



ART DIRECTION &amp; DESIGN: PÅL LINDER

FOTO: CECILIA GUSTAFSSON, ANNA HOLMQUIST &amp; LEIF JOHANSSON/BILDARKIVET.SE

## Sverige – en introduktion

I det här avsnittet ges korta fakta om Sverige. Det är också en introduktion till välfärdssamhället, varför det uppstod och hur det finansieras.

### DEL I – KORT OM SVERIGE

**Storlek** – Sverige är ett land med en liten befolkningmängd för sin yta. Det bor 9 miljoner människor på en yta som är 450 000 kvadratkilometer. Sverige är det femte största landet i Europa efter Ryssland, Ukraina, Frankrike och Spanien.

**Natur** – Sverige är 1 600 km långt, och nästan hälften av ytan är skog. Det finns 100 000 sjöar. De största sjöarna heter Vänern, Vättern och Mälaren. Landet omges av havet Östersjön.

**Befolkning** – 1,3 miljoner av svenskarna är födda utomlands. Största grupperna har invandrat från Finland, Irak och före detta Jugoslavien. Sverige har ett ursprungsfolk, samer, som kommer från norra Sverige och de norra delarna av Norge och Finland. I Sverige bor ungefär 20 000 samer.

## آشنائی با سوئد

در این فصل اطلاعات کوتاهی درباره سوئد به شما داده می‌شود. این یک آشنائی با جامعه رفاه، پیدائی آن و تأمین مالی آن است.

### بخش ۱ – اطلاعات کوتاهی درباره سوئد

**اندازه** – سوئد کشوری است که به نسبت مساحت خود دارای جمعیت اندکی است. ۹ میلیون نفر در سرزمینی به وسعت ۴۵۰ ۰۰۰ کیلومتر مربع زندگی می‌کنند. سوئد پنجمین کشور وسیع اروپا پس از روسیه، اوکراین، فرانسه و اسپانیا است.

**طبیعت** – سوئد ۱ ۶۰۰ کیلومتر طول دارد و تقریباً نیمی از آن از جنگل پوشیده شده است. ۱۰۰ ۰۰۰ دریاچه در سوئد وجود دارد. بزرگترین دریاچه‌های سوئد "ونرن"، "وترن" و "ملارن" نام دارند. سوئد در کنار دریای بالتیک قرار دارد.

**جمعیت** – ۱.۳ میلیون نفر از سوئدی‌ها در خارج از سوئد به دنیا آمده‌اند. بزرگترین گروه‌های مهاجران از فنلاند، عراق و یوگسلاوی سابق به سوئد مهاجرت کرده‌اند. سوئد دارای یک جمعیت از ساکنان اولیه است که سامه نام دارند. آنان در شمال سوئد، و در شمال نروژ و فنلاند زندگی می‌کنند. تقریباً ۲۰ ۰۰۰ سامه در سوئد زندگی می‌کنند.

**Demokrati och monarki** – Sverige är en demokrati. Folket bestämmer vilka politiker som ska styra landet. Sverige är också en monarki. Monarki är ett land som har en kung eller en drottning som statschef, och inte en president. Kung Carl den XVI Gustaf har ingen politisk makt. Det står skrivet i grundlagen. I stället är kungen och kungafamiljen representeranter för Sverige i olika offentliga sammanhang.

**EU** – Sverige är med i Europeiska Unionen, EU. Sverige har valt att inte använda den europeiska valutan Euro.

**Huvudstad** – Stockholm är Sveriges huvudstad och även den största staden. I Stockholms län bor 2 miljoner människor.

**Kuriosa** – Svenskarna är den mest kaffedrickande befolkningen i världen, efter Finland. I Sverige finns också de flesta ensamhushållen i världen.

## DEL 2 – VÄLFÄRDSSAMHÄLLET

Sverige är i dag ett så kallat välfärdssamhälle. Välfärd handlar om människors levnadsförhållanden, till exempel om ekonomi, hälsa, utbildning och boende.

Ett välfärdssamhälle bygger på en tanke om solidaritet – att alla människor ska bidra till och få del av välfärden. För att det ska bli möjligt försöker samhället omfördela de resurser och pengar som finns, till förmån för de människor som har de sämst. Det sker genom skattesystemet.

### Välfärdssamhällets historia

Sverige har inte alltid varit ett välfärdssamhälle. I mitten av 1800-talet var Sverige ett fattigt land. Den största delen av befolkningen jobbade då i jordbruket.

Från mitten av 1800-talet och fram till 1930 utvandrade ungefär 1,3 miljoner svenskar till andra länder, framför allt till USA, Canada, Sydamerika och Australien. Orsaken till att så många människor utvandrade var bland annat fattigdom, religiös förföljelse, bristande framtidstro och politisk frihet.

I slutet av 1800-talet förändrades Sverige från jordbruks-samhälle till industrisamhälle. Industrierna byggde på landets naturtillgångar, som järnmalm, skog och vattenkraft. Runt industrierna byggdes samhällen där industriarbetarna och deras familjer bodde, gick i skolan och fick sjukvård. Den sociala omsorg som utvecklades vid industrierna lade delvis grunden för dagens välfärdssamhälle.

I slutet på 1920-talet började den blivande statsministern Per Albin Hansson tala om begreppet folkhemmet, som utgick från tanken om att befolkningen på lika villkor skulle dela på landets resurser.

**Demokrasi و سلطنت** – سوئد یک کشور دموکراتیک است. مردم تصمیم می‌گیرند که کدام سیاستمداران بایستی کشور را اداره کنند. سوئد یک کشور سلطنتی نیز هست. سلطنتی یعنی که یک پادشاه یا ملکه بالاترین مقام کشور است نه یک رئیس جمهور. شاه سوئد، کارل گوستاو شانزدهم هیچ قدرت سیاسی ندارد. این نکته در قانون اساسی آمده است. شاه و خانواده سلطنتی در عوض نمایندگان کشور سوئد در مراسم رسمی گوناگون هستند.

**اتحادیه اروپا** – سوئد عضو اتحادیه اروپاست. سوئد تصمیم گرفته است که از واحد پول اروپایی یورو استفاده نکند.

**پایتخت** – استکهلم پایتخت سوئد و بزرگترین شهر کشور است. ۲ میلیون نفر در استان استکهلم زندگی می‌کند.

**نکات جالب** – سوئدی‌ها پس از فنلاند بیشترین میزان مصرف قهوه در جهان را دارند. بیشترین میزان خانوارهای تک‌نفره هم در سوئد وجود دارد.

## بخش ۲ – جامعه رفاه

سوئد امروزه یک جامعه موسوم به رفاه است. منظور از رفاه سطح زندگی مردم، برای نمونه اقتصاد، بهداشت، آموزش و مسکن است.

یک جامعه رفاه بر مبنای اندیشه همبستگی بنا شده است و همه مردم یاری می‌رسانند و از مواهب جامعه رفاه برخوردار می‌شوند. برای تحقق این هدف، جامعه کوشش می‌کند تا امکانات و پول موجود را به نفع افرادی که از کمترین مواهب برخوردارند، بازتوزیع کند. این موضوع از راه نظام مالیاتی انجام می‌شود.

### تاریخ جامعه رفاه

سوئد همیشه یک جامعه رفاه نبوده است. در اواسط قرن نوزدهم سوئد یک کشور فقیر بود. در آن زمان اغلب مردم سوئد در بخش کشاورزی کار می‌کردند.

از اواسط قرن نوزدهم تا سال ۱۹۳۰ تقریباً ۱.۳ میلیون نفر از سوئدی‌ها به کشورهای دیگر و در وهله نخست به آمریکا، کانادا، آمریکای جنوبی و استرالیا مهاجرت کردند. دلیل مهاجرت اینهمه مردم از جمله فقر، پیگرد مذهبی، کمبود امید به آینده و نبود آزادی سیاسی بود.

در پایان قرن نوزدهم سوئد از یک جامعه کشاورزی به یک جامعه صنعتی گذر کرد. این صنایع با اتکاء به مواد خام کشور از جمله سنگ آهن، جنگل و نیروی برق تولید شده از آب بنا شده‌اند. در پیرامون صنایع، شهرک‌هایی بنا شد که کارگران صنعتی و خانواده‌های آنان در آنجا زندگی می‌کردند، به مدرسه می‌رفتند و خدمات درمانی دریافت می‌کردند. خدمات اجتماعی که در پیرامون صنایع پدید آمد، تا اندازه‌ای بنیاد جامعه رفاه امروز را بنا نهاد.

در پایان دهه ۱۹۲۰ نخست وزیر بعدی سوئد در آن زمان، پر آلبین هانسون درباره مفهوم "خانه مردم" سخن گفت. این سخن مبتنی بود بر این اندیشه که مردم بایستی با شرایط برابر از مواهب کشور برخوردار شوند.

Med industrialiseringen och tanken om folkhemmet utvecklades så småningom den svenska socialförsäkringen. Den ger i dag ett ekonomiskt skydd när man av olika anledningar inte kan försörja sig genom att arbeta. Socialförsäkringen gäller vid föräldraledighet, sjukdom, handikapp och ålderdom. Socialförsäkringen handläggs av myndigheten Försäkringskassan.

Läs mer om socialförsäkringen  
på webbplatsen: [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se).  
De har information på flera språk.

### Hur betalas välfärden?

Kostnaden för välfärden är givetvis stor. Den betalas med skatter, egenavgifter och arbetsgivaravgifter.

Alla betalar skatt på sina inkomster. Dessutom betalar man en speciell skatt på allt man köper, moms.

Man betalar bara en del av kostnaden när man behöver sjukvård, tandvård eller äldreomsorg. Denna del kallas för egenavgift. Resten av kostnaden betalas genom skatter.

Arbetsgivaren ska förutom att betala lön till personalen även betala en avgift till staten. Den avgiften kallas arbetsgivaravgift.

### DET HÄR ÄR DET VIKTIGASTE I TEXTEN:

- Sverige är en demokrati och en monarki. Folket väljer vilka politiker som ska styra landet. Kungen har ingen politisk makt.
- Sverige är med i Europeiska unionen, EU.
- Industrialiseringen började i slutet av 1800-talet. Innan det var Sverige ett jordbrukssamhälle.
- Under mitten av 1800-talet fram till 1930-talet utvandrade 1,3 miljoner svenskar till andra länder, bland annat på grund av fattigdom.
- Sverige är i dag ett välfärdssamhälle. Välfärden betalas med skatter, egenavgifter och arbetsgivaravgifter.

رفته رفته با روند صنعتی شدن و اندیشه "خانه مردم" بیمه‌های اجتماعی شوند پدید آمد. بیمه‌های اجتماعی امروزه به افرادی که به دلایل گوناگون نتوانند از راه کار خود امرار معاش کنند، کمک می‌کند. بیمه‌های اجتماعی در هنگام مرخصی پدران و مادران برای نگهداری از کودک، بیماری، معلولیت و بازنشستگی اعتبار دارد. اداره دولتی صندوق بیمه امور اداری مربوط به بیمه‌های اجتماعی را اداره می‌کند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره بیمه‌های اجتماعی به این وبگاه مراجعه کنید:

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

این اطلاعات به زبان‌های گوناگون موجود است.

### هزینه‌های رفاه اجتماعی چگونه پرداخته می‌شود؟

هزینه‌های رفاه اجتماعی طبعاً بالاست. این هزینه‌ها از راه مالیات، عوارض شخصی و مالیات کارفرما تأمین می‌شود.

همه برای درآمد ناشی از کار خود مالیات می‌پردازند. از این گذشته مالیات ویژه‌ای به نام "مومس" وجود دارد که در هنگام خریدن همه گونه کالا پرداخته می‌شود.

شما در هنگام برخورداری از خدمات درمانی و دندانپزشکی تنها بخشی از هزینه‌های مربوطه را می‌پردازید. نام این هزینه، عوارض شخصی است. باقیمانده این هزینه‌ها از راه مالیات‌ها پرداخت می‌شود.

کارفرمایان بایستی علاوه بر دستمزد به کارکنان یک هزینه ویژه هم به دولت بپردازند. این هزینه، مالیات کارفرما نام دارد.

### مهم‌ترین نکته‌های این متن:

- سوئد یک کشور دموکراتیک و یک کشور پادشاهی است. مردم تصمیم می‌گیرند که کدام سیاستمداران بایستی کشور را اداره کنند. شاه سوئد هیچ قدرت سیاسی ندارد.
- سوئد عضو اتحادیه اروپاست.
- روند صنعتی‌شدن سوئد در پایان قرن نوزدهم آغاز شد. سوئد پیش از آن یک جامعه کشاورزی بود.
- از اواسط قرن نوزدهم تا سال ۱۸۳۹ تقریباً ۱.۳ میلیون نفر از سوئد به کشورهای دیگر مهاجرت کردند. دلیل مهاجرت آنان از جمله فقر بود.
- سوئد امروز یک جامعه رفاه است. هزینه‌های رفاه اجتماعی از راه مالیات، عوارض شخصی و مالیات کارفرما تأمین می‌شود.





ART DIRECTION &amp; DESIGN: PÅL LINDER

FOTO: CECILIA GUSTAFSSON

## Boende

Det här avsnittet handlar om vilka olika typer av boenden som finns och om hur man söker bostad. Det handlar också om vad som är viktigt att tänka på när man flyttar till en ny bostad.

### DEL I – OLIKA TYPER AV BOENDEN

Sverige är ett avlångt land med många större och mindre städer och byar. I Stockholm och andra storstäder är det ont om bostäder, medan det finns kommuner i andra delar av landet där bostäder står tomma.

Lägenheter, villor, radhus och kedjehus finns både i städer och på landsbygden och man kan antingen hyra eller köpa sin bostad.

Bostadsbristen i storstäderna gör att många hyr sin bostad i andra hand eller bor inneboende i väntan på eget boende. Andra väljer att flytta utanför staden, där det är lättare att få egen bostad.

Läs mer om olika typer av boenden på webbplatsen:  
[www.omboende.se](http://www.omboende.se)

## مسکن

این فصل درباره انواع گوناگون مسکن و راه‌های یافتن مسکن است. افزون بر این نکاتی که در هنگام جابجایی از یک مسکن بایستی به آن فکر کرد نیز در اینجا آمده است.

### بخش ۱ – انواع گوناگون مسکن

سوئد کشور بزرگی است با شهرهای بزرگ و کوچک و روستاها. در استکهلم و دیگر شهرهای بزرگ کمبود مسکن وجود دارد اما در شهرها و مناطق دیگر مسکن خالی وجود دارد.

آپارتمان، خانه ویلایی، خانه‌های ردیفی radhus و خانه‌های زنجیره‌ای در شهرها و مناطق روستایی وجود دارد و می‌توان این مسکن‌ها را خریداری یا اجاره کرد.

کمبود مسکن در شهرهای بزرگ باعث می‌شود که بسیاری مسکن دست دوم اجاره کنند و یا اتفاقی در مسکن یک خانوار اجاره کنند تا هنگامی که بتوانند خودشان مسکن دست اولی تهیه کنند. برخی نیز ترجیح می‌دهند از شهر نقل مکان کنند و به جایی بروند که تهیه کردن مسکن آسان‌تر باشد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره انواع گوناگون مسکن به این وبگاه مراجعه کنید:

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



## Vad är en hyresrätt?

En hyresrätt är en bostad som man hyr. Hyresgästen är den person som hyr bostaden, och hyresvärden är den som hyr ut bostaden. Hyresgästen och hyresvärden skriver ett hyreskontrakt, och båda ska följa det som står i kontraktet.

I en hyresrätt är det vanligt att hyresvärden sköter om renovering av bostaden som till exempel målning och tapetsering. Som hyresgäst ska man vårda bostaden och betala för skador som man själv orsakar. Om en skada uppstår, till exempel en vattenläcka, måste man informera hyresvärden på en gång.

Hyresgästföreningen är en organisation som ger stöd till hyresgäster som är medlemmar i föreningen. Det är frivilligt att gå med i föreningen, och för att bli medlem betalar man en avgift.

Läs mer på webbplatsen:  
[www.hyresgastforeningen.se](http://www.hyresgastforeningen.se)

## Vad är en bostadsrätt?

En bostadsrätt kan vara en lägenhet, en villa, ett radhus eller ett kedjehus. Den som köper en bostadsrätt köper rätten att använda en bostad, och en andel i en bostadsrättsförening. De boende äger huset tillsammans. Man betalar en avgift till föreningen varje månad, som går till drift och underhåll av bostäderna och gemensamma utrymmen.

## Vad är en bostad med äganderätt?

De flesta villor och många radhus och kedjehus ägs med äganderätt. Den som köper ett hus med äganderätt blir ensam ägare till sin bostad.

## Gemensamma utrymmen

I många bostadsområden har de boende ett gemensamt ansvar för att sköta om gemensamma utrymmen. Till exempel behöver alla städa efter sig själva i tvättstugan och andra gemensamma lokaler.

I bostadsområdena finns soprum eller sopstationer där de boende ska sortera sina sopor. Soporna görs om till nya saker och till energi. På så sätt kan samhället spara på naturens resurser.

Det finns också avfallsstationer för större sopor, som till exempel gamla möbler och tv-apparater. Kommunerna sköter avfallsstationerna.

Läs mer om sopsortering på webbplatsen:  
[www.sopor.nu](http://www.sopor.nu)

## مسکن اجاره‌ای چیست؟

مسکن اجاره‌ای مسکنی است که شما اجاره کرده‌اید. مستأجر کسی است که یک مسکن را اجاره کرده است و مالک کسی است که آن مسکن را اجاره داده است. مالک و مستأجر یک اجاره نامه می‌نویسند و هر دو بایستی نکاتی را که در اجاره نامه آمده است رعایت کنند.

در اجاره نامه معمولاً آمده است که مالک مسئولیت تعمیر مسکن مانند رنگ آمیزی و نصب کاغذدیواری را بر عهده دارد. شما به عنوان مستأجر بایستی از مسکن مراقبت کنید و هزینه آسیب‌های احتمالی را که خودتان باعث شده‌اید نیز بپردازید. اگر آسیبی روی دهد، برای نمونه اگر آب نشت کند باید موضوع را بیدرنگ به مالک اطلاع دهید.

انجمن مستأجران سازمانی است که از مستأجرانی که عضو آن انجمن هستند حمایت می‌کند. عضویت در این انجمن داوطلبانه است و برای عضو شدن یک حق عضویت باید پرداخت شود.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.hyresgastforeningen.se](http://www.hyresgastforeningen.se)

## مسکن سرقفلی bostadsrätt چیست؟

یک مسکن سرقفلی می‌تواند یک آپارتمان، خانه ردیفی و یا خانه زنجیره‌ای باشد. کسی که یک مسکن سرقفلی می‌خرد، حق استفاده از آن مسکن و یک سهم از آن انجمن مسکن را می‌خرد. ساکنان به طور مشترک مالک آن ساختمان هستند. شما هر ماه یک هزینه به آن انجمن می‌پردازید و آن پول‌ها صرف هزینه‌های جاری، تعمیر و نگهداری مسکن‌ها و محوطه‌های مشترک می‌شود.

## یک مسکن با حق مالکیت چیست؟

اغلب خانه‌های ویلانی و بسیاری از خانه‌های ردیفی و خانه‌های زنجیره‌ای با حق مالکیت خریداری می‌شوند. کسی که یک خانه با حق مالکیت خریداری می‌کند، به تنهایی مالک مسکن خود است.

## محوطه‌های مشترک

در بسیاری از مناطق مسکونی، ساکنان مشترکاً مسئولیت مراقبت و نگهداری محوطه‌های مشترک را بر عهده دارند. برای نمونه همه بایستی پس از استفاده از رختشویخانه و دیگر محوطه‌های مشترک، آنجا را نظافت کنند.

در مناطق مسکونی اتاق آشغال یا ایستگاه آشغال وجود دارد و ساکنان بایستی آشغال‌های خود را تفکیک کنند. سپس آن آشغال‌ها بازیابی شده و در تولید کالاهای جدید از آنها بهره‌برداری می‌شود. به این ترتیب جامعه می‌تواند در امکانات طبیعی صرفه‌جویی کند.

ایستگاه‌های آشغال برای آشغال‌های با حجم بزرگتر است، برای نمونه میل و تلویزیون. کمون مسئولیت ایستگاه‌های آشغال را بر عهده دارد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره تفکیک آشغال‌ها به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.sopor.nu](http://www.sopor.nu)

## Hyra bostad i andra hand

Om man hyr en bostad av en person som redan har ett hyreskontrakt med en hyresvärd, kallas det för att hyra i andra hand.

Vid en andrahandsuthyrning ska den som hyr ut sin lägenhet skriva ett andrahandskontrakt med den som hyr. I kontraktet bör det stå vilken hyra som bestämts, hur länge kontraktet gäller och hur lång uppsägningstiden är. Både den som hyr ut och den som hyr ska spara ett exemplar av andrahandskontraktet.

Andrahandskontrakt finns att köpa i till exempel bokhandlar, eller att hämta från Internet.

Den som hyr ut lägenheten måste ha tillstånd från hyresvärden att hyra ut i andra hand.

Om man hyr en lägenhet i andra hand med hyresvärdens tillåtelse längre tid än två år, kan man få besittningsrätt på lägenheten, om man inte har kommit överens om något annat. Det betyder att den som hyr i andra hand kan få ta över förstahandskontraktet efter två år.

Om hyresgästen tycker att hon eller han har rätt till besittningsrätt, men inte kan komma överens med hyresvärden, så kan hyresgästen vända sig till Hyresnämnden. Hyresnämnden medlar i tvister som rör bostäder.

Läs mer om besittningsrätt på webbplatsen:  
[www.hyresnamnden.se](http://www.hyresnamnden.se)

## Bo inneboende

Att hyra ett rum eller en del av en lägenhet kallas att bo inneboende.

Den som hyr ut ett rum eller en del av en lägenhet ska skriva ett inneboendekontrakt med den som hyr. Inneboendekontrakt kan också heta kontrakt för möblerat rum. Kontraktet ger trygghet både för den som hyr och för den som hyr ut. I kontraktet bör det stå vilken hyra som bestämts, vad som ingår i hyran, hur länge kontraktet gäller och hur lång uppsägningstiden är. Både den som hyr ut och den som hyr ska spara ett exemplar av inneboendekontraktet.

Inneboendekontrakt finns att köpa i till exempel bokhandlar, eller att hämta från Internet.

## Skälig hyra

Den som hyr ut en bostad i andra hand, eller ett rum till en inneboende, får inte begära för hög hyra. Hyran ska med andra ord vara skälig, med tanke på bostadens läge, storlek, skick och möblering.

اجاره کردن مسکن دست دوم

اگر شما مسکن خود را از کسی که قرارداد اجاره را با مالک بسته است تهیه کنید، این اجاره دست دوم نامیده می‌شود.

در هنگام اجاره دست دوم بایستی آنکه مسکن را اجاره می‌دهد قرارداد اجاره دست دوم ببندد. بهتر است در قرارداد قید شود که میزان اجاره، مدت اعتبار اجاره و همچنین زمان لازم برای فسخ اجاره نامه قید شود. هم کسی که مسکن را اجاره می‌دهد و هم کسی که مسکن را اجاره می‌گیرد بایستی نسخه‌ای از اجاره‌نامه را نزد خود داشته باشند.

برگه قرارداد دست دوم را می‌توان از کتابفروشی‌ها و یا از راه اینترنت تهیه کرد.

کسی که مسکن را اجاره می‌دهد بایستی از مالک آن مسکن مجوز اجاره دادن دست دوم مسکن را داشته باشد.

کسی که مسکن دست دوم را با مجوز مالک به مدت بیش از دو سال اجاره می‌گیرد، ممکن است از حق اجاره مستقیم آن مسکن برخوردار شود، البته اگر توافق دیگری صورت نگرفته باشد. این بدان معناست که کسی که آن مسکن دست دوم را اجاره کرده است ممکن است بتواند پس از دو سال مسکن مزبور را مستقیماً اجاره کند.

اگر مستأجر معتقد باشد که وی از حق اجاره مستقیم برخوردار است، اما با مالک مزبور به توافق نمی‌رسد، می‌تواند به کمیته اجاره Hyresnämnden مراجعه کند. کمیته اجاره در اختلافات پیرامون اجاره مسکن میانجیگری می‌کند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره حق اجاره مستقیم به این وبگاه مراجعه کنید:

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

## زندگی در اتاقی در مسکن یک خانوار

این بدان معناست که شما اتاقی در آپارتمان یک خانوار اجاره می‌کنید.

کسی که یک اتاق یا یک بخش از یک آپارتمان را اجاره می‌کند، بایستی یک قرارداد برای چنین اجاره‌ای ببندد. چنین قراردادی ممکن است قرارداد اتاق میلمان شده هم نام داشته باشد. یک قرارداد باعث اطمینان خاطر مالک و مستأجر است. بهتر است میزان اجاره در قرارداد قید شود و ذکر شود که زمان فسخ قرارداد چه مدت است. هم کسی که مسکن را اجاره می‌دهد و هم کسی که مسکن را اجاره می‌گیرد بایستی نسخه‌ای از اجاره‌نامه را نزد خود داشته باشند.

برگه قرارداد اجاره دست دوم را می‌توان از کتابفروشی‌ها و یا از راه اینترنت تهیه کرد.

## اجاره مناسب

کسی که یک مسکن دست دوم اجاره می‌دهد یا یک اتاق در یک آپارتمان را اجاره می‌دهد حق ندارد اجاره بسیار بالائی مطالبه کند. به عبارت دیگر اجاره بایستی با توجه به جا، اندازه، کیفیت و میلمان مسکن، مناسب باشد.



Om en hyresgäst har betalat för mycket i hyra, kan hon eller han klaga hos Hyresnämnden. Hyresnämnden bedömer om hyran är skäligen eller inte, och kan bestämma att hyresgästen ska få tillbaka en del av hyran.

Läs mer om skäligen hyra på webbplatsen:  
[www.hyresnamnden.se](http://www.hyresnamnden.se)

## Studentbostäder

Studentbostäder finns i de flesta städer som har en högskola eller ett universitet. Ett krav för att få bo i studentbostad är att man studerar på högskola eller universitet. Svenska Studentbostadsföreningen har information om var studentbostäder finns, och kontaktuppgifter till bostadsföretagen.

Läs mer på webbplatsen:  
[www.sokstudentbostad.se](http://www.sokstudentbostad.se)

## Ungdomsbostäder

I en del kommuner finns så kallade ungdomsbostäder, som oftast riktar sig till unga under 25 eller 30 år. Om man bor i en ungdomsbostad måste man flytta ut när man fyllt 25 eller 30 år.

## Seniorboende

I en del kommuner finns så kallade seniorlägenheter, som oftast riktar sig till personer som är äldre än 65 år. Ibland kan åldersgränsen för ett seniorboende vara lägre.

Seniorlägenheter finns som bostadsrätt och som hyresrätt. För att få en seniorlägenhet måste man uppfylla ålderskravet, men man kan ställa sig i kö för boendet redan när man är yngre. För att ställa sig i kö kontaktar man en bostadsförmedling.

## Hemtjänst och särskilda bostäder för äldre

Äldre personer som har svårt att klara av vardagen själva, kan få hjälp med hemtjänst eller särskilt boende av kommunen. Hemtjänst är när personal från kommunen hjälper till med bland annat städning, hygien och mat i hemmet.

Har man ett större behov av vård och omsorg kan man få bo i ett särskilt boende för äldre, till exempel servicehus, ålderdomshem, gruppboende eller sjukhem.

För att ansöka om hemtjänst och särskilda boenden för äldre, kontaktar man en biståndshandläggare i sin kommun.

## Boende för barn och ungdomar med funktionsnedsättning

Familjer som har ett barn eller en ungdom med särskilt behov av stöd och omvårdnad på grund av funktionsned-

åger ett hyresgäst kan klaga hos Hyresnämnden. Hyresnämnden bedömer om hyran är skäligen eller inte, och kan bestämma att hyresgästen ska få tillbaka en del av hyran.

Läs mer om skäligen hyra på webbplatsen:  
[www.hyresnamnden.se](http://www.hyresnamnden.se)

## Mسكن دانشجویی

مسكن دانشجویی در اغلب شهرهایی که مدرسه عالی و دانشگاه هست وجود دارد. یک شرط دریافت مسكن دانشجویی آنست که شما در مدرسه عالی و دانشگاه درس بخوانید. انجمن مسكن دانشجویی اطلاعاتی درباره مسكن دانشجویی و راههای تماس با شرکت‌های مسكن در اختیار دارد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.sokstudentbostad.se](http://www.sokstudentbostad.se)

## مسكن جوانان

در برخی کمون‌ها مسکن‌های موسوم به مسکن جوانان وجود دارد که غالباً برای جوانان بین ۲۵ تا ۳۰ سال است. اگر شما در یک مسکن جوانان زندگی کنید، باید هنگامی که به سن ۲۵ یا ۳۰ سالگی تمام برسید، از آن مسکن نقل مکان کنید.

## مسكن سالمندان

در برخی کمون‌ها مسکن‌های موسوم به مسکن سالمندان وجود دارد که غالباً برای افراد بالای ۶۵ سال است. در برخی موارد ممکن است مرز سنی برای سکونت در مسکن سالمندان پایین‌تر از این باشد.

مسکن سالمندان به شکل مسکن سرفق‌لی یا مسکن اجاره‌ای وجود دارد. برای نقل مکان به مسکن سالمندان بایستی شرط سنی را داشته باشید اما می‌توانید از هنگامی که جوانتر هستید در صف این مسکن باشید. برای نامنویسی در صف نوبت این مسکن‌ها بایستی با اداره مسکن تماس بگیرید.

## خدمات خانگی و خانه‌های ویژه برای سالمندان

افراد سالمند که برای گذراندن زندگی روزمره دشواری داشته باشند می‌توانند از خدمات خانگی و خانه‌های ویژه برای سالمندان برخوردار شوند. خدمات خانگی به این معناست که کارکنان کمون از جمله در کار نظافت، بهداشت و خوراک در خانه به شما کمک می‌کنند.

اگر شما نیاز بیشتری به خدمات بهداشتی و مراقبتی داشته باشید، می‌توانید در خانه‌های ویژه سالمندان، برای نمونه در خانه سالمندان به نام‌های **gruppboende**, **sjukhem**, خانه سالمندان، خانه **servicehus**, **alderdomshem** گروهی و خانه بیماران زندگی کنید.

برای درخواست خدمات خانگی و خانه‌های ویژه برای سالمندان، با مسؤول خدمات کمکی در کمون خود تماس بگیرید.

## مسكن برای کودکان و نوجوانانی که دچار معلولیت‌ستند

خانواده‌هایی که دارای یک یا چند فرزند باشند که به علت معلول بودن نیاز به حمایت و مراقبت ویژه دارند، می‌توانند از کمون حمایت دریافت کنند.

sättning, kan få stöd från kommunen.

Det kan handla om stöd eller praktisk hjälp i hemmet, att bygga om för att anpassa den egna bostaden eller att erbjuda tekniska hjälpmedel. Det kan också handla om ett annat boende där det finns personal.

Om man vill ansöka om avlastning eller särskilda boenden kontaktar man sin kommun.

### Boende för vuxna med funktionsnedsättning

Vuxna personer som har en funktionsnedsättning och som inte klarar eget boende, kan få olika stödinsatser från sin kommun.

Det kan till exempel handla om att anpassa den egna bostaden genom att bygga om, eller att få en kontaktperson eller ett boendestöd som stöttar i vardagen. Det kan också vara hemtjänst, vilket betyder att en person från kommunen hjälper till med enklare hushållssysslor i hemmet.

Det finns också särskilda boenden för vuxna med funktionshinder, till exempel gruppboende, serviceboende eller stödboende.

Om man vill ansöka om avlastning eller särskilda boenden kontaktar man sin kommun.

## DEL 2 – ATT HITTA EN BOSTAD

Det finns olika sätt att gå tillväga för att hitta en bostad. Om man vill hyra en bostad behöver man till exempel ta reda på vem som är hyresvärd där man vill bo och ställa sig i bostadskö. Man kan stå i bostadskö som ensamstående eller som par.

Läs mer om hur man kan leta bostad på webbplatsen:  
[www.jagvillhabostad.nu](http://www.jagvillhabostad.nu)

### Bostadsförmedlingar

En del kommuner har en egen bostadsförmedling som man kan anmäla sig till, för att ansöka om ett förstahandskontrakt till en hyresrätt. Det finns också privata bostadsföretag som förmedlar hyresrätter. Ofta tar bostadsförmedlingarna en köavgift.

Kötiden till ett förstahandskontrakt genom bostadsförmedlingen i Stockholm och andra storstäder är ofta många år.

För att få en bostad i första hand krävs ofta att man har en viss årsinkomst. Olika bostadsföretag har olika krav på hur hög årsinkomsten ska vara. Om man söker bostad tillsammans som ett par, räknas bådas inkomst.

این حمایت ممکن است کمک عملی در خانه، یا بازسازی و سازگار کردن مسکن و یا عرصه وسایل و تجهیزات کمکی باشد. این حمایت ممکن است عبارت از زندگی در یک مسکن با کارکنان خدماتی نیز باشد.

اگر بخواهید درخواست کمک یا مسکن ویژه بدهید، بایستی با کمون خود تماس بگیرید.

مسکن برای بزرگسالانی که دچار معلولیت هستند

بزرگسالانی که دچار معلولیت هستند و از عهده زندگی در مسکن خود برنمی‌آیند می‌توانند انواع کمک‌ها را از کمون خود دریافت کنند.

این حمایت ممکن است عبارت از بازسازی و سازگار کردن مسکن و تماس با یک فرد رابط و حمایت از مسائل مربوط به مسکن و حمایت در زندگی روزانه باشد. این حمایت ممکن است خدمات خانگی نیز باشد، به این ترتیب که شخصی از کمون در کارهای ساده روزمره به شما کمک کند.

اگر شما نیاز بیشتری به خدمات بهداشتی و مراقبتی داشته باشید، می‌توانید در خانه‌های ویژه سالمندان، برای نمونه در خانه سالمندان به نام‌های خانه خدماتی، خانه گروهی، خانه حمایتی serviceboende, stödboende, gruppboende, stödboende زندگی کنید.

اگر بخواهید درخواست کمک یا مسکن ویژه بدهید، بایستی با کمون خود تماس بگیرید.

## بخش ۲ – پیدا کردن مسکن

روش‌های گوناگونی برای یافتن مسکن وجود دارد. برای اجاره کردن یک مسکن بایستی نخست پی ببرید که مالک آن خانه کیست و سپس در صف مسکن آنجا قرار بگیرید. شما می‌توانید به عنوان مجرد یا به عنوان زوج در صف مسکن قرار بگیرید.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره پیدا کردن مسکن به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.jagvillhabostad.nu](http://www.jagvillhabostad.nu)

### اداره‌های مسکن

برخی کمون‌ها خود دارای اداره مسکن هستند که می‌توان از طریق آنها درخواست مسکن اجاره‌ای با قرارداد دست اول نمود. اداره‌های مسکن خصوصی هم وجود دارد که مسکن اجاره‌ای عرضه می‌کنند. اداره‌های مسکن معمولاً یک هزینه مطالبه می‌کنند.

مدت زمان ماندن در صف نوبت برای مسکن اجاره‌ای با قرارداد دست اول از طریق اداره مسکن در استکهلم و دیگر شهرهای بزرگ غالباً چندین ساله است.

برای دریافت یک مسکن غالباً ضروری است که در وهله نخست از میزان درآمد معینی برخوردار باشید. شرکت‌های گوناگون مسکن دارای شرایط گوناگون در مورد میزان درآمد متقاضی هستند. اگر شما همراه با شخص دیگری و به عنوان یک زوج درخواست مسکن بکنید، مجموع درآمد هر دو شما محاسبه خواهد شد.



På kommunernas webbplatser kan man hitta länkar till de kommunala bostadsförmedlingarna och ibland även till privata hyresvärdar. Annonser för lediga rum eller lägenheter finns även i dagstidningar, på Internet och ibland uppsatta på anslagstavlor i till exempel matbutiker.

### Stå i bostadskö i annan kommun

Hos många bostadsförmedlingar går det bra att stå i kö även om man bor i en annan kommun. Till exempel kan någon som bor i Upplands Väsby eller Valdemarsvik stå i bostadskö i Stockholms stad eller i Umeå. Men vissa bostadsförmedlingar tillåter inte det.

Personer som deltar i kommunens introduktion för nyanlända flyktingar kan kontakta sin introduktionshandläggare för tips om hur man kan hitta bostad i en annan kommun. På en del introduktionsenheter/ flyktingmottagningar har handläggarna möjlighet att ta reda på vilka kommuner som har lediga bostäder.

### Stockholms stads bostadsförmedling

Stockholms stads bostadsförmedling förmedlar hyresrätter i Stockholms stad och i många av kommunerna i Stockholms län. De har information på sin webbplats om hur man ställer sig i kö till en bostad, vad det kostar, och hur länge man behöver vänta på en bostad.

Läs mer på webbplatsen:

[www.bostad.stockholm.se](http://www.bostad.stockholm.se)

Information finns på olika språk.

### Fastighetssmäklare

Bostadsrätter och äganderätter säljs ofta via en fastighetssmäklare. Mäklaren tar en avgift av den som säljer bostaden, och ska se till att köpet går rätt till. Mäklaren ska kunna svara på frågor om bostadens skick och frågor om juridik och ekonomi.

## DEL 3 – ATT TÄNKA PÅ VID FLYTT

### Folkbokföring hos Skatteverket

Alla personer som är bosatta i Sverige, ska vara folkbokförda hos myndigheten Skatteverket. Folkbokföringen är ett befolkningsregister. Uppgifter om namn, identitet och familjeförhållanden registreras i folkbokföringen.

در وبگاه کمون‌ها می‌توان پیوندهایی به اداره‌های مسکن و گاهی نیز به شرکت‌های خصوصی مسکن نیز یافت. آگهی اتاق‌ها یا آپارتمان‌های خالی در روزنامه‌ها، در اینترنت و گاهی نیز برای نمونه در تابلوی اعلانات فروشگاه‌های مواد خوراکی یافت می‌شود.

در صف نوبت مسکن در یک کمون دیگر

در بسیاری اداره‌های مسکن، حتی در صورتی که در کمون دیگری ساکن باشید نیز می‌توانید در صف نوبت مسکن بمانید. برای نمونه کسی که در "اوپلندس و سبی" یا "والدمارشویک" زندگی می‌کند، می‌تواند در صف مسکن شهر استکهلم یا "اومئو" باشد. البته برخی دیگر از اداره‌های مسکن اجازه چنین چیزی را نمی‌دهند.

افرادی که در برنامه مقدماتی ویژه کمون برای پناهندگان تازه وارد هستند، می‌توانند با مسئول برنامه مقدماتی تماس بگیرند و درباره یافتن مسکن در کمون‌های دیگر بپرسند و راهنمایی دریافت کنند. در برخی واحدهای برنامه مقدماتی یا واحد پذیرش پناهندگان در کمون، مسئول مربوطه امکاناتی در اختیار دارد که پی برد در کدام کمون‌ها مسکن خالی وجود دارد.

اداره مسکن شهر استکهلم

اداره مسکن شهر استکهلم مسکن‌های اجاره‌ای در شهر استکهلم و بسیاری از کمون‌های استان استکهلم را واگذار می‌کند. اطلاعاتی درباره نحوه نامنویسی، در نوبت ماندن، هزینه مربوطه و مدت انتظار در صف نوبت نیز در وبگاه اداره مسکن شهر استکهلم می‌توان یافت.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید:

[www.bostad.stockholm.se](http://www.bostad.stockholm.se)

این اطلاعات به زبان‌های دیگر نیز موجود است.

دلال مسکن

مسکن‌های سرفلی و مسکن‌های مالکیتی غالباً از طریق دلال‌های مسکن خرید و فروش می‌شود. دلال‌ها هزینه‌ای از کسی که فروشنده مسکن دریافت می‌کنند و نظارت می‌کنند تا کار خرید و فروش به درستی صورت گیرد. دلال مسکن بایستی بتواند به پرسش‌ها درباره کیفیت مسکن و پرسش‌های دیگر درباره نکات حقوقی و مالی پاسخ دهد.

## بخش ۳ – توجه به این نکات در هنگام جابجایی

نامنویسی ثبت احوال در اداره مالیات

همه افرادی که در سوئد زندگی می‌کنند بایستی در اداره مالیات نامنویسی ثبت احوال شده باشند. نامنویسی در اداره مالیات در واقع ثبت احوال است. مشخصات فردی، نام، هویت و وضعیت خانوادگی (تجرد یا تاهل) در اداره مالیات ثبت می‌شود.

Vid flytt till en ny bostad behöver man folkbokföra sig på sin nya adress hos Skatteverket. Då får man sin post till rätt adress, och man betalar rätt skatt.

Blankett för flyttanmälan finns på Skatteverkets hemsida. Att göra flyttanmälan kostar ingenting.

Hämta blankett för flyttanmälan på webbplatsen:  
[www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se)  
Information finns på olika språk

### Meddela ny adress

När man har gjort en flyttanmälan meddelar Skatteverket många andra statliga myndigheter att adressen har ändrats. Men man behöver själv kontakta alla andra som ska få veta den nya adressen, till exempel skolan och de företag där man är kund. I annat fall kan viktig post och räkningar skickas till fel adress. Obetalda räkningar kan leda till dyra påminnelseavgifter, och i värsta fall ett ärende hos myndigheten Kronofogden. Se mer under avsnittet om Konsumenters rättigheter och hushållsekonomi.

### Eftersända post

Det går att beställa eftersändning av post från den gamla adressen till den nya, till en avgift, så att all post kommer till den nya adressen.

Läs mer om eftersändning av post på webbplatsen:  
[www.adressandring.se](http://www.adressandring.se)  
Information finns på engelska.

## DEL 4 – LÅN, FÖRSÄKRING OCH BIDRAG

### Låna hos bank

Den som ska köpa en bostad kan ansöka om lån från en bank. För att få ett bostadslån från en bank krävs det att man har en arbetsinkomst, och att man har råd att betala en viss del av bostaden själv.

### Hemförsäkring

En hemförsäkring består av olika försäkringar. Hemförsäkringen kan ersätta skador på bostaden eller saker som finns i bostaden, vid till exempel inbrott, brand eller vattenskador. Den kan också ge ersättning till personer som skadats eller blir dömda att betala skadestånd.

I många hemförsäkringar ingår en reseförsäkring. Den kan ge ersättning om något händer när man är utomlands.

I många hemförsäkringar ingår rättsskydd. Det betyder att

dr هنگام نقل مکان به مسکن جدید ضروری است که شما نام خود را در آدرس جدید ثبت کنید. آنگاه شما نامه‌های خود را به آدرس جدید دریافت خواهید کرد و مالیات را نیز به میزان صحیح پرداخت خواهید کرد.

فرم ویژه گزارش نقل مکان در وبگاه اداره مالیات وجود دارد. انجام گزارش نقل مکان رایگان است.

فرم ویژه گزارش نقل مکان را از این وبگاه دریافت کنید:  
[www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se)  
این اطلاعات به زبان‌های دیگر نیز موجود است.

### آدرس جدید خود را اطلاع دهید

هنگامی که آدرس جدید خود را به اداره مالیات اطلاع دهید، آن اداره به بسیاری از ادارات دولتی اطلاع می‌دهد که آدرس شما تغییر کرده است. اما شما بایستی خودتان شخصاً به همه دیگری که بایستی از آدرس جدید شما باخبر باشند، اطلاع دهید، برای نمونه آموزشگاه‌ها و شرکت‌هایی که شما در آنجا مشتری هستید. در غیر اینصورت ممکن است که نامه‌های مهم و صورتحساب‌های شما به آدرس غلط فرستاده شوند. صورتحساب‌های پرداخت نشده ممکن است به یادآوری‌های پرهزینه و در بدترین حالت به ارجاع پرونده به اداره اجرائیات منجر شود. برای اطلاعات بیشتر به بخش "حقوق مصرف‌کنندگان" و "اقتصاد خصوصی" مراجعه کنید.

