

أهلاً وسهلاً



Välkommen

Välkommen

Alla tryck och andra rättigheter är skyddade

Kvinnojouren Stina & Anahid Khachadorian 2010.

Deltagarna i skrivandet i denna bok

Namn enl. bokstavsordning

Anahid Khachadorian

Anna Lytsy

Chmouni Yousef

Gunborg Andersson

Gunilla Sterner

Rebecka Lagh

Ekonomiskt stöd: Ungdomsstyrelsen i Stockholm

Översättning från arabiska

Chmouni Yousef

ISBN: 978-91-633-8081-5

VÄLKOMMEM TILL SVERIGE

Välkommen till vårt vackra land- Sverige!

Välkommen till Sverige- möjligheternas land!

Vi önskar dig lycklig vistelse i ditt nya land!

Vi hoppas att du skall trivas bland oss!

Innehåll

Förord	4
Migrationen och dess dimension	6
Sverige, folk, familj, seder och tradition	13
Skolan, utbildning och vuxenutbildning	16
Mänskliga rättigheter, kvinnorätt. Och jämställdhet	19
Barn och vuxnas fritid	25
Barnens rättigheter	27
Civilrätten, familjerätt	30
Hälso- sjukvård	37
Konsumentverket	42
Skatteverket	46
Kronofogdemyndigheten	50
Uppehållstillstånds giltighetstid	56
Folkbokföring	57
Arbetsförmedlingen och arbete	58
Kvinnojouren ”Stina”	62

Vi önskar dig Lycka till!

Förord

Vi har valt att skriva detta häfte som en mycket kortfattad handbok för våra systrar som kommer till Sverige för att bo och leva här. I boken har vi berört en del ämnen som vi tror kan vara mycket viktiga för alla som bor i Sverige. Genom vårt arbete eller vår egen erfarenhet har vi utvecklat idén att skriva och dela ut den bland de kvinnor som sökt uppehållstillstånd och förbereder sig för att flytta till Sverige.

Handboken är inte bara för kvinnor. Ämnena är allmänna och mycket viktiga. Vilken människa som helst som är nyfiken på Sverige, dess folk, kultur, lagar och regler kan dra nytta av den. Men eftersom vi arbetar i kvinnoföreningen "Stina" vänder vi oss till kvinnorna och särskilt till de nyanlända. Genom vårt arbete med denna kvinnogrupp i Sverige märkte vi att kvinnorna saknade kunskap om dessa ämnen och därför har svårt att själva bestämma över sina liv och behöver hjälp av oss och andra organisationer och institutioner.

Häftet innehåller, som vi nämnde ovan, information om svenska folket och dess rättigheter och skyldigheter, den svenska familjen, om arbetslivet, om skolan, om utbildningen, om de lagar som garanterar mänskliga rättigheter för kvinnor och barn. Boken innehåller

ytterligare information om hälsa och sjukvård,
Skatteverket, Konsumentverket och
Kronofogdemyndigheten.

Eftersom vi tror att språket spelar en mycket betydande roll i samhället rekommenderar vi att du lär dig det så fort som möjligt. Vi ger här också en första information om arbetsförmedlingen och dess verksamhet.

Språket och arbetet är grundstenen för integration i det svenska samhället.

Vid skrivandet av detta häfte har författarna använt sig av myndigheternas och andra institutioners hemsidor samt den svenska lagboken. Som källa har de också använt sin arbetslivskunskap.

Här vill vi uppmärksamma dig på att vi kommer att presentera adresserna för de aktuella hemsidorna i slutet av denna handbok.

Vi hoppas att detta häfte ska vara ett stöd för dig, du vår nyanlända syster, och ska hjälpa dig att lägga den första grundstenen till ditt nya liv i detta land.

”Kvinnojouren Stina”

Migrationen och dess dimension

”Kommer drömmen att förverkligas?”

”Kommer drömmen att förverkligas?” är en befogad fråga som kan virvla runt i huvudet på varje människa som har bestämt sig för att lämna sitt hemland, för att utvandra till ett nytt land. Efter några år i det nya landet blir det möjligt för dig att få frågan besvarad. Om slumpen har spelat roll i ditt beslut, så är det mycket viktigt att inte lämna frågan bara åt sitt öde. Du måste därför förbereda dig för det nya livet som väntar på dig i ditt nya land. Allt kommer att vara nytt för dig, människorna, lagarna, naturen och språket. Språket är grunden för att förstå människorna, lagarna och även naturen. Det är också mycket möjligt att du får en ny förståelse och en ny syn på dina rättigheter och skyldigheter.

För att du ska kunna förbereda dig för denna övergång, måste du samla in all information om det nya landet som du har bestämt dig för att leva i. För detta ändamål har vi satt det här häftet i dina händer. Och för detta ända mål vill jag också, som författare till denna del, fästa din uppmärksamhet på en del saker som du kanske glömt att

tänka på, när glädjens skugga föll över dig när du bestämde dig att utvandra eller när du fick nyheten att kunna få åka och möta din förväntansfulla älskade.

Du har troligen tänkt mycket kring beslutet att emigrera om och om igen-, samt försökt jämföra ditt hemland med det nya landet, fast här är jämförelsen svår att göra då du inte bott i det nya landet än. Men min fråga är: Har du försökt att jämföra din livsstil som tjej/ kvinna i ditt hemland med hur den kommer att se ut i det nya landet?

Livet kommer att vara annorlunda här och du kommer att behöva en guide som leder dig in i det nya samhället och hjälper dig att bli en medborgare som kan påverka och bli påverkad. Din första guide i detta blir din man som kanske kan detta samhälle och har lärt känna det före dig. Han bör förklara för dig skillnaderna mellan de två samhällena och hur du skall handskas med dem. Han måste också hjälpa dig att ta de första stegen att hitta din naturliga position i ditt nya land.

De första stegen kommer att bli svåra, men inget är lättillgängligt i något annat land i världen heller. Din andra guide är samhället självt med alla dess sociala institutioner, tjänstemän med ansvar för utbildning och sysselsättning, de sociala myndigheterna, kommittéerna som kämpar för rättigheter för barn, kvinnor och andra liknande institutioner som det finns många av här i de europeiska länderna.

Vare sig du var en bortskämd dotter eller inte i ditt hemland, en arbetare eller inte, förtryckt eller inte, så går du ändå emot en förändring i ditt liv antingen till det bättre eller till det sämre men det är trots allt en total förändring som du är tvungen att genomgå. Du kommer att bli hustru eller kanske mamma snart, när du har varit dotter eller syster i ditt hemland. Detta i sig är en stor förändring. Du kommer att få nya ansvarsområden och många nya bekymmer. Du är tvungen att vänja dig vid att du är gift och har familj, att du måste lära dig det nya språket, att du måste förstå det nya samhället och lära känna nya människor. Allt detta är oundvikliga förändringar och måste ske. Dessa förändringar kan vara ett hinder för din anpassning och integration i ditt nya samhälle. De kan eventuellt också orsaka dig sorg och smärta eller t.o.m. förvirring och oro utöversmärtan och ångesten efter separationen från dina föräldrar, vänner och familj. Detta är en annan sida av utvandringen.

Utvandringen har många ansikten. En del kan vara trevliga och andra kan vara tröttsamma. I de flesta fallen är dessa ansikten motsägelsefulla. Det som krävs av dig är att du har vetskap om dem och lära känna dem. Din vetskap om dem kommer att minska trycket på dig och din förståelse kommer att göra dig stark och få dig att övervinna svårigheterna.

Sverige är ett mycket vackert land med underbar natur med täta skogar, grönska och vatten på våren och sommaren, underbara färger på hösten men vintern är lång och kall och den kan vara mycket hård. Det i sig kan orsaka en nedstämdhet och rastlöshet. Det finns de som har lidit av depression på grund av klimatet, särskild när solen försvinner några dagar och ibland några veckor. Så lägg detta också till din lista över de saker du måste räkna med i din förberedelse inför flytten.

Svenska språket talas bara i Sverige men kan förstås i Danmark, Norge och övriga grannländer. Med det menas att svenska språket inte är känt eller talas i andra världsdelar som t.ex. franska och engelska. Och därför är svenskan främmande för andra folkslag. En del människor finner stora svårigheter i lära sig det. I och med att du själv har valt att leva i ditt nya land bör du göra allt i din makt för att kunna lära dig ditt nya språk. Detta är det minsta som du kan ge tillbaka som tack och som en del av din skyldighet gentemot landet som kommer att ta dig i sin famn. Och om du lär dig svenskan kommer du att tycka om den och kunna njuta av de svenska författarna och de är många. De kan vara din tröst under de långa vinterkvällarna här. Du bör inte heller glömma att du kanske kommer att få barn snart. Det är din skyldighet att skaffa dem en gynnsam miljö för deras uppfostran och utbildning. För utan ett friskt och riktigt språk blir det svårt för dem att fortsätta sina studier och utbildningar. Det kan orsaka hos

dem ”invandrarkomplex”. Deras väg till integration i samhället kommer inte att vara enkel. Här vill jag också påminna dig om att detta är en av barnens rättigheter som föräldrarna är skyldiga att beakta. Så det är deras rätt att lära sig språket av den första läraren i deras liv och det är du.

