



Gemenskap ger kamratstöd

Utbildningsbok

Ett underlag för utbildningar,
seminarier och studiecirklar





Gemenskap ger kamratstöd

Utbildningsbok

Ett underlag för utbildningar,
seminarier och studiecirklar



Produktion: Projekt Gemenskap ger Kamratstöd 2020

facebook.com/GemenskapGerKamratstod

Projektledare: Darko Culibrk

Text: Diana Chafik, Isabella Canow och Darko Culibrk

Redaktörer: Anna Fredriksson, ordomening.blogspot.com och Darko Culibrk

Korrektur: Birgitta Haglund

RSMH - Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, rsmh.se

SEF - Sveriges Ensamkommandes Förening riksförbund, facebook.com/SEFRiks

ABF - Arbetarnas Bildningsförbund, abf.se

Grafisk form: AAS Form & Illustration, ann.se

Illustrationer: Ann Ahlbom Sundqvist, ann.se

ISBN nr: 978-91-983770-7-1

Innehåll

Inledning	6
Upplägg och instruktioner	6
Kamratstöd och bemötande	9
Svenska värderingar och normer	14
Högtider och traditioner i Sverige	16
Om psykisk hälsa	20
Egenmakt	41
Återhämtning	46
Vid sjukdom	49
Från gymnasiet till universitetet -en översikt över olika utbildningar	55
Att få en bostad och att bo i Sverige	61
Om arbetsmarknaden	69
Söka jobb	75
Privatekonomi	80
Skatter	84
Att ta körkort	87
Mänskliga rättigheter	92
Utanförskap och diskriminering	100
Migration	104
Att söka medborgarskap i Sverige	106
Ledarskap och organisation	112
Organisationskunskap och föreningsarbete	120
Styrelsearbete	127
Projekt och projektledning	131
Lagar att känna till när man är ny i Sverige	137
Missbruk och beroende	141
Rätten till den egna kroppen	146
Miljö, återvinning och klimat	154
Vad är källkritik?	159
Hur man tar fram en utbildning	162

Inledning

Under tre år har Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH och Sveriges Ensamkommandes Förening riksförbund, SEF tillsammans drivit projektet Gemenskap ger kamratstöd. Projektets mål har varit att sprida kunskap och förståelse om psykisk hälsa till en grupp ungdomar som är nya i Sverige: ensamkommande, nyanlända och deras vänner och familj. Metoden har varit RSMH:s kamratstöd. Modellen för kamratstöd har utvecklats och anpassats för målgruppen. Projektet har finansierats av Allmänna arvsfonden. En viktig del i projektet har varit föreläsningar och seminarier.

I den här utbildningsboken har vi samlat det utbildningsmaterial med diskussionsfrågor som projektet har tagit fram tillsammans med ensamkommande och nyanlända. Tanken är att projektets resultat genom den här boken ska leva vidare. Vi vill att utbildningsboken ska fortsätta användas av SEF, RSMH och ABF. Även andra aktörer som skolor, boenden, kommuner, andra föreningar och alla personer som kan tänkas ha nytta av innehållet kan använda boken.

Vi tror att boken också kan inspirera till att ta fram eget material till andra utbildningar, föreläsningar och studiecirklar.

Det finns även en resultatbok om projektets arbetssätt och resultat som kan beställas på RSMH.se. Båda böckerna kan laddas ner på RSMH.se.

Upplägg och instruktioner

Under projektets gång har vi testat att använda utbildningsmaterialet på olika sätt. Ett sätt har varit att en person har föreläst med en powerpointpresentation och deltagarna har ställt frågor. Alla deltagare i projektet har varit välkomna till dessa tillfällen men de har främst riktat sig till ensamkommande och nyanlända som oftast inte haft kunskap om det tema som behandlats. En vecka senare har vi haft ett diskussionsseminarium där nyanlända och ensamkommande har deltagit tillsammans med personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa från RSMH:s lokalföreningar för att tillsammans utveckla en ny kamratstödsmodell.

Ett annat sätt har varit att ha föreläsning och diskussionsseminarium vid samma tillfälle. Det tredje sättet har varit studiecirklar. Förutsättningarna och behoven har sett olika ut för olika personer och i de olika länen. Vi tycker att alla de här sätten har fungerat bra. Välj det som passar din grupp och era behov. Oavsett vilken form man väljer måste man utse en eller några personer som är ansvariga för utbildningstillfället. Boken kan också användas för den som själv vill lära sig mer.

Textupplägget som vi har valt i boken för att presentera de olika utbildningarna bygger på dels ett talarmanus, dels en powerpointpresentation som vi har använt under projektets gång.

Talarmanuset har gjorts om så att det ska fungera som en text i en bok och som stöd för den som håller i föreläsningen eller den som är studiecirkelledare.

Deltagarna som vi har mött har haft olika språkkunskaper. För vissa är utbildningsmaterialet relativt lättläst och för andra är även powerpointtexterna utmanande. För att boken ska göra så stor nytta som möjligt och vara tillgänglig för många som möjligt har vi försökt skriva enkelt.

Vad utbildningarna handlar om

Bakgrunden till att vi har tagit fram just de här utbildningarna bygger på projektets syfte att förmedla kunskap om psykisk hälsa och att bidra till integration.

Teman som utbildningarna har, är av varierande svårighetsgrad. Några av utbildningarna som till exempel svenska normer och värderingar, traditioner och högtider, är lättare. Exempel på medelsvåra utbildningar är; skatter, söka jobb, ta körkort och medborgarskap. De utbildningar som kan uppfattas som svåra är: ledarskap, styrelsearbete, organisations- och föreningskunskap.

Vissa av utbildningarna kan även vara nyttiga för RSMH:s medlemmar, bland annat:

- Kamrattstöd och bemötande
- Om psykisk hälsa
- Egenmakt
- Återhämtning
- Vid sjukdom
- Mänskliga rättigheter
- Utanförskap och diskriminering
- Ledarskap
- Organisationskunskap och föreningsarbete
- Styrelsearbete
- Projekt och projektledning
- Miljö, återvinning och klimat
- Vad är källkritik?

Allra sist har vi en utbildning om hur man kan ta fram egna utbildningar på liknande sätt som vi har gjort så att projektets lärdomar kan tas tillvara och leva vidare.

Instruktioner till utbildningsmaterialet

Utbildningarna är framtagna på olika sätt. Vissa är längre och mer utförliga, och kan delas upp på flera tillfällen. Andra är kortare och ska ses som inledning för diskussioner.

Diskussionsfrågorna efter varje utbildning ska öppna upp för en kamrattstödjande diskussion. Det är inte nödvändigt att få fram rätt svar utan det viktiga är diskussionen. Frågorna är tänkta att inspirera och ni kan självklart formulera egna frågor.

Innehållet i alla utbildningarna ska tillsammans med diskussionsfrågorna kunna vara tillräckligt för att ha studiecirkel, men de kan även fungera som inspiration och man kan ta fram mer information om alla teman om man vill det.

För att ta till sig utbildningarna i boken behöver man känna till begreppet kamrattstöd. Enligt RSMH:s definition handlar kamrattstöd om att en medlem hjälper en annan utan att någon står över den andre.

Kamrattstöd bygger på att vi har respekt och förtroende för varandra. Att man delar erfarenheter och känner sig behövd. Kamrattstöd hjälper oss att utvecklas och få bättre självinsikt. Målet är återhämtning, att tro på sin egen förmåga och att kunna ha makt över sin vardag. Kamrattstöd löser inte det problem som finns, men stöttar så att personen kan hitta de egna resurserna.

Diskussionsfrågor som kan passa oavsett tema

Nedan har vi samlat förslag på diskussionsfrågor som vi tror kan passa för alla teman. Frågorna är av mer allmän karaktär och syftar till att få igång diskussioner. I samband med varje tema har vi även gjort specifika frågor för det ämnet. Välj ut några av frågorna som ni vill diskutera i samband med varje utbildningstillfälle:

Frågor att ställa:

- Hur kan man använda kamratstöd för att stötta varandra?
- Hur kan kamratstöd hjälpa vid psykisk ohälsa?
- Hur kan man med kamratstöd stödja nya medlemmar i sin förening?
- Hur kan man bryta isolering?
- Hur kan man återhämta sig?
- Diskutera förslag på aktiviteter som kan bidra till återhämtning?
- Har du någon egen erfarenhet av det här temat?
- Vilken nytta kommer du att ha av den här utbildningen?
- På vilket sätt kan det här temat vara utmanande om man har psykisk ohälsa?
- På vilket sätt kan det här temat vara utmanande om man är i ett nytt land?

Fler
diskussionsfrågor
finns i slutet av varje
föreläsningstema.
Lycka till!



Kamratstöd och bemötande

Den här utbildningen är tänkt som inspiration när en förening, eller andra aktiva i en förening, vill bredda sin målgrupp eller börja arbeta aktivt med ensamkommande ungdomar och nyanlända med psykisk ohälsa.

Kamratstöd - vad innebär det?

Kamratstödsmetoden har funnits med i över 50 år inom RSMH. Kamratstöd löser inte problem, utan stöttar personer i att hitta de egna resurserna.

Grunden i Kamratstödsmetoden är:

- Att en medlem hjälper en annan utan att någon står över den andre
- Att man bygger metoden på respekt och förtroende
- Att man delar erfarenheter och känner sig behövd

Exempel på kamratstödande aktiviteter

- Prata, fråga och lyssna
- Social samvaro som fika eller gå en promenad
- Olika aktiviteter
- Följa med som stöd vid besök hos läkare eller annat viktigt besök

Projektet har utvecklat kamratstödsmetoden för att stödja ensamkommande i egenmakt och kunskap om psykisk ohälsa. Vi har ordnat föreläsningar, aktiviteter och seminarium som ska främja hälsa och kunskap om samhället.

- Anpassad kamratstödsmetod främjar psykisk hälsa och bryter isolering.
- Vi har först mött ungdomarna i deras vardag, som skola eller boende, genom våra teamledare. De flesta av ungdomarna i projektet har varit från Afghanistan. Teamledarna har egna erfarenheter därifrån och av att vara nyanländ.
- Föreläsningar och seminarier framtagna tillsammans med målgruppen ger ökad kunskap om samhället och ökar integrationen.
- Vår erfarenhet från projektet har visat att många nyanlända ungdomar vill ha kunskap om samhället och kunskap om hälsa, mående och kropp. Det är något de saknar.
- Sociala aktiviteter ger ett större nätverk och större förtroende för samhället i stort.
- Projektets aktiviteter har varit lyckosamma med engagemang och intresse att delta. Många av deltagarna har själva berättat om egna erfarenheter.
- Möten med andra aktiva inom RSMH ger ökad förståelse om psykiatriska tillstånd och den egna hälsan.

Vad är kultur?

Exempelvis har tv-programmet Kalle Ankas jul, blivit en tradition som många tittar på julafton. Men långtifrån alla och färre nu än för 20 år sedan.

