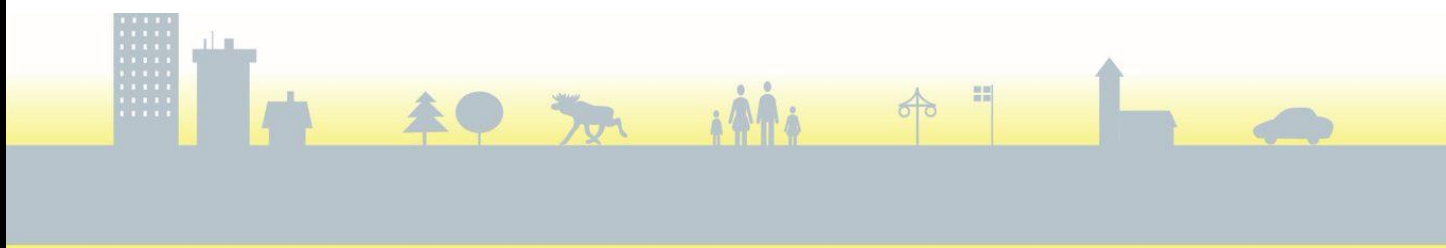
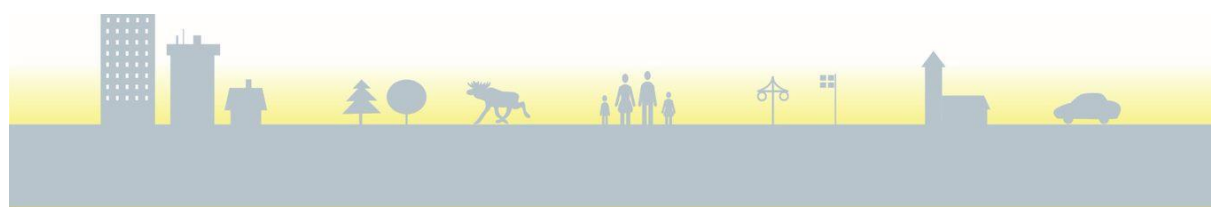


# Att leva i Sverige



## Ett studiematerial i samhällsorientering



## Inledning

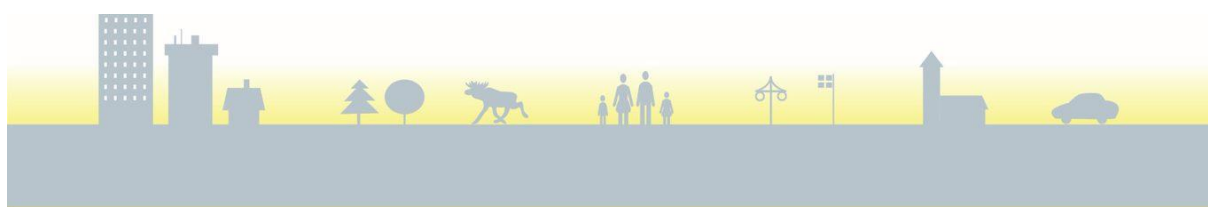
Alla som går på Samhällsorientering, SO har ansvar för sitt eget lärande. Precis som när du lär dig ett nytt språk, ju mer du kan desto enklare blir det att ta sig fram i samhället även om det kan kännas motigt ibland.

Kursledarens ansvar är förmedla kunskaperna som ryms i kursmaterialet på ett sätt så att alla förstår. Därför är vår uppmuntran att vara frimodig, våga fråga och ta reda på saker. Annars vet inte din ledare att du inte förstått. Kursmaterialet rymmer bara grundläggande information inte alla de undantag som kan finnas i viss lagstiftning, och kanske är det ett undantag som gäller för någon av er. Googla gärna och ta reda mer om det behövs.

Vårt ansvar har varit att uppdatera och sammanställa viktig information om Sverige. Landet som vi själva tycker är det normala men när vi blickar lite längre bort förstår vi att det ibland är vi som är avvikarna. Vi kämpar mot orättvisor, diskriminering, för ett mer jämställt samhälle och alla människors lika värde precis som människor gör i andra länder. Vår förhoppning är att du ska hitta din unika plats i Sverige och att SO kan hjälpa dig en bit på vägen.

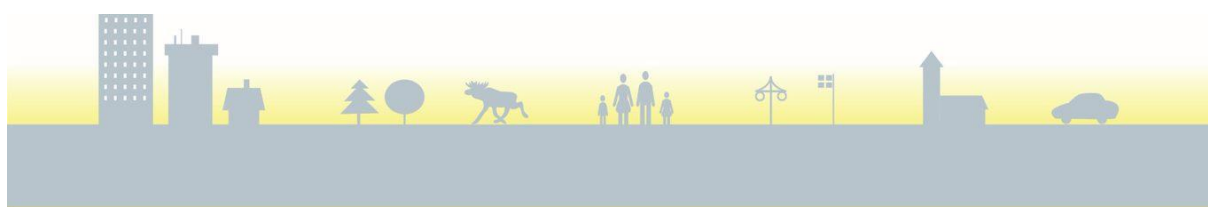
Välkommen till SO!

Theresa och Anette

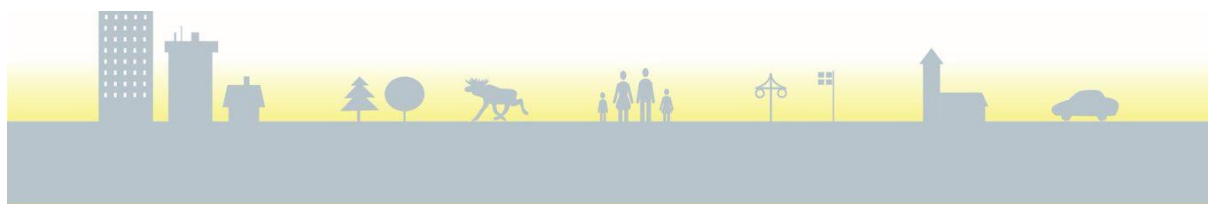


## Innehållsförteckning

2. Inledning
3. Innehållsförteckning
5. Att komma till Sverige
6. Mottagandefasen i det nya landet
8. Sverige som land
10. Att bo i Sverige
13. Att bo i Sverige – digital delaktighet
16. Att bo i Sverige – lokalkunskap- att bo i vår kommun
19. Att påverka i Sverige – Så styrs Sverige
21. Så styrs Sverige
22. Att påverka i Sverige- ett land i förändring
24. Att påverka i Sverige – rättigheter och skyldigheter
27. Att försörja sig och utvecklas i Sverige- Ekonomi
30. Att försörja sig och utvecklas i Sverige – Att arbeta i Sverige
33. Att försörja sig och utvecklas i Sverige – Att utbilda sig och söka jobb
36. Att försörja sig och utvecklas i Sverige – Jämställdhet
38. Att bilda familj i Sverige - individ och kollektiv – välfärdsstaten
41. Att bilda familj i Sverige – relationer, rättigheter och lagar
44. Att bilda familj i Sverige – familj i Sverige
47. Att leva med barn i Sverige – barn och föräldrar
49. Att leva med barn i Sverige – jämställdhet i familjen



- 51. Att leva med barn i Sverige – skolsystemet i Sverige
- 54. Att utöva religion i Sverige – religion då och nu
- 57. Att utöva religion i Sverige – högtider och vardagsreligion
- 60. Att vårda sin hälsa i Sverige – sjukvård
- 63. Att vårda sin hälsa i Sverige- friskvård
- 66. Att vårda sin hälsa i Sverige – något allvarligt har hänt – HLR/ L-ABCDE
- 70. Att vårda sin hälsa i Sverige- kropp, sexualitet och könsidentitet
- 73. Att åldras i Sverige
- 76. Avslutning



## Att komma till Sverige

---

---

---

---

---

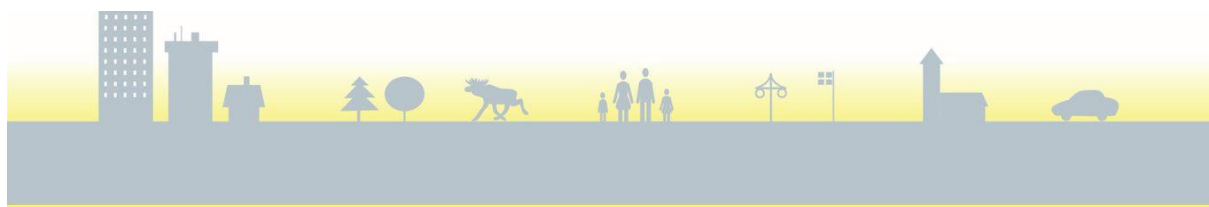
---

---

---

---

---



## Tematräff 1

**Mottagandefasen i det nya landet**

Kultur

Integration

Id-handling

Folkbokföring

Familjeåterförening

Rasism

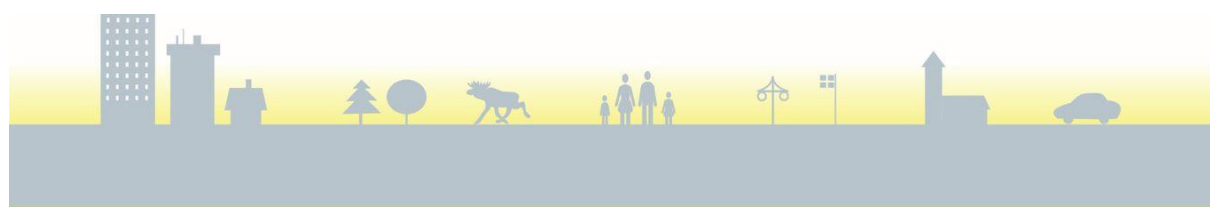
Diskriminering

Hemland

Samhälle

Värderingar

Fördomar



## Kontaktuppgifter

Arbetsförmedlingen:

Handläggare:

Annan person:

## Länkar

<https://www.informationsverige.se/sv>

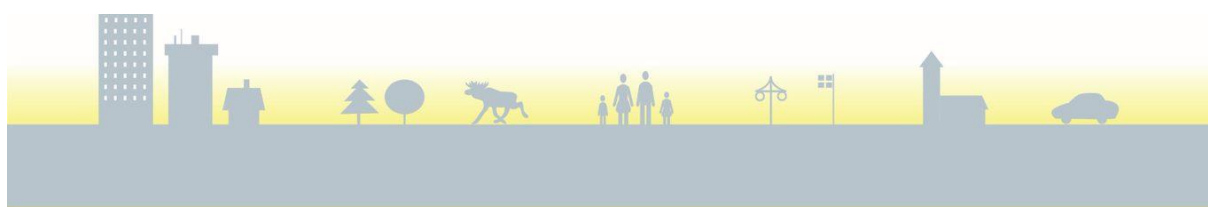
<https://skatteverket.se/privat/folkbokforing/idkorthttps://ntf.se/fragor-och-svar/korkort/korkort/byte-av-utlandskt-korkort-till-svenskt/>

<https://www.transportstyrelsen.se/>

*”Det bästa sättet att bryta ner fördomar är att möta de människor som har dem och helt enkelt låta dem märka att de har fel.”*

*”Målet är att alla ska vara en del av samhällets gemenskap, oavsett bakgrund och etnicitet.”*

