repetition

Svenska högtider

- Prata om de olika högtiderna, förklara varför man firar dem och berätta om lite vanliga traditioner.
- Vad har ni för viktiga högtider i ert hemland? Hur firar man dem? Jämför.

Dop, konfirmation, Bröllop, Begravning

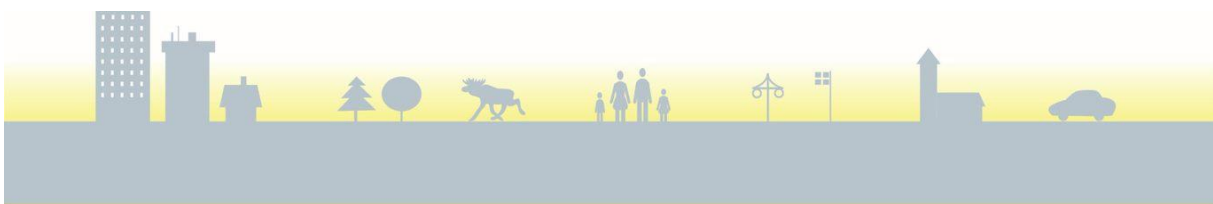
- Jämför med era traditioner.
- Vilken roll spelar religionen när det gäller bröllop och begravning i er kultur? Jämför.

Religion och vardag

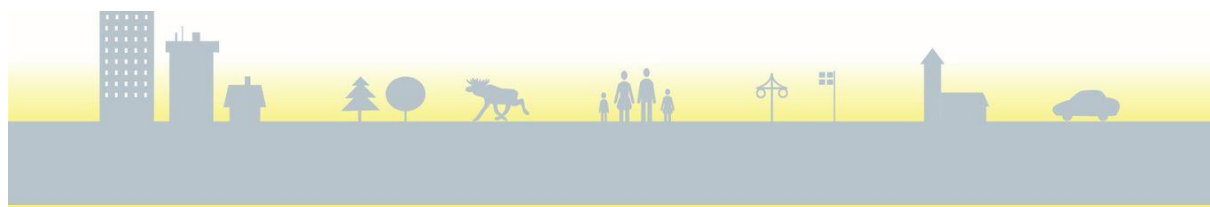
- Påverkar religionen din vardag? På vilket sätt?
- Har ni stött på några problem i Sverige som är kopplat till religionen.
- Fundera tillsammans på hur man kan lösa det.

Religion och politik

- Vilken relation har religion och politik i ert hemland?
- Hur tycker ni att det bör vara?



Sammanfattning



Tematräff 21

Att vårda sin hälsa i Sverige

Sjukvård

Inför samlingen

Förr eller senare kommer alla i kontakt med vården. Ibland är det på grund av sjukdom och andra gånger är det rutinkontroller. När man själv eller någon anhörig är sjuk är man ofta som mest känslig och sårbar. Det gäller alla människor. Men att då vara i ett helt nytt land och möta sjukvårdspersonal, vars språk man inte riktigt förstår, gör det hela ännu svårare. Då är det viktigt att veta hur det fungerar för att känna sig så trygg som möjligt. I den här tematräffen är det viktigt att koppla till hur det fungerar lokalt och se till att alla vet vart de ska vända sig om de behöver olika typer av vård.

Fundera själv

Vad har du för erfarenheter av sjukvården i Sverige? Fundera på vad du tror är annorlunda mellan sjukvården i Sverige och det som deltagarna är vana vid från sitt hemland.

Vad är hälsa?

Hälsa handlar inte bara om att vara frisk eller sjuk. Hälsa handlar om allt som påverkar hur vi mår; vad vi äter, hur mycket vi rör på oss, våra gener, relationer, stress, oro och mycket mer. Det fysiska och det psykiska måendet påverkar varandra.

Egenvård

Hälsan är mycket viktig och man kan själv påverka den. Det finns mycket man kan göra för att förebygga att bli sjuk. Det är viktigt att äta nyttig



mat, röra på sig och göra saker som gör att man känner sig glad. Man kan också göra ganska mycket själv när man blir sjuk. Om man får en förkylning eller bränner sig lite eller något annat som inte är så allvarligt.

Sjukvårdsupplysningen

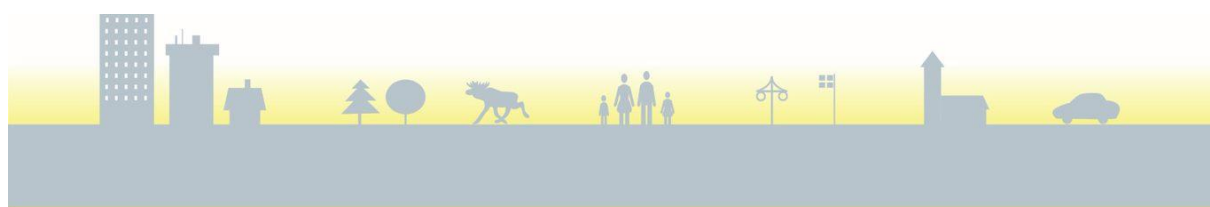
Om man har frågor kring hur man ska behandla en sjukdom eller om man ska uppsöka en vårdcentral kan man ringa till sjukvårdsupplysningen. De svarar på frågor och hjälper dem som ringer med råd och tips. Deras telefonnummer är 1177. De har också en hemsida där man kan läsa sig till information. www.1177.se. En del information där finns översatt till olika språk.

Apoteket

På apoteket kan man själv köpa medicin och annat som man kan behöva för att ta hand om sin hälsa. Det finns utbildad personal som kan svara på frågor och hjälpa till att hitta rätt medicin och tipsa om hur man ska gå vidare. Om man börjar bli sjuk är apoteket ofta första anhalten innan man går till en läkare. När man har varit hos läkaren och fått ett recept får man ta med receptet till apoteket och köpa medicinen där. Nu mera är recepten ofta elektroniska. Då räcker det att gå till ett apotek och visa upp en identitetshandling som bekräftar vem man är, då kan de plocka fram receptet på datorn. Exempel på identitetshandlingar är körkort, ID-kort eller LMA-kort.

Vårdcentral och din personliga läkare

I Sverige är alla personer kopplade till en vårdcentral. Vårdcentraler är som små sjukhus. På vårdcentralen strävar man efter att man ska få komma till samma läkare varje gång. Först måste man boka en tid. Det gör man genom att ringa upp sin vårdcentral. Om inte någon kan svara



direkt får man uppge personnummer och telefonnummer så ringer en sjuksköterska upp senare. När man kommer till vårdcentralen måste man anmäla sig i receptionen. Sedan får man vänta tills en läkare ropar upp ens namn och man får följa med till undersökningsrummet. Om man är osäker på om man behöver kontakta en läkare kan man ringa upp 1177 och rådgöra med dem.

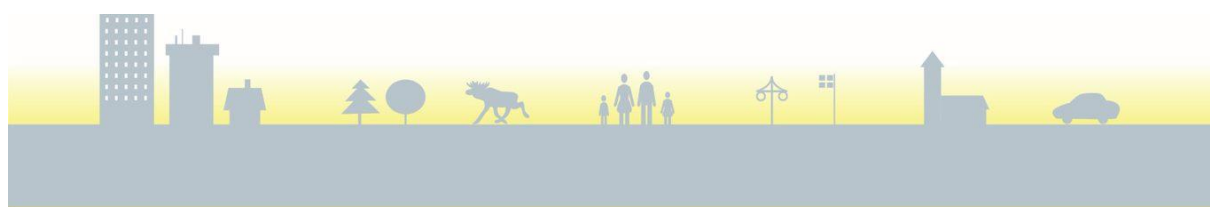
Blir man allvarligt skadad eller behöver opereras eller göra något mer avancerat ingrepp måste man åka till ett sjukhus där det finns specialister. Då får man något som kallas en remiss. Det är när en läkare som man träffar skickar en vidare till någon som kan mer om just den sjukdom man drabbats av.

Vårdvalet

Vården i Sverige har privatiserats. Det betyder att det inte bara är regionen som har hand om sjukvården längre utan att även privatpersoner kan starta vårdcentraler, sjukhus och tandvård. Alla har möjlighet att själva välja vilken vårdcentral man vill tillhöra. Om man inte gör ett aktivt val placeras man på den vårdcentral som ligger närmast den adress där man är skriven. Man kan när som helst välja att byta vårdcentral.

Högekostnadsskydd

Vården i Sverige betalas till stor del av skattepengar. Men som patient måste man betala en del av kostnaden. Ett läkarbesök brukar kosta mellan 100–200 kronor. Om man går till en vårdcentral som man inte är inskriven på kan det bli dyrare. Det finns en gräns för hur mycket man måste betala för sjukvård per år, den är 1150 kronor. Det finns samma sak när det gäller medicin. Då är gränsen 2350 kronor per år. Du kan behöva spara dina kvitton från läkarbesöken, om vårdgivaren eller



regionen inte sparar uppgifterna elektroniskt. Det är viktigt att ta reda på hur det är på din vårdcentral.

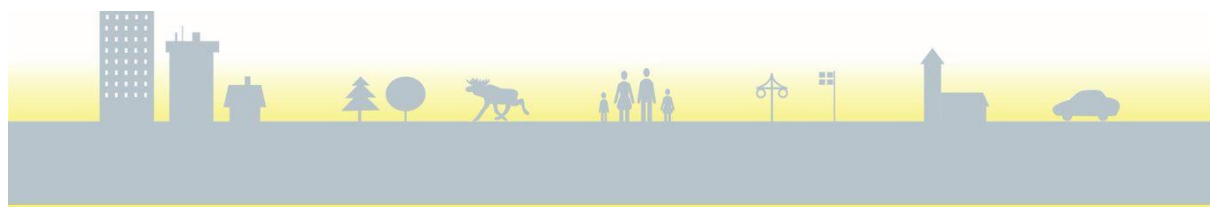
Vaccination

Vaccination är att man får en spruta eller medicin som skyddar mot en farlig sjukdom. Vaccin får man innan man blivit sjuk för att man inte ska bli sjuk. Det finns en del sjukdomar som alla barn i Sverige vaccineras mot gratis. De sjukdomarna är difteri, stelkramp, kikhosta, polio, Hib (Haemophilus influenzae typ B), mässling, påssjuka, röda hund och pneumokocker. Barn som är födda i ett annat land eller har föräldrar från ett annat land kan ibland få fler vaccinationer. De skyddar mot sjukdomar som inte är så vanliga i Sverige längre men i hemlandet, till exempel hepatit B och tuberkulos. När barnen är små vaccineras de på vårdcentralen och sen i skolan. Det är också vanligt att man vaccinerar sig när man ska åka utomlands för att skydda sig mot farliga sjukdomar. Ibland när man vaccinerats kan man bli lite krasslig eller trött någon dag. Det beror på att kroppen bygger upp ett immunförsvar mot den sjukdom man vaccinerats för.

Influensa och Covid 19

Influensavirus smittar snabbt och mycket och en del av dem som smittas kan bli allvarligt sjuka. Det finns flera olika influensavirus och man kan behöva vaccinera sig varje år för att slippa drabbas av influensa.

Coronaviruset är ett annat virus. Coronaviruset spred sig över hela världen väldigt fort. Det kallas för att en pandemi bryter ut. Många människor har varit väldigt sjuka och dött under Coronapandemin. Coronaviruset har under pandemin muterat flera gånger och läkemedelsföretag har fått jobba snabbt för att få fram vaccin. Myndigheterna i Sverige och i andra länder uppmanar folket till att vaccinera sig efterhand som det finns



vaccin. Trots det är det många som inte vill vaccinera sig. När man är vaccinerad två gånger kan man beställa ett vaccinationsbevis, det är ett bevis på att man är vaccinerad mot Covid-19. När man ska resa in i vissa länder kräver landets myndigheter att man har ett vaccinationsbevis för att få komma in i landet. När en pandemi bryter ut måste alla lyssna på vad myndigheterna säger och följa de riktlinjer som ges.

Tillfällig pandemilag

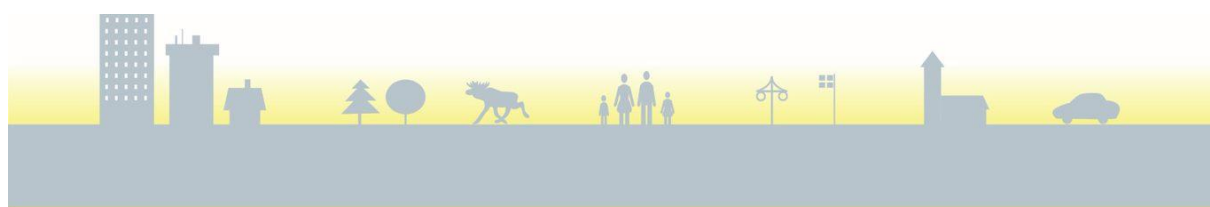
Den tillfälliga pandemilagen är en ramlag, den är till för att regeringen ska kunna utforma regler för att så snabbt som möjligt stoppa Coronapandemin. Med stöd av pandemilagen kan regeringen fatta beslut om till exempel hur många som får vara i en butik eller på ett café samtidigt och att man ska tvätta händerna och använda handsprit. Pandemilagen regleras utifrån vilka insatser som behövs och är till för att skydda människors liv och hälsa.

Smittskyddslagen

Smittskyddslagen är en lag som finns för att allvarliga och smittsamma sjukdomar inte ska spridas. Den innefattar ungefär 50 sjukdomar. Om man har någon av dem är man skyldig att anmäla det till sjukvården. Man måste också uppge vem man tror kan ha smittat en. Exempel på sådana sjukdomar är HIV, syfilis och klamydia. Den som har någon av dessa sjukdomar får kostnadsfri och hjälp med att meddela personer som personen kan ha smittat. Att inte meddela det och medvetet smitta personer är ett brott.

Tandvård

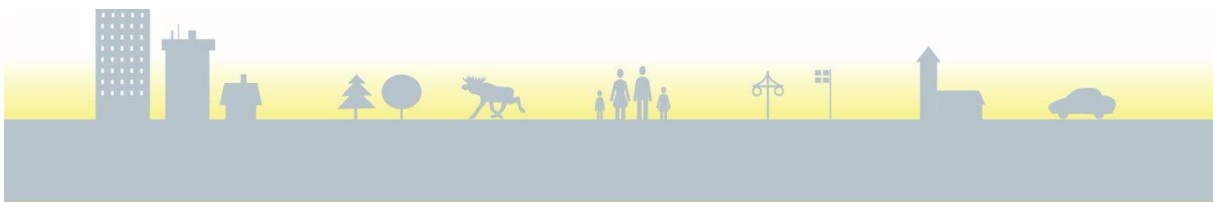
Tandvården i Sverige är gratis fram till året man fyller 23. När man är mellan 24-29år får du ett tandvårdsbidrag som man kan ta ut från



Försäkringskassan. Det är 600 kronor vartannat år. Det finns ett högkostnadsskydd även för tandvården med det är mycket högre. Det är väldigt viktigt att ta hand om sina tänder. Tandvård är dyrt.

Olika sorters vård

I Sverige finns det många olika sorters vård. Sjukvård är det vi först tänker på men till vård räknas också psykvård, kriminalvård, missbrukarvård, tandvård, äldreomsorg, friskvård... Olika yrken som är kopplade till vården är bland annat psykolog, kurator, undersköterska, sjuksköterska, läkare, tandläkare, tandskötare, sjukgymnast, arbetsterapeut, dietist och många fler.



Tematräff 21

Återblick/repetition

Vad är hälsa?

- Prata lite kort om vad hälsa är. Nästa samling handlar om friskvård och då kommer ni in mer på näringslära, motion och liknande.

Egenvård

- Mycket av detta kommer också på nästa samling men det viktiga handlar om att förstå när jag ska uppsöka hjälp och när jag kurerar mig själv. Prata också om vad som menas med akut och vad som inte är akut.

Vårdcentral och din personliga läkare vårdvalet

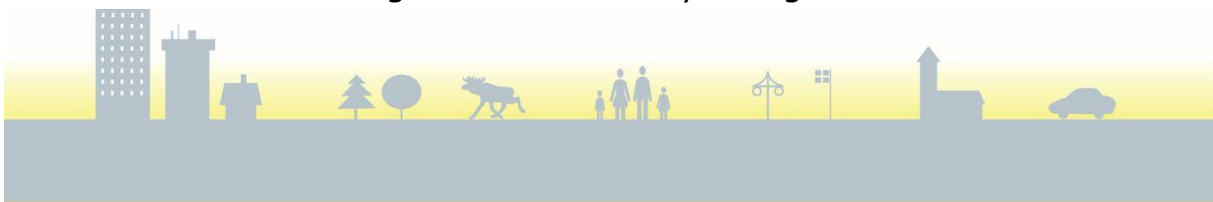
- Vilket sjukhus ligger närmast? Vilka vårdcentraler tillhör de? Se till att alla har koll på vart de ska vända sig. Fyll i telefonnummer till deras egna vårdcentraler och 112.
- Vad har ni för erfarenheter i gruppen av vården i Sverige. Jämför gärna med vården i hemlandet. Skillnader och likheter?
- Finns det några fördelar/nackdelar med att träffa samma läkare varje gång du besöker vårdcentralen?

Högekostnadsskydd

- Poängtera att det är viktigt att ta reda på om du måste spara kvitton eller om vårdcentralen sparar dina uppgifter elektroniskt.

Vaccination, smittskyddslagen

- Jämför med hemlandet.
- Varför är det viktigt med en smittskyddslag?



Influensa, Covid 19 och pandemilagen

- Olika länder har hanterat Coronapandemin olika sätt. Vilka likheter och skillnader finns mellan ert hemland och Sverige?
- Varför är det viktigt att ha en tillfällig pandemilag?

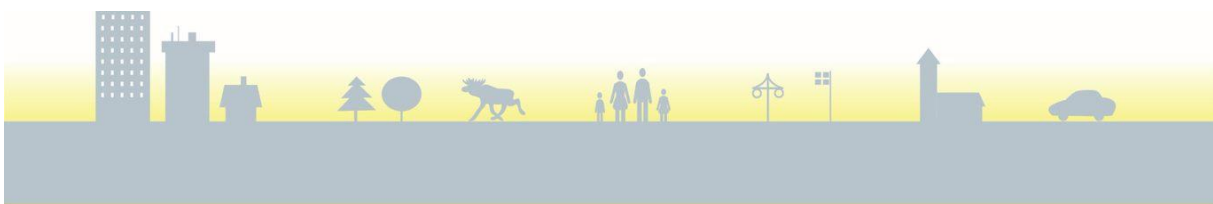
Tandvård

- Prata om var det finns tandvård på er ort.
- Vad har ni för erfarenheter i gruppen av att gå till tandläkaren?

Olika sorters vård

- Fundera kring de olika sorters vård som nämns. Kriminalvård och missbrukarvård säger ganska mycket om människosyn. Alla ska få en andra chans och har samma värde oberoende av vad de har gjort.
- Prata lite om de olika yrkena som nämns. Vad har de för uppgifter?

Sammanfattning



Tematräff 22

Att vårda sin hälsa i Sverige

Friskvård

Inför samlingen

Vad betyder det att må bra och vad kan jag göra för att påverka min hälsa? Att inte vara sjuk och att må bra behöver inte vara samma sak. Vi påverkas av så mycket mer än det fysiska. Målet med den här samlingen är att ge inspiration och redskap för att motverka sjukdom och påverka sitt liv till det bättre. Var försiktig med att lägga på för mycket krav och måsten. Positiv motivation har oftast bättre effekt.

Fundera själv

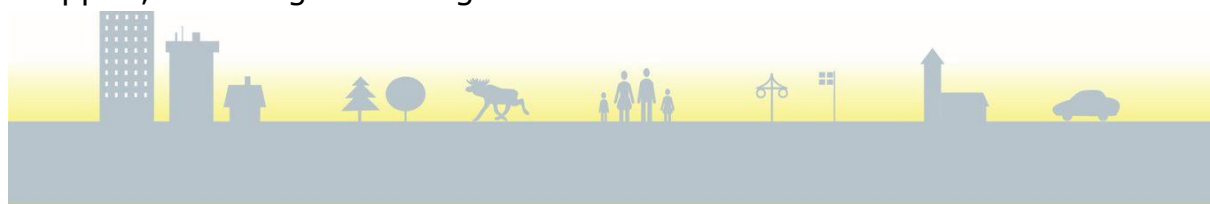
Vad gör du för att må bra? Fundera på vad i ditt liv som påverkar din hälsa positivt och vad som påverkar din hälsa negativt. Hur kan du lägga upp tematräffen så att gruppen blir inspirerad att förbättra sin hälsa? Vad tror du att de behöver få veta eller tänka lite extra på?

Ojämlikheter i hälsa

Alla som har fått uppehållstillstånd i Sverige har rätt till och att gå en kurs i samhällsorientering, SO på sitt hemspråk. På så sätt utrikesfödda tillgång till viktig information och hur man kan ta hand om sin hälsa i vardagen. Vilka insatser som behövs beror på vilket födelseland den nyanlände kommer ifrån. Därför är det viktigt att inte generalisera.

Vad är hälsa?

Hälsa handlar om hur man mår. Det har att göra med både det fysiska, psykiska och existentiella. Den fysiska hälsan handlar om hur man mår i kroppen, om det gör ont någonstans eller om man har svårt för att andas.

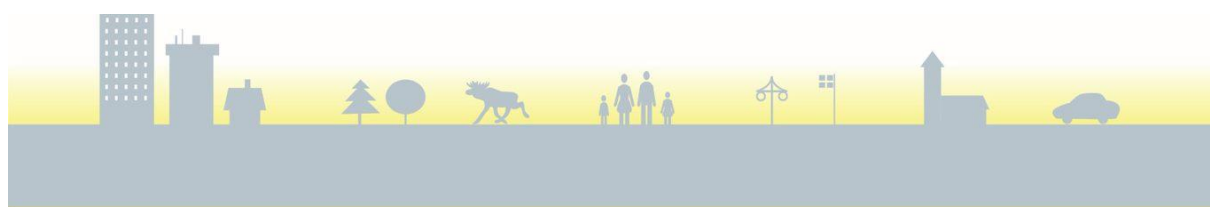


Den psykiska hälsan handlar om det man tänker och känner om sig själv och sin omvärld. Den existentiella hälsan handlar om att tro på och ta vara på livet. Det kan vara skillnad på att må bra och att inte vara sjuk. Alla delar i livet hör ihop. Därför är det viktigt för min fysiska hälsa hur jag mår psykiskt och även existentiellt och tvärt om.

Psykisk ohälsa

Att vara asylsökande och vänta på besked om uppehållstillstånd är stressande och psykisk påfrestande i sig. Vad man har med i sig i bagaget från sitt hemland ser olika ut beroende på vilket land man har emigrerat från. Men många av dem du möter i din grupp kommer kanske från krigsdrabbade område eller har utsatts för terror på andra sätt. En viktig del i SO utbildningen handlar om att ge information om vart man ska vända sig när man inte mår bra. I Sverige och många andra länder är det inte skamligt att må psykiskt dåligt. Det är vanligt att under en period sova dåligt, känna sig nedstämd eller utmattad. Ju tidigare man får samtalsstöd och kanske medicin desto lättare brukar det vara att bli frisk igen. Det är viktigt att komma ihåg att SO -gruppen är en samtalsgrupp inte en terapigrupp. Om du misstänker att någon person i gruppen behöver vård eller samtalsstöd är det bästa råda personen till att kontakta vården för att få den hjälp som behövs. Prata med personen enskilt när inte resten av gruppen hör på.

Det är viktigt att hitta en aktivitet som får en att släppa tankarna på det som är jobbigt en stund. Promenera i skog och mark, lyssna på musik umgås med familj eller goda vänner är exempel på det. Om man har lärt sig att någon avslappningsteknik, till exempel meditation i sitt hemland är det bra att ta upp det igen.