Språket är därför en av de viktigaste prioriteringarna som du bör uppmärksamma och fokusera på, även om du stöter på motstånd. Det är din inkörsport till samhället samtidigt som det är ditt redskap för att lösa många dagliga problem som du kanske stöter på i ditt nya samhälle. Och på det viset är språket din hjälp för att yttra vad du tycker och visa ditt ”jag”, och det är också din stöttele och guide för att finna arbetstillfällen till exempel, eller att hitta dem som ansvarar för ditt skydd, om du råkar ut för något otäckt, (hoppas vid Gud att det inte sker).

Bland dina prioriteringar bör också ingå att ha vetskap om dina rättigheter och skyldigheter i ditt nya land. Det är klart att du hade rättigheter och skyldigheter i ditt hemland också men eftersom du är född och uppvuxen där så har du fått kännedom om dina skyldigheter och vunnit dina rättigheter gradvis och långsamt. Men här kommer det att vara annorlunda för dig. Det som du har lärt dig om lagar och regler samt rättigheter och skyldigheter i hemlandet kommer du att få nytta av här, men det räcker inte långt. För varje land har sina regler

och lagar som är specifika för det landet och man måste anpassa sig efter dem.

Det du bör göra nu är att försöka lära känna de många rättigheter som du har i det här nya landet. Men glöm inte att också lära känna dina skyldigheter och vilket ansvar du har i ditt nya samhälle.

Du har rätt att utbilda dig, rätt att arbeta, rätt att njuta av din personliga frihet, rätt att uttrycka din åsikt och rätt att leva ett värdigt liv i ett välfärdssamhälle som vill ge sina medborgare ett värdigt liv.

Den viktigaste rättigheten som kvinna är din rätt till jämställdhet med mannen. Du styr över dig själv. Så med kärlek och i samförstånd med din make kommer du att njuta av ditt nya liv. Och dina barn kommer att växa upp i en lycklig familj. Din vetskap om dina rättigheter kommer inte att tillåta någon att förtrycka dig eller ta ifrån dig dina rättigheter.

Varje medborgare i vilket land som helst bör känna till sina skyldigheter och utföra sina uppgifter gentemot sin familj först och främst sedan gentemot sitt samhälle och hela fosterlandet. Och som vi redan har nämnt spelar språket en viktig roll i detta. Därför vill vi ge dig rådet att lära dig språket så fort som det går och söka ett jobb som passar dig. Ditt jobb kommer att ge dig möjlighet att bli en aktiv kvinna i samhället. Du kommer att betala skatt liksom en man och delta i ditt nya samhälles utveckling.

Av denna skatt byggs hus så att varje medborgare får bo i moderna lägenheter som innehåller alla moderna bekvämligheter. Av denna skatt byggs sjukhus som ger varje medborgare i det närmaste gratis vård. Av denna skatt byggs skolor och universitet som ger medborgarna gratis utbildning. Av den byggs också nya vägar och underhåll av gator. Många andra tjänster erbjuds som t.ex. medborgarnas säkerhet och försvar mm.

I Sverige kanaliseras folkets och regeringens ansträngningar för att behålla demokratin och välfärdens samhälle. Sverige kommer att behöva dig och dina insatser och allt vad du äger av erfarenhet och kunskap. Det spelar ingen roll om du fått dem med dig från ditt hemland eller om du har skaffat dem i ditt nya land. Du också är i behov av andras insatser för att kunna bygga din nya lyckliga framtid.

Därför kan vi nu säga att många faktorer har varit avgörande vid ditt beslut att utvandra. Men oberoende av vilka dessa faktorer varit ställs krav på dig att vara aktiv och effektiv och att själv rita din egen framtids väg som du har drömt om. Så efter några års boende i ditt nya land ska du själv vara den som kan titta bakåt i tiden och utvärdera ditt liv och säga om drömmen gick i uppfyllelse eller inte.

Med det här avsnittet vill vi underlätta för dig och för alla nyanlända kvinnor att besvara frågan som ställdes i början. På grund av vår personliga och praktiska erfarenhet på detta område tror vi att det är nödvändigt att bereda vägen för våra nyanlända systrar som kommer för att leva med oss i vårt älskade land. Därför vill vi genom denna lilla bok som du nu har i din hand fästa din uppmärksamhet på några frågor som du annars kan missa. Likaså försöker vi att kortfattat presentera de i Sverige rådande lagar och regler och förklara en del rättigheter och skyldigheter som den svenske medborgaren har.

Låt detta häfte vara din guide och uppslagsbok när du börjar förbereda ditt första steg under övergångsperioden av ditt liv.

”Chmouni Yousef”

Arbetar på Kronofogdemyndigheten

Sverige, folk, familjen, trosbekännelse, seder och traditioner

Sverige är det femte största landet i Europa till ytan, men med en liten befolkning på nio miljoner människor. 1,3 miljoner av svenskarna är födda utomlands. Sverige har ett ursprungsfolk, samer, som kommer från de norra delarna av Norge, Sverige och Finland och talar ett eget språk.

Sverige är en demokrati, vilket betyder att regeringen och riksdagen och alla politiker är valda av folket och väljs om vart fjärde år. Alla svenska medborgare över 18 år får rösta om vilka som ska styra landet. Personer som haft permanent uppehållstillstånd i tre år får rösta om vissa saker. Sverige har också en kung, och för närvarande en kronprinsessa, men de har ingen politisk makt. Sverige är med i EU, den Europeiska Unionen.

Sverige är sedan ungefär 100 år tillbaka ett välfärdssamhälle. Både privatpersoner och företag betalar förhållandevis mycket i skatt. Skattepengarna används sedan till sådant som kommer alla till godo, som till exempel skolor, sjukvård och socialförsäkringar. Ju mer man tjänar, desto mer betalar man i skatt.

Sverige är ett så kallat sekulärt samhälle. Kyrkan är skild från staten och de allra flesta anser att religiös tro är och ska vara en privatsak. Så många som mellan 50 och 85 procent av svenskarna tror inte på Gud och inrättar inte sina liv efter religiösa regler. Ändå är många formellt sett medlemmar i den kristna lutherska kyrkan Svenska kyrkan, som tidigare var statskyrka i Sverige. Många, men inte alls alla, döper sina barn, gifter sig och låter begrava sina döda i kyrkan. Flera andra religioner än den kristna och lutherska finns i Sverige idag, som till exempel katolicism, islam, buddhism och judendom. I Sverige firas ett antal större gemensamma högtider som till exempel jul, påsk och midsommar. Julen har både fornnordiskt och kristet ursprung, påsken är en viktig högtid under det kristna kyrkoåret. Midsommar är ursprungligen förkristet och har med sommarsolståndet, årets längsta och ljusaste dag, att göra.

Omskärelse av pojkar är tillåtet i Sverige såvida ingreppet utförs på ett säkert sätt, med bedövning och av en person som är legitimerad läkare eller har fått tillstånd av Socialstyrelsen. Alla former av ingrepp i flickors könsorgan, som inte är medicinskt motiverade, är förbjudna.

De flesta barn i Sverige är hemma med sina föräldrar i ungefär 1,5 år innan de börjar på förskolan. Ungefär 80 procent av föräldraledigheten tas ut av mammor och 20 procent av pappor. Ju äldre barnen blir, desto vanligare är

det att pappan är den som är hemma. De flesta barn i Sverige har syskon. Ungefär hälften av alla barn har ett hemmaboende syskon, ungefär 25 procent har två och ungefär tio procent har minst tre syskon. Ungefär 20 procent av barnen är ensam barn, det vill säga de har inga syskon.

Att föräldrar skiljer sig eller separerar är förhållandevis vanligt. Även efter att de skilt sig eller separerat har föräldrarna oftast gemensam vårdnad om barnen, och samarbetar för deras bästa.

Ett barn i Sverige har rätt att träffa båda sina föräldrar. Föräldrarna har däremot ingen absolut rätt till umgänge med sina barn. Om det finns risk för att barnet kan skadas för att det till exempel förekommit våld eller missbruk i familjen, ska barnet skyddas.

Nästan 60 procent av alla barn i Sverige bor i villa. Ungefär 30 procent bor i lägenhet i ett flerfamiljshus och drygt tio procent bor i radhus eller kedjehus. Nästan alla barn i Sverige trivs i sitt bostadsområde och känner sig trygga där. När de känner sig hemma känner de sig trygga. Barn i Sverige uppskattar särskilt sådant som närhet till kompisar, skolan och en fotbollsplan.

Barn får inte dricka alkohol i Sverige. Det måste man vara 18 år för att få göra. Ändå har två tredjedelar av alla 16-åringar prövat alkohol någon gång. Ungefär fem procent har även prövat narkotika av något slag.

Anna Lytsy, Journalist och författare

Skola, utbildning och vuxen utbildning

I Sverige har de flesta vuxna människor utbildning. Ungefär hälften av alla vuxna har utbildning på gymnasienivå. En dryg tredjedel har studerat mer än så och har utbildning på högskolenivå. Ungefär 15 procent har ”bara” gått i den obligatoriska, nioåriga grundskolan eller motsvarande. Grovt räknat har män och kvinnor utbildat sig ungefär lika mycket dock är det numera mer kvinnor än män med högskoleutbildning. Det är inte ovanligt att man skaffar sig en ny utbildning eller vidareutbildar sig och byter yrke under vuxenlivets gång. Vuxna i Sverige kan studera på kommunal vuxenutbildning, folkhögskola, gå en yrkesutbildning eller läsa på högskola eller universitet. Den kommunala vuxenutbildningen är till för dem som inte har gått i någon grund- eller gymnasieskola, eller har ofullständiga betyg från dessa. Man kan läsa in betyg i enskilda ämnen på komvux, om man saknar något eller några sådana. Folkhögskolorna har både utbildningar för vuxna som inte har gått någon grund- eller gymnasieskola, och eftergymnasiala yrkesutbildningar. Man kan till exempel utbilda sig till fritidsledare och journalist genom att studera på folkhögskola. Folkhögskolorna erbjuder också enstaka kurser i olika ämnen.