Alla som firar jul i Sverige gör det på sitt eget sätt, även om det finns gemensamma drag som julgran (men alla klär granen vid olika tidpunkter), och när man öppnar julklappar.

Vi i Sverige har börjat fira halloween med godis, fester och dekorationer. Något som inte existerade i lika stor utsträckning för 30 år sedan.

Kultur och traditioner

- En kultur är inte en fast struktur utan det är något som förändras över tid av människorna som är en del i det samhället.
- En kultur består av gemensamma föreställningar och värden kring hur människor borde bete sig för att ingå i en kultur. Eftersom kultur skapas och omskapas av människor innebär det att det inte är något som är fast och bestämt. Det kan exempelvis handla om högtider som jul och halloween.

Kom ihåg att det vi gör idag i ett samhälle, en stad eller en förort är ett resultat av vad vi vanligtvis inte uppmärksammar som vår egen kultur förrän någon annan person kommer och bryter mot vår kulturs normer. Det är viktigt att komma ihåg att det du gör och tänker idag är delvis ett resultat av en kultur.

På samma sätt har ungdomar och nyanlända erfarenheter från andra kulturer och högtider som är viktiga för dem att utöva, eller som de ser världen genom. Sammanfattningsvis kan det vara bra att göra sig uppmärksam på vad man gör och varför och inte enbart förklara det med att så här gör vi i Sverige.

Föreställningar om kultur

När människor inte gör som folk brukar kan det finnas många förklaringar till det. Personen kanske inte känner till vilka regler som gäller vid en viss situation eller plats.

Exempel 1: En person går till en bank eller myndighet och känner inte till att man ska ta en kölapp. Det leder till att personen ställer sig i kö efter en person för att man tror att det leder fram till ens egen tur. Missförståndet är ett faktum när det är dennes tur enligt kösystemet, men inte enligt nummerlappsordningen.

De andra människorna i lokalen känner till detta ordningssätt och tar därför en nummerlapp, istället för att ställa sig i kö. Det här kräver att man har varit med om liknande situationer förut i sitt liv, vilket ger personen erfarenheter som gör att man vet vad man ska göra vid en viss situation.

Exempel 2: Man bjuds in till ett knytis och man vet inte vad som förväntas av en. Ska man bara ta med mat till sig själv eller till hela festen?

Det här är två exempel som vi som har bott i Sverige känner till utan att behöva plugga oss till det. När man är ny i landet är det sådana tillfällen som man måste få erfarenheter av för att förstå det nya landets spelregler. Det är inte självklart att människor från andra kulturer förstår våra vanor och normer. Där uppstår en svår balansgång: Hur ska man prata om dessa saker utan att "uppfostra"?

Vad kan man prata om?

Egentligen finns det inga ämnen som man inte kan prata om, utan det handlar mer om tidpunkt och om att skapa förtroende för varandra.

I det här projektet har vi anordnat flera olika föreläsningar och seminarier som ensamkommande och nyanlända har efterfrågat. Det har varit allt ifrån att söka bostad, betala skatt, vad man gör om man blir sjuk.

Det viktigaste tipset är att fråga och försöka engagera den målgrupp man vill nå att komma med förslag som känns relevanta för dem just nu. Det kan också ge en fingervisning om vad det finns för intresse. Ibland kan det vara svårt att komma på något ämne eller svårt att veta vad man kan förvänta sig. Det här kan vara några relevanta ingångar:

Vardagsliv – om hur olika saker fungerar

Hur betalar man räkningar? Var kan man leta bostad? Vad finns det för olika bostadstyper? Hur fungerar det med buss eller tåg? Ta körkort? Vad är fika? Vad är knytis? Traditioner och högtider? Varför är affärerna stängda vissa dagar?

Hälsa och mående

Hur gör man när man är sjuk eller förkyld? Var kan man vända sig om man mår dåligt psykiskt?

Några exempel som kan vara bra att börja prata om är:

- Vardagsliv – om hur olika saker funkar
- Hälsa och mående
- Samhället som skola, arbete och vård

Sociala aktiviteter

Att ha sociala aktiviteter kan vara ett bra sätt att mötas på och lära känna varandra. Det kan till och med bli en naturlig ingång i att visa hur saker och ting fungerar, utan att "uppfostra".

Det viktigaste är att hitta roliga och gemensamma aktiviteter som många kan känna sig delaktiga i. En bra ingång är att prata om olika saker som man kan och vill göra för att hitta en gemensam aktivitet.

Exempel på sociala aktiviteter

- Föreläsning
- Gemensam fika/gemensamma måltider
- Fira högtider
- Sportaktivitet: cykla, fotboll, skridskor
- Lära sig nya saker tillsammans
- Besöka museum eller bibliotek

Möte med RSMH:s medlemmar

Ett bra sätt att komma igång med mötet mellan en etablerad grupp och en ny grupp är att börja med någon slags aktivitet som kan bryta isen, till exempel ett öppet-hus-fika, en föreläsning eller en gemensam aktivitet.

- Förklara hur föreningen fungerar
- Visa och berätta vad ni brukar göra
- Ställ frågor men lyssna framför allt

Några saker att tänka på

Många ensamkommande ungdomar och nyanlända är ovana vid föreningsliv och vad det innebär. Det uppbyggda föreningsliv som finns i Sverige är unikt. Berätta och förklara även självklara saker som vad föreningar gör och varför. Vilka aktiviteter och evenemang är rimliga inom föreningens verksamhet och ekonomi. Den demokratiska processen: att det är medlemmarna som beslutar på års- eller medlemsmöten.

Detsamma gäller om man som nyanländ vill ordna en aktivitet eller fest, då vet man inte vart man ska vända sig för att få tillstånd eller ens om man behöver det i vissa fall.

Våga ställ frågor kring ungdomarnas liv, men var vaksam och tänk på att inte ställa frågor som du själv skulle tycka var jobbiga att svara på, till exempel alltför personliga eller närgångna frågor om livet eller olika händelser.

Möte med RSMH:s medlemmar

- Ha en aktivitet som är inbjudande och presenterar föreningen
- Förklara hur föreningen fungerar
- Visa och berätta vad ni brukar göra och hur
- Ställ frågor men lyssna framförallt

Svåra saker

Psykisk ohälsa/depression, självskadebeteende

Den psykiska ohälsan bland ensamkommande ungdomar och nyanlända kan vara svår, beroende på de olika omständigheter som varje person har varit med om.

Faktorer som kan inverka:

- Att personen har lite kunskap om psykisk ohälsa och vad det innebär
- Att personen känner skam och skuld, känslor som kan vara svåra att hantera

Flykten

Det här är oftast ett känsligt ämne. Det är stor skillnad mellan att frivilligt flytta till ett land och att tvingas flytta eller fly på grund av krig, fattigdom, naturkatastrof eller för att föräldrarna eller en släkting bestämmer det. Att kunna berätta om dessa omständigheter kräver att man har varandras förtroende, det går inte att tvinga fram. För en del går den här processen snabbare, för

andra tar det lång tid.

Ensamhet

De flesta ensamkommande ungdomar och nyanlända har små eller inga nätverk eller vänner. Att bryta isoleringen är ett viktigt steg i att förbättra den psykiska hälsan. Men också att prata om hur man mår kan hjälpa till att bryta ohälsa. Hur fungerar livet och samhället här?

Att känna sig annorlunda

Det är väldigt vanligt att känna sig annorlunda när man kommer till ett nytt land eller en ny situation. Man gör många saker på annat sätt, firar andra högtider och har andra traditioner i andra kulturer. I dessa exempel kommer Kamratstödsmetoden in som ett viktigt verktyg att använda i bemötandet.

Grunderna i Kamratstödsmetoden är:

- Att en medlem hjälper en annan utan att någon står över den andre
- Att man bygger metoden på respekt och förtroende
- Att man delar erfarenheter och känner sig förstodd och behövd
- Att kunna prata om svåra saker i livet
- Psykisk ohälsa, depression och självskadebeteende
- Flykten
- Ensamhet
- Religion
- Skillnader i kultur och attityder

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hur skulle du vilja bli mottagen i en ny förening?
- Hur skulle du genom Kamratstödsmetoden stötta en ny medlem?
- Vilka traditioner och högtider är viktiga för dig och varför?
- Vad tycker du är viktigt att berätta för en nyanländ om vårt samhälle och våra högtider?
- Kan du ge några exempel på hur kultur förändras över tid?
- Många människor är ensamma hemma vid högtider, hur kan föreningen stödja dem genom kamratstödsmodellen?
- Tradition förknippas med specifika maträtter vid olika högtider. Har maträtterna ändrats sedan du var liten?

För fler diskussionsfrågor se sida 8

Svenska värderingar och normer

Den här utbildningen handlar om våra värderingar. De grundläggande uppfattningar vi har om vad som är önskvärt eller inte önskvärt och vad som anses vara rätt eller fel i vårt samhälle. Sociala normer bygger på våra underliggande värderingar och kan förklaras som oskrivna regler som människor bör leva efter. De kan gälla inom en liten grupp eller i samhället i stort.

Både normer och värderingar är en del av gruppens eller landets kultur. Normer är många gånger underförstådda och allmänt delade i ett samhälle. Det är regler och förväntningar på hur man ska bete sig, inom en mindre grupp eller gemenskap. Normer är ett slags riktmärke för hur man ska göra något och uppträda mot varandra.

Ett exempel på en svensk värdering är att vi inte ska kränka eller diskriminera människor. I Sverige har vi till och med en diskrimineringslag som gör det olagligt att diskriminera människor.

Det är olagligt att diskriminera människor på grund av:

- Etnisk tillhörighet
- Kön
- Sexuell läggning
- Könsoverskridande identitet eller uttryck
- Funktionsnedsättning
- Religion
- Ålder

Här är några exempel på värderingar som har stor betydelse i Sverige:

- Vi strävar efter jämlikhet.
- Vi accepterar våra lagar.
- Vi tycker att alla ska vara lika för lagen.
- Vi motarbetar korruption.
- Vi arbetar.
- Vi betalar skatt.
- Vi kommer i tid.
- Vi fuskar inte.
- Vi gör vår plikt.
- Vi respekterar att alla är olika (också de som lider av psykisk ohälsa)
- Vi är artiga.
- Vi tränger oss inte i en kö.
- Vi hälsar på varandra.
- Vi slår inte våra barn.
- Vi står till höger i en rulltrappa.
- Vi försöker vara rättvisa mot varandra.
- Vi försöker vara ärliga mot varandra.
- Vi värnar om vår miljö
- Vi respekterar barn och deras fritid.
- Vi strävar efter öppenhet, tolerans och trygghet i samhället.