Energi

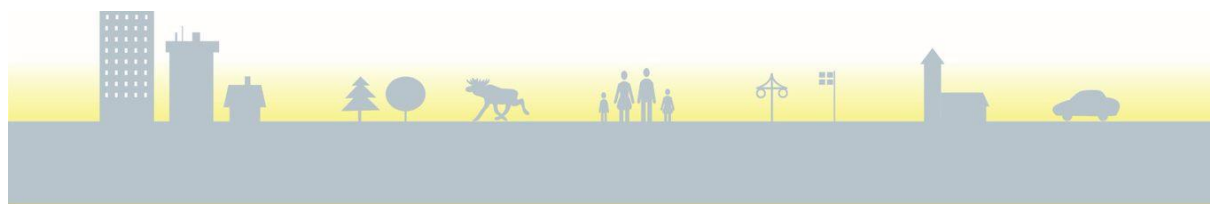
Kroppen behöver energi för att fungera. Man mäter energi i kalorier. Om man vill veta hur mycket kalorier som finns i en produkt man köper kan man läsa på innehållsförteckningen. Där anges hur många kilokalorier, kcal produkten innehåller. En kvinna som har ett stillasittande jobb/studerar behöver ungefär 2200 kcal per dag medan en man behöver ungefär 2700 kcal. Fett, kolhydrater och protein är det som ger kroppen energi. Det behövs för att musklerna ska fungera och för att hjärnan ska orka jobba. En del produkter innehåller väldigt mycket kalorier men nästan ingen näring eller hållbar energi till kroppen. Exempel på det är godis, läsk, kakor och annat som innehåller mycket socker. Det är bättre att äta mat som innehåller fibrer, fullkorn, vitaminer och protein som kroppen behöver. Exempel på det är frukt, grönsaker, fullkornsbröd, baljväxter, fisk och kött.

Att äta rätt

En viktig del av att må bra och hålla sig frisk är hur vi äter. Kroppen behöver många olika näringsämnen för att fungera. Man brukar ofta prata om kostcirkeln och tallriksmodellen för att visa hur man bör äta. Det beror på hur mycket man rör på sig hur mycket man behöver äta. Det finns också mycket man bör undvika så som tobak och för stora mängder av alkohol.

Socker

Det är lätt att få i sig för mycket energi om man äter godis eller mat med mycket tillsatt socker. Att det är mycket socker i godis, glass och läsk känner nog de flesta till. Men man kanske tror att man äter nyttigt när man äter flingor, fruktyoghurt och bröd. Det bästa är att titta på förpackningen om den är nyckelhålmärkt. Om du ser den gröna symbolen



vet du att du köper en vara som har lite eller inget tillsatt socker. Världshälsoorganisationen, WHO rekommenderar att man ska äta mindre än 10% av fria sockerarter. Det får gärna vara under 5% för att minska risken för karies/hål i tänderna ytterligare.

Fett

Kroppen behöver rätt sorts fett i lagom mängd. Fettet ger oss nödvändiga fleromättade fettsyror. Kroppen kan inte tillverka dem själv därför behöver vi äta mat med rätt sorts fett.

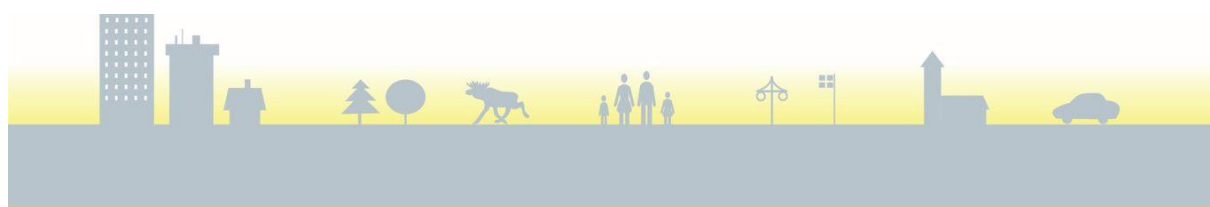
Det är lätt att man får i sig mer energi än vad man gör av med om man äter stora mängder av fet mat. En lagom mängd fett är 70 gram om dagen för en kvinna och 90 gram för en man.

För mycket fett i maten kan leda till övervikt eller fetma.

I Sverige kommer mycket fett från mejeriprodukter till exempel mjölk, grädde och ost. Därför får många svenskar i sig för mycket av mättat fett och för lite av fleromättat och enkelomättat fett. I länderna kring medelhavet äter man mer fet fisk, olivolja och nötter än vad man gör i Sverige. De får i sig mer av det fleromättade och enkelomättade fett och mindre av det mättade fett. Det är bättre än de matlagingsvanor vi traditionellt har i Sverige. Om du känner igen dig i det är det bättre att behålla den delen av dina matvanor från hemlandet.

Att röra på sig

Kroppen är byggd för att röra på sig. Om vi rör på oss blir kroppen starkare och de flesta brukar känna sig friskare och gladare. Sömnen blir bättre när vi kommer ut en stund mitt på dagen när det är dagsljus, särskilt under den mörkare delen av året. Motion stärker immunförsvaret. Att promenera är väldigt bra och man ska försöka att röra på sig minst 30 minuter om dagen. Två till tre gånger veckan ska man försöka att öka



tempot så att man blir andfådd och svettas lätt. Förr hade många svenskar väldigt fysiskt krävande jobb, idag är de flesta jobben ganska stillasittande. Därför behöver man röra mer på sig, helst en stund på lunchrasten och på fritiden.

Övervikt och fetma

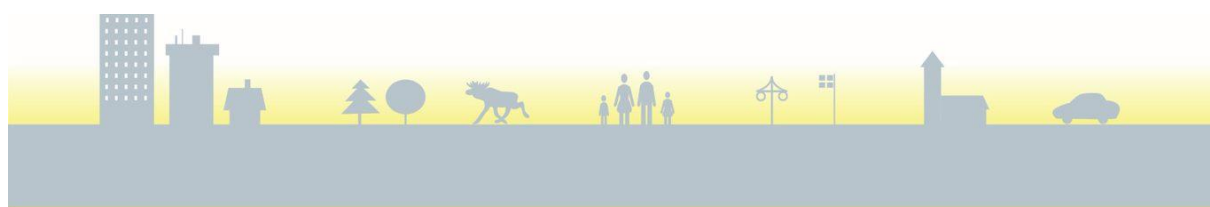
Om man äter för mycket socker eller fett riskerar man få i sig mer energi än man förbrukar under en dag. Genom att äta en balanserad kost som innehåller proteiner, kolhydrater och fett och vara i rörelse varje dag är det enklare att behålla en hälsosam vikt. Övervikt och fetma sliter på knän och leder, ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, stroke och diabetes.

Balans

Utmaningen ligger i att hitta balans mellan intag och uttag av kalorier. Att äta på regelbundna tider, frukost, lunch och middag samt två mellanmål och ett litet kvällsmål bidrar till att blodsockret håller sig i balans. Risken att bli sugen på något sött minskar och det är enklare att behålla en hälsosam vikt.

Det är balansen mellan intag av kalorier/det du äter och uttag av kalorier/det du förbrukar när du till exempel motionerar, städar och arbetar i trädgården.

I allting som vi gör förbränner vi kalorier till och med när vi sover och äter. Därför är det viktigt att inte äta för lite om man vill gå ner i vikt, då ställer kroppen in sig på "sparläge" och förbränningen av kalorier blir långsammare. Om man vill gå ner i vikt är det bästa att ta hjälp av en dietist. Då får man hjälp med att kostråd, motionstips och vilka andra livsstilsförändringar man kan behöva göra.



Sömn

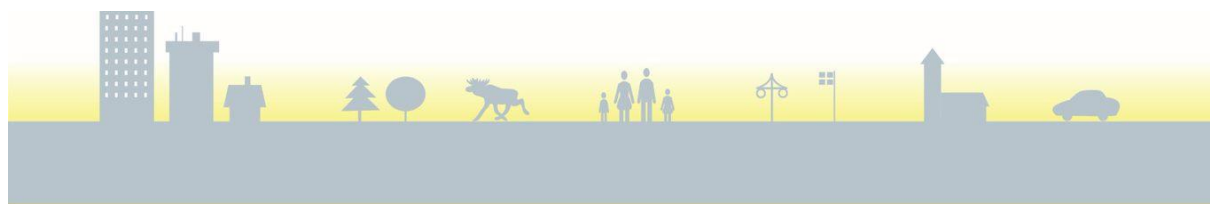
För att kroppen ska må bra är det också väldigt viktigt att sova. Att ha en jämn dygnsrytm är bra för kroppen. Helst gå och lägga sig runt klockan 22.00 och släcka nattlampan senast klockan 23.00. Om man kommer i säng senare finns det risk att man har blivit piggt igen och det blir svårt att somna. Man behöver olika mycket sömn men man brukar säga att en vuxen människa mår bra av åtta timmars sömn per natt. Att sova mindre än sex timmar per natt är inte bra för kroppen. När man sover reparerar kroppen sig själv och blir starkare. Om man sover bra håller man sig oftast friskare. När man har en god sömn minskar suget efter snabba kolhydrater och det är enklare att hålla vid goda matvanor.

Föreningsliv

Det finns många föreningar i Sverige. En förening är en grupp människor som har ett gemensamt intresse, till exempel fotboll, fåglar, dans eller matlagning. I föreningen kan man bli medlem. Det kan till exempel vara en fotbollsförening där man kan bli medlem och vara med och spela. Att vara med i en förening är ett bra sätt att komma in i det svenska samhället. Man möter nya människor och får oftast öva på att prata svenska. Det är också många gånger bra för hälsan. Främst om det är en förening där man rör på sig. Man mår fysiskt och psykiskt bra av motion och av sociala aktiviteter.

Allergi

Allergi är när det är något som man inte tål. Det kan vara något man äter, djur, tvättmedel med mera. Vanliga allergier är laktos, gluten, nötter, pälsdjur och pollen. Vissa allergier är väldigt allvarliga. Det finns också många som är känsliga för starka lukter och kemikalier. Därför är det bra att inte använda för stark parfym eller liknande när man är bland mycket



folk. Jordnötter är också något som en del är väldigt känsliga för. Det finns människor som dött bara för att någon annan ätit jordnötter i närheten. Om man själv är allergisk mot vissa livsmedel ska man berätta det för andra. Då kan de ta hänsyn till det och man slipper utsätta sig för onödiga risker. Allergi utreds av läkare, så det är till vårdcentralen man vänder sig om man misstänker att man är allergisk.

Relationer

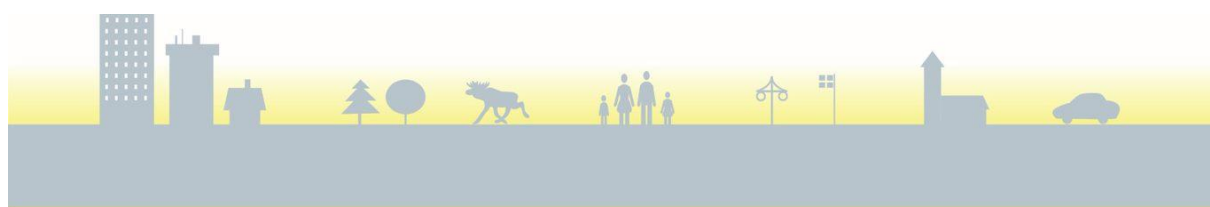
Relationer är viktigt för hur vi mår. Om vi har bra relationer och trivs med dem vi har omkring oss blir vi lugnare och gladare och det påverkar vår hälsa. Vi klarar mer när vi har någon att byta tankar och erfarenheter med. En person som är ensam löper större risk att fastna i oro och grubblerier.

Tandvård

Det kan bli dyrt att inte ta hand om sina tänder. Det kan också göra väldigt ont om man till exempel får en inflammation i tandköttet eller hål i en tand, karies.

Av tandhygienisten kan du få råd om du behöver veta mer:

- Undvik att äta sötsaker som godis, läsk, juice, kakor socker i kaffet.
- Borsta tänderna minst två gånger om dagen, morgon och kväll.
- Drick mycket vatten.
- Använd tandtråd och munskölj.
- Ät inte för ofta.
- Undvik att äta en timme efter att du har borstat tänderna.



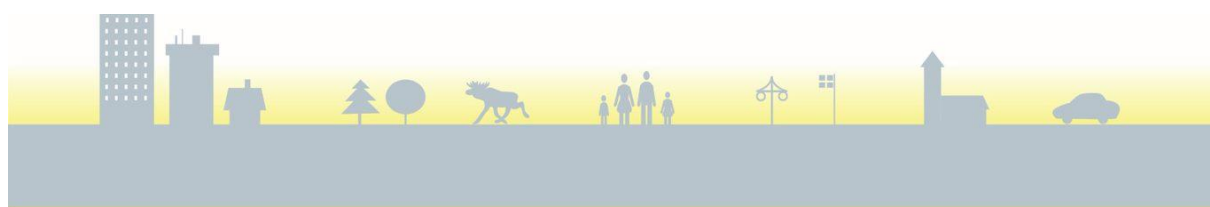
Ekonomi och omständigheter

Alla mår bra av att veta att pengarna räcker tills man får sin inkomst nästa gång. Helst vill man kanske försöka att spara lite pengar så man har en reserv om något oförutsett skulle hända. Oro för pengar tar mycket energi och tröttnar ut en. Gör gärna upp en budget och betala det som är viktigast först till exempel hyran, mat och viktiga räkningar.

Hög stressnivå uppstår oftast när man drabbas om något man inte kan påverka, till exempel om man själv, en familjemedlem eller god vän drabbas av en svår sjukdom, vid skilsmässa eller om man mister sitt jobb. Trots att det kanske tar tid och man kanske undrar om det aldrig kommer att bli bättre brukar det mesta ordna sig. Oftast är det när livet kommer i gungning som man ställer sig de existentiella frågorna. Finns Gud? Varför drabbas just jag? Är det någon mening med livet? Andra hämtar kraft och styrka ur sin tro på gud, sig själv eller mänskligheten.

Alkohol

Synen på alkohol kan skilja väldigt mycket mellan olika kulturer och inom varje kultur. I Sverige finns det delade meningar om alkohol och olika alkoholvanor. Allt från missbrukare som inte klarar av att vara utan alkohol till absolutister som inte dricker någon alkohol alls. Många svenskar tycker att det är festligt att dricka alkohol när de träffar vänner eller vid vissa högtider. Det är numera vanligare att till vardags dricka ett glas vin till maten som man gör i södra Europa. Det är inte skadligt att dricka ett glas vin eller öl till maten någon gång då och då. Men om man börjar att dricka för att trösta sig eller att man upplever att något saknas om man inte "kommer åt" att dricka alkohol bör man be om hjälp innan drickandet övergår till ett beroende.



I Sverige är alkohol en laglig drog men det finns regler kring alkohol som man måste följa. Svensk lagstiftning säger att man måste vara 18 år för att få köpa drycker som innehåller alkohol på restauranger och uteställen. Man måste vara 20 år för att handla på Systembolaget. Det är förbjudet att köpa ut alkohol den som "inte har åldern inne".

Tobak

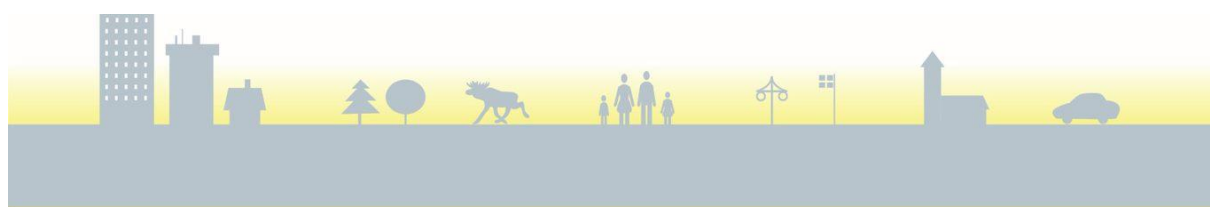
Snus och cigaretter innehåller tobak. Tobak innehåller nikotin. Det är nikotinet som är vanebildande och gör att man blir beroende av snus och cigaretter. Tobak kan orsaka sjukdom, främst i hjärtat, kärlen och i lungorna. Man måste vara 18 år för att få köpa snus och cigaretter. Att sälja eller köpa ut snus och cigaretter till minderåriga är olagligt och kan innebära böter. Att kasta fimpar på marken är straffbart och kan innebära penningböter.

Narkotika

Olagliga droger kallas narkotika. De är preparat som är mycket skadliga och som man kan bli beroende av. Några exempel på narkotika är cannabis, kokain, amfetamin och starkt smärtstillande läkemedel. det är olagligt att äga, använda, köpa och sälja droger. Man får inte heller tillverka, ge bort, hjälpa andra/langa att köpa eller sälja droger.

Mediciner som är narkotikaklassade är endast lagliga när de är utskrivna på recept av läkare. Brott med droger kan ge böter eller fängelse.

<https://www.umo.se/tobak-alkohol-droger/droger/att-anvanda-droger/>



Tematräff 22

Återblick/ repetition

Vad är hälsa?

- Vad gör att du mår bra? Vad gör dig glad?
- Vad gör att du mår dåligt? Vad gör dig ledsen?

Att äta rätt, socker och fett

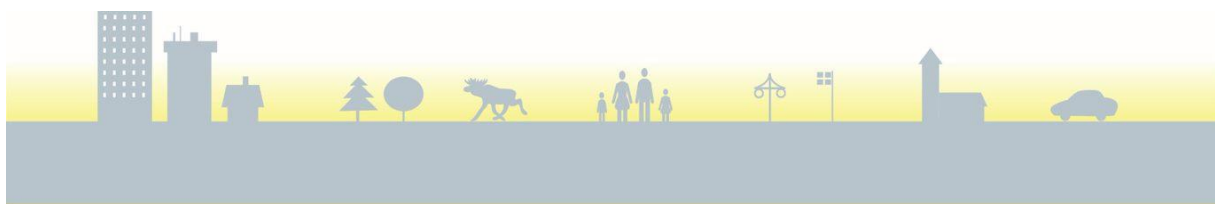
- Prata om kost utifrån illustrationerna av kostcirkeln och tallriksmodellen. Det är viktigt att få med den ekonomiska aspekten här också. En del mat är väldigt dyr och det är viktigt att tänka både hälsa och ekonomi när man handlar.
- Om det finns utrymme är det bra att prata lite om ekologiskt och rättvisemärkt och på så sätt väva in miljö och rättviseaspekten. Vad jag äter påverkar både min egen och andras hälsa, direkt och indirekt.

Att röra på sig, övervikt och fetma

- Vad betyder vardagsmotion? Fundera tillsammans på hur man kan motionera.
- Finns det badhus, gym, friskis och svettis eller liknande på er ort? Prata om var det finns, kostnader och hur det fungerar att gå dit.
- Vad innebär det att hålla en god balans mellan intag och uttag av kalorier?
- Varför ska man undvika övervikt och fetma?

Sömn

- Hur mycket brukar ni sova?
- Tips på hur man kan göra för att sova bättre.



Föreningsliv

- Prata om föreningslivet på er ort. Ta gärna med broschyrer och information om föreningar. Det kan också vara en bra idé att bjuda in representanter från ett par föreningar som kan informera och bjuda in till sin verksamhet.

Allergi

- Är det någon som har någon allergi? Förklara vad pollen är. En del lider av det utan att veta vad det är. Var också tydlig med att det är viktigt att inte använda för mycket parfym eller lukta för mycket rök. Många mår dåligt av det.
- Våra nära relationer påverkar oss mycket. Hur bygger man en bra relation? Fundera kring ord som tillit, att lyssna, ärlighet och kärlek. Hur visar jag att jag tycker om någon?

Tandvård

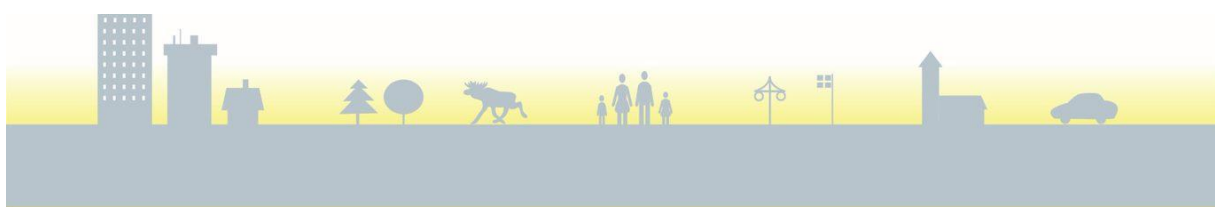
- Ta gärna med tandtråd, munskölj och liknande och visa.

Alkohol

- Vilka regler finns det kring alkohol i ditt hemland?
- Varför tror du att reglerna kring alkohol skiljer sig ganska mycket mellan Sverige och många andra länder?
- Finns det några risker med att dricka alkohol?

Tobak

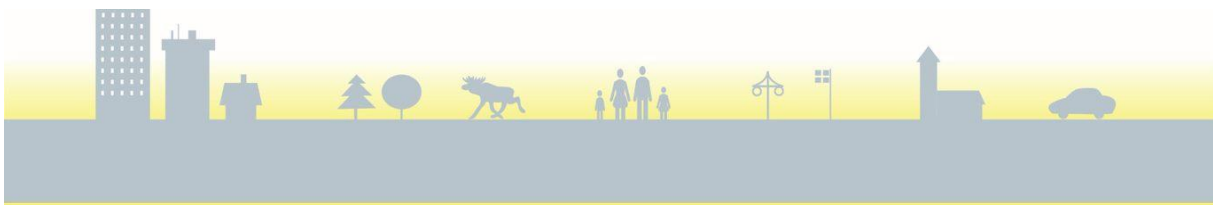
- Vilka risker finns det med att snusa eller röka?



Narkotika

- Varför tror ni att det är så strikta regler kring narkotika i Sverige och i andra länder?
- Varför är det viktigt att hålla isär olagligt innehav av narkotika och narkotikaklassade lågdoserade mediciner som skrivs ut av läkare?

Sammanfattning



Tematräff 23

Att vårda sin hälsa i Sverige

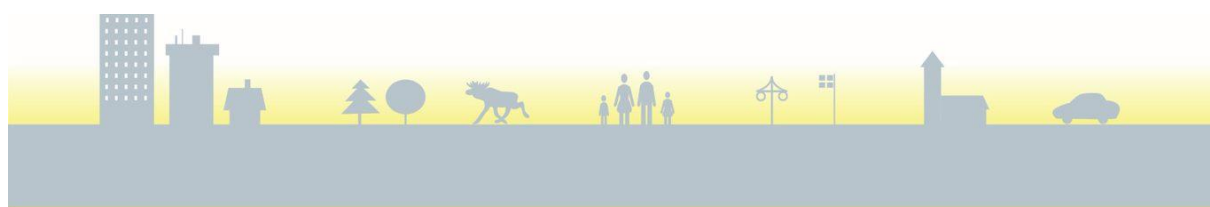
Något allvarligt har hänt – HLR och L-ABCDE

När olyckan är framme är det avgörande för den skadade om det finns personer i närheten som vet hur man larmar 112 och kan utföra HLR. Därför är det bra om så många som möjligt vet vad man ska göra, vågar att påbörja HLR och vet hur man tar reda på var närmaste hjärtstartare finns. Syftet med den här sammankomsten är att ge grundläggande kunskap i HLR och känna till L-ABCDE.

Det finns många som är vana vid att utbildas i detta. Det är bra att bjuda in en expert under samlingen. För att känna sig säker när olyckan sker är det viktigt att inte bara prata om första hjälpen utan också träna på varandra i gruppen genom att lägga förband, lägga varandra i stabilt sidoläge och träna hjärt- och lungräddning. Sammankomsten innehåller mycket och det är svårt att hinna med allt. Har man möjlighet att erbjuda en kurs i HLR är det bra. Då får man nämna de andra sakerna lite kort och vissa bitar måste man hoppa över eller eventuellt hinna med vid ett annat tillfälle.