Vuxna som redan har gymnasiekompetens kan gå en så kallad kvalificerad yrkesutbildning eller yrkeshögskoleutbildning. De här utbildningarna har en stark koppling till arbetslivet, och syftet med dem är att de snabbt ska leda till ett jobb. Yrkesutbildningar av det här slaget kan bland annat leda till jobb inom teknik, ekonomi, administration och hälso- och sjukvård. På universiteten och högskolorna kan man studera på långa program eller läsa enstaka kurser. För att studera på den här nivån måste man ha gått på gymnasiet, eller bedrivit motsvarande studier på folkhögskola eller komvux. Den som vill bli till exempel jurist, läkare eller psykolog får en komplett utbildning genom att gå ett program på högskolan eller universitetet. Man kan också läsa enstaka kurser.

Utbildningarna på både komvux, folkhögskolan, yrkesutbildningarna och universiteten och högskolorna är gratis i Sverige, men man får i regel betala för böcker och studiematerial själv. Den som har fyllt 20 år kan ansöka om studielån och studiebidrag hos Centrala studiestödsnämnden. De här lånen och bidragen är till för att man ska kunna försörja sig under studietiden. Lånen ska betalas tillbaka enligt speciella regler när man har studerat klart.

Invandrare som är folkbokförda i en svensk kommun, är minst 16 år gamla och saknar grundkunskaper i svenska

har rätt till så kallad SFI-utbildning. SFI betyder svenskundervisning för invandrare. Det finns även språkutbildningar inom SFI som är avsedda för personer som har yrkesutbildning och/eller yrkeserfarenhet från ett annat land och så småningom vill kunna söka samma sorts arbete i Sverige. SFI är gratis.

Om man har betyg från en avslutad gymnasieutbildning i något annat land än Sverige kan man få sina betyg bedömda av Verket för högskoleservice. Bedömningen talar om vad de utländska gymnasiebetygen är värda i Sverige, och om man är behörig att söka till högskolan eller universitetet med dem.

Den som har en avslutad utländsk högskoleutbildning kan få den bedömd av Högskoleverket, som då skriver ett utlåtande över vad utbildningen motsvarar för svensk utbildning.

”Anna Lytsy”

Journalist och författare

Mänskliga rättigheter, kvinnors rättigheter, jämställdhet

För att förklara de mänskliga rättigheterna, kvinnors rättigheter och jämställdhet valde vi att ge ett exempel om en familjs vardagsliv i det svenska samhället. Birgitta är 38 år och bor i lägenhet i Stockholm. Hon har två barn, en flicka och en pojke och hon är gift med Sven. Birgitta flyttade till Stockholm från sin barndomsstad i norra Sverige där hennes föräldrar och syskon bor kvar. Hon flyttade till Stockholm för att få högskoleutbildning och arbete när hon var 20 år. Då studerade hon på Tekniska Högskolan och blev ingenjör. Hon funderade först på att bli präst i Svenska kyrkan eller brandman men hon valde till slut ingenjör. Hon har alltid gillat matematik och att bygga. De flesta av hennes väninnor arbetar inom sjukvården eller på kontor. De har trevligt när de träffas, ibland hemma hos varandra och ibland går de ut på restaurant, teater eller på dans eller bio. Då passar Sven barnen. Och när Sven träffar sina vänner och de går på fotboll eller spelar golf tar Birgitta hand om barnen. Sven är elektriker och har ett eget företag. Hans vänner har olika yrken som försäljare, barnmorska, snickare. De

flesta av Birgittas och Svens vänner är gifta par men några är ogifta och bor ihop och en man är homosexuell och bor tillsammans med en annan man. I Sverige är det vanligt att bo ihop utan att vara gift.

Sverige har skrivit på många avtal med FN om mänskliga rättigheter vilket innebär att alla människor är födda fria och har lika värde. Kvinnors rättigheter är en del av mänskliga rättigheter och kvinnor och män, flickor och pojkar ska ha samma rättigheter. Sverige var en av de första länder att skriva på FNs Kvinnokonvention som förbjuder all diskriminering av kvinnor och flickor.

Sverige har också antagit FNs handlingsplan för jämställdhet 1995 och rapporterar regelbundet till FN om vad regeringen genomför.

Sverige driver jämställdhetsarbete i EU och har nyligen antagit en ny diskrimineringslag.

Diskrimineringslagen säger att man ska respektera olika religioner och åsikter och att ingen får diskrimineras på grund av kön, etnisk bakgrund, religion, funktionshinder, sexuell läggning eller ålder.

Diskrimineringsombudsmannen (DO) ser till att lagen efterlevs och följer också upp att arbetsgivare behandlar kvinnor och män jämställt. Om du känner dig diskriminerad av någon på arbetsplatsen eller i samhället kan du anmäla detta till DO och om du får rätt kan du få skadestånd.

Vi går tillbaka till Birgitta och Sven. De har båda inkomster och betalar vardera 30 procent i skatt av sin lön. Skatterna används till sjukhus, skolor, vägar, polis och sjukförsäkring. Birgitta arbetade deltid när barnen var små men har nu gått tillbaka till heltid. Hon var först föräldraledig ett år, sedan var Sven föräldraledig ett halvår. Under den tiden fick de ersättning från föräldraförsäkringen med ca 80 procent av sin lön. Birgitta tjänar inte lika mycket som Sven fast hon går hemifrån kl 7 och kommer hem kl. 18. Sven börjar och slutar tidigare än Birgitta. Kvinnor tjänar runt 80 procent av männens lön i Sverige fast lagen säger att det ska vara lika betalt för lika arbete eller arbete av lika värde. Ibland lämnar hon barnen på daghemmet eller skolan på väg till arbetet och ibland hämtar hon dem. Sven och hon turas om att hämta och lämna barnen. Barnen får lunch på dagis och skola men äter middagen hemma.

När de kommer hem på kvällen har Sven handlat och lagat mat eftersom Birgitta hämtade barnen. De turas om att handla och laga mat också. Birgitta tvättar och lagar allas kläder samt köper nya kläder till barnen medan Sven ibland tar dammsugaren och städar därhemma. Annars är det Sven som sköter om bilen medan Birgitta ordnar med blommorna på balkongen. Kvinnor och män arbetar lika mycket i Sverige fast kvinnor har en större del av obetalt arbete än männen.

Det är svårt att leva på **ett**”lön” för en familj. Ensamstående mammor och pappor är fattigare än gifta och samboende föräldrar men skatterna används också till bostadsbidrag och socialhjälp för de som behöver ekonomiskt stöd. Alla föräldrar får barnbidrag för barnen oavsett vad de har för inkomst. Sedan betalar familjen daghemsavgift efter vad de tjänar upp till en maximigräns.

Jämställdhet i Sverige innebär att kvinnor och män ska ha samma makt att formasamhället och sina egna liv

***En jämn fördelning av makt och inflytande**

Kvinnor och män ska ha samma rätt och möjlighet att vara aktiva samhällsmedborgare och forma villkoren för beslutsfattande.

Därför röstar Birgitta och Sven vart fjärde år på vilket parti som ska bilda regering. Både Birgitta och Sven är förmyndare för sina barn. Birgitta är politiskt aktiv i ett parti och sitter med i kommunfullmäktige på sin fritid. Hon är speciellt intresserad av hur man i samhällsplaneringen kan bevaka kvinnors och barns intressen. Sven är med i daghemmets föräldrastyrelse och deltar någon dag om året i skolan där hans barn går. Båda är med i hyresgästföreningen och Birgitta är med i fackföreningen på sitt jobb. Sven är med i en företagarförening.

***Ekonomisk jämställdhet**

Jämställdhet innebär också att kvinnor och män ska ha samma möjligheter och villkor i fråga om utbildning och betalt arbete som ger ekonomisk självständighet livet ut. Både Birgitta och Sven hade möjlighet att välja den utbildning de var intresserade av och fick sedan ett jobb de gillade. Många ungdomar låter sig begränsas av sitt kön när de väljer utbildning och yrke trots att alla yrken idag är öppna för kvinnor och alla kan få ekonomisk möjlighet att studera. Det är jämställt. Det yrke och den lön man valt får sedan betydelse för sjukförsäkring, föräldraförsäkring och hur mycket man får i pension när man blir gammal. Kvinnor har i genomsnitt lägre pension än män eftersom de haft lägre löner.

***En jämn fördelning av det obetalda hem-och omsorgsarbetet**

Kvinnor och män ska ta samma ansvar för hemarbetet. Birgitta och Sven delar lika. Också när det gäller att ta hand om de äldre föräldrarna hjälps Sven och Birgitta åt. Eftersom föräldrarna bor långt borta har de flyttat in på servicehus och får hemhjälp från kommunen. Men Birgitta och Sven hälsar på så ofta de kan och hjälper dem betala räkningar.