Normer är ett begrepp för oskrivna regler som människor bör leva efter. Värderingar är de grundläggande uppfattningar vi har om vad som är önskvärt eller inte önskvärt i vårt samhälle. Ingen i Sverige ska diskrimineras eftersom alla människor är lika värda.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Har du själv erfarenhet av de värderingar som beskrivs?
- Vilka värderingar är viktiga där du kommer ifrån?
- Hur kan man med kamratstöd stötta varandra i att förstå de här värderingarna?
- Har du själv erfarenhet av de normer som beskrivs?
- Vilka normer är viktiga där du kommer ifrån?
- På vilket sätt kan det här vara utmanande om man har psykisk ohälsa?
- På vilket sätt kan det här vara utmanande om man är i ett nytt land?
- Normer förändras över tid, vilka normer känner du igen sedan du var barn?
- Diskutera hur ni tror att en del normer kommer att förändras om 20 år.
- Människor med psykisk ohälsa orkar inte alltid följa alla normer, hur kan man stötta dem med kamratstödmodellen?
- Välj ut några normer som du anser är mer viktiga än andra och diskutera varför du känner så.

För fler diskussionsfrågor se sida 8

Högtider och traditioner i Sverige

Den här utbildningen handlar om högtider och traditioner i Sverige. En högtid är en speciell händelse då man bryter vardagen för att fira.

Högtider finns i alla kulturer och en del är gemensamma över stora delar av världen. Andra har mer koppling till religion eller kultur och land. Exempel på högtider är påsk, bröllop och födelsedag.

En tradition är något som man brukar göra varje gång på liknande sätt, en så kallad sedvänja. Det kan vara ett visst sätt att fira.

Många traditioner och högtider som firas i Sverige kommer från kristen religion. En del kommer från tiden innan Sverige blev kristet, den fornnordiska tiden då människorna hade flera gudar. Idag är högtider framförallt en möjlighet att umgås under längre helger då vi är lediga och då familj och vänner träffas.

Några viktiga traditioner under ett år

Januari

Nyårsdagen den 1 januari är en helgdag. Det betyder att de flesta människor är lediga från sina arbeten. Kvällen före är det nyårsafton. Då firar många i Sverige att det nya året börjar.

Februari

I februari har den svenska skolan **februarilov eller sportlov**. Då är barnen lediga från skolan i en vecka. I februari eller mars äter många i Sverige semlor. Det är en bulle med mandelmassa och vispad grädde. Det är en tradition från den tid då människor fastade i Sverige. Innan fastan började åt man fet mat. Den som fastar äter ingenting alls under en viss tid, till exempel av religiösa skäl, eller av hälsoskäl.

Mars och april

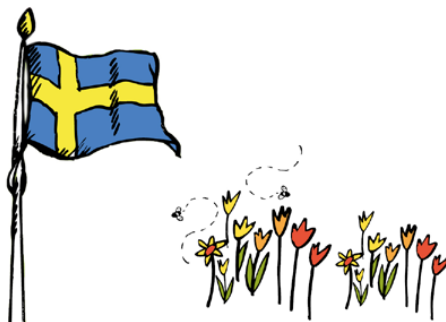
Påsk firas någon gång i mars eller april. Det är den viktigaste kristna högtiden för då firas minnet av Jesu död och uppståndelse. Påsk är idag en högtid som de flesta i Sverige firar tillsammans med vänner och familj. Förr i tiden var det vanligt att fasta 40 dagar före påsk. När påsk kom firade människor att fastan var slut. Då brukade man till exempel äta ägg. Därför äter svenskarna fortfarande mycket ägg under påsk. Under påsk har barnen en veckas lov från skolan. Före påsk klär många barn ut sig till påskkärringar. Enligt gammal svensk folktro flög häxor på kvast till ön Blåkulla skärtorsdagen innan påsk. Barnen knackar på människors hus och önskar "glad påsk". Folk brukar då ge barnen godis.

Under påsk sätter många fram påskris. Påskris är oftast kvistar från björk. I riset sätter man fjädrar i olika färger. Den 30 april är det **valborgsmässoafton**. Då hälsar människor våren välkommen. På många platser tänder man stora eldar och sjunger sånger om våren. Valborgsmässoeld kallas också majbrasa.

Maj

Den **1 maj** är en högtid för arbetarna. Den har firats sedan 1800-talet i många länder. Första maj är en helgdag. Många som arbetar är lediga från jobbet och skolorna är stängda. Många människor demonstrerar på första maj för arbetarnas rättigheter.

Kristihimmelsfärdsdag kommer 40 dagar efter påsk. Den firas till minnet av när Jesus lämnade jorden efter sin död. Kristihimmelsfärdsdag är en helgdag. De flesta är lediga från arbetet och många affärer är stängda. Tio dagar efter Kristihimmelsfärdsdag kommer pingsten. Det är en kristen högtid.



Juni

Den **6 juni** är **Sveriges nationaldag** och en helgdag. På nationaldagen har en del människor på sig nationaldräkt. Den ser olika ut beroende på vilken del av Sverige man kommer ifrån. I början av juni börjar barnens **sommarlov**. Då har barnen en avslutning i skolan. Man firar att skolåret är avslutat och att sommarlovet börjar. Många föräldrar är med på barnens skolavslutning.

Midsommarafton är en populär helg. Man firar alltid midsommarafton på den fredag som infaller mellan 19 juni och 25 juni. Svenskar firade midsommar långt innan Sverige blev kristet. På midsommarafton brukar man dansa runt en midsommarstång. Det är en stång som är klädd med löv och kransar av blommor. Många vuxna och barn har också kransar av blommor i håret. På midsommar brukar man äta sill, lax, färsk potatis och jordgubbar.

Juli och augusti

I Sverige har många människor semester i juli och augusti. Omkring den 20 augusti börjar skolorna igen. I slutet av augusti är det vanligt att gå på **kräftskiva**. Det är en fest där man äter kokta kräftor. Ofta dricker man ett glas sprit till. Det kallas nubbe eller snaps. Samtidigt brukar man sjunga sånger som kallas nubbevisor eller snapsvisor.

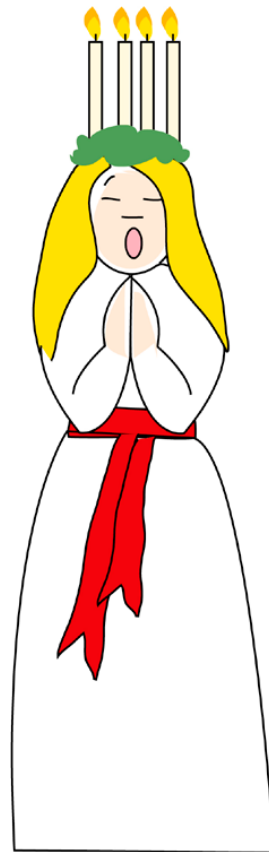
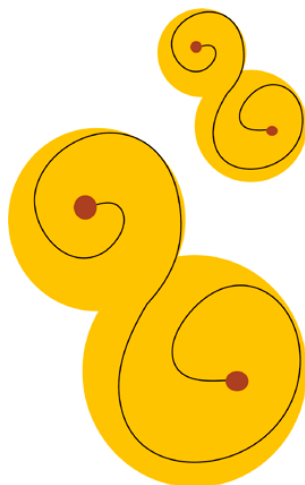
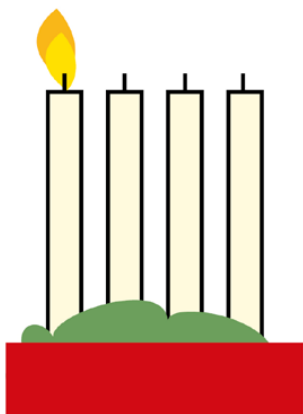
September och oktober

I slutet av oktober eller början av november har skolorna stängt och barnen är lediga i en vecka. Det kallas **höstlov**.

I månadsskiftet oktober/november är det **halloween**, ursprungligen "alla döda sjäalars afton". Då brukar barnen klä ut sig i spökkostymer och knacka på i husen och säga "bus eller godis". De brukar få godis. Många köper pumpor och sätter ljus i dem. Halloween är en ganska ny högtid i Sverige. Traditionen kommer från början från Irland och har utvecklats i USA, efter att irländska invandrare förde med sig traditionen dit.

November

Alla helgons dag firas på en lördag mellan den 31 oktober och den 6 november. Alla helgons dag är en kristen högtid när man tänker på de döda. Många i Sverige går till kyrkogården för att tända ljus på släktingars och vänners gravar.



December - Lucia och jul

December är julens månad. **Julen** är en kristen högtid som firas till minnet av att Jesus föddes. Den startar första söndagen i december med första advent. Advent betyder väntan. Då tänder man det första ljuset i en adventsljusstake, fast nu för tiden har man mest elektriska ljusstakar.

Den 13 december är **Luciadagen**. I Sverige firas Luciadagen för att ljuset ska komma tillbaka efter vintern. Barnen i förskolor och skolor har vita klänningar och sjunger särskilda sånger om Lucia och julen och äter lussekatter. Lussekatt är en söt saffransbulle med russin. Även på många arbetsplatser och i kyrkor har man Luciatåg. Det filmas alltid ett Luciatåg som sänds tidigt på morgonen på teve.

Några dagar före julafton stänger skolorna. Det blir **jullov** och barnen är lediga fram till början av januari. Den 24 december är det **julafton**. För de flesta är julen en högtid när man är ledig och firar med familjen. Det bakas pepparkakor och byggs pepparkakshus. Man äter särskild julmat som till exempel sill, rökt lax, potatis, skinka, köttbullar, prinskorvar och risgrynsgröt. Man delar ut presenter som man kallar julklappar. Många familjer tar in en julgran. I granen hänger man ljus, kulor och glitter. Under granen brukar man lägga julklappar. Tomtar hör till julen.

Den 6 januari är **trettondagen** som är en helgdag. Den 13 januari är julen slut och då brukar man plocka bort alla julsaker och slänga julgranen. Det kan man fira med en särskild julgransplundring då man äter godis.

Traditioner och högtider

En tradition är något som man brukar göra och som återkommer regelbundet. En högtid är en speciell och viktig händelse som bryter vardagen.

Exempel på några viktiga traditioner och högtider:

- Nyårsdagen
- Februariolov
- Påsk
- Första maj
- Kristihimmelsfärdsdag
- Nationaldagen
- Midsommar
- Kräftskiva
- Höstlov
- Halloween
- Luciadagen
- Jul



DISKUSSIONSFRÅGOR

- Har du själv erfarenhet av de högtider och traditioner som beskrivs?
- Vilka högtider och traditioner finns det där du kommer ifrån?
- Hur kan man med kamrattstöd stötta varandra i att förstå högtider och värderingarna?
- På vilket sätt kan det här vara utmanande om man har psykisk ohälsa?
- På vilket sätt kan det här vara utmanande om man är i ett nytt land?
- Högtiderna består men traditionen kring hur vi firar dem förändras över tid. Kan du nämna några förändringar?
- Förr i tiden fastade man i Sverige i samband med Påsk och Jul, numera är det få som fastar. Idag fastar många eller går på diet i Sverige för att det är hälsosamt. Diskutera för och nackdelar med att fasta.
- En del i Sverige går till kyrkan i samband med helger som jul och påsk, för att det är tradition, inte för att de är aktivt troende. Diskutera religiösa högtider som numera har blivit endast tradition.