### فرستادن دوباره نامه‌های شما

شما می‌توانید در ازای پرداخت یک هزینه، سفارش دهید که نامه‌های شما از آدرس قدیمی به آدرس جدید فرستاده شود تا به این ترتیب نامه‌های شما در آدرس جدید به دست شما برسند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره فرستادن دوباره نامه‌هایتان به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.adressandring.se](http://www.adressandring.se)  
این اطلاعات به زبان انگلیسی نیز موجود است.

## بخش ۴ – وام، بیمه و کمک هزینه

### وام گرفتن از بانک

کسی که بخواهد یک مسکن بخرد، می‌تواند از بانک درخواست وام بکند. برای گرفتن وام مسکن از بانک لازم است که شما درآمد ناشی از کار داشته باشید و بتوانید بخشی از پول خرید مسکن را نیز خودتان بپردازید.

### بیمه مسکن

یک بیمه مسکن از چند بیمه گوناگون تشکیل شده است. بیمه مسکن می‌تواند آسیب‌های وارده به مسکن یا اثباتی را که در مسکن وجود دارد، برای نمونه در صورت بروز دزدی در خانه، آتش سوزی و آسیب‌های ناشی از نشت آب را جبران کند. بیمه مسکن همچنین می‌تواند به افرادی که آسیب دیده‌اند یا محکوم به پرداخت غرامت شده‌اند نیز غرامت بپردازد.

در همه گونه‌های بیمه مسکن یک بیمه سفر نیز وجود دارد. این بیمه در صورت بروز حادثه‌ای در خارج از مرز نیز به شما غرامت می‌پردازد.

در بسیاری از گونه‌های بیمه مسکن بیمه کمک حقوقی نیز وجود دارد. این بدان



försäkringen kan ersätta kostnader för advokat och andra kostnader vid en tvist i domstol. Med tvist menas att två parter är oeniga, till exempel vid en skilsmässa. Tvist är inte ett brottmål.

En hemförsäkring är viktig att skaffa oavsett om man bor i en bostad i första hand, andra hand eller inneboende, eller om man äger sin bostad. De flesta försäkringsbolag säljer hemförsäkringar.

### Bostadsbidrag

Barnfamiljer och unga människor som har fyllt 18 men inte 29 år och som är folkbokförda i Sverige, kan söka bostadsbidrag hos myndigheten Försäkringskassan.

Hur mycket pengar bostadsbidraget blir beror på inkomsten, hur hög hyran är, hur stor bostaden är och hur många personer som bor i bostaden.

Läs mer på webbplatsen:

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

Information finns på lättläst svenska och på andra språk.

### Hemutrustningslån

Myndigheten Centrala studiestödsnämnden, CSN, kan låna ut pengar till sådant som man behöver köpa för att skapa ett hem. Det kan vara möbler, redskap till köket eller annat som behövs till ett hem.

För att få ansöka om hemutrustningslån ska man vara folkbokförd och omfattas av kommunens flyktingmottagande, men man behöver inte delta i introduktionsprogrammet för att få ansöka. För att göra en ansökan om hemutrustningslån kontaktar man flyktingmottagningen i sin kommun.

Det går att få lån om man flyttar till en möblerad eller omöblerad bostad, eller om man bor inneboende. Man måste söka lånet senast två år från första gången man blev folkbokförd i en kommun.

Efter två år ska man börja betala tillbaka lånet, med ränta. Ränta är en kostnad som man betalar för lånet. Makar eller sambor får ett gemensamt lån. Då har båda ansvar att betala för räntan och för att betala tillbaka lånet.

Läs mer på webbplatsen:

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

Information finns på lättläst svenska och på andra språk.

معناست که چنین بیمه‌ای می‌تواند هزینه‌های وکیل و دیگر هزینه‌های ناشی از دعوی مدنی در دادگاه را به شما بپردازد. منظور از دعوی مدنی آنست که دو فرد در موردی عدم توافق داشته باشند، برای نمونه در هنگام طلاق. دعوی مدنی یک دعوی جزائی نیست.

تهیه یک بیمه مسکن مهم است، گذشته از آنکه شما در یک مسکن دست اول یا دست دوم زندگی می‌کنید و یا در یک اتاق در مسکن یک خانوار زندگی می‌کنید یا آنکه مالک مسکن خود باشید. اغلب شرکت‌های بیمه، بیمه مسکن به شما می‌فروشد.

### کمک هزینه مسکن

خانواده‌های بچه‌دار و جوانانی که بین ۱۸ سال تمام و زیر ۲۹ سال سن دارند و در اداره ثبت احوال سوئد نام‌نویسی شده‌اند می‌توانند از صندوق بیمه درخواست کمک هزینه مسکن بکنند.

میزان کمک هزینه مسکن بستگی دارد به میزان درآمد شما، میزان اجاره، اندازه مسکن و تعداد افرادی که در آن مسکن زندگی می‌کنند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید:

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

این اطلاعات به زبان سوئدی آسان و به زبان‌های دیگر نیز موجود است.

### وام اثاث خانه Hemutrustningslån

کمیته مرکزی کمک هزینه تحصیلی CSN می‌تواند برای خرید اثاث خانه و وسائل مورد نیاز به شما وام بدهد. منظور از این وسائل، میلمان، اثاث و تجهیزات آشپزخانه و دیگر اثاث مورد نیاز در منزل است.

برای ارائه درخواست وام اثاث خانه بایستی شما در اداره ثبت احوال سوئد نام‌نویسی شده باشید و مشمول مقررات پذیرش پناهندگان در کمون خود باشید، اما ضروری نیست که شما در برنامه مقدماتی شرکت کنید تا بتوانید درخواست این وام را بنمائید. برای ارائه درخواست وام اثاث خانه بایستی با مسئول پذیرش پناهندگان در کمون خود تماس بگیرید.

اگر به یک مسکن میلمان شده یا میلمان نشده نقل مکان کنید و یا در یک اتاق در مسکن یک خانوار زندگی کنید، می‌توانید درخواست وام اثاث خانه را ارائه دهید. این وام را می‌توان حداکثر دو سال پس از نخستین نام‌نویسی در اداره ثبت احوال در یک کمون سوئد درخواست کرد.

پس از دو سال بایستی وام و بهره آنرا بازپرداخت کرد. بهره نوعی هزینه است که شما بابت آن وام می‌پردازید. زوجین یا همزی‌ها یک وام مشترک دریافت خواهند کرد. هر دوی آنان نیز مسئولیت بازپرداخت وام دریافتی و بهره آنرا برعهده دارند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید:

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

این اطلاعات به زبان سوئدی آسان و به زبان‌های دیگر نیز موجود است.

## DET HÄR ÄR DET VIKTIGASTE

### I TEXTEN:

- Hyresgästföreningen ger stöd till hyresgäster som är medlemmar i föreningen.
- När man flyttar till en ny bostad är det viktigt att skriva bostadskontrakt.
- Den som hyr ut en bostad i andra hand eller ett rum till inneboende, får inte begära för hög hyra.
- Det finns särskilda boenden för äldre personer.
- Det finns särskilda boenden för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning.
- Genom en bostadsförmedling kan man få ett förstahandskontrakt.
- Vid flytt till ny bostad ska man göra flyttanmälan hos Skatteverket. Det är viktigt att meddela sin nya adress till företag där man är kund, för att brev och räkningar ska komma till rätt adress.
- Hemförsäkringen kan ge ekonomisk ersättning vid skada eller inbrott i bostaden.
- Barnfamiljer eller unga som har svårt att betala sin hyra kan söka bostadsbidrag hos Försäkringskassan.
- Centrala studiestödsnämnden kan låna ut pengar till sådant som man behöver köpa för att skapa ett hem.

### Läs mer:

OM BOENDEFORMER: [www.omboende.se](http://www.omboende.se)  
 HYRESGÄSTFÖRENINGEN: [www.hyresgastforeningen.se](http://www.hyresgastforeningen.se)  
 OM SOPORTERING: [www.sopor.nu](http://www.sopor.nu)  
 HYRESNÄMNDEN: [www.hyresnamnden.se](http://www.hyresnamnden.se)  
 OM STUDENTBOSTÄDER: [www.sokstudentbostad.se](http://www.sokstudentbostad.se)  
 OM ATT SÖKA BOSTAD: [www.jagvillhabostad.nu](http://www.jagvillhabostad.nu)  
 STOCKHOLM STADS BOSTADSFÖRMEDLING: [www.bostad.stockholm.se](http://www.bostad.stockholm.se)  
 SKATTEVERKET: [www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se)  
 ADRESSÄNDRING: [www.adressandring.se](http://www.adressandring.se)  
 FÖRSÄKRINGSKASSAN: [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)  
 CENTRALA STUDIESTÖDSNÄMNDEN: [www.csn.se](http://www.csn.se)

## مهمترین نکته‌های این متن:

- انجمن مستأجران از مستأجرانی که عضو این انجمن باشند حمایت می‌کند.
- هنگامی که شما به یک مسکن جدید نقل مکان می‌کنید، مهم است یک قرارداد مسکن ببندید.
- کسی که یک مسکن دست دوم را اجاره می‌دهد یا یک اتاق از مسکن خود را اجاره می‌دهد، حق ندارد اجاره بسیار بالایی مطالبه کند.
- مسکن‌های ویژه‌ای برای سالمندان وجود دارد.
- مسکن‌های ویژه‌ای برای کودکان، نوجوانان و سالمندانی که دچار معلولیت هستند، وجود دارد.
- از طریق اداره مسکن می‌توان مسکنی با قرارداد دست اول تهیه کرد.
- در هنگام جابجایی به یک مسکن جدید، نقل مکان خود را به اداره مالیات گزارش دهید. مهم است که آدرس جدید خود را به شرکت‌هایی که مشتری آنها هستید نیز گزارش دهید تا آنان بتوانند صورتحساب‌های شما را به آدرس جدیدتان بفرستند.
- بیمه مسکن می‌تواند در صورت بروز آسیب یا دزدی در مسکن‌تان به شما غرامت مالی بپردازد.
- خانواده‌های بچه‌دار و جوانانی که برای پرداخت اجاره دشواری دارند، می‌توانند از صندوق بیمه درخواست کمک هزینه مسکن بکنند.
- کمیته مرکزی کمک هزینه تحصیلی CSN می‌تواند برای خرید اثاث خانه و وسائل مورد نیاز منزل به شما وام بدهد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره اشکال گوناگون سکونت:

[www.omboende.se](http://www.omboende.se)  
 انجمن مستأجران HYRESGÄSTFÖRENINGEN: [www.hyresgastforeningen.se](http://www.hyresgastforeningen.se)  
 درباره تفکیک آشغال‌ها: [www.sopor.nu](http://www.sopor.nu)  
 کمیته اجاره HYRESNÄMNDEN: [www.hyresnamnden.se](http://www.hyresnamnden.se)  
 درباره مسکن دانشجویی: [www.sokstudentbostad.se](http://www.sokstudentbostad.se)  
 درباره پیدا کردن مسکن: [www.jagvillhabostad.nu](http://www.jagvillhabostad.nu)  
 اداره مسکن شهر استکهلم: [www.bostad.stockholm.se](http://www.bostad.stockholm.se)  
 اداره مالیات: [www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se)  
 تغییر آدرس: [www.adressandring.se](http://www.adressandring.se)  
 صندوق بیمه: [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)  
 کمیته مرکزی کمک هزینه تحصیلی CSN: [www.csn.se](http://www.csn.se)



ART DIRECTION &amp; DESIGN: PÅL LINDER

FOTO: ANNA HOLMQUIST, T. ANDERSSON &amp; ANNE DILLNER (BILDARKIVET.SE) SNAPIPHOTO, PETER AUSTIN, ALIJA &amp; ROBERT CHURCHILL (ISTOCKPHOTO.COM)

## Arbete

Det här avsnittet handlar om arbetsmarknaden och hur den styrs med hjälp av lagar och avtal. Det handlar om hur man kan söka arbete och vad som gäller vid arbetslöshet, sjukdom, vård av sjukt barn och pension.

### DEL I - ARBETSMARKNADEN

Ungefär hälften av befolkningen i Sverige har någon form av arbete. Arbetslösheten i hela landet är ungefär 9 procent (år 2010).

Arbetsmarknaden är uppdelad i privat och offentlig sektor. Privat sektor är företag med privata ägare som är vinstdrivande. Det kan till exempel vara butiker eller industrier. Offentlig sektor är verksamhet som drivs för invånarna av stat, kommun eller landsting. Det är till exempel sjukvård, utbildning och polis. Ungefär en tredjedel av alla anställda arbetar inom offentlig sektor.

## کار

این فصل درباره بازار کار و چگونگی اداره بازار کار از راه قانونها و قراردادهاست. این فصل همچنین درباره یافتن کار و مقررات جاری در زمان بیکاری، بیماری، مراقبت از فرزند بیمار و همچنین بازنشستگی است.

### بخش ۱ - بازار کار

تقریباً نیمی از جمعیت سوئد دارای نوعی کار هستند. میزان بیکاری در سراسر سوئد تقریباً ۹ درصد است (سال ۲۰۱۰).

بازار کار شامل بخش خصوصی و بخش عمومی است. بخش خصوصی شامل شرکتهایی است که دارای مالکان خصوصی هستند و سوددهنده هستند. فروشگاهها و صنایع نمونه اینگونه شرکتها هستند. بخش عمومی شامل فعالیتهایی است که دولت، کمونها و شورای استان برای ارائه خدمات به شهروندان اداره میکنند. نمونه اینگونه فعالیتهای خدمات درمانی، آموزشی و پلیس است. تقریباً یک سوم همه کارکنان در بخش عمومی کار میکنند.



## Vad påverkar arbetsmarknaden?

Det finns olika saker som påverkar hur många personer som har ett arbete och hur många som är arbetslösa. Det beror till exempel på landets ekonomi, hur stor befolkningmängden är och hur många som är i en ålder så att de kan arbeta. Ibland saknas det personer som arbetar inom ett visst yrke för att det är för få som är utbildade inom just det yrket. Det kallas för bristyrken.

## Olika möjligheter och förutsättningar

Möjligheten att få ett arbete ser också olika ut i olika delar av landet, mellan olika yrken, bland olika åldrar, mellan kvinnor och män och mellan invånare födda i Sverige och invånare födda i andra länder.

I storstäderna finns det fler jobb än i glesbygden, men det är också fler människor som arbetar och som söker arbete. Arbetslösheten i landet är högre bland ungdomar, äldre och utrikes födda, och kvinnor och män har inte alltid samma möjligheter på arbetsmarknaden. Inom vissa yrken är det många fler kvinnor än män som arbetar, till exempel inom vården. Inom andra yrken är det fler män än kvinnor som arbetar, till exempel inom industrin.

I dag pratar man ofta om den stora generationsväxlingen. Det handlar om att det var många människor som föddes på 1940-talet och som kommer att gå i pension under de närmaste åren. Det betyder att det kommer att behövas ny arbetskraft. Glesbygden kommer troligen att påverkas mest av generationsväxlingen, eftersom många personer samtidigt flyttar till storstäderna.

För att få veta hur arbetsmarknaden ser ut i olika delar av landet och vilka bristyrken som finns, kan man kontakta Arbetsförmedlingen eller en studie- och yrkesvägledare.

Läs mer om möjligheter inom olika yrken på  
Arbetsförmedlingens webbplats:  
[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)  
[www.syoguiden.com](http://www.syoguiden.com)

## Jämställdhet och diskriminering

Det finns fortfarande många brister när det gäller kvinnors och mäns möjligheter på arbetsmarknaden. Det är till exempel fler män än kvinnor som är chefer eller har andra högt uppsatta positioner, bland annat i företagens ledningar. Män får också ofta en högre lön än kvinnor även om de arbetar med samma sak.

Regeringen har en jämställdhetspolitik som handlar om att kvinnor och män ska ha samma makt att forma samhället och sina egna liv. Ett av målen är att kvinnor och män ska ha

## چه چیزهایی روی بازارکار اثر دارد؟

چیزهای گوناگونی وجود دارد که بر این موضوع اثر دارد که چند نفر کار داشته باشند و چند نفر بیکار باشند. این موضوع برای نمونه بستگی دارد به اقتصاد کشور، اندازه جمعیت کشور و اینکه چه تعداد از مردم در سن اشتغال هستند. گاهی افرادی که بتوانند در یک حرفه معینی کار بکنند وجود ندارد زیرا شمار افرادی که برای آن حرفه معین آموزش دیده‌اند کم است. این حرفه‌ها، حرفه‌های دارای کمبود نام دارند.

## امکانات و شرایط گوناگون

امکان یافتن یک شغل در مناطق گوناگون، حرفه‌های گوناگون، برای گروه‌های گوناگون سنی، برای زنان و مردان و برای افرادی که متولد سوئد یا متولد کشورهای دیگر باشند، یکسان نیست.

در شهرهای بزرگ، در مقایسه با مناطق روستایی، کارهای بیشتری وجود دارد اما افراد بیشتری نیز در آنجا هست که در جستجوی آن کارها هستند. بیکاری در بین نوجوانان، بزرگسالان، متولدان کشورهای خارج بیشتر است و زنان و مردان نیز همیشه دارای امکانات یکسانی در بازارکار نیستند. در برخی بخش‌ها شمار زنانی که کار می‌کنند از مردان بیشتر است، برای نمونه در بخش خدمات درمانی. در بخش‌های دیگر شمار مردان بیشتر است، برای نمونه در بخش صنایع.

امروزه غالباً درباره گذار بزرگ از یک نسل به نسل دیگر سخن گفته می‌شود. این موضوع به این ترتیب است که شمار زیادی در دهه ۱۹۴۰ متولد شدند و آنان در چند سال آینده بازنشسته می‌شوند. این بدان معناست که به نیروی کار تازه نیاز خواهد بود. به احتمال فراوان مناطق روستایی بیشترین تأثیر را از گذار نسل‌ها متحمل خواهند شد، زیرا شمار بزرگی از مردم نیز همزمان به شهرهای بزرگ کوچ می‌کنند.

برای پی‌بردن به اینکه بازارکار در مناطق گوناگون کشور چگونه به نظر می‌رسد، و در کدام حرفه‌ها کمبود نیروی کار وجود دارد، می‌توان با اداره کاریابی و یا با راهنمای تحصیلی و شغلی تماس گرفت.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره حرفه‌های گوناگون به وبگاه اداره کاریابی مراجعه کنید:  
[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)  
[www.syoguiden.com](http://www.syoguiden.com)

## برابری زن و مرد و تبعیض

هنوز هم کمبودهایی فراوانی در زمینه برابری زنان و مردان و امکانات آنان در بازارکار وجود دارد. برای نمونه مردان بیشتری رئیس هستند یا دارای مقام‌های بالا و از جمله در رهبری شرکت‌ها هستند. مردان غالباً دستمزد بیشتری نسبت به زنان دارند حتی اگر آنان کار یکسانی انجام دهند.

دولت یک سیاست برابری زن و مرد دارد که هدف آن چنین است که زنان و مردان از توان یکسانی برای شکل‌دهی اجتماع و زندگی خود برخوردار شوند. یکی از هدف‌ها آنست که زنان و مردان از امکانات یکسانی برای آموزش و کار برخوردار شوند. این نکات در قانون تبعیض تنظیم شده‌اند.



samma möjligheter till utbildning och arbete. Det regleras av diskrimineringslagen.

Diskriminering betyder att någon behandlas sämre än andra på grund av till exempel kön, etnisk tillhörighet, religion, sexuell läggning, funktionshinder eller ålder. Diskriminering finns på arbetsmarknaden och på andra samhällsområden.

### Exempel på diskriminering i arbetslivet

- En kvinna har lägre lön än en manlig arbetskamrat med lika arbete, och bedömer att det är för att hon är kvinna.
- En man får inte komma på intervju trots att han har bra meriter, för att arbetsgivaren på grund av hans namn tror att han har annan etnisk tillhörighet än svensk.
- En arbetsgivare kallar en anställd för "fjollan" eller "bögen". När han tar illa upp säger arbetsgivaren att "det ju bara är på skämt" och att folk måste lära sig att "slappna av" lite.
- En kvinna har sökt en högre tjänst på sin arbetsplats men inte fått det. Hon misstänker att det är för att hon använder rullstol.
- En kvinnas provanställning avbröts när hon blev gravid.
- En arbetsgivare gör sexuella närmanden som inte är önskad.
- En arbetsförmedling förmedlar inte jobb åt en man eftersom den menar att företagen inte vill ha personer med annan etnisk tillhörighet än svensk.

Exempel hämtade från [www.do.se](http://www.do.se)

### Diskrimineringslagen

Diskrimineringslagen säger att ingen får diskrimineras vid rekrytering, anställning eller på sin arbetsplats. En arbetsgivare får inte heller diskriminera någon på grund av föräldradighet. Diskrimineringslagen säger att alla ska ha möjlighet att söka lediga arbeten. Arbetsgivare bör därför annonsera lediga jobb på ställen som är tillgängliga för alla, till exempel i tidningar och hos Arbetsförmedlingen.

En person som upplever att den har blivit diskriminerad kan anmäla det till Diskrimineringsombudsmannen, DO.

Läs mer om jämställdhet och diskriminering på webbplatserna:  
[www.regeringen.se](http://www.regeringen.se)  
[www.do.se](http://www.do.se)

تبعیض بدان معناست که با کسی برای نمونه به علت جنسیت، تبار قومی، دین، گرایش جنسی، معلولیت بدنی یا سن وی بدرفتاری شود. تبعیض در بازار کار و در دیگر عرصه‌های اجتماعی وجود دارد.

### نمونه‌های تبعیض در بازار کار

- یک زن دستمزد کمتری از همکار مرد خود دریافت می‌کند اگر چه هر دو کار یکسانی دارند و نظر بر اینست که دلیل این موضوع آنست که وی زن است.
- یک مرد به مصاحبه استخدامی دعوت نمی‌شود، با وجود آنکه وی دارای صلاحیت مناسب است، زیرا کارفرما با توجه به نام وی تصور دارد که آن مرد دارای تبار قومی غیر سوئدی است.
- یک کارفرما یکی از کارکنان را "زنیکه" یا "بچه مزلف" می‌نامد. هنگامی که آن فرد ناراحت می‌شود، کارفرما می‌گوید "من فقط شوخی کردم" و بایستی یاد بگیریم که کمی "با هم راحت باشیم".
- یک زن شغل بالاتری را در محل کار خود درخواست کرده اما آن شغل را بدست نیاورده است. او گمان دارد که این بدان علت است که وی روی صندلی چرخدار می‌نشیند.
- هنگامی که یک زن باردار می‌شود، استخدام آزمایشی وی قطع می‌شود.
- یک کارفرما کوشش می‌کند از لحاظ جنسی به طور ناخواسته به کسی نزدیک شود.
- یک اداره کاریابی کار معینی را به یک مرد واگذار نمی‌کند زیرا چنین نظر دارد که شرکت‌ها افرادی که تبار غیر سوئدی دارند را نمی‌خواهند.

نمونه‌ها برگرفته از [www.do.se](http://www.do.se)

### قانون تبعیض

قانون تبعیض می‌گوید که در هنگام جلب افراد یا استخدام آنان و همچنین در محل کار نیابستی کسی مورد تبعیض قرار گیرد. یک کارفرما حق ندارد کسی را به این علت که وی از مرخصی نگهداری کودک برخوردار است، مورد تبعیض قرار دهد. قانون تبعیض می‌گوید که همگان بایستی از امکان یکسان برای دست یافتن به شغل‌های موجود بهره‌مند شوند. از اینرو کارفرما بایستی شغل‌های موجود را در مکانی که در دسترس همگان باشد، برای نمونه در روزنامه‌ها یا در اداره کاریابی آگهی کند.

کسی که گمان می‌کند مورد تبعیض قرار گرفته است، می‌تواند DO موضوع را به کارگزار منع تبعیض گزارش دهد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره برابری زن و مرد و تبعیض به این وبگاه‌ها مراجعه کنید:  
[www.regeringen.se](http://www.regeringen.se)  
[www.do.se](http://www.do.se)

## DEL 2 – SÖKA JOBB

Det finns olika sätt att gå tillväga för att hitta ett arbete. Man kan leta i tidningar och på Internet efter annonser om lediga arbeten och man kan fråga på arbetsplatser eller hos någon man känner. Många får jobb genom egna kontakter. Arbetsgivare brukar annonsera ut lediga arbeten på den egna webbplatsen och i de stora dagstidningarna.

De flesta som söker ett arbete skriver in sig hos myndigheten Arbetsförmedlingen.

### Arbetsförmedlingen

Arbetsförmedlingens uppdrag är att underlätta för arbets sökande att hitta ett arbete och för arbetsgivare att hitta personal. Det främsta hjälpmedlet här är webbplatsen Platsbanken. Där kan man hitta vilka lediga arbeten som finns inom ett visst yrke eller på ett särskilt företag.

Läs mer på webbplatsen:  
[www.arbetsformedlingen.se/platsbanken](http://www.arbetsformedlingen.se/platsbanken)

Den som är arbetssökande bör besöka Arbetsförmedlingen för att skriva in sig. Man får stöd i sitt jobbsökande och man kan delta i de insatser och program som Arbetsförmedlingen har för att hjälpa personer att få ett arbete.

Hos Arbetsförmedlingen kan man få råd och information om utbildning, hur man söker arbete eller hur man startar eget företag. De kan även hjälpa till med praktik och kortare yrkesutbildning.

Den arbetssökande har själv ansvar för sitt jobbsökande men Arbetsförmedlingen jobbar även med att matcha arbetssökande och arbetsgivare mot varann. Det sker till exempel genom att Arbetsförmedlingen har kontakt med arbetsgivare.

När det behövs kan Arbetsförmedlingen även hjälpa till med att översätta utländska betyg eller yrkesbevis, till exempel svetsarcertifikat. De kan även bedöma hur utbildning och arbetserfarenhet från ett annat land kan användas i Sverige, så kallad validering.

Läs mer om vad Arbetsförmedlingen kan göra för arbetssökande på:  
[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)

Läs mer om validering på  
[www.yhmyndigheten.se](http://www.yhmyndigheten.se)

## بخش ۲ – یافتن یک کار

راه‌های گوناگونی برای یافتن کار وجود دارد. می‌توان در روزنامه‌ها و در اینترنت جستجو کرد و آگهی‌های شغل‌های موجود را در آنجا نگاه کرد. می‌توان با محل کارها نیز تماس گرفت و از آشنایان نیز پرس و جو کرد. بسیاری افراد از راه آشنایان خود کار پیدا می‌کنند. کارفرماها معمولاً شغل‌های موجود را در وبگاه‌های خود و یا در روزنامه‌های بزرگ آگهی می‌کنند.

بسیاری از افرادی که جویای کار هستند در اداره کاریابی نامنویسی می‌کنند.

### اداره کاریابی

ماموریت اداره کاریابی آنست که یافتن کار برای کارجوها و یافتن نیروی کار را برای کارفرماها آسانتر کند. مهم‌ترین ابزار کار در این راستا "پلاتس بانکن" در اینترنت است. در آنجا می‌توان به شغل‌های موجود در یک حرفه و در یک شرکت معین دسترسی یافت.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.arbetsformedlingen.se/platsbanken](http://www.arbetsformedlingen.se/platsbanken)

کسی که جویای کار است، بهتر است که به اداره کاریابی برود و در آنجا نامنویسی کند. در آنجا می‌توان برای کاریابی از کمک برخوردار شد و در برنامه‌ها و فعالیت‌های اداره کاریابی نیز شرکت کرد تا بتوان یک کار یافت.

در اداره کاریابی می‌توان راهنمایی و اطلاعات درباره آموزش‌ها و درباره چگونگی جستجوکردن کار و همچنین تأسیس شرکت نیز دریافت کرد. اداره کاریابی در زمینه کارآموزی و آموزش‌های کوتاه مدت نیز به شما کمک می‌کند.

شخص کارجو خودش مسئولیت دارد که یک کار بیابد اما اداره کاریابی نیز اقداماتی می‌کند تا جویندگان کار و کارفرماها را به هم ارتباط دهد. اداره کاریابی این کار از جمله از راه تماس با کارفرماها انجام می‌دهد.

در صورت نیاز اداره کاریابی می‌تواند برای ترجمه مدارک تحصیلی یا گواهی شغلی خارجی، برای نمونه مدرک جوشکاری نیز به شما کمک کند. اداره کاریابی همچنین می‌تواند قضاوت کند که یک آموزش یا تجربه حرفه‌ای از یک کشور دیگر چگونه در سوئد قابل استفاده است. این کار ارزیابی نام دارد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره اقداماتی که اداره کاریابی می‌تواند برای کارجوها انجام دهد، به این وبگاه نگاه کنید:

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

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره ارزیابی مدارک:  
[www.yhmyndigheten.se](http://www.yhmyndigheten.se)

## CV och ansökningsbrev

När man söker ett arbete behöver man oftast skicka in ansökningshandlingar till arbetsgivaren. Ansökningshandlingar är CV eller meritlista där arbetsgivaren kan se vad man har för utbildning och tidigare erfarenheter av arbete. Man behöver också skicka med ett brev där man kort berättar vem man är och vilket arbete man söker.

Intyg från tidigare arbetsplatser eller praktikplatser kan hjälpa till när man söker jobb. Man kan även hänvisa till personer man arbetat med och som kan ge referenser. Det betyder att de kan berätta hur de tycker att man har fungerat på arbetsplatsen.

## Utbildning från andra länder

När man söker arbete kräver arbetsgivaren ofta att man ska ha en gymnasieutbildning. För en hel del jobb behöver man även ha en högskoleutbildning.

Om man har en utländsk utbildning kan man få sina betyg bedömda. Det betyder att en myndighet jämför betygen med det svenska betygsystemet.

Betyg från utländsk gymnasieutbildning bedöms av Myndigheten Verket för högskoleservice, VHS. Betyg från högskola och universitet bedöms av Myndigheten Högskoleverket.

Läs mer om bedömning av utländska betyg under avsnittet "Utbildning för vuxna/ Betyg" eller på webbplatserna:

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

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

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

## Praktik

En praktikplats är ett bra sätt att förbättra sina möjligheter i jobbsökandet. Man får nya arbetslivserfarenheter och knyter kontakter på arbetsmarknaden. Praktikplatsen kan också vara bra för att lära sig språket bättre. När man söker jobb kan en arbetsgivare eller arbetskamrat på praktikplatsen vara referens, alltså rekommendera den som söker jobb till den nya arbetsgivaren.

Innan man börjar en praktik behöver man skriva ett avtal med arbetsgivaren. Avtalet bör skrivas hos Arbetsförmedlingen eller kommunen för att man ska vara rätt försäkrad. I avtalet ska det till exempel stå hur länge praktiken varar, vilka arbetstider och arbetsuppgifter man ska ha och eventuell lön eller ersättning.

Efter praktiken är det viktigt att be om ett arbetsintyg från arbetsgivaren. I arbetsintyget ska det stå vilken arbetsplats

“سی وی” و نامه درخواستی

هنگامی که کسی در جستجوی یک کار است، اغلب ضروری است که مدارک درخواستی به کارفرما فرستاده شود. این مدارک درخواستی “سی وی” یا مدارک تحصیلی هستند. کارفرما در این مدارک میتواند ببیند که کارجو چه آموزش و تجربه پیشین کاری دارد. ضروری است که کارجو نامه‌ای نیز بنویسد و تعریف کند که او کیست و در جستجوی کدام کار است.

گواهی سابقه کار در یک محل کار یا کارآموزی میتواند در هنگام یافتن کار به کارجو کمک کند. میتوان اشخاصی را که فرد کارجو با آنان کار کرده است و میتوانند معرف وی باشند را نیز معرفی کرد. این بدان معناست که آنان بیان خواهند کرد که شخص کارجو در یک محل کار چگونه کار میکند.

آموزش از کشورهای دیگر

هنگامی که کسی درخواست یک کار دارد، کارفرما معمولاً این شرط را دارد که کارجو دارای تحصیلات دبیرستانی باشد. برای بسیاری از شغل‌ها داشتن تحصیلات دانشگاهی نیز ضروری است.

اگر کسی دارای تحصیلات از کشورهای دیگر باشد، میتواند درخواست کند که آن مدرک‌ها ارزیابی شود. این بدان معناست که یک اداره دولتی آن مدرک‌های تحصیلی را با نظام مدرک سوئد مقایسه کند.

مدرک تحصیلات دبیرستانی از کشورهای دیگر توسط اداره دولتی “اداره خدمات تحصیلات عالی” (و. ه. اس.) ارزیابی میشود. مدرک تحصیلات دانشگاهی از کشورهای دیگر توسط اداره دولتی “اداره تحصیلات عالی” (Högskoleverket) میشود.

برای خواندن اطلاعات درباره ارزیابی مدرک تحصیلات خارجی، به فصل “آموزش برای بزرگسالان/مدرک تحصیلی” و یا به وبگاه زیر نگاه کنید:

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

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

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

کارآموزی

کارآموزی راهی است مناسب برای بهبود موقعیت کارجو برای یافتن کار. شخص به تجربه‌های جدید شغلی دست می‌یابد و با بازار کار ارتباط برقرار می‌کند. کارآموزی میتواند برای فراگیری زبان نیز خوب باشد. هنگامی که یک کارجو یک کار درخواست میکند، کارفرما یا یک همکار در محل کارآموزی میتواند معرف باشد، یعنی کسی را که در جستجوی کار هست را به کارفرمای جدید توصیه بکند.

پیش از آغاز کارآموزی ضروری است که یک قرارداد با کارفرما بست. این قرارداد بایستی نزد اداره کار یا کمیون بسته شود تا کارآموز به درستی بیمه شود. در آن قرارداد از جمله بایستی مدت زمان کارآموزی، ساعات کار، وظایف شغلی شخص کارآموز و دستمزد و مزایای احتمالی قید شود.

پس از دوره کارآموزی مهم است که یک گواهی از کارفرما بخواهید. در آن گواهی بایستی قید شود که کارآموز در چه محل کاری بوده، چه وظایف شغلی داشته و چه مدت آن کارآموزی را داشته است. این نیز خوب است که کارآموز از کارفرمای خود یک نظریه کتبی یا به اصطلاح گواهی کار بخواهد. در این گواهی قید میشود که نحوه کار و رفتار کارآموز در محل کار چگونه

man har varit på, vilka arbetsuppgifter man har haft och hur lång tid praktiken varit. Det är också bra att be om ett skriftligt omdöme, ett så kallat arbetsbetyg, där det står om hur man har fungerat på arbetsplatsen. Arbetsintyg och arbetsbetyg är bra att ha när man söker arbete.

### Olika typer av anställning

Det finns olika typer av anställning. Tillsvidareanställning (som brukar kallas fast anställning) betyder att man får jobba på arbetsplatsen utan tidsbegränsning. Timanställning och behovsanställning betyder att man får arbeta tillfälligt när arbetsgivaren behöver personal. Vikariat betyder att man får arbeta tillfälligt för att någon annan anställd är ledig från sitt arbete.

Provanställning betyder att en arbetsgivare har möjlighet att prova en anställd under högst sex månader. Det betyder också att en person får möjlighet att prova ett nytt arbete. Uppsägningstiden vid en provanställning är två veckor. Uppsägningstiden gäller för både arbetsgivaren och den anställde.

En del anställningar är heltidsanställningar. Då arbetar man runt 40 timmar per vecka. En del anställningar är deltidsanställningar och då jobbar man mindre än 40 timmar per vecka, till exempel 20 timmar i veckan.

Läs mer om olika anställningsformer på Arbetsförmedlingens webbplats:  
[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)

### Svartjobb

En del arbetsgivare erbjuder arbeten som inte är lagliga. Det betyder att de inte betalar in sociala avgifter till staten och att ingen skatt dras från lönen. Den som arbetar på det sättet är inte försäkrad och har till exempel inte rätt till någon ersättning ifall det skulle hända en olycka på arbetsplatsen. Man har inte heller rätt till sjukpenning vid sjukdom och inga pengar betalas in till kommande pension. Det är också svårt att använda det olagliga arbetet som någon giltig erfarenhet och referens när man söker andra arbeten.

### Instegsjobb och nystartsjobb

Instegsjobb och nystartsjobb är två möjligheter att få ett arbete för personer som nyligen har fått uppehållstillstånd.

En arbetssökande som har fått uppehållstillstånd under de senaste 3 åren har möjlighet att få ett instegsjobb. Det innebär att arbetsgivaren får tillbaka en del av lönekostnaderna för den anställde. Ett krav för att få instegsjobb är att man samtidigt läser sfi (svenska för invandrare).

بوده است. داشتن گواهی از کارفرما و گواهی کار در هنگام درخواست کردن کار، خوب است.

### انواع گوناگون استخدام

انواع گوناگون استخدام وجود دارد. استخدام دائم (معمولاً استخدام ثابت نیز نامیده می‌شود) بدین معناست که شخص می‌تواند در مدت نامحدود در محل کار خود کار کند. استخدام ساعتی یا استخدام نیازی بدان معناست که شخص مورد نیاز به صورت موقت و هنگامی که کارفرما به نیروی کار نیاز دارد، کار می‌کند. استخدام جانشینی بدان معناست که هنگامی که یکی از کارکنان اصلی از کار خود مرخص است، شخص در آنجا کار می‌کند.

استخدام آزمایشی بدان معناست که کارفرما این امکان را دارد تا فرد استخدام شده را در مدت حداکثر شش ماه مورد سنجش قرار دهد. این بدان معنا نیز هست که شخص یک کار جدید را امتحان می‌کند. مهلت فسخ قرارداد استخدامی برای یک استخدام آزمایشی دو هفته است. هم کارفرما و هم شخص استخدام شده بایستی مهلت فسخ قرارداد را رعایت کنند.

برخی استخدام‌ها، استخدام تمام وقت هستند. در آن صورت شخص باید حدود ۴۰ ساعت در هفته کار کند. برخی استخدام‌ها استخدام پاره‌وقت هستند و در آن صورت شخص کمتر از ۴۰ ساعت در هفته کار می‌کند، برای نمونه ۲۰ ساعت در هفته.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره انواع گوناگون استخدام به وبگاه اداره کاریابی مراجعه کنید:  
[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)

### کار سیاه

برخی کارفرماها کارهایی عرضه می‌کنند که قانونی نیستند. این بدان معناست که آنان مالیات کارفرما را به دولت نمی‌پردازند و مالیاتی نیز از دستمزد آن کارکنان کسر نمی‌شود. کسی که به این ترتیب کار می‌کند بیمه نیست و برای نمونه در صورت بروز سانحه در محل کار، حق دریافت غرامت نخواهد داشت. چنین کسی حق دریافت حقوق مرخصی بیماری نیز ندارد و حق بازنشستگی نیز پرداخت نمی‌شود. دشواری دیگر آنست که در هنگام درخواست یک کار جدید نمی‌توان به تجربه کاری چنین اشتغال غیرقانونی استناد کرد.

### شغل موقت آغازی و شغل آغازی

#### (Instegsjobb och nystartsjobb)

شغل موقت آغازی و شغل آغازی، دو امکان برای دست یافتن به کار برای افرادی است که به تازگی اجازه اقامت گرفته‌اند.

کارچونی که در سه سال اخیر اجازه اقامت دریافت کرده حق دارد که از شغل موقت آغازی برخوردار شود. این بدان معناست که کارفرما بخشی از دستمزد پرداختی به شخص شاغل را از دولت بازپس می‌گیرد. یکی از



Nystartsjobb innebär också att arbetsgivaren får tillbaka en del av lönekostnaderna. Villkoret är att man har fått uppehållstillstånd för högst tre år sedan och att man är arbetslös och söker arbete på Arbetsförmedlingen.

Nystartsjobb är också till för personer som har varit borta från arbetslivet länge på grund av arbetslöshet eller sjuk-skrivning.

För att ta del av instegsjobb eller nystartsjobb ska man kontakta Arbetsförmedlingen. Läs mer på webbplatsen: [www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)

### Starta eget företag

Om man vill starta ett eget företag och är inskriven på Arbetsförmedlingen kan man få råd och stöd av dem. Man kan till exempel få veta hur man gör med finansiering, vilka lagar och regler som gäller, vilken företagsform man bör välja och hur man registrerar sitt företag. Det finns även möjlighet att söka bidrag för att starta ett företag.

Läs mer på:  
[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)  
[www.almi.se](http://www.almi.se)

## DEL 3 – PÅ JOBBET

Alla arbetsplatser måste följa de lagar som finns på arbetsmarknaden. Lagar beslutas av riksdagen. Inom arbetslivet finns det lagar som styr över frågor om till exempel arbetsmiljö, semester och rätt till anställning.

Här är några exempel på lagar som arbetsgivare måste följa:

- *Lagen om anställningsskydd, som förkortas LAS, säger att en arbetsgivare inte får säga upp en person utan att följa vissa regler om turordning.*
- *Lagen om medbestämmande i arbetslivet, MBL, som ska ge personer som arbetar medinflytande och medbestämmande i viktiga frågor.*
- *Semesterlagen, som bland annat säger att alla anställda har rätt till semester.*
- *Arbetsmiljölagen, som säger att arbetsplatsen måste vara trygg och säker.*

Avtal är överenskommelser mellan arbetsgivare och arbetstagare. Många avtal på arbetsmarknaden skrivs genom att organisationer för arbetsgivare och organisationer för arbetstagare träffas och förhandlar. Avtalen kan till exempel

sharait diriyafat shughl muqt' azari anst' ke shma hazman "as af ay" (sonodi barai mahaaran) bkhawand.

shughl azari (nystartsjobb) bdein m'anst' ke karfarma b'kshy az d'stmzd pr'dakhty be shksh sha'gl ra az دولت بازپس میگیرد. شرط diriyafat shughl azari anst' ke shma hadaktr se sal p'ish ajazeh aqamt gr'fthe bashid, bikar bashid w dr adare kariyabi dr j'stjwy kar bashid.

shughl azari n'iz barai af'rady ast ke be علت بیکاری یا مرخصی استعلاجی dr dr'az مدت az بازارکار دور بودهاند.

barai br'khrdrar shdn az shughl muqt' azari ya shughl azari bay'sty ba adare kariyabi t'mas gr'ft. barai khwandn' a'pl'at' bay'shr be w'gah adare kariyabi n'gah knid:  
[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)

### تأسیس شرکت

agr k'sy b'khawad yk sh'krt t'as'is kn'd, w dr adare kariyabi namn'w'sy sh'de bashd, m'it'wand az anja r'ahn'm'ay w h'm'ayt b'g'rd. barai nm'one m'it'wan fr'agr'ft ke h'z'bnh t'as'is sh'krt ra k'k'one m'it'wan t'eh'ye kr'd, k'he q'w'ayn w m'qr'r'aty w'j'ud d'ard, k'he n'w'c sh'krt'y ra b'ht'r ast t'as'is kr'd w k'k'one m'it'wan sh'krt ra t'bt kr'd. am'k'naty n'iz barai dr'khwast kmk h'z'bnh barai t'as'is sh'krt n'iz w'j'ud d'ard.

barai khwandn' a'pl'at' bay'shr:  
[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)  
[www.almi.se](http://www.almi.se)

## بخش ۳ – سر کار

h'mh m'hl kar'ha bay'sty q'w'nh'ay w'j'ud dr بازارکار ra r'c'ayt kn'dn. par'l'man ay'n q'w'nh'ay ra t's'w'by m'kn'd. dr m'hl kar'ha, q'w'nh'ay w'j'ud d'ard ke m's'atly m'and m'hyt kar, m'r'kshy w h'q' ast'k'd'm shdn ra t'ey'n m'kn'd.

dr ay'nja barai nm'one k'nd q'w'nh'ay ke karfarma bay'd an'ha ra r'c'ayt kn'd, am'de ast:

- قانون تأمین استخدامی که مخفف آن "لاس" LAS است، میگوید که کارفرما حق ندارد بدون رعایت برخی برخی مقررات در زمینه نوبت استخدام کسی را اخراج کند.
- قانون حق شرکت و اظهارنظر در تصمیم گیری در محل کار یا MBL ، به افراد امکان میدهد که در تصمیم گیری های مهم در محل کار خود مشارکت داشته باشند.
- قانون مرخصی، از جمله میگوید که همه کارکنان حق برخورداری از مرخصی را دارند.
- قانون محیط کار، قید میکند که محل کار بایستی ایمن و مطمئن باشد.

q'r'ard'ad'ha t'w'af'q'haty h'stnd b'yn kaf'r'm'ayn w kar'y'd'z'ran. b's'ary az q'r'ard'ad'hay بازارکار ضمن دیدارها و مذاکرات سازمان های کافرمايان و سازمان های کارپذیران نوشته میشوند. yk q'r'ard'ad barai nm'one m'it'wand

handla om arbetstider eller löner för arbete. Förhandlingarna sker utan att staten är inblandad, och bygger på att organisationerna ska komma överens.