***Mäns våld mot kvinnor ska upphöra**

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

Birgitta och Sven har ett bra samliv. Om hon inte vill ha sexuellt umgänge någon gång respekterar Sven det. Om en man inte respekterar en kvinnas nej kan han dömas för våldtäkt även om de är gifta. En man får inte heller använda fysiskt eller psykiskt våld mot en kvinna, då kan han dömas för misshandel eller kvinnofridsbrott. Det är också förbjudet att köpa sexuella tjänster av någon i Sverige, däremot är det inte kriminellt att sälja sex. Tyvärr finns det trots detta en hel del våld mot kvinnor i Sverige och anmälningarna till polisen har ökat senare år. Vanligtvis sker våldet mot kvinnor inomhus av någon hon är eller har varit tillsammans med och våldet drabbar yngre mer än äldre.

Sedan 70-talet har kvinnor tillsammans frivilligt byggt upp kvinnojourer som skydd för kvinnor som behöver fly sitt hem. Det finns telefonnummer att ringa om man behöver hjälp. Kvinnojourerna stöds numera av staten och kommunerna och polis och sjukvård utbildas i hur man bäst hjälper kvinnorna. Det finns också mansjourer dit aggressiva män kan vända sig för att få hjälp. I Stockholm finns vid Södersjukhuset en särskild mottagning för våldtagna kvinnor där de får hjälp.

”Gunilla Sterner”

Sakkunnig i jämställdhet och arbetar på Länsstyrelsen i Stockholms län

Fritid, barn och vuxna

De allra flesta både män och kvinnor i Sverige yrkesarbetar, vanligtvis på dagtid på vardagarna, och i princip alla barn går i skolan.

De vanligaste aktiviteterna för barn när de inte går i skolan eller läser läxor är att träffa vänner. Nästan alla barn och ungdomar umgås med sina vänner varje vecka. De yngre barnen träffas oftast hemma hos varandra. De äldre träffar oftast sina kompisar någon annanstans än hemma. Nästan två tredjedelar av alla barn mellan tio och 18 år tränar idrott i någon klubb eller liknande minst en gång i veckan. Det gäller både flickor och pojkar. Flickor tränar oftast fotboll, ridning eller simning. Pojkar tränar oftast fotboll, innebandy eller hockey.

Det är också vanligt att barn går på bio på sin fritid. Bland de yngre barnen läser mer än hälften böcker på fritiden, och ungefär 75 procent går ibland till biblioteket. De vanligaste fritidsaktiviteterna för ungdomar är att lyssna på musik, träffa kompisar och se på tv, dvd eller video, samt att göra olika saker vid datorn. Nästan alla barn ser på tv åtminstone en liten stund varje dag. Bland barn över 12 år tillbringar de flesta minst ett par timmar om dagen framför datorn, bland annat för att chatta, spela spel och surfa för nöjes skull. De flesta föräldrar har satt upp regler för sina barn om vad de får

göra framför datorn. Reglerna handlar oftast om vilka sidor barnen får besöka, hur mycket information om sig själva som de får lämna ut och hur mycket tid de får ägna framför skärmen.

Den vanligaste fritidssysselsättningen för vuxna svenskar är att gå på restaurang, pub eller kafé, samt att motionera. Att ströva i skog och mark är också vanligt. Män använder sig mycket av datorer och internet, kvinnor läser mycket böcker och tidningar. Kvinnor besöker också konstmuseer, teatrar och bibliotek och deltar i till exempel studiecirklar. Män går på idrottsevenemang, idrottar själva, fiskar, jagar och spelar golf. 20 procent av alla vuxna tränar regelbundet på ett inomhusgym.

Ungefär 75 procent av alla barn får veckopeng eller månadspeng. De flesta får också extra pengar för eget bruk vid behov. Beroende på ålder får barn grovt räknat mellan cirka 150 och 400 kronor i månaden i månads- eller veckopeng. De flesta måste hjälpa till hemma för att få pengar. De vanligaste sysslorna som barnen då måste utföra är att städa sitt rum och bädda sin säng. Många barn får också hjälpa till med till exempel att duka och duka av, och med disk, städ och tvätt. De flesta barn köper godis, läsk, snacks och småsaker för sina pengar. Flickor över en viss ålder köper smycken, smink och går på evenemang av olika slag. Lite äldre pojkar lägger sina pengar på tv- och datorspel samt biobesök. De flesta barn

över tio år och nästan alla över 16 år har en egen mobiltelefon.

”Anna Lytsy”

Journalist och författare

Barns rätt, barnuppfostran

För att kunna ge dig en idé om barnen och deras rätt i Sverige måste vi ge dig en kort översikt om en del statistik om svenska barn.

I Sverige finns närmare två miljoner barn, det vill säga människor under 18 år. Det föds ungefär 100 000 barn om året. Spädbarnsdödligheten är låg, bara ungefär 2,5 barn av 1 000 dör innan de fyllt ett år. Sex procent av barnen i Sverige är födda utomlands. Elva procent är födda i Sverige och har två utrikes födda föräldrar. Dessa tillsammans 17 procent utgör vad vi kallar barn med utländsk bakgrund. De barn som inte fötts i Sverige kommer från 200 olika länder.

Sverige hör till de länder som har godkänt FN:s barnkonvention. Barnkonventionens huvudprinciper är att alla barn har samma rättigheter och lika värde, att man ska tänka på barnets bästa vid alla beslut som rör barn, att både barns överlevnad och deras utveckling och rätt till ett bra liv ska säkerställas, och att barns åsikter ska komma fram och respekteras.

Det är förbjudet att slå barn i Sverige. I lagen står det att barn inte får utsättas för ”kroppslig bestraffning eller annan kränkande behandling”.

Ungefär 75 procent av alla barn i Sverige bor med båda

sina föräldrar. Av de som inte gör det bor de allra flesta med bara sin mamma hela eller den mesta delen av tiden. Många bor också med någon av sina ursprungliga föräldrar och hans eller hennes nya partner, det vill säga en styvförälder. Att barn till separerade föräldrar bor hos båda två, så kallat växelvis boende, har ökat mycket under de senaste 20 åren.

I Sverige är det vanligt att man skaffar barn utan att vara gifta. Och nästan hälften av alla ingångna äktenskap slutar i skilsmässa, så det anses inte som något konstigt att skilja sig, eller att vara ensamstående förälder eller bara ha sina barn hos sig hälften eller en viss del av tiden (vi kommer att gå igenom skilsmässan mer detaljerat senare). En familj i Sverige kan se ut på många olika sätt: man kan vara gift, samboende eller ensamstående med barn som har kommit till på olika sätt: genom sexuell umgänge mellan föräldrarna, genom adoption, genom IVF (konstgjord befruktning) eller genom insemination. En del barn har ensamstående eller gifta/samboende homosexuella föräldrar.

De allra flesta barn i Sverige mellan ett och fem år, ungefär 80 procent, går i någon form av förskola, dels för att de ska bli omhändertagna medan föräldrarna arbetar, men också för att de ska få delta i pedagogisk verksamhet med utbildad personal. Barn som har föräldrar som är arbetslösa eller föräldralediga har även rätt att gå i förskola, men inte lika många timmar i veckan som barn vars föräldrar yrkesarbetar eller studerar. Vid sex års

ålder börjar de allra flesta barn i förskoleklass.

Förskoleklassen ska förbereda barnen för att börja i skolan. Den är frivillig, men så gott som alla barn, 96 procent, går i förskoleklass.

I Sverige råder skolplikt: alla barn går i en obligatorisk och kostnadsfri nioårig grundskola. Det är kommunerna som ansvarar för skolan och den finansieras med skattepengar. De flesta skolor är kommunala, men det finns också privata, så kallade fristående skolor. Alla skolor ska lära ut samma saker och ge barnen samma sorts betyg. Det är inte kommunerna eller de enskilda skolorna som bestämmer vad barnen ska lära sig i skolan, utan regeringen och riksdagen.

Efter grundskolan fortsätter så gott som alla ungdomar att studera på gymnasieskolan. Den är frivillig och gratis.

Kommunerna ansvarar även för den och det finns både kommunala och fristående gymnasieskolor.

Gymnasieskolan är treårig och eleverna kan välja mellan ett stort antal olika program som är yrkes- eller studieförberedande.

Ungefär 45 000 barn och ungdomar i Sverige har någon eller några betydande funktionsnedsättningar. De vanligaste är utvecklingsstörning, rörelsehinder, synskada, hörselskada och autism. Enligt Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade ska personer med funktionsnedsättningar få hjälp att leva ett så självständigt liv som möjligt. Drygt hälften av alla barn med funktionsnedsättningar får stöd genom den här

lagen. Det vanligaste stödet är vistelse på korttidshem eller i stödfamilj. Barn med funktionshinder som inte kan gå i den vanliga skolan går i särskolan, där utbildningen anpassas till deras förutsättningar.

Svenska barn och ungdomar har en egen myndighet, Barnombudsmannen, som tillsätts av regeringen för sex år i taget. Barnombudsmannens uppgift är att företräda barns och ungas rättigheter och intressen med utgångspunkt i FN:s barnkonvention.

”Anna Lytsy”

Journalist och författare

Civil rätten, Familjerätten

Vi har nämnt tidigare en del av civilrättens olika delar gällande mänskliga rättigheterna, kvinno- och barnrätten samt rätten till uppfostran och utbildningen. I detta avsnitt vill vi ägna oss åt äktenskapsskillnaden och dess regler. Detta för att äktenskapsskillnaden är vanlig i Sverige och styrs av civilrättens lagar och inte av de religiösa lagarna.

Äktenskapsskillnad

Ansökan om äktenskapsskillnad kan göras gemensamt eller, om ni är oense om att skilja er, av endast en av er. Ansökan lämnas in till tingsrätten tillsammans med personbevis som beställs från Skatteverket.