*”En person är alltid mer än sin kultur. Att förstå en människas kultur öppnar dörrar för att möta personen där bakom.”*



Att bo i Sverige

## Sverige som land - en introduktion

---

---

---

---

---

---

---

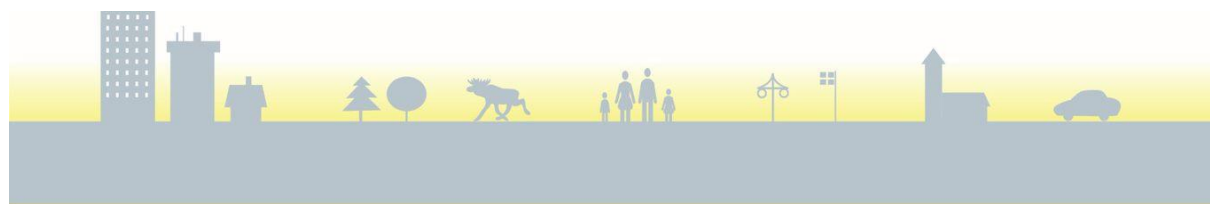
---

---

---

---

*Du gamla, du fria, du fjällhöga nord. Du tysta du glädjerika sköna.  
Jag hälsar dig vänaste land uppå jord. Din sol, din himmel, dina ängder gröna.*





## Tematräff 2

	Sverige	Mitt hemland
Huvudstad		
Invånare		
Språk		
Statsskick		
Världsdel		

Landskap

Län

Kommun

Historia

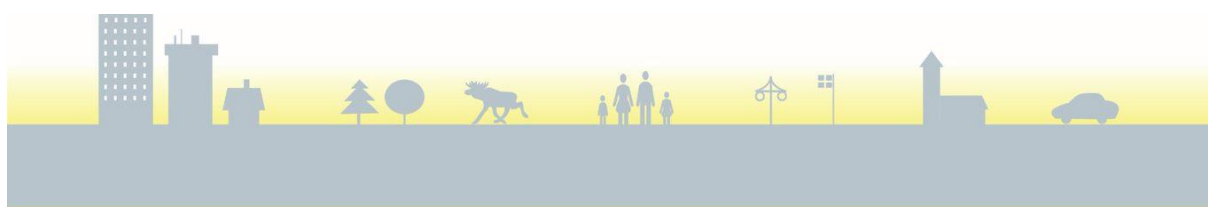
Krig

Fred

Befolkning

Världen

Segregation



Att bo i Sverige

**Att bo - boendeformer med mera**

---

---

---

---

---

---

---

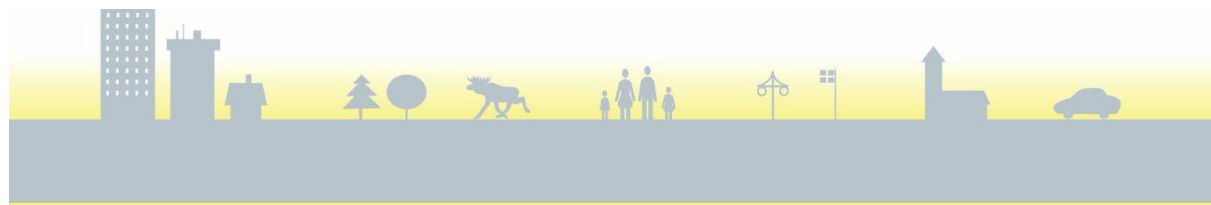
---

---

---

---

Telefonnummer till SOS-alarm\_\_\_\_\_



## Tematräff 3

Bostad

Hysesrätt

Bostadsrätt

Hysesvärd

Hysesgäst

Hysesavtal

Uppsägningstid

Lägenhet

Andrahand

Bostadskö

Hyra

Påminnelse

Betalningsanmärkning

Adress

Banklån

Försäkring

Hemförsäkring

Olycksfallsförsäkring

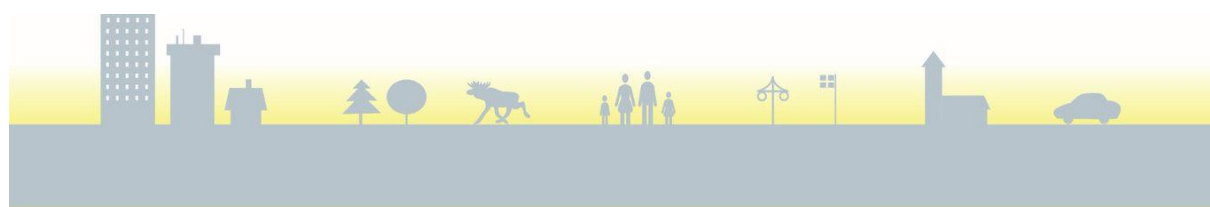
Självrisk

Brandlarm

Bostadsbidrag

Bostadstillägg

Sopsortering



Skatteverket:

---

Försäkringskassan:

---

Lokala bostadsbolag:

---

Försäkringsbolag:

---

Länkar

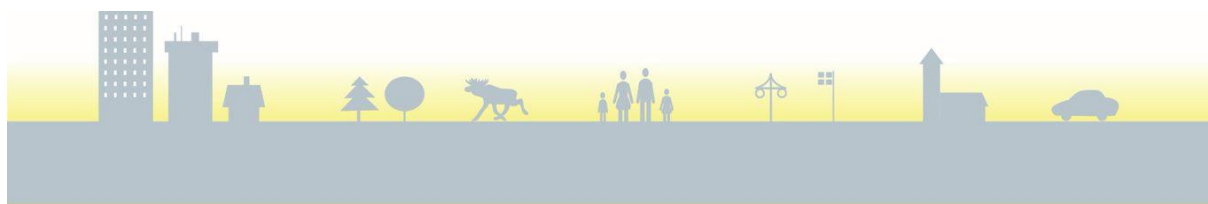
[www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se)

[www.adressandring.se](http://www.adressandring.se)

[www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

Min adress:

Andra viktiga adresser:



Att bo i Sverige

**Digital delaktighet**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

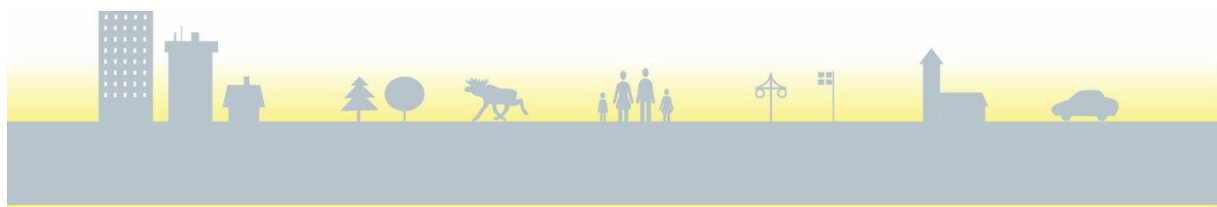
---

---

---

---

---



## Tematräff 4

E-post

BankID och Mobilt BankID

Swish

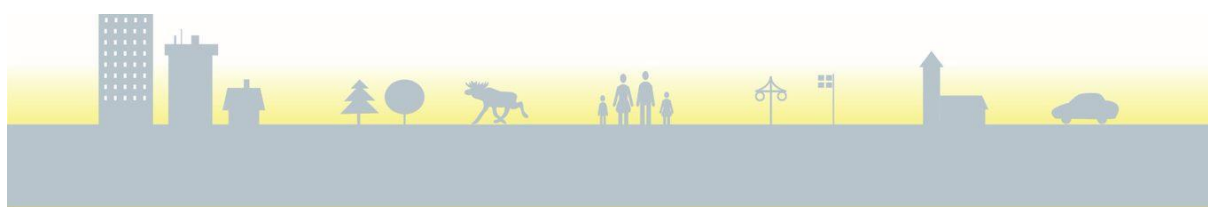
Kivra

GDPR

ID-kapning

Nätfiske/phishing

Näthat



Viktigt meddelande till allmänheten, VMA

Radiokanal

---

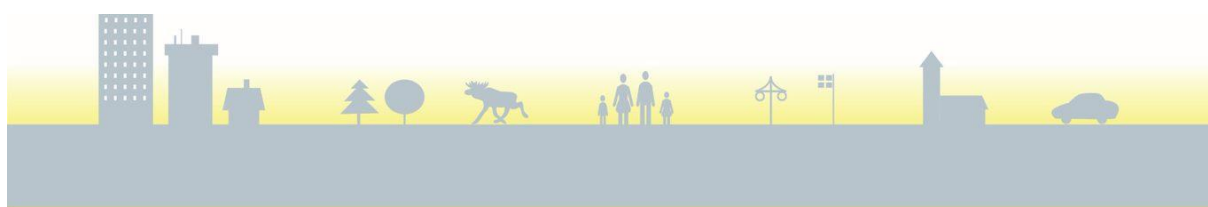
Hemsida

---

Telefonnummer

---

Ibland går signaler ut genom utomhusvarningssystemet Hesa Fredrik om att något allvarligt har hänt.



Att bo i Sverige

**Lokalkunskap - att bo i vår kommun**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

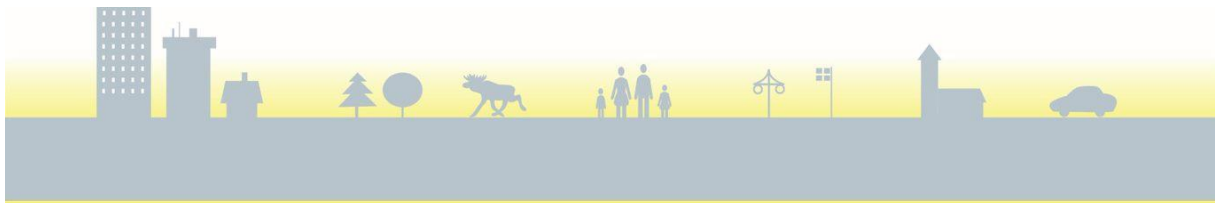
---

---

---

---

---





## Tematräff 5

Polisstation

Apotek

Bibliotek

Bio

Ungdomsgård

Sjukhus

Simhall

Tågstation

Busstation

Medborgarkontoret

Stadshuset

Idrottsplats

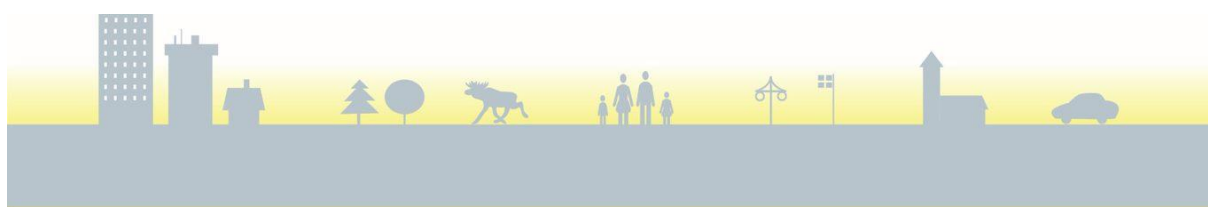
Busshållplats

Kollektivtrafik

Förening

Karta

Centrum



## Fakta om kommunen:

Huvudort:

---

Andra orter:

---

Invånarantal:

---

Län:

---

Kommunens hemsida:

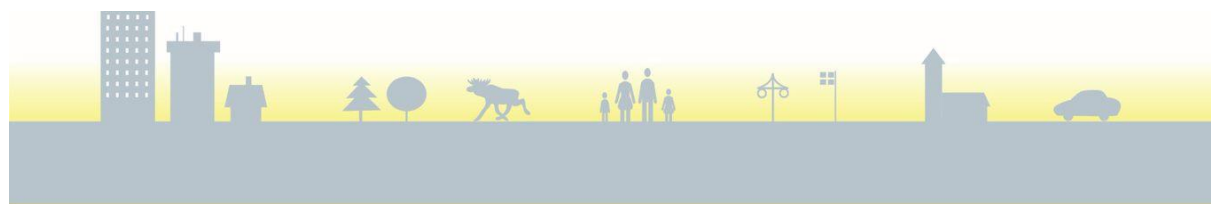
---

Landskap:

---

## Utmaning!

Var med och påverka! Skriv ett brev till kommunpolitikerna med tips om hur kommunen kan förbättras.