## Anställningsavtal

När man får ett arbete ska man skriva under ett så kallat anställningsavtal. I avtalet ska det bland annat stå arbetsgivarens namn och adress, vilka arbetsuppgifter och vilken anställningsform man har, till exempel tillsvidareanställd eller behovsanställd. Det ska också stå vilken lön man får. Arbetsgivaren och den anställde ska följa det som står skrivet i anställningsavtalet.

På Arbetsförmedlingens webbplats finns en checklista för anställningsavtal. Läs mer på: [www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)

## Lön

Lön betalas oftast ut i slutet av varje månad. När man får lön har man rätt att få en lönespecifikation där det står hur mycket lön man får och hur mycket skatt som har betalats in av arbetsgivaren. På lönespecifikationen står det också vilket datum lönen ska betalas ut.

## Vad gör facket?

Ett fackförbund är en organisation för personer som arbetar i ett visst yrke. Fackförbunden bevakar att arbetsplatserna följer lagar och avtal och hjälper sina medlemmar i frågor om arbetsvillkor. På de flesta stora arbetsplatser finns personer som representerar olika fackförbund.

Det finns olika fackförbund för olika yrkesgrupper. De flesta fackförbund kan man hitta om man söker på ordet "fackförbund" i någon av sökmotorerna på Internet. Man kan fråga på sin arbetsplats vilka fackförbund som finns representerade där.

Man väljer själv om man vill vara medlem i ett fackförbund. Om man vill vara medlem betalar man en månadsavgift för det. Man kan ibland vara med som student och som arbetslös.

## Kollektivavtal

Kollektivavtal är ett skriftligt avtal mellan arbetsgivare och fackförbund. Avtalet bestämmer hur arbetsvillkoren för personer som arbetar på en arbetsplats ser ut, till exempel hur höga lönerna ska vara eller hur långa arbetsdagarna ska vara. Alla arbetsplatser har inte kollektivavtal.

Även om man inte är med i något fackförbund har man rätt till samma skydd som de som är med i fackförbundet har. Men är man med i fackförbundet har man också möjlighet

dröja om arbetstider eller löner för arbete. Förhandlingarna sker utan att staten är inblandad, och bygger på att organisationerna ska komma överens.

قرارداد استخدام  
هنگامی که کسی یک کار می‌گیرد، بایستی یک قرارداد استخدام را امضا کند. در این قرارداد از جمله بایستی نام و آدرس کارفرما، وظایف شغلی و نوع استخدام قید شود. برای نمونه قید شود که آیا استخدام ثابت است یا استخدام نیازی. میزان دستمزد نیز بایستی در آنجا ذکر شود. کارفرما و کارپذیر بایستی آنچه که در قرارداد استخدام آمده است را رعایت کنند.

در وبگاه اداره کارایی یک فهرست کنترل برای قرارداد استخدام وجود دارد. به وبگاه زیر نگاه کنید:

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

## دستمزد

دستمزد معمولاً در پایان هر ماه پرداخت می‌شود. هنگامی که یک شخص دستمزد دریافت می‌کند، حق دارد یک فیش حقوق با ریز جزئیات نیز دریافت کند. در آنجا نوشته شده است که میزان دستمزد و میزان مالیاتی که از سوی کارفرما پرداخت شده چقدر است. تاریخ پرداخت دستمزد نیز در آن فیش حقوقی نوشته شده است.

## سندیکا چکار می‌کند؟

یک سندیکا سازمانی است برای کسانی که در یک حرفه معین کار می‌کنند. سندیکاها نظارت دارند تا محل‌های کار قانون‌ها و قراردادها را رعایت کنند. آنان در زمینه مسائل پیرامون شرایط کاری نیز به اعضای خود یاری می‌رسانند. در اغلب محل کارها، افرادی وجود دارد که نمایندگی سندیکاها را بر عهده دارند.

سندیکاها گوناگونی برای حرفه‌های گوناگون وجود دارد. بیشتر سندیکاها را می‌توان با جستجو کردن واژه "سندیکا" fackförbund در یکی از جستجوگرهای اینترنت یافت. از محل کار خود نیز می‌توان پرسید که کدام سندیکا در آنجا نماینده دارند.

یک فرد خود تصمیم می‌گیرد که عضو یک سندیکا باشد. کسی که بخواهد عضو سندیکا شود، بایستی یک حق عضویت ماهانه بپردازد. در برخی موارد دانشجویان و بیکاران نیز می‌توانند عضو سندیکا باشند.

## قرارداد گروهی

قرارداد گروهی یک قرارداد کتبی است که بین کارفرما و سندیکا بسته شده است. چنین قراردادی تعیین می‌کند که شرایط کاری افرادی که در یک محل کار مشغول کار هستند چگونه باید باشد. برای نمونه میزان دستمزدها بایستی چقدر باشد و ساعات کار روزانه چقدر باشد. همه محل کارها دارای قرارداد گروهی نیستند.

افرادی که عضو هیچ سندیکائی نیستند نیز حق دارند از همان مزایایی که عضوهای سندیکا برخوردار هستند، برخوردار شوند. اما اگر شما عضو سندیکا باشید این امکان را خواهید داشت که برای مذاکره پیرامون دستمزد

att få hjälp när man ska förhandla om sin lön eller råd om vilka krav man kan ställa på sin arbetsmiljö.

### Hur fungerar skattesystemet?

Sverige har sedan 1800-talet byggt upp ett system för social trygghet, som bygger på skatter. Skattepengarna används till olika verksamheter för landets invånare, till exempel till sjukvård, skolor och vägar.

Skattepengarna används också för att fördela om resurser mellan dem som har höga inkomster och dem som har låga inkomster. I många andra länder bygger den sociala tryggheten istället på att familjemedlemmar stödjer varandra, att man tar lån eller har besparingar.

Det finns en diskussion mellan politiska partier om hur hög skatten ska vara och vad den ska användas till. Jämfört med många andra länder är det högre skatter i Sverige.

### Alla som arbetar betalar skatt

Alla som arbetar ska betala skatt. Skatten är ungefär 30 procent av lönen. Det är arbetsgivaren som betalar in skatten, och drar den direkt från lönen.

När man börjar ett nytt jobb brukar arbetsgivaren be om en skattsedel. En skattsedel visar hur mycket skatt man ska betala av sin lön. Skattsedeln beställer man hos Skatteverket. Det är bra att kontrollera att man betalar in rätt skatt. Betalar man in för lite skatt måste man betala tillbaka det som saknas när deklarationen kommer året efter.

Läs mer på [www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se)

### De flesta behöver göra en deklaration

Varje år skickar Skatteverket en deklaraionsblankett till alla invånare som året innan arbetat eller fått annan skattepliktig inkomst. Skattepliktig inkomst betyder att man måste betala skatt på inkomsten. Det gäller till exempel för föräldrapening.

I deklarationen står det hur mycket skatt man har betalat under året som gått och om man har betalat in för lite eller för mycket skatt.

Om man har betalat för lite skatt måste man betala in mer. Man kan också få tillbaka pengar om man betalat för mycket skatt.

När deklarationen kommer hem i brevlådan ska man kontrollera att uppgifterna stämmer, skriva under med

xod kck bgrird y rahnmy bgrird q qe toqemy my toynid dromord mchv kar xod daste bysid.

### نظام مالیاتی چگونه کار می‌کند؟

سوند از سال‌های ۱۸۰۰ به اینسو یک نظام تأمین اجتماعی بنیاد نهاده که بر اساس مالیات‌ها ساخته شده است. وجوه مالیاتی برای فعالیت‌های گوناگونی برای مردمان کشور مصرف می‌شود، برای نمونه خدمات درمانی، آموزشگاه‌ها و راه‌ها.

وجوه مالیاتی همچنین برای توزیع امکانات بین افرادی که دارای درآمد بالا هستند و افرادی که دارای درآمد پائین هستند به کار می‌رود. در بسیاری دیگر کشورها، نظام تأمین اجتماعی مبتنی است بر حمایت متقابل اعضای خانواده از یکدیگر، یا بر اساس وام یا اندوخته شخصی.

یک بحث درباره میزان مالیات‌ها و چگونگی کاربرد وجوه مالیاتی بین حزب‌های سیاسی وجود دارد. سوند در مقایسه با بسیاری دیگر کشورها، مالیات‌های بالاتری دارد.

همه کسانی که کار می‌کنند، مالیات می‌پردازند

همه کسانی که کار می‌کنند، مالیات می‌پردازند. میزان مالیات تقریباً ۳۰ درصد دستمزد است. این کارفرماست که مالیات را مستقیماً از دستمزد کسر می‌کند و به دولت می‌پردازد.

هنگامی که یک نفر کار جدیدی بدست می‌ورد، کارفرما معمولاً از وی یک برگه مالیاتی مطالبه می‌کند. یک برگه مالیاتی نشان می‌دهد که آن شخص بایستی چه مقدار مالیات بابت دستمزد خود بپردازد. برگه مالیاتی از اداره مالیات سفارش داده می‌شود. خوب است هر فرد کنترل کند که مالیات صحیح می‌پردازد. اگر کسی کم مالیات بپردازد، باید سال بعد و هنگامی که اظهارنامه مالیاتی می‌آید، میزان مابه‌التفاوت را بپردازد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر:

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

بیشتر مردم بایستی اظهارنامه مالیاتی ارائه دهند

اداره مالیات هر ساله یک فرم اظهارنامه مالیاتی برای همه ساکنان کشور که سال پیش از آن کار کرده‌اند یا درآمد مشمول مالیات داشته‌اند، می‌فرستد. درآمد مشمول مالیات بدان معناست که آن شخص باید مالیات درآمد خود را بپردازد. این موضوع برای نمونه درباره حقوق مرخصی بچه‌داری نیز مصداق دارد.

در اظهارنامه مالیاتی آمده است که آن شخص در سال پیش از آن چقدر مالیات پرداخته است و آیا مالیات پرداخت شده کم است یا زیاد.

اگر کسی کم مالیات پرداخته باشد، بایستی مابه‌التفاوت را بپردازد و اگر زیاد مالیات پرداخته باشد، مابه‌التفاوت را بازپس خواهد گرفت.

هنگامی که اظهارنامه مالیاتی به آدرس شما فرستاده شود، بایستی کنترل کنید که اطلاعات مندرج در آن درست باشد، سپس آنرا امضا کنید و آنرا به اداره مالیات بازپس بفرستید. از راه تلفن، اینترنت و پیامک نیز می‌توان اظهارنامه مالیاتی را ارائه داد.

sin namnteckning och skicka tillbaka blanketten till Skatteverket. Man kan också deklarerat via telefon, internet eller SMS.

I vanliga fall ska deklarationsblanketten vara inlämnad senast den 3 maj. Om man inte lämnar in deklARATIONEN i tid får man betala en förseningsavgift.

## DEL 4 – NÄR MAN INTE KAN ARBETA

**Under vissa perioder i livet kan man inte jobba, till exempel om man blir sjuk, arbetslös eller om man får barn. Då kan man få en ekonomisk hjälp av staten genom socialförsäkringar.**

Socialförsäkringarna finansieras genom att människor betalar skatt. Det betyder att när man är frisk och kan arbeta bidrar man till den gemensamma kassan. När man behöver ekonomiskt stöd på grund av sjukdom eller annat så kan man få ta del av den gemensamma kassan.

Det är Försäkringskassan som betalar ut olika typer av sociala försäkringar. En del av de sociala försäkringarna kan man ta del av även om man inte har arbetat.

Läs mer på Försäkringskassans webbplats  
[www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

### Arbetslöshetsförsäkring

Arbetslöshetsförsäkringen finns till för att man som arbetsökande ska få en ersättning under den tid det tar att söka och hitta ett nytt jobb.

För att få försäkringen behöver man uppfylla vissa villkor, bland annat vara inskriven på Arbetsförmedlingen och aktivt söka jobb. Det är viktigt att skriva in sig på Arbetsförmedlingen samma dag som man blir arbetslös, för att ha rätt till ersättning från den dagen.

Det är arbetslöshetskassan, eller a-kassan som den också kallas, som betalar ut ersättningen. Ersättningen finns i två olika former. Hur stor ersättningen blir beror på om man har varit medlem i a-kassan eller inte, och vilka villkor man uppfyller.

För att bli medlem i en a-kassa när man arbetar betalar man in en avgift. Man behöver inte vara med i facket för att kunna vara med i a-kassan.

معمولاً اظهار نامه مالیاتی بایستی حداکثر تا تاریخ ۳ می تحویل داده شود. اگر کسی اظهار نامه مالیاتی را به موقع تحویل ندهد، بایستی یک هزینه دیرکرد بپردازد.

## بخش ۴ – هنگامی که نمی‌توان کار کرد

در برخی دوره‌های زندگی، برای نمونه در هنگام بیماری، بیکاری یا بچه‌دار شدن نمی‌توان کار کرد. در آن هنگام می‌توان از راه بیمه‌های اجتماعی از دولت کمک مالی دریافت کرد.

بیمه‌های اجتماعی از راه مالیات‌هایی که مردم می‌پردازند تأمین می‌شود. این بدان معناست که هنگامی که یک فرد تندرست است و کار می‌کند به صندوق همگانی کمک می‌کند و هنگامی که یک فرد به علت بیماری یا دشواری‌های دیگر به کمک مالی نیاز دارد، از صندوق همگانی کمک دریافت می‌کند.

این صندوق بیمه است که کمک‌های گوناگون بیمه‌های اجتماعی را پرداخت می‌کند. برخی از کمک‌های بیمه‌های اجتماعی را حتی در صورتی که کسی کار نکرده باشد نیز می‌تواند دریافت کند.

اطلاعات بیشتر را در وبگاه صندوق بیمه بخوانید  
[www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

### بیمه بیکاری

بیمه بیکاری بدین منظور وجود دارد که افرادی که در جستجوی کار هستند بتوانند در هنگامی که در جستجوی کار هستند و تا هنگامی که کاری جدیدی می‌یابند، کمک هزینه بیکاری دریافت کنند.

برای دریافت کمک هزینه بیکاری بایستی از برخی شرایط برخوردار باشید، از جمله بایستی در اداره کاربایی نام‌نویسی شده باشید و فعالانه در جستجوی کار باشید. این مهم است که همان‌روزی که بیکار می‌شوید، نام خود را در اداره کاربایی بنویسید تا بتوانید از همان‌روز کمک هزینه بیکاری دریافت کنید.

این صندوق بیمه بیکاری یا "آ-کاسان" است که کمک هزینه بیکاری را می‌پردازد. این غرامت در دو گونه وجود دارد. میزان این کمک هزینه بستگی دارد به اینکه آیا شما عضو صندوق بیمه بیکاری "آ-کاسان" بوده‌اید یا نه و دارای چه شرایطی هستید.

برای عضو شدن در صندوق بیمه بیکاری "آ-کاسان" بایستی در هنگام اشتغال یک حق عضویت بپردازید. عضویت در "آ-کاسان" مشروط به عضویت در سندیکا نیست.



Arbetslöshetskassornas samorganisation har en lista på alla a-kassor. Läs mer på: [www.samorg.org](http://www.samorg.org)

سازمان مشترک صندوق‌های بیمه بیکاری فهرستی از همه صندوق‌های بیمه بیکاری "ا-کاسان" دارد. اطلاعات بیشتر در: [www.samorg.org](http://www.samorg.org)

## Försörjningsstöd

Om man är arbetslös och inte har rätt till a-kassa kan man söka ekonomiskt stöd från kommunen, så kallat försörjningsstöd. För att ansöka om försörjningsstöd ska man kontakta sin kommun.

## Introduktionsersättning och etableringsersättning

Nyanlända flyktingar som deltar i kommunens introduktionsprogram kan ansöka om introduktionsersättning från kommunen. För att få ersättningen behöver man följa vissa villkor. Till exempel ska man delta i de aktiviteter som erbjuds, som svenskundervisning, samhällsorientering och praktik.

En ny lag om etablering för nyanlända flyktingar börjar gälla under 2010. Ansvaret för etableringsinsatser går då över från kommunerna till Arbetsförmedlingen. Det innebär att nyanlända flyktingar som får uppehållstillstånd efter den 1 november 2010 ska vända sig till Arbetsförmedlingen för etableringsinsatser som sfi, samhällsorientering och praktik. Personer som deltar i aktiviteterna har rätt till etableringsersättning från Arbetsförmedlingen.

## Om man blir sjuk

Om man blir sjuk och måste vara hemma från arbetet behöver man meddela det till sin arbetsgivare. Är man sjuk och borta från arbetet längre än 7 dagar måste man lämna läkarintyg till arbetsgivaren. Arbetsgivaren kan också kräva att få se läkarintyg från första sjukdagen i vissa fall. För att få reda på om man har rätt till ersättning vid sjukdom kan man fråga sin arbetsgivare eller Försäkringskassan.

Sjukersättning är en ersättning för personer mellan 30 och 64 år och som troligen aldrig kommer att kunna arbeta heltid på grund av sjukdom, skada eller funktionsnedsättning.

Läs mer om regler vid sjukdom på Försäkringskassans webbplats: [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

## Vård av sjukt barn

Föräldrar får vara hemma från jobbet för att vårda barn under 12 år om de är sjuka. Det kallas för vård av sjukt barn, VAB. Man måste meddela sin arbetsgivare om man är hemma med sjukt barn. Om man är hemma längre tid än 7 dagar måste man lämna läkarintyg till sin arbetsgivare. För

## کمک هزینه امرار معاش (Försörjningsstöd)

اگر کسی بیکار باشد و حق دریافت کمک هزینه بیکاری نداشته باشد، می‌تواند از کمون خود کمک هزینه مالی موسوم به "کمک هزینه امرار معاش" دریافت کند.

## کمک هزینه برنامه مقدماتی و کمک هزینه سکونت (Introduktionsersättning, etableringsersättning)

پناهندگان تازه وارد که در برنامه مقدماتی کمون شرکت می‌کنند حق دریافت کمک هزینه برنامه مقدماتی از کمون را دارند. برای دریافت کمک هزینه برنامه مقدماتی بایستی از برخی شرایط را دارا باشید. برای نمونه بایستی در فعالیتهایی که به شما ارائه می‌شود، مانند آموزش زبان سوئدی، تعلیمات مدنی و کارآموزی شرکت کنید.

یک قانون جدید سکونت پناهندگان تازه وارد از سال ۲۰۱۰ به اجرا درمی‌آید. مسئولیت فعالیتهای پیرامون سکونت پناهندگان از کمون‌ها به اداره کاربایی منتقل می‌شود. این بدان معناست که پناهندگان تازه وارد که پس از ۱ نوامبر ۲۰۱۰ اجازه اقامت می‌گیرند بایستی برای فعالیتهای پیرامون سکونت پناهندگان مانند آموزش زبان سوئدی، تعلیمات مدنی و کارآموزی، در اداره کاربایی نامنویسی کنند. افرادی که در فعالیتهای پیرامون سکونت پناهندگان شرکت می‌کنند حق دریافت کمک هزینه برنامه مقدماتی از اداره کاربایی را خواهند داشت.

## اگر بیمار شوید

اگر کسی بیمار شود و ناچار باشد در خانه بماند و نتواند سر کار برود، باید موضوع را به کارفرمای خود اطلاع دهد. اگر کسی بیمار باشد و نتواند بیش از ۷ روز سر کار برود باید گواهی پزشکی به کارفرمای خود ارائه دهد. در برخی موارد نیز کارفرما حق دارد از روز نخست بیماری نیز گواهی پزشکی مطالبه کند. برای پی بردن به اینکه آیا در هنگام بیماری حق برخورداری از کمک هزینه را دارید، بایستی با کارفرما یا صندوق بیمه تماس بگیرید.

گرامت بیماری، پولی است که به افراد بین ۳۰ و ۶۴ سال که به علت بیماری، آسیب‌دیدگی یا معلولیت احتمالاً هرگز توانایی کارکردن تمام وقت نخواهند داشت، پرداخت می‌شود.

برای اطلاع بیشتر درباره مقررات در هنگام بیماری به وبگاه صندوق بیمه مراجعه کنید: [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

## مراقبت از کودک بیمار

پدر و مادر می‌توانند سر کار نروند تا از کودکان بیمار زیر ۱۲ سال خود مراقبت کنند. این مراقبت از کودک بیمار "واب" نام دارد. اگر بخواهید در خانه بمانید و از کودک بیمار خود مراقبت کنید باید موضوع را به کارفرمای خود اطلاع دهید. اگر بیش از ۷ روز در خانه بمانید باید گواهی پزشکی به کارفرمای خود ارائه دهید. برای پی بردن به اینکه آیا در هنگام مراقبت از

att få reda på om man har rätt till ersättning vid vård av barn kan man kontakta Försäkringskassan.

Läs mer om regler för vård av sjukt barn på  
Försäkringskassans webbplats:  
[www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

## Pension när man slutar arbeta

När man blir för gammal för att arbeta får man så kallad ålderspension. Pension kan ses som en uppskjuten lön och betalas ut av staten, arbetsgivare eller genom eget pensionssparande.

Den vanligaste pensionsåldern är 65 år, men man har rätt att arbeta till 67 års ålder. En del av pensionsersättningen kan man ta ut från 61 års ålder, och så kallad garantipension kan man ta ut från 65 års ålder.

Om man inte har arbetat har man rätt till så kallad garantipension. Om man har arbetat består pensionen av olika delar där en del placeras i fonder som man själv får bestämma om.

Varje år får man ett orange kuvert från staten där det står hur mycket pengar man kommer att få i allmän pension när man slutar att arbeta. Alla som arbetar har även en tjänstepension som arbetsgivaren betalar in till. En del väljer att förutom detta att betala in till privata pensionsförsäkringar som finns hos banker och hos olika fondbolag.

Läs mer på Pensionsmyndighetens webbplats:  
[www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)

Information finns på flera språk.

کودک خود حق برخورداری از کمک هزینه را دارید، می‌توانید با صندوق بیمه تماس بگیرید.

برای اطلاع بیشتر درباره مقررات مراقبت از کودک بیمار به وبگاه صندوق بیمه مراجعه کنید:  
[www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

## بازنشستگی هنگام پایان کار

هنگامی که به علت بالا بودن سن نتوان کار کرد، بازنشستگی سالمندی نامیده می‌شود. مستمری بازنشستگی مانند نوعی دستمزد است که با تأخیر از سوی دولت، کارفرما یا پس‌انداز بازنشستگی شخصی پرداخت می‌شود.

سن معمولی بازنشستگی سالمندی ۶۵ سال است، اما شما حق دارید تا سن ۶۷ سالگی نیز کار کنید. بخشی از پول بازنشستگی را می‌توان از سن ۶۱ سالگی دریافت کرد. بازنشستگی به اصطلاح تضمینی را می‌توان از سن ۶۵ دریافت کرد.

اگر کسی کار نکرده باشد، حق دریافت بازنشستگی تضمینی را دارد. اگر کسی کار کرده باشد، مستمری بازنشستگی وی از بخش‌های گوناگونی تشکیل شده است و بخشی از آن در صندوق‌های پس‌انداز ویژه ذخیره می‌شود و فرد شخصاً می‌تواند درباره آن تصمیم بگیرد.

شما هر ساله پاکت نارنجی رنگی از دولت دریافت خواهید کرد و در آنجا قید شده است که پس از پایان کار، چه مقدار پول به عنوان بازنشستگی همگانی دریافت خواهید کرد. همه افرادی که کار می‌کنند یک نوع بازنشستگی خدماتی نیز دریافت خواهند کرد که کارفرمای آنرا پرداخته است. برخی تصمیم می‌گیرند که افزون بر این یک بیمه بازنشستگی خصوصی نیز نزد یکی از بانک‌ها یا شرکت‌های پس‌انداز نیز تهیه کنند.

برای اطلاع بیشتر به وبگاه اداره بازنشستگی مراجعه کنید:  
[www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)

این اطلاعات به زبان‌های گوناگون وجود دارد.

## DET HÄR ÄR DET VIKTIGASTE I

### TEXTEN:

- För att få veta hur arbetsmarknaden ser ut och vilka bristyrken som finns, kan man kontakta Arbetsförmedlingen eller en studie- och yrkesvägledare.
- Om man upplever att man har blivit diskriminerad, kan man anmäla det till Diskrimineringsombudsmannen, DO.
- Om man förlorar sitt arbete är det viktigt att gå till Arbetsförmedlingen för att skriva in sig samma dag som man börjar sin arbetslöshet.
- Instegsjobb och Nystartsjobb är två möjligheter att få jobb för personer som nyligen har fått uppehållstillstånd.
- Ett fackförbund är en organisation för personer som arbetar. De arbetar bland annat för att medlemmarna ska ha bra arbetsvillkor.
- Alla som arbetar ska betala skatt. Skatten är ungefär 30 % av lönen, och betalas in av arbetsgivaren.
- Vid arbetslöshet kan man få ersättning från arbetslöshetsförsäkringen. A-kassan betalar ut ersättningen. Vilken ersättning man får beror på om man har varit medlem i a-kassan eller inte, och vilka villkor man uppfyller.
- Om man är arbetslös och inte har rätt till ersättning från a-kassa kan man söka ekonomiskt stöd från kommunen, så kallad försörjningsstöd.
- Om man är nyanländ flykting finns möjlighet att få etableringsersättning från Arbetsförmedlingen eller introduktionsersättning från kommunen.
- När man är sjuk och måste vara hemma från arbetet ska man meddela sin arbetsgivare det. Är man sjuk längre tid än sju dagar behövs det ett läkarintyg.
- Den vanligaste pensionsåldern är 65 år. Man har rätt att arbeta till 67 års ålder.
- Varje år får man ett orange kuvert från staten där det står hur mycket pengar man kommer att få i allmän pension när man slutar att arbeta.

## مهمترین نکات این متن اینها هستند:

- برای آگاهی یافتن از بازار کار و دانستن اینکه به کدام حرفه‌ها نیاز هست، می‌توانید با اداره کاریابی یا با راهنمای تحصیلی و شغلی تماس بگیرید.
- کسی که گمان می‌کند مورد تبعیض قرار گرفته است، می‌تواند موضوع را به کارگزار منع تبعیض گزارش دهد. DO
- اگر کسی شغل خود را از دست دهد، مهم است به اداره کاریابی مراجعه کند تا همان‌روزی که بیکار شده، در آنجا نام‌نویسی کند.
- شغل موقت آغازی و شغل آغازی دو امکان دست یافتن به شغل برای افرادی است که به تازگی اجازه اقامت گرفته‌اند.
- سندیکا، سازمانی است برای افرادی که شاغل هستند. سندیکاها در راستای منافع اعضای خود کار می‌کنند و می‌کوشند تا شرایط کاری آنان بهبود یابد.
- همه افرادی که کار می‌کنند بایستی مالیات بپردازند. تقریباً ۰۳ درصد دستمزد به عنوان مالیات پرداخت می‌شود و توسط کارفرما پرداخت می‌شود.
- در صورت بیکار شدن می‌توان از صندوق بیمه بیکاری کمک هزینه گرفت. صندوق بیمه بیکاری "ا-کاسان" کمک هزینه بیکاری را می‌پردازد. نوع کمک هزینه دریافتی بستگی دارد به اینکه آیا شما عضو صندوق بیمه بیکاری "ا-کاسان" بوده‌اید یا نه و دارای چه شرایطی هستید.
- اگر کسی بیکار باشد و حق دریافت کمک هزینه بیکاری نداشته باشد، می‌تواند از کمون خود کمک هزینه مالی موسوم به "کمک هزینه امرارمعاش" دریافت کند.
- پناهندگان تازه وارد این امکان را دارند که از کمون یا از اداره کاریابی کمک هزینه برنامه مقدماتی یا کمک هزینه سکونت دریافت کنند.
- اگر کسی بیمار شود و نتواند سر کار برود، باید موضوع را به کارفرمای خود اطلاع دهد. اگر کسی بیمار باشد و نتواند بیش از ۷ روز سر کار برود باید گواهی پزشکی ارائه دهد.
- سن معمولی بازنشستگی سالمندی ۶۵ سال است، اما شما حق دارید تا سن ۶۷ سالگی نیز کار کنید.
- شما هر ساله پاکت نارنجی رنگی از دولت دریافت خواهید کرد و در آنجا قید شده است که پس از پایان کار، چه مقدار پول به عنوان بازنشستگی همگانی دریافت خواهید کرد.

**Läs mer:**Almi Företagspartner: [www.almi.se](http://www.almi.se)Arbetsförmedlingen: [www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)Arbetsmiljöverket: [www.arbetsmiljoverket.se](http://www.arbetsmiljoverket.se)Diskrimineringsombudsmannen: [www.do.se](http://www.do.se)Försäkringskassan: [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)Pensionsmyndigheten: [www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)Skatteverket: [www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se)Syoguiden: [www.syoguiden.com](http://www.syoguiden.com)Regeringen: [www.regeringen.se](http://www.regeringen.se)Riksdagen: [www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)LO: [www.lo.se](http://www.lo.se)Högskoleverket: [www.hsv.se](http://www.hsv.se)Verket för högskoleservice: [www.hsv.se](http://www.hsv.se)Yh-myndigheten: [www.yhmyndigheten.se](http://www.yhmyndigheten.se)Socialstyrelsen: [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)Arbetslöshetskassornas samorganisation: [www.samorg.org](http://www.samorg.org)

برای خواندن اطلاعات بیشتر:

Almi Företagspartner: [www.almi.se](http://www.almi.se)Arbetsförmedlingen اداره کاریابی  
[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)Arbetsmiljöverket اداره کل محیط کار  
[www.arbetsmiljoverket.se](http://www.arbetsmiljoverket.se)Diskrimineringsombudsmannen کارگزار منع تبعیض  
[www.do.se](http://www.do.se)Försäkringskassan صندوق بیمه  
[www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)Pensionsmyndigheten اداره بازنشستگی  
[www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)Skatteverket اداره مالیات  
[www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se)Syoguiden راهنمای تحصیلی  
[www.syoguiden.com](http://www.syoguiden.com)Regeringen هیئت دولت  
[www.regeringen.se](http://www.regeringen.se)Riksdagen پارلمان  
[www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)LO اتحادیه سراسری کارگران  
[www.lo.se](http://www.lo.se)Högskoleverket اداره تحصیلات عالی  
[www.hsv.se](http://www.hsv.se)Verket för högskoleservice اداره خدمات تحصیلات عالی  
[www.hsv.se](http://www.hsv.se)Yh-myndigheten: [www.yhmyndigheten.se](http://www.yhmyndigheten.se)Socialstyrelsen اداره کل بهداری و خدمات اجتماعی  
[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)Arbetslöshetskassornas samorganisation سازمان مشترک صندوق‌های بیکاری  
[www.samorg.se](http://www.samorg.se)

SENAST UPDATES: juni 2010

KÄLLOR: Syoguiden.com, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Skatteverket, Arbetsmiljöverket, Regeringen, Riksdagen, LO, Diskrimineringsombudsmannen, Pensionsmyndigheten.

FRAMTAGET I SAMARBETE MED: Arbetsförmedlingen.

ÖVERSÄTTNING: Semantix

ANSVARIG UTGIVARE: Per Andersson, Botkyrka kommun

**KSL**   
Kommunförbundet  
Stockholms LänLÄNSSTYRELSEN  
I STOCKHOLMS LÄN





ART DIRECTION &amp; DESIGN: PÅL LINDER

FOTO: PETER FISCHER, LEIF JOHANSSON, JC RONNOLIST (BILDARKIVET.SE)

## Hälso- och sjukvård

Det här avsnittet handlar om hur hälso- och sjukvården i Stockholms län fungerar. Det handlar om hur man hittar till rätt vårdgivare och hur man kontaktar dem. Det handlar också om vilka rättigheter man har som patient i vården.

### DEL I – HITTA RÄTT I VÅRDEN

#### Vårdguiden

Vårdguiden är en service där kan man få tips och råd om sjukdomar, läkemedel och sjukvård. Vårdguiden finns på internet och telefon och kommer också som tidning hem i brevlådan fyra gånger om året.

Ibland är det svårt att avgöra hur allvarligt sjuk eller skadad man är, och vart någonstans man ska vända sig med sina besvär. Vårdguiden kan hjälpa till att avgöra om man behöver söka vård och vart man i så fall ska vända sig. De ger råd om både barns och vuxnas sjukdomar och besvär.

## بهداشت و خدمات درمانی

این فصل درباره نحوه کار امور بهداشت و خدمات درمانی در استان استکهلم است. این فصل همچنین درباره چگونگی دست یافتن به مرکز درمانی مناسب و نحوه تماس با آن مراکز است. این فصل همچنین درباره حقوق قانونی بیمار در چارچوب خدمات درمانی است.

### بخش ۱ – یافتن مرکز درمانی مناسب

#### راهنمای خدمات درمانی Vårdguiden

راهنمای خدمات درمانی راهی است برای دریافت راهنمایی و مشاوره درباره بیماری‌ها، داروها و خدمات درمانی. راهنمای خدمات درمانی از طریق اینترنت و تلفن در دسترس است. نشریه‌ای نیز چهار نوبت در سال منتشر می‌شود و از راه پست به آدرس شما می‌رسد.

گاهی تشخیص شدت و حدت بیماری یا آسیب وارده و یا تشخیص آنکه به کدام مرکز می‌توان مراجعه کرد، دشوار است. راهنمای خدمات درمانی در این زمینه به شما کمک می‌کند تا بتوانید تعیین کنید که آیا به خدمات درمانی نیاز دارید و در اینصورت به کجا بایستی مراجعه کنید. راهنمای خدمات درمانی درباره بیماری‌ها و ناراحتی‌های کودکان و بزرگسالان به شما راهنمایی و مشاوره می‌دهد.

Om man behöver svar snabbt och vill prata med en utbildad sjuksköterska på svenska eller på engelska kan man ringa dygnet runt till Vårdguiden på telefonnummer 08-320 100. När man ringer till Vårdguiden får man göra ett knappval genom att trycka in siffran 1, 2 eller 3.

- **Välj 1 för att få allmän information om hälso- och sjukvård i Stockholms län.**
- **Välj 2 för att få prata med en sjuksköterska och få sjukvårdsrådgivning om barn.**
- **Välj 3 för att få prata med en sjuksköterska och få sjukvårdsrådgivning om vuxna.**

På vardagar dagtid finns även sjukvårdsrådgivning på arabiska, bosniska, kroatiska och serbiska.

För sjukvårdsrådgivning på arabiska är telefonnumret 08-528 528 38.

För sjukvårdsrådgivning på bosniska, kroatiska och serbiska är telefonnumret 08-528 528 96.

På Vårdguidens webbplats finns information om sjukdomar, läkemedel och hur vården fungerar. Där finns också kontaktuppgifter till alla typer av vårdmottagningar i Stockholms län.

Läs mer på [www.varldguiden.se](http://www.varldguiden.se)

En del information finns på flera olika språk.

## Vårdcentral/ husläkarmottagning

Barn och vuxna som behöver sjukvård men inte är akut eller livshotande sjuka, ska i första hand vända sig till vårdcentralen, eller husläkarmottagningen som det också kallas. På vårdcentralen får man vård och behandling för de flesta sjukdomar och besvär.

Vårdcentralen kan också hjälpa till med olika hälsofrågor, till exempel om man vill gå ner i vikt eller sluta röka.

### Vilka arbetar på vårdcentralen?

På vårdcentralen arbetar bland annat läkare och sjuksköterskor, ibland också kuratorer eller psykologer.

Läkare är specialister i allmänmedicin och kan mycket om många sjukdomar och hälsoproblem. Läkare tar reda på vilken sjukdom patienten har, bland annat genom att ställa frågor till patienten, och göra undersökningar.

Sjuksköterskor i Sverige har en flerårig akademisk utbildning och ansvarar för patienternas omvårdnad. Det betyder att de kan hjälpa patienten att leva med sin sjukdom, till exempel att klara av sin medicinering.

اگر شما به پاسخ سریعی نیاز داشته باشید و یا بخواهید به زبان سوئدی یا انگلیسی با یک پرستار آموزش دیده گفتگو کنید، می‌توانید به طور شبانه روزی با شماره تلفن ۱۰۰ ۳۲۰ ۰۸ با راهنمای خدمات درمانی تماس بگیرید. هنگامی که با راهنمای خدمات درمانی تماس می‌گیرید، بایستی با فشار دادن دکمه‌های شماره ۱، ۲ یا ۳ تلفن، انتخاب خود را انجام دهید.

- برای دریافت اطلاعات عمومی درباره امور بهداشت و خدمات درمانی در استان استکهلم، ۱ را انتخاب کنید.
- برای گفتگو با یک پرستار و دریافت راهنمایی و مشاوره درباره امور درمانی کودکان ۲ را انتخاب کنید.
- برای گفتگو با یک پرستار و دریافت راهنمایی و مشاوره درباره امور درمانی بزرگسالان ۳ را انتخاب کنید.

در روزهای عادی هفته امکان دریافت راهنمایی و مشاوره درباره امور درمانی به زبان‌های عربی، بوسنی، کرواسی و صربستانی هم موجود دارد.

برای دریافت راهنمایی و مشاوره درباره امور درمانی به زبان عربی با شماره تلفن ۲۸ ۵۲۸ ۵۲۸ - ۰۸ تماس بگیرید.

برای دریافت راهنمایی و مشاوره درباره امور درمانی به زبان بوسنی، کرواسی و صربستانی با شماره تلفن ۹۶ ۵۲۸ ۵۲۸ - ۰۸ تماس بگیرید.

در وبگاه راهنمای خدمات درمانی اطلاعات بیشتری درباره بیماری‌ها، داروها و چگونگی کارکرد خدمات درمانی وجود دارد. اطلاعاتی درباره چگونگی تماس با انواع گوناگون مطب‌های پزشکی و درمانی در استان استکهلم نیز در آنجا وجود دارد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به [www.varldguiden.se](http://www.varldguiden.se) مراجعه کنید. پاره‌ای از این اطلاعات به چندین زبان گوناگون وجود دارد.

## درمانگاه/ مطب پزشک خانواده

کودکان و نوجوانانی که به خدمات درمانی نیاز دارند اما بیماری آنان اورژانس و جانکاه نیست، بایستی در وهله نخست به درمانگاه که مطب پزشک خانواده نیز نامیده می‌شود مراجعه کنند. در درمانگاه می‌توان خدمات درمانی و معالجه برای اغلب بیماری‌ها و ناراحتی‌ها را دریافت کرد.

درمانگاه می‌تواند در زمینه بسیاری مسائل بهداشتی دیگر مانند کاهش وزن و ترک سیگار نیز به شما کمک کند.

### چه کسانی در درمانگاه کار می‌کنند؟

پزشکان، پرستاران و گاهی نیز مشاوران و روانشناسان از جمله افرادی هستند که در درمانگاه کار می‌کنند.

پزشکان متخصص بیماری‌های عمومی هستند و دانش فراوانی درباره بسیاری بیماری‌ها و مسائل بهداشتی دارند. پزشک می‌تواند از طریق طرح پرسش و انجام معاینه پی‌برد که بیمار از چه بیماری رنج می‌برد.

پرستاران در سوئد دارای آموزش چندین ساله دانشگاهی هستند و مسئولیت پرستاری از بیماران را بر عهده دارند. این بدان معناست که آنان به بیماران کمک می‌کنند تا بتوانند با وجود بیماری خود به زندگی ادامه دهند، برای نمونه بتوانند داروی خود را به موقه و به درستی مصرف کنند.

Kuratorer och psykologer ska finnas på vårdcentralen för att träffa patienter som mår psykiskt dåligt. Både kuratorer och psykologer har en flerårig akademisk utbildning.

Ibland kan patienten behöva vård från en läkare med specialkunskaper inom en viss sjukdom. Då skriver läkaren på vårdcentralen en så kallad remiss.

### Boka tid

Vårdcentralerna har öppet dagtid på vardagar. Vissa vårdcentraler har kvällsöppet.

För att boka en tid för besök ringer man till sin vårdcentral, eller bokar en tid via Vårdguidens webbplats (via tjänsten Mina vårdkontakter). Patienter som behöver tolk har rätt till det vid besök hos läkare, och ska säga till om det när de bokar besöket.

Ibland får man vänta några dagar för att få en tid, men på de flesta vårdcentraler finns några tider varje dag för akuta besvär.

### Närakut

När vårdcentralen har stängt och man inte kan vänta till nästa dag, kan man få hjälp på en närakut. Närakuten ger lättare akutvård, till exempel vid skador och infektioner. De flesta närakuter har öppet på kvällar och helger. Det går att besöka närakuten utan att boka tid, men det kan vara bra att ringa dit först.

### Akutvård

Akutsjukhusen är öppna dygnet runt. Barn och vuxna som plötsligt blir svårt sjuka eller allvarligt skadade ska uppsöka akutmottagningen. Det kan till exempel handla om svåra bröstsmärtor, andningsbesvär, skallskador, benbrott, djupa sårskador, större blödningar eller akut kris.

Vilken akutmottagning man ska åka till beror på var man befinner sig när man blir sjuk, och om man är vuxen eller barn. Det finns dessutom en särskild akutmottagning för akut psykiatrisk vård.

### Akut vård för vuxna

I Stockholms län finns sju akutsjukhus som är öppna dygnet runt:

- Capio S:t Görans sjukhus i Stockholm stad
- Danderyds sjukhus i Danderyd
- Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge
- Karolinska Universitetssjukhuset i Solna
- Norrtälje sjukhus i Norrtälje
- Södersjukhuset i Stockholm stad
- Södertälje sjukhus i Södertälje

kar مشاوران و روانشناسان در درمانگاه آنست که با بیمارانی که از لحاظ روحی در وضع بدی هستند ملاقات کنند. هم مشاوران و هم روانشناسان دارای آموزش چندین ساله دانشگاهی هستند.

در برخی موارد بیمار به خدمات پزشک متخصص نیاز دارد. در آنصورت پزشک درمانگاه نامه‌ای موسوم به ارجاعیه برای پزشک متخصص می‌فرستد.

### وقت گرفتن

درمانگاه در روزهای عادی هفته باز است. برخی درمانگاه‌ها غروب‌ها هم باز هستند.

برای گرفتن وقت برای ملاقات بایستی به درمانگاه خود تلفن بزنید و یا از طریق وبگاه راهنمای خدمات درمانی وقت بگیرید (از طریق خدمات "تماس‌های خدمات درمانی من"). بیمارانی که به مترجم نیاز دارند، در هنگام ملاقات با پزشک از چنین حقی برخوردار هستند و بایستی در هنگام وقت گرفتن این موضوع را مطرح کنند.

برخی اوقات لازم است که شما چند روز صبر کنید تا وقتی به شما تعلق بگیرد، اما در بسیاری از درمانگاه‌ها هر روز چندین وقت برای موارد بیماری اورژانس وجود دارد.