Ansökningsavgiften är 450 kronor och ska betalas in till domstolens plusgirokonto. Dom om äktenskapsskillnad kan meddelas snabbt om ingen av er bor tillsammans med egna barn och om ni är överens om att skiljas.

Vidare kan dom om äktenskapsskillnad meddelas snabbt om ni bott isär i mer än två år och ett särlevnadsintyg undertecknat av två personer som känner er väl bifogas ansökan. I dessa fall meddelas dom så snart tingsrätten

hinner skriva domen om äktenskapsskillnad. Om ni inte är överens om att skiljas, eller om ni har egna eller gemensamma barn under 16 år som bor tillsammans med er, ges en betänketid på minst sex månader och högst ett år innan dom om äktenskapsskillnad kan meddelas. I dessa fall måste du själv meddela tingsrätten att du fortfarande vill skilja dig när betänketiden löpt ut, dvs. då de sex månaderna gått (detta kallas att fullfölja äktenskapsskillnaden). Nya personbevis måste bifogas begäran om fullföljan. Om du, eller din make, inte meddelar tingsrätten att du fortfarande vill skiljas inom sex månader till ett år från ansökan om äktenskapsskillnad skriver tingsrätten av ärendet och ni kommer att vara fortsatt gifta. Du har alltid rätt att fullfölja ansökan om äktenskapsskillnad och att bli skild även om din make inte vill skilja sig.

Vårdnad, boende och umgänge

När du ansöker om äktenskapsskillnad ska du också skriva hur du vill att vårdnaden av era gemensamma barn ska se ut efter skilsmässan. Gemensam vårdnad innebär att ni fortsätter att tillsammans fatta viktiga juridiska beslut kring barnen. Vid gemensam vårdnad kan en förälder exempelvis inte besluta att skaffa passhandlingar till barnen utan att den andre föräldern godkänner detta. Andra beslut som, vid gemensam vårdnad, kräver båda föräldrars godkännande är exempelvis var barnen ska gå i skola och var de ska bo, om barnen ska få bankkonto,

läkarvård, psykologhjälp etc. Ensam vårdnad innebär att en av föräldrarna ensam får fatta juridiska beslut kring barnen utan godkännande av den andre föräldern. Huvudregeln i Sverige är att föräldrarna även efter skilsmässan har fortsatt gemensam vårdnad om barnen och att föräldrarna därmed fortsätter att fatta juridiska beslut kring barnen tillsammans. För att domstolen ska besluta att vårdnaden om barnen ska anförtros en förälder ensam krävs att den andre föräldern är olämplig som vårdnadshavare eller att föräldrarna har så allvarliga samarbetsproblem att deras konflikter och samarbetsproblem går ut över barnen. Om våld eller andra övergrepp förekommit under äktenskapet är det ofta bäst för barnen att vårdnaden anförtros en av föräldrarna ensam. Om ni beslutar att vårdnaden om barnen ska vara fortsatt gemensam kan tingsrätten, vid oenighet mellan er, bestämma hos vem av er barnen ska bo. Barnen kan bo mestadels hos en av er eller växelvis mellan er (dvs. halva tiden hos vardera föräldern). Om barnen bor hos endast en av föräldrarna så har barnen rätt till umgänge med den andre föräldern. Umgänge innebär att föräldrarna kommer överens om när och hur ofta barnen ska träffa den förälder de inte bor tillsammans med. Om föräldrarna inte kan komma överens om hur ofta barnen ska träffa den andre föräldern kan tingsrätten på begäran av någon av föräldrarna bestämma hur umgänget ska se ut.

Hur ofta umgänge ska ske kan bero på en mängd omständigheter såsom exempelvis var den andre föräldern bor, hur gamla barnen är och vilken relation barnen har till den andre föräldern. Barnen har dock, med mycket få undantag, alltid rätt till umgänge med den förälder den inte bor tillsammans med. Detta även om föräldrarna är osams, om en förälder motsätter sig umgänge och om föräldrarna inte kan prata med varandra. Bäst för barnen är nästan alltid om föräldrarna själva kan komma överens i frågor om vårdnad, boende och umgänge. Föräldrarna kan kostnadsfritt få hjälp att komma överens i frågor om vårdnad, boende och umgänge i så kallade samarbetsamtal hos kommunens familjerätt. En förutsättning för att samarbetsamtalen ska vara meningsfulla och konstruktiva är att det inte förekommit våld eller andra övergrepp under äktenskapet.

Underhåll till barn

Barnen har alltid rätt till underhåll från den förälder barnet inte bor tillsammans med. Underhållet betalas ut till den förälder som barnet bor tillsammans med och betalas oftast ut via Försäkringskassan efter ansökan från boendeföräldern. Detta kallas underhållsstöd och uppgår till 1 273 kr/månad. Om den förälder som barnen inte bor tillsammans med har en mycket god inkomst kan ett högre underhåll betalas ut, underhållet kallas då underhållsbidrag. Om föräldrarna inte själv kan komma

överens om ett lämpligt belopp kan tingsrätten efter barnens ansökan om stämning bestämma vilket belopp som föräldern ska betala i underhållsbidrag. En sådan process kan vara mycket kostsam varför du alltid ska söka råd hos jurist eller advokat innan du ansöker om underhållsbidrag i tingsrätt.

Underhåll till make

Lagen ger viss möjlighet till underhåll till make efter skilsmässa. Det är dock mycket sällsynt att sådant underhåll döms ut av tingsrätt idag varför det generellt kan sägas att rätt till sådant underhåll saknas i Sverige.

Bodelning – ekonomi efter skilsmässa

Efter skilsmässa ska makarnas egendom som huvudregel delas upp lika mellan dem. Om makarna varit gifta kortare tid än fem år eller om någon av makarna innehar enskild egendom kan fördelningen av makarnas egendom bli en annan än en hälftindelning. En make kan inneha enskild egendom genom äktenskapsförord eller genom villkor i testamente eller gåvobrev. Makarnas egendom delas upp mellan dem genom bodelning.

Det är enligt lag inte nödvändigt att göra en bodelning, men vardera maken har rätt att påkalla bodelning i syfte att få ut sin andel ur det gemensamma boet. Ju snabbare en bodelning görs desto lättare är det att reda ut vilken egendom som makarna har att dela.

Makarna är vid en bodelning skyldig att redovisa sina tillgångar och skulder, men i praktiken finns det små möjligheter att kontrollera om uppgifterna stämmer. Det är därför alltid bra att från början ha god insyn i ekonomin genom att exempelvis veta vilka sparanden och konton som finns. Det kan också vara bra att spara kontoutdrag och dylikt för framtiden. En bodelning kan göras frivilligt eller genom tvång. En frivillig bodelning kan i regel göras snabbt och kostnadseffektivt.

I de fall då den ene maken inte vill dela med sig av sin egendom genom att göra en frivillig bodelning kan den andre maken ansöka om en bodelningsförrättare hos tingsrätt. För att en sådan process ska löna sig krävs att det finns tillgångar av visst värde i det gemensamma boet. Tingsrätten utser då en advokat som ska förrätta bodelning mellan makarna. En sådan bodelning kan ske genom tvång.

Makarna ska solidariskt betala det arbete som bodelningsförrättaren utför och det kan innebära att den ena maken ensam måste stå hela kostnaden för advokaten. Maken som ansöker om bodelningsförrättare måste därför ha ekonomiska förutsättningar att driva processen.

I vissa fall finns möjlighet för en av makarna att ansöka om och beviljas s.k ersättningsgaranti. Det innebär att staten bekostar fem timmars arbete hos

bodelningsförrättare. Ansökan om ersättningsgaranti görs hos tingsrätten.

En bodelning via bodelningsförrättare tar lång tid och är ofta mycket kostsam för parterna, men ibland är ett sådant förfarande nödvändigt för att en bodelning ska komma tillstånd.

Rättshjälp

Du har i vissa fall rätt att ansöka om rättshjälp att bekosta del av jurist eller advokatkostnader i tvistemål. Hur stor del av kostnaden du själv får betala beror på din inkomst. Förutsättningarna för att beviljas rättshjälp (år 2010) är bland annat att du inte tjänar mer än 260 000 kr/år och att du inte har en hemförsäkring som står del av dina ombudskostnader. Rättshjälp beviljas bland annat i tvist om vårdnad, boende och umgänge med barn.

Bodelningar och annan ekonomisk familjerätt är dock undantagen rättshjälpen. Din jurist/advokat hjälper dig att ansöka om rättshjälp.

”Rebecca Lagh”

Juristkandidat

Hälsa- och sjukvård i Sverige

Hälsa- och sjukvårdssystemet i Sverige utgår från principen att försäkra att varje medborgare, oavsett klassstillhörighet, religion, social och politisk tillhörighet, får en modern och väl utvecklad hälsaovård som han/hon behöver. Landstinget i varje län i Sverige vakar över att alla läns invånare ska få den sjuk- och folktandvård i enlighet med hälsaovjukvårds- och folktandvårdslagen. Hälsa- och tandvården planeras utifrån kunskap om invånarna, deras ålder, deras hälsa och behov.

Från sin födelse tills sin död kommer medborgaren i kontakt med hälsa- och sjukvården som finansieras av landstinget som har också stort utbud som omfattar allt från att få råd per telefon angående egenvård till mer kvalificerade fall som behöver specialistinsatser från universitetssjukhusen. Varje barn, ungdom och vuxen människa med funktionsnedsättning ska få den stöd och behandling som den behöver.