Fundera själv

Har du någon gång kommit först till en olycksplats? Vad gjorde du? Har du varit med om en olycka där andra har hjälpt dig? Hur kan du inspirera gruppen till att förstå vikten av att lära sig HLR och på vilket sätt kan ni träna så att de kommer ihåg när det händer en olycka?

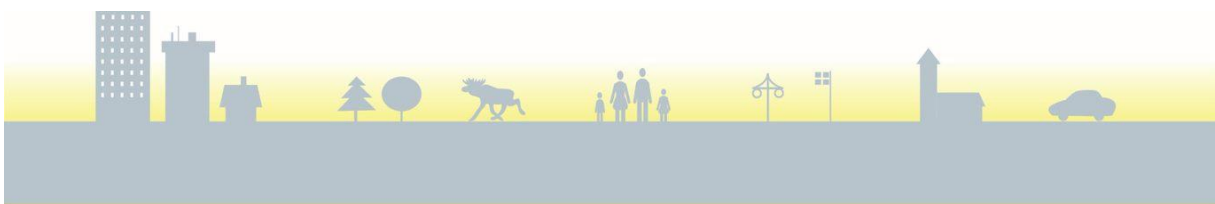


Livsstil

Genom en hälsosam livsstil kan man förebygga många sjukdomar och genom försiktighet och kunskap kan man undvika många olyckor men tyvärr inte alla. Ibland händer det som inte får hända. Det kan vara en bilolycka, ett hjärtfel, ett slagsmål eller något helt annat som slutar i att någon blir skadad.

L-ABCDE

Att ha en grundkunskap i vad man ska göra i en sådan situation kan rädda liv. Många liv har räddats för att någon har varit i närheten och gripit in och gett hjärt- och lungräddning i väntan på att sjukvårdpersonal ska komma till platsen. Det kan också handla om mindre skador som skärsår och lindrigare brännskador som kan läka betydligt snabbare om man behandlar rätt från början. L-ABCDE är tänkt som en hjälp för att komma ihåg vad man ska göra och i vilken ordning om man kommer till en olycksplats. Bokstäverna står numera för de engelska begreppen. Det är för att människor från olika länder ska kunna samarbeta och kommunicera när en olycka inträffar.

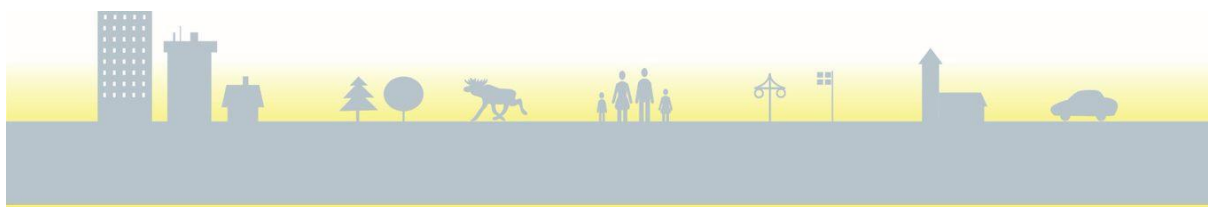


Bokstävernas betydelse på engelska och svenska

	Engelska	Svenska
L	Location	Livsfarligt läge
A	Airway	Fri luftväg
B	Breathing	Andning
C	Cirkulation	Cirkulation
D	Disability	Medvetande
E	Exposure	Exponering

L – lokation/livsfarligt läge

L står för livsfarligt läge. Om platsen är farlig ska man inte utsätta sig själv för några risker. Då ska man Larma 112 och invänta ambulanspersonal. Det är viktigt att inte flytta på en skadad person om det inte är nödvändigt för skadorna kan förvärras av det. Om platsen är säker är ska du ta reda på om personen har fria luftvägar, larma 112 och påbörja HLR om det behövs. SOS-alarm samordnar alla samhällets hjälpresurser på uppdrag av staten. Man ska bara larma 112 i en akut nödsituation som en olycka, akut sjukdomstillstånd, brand eller liknande som kräver omedelbar hjälp från brandkår, ambulans, polis eller annan räddningstjänst. Det är viktigt att inte ringa i onödan då det kan försena hjälp till de som verkligen är i akut behov. SOS-alarm ska enligt



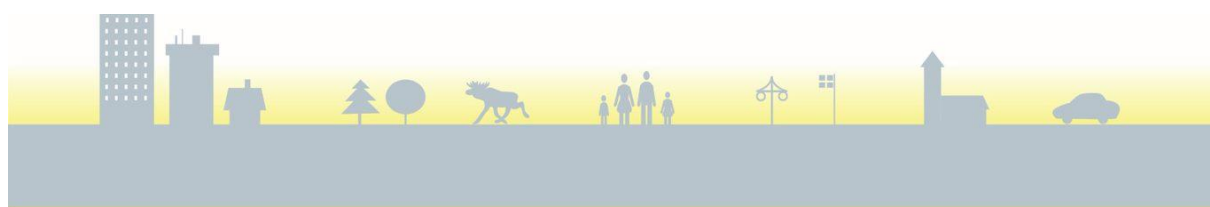
överenskommelse med staten besvara ett samtal inom 8 sekunder. Samtalet förs på svenska eller engelska. I vissa fall kan tolk tillkallas men vid akut samtal finns det sällan tid till det. Larmnumret 112 är ett europeiskt nödnummer som fungerar i alla EU-länder. När man larmar 112 kommer personalen att börja med att ställa tre frågor:

- Vad har hänt?
- Var har det hänt?
- Vilket nummer ringer du från?

När de har tillräckligt med information skickas hjälp iväg. Ofta fortsätter samtalet även efter att hjälp är på väg för att SOS ska kunna lämna bra information till den hjälp som är på väg för att de ska vara förberedda när de kommer fram. SOS-operatören ger råd och talar om vad man ska göra på platsen, instruerar i HLR och så vidare. Även om man tycker att det är svårt med språket är det viktigt att ringa. Det bästa är att ladda ner 112-appen. När man larmar från den ser SOS-operatören varifrån man larmar men man ska ändå vara beredd på att man kan få svara på frågor.

A - airway/fria luftvägar

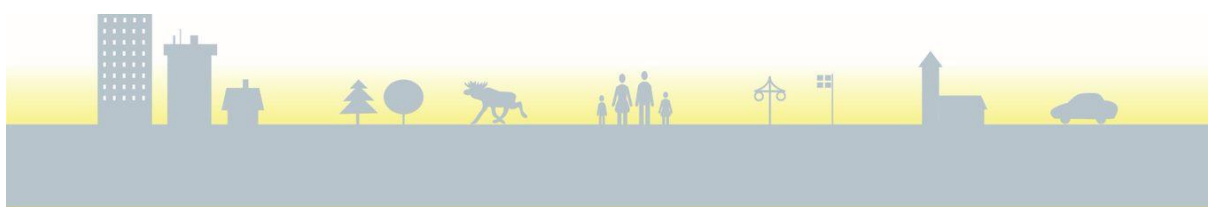
A i förkortningen L-ABCDE står för airway/fria luftvägar. Det är viktigt att kontrollera att personen har fria luftvägar och kan andas. Om personen inte andas ska man genast larma 112 och påbörja HLR hjärt- och lungräddning. Man behöver inte ha sjukvårdsutbildning för att utföra HLR, alla kan lära sig. Ju fler som kan desto säkrare blir vårt samhälle då det förhoppningsvis alltid finns någon som kan HRL när en person råkar ut för hjärtstopp. Hjärtat och andningen är beroende av varandra så oberoende av vilket som slutar att fungera först så kommer det andra att stanna också inom en kort stund.



B – breathing/andning

B i förkortningen L-ABCDE står för breathing/andning.

Den vanligaste orsaken till hjärtstopp är hjärt- och kärlsjukdom. En person som får hjärtstopp blir medvetslös inom 10–20 sekunder. Då är det bråttom. Därför är det viktigt att det finns någon i närheten som kan påbörja HLR tills ambulanspersonal är på plats. När hjärtat stannar och andningen slutar att fungera tar det inte lång tid innan personen får syrebrist. Får man inte HLR tillräckligt snabbt kan man få bestående hjärnskador eller dö. Målet med HLR är att hålla igång hjärtverksamheten tills sjukvårdspersonal kommer med bättre hjälpmedel och mer kunskap. Ibland kan personen vakna upp medan man gör hjärt- och lungräddning. Det är väldigt bra men det är ändå viktigt att sjukvårdspersonal kommer till platsen och att personen får vård. Allra först ska man larma 112. Om man är flera personer på platsen kan en person påbörja HLR medan någon annan larmar och hämtar hjärtstartare. Tiden är väldigt dyrbar och får inte slösas bort. Det handlar om liv och död. Om det är ett barn det gäller och man är ensam ska man först ge lite konstgjord andning och sedan larma 112 då barn är ännu känsligare för syrebrist än vuxna. Börja med att kontrollera att platsen är säker för dig och personen du ska hjälpa. Försök att få kontakt med personen. Om personen är okontaktbar och andas väldigt oregelbundet eller inte alls ska du påbörja HLR. Innan du gör det ska du larma 112 eller se till att någon annan larmar. Börja HLR med att lägga personen på rygg på hårt underlag. Lagg dina händer mitt på personens bröstorg, en hand på den andra och tryck med raka armar rakt ner 30 gånger snabbt, ungefär två tryck per sekund. Tryck så hårt att bröstorg sänker sig 5–6 centimeter. Det kallas bröstkompressioner. Använd sedan två fingrar för att lyfta upp hakan och lägg en hand på personens panna och böj personens huvud bakåt. Se till



att hakan pekar uppåt. Detta är för att skapa fria luftvägar. Håll kvar fingrarna under hakan och använd den andra handens tumme och pekfinger till att klämma ihop personens näsa så att den luft du blåser in inte åker ut genom näsan. Ta ett vanligt andetag och lägg din mun över personens mun så att den täcker den och blås långsamt in luft. Gör totalt 2 försök till inblås. Fortsätt med 30 bröstkompressioner och 2 försök till inblåsning tills ambulanspersonal är på plats.

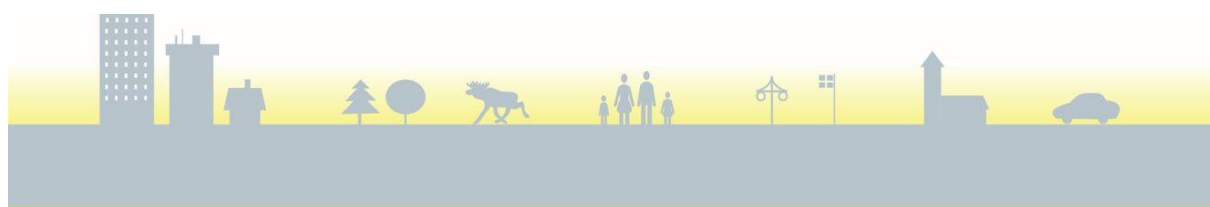
Det är fysiskt ansträngande att göra HLR. Om det finns flera på plats är det bra att byta av varandra. Om man tycker att det är obehagligt att blåsa in luft direkt mot munnen kan man lägga ett tunt tygstycke emellan. Om man inte alls vill göra inblås är det bättre att bara göra bröstkompressioner än inget alls.

Sammanfattning

1. Är platsen säker?
2. Larma 112
3. Se till att personen ligger på rygg på hårt underlag
4. Gör 30 bröstkompressioner
5. Gör 2 försök till inblåsningar.
6. Fortsätt att göra 30 bröstkompressioner och 2 försök till inblås växelvis tills ambulanspersonal kommer till platsen.
7. Om ni är flera som kan HLR på plats är det bästa att turas om.

Hjärtstartare

Hjärtstartare eller defibrillator är en maskin som ger en elektrisk stöt för att sätta igång hjärtat på en person vid hjärtstopp. Vid hjärtstopp behövs HLR direkt och en hjärtstartare så snart som möjligt. Hjärtstartare finns på många offentliga platser. Hjärtstartaren ger instruktioner genom bilder och tal så vem som helst kan använda den. Man ska följa instruktionerna.



Det är viktigt att våga försöka. Det kan rädda liv.

På hjärtstartarregistret kan man ta reda på var närmaste hjärtstare finns. Det är ett register där alla som har en hjärtstartare kan registrera sig. Då kan allmänheten ta reda på var det finns en hjärtstartare om man kommer först till en olycka eller någon i ens närhet blir akut sjuk.

<https://www.hjartstartarregistret.se>

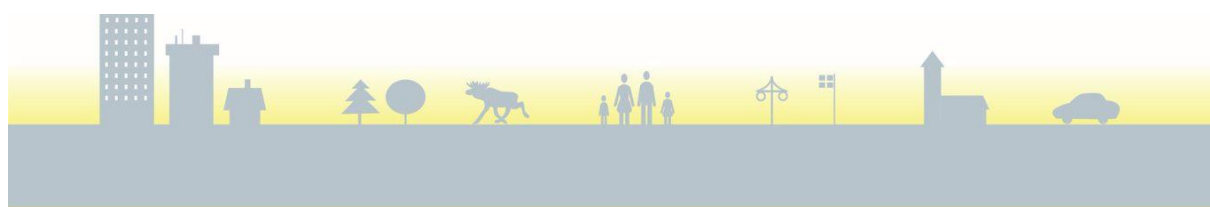
Stabilt sidoläge

Om en person är medvetslös men andas som vanligt behövs inte HLR. Då räcker det med att personen läggs i stabilt sidoläge. Det gör du genom att sätta dig på knä bredvid personen och se till att personen ligger på rygg. Lägg sedan armen närmast dig rakt ut på marken lite vinklad uppåt. Ta den andra armen och böj den över personens eget bröst med baksidan av handen mot kinden närmast dig. Håll kvar i den handen för att stabilisera personens huvud och sträck dig samtidigt över personen och dra upp benet så att knät är vinklat. Vänd personen mot dig genom att försiktigt trycka på det borte knät. Nu ligger personen på sidan mot dig. Vinkla upp huvudet så att luftvägarna är öppna och justera handen under kinden så att huvudet ligger stabilt med öppna luftvägar. Flytta sedan benet med vinklat knä lite längre från kroppen så att personen ligger stabilt. Kontrollera att personen fortfarande andas normalt och larma 112.

C – cirkulation/cirkulation

C i förkortningen L-ABCDE står för cirkulation/cirkulation.

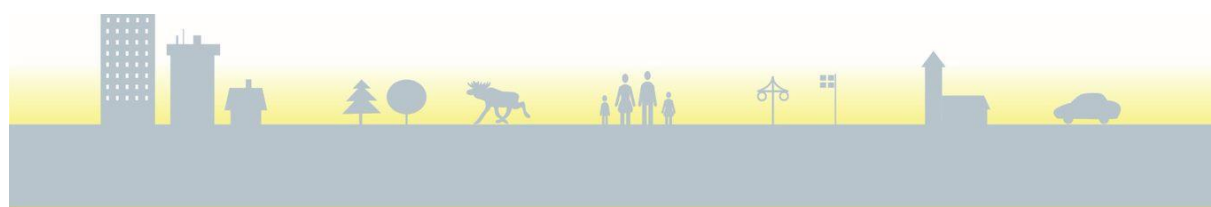
Om en person skadar sig och förlorar mycket blod störs cirkulationssystemet. Det är inte alla blödningar som syns utanpå. En person kan förlora mycket blod genom en olycka till exempel brusten mjälte.



När någon blöder från ett sår är det viktigt att stoppa blödningen. Vid små sår där blödningen är liten räcker det oftast med plåster. Det är viktigt att tvätta såret innan man sätter på ett plåster för att vara säker på att det är rent och på så vis undvika att det blir infekterat. Ett plåster kan skydda såret så att det inte kommer in smuts senare men om det är små sår som inte riskerar att bli smutsiga läker det ofta snabbare utan plåster. Vid kraftigare blödningar brukar man lägga tryckförband. Man ska inte tvätta ett sår om det blöder kraftigt då det gör att det är svårare för blodet att stelna och därmed blir det svårare att stoppa blodflödet. För att stoppa en blödning brukar man göra ett tryckförband. Om man inte har tillgång till sjukvårdsmaterial så som kompresser och förbandsbindor får man använda det man hittar. Det kan vara en halsduk, handduk eller en T-shirt. För att blödningen ska stanna förbinder man såret och ser till att det blir ett tryck mot såret. Innan man hunnit förbinda såret kan man börja hindra blodflödet genom att trycka mot det med handen. Man kan använda något hårt som man lindar in som hjälper till att trycka mot såret men det får inte ligga direkt mot huden utan se till att det du lindar med ligger emellan. Om det går ska man hålla såret i högläge, det vill säga över hjärtat, för då blir blodflödet mindre. Om det sitter stora föremål i kroppen till exempel en kniv eller en större glasbit ska du inte försöka dra ut det. Det kan blöda mycket och det är bättre att låta det sitta kvar tills sjukvårdspersonal kan ta bort det. Om det sitter stora föremål i kroppen till exempel en kniv eller en större glasbit ska du inte försöka dra ut det. Det kan blöda mycket och det är bättre att låta det sitta kvar tills sjukvårdspersonal kan ta bort det.

D – disability/medvetande

D i förkortningen L-ABCDE står för disability/medvetande. Ta reda på om personen är vid medvetande. Om en person är vid medvetande kan den svara på enkla frågor och förstå vad som händer runtomkring.



Det går att ta reda på om en person är vid medvetande

- Kontrollera känsel och rörelseförmåga.
- Om personen är vaken och pratar normalt är den vid medvetande.
- Om personen svarar på tilltal men verkar slö är den vid medvetande
Personen kan ha en påverkan på hjärnan.
- Om personen är medvetslös reagerar den inte på smärta.

E – expose/exponering

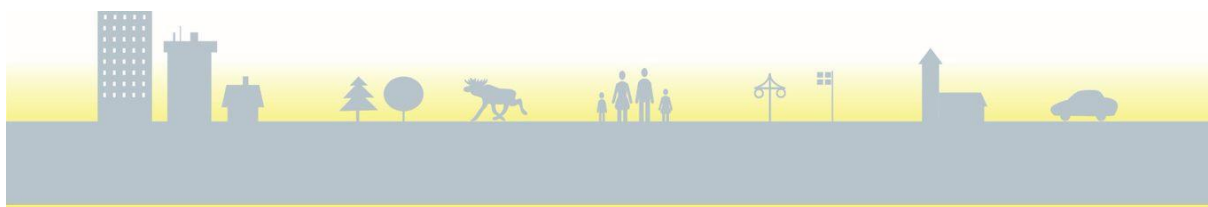
Exponering innebär att ta reda på om du ska göra något mer för att personen ska vara säker och må så bra som möjligt.

Checklista

- Undersök hela kroppen. Då kan du upptäcka fler skador.
- Det kan vara svårare att upptäcka vissa skador om personen har druckit alkohol eller använt droger.
- Ta reda på hur det ser ut runtomkring personen.
- Finns det några risker? Kan väder och vind skada personen?
- Se till att personen inte blir kall.
- Lägg på en filt och sätt på en mössa om det är möjligt.
- Om du måste lämna personen ska du lägga personen i stabilt sidoläge.

Första förbandslåda

På apoteket och många andra platser kan man köpa en väska eller låda med det mest grundläggande som man behöver om någon skadar sig hemma eller utomhus. Det är bra att ha en första förbandslåda hemma och en i bilen. På många offentliga platser sitter det en förstaförbandstavla på väggen där det finns plåster och förband.



SOS Alarm och Blåljuspersonal

I en akut situation ska man larma 112. Man ska larma 112 om man kommer först till en brottsplats, olycksplats eller en brand. Vid olyckor och bränder samarbetar polis, räddningstjänst och ambulanspersonal med varandra. SOS Alarm är spindeln i nätet som ser till att rätt blåljuspersonal kommer till olycksplatsen eller branden så fort som möjligt.

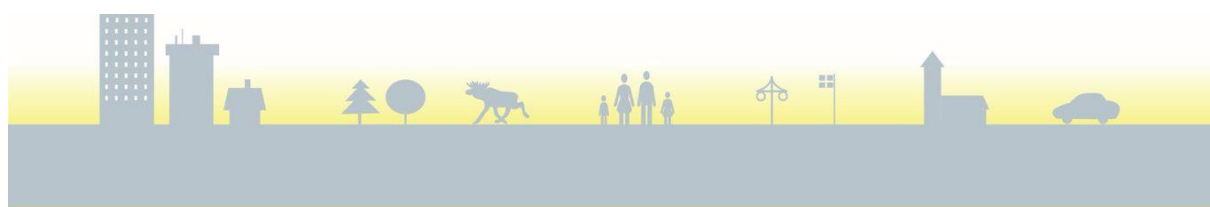
Blåljuspersonal är ett samlingsnamn för polis, räddningstjänst och ambulanspersonal. Vid en utsatt situation till exempel ett terroråd eller en brand ska man lyssna på blåljuspersonalen och göra som de säger. Man får inte störa eller hindra dem i sitt arbete. Det är straffbart att angripa, störa eller hindra utryckningsverksamhet eller brottsbekämpande verksamhet.

Vart ska man ringa?

Tänk på att larma 112 endast vid olyckor, bränder och akuta sjukdomstillstånd. För att servicen ska vara bra och ambulans ska komma snabbt kan de bara åka ut på akuta utryckningar. Om många personer larmar 112 när det inte är akut kan det bli svårare att komma fram till SOS-alarm för dem som verkligen är i nöd. Om du har larmat är det viktigt att du stannar kvar i telefonen tills hjälp är på väg.

Om det inte är akut kan man ringa 1177. Där får man information, vägledning och råd om hur man ska göra och om man ska ta kontakt med vårdcentralen eller akuten.

113 13 är Sveriges nationella informationsnummet. Hit kan man ringa om man till exempel vill ha information om större olyckor.



112-appen

Det bästa är att ladda ner 112-appen. När man larmar från den ser SOS-operatören varifrån man larmar. Det gör det enklare om man inte är säker på var man befinner sig. Man ska ändå vara beredd på att man kan få svara på frågor till exempel kan SOS-operatören inte se vilken trappuppgång man ska ta eller vilken kod det är för att ta sig in i huset.

Stroke

Stroke är en propp eller blödning i hjärnan som gör att hjärnan inte får syre. Det gör att hjärncellerna börjar dö. Det dör flera miljoner hjärnceller varje minut. Det kan leda till svåra hjärnskador eller i värsta fall döden. En person med stroke behöver vård snabbt. Ju snabbare man får vård desto större chans att bli helt återställd. I Sverige får någon stroke var 17:e minut. Därför är det viktigt att alla känner till symptomen för att kunna larma så fort som möjligt.

Symtom på stroke är:

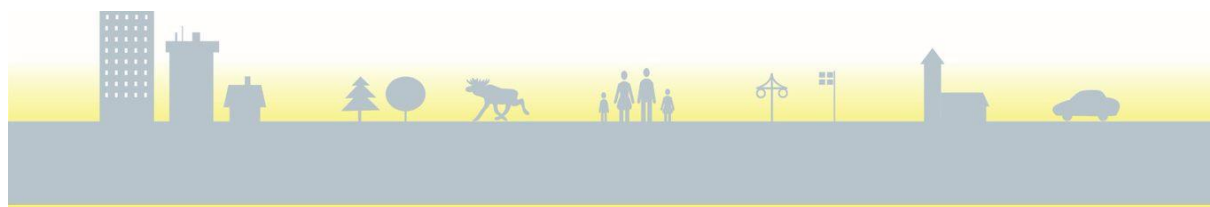
- Förlamning i ansiktet
- Förlamning i arm eller ben
- Svårt att tala och förstå
- Ovanlig och svår huvudvärk
- Att se dimmigt eller förlora synen
- Yrsel, ostadighet och fall

För att komma ihåg hur man ska upptäcka stroke finns förkortningen

AKUT

Ansikte – Kan personen le och visa tänderna? Om en mungipa hänger, larma 112.