### اورژانس محلی (Närakut)

هنگامی که درمانگاه بسته است و شما نتوانید تا روز بعد صبر کنید، می‌توانید از یک اورژانس محلی کمک بگیرید. اورژانس محلی کمک‌های جزئی اورژانس را به شما می‌دهد، برای نمونه در هنگام بروز آسیب یا عفونت‌ها. اغلب اورژانس‌های محلی در غروب و روزهای تعطیل باز هستند. می‌توان بدون زروکردن وقت به اورژانس محلی مراجعه کرد اما بهتر است که پیش از مراجعه به آنجا تلفن بزنید.

### خدمات اورژانس

بیمارستان‌هایی که خدمات اورژانس ارائه می‌دهند شبانه روزی باز هستند. کودکان و بزرگسالانی که ناگهان به شدت بیمار می‌شوند یا آسیب جدی می‌بینند بایستی به خدمات اورژانس مراجعه کنند. برای نمونه ممکن است کسی ناگهان دچار درد شدید سینه شود، دچار دشواری تنفس شود، دچار آسیب جمجمه یا شکستگی شود، دچار زخم عمیق شود، خونریزی جدی داشته باشد یا دچار بحران اضطرابی شود، به خدمات اورژانس مراجعه می‌کند.

اینکه به کدام بیمارستان اورژانس مراجعه می‌کنید بستگی دارد به اینکه در هنگام بیمار شدن در کجا به سر می‌برید و اینکه آیا شما بزرگسال هستید یا کودک. افزون بر این ممکن است مطب ویژه‌ای برای بیماری‌های اورژانس روانی نیز وجود داشته باشد.

### درمان اضطرابی برای بزرگسالان

هفت بیمارستان اورژانس در استان استکهلم وجود دارد که شبانه روزی باز هستند:

- بیمارستان کاپو سنت یوران در شهر استکهلم
- بیمارستان دنده رید در دنده رید
- بیمارستان دانشگاهی کارولینسکا در هودینگه
- بیمارستان دانشگاهی کارولینسکا در سولنا
- بیمارستان نوتلیه در نورتلیه
- بیمارستان سودر در شهر استکهلم
- بیمارستان سودرتلیه در سودرتلیه



För akut psykiatrisk vård finns en särskild akutmottagning på S:t Görans sjukhus i Stockholm. Läs mer om psykiatri för vuxna under avsnittet Psykiatrisk vård.

#### Akut vård för barn

För barn som blir akut sjuka finns särskilda barnakuter som är öppna dygnet runt:

- *Barnakuten på Karolinska universitetssjukhuset i Huddinge*
- *Astrid Lindgrens barnsjukhus vid Karolinska sjukhuset i Solna*
- *Sachsska Barnsjukhuset på Södersjukhuset i Stockholm*

För barn och ungdomar som behöver akut psykiatrisk vård finns Barn- och Ungdomspsykiatri, BUP. De har en akutmottagning som är öppen dygnet runt på Sachsgatan 10, bredvid Södersjukhuset. Läs mer om psykiatri för barn i avsnittet Psykiatrisk vård.

#### SOS Alarm

Om man är akut sjuk eller skadad, men inte klarar av att ta sig till en akutmottagning, ska man ringa till nödnumret 112. Numret går till SOS Alarm, som kan skicka en ambulans.

Det är alltid gratis att ringa 112 och det går att ringa dit även om mobiltelefonen som man ringer ifrån är låst eller saknar täckning. SOS Alarm frågar vem det är som ringer, vad som har hänt och var någonstans man befinner sig.

#### Barnmorskemottagning/ mödrahälsovård

Barnmorskemottagningen, eller mödravårdscentralen, MVC, som den också kallas, ger gratis vård till gravida kvinnor genom hela graviditeten. Barnmorskan kontrollerar att föräldern och barnet mår bra. Hos barnmorskemottagningen får pappor och mammor också föräldrautbildning. Man får bland annat lära sig mer om förlossning, amning och hur man tar hand om sitt nyfödda barn.

Till barnmorskemottagningen kan man vända sig om man behöver preventivmedel, om man vill göra ett graviditetstest eller om man vill ha rådgivning om abort. På barnmorskemottagningen görs också gynekologiska hälsokontroller.

För att hitta närmaste barnmorskemottagning kan man kontakta Vårdguiden.

#### Barnhälsovård

Barnavårdscentralen, BVC, gör hälsokontroller och ger vaccinationer till barn upp till sex år. På barnavårdscentralen kan

för دریافت خدمات روانپزشکی اورژانس مطب ویژه‌ای در بیمارستان سنت یوران در شهر استکهلم وجود دارد. برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره خدمات روانپزشک به فصل مربوط به خدمات روانپزشکی مراجعه کنید.

#### خدمات درمانی اورژانس برای کودکان

برای کودکانی که دچار بیماری اورژانس می‌شوند، بخش‌های اورژانس ویژه‌ای وجود دارد که شبانه روزی باز هستند:

- بخش اورژانس کودکان سودر در بیمارستان دانشگاهی کارولینسکا در هودینگه
- بیمارستان کودکان آسترید لیندگرن در بیمارستان دانشگاهی کارولینسکا در سولنا
- بیمارستان کودکان ساکسکا در بیمارستان سودر در استکهلم

کودکان و نوجوانانی که به خدمات اورژانس روانپزشکی نیاز دارند، می‌توانند به درمانگاه روانپزشکی کودکان و نوجوانان BUP مراجعه کنند. این درمانگاه دارای یک مطب اورژانس نیز هست که شبانه روزی باز است. آدرس آن: Sachsgatan 10 در کنار Södersjukhuset برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره خدمات روانپزشک به فصل مربوط به خدمات روانپزشکی مراجعه کنید.

#### اداره کل فوریت‌ها و خدمات اضطراری SOS Alarm

اگر شما ناگهان بیمار شوید یا آسیب ببینید اما نتوانید خود را به بخش اورژانس بیمارستان برسانید، بایستی به شماره اضطراری ۱۱۲ تماس بگیرید. این شماره به اداره کل فوریت‌ها و خدمات اضطراری مرتبط است که می‌تواند آمبولانسی برای کمک به شما بفرستد.

تلفن زدن به ۱۱۲ همیشه رایگان است و شما می‌توانید حتی از تلفن همراه که قفل شده است و یا دارای پوشش کافی نیست نیز تلفن بزنید. اداره کل فوریت‌ها و خدمات اضطراری از شما خواهد پرسید که چه کسی تلفن زده است، چه رخ داده است و شما در کجا به سر می‌برید.

#### مطب ماما و درمانگاه مادران

مطب ماما یا درمانگاه مادران که MVC نیز نامیده می‌شود خدمات درمانی رایگان به زنان باردار در سراسر دوران بارداری می‌دهد. ماما تندرستی مادر و کودک را کنترل می‌کند. مادران و پدران می‌توانند نزد ماما آموزش ویژه اولیاء ببینند. گاهی می‌توان در باره زایمان، شیردادن و مراقبت از کودک نوزاد خود نیز آموزش دید.

در صورت نیاز به وسایل پیشگیری از بارداری و برای انجام آزمایش بارداری و همچنین برای مشاوره درباره سقط جنین نیز می‌توان به مطب ماما مراجعه کرد. کنترل سلامتی زنانه نیز در مطب ماما انجام می‌شود.

برای یافتن نزدیکترین مطب ماما می‌توان با راهنمای خدمات درمانی تماس گرفت.

#### بهداشت و درمان کودکان

درمانگاه کودکان BVC کنترل سلامتی را انجام می‌دهد، و تا سن شش سالگی به کودکان واکسن تزریق می‌کند. در درمانگاه کودکان همچنین می‌توان درباره همه



man också få råd om allt som handlar om barns utveckling, samt vara med i en föräldragrupp.

Alla barn under sex år bör ha kontakt med BVC för att man ska kunna följa hur barnet växer och utvecklas, och ge vaccinationer mot barnsjukdomar.

Alla besök hos barnvårdscentralen är gratis.

## Skolhälsovård

För barn som går i skolan finns skolhälsovården. Där arbetar skolläkare och skolsköterska.

Skolhälsovården följer elevernas utveckling och hjälper eleverna till en god hälsa, bland annat genom att informera och utbilda om kost och missbruk. Skolhälsovården ger också vaccinationer och erbjuder hälsoundersökningar.

Det är gratis att besöka skolhälsovården.

## Tandvård

Den som har besvär med tänderna eller vill göra en undersökning av sina tänder kan boka en tid hos tandläkaren. Tandläkaren undersöker tänderna och lagar eller byter ut vid behov. Hos tandläkaren finns ofta även en tandhygienist. Tandhygienisten tar bort tandsten, gör rent i munnen och ger råd om vad man kan göra för att tänderna ska må bra och för att man ska slippa få hål eller tandlossning.

Man väljer själv till vilken tandläkare man vill gå. Det finns privata tandläkare och det finns folktandvård som landstinget ansvarar för.

Läs mer på Vårdguidens webbplats.

### Akut tandvård

Vid behov av akut tandvård vänder man sig i första hand till sin egen tandläkare. Har mottagningen stängt för dagen kan man vända sig till Folktandvårdens akutmottagning på S:t Eriks sjukhus, som har kvällsöppet.

Om man får en allvarlig tandskada på natten, till exempel vid en olycka, kan man ringa till Vårdguiden som kan tala om vilka tandläkare som har nattöppet.

## Psykiatrisk vård

Många människor blir nedstämda någon gång i livet. Det kan till exempel bero på att en nära anhörig dör, att man varit med om svåra upplevelser eller att något oförutsett inträffar. Ibland kan en tid av nedstämdhet eller sorg övergå i en depression.

Mواردی که به رشد کودک مربوط است نیز مشاوره گرفت و می‌توان در یک گروه اولیاء نیز شرکت کرد.

بهتر است که همه کودکان زیر شش با درمانگاه کودکان در تماس باشند تا بتوان رشد و نمو کودک را پیگیری کرد و وی را در برابر بیماری‌های کودکان واکسینه کرد.

مراجعه به درمانگاه کودکان رایگان است.

## خدمات درمانی مدارس

کودکانی که به دبستان و دبیرستان می‌روند. پزشک دبستان و پرستار دبستان در آنجا کار می‌کنند.

خدمات درمانی مدارس رشد کودکان را پیگیری می‌کند و کمک می‌کند که کودکان تندرست باشند. خدمات درمانی مدارس درباره تغذیه و اعتیاد هم به کودکان اطلاعات می‌دهد. خدمات درمانی مدارس واکسن هم تزریق می‌کند و امکان کنترل سلامتی را نیز عرضه می‌کند.

مراجعه به خدمات درمانی مدارس رایگان است.

## خدمات دندانپزشکی

کسانی که دندان درد دارند یا می‌خواهند دندان‌های خود را معاینه کنند می‌توانند نزد دندانپزشک وقت ملاقات بگیرند. دندانپزشک دندان‌ها را معاینه می‌کند و در صورت نیاز آنها را درست می‌کند یا تعویض می‌کند. معمولاً یک پرستار بهداشت دهان و دندان نیز در مطب دندانپزشک کار می‌کند. پرستار بهداشت دهان و دندان، دندان‌ها را جرمگیری می‌کند، دهان و دندان‌ها را تمیز می‌کند و درباره مراقبت از دندان‌ها و راه‌های پرهیز از کرم‌خوردگی و لق شدن دندان‌ها به شما راهنمایی و مشاوره می‌دهد.

شما خودتان می‌توانید دندانپزشک خود را انتخاب کنید. هم دندانپزشک خصوصی و هم دندانپزشکی عمومی وجود دارد و شورای استان بر هر دو نظارت دارد.

برای دریافت اطلاعات بیشتر به وبگاه راهنمای خدمات درمانی مراجعه کنید.

## خدمات دندانپزشکی اورژانس

در صورت نیاز به خدمات دندانپزشکی اورژانس بایستی در وهله نخست به دندانپزشک خود مراجعه کرد. اگر آن مطب دندانپزشکی آن روز بسته باشد، می‌توان به دندانپزشکی عمومی اورژانس در بیمارستان سنت اریک که غروب‌ها نیز باز است، مراجعه کرد.

اگر شب هنگام دچار آسیب جدی دندان شوید، برای نمونه در صورت بروز یک حادثه، می‌توانید به راهنمای خدمات درمانی تلفن بزنید. آنان به شما خواهند گفت که کدام مطب دندانپزشکی آن هنگام باز است.

## خدمات روانپزشکی

بسیاری انسان‌ها گاهی در زندگی دچار ناراحتی روحی می‌شوند. این برای نمونه ممکن است به علت مرگ یکی از نزدیکان و یا بروز رویدادهای ناگوار یا بروز یک رویداد پیش‌بینی نشده باشد. گاهی ممکن است غم و غصه یا ناراحتی روحی تبدیل به افسردگی شود.

Att flytta från ett land till ett annat, och gå genom en asylprocess, kan vara mycket stressande. Man kan känna stor saknad, känna sig ledsen, få svårt att sova, eller svårt att koncentrera sig. Vid långvarig stress finns det en risk att hälsan påverkas.

Om man känner att påfrestningarna är för stora, ska man inte tveka att prata med andra om detta.

I första hand med någon man litar på. Om man behöver hjälp med att bearbeta upplevelser, kan man söka hjälp från sjukvården.

### Psykiatrisk öppenvård för vuxna

Vuxna personer över 18 år som mår psykiskt dåligt ska i första hand vända sig till vårdcentralen. Läkaren gör en första bedömning och ger viss behandling. Läkaren kan också ge en remiss till någon av de psykiatriska öppenvårdsmottagningar som finns i länet.

I de flesta kommunerna finns det en psykiatrisk öppenvårdsmottagning, och det går att kontakta dem utan remiss. Vårdguiden kan ge information om deras adresser och öppettider.

På de psykiatriska öppenvårdsmottagningarna arbetar psykiatrer, psykoterapeuter, psykologer, kuratorer och sjuksköterskor med specialutbildning. Psykiater kallas en läkare som är specialist på psykiska sjukdomar.

### Traumabehandling

För personer med trauma finns två speciella mottagningar i Stockholms län. De ger behandling till personer som varit med om svåra upplevelser, till exempel till flyktingar som upplevt krig eller tortyr. Det går att kontakta mottagningarna själv. Det går även att få en remiss från sjukvården.

Röda korsets center för torterade flyktingar, RKC

Adress: Medborgarplatsen 25

Telefon: 08-772 19 80

[www.redcross.se/rkcstockholm](http://www.redcross.se/rkcstockholm)

Kris- och traumacentrum

Adress: Danderyds Sjukhus, Mörbygårdsvägen, Danderyd

Telefon: 08-655 79 30

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

### Akut psykiatrisk vård för vuxna

Om man behöver akut psykiatrisk vård kan man kontakta en psykiatrisk öppenvårdsmottagning. Vårdguiden ger information om deras adresser, telefonnummer och öppettider.

På kvällar och helger kan man vända sig till S:t Görans sjukhus som har en psykiatrisk akutmottagning öppen dygnet runt, telefonnummer: 08-672 25 33.

مهاجرت از یک کشور به یک کشور دیگر و سپری کردن دوره درخواست پناهندگی ممکن است بسیار اضطراب آور باشد. ممکن است انسان دچار احساس کمبود عمیق شود، احساس غم و غصه کند، دچار بی خوابی شود و یا دچار دشواری تمرکز حواس شود. در صورت اضطراب (استرس) مداوم این خطر وجود دارد که تندرستی شما تحت تأثیر واقع شود.

اگر احساس کنید که فشار روحی که به شما وارد می شود بسیار زیاد است، نباید تردیدی به خود راه دهید که با کسی در این باره گفتگو کنید.

در وهله نخست با کسی که به وی اعتماد دارید. اگر نیاز دارید که در مورد فشار روحی و تجارب احساسی خود با کسی گفتگو کنید، می توانید با خدمات درمانی تماس بگیرید.

### خدمات درمانی سرپائی روانپزشکی برای بزرگسالان

بزرگسالان بالای ۱۸ سال که از لحاظ روحی در وضعیت بدی هستند بایستی در وهله نخست به درمانگاه مراجعه کنند. پزشک درمانگاه یک تشخیص ابتدائی انجام می دهد و درمان معینی نیز تجویز می کند. آن پزشک می تواند یک ارجاعیه برای یکی از درمانگاه های سرپائی روانپزشکی موجود در استان نیز بفرستد.

در بسیاری از کمون ها یک درمانگاه سرپائی روانپزشکی وجود دارد و می توان بدون ارجاعیه نیز با آنها تماس گرفت. راهنمای خدمات درمانی می تواند درباره آدرس و ساعات کار این درمانگاه ها به شما اطلاعات بدهد.

در درمانگاه های سرپائی روانپزشکی، تعدادی روانپزشک، روانکاو، روانشناس، مشاور و پرستار که دارای آموزش ویژه هستند کار می کنند. یک روانپزشک، پزشکی است که متخصص بیماری های روانی است.

### درمان ضربات روحی و روانی

برای افرادی که در معرض ضربات روحی و روانی بوده اند، دو درمانگاه تخصصی در استان استکهلم وجود دارد. این درمانگاه ها به افرادی که در معرض آسیب های شدید روحی بوده اند، برای نمونه پناهندگانی که در شرایط جنگی یا در معرض شکنجه بوده اند، خدمات درمانی عرضه می کند. می توان شخصاً به این درمانگاه ها مراجعه کرد. البته می توان با ارجاعیه از درمانگاه های دیگر نیز به آنجا مراجعه کرد.

مرکز صلیب سرخ برای پناهندگان شکنجه شده، (RKC)

Adress: Medborgarplatsen 25

Telefon: 08 - 772 19 80

[www.redcross.se/rkcstockholm](http://www.redcross.se/rkcstockholm)

مرکز بحران و ضربات روحی و روانی، Kris- och traumacentrum

Adress: Danderyds Sjukhus, Mörbygårdsvägen, Danderyd

Telefon: 08 - 655 79 30

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

### خدمات درمانی اورژانس روانپزشکی برای بزرگسالان

اگر شما به خدمات درمانی اورژانس روانپزشکی نیاز داشته باشید، می توانید به یک درمانگاه های سرپائی روانپزشکی مراجعه کنید. راهنمای خدمات درمانی می تواند اطلاعاتی درباره آدرس، شماره تلفن و ساعات کار درمانگاه ها را به شما بدهد.

غروب هنگام و روزهای تعطیل می توانید به بیمارستان سنت یوران که دارای بخش روانپزشکی شبانه روزی هست، مراجعه کنید. شماره تلفن: 08 - 672 25 33.



## Sex- och samlevnadsrådgivning

Det finns flera mottagningar som ger råd och information kring sex och samlevnad. Det kan till exempel handla om relationer, preventivmedel eller graviditet. Det kan även handla om att ta prover och få information om könssjukdomar eller hiv/aids. De flesta besök är kostnadsfria.

Läs mer om sex och samlevnad på Vårdguidens webbplats.

### Ungdomsmottagning

Till ungdomsmottagningen kan tjejer och killar under 23 år vända sig med frågor kring sex och samlevnad. Där arbetar barnmorskor, kuratorer och läkare och ibland psykologer. Man väljer själv till vilken ungdomsmottagning man vill gå.

Läs mer på UMOs webbplats: [www.umo.se](http://www.umo.se)  
Information finns på olika språk.

### Sex- och samlevnads-mottagning, Sesam

Till sjukhusens sex- och samlevnads-mottagningar kan både män och kvinnor vända sig med frågor och besvär som rör sexualitet och hälsa.

Sex- och samlevnads-mottagningar finns på:

- Danderyds sjukhus
- Karolinska Universitetssjukhuset i Solna
- Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge
- Södersjukhuset

Det finns även så kallade mansmottagningar, och särskilda mottagningar för homosexuella.

### RFSL

Riksförbundet för homosexuella, bisexuella och transpersoners rättigheter, RFSL, är en ideell organisation. De arbetar för att homosexuella, bisexuella och transpersoner ska ha lika rättigheter, möjligheter och skyldigheter som alla andra i samhället.

Läs mer på webbplatsen: [www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)

### Noaks ark

Noaks ark jobbar med frågor kring hiv och aids. De erbjuder hiv-testning anonymt och kostnadsfritt, samt stöd och olika aktiviteter för hivsmittade och deras familjer. Att tidigt få veta om man bär på hiv ger möjlighet till bättre behandling och vård.

Läs mer på webbplatsen: [www.noaksark.org](http://www.noaksark.org)

Man kan även göra hiv-test på vårdcentralen, ungdomsmottagningar och SESAM-mottagningar. Testet är kostnadsfritt och man har rätt att vara anonym vid själva testet.

Läs mer om hiv-tester på Vårdguidens webbplats

## مشاوره امور جنسی و زناشویی

چندین مطب وجود دارد که درباره امور جنسی و زناشویی مشاوره می‌دهند. این مسائل ممکن است مربوط به مناسبات، وسائل پیشگیری از بارداری و یا بارداری باشد. این نکته درباره گرفتن آزمایش و اطلاعات درباره بیماری‌های جنسی یا هیو و ایدز نیز هست. اکثر چنین ملاقات‌هایی رایگان هستند.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره امور جنسی و زناشویی به وبگاه راهنمای خدمات درمانی مراجعه کنید.

### مطب نوجوانان

دختران و پسران زیر ۲۳ سال که پرسش‌هایی درباره امور جنسی و زناشویی دارند، می‌توانند به مطب نوجوانان مراجعه کنند. ماما، مشاور، پزشک و گاهی اوقات روانشناس نیز در آنجا کار می‌کنند. شما خودتان انتخاب می‌کنید که به کدام مطب نوجوانان بروید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره مطب نوجوانان به وبگاه آن مراجعه کنید: [www.umo.se](http://www.umo.se)  
این اطلاعات به زبان‌های گوناگون وجود دارد.

### مطب امور جنسی و زناشویی، سسام

مردان و زنانی که پرسش‌هایی درباره دشواری‌ها و مسائل جنسی و تندرستی دارند می‌توانند به بخش امور جنسی و زناشویی در بیمارستان‌ها مراجعه کنند.

مطب‌های امور جنسی و زناشویی در این بیمارستان‌ها وجود دارد:

- بیمارستان دنده رید در دنده رید
- بیمارستان دانشگاهی کارولینسکا در سولنا
- بیمارستان دانشگاهی کارولینسکا در هودینگه
- بیمارستان سودر

افزون بر این مطب‌های موسوم به مطب‌های مردان و مطب‌های ویژه همجنسگرایان نیز وجود دارد.

### انجمن سراسری حقوق برابر جنسی RFSL

RFSL انجمن سراسری برای حقوق همجنسگرایان، دوجنسگرایان و دگرباشان است. این انجمن غیر انتفاعی است. همجنسگرایان، دوجنسگرایان و دگرباشان برای احقاق حقوق و تکالیف برابر و امکانات برابر در این انجمن تلاش می‌کنند.

برای اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید: [www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)

### کشتی نوح

کشتی نوح پیرامون مسائل مربوط به بیماری هیو و ایدز کار می‌کند. آزمایش هیو به صورت ناشناس و رایگان و همچنین حمایت و فعالیت‌های گوناگون برای مبتلایان به هیو و ایدز و خانواده‌های آنان نیز عرضه می‌شود. آگاهی زودهنگام درباره ابتلا به هیو می‌تواند امکان درمان و مراقبت بهتر را فراهم آورد.

برای اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید: [www.noaksark.org](http://www.noaksark.org)

آزمایش هیو را می‌توان در درمانگاه، مطب نوجوانان و مطب سسام نیز انجام داد. این آزمایش رایگان است و شما حق دارید در هنگام انجام آزمایش ناشناس باقی بمانید.

برای اطلاعات بیشتر آزمایش هیو می‌توانید به وبگاه راهنمای خدمات درمانی مراجعه کنید



## DEL 2 – KOSTNADER FÖR VÅRD OCH MEDICINER

Hälso- och sjukvården i Sverige är subventionerad av staten. Det betyder att patienterna bara betalar en liten del av kostnaden vid sjukvård, och att landstinget betalar resten av kostnaden. Alla som bor och arbetar i Sverige är med och betalar för sjukvården när de betalar skatt.

### Kostnader för hälso- och sjukvård

Barn och ungdomar under 18 år får gratis vård på vårdcentraler och vård hos specialister. För akut vård betalar barn och ungdomar en avgift.

Vuxna betalar så kallade egenavgifter vid de flesta besöken inom hälso- och sjukvården. Det är samma avgifter för vård oavsett om man går till en offentlig eller en privat vårdgivare som landstinget har avtal med. Däremot är ett besök på en akutmottagning dyrare än ett besök på en vårdcentral.

Läs mer om vilka avgifter som gäller för olika besök inom hälso- och sjukvården på Vårdguidens webbplats.

### Högekostnadsskydd

Högekostnadsskyddet betyder att man inte behöver betala mer än ett visst högsta belopp för vård under ett år. År 2010 är högsta beloppet 900 kronor. När man har betalat så mycket får man ett frikort som ger gratis vård resten av året. Det betyder att man inte betalar mer än 900 kr för sjukvård under en tolv månadersperiod.

### Kostnader för medicin

Patienten betalar bara en del av kostnaden för mediciner på recept, och landstinget betalar resten av kostnaden.

Även för mediciner finns det ett högekostnadsskydd. Det betyder att man inte betalar mer än ett visst högsta belopp för mediciner på recept under en tolv månadersperiod. År 2010 är högsta beloppet 1800 kr. När man kommit upp till högsta beloppet får man mediciner utan kostnad inom resten av tolv månadersperioden.

Mediciner som man köper utan recept ingår inte i högekostnadsskyddet.

## بخش ۲ – هزینه‌های خدمات درمانی و دارو

دولت بابت خدمات درمانی و بهداشتی در سوئد بیارانه می‌پردازد. این بدان معناست که بیمار فقط بخش کوچکی از هزینه‌های درمانی را می‌پردازد و شورای استان بقیه هزینه‌ها را می‌پردازد. همه افرادی که در سوئد زندگی و کار می‌کنند با پرداخت مالیات در پرداخت هزینه‌های درمانی مشارکت می‌کنند.

### هزینه‌های درمان و بهداشت

کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال از خدمات درمانی رایگان در درمانگاه‌ها و پزشکان متخصص بهره‌مند می‌شوند. بابت خدمات اورژانس به کودکان و نوجوانان بایستی هزینه‌ای پرداخت.

بزرگسالان در اغلب ملاقات‌ها برای خدمات درمانی و بهداشتی بایستی به هزینه که به هزینه شخصی موسوم است بپردازند. صرفنظر از آنکه شما به عرضه کنندگان خدمات درمانی عمومی یا خصوصی که با شورای استان قرارداد دارند مراجعه کنید، هزینه یکسانی خواهید پرداخت. اما هزینه مراجعه به بخش اورژانس در مقایسه به مراجعه به درمانگاه گرانتر است.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره هزینه شخصی برای مراجعه به بخش‌های گوناگون خدمات درمانی و بهداشتی، به وبگاه راهنمای خدمات درمانی مراجعه کنید.

### سقف حداکثر هزینه درمانی

سقف حداکثر هزینه درمانی به این معناست که لازم نیست شما بیش از مبلغ معینی برای خدمات درمانی در طول یک سال بپردازید. در سال ۲۰۱۰ سقف حداکثر هزینه درمانی ۹۰۰ کرون است. هنگامی که بیمار چنین مبلغی را پرداخته باشد، یک کارت آزاد دریافت خواهد کرد. با این کارت می‌توان از خدمات درمانی رایگان در باقیمانده سال برخوردار شد. این بدان معناست که لازم نیست شما در یک دوره دوازده ماهه بابت خدمات درمانی بیش از ۹۰۰ کرون بپردازید.

### هزینه‌های دارو

بیمار تنها بخشی از داروهائی را که پزشک برای وی نسخه داده است را می‌پردازد. شورای استان باقیمانده آن هزینه را می‌پردازد.

در مورد دارو نیز یک سقف حداکثر هزینه دارو وجود دارد. این بدان معناست که لازم نیست شما در یک دوره دوازده ماهه بابت داروهای نسخه‌ی خود بیش از مبلغ معینی بپردازید. در سال ۲۰۱۰ سقف حداکثر هزینه دارو ۱۸۰۰ کرون است. هنگامی که بیمار چنین مبلغی را پرداخته باشد، در باقیمانده دوره دوازده ماهه داروهای خود را به طور رایگان دریافت خواهد کرد.

داروهائی که می‌توان بدون نسخه تهیه کرد مشمول سقف حداکثر هزینه دارو نیستند.

## Vad kostar tandvården?

Barn och ungdomar till och med 19 år får gratis tandvård, oavsett om de går till Folk tandvården eller till en privat tandläkare. Vuxna personer över 20 år betalar sin tandvård själv.

Det är fri prissättning på tandvård. Det betyder att tandläkare själva bestämmer priset för olika behandlingar. Men man har rätt att få veta i förväg vad behandlingen kommer att kosta.

Vuxna över 20 år får ett så kallat tandvårdsbidrag vartannat år. Det är ett mindre bidrag som till exempel kan användas till en munundersökning. Bidraget är olika stort för olika åldrar. Tandläkaren ska dra av bidraget direkt från kostnaden för undersökningen.

Det finns också ett högkostnadsskydd för tandvård. Högkostnadsskyddet betyder att man bara behöver betala en del av kostnaden själv vid behandlingar som kostar mer än 3 000 kronor under ett år (gäller år 2010). Försäkringskassan betalar en ersättning för resten av kostnaden direkt till tandläkaren.

Läs mer om kostnader för tandvård på Försäkringskassans webbplats: [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

## DEL 3 – RÄTTIGHETER I VÅRDEN

Hälso- och sjukvården i Sverige styrs av Hälso- och sjukvårdslagen, som handlar om att alla människor i Sverige ska få en god och säker vård på lika villkor. Är man folkbokförd i Sverige har man samma rätt till sjukvård som svenska medborgare.

### Rätt att välja vårdgivare, Vårdval Stockholm

Som patient i Stockholm har man rätt att själv välja vilken vårdmottagning man vill gå till. Man kan till exempel välja att gå till en vårdcentral i en annan kommun för att de har kortare väntetider. Rätten att välja gäller även många andra vårdgivare, som till exempel mödrahälsovården och barnavårdscentralerna.

Man väljer en ny vårdgivare antingen genom Vårdguidens internetjänst (Mina vårdkontakter), eller genom att fylla i en blankett på en vårdmottagning. Vårdguiden har information om vårdval Stockholm på flera olika språk.

## هزینه خدمات دندانپزشکی چقدر است؟

کودکان و نوجوانان تا سن ۱۹ سالگی از خدمات رایگان دندانپزشکی برخوردار می‌شوند، صرف‌نظر از آنکه آنان به دندانپزشک عمومی بروند یا دندانپزشک خصوصی. بزرگسالان بالای ۲۰ سال بایستی شخصاً هزینه‌های دندانپزشکی خود را بپردازند.

قیمت گذاری خدمات دندانپزشکی آزاد است. این بدان معناست که دندانپزشکان این امکان را دارند که قیمت خدمات خود را تعیین کنند. اما شما به عنوان بیمار حق دارید از پیش از هزینه درمان آگاه شوید.

بزرگسالان بالای ۲۰ سال، هر یو سال یکبار از یک کمک هزینه دندانپزشکی برخوردار می‌شوند. این کمک هزینه کوچکی است که برای نمونه برای معاینه دهان به کار می‌رود. میزان این کمک هزینه برای گروه‌های سنی، گوناگون است. دندانپزشک این کمک هزینه را مستقیماً از هزینه معاینه کسر خواهد کرد.

در مورد خدمات دندانپزشکی نیز یک سقف حداکثر هزینه درمانی وجود دارد. سقف حداکثر هزینه درمانی بدان معناست که شما تنها بخشی از هزینه درمان در یک سال را که بیش از ۳۰۰۰ کرون باشد را پرداخت خواهید کرد (در مورد سال ۲۰۱۰). صندوق بیمه باقیمانده هزینه درمانی را مستقیماً به دندانپزشک پرداخت خواهد کرد.

برای اطلاعات بیشتر درباره هزینه‌های دندانپزشکی به وبگاه صندوق بیمه مراجعه کنید: [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

## بخش ۳ – حقوق قانونی در خدمات درمانی

بهداشت و درمان در سوئد با استفاده از قانون بهداشت و درمان اداره می‌شود. بر اساس این قانون همه مردم در سوئد بایستی از بهداشت و درمان در شرایط برابر برخوردار باشند. کسانی که نامشان در اداره ثبت احوال سوئد ثبت شده باشد همانند شهروندان سوئد حق برخورداری از خدمات درمانی را دارند.

### حق انتخاب عرضه کننده خدمات درمانی، انتخاب خدمات درمانی

#### در استکهلم

شما به عنوان بیمار در استکهلم حق دارید واحد عرضه کننده خدمات درمانی خود را انتخاب کنید. برای نمونه شما می‌توانید انتخاب کنید که به درمانگاهی در یک کمون دیگر که صف کوتاهتری دارد، بروید. حق انتخاب شامل بسیاری دیگر از عرضه کنندگان خدمات درمانی نیز می‌شود، برای نمونه خدمات درمانی به مادران و خدمات درمانی کودکان.

برای انتخاب یک عرضه کننده خدمات درمانی می‌توان از طریق خدمات اینترنتی راهنمای خدمات درمانی (Mina vårdkontakter) و یا از طریق پر کردن یک فرم ویژه در مطب خدمات درمانی اقدام کرد. راهنمای خدمات درمانی اطلاعاتی به چندین زبان درباره انتخاب خدمات درمانی در استکهلم دارد.

## Tystnadsplikt

Alla som arbetar inom hälso- och sjukvården i Sverige har tystnadsplikt. Det gäller även tolkar och översättare. Det betyder att ingen får lämna ut uppgifter om en patient, om patientens sjukdom eller behandling utan att patienten har godkänt det. Tystnadsplikten gäller både skriftliga och muntliga uppgifter.

Personal inom vården får bryta tystnadsplikten om det finns risk för att ett barn far illa.

## Rätt att säga nej

Patienten bestämmer själv om hon eller han vill ha vård eller inte, och kan säga nej till behandling, undersökningar eller mediciner. Men det kan också finnas tillfällen då patienten inte får eller klarar av att ta det beslutet, till exempel om patienten har en allvarlig psykisk sjukdom eller en smittosam sjukdom.

## Rätt till information

Patienten har rätt att få information om sitt hälsotillstånd och om vilken behandling som finns. Informationen ska ges på ett sätt så att patienten förstår den. Om patienten behöver språktolk eller tolk för döva och hörselskadade så har hon eller han rätt till det.

## Vårdgaranti

Vårdgarantin betyder att patienten ska få den vård som behövs inom rimlig tid. Den som behöver träffa en läkare på vårdcentralen ska få göra det inom fem dagar.

Den som behöver träffa en specialist ska få göra det inom max 30 dagar efter beslut om remiss från vårdcentralen. Om specialisten bestämmer att patienten behöver behandling ska den påbörjas så snart som möjligt, senast efter 90 dagar.

Om patienten inte får vård inom vårdgarantin, har patienten rätt att byta vårdgivare.

Mer information om vårdgarantin finns på  
Vårdguiden på flera olika språk.

## Klagomål på vården

Om man som patient eller anhörig är missnöjd med vården kan man börja med att prata med den personal som har gett vården. Man kan även kontakta verksamhetschefen på vårdmottagningen. Räcker inte det för att lösa problemen

## وظیفه حفظ اسرار

همه افرادی که در چارچوب خدمات درمانی و بهداشتی کار می‌کنند وظیفه حفظ اسرار را دارند. این موضوع شامل مترجم‌های شفاهی و کتبی نیز هست. این بدان معناست که هیچ کس مجاز نیست اطلاعاتی درباره یک بیمار، بیماری وی و درمان وی بدون اجازه وی به دیگری بدهد. وظیفه حفظ اسرار شامل مطالب کتبی و شفاهی است.

در صورتی که این خطر وجود داشته باشد که یک کودک در معرض آسیب قرار گیرد، کارکنان درمانی و بهداشتی می‌توانند وظیفه حفظ اسرار را نقض کنند.

## حق نه گفتن

بیمار خود تصمیم می‌گیرد که آیا مایل به دریافت خدمات درمانی هست یا نه. بیمار می‌تواند از دریافت درمان، معاینه یا دارو خودداری کند. اما مواردی نیز وجود دارد که بیمار نمی‌تواند در این موارد تصمیم بگیرد، برای نمونه هنگامی که بیمار دچار بیماری جدی روانی است یا در مواردی که بیمار دچار یک بیماری واگیردار است.

## حق دریافت اطلاعات

بیمار حق دریافت اطلاعات درباره وضعیت سلامتی خود و درمان‌های موجود را دارد. این اطلاعات بایستی به شکلی به بیمار داده شود که برای وی قابل درک باشد. اگر بیمار به مترجم یا مترجم کر و لال‌ها دارد، بایستی این کمک به وی داده شود.

## ضمانت درمان

ضمانت درمان به این معناست که بیمار بایستی درمان مورد نیاز خود را ظرف یک مدت معقول دریافت کند. اگر بیماری نیاز داشته باشد که یک پزشک را در درمانگاه ببیند، بایستی ظرف پنج روز این دیدار صورت گیرد.

بیماری که نیاز دارد یک پزشک متخصص را ببیند، بایستی بتواند ظرف ۳۰ روز از تاریخ صدور ارجاعیه از درمانگاه پزشک متخصص دیدار کند. اگر پزشک متخصص تشخیص دهد که بیمار نیاز به درمان معینی دارد، بایستی این درمان هر چه زودتر و حداکثر ظرف ۹۰ روز به آن بیمار عرضه شود.

اگر بیمار درمان لازم را در چارچوب ضمانت درمان دریافت نکند، حق دارد واحد عرضه‌کننده خدمات درمانی خود را تغییر دهد.

دریافت اطلاعات بیشتر درباره ضمانت درمان به چندین زبان گوناگون در راهنمای خدمات درمانی وجود دارد.

## شکایت از خدمات درمانی

اگر بیماری و یا یکی از بستگان وی از خدمات درمانی ناراضی باشد، آنان می‌توانند نخست با کارکنانی که آن خدمات را عرضه کرده‌اند گفتگو کنند. می‌توان با رئیس بخش درمانی مربوطه نیز تماس گرفت. اگر این تماس‌ها به حل مشکل کمک نکند، می‌توان به کمیته بیماران Patientnämnden مراجعه کرد.

kan man vända sig till Patientnämnden. Patientnämnden kan utreda vad som har hänt och föreslå lösningar.

Hälso- och sjukvården i Sverige måste följa lagar och regler. Om man som patient eller anhörig tycker att läkare eller annan vårdpersonal inte har följt lagar och regler kan man anmäla det till myndigheten Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd, HSAN.

Läs mer på webbplatsen: [www.hsan.se](http://www.hsan.se)

کمیته بیماران می‌تواند موضوع را بررسی کند که چه روی داده است و راه حلی پیشنهاد کند.

بهداشت و درمان در سوئد بایستی از قوانین و مقررات پیروی کند. اگر یک بیمار و یا یکی از بستگان وی معتقد باشند که پزشک یا یکی دیگر از کارکنان خدمات درمانی از قوانین و مقررات پیروی نکرده است، می‌توان از آنان به کمیته مسئولیت امور بهداشتی و درمانی، HSAN شکایت کرد.

برای دریافت اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید: [www.hsan.se](http://www.hsan.se)

## DET HÄR ÄR DET VIKTIGASTE

### I TEXTEN:

- *Vårdguiden ger information och råd om sjukdomar och besvär, och vart man vänder sig för att få vård.*
- *Barn och vuxna som behöver sjukvård, men inte är akut eller livshotande sjuka, ska i första hand vända sig till vårdcentralen. Där behandlas de flesta sjukdomar och besvär.*
- *För att få träffa en specialistläkare behöver man en så kallad remiss från sin läkare på vårdcentralen.*
- *Närakuten ger lättare akutvård.*
- *Akutsjukhusen tar emot svårt sjuka och skadade barn och vuxna.*
- *Vid livshotande tillstånd ska man ringa nödnumret 112.*
- *Vuxna som behöver psykiatrisk vård kontakter vårdcentralen eller en psykiatrisk öppenvårdsmottagning.*
- *Barn och unga som behöver psykiatrisk vård kontakter BUP, Barn- och ungdomspsykiatrin.*
- *Alla som arbetar inom hälso- och sjukvården i Sverige har tystnadsplikt.*

## اینها مهمترین نکات این نوشتار هستند:

- راهنمای خدمات درمانی اطلاعات و مشاوره درباره بیماری‌ها و ناراحتی‌ها و درباره مراکز درمانی به شما می‌دهد.
- کودکان و بزرگسالان که به خدمات درمانی نیاز دارند، اما بیماری آنان اورژانس نیست یا خطر جانی ندارد، بایستی در وهله نخست به درمانگاه مراجعه کنند. اغلب بیماری‌ها و ناراحتی‌ها در آنجا مداوا می‌شود.
- برای دیدار با یک پزشک متخصص ضروری است که نخست با یک پزشک در درمانگاه دیدار کنید و یک ارجاعیه دریافت کنید.
- اورژانس محلی خدمات سرپائی اورژانس عرضه می‌کند.
- بیمارستان‌های اورژانس بیماران اورژانس و کودکان و بزرگسالانی را که آسیب جدی دیده‌ند می‌پذیرند.
- در صورت بروز حالتی که خطر جانی به همراه دارد، با شماره اورژانس ۱۱۲ تماس بگیرید.
- بزرگسالانی که به خدمات درمانی روانپزشکی نیاز دارند، بایستی با درمانگاه یا یک مطب خدمات سرپائی روانپزشکی تماس بگیرند.
- کودکان و نوجوانانی که به خدمات درمانی روانپزشکی نیاز دارند، بایستی با درمانگاه روانپزشکی کودکان و نوجوانان BUP تماس بگیرند.
- همه افرادی که در چارچوب خدمات درمانی و بهداشتی کار می‌کنند وظیفه حفظ اسرار را دارند.



**Läs mer:**

Vårdguiden: [www.varldguiden.se](http://www.varldguiden.se)

Folktandvården: [www.folktandvarden.se](http://www.folktandvarden.se)

Apoteket: [www.apoteket.se](http://www.apoteket.se)

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

Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd: [www.hsan.se](http://www.hsan.se)

Barn- och ungdomspsykiatri: [www.bup.se](http://www.bup.se)

Riksförbundet för sexuell likaberrättigade: [www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)

Ungdomsmottagningarna: [www.umo.se](http://www.umo.se)

برای دریافت اطلاعات بیشتر:

[www.varldguiden.se](http://www.varldguiden.se): راهنمای امور درمانی:

[www.folktandvarden.se](http://www.folktandvarden.se): درمانگاه عمومی دندانپزشکی:

[www.apoteket.se](http://www.apoteket.se): داروخانه:

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

[www.hsan.se](http://www.hsan.se): کمیته مسئولیت امور بهداشتی و درمانی:

[www.bup.se](http://www.bup.se): روانپزشکی کودکان و نوجوانان:

[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se): انجمن سراسری برابری جنسیتی:

[www.umo.se](http://www.umo.se): مطب‌های نوجوانان:

SENAST UPPDATERAD: februari 2010

KÄLLOR: Vårdguiden, SOS Alarm, Röda korsets center för torterade flyktingar, Kris- och traumacentrum, Barn- och ungdomspsykiatri i Stockholm, UMO, RSFL, Noaks ark, Försäkringskassan, Folktandvården, Hälso- och sjukvårdsnämndens ansvarsnämnd.