Att Landstinget är ansvarigt för vården innebär inte alltid att det är landstingets personal som utför hela arbetet. Landstinget köper nästan tredje del av den vården som behövs från privata vårdgivare som kan vara läkare, sjukgymnaster, barn- och mödravårdscentraler eller ett helt sjukhus. Och detta gäller även tandvården.

Landstinget har sina folktandvårdskliniker men köper också tandvård från privata tandläkare. Landstinget har också ansvaret att förbättra folkhälsan. Därför anlitar och beställer t.ex. landstinget i Stockholm stor del av sitt folkhälsoarbete från Karolinska medicinska institutets folkhälsoakademi (KFA) som bedriver folkhälsovetenskaplig forskning och utbildning.

Hur hittar du rätt den sjukvården du behöver?

Hälsovårdssystemet är lika i alla Sveriges län men det kan variera något i en del punkter. Vi är inte i behov av att förklara dessa skillnader men vi skulle vilja ge ett exempel på hur du kan hitta hälsovårdsdelarna i Stockholms län:

- **Närsjukvård:** som ge patienterna vårdtjänster nära sina hem. Hit kan du komma för primär sjukvård och för att få svar på dina frågor angående din hälsa. Här kan du hitta barn- och mödravårdscentralerna och psykiatriska öppenvårdsmottagningar. ”Öppen” här betyder de behandlingar som inte behöver sjukhusvistelse. Om du behöver specialishjälp kan du få härifrån en remiss till de specialister du behöver.

- **Akut sjukvård:** De lättare akut besvären kan behandlas på närakuten eller på din vårdcentral. Men vid de svåra sjukdomsfallen eller när du plötsligt blir

allvarligt sjuk bör du vända dig till akutmottagningen på det närmaste sjukhuset.

- Specialistläkarvård: För att du ska få specialistläkarvård som t.ex. gynekolog, urolog eller öron- näsa- halsspecialisten eller andra specialister bör du vända dig till sjukhusen eller till privata specialistläkare. Du får snabbare tid om du har remiss från din husläkare.

- Tandvård: Alla barn och ungdomar får gratis tandvård till och med det år de fyller 19 år. De vuxna får stå själva för tandvården men försäkringskassan betalar en vis del av kostnaden (här ska vi inte gå in i mer detaljer). Här har du möjligheten att välja mellan folktandvården eller privat tandläkare. Vid akuta tandbesvär bör du kontakta din eller familjens tandläkare eller akutmottagningen på folktandvården.

På vårdguidens hemsida kan du hitta allmänna råd och information om många sjukdomar och hälsoproblem. Här kan du hitta adresser och telefonnummer till alla vårdcentraler och alla sjukhus, inklusive de privata. På hemsidan kan du även hitta kartor och vägbeskrivning och hur du kan ta dig enklast till den mottagning eller det sjukhus du behöver. Du kan också jämföra olika mottagningar i hela länet med varandra.

I hemsidan under fliken ”mina vårdkontakter” kan du välja din husläkare, boka tid, ändra den eller avboka den.

Du kan också förnya ditt recept utan att träffa din läkare om din hälsa tillåter detta.

I svenska riket är vården fri för alla medborgare som vi nämnde tidigare. Men det finns en del avgifter som måste betalas av patienten. Dessa avgifter är mycket små jämfört med de stora summor som sjukvård i själva verket kostar. Till exempel betalar du 140 kronor vid läkarbesök på vårdcentralen men resten av den verkliga kostnaden betalas av landstinget. Men om du ska besöka en sjuksköterska så kostar det 70 kr. Röntgenbilden kan kosta 100 kr men operationer och andra behandlingar är gratis fast de kostar staten tiotusentals kronor.

För att underlätta för patienten den ekonomiska börda som kan uppstå om han behöver gå mycket ofta till läkare, har staten skaffat ett speciellt system där det är bestämt hur hög kostnaden kan vara under ett årsperiod (högkostnadskort). Om patienten kommer upp till den högsta kostnaden får han så kallat frikort och därefter behöver patienten inte betala. Hur länge bestäms av när man har kommit upp till högkostnadsvärdet.

Högekostnadsvärdet är för närvarande 900 kronor.

Observera!

Alla de siffror som nämndes ovan är aktuella nu vid skrivandet av detta häfte men de kan öka eller minska beroende på de politiska och ekonomiska förhållandena i riket.

Ovan har vi get en mycket kort information om hälso- och sjukvård i Sverige. Den som vi har nämnt ovan räknas som bara ingång till detta mycket breda hälsosystem.

Det här lilla häftet du har i din hand är din portal till samhället och din första guide som du bör använda tills det ordna sig för dig, tills du lär dig språket så att du själv kan upptäcka andra saker som inte nämns här och tills du samlar själv den informationen som du behöver.

”Chmouni Yousef”

Arbetar på Kronofogdemyndigheten

Konsumentverket

Skatteverket

Kronofogdemyndigheten

De ovan nämnda myndigheter är mycket viktiga institutioner som ingen medborgare får förbise. De är bland de viktigaste grundpelarna i statens ekonomi och dess utveckling. Därför är det mycket klokt att varje medborgare får kännedom om dem för att kunna garantera sina rättigheter samt bli medveten om sina skyldigheter gentemot andra och bevara deras rättigheter. Detta gjorde att vi valde att ge dig en kortfattad koncis information om dessa myndigheter var och en för sig.

Konsumentverket

Konsumentverket är en statlig myndighet som har som uppgift att skydda medborgarens rätt som konsument.

Den underlättar medborgarnas liv med att:

- Granska marknadsföringsreklamen och annonser och ser till att medborgaren inte blir lurad av dem.
- Kontrollera avtal som företagen använder för att medborgaren ska bli rättvist behandlad
- Arbeta för att produkter ska vara säkra.
- Arbeta för att medborgarna med funktionshinder ska ha samma rättigheter som alla andra konsumenter.
- Hjälpa konsumenten att ha en budget för sin privata ekonomi så att hans utgifter passar ihop med hans inkomst och för att utgifterna ska inte överskrida inkomsten. Annars hamnar han i skuldfällan. Medborgaren bör göra enligt ordspråket som säger: "Sträck din fot så att den hamnar på din matta och inte mer".
- Utbilda kommunernas konsumentrådgivare, samhällsvägledare och budget- och skuldrådgivare .

Detta för rådgivning och vägledning till konsumenten om han skulle behöva detta.

- Vända sig mot ungdomar för att de ska bli kunniga konsumenter.

- Ge råd och stöd till de som har affärer i andra europeiska länder inom EU.

- Informera om de viktiga och aktuella konsumentfrågor på myndighetens hemsidan.

Av det vi nämnde ovan skulle vi vilja säga att målet för den svenska konsumentpolitiken är att förse medborgaren med nödvändiga stöd för att försvara sin rätt, ge honom möjligheten att göra rätt val och att bli en säker och medveten konsument.

Antagligen finns det en sådan eller liknande myndighet i varje land i världen. Men kanske den kan skilja sig i sin sammansättning eller verksamhet som är beroende av hur mycket stöd den får från sin regering.

I Sverige är regeringen och riksdagen som diskuterar och definierar målet för denna myndighet. Det är generaldirektören som styr verksamheten men det finns också en så kallad konsumentombudsman som bevakar konsumentens rätt.

Vi skulle vilja ge ett mycket viktigt råd till dig som en ny konsument i vårt samhälle där ordningen råder. Alla sälj-

, köpe-, hyres- eller andra avtal du skriver här i Sverige kommer att vara skriftliga i form av ett kontrakt eller ett kvitto. Detta avtalsbevis bör du bevara i fall du skulle behöva visa upp det om du inte är nöjd med varan eller tjänsten eller om du upptäcker att du har blivit lurad och vill lämna tillbaka produkten, varan eller klaga på tjänsten du fått.

I Sverige finns det så kallat muntligt avtal. Men om du inte har något skriftligt bevis kommer det inte bli lätt att bevisa din rätt i saken. Särskild om det inte finns någon eller några vittne som kan stödja ditt påstående. Vi hoppas därför att du tar hänsyn till vårt råd att du sparar dina kontrakter eller kvitton när du säljer eller köper eller hyr något. Det gäller också om du ska låna av dina släktingar eller vänner eller låna ut till dem. Försök alltid att ha ett skriftligt avtal även om det blir skrivet för hand och på vilket papper som helst. Avtalet ska innehålla namnen på båda avtalsparter, ev. deras personnummer, deras adress samt datum för avtalet och hur länge ska det gälla. Båda parterna måste skriva under och behålla en kopia av avtalet. Vittnen kan ge mycket stark stöd för beviset och underlättar bedömningen av saken för domaren.

Vår nyinkomna syster! Du bör vända dig till denna myndighet för att få råd och hjälp om du råkar ut för att bli lurad av en säljare, företag eller vem som helst.

”Chmouni Yousef”

Arbetar på Kronofogdemyndigheten.

Skatteverket

Skatteverket är en statlig myndighet och dess namn pekar på en del av de uppgifter som den utför. Skatteverket precis som andra statliga myndigheter lyder under regeringen men är en fristående myndighet. Till exempel kan regeringen inte bestämma eller påverka enskilda personers eller företags beskattnings frågor.

Politikerna i riksdag, landsting och kommun bestämmer vilka och hur stora skatter medborgarna och företagen ska betala. Men det är skatteverket som sköter skattebetalningarna via sina kontor som är spridda över hela Sverige.