Kroppsdelen arm/ben – Kan personen lyfta armarna och hålla kvar dem i



10 sekunder?

Om en arm faller, larma 112.

Uttal – Kan personen upprepa en enkel mening? Om personen sludrar eller inte hittar ord, ring 112.

Tid – Varje sekund räknas. Larma 112 direkt!

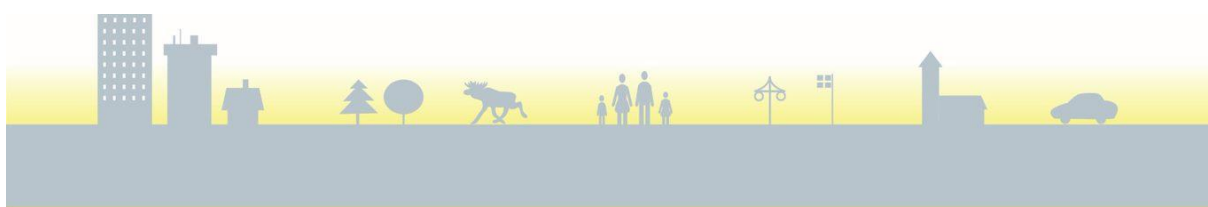
En varningssignal på stroke är samma symptom som stroke men att de försvinner efter en stund. Det kallas för tia. Även om symptomen går över ska man larma för det är tecken på att en värre stroke kan vara på väg.

Brännskador

De flesta har nog bränt sig litegrann någon gång till exempel genom att vistas för länge i solen utan skydd eller genom att bränna sig på spis eller liknande. Det ger oftast lättare brännskador som svider och gör ont men går över av sig självt. Vid en lättare brännskada kan man kyla med kallt vatten. Det kan lindra smärtan och hindra att brännskadan går djupare i huden. Man ska inte kyla i vatten i mer än 15 minuter och man ska inte använda is direkt mot huden då det är för kallt. Om brännskadan är allvarligare ska man kontakta vårdcentralen.

Man ska alltid kontakta vårdcentralen om:

- skadan sitter på ett känsligt område så som ansikte, könsorgan, händer, fötter, axlar, armbågar, höfter eller knän.
- skadan orsakats av kemikalier eller elektricitet • ett barn är skadat • man har andats in brandrök
- brännskadan inte läkt inom 2 veckor



Tematräff 23

Återblick/ repetition

Livsstil

- Vad kan man göra själv för att minska risken att få hjärtstopp?

L-ABCDE

- Känner du att du vet hur du ska agera om du kommer först till en olycksplats eller om någon i din närhet blir akut sjuk?
- Har du utfört HLR någon gång?

Bokstävernans betydelse på engelska och svenska

- Vad representerar bokstäverna i L-ABCDE

A - airway/fria luftvägar

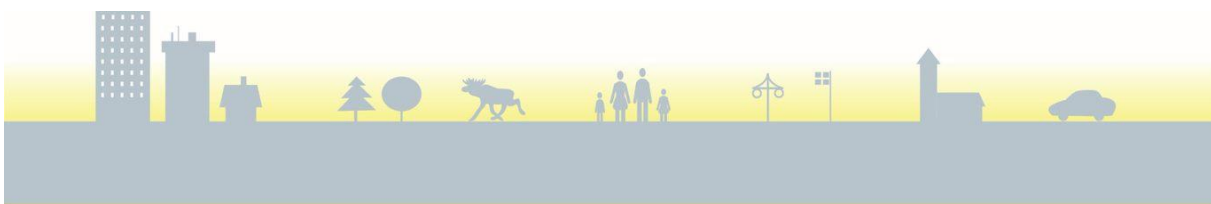
- Hur kan du kontrollera om en person har fria luftvägar?

B – breathing/andning

- Vad ska du göra om personen inte kan andas?
- Vad ska du göra om en person är medvetslös och kan andas?
- Repetera HLR om det finns en övningsdocka.

Hjärtstartare

- Känner ni till ni var det finns hjärtstartare i er stad?
- Googla på hjärtstartarregistret och ta reda på var närmaste hjärtstartare finns. <https://www.hjartstartarregistret.se>



Stabilt sidoläge

- Träna gärna på att lägga varandra i stabilt sidoläge.

C – cirkulation/cirkulation

- Visa hur man lägger ett tryckförband.

D – disability/medvetande

- Hur kan du ta reda på om någon är vid medvetande

E – expose/exponering

- Vad kan du göra för att den skadade personen ska må så bra som möjligt?

Första förbandslåda

Visa gärna en första förbandslåda och prata om var man kan köpa en.

SOS Alarm och blåljuspersonal

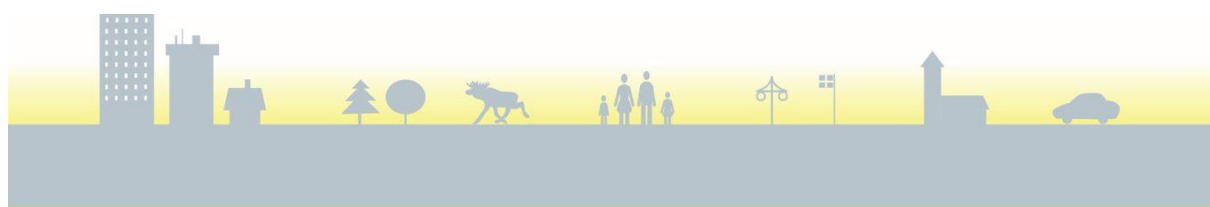
- Hur samverkar polis, räddningstjänst och ambulanspersonal vid en olycka eller en brand?
- Är det någon skillnad i era hemländer?

Vart ska man ringa?

- Vart ska du larma om du kommer först till en olycka eller någon i din närhet blir akut sjuk?
- Vart ska du ringa för information om ett sjukdomstillstånd eller ta reda på om du ska kontakta vården?
- Vart kan du ringa om du vill ha allmän information om till exempel en olycka?

112-appen

- Ladda ner 112-appen i deltagarnas mobiler om de vill det.
- Varför är det bra att ha 112-appen i sin mobil?

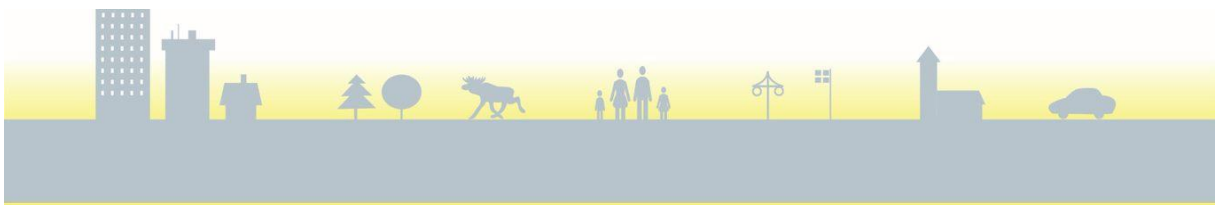


Stroke

- Känner du någon som har fått en stroke?
- Kommer du ihåg varningssignalerna på en stroke?
- Kan du AKUT-testet?

Brännskador

- När ska man kontakta vården om någon fått en brännskada?



Att vårda sin hälsa i Sverige

Kropp, sexualitet och könsidentitet

Inför samlingen

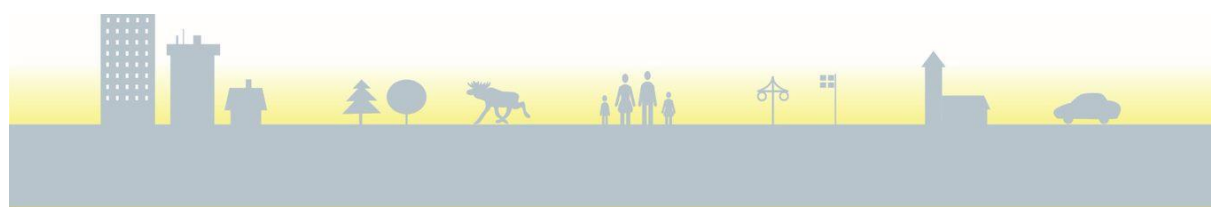
Det kan vara svårt att prata om kroppen, könsorgan och sex. Det kan kännas genant och trots att vi är vuxna så kan det bli "fnissigt". Ändå är det bra att lära sig att uttrycka vad man tycker om och inte tycker om också när det handlar om sex. Att veta om att man bestämmer över sin egen kropp och om man vill ha sex eller inte.

Fundera själv

Hur känner du inför den här träffen? Är du van vid att prata om kön och sexualitet eller känner du dig generad? Känner du någon som är homosexuell/bisexuell? Hur ser du på föräldraskap och att gemensamt ansvara för barnen?

Kvinnokroppen - yttre och inre könsorgan

Det kvinnliga könet brukar delas in i yttre och inre organ. De yttre organen är venusberget, de yttre blygdläpparna, de inre blygdläpparna, klitoris och slidöppningen. Venusberget kallas den fettvävnad som skyddar blygdbenet precis under magen. De yttre blygdläpparna är liksom venusberget hårbeklätt medan insidan av de yttreblygdläpparna har tunn, känslig hud. De inre blygdläpparna skyddar slidöppningen. Klitoris sitter ovanför urinröret där de inre blygdläpparna möts. Det är den del av kroppen som har mest nervändar och är därför väldigt känslig för beröring. Beröring av klitoris kan ge sexuell tillfredställelse men det kan också göra väldigt ont med för hårt vidrörande. Slidöppningen sitter nedanför urinrörets mynning. De inre organen är slidan, livmodern,



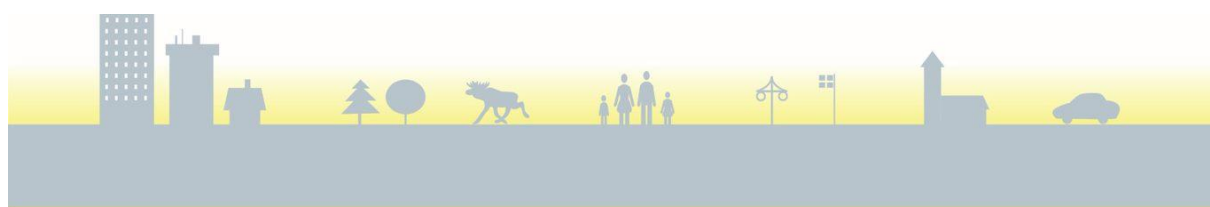
ägglidarna och äggstockarna. Slidan eller vaginan leder från slidöppningen till livmodern. Slidans väggar är slemhinnor och den kan vidgas mycket vid samlag och när man föder barn. Befruktningen sker oftast i den yttre, vidare delen av ägglidaren, sedan förs det befruktade ägget, men hjälp av små flimmerhår genom ägglidaren till livmodern där det fäster. Livmodern är normalt ungefär lika stor som ett hönsägg men utvidgas under en graviditet så att den rymmer ett litet barn. Från livmodern går två ägglidare ut till varsin äggstock. I äggstockarna förvaras ungefär 400 000 ägganlag ända från födseln. Av dem är det ungefär 400 som utvecklas till ägg som kan befruktas. Varje månad förs ett eller ibland ett par ägg från äggstockarna till livmodern genom ägglidarna. Om de inte befruktas blöder kvinnan ut dem. Det kallas menstruation.

Myten om mödomshinnan

En myt kring slidöppningen är att den täcks av en hinna som kallas mödomshinnan. Någon sådan hinna finns inte. Det som kallas mödomshinna är en krans av slemhinneveck innanför slidans mynning - en slidkrans. Mödomshinnan är en vanlig föreställning runt om i världen då man menar att man kan veta om en kvinna är oskuld om hon blöder under bröllopsnatten på grund av att mödomshinnan spricker. Det är ett missförstånd som i vissa fall har lett till svåra och farliga situationer för många kvinnor. Några kvinnor blöder lite vid första samlaget men inte alla.

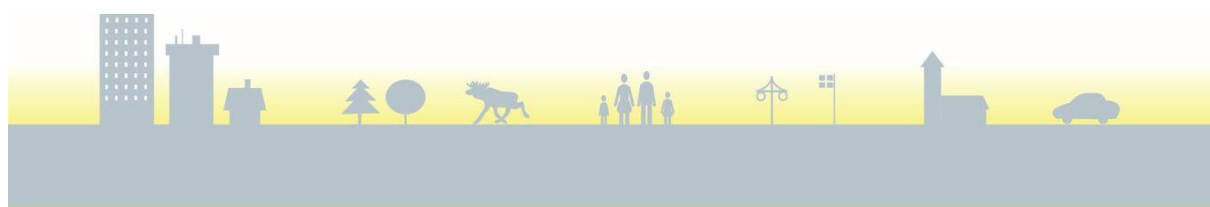
Manskroppen – hormoner, yttre och inre könsorgan

Människokroppen är väldigt komplex och har oändligt många funktioner som gör att vi kan leva som vi gör. Mans- och kvinnokroppen är lika i många avseenden. De största skillnaderna är könsorganet. Män har också



generellt sett mer muskelmassa än kvinnor, bredare axlar, mer hårväxt på kroppen och är generellt sett längre. En annan skillnad som styr och påverkar mycket av detta är hormoner. Hormoner är en del av kroppens signalsystem som påverkar tillväxten och funktionerna i olika delar av kroppen. Det manliga könshormonet kallas testosteron. Kvinnor har det också men i betydligt mindre mängd. Testosteronet produceras främst i testiklarna och stimulerar kroppens tillväxt och är nödvändigt för könsorganets utveckling redan i fosterstadiet. Testosteronbrist senare i livet kan bero på olika saker men fetma är en sak som kan bidra till det. Mannens yttre könsorgan består av penis, pung och testiklar. I penis finns tre olika svällkroppar. De gör att penis blir hård vid erektion. Urinröret går genom den tredje svällkroppen som inte blir lika hård vid erektion. Det gör att sädesvätskan kan komma ut genom urinröret när mannen får utlösning. Det finns inget underhudsfett på penis vilket gör att man kan se blodkärl, talgkörtlar och hårsäckar. Könets utseende kan variera mycket hos olika individer när det kommer till färg, storlek och form. Det kan finnas mycket komplex och osäkerhet kring det egna könet men att det ser olika ut är normalt och inget farligt.

Längst ut på penis sitter ollonet. Det är mycket känsligt för beröring och kan därför ge lustfyllda känslor vid beröring men kan också göra väldigt ont. Ollonet skyddas av förhuden. Under penis finns pungen och i pungen finns bland annat testiklarna. Det är ganska vanligt att den ena testikeln är större än den andra. Mannens inre könsorgan består av testiklar, sädesledare, sädesblåsor, Cowpers körtlar och prostata. I testiklarna produceras spermier och testosteron. Spermierna blir sedan färdiga i bitestikeln som finns mellan testiklarna och sädesledarna. Om man inte har utlösning ofta rensar kroppen själv bort de spermier som inte behövs. Varje dag produceras cirka 100 miljoner spermier. De produceras av speciella stamceller och i varje spermie finns mannens unika DNA.



Sädesblåsona, prostatan och Cowpers körtlar producerar olika vätskor som behövs vid utlösning. Det är inte ovanligt att det kommer lite blod i utlösningen då ett litet blodkärl lätt spricker. Men om man regelbundet har blod i sädesvätskan ska man uppsöka vård för det kan vara ett tecken på infektion.

Sexuell läggning och könsidentitet

Människor är olika och sexualiteten kan se olika ut. I Sverige har man rätt att välja vilken partner man vill. En del väljer någon av motsatt kön, andra någon med samma kön och vissa attraheras av både män och kvinnor. Det är olagligt att diskriminera någon på grund av sexuell läggning i Sverige. Så länge en relation är ömsesidig och frivillig och båda är över 15 år har man rätt att älska vem man vill och älska med vem man vill.

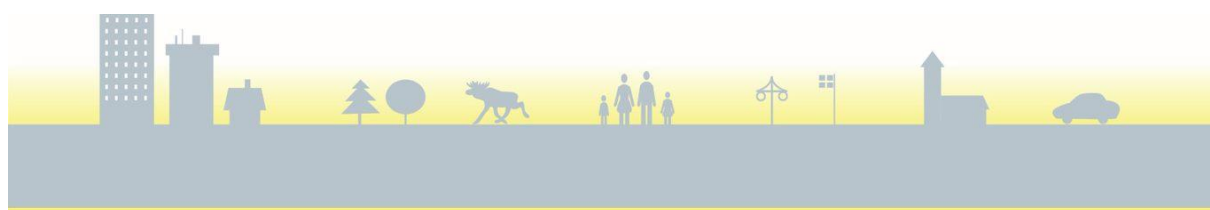
Den som attraheras av och blir kär i personer som har ett annat kön än en själv kallas för heterosexuella.

Den som attraheras av och blir kär i personer som har samma kön som man själv kallas för homosexuell. Ett annat ord för kvinnor som attraheras av kvinnor är lesbisk. Män som attraheras av män kan kalla sig för bög.

De som blir attraherade av både män och kvinnor kallar sig bisexuella.

Det är viktigt att komma ihåg att en homosexuell eller bisexuell person inte blir kär i alla av samma kön. Det är på samma sätt som med heterosexuella par, det är den speciella personen man blir förälskad i.

I Sverige får man gifta sig och bilda familj med någon som har samma kön som man själv.



Längtan efter barn kan vara stor hos homosexuella par precis om hos andra par. I Sverige kan homosexuella par adoptera barn och det finns många barn som växer upp i homosexuella familjer. I andra familjer kan någon av parterna i relationen ha barn från en tidigare relation.

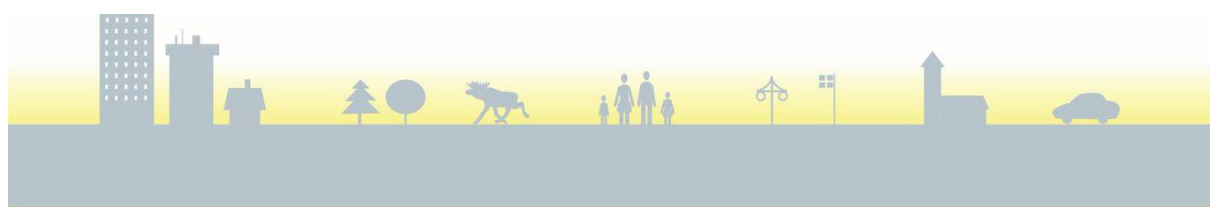
Det är mer viktigt att barnen har närvarande och omhändertagande vuxna runt omkring sig oavsett vilket kön föräldrarna tillhör.

När kroppen inte stämmer överens med könet man känner sig som

Ibland stämmer kroppen inte överens med könet personen känner sig som. Det känns fel att bli kallad för man eller kvinna om man inte känner sig som det. För en del personer kan det räcka med att byta namn och klä sig i andra kläder. För andra kan det kännas viktigt att ändra på kroppen så att den ser ut som könet man identifierar sig med. För att må bra har den som inte trivs i sin kropp, rätt till en kropp som den är bekväm med. Innan man gör en könsbekräftande behandling görs en utredning för att man ska vara helt säker på att det blir rätt. Några exempel på könsbekräftande behandling är hormonbehandling, kirurgisk behandling, röstbehandling och hårborttagning. Ibland används begreppet könsbyte för att det är enklare att säga och andra förstår vad man menar.

Sex - Vad händer i kroppen?

När man blir sexuellt upphetsad händer mycket i kroppen. Hjärtat slår snabbare och blodflödet ökar i huden och underlivet. Det gör att man blir mer känslig för beröring. Kroppen förbereder sig på ett samlag och underlättar för en befruktning. Både mannens och kvinnans könsorgan blir fuktigare för att underlätta samlaget. Om detta inte händer kan det göra väldigt ont att ha samlag och i värsta fall kan främst kvinnan bli skadad.



Samtyckeslagen

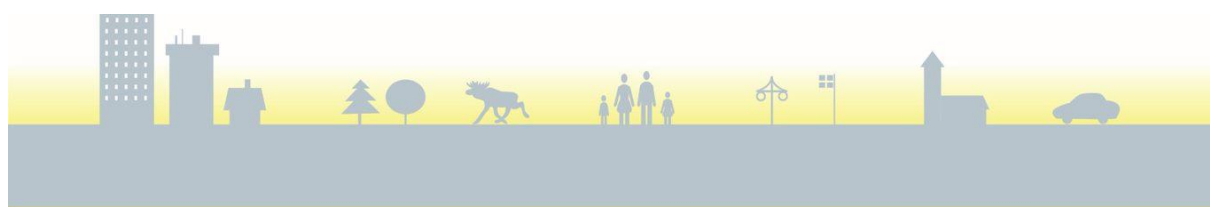
Varje människa har själv rätt att bestämma över sin kropp och sitt sexuella umgänge. Gränsen för om en sexuell handling ses som straffbar går vid om den andra deltar frivilligt i den. I praktiken innebär det att en sexuell handling kan vara straffbar trots att det inte finns hot eller våld inblandat i händelsen.

Att bli gravid

En kvinna kan bara bli gravid under några dagar varje månad, det vill säga när ägglossningen sker. Ägglossningen infaller ungefär 14 dagar före menstruationen börjar. Beroende på hur lång menstruationscykel kvinnan har är det oftast någon gång mellan dag 11 och dag 16 i cykeln. Ägget kan befruktas under ungefär ett dygn. Spermierna där emot kan leva i livmodern i upp till 7 dagar. Det är därför mest sannolikt att bli gravid om samlaget sker från några dagar innan ägglossningen upp till ett dygn efter. Det kan vara svårt att veta exakt när ägglossningen sker så rekommendationen till par som vill bli gravida är att ha samlag regelbundet, ungefär 2-3 gånger i veckan. Det finns också ägglossningstest som man kan köpa på apoteket.

Att vänta barn

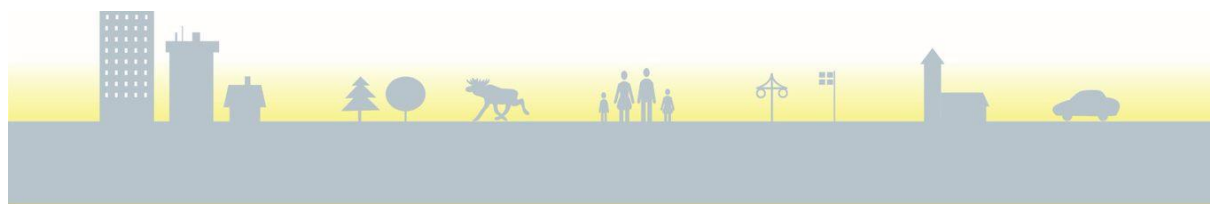
Att bli förälder är en stor omställning i livet. Det handlar om att gå ifrån att ha ansvar för sig själv och sitt eget liv till att ha ansvar för att ta hand om en liten människa som är helt beroende av föräldrarnas omsorg. När man pratar om graviditet och att föda barn får oftast kvinnan väldigt stort fokus och det kanske är naturligt. Samtidigt är man två om att få barn. Fostret som växer i kvinnans mage har lika mycket anlag från mannen som från kvinnan. Mannen har en otroligt viktig roll både under graviditeten och när barnet fötts. Det är viktigt att vara delaktig under



graviditeten. Ett bra sätt är att följa med på ultraljudsundersökningar och andra möten med barnmorskan. Genom att få samma information är det lättare att dela tankar, oro, glädje och förväntningar med varandra som par under graviditeten. Det finns också föräldrakurser att gå på tillsammans för att förbereda sig på att bli föräldrar. En gravid kvinna bär på det växande barnet och blir därför automatiskt väldigt delaktig i graviditeten. Som man sker det inte lika automatiskt, det handlar om ett val. Det är viktigt att välja att vara delaktig, att följa med, lyssna, påverka och visa omsorg. Det är inte alltid en enkel roll. Under graviditeten händer det mycket i kvinnans kropp. Många mår fysiskt dåligt, har ont och kan också få humörsvängningar. Hon behöver mycket stöd under den tiden. Som man kan det bli en tid där man får träna på tålmod, omsorg och att ta ett stort ansvar för det praktiska hemma. Det är viktigt att prata med varandra och dela vad man tänker och känner för att vara ett stöd för varandra. I Sverige är det vanligaste att pappan är med under förlossningen. Det är ett otroligt stort ögonblick att vara med när ens barn föds. För att vara förberedd inför förlossningen är det viktigt att man tillsammans har träffat barnmorskan innan och vet hur det kommer att gå till.