Att påverka Sverige

## Så styrs Sverige

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

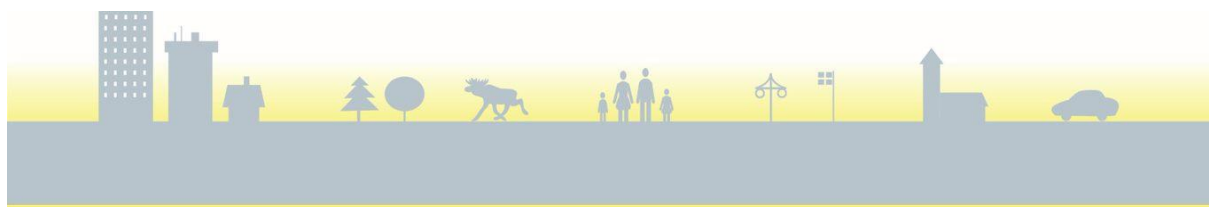
---

---

---

---

---



## Tematräff 6

Kommun

Landsting

Län

Myndighet

Demokrati

Rösträtt

Val

Riksdag

Regering

Statsminister

Minister

Parti

Monarki

## Sveriges partier

---

---

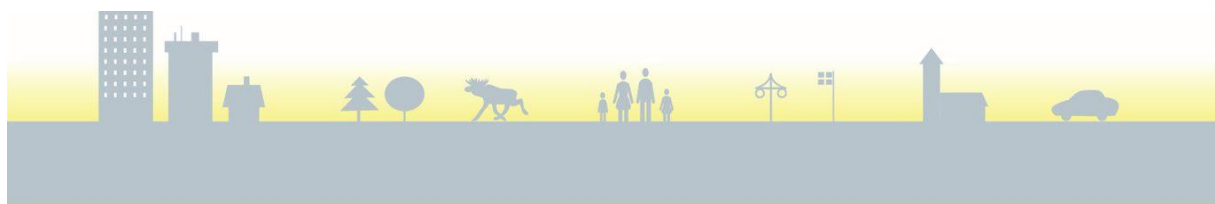
---

---

---

---

---



## Tematräff 6

**Så styrs Sverige**  
**Folket röstar**

Stat	Region (Län)	Kommun
------	--------------	--------

**Partierna får mandat i...**

Riksdagen	Regionfullmäktige	Kommunfullmäktige
Stiftar lagar	Fattar beslut	

**Arbetet leds av...**

Regeringen	Regionstyrelsen	Kommunstyrelsen
------------	-----------------	-----------------

EU

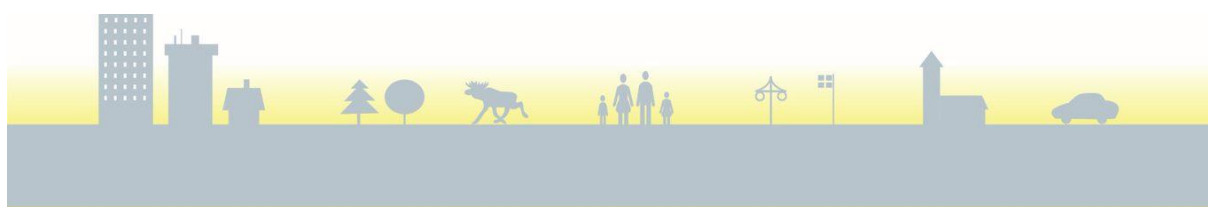
---

FN

---

I vår kommun styr:

---



Att påverka Sverige

**Sverige – ett land i förändring**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



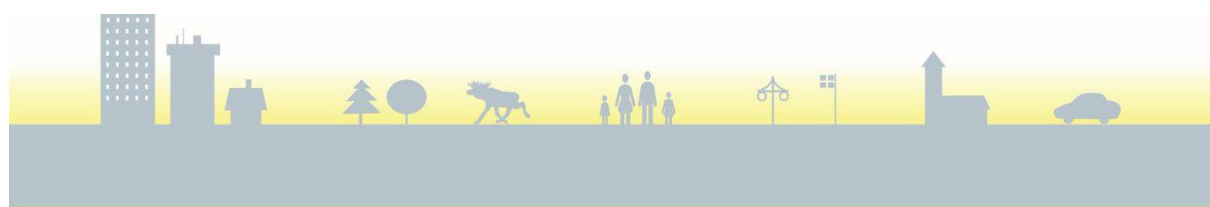
---



---



---



## Tematräff 7

Agenda 2030

Globala målen

Klimatavtryck

Fairtrade produkter

Hållbarhet

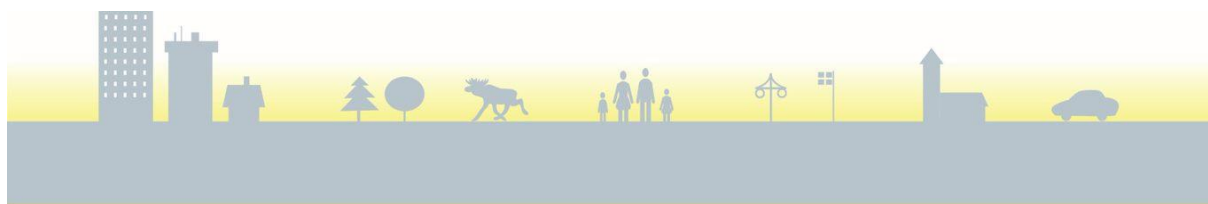
Klimatförändringar

Koldioxidutsläpp

Parisavtalet

Växthusgaser

Läs mer om de globala målen och Parisavtalet  
<https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/>



Att påverka Sverige

**Rättigheter och skyldigheter**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

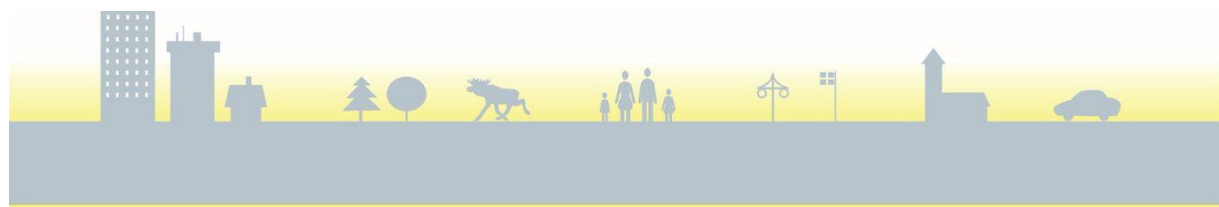
---

---

---

---

---





## Tematräff 8

Rättighet

Skyldighet

Frihet

Grundlagen

Yttrandefrihet

Rättsväsende

Domstol

Fängelse

Polis

Lag

Offentlig

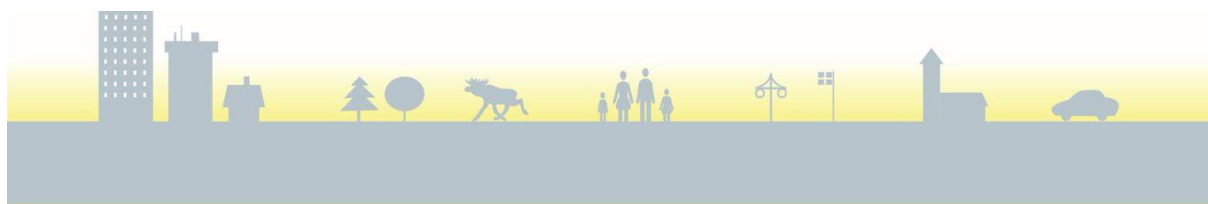
Sekretess

Advokat

lika inför lagen

**Kontakta polisen**

telefonnummer:



## Frihet under ansvar

Informationsfrihet

Tryckfrihet

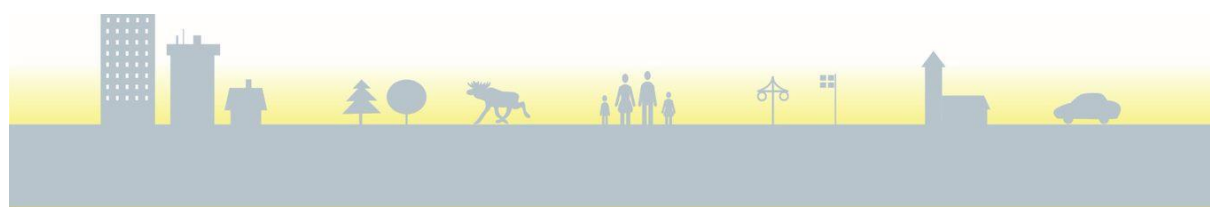
Föreningsfrihet

Demonstrationsfrihet

Religionsfrihet

Yttrandefrihet

Mötesfrihet



Att försörja sig och utvecklas i Sverige

## **Ekonomi**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

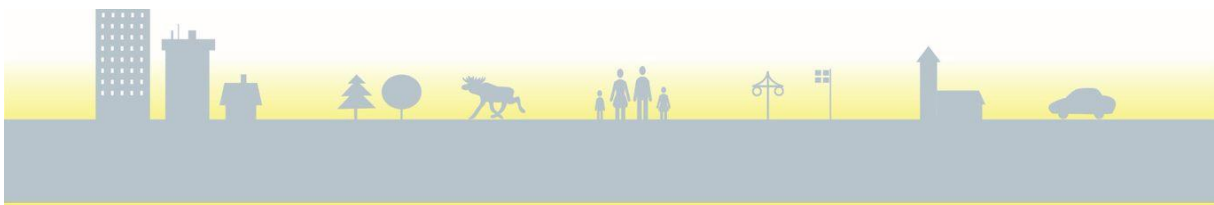
---

---

---

---

---



## Tematräff 9

Pengar

Skatt

Moms

Deklaration

Deklarera

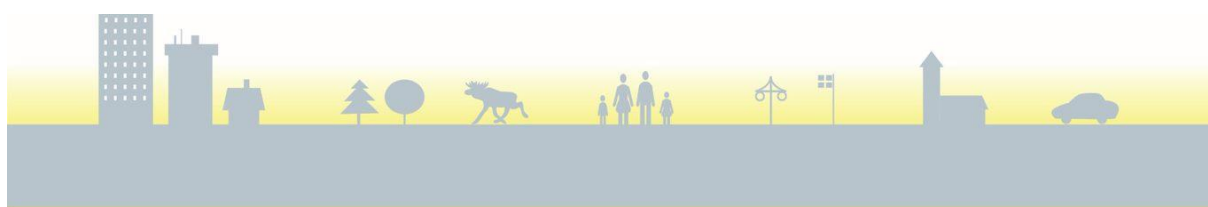
Bidrag

Betala

Räkning

Kostnader

Konsument



## Konsumentrådgivning:

tel:

---

adress:

---

Garanti:

---

Öppet köp:

---

Bytesrätt:

---

Reklamation

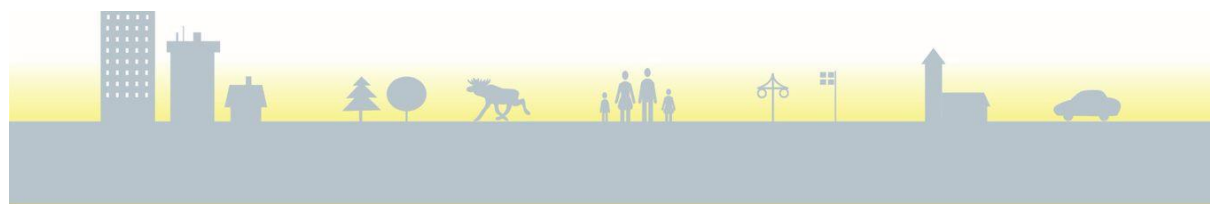
---

*Många bäckar små blir en stor å ....(svenskt ordspråk)*

*Tid är pengar. (svenskt talesätt)*

## Uppgift!

Gå igenom en påhittad budget



Att försörja sig och utvecklas i Sverige

**Att arbeta i Sverige**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

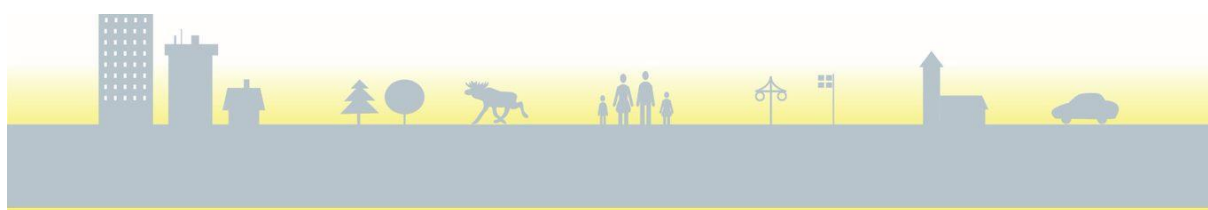
---

---

---

---

---



## Tematräff 10

Arbete, jobb

Försörja

Deltid

Halvtid

Sommarjobb

Vikarie

Arbetslivserfarenhet

Arbetsplats

Korta vägen

Semester

Hemmafru

Arbetslös

A-kassa

Sjukskriven

Läkarintyg

Vikariat

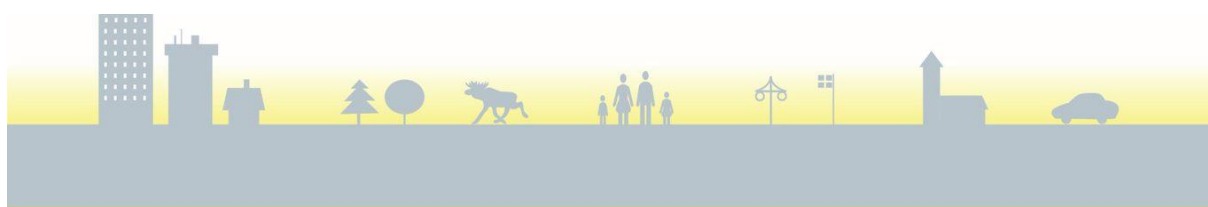
Anställning

Fackförening

Strejk

Jobba svart

Religionsfrihet



*Ingenting är omöjligt*

*Skam den som ger sig*

*Trägen vinner*

*Det är aldrig för sent att börja om...*

*Tillsammans är vi starka*

Ta körkort i Sverige

---

---

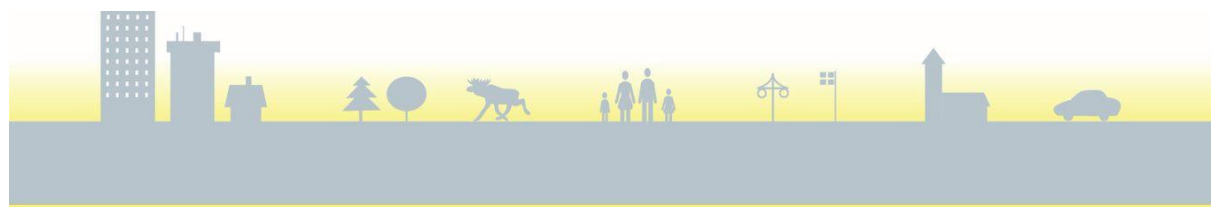
---

Om jag skulle starta ett eget företag...

---

---

---





Att försörja sig och utvecklas i Sverige

## Att utbilda sig och söka jobb

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

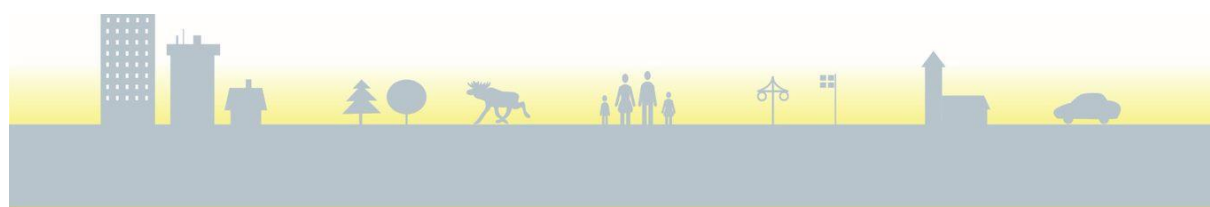
---

---

---

---

---



## Tematräff 11

SFI - svenska för invandrare

Gymnasiekompetens

Högskola

Validering

Praktik

Utbildning

söka jobb

Ansökan

CV

Jobbannons

personligt brev

Arbetsgivare

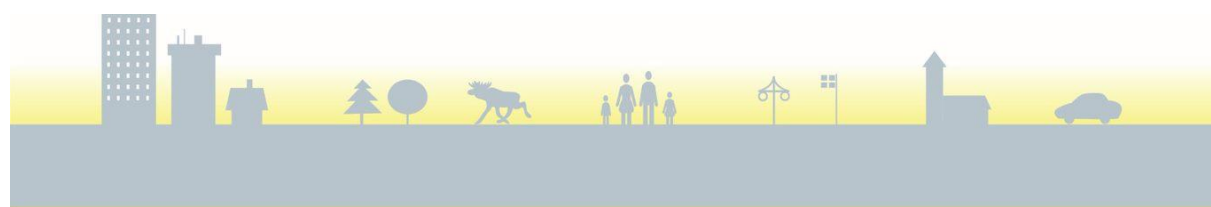
Min dröm:

---

---

---

---



3 steg för att nå dit:

---

---

---

## Anställningsintervju

### Tänk på att:

Komma i tid

Klä dig rätt: hel, ren och lagom formell

Lyssna, visa intresse och engagemang

Vara påläst om jobbet

Slappna av och var dig själv!

### CV

Berätta om dig själv

Utbildning och arbetslivserfarenhet

Referenser, namn, telefon och yrkesroll

## Arbetsförmedlingen

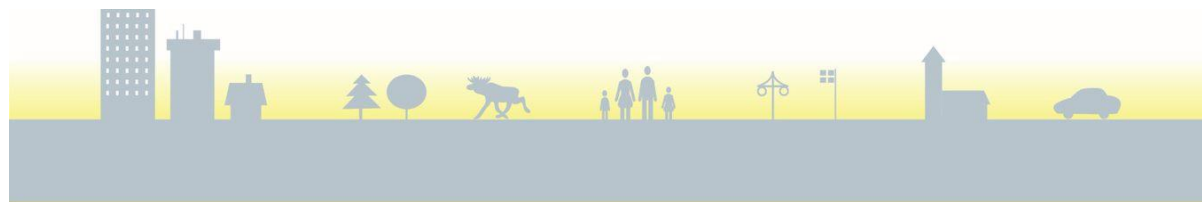
telefon:

---

hemsida:

---

adress:



Att försörja sig och utvecklas i Sverige

## **Jämställdhet i skolan och på arbetsplatsen**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

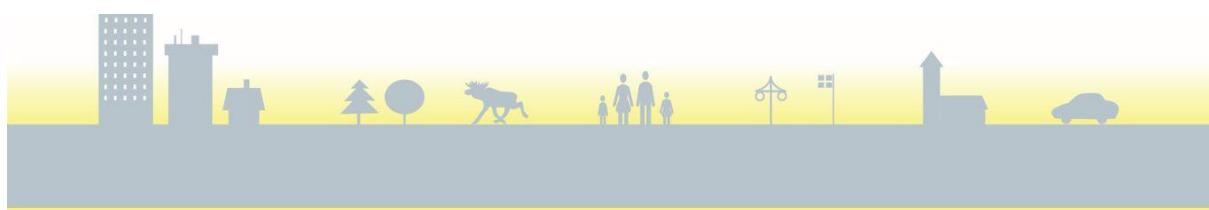
---

---

---

---

---



## Tematräff 12

Jämlika samhällsmedborgare

Diskrimineringsombudsmannen.  
DO

Jämställd utbildning

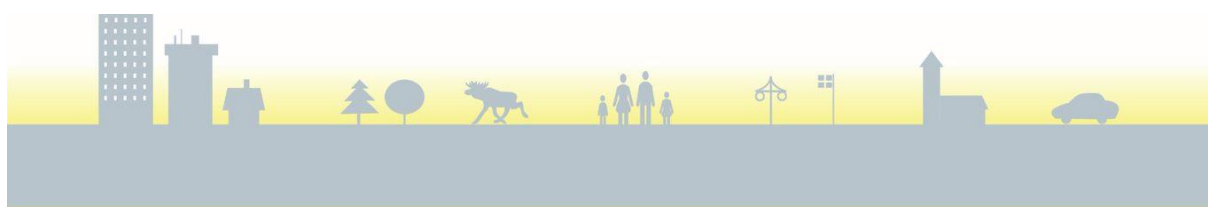
Lönediskriminering

Jämställdhetslagen

Chef

Diskrimineringslagen

Sexuella trakasserier



Att bilda familj i Sverige

**Individ och kollektiv –välfärdsstaten**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

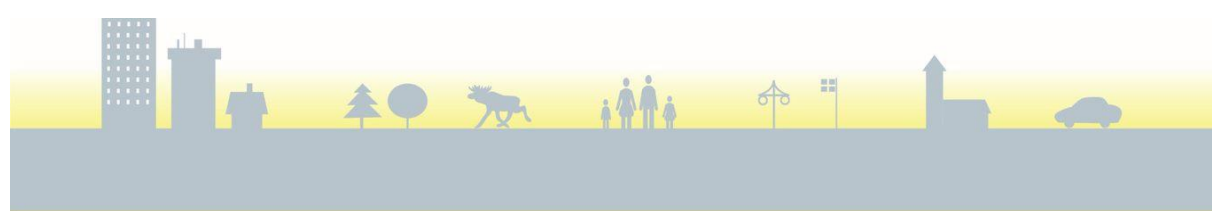
---

---

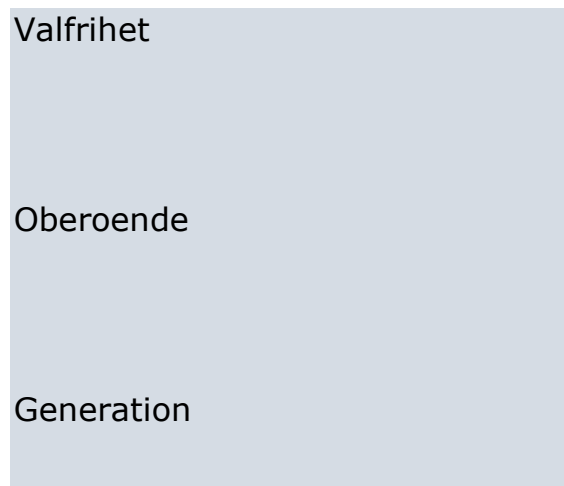
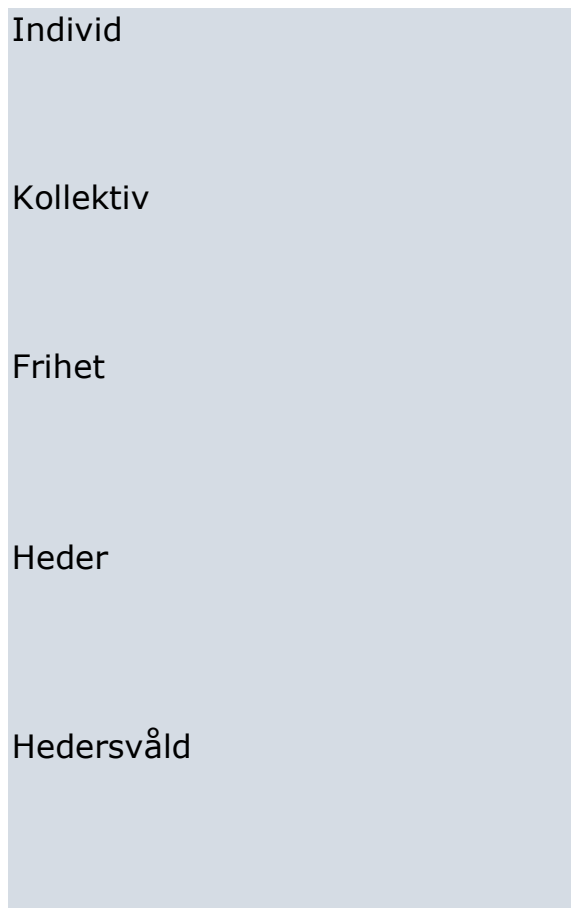
---

---

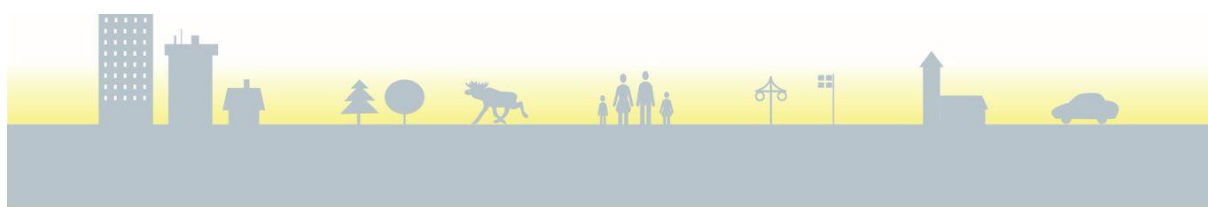
---



## Tematräff 13



Jag vill lära mig språk!  
Jag vill ha kul!  
Jag vill spela ishockey.  
Jag vill bli polis, det verkar spännande.  
Vad ska jag jobba med?  
Jag vill flytta hemifrån...  
Jag vill gifta mig och bilda familj men inte än...  
Jag vill resa och se världen!  
Mamma gillar inte min flickvän...  
Jag vill starta företag...  
Jag vill studera på universitet



HBTQ är ett samlingsnamn för

---

---

---

---

Skillnaden på en individualistisk och kollektivistisk kultur är

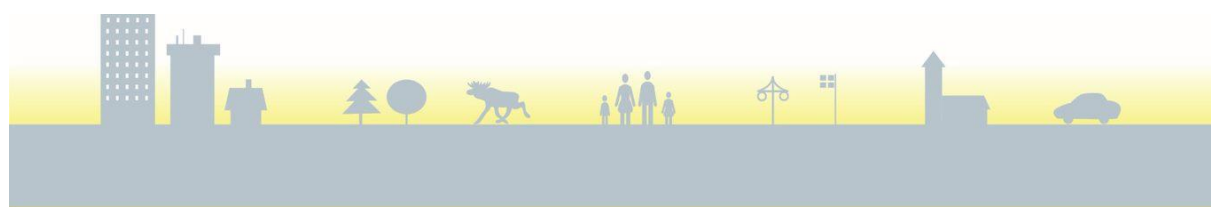
---

---

---

---

*Ett gott samhälle uppstår när individerna väljer att leva för kollektivet*





Att bilda familj i Sverige

## Relationer, rättigheter och lagar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

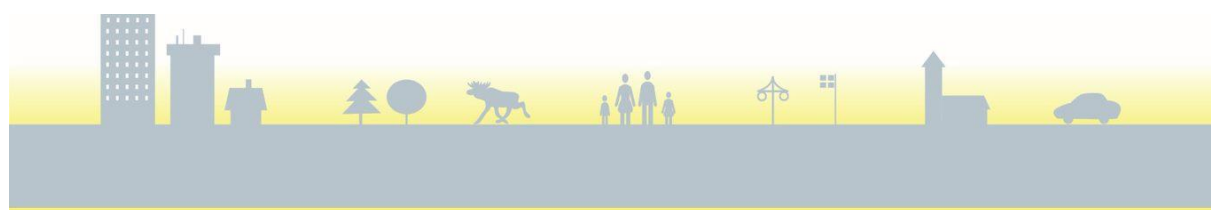
---

---

---

---

---



## Tematräff 14

Värde

Människovärde

Funktionsnedsättning

Jämlikhet

Jämställdhet

Äktenskap

Tvångsäktenskap

Hindersprövning

Vigsel

Juridisk

Skilsmässa

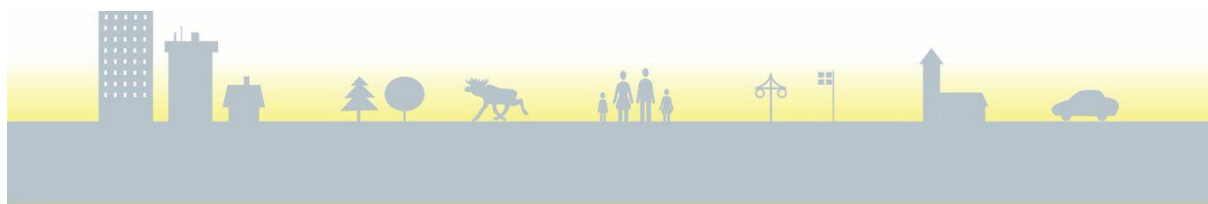
Sambo

Homosexuell

Våld

Ungdomsmottagning

Familjerådgivning



Terrafem jourtelefon

telefon:

---

hemsida:

---

Ungdomsmottagning

telefon:

---

adress:

---

Familjerådgivning

telefon

---

Andra lokala organisationer:

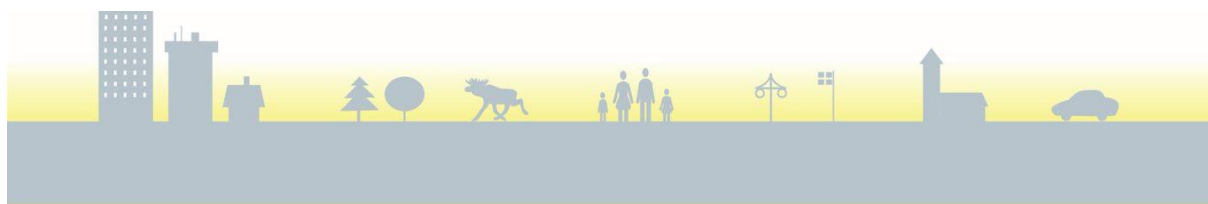
---

---

Lagen om äktenskapstvång:

---

---



Att bilda familj i Sverige

## Familj i Sverige

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

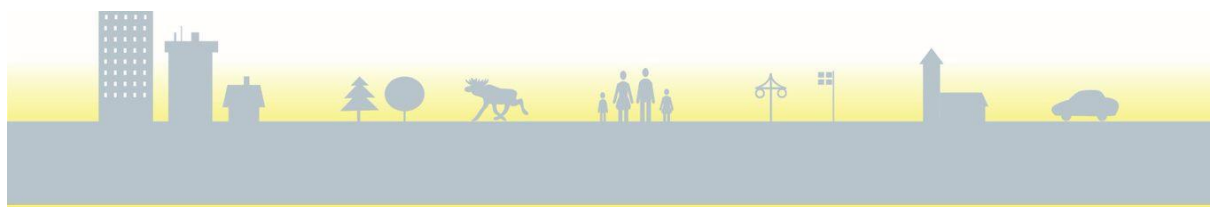
---

---

---

---

---



## Tematräff 15

Tolerans

Respekt

Familjeplanering

Preventivmedel

Gravid

Förlossning

Barnmorska

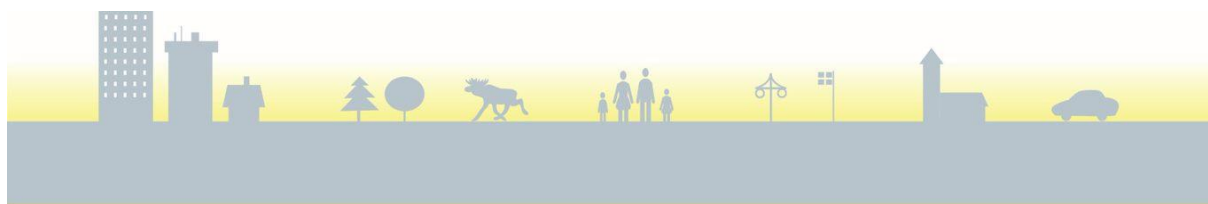
Abort

Graviditetspenning

Föräldraförsäkringen

Barnbidrag

Myndig



Föräldraförsäkringen och barnbidrag betalas ut av Försäkringskassan.