Skatteverkets uppgifter

1. Skatter:

Vi tror att skattesystemet i Sverige är mycket likt skattesystemen i andra länder trots de specifika regler som gäller för varje land. Men här i Sverige har medborgarna breda kunskaper om skattelagar och regler som bestämmer vilka skatter man ska betala och hur stora de ska vara. De flesta skattebetalare försöker att samla all information som rör deras skatt. Därför kan de göra invändningar eller överklaga skattebesluten om de anses felaktiga.

Skatteformer:

Inkomstskatt: I Sverige betalar medborgaren skatt på alla typer av inkomst som t.ex. månadslön, sjukpenning och pension. Vinsten av försäljning av fastigheter och bostadsrätter räknas också som inkomst och är därför skattepliktig. Skatteverket bestämmer preliminärt hur stor skatt medborgaren ska betala varje år. Sedan är det obligatoriskt för varje medborgare att lämna in en skattedeklaration varje år. Skatteverket skickar färdiga deklARATIONER till varje skattebetalare och han eller hon i sin tur kan godkänna den via telefonen, skriftligen eller via internet. Om skattebetalaren har betalat för mycket skatt får han/hon tillbaka skillnaden mellan den preliminära och slutgiltiga skatten, men om han/hon betalat för litet så måste han/hon betala in den återstående delen till skatteverket. Skatterna fördelas mellan kommunerna, länen och staten.

Moms: Staten lägger till en viss summa – den så kallade moms- på varor och tjänster som säljs till medborgarna. Medborgaren betalar den summan till försäljarna och de i sin tur måste redovisa och betala moms till skatteverket. Momsen är i de flesta fall 25 % men kan vara högre på vissa varor som bränsle och alkohol mm.

Socialavgifter: Staten ålägger varje arbetsgivare att betala denna avgift för sig själv, om han är anställd i sitt eget företag, och för varje annan arbetstagare hos honom. Dessa avgifter går sedan till de sociala försäkringarna som arbetstagarna behöver.

Skatter på näringsverksamhet: Alla som bedriver näringsverksamhet måste betala skatt på överskottet. Enskilda näringsidkare och handelsbolag ska betala skatt på överskottet. Aktiebolagen måste betala ca 26,3 % av sina vinster.

2. **Folkbokföring**

Folkbokföringen är en av Skatteverkets uppgifter här i Sverige. Varje människa som är bosatt i Sverige måste registrera sig och sin adress hos Folkbokföringen. Varje person får ett nummer som kallas för personnummer som innehåller födelsedatum år, månad och dag samt 4 siffror som läggs till av folkbokföringskontoret på Skatteverket. Här får du ett exempel på personnummer(850203-6902). Detta nummer visar att personen är född 3 februari 1985 och siffrorna 6902 är specifika siffror. Varje person bör lära sig sitt personnummer utantill då det behövs vid varje kontakt med både statliga och

icke- statliga myndigheter och organisationer och t.o.m med privata personer ibland.

3. Bouppteckning:

Denna uppgift sköts också av Skatteverket. När någon släkting till dig avlider så måste du kontakta Skatteverket för bouppteckning som visar vilka tillgångar och vilka skulder den avlidne har.

4. Borgenärsarbete:

Skatteverket lämnar för statens räkning in konkursansökningar till tingsrätten för att sätta en del insolventa bolag i konkurs för att stoppa ökningen av skulden. Skatteverket bevakar också statliga skulder i konkursboet.

Första gången du kommer i kontakt med denna myndighet bör vara direkt efter din ankomst till Sverige. Du bör ansöka om personnummer som nämns ovan för att sedan ansöka om svensk legitimation. Om du inte har personnummer och legitimation kan du inte delta i några aktiviteter som t.ex. språkundervisning, arbete och annat.

”Chmouni Yousef”

Arbetar på Kronofogdemyndigheten

Kronofogdemyndigheten

Kronofogden är en statlig myndighet som jobbar med indrivning av skulder. Målet är att varje borgenär vare sig det är en privat person, företag, myndighet eller liknande organisation ska få hjälp med att driva in sina fordringar. Om du har lånat ut pengar till någon och det är svårt för dig att få tillbaka din fordran bör du ta kontakt med Kronofogden för att få hjälp med att driva in den.

Kronofogdens uppgifter

- Betalningsföreläggande ”fastställande av skulden”:

Fastställande av skulden sker genom att Kronofogden utfärdar ett utslag, så kallade betalningsföreläggande. Enligt svenska utsökningsbalken måste fordran ha förfallit till betalning och blivit fastställd som skuld för att kunna drivas in.

Till exempel, om du lämnar in en ansökan till Kronofogden där du anger den svarandes namn, personnummer, adress och den fordran du har och hur stor den är samt när den har förfallit till betalning så skickar Kronofogden i sin tur en underrättelse till svaranden angående din ansökan. Svaranden måste

delges underrättelsen och har rätt att antingen acceptera eller bestrida den. Om svaranden accepterar skulden, utfärdar Kronofogden ett utslag som förpliktar svaranden att betala din fordran. Det betyder att skulden är fastställd. Om svaranden bestrider den, är det upp till dig om du vill gå vidare med målet. Om du vill det så kommer målet att avgöras i tingsrätten. Här får parterna lägga fram sina bevis och tingsrätten utfärdar en dom. Om domen förpliktar svaranden att betala, blir skulden fastställd och då har du möjligheten att driva in den via Kronofogden. Om domen är till din nackdel, så förlorar du rätten att driva in din fordran, såvida du inte överklagar domen till hovrätten osv.

-Indrivning via utmätning:

Indrivningen sker via utmätning av gäldenärens lösa och fasta egendom samt via löneutmätning. Myndigheten har också laglig rätt att verkställa avhysning av hyresgäster från hyresbostaden om hyresvärden begär det.

Hyresvärden måste ha en urkund som stödjer hans begäran om vräkning som t.ex. ett utslag, en dom eller liknande beslut som innehåller förpliktelse att hyresgästen måste flytta från bostaden. Enligt svensk lag har hyresvärden rätt att begära vräkning av hyresgästen om han/hon inte betalar hyran, stör grannarna eller orsakar ohyra i lägenheten.

Vi vill här informera om och uppmärksamma dig på att det är mycket viktigt att du har koll på din privata och din familjs ekonomi. Detta kan ske genom att du och din make gemensamt lägger en budget, som passar din, din mans och ev. hela familjens inkomst. Här vill vi även rikta din uppmärksamhet på att din hyra måste betalas varje månad, regelbundet och utan dröjsmål även om du inte får hyresavin eller den försvunnit av ett eller annat skäl. Att säga ”Jag har inte fått avin, förlorat den eller liknande” kommer inte att hjälpa eller rädda dig. I Sverige räknas man som myndig när man har fyllt 18 år och är då ansvarig för sina handlingar. Man är skyldig att betala sina månatliga utgifter regelbundet som t.ex. hyran och elräkningen. Om det händer, att du inte kan betala dina avier någon månad så råder vi dig att ta kontakt med företaget eller myndigheten i fråga och kanske komma överens med dem om en lösning.

-Förebyggande kommunikation:

Det är viktigt att ge medborgarna nödvändig information om hur man betalar sina utgifter för att undvika att hamna i en skuldfälla. Dessa aktiviteter sker via massmedia som tv, radio och tidningar samt via träffar och diskussioner med medborgarna som har en del idéer eller förslag angående t.ex. försäljnings villkor, hyresavtal eller annat. En del av dessa idéer kan Kronofogden ta hand om och använda som grund för förändring och förbättring av villkoren och avtalen.

Ibland kan de t.o.m användas som grund för lagförslag till förändring av lagen gällande dessa ämnen.

Kanske undrar du varför alla dessa aktiviteter är nödvändiga och du har rätt att ifrågasätta dem. Men Sverige är ett land som har ett eget system för indrivning av skulder. Kronofogden har sitt eget dataregister över skuldsatta personer. Detta register är tillgängligt för allmänheten. Det betyder att vilken medborgare som helst kan ringa Kronofogden och undra om någons namn finns i registret eller inte. Denna information kan hjälpa medborgaren att vara försiktig med att göra affärer med en person vars namn förekommer i detta register, eftersom han/hon har skulder och eventuella tillgångar kan vara föremål för utmätning.

Att detta register inte är hemligt utan tillgängligt för allmänheten har gjort att bankerna och en del privata företag fått nytta av det genom att skaffa ett eget register för att lägga så kallade betalningsanmärkningar på skuldsatta personer. Att ha betalningsanmärkning kan få konsekvenser som t.ex. att inte få låna från banken eller att inte få köpa på avbetalning. Det blir också svårare att få anställning hos kommun, stat eller t.o.m privata företag. Anmärkningen kan också vara ett hinder för att hyra lägenhet eller butik eller att få telefonabonnemang mm.

Här vill vi fästa uppmärksamheten på det faktum att om personens namn förekommer i Kronofogdens register, inte behöver betyda att personen ifråga gjort något brottsligt. Men det tyder på att personen antingen är fattig och saknar tillgångar, eller har tillgångar och inte vill betala eller har gömda tillgångar och inte vill visa upp dem, för att han har skaffat dem på olagliga vägar.

-Skuldsanering:

En person som har varit skuldsatt och förekommit i Kronofogdens register länge har rätt att ansöka om skuldsanering för att bli fri från sina skulder. Den här möjligheten ges bara en gång i livet till den person som uppfyller kriterierna för skuldsanering. Kronofogden behandlar ansökan och utreder gäldenären och fattar sedan skuldsaneringsbeslut eller avslår ansökan. Om skuldsaneringen beviljas lever man 5 år under existensminimum. Det som blir över av hans lön- om han har någon- ska proportionellt fördelas mellan borgenärerna. Efter de fem åren blir man skuldfri och lever ett nytt liv. Om det händer att han återigen hamnar hos Kronofogden kommer han inte få en ny chans.