För fler diskussionsfrågor se sida 8

Om psykisk hälsa

Den här utbildningen handlar om psykisk hälsa. Det är en lång utbildning som bör delas upp på flera tillfällen. Man pratar mycket om psykisk hälsa i samhället. Det handlar om hur man mår i huvudet, hur man mår i "själen" och hur man tänker.

Om man inte mår bra psykiskt kan det även visa sig i kroppen som fysiska besvär. Att använda begreppet psykisk hälsa är att fokusera på det friska och på återhämtning. Målet är att man ska kunna leva på ett bra sätt med den psykiska hälsa man har, bli återhämtad, få egenmakt över sitt liv och kunna fungera i sin vardag och i samhället i stort.

25 procent av Sveriges befolkning drabbas någon gång av psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa är ett vitt begrepp. Det kan handla om nedstämdhet, stress, oro, ångest, depression, posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) och självskadebeteende. Begreppet psykisk ohälsa innehåller även diagnoser som psykos, schizofreni, tvångshandlingar, bipolärt syndrom och neuropsykiatriska diagnoser som autism och adhd liksom beroendesjukdomar, till exempel att missbruka alkohol, tabletter och spel.

Psykisk ohälsa kan även bero på situationer i din omgivning som påverkar dig starkt, som skapar oro, stress, osäkerhet, exempelvis isolering, mobbning eller om du får vänta länge på ett viktigt beslut. Annat som kan leda till psykisk ohälsa är trauman, det vill säga starkt obehagliga upplevelser. För att det ska kallas för psykisk ohälsa krävs det att ens förmåga att hantera vardagen påverkas negativt.

Psykisk hälsa handlar om:

- olika psykiska diagnoser
- hur vi mår mentalt – alltså psykiskt, inte fysiskt
- vad vi tänker och känner

Psykisk ohälsa är komplex

Ofta är psykisk ohälsa en kombination av olika tillstånd och sjukdomar. Gränserna mellan dessa kan vara flytande och det kan vara svårt att reda ut vad som är orsak och verkan, vad som orsakar vad. Till exempel kan en depression leda till ångest, eller vice versa, ångest kan leda till depression. Det är också vanligt att tillstånd och diagnoser förekommer tillsammans. Det är exempelvis vanligare, än i resten av befolkningen, att personer med Asperger, autism eller adhd även har diagnoser som ångestsyndrom eller tvångssyndrom.

Psykisk ohälsa är ett komplext eller sammansatt område och det finns inga lösningar som man säkert vet alltid kommer att fungera.

Psykisk ohälsa handlar om en kombination av olika tillstånd och sjukdomar. Gränserna mellan dessa kan vara flytande.



Påverkar funktionsförmågan

Psykisk ohälsa kan leda till att man fungerar sämre känslomässigt. Det innebär att självkänsla, sinnesstämning och möjligheten att klara utmaningar påverkas.

Psykisk ohälsa kan också medföra att ens kognitiva förmåga sänks. Den omfattar bland annat minne, inläring, uppmärksamhet, koncentration, hur vi förmår lösa problem och hur vi bearbetar information.

Utöver det kan psykisk ohälsa påverka den sociala funktionsförmågan, hur vi fungerar socialt i samhället med vänner och anhöriga. Till exempel kan man uppleva det som mycket energikrävande att umgås med andra. Graden av funktionsnedsättning kan vara väldigt olika mellan olika individer, även om de har samma diagnos.

Psykisk ohälsa är vanligt. Vem som helst kan någon gång i livet drabbas av till exempel

nedstämdhet, oro eller depression.

Psykisk ohälsa påverkar våra olika funktionsförmågor

- den känslomässiga – påverkar självkänsla och sinnesstämning
- den kognitiva – påverkar inläring, minne, koncentration
- den sociala – påverkar våra relationer med omgivningen, vänner och anhöriga

Konsekvenser av psykisk ohälsa

Det händer alldeles för ofta att till exempel elever med psykisk ohälsa får höra att "nu får du ta och skärpa dig" eller "du kan om du bara vill". Lärare eller andra förstår inte att dessa elevers problem handlar om psykisk ohälsa. Sådana kommentarer är orättvisa.

Den som till exempel har ångest, som befinner sig i en manisk period eller är deprimerad, har ofta svårt att koncentrera sig. Många berättar att deras tankar glider iväg och att de därmed missar innehållet i lektionerna.

Det kan också krävas stor koncentration för att försöka hantera fobier, tvång och att dölja sina svårigheter. I en sådan situation blir det mindre ork kvar till studierna. Många sover också dåligt. En del har svårt att somna medan andra vaknar tidigt av ångest.

För den som använder sömntabletter kan det vara svårt att vakna, trötthet kan vara en biverkning av medicineringen. Den som är mycket trött har svårt att koncentrera sig, blir mindre uthållig, sämre på att planera och att ta in och komma ihåg information.

Konsekvenser av psykisk ohälsa

- koncentrationssvårigheter
- trötthet
- bristande uthållighet
- svårigheter att planera
- svårigheter att ta in information

Olika diagnoser

Psykisk hälsa är ett svårt och omfattande ämne. Den som vill kan i den här utbildningen fördjupa sina kunskaper om olika diagnoser och hur de behandlas. Kamratstöd och självkännedom är också något som tas upp i avsnittet.

God psykisk hälsa kan vara en förutsättning för ett fungerande vardagsliv, god livskvalitet och balans i livet. En positiv självbild och gott självförtroende bidrar till personlig utveckling. Psykisk ohälsa betyder inte samma sak som psykisk sjukdom. Med psykisk ohälsa menas en sänkt psykisk funktionsförmåga, till exempel trötthet, nedstämdhet, stress och oro.

Den psykiska ohälsan ökar enligt olika rapporter i hela landet. Det gäller både barn, ungdomar och vuxna. Störst är ökningen hos unga. Många söker hjälp inom vården för psykiska besvär. Vad ökningen av psykisk ohälsa beror på finns det inga svar på, den kan bero på många olika saker.

Kvinnor, både unga och medelålders, upplever i högre grad än män psykisk ohälsa. Kvinnor gör fler självmordsförsök, men fler män tar livet av sig.

Depression och ångest är vanligast

De vanligaste diagnoserna både bland yngre och äldre som söker hjälp är depression och ångest. Särskilt flickor och yngre kvinnor kan också drabbas av ätstörningar. Beroendeproblematik är ytterligare en diagnos som gäller både ungdomar och vuxna. Sedan 1980-talet har självmorden, stadigt minskat i alla grupper utom bland unga. Ungefär 1 500 människor tar sitt liv i Sverige varje år.

En annan vanlig form av psykisk ohälsa är neuropsykiatriska diagnoser som Asperger, autism och adhd. Det finnas ingen enkel förklaring till varför så många unga nu söker hjälp hos psykiatri. Det kan handla om att de i högre grad än tidigare generationer vågar vara öppna med sina besvär och söka hjälp när de behöver det.

Det skulle även kunna handla om att unga mår dåligt för att de har svårt att ta klivet in i vuxenlivet, på grund av osäkerhet runt att få jobb och bostad. Det skulle också kunna bero på att kraven i skola, på arbeten och i samhället har ökat.

Psykisk ohälsa är så vanligt att det kan betraktas som en folksjukdom. För folksjukdomar ska man i första hand söka hjälp på vårdcentralen och inte på sjukhus.

Det är ändå viktigt att de som inte kan få hjälp på vårdcentralen snabbt kan få specialiserad vård av utbildade personer som är bra på just de diagnoser det handlar om.

Psykisk hälsa

- **God psykisk hälsa** handlar om balans, god livskvalitet och ett fungerande vardagsliv.
- **Psykisk ohälsa** handlar inte enbart om psykiska sjukdomar, utan om när en person har minskad psykisk funktionsförmåga som ihållande trötthet, nedstämdhet och oro.

Depression

Att vara ledsen och nedstämd är vanligt och händer alla ibland. Om nedstämdheten inte går över kan det vara tecken på att det handlar om en depression. Depression är en vanlig diagnos. En miljon svenskar äter antidepressiv medicin. Många blir hjälpta, men det är viktigt att alla får en individuell bedömning av en läkare, innan man börjar äta medicin. Medicin hjälper inte alla och det kan vara svårt att sluta. Det finns också biverkningar med medicin.

Det kan vara svårt att själv upptäcka att man är deprimerad. Kanske är man både ledsen och arg samtidigt. Speciellt hos män kan depression vara extra svårt att upptäcka.



Tecken på depression

- om man är nedstämd varje dag under två veckor
- om man inte tycker om att göra det som man brukar tycka är roligt
- om man är väldigt trött och sover dåligt
- om man har svårt att koncentrera sig

Olika typer av depression

Om man har en lätt eller lindrig depression kan man fortfarande fungera socialt men det kräver att man behöver anstränga sig extra, vilket gör att man kan bli väldigt trött.

Om man har medelsvår depression, kan det göra att man inte längre orkar hålla i gång relationer eller vardagsliv.

Vid svår depression är tankar och känslor så påverkade att man inte klarar av grundläggande behov som att äta och dricka eller duscha. Här kan det också finnas en självmordsrisk.

Depression kan delas in i tre grader:

- Lätt eller lindrig depression. Personen kan fortfarande fungera socialt men det kräver att man anstränger sig extra.
- Medelsvår depression kan vara att så svår att man inte längre orkar hålla i gång relationer eller vardagsliv.
- Svår depression. Tankar och känslor är så påverkade att man inte klarar av grundläggande behov som att äta och dricka.

Behandling av depression

Depression kan behandlas på olika sätt. Det beror på vilken typ och grad av depression man har och vad som passar personligheten.

Behandlingsmetoder vid lätt och medelsvår depression

- att stiga upp och att lägga sig vid samma tider varje dag
- att behålla vardagliga rutiner som att gå upp, tvätta sig, klä på sig och göra det man brukar
- att fortsätta arbeta eller studera i en omfattning som man klarar av
- regelbunden motion, minst tre gånger i veckan i en halvtimme, helst varje dag
- psykoterapi, det vill säga samtal enligt en specifik metod. Den vanligaste formen i Sverige just nu är kognitiv beteendeterapi, som förkortas KBT
- antidepressiva läkemedel

Ibland kan någon redan vid det första besöket hos en läkare bli erbjuden antidepressiva läkemedel eller samtal hos en psykolog eller kurator vid vårdcentralen. Den som har svårt att sova eller har ångest kan få tillfällig behandling med sömnmedicin eller ångestdämpande läkemedel.

Mot svår depression finns även andra metoder, till exempel elbehandling ECT, elektrokonvulsiv behandling. Det innebär att hjärnan får flera korta strömpulser. Det här är en metod som människor har olika åsikt om. En del vill förbjuda ECT-behandlingen medan andra vill ha kvar behandlingen och säger att det har räddat livet på dem.