Granskad av Vårdguiden

ÖVERSÄTTNING: Semantix

ANSVARIG UTGIVARE: Per Andersson, Botkyrka kommun



**KSL** **IIIIIIII**  
Kommunförbundet  
Stockholms län



LÄNSSTYRELSEN  
I STOCKHOLMS LÄN





ART DIRECTION &amp; DESIGN: PÅL LINDER

FOTO: CECILIA GUSTAFSSON

## Utbildning för vuxna

Det här avsnittet handlar om utbildning för vuxna; om studier på gymnasienivå och om studier på högskolenivå. Det handlar även om hur man översätter och värderar utländska betyg och om möjligheten att låna pengar för att kunna försörja sig under studietiden.

### DEL I – OLIKA STUDIEVÄGAR

För vuxna som vill studera finns flera olika alternativ att välja bland. Det finns studier på komvux, folkhögskola, högskola och universitet. Kommunen anordnar även svenska för invandrare, SFI. All denna utbildning är gratis. I de flesta utbildningarna krävs att studenterna köper sina egna böcker.

### Studie- och yrkesvägledning

För att få råd och information om olika utbildningar och skolor kan man prata med en så kallad studie- och yrkesvägledare. Studie- och yrkesvägledarna vet vilka förkunskaper

## تحصیلات برای بزرگسالان

این فصل درباره تحصیلات برای بزرگسالان، تحصیلات دبیرستانی و تحصیلات دانشگاهی است. این فصل درباره ترجمه و ارزیابی مدرک‌های تحصیلی خارجی و امکان وام گرفتن برای امرار معاش در هنگام درس خواندن نیز هست.

### بخش ۱ – راه‌های گوناگون تحصیلی

برای بزرگسالانی که می‌خواهند درس بخوانند، چند راه وجود دارد که می‌توان از بین آنها انتخاب کرد. می‌توان در دبیرستان بزرگسالان، آموزشگاه همگانی بزرگسالان (folkhögskola)، مدرسه عالی و دانشگاه تحصیل کرد. کمون تحصیلات زبان سوئدی برای مهاجران (SFI) را هم سازمان می‌دهد. همه این تحصیلات رایگان هستند. در همه این تحصیلات بایستی دانش‌آموزان کتاب‌های درسی را خودشان بخرند.

### راهنمایی تحصیلی و شغلی

برای دریافت مشاوره و اطلاعات درباره تحصیلات گوناگون و آموزشگاه‌ها می‌توان با یک راهنمایی تحصیلی و شغلی گفتگو کرد. راهنماهای تحصیلی و شغلی می‌دانند که برای آغاز هر تحصیلاتی شما به کدام تحصیلات قبلی نیاز

som krävs för olika studier. De kan ge råd om vilken utbildning som är lämplig utifrån de mål man har med sina studier.

Studie- och yrkesvägledare finns på grundskolor, gymnasieskolor, inom vuxenutbildning och på högskolor och universitet.

Läs mer om studier på webbplatserna:  
[www.syoguiden.com](http://www.syoguiden.com)  
[www.utbildningsinfo.se](http://www.utbildningsinfo.se)  
[www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)

## Svenska för invandrare

Svenska för invandrare, SFI, är till för vuxna som är folkbokförda och saknar grundkunskaper i svenska.

SFI har tre olika studievägar. Studievägarna är anpassade efter olika studiebakgrund och studievana. Till exempel studerar man olika fort och med olika studietekniker i studieväg 1, 2 och 3.

Inom de tre studievägarna finns olika kurser; A, B, C och D. Kurserna är olika avancerade och anpassade efter olika språknivå.

För att veta vilken studieväg och kurs man ska börja läsa kan man göra ett SFI-test.

Vill man studera vidare när man läst färdigt D-kursen på SFI kan man söka till en kurs som heter svenska som andraspråk, SAS. SAS finns på grundläggande och på gymnasial nivå.

Inom SFI och SAS finns även språkutbildningar som är inriktade mot ett speciellt yrke. De riktar sig till personer som har yrkeserfarenhet eller yrkesutbildning från ett annat land. Exempel på yrkesinriktade utbildningar är svenska för företagare och svenska för pedagoger. I utbildningarna ingår både teoretiska studier och praktik.

För att anmäla sig till SFI eller få mer information, kan man kontakta vuxenutbildningen i sin kommun.

Läs mer om SFI-studier på webbplatsen:  
[www.syoguiden.com](http://www.syoguiden.com)

Läs mer om kursplaner för SFI på webbplatsen:  
[www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)  
 Informationen finns på 14 språk.

## Komvux

Komvux är det korta ordet för Kommunal Vuxenutbildning. Vuxna som inte har gått grundskola eller gymnasium kan läsa på komvux. Man kan även läsa på komvux om man saknar betyg i enstaka ämnen.

darid. Anan mitonand درباره آنکه کدام راه درسی شما را به هدفان می‌رساند، به شما مشاوره بدهند.

راهنامه‌های تحصیلی و شغلی در دبستان‌ها، دبیرستان‌ها، دبیرستان بزرگسالان، مدرسه‌های عالی و دانشگاه‌ها وجود دارند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره تحصیلات به این وبگاه‌ها مراجعه کنید:  
[www.syoguiden.com](http://www.syoguiden.com)  
[www.utbildningsinfo.se](http://www.utbildningsinfo.se)  
[www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)

## زبان سوئدی برای مهاجران (SFI)

زبان سوئدی برای مهاجران (SFI) برای بزرگسالانی است که در اداره ثبت احوال نام‌نویسی شده‌اند و فاقد دانش بنیادی در زبان سوئدی هستند.

زبان سوئدی برای مهاجران دارای سه مسیر درسی است. این مسیرهای درسی بر اساس پیشینه درسی دانش‌آموزان هماهنگ شده‌اند. برای نمونه سرعت درسی در مسیرهای درسی ۱، ۲ و ۳ یکسان نیست.

در مسیرهای گوناگون درسی، دوره‌های "A"، "B"، "C" و "D" وجود دارد. این دوره‌های درسی در رده‌های گوناگونی هستند و با سطح درسی دانش‌آموزان هماهنگ شده‌اند.

برای دانستن اینکه کدام مسیر درسی و کدام دوره درسی برای هر دانش‌آموز مناسب است، یک آزمون زبان سوئدی برای مهاجران انجام می‌شود.

اگر پس از دوره درسی "D" بخواهید ادامه تحصیل دهید، می‌توانید زبان سوئدی به عنوان زبان دوم (SAS) بخوانید. زبان سوئدی به عنوان زبان دوم در رده بنیادی و دبیرستانی وجود دارد.

در چارچوب زبان سوئدی برای مهاجران و زبان سوئدی به عنوان زبان دوم، دوره‌های ویژه‌ای با سمت و سوی ویژه حرفه‌ای وجود دارد. این دوره‌ها برای افرادی است که دارای تجربه حرفه‌ای و یا آموزش حرفه‌ای از کشورهای دیگر هستند. نمونه این آموزش‌های حرفه‌ای، زبان سوئدی برای صاحبان شرکت و زبان سوئدی برای آموزگاران است. این دوره‌های درسی از درس‌های نظری و عملی تشکیل شده‌اند.

برای نام‌نویسی در زبان سوئدی برای مهاجران یا دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانید با آموزش بزرگسالان در کمون خود تماس بگیرید.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره زبان سوئدی برای مهاجران به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.syoguiden.com](http://www.syoguiden.com)

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره دوره‌های درسی زبان سوئدی برای مهاجران به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)  
 این اطلاعات به ۴۱ زبان گوناگون وجود دارد.

## دبیرستان بزرگسالان (Komvux)

Komvux کوتاه شده واژه دبیرستان بزرگسالان (Kommunal Vuxenskola) است. بزرگسالانی که به دبستان و دبیرستان نرفته‌اند می‌توانند در دبیرستان بزرگسالان درس بخوانند. کسانی که در یک درس معین

På komvux är studierna mer koncentrerade och antalet undervisningstimmar är färre än i grundskola och på gymnasium. Man kan läsa på komvux på dagtid, kvällstid eller på distans. Distans betyder att man studerar hemifrån, och inte går till skolans lokaler mer än några tillfällen per termin.

Studier på komvux kan ge grundläggande behörighet till högskolestudier. Det betyder att man kan söka till högskola och universitet efter sina studier på komvux.

Det är gratis att studera på komvux, men studenterna får själva betala för böcker och annat studiematerial. Personer som har fyllt 20 år och studerar på minst halvtid kan söka studiebidrag och studielån hos Centrala studiestödsnämnden, CSN. Läs mer om det längre ned i texten.

Läs mer om studier på komvux på webbplatsen:  
[www.syoguiden.com](http://www.syoguiden.com)

## Folkhögskola

Även folkhögskolor har utbildningar för vuxna som inte har gått grundskola eller gymnasium. Allmän kurs på folkhögskola ger grundskole- och gymnasiekompetens.

Man kan även läsa enstaka kurser på folkhögskola, i till exempel musik, textil, globalisering och mycket annat. Man kan också läsa eftergymnasiala yrkesutbildningar, som till exempel fritidsledare- eller teckenspråkstolksutbildning.

Folkhögskolorna försöker ha mindre studiegrupper och eleverna studerar ofta tillsammans i en klass på heltid. De flesta folkhögskolorna är knutna till folkrörelser, ideella organisationer eller föreningar, och en del skolor drivs av landsting och regioner.

Studier på folkhögskola kan ge grundläggande behörighet till att studera på högskola eller universitet.

Det är gratis att studera på folkhögskola. Personer som har fyllt 20 år och studerar på minst halvtid kan söka studiebidrag och studielån hos Centrala studiestödsnämnden, CSN. Läs mer om det längre ned i texten.

Läs mer om studier på folkhögskola på webbplatsen:  
[www.folkhogskola.nu](http://www.folkhogskola.nu)  
Information finns på lättläst svenska.

## Kvalificerad yrkesutbildning och yrkeshögskoleutbildning

Kvalificerad yrkesutbildning, KY, och Yrkeshögskole-

numre قبولی ندارند نیز می‌توانند در دبیرستان بزرگسالان درس بخوانند.

درس‌ها در دبیرستان بزرگسالان بیشتر فشرده هستند و شمار ساعت‌های درسی از دبستان و دبیرستان کمتر است. می‌توان روز هنگام، غروب هنگام و یا مکاتبه‌ای در دبیرستان بزرگسالان درس خواند. درس مکاتبه‌ای به این ترتیب است که شما در خانه‌تان درس می‌خوانید و در هر ترم بیش از چند نوبت اندک، در دبیرستان حاضر نمی‌شوید.

تحصیلات در دبیرستان بزرگسالان می‌تواند صلاحیت ورود به دانشگاه را به شما بدهد. این بدین معناست که شما پس از تحصیلات در دبیرستان بزرگسالان می‌توانید درخواست ورود به دانشگاه و مدرسه عالی را بدهید.

درس خواندن در دبیرستان بزرگسالان رایگان است اما دانش‌آموزان بایستی کتاب‌های درسی و دیگر وسائل آموزشی را خودشان تهیه کنند. افرادی که ۲۰ سال تمام سن دارند و بیش از نیمه وقت درس می‌خوانند، می‌توانند از کمیته مرکزی کمک هزینه تحصیلی CSN درخواست کمک هزینه تحصیلی و وام تحصیلی بکنند. برای اطلاعات بیشتر به بخش‌های پایین‌تر این نوشتار مراجعه کنید.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره دبیرستان بزرگسالان به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.syoguiden.com](http://www.syoguiden.com)

## آموزشگاه همگانی بزرگسالان (aloksgöhklof)

آموزشگاه‌های همگانی بزرگسالان نیز برای بزرگسالانی که دارای تحصیلات دبستانی و دبیرستانی نیستند. دوره‌های درسی عمومی در آموزشگاه همگانی بزرگسالان، آموزش دبستانی و دبیرستانی عرضه می‌کند.

دوره‌های درسی منفرد مانند موسیقی، نساجی، روند جهانی شدن و بسیاری مواد درسی دیگر را هم می‌توان در آموزشگاه همگانی بزرگسالان خواند. درس‌های حرفه‌ای در رده پس از دبیرستانی مانند مسئول اوقات فراغت یا مترجم کر و لال‌ها را هم می‌توان در آموزشگاه همگانی بزرگسالان خواند.

آموزشگاه همگانی بزرگسالان کوشش دارد تا گروه‌های درسی کوچکتری داشته باشد و دانش‌آموزان غالباً با هم در یک کلاس و به صورت تمام وقت درس می‌خوانند. اغلب آموزشگاه‌های همگانی بزرگسالان وابسته به جنبش‌های مردمی، سازمان‌های خیریه یا انجمن‌ها هستند. برخی از این آموزشگاه‌ها نیز وابسته به شوراهای استانی و منطقه‌ای هستند.

تحصیلات در آموزشگاه همگانی بزرگسالان می‌تواند صلاحیت بنیادی برای تحصیل در مدرسه عالی یا دانشگاه را بدهد.

درس خواندن در آموزشگاه همگانی بزرگسالان رایگان است. افرادی که ۲۰ سال تمام سن دارند و دستکم نیمه وقت درس می‌خوانند امکان دارند کمک هزینه تحصیلی و وام تحصیلی از کمیته مرکزی کمک هزینه تحصیلی CSN درخواست بکنند. اطلاعات بیشتر در این باره را در بخش‌های بعدی این نوشتار بخوانید.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره درس خواندن در آموزشگاه همگانی بزرگسالان به وبگاه زیر نگاه کنید:  
[www.folkhogskola.nu](http://www.folkhogskola.nu)  
این اطلاعات به زبان سوئدی آسان وجود دارد.

تحصیلات حرفه‌ای پیشرفته kvalificerad yrkesutbildning و

تحصیلات حرفه‌ای دانشگاهی

تحصیلات حرفه‌ای پیشرفته KY و تحصیلات حرفه‌ای دانشگاهی Yh



utbildning, Yh, är utbildningar för vuxna som redan har en gymnasiekompetens. Undervisningen kombineras med praktik i arbetslivet. Utbildningarna har en stark koppling till arbetslivet, och syftet är att de snabbt ska leda till arbete. Utbildningarna är ofta två år långa, och kan leda till en kvalificerad yrkesexamen eller en yrkeshögskoleexamen.

KY-utbildningar och Yh-utbildningar finns inom många olika utbildningsområden, till exempel inom teknik och tillverkning, ekonomi, administration, hälso- och sjukvård, omsorg, turism, restaurang, IT, bygg, lantbruk, livsmedel och transport.

Det är gratis att studera på KY-utbildning och Yh-utbildning. Personer som har fyllt 20 år och studerar på minst halvtid kan söka studiebidrag och studielån hos Centrala studiestödsnämnden, CSN. Läs mer om det längre ned i texten.

Läs mer om KY- och Yh-studier på webbplatsen:  
[www.yhmyndigheten.se](http://www.yhmyndigheten.se)

## Högskola och universitet

På högskola eller universitet kan man läsa hela program eller enstaka kurser. Det finns till exempel juristprogram, läkarprogram och psykologprogram som ger en komplett utbildning till dessa yrken. Det finns även enstaka kurser i till exempel företagsekonomi, mikrobiologi, litteraturvetenskap, genusvetenskap eller biokemi.

Kurserna kan vara ett par veckor eller en termin långa. Programmen är ofta tre år eller längre.

För att söka till högskola eller universitet krävs en generell grundläggande behörighet. Ofta ställs också krav på särskild behörighet, beroende på vilken kurs eller utbildning man söker. Behörighet får man genom gymnasiestudier eller motsvarande studier på komvux eller folkhögskola.

Vuxna kan studera gratis på högskolan eller universitet men betalar själva för sina böcker och annat studiematerial. Studenter på högskola och universitet kan söka studielån och studiebidrag hos Centrala Studiestödsnämnden, CSN. Läs mer om det längre ned i texten.

Läs mer om utbildning på högskola och universitet på webbplatsen: [www.studera.nu](http://www.studera.nu)

## DEL 2 – BETYG OCH STUDIEMEDEL

### Utländska betyg från gymnasiet

För att få en bedömning av sina betyg från en avslutad gym-

nasial utbildning, är utbildningar för vuxna som redan har en gymnasiekompetens. Undervisningen kombineras med praktik i arbetslivet. Utbildningarna har en stark koppling till arbetslivet, och syftet är att de snabbt ska leda till arbete. Utbildningarna är ofta två år långa, och kan leda till en kvalificerad yrkesexamen eller en yrkeshögskoleexamen.

KY-utbildningar och Yh-utbildningar finns inom många olika utbildningsområden, till exempel inom teknik och tillverkning, ekonomi, administration, hälso- och sjukvård, omsorg, turism, restaurang, IT, bygg, lantbruk, livsmedel och transport.

Det är gratis att studera på KY-utbildning och Yh-utbildning. Personer som har fyllt 20 år och studerar på minst halvtid kan söka studiebidrag och studielån hos Centrala studiestödsnämnden, CSN. Läs mer om det längre ned i texten.

Läs mer om KY- och Yh-studier på webbplatsen:  
[www.yhmyndigheten.se](http://www.yhmyndigheten.se)

## مدرسه عالی و دانشگاه

در مدرسه عالی و دانشگاه می‌توان تمامی رشته‌های دانشگاهی و یا دوره‌های درسی منفرد را خواند. برای نمونه رشته حقوق، رشته پزشکی و رشته روانشناسی که تحصیلات کامل برای این شغل‌ها را به شما می‌دهند. دوره‌های درسی منفرد مانند اقتصاد شرکت‌ها، میکروبیولوژی، ادبیات، جنسیت‌شناسی یا بیوشیمی نیز وجود دارد.

دوره‌های درسی منفرد ممکن است دو هفته یا یک ترم به درازا بکشد. رشته‌های دانشگاهی غالباً سه سال یا بیش از آن به درازا می‌کشد.

برای درخواست پذیرش در دانشگاه یا مدرسه عالی شما به تحصیلات بنیادی قبلی نیاز دارید. غالباً با توجه به رشته‌ای که درخواست پذیرش در آن دارید، ضروری است که شما دارای صلاحیت درسی ویژه نیز باشید. برای بدست آوردن چنین صلاحیتی بایستی در دبیرستان یا آموزشگاه‌های مشابه مانند دبیرستان بزرگسالان یا آموزشگاه همگانی بزرگسالان درس بخوانید.

درس خواندن در مدرسه عالی یا دانشگاه برای بزرگسالان رایگان است اما آنان بایستی کتاب‌ها و دیگر وسایل درسی را خودشان تهیه کنند. دانشجویان دانشگاه‌ها و مدرسه‌های عالی می‌توانند از کمیته مرکزی کمک هزینه تحصیلی CSN کمک هزینه تحصیلی و وام تحصیلی دریافت کنند. اطلاعات بیشتر در این باره را در بخش‌های بعدی این نوشتار بخوانید.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره درس خواندن در دانشگاه و مدرسه عالی به وبگاه زیر نگاه کنید: [www.studera.nu](http://www.studera.nu)

## بخش ۲ – مدرک تحصیلی و وام تحصیلی

مدرک تحصیلی از دبیرستان‌های خارجی  
برای ارزیابی مدرک پایان تحصیل از دبیرستان‌های کشورهای

nasieutbildning från ett annat land kan man vända sig till Verket för högskoleservice, VHS. VHS läser betygen från hemlandet och säger vad de är värda i Sverige. VHS bedömer bara betyg från gymnasiet.

Det tar mellan sex månader och ett år att göra en bedömning av utländska betyg för VHS. Utländska betyg kan behöva översättas. Läs mer om det längre ned i texten.

Om man har avslutat en gymnasieutbildning i ett annat land, kan man ha behörighet att läsa på svensk högskola eller universitet. Kunskaper i svenska och/eller engelska krävs dock för de flesta kurser och utbildningar.

Läs mer om bedömningar av utländska gymnasiebetyg på webbplatsen: [www.vhs.se](http://www.vhs.se)

## Utländska betyg från högskola eller universitet

Personer som har en avslutad utländsk högskoleutbildning kan få den bedömd av myndigheten Högskoleverket. Det kan vara bra att ha ett utlåtande från Högskoleverket när man söker arbete, så att arbetsgivarna förstår vad utbildningen motsvarar i Sverige.

Utländska betyg kan behöva översättas. Läs mer om det längre ned i texten.

Läs mer om bedömningar av utländsk högskoleutbildning på webbplatsen: [www.hsv.se](http://www.hsv.se). Information finns på lättläst svenska och på andra språk.

## Översättning av utländska betyg

För att lämna in utländska betyg för bedömning behöver de vara översatta till svenska eller till engelska. Betyg utfärdade på franska, tyska, spanska eller de nordiska språken behöver inte översättas. Översättningen ska vara gjord av en auktoriserad översättare.

Man kan själv kontakta en översättare, till exempel genom en tolkförmedling eller myndigheten Kammarkollegiet. Översättaren måste vara auktoriserad, vilket betyder att översättaren är godkänd av Kammarkollegiet.

Läs mer på webbplatsen:  
[www.kammarkollegiet.se](http://www.kammarkollegiet.se)

Information finns på lättläst svenska.

Arbetsförmedlingen kan i vissa fall betala för översättning av betyg. Det gäller framför allt när en översättning kan leda till bättre möjligheter att få ett arbete.

Läs mer på webbplatsen:

خارجی می‌توانید از جمله با اداره کل خدمات تحصیلات عالی VHS Verket för högskoleservice، تماس بگیرید. VHS مدرک تحصیلی شما از کشور خودتان را مطالعه می‌کند و به شما اطلاع می‌دهد که این مدرک چه ارزشی در سوئد دارد. اداره کل خدمات تحصیلات عالی تنها مدرک تحصیلی دبیرستانی را ارزیابی می‌کند.

انجام ارزیابی اداره کل خدمات تحصیلات عالی بین شش ماه و یک سال به درازا می‌انجامد. ممکن است ضروری باشد که مدرک تحصیلی از کشورهای خارجی ترجمه شود. اطلاعات بیشتر در این باره را در بخش‌های بعدی این نوشتار بخوانید.

اگر شما تحصیلات دبیرستانی را در یک کشور دیگر به پایان رسانده‌اید، ممکن است از شرایط لازم برای درس خواندن در مدرسه عالی یا دانشگاه سوئدی برخوردار باشید. البته دانش زبان سوئدی و یا انگلیسی نیز برای اغلب رشته‌ها و یا دوره‌های درسی مفید ضروری است.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره ارزیابی مدرک تحصیلی دبیرستانی از کشورهای خارجی به وبگاه زیر نگاه کنید: [www.vhs.se](http://www.vhs.se)

## مدرک تحصیلی از مدرسه عالی یا دانشگاه‌های خارجی

افرادی که دارای مدرک تحصیلی از دانشگاه‌های خارجی هستند، می‌توانند درخواست کنند که اداره کل دانشگاه‌ها Högskoleverket مدرک آنان را ارزیابی کند. داشتن یک اظهارنظر از اداره کل دانشگاه‌ها در هنگام درخواست کار نیز مفید است زیرا آن کارفرما پیمایی‌برد که مدرک تحصیلی مزبور معادل کدام مدرک سوئدی است.

ممکن است ضروری باشد که مدرک تحصیلی از کشورهای خارجی ترجمه شود. اطلاعات بیشتر در این باره را در بخش‌های بعدی این نوشتار بخوانید.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره ارزیابی مدرک تحصیلی دانشگاهی از کشورهای خارجی به وبگاه زیر نگاه کنید: [www.vhs.se](http://www.vhs.se)  
این اطلاعات به زبان سوئدی و به زبان‌های دیگر نیز موجود است.

## ترجمه مدرک تحصیلی از کشورهای خارجی

برای آنکه مدرک تحصیلی خارجی را برای ارزیابی بفرستید، ضروری است که آنها به زبان سوئدی یا انگلیسی ترجمه شده باشند. ضروری نیست که مدرک‌های تحصیلی صادر شده به زبان فرانسه، آلمانی، اسپانیولی یا زبان‌های اسکاندیناوی ترجمه شوند. ترجمه باید توسط مترجم رسمی انجام شود.

شما خودتان می‌توانید با یک مترجم تماس بگیرید، برای نمونه می‌توانید با یک شرکت ترجمه یا مرکز خدمات حقوقی، مالی و اداری سوئد Kammarkollegiet تماس بگیرید. آن مترجم باید رسمی باشد، بدین معنا که مرکز خدمات حقوقی، مالی و اداری سوئد آن مترجم را تأیید کرده باشد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به وبگاه زیر نگاه کنید:

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

این اطلاعات به زبان سوئدی آسان نیز موجود است.

اداره کارایی ممکن است در مواردی هزینه ترجمه مدرک‌های شما را بپردازد. این در وهله نخست در مواردی است که ترجمه مدرک‌های شما امکانات شما را برای دست یافتن به کار بهبود دهد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به وبگاه زیر نگاه کنید:

[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)  
Information finns på olika språk.

[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)  
این اطلاعات به زبان‌های گوناگون موجود است.

## Studiemedel

De flesta utbildningar för vuxna i Sverige är gratis. Studenterna får själva betala för böcker och studiematerial. För att kunna försörja sig under studietiden, för att ha råd med hyra och mat, kan man ansöka om studiemedel från Centrala studiestödsnämnden, CSN.

Studenter på folkhögskola, komvux, kvalificerad yrkesutbildning, högskola och universitet kan söka studiemedel från CSN. Studiemedel består av bidrag och lån. Man kan ansöka om bara bidrag eller om både bidrag och lån.

Bidraget får studenten behålla, men lånet ska betalas tillbaka med ränta när studierna är klara. Ränta betyder att man betalar en kostnad för pengarna som man har lånat från CSN.

För utländska medborgare sker en särskild prövning hos CSN, beroende på vilken typ av uppehållstillstånd studenten har.

Läs mer om studiemedel på webbplatsen:

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

Information finns på lättläst svenska och på andra språk.

## DET HÄR ÄR DET VIKTIGASTE

### I TEXTEN:

- Vuxna kan studera på komvux, folkhögskola, högskola eller universitet. Studierna är gratis.
- Studie- och yrkesvägledare i kommunen kan ge information om olika utbildningar och skolor.
- Vuxna som är folkbokförda i en kommun och inte har grundkunskaper i svenska språket, har rätt till svenska för invandrare, SFI.
- Verket för högskoleservice, VHS, kan göra en bedömning av gymnasiebetyg från andra länder.
- Högskoleverket kan göra en bedömning av avslutad högskoleutbildning från andra länder.
- Vuxna som studerar kan ansöka om studiebidrag och studielån hos CSN. Bidraget får man behålla men lånet ska betalas tillbaka med ränta.

## وام تحصیلی

اغلب تحصیلات برای بزرگسالان در سوئد رایگان هستند. اما دانشجویان بایستی کتاب‌ها و دیگر وسایل درسی را خودشان تهیه کنند. برای گذراندن زندگی در مدت تحصیلات، پرداخت اجاره و خرید خوراک می‌توان وام تحصیلی از کمیته مرکزی کمک هزینه تحصیلی CSN درخواست وام بکنید.

دانش‌آموزان و دانشجویان در دبیرستان بزرگسالان، آموزشگاه همگانی بزرگسالان، تحصیلات حرفه‌ای پیشرفته، مدرسه عالی و دانشگاه می‌توانند از کمیته مرکزی کمک هزینه تحصیلی درخواست وام بکنند. این وام تحصیلی از یک بخش وام و یک بخش کمک هزینه تحصیلی تشکیل شده است. می‌توان فقط بخش کمک هزینه تحصیلی و یا هر دو بخش کمک هزینه تحصیلی و وام تحصیلی را درخواست کرد.

بخش کمک هزینه تحصیلی بازپرداخت نمی‌شود اما وام تحصیلی و بهره آنرا پس از پایان تحصیلات باید بازپرداخت کرد. بهره به این معناست که شما بایستی هزینه‌ای بابت آن پولی که از CSN وام گرفته‌اید بپردازید.

در مورد شهروندان خارجی بررسی ویژه‌ای از سوی CSN صورت می‌گیرد که بستگی دارد به نوع اجازه اقامتی که دانشجوی مزبور دارد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به وبگاه زیر نگاه کنید:

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

این اطلاعات به سوئدی آسان و به زبان‌های گوناگون موجود است.

## مهم‌ترین نکته‌های این متن:

- بزرگسالان می‌توانند در دبیرستان بزرگسالان، آموزشگاه همگانی بزرگسالان، مدرسه عالی و دانشگاه درس بخوانند. این تحصیلات رایگان است.
- راهنمای تحصیلی و شغلی در کمون شما می‌تواند اطلاعاتی درباره تحصیلات و آموزشگاه‌های گوناگون به شما بدهد.
- بزرگسالانی که آدرس خود را در یک کمون ثبت کرده باشند و دارای تحصیلات بنیادی در زبان سوئدی نباشند، حق دارند زبان سوئدی برای مهاجران SFI بخوانند.
- اداره کل خدمات تحصیلات عالی VHS می‌تواند مدرک مدرک تحصیلی خارجی را ارزیابی کند.
- اداره کل دانشگاه‌ها Högskoleverket می‌تواند مدرک تحصیلات پایان یافته شما از کشورهای خارجی را ارزیابی کند.
- بزرگسالانی که درس می‌خوانند می‌توانند از CSN درخواست کمک هزینه تحصیلی و وام تحصیلی بکنند. کمک هزینه تحصیلی بازپرداخت نمی‌شود اما وام تحصیلی و بهره باید بازپرداخت شود.

**Läs mer:**

OM OLIKA STUDIEVÄGAR: [www.syoguiden.com](http://www.syoguiden.com)  
 ELLER [www.utbildningsinfo.se](http://www.utbildningsinfo.se)  
 SKOLVERKET: [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)  
 OM FOLKHÖGSKOLOR: [www.folkhogskola.nu](http://www.folkhogskola.nu)  
 OM KY- OCH YH-UTBILDNINGAR: [www.yhmyndigheten.se](http://www.yhmyndigheten.se)  
 OM HÖGSKOLESTUDIER: [www.studera.nu](http://www.studera.nu)  
 VERKET FÖR HÖGSKOLESTUDIER: [www.vhs.se](http://www.vhs.se)  
 HÖGSKOLEVERKET: [www.hsv.se](http://www.hsv.se)  
 KAMMARKOLLEGIET: [www.kammarkollegiet.se](http://www.kammarkollegiet.se)  
 ARBETSFÖRMEDLINGEN: [www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)  
 CENTRALA STUDIESTÖDSNÄMNDEN: [www.csn.se](http://www.csn.se)

برای خواندن اطلاعات بیشتر:

[www.syoguiden.com](http://www.syoguiden.com): درباره راه‌های گوناگون تحصیلی:  
 و یا [www.utbildningsinfo.se](http://www.utbildningsinfo.se)  
 اداره کل مدارس SKOLVERKET: [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)  
 آموزشگاه‌های همگانی بزرگسالان: [www.folkhogskola.nu](http://www.folkhogskola.nu)  
 درباره تحصیلات حرفه‌ای پیشرفته و تحصیلات حرفه‌ای دانشگاهی:  
[www.yhmyndigheten.se](http://www.yhmyndigheten.se)  
 درباره تحصیلات دانشگاهی: [www.studera.nu](http://www.studera.nu)  
 اداره کل خدمات تحصیلات عالی: [www.hsv.se](http://www.hsv.se)  
 اداره کل دانشگاه‌ها HÖGSKOLEVERKET: [www.hsv.se](http://www.hsv.se)  
 مرکز خدمات حقوقی، مالی و اداری سوند KAMMARKOLLEGIET:  
[www.kammarkollegiet.se](http://www.kammarkollegiet.se)  
 اداره کاریابی: [www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)  
 کمیته مرکزی کمک هزینه تحصیلی CENTRALA STUDIESTÖDSNÄMNDEN:  
[www.csn.se](http://www.csn.se)

SENAST UPPDATERAD: december 2009  
 KÄLLOR: Syoguiden.com, Utbildningsinfo.se, Skolverket, Folkhögskola.nu, Myndigheten för yrkeshögskolan, Studera.nu, Verket för högskoleservice, Högskoleverket, Arbetsförmedlingen, Centrala studiestödsnämnden  
 ÖVERSÄTTNING: Semantix  
 ANSVARIG UTGIVARE: Per Andersson, Botkyrka kommun



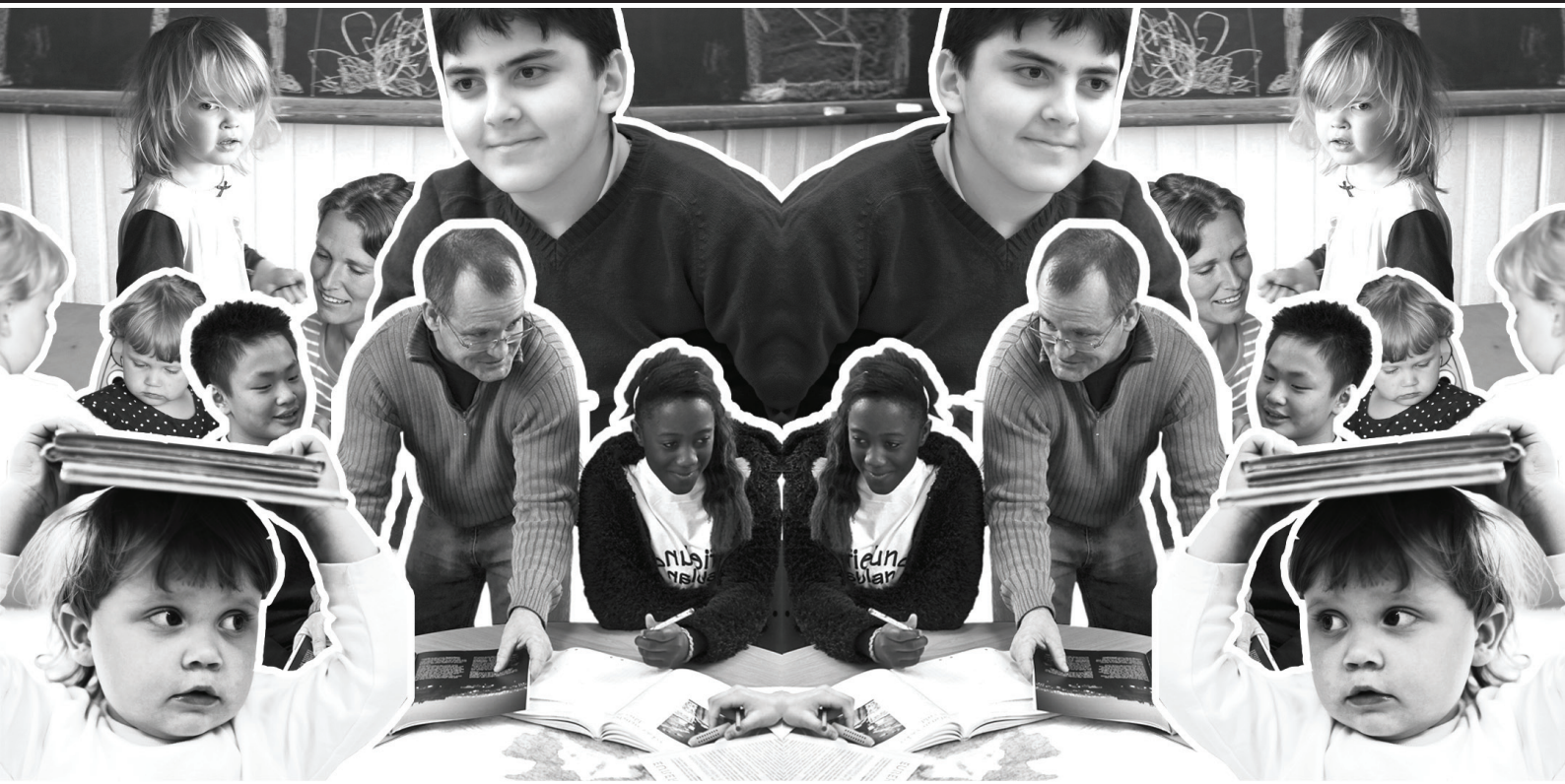
**KSL**   
 Kommunförbundet  
 Stockholms Län



LÄNSSTYRELSEN  
 I STOCKHOLMS LÄN







ART DIRECTION &amp; DESIGN: PÅL LINDER

FOTO: LEIF JOHANSSON, BOOIL JOHANSSON, ANDERS FRELUNDHAHL, (BILDARKIVET.SE)

## Barnomsorg och utbildning för barn

Det här avsnittet handlar om barnomsorg och utbildning för barn. Det handlar om förskola, grundskola, särskola, fritidshem, gymnasium och om modersmålsundervisning. Det handlar även om hur föräldrarna kan vara delaktiga i sina barns barnomsorg och skolgång.

### DEL I – BARNOMSORG

Barnomsorg är pedagogiska verksamheter för barn, och ska göra det möjligt för föräldrar att arbeta och studera. Även barn till föräldrar som söker arbete eller är hemma med yngre syskon har rätt till barnomsorg. Barnomsorgen sköts av kommunen. Ofta finns även kooperativa och privata alternativ.

## مراقبت از کودکان در کودستان و آموزش برای کودکان

این فصل درباره مراقبت از کودکان و آموزش برای کودکان است. این فصل درباره کودستان، دبستان، دبستان استثنائی‌ها، مرکز اوقات فراغت، دبیرستان و آموزش زبان مادری است. این فصل درباره چگونگی مشارکت پدران و مادران در مراقبت از کودکان و تحصیلات آنان نیز هست.

### بخش ۱ – مراقبت از کودکان

مراقبت از کودکان در کودستان، فعالیت‌های تربیتی برای کودکان هستند و بایستی این امکان را برای پدران و مادران فراهم کند که آنان به کار و درس خود بپردازند. کودکان پدر یا مادری که در جستجوی کار هستند یا در خانه از کودک خردسال‌تری نگهداری می‌کنند نیز حق برخورداری از خدمات کودستانی را دارند. مسئولیت کودستان‌ها بر عهده کمون است. شمار فراوانی کودستان نیز وجود دارد که به صورت تعاونی یا خصوصی اداره می‌شوند.

## Öppen förskola

Öppen förskola är en träffpunkt för föräldrar och små barn. Dit kan barn och föräldrar gå för att träffas och leka. Det finns personal på öppna förskolorna men föräldern måste hela tiden vara med. Öppna förskolor drivs av kommunen eller andra organisationer, till exempel kyrkan. Verksamheten är gratis och man kan gå dit när det är öppet utan att anmäla sig.

## Förskola för de små barnen

I Sverige får de små barnen gå i förskola (dagis) när föräldrarna arbetar eller studerar. Förskola finns för barn från 1 till 5 år.

Det finns både kommunala och privata förskolor. Barnet kan också gå på familjedaghem, eller hos dagmamma som det också kallas. Kommunerna kan i vissa fall också ge barnomsorg på kvällar och nätter, om föräldrarna arbetar då.

Alla förskolor ska följa samma regler men kan ha olika pedagogik. Barn i förskolan ska få lek, omsorg, lärande, trygghet och utveckling.

Barn med ett annat modersmål än svenska ska få möjlighet att utveckla både det svenska språket och sitt modersmål.

En del av personalen har högskoleutbildning, de kallas för förskollärare. Annan personal har gymnasieutbildning och kallas för barnskötare.

För att ansöka om en kommunal förskoleplats för sitt barn ska man kontakta sin kommun. Privata förskolor har sina egna köer och för att ansöka om plats kontaktar man förskolan direkt. Man betalar en avgift för att ha sitt barn i förskola. Det kostar lika mycket att ha sina barn i privat förskola som i kommunal förskola. Avgiften är anpassad efter inkomsten.

## Inskolning på förskola

När ett barn börjar på förskola är inskolning viktig för att barnet ska vänja sig vid den nya miljön och alla nya människor. Det ger också föräldrarna en chans att lära känna det som kommer att bli en stor del av barnets vardag.

## Föräldrars delaktighet i barnomsorgen

För att förskoleverksamheten ska bli så bra som möjligt för barnen jobbar förskolor och familjedaghem tillsammans med föräldrarna. Det sker genom utvecklingssamtal, föräldramöten och olika typer av råd där föräldrar och personal kan träffas och prata om hur förskolan arbetar och hur det går för barnen.

## کودکستان آزاد

کودکستان آزاد کانونی است برای مادران و پدران و کودکان آنان تا بتوانند همدیگر را ملاقات کنند. کودکان و مادران و پدران آنان می‌توانند در آنجا با هم دیدار کنند و با هم بازی کنند. کارکنانی در کودکستان آزاد وجود دارد اما مادران و پدران نیز بایستی در آنجا حضور داشته باشند. کودکستان آزاد از سوی کمون یا سازمان‌های دیگر مانند کلیسا اداره می‌شود. برخورداری از خدمات این کودکستان رایگان است و بدون نامنویسی، هر گاه آنجا باز باشد، می‌توان به آنجا رفت.

## کودکستان برای کودکان خردسال

در سوئد، کودکان خردسال حق دارند هنگامی که پدر و مادر آنان سر کار هستند یا درس می‌خوانند، به کودکستان بروند. کودکان ۱ تا ۵ ساله می‌توانند به به کودکستان بروند.

هم کودکستان کمونی و هم کودکستان خصوصی وجود دارد. کودکان می‌توانند به کودکستان خانوادگی نیز بروند. در آنجا زنی در خانه خودش از کودکان مراقبت خواهد کرد. کمون‌ها در برخی موارد می‌توانند خدمات کودکستانی در غروب و شب هنگام نیز ارائه دهند، البته به شرطی که پدر و مادر آن هنگام سر کار باشند.

همه کودکستان‌ها بایستی از مقررات یکسانی پیروی کنند اما می‌توانند روش‌های گوناگون تربیتی به کار ببرند. کودکان بایستی بتوانند در کودکستان بازی کنند، مورد مراقبت قرار گیرند، یاد بگیرند، از امنیت برخوردار شوند و رشد کنند.

کودکانی که دارای زبان مادری دیگری غیز از سوئدی دارند، این امکان را خواهند داشت که هم زبان سوئدی و هم زبان مادری خود را رشد دهند.

پاره‌ای از کارکنان کودکستان دارای آموزش دانشگاهی هستند. آنان آموزگار کودکستان نامیده می‌شوند. دیگر کارکنان دارای آموزش دبیرستانی هستند. آنان مربی کودکستان نامیده می‌شوند.

برای درخواست جا در کودکستان کمونی بایستی با کمون خود تماس بگیرید. کودکستان‌های خصوصی صف‌های ویژه خود را دارند و برای درخواست جا در آن کودکستان‌ها بایستی مستقیماً با آنها تماس گرفت. بابت استفاده کودکان از کودکستان بایستی یک هزینه بردارید. هزینه کودکستان‌های خصوصی و کمونی یکسان است. این هزینه بر اساس درآمد شما تعیین می‌شود.

## آغاز ورود کودک به کودکستان

هنگامی که یک کودک به کودکستان وارد می‌شود، مهم است که وی در آرامش به محیط و همه انسان‌های جدید عادت کند و به آنجا مأموس شود. این موقعیت به پدر و مادر نیز این امکان را می‌دهد که با محیطی که به بخش مهمی از زندگی روزمره کودک مبدل می‌شود، آشنا شوند.

## مشارکت پدر و مادر در مراقبت از کودکان در کودکستان

برای آنکه مراقبت از کودکان در کودکستان هر چه بهتر باشد، کودکستان و کودکستان خانگی کوشش دارند تا با پدران و مادران همکاری کنند. این همکاری از طریق گفتگوهای فصلی، دیدار با پدران و مادران و انواع دیگر همفکری بین پدر و مادرها و کارکنان کودکستان می‌توانند همدیگر را ببینند و درباره وضعیت کودک در کودکستان با هم گفتگو کنند.

För barn är det ofta positivt att känna att deras föräldrar engagerar sig i förskolan, och föräldrarna får också en förståelse för barnets vardag och utveckling.

## DEL 2 – UTBILDNING FÖR BARN

Grundskolan i Sverige är obligatorisk för alla barn. För ungdomar som gått klart grundskolan finns gymnasieskolan. Gymnasieskolan är frivillig men de flesta ungdomar väljer att läsa på gymnasiet.