MVC - mödravårdscentralen

telefon:

---

adress:

---

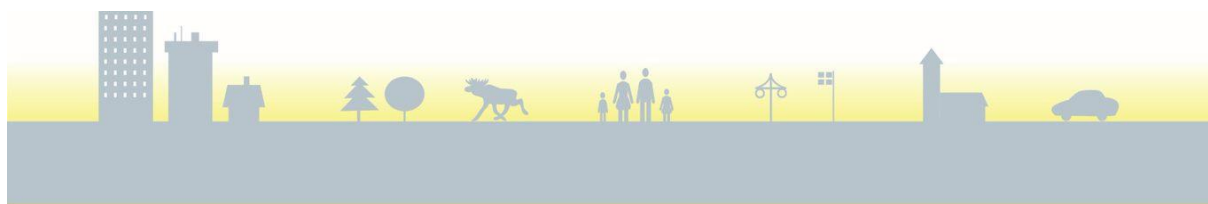
BHV - barnhälsovården

telefon:

---

adress:

---





## Tematräff 16

Barnkonventionen

Barnaga

Orosanmälan

Socialtjänstlagen

Barnets bästa

Omhändertagande

Fosterfamilj

Barnuppfostran

***Alla barn ska skyddas mot alla former av utnyttjande  
(Barnkonventionen)***

***Barnets bästa ska komma i främstarummet vid alla beslut som rör barn.  
(Barnkonventionen)***

BRIS - barnens rätt i samhället

Jourtelefon för barn:

---

Stödlinje för föräldrar

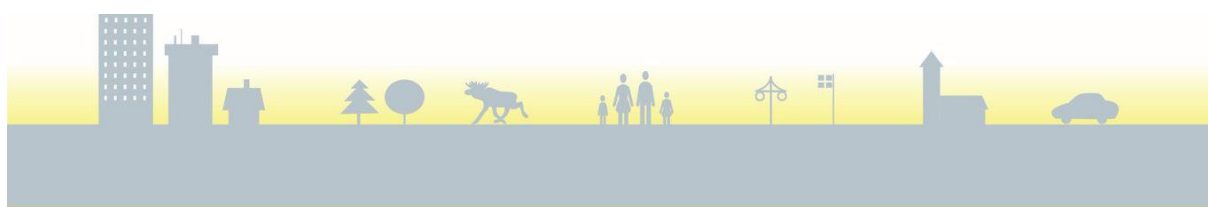
telefon:

---

hemsida:

---

***Varje barn har rätt till lek, vila och fritid. (Barnkonventionen)***





Att leva med barn i Sverige

## Jämställdhet i familjen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

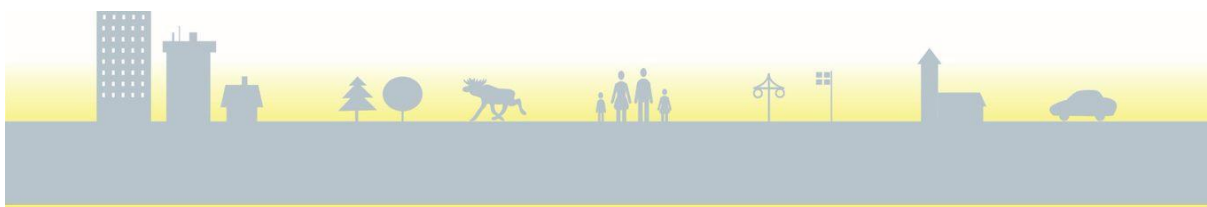
---

---

---

---

---



## Tematräff 17

Hushållsarbete

Stressymptom

Föräldraförsäkring

Vård av barn, VAB

Rollmodell

Utrikesdepartementet, UD

Svenska ambassaden

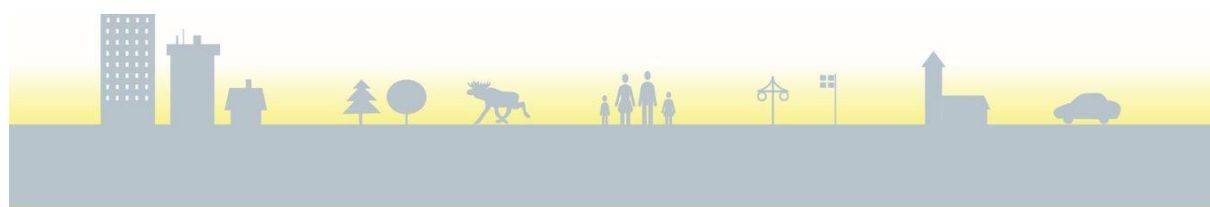
Ge exempel på kulturkrockar

---

---

---

---



Att leva med barn i Sverige

**Skolsystemet i Sverige**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

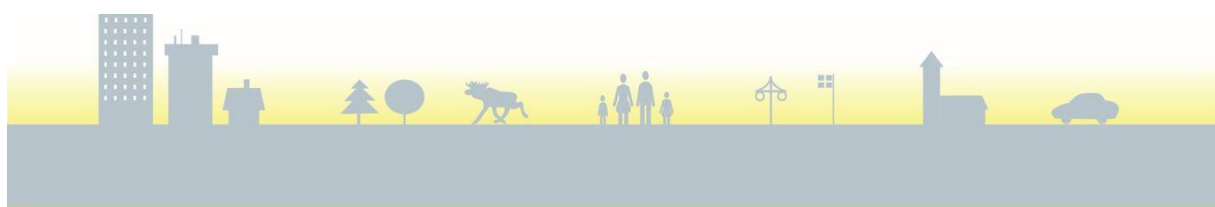
---

---

---

---

---



## Tematräff 18

Skollagen

Förskola

Förskoleklass

Grundskola

Högstadium

Skolfrånvaro

Konfessionella skolor

Gymnasieskola

Elevdemokrati

Specialundervisning

Skolplikt

Privatskola

Betyg

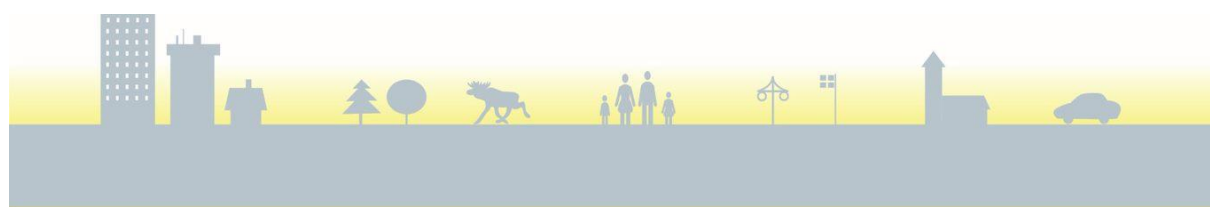
Föräldraansvar

Sjukanmälan

Föräldramöte

Utvecklingssamtal

Klasskompis



## Det svenska skolsystemet

Högskola/universitet

2-6 år

Gymnasieskola 3 år

Skolplikt 6-15 år

13-15 år

Högstadiet 3 år

10-12 år

Mellanstadiet 3 år

7-9 år

Lågstadiet 3 år

7-9 år

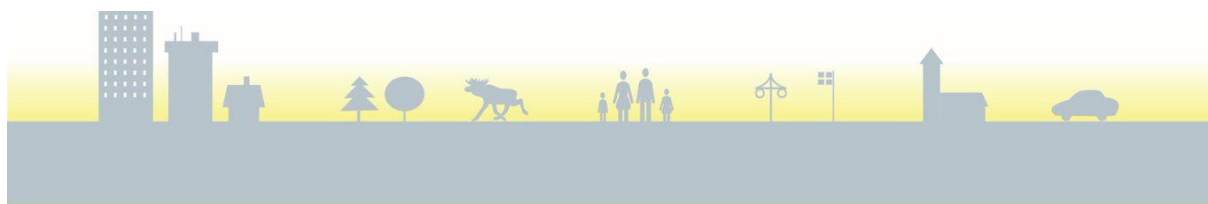
Lågstadiet 3 år

0-6 år

Hemma/ dagis/ förskola

Födelse

Varje barn har rätt till utbildning. Grundskolan ska vara gratis.  
(Barnkonventionen)



Att utöva religion i Sverige

## Religion i Sverige - då och nu

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

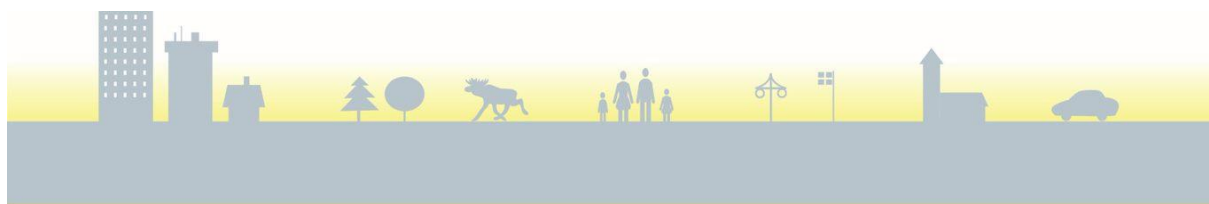
---

---

---

---

---



## Tematräff 19

Kristendom:

---

---

---

Islam:

---

---

---

Judendom:

---

---

---

Buddhism/ Hinduism:

---

---

---

New Age:

---

---

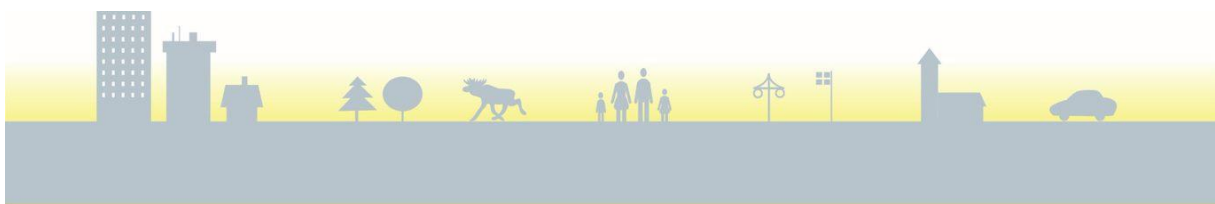
---

Ateism:

---

---

---



Religion

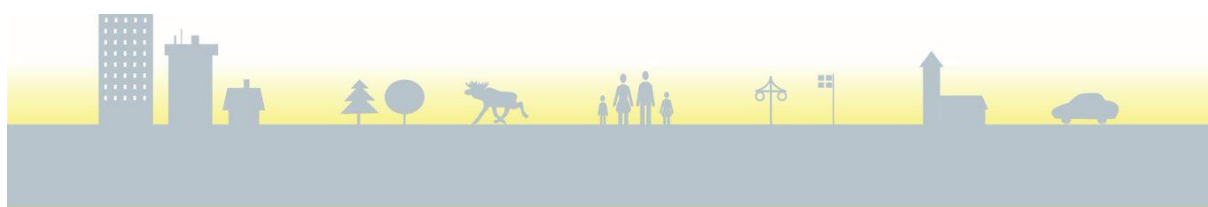
Livsåskådning

Sekularisering

Kyrka

Religionsfrihet

*Allt vad du vill att människorna ska göra för dig, det ska du också göra för dem. (Gyllene regeln, Bibeln)*