Man har alltid som patient rätt att få så mycket information som man behöver av vården. Det kan handla till exempel om effekter och biverkningar av mediciner och andra behandlingar. Om man är delaktig i sin vård är chansen större att man upplever den som positiv. Det är viktigt att man själv frågar och ber om förklaring och alternativ. Patienten har eget ansvar. En vän eller anhörig kan ge kamratstöd genom att vara med och ställa frågor. Det är svårt att själv koncentrera sig och komma på alla viktiga frågor att ställa, när man mår dåligt.

Psykoterapi är en behandlingsmetod som oftast innebär att man går och pratar med en psykoterapeut. Antingen är man ensam som patient vid samtalen eller så hålls samtalen i en grupp med flera patienter. För att kalla sig psykoterapeut krävs en yrkeslegitimation som är utfärdad av Socialstyrelsen.

I hjärnan och i resten av nervsystemet finns så kallade signalsubstanser som förmedlar budskap mellan hjärnans olika celler. Vid en depression kommer signalsubstanserna och deras samspel i obalans. Serotonin och dopamin är signalsubstanser som påverkar en persons sinnesstämning, känslor och tankar.

Antidepressiva läkemedel påverkar och ökar aktiviteten av signalsubstanserna för att skapa balans igen. Antidepressiva mediciner kan också ha biverkningar, till exempel viktförändringar, illamående och nedsatt sexlust. Det ska alltid finnas möjlighet att prova olika sorters antidepressiva mediciner. Den som får en medicin har alltid rätt att fråga sin läkare om medicinen och hur den fungerar.

Depression kan behandlas på olika sätt:

- beroende på vilken grad av depression
- vad som passar personen som behöver få behandling

Ångest – starka känslor av oro

Det är inte alltid man vet att det man känner i kroppen är ångest. Ångest är reaktioner från nervsystemet som du inte kan styra själv. Det kan kännas mycket obehagligt att ha ångest, men det är inte farligt.

Symtom på ångest:

- ett tryck över bröstet
- att hjärtat slår snabbt eller hårt
- att du blir torr i munnen
- att du får en klump i magen eller känner dig yr eller svag i musklerna
- diarré eller att man måste kissa oftare än vanligt

Ångest kan upplevas olika för olika personer och även kännas på olika sätt vid olika tillfällen. De flesta upplever ångest någon gång i livet. En del får det bara någon enstaka gång. Andra kan ha stark ångest som ofta kommer tillbaka eller ångest som håller i sig länge.

Ångest kan göra att det blir svårt att slappna av och att sova bra. Man kan vakna på nätterna och på så sätt få sömnen störd eller få för lite sömn. Det kan i sin tur göra att man blir känsligare för stress, vilket kan öka din ångest. Ångest kan också göra någon rastlös, otålig och lättirriterad. Man kan också lättare bli arg eller ledsen.

Ångest är ett tillstånd som går över av sig själv, ofta på några få minuter. Men det kan sitta i längre. Tanken på ångesten kan också stanna kvar längre, och göra att man blir rädd för att känslan ska komma tillbaka.

Ångest

- Ångest är reaktioner från nervsystemet som du inte kan styra själv.
- Det kan kännas mycket obehagligt att ha ångest, men det är inte farligt.
- Ångest är ett tillstånd som går över av sig självt.
- Den kan störa sömnen. Det gör att man blir mer känslig för stress och också mer lättretlig, otålig och rastlös.
- Panikångest är en ångestattack som kommer plötsligt.

Vad beror ångesten på?

Ångest är kroppens naturliga reaktion när den uppfattar något som farligt eller stressigt. Kroppen gör sig då redo att hantera situationen genom att öka mängden adrenalin och andra

stresshormoner i blodet.

Muskulerna spänns, hjärtat börjar slå snabbare och andningen blir intensivare. "Fight or flight" innebär att man gör sig redo för att slåss eller fly. Det är ett begrepp som brukar användas för att beskriva kroppens beredskap.

Vad kan man göra i stunden?

Ångesten kommer och går, och precis som alla upplevelser går den över av sig själv efter en stund. Många som har ångest vill snabbt bli av med obehagskänslorna. Men om man stannar kvar i känslan kommer man att märka att ångesten slutar att öka, och till och med minskar efter en stund.

När man får ångest kan man prova att göra så här:

- Sitt på en stol och tryck ner fötterna i golvet eller marken och känn efter hur det känns.
- Beskriv vad som händer just nu och tillåt tankarna att vara som de är.
- Andas lugnt. Lägg en hand på magen och känn andningen.
- Fortsätt eller börja om med det du tänkte göra från början, innan ångesten kom.

Hur behandlas ångest?

Att utsätta sig för obehagliga känslor i lagom dos och med stöd runt omkring sig kallas exponering, och är en viktig del i behandlingen av ångest.

Den vanligaste formen av psykoterapi som brukar erbjudas är kognitiv beteendeterapi, KBT. Kognitiv beteendeterapi finns även som internetbehandling på många håll i landet.

Det som fungerar för en person kanske inte fungerar för en annan. Därför är det viktigt att få hjälp som är anpassad efter de egna behoven. Den man träffar kan hjälpa till att söka mer specialiserad hjälp om det är det man tillsammans kommer överens om är det som behövs. Det är viktigt att det känns bra med den kurator, psykolog eller läkare som man träffar. Om man inte är nöjd kan man alltid be att få träffa någon annan.

Eftersom det är vanligt att man spänner musklerna när man har ångest kan det hjälpa att träna andning, avslappning eller mindfulness. Det finns övningar i appar, eller nedladdningsbara ljudfiler till mobilen, surfplattan eller datorn.

Läkemedel

Det finns flera olika läkemedel som används för att behandla svår ångest. För att dämpa ångesten i stunden kan man få läkemedel av typen bensodiazepiner eller antihistaminer. Dessa läkemedel ska användas med försiktighet och endast under en kortare krisperiod på grund av risken för biverkningar. Bensodiazepiner är beroendeframkallande.

En del upplever ökad ångest under de första veckorna med antidepressiv behandling, och då kan man ta ångestdämpande. Man ska alltid rådfråga sin läkare och följa sin behandlingsplan. Läkemedel kan gärna kombineras med annan behandling, till exempel fysisk aktivitet eller samtalsterapi. Att lära sig att hantera sin ångest är också en viktig del av behandlingen.

Alla har rätt att få information

För att kunna vara delaktig är det viktigt att man förstår vad vårdpersonalen säger. Man ska ställa frågor om man inte förstår. Man kan också be att få informationen nedskriven så att man kan läsa den i lugn och ro.

Den som inte talar svenska har rätt att få information på sitt eget språk, till exempel med hjälp av en språktolk. Också den som har en hörsel- eller synnedsättning har rätt till tolk.

Enligt patientlagen har alla möjlighet att söka vård i en annan region än den där man bor, men det är inte alltid lätt att samordna.

Hur behandlas ångest?

Behandlingsmetoder som har visat sig fungera bra vid svår ångest är:

- Kognitiv beteendeterapi, KBT
- Annan psykologisk behandling
- Läkemedel

Går det att minska stressen?

Om man är stressad, kan man fundera på hur man skulle kunna minska stressen. Går det att sänka de egna kraven? Kanske testa att göra avslappningsövningar. Sådana övningar hittar man som appar eller på nätet.

Den som röker, snusar, dricker alkohol eller dricker mycket kaffe, kan pröva att minska på det eller sluta helt. Nikotin och koffein är ämnen som kan öka ångesten och ge sämre sömn.

Vad kan man göra själv på lång sikt?

Allmänna råd som kan hjälpa, eller som du kan göra själv:

- Försök vila och få tillräckligt med sömn.
- Motionera. Vid träning bildas kroppens egna "må bra-hormoner" som hjälper kroppen och hjärnan.
- Försök minska stressen med exempelvis yoga och mindfulness.
- Se över dina kostvanor, minska på alkohol, kaffe och socker. Koffein och alkohol innehåller ämnen som kan öka ångesten.

Panikångest

Paniksyndrom innebär att man plötsligt får hjärklappning, andnöd, svettningar och yrsel.

Panikattackerna och rädslan för nya attacker gör att man börjar ändra sitt beteende genom att till exempel undvika platser och aktiviteter som kan sätta igång nya attacker, eller som kan vara svåra att lämna om man känner att en panikattack är på väg.

Panikångest

- ger attacker av plötslig hjärklappning, andnöd, svettningar och yrsel
- gör att personen börjar undvika det som sätter igång panikkänslorna

Att få en panikattack kan kännas mycket obehagligt och skrämmande. Många beskriver det som en känsla av överklighet. Det kan kännas som att man håller på att tappa kontrollen eller till och med dö eftersom man upplever att man inte kan andas och inte får luft. Men panikångest är inte farligt och det går över av sig självt.

Även om panikattacken går över snabbt kan upplevelsen vara så skrämmande att du tänker mycket på upplevelsen av panikattacken och börjar göra allt för att undvika att det ska hända igen.

Symtom vid panikångest

- hjärtat slår ovanligt hårt eller snabbt.
- svårt att andas eller en tyngd över bröstet.
- ont i magen, mår illa eller känner det som en "klump" i halsen eller i magen.
- få frossa eller svettas.
- känna sig yr eller svimfärdig.
- känna stickningar eller domningar i händer eller fötter.
- darra, skaka eller känna sig svag i musklerna.

Generaliserad ångest

Ångest är en stark känsla av obehag och oro som känns i kroppen. Det kan vara svårt att förstå att det beror på hur man mår psykiskt. Man kan få symtom som tryck över bröstet, en klump i magen, hjärklappning, torrhet i munnen, yrsel och att man känner sig svag i musklerna.

Generaliserad ångest betyder att man har så mycket ångest så att ens liv påverkas varje dag.

Typiskt för generaliserad ångest är en ständig och överdriven oro. Det känns som att ångesten inte går att kontrollera, ofta handlar den om familj, skola, kamratkontakter och liknande.

På längre sikt kan ångesten leda till att man får svårt att sova, blir lättirriterad och att man inte vill lämna sitt hem. Man kan vara rädd för att bli lämnad eller vara rädd för mörker. Det är vanligt att man får magont och muskelvärk.

Generaliserad ångest

- betyder att man har stark ångest som påverkar ens liv varje dag
- kan på sikt leda till att man får sömnproblem och blir lättirriterad
- ger ofta fysiska symptom som magont och muskelvärk

Bipolärt syndrom

Bipolärt syndrom kallades tidigare för bipolär sjukdom eller manodepressiv sjukdom. En person med bipolärt syndrom svänger ofta kraftigt i sitt humör mellan att vara nedstämd och att befinna sig i ett uppskruvat maniskt tillstånd. Vanligtvis har man symtomfria perioder däremellan.