### Förskoleklass för barn som fyller 6 år

Det året barnet fyller 6 år får hon eller han börja i förskoleklass. Förskoleklassen är en frivillig och kostnadsfri skolform som ska förbereda barnet för grundskolan.

För att ansöka om förskoleklass för sitt barn kontaktar man sin kommun.

### Grundskola för barn mellan 7 och 16 år

Grundskolan är nio år och obligatorisk för alla barn. Varje läsår i grundskolan har två terminer, en hösttermin och en vårtermin.

När barnet fyller 7 år börjar det i grundskolan. Det är gratis att gå i grundskolan och barnen får också gratis böcker och lunch.

Det finns kommunala grundskolor och privata grundskolor. Alla grundskolor ska följa samma regler och läroplan. Läroplanen säger vad barn ska lära sig i skolan. Myndigheten Skolverket skriver regler för grundskolan och beslutar om läroplan.

I grundskolan sätts betyg i slutet av varje termin från och med årskurs 8. Betyg sätts av läraren och man kan få Godkänt (G), Väl godkänt (VG) eller Mycket väl godkänt (MVG). Om en elev inte når målen för betyget Godkänt i ett ämne sätts inget betyg. I slutet på årskurs 9 får eleven ett slutbetyg. Slutbetyget använder man om man vill söka vidare till gymnasieutbildning.

Läs mer på webbplatsen: [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)  
Information finns på lättläst svenska.

### Fritidshem

Kommunen ska ordna verksamhet för skolbarn efter skoltid, så kallade fritidshem. Barn som är mellan 6-12 år kan gå på fritidshem om föräldrarna arbetar eller studerar. Fritidshem ska komplettera skolan och ge barnen en meningsfull fritid

این برای کودک مثبت است که احساس کند پدر و مادر به کودکستان رفتن وی توجه دارند و پدر و مادر نیز درک درستی از وضعیت روزمره و رشد کودک خواهند داشت.

## بخش ۲ – آموزش برای کودکان

رفتن به دبستان برای همه کودکان در سوئد اجباری است. نوجوانانی که به دبستان رفته‌اند می‌توانند به دبیرستان بروند. رفتن به دبیرستان داوطلبانه است اما اغلب نوجوانان تصمیم می‌گیرند که به دبیرستان بروند.

### دوره آمادگی برای کودکانی که ۶ سال تمام سن دارند

آن سالی که سن کودک به ۶ سال تمام برسد، می‌تواند به دوره آمادگی برود. دوره آمادگی، نوعی آموزش داوطلبانه و رایگان است و هدف از آن آماده کردن کودکان برای ورود به دبستان است.

برای درخواست نامنویسی کودک خود در دوره آمادگی بایستی با کمون خود تماس بگیرید.

### دبستان برای کودکان ۷ تا ۱۶ ساله

دبستان ۹ ساله است و برای همه کودکان اجباری است. هر سال تحصیلی دو ترم دارد، ترم پایتیزه و ترم بهاره.

هنگامی که کودک به سن ۷ سالگی تمام برسد، به دبستان می‌رود. رفتن به دبستان رایگان است و کودکان کتاب‌های درسی و ناهار رایگان دریافت می‌کنند.

هم دبستان‌های کمونی و هم دبستان‌های خصوصی وجود دارد. همه دبستان‌ها بایستی از مقررات واحد و برنامه جامع درسی پیروی کنند. برنامه جامع درسی قید می‌کند که کودکان چه چیزهایی را بایستی در دبستان فراگیرند. اداره کل مدارس یک اداره دولتی است که مقررات دبستان‌ها و برنامه جامع درسی را تدوین می‌کند.

از کلاس ۸ به بعد، در پایان هر ترم درسی دبستانی به دانش آموزان کارنامه داده می‌شود. این آموزگار است که نمره هستند. (MVG) و قبولی بسیار عالی (VG)، قبولی عالی (G) کارنامه را می‌دهد. این نمره‌ها، قبولی اگر دانش آموزی به نمره قبولی در یک رشته درسی معین دست نیابد، هیچ نمره‌ای به وی داده نخواهد شد. در پایان کلاس ۹ به دانش آموزان کارنامه پایان دبستان داده می‌شود. برای نامنویسی در دبیرستان به کارنامه پایان دبستان نیاز هست.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید: [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)  
این اطلاعات به زبان سوئدی آسان وجود دارد.

### مرکز اوقات فراغت

کمون می‌تواند فعالیت‌هایی برای اوقات فراغت کودکان دبستانی در مراکز موسوم به مرکز اوقات فراغت ترتیب دهد. کودکانی که بین ۶ و ۱۲ سال سن دارند و پدر و مادرشان کار می‌کنند یا درس می‌خوانند، می‌توانند به مرکز اوقات فراغت بروند. مرکز اوقات فراغت بایستی مکمل دبستان باشد و اوقات فراغت با معنا به کودکان عرضه



och vara stöd i deras utveckling. Samtidigt ska fritidshemmen göra det möjligt för föräldrar att arbeta eller studera.

Det finns både kommunala och privata fritidshem. I båda betalar man en avgift. Avgiften är anpassad efter inkomsten.

## Gymnasieskolan

För ungdomar som gått klart grundskolan finns gymnasieskolan. Gymnasieskolan är frivillig. De flesta ungdomar i Sverige väljer att gå på gymnasiet.

Det finns kommunala gymnasier och det finns privata gymnasier. Man får söka till det gymnasium man vill gå på och till de gymnasieprogram man vill läsa. Det finns till exempel samhällsvetenskapsprogrammet, barn- och fritidsprogrammet, medieprogrammet, elprogrammet eller naturvetenskapsprogrammet.

Även om eleverna får välja program ingår alltid svenska, engelska och matematik i studierna. Ämnen som alla måste läsa på gymnasiet kallas kärnämnen.

Programmen är tre år och det är gratis att gå på gymnasiet. De flesta skolor har också gratis lunch för eleverna.

Läs mer på webbplatsen: [www.utbildningsinfo.se](http://www.utbildningsinfo.se)

Information om de olika gymnasieprogrammen finns på flera olika språk och på lättläst svenska.

## IVIK

För ungdomar som inte talar svenska så bra finns Individuella programmets introduktionskurs för invandrare, IVIK. Det är ett gymnasieprogram för ungdomar i åldern 16 - 20 år som nyligen har fått uppehållstillstånd eller söker asyl. På IVIK läser man svenska, engelska samt samhälls- och naturorienterade ämnen.

## Särskola

Särskolan är en skola där barn och ungdomar med psykisk funktionsnedsättning får en anpassad utbildning. Utbildningen ska så långt det är möjligt motsvara utbildningen i grundskolan och gymnasieskolan. Barnen har skoleplik i nio år.

Efter särskolan kan eleverna fortsätta studera på den fyraåriga gymnasiesärskolan.

## Specialskola

I specialsolan går elever som är döva eller hörselskadade, har en svår språkstörning eller har en synskada i kombination med annat funktionshinder. Specialskolan ska motsvara grundskolan så långt det är möjligt, och finns upp till årskurs tio.

knd و به رشد کودکان یاری برساند. مرکز اوقات فراغت بایستی در عین حال به پدران و مادران امکان دهد تا آنان کار کنند یا درس بخوانند.

هم مراکز اوقات فراغت کمونی و هم مراکز اوقات فراغت خصوصی وجود دارد. هزینه هر دوی آنها یکسان است. این هزینه بر اساس درآمد شما تعیین می‌شود.

## دبیرستان

نوجوانانی که دوره دبستان را به پایان رسانده‌اند می‌توانند به دبیرستان بروند. رفتن به دبیرستان داوطلبی است. اکثر نوجوانان در سوئد انتخاب می‌کنند که به دبیرستان بروند.

هم دبیرستان کمونی و هم دبیرستان خصوصی وجود دارد. می‌توان درخواست کرد که دبیرستان مورد نظر و رشته تحصیلی مورد نظر وارد شد. برای نمونه رشته علوم اجتماعی، کودکیاری و اوقات فراغت، رسانه، برق یا رشته علوم طبیعی.

با وجود آنکه دانش آموز می‌تواند رشته خود را انتخاب کند، اما درس سوئدی، انگلیسی و ریاضیات در همه رشته‌های دبیرستانی وجود دارد. درس‌هایی که در همه رشته‌های دبیرستانی وجود دارند، رشته‌های اصلی نامیده می‌شوند.

رشته‌های دبیرستانی سه ساله هستند و رفتن به دبیرستان رایگان است. بیشتر دبیرستان‌ها ناهار رایگان به دانش آموزان می‌دهند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید: [www.utbildningsinfo.se](http://www.utbildningsinfo.se)  
اطلاعات درباره رشته‌های گوناگون دبیرستانی به زبان‌های گوناگون و به زبان سوئدی آسان وجود دارد.

## رشته مقدماتی فردی IVIK

برای نوجوانانی که به زبان سوئدی سخن نمی‌گویند، رشته مقدماتی فردی برای مهاجران وجود دارد. نام این رشته IVIK است. این یک رشته دبیرستانی برای نوجوانان ۱۶ تا ۲۰ ساله است که به تازگی اجازه اقامت دریافت کرده‌اند. و یا درخواست اجازه اقامت داده‌اند. دانش آموزان رشته مقدماتی فردی درس‌های سوئدی، انگلیسی، علوم اجتماعی و علوم طبیعی خواهند خواند.

## مدرسه ویژه

مدرسه ویژه، مدرسه‌ای است برای کودکان و نوجوانانی که دارای نارسایی‌های روانی هستند و از اینرو گونه‌ای آموزش سازگار با شرایط خود خواهند گرفت. این آموزش تا حد ممکن پیش خواهد رفت و می‌تواند معادل آموزش دبستان و دبیرستان باشد. برای این کودکان نیز ۹ سال دبستان اجباری است.

پس از پایان مدرسه ویژه، دانش آموزان می‌توانند در برنامه چهار ساله دبیرستان ویژه درس بخوانند.

## مدرسه استثنائی

دانش آموزان کر و لال و آنها که دچار اختلال زبان هستند، دشواری بینائی دارند و یا دچار ترکیبی از این نارسائی‌ها هستند، به مدرسه استثنائی می‌روند. مدرسه استثنائی می‌تواند معادل دبستان باشد و این آموزش تا حد ممکن پیش خواهد رفت. این مدرسه تا کلاس ۹ وجود دارد.



## Modersmålsundervisning

Modersmålsundervisning är ett eget ämne i grundskolan. Barn och ungdomar som talar ett annat språk än svenska hemma kan få modersmålsundervisning. Det gäller både i förskolan, grundskolan, särskolan och gymnasieskolan.

Modersmål och lärande hänger ihop. Det är viktigt för barn att lära sig sitt modersmål för att lättare kunna utvecklas och lära också på svenska.

För att ansöka om modersmålsundervisning ska föräldrarna ta kontakt med skolan eller sin kommun.

## Föräldrars delaktighet i sina barns skolgång

Som förälder har man rätt att få veta vad som händer i skolan och hur det går för ens barn. Personalen ska samtala med föräldrarna om hur eleverna trivs, utvecklas och lär. Skolorna använder sig av olika sätt för att göra föräldrarna delaktiga i sina barns skolgång, till exempel genom utvecklingssamtal, veckobrev, föräldramöten eller föräldraråd.

Föräldramöten är viktiga för kontakten mellan föräldrar och lärare. Föräldrarna får information om vad som pågår i skolan och hur lärarna lägger upp sitt arbete. Och föräldrarna har möjlighet att ta upp frågor som de tycker är viktiga. En del skolor informerar även föräldrarna genom så kallade veckobrev.

Minst en gång per termin ska föräldrar och barn träffa läraren eller klassföreståndaren för att ha ett utvecklingssamtal. Samtalet ska handla om hur barnet har det i skolan, hur det går i de olika ämnena och hur skolan och föräldrarna kan stödja barnets utveckling. Det ska också handla om hur barnet kommer överens med andra barn och med personal i skolan och om det kanske finns händelser som hon eller han behöver hjälp med att hantera.

Föräldraråd brukar bestå av en eller två föräldrar från varje skolklass. I föräldrarådet pratar man om skolfrågor och ofta väljs några föräldrar till representanter för att ha kontakt med skolans personal. Att engagera sig i ett föräldraråd är ett sätt att lära sig mer om skolans verksamhet och påverka i skolfrågor som man tycker är viktiga.

## آموزش زبان مادری

زبان مادری یک ماده درسی در دبستان است. کودکان و نوجوانانی که به زبانی غیر از سوئدی سخن می‌گویند می‌توانند از آموزش زبان مادری برخوردار شوند. این نکته در دوره آمادگی، دبستان، مدرسه ویژه و دبیرستان معتبر است.

زبان مادری و فراگیری به هم مربوط هستند. این مهم است که هر کودک یک زبان مادری فرا بگیرد تا بتواند به سادگی رشد کند و سوئدی هم فرا گیرد.

برای درخواست آموزش زبان مادری، بایستی پدر و مادر کودک با دبستان یا با کمون تماس بگیرند.

## مشارکت پدر و مادر در امور مدرسه کودک

به عنوان پدر و مادر شما حق دارید بدانید چه چیزی در دبستان رخ می‌دهد و وضعیت کودک در دبستان چگونه است. کارکنان بایستی در باره و وضعیت کودک در دبستان و رشد وی با پدر و مادر صحبت کنند. دبستان‌ها از روش‌های گوناگونی برای جلب مشارکت پدران و مادران در امور مدرسه کودک بهره می‌گیرند. برای نمونه از طریق گفتگوهای فصلی، نامه‌های هفتگی، دیدار با پدران و مادران و یا از طریق شورای اولیاء.

گفتگوهای فصلی برای تماس بین اولیاء و آموزگاران مهم هستند. پدران و مادران اطلاعاتی درباره نحوه کار دبستان و چگونگی کار آموزگاران دریافت می‌کنند. آموزگاران نیز این امکان را خواهند داشت که پرسش‌هایی درباره نکات مهم مطرح کنند. برخی دبستان‌ها نیز با نامه‌های هفتگی به پدران و مادران اطلاعات می‌دهند.

دستمک یک بار در هر ترم بایستی کودک و اولیاء با آموزگار اصلی کلاس دیدار داشته باشند و یک گفتگوی فصلی داشته باشند. موضوع این دیدار، وضعیت کودک در دبستان و وضعیت درسی وی در ماده‌های گوناگون درسی و تقویت روند رشد کودک است. این دیدار همچنین درباره مناسبات کودک در رابطه با کودکان دیگر و توانایی به توافق رسیدن وی با کودکان و کارکنان دبستان و درباره رویدادهای احتمالی که برای حل و فصل آنها نیاز به همیاری هست نیز است.

شورای اولیاء معمولاً از یک یا دو پدر و مادر از هر کلاس دبستان تشکیل شده است. در شورای اولیاء درباره مسائل دبستان گفتگو می‌شود و غالباً چند تن از پدران و مادران به عنوان نماینده انتخاب می‌شوند و مسئولیت تماس با کارکنان دبستان را خواهند داشت. فعالیت در راستای مسائل دبستان راهی است برای کسب دانش بیشتر درباره فعالیت دبستان و مسائل آموزشی که به نظر شما دارای اهمیت هستند.

## DET HÄR ÄR DET VIKTIGASTE I TEXTEN:

- Barn mellan 1-5 år som har föräldrar som arbetar eller studerar kan gå i förskola eller på familjedaghem.
- Förskolor och familjedaghem arbetar tillsammans med föräldrarna. På utvecklingssamtal och föräldramöten kan föräldrar och personal träffas och prata om hur det går för barnen.
- Grundskolan är nio år och obligatorisk för alla barn. När barnet fyller 7 år börjar det i grundskolan.
- Barn som är mellan 6-12 år kan gå på fritidshem efter skoltid om föräldrarna arbetar eller studerar.
- För ungdomar som gått klart grundskolan finns gymnasieskolan. Gymnasieprogrammen är tre år.
- Särskolan är en skola där barn och ungdomar med psykisk funktionsnedsättning får en anpassad utbildning.
- Barn och ungdomar som talar ett annat språk än svenska hemma kan få modersmålsundervisning. Det är viktigt för barn att lära sig sitt modersmål för att lättare kunna utvecklas och lära också på svenska.
- För att föräldrar ska vara delaktiga i sina barns skolgång bjuder skolorna in till föräldramöten och utvecklingssamtal.

## مهمترین بخشهای متن بشرح زیر هستند:

- کودکان بین 1 تا 5 ساله که والدینشان به کار یا تحصیل اشتغال دارند می توانند به کودکستان یا مهدکودک خانگی بروند.
- کودکستانها و مهدکودکهای خانگی همراه با والدین کار می کنند. والدین و کارکنان می توانند در جلسات پیشرفت کودک و جلسات والدین بایکدیگر ملاقات کرده و در مورد وضعیت پیشرفت کودک باهم صحبت کنند.
- دبستان و دوره راهنمایی 9 سال و برای کلیه کودکان اجباری است. وقتی کودک به سن 7 سالگی تمام برسد باید تحصیلات مقدماتی خود را شروع کند.
- کودکان بین 6 تا 12 سال می توانند پس از مدرسه به خانه اوقات فراغت (fritidshem) بروند مشروط بر آنکه والدینشان به کار یا تحصیل اشتغال داشته باشند.
- برای نوجوانانی که تحصیلات ابتدایی و راهنمای خود را به پایان رسانده باشند دبیرستان وجود دارد. دوره های دبیرستانی سه ساله هستند.
- مدرسه کودکان دارای نیازهای ویژه (särskolan) مدرسه ای است که کودکان و نوجوانان دارای معلولیت روحی به آن می روند تا از آموزش سازگار با نیازهای خود بهره مند شوند.
- کودکان و نوجوانانی که در خانه بزبان دیگری بغیر از سوئدی تکلم می کنند می توانند آموزش زبان مادری دریافت کنند. فراگیری زبان مادری برای کودک مهم است تا بتواند آسانتر پیشرفت کند و زبان سوئدی را نیز بیاموزد.
- مدارس بمنظور مشارکت والدین در امر تحصیل کودک، جلسات والدین و گفتگو در زمینه پیشرفت کودک برگزار می کنند.



ART DIRECTION &amp; DESIGN: PÅL LINDER

FOTO: CECILIA GUSTAFSSON &amp; ANNA HOLMQUIST (BILDARKIVET.SE)

## Demokrati, lag och rätt

Det här avsnittet handlar om hur demokratin fungerar och vilka grundläggande rättigheter och skyldigheter invånarna har. Avsnittet handlar också om hur rättsväsendet ser ut.

### DEL I – SÅ STYRS SVERIGE

Sverige är en demokrati. Det betyder att makten utgår från folket. Det sker genom att folket bestämmer vilka politiker som ska styra landet.

#### Val till riksdagen, landstinget och kommunen

Folket väljer vilka politiker som ska sitta i riksdagen, landstinget och kommunen vart fjärde år. Valen är hemliga och ingen behöver berätta vad man har röstat på.

För att få rösta ska man vara minst 18 år. I valet till riksdagen krävs svenskt medborgarskap. I valen till landstinget och kommunen kan man vara utländsk medborgare men man måste vara folkbokförd i Sverige sedan minst tre år.

## دمکراسی، قانون و حقوق

این فصل درباره چگونگی دمکراسی و حقوق و تکالیف بنیادی مردم است. این فصل درباره نظام قضائی کشور نیز هست.

### بخش ۱ – سوئد اینگونه اداره می‌شود

سوئد یک کشور دمکراتیک است. این بدان معناست که مردم منشاء قدرت سیاسی هستند. این روند چنین صورت می‌گیرد که مردم سیاستمدارانی را که بایستی کشور را اداره کنند، برمی‌گزینند.

#### انتخابات پارلمان، شورای استان و کمون

مردم هر چهار سال یکبار انتخاب می‌کنند که کدام سیاستمداران بایستی در پارلمان، شورای استان و کمون بنشینند و تصمیم بگیرند. این انتخابات مخفی است و ضرورتی ندارد که شما به دیگران بگویند به چه کسی رأی داده‌اید.

برای رأی دادن بایستی شما ۱۸ سال تمام سن داشته باشید. برای رأی دادن در انتخابات پارلمان بایستی شما شهروند سوئد نیز باشید. شهروندان کشورهای دیگر نیز می‌توانند در انتخابات شورای استان و کمون شرکت کنند به این شرط که نام آنان دستکم از سه سال پیش در اداره ثبت احوال سوئد ثبت شده باشد.



### Ibland blir det folkomröstning

Ibland bestämmer kommunen eller riksdagen att det ska vara en folkomröstning. Det betyder att invånarna i en kommun eller i hela landet får vara med och säga vad de tycker om en viss fråga.

Vid den senaste folkomröstningen, år 2003, röstade svenska folket om att byta pengar från kronor till Euro. Svenska folket röstade nej till Euro.

Läs mer om val, rösträtt och folkomröstningar på Valmyndighetens webbplats: [www.val.se](http://www.val.se)  
Information finns på lättläst svenska och på andra språk.

### Riksdagen

I Sveriges riksdag sitter 349 kvinnor och män som kallas riksdagsledamöter. De representerar alla de partier som fått tillräckligt många röster i valet. År 2009 är 7 partier med i riksdagen.

Riksdagen beslutar om vilka nya lagar som ska gälla i landet. Riksdagen bevakar också att regeringen sköter sitt jobb, och bestämmer hur statens pengar ska användas.

Läs mer om Sveriges Riksdag på webbplatsen: [www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)  
Information finns på lättläst svenska och på olika språk.

### Politiska partier

Det finns många stora och små politiska partier även utanför riksdagen. Det går bra att vända sig direkt till de politiska partierna med frågor om vad de till exempel tycker i en viss fråga. Partierna vill gärna ha nya medlemmar som vill engagera sig i politiken. Genom att engagera sig i ett politiskt parti kan man vara med och påverka i samhället.

Läs mer om partierna och deras politik, och hur man kontaktar dem på deras webbplatser. Nästan alla riksdagspartier har information på lättläst svenska och på andra språk.

CENTERPARTIET: [www.centerpartiet.se](http://www.centerpartiet.se)

FOLKPARTIET: [www.folkpartiet.se](http://www.folkpartiet.se)

KRISTDEMOKRATERNA: [www.kristdemokraterna.se](http://www.kristdemokraterna.se)

MILJÖPARTIET: [www.mp.se](http://www.mp.se)

MODERATERNA: [www.moderat.se](http://www.moderat.se)

SOCIALDEMOKRATERNA: [www.socialdemokraterna.se](http://www.socialdemokraterna.se)

VÄNSTERPARTIET: [www.vansterpartiet.se](http://www.vansterpartiet.se)

### گاهی اوقات همه‌پرسی می‌شود

گاهی کمون یا پارلمان تصمیم می‌گیرند که یک همه‌پرسی انجام شود. این بدان معناست که ساکنان یک کمون یا ساکنان همه کشور خواهند توانست بگویند چه نظری درباره یک موضوع مشخص دارند. در آخرین همه‌پرسی در سال ۲۰۰۳ مردم سوئد درباره تغییر واحد پول کشور از کرون به یورو رأی دادند. مردم سوئد در این همه‌پرسی رأی منفی به یورو دادند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره انتخابات، حق رأی و همه‌پرسی به وبگاه اداره انتخابات مراجعه کنید: [www.val.se](http://www.val.se)  
این اطلاعات به سوئدی آسان و به زبان‌های گوناگون موجود است.

### پارلمان

۹۴۳ زن و مرد که نماینده پارلمان نامیده می‌شوند، بر کرسی‌های پارلمان سوئد نشسته‌اند. آنان نمایندگان همه حزب‌هایی هستند که در انتخابات رأی کافی به دست آورده‌اند. در سال ۲۰۰۹ هفت حزب سیاسی در پارلمان سوئد وجود دارد.

پارلمان قانون‌های جدیدی را که در کشور معتبر خواهد بود، وضع می‌کند. از این گذشته پارلمان نظارت خواهد کرد که دولت کار خود را به درستی انجام دهد. پارلمان درباره چگونگی هزینه کردن پول‌های دولت نیز تصمیم می‌گیرد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره پارلمان سوئد به این وبگاه مراجعه کنید: [www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)  
این اطلاعات به سوئدی آسان و به زبان‌های گوناگون موجود است.

### حزب‌های سیاسی

حزب‌های سیاسی کوچک و بزرگ فراوانی در سوئد وجود دارد و برخی از آنها بیرون از پارلمان سوئد هستند. شما می‌توانید مستقیماً به حزب‌های سیاسی مراجعه کنید و پرسش‌های خود را درباره موضع آنها درباره مسائل گوناگون مطرح کنید. حزب‌های سیاسی مایل هستند عضوهای جدیدی داشته باشند که در مسائل سیاسی فعال باشند. با فعالیت در یک حزب سیاسی می‌توان بر جامعه تأثیر گذارد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره حزب‌های سیاسی، سیاست آنان و راه‌های تماس با آنها می‌توان به وبگاه‌های آنها مراجعه کرد. تقریباً همه حزب‌های سیاسی در پارلمان سوئد اطلاعاتی به سوئدی آسان و به زبان‌های گوناگون منتشر کرده‌اند.

حزب مرکز CENTERPARTIET: [www.centerpartiet.se](http://www.centerpartiet.se)

حزب مردم FOLKPARTIET: [www.folkpartiet.se](http://www.folkpartiet.se)

دمکرات مسیحی‌ها KRISTDEMOKRATERNA: [www.kristdemokraterna.se](http://www.kristdemokraterna.se)

حزب محیط زیست MILJÖPARTIET: [www.mp.se](http://www.mp.se)

میانه روها MODERATERNA: [www.moderat.se](http://www.moderat.se)

سوسیال دمکرات‌ها SOCIALDEMOKRATERNA: [www.socialdemokraterna.se](http://www.socialdemokraterna.se)

حزب چپ VÄNSTERPARTIET: [www.vansterpartiet.se](http://www.vansterpartiet.se)



## Regeringen

Regeringens uppgift är att styra Sverige. Det sker genom att Regeringen ser till att riksdagens beslut genomförs. Regeringen kan också föreslå nya lagar eller lagändringar.

Till sin hjälp i arbetet har regeringen ett Regeringskansli med departement som arbetar med olika frågor. Till exempel arbetar Utbildningsdepartementet med frågor om utbildning och Kulturdepartementet arbetar med kultur-, medie- och idrottsfrågor.

Det parti eller de partier som får flest röster i valet får bilda regering.

Läs mer på regeringens webbplats:  
[www.regeringen.se](http://www.regeringen.se)

Information finns på lättläst svenska och på andra språk.

## Myndigheter

Regeringen har ungefär 300 statliga myndigheter under sig, till exempel Polismyndigheten, Försäkringskassan och Skatteverket. Myndigheterna ska arbeta med att genomföra de lagar som riksdagen och regeringen har beslutat om. Myndigheterna är självständiga. Det betyder att varken riksdagen eller regeringen får lägga sig i myndigheternas beslut.

## Länsstyrelser

Det finns 21 län i Sverige, och varje län har en Länsstyrelse. Länsstyrelsen jobbar med många olika frågor som rör länet, alltifrån att bevilja taxikörkort till att skydda värdefulla naturområden. Staten bestämmer vad Länsstyrelsen ska arbeta med.

Läs mer om Länsstyrelserna på webbplatsen:  
[www.lst.se](http://www.lst.se)

Information finns på lättläst svenska och på andra språk.

## Landsting

Landstingen ansvarar för bland annat hälso- och sjukvård. Hälso- och sjukvården betalas till största delen av landstingsskatten, som alla som bor i landstinget är med och betalar. Varje landsting bestämmer själva hur stor skatten ska vara och hur den ska fördelas. Det finns 18 landsting i Sverige.

## Kommuner

Det finns 290 kommuner i Sverige. Kommunerna ansvarar för det mesta av den samhällsservice som finns där vi bor. Bland de största uppgifterna är förskola och skola, socialtjänst och omsorg om de äldre. Kommunerna ansvarar även för bland annat svenska för invandrare, räddningstjänst, bibliotek och bostäder.

## دولت

وظیفه دولت اداره کردن کشور سوئد است. این کار از این راه انجام می‌شود که دولت ترتیبی می‌دهد تا تصمیم‌های پارلمان به اجرا درآید. دولت خود نیز می‌تواند پیشنهاد قانون‌های جدید یا تغییرات قانونی بدهد.

به منظور کمک در انجام کارها، دولت از خدمات دبیرخانه دولت و وزارتخانه‌ها هم بهره می‌گیرد. برای نمونه وزارت آموزش و پرورش با مسائل مربوط به آموزش و پرورش و وزارت فرهنگ با مسائل مربوط به فرهنگ، رسانه‌ها و ورزش کار می‌کند.

آن حزب یا حزب‌هایی که از اکثریت آراء برخوردار شوند دولت را تشکیل می‌دهند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به وبگاه دولت مراجعه کنید:

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

این اطلاعات به سوئدی آسان و به زبان‌های گوناگون نیز موجود است.

## ادارات دولتی

تقریباً ۳۰۰ اداره دولتی زیر نظر دولت کار می‌کند، برای نمونه اداره کل پلیس، صندوق بیمه و اداره مالیات. کار این ادارات دولتی به اجرا درآوردن قانون‌هایی است که پارلمان سوئد وضع کرده است. ادارات دولتی مستقل هستند. این بدان معناست که پارلمان و هیئت دولت مجاز نیستند در کار ادارات دولتی دخالت کنند.

## استانداری‌ها Länsstyrelser

۲۱ استان در سوئد وجود دارد و در هر استان نیز یک استانداری وجود دارد. استانداری‌ها با مسائل گوناگونی مربوط به هر استان کار می‌کنند، از تصویب مجوز دریافت گواهینامه رانندگی تاکسی گرفته تا حفاظت از مناطق ارزشمند طبیعی. دولت تصمیم می‌گیرد که استانداری‌ها با چگونه مسائلی باید کار بکنند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره استانداری‌ها به این وبگاه مراجعه کنید:

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

این اطلاعات به سوئدی آسان و به زبان‌های گوناگون نیز موجود است.

## شورای استان Landsting

شورای استان از جمله مسئولیت امور بهداشتی و درمانی را برعهده دارد. بخش عمده هزینه‌های بهداشتی و درمانی از راه پرداخت مالیات به شورای استان تأمین می‌شود. این مالیات‌ها از سوی افرادی که در هر استان زندگی می‌کنند پرداخت می‌شود. هر شورای استان خود تصمیم می‌گیرد که میزان مالیات چقدر باشد و آن پول‌ها چگونه هزینه شوند. ۱۸ شورای استانی در سوئد وجود دارد.

## کمون‌ها

۲۹۰ کمون در سوئد وجود دارد. کمون‌ها مسئولیت بسیاری از خدمات اجتماعی را در محل زندگی ما برعهده دارند. کودکستان‌ها، دبستان‌ها، دبیرستان‌ها، خدمات مددکاری اجتماعی و مراقبت از سالمندان از پرهزینه‌ترین وظایف کمون‌ها هستند. کمون‌ها از جمله مسئولیت زبان سوئدی برای مهاجران، خدمات امدادی، کتابخانه و مسکن‌ها را بر عهده دارند.

De partier som får flest röster i kommunvalet får också flest platser i det som kallas kommunfullmäktige. Politikerna i kommunfullmäktige beslutar om kommunens verksamhet. När kommunfullmäktige träffas för att fatta beslut om kommunen kan man sitta med och lyssna. Mötena annonseras i lokaltidningen och på kommunens webbplats.

Läs mer om kommuner och landsting på webbplatsen:  
[www.skl.se](http://www.skl.se)  
 Information finns på lättläst svenska och på engelska.

## Sverige är med i EU

Sverige är medlem i Europeiska Unionen, EU. Lite fler än hälften av länderna i Europa är med i EU. EU är från början ett samarbete kring fred, men i dag samarbetar länderna på flera områden, som till exempel ekonomi, miljö och jordbruk.

EU fattar beslut om nya lagar som gäller i alla medlemsländerna. Det betyder att Sveriges riksdag inte är ensam om att besluta om lagar som ska gälla i Sverige. Vart femte år är det val till EU-parlamentet. Då väljs de politiker som ska representera Sverige i EU. Nästa val är 2014.

Läs mer om EU på webbplatsen:  
[www.eu-upplysningen.se](http://www.eu-upplysningen.se)  
 Information finns på lättläst svenska och på andra språk.

## DEL 2 – GRUNDLÄGGANDE RÄTTIGHETER OCH SKYLDIGHETER

Det finns flera lagar och internationella överenskommelser som skyddar invånarnas grundläggande rättigheter i Sverige. Varje rättighet innebär också en skyldighet. Varje människa har en skyldighet att respektera andra människors rättigheter.

### Mänskliga rättigheter

Sverige har skrivit under på flertalet av de dokument som berör mänskliga rättigheter inom Förenta Nationerna, FN. De mänskliga rättigheterna säger att alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter. De mänskliga rättigheterna ska gälla för alla människor över hela världen, oavsett land, kultur eller sammanhang. Här är några av rättigheterna:

- *ländernas lagar och domstolar ska behandla alla människor lika*
- *länderna ska ta emot flyktingar som saknar skydd i sina egna länder*
- *människor ska själva bestämma över sina liv*
- *man ska få gifta sig med vem man vill, tycka vad man vill och tro på vilken gud man vill*

Ån حزب یا حزب‌هایی که در انتخابات کمونی از اکثریت آراء برخوردار شوند، از بیشترین کرسی‌ها در شورای کمون برخوردار می‌شوند. سیاستمداران شورای کمون درباره سیاست کمون در فعالیت‌های خود تصمیم می‌گیرند. هنگامی که شورای کمون نشست تصمیم‌گیری خود را برگزار می‌کند، شما می‌توانید در آنجا حضور داشته باشید و گوش دهید. این نشست‌ها معمولاً در روزنامه‌های محلی و در وبگاه کمون آگهی می‌شوند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره کمون‌ها و شوراهای استان به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.skl.se](http://www.skl.se)  
 این اطلاعات به سوئدی و انگلیسی آسان موجود است.

### سوئد در اتحادیه اروپا

سوئد عضو اتحادیه اروپا EU است. کمی بیش از نیمی از کشورهای اروپا عضو اتحادیه اروپا هستند. اتحادیه اروپا در آغاز گونه‌ای همکاری برای صلح بوده است، اما امروزه این همکاری به عرصه‌های دیگری گسترش یافته است، برای نمونه اقتصاد، محیط زیست و کشاورزی.

اتحادیه اروپا قانون‌های جدید وضع می‌کند که همه کشورهای عضو مشمول آن هستند. این بدان معناست که این تنها پارلمان سوئد نیست که قانون‌های جدیدی وضع می‌کند که در سوئد معتبرند. انتخابات پارلمان اتحادیه اروپا هر پنج سال یک بار انجام می‌شود و آنگاه سیاستمدارانی انتخاب می‌شوند که سوئد را در اتحادیه اروپا نمایندگی می‌کنند. انتخابات بعدی پارلمان اتحادیه در سال ۲۰۱۴ انجام می‌شود.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره اتحادیه اروپا به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.eu-upplysningen.se](http://www.eu-upplysningen.se)  
 این اطلاعات به سوئدی آسان و به دیگر زبان‌ها موجود است.

## بخش ۲ – حقوق و تکالیف بنیادی مردم

قانون‌ها و پیمان‌نامه‌های بین‌المللی چندی وجود دارد که از حقوق بنیادی مردم در سوئد پاسداری می‌کند. هر حق قانونی دربردارنده یک تکلیف نیز هست. هر انسانی مکلف است که حقوق قانونی دیگر انسان‌ها را محترم بشمارد.

### حقوق بشر

سوئد چندین سند در سازمان ملل را که مربوط به حقوق بشر است، امضا کرده است. حقوق بشر می‌گوید که همه انسان‌ها آزاد به دنیا آمده‌اند و از ارزش و حقوق یکسان برخوردارند. حقوق بشر درباره همه مردم در سراسر دنیا معتبر است، صرفنظر از کشور، فرهنگ و شرایط موجود. در اینجا چند نمونه از این حقوق بشر آمده است:

- قانون‌ها و دادگاه‌های بایستی با همه مردم یکسان برخورد کنند.
- همه کشورها بایستی پناهندگانی که در کشورهای خود در معرض خطر هستند را بپذیرند.
- انسان‌ها بایستی خودشان درباره زندگی خودشان تصمیم بگیرند.
- هر انسانی می‌تواند با هر کس بخواهد ازدواج کند، هر اعتقاداتی داشته باشد و به هر خدائی که بخواهد باور داشته باشد.

- länderna ska kämpa mot fattigdom
- länderna ska se till att människor har arbete och bostad, att de får äta sig mätta och lära sig att läsa och skriva

Läs mer om mänskliga rättigheter på webbplatsen:  
[www.manskligarattigheter.gov.se](http://www.manskligarattigheter.gov.se)

Information finns på lättläst svenska och på andra språk.

## Sveriges grundlag

Grundlagarna talar om vilka friheter och rättigheter Sveriges invånare har. Grundlagarna är svårare att ändra på än andra lagar. Till exempel måste riksdagen rösta för samma ändring i grundlagarna två gånger, med ett val emellan. Grundlagarna ger människor rätt till bland annat:

- Religionsfrihet - att tro på vad man vill och ha vilken religion man vill
- Tryckfrihet - att få skriva och trycka texter med vilket innehåll man vill
- Yttrandefrihet - att få säga och skriva och uttrycka vad man vill
- Informationsfrihet - att få ge och ta emot information
- Föreningsfrihet - att få bilda föreningar med andra och tala om vad man vill
- Mötesfrihet - att samlas som man vill och tala om vad man vill
- Demonstrationsfrihet - att få ordna och delta i demonstration på allmän plats
- Allemansrätten - att alla människor har rätt att vara ute i naturen

Läs mer om Sveriges grundlag på webbplatsen:  
[www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)

Information finns på lättläst svenska och på andra språk.

## Lag mot diskriminering

Diskriminering betyder att någon missgynnas och behandlas sämre än andra på grund av till exempel kön, etnisk tillhörighet, sexuell läggning, funktionshinder eller ålder.

Diskrimineringslagen skyddar individer mot diskriminering bland annat på jobbet, i skolan, i butiker, hos myndigheter, på sjukhuset och inom många andra områden.

Om man utsatts för diskriminering kan man anmäla det till Diskrimineringsombudsmannen, DO.

Diskrimineringsgrunderna är:

- kön
- könsöverskridande identitet eller uttryck

- همه کشورها بایستی با فقر مبارزه کنند.
- همه کشورها بایستی ترتیبی دهند تا انسان‌ها کار و مسکن داشته باشند، خوراک کافی داشته باشند و خواندن و نوشتن را یاد بگیرند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره حقوق بشر به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.manskligarattigheter.gov.se](http://www.manskligarattigheter.gov.se)

این اطلاعات به سوئدی آسان و به دیگر زبان‌ها موجود است.

## قانون‌های اساسی سوئد

قانون‌های اساسی درباره حقوق قانونی ساکنان سوئد است. تغییر دادن قانون‌های اساسی از تغییر دادن دیگر قانون‌ها دشوارتر است. برای نمونه ضروری است که پارلمان برای اعمال یک تغییر مشخص در قانون اساسی دوبار رأی دهد و بین آن دو نوبت رأی دادن نیز یک انتخابات پارلمانی انجام شود. قانون‌های اساسی از جمله این حقوق را برای مردم قائل هستند:

- آزادی مذهب - بدین معنا که آزادی عقیده وجود دارد و انسان در انتخاب مذهب آزاد است.
- آزادی انتشارات - بدین معنا که هر انسان می‌تواند هر متنی را با هر محتوایی بنویسد و منتشر کند.
- آزادی بیان - بدین معنا که هر انسان می‌تواند هر چه را بخواهد بنویسد و بیان کند.
- آزادی اطلاعات - دادن و گرفتن اطلاعات آزاد است.
- آزادی انجمن‌ها - تشکیل انجمن‌ها همراه با دیگران و گفتگو کردن درباره هر چیزی آزاد است.
- آزادی اجتماعات - گردهم‌آنی همراه با هر کس و گفتگو کردن درباره هر چیزی آزاد است.
- آزادی تظاهرات - سازماندهی و شرکت در تظاهرات در مکان‌های عمومی آزاد است.
- حق همگانی استفاده از طبیعت - همه انسان‌ها حق دارند در طبیعت باشند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره قانون‌های اساسی سوئد به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)

این اطلاعات به سوئدی آسان و به دیگر زبان‌ها موجود است.

## قانون ضد تبعیض

تبعیض بدین معناست که با یک شخص به علت جنسیت، تبار قومی، گرایش جنسی، معلولیت یا سن وی بدرفتاری می‌شود.

قانون ضد تبعیض از انسان‌ها در برابر تبعیض در محل کار، آموزشگاه‌ها، فروشگاه‌ها، نزد اداره‌های دولتی، در بیمارستان‌ها و در بسیاری عرصه‌های دیگر حفاظت می‌کند.

اگر کسی در معرض تبعیض قرار گرفته باشد، می‌تواند نزد کارگزار مبارزه با تبعیض DO، Diskrimineringsombudsmannen، شکایت کنید. میانی تبعیض اینها هستند:

- جنسیت
- شخصیت یا بیان فراجنسیتی

- etnisk tillhörighet
- religion eller annan trosuppfattning
- funktionshinder
- sexuell läggning
- ålder

Det går även att anmäla om man har blivit missgynnad i samband med till exempel föräldraledighet.

Läs mer på Diskrimineringsombudsmannens webbplats:  
[www.do.se](http://www.do.se)

### Barnkonventionen

Sverige har skrivit under FN:s konvention om barnets rättigheter, eller barnkonventionen som den ofta kallas. Den säger att alla barn är lika mycket värda och att inga barn får bli sämre behandlade. Myndigheter skall alltid tänka på vad som är bäst för barn. Alla barn har rätt till liv och utveckling, skolgång och hälsovård.

Läs mer om barns rättigheter på webbplatserna  
[www.barnombudsmannen.se](http://www.barnombudsmannen.se) och [www.bris.se](http://www.bris.se)  
Information finns på engelska.

## DEL 3 – RÄTTSVÄSENDET

Rättsväsendet arbetar för människornas trygghet och säkerhet. Målet är att minska brottsligheten och att öka människors trygghet.

### Polisen

Polisen arbetar med att förebygga brott, till exempel med att stoppa brott och att få människor att inte begå brott. Polisen besöker skolor för att berätta för barn och ungdomar om sitt arbete. På en del plaster finns så kallade närpolis som har sitt kontor nära där människor bor.

Om man har varit med om ett brott eller om man har sett ett brott ska man anmäla det till polisen:

Vid akuta situationer ring SOS Alarm på telefonnummer 112.

Vid icke akuta situationer ring 114 14 eller anmäl brottet på polisens webbplats: [www.polisen.se](http://www.polisen.se)  
Information finns på lättläst svenska och på engelska.

### Domstolarna

Svenska domstolar ska vara opartiska och självständiga. Det betyder att varken riksdag, regering eller någon annan myndighet får lägga sig i hur domstolen dömer i ett fall.

- تعلقات قومی
- مذهب یا دیگر باورها
- معلولیت
- گرایش جنسی
- سن

اگر کسی برای نمونه در رابطه با مرخصی ویژه پدران و مادران هم مورد بدرقتاری قرار گرفته باشد نیز می‌تواند از آن موضوع شکایت کند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره کارگزار مبارزه با تبعیض به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.do.se](http://www.do.se)

### Barnkonventionen حقوق کودکان

سوئد پیمان‌نامه سازمان ملل برای حقوق کودکان را امضا کرده است. این پیمان‌نامه غالباً پیمان‌نامه حقوق کودکان نامیده می‌شود. این پیمان‌نامه می‌گوید که همه کودکان برابر هستند و با هیچ کودکی نباید بدرقتاری کرد. اداره‌های دولتی بایستی همیشه به این فکر کنند که چه چیزی برای کودکان بهتر است. همه کودکان حق زندگی، رشد، رفتن به دبستان و برخوردار شدن از خدمات درمانی و بهداشتی را دارند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره حقوق کودکان به این وبگاه‌ها مراجعه کنید:  
[www.barnombudsmannen.se](http://www.barnombudsmannen.se), [www.bris.se](http://www.bris.se)  
این اطلاعات به زبان انگلیسی هم موجود است.