Naturligtvis finns det en del villkor som måste uppfylls, för att man ska få skuldsanering, men vi inte vill gå in på dem just nu.

-Insyn i konkursen:

Detta är också en av Kronofogdens uppgifter. Vi föredrar att bara nämna det och inte gå in på detaljer, då det inte är så angeläget att göra det nu åtminstone.

Det betyder inte alls att denna uppgift är mindre viktig än de andra fyra ovannämnda uppgifterna.

Vårt mål med den här delen av handboken är att fästa din uppmärksamhet på och informera dig om det du bör göra för att inte hamna i skuldfällan eller bli vräkt från din lägenhet eller ditt hus på grund av okunskap eller brist på information. Och detta är vad vårt samvete ”tvingar” oss till, då vi har stor erfarenhet av arbete på detta område och eftersom vi har mött många nyanlända kvinnor som hamnat i dessa fällor och problem. Vi vill bara säga, att vi önskar dig och din nya familj ett lyckligt liv i detta välfärdens land.

”Chmouni Yousef”

Arbetar på Kronofogdemyndigheten

Information om uppehållstillstånd

Du har rätt att få uppehållstillstånd om du är gift, har ingått registrerat partnerskap eller är sambo med någon som bor i Sverige. Du kan även få uppehållstillstånd om du planerar att gifta dig eller bli sambo med någon som bor i Sverige.

Om du har bott tillsammans med din make, maka eller sambo i hemlandet under minst två år beviljar Migrationsverket i regel ett permanent uppehållstillstånd.

Om ni inte har bott tillsammans i hemlandet beviljar Migrationsverket i regel uppehållstillstånd för två år, i vissa fall för kortare perioder, dock minst ett år. Därefter måste du ansöka om förlängning. Detta sker 6 mån före uppehållstillståndets giltighetsdatum går ut.

Om förhållandet tar slut under den tid som du har ett tidsbegränsat uppehållstillstånd förlängs uppehållstillståndet för det mesta inte. Migrationsverket kan också återkalla uppehållstillståndet om förhållandet tar slut. I varje enskilt fall ska hänsyn tas till om det finns skäl att ändå bevilja fortsatt uppehållstillstånd.

”Anahid Khachadorian”

Projektledare

Folkbokföring

Folkbokföringen är den grundläggande registreringen av befolkningen i Sverige. Där registreras vilka som bor i landet och var de bor. Var du är folkbokförd har betydelse för många rättigheter och skyldigheter. Till exempel är rätten till barnbidrag och bostadsbidrag beroende av **att** du är folkbokförd. Var du ska betala din skatt och rösta beror på **var** du är folkbokförd. I folkbokföringen registreras även ditt civilstånd och andra personuppgifter

Ansöka om id-kortet

Du som är folkbokförd i Sverige och har fyllt 13 år kan ansöka om ett id-kort hos Skatteverket. Du måste kunna identifiera dig med en id-handling eller intygsgivare, dvs. visa vem du är. Det kan du göra på två olika sätt:

- genom att visa en giltig och godkänd id-handling eller
 - genom att ta med en person som skriftligen intygar dina uppgifter i ansökan
- genom att skriva under blanketten i samband med ansökan - en intygsgivare.

”Anahid Khachadorian”

Projektledare

Arbetsförmedling och arbete

Arbetsförmedlingen är till för alla som vill hitta ett nytt jobb. Deras uppgift är att föra samman dig som söker jobb med intressanta arbetsgivare på effektivast möjliga sätt, hur dina behov än ser ut. De kan hjälpa dig med allt från tips på hur du förbättrar ditt cv till att bjuda in dig till deras rekryteringsträffar där du får chansen att presentera dig för många arbetsgivare under samma dag. På arbetsförmedlingen får du veta mer om alla möjligheter de erbjuder och vad du själv kan göra. Alla deras tjänster är avgiftsfria.

Hur mycket stöd arbetsförmedlingen än erbjuder dig, handlar vägen till ett nytt jobb förstås mest om att själv vara aktiv. Det finns mycket du kan göra för att komma vidare mot ditt nya jobb. Ta hjälp av arbetsförmedlare på Arbetsförmedlingen om du behöver ytterligare råd och stöd.

Viktigt att vara inskriven

Det kan vara viktigt för dig att skriva in dig på Arbetsförmedlingen och aktivt söka arbete. Det kan ha betydelse för dig även om du inte söker arbetslöshetsersättning eftersom det kan påverka din rätt till stöd från andra myndigheter. Ett exempel är om du får ersättning från Försäkringskassan.

Kontakta arbetsförmedlingen

Du når arbetsförmedlingen på tre sätt:

- På hemsidan som innehåller bland annat platsbanken med tusentals jobbannonser, tips och råd om hur du skriver cv och ansökningar och information om aktiviteter på våra arbetsförmedlingar.
- På närmaste arbetsförmedling finns datorer som du kan använda för att leta efter jobb på Internet och skriva ansökningar. Du kan också komma hit om du vill prata med en arbetsförmedlare. Den lotsar dig till rätt information och om hur du på bästa sätt söker jobb.

Skriv in dig hos arbetsförmedlingen

När du kommer till arbetsförmedlingen för att skriva in dig ska du ta med:

- godkänd legitimation
- Betyg och intyg som visar vilka arbeten du har haft och vad du har studerat.

Du kan i förväg fylla i ett underlag till din inskrivning på arbetsförmedlingens webbplats. Inom 14 dagar måste du sedan personligen besöka en arbetsförmedling för att bli inskriven som arbetssökande. Om du vill ansöka om arbetslöshetsersättning måste du skriva in dig på Arbetsförmedlingen och göra ett personligt besök. Din ansökan skickas till din arbetslöshetskassa som beslutar om du kan få ersättning.

Prata med vänner och bekanta

Berätta för människor du känner att du söker arbete. Många arbeten förmedlas genom vänner och bekanta. Finns det planer på att anställa personal på deras arbetsplats? Kan de ge dig tips på jobb? Kanske känner de någon som kan ta emot dig som praktikant.

Sprid ditt CV

CV är förkortning av curriculum vitae som betyder levnadsbeskrivning. Många arbetsgivare söker arbetskraft i olika CV-databaser på Internet. Registrera ditt CV på flera sådana webbplatser. På arbetsförmedlingens hemsida kan du presentera ditt cv för arbetsgivare.

Alla Arbetsförmedlingens uppgifter om dig är skyddade

När du skriver in dig på Arbetsförmedlingen registreras uppgifter om dig i datasystem, till exempel namn, personnummer, adress, e-post adress och telefonnummer. Vissa uppgifter får inte registreras utan ditt skriftliga samtycke, till exempel om sjukdom. Alla uppgifter om dig är sekretessbelagda och får inte lämnas ut till andra än på Arbetsförmedlingen. Vissa uppgifter måste de lämna till Försäkringskassan och arbetslöshetskassorna som underlag för deras beslut. Du kan alltid begära utdrag av de uppgifter de har om dig. Tre år efter att ditt ärende hos arbetsförmedlingen är

avslutat tas alla uppgifter om dig bort ur
arbetsförmedlingens register.

”Anahid Khachadorian”

Projektledare

Kvinnojouren Stina

Kvinnojouren Stina är en ideell förening i Järfälla som bildades 1982 av några kvinnliga tjänstemän och politiker. De hade sett ett behov av skyddat boende för våldsutsatta kvinnor och ville även väcka opinion i frågan om mäns våld mot kvinnor.

Kvinnojouren Stina har i dag något över 100 medlemmar men endast ca 20 är aktiva inom rörelsen. De som är aktiva ställer upp för de boende kvinnorna med stödsamtal, barnpassning och andra praktiska saker som kvinnorna behöver hjälp med. Vi har 2 anställda på vardera 75 % och de sköter den vardagliga verksamheten. En av dem talar både svenska och arabiska.

Kvinnojouren disponerar 2 lägenheter om vardera 3 rum och kök och vi kan ta emot 6 kvinnor med barn. Två av rummen är till för kvinnor utan barn.

En styrelse är vald för att styra verksamheten. Den består av 5 ledamöter och 2 ersättare. Kommunen ger varje år ett bidrag för att stötta verksamheten. Vi samarbetar också med socialtjänsten i vår egen och angränsande kommuner.

”Gunborg Andersson”

Styrelseordförande i kvinnojouren Stina

Viktiga telefonnumr

Kvinnojouren Stina.....	08-58026900
Polis	11414
Kvinnofridslinje.....	020505050
SOS larm.....	112

De viktigaste hemsidorna som är våra källor

Landstinget i Stockholms län	www.sll.se
Konsumentverket	www.konsumentverket.se
Skatteverket	www.rsv.se
Kronofogden	www.kronofogden.se
Migrationsverket	www.migrationsverket.se
Arbetsförmedlingen	www.ams.se
Vårdguiden	www.vardguiden.se

Andra källor

Statistiska centralbyråns hemsida

Skolverkets hemsida

Barnombudsman hemsida

Regeringens hemsida www.regeringen.se

Obs! Titeln för deltagare i skrivandet saknas i den arabiska versionen av denna bok.

Chmouni Yousef

أهلاً وسهلاً

Välkommen