I en manisk period kan personen gå på högvarv, känna sig extremt upprymd och ha svårt att koncentrera sig på det som ska göras. När personen istället är deprimerad kan den känna sig tom, värdelös och nedstämd. Dygnsrytmen och sömnen blir störd och personen kan bli oföretagsam och långsam. Både depressiva och maniska perioder kan utlösas av stress.

Att vara manisk betyder att vara överdrivet upprymd och energisk, medan depression innebär motsatsen, att all lust och energi har tagit slut. Skillnaden mellan hur man mår när man är manisk och när man är deprimerad är mycket stor. Ordet bi betyder två på latin. Att humöret svänger mellan dessa två motpoler är det som gett namn åt bipolär sjukdom.

Svängningarna i humöret kan upplevas som mycket kraftiga, både för personen själv och för omgivningen. Under långa perioder däremellan kan man ofta må bra och leva som vanligt.

Oftast kommer symptomen på mani och depression var för sig i olika perioder. Man kan även ha maniska och depressiva symptom samtidigt. Det kan hända att man enbart får manier, det tillhör en särskild typ av bipolaritet som är mindre vanlig.

Det är vanligt att få symptom på bipolärt syndrom för första gången under tonåren. Det kan vara svårt att få en diagnos när man är ung, eftersom symptomen kan vara svåra att skilja från annan psykisk ohälsa. Ändå är det viktigt att få en diagnos så tidigt som möjligt, för att få rätt behandling.

Man kan ha en depression utan att ha bipolärt syndrom. I tonåren är det också vanligt att ha kraftiga humörsvängningar utan att det handlar om psykisk ohälsa.

Bipolärt syndrom

- Bipolärt syndrom betyder att personen är manisk och deprimerad i olika perioder.
- Det finns många olika bipolära syndrom. Den vanligaste är bipolärt syndrom typ 1 som tidigare kallades för manodepressiv.
- Syndromet uppkommer oftast i tonåren.

Vad beror bipolärt syndrom på?

Orsaken till att någon utvecklar bipolärt syndrom kan finnas både i arv och miljö. Arvet har större betydelse än vid många andra psykiska sjukdomar, men även yttre förhållanden kan påverka känsligheten att utveckla bipolärt syndrom.

Stressande livshändelser kan utlösa syndromet. Det kan till exempel handla om ett dödsfall, en separation eller om att bli arbetslös. Men det kan också vara förändringar som egentligen är positiva och efterlängttade, som att börja på ett nytt jobb, flytta eller bli förälder. Även sådana händelser kan ge stress.

När någon väl har utvecklat bipolär sjukdom kan sjukdomsperioderna utlösas utan någon tydlig yttre orsak. Många omständigheter kan påverka sjukdomen på lång sikt. Många med psykisk ohälsa återhämtar sig med tiden.

Vad beror bipolär sjukdom på?

- Både arv och miljö spelar in.
- Arvet har större betydelse än vid många andra psykiska sjukdomar, men även yttre saker kan påverka din känslighet att utveckla bipolärt syndrom.
- Stressande livshändelser kan utlösa syndromet. Det kan till exempel handla om ett dödsfall, en separation eller om att bli arbetslös.

Behandling av bipolärt syndrom

Man kan behöva hjälp med tidig sjukskrivning. Man kan även behöva stöd i att göra förändringar i sin planering, som att exempelvis inte ta på sig för många aktiviteter samtidigt. Man behöver gå på regelbundna kontroller av sin medicinering.

Det är viktigt att ha en bra kontakt med sin behandlare. Behandlingen och stödet kan göra att svängningarna i humöret minskar. Att lära sig känna igen sina tidiga tecken själv, eller lyssna på omgivningen när de känner igen beteenden tidigt, kan också göra att man inte blir lika sjuk.

Behandling av bipolärt syndrom

Man behöver ofta flera sorters behandling:

- Förebyggande behandling med läkemedel.
- Psykoedukation – kunskap om sjukdomen och tidiga tecken på återfall.
- Samtalsstöd för både den det gäller och för närstående.
- Eventuellt ytterligare psykologisk behandling.

Borderline personlighetssyndrom

Diagnosen EIPS kan också kallas borderline personlighetssyndrom. Orsaken till de olika benämningarna beror på att vården använder olika diagnosmanualer. Bokstäverna EIPS står för emotionellt instabilt personlighetssyndrom.

Den som har EIPS har ofta starka känslor som växlar snabbt. Man kan ofta försöka att hantera starka känslor genom ett beteende som kan bli destruktivt för en själv. Det är också mycket vanligt att man har svårigheter i nära relationer och ser saker i svart eller vitt.

Att få diagnosen EIPS behöver inte betyda att man alltid kommer att ha sjukdomen. Många lär sig med tiden att hantera sina känslor och relationer och kan leva ett bra liv. Särskilt dbt, dialektisk beteendeterapi, kan vara till bra hjälp.

- Det finns flera namn på diagnosen EIPS eller borderline personlighetssyndrom.
- En person med borderline kan växla mellan mycket starka känslor och ha svårt att kontrollera känslorna.

Beskrivning av olika symtom:

- en stark rädsla att bli övergiven.
- förvirrade tankar och känslor inför sig själv. Man upplever ofta att ens självbild inte stämmer överens med omgivningens uppfattning om en själv.
- att ofta uppleva en inre tomhet.
- starka känslor som snabbt kan förändras från ett extremt känsloläge till ett annat. Man kan till exempel känna stark irritation, ångest eller nedstämdhet som kan vara några timmar, till som mest några dagar.
- Känslor för andra personer kan växla snabbt, från exempelvis intensiv beundran till extrem nedvärdering.
- Man kan känna en intensiv ilska som omgivningen uppfattar som överdriven i förhållande till orsaken.
- Man kan ibland bli väldigt misstänksam eller uppleva det som sker som överkligt.
- Man är impulsiv och kan exempelvis missbruka droger, sex, mat eller pengar.
- Man skär sig eller skadar sig själv på andra sätt. Man kan även ha återkommande tankar på att avsluta ditt liv.

Psykos

Psykos är ett tillstånd då någon upplever att gränsen mellan den egna personen själv och omgivningen är otydlig. Det kan till exempel vara svårt att skilja på vad som är ens egna tankar och vad andra personer säger till en. Man kan höra röster och ha tvångstankar, som kan plåga en. Ofta har psykotiska personer sömnrubbingar, kraftiga humörsvängningar och dålig aptit. Schizofreni är en psykossjukdom som oftast innebär att man inte uppfattar verkligheten så som den faktiskt är, man har vanföreställningar och hörselhallucinationer. Det är också vanligt att personer med schizofreni grubblar över livet på ett deprimerat och ångestfyllt sätt under en längre tid. Många upplever att de saknar vilja, de kan tala osammanhängande, få oförklarliga känsloutbrott och sova dåligt. Symtomen kan minska med bra behandling och habilitering.

Psykos

- gör att man får svårt att skilja på gränsen mellan en själv och andra
- kan ge tvångstankar och kraftiga humörsvängningar
- **Schizofreni** är en psykossjukdom och ger ofta personen en rubbad verklighetsuppfattning med hörselhallucinationer och vanföreställningar
- symtomen kan minska med bra medicinering och stöd

Utmattningssyndrom

Utmattningssyndrom kallas ibland för utbrändhet och kan drabba personer som har utsatts för stor stress under en längre tid. En person med utmattningssyndrom kan ha både fysiska och psykiska symtom.

Det kan till exempel handla om värk i kroppen, koncentrationssvårigheter, att minnet påverkas, nedstämdhet, ångest, yrsel, hjärtklappning och att man får svårare att prestera.

Själva insjuknandet kommer ofta smygande, men kan ibland vara dramatiskt då personen upplever att han eller hon "går in i väggen". Man kan till exempel plötsligt få svårt att orientera sig och att göra vanliga saker som att komma ihåg koder eller låsa upp en dörr. De flesta behöver lång rehabilitering med långsam upptrappning av studier eller arbete.

Utmattningssyndrom

- kan orsakas av stor stress under en längre tid
- kan ge både fysiska och psykiska symptom
- kommer ofta smygande, men kan ibland komma hastigt

Tvångssyndrom

Tvångssyndrom, även kallat OCD (Obsessive Compulsive Disorder), är när man har tvångstankar och ritualer som man måste utföra. Det är ett vanligt tillstånd, men skamkänslor gör att personer med tvångssyndrom ofta gör allt för att dölja sina ritualer.

Tvångstankarna är ofrivilliga och återkommande. Det är impulser och tankar som håller i sig, och som upplevs som främmande och påträngande och orsakar kraftig ångest.

Exempel på tvångstankar är: tänk om jag inte låste dörren, tänk om det börjar brinna eller tänk om jag får aids. Ritualer, som även kallas tvångshandlingar, kan vara när man gång på gång måste kontrollera att man släckt lamporna innan man lämnar hemmet, eller om man ständigt måste tvätta sina händer av rädsla för smittor. Det kan också handla om mentala, osynliga ritualer som att räkna, rabbla ramsor eller undvika situationer som triggar ens tvångsimpulser. Ofta kan det handla om att man är rädd att andra ska råka illa ut om man inte gör en viss ritual.

Personer med tvångssyndrom utför sina ritualer för att dämpa sin ångest. Om man studerar kan det exempelvis handla om att man har svårt att avsluta och lämna in skoluppgifter, eftersom man känner att uppgiften måste bli perfekt. För den som fastnar i ritualer kan det också vara svårt att komma iväg från hemmet i tid, vilket gör att man blir sen till lektioner eller föreläsningar.

Dysmorfofobi, BDD (Body Dysmorphic Disorder) som på svenska kallas självupplevd fulhet är en form av tvångssyndrom där personen blir besatt av en kroppsdel och upplever den som defekt, bristfällig och fel. BDD ger stark ångest och kan göra att en person isolerar sig.

Tvångssyndrom

- är när man har tvångstankar och vissa ritualer som man måste utföra
- är ofrivilliga och återkommande
- är något man gör för att dämpa sin ångest

Posttraumatiskt stressyndrom

Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) kan drabba personer som har varit med om en svår händelse som inneburit livsfara, eller som på ett allvarligt sätt har kränkt personens integritet. Det kan handla om misshandel, en svår förlossning, sexuella övergrepp, olyckor, krigssituationer eller naturkatastrofer. Vid PTSD återupplever personen den traumatiska händelsen och känner vrede och skräck. Ofta utlöses det av yttre sinnesintryck eller händelser som påminner personen om traumat.

Många blir väldigt lättskrämda och på sin vakt, de försöker undvika allt som kan påminna om traumat. Det kan leda till isolering eller att vardagen begränsas på andra sätt.

PTSD kan också leda till mardrömmar och dålig sömn, eftersom man kan återuppleva den svåra händelsen när man försöker somna. Sömnbristen leder i sin tur ofta till att personer med PTSD är trötta, lättirriterade, har svårt att koncentrera sig och kan få plötsliga vredesutbrott. Symtomen vid posttraumatiskt stressyndrom kan dyka upp några veckor efter den traumatiska händelsen, men det kan också ta månader eller flera år.