## بخش ۳ – نظام قضائی کشور

وظیفه نظام قضائی تأمین آسایش و امنیت مردم است. هدف آنست که بزهکاری کاهش یابد و امنیت مردم افزایش یابد.

### پلیس

وظیفه پلیس پیشگیری از قانونشکنی است، برای نمونه ممانعت از بزهکاری و اقدام برای آنکه مردم قانونشکنی نکنند. پلیس از دبستان‌ها و دبیرستان‌ها بازدید می‌کند و درباره کار خود برای کودکان و نوجوانان توضیح می‌دهد. در برخی مناطق پلیس موسوم به پلیس منطقه *närpolis* وجود دارد. دفتر محل کار این پلیس‌ها در نزدیکی محل زندگی مردم قرار دارد.

اگر در معرض یک جرم یا شاهد وقوع یک جرم بوده‌اید بایستی موضوع را به پلیس گزارش دهید:

در موارد اضطراری با اورژانس پلیس SOS Alarm با شماره ۱۱۲ تماس بگیرید.

در موارد غیراضطراری با شماره تلفن ۱۴ ۱۴ تماس بگیرید و یا موضوع را از طریق وبگاه پلیس گزارش دهید: [www.polisen.se](http://www.polisen.se)  
این اطلاعات به زبان سوئدی آسان و به زبان انگلیسی هم موجود است.

### دادگاه‌ها

دادگاه‌های سوئد بایستی بیطرف و مستقل باشند. این بدان معناست که پارلمان، دولت یا دیگر اداره‌های دولتی حق دخالت در قضاوت دادگاه‌ها در پرونده معینی را ندارند.



De domstolar som avgör i brottmål och tvistemål kallas för allmänna domstolar. Brottmål är när någon är misstänkt för att ha begått ett brott. Tvistemål är när två personer inte kan komma överens om till exempel ett köpeavtal, ett arv eller vid en skilsmässa.

Läs mer om domstolar och rättssystemet på webbplatserna: [www.domstol.se](http://www.domstol.se) och [www.aklagare.se](http://www.aklagare.se)  
Information finns på lättläst svenska och på engelska.

### Vad händer efter ett brott?

Om ett brott har skett ska det anmälas till Polisen. Polisen utreder brottet för att fastställa hur det har gått till och leta efter bevis. Om det finns tillräckligt mycket bevis kan brottet tas upp i domstol.

Både den som misstänks för brottet och den som utsatts för brottet ska komma till domstolen tingsrätten. Personer som har sett brottet, vittnen, kan också bli kallade för att vittna. Tingsrätten ska bedöma om den tilltalade är skyldig och vilket straff han eller hon ska få.

Straff kan vara böter, att den dömda ska betala pengar, eller fängelse. Straff kan också vara en villkorlig dom, som betyder att den dömda slipper fängelse men att myndigheterna ska kontrollera den dömda en viss tid. Dödsstraff tillämpas inte.

Om man är missnöjd med domen från tingsrätten kan man överklaga den till domstolen hovrätten. Både den som dömts för ett brott och den som utsatts för ett brott kan överklaga domen.

Det finns även en domstol som kallas för Högsta domstolen. Högsta domstolen tar bara upp brottmål som är viktiga för hur texten i lagarna ska skrivas eller om det har kommit fram nya bevis som tingsrätten och hovrätten inte fått se.

För information och stöd till brottsoffer kan man kontakta Brottsofferjouren.

Läs mer på Brottsofferjourens webbplats: [www.boj.se](http://www.boj.se) eller ring på telefonnummer: 0200-212019.

Brottsofferjouren kan ge stöd till brottsoffer på många olika språk.

RFSL, Riksförbundet för sexuellt likaberättigande, har också en brottsofferjour.

Läs mer på webbplatsen: [www.rfsl.se/brottsoffer](http://www.rfsl.se/brottsoffer)

### Rättshjälp

Om man deltar i en förhandling i en domstol kan man få ekonomiskt bidrag. Staten kan betala en del av kostnaden för advokat, vilket kallas rättshjälp. Har man en hemförsäkring kan det finnas rättsskydd i den. Det betyder att hemförsäkringen betalar en del av kostnaden.

دادگاه‌هایی که در پرونده‌های مدنی و جزائی حکم صادر می‌کنند، دادگاه‌های عمومی (بدوی) نامیده می‌شوند. پرونده جزائی در موردی است که یک جرم روی داده باشد. پرونده مدنی در موردی است که دو نفر بر سر موضوع معینی به توافق نمی‌رسند، برای نمونه یک قرارداد خرید، ارث و یا در هنگام طلاق.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره دادگاه‌ها و نظام قضائی به این وبگاه‌ها مراجعه کنید:  
[www.domstol.se](http://www.domstol.se), [www.aklagare.se](http://www.aklagare.se)  
این اطلاعات به سوئدی آسان و به انگلیسی موجود است.

### پس از وقوع یک جرم چه روی می‌دهد؟

اگر جرمی روی دهد، بایستی موضوع به پلیس گزارش شود. پلیس آن جرم را بررسی می‌کند تا تعیین کند که چه روی داده و برای آنکه شواهدی به دست بیاورد. اگر شواهد کافی وجود داشته باشد، بایستی جرم مزبور در دادگاه بررسی شود.

هم کسی که مظنون به ارتکاب جرم است و هم کسی که در معرض جرم بوده است بایستی به دادگاه بیایند. اشخاصی که شاهد روی دادن جرم بوده‌اند، یعنی شهود نیز ممکن است به دادگاه احضار شوند. دادگاه تشخیص خواهد داد که آیا شخص متهم مجرم است یا نه و در آن صورت چگونه بایستی مجازات شود.

مجازات ممکن است جریمه نقدی باشد، به طوری که شخص محکوم پولی پرداخت می‌کند. زندان گونه دیگری از مجازات است. مجازات ممکن است به صورت حکم تعلیقی نیز باشد. این بدین معناست که شخص محکوم به زندان نخواهد رفت اما اداره‌های دولتی تا مدت معینی شخص محکوم را کنترل خواهند کرد. مجازات اعدام اعمال نمی‌شود.

اگر شما از حکم صادره از دادگاه عمومی (بدوی) ناراضی باشید، می‌توانید از دادگاه استیناف درخواست فرجام‌خواهی کنید. هم کسی که به علت ارتکاب یک جرم محکوم شده است و هم کسی که در معرض جرم بوده است، می‌تواند از دادگاه استیناف درخواست فرجام‌خواهی کند.

دادگاهی وجود دارد که دیوان عالی نام دارد. دیوان عالی تنها پرونده‌هایی را بررسی می‌کند که در زمینه تدوین متون قانونی تأثیرگذار باشند و یا در مواردی که شواهد جدیدی که دادگاه عمومی (بدوی) و دادگاه استیناف به آنها دسترسی نداشته است.

برای دریافت اطلاعات و حمایت از قربانیان جرائم، می‌توانید به کشیک قربانیان جرائم [www.boj.se](http://www.boj.se).

تماس بگیرید. برای دریافت اطلاعات بیشتر به وبگاه کشیک قربانیان جرائم مراجعه کنید:  
[www.boj.se](http://www.boj.se), و یا با تلفن با آنان تماس بگیرید: ۰۲۰۰ - ۲۱۲۰۱۹

کشیک قربانیان جرائم می‌تواند به زبان‌های گوناگون به قربانیان جرائم کمک و حمایت عرضه کند.

اتحادیه سراسری برای حقوق برابر جنسیتی RFSL, Riksförbundet för likaberättigande نیز مرکزی برای کمک به قربانیان جرائم دارد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید: [www.rfsl.se/brottsoffer](http://www.rfsl.se/brottsoffer)

### معاضدت حقوقی

اگر شما در جلسه دادرسی دادگاه شرکت کنید، می‌توانید از کمک هزینه مالی برخوردار شوید. دولت می‌تواند بخشی از هزینه وکیل را نیز بپردازد، چیزی که معاضدت حقوقی نام دارد. ممکن است حق برخورداری از حفاظت حقوقی در بیمه مسکن شما باشد. این بدان معناست که شرکت بیمه مسکن بخشی از هزینه‌های شما را می‌پردازد.

## DET HÄR ÄR DET VIKTIGASTE I TEXTEN:

- Sverige är en demokrati där folket bestämmer vilka politiker som ska styra landet.
- Folket väljer politiker i allmänna val vart fjärde år.
- Sveriges riksdag och Europeiska Unionen, EU, stiftar lagar som ska gälla i Sverige.
- Sverige har skrivit under på de flesta dokument som rör mänskliga rättigheter inom Förenta Nationerna, FN.
- En person som har blivit diskriminerad kan anmäla det till Diskrimineringsombudsmannen.
- Barnkonventionen säger att alla barn är lika mycket värda och att inga barn får bli sämre behandlade.
- Behöver man akut hjälp av polisen ska man ringa 112.
- Behöver man tala med polisen kan man ringa 114 14.

### Läs mer

VALMYNDIGHETEN: [www.val.se](http://www.val.se)  
 SVERIGES RIKSDAG: [www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)  
 REGERINGEN: [www.regeringen.se](http://www.regeringen.se)  
 LÄNSSTYRELSEN: [www.lst.se](http://www.lst.se)  
 SVERIGES KOMMUNER OCH LANDSTING: [www.skl.se](http://www.skl.se)  
 EU-UPPLYSNINGEN: [www.eu-upplysningen.se](http://www.eu-upplysningen.se)  
 MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER: [www.manskligarattigheter.gov.se](http://www.manskligarattigheter.gov.se)  
 DISKRIMINERINGSOMBUDSMANNEN: [www.do.se](http://www.do.se)  
 BARNOMBUDSMANNEN: [www.barnombudsmannen.se](http://www.barnombudsmannen.se)  
 BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET: [www.bris.se](http://www.bris.se)  
 POLISEN: [www.polisen.se](http://www.polisen.se)  
 RÄTTSVÄSENDET: [www.domstol.se](http://www.domstol.se) eller [www.aklagare.se](http://www.aklagare.se)  
 BROTTSOFFERJOURN: [www.boj.se](http://www.boj.se)  
 RIKSFÖRBUNDET FÖR SEXUELLT LIKABERÄTTIGANDES BROTTSOFFER-  
 JOUR: [www.rfsl.se/brottsoffer](http://www.rfsl.se/brottsoffer)

## مهمترین نکته‌های این متن:

- سوئد یک کشور دموکراتیک است و مردم تصمیم می‌گیرند که کدام سیاستمداران بایستی کشور را اداره کنند.
- مردم هر چهار سال در انتخابات عمومی سیاستمداران را انتخاب می‌کنند.
- پارلمان سوئد و اتحادیه اروپا قانون‌هایی وضع می‌کنند که در سوئد اعتبار دارد.
- سوئد اغلب اسناد سازمان ملل را که مربوط به حقوق بشر هست را امضا کرده است.
- کسی که در مورد تبعیض قرار گرفته است، می‌تواند به کارگزار مبارزه با تبعیض DO شکایت کند.
- پیمان‌نامه حقوق کودکان می‌گوید که همه کودکان برابر هستند و با هیچ کودکی نباید بدرفتاری کرد.
- اگر به کمک اضطراری نیاز دارید، می‌توانید با پلیس با شماره تلفن ۱۱۲ تماس بگیرید.
- اگر بخواهید با پلیس صحبت کنید، می‌توانید با شماره تلفن ۱۱۴ ۱۴ تماس بگیرید.

### بیشتر بخوانید

اداره انتخابات VALMYNDIGHETEN: [www.val.se](http://www.val.se)  
 پارلمان سوئد: [www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)  
 دولت سوئد: [www.regeringen.se](http://www.regeringen.se)  
 استانداری: [www.lst.se](http://www.lst.se)  
 کمون‌ها و شوراهای استانی سوئد: [www.skl.se](http://www.skl.se)  
 اطلاعات اتحادیه اروپا: [www.eu-upplysningen.se](http://www.eu-upplysningen.se)  
 حقوق بشر: [www.manskligarattigheter.gov.se](http://www.manskligarattigheter.gov.se)  
 کارگزار مبارزه با تبعیض DISKRIMINERINGSOMBUDSMANNEN: [www.do.se](http://www.do.se)  
 کارگزار حقوق کودکان: [www.barnombudsmannen.se](http://www.barnombudsmannen.se)  
 حقوق کودک در اجتماع BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET: [www.bris.se](http://www.bris.se)  
 پلیس: [www.polisen.se](http://www.polisen.se)  
 نظام قضائی: [www.domstol.se](http://www.domstol.se) و یا [www.aklagare.se](http://www.aklagare.se)  
 کشیک قربانیان جرائم: [www.boj.se](http://www.boj.se)  
 مرکز کمک به قربانیان جرائم اتحادیه سراسری برای حقوق برابر جنسیتی  
 RIKSFÖRBUNDET FÖR LIKABERÄTTIGANDE: [www.rfsl.se/brottsoffer](http://www.rfsl.se/brottsoffer)

SENAST UPPDATERAD: december 2009

KÄLLOR: Valmyndigheten, Sveriges Riksdag, Regeringen, Länsstyrelserna, Sveriges kommuner och landsting, EU-upplysningen, Regeringens webbplats om mänskliga rättigheter, Diskrimineringsombudsmannen, Barnombudsmannen, Barnens Rätt i Samhället, Polisen, Sveriges domstolar, Åklagarmyndigheten, Brottsofferjouren, Riksförbundet för sexuellt likaberättigade  
 ÖVERSÄTTNING: Semantix

ANSVARIG UTGIVARE: Per Andersson, Botkyrka kommun



**KSL**   
 Kommunförbundet  
 Stockholms Län



LÄNSSTYRELSEN  
 I STOCKHOLMS LÄN





ART DIRECTION &amp; DESIGN: PÅL LINDER

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

## Jämställdhet och familjerätt

Det här avsnittet handlar om jämställdhet, och vilka bestämmelser som finns inom äktenskap och samboende. Det handlar också om föräldraskap och barns rättigheter.

### DEL I – JÄMSTÄLLDHET

Jämställdhet handlar om att kvinnor och män ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter inom livets alla områden. Det regleras av diskrimineringslagen.

Regeringen har också en jämställdhetspolitik. De menar att om samhället blir jämställt så blir det mer rättvist och demokratiskt. Jämställdhet gör att samhället utvecklas eftersom alla människors resurser och erfarenhet tas tillvara. Därför bör samhället arbeta för att uppnå jämställdhet.

Regeringen har satt upp fyra mål för jämställdhet. Dessa mål är:

- Kvinnor och män ska ha samma rätt och möjlighet att delta i samhället och påverka i politiken.
- Kvinnor och män ska ha samma möjligheter till utbildning och arbete.

## برابری بین زن و مرد و قانون خانواده

این فصل درباره برابری بین زن و مرد، و مقررات مربوط به ازدواج و همزیستی است. این فصل درباره حقوق قانونی پدران، مادران و کودکان نیز هست.

### بخش ۱ – برابری بین زن و مرد

برابری بین زن و مرد پدیده‌ای است که زنان و مردان دارای امکانات، حقوق و تکالیف برابر در همه عرصه‌های زندگی هستند. این موازین در قانون تبعیض تنظیم شده‌اند.

دولت نیز دارای یک سیاست برابری بین زن و مرد است. منظور آنست که اگر برابری بین زن و مرد در وجود داشته باشد، جامعه عادلانه‌تر و دمکراتیک‌تر خواهد بود. برابری بین زن و مرد باعث رشد جامعه خواهد شد زیرا به این ترتیب از همه امکانات و تجارب مردم بهره‌برداری می‌شود. از اینرو شایسته است که جامعه کوشش کند که به برابری بین زن و مرد دست یابد.

دولت چهار هدف در زمینه برابری بین زن و مرد در نظر گرفته است. این هدف‌ها عبارت هستند از:

- زنان و مردان بایستی از حقوق و امکانات یکسانی برای مشارکت در جامعه و تأثیرگذاران بر جامعه برخوردار باشند.
- زنان و مردان بایستی از امکانات یکسانی برای آموزش و کار برخوردار باشند.



- Kvinnor och män ska ta lika mycket ansvar för arbetet med hem och barn.
- Mäns våld mot kvinnor ska upphöra.

- زنان و مردان بایستی مسئولیت یکسانی در مورد کار، خانه و کودکان داشته باشند.
- خشونت مردان نسبت به مردان بایستی از بین برود.

## DEL 2 – FAMILJERÄTT

Det finns särskilda lagar som gäller för familjer i Sverige. I lagarna ingår bestämmelser om äktenskap, samboende och relationen mellan föräldrar och barn. Familjerätt handlar om vilka rättigheter och skyldigheter parterna har mot varandra.

### Äktenskap

Ett äktenskap ingås mellan två vuxna personer. Det är en juridisk överenskommelse som regleras av en speciell lag, Äktenskapsbalken.

I ett äktenskap har båda makarna ett ansvar för sin egen och den andra makens försörjning enligt lagen. Det betyder att båda makarna har ansvar för familjens ekonomi och sysslorna i hemmet. Om makarna har barn ska de båda betala för barnets uppehälle.

Sedan den 1 maj 2009 är äktenskapet könsneutralt. Det betyder att två personer av samma kön kan gifta sig på samma villkor som par av olika kön.

#### Att gifta sig

För att gifta sig ska man ansöka om hindersprövning hos myndigheten Skatteverket. Det betyder att Skatteverket kontrollerar om det finns några hinder för giftermålet enligt lagen.

Ett hinder för att gifta sig är till exempel om någon av parterna är under 18 år, eller om någon av dem redan är gift med någon annan.

Varje kvinna eller man väljer fritt vem hon eller han vill gifta sig med. Så kallade tvångsäktenskap är förbjudna enligt lagen.

Man kan välja en religiös vigsel hos ett trossamfund. Den person som viger paret måste ha vigselstånd för att vigseln ska bli giltig enligt lagen.

Man kan välja en så kallad borgerlig vigsel hos en tjänsteman som Länsstyrelsen har utsett.

### Samboförhållande

Sambor är två personer som bor tillsammans i ett äktenskapsliknande förhållande. Samborna kan vara av samma eller av olika kön.

I sambolagen står det vilka rättigheter och skyldigheter samborna har mot varandra. Samborna har inte samma rättigheter och skyldigheter som i ett äktenskap, till exempel vid en separation eller vid ett dödsfall.

## بخش ۲ – قانون خانواده

قانون‌های ویژه‌ای در مورد خانواده در کشور سوئد اعتبار دارد. در این قانون‌ها مصوباتی در باره ازدواج، همزی بودن و مناسبات بین اولیاء و کودکان وجود دارد. قانون خانواده مربوط به حقوق و تکالیفی است که زوجین در برابر یکدیگر دارند.

### ازدواج

ازدواج بین دو شخص بزرگسال صورت می‌گیرد. این یک توافق است که توسط قانون ویژه‌ای به نام قانون ازدواج تنظیم می‌شود. بر اساس قانون هر یک از زوجین مسئولیت تأمین معاش خود و همسرش را دارد. این بدان معناست که زوجین در برابر اقتصاد و کارهای خانه مسئولیت دارند. اگر زوجین دارای فرزند باشند، هر دو مسئولیت تأمین معاش آن فرزند را دارند.

از تاریخ ۱ می ۲۰۰۹ ازدواج ربطی به جنسیت ندارد. این بدان معناست که اشخاصی که دارای یک جنسیت دارند نیز می‌توانند به هم ازدواج کنند، درست مانند زوجی که متکب از دو جنس مخالف باشد.

### ازدواج کردن

برای ازدواج کردن ضروری است که شما نخست از اداره مالیات درخواست گواهی رسیدگی به موانع نکاح بکنید. این بدان معناست که اداره مالیات کنترل خواهد کرد که آیا بر اساس قانون موانعی برای ازدواج شما وجود دارد یا نه.

یکی از موانع ازدواج آنست که برای نمونه یکی از طرفین زیر ۱۸ سال سن داشته باشد و یا آنکه یکی از آنان متأهل باشد.

هر زن یا مردی خود آزادانه انتخاب می‌کند که با چه کسی ازدواج کنند. ازدواج به اصطلاح اجباری بر اساس قانون ممنوع است.

شما می‌توانید تصمیم بگیرید که یک عقد مذهبی نزد یکی از مجامع مذهبی داشته باشید. چنین شخص عاقدی که خطبه عقد را جاری می‌کند باید مجوز جاری کردن خطبه عقد را داشته باشد تا آن عقد بر اساس قانون اعتبار داشته باشد.

شما می‌توانید تصمیم بگیرید که یک عقد بورژوائی نیز داشته باشید. در اینصورت عقد شما توسط کارمندی که از سوی استانداری منصوب شده است، ثبت می‌شود.

### همزی بودن

یک زوج همزی دو تن هستند که در مناسباتی که همانند ازدواج است با هم زندگی می‌کنند. یک زوج همزی ممکن است یک جنسیت داشته باشند یا از جنس مخالف باشند.

در قانون همزی بودن آمده است که همزی‌ها دارای کدام حقوق قانونی در برابر یکدیگر هستند. یک زوج همزی دارای حقوق و تکالیفی مانند یک زوج ازدواج کرده در برابر یکدیگر نیستند، برای نمونه در هنگام جدائی و یا مرگ.



Läs mer om sambolagen på riksdagens och regeringens  
webbplatser: [www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)  
[www.regeringen.se](http://www.regeringen.se)

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره قانون همزی بودن به وبگاه پارلمان و دولت مراجعه کنید:  
[www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)  
[www.regeringen.se](http://www.regeringen.se)

## Skilsmässa och separation

Det finns olika regler för skilsmässa och separation.

### Skilsmässa

Gifta par som vill att äktenskapet ska upphöra kan lämna in en ansökan om skilsmässa till domstolen tingsrätten.

När båda makarna är överens om att skiljas, kan skilsmässan börja gälla genast om det inte finns barn under 16 år. Om makarna har barn ska de först ha en så kallad betänketid på sex månader. Därefter kan skilsmässan gå igenom.

Om bara den ena maken vill skiljas, har hon eller han rätt att få göra det efter sex månaders betänketid.

När ett par skiljer sig ska man göra en bodelning där alla tillgångar delas mellan makarna. För att få mer information om bodelning kan man vända sig till kommunen eller en jurist.

### Separation vid samboförhållande

Som sambo har man inte samma juridiska och ekonomiska skydd som i ett äktenskap. Om ett samboförhållande tar slut säger lagen att samborna ska dela på de saker som de köpt till sitt gemensamma boende. Samborna kan göra en bodelning om de vill.

### Familjerådgivning

Par som har problem i sin relation eller vill ha stöd vid en skilsmässa kan vända sig till familjerådgivningen. Familjerådgivning kan stödja paret i att lösa sina problem. För att boka en tid hos familjerådgivningen ska man kontakta sin kommun.

## Arv

Det finns en särskild lag, Ärvdabalken, som talar om vem som har rätt att arva en person som avlidit. Det finns olika regler för gifta och sambos. Hur man ärver varandra kan ändras genom ett testamente. Men barn har alltid rätt att arva sina föräldrar, och döttrar och söner ärver lika mycket.

Om man vill veta mer om arvsrätt och att skriva testamenten kan man kontakta en jurist.

## طلاق و جدائی

قانون‌های مختلفی برای طلاق و جدائی وجود دارد.

### طلاق

زوج‌های متأهلی که می‌خواهند ازدواج خود را پایان دهند، می‌توانند درخواست طلاق را به دادگاه تسلیم کنند.

هنگامی که زوجین موافق باشند که جدا شوند، طلاق می‌تواند بیدرنگ جاری شود به این شرط که آنان فرزند زیر ۱۶ سال نداشته باشند. اگر زوجین دارای فرزند زیر ۱۶ سال باشند، بایستی یک مدت به اصطلاح تأمل شش ماهه منظور شود. سپس طلاق می‌تواند جاری شود.

اگر تنها یکی از زوجین بخواهد جدا شود، وی حق دارد پس از یک مدت تأمل شش ماهه این کار را انجام دهد.

هنگامی که یک زوج از هم جدا می‌شوند، بایستی اموال خود را تقسیم کنند یعنی همه اموال زوجین بایستی بین آنان تقسیم شود. برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره تقسیم اموال می‌توانید به کمون یا به یک وکیل مراجعه کنید.

### جدائی همزی‌ها

شما که همزی هستید دارای حقوق قانونی و حفاظت مالی همانند آنان که ازدواج کرده‌اند نیستید. قانون می‌گوید که اگر یک مناسبات همزی بودن پایان یابد، بایستی آنان چیزهایی را که در طی مدت زندگی مشترکشان خریده‌اند، بین هم تقسیم کنند. در صورتی که همزی‌ها بخواهند می‌توانند مانند متأهلین اموال خود را تقسیم کنند.

### مشاوره خانواده

زوج‌هایی که در مناسبات خود دشواری دارند و یا مایل هستند در هنگام طلاق حمایت دریافت کنند، می‌توانند به مشاور خانواده مراجعه کنند. مشاور خانواده به زوجین کمک خواهد کرد که مشکلات خود را حل کنند. برای وقت گرفتن نزد مشاور خانواده می‌توانید با کمون خود تماس بگیرید.

## ارث

قانون ویژه‌ای وجود دارد به نام قانون ارث که مشخص می‌کند چه کسی از فرد متوفی ارث می‌برد. قانون‌های مختلفی برای افراد متأهل و همزی وجود دارد. نحوه ارث بردن از همدیگر می‌تواند بر اساس وصیت‌نامه تغییر کند. اما کودکان همواره حق دارند از پدر و مادر خود ارث ببرند و دختران و پسران از ارث یکسان برخوردار می‌شوند.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره قانون ارث و نوشتن وصیت‌نامه می‌توانید با یک وکیل تماس بگیرید.

## DEL 3 – BARN OCH FÖRÄLDRAR

### Barns rättigheter

#### Barnkonventionen

FN:s konvention om barnets rättigheter, eller barnkonventionen som den ofta kallas, talar om vilka rättigheter som borde gälla för alla barn i hela världen.

Sverige har skrivit under barnkonventionen, och det har nästan alla länder i världen gjort. Det betyder att Sverige har lovat att följa det som står i barnkonventionen.

De viktigaste punkterna i barnkonventionen handlar om att alla barn har samma rättigheter och lika värde, och att ingen får diskrimineras. Barn har rätt till liv och utveckling, de har rätt att tänka och säga vad de vill, och barns bästa ska alltid komma i första hand.

#### Barnombudsmannen

Det finns en speciell myndighet som heter Barnombudsmannen, BO. De ska bevaka barns rättigheter. Målet är att barn ska respekteras och ges möjlighet till utveckling, trygghet, delaktighet och inflytande.

#### Viktiga åldrar

I Sverige blir man straffmyndig när man fyller 15 år. Det betyder att man bara kan dömas till straff om man har fyllt 15 år.

När man fyller 18 år är man myndig. Då har man rätt att bestämma över sitt liv och att ha ett eget hushåll. Då får man rösta, gifta sig, ta lån och ta körkort.

Läs mer om barns rättigheter på webbplatserna:

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

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

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

Information finns på engelska.

### Att bli förälder

I samhället finns det många olika typer av stöd för barn och deras föräldrar. Till exempel finns det gratis mödra- och barnhälsovård, betald föräldraledighet, kommunal barnomsorg, och familjerådgivning.

#### Föräldrars rättigheter och skyldigheter

Föräldrarnas rättigheter och skyldigheter beskrivs i en speciell lagtext, Föräldrabalken.

Det är föräldrarna som har ansvaret för barnet och bestämmer över honom eller henne. Föräldrarna kan till exempel bestämma hur länge barnet får vara ute på kvällarna, vilken skola hon eller han ska gå i och hur mycket barnet får i veckopeng.

## بخش ۳ – کودکان و اولیاء

### حقوق کودکان

#### پیمان نامه حقوق کودکان Barnkonventionen

پیمان نامه سازمان ملل در مورد حقوق کودکان که غالباً پیمان نامه حقوق کودکان نامیده می شود درباره حقوق کودکان است و شایسته است که در مورد همه کودکان جهان اعتبار داشته باشد.

سوئد پیمان نامه حقوق کودکان را امضا کرده است. تقریباً همه کشورهای جهان این پیمان نامه را امضا کرده اند. این بدان معناست که سوئد قول داده است تا از موازین پیمان نامه حقوق کودکان پیروی کند.

مهم ترین نکات پیمان نامه حقوق کودکان درباره آنست که همه کودکان از حقوق یکسان بهره مند هستند و هیچ کودکی نباید مورد تبعیض واقع شود. کودکان از حق زندگی و رشد برخوردار هستند و آنان حق دارند آنگونه که می خواهند فکر کنند و سخن بگویند. خیر کودکان بایستی پیوسته مد نظر و در رأس امور باشد.

#### کارگزار امور کودکان Barnombudsmannen, BO

اداره دولتی ویژه ای وجود دارد که کارگزار امور کودکان Barnombudsmannen, BO نام دارد. وظیفه این اداره دولتی پاسداری از حقوق کودکان است. هدف آنست که همه کودکان از احترام برخوردار شوند و به آنان امکان رشد، آسایش، مشارکت و نفوذ داده شود.

#### سن های مهم

مرز سنی برای مجازات در سوئد ۱۵ سال است. این بدان معناست که تنها هنگامی که کسی به ۱۵ سالگی تمام رسیده باشد قابل مجازات است.

هنگامی که شخص به ۱۸ سالگی تمام رسیده باشد به سن قانونی رسیده است. آنگاه شخص حق دارد درباره زندگی خود تصمیم بگیرد و حق دارد خانواری برای خودش تشکیل دهد. شخص آنگاه حق رای خواهد داشت، می تواند ازدواج کند، وام بگیرد و گواهینامه بگیرد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره حقوق کودکان به این وبگاهها مراجعه کنید:

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

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

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

این اطلاعات به زبان انگلیسی موجود است.

### پدر و مادر شدن

انواع بسیار فراوانی حمایت از کودکان و پدران و مادران آنان وجود دارد. برای نمونه خدمات درمانی و بهداشتی رایگان برای کودکان و مادران، مرخصی با حقوق برای پدران و مادران، مهد کودکهای کمونی و مشاوره خانواده وجود دارد.

حقوق و تکالیف قانونی پدران و مادران در قانونی به نام قانون اولیاء ذکر شده است. پدر و مادر مسئولیت کودکان را دارند و برای کودکان خود تصمیم میگیرند. بپدر و مادر تصمیم میگیرند که کودکشان غروب هنگام چه مدت حق دارد بیرون از خانه بماند، به کدام دبستان و دبیرستان برود و چقدر پول توجیبی دریافت کند.

#### در انتظار تولد کودک

در انتظار تولد کودک بودن، رویدادی مهم در زندگی هر فرد است و داشتن فرزند غالباً تغییر بزرگی در زندگی پدید خواهد آورد.

### Att vänta barn

Att vänta barn är för många en stor händelse i livet, och det är ofta en stor omställning i föräldrars liv att få ett barn.

En gravid kvinna har rätt att få vara ledig från arbetet en viss tid innan förlossningen med ersättning från Försäkringskassan. Gravida kvinnor med fysiskt tunga arbeten kan också få så kallad havandeskapspenning. Även den betalas ut av Försäkringskassan.

Läs om gravida kvinnors och nyfödda barns hälso- och sjukvård i avsnittet om Hälso- och sjukvård.

Det är kvinnans rätt att själv kunna bestämma om och när hon vill ha barn. Det betyder att en kvinna har rätt att genomföra en abort även om pappan till barnet inte vill det. Hon kan också välja att behålla och föda barnet även om pappan till barnet inte vill det. För råd och stöd kan man kontakta barnmorskemottagningen / mödrahälsovården i sin kommun.

### När barnet är fött

Hos barnavårdscentralen får man som förälder hjälp och stöd med att sköta om sitt barn. De har också speciella stödgrupper för till exempel ensamstående föräldrar och unga föräldrar.

### Föräldrapenning

Föräldrapenningen är till för att föräldrar ska kunna vara lediga från arbetet i ungefär 1,5 år för att ta hand om sitt barn. Om föräldrarna har gemensam vårdnad får de dela föräldraledigheten som de vill. Men båda föräldrarna måste ta minst två månader vardera av tiden.

Föräldrar ansöker om föräldrapenning hos Försäkringskassan.

Läs mer på [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

Information finns på lättläst svenska och på olika språk.

### Att fastställa faderskap och föräldraskap

Barn har rätt till båda sina föräldrar. Därför ska man fastställa vilka föräldrarna är till alla barn som föds. Det handlar bland annat om barnets rätt att få veta sitt eget ursprung, och om rätt till försörjning och arv.

Om mamman är ogift eller frånskild måste faderskapet eller föräldraskapet utredas. Det gör man hos socialtjänsten i sin kommun.

### Vårdnad och umgänge

Alla barn har rätt till en vårdnadshavare. Det betyder att det måste finnas någon som har ansvaret för att barnet får vad det behöver, som mat och kläder, och att barnet mår bra. Oftast är det föräldrarna men det kan också vara en annan person.

Gemensam vårdnad betyder att föräldrarna tillsammans ska ansvara för och besluta om frågor som rör barnet. Enskild

en barn har rätt till båda sina föräldrar. Därför ska man fastställa vilka föräldrarna är till alla barn som föds. Det handlar bland annat om barnets rätt att få veta sitt eget ursprung, och om rätt till försörjning och arv.

Om mamman är ogift eller frånskild måste faderskapet eller föräldraskapet utredas. Det gör man hos socialtjänsten i sin kommun.

Vårdnad och umgänge Alla barn har rätt till en vårdnadshavare. Det betyder att det måste finnas någon som har ansvaret för att barnet får vad det behöver, som mat och kläder, och att barnet mår bra. Oftast är det föräldrarna men det kan också vara en annan person. Gemensam vårdnad betyder att föräldrarna tillsammans ska ansvara för och besluta om frågor som rör barnet. Enskild

### Hنگامی که کودک به دنیا آمده باشد

پدران و مادران می‌توانند در درمانگاه کودکان در زمینه مراقبت از کودک خود کمک و حمایت دریافت کنند. در آنجا گروه‌های حمایتی ویژه‌ای نیز از جمله برای کمک به پدران یا مادران مجرد و جوان وجود دارد.

### حقوق مرخصی بچه‌داری

حقوق مرخصی بچه‌داری با این هدف وجود دارد تا پدران و مادران بتوانند حدوداً یکسال و نیم از کارشان مرخصی داشته باشند تا بتوانند از کودک خود مراقبت کنند. اگر پدر و مادر سرپرستی مشترک کودک خود را داشته باشند، می‌توانند حقوق مرخصی بچه‌داری را آنگونه که می‌خواهند بین خود تقسیم کنند، اما هر یک از آنان باید دستکم دو ماه از آن مدت را استفاده کند.

پدران و مادران حقوق مرخصی بچه‌داری را از صندوق بیمه درخواست می‌کنند.

برای دریافت اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید:

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

این اطلاعات به سوندی آسان و به زبان‌های گوناگون موجود است.

### تعیین هویت پدر و مادر بودن

کودک حق دارد از هر دو والدین خویش برخوردار باشد. از اینرو بایستی تعیین کرد که پدر و مادر هر کودک که به دنیا می‌آید چه کسانی هستند. این نکته از جمله به این علت اهمیت دارد که هر کودک حق دارد از تبار خود آگاهی داشته باشد و از حق امرار معاش و ارث برخوردار شود.

اگر مادر مجرد یا مطلقه باشد باید پدر کودک تعیین شود و یا آن موضوع بررسی شود. این اقدام در تماس با اداره خدمات اجتماعی در کمون شما انجام می‌شود.

### حضانة کودک و حق ملاقات

همه کودکان حق دارند از یک سرپرست برخوردار باشند. این بدان معناست که باید کسی وجود داشته باشد که مسئولیت برآورده کردن نیازهای کودک از جمله خوراک و پوشاک را بر عهده بگیرد و ترتیبی دهد که وضع آن کودک خوب باشد. این غالباً پدر و مادر کودک است که حضانة را برعهده دارند اما فرد دیگری نیز می‌تواند این مسئولیت را برعهده داشته باشد.

حضانة مشترک به این معناست که پدر و مادر مشترکاً مسئولیت تصمیم‌گیری درباره مسائل کودک خود را بر عهده دارند. حضانة منفرد به این معناست که تنها یکی از اولیاء مسئولیت حقوقی در قبال کودک را بر عهده دارد.

پدران و مادرانی که با هم ازدواج کرده‌اند، به طور اتوماتیک از حضانة

vårdnad betyder att bara den ena av föräldrarna har det juridiska ansvaret för barnet.

Gifta föräldrar har automatiskt gemensam vårdnad om barnet. När föräldrarna inte är gifta står barnet automatiskt under mammans vårdnad. Föräldrarna kan när som helst anmäla till myndigheten Skatteverket att de vill ha gemensam vårdnad.

#### Barnets namn

Det namn som föräldrarna vill ge sitt barn ska skickas in till Skatteverket senast tre månader efter barnets födsel.

#### Barnets medborgarskap

När barnet folkbokförs ska Skatteverket bedöma vilket medborgarskap barnet har. Om en förälder är svensk medborgare och barnet föds i Sverige, blir barnet svensk medborgare. Om båda föräldrarna är utländska medborgare gäller speciella regler.

Läs mer på Skatteverkets webbplats:  
[www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se)

Om båda föräldrarna är utländska medborgare behövs ansöka om uppehållstillstånd för barnet hos Migrationsverket efter födseln.

### Om föräldrar separerar

Om föräldrar med gemensam vårdnad separerar eller skiljer sig, fortsätter de att ha gemensam vårdnad om barnet om inget annat beslutas.

#### Boende och umgänge

Föräldrarna ska tillsammans besluta om var det blir bäst för barnet att bo vid en separation eller en skilsmässa.

Alla barn har rätt till en personlig och regelbunden kontakt med båda sina föräldrar. Det kallas för umgängesrätt. Föräldrarna har gemensamt ansvar för att barnet får träffa båda sina föräldrar.

Om föräldrar inte kan komma överens om var barnet ska bo eller hur mycket barnet ska träffa den andra föräldern, kan de få råd och stöd från kommunen för att komma överens. Om de ändå inte kan komma överens kan de gå till domstol.

#### Underhållsbidrag

Föräldrarna är gemensamt skyldiga att försörja sina barn efter en separation. Om ett barn bara bor hos den ena föräldern, ska den andra föräldern betala underhållsbidrag.

Om de inte kan komma överens kan de få stöd från kommunen eller gå till domstol.

#### Samhället kan ge stöd

Samhället kan ge stöd till föräldrar och barn som har problem. Det kan till exempel vara problem i relationen mellan barn och förälder, eller att barnet inte mår bra av någon

delad vårdnad. Om föräldrarna inte har en gemensam vårdnad, kan barnet ha en gemensam vårdnad med föräldrarna. Detta innebär att föräldrarna har samma ansvar för barnet, men att barnet fortfarande bor hos en förälder. Detta är vanligt om föräldrarna inte har en gemensam vårdnad.

#### Nam kod

namn och adress för föräldrarna. Om föräldrarna inte har en gemensam vårdnad, kan barnet ha en gemensam vårdnad med föräldrarna. Detta innebär att föräldrarna har samma ansvar för barnet, men att barnet fortfarande bor hos en förälder. Detta är vanligt om föräldrarna inte har en gemensam vårdnad.

#### Shahroodi Kod

Shahroodi Kod is a code used by the Swedish Tax Authority (Skatteverket) to identify the parent(s) of a child. It is used to determine the parent(s) responsible for paying child support (underhållsbidrag) and to identify the parent(s) who are eligible for child benefits (familjebidrag). The code is based on the parent(s) name and address.

for more information, please visit the website:  
[www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se)

if both parents are foreign citizens, you need to apply for a residence permit for the child at the Migration Agency (Migrationsverket) after the birth.

### if both parents are foreign citizens

if both parents are foreign citizens, you need to apply for a residence permit for the child at the Migration Agency (Migrationsverket) after the birth.

#### Child Support and Visitation

Child support and visitation are determined by the court. The court will consider the best interests of the child when making a decision.

Child support is the amount of money that the parent who does not have custody of the child must pay to the parent who does. The amount is determined by the court.

Child support is determined by the court. The court will consider the best interests of the child when making a decision.

#### Child Support (Underhållsbidrag)

Child support is the amount of money that the parent who does not have custody of the child must pay to the parent who does. The amount is determined by the court.

#### Child Support (Underhållsbidrag)

Child support is the amount of money that the parent who does not have custody of the child must pay to the parent who does. The amount is determined by the court.



anledning. Då kan man vända sig till socialtjänsten eller familjecentralen i sin kommun. Man kan också prata med kuratorn eller sjuksköterskan på barnets skola.

## DEL 4 – BROTT INOM FAMILJEN

**Våld och hot är alltid ett övergrepp från en människa mot en annan, och är ett brott mot svensk lag. Våld kan förekomma även i familjen. Enligt FN:s konventionen om mänskliga rättigheter får ingen utsättas för våld.**

### Brott i nära relationer

Brott i nära relationer betyder att en brottslig handling sker av en partner, av föräldrar, av syskon eller av andra släktingar. Det kan vara fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld. Det kan också vara att den ena parten kontrollerar, tvingar, hotar eller låser in den andra. Alla typer av brott i nära relationer kan ge fängelsestraff.

Den här typen av brott förekommer i alla samhällsgrupper, i alla typer av relationer och i alla delar av världen. Brotten sker oftast i hemmet.

Anledningarna till våld och förtryck kan vara olika. Ibland förekommer våld och hot i samband med alkohol, droger eller psykisk sjukdom. Ofta finns svartsjuka med i bilden, eller att den ena parten vill ha makt och kontroll över den andra. Våldet kan också bero på så kallat hederstänkande. Då kontrolleras och begränsas kvinnors och flickors eller pojkars liv med hänvisning till familjens heder.

### Hur påverkas barnen?

Barn som lever i familjer där det finns våld skadas nästan alltid på något sätt. De kan till exempel känna ångest, bli deprimerade eller mer aggressiva än andra barn. Det brukar även gälla när man tror att barnet inte har sett eller märkt av våldet eller hoten. Ett barn som ser våld i nära relationer, betraktas också som ett offer enligt svensk lag.

### Polisanmälan

Det är viktigt att göra en polisanmälan om man utsätts för brott. En anmälan kan vara ett sätt att få slut på våldet och kränkningarna.

### Våld mot barn

Varken föräldrar eller andra vuxna har rätt att på något sätt behandla barn eller unga illa. Samhället ska på alla sätt skydda barn och unga mot barnmisshandel och sexuella övergrepp.

I Sverige blev barnaga förbjudet år 1979 eftersom våld skadar barn. Det betyder att det är förbjudet enligt lag att utsätta barn för kroppsstraff i uppfostrande syfte. Den person som slår eller kränker ett barn kan bli straffad för det.

به اداره خدمات اجتماعی یا مرکز امور خانواده در کمون خود مراجعه کرد. از این گذشته می‌توان با مددکار یا پرستار دبستان کودک نیز گفتگو کرد.