Att vara föräldrar

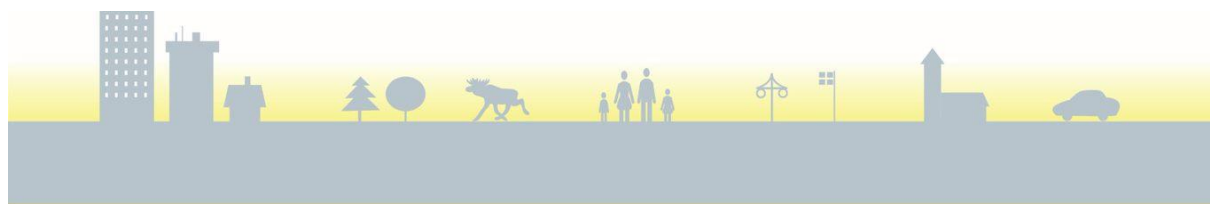
Det är omvälvande att bli förälder. Som pappa kan man ibland känna sig lite utanför i början då kvinnan och barnet får väldigt mycket tid tillsammans när hon ammar. Men det är viktigt att komma ihåg att båda föräldrarna är lika viktiga. Att turas om att byta blöjor och bära barnet när det skriker och så vidare är viktigt både för att avlasta varandra och för att tidigt få en nära kontakt med barnet. När barnet är precis nyfött har pappan rätt att vara hemma i 10 dagar. Det är en fantastisk möjlighet att vara tillsammans hela familjen. Att vara pappaledig är något som många pappor ser som en stor förmån och en möjlighet att få mycket tid med sitt



barn. Andra kan vara lite rädda och känna sig osäkra på om man klarar det och tänka att mamman tar bättre hand om barnen. Men det är väldigt tråkigt om den rädslan gör att man missar förmånen att få vara ledig med sitt barn. Det är en viktig tid för hela familjen. Man påverkas ofta väldigt mycket av sina egna föräldrar och hur man själv har vuxit upp. När man själv ska bli förälder är det viktigt att reflektera över hur man själv upplevde det som liten, vad som var positivt och vad som var negativt så att man kan bli en så bra förälder som möjligt. I många länder är det ovanligt att pappan är hemma med barnen. Ofta beror det på att han är den som försörjer familjen. Då finns det kanske ingen annan möjlighet för familjen. Men i Sverige är situationen annorlunda. När både män och kvinnor jobbar och det finns ekonomiskt stöd att få finns möjligheten för både mammor och pappor att vara hemma en kortare eller längre period. Det är en förmån som ingen förälder bör missa.

Preventivmedel

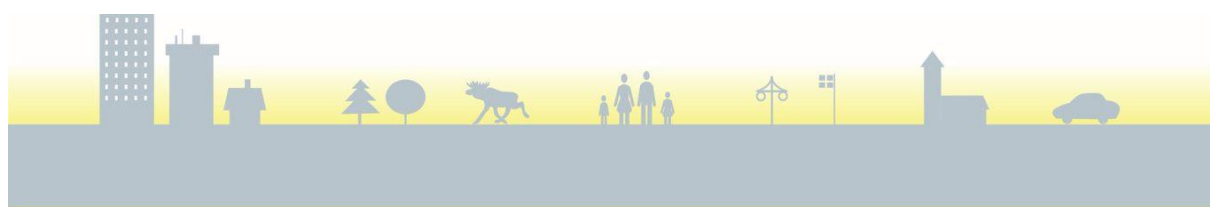
Om man vill ha sex utan att bli gravid ska man använda preventivmedel. De flesta preventivmedel som finns är för kvinnor. Kondom är det enda preventivmedlet för män. Om man vill ha hjälp att välja kan man rådfråga på ungdomsmottagning, vårdcentral, gynekologisk mottagning eller familjecentral. Vad som passar bäst beror på många olika saker så som om man vet att man vill ha skydd under en längre eller kortare period, om man tål preventivmedel med hormoner, kostnader för olika preventivmedel, ålder och så vidare. En viktig sak att tänka på är att kondom är det enda preventivmedlet som skyddar mot sexuellt överförbara sjukdomar. Det är extra viktigt om man har flera olika partner, om man har en partner som inte har testat sig eller om man själv bär på någon smitta. Om kondomen går sönder, man glömt ta p-piller eller haft oskyddat samlag kan man köpa dagen-efter-piller/akutpiller receptfritt på apoteket. Det ska tas så fort som möjligt efter samlaget. Om



ägget redan blivit befruktat hindrar akutpillret inte graviditeten. Det ska inte användas som preventivmedel utan bara i nödfall.

Sexuellt överförbara sjukdomar

Det finns sjukdomar som smittar genom sex. De brukar delas upp i två olika grupper. En grupp är bakteriesjukdomar. De smittar genom en bakterie och kan botas genom antibiotika. Det är viktigt att söka hjälp så fort man misstänker att man är smittad för ju tidigare behandling desto bättre är det. Ett exempel på en bakteriesjukdom är klamydia. Den andra gruppen av könssjukdomar är virussjukdomar. Virus kan man inte bota, de stannar kvar i kroppen. Däremot kan man få behandling mot symtomen som gör att man kan leva med sjukdomen. En av de allvarliga virussjukdomarna är HIV. Det finns inget botemedel men det finns bromsmediciner som saktar ner sjukdomsförloppet. Ju tidigare man börjar med behandling desto bättre. Störst risk att råka ut för könssjukdomar har man om man har sexuella relationer med många olika personer. Är man osäker på om man har blivit smittad ska man kolla upp det direkt. Det gör man lättast på en STI-klinik. Man kan också ta kontakt med en ungdomsmottagning, kvinnoklinik, familjecentral eller vårdcentral. Om de inte själva tar proverna kan de slussa dig vidare till rätt mottagning. För att skydda sig mot könssjukdomar ska man se till att både man själv och ens partner är testade för könssjukdomar eller använda kondom. Det går också att beställa test för klamydia och gonorré via webben.



Tematräff 24

Kvinnokroppen - yttre och inre könsorgan

- Vad visste du till om kvinnokroppen sedan tidigare?
- Har du lärt dig något nytt om kvinnokroppen?

Myten om mödomshinnan

- Lever myten om mödomshinnan kvar i ditt land?
- Vilka konsekvenser tror ni att myten om mödomshinnan kan föra med sig?

Manskroppen – hormoner, yttre och inre könsorgan

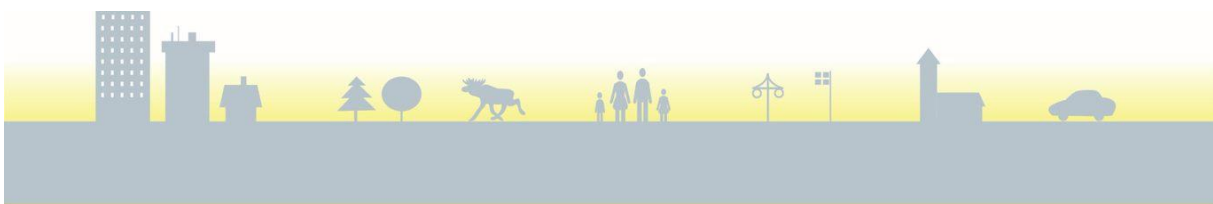
- Vad visste du till om manskroppen sedan tidigare?
- Har du lärt dig något nytt om manskroppen?

Sexuell läggning och könsidentitet

- Kan man gifta sig och bilda familj med någon av samma kön i era hemländer?
- Hur ser ni på att man kan gifta sig och bilda familj med någon av samma kön i Sverige?

När kroppen inte stämmer överens med könet man känner sig som

- Varför tror ni att det kan kännas viktigt för en person att kroppen stämmer överens med könet man känner sig som?



Sex - Vad händer i kroppen?

- Varför tror ni att det är viktigt att båda är överens om att de vill ha sex?

Samtyckeslagen

- Vad kan man behöva tänka på för att inte bryta mot lagen om samtycke?

Att bli gravid

- Beskriv några tecken på att en kvinna kan vara gravid.

Att vänta barn

- Hur tror ni att pappan kan vara delaktig under graviditeten?
- Vilket stöd kan mannen ge kvinnan under graviditeten?

Att vara föräldrar/ Barn i homosexuella familjer

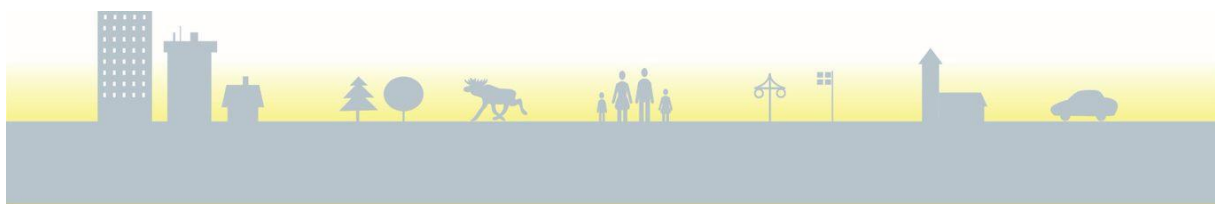
- Hur tycker ni att föräldrarna kan dela på ansvaret om hem och det nyfödda barnet?
- Tror ni att det är viktigt att föräldrarna delar på föräldraledigheten? Varför?

Preventivmedel

- Hur ser ni på att använda preventivmedel och vem är det som bestämmer om ett par ska använda preventivmedel eller inte?

Sexuellt överförbara sjukdomar

- Vad är det säkraste skyddet om man vill skydda sig både från könssjukdomar och att bli gravid?



Tematräff 25

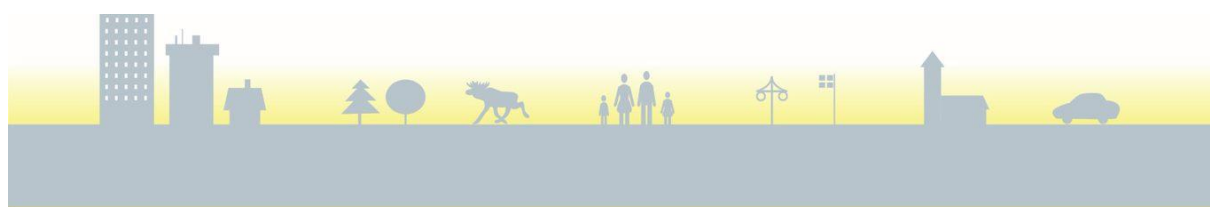
Att åldras i Sverige

Inför tematräffen

Min erfarenhet av möten med människor från andra kulturer har lärt mig att hur de äldre lever i Sverige är en av de största stötestenarna. "Varför tar ni inte hand om era föräldrar? Föräldrarna tar hand om barnen när de är små och barnen ska ta hand om sina föräldrar när de är gamla. Svenskar tycker inte om sina föräldrar..." Det finns många reaktioner som är viktiga att lyssna på. Det finns inget som säger att den svenska kulturen är perfekt eller att vi är bäst på att ta hand om våra äldre. Det är nog snarare så att vi har mycket att lära oss. Men det är också viktigt att förklara varför det fungerar som det gör i Sverige och att de allra flesta svenskar precis som i resten av världen älskar sina föräldrar väldigt mycket. En viktig del i den här samlingen är också att återkoppla till välfärdsstaten. Det hela handlar mycket om hur det svenska samhället är uppbyggt.

Fundera själv

Vad har du för erfarenhet av äldre människor i din närhet? Har du anhöriga som har hemtjänst eller bor på ett äldreboende? Har du jobbat inom äldreomsorgen? Vad har du för exempel att berätta som skulle kunna vara av nytta för gruppen? Hur tänker du kring ålderdom och det svenska systemet? Det är viktigt att själv ha funderat igenom detta och landat för att kunna ge en nyanserad bild.



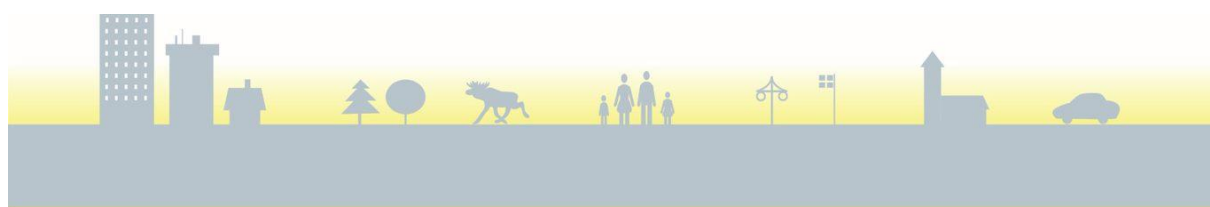
Att bli gammal

Ett talesätt i Sverige är "man är inte äldre än man känner sig". Det ligger mycket i det men samtidigt blir vi alla äldre och det går inte att förhindra. I Sverige finns en tendens att glorifiera ungdomen. Även när man blir äldre vill man gärna verka ung. Kanske för att vi kopplar det till hälsa och skönhet. Här finns nog grunden till varför man brukar säga att man inte ska fråga en kvinna om hennes ålder. Hon ska inte behöva avslöja sin verkliga ålder för förhoppningsvis verkar hon yngre än vad hon är. Det finns en respekt för äldre i Sverige också men den är nog tydligare i många andra kulturer. Där är ålder ofta sammankopplat med vishet. Och när du uppnått en hög ålder får du nästan automatiskt en viss ställning i samhället. Att det inte riktigt är så i Sverige längre handlar nog om att samhället genomgått en så stor förändring under de sista decennierna och digitaliserats med mera. Det gör att många äldre inte riktigt hängt med i utvecklingen och kanske därför inte blir dem man naturligt frågar om råd kring hur man ska få ihop livet. Men det är säkert en stor livsvisdom vi slarvar bort på det sättet.

Valfrihet

I Sverige ska varje individ så långt det är möjligt vara med och påverka och fatta beslut som rör ens liv. Det gäller även när man är gammal. Många äldre vill bo kvar hemma så länge som möjligt medan andra hellre flyttar till ett äldreboende där de får en social samvaro.

Det kan verka hårt att inte kunna ta hand om sina föräldrar hemma om det är en självklarhet i landet man kommer ifrån. I vår tid uppnår många en hög ålder och det är inte längre så ovanligt att någon i ens närhet är 100 år eller äldre. När en förälder blir äldre och kräver mer vård och omsorg än vad man klarar av finns det olika boendeformer för äldre.



Personalen har god hand med äldre och man behöver inte känna dåligt samvete för att man lämnar över en del av ansvaret till dem.

Att vårda en anhörig i hemmet

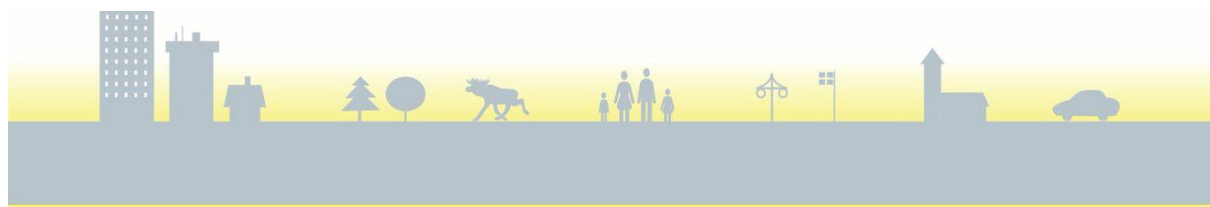
Den som vill vårda sin anhörige i hemmet har enligt socialtjänstlagen rätt till stöd och hjälp från kommunen. Stödet kan se olika ut i olika kommuner och beroende på vilken hjälp man behöver. Om ens anhörige kräver vård dygnet runt kan hemtjänsten ta över vårdansvaret en del av dygnet så att man får möjlighet att vila en stund. För vissa kan det kännas bättre att ens anhörige växlar mellan att bo hemma och på korttidsboende.

Oftast finns det en anhörigkonsulent i kommunen man kan vända sig till för att få råd och stöd. Det kan också finnas anhöriggrupper man kan delta i. I gruppen kan man byta tankar och erfarenheter med andra i liknande situationer.

Om du inte kan sköta ditt vanliga jobb för att du behöver vårda en anhörig kan du ta reda på om du har rätt till att få en viss ersättning. Det är Försäkringskassan eller regionen som betalar ut ersättningen.

Hemtjänst

Hemtjänst är hjälp som man kan få i hemmet om man inte klarar sig själv. Någon i familjen eller man själv kan ansöka om att få hemtjänst. Det kan vara allt från hjälp att duscha en gång i veckan till att få hjälp flera gånger om dagen. Det är kommunen som är ansvarig för hemtjänsten.



Äldreboende

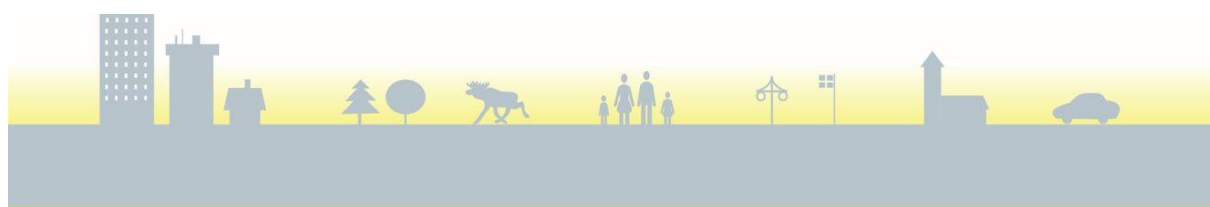
Om man inte vill eller inte klarar att bo hemma själv kan man få flytta till ett äldreboende. Där finns det personal som hjälper till med det som behövs. Då får man ett eget rum eller en mindre lägenhet där man får ha sina egna möbler och saker. Meningen är att det så långt det är möjligt ska kännas som hemma. För många blir det ens hem under flera år. På äldreboenden erbjuds ofta olika aktiviteter för dem som vill. Det kan vara enklare gymnastik, bingo, någon som kommer och sjunger och spelar, en andakt eller liknande. Det finns också möjlighet att umgås med andra som bor där och självklart får familj och vänner komma och hälsa på. Det är kommunen som står för de flesta boendena men det kan också finnas privata alternativ.

Trygghetsboende

Den som har fyllt 70 år kan ansöka om att få bo i ett trygghetsboende. Det är vanliga lägenheter med vanlig utrustning utan personal. Lägenheterna är anpassade så att man kan ta sig fram smidigt om man har rullator eller rullstol. Det kan finnas en trygghetsvärd vissa tider som bjuder in till gemensamma aktiviteter och gemensamma ytor där de som bor på trygghetsboendet kan umgås.

Färdtjänst

Färdtjänst är en blandning mellan kollektivtrafik och taxi. Personer med funktionsnedsättningar kan få färdtjänst beviljat. Då har de rätt att ringa till färdtjänst och beställa resor till ett lägre pris än om man behövt ta en taxi. Färdtjänst kör från dörr till dörr. Många äldre har färdtjänst.

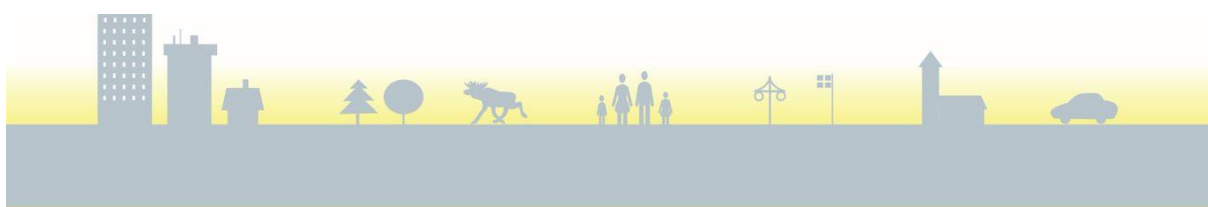


Biståndshandläggare

För att få hemtjänst eller flytta in på ett äldreboende måste man få det beviljat. På kommunen jobbar biståndshandläggare. När någon är i behov av hjälp eller en anhörig till personen ansöker om att få hjälp kommer biståndshandläggaren på besök och avgör hur mycket hjälp personen har rätt till och behöver. Socialtjänstlagen är grunden för bedömningen.

Pension

Pension är pengar man får varje månad när man är äldre och inte jobbar. Det finns olika typer av pension. Privat pension får man om man själv väljer att spara extra inför sin pension när man jobbar. Tjänstepension kan man få av sin arbetsgivare. Det finns olika avtal på olika arbetsplatser. Den allmänna pensionen är en pension som alla som bott och jobbat i Sverige får. Det är staten som har hand om den genom pensionsmyndigheten. Varje år läggs 18,5% från din inkomst på pensionssparande. Det dras från alla pengar som skattas alltså även arbetslöshetsersättning, föräldrapenning med mera. Av dem går 16 % till allmän pension och 2,5% till premiepension. Premiepension är en del av pensionen som du själv kan vara med och styra över. Den placeras i fonder som kan vara med och placera. Det finns också något som kallas garantipension som personer som inte jobbat eller som har haft väldigt låg lön får. För att få full garantipension ska man ha bott i Sverige i 40 år och ha fyllt 65 år. För pensionärer som har väldigt låg pension kan man få bostadstillägg och ett bidrag som kallas äldreförsörjningsstöd. En genomsnittlig pension är ofta runt 10 000kr. Men den kan variera mellan mindre än 1000kr i månaden till över 20 000kr i månaden. Varje år får man hem ett orange kuvert där det står hur mycket du hittills har sparat ihop till din pension.



Död och begravning

Allmänt om begravning

När en person har dött måste en läkare besöka den döda, konstatera att personen inte lever längre och utfärda ett dödsbevis. Dödsfallet ska registreras hos Skatteverket och ett gravsättningsintyg måste tas fram. Om inte någon anhörig fanns med när personen dog, kontaktas de anhöriga så fort som möjligt. Enligt begravningslagen måste den döda kremeras eller gravsättas senast en månad efter dödsfallet.

I svensk lagstiftning står det att begravningen ska i den mån det är möjligt följa den dödas önskemål. Om man pratar med varandra om hur man vill ha sin begravning är det enklare för de efterlevande att veta vad den döda själv önskar. Alla har rätt till att begravas även om man inte är kristen eller medlem i Svenska kyrkan.

I Sverige kan man ta hjälp av en begravningsbyrå när en anhörig har dött. De hjälper till med att organisera allting runt begravningen, till exempel dödsannons i tidningen, blommor, kista eller urna och gravsten.