Den som är drabbad av PTSD kan kontakta sin vårdcentral, elevhälsan, ungdomsmottagningen eller få remiss från vårdcentralen till barn- och ungdomspsykiatri.

Posttraumatiskt stressyndrom

- kan drabba personer som varit med om en traumatisk händelse
- gör att personen återupplever den traumatiska händelsen
- gör att de drabbade ofta blir lättskrämda
- kan leda till mardrömmar och dålig sömn

Social fobi

Social fobi betyder att man är rädd för hur andra människor kommer att bedöma den man är och det man gör. Man kan känna ångest om man till exempel ska tala inför en grupp, prata med auktoritetspersoner eller äta tillsammans med andra människor.

Social fobi

- är rädsla för hur andra människor bedömer en och det man gör
- kan sättas igång av att man exempelvis ska tala inför en grupp

Ätstörning

En ätstörning innebär att en person under en längre period försöker kontrollera sin vikt eller äter på ett sådant sätt att den fysiska hälsan, och den sociala samvaron med andra, försämras. Det kan handla om överätning och hetsätning, att man äter alldeles för mycket, vilket ofta kombineras med kräkningar som man framkallar själv, eller tvärtom, att man äter för lite, svälter sig själv, och motionerar överdrivet mycket för att gå ned i vikt.

Personer med ätstörningar kan både ha undervikt som övervikt, men de flesta är

normalviktiga. Det går inte alltid att se på en person om den har en ätstörning. Det är också svårt att dra gränser mellan olika ätstörningsdiagnoser. En och samma person kan växla mellan olika diagnoser under olika perioder.

Ätstörning

- betyder att en person under en längre period försöker styra sin vikt eller äter på ett sätt som inte är bra för hälsan
- kan handla om att äta för mycket och sedan framkalla kräkningar efteråt
- kan handla om att svälta sig själv och motionera överdrivet mycket

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Till de neuropsykiatriska störningarna hör bland annat **adhd** och diagnoser inom autismspektrum. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar dyker ofta upp mycket tidigt i livet. Man tror att de till stor del är medfödda och att de beror på förändringar i hjärnan.

Personer med adhd har problem med att koncentrera sig, att vara uppmärksamma, de är ofta impulsiva och överaktiva. En del kan ha lägre aktivitetsnivå än vanligt, då kallas diagnosen **add**. Det finns också personer som har svårigheter med sin motorik, sina kroppsrörelser, och att uppfatta saker i omgivningen på ett korrekt sätt.

Cirka fem procent av alla skolbarn är diagnostiserade med adhd. Diagnosen är vanligare bland pojkar och män än bland flickor och kvinnor.

Idag finns det mycket kunskap om neuropsykiatriska diagnoser.

Neuropsykiatriska diagnoser

- Neuropsykiatriska diagnoser rymmer adhd, Aspergers syndrom och autism.
- Personer med adhd har koncentrationsproblem och är ofta impulsiva och överaktiva.
- En form av adhd är add, då har man lägre aktivitetsnivå än vanligt.
- Personer med autism har svårt att ha ömsesidig kontakt med andra.
- Personer med Aspergers syndrom har även problem med det sociala samspelet med andra människor, de har ofta också ett specialintresse som de fördjupar sig i.

Själv mord/Suicid

Själv mord innebär att man tar sitt eget liv. Ett annat begrepp som innebär samma sak och blir allt vanligare är det engelska ordet suicid. Det är en stor tragedi varje gång det händer, därför pratas det mycket om suicidprevention, det vill säga att förhindra att någon tar sitt liv.

Psykisk ohälsa kan leda till själv mordstankar. Det kan vara vanligt att man ibland under livet får själv mordstankar, det är inget onormalt och inget som man behöver skämmas för. Om dessa tankar inte försvinner snabbt bör man söka hjälp och vård. Ett sätt att förhindra och förebygga själv mord är att man berättar för någon annan om sina själv mordstankar.

Om du känner någon som du vet har självmordstankar bör du ta dessa tankar på allvar och försöka se till att personen får professionell hjälp om det behövs. Gör något direkt, vänta inte. Det är inte farligt att prata om självmord. Våga fråga den person som du tror har självmordstankar om det stämmer. Lyssna och ställ gärna frågor, men kom inte med goda råd. Visa att du bryr dig och försök leda in samtalet på andra sätt att lösa problemet på. Om personen har några konkreta självmordsplaner är det extra viktigt att uppmuntra personen att söka hjälp och vård.

Att förhindra självmord och suicidprevention

- Prata med någon om du har självmordstankar.
- Att ha självmordstankar är inget som man behöver skämmas för.
- Man kan få hjälp via vården.

Hur kan man hjälpa någon som har självmordstankar:

- Ta tankarna på allvar.
- Ta hjälp av varandra.
- Det är inte farligt att prata om självmord.
- Vänta inte, gör någonting nu.
- Våga fråga om någon har självmordstankar.
- Lyssna och ställ frågor, men var försiktig med att komma med goda råd.
- Visa att du bryr dig.
- Fråga om personen har självmordsplaner.
- Prata om andra lösningar.
- Uppmuntra personen att söka hjälp och vård.

Självskadebeteende

Självskadebeteende innebär att personen medvetet skadar den egna kroppen för att uthärda en mycket stark inre eller själslig smärta, det är ett sätt att försöka hantera svåra känslor. En självskada kan kännas lugnande eller fungera som ett sätt att bestraffa sig själv, eller som ett sätt att uttrycka och få ur sig känslor. Fysisk smärta kan kännas lättare att stå ut med än psykisk smärta. Det kan kännas som att det hjälper i stunden, men i längden mår man sämre och de svåra känslorna kommer tillbaka. Dessutom påverkas ofta självkänslan. Ens problem blir större när man skadar sig själv, det är ingen lösning.

Varje person med självskadebeteende har sina egna förklaringar till varför han eller hon skadar sig själv och vilken funktion det fyller.

Många försöker att dölja sitt beteende och sina skador för omvärlden, samtidigt som det ofta finns en stark önskan om att bli sedd och förstådd. Personer som har skadat sig själva länge kan ofta ha sociala problem, bära på en ständig ångest och tycka att tillvaron känns hopplös. Ett sätt att vända situationen är att berätta för någon att man mår dåligt, det finns hjälp att få. Livet kan bli bättre.

Självskadebeteende är:

- när man medvetet skadar sin egen kropp för att uthärda själslig smärta
- när den fysiska smärtan är lättare att bära än den psykiska
- när man försöker dölja sitt beteende och sina skador på kroppen

Att sluta skada sig själv

Det går att sluta skada sig själv. Att ändra ett beteende kan vara svårt, men man klarar ofta av mer än man tror.

Att skada sig själv lindrar kanske en svår känsla för stunden. Men det innebär nästan alltid att problemen blir större på lång sikt. Att skada sig brukar hindra personen från att hitta andra sätt att hantera känslor och lösa problem.

Det finns nästan alltid ett syfte med att skada sig själv. Hjälper det till att hantera svåra känslor och tankar? Får det andra att förstå hur kämpigt man har det? Det säger något om vad man behöver. Men man behöver få det på andra sätt.

Det finns många sätt att jobba för att stärka sig själv och må bättre. Här är några tips. Det viktiga är att man hittar ett sätt som passar en själv.

Man kan berätta för någon om hur man mår

Ofta brukar det kännas bra att berätta för någon hur man mår. Att sätta ord på sina tankar och känslor kan göra det lättare att se situationen tydligare. Den som lyssnar kanske kan hjälpa till med andra perspektiv och alternativ.

Man kan också pröva att skriva om vad man känner. Sedan kan man visa det man skrivit för någon annan om man vill.

Vilka situationer triggas?

En viktig sak är att fundera på vad som får en att vilja skada sig själv. Man kan tänka efter: I vilka situationer kommer tankarna om att skada sig? Vad känner och tänker personen i de stunderna? Svaren på de frågorna kan ge viktig information om vad man behöver för hjälp.

Stärka sig med bra vanor

Om man ska förändra ett beteende, något man kanske är van att göra, kan det vara svårt i början, men det blir lättare om man kan hålla fast vid dessa vanor:

Bra vanor:

- Se till att få tillräckligt med sömn och vila.
- Ät bra mat på regelbundna tider.
- Rör på dig ofta, till exempel genom promenader eller träning.
- Undvik alkohol och andra droger. Det får dig att må sämre i längden.
- Genom att ta hand om dig själv gör du dig själv mindre sårbar.

Hitta andra sätt att uttrycka känslor

Man behöver hitta andra sätt att lugna och trösta sig på än att skada sig själv. Det kan vara lättare att stå ut med svåra känslor om man fokuserar på något helt annat.

Istället för att skada sig kan personen: ta en dusch, gå ut och springa, se en film, ringa en kompis eller gör något annat som man tror kan fungera. En del tycker om att gå ut i naturen, andra mår bättre av att skriva vad de tänker och känner.

Har man starka känslor som behöver ut? Då kan man försöka att hitta ett nytt sätt som passar en själv. Här är några förslag: skrik högt, sjung, dansa till vild musik, träna hårt, gråt eller slå på en kudde. Man kan skriva en egen lista och ta fram när man behöver.

Att göra sig av med det man skadar sig med kan vara ett första försök till en lösning.

Försöka sluta att döma sig själv

Man kan öva på att identifiera olika känslor som man upplever. Känna efter hur det känns. Är man ledsen, arg, rädd eller något annat? Om man är ledsen, behöver man troligen få sörja och få tröst. Är man rädd, behöver man kanske få skydd eller hjälp att klara av något som känns svårt.

Känslor förstärks ofta av våra tankar. Man kanske tänker att man inte borde känna som man gör eller att det är fel på något sätt. Sådana dömande tankar hjälper inte.

Öva på att stanna kvar i svåra känslor

Öva på att stanna kvar en stund i känslan, i stället för att försöka komma bort från den på en gång. Om man har ångest, kan det kännas som att den först blir starkare och starkare. Men efter ett tag ökar den inte längre. Det brukar vara samma sak med behovet att skada sig. Det här är något man behöver träna på. För varje gång man övar kan man orka hålla ut längre.

Att klara av att stanna kvar i de svåra känslorna är något man också kan få professionell hjälp med. Kanske är livssituationen svår och något som man behöver hjälp med att ta sig ur.

Det kan vara bra att göra något man längtat efter

Man kan också bli stärkt av att hitta nya intressen eller satsa på något man tidigare har tänkt på att man skulle vilja göra. Finns det någonting särskilt man längtar efter att göra? När man är mitt i något jobbigt, kan det kännas som att man inte klarar av särskilt mycket. Då kan man utmana den känslan, och försöka att ändå göra det man vill. Det kan få en att börja må bättre.

Att sluta skada sig själv

- Berätta för någon hur du mår.
- Vilka situationer triggas dig?
- Stärk dig med bra vanor.
- Försök hitta andra sätt att uttrycka dina känslor på än genom att skada dig själv.
- Sluta döma dig själv.
- Öva dig i att stanna kvar i svåra känslor.