## بخش ۴ – بز هکاره در خانواده

**خشونت و تهدید همیشه گونه‌ای تعدی از سوی یک انسان به یک انسان دیگر است و بر اساس قانون سوئد یک قانونشکنی به حساب می‌آید. ممکن است خشونت در خانواده نیز روی دهد. بر اساس منشور حقوق بشر سازمان ملل هیچکس را نمی‌توان در معرض خشونت قرار داد.**

### بز هکاری در مناسبات خصوصی

بز هکاری در مناسبات خصوصی یک قانونشکنی به حساب می‌آید و توسط همسر، پدر و مادر، خواهر و برادر یا دیگر خویشاوندان صورت می‌گیرد. این خشونت می‌تواند بدنی، روحی یا جنسی باشد. این می‌تواند به شکل نیز باشد که یکی از زوجین همسر خود را کنترل می‌کند، مجبور می‌کند، تهدید می‌کند و یا وی را حبس می‌کند. همه گونه قانونشکنی در مناسبات خصوصی می‌تواند منجر به مجازات زندان شود.

اینگونه قانونشکنی در همه قشرهای اجتماعی، در همه گونه مناسبات و در سراسر جهان روی می‌دهد. این قانونشکنی‌ها غالباً در خانه روی می‌دهد.

دلایل خشونت و ستم ممکن است گوناگون باشد. گاهی خشونت و تهدید در ارتباط با مصرف الکل، مواد مخدر یا بیماری روانی پیش می‌آید. غالباً حسادت نیز در میان است یا آنکه یکی از زوجین در صدد است تا بر دیگری کنترل اعمال کند. چنین خشونت‌هایی ممکن است ناشی از طرز تفکر موسوم به ناموسی نیز باشد. در اینصورت با اشاره به ناموس و شرف خانواده، زندگی زنان و دختران یا پسران کنترل می‌شود.

### کودکان چگونه تحت تأثیر قرار می‌گیرند؟

کودک‌هایی که در خانواده‌هایی زندگی می‌کنند که در آنجا خشونت روی می‌دهد، تقریباً همیشه به گونه‌ای آسیب می‌بینند. این آسیب ممکن است به شکل اضطراب و دلشوره، افسردگی و یا رفتار تهاجمی در برابر دیگر کودکان باشد. این موارد ممکن است هنگامی نیز روی دهد که تصور می‌شود آن کودک خشونت یا تهدید را مشاهده نکرده یا متوجه آن نشده است. کودکی که شاهد خشونت در مناسبات خصوصی بوده است، بر اساس قانون سوئد به عنوان یک قربانی تلقی می‌شود.

### شکایت به پلیس

اگر شما در معرض بز هکاری بوده‌اید مهم است که به پلیس شکایت کنید. شکایت به پلیس ممکن است راهی برای پایان دادن به خشونت و توهین‌ها باشد.

### خشونت نسبت به کودکان

نه پدر و مادر و نه دیگر بزرگسالان حق ندارند به گونه‌ای با کودکان بد رفتاری کنند. جامعه بایستی به همه اشکال در برابر تنبیه بدنی و تعرضات جنسی از کودکان محافظت کند.

تنبیه بدنی کودکان در سال ۱۹۷۹ ممنوع شد زیرا خشونت به کودکان آسیب می‌رساند. این بدان معناست که بر اساس قانون تنبیه بدنی کودکان به دلایل تربیتی ممنوع است. شخصی که یک کودک را کتک می‌زند یا به وی توهین می‌کند می‌تواند به این دلیل مجازات شود.

Våld mot barn kan handla om:

- *fysisk misshandel – om en vuxen slår, sparkar, skakar, biter eller på andra sätt skadar barnet*
- *psykisk misshandel – om en vuxen hotar, kränker eller skrämmer barnet*
- *bristande omsorg – om en vuxen inte ser till att barnet får mat, kläder, sjukvård eller på annat sätt inte sköter om barnet*

Vuxna får inte ha sexuellt umgänge med barn under 15 år, enligt lagen Brottsbalken. När vuxna har sex med barn räknas det som ett mycket allvarligt brott.

#### Könsstympning och omskärelse

Könsstympning eller kvinnlig omskärelse är förbjudet enligt svensk lag och straffbart även om det görs utomlands. Att förbereda för att göra en könsstympning eller kvinnlig omskärelse är också förbjudet.

Omskärelse av pojkar är tillåtet enligt lagen om det utförs av en legitimerad läkare.

#### Anmälningsplikt till socialtjänsten

Alla vuxna som i sitt arbete möter barn och ungdomar som kanske blir slagna, bevittnar våld eller på annat sätt far illa, måste enligt lag informera socialtjänsten så att barn och familjer kan få stöd och hjälp. Det kallas för anmälningsplikt.

Om socialtjänsten får veta att ett barn kanske far illa ska de starta en utredning om barnets och familjens situation för att se vilken hjälp som behövs. Om barnet har blivit utsatt för ett brott som barnmisshandel eller sexuella övergrepp görs en anmälan till polisen som då utreder själva brottet.

#### Samhället kan ge stöd och hjälp

Polisen, kommunens socialtjänst, kvinnojourer och mansjourer ger stöd till vuxna och barn som utsätts för våld eller hot.

#### Stöd för barn

När en vuxen ser att ett barn utsätts för våld eller annan kränkande behandling bör de kontakta kommunens socialtjänst eller polisen. Det går bra att vara anonym.

Barn som far illa kan prata med en lärare eller kurator på skolan, eller någon annan vuxen som de har förtroende för. Barn kan också få stöd och hjälp genom att ringa till organisationen BRIS, Barnens Rätt i Samhället.

Mer information och stöd för barn hos:

- Barnens Rätt i Samhället: [www.bris.se](http://www.bris.se)
- Barnens hjälptelefon: 0200-230 230. Öppet kvällstid alla dagar i veckan. Man är alltid anonym.
- Jourhavande kompis, telefonjour: 020-222 444. Öppen de flesta kvällar.

خشونت علیه کودکان می‌تواند از این موارد باشد:

- تنبیه بدنی - هنگامی است که یک بزرگسال یک کودک را کتک بزند، لگد بزند، تکان دهد، گاز بگیرد یا به شکل دیگری به وی آسیب برساند.
- تنبیه روانی - هنگامی است که یک بزرگسال یک کودک را تهدید کند، به وی توهین کند یا وی را بترساند.
- نقص در تربیت - هنگامی است که یک بزرگسال از دادن خوراک، پوشاک، بهداشت و درمان کوتاهی می‌کند و به شکل دیگری در مراقبت از کودک کوتاهی می‌کند.

بر اساس قانون جزا بزرگسالان حق ندارند با کودکان زیر ۱۵ سال مناسبات جنسی داشته باشند. مناسبات جنسی بزرگسالان با کودکان به عنوان جرم بسیار جدی تلقی می‌شود.

#### قطع کردن اندام جنسی و ختنه

قطع کردن اندام جنسی یا ختنه زنان بر اساس قانون سوئد ممنوع است و حتی اگر در بیرون از سوئد نیز روی دهد قابل مجازات است. تدارک قطع کردن اندام جنسی یا ختنه زنان نیز ممنوع است.

اگر ختنه کردن پسران توسط پزشک دارای پروانه انجام شود، بر اساس قانون مجاز است.

#### وظیفه گزارش‌دهی به اداره خدمات اجتماعی

بزرگسالانی که در جریان کار خود با کودکانی روبرو می‌شوند که احتمالاً کتک خورده‌اند، شاهد خشونت بوده‌اند یا به شکل دیگری در وضعیت بدی بوده‌اند، بر اساس قانون باید موضوع را به اداره خدمات اجتماعی گزارش دهند تا آن کودکان و خانواده‌های آنان کمک و حمایت دریافت کنند. این کار وظیفه گزارش‌دهی نام دارد.

اگر اداره خدمات اجتماعی بداند که احتمالاً کودکی در وضعیت بدی است بایستی وضعیت آن کودک و خانواده‌اش را بررسی کند تا پی ببرد که چه نیازی به کمک هست. اگر آن کودک در معرض ضرب و جرح یا تعرض جنسی قرار گرفته باشد، موضوع به پلیس گزارش می‌شود تا پلیس موضوع بزهکاری را بررسی کند.

جامعه می‌تواند کمک و حمایت بدهد

پلیس، اداره خدمات اجتماعی کمون، امور اضطراری زنان و امور اضطراری مردان به بزرگسالان و کودکانی که در معرض بزهکاری یا تهدید بوده‌اند کمک و حمایت می‌دهد.

#### حمایت از کودکان

هنگامی یک بزرگسال می‌بیند که یک کودک در معرض خشونت یا دیگر رفتارهای توهین آمیز قرار دارد بهتر است با اداره خدمات اجتماعی کمون یا با پلیس تماس بگیرد. شما می‌توانید ناشناس باشید.

کودکی که در وضعیت وخیمی باشد می‌تواند با یک آموزگار یا مددکار در دبستان و یا با بزرگسال دیگری که به وی اعتماد دارد صحبت کند. کودک می‌تواند به سازمان حقوق کودک در اجتماع BRIS نیز تماس بگیرد و کمک و حمایت دریافت کند.

اطلاعات بیشتر و حمایت از کودکان در:

- سازمان حقوق کودک در اجتماع BRIS: [www.bris.se](http://www.bris.se)
- تلفن کمک به کودکان: Barnens hjälptelefon: ۰۲۰۰ - ۲۳۰ ۲۳۰
- ساعات کار: همه روزهای هفته، ساعات غروب شما همیشه ناشناس باقی خواهید ماند.

- Linnamottagningen är för ungdomar mellan 13-18 år som utsätts för så kallat hedersrelaterat våld och förtryck.  
Jourtelefon: 020-40 20 40. Öppet alla dagar klockan 9-22.

#### Stöd för vuxna

Kvinnor som utsätts för våld kan kontakta sin kommuns socialtjänst eller polisen eller en kvinnojour. Hos en kvinnojour kan kvinnor få samtalsstöd och juridisk och praktisk hjälp med att till exempel göra en polisanmälan eller att ansöka om skilsmässa. Där kan också kvinnor som utsätts för våld få skyddat boende.

För män som utsätts för våld eller som utövar våld eller hot och som vill ändra sitt beteende finns stöd att få från exempelvis mansjourer eller kriscentra för män.

Polisens information om brott i nära relationer  
[www.polisen.se/komtilloss/](http://www.polisen.se/komtilloss/)

Brottsofferjouren  
Kan ge stöd till brottsoffer på 19 olika språk.  
[www.boj.se](http://www.boj.se)  
Telefon: 0200-212019.

RFSLs brottsofferjour  
[www.rfsl.se/brottsoffer](http://www.rfsl.se/brottsoffer)

Kvinnofridslinjen  
Nationell stödtelefon som kan ge stöd på alla språk:  
[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)  
Telefon: 020-50 50 50

Terrafem  
Nätverk som kan ge stöd på 43 olika språk:  
[www.terrafem.org](http://www.terrafem.org)  
Jourtelefon 020-521 010.

Muslimska Systerjouren Somaya  
Kan ge stöd på 40-tal olika språk.  
Jourtelefon: 020-818 283 klockan 08-16.

HOPP, Riksorganisationen mot sexuella övergrepp  
Ger stöd till män och kvinnor som utsätts för sexuella övergrepp, och deras anhöriga.  
[www.hopp.org](http://www.hopp.org)

Rikskriscentra för män:  
[www.rikskriscentraforman.se](http://www.rikskriscentraforman.se)

Sveriges Mansjourers Riksförbund:  
[www.mansjouren.se](http://www.mansjouren.se)

- کشیک دوست Jourhavande kompis  
تلفن کشیک: ۰۴۰ - ۳۳۳ ۴۴۴ ، ساعات کار: اغلب غروبها

- پذیرش لینا برای نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله که در معرض به اصطلاح خشونت و ستم ناموسی بوده‌اند: Linnamottagningen  
تلفن کشیک: ۰۴۰ ۳۰ ۴۰ - ۰۳۰ ، ساعات کار: همه روزه ساعت ۹ تا ۲۲

#### حمایت از بزرگسالان

زنانی که در معرض خشونت بوده‌اند می‌توانند با اداره خدمات اجتماعی کمون خود، با پلیس یا با کشیک زنان تماس بگیرند. کشیک زنان می‌تواند حمایت از راه گفتگو و یا کمک حقوقی و کمک عملی برای نمونه در مورد انجام شکایت به پلیس و یا درخواست طلاق به شما بدهد. آنان می‌توانند به زنانی که در معرض خشونت بوده‌اند، مسکن حفاظت شده نیز بدهند.

برای مردانی که در معرض خشونت بوده‌اند یا خودشان خشونت یا تهدید به کار برده‌اند و مایلند رفتار خود را تغییر دهند نیز حمایت وجود دارد از جمله از کشیک مردان یا مرکز بحران برای مردان.

اطلاعات پلیس درباره جرائم در مناسبات خصوصی:  
[www.polisen.se/komtilloss](http://www.polisen.se/komtilloss/)

کشیک قربانیان جرائم: [www.boj.se](http://www.boj.se)  
تلفن: ۰۲۰۰ - ۲۱۲۰۱۹  
انان می‌توانند به ۱۹ زبان گوناگون به قربانیان جرائم کمک دهند.

اتحادیه سراسری برای حقوق برابر جنسیتی، مرکز کمک به قربانیان جرائم  
[www.rfsl.se/brottsoffer](http://www.rfsl.se/brottsoffer) :RFSLs brottsofferjour

خط آرامش زنان  
یک تلفن حمایتی سراسری که می‌تواند به زبان‌های گوناگون به شما حمایت دهد.  
[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)  
شماره تلفن: ۰۲۰ - ۰۵ ۰۵ ۰۵

ترافم، Terrafem شبکه‌ای که می‌تواند به ۴۳ زبان گوناگون به شما کمک دهد:  
تلفن کشیک: ۰۲۰ - ۵۲۱ ۰۱۰  
[www.terrafem.org](http://www.terrafem.org)

کشیک اسلامی خواهران سمیه Muslimska Systerjouren Somaya  
نیز می‌تواند به ۴۰ زبان گوناگون به شما کمک بدهد.  
تلفن کشیک: ۰۲۰ - ۸۱۸ ۲۸۳  
ساعت ۸ تا ۱۶

سازمان سراسری علیه تعرضات جنسی HOPP,  
Riksorganisationen mot sexuella övergrepp  
[www.hopp.org](http://www.hopp.org)  
از مردان و زنانی که در معرض تعرضات جنسی بوده‌اند و از بستگان آنان حمایت می‌کند.

مرکز بحران برای مردان Rikskriscentra för män  
[www.rikskriscentraforman.se](http://www.rikskriscentraforman.se)

اتحادیه سراسری کشیک‌های مردان  
[www.mansjouren.se](http://www.mansjouren.se)

## DET HÄR ÄR DET VIKTIGASTE I TEXTEN:

- Jämställdhet handlar om att kvinnor och män ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter inom livets alla områden.
- Det finns särskilda lagar som gäller för familjer i Sverige. Det finns till exempel bestämmelser om äktenskap, samboende och relationen mellan barn och föräldrar.
- Sverige har skrivit under FN:s konvention om barnets rättigheter. Barnkonventionen handlar om att alla barn har samma rättigheter och lika värde och att ingen får diskrimineras.
- Gemensam vårdnad betyder att föräldrarna tillsammans ska ansvara för och besluta om frågor som rör barnet. Enskild vårdnad betyder att bara den ena av föräldrarna har det juridiska ansvaret för barnet.
- Alla barn har rätt till en personlig och regelbunden kontakt med båda sina föräldrar. Det kallas för umgängesrätt.
- Föräldrar är gemensamt skyldiga att försörja sina barn, även efter en separation. Om ett barn bor hos den ena föräldern ska den andra föräldern betala så kallat underhållsbidrag.
- Brott i nära relationer betyder att en brottslig handling sker av en partner, av föräldrar, av syskon eller av andra släktingar. Det kan till exempel handla om fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld.
- Det är viktigt att göra en polisanmälan om man utsätts för våld.
- I Sverige blev barnaga förbjudet år 1979. Det betyder att det enligt lag är förbjudet att utsätta barn för kroppsstraff i uppfostrande syfte.
- Om socialtjänsten får veta att ett barn kanske far illa ska de starta en utredning om barnets och familjens situation för att se vilken hjälp som behövs.
- Det finns olika typer av stöd och hjälp för vuxna och barn som utsätts för våld eller hot.

مهمترین بخشهای متن بشرح زیر هستند:

- مساوات یعنی اینکه زن و مرد باید از امکانات، حق و حقوق و وظایف یکسان در کلیه شئون زندگی برخوردار باشند.
- برای خانواده در سوئد قوانین ویژه ای وجود دارد. بطور مثال مقررات مربوط به ازدواج، زندگی بصورت همزی و روابط میان کودکان و والدین وجود دارد.
- سوئد کنوانسیون کودک سازمان ملل را در مورد حق و حقوق کودک امضاء نموده است. کنوانسیون کودک از این قرار است که کلیه کودکان دارای حق و حقوق و ارزش یکسان بوده و هیچ کودکی نباید مورد تبعیض واقع شود.
- سرپرستی مشترک یعنی والدین باهم مسئولیت تصمیم گیری در مورد مسائل کودک را برعهده دارند. سرپرستی انحصاری یعنی فقط یکی از والدین مسئولیت قضائی کودک را برعهده دارد.
- کلیه کودکان از حق تماس فردی و منظم با هر دو والدین خود برخوردارند که به حق معاشرت موسوم است.
- والدین مشترکاً مسئولیت امرارمعاش فرزند خود را، حتی پس از جدائی برعهده دارند. اگر یک کودک نزد یکی از والدین زندگی کند والدوالده دیگر باید کمک هزینه نفقه (underhållsbidrag) پرداخت کند.
- ارتکاب جرم در روابط نزدیک یعنی جرمی که توسط یکی از شرکای زندگی، والدین، خواهران یا برادران یا سایر خویشاوندان به آن مرتکب می شوند. مثلاً ممکن است جرم در رابطه با خشونت جسمانی، روحی یا جنسی باشد.
- اگر کسی مورد خشونت قرار بگیرد شکایت به پلیس مهم است.
- تنبیه کودکان در سوئد در سال 1979 ممنوع شد. یعنی تنبیه جسمانی کودک به منظور تربیت کردن وی ممنوع است.
- اگر اداره خدمات اجتماعی اطلاع پیدا کند که ممکن است کودکی در معرض خطر واقع شود باید یک تحقیقات در مورد وضعیت کودک و خانواده وی آغاز کند و تشخیص دهد چه کمکی لازم است.
- انواع مختلفی از کمک و حمایت برای بزرگسالان و کودکانی که در معرض خشونت و تهدید قرار می گیرند، وجود دارد.

SENAST UPPDATERAD: december 2009

KÄLLOR: JämO/DO, Regeringen, Sveriges domstolar, Notisum, Skatteverket, Sveriges Riksdag, Barnombudsmannen, Barnets Rätt i Samhället, Försäkringskassan, Vårdguiden, Brottsförebyggande rådet (BRÅ), Brottsrummet, Polisen, Nationellt centrum för kvinnofrid, Socialstyrelsen. Framtaget i samarbete med: Länsstyrelsen

ÖVERSÄTTNING: Semantix

ANSVARIG UTGIVARE: Per Andersson, Botkyrka kommun



**KSL**   
Kommunförbundet  
Stockholms län



LÄNSSTYRELSEN  
I STOCKHOLMS LÄN







ART DIRECTION &amp; DESIGN: PÅL LINDER

FOTO: CECILIA GUSTAFSSON

## Konsumenters rättigheter och hushållsekonomi

Det här avsnittet handlar om vilka rättigheter man har som konsument, om man till exempel vill klaga på en vara eller ångra ett köp. Det handlar också om hushållsekonomi, det vill säga hur man kan få den privata ekonomin att gå ihop.

### DEL I – KONSUMENTERS RÄTTIGHETER

Det finns flera lagar som säger vilka rättigheter och skyldigheter en konsument har.

#### Reklamation

Har man köpt en trasig vara eller en tjänst som inte fungerar har man rätt att reklamera det man har köpt. Då kan man få en ny vara eller så kan säljaren laga varan. Ibland kan man få pengarna tillbaka.

## حقوق قانونی مصرف کنندگان و اقتصاد صوصی

این فصل درباره حقوق قانونی مصرف کنندگان و اقتصاد، شکایت و ارجاع یک کالا و انصراف از خرید کالا است. این فصل همچنین درباره اقتصاد خصوصی یعنی چگونگی روبراه کردن امور مالی خصوصی است.

### بخش ۱ – حقوق قانونی مصرف کنندگان

چندین قانون وجود دارد که حقوق و تکالیف قانونی مصرف کنندگان را مشخص می‌کند.

#### Reklamation بازپس دادن کالا یا خدمات

اگر شما کالای خرابی یا خدمتی که به خوبی کار نمی‌کند را خریده باشید حق دارید آنرا بازپس دهید. در انصورت بایستی شما کالای جدیدی دریافت کنید یا فروشنده بایستی آن کالا را تعمیر کند. گاهی می‌توان پول خود را بازپس گرفت.

Rätten att reklamera gäller i tre år från köpet. Under de första sex månaderna efter köpet är det säljarens ansvar att bevisa att felet inte fanns från början. När det har gått mer än sex månader efter köpet är det köparen som måste kunna bevisa att felet fanns från början. En reklamation ska göras inom två månader från att felet upptäcktes.

Kunden behöver visa ett kvitto eller något annat bevis på att varan är köpt i affären, till vilket pris och vid vilket datum.

Varan kan ha en garanti som är kortare än tre år, men det förkortar inte reklamationstiden enligt lagen.

### Öppet köp

Öppet köp betyder att man får tillbaka pengarna för en vara om man ångrar köpet.

Det är frivilligt för säljaren att erbjuda öppet köp. Om säljaren erbjuder öppet köp, är det säljaren som bestämmer hur länge det gäller. Det står på kvittot vilka regler affären har, men man kan fråga säljaren vid köpet om man känner sig osäker.

### Bytesrätt

En del butiker som inte erbjuder öppet köp kan i stället erbjuda bytesrätt. Det betyder att man kan lämna tillbaka varan och välja en annan i stället. Säljaren kan också ge ett tillgodokvitto, som kan användas för att handla i butiken vid ett senare tillfälle. Det är frivilligt för säljaren att erbjuda bytesrätt.

### Spara kvittot

Det är alltid bra att spara kvittot som man får när man köpt en vara. På kvittot står det om öppet köp eller bytesrätt gäller, och hur länge det gäller. Det står också om man har en garanti på varan. Kvittot behövs om man vill reklamera varan, eller om man vill använda sig av öppet köp eller bytesrätt.

### Vad är moms?

Alla varor och tjänster som man köper är med moms. Moms betyder mervärdes- och omsättningsskatt, och är en skatt som man betalar till staten. Momsen är alltid inräknad i priset men ska skrivas ut på kvittot för varan. Momsen på mat är 12 procent och på andra varor oftast 25 procent av priset.

### Konsumentrådgivning

Kommunerna har ofta en konsumentrådgivare som kan ge information och råd, om till exempel

حق بازپس دادن کالا یا خدمات تا سه سال پس از فروش اعتبار دارد. در شش ماهه نخست پس از فروش کالا این فروشنده است که مسئولیت دارد ثابت کند ایراد کالا در آغاز و هنگام فروش وجود نداشته است. پس از سپری شدن شش ماه، این خریدار است که بایستی ثابت کند که ایراد کالا در آغاز و هنگام فروش وجود داشته است. بازپس دادن کالا یا خدمات بایستی در خلال دو ماه پی از کشف ایراد در کالا انجام شود.

ضروری است که خریدار قبض خرید کالا و یا سند دیگری که نشان دهد آن کالا در چه تاریخی و به چه بهائی از آن فروشگاه خریداری شده است را ارائه دهد.

ممکن است کالای خریداری شده دارای ضمانت کوتاهتر از سه سال باشد اما بر اساس قانون این موضوع اثری بر حق بازپس دادن کالا یا خدمات ندارد.

### خرید قابل فسخ

خرید قابل فسخ به این معناست که اگر از خرید خود پشیمان شوید، می‌توانید پول کالای خود را پس بگیرید.

فروشنده مختار است که امکان خرید قابل فسخ را ارائه دهد. اگر فروشنده خرید قابل فسخ را ارائه دهد، این خود فروشنده است که تعیین می‌کند خریدار چه مدت این حق را خواهد داشت. در قبض خرید آمده است که مقررات فروشگاه چیست، اما اگر شما احساس تردید دارید، می‌توانید پرسش‌های خود را در هنگام خرید از فروشنده بپرسید.

### حق تعویض

برخی از فروشگاه‌ها که امکان خرید قابل فسخ را ارائه نمی‌دهند، می‌توانند امکان تعویض کالا را عرضه کنند. این بدان معناست که شما می‌توانید کالای خریداری شده را پس بدهید و یک کالای دیگر دریافت کنید. فروشنده می‌تواند یک قبض تعویض tillgodokvitto به شما بدهد که می‌توان آنرا برای خرید دیگری در یک فرصت آتی استفاده کرد. فروشنده مختار است که امکان حق تعویض را به خریدار ارائه دهد.

### قبض را نگاه دارید

همیشه بهتر است که قبض خرید کالا را نگاه دارید. در قبض ذکر شده است که آیا خرید قابل فسخ یا حق تعویض اعتبار دارد یا نه و در این صورت برای چه مدت. این نیز قید شده است که آیا آن کالا ضمانت دارد یا نه. برای بازپس دادن کالا یا خدمات، برای استفاده از خرید قابل فسخ یا استفاده از حق تعویض بایستی قبض خرید را داشته باشید.

### ارزش افزوده moms چیست؟

همه کالاها و خدماتی که خریداری می‌شود با ارزش افزوده هستند. "موس" به معنای ارزش افزوده و مالیات معامله است و مالیاتی است که بایستی به دولت پرداخته شود. مالیات ارزش افزوده یا "موس" همیشه جزء بهای کالا محاسبه شده است و در قبض خرید نیز قید می‌شود. مالیات ارزش افزوده یا "موس" برای مواد خوراکی ۱۲ درصد و برای کالاهای دیگر غالباً ۲۵ درصد بهای یک کالا است.

### مشاوره‌دهی به مصرف‌کنندگان

کمون‌ها غالباً یک مشاور مصرف‌کنندگان دارند که می‌تواند اطلاعات و مشاوره بدهد، برای نمونه در مورد:

- reklamation av en vara eller tjänst
- köp av dyrare varor som bilar och hushållsmaskiner
- köp av tjänster, till exempel vad avtalet bör innehålla när man anlitar hantverkare
- vilka rättigheter och skyldigheter man har som konsument
- hushållsekonomi, till exempel hur man skriver en budget.

För att komma i kontakt med en konsumentrådgivare, kan man ringa till sin kommun, eller använda sig av kommunens webbplats.

## Allmänna reklamationsnämnden

Myndigheten Allmänna reklamationsnämnden, ARN, arbetar med att lösa konsumenttvister. En konsumenttvist är till exempel när en konsument och en säljare inte kommer överens om ett fel på en vara.

Konsumenten kan då göra en anmälan till ARN, inom sex månader från det att tvisten uppstod.

Läs mer på webbplatsen:

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

Information finns på lättläst svenska och på andra språk.

## DEL 2 – HUSHÅLLSEKONOMI

Hushållsekonomi handlar om hur man kan få den privata ekonomin att gå ihop. Det handlar om att få kontroll över sina inkomster och kostnader.

För alla personer kan det vara klokt att göra en privat budget. I en budget skriver man ner alla inkomster och utgifter man har. Då får man en överblick över sin ekonomi, och möjlighet att göra förändringar, till exempel göra upp en avbetalningsplan om det finns skulder.

Myndigheten Konsumentverket har en broschyr som heter *Koll på pengarna*. Broschyren ger råd om hur man på ett enkelt sätt gör upp en budget, och konkreta tips på hur man kan få pengarna att räcka längre. Broschyren finns på flera språk, och kan hämtas gratis från Konsumentverkets webbplats.

Läs mer på webbplatsen:

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

Information finns på olika språk.

Det går bra att kontakta kommunens konsumentrådgivare för stöd och information om hushållsekonomi, till exempel för att få hjälp att göra en budget.

- بازپس دادن یک کالا یا خدمات
  - خرید کالاهای گرانقیمت مانند خودرو و ماشین آلات خانگی
  - خرید خدمات، برای نمونه آنکه در هنگام استفاده از خدمات یک کارگر فنی، یک قرارداد بایستی دربردارنده چه نکاتی باشد
  - شما به عنوان یک مصرف کننده دارای چه حقوق قانونی هستید
  - اقتصاد خصوصی، برای نمونه چگونگی نوشتن یک بودجه.
- برای تماس گرفتن با مشاور مصرف کنندگان می‌توانید با کمون خود تماس بگیرید، یا به وبگاه کمون مراجعه کنید.

کمیته عمومی رسیدگی به شکایات مصرف کنندگان

## Allmänna reklamationsnämnden

اداره دولتی کمیته عمومی رسیدگی به شکایات مصرف کنندگان ARN "آرن" موظف است تا اختلافات مربوط به مصرف کنندگان را حل و فصل کند. اختلافات مربوط به مصرف کنندگان برای نمونه هنگامی است که یک مصرف کننده با یک خریدار در مورد نقص موجود در یک کالا به توافق نمی‌رسند.

مصرف کننده در اینصورت می‌تواند ظرف شش ماه از تاریخ پیش آمدن چنین اختلافی به "آرن" شکایت کند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید:

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

این اطلاعات به سوئدی آسان و به زبان‌های دیگر موجود است.

## بخش ۲ – اقتصاد خصوصی

اقتصاد خصوصی مربوط به چگونگی روپراه کردن امور مالی خصوصی است. منظور از اقتصاد خصوصی داشتن کنترل بر درآمدها و هزینه‌های خود است.

این می‌تواند برای همه مفید باشد که یک بودجه خصوصی تهیه کنند. در یک بودجه بایستی همه درآمدها و همه هزینه‌ها را نوشت. در اینصورت می‌توان یک دید کلی نسبت به امور مالی خود بدست آورد و امکان ایجاد تغییرات را نیز فراهم کرد، برای نمونه اگر بدهی‌هایی در میان باشد، می‌توان در مورد برنامه‌ای برای بازپرداخت بدهی‌ها به توافق رسید.

اداره دولتی مصرف کنندگان بروشوری دارد به نام *Koll på pengarna* یا "کنترل روی پول‌ها". این بروشور به شما راهنمایی می‌دهد که چگونه با شیوه آسان می‌توان یک بودجه تهیه کرد. این بروشور به شما یاد می‌دهد که چکار می‌توان کرد تا پول‌ها بیشتر کفایت کنند. این بروشور به چند زبان وجود دارد و می‌توان آنرا به طور رایگان از وبگاه اداره دولتی مصرف کنندگان دریافت کرد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید:

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

این اطلاعات به زبان‌های گوناگون موجود است.

برای دریافت حمایت و اطلاعات درباره اقتصاد خانواده، برای نمونه برای تنظیم یک بودجه می‌توان با مشاور مصرف کنندگان تماس گرفت.



## Budget- och skuldrådgivning

Många kommuner erbjuder budget- och skuldrådgivning till sina invånare. Rådgivarna kan ge konkreta råd och tips till personer som har fått problem med sin privata ekonomi. De kan till exempel förklara hur man gör en budget, ge råd om avbetalningsplan, och hjälpa till att ansöka om skuldsanering. Läs mer om skuldsanering längre ner i texten.

För att komma i kontakt med en budget- och skuldrådgivare, ska man kontakta sin kommun. Tjänsten är gratis, men det kan vara lång väntetid för att få träffa en budget- och skuldrådgivare. Därför är det bra att söka hjälp tidigt.

## Betala räkningar

En räkning som inte blir betald i tid kan bli en dyr historia. Ofta får man en påminnelse som har en extra avgift för försening. Många företag skickar obetalda räkningar till inkassoföretag, som tar extra betalt av kunden för att driva in betalningen.

Betalas inte räkningen till inkassoföretaget skickas den till myndigheten Kronofogden. Betalas inte räkningen till Kronofogden heller så kan de ta ett beslut om utmätning. Det betyder att de kan ta en viss del av en persons lön eller egendom, för att betala skulderna.

När man inte betalar sina räkningar i tid kan man även få en betalningsanmärkning. En betalningsanmärkning gör det svårt att till exempel få låna pengar hos banker, köpa bil eller annat på avbetalning, eller att öppna ett mobilabonnemang i framtiden.

Har man svårt att betala sina räkningar i tid kan man alltid ringa till företagen och fråga om det är möjligt att dröja med betalningen en kortare tid. Man kan också be att få göra en avbetalningsplan, att betala delar av räkningen under en längre tid. Det går också att kontakta kommunens konsumentrådgivare, för att få hjälp i kontakter med företagen.

Den viktigaste räkningen att betala i tid, är hyran för bostaden. Om hyran inte betalas kan man bli vräkt och det betyder att man förlorar sin bostad.

Läs mer på Kronofogdens webbplats:  
[www.kronofogden.se](http://www.kronofogden.se)

## Köpa på avbetalning

Många butiker och företag erbjuder sina kunder att köpa varor på avbetalning. Det betyder att man delar upp betalningen under en längre tid, till exempel en gång per månad under två år.

مشاوره درباره بودجه و بدهی‌ها

بسیاری از کمون‌ها به ساکنان خود مشاوره درباره بودجه و بدهی‌ها عرضه می‌کنند. مشاوران می‌توانند مشاوره مشخص به اشخاصی بدهند که در اقتصاد خصوصی خود دچار مشکل هستند. آنان از جمله می‌توانند توضیح دهند که چگونه می‌توان یک بودجه تهیه کرد و درباره بازپرداخت بدهی‌ها نیز مشاوره بدهند، درباره درخواست بدهی زدانی **skuldsanering** نیز به شما مشورت دهند. برای اطلاعات بیشتر درباره بدهی زدایی، قسمت بعدی این مطلب را بخوانید.

برای تماس با مشاور بودجه و بدهی، با کمون خود تماس بگیرید. این خدمات رایگان است اما ممکن است نوبت دیدار با مشاور بودجه و بدهی طولانی باشد. از اینرو بهتر است که به موقع درخواست کمک کنید.

پرداختن صورتحساب‌ها

صورتحسابی که پرداخت نشود می‌تواند برای شما گران تمام شود. غالباً شما یک یادآوری دریافت خواهید کرد که همراه با یک هزینه اضافه به علت دیرکرد در پرداخت خواهد بود. بسیاری از شرکت‌ها صورتحساب‌های پرداخت نشده را مستقیماً به اداره تحصيلداری می‌فرستند که برای دریافت پول آن صورتحساب یک هزینه اضافه مطالبه خواهد کرد.

اگر یک صورتحساب به اداره تحصيلداری پرداخت نشود، به اداره اجرائیات **Kronofogden** فرستاده خواهد شد. اگر آن صورتحساب به اداره اجرائیات پرداخت نشود، ممکن است اداره اجرائیات تصمیم به توقیف اموال بکند. این بدان معناست که آنان خواهند توانست بخشی از حقوق ماهانه شما یا دارائی شما را به منظور پرداخت بدهی‌ها در اختیار بگیرند.

هنگامی که شما صورتحساب‌های خود را به موقع پرداخت نکنید

ممکن است حتی نام شما در فهرست بدحساب‌ها هم ثبت شود **betalningsanmärkning**. ثبت شدن نام شما در فهرست بدحساب‌ها باعث می‌شود که برای نمونه برای گرفتن وام از بانک، خریدن قسطی خودرو یا چیزهای دیگر و یا بازکردن آبونمان تلفن همراه در آینده با دشواری روبرو شوید.

اگر در پرداخت صورتحساب‌های خود با دشواری روبرو شده‌اید، همواره می‌توانید با شرکت مربوطه تماس بگیرید و بپرسید که آیا این امکان وجود دارد که مهلت کوتاهی برای پرداخت صورتحساب‌ها بگیرید. افزون بر این می‌توان درخواست کرد که آنان یک برنامه بازپرداخت برای شما تهیه کنند تا بتوانید بخش‌هایی از آن صورتحساب را طرف مدت طولانی‌تری بپردازید. شما می‌توانید با مشاور مصرف‌کنندگان در کمون خود نیز تماس بگیرید تا وی برای تماس با شرکت‌ها به شما کمک کند.

مهم‌ترین صورتحسابی که شما بایستی به موقع بپردازید، صورتحساب اجاره مسکن است. اگر اجاره به موقع پرداخت نشود، ممکن است شما مجبور به تخلیه مسکن بشوید و به این ترتیب مسکن خود را از دست خواهید داد.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به وبگاه اداره اجرائیات مراجعه کنید:  
[www.kronofogden.se](http://www.kronofogden.se)

خرید قسطی

بسیاری فروشگاه‌ها و شرکت‌ها امکان خرید قسطی کالاها را به خریداران می‌دهند. این بدان معناست که پرداخت بهای خرید کالا در خلال یک مدت طولانی انجام می‌شود، برای نمونه یکبار در ماه در طی دو سال.



Det kan vara dyrt att köpa på avbetalning eftersom företagen ofta tar ut olika avgifter och räntor för tjänsten. Det är därför viktigt att kontrollera hur stor den effektiva räntan är. Den effektiva räntan är den totala kostnaden för ett lån, och där ingår ränta och alla avgifter för lånet.

### Låna hos banker

Ska man köpa en bostad eller en bil behöver man ofta låna en del av pengarna hos en bank.

För att få ett lån hos en bank krävs oftast att man har en arbetsinkomst. Banken gör en kreditprövning av kunden. Det betyder att banken kontrollerar vilka tillgångar kunden har, och om hon eller han har möjlighet att betala tillbaka lånet. Om banken beviljar lånet så gör de en plan för hur kunden ska betala tillbaka lånet. Samtidigt bestäms villkoren för lånet, det vill säga vilken ränta kunden ska betala. Ränta är en kostnad för lånet. Räntans storlek kan variera mycket över tid, ibland är den hög och ibland är den låg.

### Skuldsanering

Personer som får stora skulder som de inte kan betala tillbaka, kan få hjälp med skuldsanering. Det betyder att personen kan befrias från sina skulder, efter att ha betalat tillbaka så mycket som möjligt under fem år. Under den perioden lever personen på existensminimum.

För att få skuldsanering ska man ha varit i skuld i flera år, och det krävs att man har gjort allt man kunnat för att få ordning på sin ekonomi.

Ansökan om skuldsanering lämnas till Kronofogden. Information om ansökan, och blankett för ansökan finns på deras webbplats. Man kan få hjälp av kommunens budget- och skuldrådgivare för att skriva en ansökan om skuldsanering.

Läs mer på webbplatsen:  
[www.kronofogden.se](http://www.kronofogden.se)

خرید قسطی ممکن است برای شما گران تمام شود زیرا شرکت‌ها غالباً برای اینگونه خدمات هزینه‌های اضافی و بهره دریافت می‌کنند. از اینرو مهم است که کنترل کنید بهره مؤثر چقدر است. منظور از بهره مؤثر مجموعه هزینه‌هایی است که برای یک وام می‌پردازید. بهره و همه هزینه‌های مربوط به وام در زمره این هزینه‌هاست.

### وام بانکی

برای خریدن خانه یا خودرو غالباً ضروری است که بخشی از پول مورد نیاز را از یک بانک وام بگیرید.

برای وام گرفتن از بانک غالباً ضروری است که شما یک درآمد ناشی از کار داشته باشید. بانک اعتبار شما را بررسی خواهد کرد. این بدان معناست که بانک کنترل خواهد کرد که شما چه دارایی‌هایی دارید و آیا توانایی بازپرداخت آن وام را دارید یا نه. اگر بانک تصمیم بگیرد که به شما وام بدهد، برنامه‌ای نیز برای بازپرداخت آن وام تدوین خواهد کرد. بانک همزمان شرایط وام را نیز تعیین خواهد کرد، به عبارت دیگر بانک تعیین می‌کند که شما بایستی چه بهره‌ای بپردازید. بهره نوعی هزینه برای وام است. میزان بهره ممکن است در خلال زمان بسیار متغییر باشد، گاهی ممکن است نرخ بهره بالا باشد و گاهی پائین باشد.

### Skuldsanering بدهی زدائی

افراد که بدهی‌های زیادی دارند و توانایی بازپرداخت آن بدهی‌ها را ندارند، می‌توانند برای بدهی‌زدائی کمک بگیرند. این بدان معناست که آنان می‌توانند پس از پرداخت حداکثر ممکن بدهی خود ظرف پنج سال، از بدهی‌های خود رها شوند. آنان در خلال این مدت بایستی روی خط حداقل استاندارد زندگی کنند.

برای بدهی‌زدائی بایستی شما چندین سال مقروض بوده باشید و همچنین ضروری است که همه کارهانی را که در توان شما بوده است انجام داده باشید تا وضع اقتصادی خود را روبراه کنید.

درخواست بدهی‌زدائی به اداره اجرائیات داده می‌شود. اطلاعات درباره این درخواست و فرم درخواست در وبگاه اداره اجرائیات وجود دارد. برای نوشتن درخواست بدهی‌زدائی می‌توان از مشاور بودجه و بدهی در کمون کمک گرفت.

برای خواندن اطلاعات بیشتر به این وبگاه مراجعه کنید:  
[www.kronofogden.se](http://www.kronofogden.se)

## DET HÄR ÄR DET VIKTIGASTE I TEXTEN:

- *Lagar styr vilka rättigheter och skyldigheter konsumenter har.*
- *Kommunernas konsumentrådgivare ska ge information om konsumenters rättigheter. De kan också ge information om hushållsekonomi.*
- *Konsumentverket ger ut en användbar broschyr om hur man kan förbättra sin ekonomi, Koll på pengarna. Den finns på olika språk.*
- *Kommunernas budget- och skuldrådgivare kan ge information och stöd till personer som har problem med sin ekonomi. De kan hjälpa till att ansöka om skuldsanering.*
- *Kronofogden arbetar med att driva in skulder. De kan bevilja skuldsanering.*

### Läs mer:

ALLMÄNNA REKLAMATIONSNÄMNDEN: [www.arn.se](http://www.arn.se)

KONSUMENTVERKET: [www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se)

KRONOFOGDEN: [www.kronofogden.se](http://www.kronofogden.se)

## مهمترین نکته‌های این متن:

- قانون حقوق و تکالیف قانونی مصرف‌کنندگان را مشخص می‌کند.
- مشاوران مصرف‌کنندگان در کمون‌ها بایستی درباره حقوق مصرف‌کنندگان اطلاعات بدهند. آنان می‌توانند درباره اقتصاد خانواده نیز اطلاعات بدهند.
- اداره دولتی مصرف‌کنندگان بروشوری دارد که درباره بهبود اقتصاد شخصی و کنترل داشتن روی پول‌های خود است. این بروشور به زبان‌های گوناگون موجود است.
- مشاوران بودجه و بدهی در کمون‌ها می‌توانند به افرادی که در زمینه اقتصاد شخصی خود دچار دشواری هستند، اطلاعات و حمایت بدهند. برای نوشتن درخواست بدهی‌زدائی می‌توان کمک دریافت کرد.
- وظیفه اداره اجرائیات حصول بدهی‌هاست. اداره اجرائیات درخواست بدهی‌زدائی را نیز تصویب می‌کند.

### بیشتر بخوانید:

کمیته عمومی رسیدگی به شکایات مصرف‌کنندگان

[www.arn.se](http://www.arn.se) :ALLMÄNNA REKLAMATIONSNÄMNDEN

اداره دولتی مصرف‌کنندگان

[www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se) :KONSUMENTVERKET

[www.kronofogden.se](http://www.kronofogden.se) :KRONOFOGDEN اداره اجرائیات

SENAST UPPDATERAD: december 2009

KÄLLOR: Konsumentverket, Skatteverket, Allmänna reklamationsnämnden (ARN), Kronofogden

ÖVERSÄTTNING: Semantix

ANSVARIG UTGIVARE: Per Andersson, Botkyrka kommun



**KSL**   
Kommunförbundet  
Stockholms Län



LÄNSSTYRELSEN  
I STOCKHOLMS LÄN