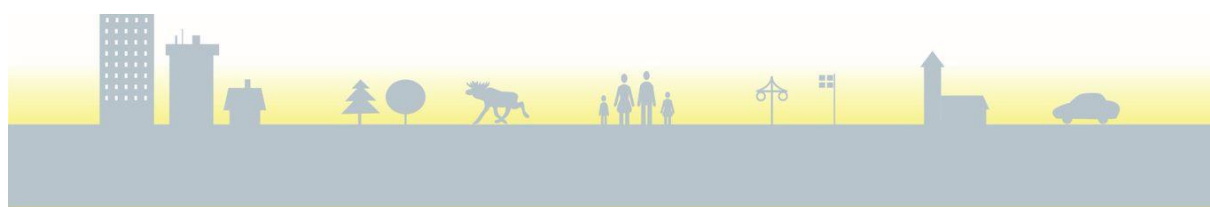
Begravningsceremoni

Under begravningsceremonin kan de anhöriga ta farväl till den döda.

Val av ceremoni

- Begravningsgudstjänst i Svenska kyrkan.
- Borgerlig begravning
- Begravning enligt ordning i en annan kyrka.

Valet av ceremoni får inte strida mot den dödas vilja.



Kyrklig begravning

I Sverige är det vanligast med kyrkliga begravningar. Man måste själv anmäla till församlingen att ens anhörige har dött. Sedan tar prästen/pastorn kontakt och bokar en tid.

Enligt överenskommelse träffar de anhöriga en präst/pastor från kyrkan den döda är ansluten till. De anhöriga samtalar om hur begravningstjänsten ska vara till exempel vilken bibeltext som ska läsas, vilka psalmer och sånger man önskar att sjunga. Man får också berätta om sin anhörige som gått bort. I minnetalet lyfter prästen fram det som de anhöriga vill att familj och vänner ska minnas efter personens död. I begravningssamtalet kommer man överens om ifall familjen vill ta avsked i vid kistan i kyrkan eller ute på kyrkogården.

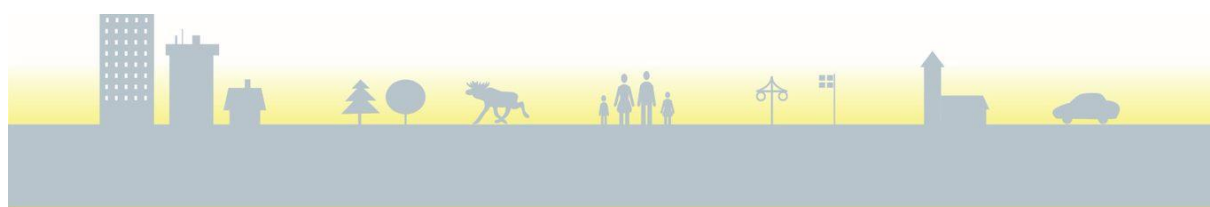
Borgerlig begravning

En borgerlig ceremoni kan vara i ett kapell i anslutning till kyrkogården, utomhus eller i en annan samlingslokal. Det kan vara någon från begravningsbyrån, någon från familjen eller en vän som leder begravningen. Ceremonin brukar innehålla musik och diktläsning.

Gravsättning

I Sverige kan den döda gravsättas på fyra sätt.

- Kistgrav – den döda kroppen placeras i en kista som begravs i jorden. Familjen reser en gravsten över graven. Om det sedan tidigare finns en familjegrav placeras kistan i den.
- Urngrav – Den döda kroppen kremeras och läggs i en urna som begravs i jorden. Familjen reser en gravsten över urngraven. Om det sedan tidigare finns en familjegrav placeras urnan i den.
- Minneslund - Den döda kroppen kremeras. När askan strös ut eller grävs ner i minneslunden får anhöriga inte vara med. Minneslunden



är helt anonym, det finns inga gravstenar eller namn på dem som är döda.

- Askgravlund - Den döda kroppen kremeras. I askgravlunden finns stoftet från flera människor. På en gemensam yta finns namnen på de döda angivet. När stoftet strös ut i asklunden kan anhöriga delta om de vill.

Det är inte en gravsättning när den dödes aska sprids eller grävs ner på en annan plats. De anhöriga måste begära tillstånd hos Länsstyrelsen för att göra det. Man är skyldig att hantera askan på värdigt sätt och platsen man vill sprida askan på måste vara lämplig.

Muslimsk begravning i Sverige

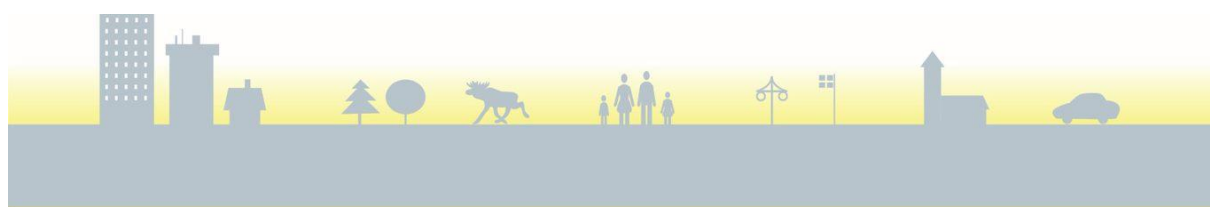
Muslimska familjer kan ta hjälp av en vanlig begravningsbyrå eller om det finns en lokal moské. Myndigheter i Sverige försöker att samarbeta och skynda på begravningsprocessen så att begravningen kan genomföras inom 36 timmar. Den döda begravs enligt traditionen med huvudet mot Mecka och det finns ett speciellt gravkvarter för muslimer på kyrkogården. I svensk lag står det att alla döda kroppar ska begravas i kista. Som muslim kan man få en enkel kista till sin döda anhörige och som kompromiss kan det göras ett hål i den. Muslimska begravningsceremonier kan ske i begravningskapell eller i en moské.

Katolsk begravning

Katolska familjer kan ta hjälp av en vanlig begravningsbyrå när en anhörig har dött. Begravningsceremonin kan vara i en vanlig kyrka eller i ett kapell. En präst eller diakon hjälper ibland till med att planera begravningen och förrättar begravningsceremonin.

Judisk begravning i Sverige

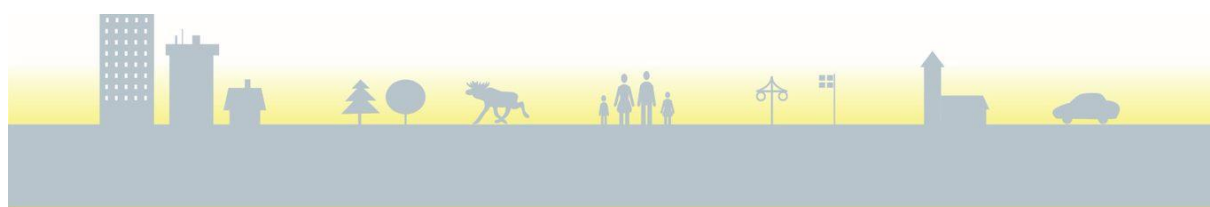
Judiska familjer kan ta kontakt med Chevra Kadisha när en anhörig har



dött. Myndigheter i Sverige försöker att samarbeta och skynda på begravningsprocessen så att begravningen kan genomföras inom 24 timmar. Begravningsceremonin sker i ett judiskt kapell eller en synagoga och ceremonin leds av en rabbin.

Arvsrätt

Om någon som är gift dör ärver maken eller maken allt, enda undantaget är om den avlidne hade barn utanför äktenskapet. Då har de rätt att få ut sin del av arvet direkt. Barn inom äktenskapet ärver när den andre föräldern avlider. Alla syskon ärver lika mycket. Om den avlidne inte har en make eller maka eller barn ärver föräldrarna och om inte de är i livet ärver den avlidnes syskon. Om den avlidne haft syskon som dött ärver eventuella syskonbarn. Om det inte finns någon som har arvsrätt går arvet till allmänna arvsfonden. Allmänna arvsfonden använder pengarna till stipendier till projekt som gynnar barn, ungdomar och personer med funktionsnedsättning. Om man vill att ens pengar ska gå till något annat än detta kan man skriva ett testamente och själv bestämma var pengarna ska hamna när man själv är död. För att ett testamente ska vara giltigt måste två oberoende vittnen vara med när den som skriver testamentet skriver under. Annars räknas det inte som en juridisk handling.



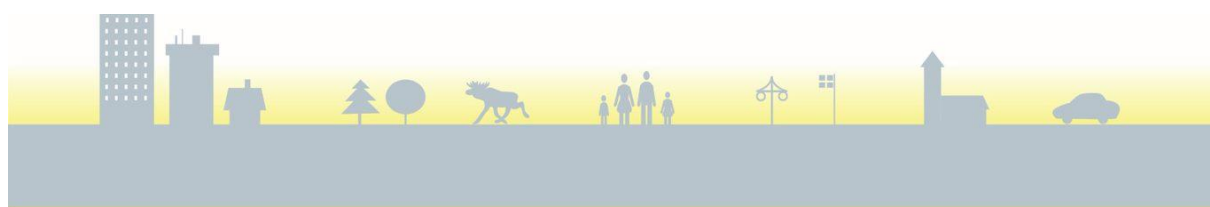
Dödsbo

Samma dag som en person dör övergår ägodelar, avtal och skulder till ett dödsbo. När den dödas tillgångar är uppdelade mellan arvingarna upphör dödsboet. Ibland har den döda samlat uppgifter om försäkringar, bankkonton och värdepapper samt skrivit ett testamente.

De som har mist sin make, maka förälder eller sambo måste ta hand om begravning, ekonomi, post, bouppteckning och mycket mer. Om det står i testamentet att en bestämd person ska vara testamentsexekutor sköter den delar av eller hela dödsboet annars är det dödsbodelägarna själva som gör det.

När man ska ta hand om dödsboet kan man behöva dödsfallintyg med släktutredning. Man kan behöva dödsfallintyget för att kunna avsluta avtal och autogiron eller när man ska tala med försäkringsbolag och boudredningsman. Intyg för kremering/gravsättning är registerutdrag som behövs när den döda ska kremeras och begravas. När man tar hjälp av en begravningsbyrå beställer de intygen åt en.

<https://www.efterlevandeguiden.se/att-borja-med/skota-ett-dodsbo.html>



Tematräff 25

Återblick/repetition

Att bli gammal

- Hur ser man på äldre i ert hemland?
- När är man gammal? Vid vilken ålder?

Valfrihet

- Vad menar man egentligen med valfrihet? Fördelar och nackdelar?
- Kommer ni från en kultur med generationsboende, där man huvudsakligen tar hand om sina äldre i hemmet?
- Vad känner du inför att äldre flyttar till ett boende när de behöver vård och stöd i hemmet?

Att vårda en anhörig i hemmet

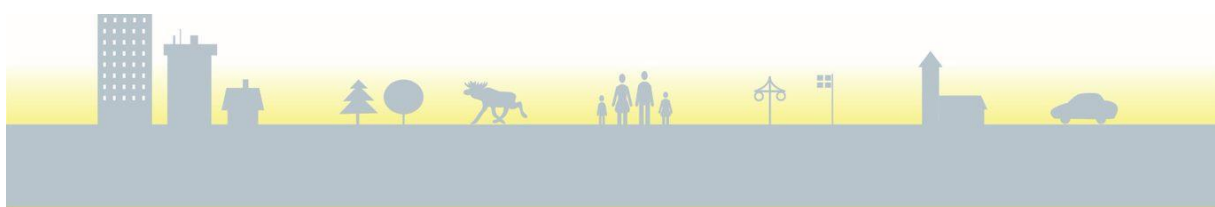
- Vilket stöd kan man få i ditt hemland om en anhörig behöver mycket vård?

Hemtjänst, Äldreboende

- Prata om hur det fungerar. Lämna öppet för frågor och reaktioner.
- Vad finns det för äldreboenden på er ort? Att göra ett studiebesök kan vara en bra idé.

Biståndshandläggare

- Prata om hur man tar kontakt med en biståndshandläggare på er ort och när man kan ha rätt till hjälp och stöd. Eventuellt kan man bjuda in en biståndshandläggare som kan komma och berätta.



Pension

- Hur fungerar det i ert hemland? Finns det ett pensionssystem?
- Prata om varför man får olika hög pension, att man sparar ihop till sin egen pension när man jobbar. Fundera också kring problematiken med allt fler pensionärer och allt färre unga som jobbar.

Död och begravning

Allmänt om begravning

- Vem har rätt till att begravas i Sverige?
- Vems önskemål ska man främst följa vid en begravning?

Begravningsceremoni

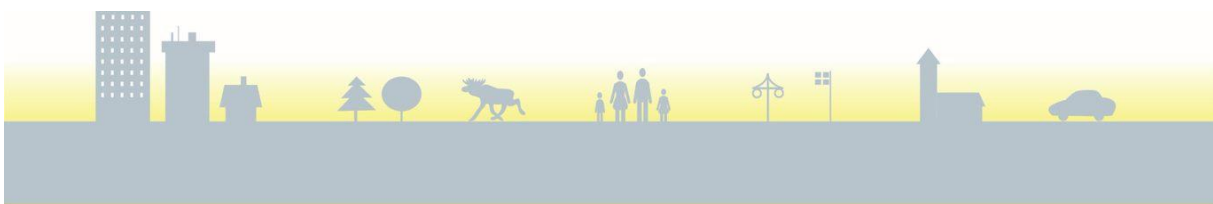
- Vilka möjligheter finns till att välja begravningsceremoni?
- Vad måste man ta hänsyn till?

Gravsättning

- Samtala om gravsättning.
- Är det någon gravsättning av dessa fyra som påminner eller liknar gravsättningar i era hemländer.
- Låt deltagarna berätta om skillnader.

Kyrklig begravning/ Borglig begravning

- Hur skiljer sig en kyrklig/borglig begravning från en begravning i era hemländer?



Muslimsk, judisk och katolsk begravning i Sverige

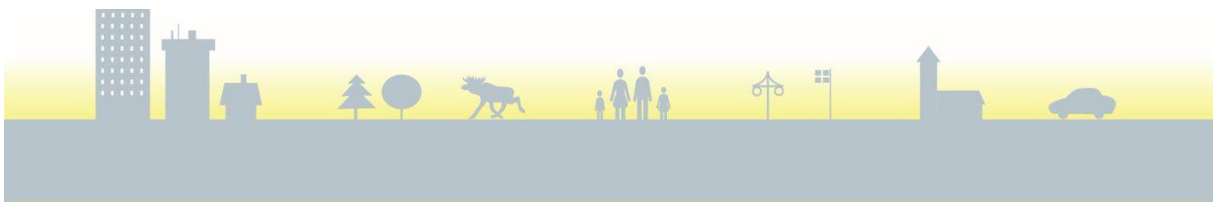
- Samtala om skillnader och likheter mellan olika kulturer.
- Vad tror ni att det är som gör att vissa sätt att begrava på inte är genomförbart i Sverige?

Arvsrätt

- Hur fungerar det med arv i ditt hemland?
- Poängtera att ett testamente måste skrivas på rätt sätt för att vara juridiskt bindande.

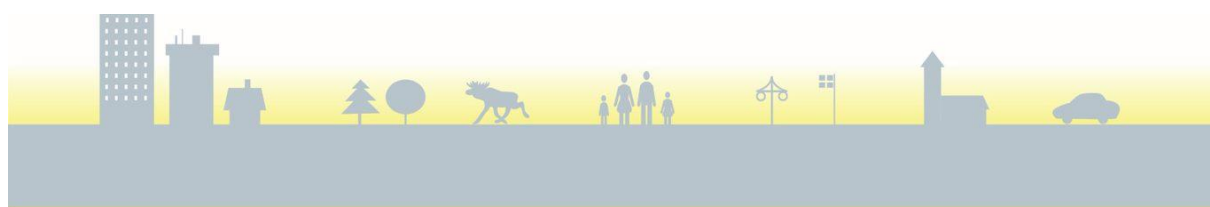
Dödsbo

- Vad innebär det att ta hand om ett dödsbo?



Sammanfattning och avslutning

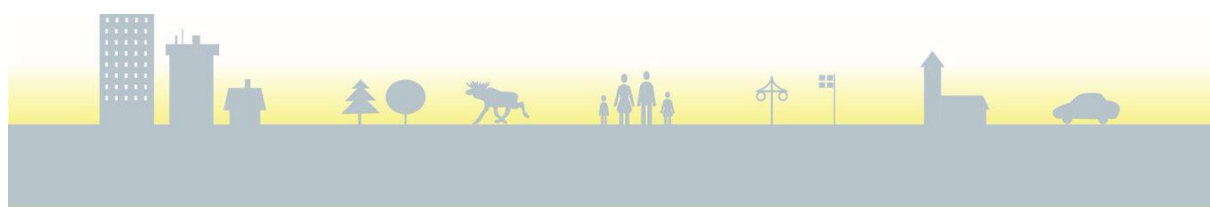
Du har nu genomfört en kurs i samhällsorientering. Bra jobbat! Du har gjort något väldigt viktigt. Förhoppningsvis har du lärt dig mycket och fått vara med och se deltagarna i gruppen växa tillsammans i förståelse och kunskap om det svenska samhället men också om livet. För i mötet med nya människor och nya sammanhang växer vi som människor. I det har du varit en viktig länk. För att själv få ut så mycket som möjligt av det du varit med om och för att kunna göra det ännu bättre nästa gång är det väldigt bra att ta en god stund till att fundera, utvärdera och skriva ner dina tankar, lärdomar och slutsatser. Här är deltagarnas tankar i utvärderingen en viktig del. Kom ihåg att goda råd och konstruktiv kritik inte betyder att det som varit var dåligt utan att det kan bli ännu bättre. Att lära sig ta kritik som en utmaning och möjlighet att växa är otroligt värdefullt. Ta också åt dig av den uppmuntran som du förhoppningsvis fått av gruppen. Och om inte annat så ta åt dig av den här; bra jobbat! Du har genomfört en hel studiecirkel i detta material och du har lagt ner mycket arbete, engagemang och tankemöda på det. Grattis! Förutom den personliga utvärderingen är det också viktigt att du träffar din uppdragsgivare och att ni får prata om hur det har gått. Det är viktigt att dina erfarenheter inte stannar hos dig. Det kan finnas andra ledare i samhällsorientering som kan få mycket hjälp av att få ta del av dem och ansvarig på kommunen eller arbetsförmedlingen kan behöva veta hur det gått för deltagarna för att på bästa sätt kunna hjälpa dem vidare. Men nu har du gjort ditt för den här gången. Ta vara på det du varit med om för det är något stort och viktigt. Tack för din insats!



Inspiration

Varning för generaliseringar

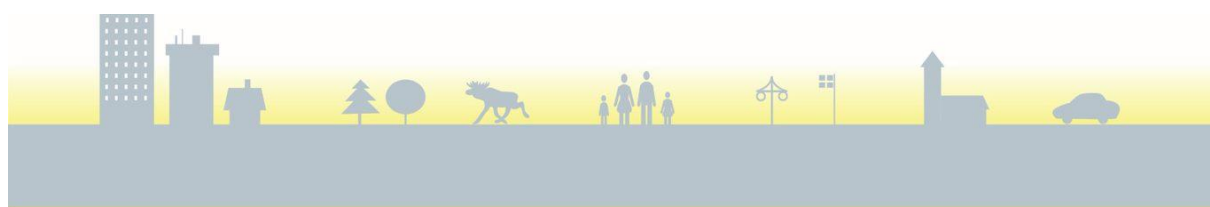
Tillvaron vi lever i är så komplex att vi behöver ganska många generaliseringar och förenklingar för att få ihop vår vardag. När jag planerar min dag utgår jag ifrån att det mesta fungerar som det brukar göra. Om bussen brukar komma i tid så räknar jag med att den gör det idag med. Att säga att det är snö i Sverige i januari och att den är borta i april är också en förenkling. I stora delar av Sverige är det oftast sant, men inte alltid. På grund av att jag bara har träffat trevliga poliser är min bild av den svenska polisen positiv även om det säkert finns undantag. Samma sak gäller när man pratar om kulturer och hur människor är. Egentligen är det väldigt farligt eftersom man aldrig kan ge en heltäckande bild. Samtidigt behöver vi ibland generalisera för att få en överblick. När jag i de följande texterna beskriver hur "svensken" fungerar och tänker är det självklart så att det inte stämmer på alla. Men det finns mönster och vanliga fenomen som man kan ha nytta av att veta om när man är ny i det svenska samhället. Det viktiga är att man hela tiden är medveten om att det som beskrivs inte är hela sanningen. Det finns antagligen ingen svensk som känner igen sig själv i allt jag skriver samtidigt som de flesta nog känner igen sig i något av det. Kulturförståelse är inte till för att bygga upp fördomar utan för att underlätta mötet mellan individer från olika kulturer. I Sverige bor det ungefär 9,5 miljoner människor. En del bor på landet, andra i en storstad, vissa har åkt jorden runt medan andra knappt har korsat kommungränsen. Det finns gamla och unga, världens stora och små religioner finns representerade liksom många av världens kulturer. Det är relevant att ställa sig frågan vad som är typiskt svenskt. Finns det något sådant? Det finns i alla fall tankesätt och beteenden som är vanligare och



mer accepterade än andra. Samtidigt måste man vara medveten om att det finns en stor skillnad mellan generationerna. Som man kan läsa mer om nedan har Sverige enligt vissa en av de mest föränderliga kulturerna i världen när det handlar om värderingar och livsstil. Ingen kultur är statisk, kulturer består av människor och är därför något formbart som förändras över tid. Det gäller den svenska kulturen minst lika mycket som andra kulturer. Med det sagt tror jag att du kan läsa följande texter och använda dem på ett klokt sätt. Generaliseringar och förenklingar blir farliga först när man ser dem som en absolut sanning. Men så länge se är elastiska och formbara för nya upptäckter av verkligheten tror jag att de kan vara en hjälp.

Att komma i tid

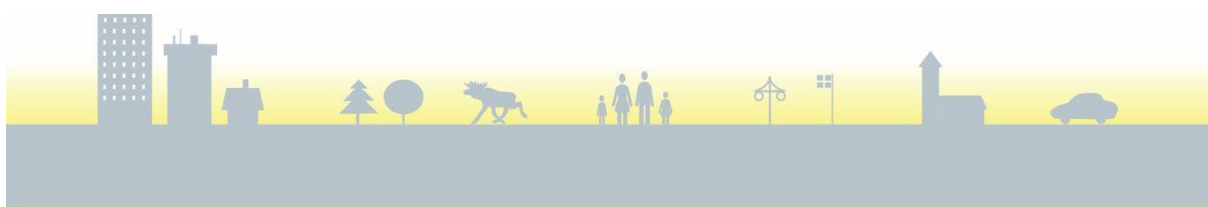
Att komma i tid är otroligt viktigt i Sverige. Det sitter ännu djupare hos de äldre generationerna men hela samhället bygger på en väldig punktlighet. Ett exempel skulle kunna vara kollektivtrafiken. Det spelar ingen roll om jag kommer 13.24 eller 14.00 om tåget går vid 13.23. Jag missar det i vilket fall. Att se svenskars frustration över en buss som är tre minuter sen kan vara komiskt men det säger något om den punktlighet vi är vana vid och förväntar oss. Jag har krockat med detta flera gånger i mötet med andra kulturer. Vid ett tillfälle var jag och tågluffade i Europa med några spanjorer. När vi håller på att missa ett tåg vandrar de fortfarande i sakta mak och säger något i stil med att det kommer ju fler tåg. För mig som svensk är det svårt att tänka så. Särskilt när vi har bokat biljett och har folk som väntar på oss vid destinationen. Eller när jag var i Ecuador och fascinerades över bussarna som kom när de kom och åkte när bussen var full. Det ger lite perspektiv på den svenska punktligheten. Men även om man kan raljera lite över punktlighetens mest extrema uttryck i Sverige så är det ändå en otroligt viktig sak att ta till sig som ny i Sverige. Förutom att man kan bli av med sitt jobb om man kommer för sent eller få betala



dyra pengar om man missar tåget kan man också såra människor. I Sverige visar man nämligen respekt för någon genom att passa tider. Att komma för sent uppfattas som väldigt respektlöst. Vi brukar säga att man slösar bort någons tid och tid värderas väldigt högt här. Det finns ett talesätt som säger att "tid är pengar". Och för många svenskar är inte tid bara pengar, det är ännu viktigare. I ett samhälle där tempot är högt tidsbrist något som den stora massan tycks lida av. Den tid som går förlorad på att någon kommer för sent är kanske värdefull tid med barnen, på gymmet eller av välbehövlig vila. En annan svår sak kan vara när "att komma i tid" betyder olika saker för olika personer. Säger någon att du är välkommen klockan 18.00 så förväntas du komma då, i vissa sammanhang kan ett par minuter senare vara tänkbart för att ge värdinnan några minuters andrum. Men att komma vid 18.30 eller ännu senare är att bryta den sociala koden liksom att dyka upp 17.30. Samtidigt kan det nästan vara oartigt att komma så punktligt i en del andra länder. Men grundregeln är att en svensk tänker i minuter. Säger man en tid så menar man den tiden varken tidigare eller senare, annars säger man det. Om man vet att man kommer bli sen kan man oftast lösa situationen genom att ringa och meddela det. Svenskens syn på tid är långt ifrån perfekt. Det stressas och skyndas på ett sätt som säkert inte är sunt. Men att komma i tid och förstå den högt värderade punktligheten är en viktig del av den svenska vardagen. Sen får vi tillsammans fundera på hur vi kan sänka tempot när det behövs.