Att utöva religion i Sverige

## Högtider och vardagsreligion

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



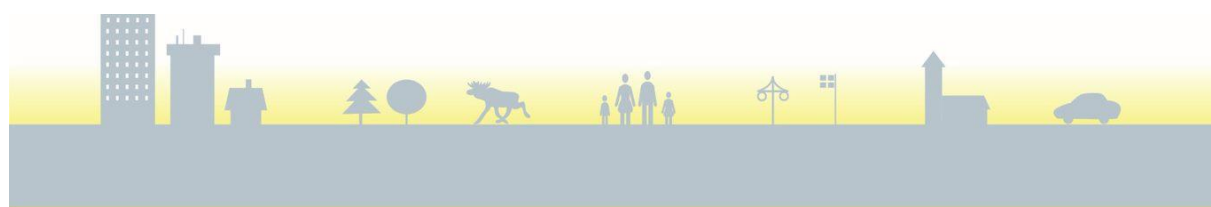
---



---



---



## Tematräff 20

Högtid

När

Påsk

Kristi himmelfärd

Pingst

Valborg

Första maj

Nationaldagen

Midsommar

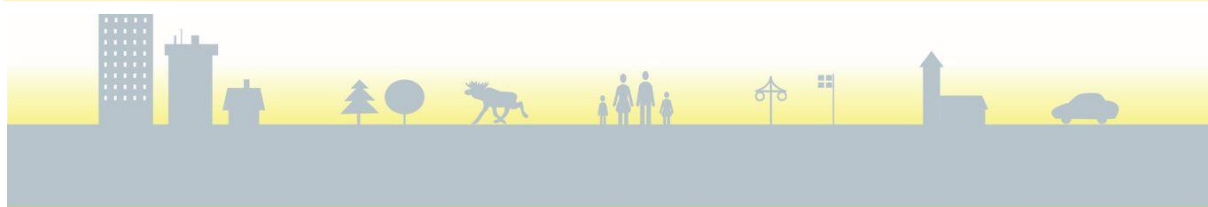
Allhelgona"

Halloween

Advent

Jul

Nyår



Älgjakt

---

Kräftskiva

---

Alla hjärtans dag

---

Våffeldagen

---

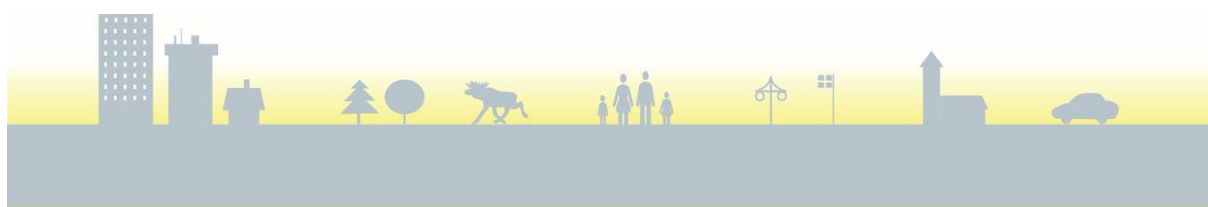
Födelsedag

Dop

Konfirmation

Bröllop

Begravning



Att vårda sin hälsa i Sverige

## Sjukvård

*Ett gott skratt förlänger livet. (ordspråk)*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



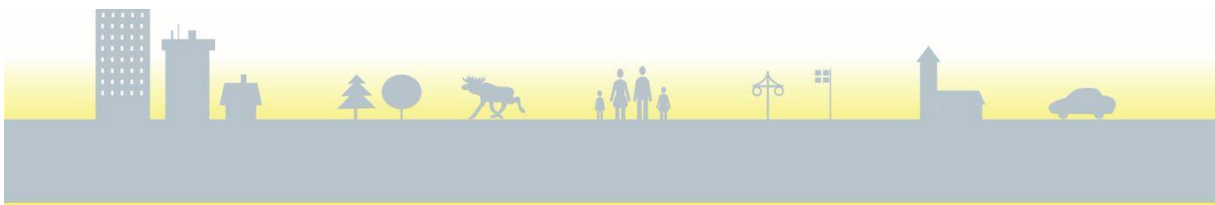
---



---



---



## Tematräff 21

Egenvård

Apotek

Vårdcentral

Sjukvård

Sjukhus

Remiss

Högekostnadsskydd

Vaccination

Influensa

Covid 19

Tillfällig pandemilag

Smittskyddslagen

Tandvård

Psykolog

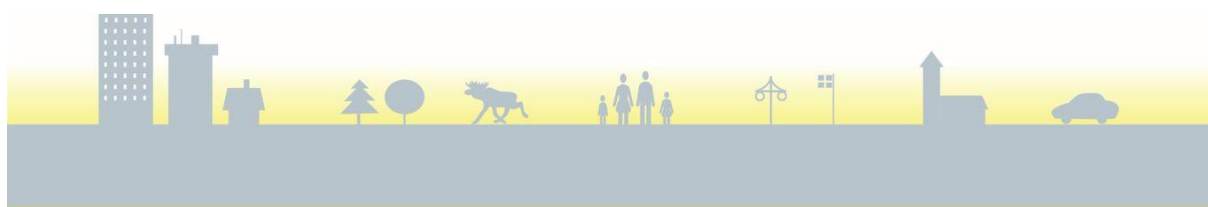
Läkare

Sjuksköterska

Undersköterska

Sjukgymnast

Tandläkare



Närmaste apotek

telefon:

---

adress:

---

Sjukvårdsupplysningen

telefon:

---

hemsida:

---

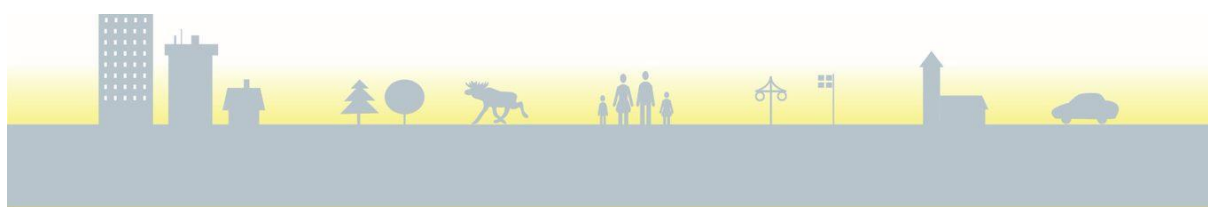
Min vårdcentral

namn och adress:

---

telefon:

---



Att bli vårda sin hälsa i Sverige

## **Friskvård**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

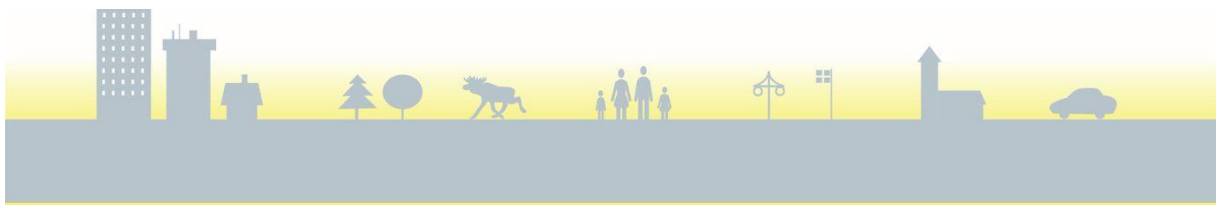
---

---

---

---

---



## Tematräff 22

Hälsa

Fysisk

Psykisk

Existentiell hälsa

Psykisk ohälsa

Energi

Nyttig mat

Motion

Övervikt och fetma

Balans

Sömn

Förening

Allergi

Relationer

Tandvård

Narkotika

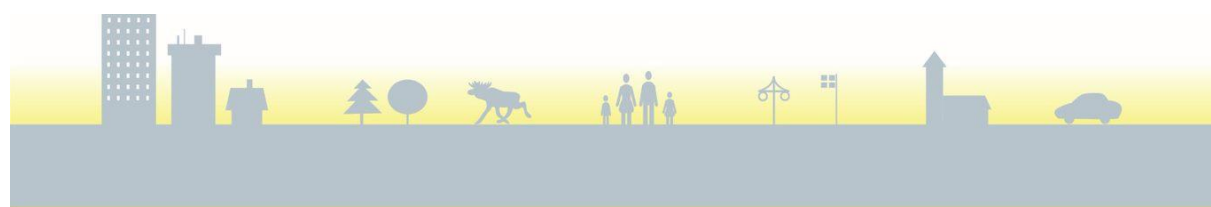
Narkotikaklassade mediciner

Bra att tänka på när det gäller alkohol

---

---

---





Bra att tänka på när det gäller tobak

---

---

---

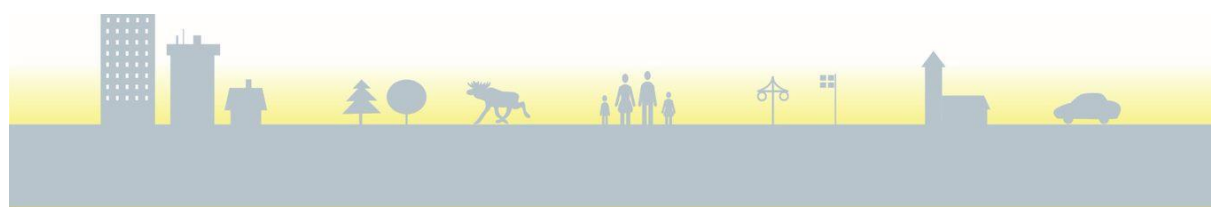
*Livet blir mycket vackrare du ler!*

Föreningar/träning på min ort:

---

---

---



Att bli vårda sin hälsa i Sverige

### **Något allvarligt har hänt – HLR och L-ABCDE**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

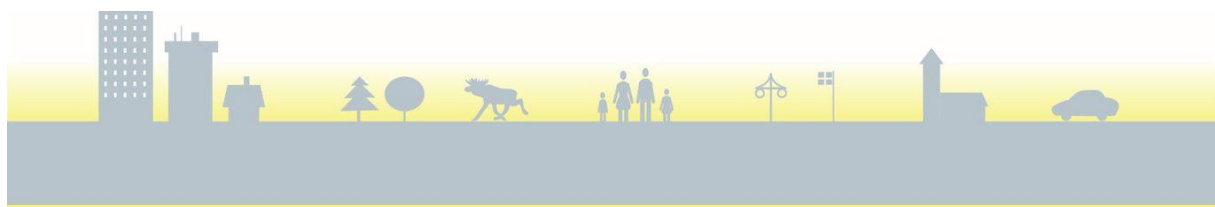
---

---

---

---

---



## Tematräff 23

## Bokstävernas betydelse i L-ABCD

L – lokation/livsfarligt läge

---

---

---

A - airway/fria luftvägar

---

---

---

B – breathing/andning

---

---

---

C – cirkulation/cirkulation

---

---

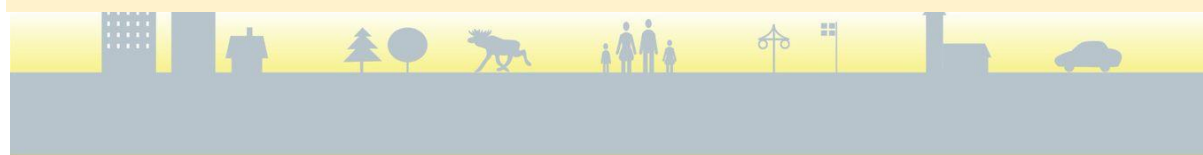
---

D – dicability/medvetande

---

---

---



E – expose/exponering

---

---

---

SOS-operatör

---

HLR

---

Larma 112

---

Hjärtstartare

---

Stabilt sidoläge

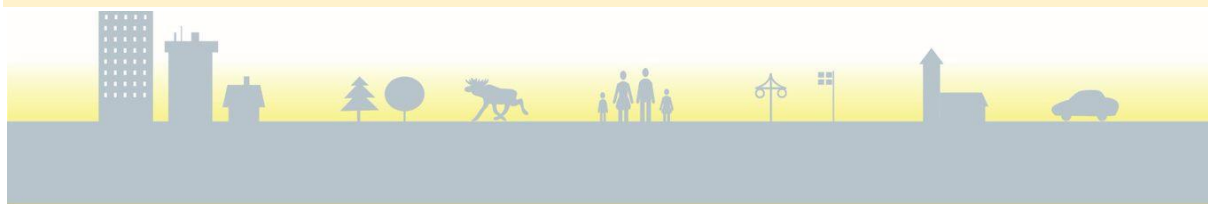
---

Första förbandslåda

---

SOS Alarm

---



Blåljuspersonal

---

Stroke

---

112-appen

---

Brännskada

---

Viktiga telefonnummer

SOS-alarm

---

Sjukvårdsupplysning

---

Nationella informationsnumret

---

Akuttestet

A

---

K

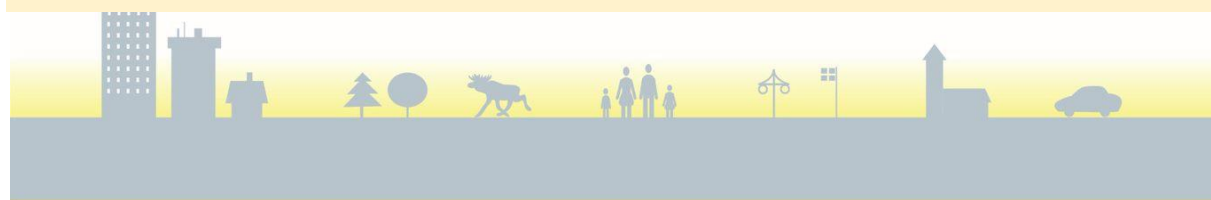
---

U

---

T

---



Att vårda sin hälsa i Sverige

## Kropp, sexualitet och könsidentitet

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



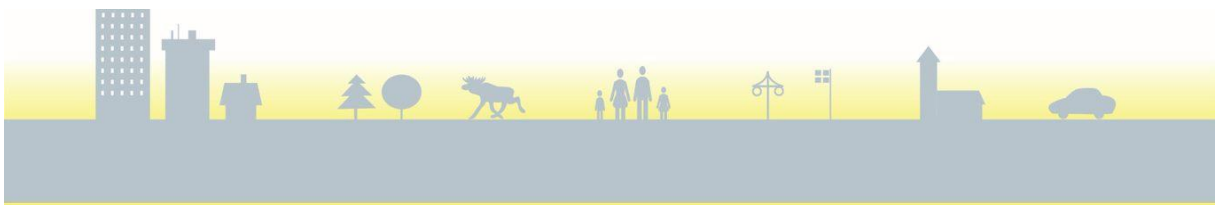
---



---



---



Tematräff 24

Kön

---

Kvinnans könsorgan

---

Mannens könsorgan

---

Mödomshinna

---

Sexuell läggning

---

Könsidentitet

---

Homosexuella par

---

Hetero sexuella par

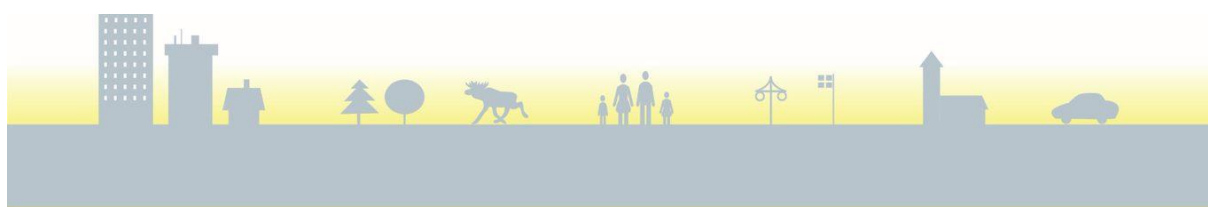
---

Könskorrigering

---

Sex

---



Gravid

---

Ägglossning

---

Spermier

---

Ultraljudsundersökning

---

Förlossning

---

Könssjukdomar

---

Kondom

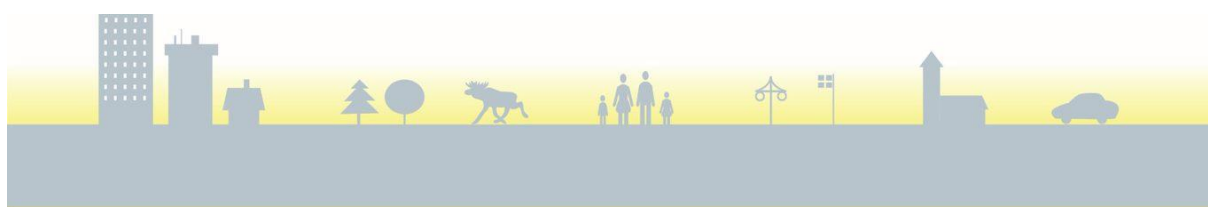
---

Beskriv i korthet samtyckeslagen

---

---

---





# Att åldras i Sverige

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

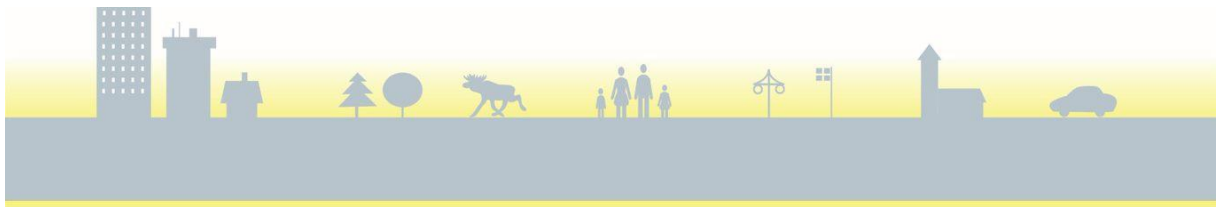
---

---

---

---

---



## Tematräff 25

Ålder

---

Äldre

---

Hemtjänst

---

Äldreboende

---

Trygghetsboende

---

Färdtjänst

---

Biståndshandläggare

---

Pension

---

Pensionär

---

Begravning

---

Kremering

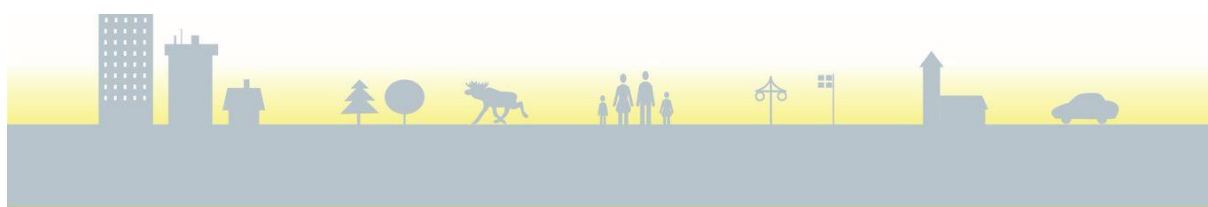
---

Gravsättning

---

Begravningsbyrå

---



Kyrklig begravning

---

Borglig begravning

---

Arv

---

Arvsrätt

---

Testamente

---

Dödsbo

---

Äldreboenden på orten:,telefon:

---

adress:

---

hemsida:

---

Trygghetsboenden

---

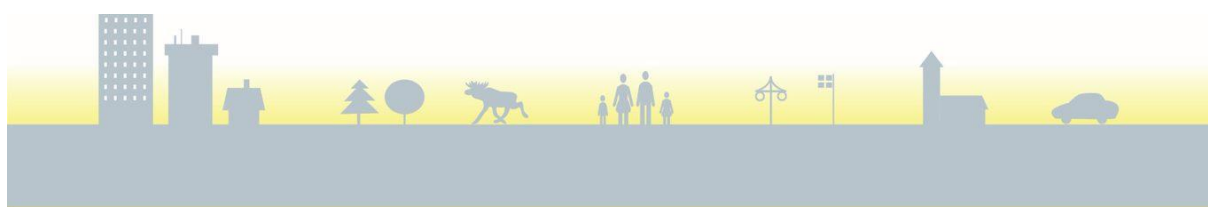
adress:

---

hemsida:

---

Alla har rätt till att bestämma hur man vill ha den sista vilan.  
Invandrare som bott i Sverige en längre tid, deras barn och barnbarn väljer  
ibland att begravas enligt svensk tradition.



Avslutning

### **Avslutning**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

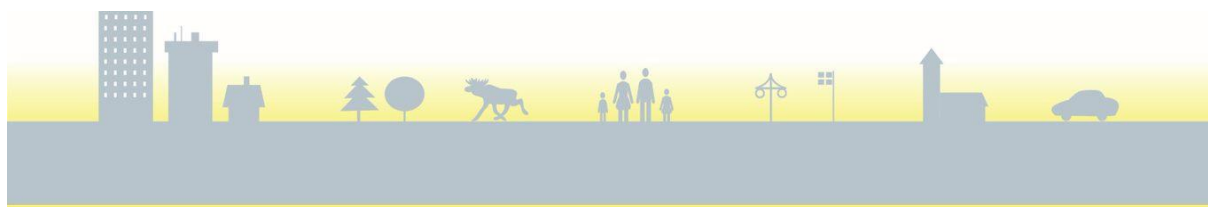
---

---

---

---

---



## Ditt SO-Pass

### Sverige som land

#### Att bo i Sverige

digital delaktighet

lokalkunskap- att bo i vår kommun

#### Att påverka i Sverige

Så styrs Sverige

ett land i förändring

rättigheter och skyldigheter

ekonomi

#### Att arbeta i Sverige

#### Att försörja sig och utvecklas i Sverige

Att utbilda sig och söka jobb

jämställdhet

#### Att bilda familj i Sverige

individ och kollektiv –  
välfärdsstaten

relationer, rättigheter och lagar

Familj i Sverige

#### Att leva med barn i Sverige

barn och föräldrar

jämställdhet i familjen

skolsystemet i Sverige

#### Att utöva religion i Sverige

religion då och nu

högtider och vardagsreligion

#### Att vårda sin hälsa i Sverige

sjukvård

friskvård

något allvarligt har hänt – HLR/ L-  
ABCDE

kropp, sexualitet och  
könsidentitet

#### Att åldras i Sverige

Nu har du genomfört samhällsorienteringen.

**Grattis!**