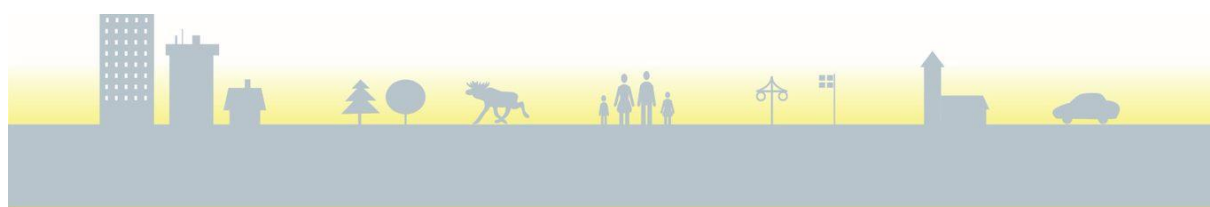
Dialog, dialog och dialog igen

Dialog, dialog och dialog igen. Det är ett ord som svenskar tycker om. Dialog betyder samtal där minst två personer får utrymme att framföra sin åsikt. Men det ligger så mycket mer i ordet. Det handlar om att jag hör var du säger, du hör vad jag säger och vi låter oss påverkas av varandra. Tanken med en dialog är att den ska leda någonstans. Ibland pratar man



om en "öppen dialog". Då trycker man ännu hårdare på vikten av att våga säga vad man tycker, att lägga alla kort på bordet för att förhoppningsvis tillsammans få ihop pusslet av åsikter och tankar. I Sverige förs det dialoger på alla nivåer; på arbetsplatsen och i skolan, hemma och i föreningen. Överallt. En av anledningarna till att dialogen värderas så högt i Sverige handlar om att hierarkier är något svenskar generellt sett är allergiska mot. Skulle en chef vara viktigare än en anställd? Det är självklart att barnets röst är viktig. Vad är det för en lärare som inte lyssnar på sina elever? Varför skulle en rik människa ha vettigare åsikter än en person med mindre pengar? Vi har alla något att lära oss av varandra. Möjligen finns det lite naivitet inbakad i den svenska tron att allt kan lösas med dialog, att det alltid finns en gemensam nämnare, att man alltid kan komma överens. Men med den inställningen går det åtminstone mycket oftare än om man går in med inställningen att det är omöjligt. Kanske bör man också nämna att det nog finns lite kultur inbakat i det här också. För en svensk är det ofta skillnad på en dialog och en diskussion. De flesta svenskar höjer inte rösten i onödan och särskilt inte i en dialog med någon du inte känner så väl. Jag behöver inte hålla med en person för att ha en dialog. I vissa fall blir kanske inte den svenska dialogen så öppen som man skulle önska då viljan att vara sams och nå en lösning ibland väger tyngre än att vara helt ärlig med vad jag tycker och tänker.

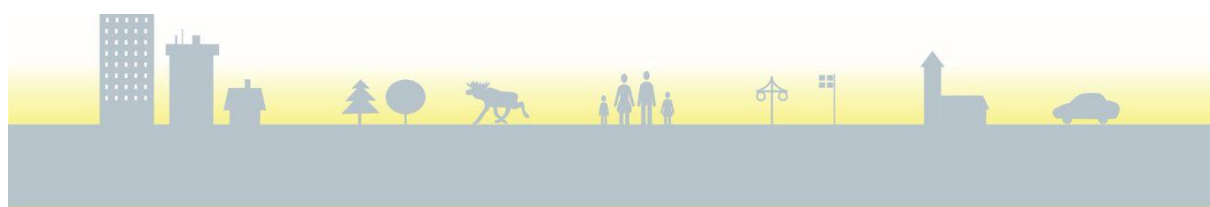
I vissa dialoger blir kompromisser och diplomati viktigt. I andra kan man vid dialogens slut komma fram till att vi fortfarande inte tycker likadant men förhoppningsvis har dialogen berikat oss båda med ett nytt perspektiv och en större förståelse. Tanken med samhällsorienteringen är att den ska bygga på dialog. Man kan mata med fakta och information i hur stora mängder som helst men det är ofta i dialogen det landar. När någon ställer en fråga som får många olika svar, eller där samma svar formuleras på olika sätt är chansen större att man förstår. Fakta måste



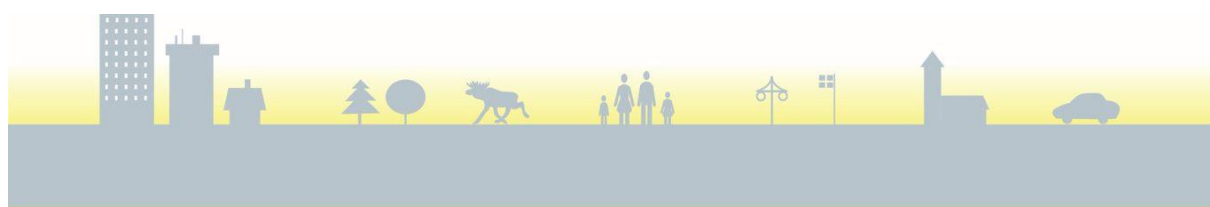
kopplas till min verklighet för att den ska bli levande för mig. Mötet med ett nytt land handlar om så mycket mer än fakta och rätt och fel. Det handlar om möten med människor, känslor, drömmar och förhoppningar om medgångar och bakslag. Där blir dialogen viktig. I Sverige förväntas man ofta föra en dialog med chefen, med barnens lärare, hemma, på vårdcentralen o.s.v. Om du inte är van vid det är det hög tid att börja vänja sig.

Miljö

Sverige är känt för att vara rent och städat. Att inte skräpa ner är något barn får lära sig tidigt i skolan. Man har länge pratat om miljö och återvinning men mer och mer kommer de globala miljöfrågorna in i bilden. De har en stor plats i skolundervisningen. Tidningar och TV rapporterar frekvent om växthuseffekten, miljögifter och ozonhål. Även om långt ifrån alla svenskar aktivt jobbar för att förbättra miljön finns det generellt sett en stor miljömedvetenhet. Så både för miljöns skull och för att förstå svenskar och undvika att folk tittar snett på en är det en bra sak att ha en grundläggande kunskap om miljön och göra medvetna val i vardagen för att skydda den. Här kommer några små tips och förklaringar. Man pratar om växthuseffekten eller den globala uppvärmningen. Den beror på att vi förorenar luften, framför allt genom att använda fossila bränslen, t.ex. olja och bensin. Då släpper vi ut koldioxid och andra ämnen som blir kvar i atmosfären. Solens strålar släpps in som vanligt men de här ämnena gör att värmen har svårare att komma ur atmosfären. Precis som i ett växthus gör det att värmen stiger. Vad spelar det då för roll? Det vore skönt om det blir lite varmare i Sverige, säger vissa. Problemet är att jordens ekosystem är väldigt exakt och om värmen stiger med bara någon grad får det allvarliga konsekvenser. Att temperaturen stiger innebär bland annat att isarna smälter och havsytan stiger. Det kan leda till allvarliga översvämningar och att saltvattnet förstör dricksvattnet, framför allt på



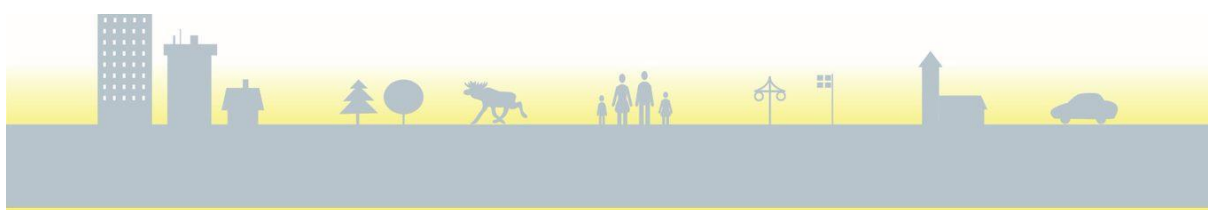
platser där det redan är brist på dricksvatten. Att bry sig om miljön handlar inte bara om att rädda konstiga utrotningshotade djur, det handlar om väldigt många människoliv. För att bromsa växthuseffekten måste vi minska utsläppen. Som privatperson kan det handla om att använda bilen mindre och gå i stället, att cykla eller åka kollektivt, att inte flyga så mycket, att välja förnybar el m.m. Med förnybar energi eller el menar man sådan som inte framställs med hjälp av olja. Exempel på förnybar energi är vattenkraft, vindkraft, solenergi och bergvärme. Miljögifter finns i väldigt mycket. Sverige har en ganska hård politik mot det och det finns en hel del ämnen som är förbjudna i Sverige som fortfarande är tillåtna i många andra länder. Mycket handlar det om olika kemikalier som finns i allt från plast och målarfärg till rengöringsmedel och hårfärg. Förutom att det är skadligt för människor vid direktkontakt så skadar det också indirekt genom att förorena vattnet vi dricker och förstöra växt- och djurlivet. När man handlar brukar det finnas miljömärkning på många varor. Det är bra att välja dem. Att varor är ekologiska betyder att det har tillverkats utan miljögifter. Det finns till exempel ekologiska bondgårdar som inte använder sig av giftiga bekämpningsmedel. Det finns också rättvisemärkta varor som är producerade på ett sätt som ger arbetarna en skälig lön och arbetsmiljö. Ofta är det kopplat till att det används färre gifter i tillverkningen för att skydda dem som jobbar. När vi handlar påverkar vi både miljön och människors liv. Ozonhål är hål i ozonlagret. Ozonlagret är det som skyddar oss från solens farliga strålar. Om det tunnare ut för mycket och går sönder ökar risken för bland annat hudcancer. Det som främst bryter ner ozonlagret är så kallade freoner som är kemikalier som bland annat finns i gamla kylskåp och sprayburkar. För miljöns och energins skull kan det vara värt att byta ut om man har en väldigt gammal kyl eller frys och att tänka på att inte använda för mycket spray av olika slag. Att använda solkräm för att skydda sin hud mot farlig strålning är också viktigt. Det



finns väldigt mycket mer att säga om miljön. Men det handlar om att värna om att planeten jorden ska vara bebodlig även för kommande generationer och för den nuvarande. På många håll i världen har miljöförstöringen redan fått förödande konsekvenser som bidragande orsak till svält, miljökatastrofer och vattenbrist och på grund av det, sjukdomsepidemier. Långt ifrån alla svenskar är miljöaktivister men få tycker att det är okej att helt strunta i problematiken. Ganska många jobbar hårt för att få oss andra och hela världen att förstå allvaret i situationen. I Sverige har vi resurser och möjlighet att påverka. Det är ett ansvar som vi alla bör ta på allvar. Miljön påverkar oss alla och vi påverkar alla miljön. Det är upp till dig och mig att bestämma hur vi påverkar den.

Det extrema landet lagom

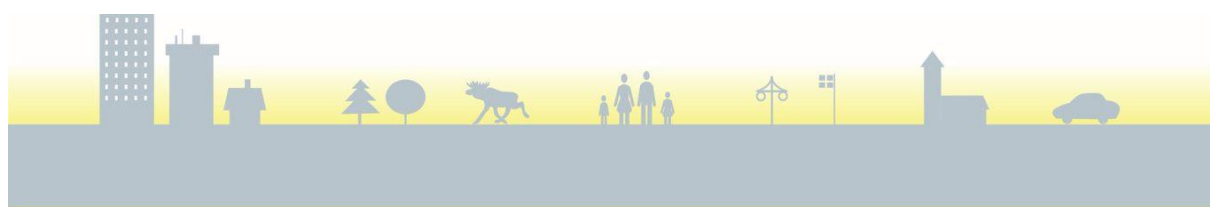
Ibland kallar vi Sverige för "landet lagom". Man refererar till att svenskar gärna använder ordet lagom i alla sammanhang. Det ska vara lagom varmt, man ska jobba lagom mycket, tänka lagom mycket på sig själv, vara lagom rak och ärlig, lagom smal, äta lagom mycket av allt och lägga sig i världspolitiken lagom mycket. Att vara extrem är ett skällsord. Man är rädd för fanatiker av alla slag och helst ska man vara i mitten politiskt och neutral i konflikter, både på personnivå och internationellt. Många svenskar har nog bilden av att den svenska kulturen är rätt lagom den också. Man säger det kanske inte men om alla var som oss så skulle ju världen vara en betydligt bättre plats. Eller hur? Men frågan är hur folk reagerar om man skulle säga att den svenska kulturen är en av världens mest extrema. Kan man ens mäta hur extrem en kultur är kan man fråga sig. Det är subjektivt som en svensk skulle säga. Inglehart and Baker vid University of Michigan har i alla fall gjort ett försök och resultatet är intressant. De har jämfört världens länder utifrån hur förändringsbenägna eller traditionella de är i värderingar och hur individualistiska eller



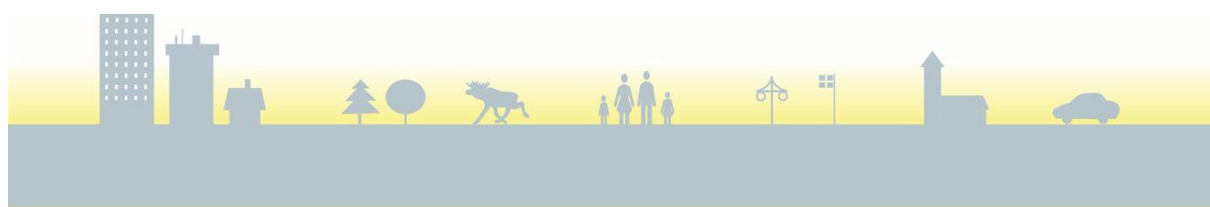
kollektivistiska de är. Sverige är det land som hamnar längst upp i hörnet av diagrammet som visar på föränderlighet i värderingar och individualism. Enligt diagrammet är Sveriges kultur den mest extrema i världen. Längst ner i det motsatta hörnet hittar vi många afrikanska länder, lite närmare mitten finns Latinamerika och Asien. I mitten hamnar det katolska Europa medan det protestantiska Europa hamnar längst upp i hörnet. Sverige hittar vi som sagt allra längst upp i hörnet. Det är kanske inte så konstigt att människor från andra länder ofta upplever en krock när de kommer till landet lagom även av många av oss svenska inte förstår det. Vår självbild säger ju att vi är så där alldeles lagom. Det borde väl ingen ha problem med? Många svenskar skulle må bra av att få en lite klarare bild av hur det ligger till för att bättre kunna förstå de nya svenskar som flyttar hit och kanske skulle det bli lättare för dem om de fick en tydligare bild av hur det fungerar här. Man kan fortfarande tycka att vi i Sverige har kommit långt och att den kultur vi har är bra. Men det är viktigt att förstå att få delar av världen är så sekulariserade, individualistiska och föränderliga som vårt lilla extrema land i norr, hur lagom vi än må känna oss.

Veckopeng, lördagsgodis och självständighet

När jag var liten var lördagen något av en favoritdag. Då fick jag och mina systrar veckopeng av mamma och pappa. En liten stund var jag 30 kronor rikare. Men eftersom lördagsgodis var en av veckans höjdpunkter så försvann stora delar av veckopengen ganska snabbt. Både veckopeng och lördagsgodis är fenomen som många svenskar vuxit upp med och som fortfarande är vanligt. Lördagsgodis, som innebär att man bara äter godis på just lördagar, blir ett skydd för tänderna som är välbehövligt. Bakom veckopengen finns tanken att lära barn att ta hand om sina pengar. Om man handlar tar de slut och om man sparar så växer de. I takt med att barnen blir äldre brukar veckopengen öka. Det finns ingen bestämd



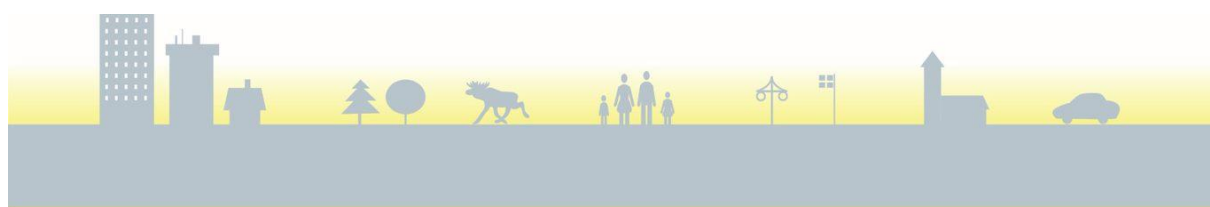
summa för hur mycket pengar barn ska ha att röra sig med. Ibland väljer föräldrar i flera familjer att prata ihop sig för att deras barn ska ha ungefär lika mycket. Men det handlar självklart också om familjens ekonomiska situation. När ens barn börjar högstadiet eller gymnasiet är det vanligt att de själva får hushålla med barnbidraget eller studiebidraget. Tillsammans bestämmer man vad det ska räcka till. Ett exempel kan vara att det ska täcka kläder, telefon och nöjen medan föräldrarna kanske betalar skor, fritidsaktiviteter och annat. Föräldrars mål med barnuppfostran handlar ju i mångt och mycket om att förbereda barnet på vuxenlivet. Det kan se olika ut i olika kulturer. I Sverige är begrepp som att barnen "flyger ut" och "att stå på egna ben" vanliga. Man vill lära barnen att fatta egna, förhoppningsvis kloka, beslut och att ta hand om sig själva. Utgångsläget är att man någon gång i livet kommer att bo själv och även i en parrelation är man alltid ytterst ansvarig för sig själv. I andra kulturer handlar det kanske mer om att förbereda sina barn på den familjeroll som man förväntas få. Skillnaden i uppfostran mellan pojkar och flickor blir större då pojkar ska förberedas på att axla försörjningsansvaret för en familj medan flickor framför allt ska klara av ett storhushåll. Jag har mött många reaktioner från människor med icke-svensk bakgrund när det gäller att unga människor flyttar hemifrån och bor själva. Vad säger föräldrarna? På lite olika sätt har jag försökt förklara att föräldrarna under hela barnets uppväxt direkt och indirekt förberett barnet för att en dag "flyga ut ur boet", lämna hemmet och skapa sig ett eget. Att vara självständig och oberoende värderas högt i den svenska kulturen. Det är snarare så att folk börjar undra om det är något som inte står rätt till om någon bor hemma hos sina föräldrar för länge. Kulturer är olika och barnuppfostran blir därför också olika då det handlar om att förbereda barnet på att klara av livet som vuxen i det samhälle man bor. Jag är tacksam för veckopeng och lördagsgodis. Det tillsammans med



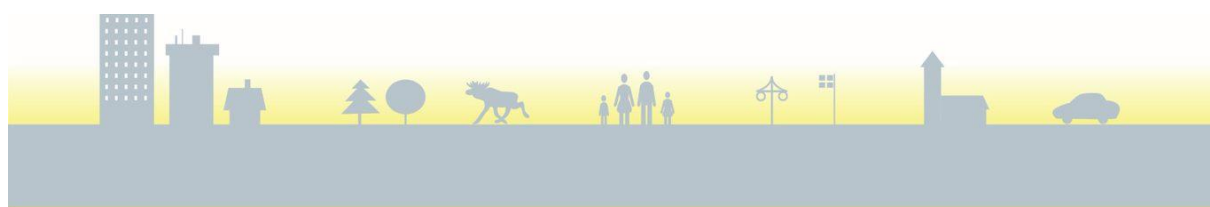
mycket annat har varit viktiga pusselbitar i att lära mig och många andra att ta hand om ekonomin och hälsan som vuxen.

Kräftskiva, älgjakt och våfflor

Det finns väldigt många traditioner och högtider i Sverige. Vissa är lokala och knyts till en ort eller en del av landet, andra är mer utbredda. Ofta finns dock lokala variationer för hur man firar. För många svenskar är älgjakten som infaller på hösten årets höjdpunkt. För att få jaga måste man ha en jägarlicens då vapenlagarna är väldigt restriktiva i Sverige. Man jagar i jaktlag på ett markområde. Med stövlarna på, matsäcken i ryggsäcken, varma kläder och bössan på axeln ger sig jaktlaget ut i skogen. Ibland när man går i skogen kan man se små torn i trä lite här och var. Det är jakttorn som används vid jakten för att spana efter älgar, rådjur eller vilket djur det nu kan tänkas vara man jagar. Kräftskiva är en tradition som är vanlig över hela landet. I augusti börjar kräftfisket i de svenska sjöarna. Under en kräftskiva eller kräftfest äter man kräftorna som kokats i dill, öl och kryddor. De får sin karakteristiska röda färg när de kokas. Vanliga inslag under en kräftskiva är färgglada hattar och förkläden, bröd och andra smårätter och ibland brännvin eller öl. I folkomröstningen om ett totalförbud mot alkohol användes kräftskivan som ett argument mot totalförbudet då "kräftor kräva dess drycker." Om man tycker att det är konstigt att svenskar äter kräftor är det nog minst lika många som tycker att surströmming är väldigt udda. Traditionen att äta surströmming är starkast i norra Sverige. Surströmming är jäst fisk som luktar väldigt starkt. De som inte tycker om det brukar säga att det är ruttet fisk. Det blev vanligt på 1500-talet då den dåliga ekonomin i landet gjorde att det blev saltbrist. I stället för att salta in fisken använde man mindre salt och lät den jäsa. Man kan äta surströmming när man vill på året men traditionellt sett äts det precis som kräftor från och med slutet av augusti. En annan mattradition i Sverige är att äta våfflor. Det är

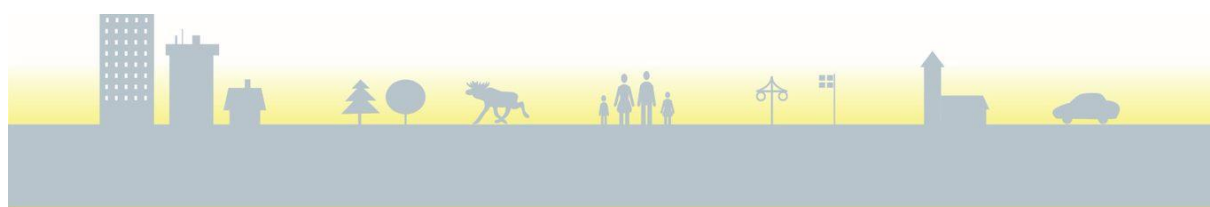


en gammal tradition som kopplas samman med Maria bebådelsedagen den 25 mars som också kallas våffeldagen. De är gjorda på ägg, mjölk, mjöl och margarin och brukar serveras med sylt och grädde. När vi ändå är inne på svenska sötsaker måste semlan, fastlagsbullen eller fettisdagsbullen nämnas. Kärt barn har många namn. Det är en vetebulle som fylls med mandelmassa och grädde. Förr åts den bara på fettisdagen, det vill säga tisdagen innan fastan inför påsk. Idag är det väldigt få svenskar som fastar då och semlorna säljs under flera månader. Traditionen att äta semlor på fettisdagen finns ändå kvar. Traditioner är spännande för de säger något om vart vi kommer ifrån samtidigt som de är en naturlig del av vardagen utan att så många svenskar idag reflekterar så mycket kring varför de firas. Traditioner och högtider gör vi till våra egna. Varje familj har sina vanor och sätt som man brukar fira eller inte fira på. Men mitt i att vi lägger olika stor vikt vid traditionerna och att de kan se väldigt olika ut är det ändå något de flesta svenskar känner till och har gemensamt. Därför kan det vara bra att känna till något om de olika traditionerna. Dessutom är många traditioner kopplade till något gott så missa inte chansen att smaka på de svenska delikatesserna.

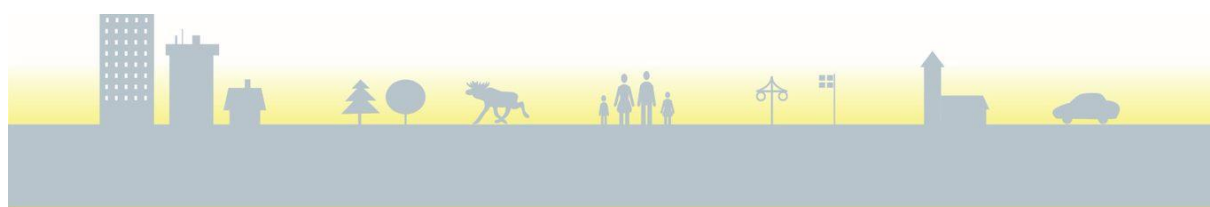


Alkohol i Sverige

Synen på alkohol kan skilja väldigt mycket mellan olika kulturer men också inom varje kultur. I Sverige finns det en väldig bredd av åsikter kring alkohol och väldigt olika alkoholvanor. Allt från missbrukare som är fast i ett beroende till absolutister som inte dricker en droppe. Men de flesta svenskar hittar vi någonstans där mitt emellan. Att ta ett glas vin till maten eller en öl efter jobbet är vanligt. Det finns också mycket uteställen och klubbar som folk går till på helgerna. Alkoholkonsumtionen i Sverige har dessutom varierat mycket genom historien. Sedan 1400-talet vet man att det har funnits brännvin i Sverige. Under ett par hundra år gick det upp och ner. Ibland var det tillåtet att bränna eget brännvin och ibland förbjöds det. När det var svält i Sverige på 1700-talet infördes det förbud mot att göra brännvin på spannmål. Då kom man på att man kunde använda potatis. Det var innan man börjat använda potatis som livsmedel i någon större utsträckning. Under början av 1800-talet var konsumtionen av alkohol i Sverige enorm, något som höll på att bryta ner hela befolkningen. 1829 drack en svensk i genomsnitt 46 liter brännvin om året och då är alla barn inräknade i den siffran. När man märkte att alkoholen förstörde både familjer och hela samhällen började många tycka att det var dags att göra något åt det. En av Sveriges tre stora folkrörelser, nykterhetsrörelsen, växte fram tätt knuten till väckelserörelsen och arbetarrörelsen. Man började med restriktioner för alkoholhandeln och det som idag är Systembolaget började växa fram. Pendeln svängde och 1922 var det en folkomröstning i Sverige. Frågan var om man skulle införa totalförbud mot alkohol. 49% röstade för och 51% emot. Två procent var det som skiljde. Det är intressant att fundera på hur Sverige hade sett ut idag om totalförbud hade införts. Alkohol är en faktor som finns med i många brott och olyckor i Sverige. Samtidigt är det många som skulle ha svårt att tänka sig hur det skulle vara att inte få

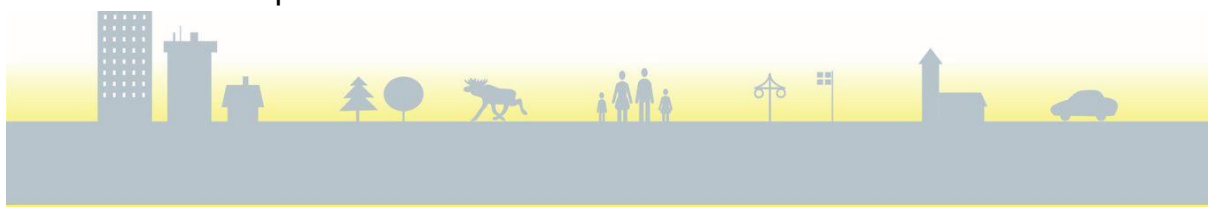


dricka. Det är en naturlig del av umgänget för många. Systembolaget har länge haft monopol på alkoholhandeln i Sverige. Det är ett statligt bolag och tanken med monopolet har varit att kontrollera bruket av alkohol. Det finns hårda åldersgränser för att köpa alkohol och moms på alkohol i Sverige är hög för att minska konsumtionen. Systembolagets ställning har minskat med åren. I och med att Sverige gick med i EU blev det ändringar då monopol egentligen inte tillåts. Sverige fick lite dispens så idag är det bara inom detaljhandeln som Systembolaget har monopol. Tidigare handlade det också om import, export och tillverkning av alkohol i Sverige. Anledningen till att staten vill ha detta monopol är för att undvika försäljning av alkohol i vanliga affärer då man tror att det skulle öka alkoholkonsumtionen. Att förbjuda alkohol i Sverige är ingen aktuell fråga idag. Däremot funderar många på hur man ska hantera alla unga som dricker. Att servera eller sälja alkohol till minderåriga är olagligt men trots det är det väldigt många tonåringar som dricker. Svensk lagstiftning säger att man måste vara 18 år för att få köpa alkoholhaltiga drycker på restauranger och uteställen och 20 år för att handla på Systembolaget. Det är vanligt att personer "köper ut" alkohol till yngre. Alkoholens roll i Sverige har svängt mycket genom årens lopp. "Frihet under ansvar" är ett uttryck som är vanligt i Sverige. För allas vår framtid är det viktigt att både unga och äldre förstår vad det betyder när det gäller alkohol.

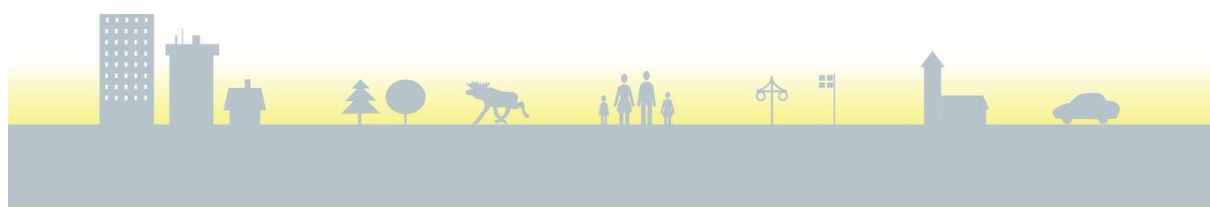


Det kulturella språket

Språk och kultur är tätt sammanflätade. När man kommit lite längre med det nya språket märker man ofta att det inte går att översätta rakt av från sitt eget språk. Vissa språk är väldigt raka. Ibland kan nog svenska uppfattas så. När jag har samarbetat med till exempel latinamerikaner har jag märkt att det ibland blir fel. Jag har pratat spanska och tyckt att jag har sagt precis det jag menar utan att inse att det som på svenska är ett artig sätt att be någon om något kan låta som en order på spanska. Innan man helt behärskar ett språk är det naturligt att översätta ord för ord från sitt modersmål till det nya språket. Det vi missar då är att språket är en kulturbärare men små nyanser som säger väldigt mycket. Ett exempel är att den svenska jämlikheten även påverkat språket. I många språk tilltalar man människor på olika sätt beroende på ålder, yrke, samhällsposition och kön. Så har det varit i Sverige också men på 1960- och 70-talet infördes "du-reformen" då man minskade bruket av titlar och att tilltala folk i tredjeperson. Idag hör man sällan någon säga; Herr Johansson, fröken Svensson, doktor Andersson eller kapten Nilsson. Man tilltalar varandra med förnamn eller du i de flesta sammanhang. Ibland kan butiksbiträden säga ni istället för du till en kund för att vara artig men i stort är det ovanligt. Kungafamiljen är ett tydligt undantag. När man tilltalar dem används fortfarande titlar. För många kan det vara svårt att vänja sig vid att "du" personer eller att bli "duad" om man är van vid något annat och när svenskar pratar andra språk blir det ofta lite fel. Att "du" speglar den svenska mentaliteten att ingen ska stå över någon annan. Det demokratiska tänket lyser igenom. Allas röst väger lika och hierarki är i många öron är ett skällsord. I många språk finns också en tydlig skillnad mellan manligt och kvinnligt inbyggt. Det finns lite av det i det svenska språket också men även det som finns försvinner mer och mer. Ord som tidigare varit manliga har man börjat förändra. Tidigare sa man till exempel brandman. Nu kan man vara brandkvinna även om



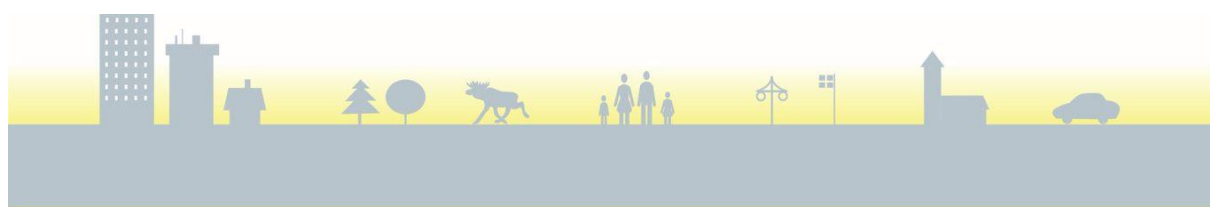
många svenskar ännu inte hunnit med i den språkförändringen. Det finns också feminina och maskulina böjningar av vissa adjektiv i svenskan så som, den vackre prinsen och den vackra prinsessan, men även de håller på att suddas ut. Jämställdhet har blivit en viktig del av den svenska kulturen och kulturen påverkar språket. En annan aspekt är ordspråk, uttryck och talesätt. De säger mycket om vår historia. till exempel finns det många ordspråk och uttryck i svenskan som kommer från Bibeln. Många svenskar som använder dem vet nog inte var de kommer ifrån men det säger något om den kristna historia som Sverige har. Andra talesätt bygger på skrock och folktro och de berättar också om vår historia. Språket är dessutom fullt av bildspråk som kan vara svåra att förstå när man är ny i språket även om man förstår orden. Det är inte helt logiskt att "hålla låda" betyder att prata mycket, att "ge järnet" är att göra allt man kan för att lyckas med något eller att "vara på smällen" betyder att man är gravid. Språk och kultur är svåra att skilja åt eftersom språket är ett så viktigt verktyg i samspelet med andra människor. Språket är en del av vår identitet. Det märker man om man lyssnar på olika svenskar. Ett språk kan man använda på många olika sätt och vilka ord man väljer och hur man pratar säger mycket om vem en person är. Man kan samla människor med hjälp av ett språk. Islam är ett exempel på det då det arabiska språket är väldigt centralt. Religiösa uttryck binder samman människor från hela världen och formar deras vardag och kultur. Eftersom språket är så centralt är det viktigt att lära sig svenska i Sverige men det är också viktigt att behålla sitt modersmål. I skolan erbjuds barn att studera sitt modersmål eftersom det är en så betydande del av ens bakgrund och kultur. Det är dessutom oftast lättare att lära sig ett nytt språk om man behärskar sitt modersmål bra. Språk är ett intressant fenomen som hjälper oss att kommunicera och komma varandra nära. Ett ord kan göra väldigt ont men det kan också trösta och skapa samhörighet. Mitt i risken för missförstånd är det ett ovärderligt verktyg för att skapa



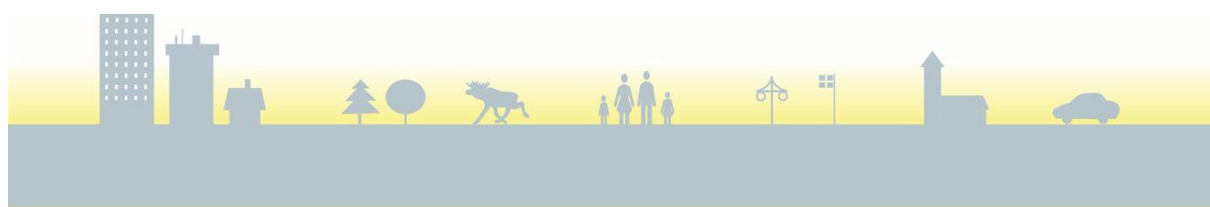
förståelse och gemenskap. Och när det känns som att orden inte flyter är det bra att komma ihåg kroppsspråket. Man kan komma väldigt långt utan ord också.

Den svenska självbilden

Jag satt och pratade med två vänner från Latinamerika. Samtalet handlade om ledarskap och hur vi ser på oss själva. Vi var ledare tillsammans och i vissa lägen upplevde jag att de tog förgivet att vi västerlänningar skulle vara dominanta och försöka bestämma. Möjligen låg det någon sanning i det men det var i alla fall inte hela. Efter ett tag kom vi in på historia och hur spanjorerna kom till Latinamerika och försökte lägga allting under sig på ett brutalt och fruktansvärt sätt. Så långt tänkte vi ganska lika. Men sen kom en intressant skillnad. I mitt sätt att tänka tillhör detta historien, det är över 500 år sedan och har inte så mycket med mig att göra idag. Jag förstår att det har satt djupare spår i deras kultur men blev ändå förvånad över vilken samhörighet de kände med sin historia. De kom från Ecuador och pratade med mycket passion om sin flagga där det röda symboliserar "vårt" blod som rann i frihetskampen för flera hundra år sedan. För dem är frihetskampen en del av deras personlighet, den har färgat dem även om de inte var med. Under ungefär samma tid regerade Gustav Vasa i Sverige. Jag kan berätta lite fakta om det men den svenska 1500-talshistorien har inte format mig så mycket som person. Jag har ingen stolthet i att Sverige en gång var ett stort rike och jag blir inte upprörd när jag tänker på att Danmark och Norge en gång var svenskt men nu är fria länder eller att Ryssland tog Finland ifrån Sverige. Möjligen handlar det om att Sverige har varit ett fritt land väldigt länge och egentligen aldrig levt under förtyck utifrån under någon längre tid. Jag säger inte att det är fel att känna med sitt folks historia. Men det samtalet tillsammans med flera andra samtal med människor från andra kulturer har lärt mig att jag som svensk inte alltid



förstår hur djupt kärleken till sitt land sitter hos människor från andra länder. Jag tycker mycket om Sverige men jag har inte min identitet i att jag är svensk. När jag hör mina vänner från Ecuador prata om "mi patria", mitt hemland, och hör dem berätta om hur flaggan hissades varje morgon i skolan medan de sjöng nationalsånger förstår jag att vi har olika relation till våra hemländer. Den vanlige svensken tycker om Sverige men om man jämför med många andra nationaliteter är det svårt att kalla svensken för patriot. Man behöver inte gå längre än över gränsen till Norge för att se den enorma skillnaden i hur viktig deras nationaldag är för dem och hur lite vi firar vår i Sverige. De firar sin självständighet, för oss är den självklar. Det är till och med så att om man flaggar för mycket med den svenska flaggan och pratar för mycket om Sverige och det svenska kan man få man stämpeln som rasist. Och tyvärr är det kanske så att till viss del är det i de kretsarna som den svenska flaggan och nationalsången används mest. Där och i idrottssammanhang. Att tycka om sitt land och sin kultur och att vara medveten om sin historia är positivt. Problemet kommer när man sätter likhetstecken mellan historia och nutid. När jag satt och pratade med mina vänner från Ecuador fick jag nästan känslan av att jag också var skyldig till de illdåd och det förtryck som spanjorerna utsatte latinamerikanerna för bara för att jag är europé. Eller i andra sammanhang när alla västerlänningar likställs med vad amerikanska trupper gör. Kanske kan jag som svensk aldrig förstå vilka sår historien kan orsaka i ett folk och hur djupt det sitter. Men jag har väldigt svårt att känna mig skyldig för vad spanjorerna gjorde på 1500-talet precis som jag har svårt att förstå att någon kan beskylla alla muslimer för ett folkmord i Turkiet när mina muslimska grannar kommer från Afrika eller Asien. I det individualistiska Sverige är jag ansvarig för vad jag gör och du för vad du gör. För mig som svensk blir det viktigt att försöka förstå hur djupt det kollektiva sitter i vissa kulturer och för att förstå svenskarna

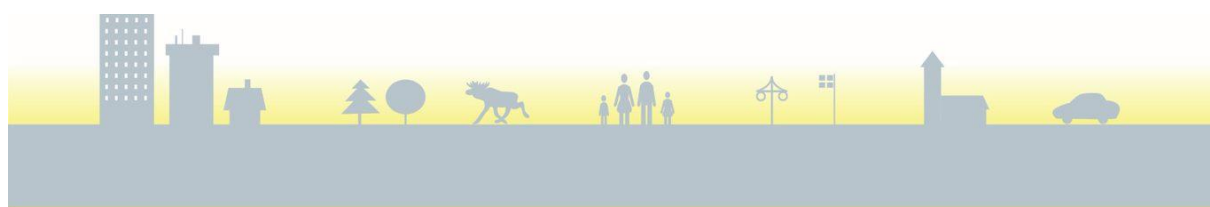


runt omkring dig är individualism och kanske till och med historielöshet två viktiga ord.

Avslutning

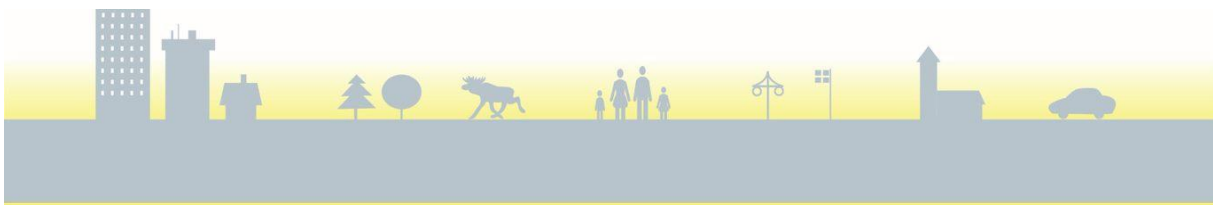
Inför samlingen

Nu är det dags för sista tematräffen med gruppen. Men målet med tematräffen är att få gruppen att känna att detta inte är slutet utan snarare början eller fortsättningen på det stora äventyret att leva i Sverige. Förhoppningsvis har de under kursen tagit till sig mycket ny kunskap och förståelse och har därför fått viktiga redskap för att leva ett aktivt och integrerat liv här. Under den här tematräffen ska ni påminna varandra om vad ni har pratat om, vilka redskap ni hittat. I samband med det är det bra att göra en utvärdering av kursen, både för att deltagarna ska tänka tillbaka och påminnas om vad kursen innehållit och gett dem. Men också för att du ska få "feedback" på vad som har varit bra och vad som kan förbättras till nästa gång. Ge stort utrymme för frågor och samtal om det som gruppen vill ta upp. Kanske har frågor väckts kring ämnen som ni gått igenom eller så har någon kommit på något som man vill dela med sig av. Fika är trevligt! Antingen kan ni tillsammans bestämma att ni har lite knytkalas eller kan du välja att bjuda på något sista gången. Fika är inte nödvändigt men det är som sagt trevligt (och väldigt svenskt).



Fundera själv

Vad har du lärt dig under den här kursen? Vad har den gett dig? Har du förändrats på något sätt? Vad har du sett i deltagarna och i gruppen? Ta en stund och skriv ner dina tankar och försök beskriva vad som har hänt i dig och i gruppen. Våga se både positiva och negativa saker. Vad har fungerat och vad har inte fungerat. Vi kan lära oss minst lika mycket av det som går fel. Det viktiga är att försöka undvika att göra samma misstag igen.



Tematräffen

Återblick/ repetition

Utvärdering

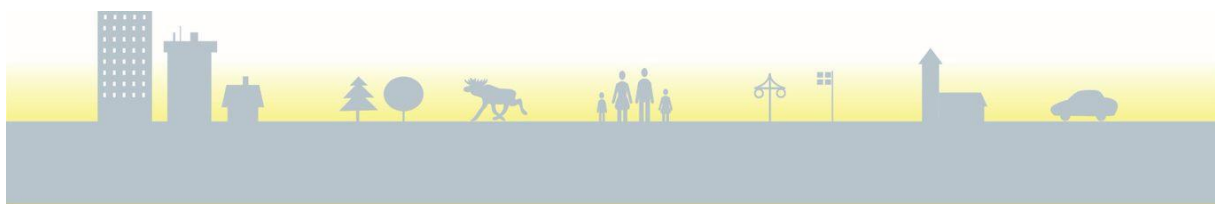
- Du väljer om ni bara gör en muntlig utvärdering eller om ni gör en skriftlig också. Målet är både att tillsammans minnas och plocka fram det viktigaste av vad ni lärt er och att ge dig "feedback".

Samtal

- Ge plats för frågor och reflektion. Vill du kan ni bläddra igenom deltagarhäftet och se om det dyker upp några tankar då.
- Vad är det viktigaste som du har lärt dig under kursen? Låt alla svara.

Fika, Peptalk, intyg och hejdå

- Kör ett litet "peptalk" om möjligheterna de har. Det kommer inte alltid vara lätt men fortsätt kämpa! Ingenting är omöjligt! Våga drömma!
- Dela ut intyg för dem som deltagit i kursen. Prata tillsammans med din uppdragsgivare om hur hög närvaro som förväntas för att få ett fullständigt intyg. Tänk på att det viktigaste inte är hur mycket personen varit fysiskt närvarande utan hur mycket hon deltagit och tagit till sig. Om någon missat mycket kan det finnas idé att låta personen återkomma. Men det är ändå bra att alla får någon form av intyg på avslutningssamlingen även om vissa kan komma att behöva komplettera.



Hoppas att du har tyckt om att vara ledare i samhällsorientering för du är den perfekta ledaren just till din grupp.

Vi ska försöka förklara varför.

Du har liknande erfarenheter som deltagarna har din grupp men har kommit lite längre på din resa i Sverige.

När vi har bytt tankar med varandra under skrivandets gång har vi ofta pratat om att det som fungerar i Sverige inte är det bästa i ett annat land, att vi måste närma oss kulturkrockar utan att värdera i bra eller dåligt. Vid sidan om det har vi Sveriges lagstiftning som alla måste följa.

Du känner både deltagarnas bakgrund och lagarna vi försöker att rätta oss efter i Sverige. Du är den viktiga länken mellan svenska samhället och dem som är nya svenskar.

Nu är det tid att tänka efter:

- Vad tycker du blev bra?
- Är det något som kan bli bättre?
- Finns det något ämne där du behöver mer information?

Till hjälp får du dina deltagares utvärdering. Om de inte varit helt nöjda med något försök att se det mer som en utmaning än ett nederlag. Något du kan lära dig av och bli bättre på. Skriv gärna ner dina tankar och funderingar och dela dem med oss så kan vi hjälpas åt att bli ännu bättre.

Stort och varmt tack för din betydelsefulla insats!

/ Theresa och Anette