Kamratstöd

- Att gå till en förening
- Prova olika sociala aktiviteter tillsammans
- Pratstunder
- Studiecirklar
- Påverka vården och politiska beslut
- Gemenskap

Kontaktuppgifter till organisationer som kan hjälpa

- SOS Alarm 112, endast vid akut lägen
- Bris - Barnens rätt i samhället på telefon 116 111
- Jourhavande medmänniska på telefon 08-702 16 80
- Jourhavande präst nås via 112
- Mind Självmordslinjen, chatt via mind.se eller på telefon 90101
- Vårdguiden på telefon 1177, dygnet runt
- Riksförbundet för Suicid Prevention 08-34 58 73
- Jourhavande kompis 020-22 24 44
- Telefonjouren 020-18 18 00
- Spes – suicidprevention och efterlevandes stöd: 08-34 58 73
- Suicide zero: suicidzero.se
- Pratamera.nu, här kan man få råd och stöd om psykisk ohälsa
- Läs mer på vardguiden.se eller på 1177.se

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad tror du att de ökade psykiska besvären i samhället beror på?
- Hur skulle man kunna göra för att öka medvetenheten kring psykiska sjukdomar?
- Hur kan man med kamratstöd hjälpa någon som mår dåligt psykiskt?
- Vad är viktigt att tänka på när någon känner sig nedstämd en längre period?
- Hur kan man med kamratstöd stötta någon att sluta skada sig själv?
- Vilka svårigheter kan det finnas med att prata om hur man mår?
- Vad kan vara svårt när man ska ta ställning till olika behandlingar?
- Hur kan man med kamratstöd hjälpa någon att få mer information för att känna sig trygg i kontakten med vården?
- Vilka erfarenheter har du av psykisk hälsa runtomkring dig?
- Hur ser man på psykisk ohälsa där du kommer från?
- På vilket sätt kan psykisk hälsa påverkas om man är i ett nytt land?
- Hur kan man bryta isolering? Egen eller andras?
- Hur kan man återhämta sig?
- Diskutera olika förslag på aktiviteter som kan bidra till återhämtning.
- Hur kan kamratstöd hjälpa när man inte får hjälp vid ett sjukvårdsbesök?
- Hur kan kamratstöd hjälpa vid hemkomst efter en sjukhusvistelse?

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Egenmakt

Den här utbildningen handlar om egenmakt. Egenmakt kommer från den engelska termen **EMPOWERMENT** som betyder att en person ska kunna ha makt över sin egen situation, sin närmiljö och sina arbetsuppgifter.

Varför är egenmakt viktigt?

Att kunna känna egenmakt handlar om demokratiskäl, rättighetsskäl, återhämtningsskäl och kvalitetsskäl. Det handlar om att kunna tillgodose sina egna intressen och kunna leva efter sina önskningar och värderingar, men även om att vara en aktivt handlande person och om att bli behandlad på ett likvärdigt sätt som andra.

Varför är egenmakt viktigt?

- Möjligt att ha egna intressen
- Leva mer efter sina önskningar och värderingar
- Att vara en aktivt handlande person
- Att bli behandlad som en likvärdig person

Självkänsla

Självkänsla eller självkänedom handlar om uppfattningen man har om sig själv och den man är. En person kan ha låg självkänsla, vilket har mycket negativa effekter på hälsan. Att ha väldigt hög självkänsla är likväl lika "farligt", eftersom personen kan ha helt orealistiska tankar om sin förmåga. Att ha en god självkänedom är att försöka skapa en objektiv bild av sig själv på gott och ont.

Självkänsla är viktigt att inte blanda ihop med självförtroende. Självförtroende är kopplat till prestationer.

Vad är självkänsla?

- Den är grunden för en persons tankar om sig själv och har med känslan för sig själv att göra.
- Att vara positiv mot sig själv och andra!
- Allt som bygger självkänslan ger utstrålning och stärker även andra.

Självförtroende

Självförtroende handlar om personens tro på att *kunna prestera och klara av saker*. Det kan handla om skola, jobb eller olika sociala sammanhang. Självförtroendet höjs ofta med bekräftelse utifrån. En annan faktor är alkohol, som kan göra att man tillfälligt kan få stort självförtroende.

Vad är självförtroende?

- Självförtroende kan vara att man tror på sig själv och det man gör.
- Självförtroendet kan växla beroende på vilken situation man befinner sig i. Ibland kan det vara stort och ibland litet.

Själsäkerhet

Själsäkerhet är att vara *nöjd med sig själv och tro på sig själv och sina prestationer*. Själsäkerhet kan ibland förväxlas med god självkänsla eller gott självförtroende, som byggs med yttre framgång, status, lyx och prylar. Själsäkerhet kan ibland dölja dålig självkänsla och kan yttra sig i att alltid vilja vara bäst.

Ett stort hinder för utveckling är att inte våga, vilket är förknippat med dålig självkänsla. Om man bara har sitt värde i det man gör blir misstag väldigt allvarliga. Då kan man inte tillåta sig att misslyckas.

Självupptagenhet och stöddighet är ofta tecken på en svag självbild, det ska dölja osäkerheten. Ett gott självförtroende och god självkänsla skapar en inre säkerhet som inte behöver demonstreras, den syns och märks ändå.

Vad är själsäkerhet?

- Själsäkerhet kan ibland förväxlas med god självkänsla eller gott självförtroende, som byggs med yttre framgång, status, lyx och prylar.
- Själsäkerhet döljer ofta dålig självkänsla och kan yttra sig i att alltid vilja vara bäst.

Förändringar

Om man utsätts för förändringar mot sin vilja är det troligt att man försvarar sin situation och sin invanda trygghet. Därefter kommer en analysfas som ofta leder till insikt om att förändringen är nödvändig, till exempel på grund av flytt, byte av arbetsplats, skola med mera. Då accepterar man förändringen och medverkar till den. Till slut upplever man att det bara var positivt med den stimulerande förändringen och därmed utvecklande.

Förändringar

- Förändringar är en del av livet.
- Plötsliga förändringar kan vara smärtsamma och man kan hamna i kris.
- Förändringar tar tid och det kan dröja innan förbättringar märks.

Att våga ta egna beslut

För att fatta beslut, snabba eller långsiktiga, är det bra att veta vem man är, vad man kan och vad man vill.

Analysera alternativen. Vad finns det för fördelar med beslutet, och nackdelar? Vad stämmer bäst med hur du vill ha ditt liv? Vad är realistiskt?

Ofta är det bra att se på eventuella förändringar ur olika perspektiv, vad blir bra, mindre bra, uppväger det mindre bra i förändringen det goda i förändringen?

Prata gärna med andra, men låt ingen övertyga dig om något du inte tror på.

Att våga ta egna beslut

- För att kunna ta snabba eller långsiktiga beslut måste man veta vem man är och vad man vill.
- Beslut som är långsiktiga kräver mer eftertanke. Tänk efter, vad blir bra och dåligt med det här beslutet?
- Prata gärna med någon, men bestäm själv.

Planera sin tid

Det är viktigt att planera sin tid för att känna kontroll över vardagen och allt man ska göra. Om det känns att tiden inte räcker till måste man avstå från något. Man får prioritera för att orka och för att vara realistisk. Kanske finns tidstjuvar? Till exempel många och långa telefonsamtal, sociala medier med mera. Letar man och plockar, på grund av oordning och för lite systematik? Gör det enkla först och spara det besvärliga till sist eller strunta i det.

En sak i taget. Har du många bollar i luften? Tänk igenom hur du ska genomföra en sak och gör den färdig. Beröm dig för det. Du behöver balans mellan aktivitet och avslappning, ta paus för mat, fika och gärna på bestämda tider!

Planera sin tid

- Känns det som om tiden rinner iväg?
- Har du för många bollar i luften?

Det är viktigt att planera sin tid för att känna kontroll i vardagen och allt man ska göra. Tänk först igenom hur du ska genomföra en uppgift, ta en sak i taget.

Skaffa nya vänner

Vänskapsrelationer är viktiga för livskvaliteten. Det finns forskning som visar vikten av att ha vänner. Vänner är bra när man behöver prata eller reda ut saker.

Red ut konflikter

När vi är trötta och pressade kan alla möjliga grodor hoppa ur vår mun. Det kan, om vi har otur, bli som en avgrund mellan oss. Till exempel vet framgångsrika företagare att om de sköter klagomål på ett korrekt sätt kan det ge bra och trogna kunder. Viktigast är att reda ut konflikten när man har lugnat ner sig och kan prata sansat. Ofta kan man behöva vänta till nästa dag eller vecka. Man ska aldrig försöka reda ut i affekt.



Red ut konflikter

- Ta i tu med det som inte känns bra.
- Låt inte konfliktklumpen växa.
- Sök inte syndabockar.
- Du kan ha gjort något dumt och ångrar dig eller så har du blivit sårad.
- Befria dig och red ut.
- Be om förlåtelse! Förlåt själv! Förlåt dig själv.

Peppa sig själv och andra

Att bli vänligt bemött är en viktig del i hälsan. En del i att känna egenmakt är att kunna peppa andra och sig själv. Beröm och uppskattning är viktigt för oss alla.

Beröm dina vänner

- Alla behöver beröm när de gjort något bra.
- Vi vill veta att vi är omtyckta, att vi duger som vi är.
- Beröm kostar inget.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad betyder självkänsla för dig?
- Vad betyder självförtroende för dig?
- Hur reagerar du på snabba förändringar?
- Hur reagerar du på planerade förändringar?
- Vilken makt har du att påverka förändringar?
- Hur har du träffat dina bästa vänner?
- Vilka tips har du om att hitta ny gemenskap?
- Hur kan man behålla en vänskap?
- Vad är viktigt i en vänskapsrelation?
- Beskriv hur det känns när man känner sig maktlös?
- Vad ska man göra när man känner sig maktlös?
- Hur kan man uppmuntra någon till mer egenmakt?
- Ge förslag på kamratstöd för att stötta någon i att börja ta egna beslut.
- Skriv om någon som du tycker att du har gjort något riktigt bra!

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Återhämtning

Den här utbildningen handlar om återhämtning.

Återhämtning är en viktig process i läkande från psykisk ohälsa.

Återhämtning är en process som är unik och personlig. Det är inte samma sak som att bli botad och det finns inget slutmål, utan det är en process.

Det är ett sätt att leva ett bra liv trots de begränsningar som en sjukdom kan skapa. Det handlar om att hitta nya sätt och vanor i livet efter sjukdomen eller den psykiska ohälsan.

Återhämtning innebär att skapa ny mening och nya mål, och att kunna ha kontroll över sig själv.

Vad är återhämtning?

- en process som är unik och personlig
- ett sätt att leva ett bra liv trots de begränsningar som en sjukdom kan skapa
- innebär att skapa ny mening och nya mål

10 principer som stöder återhämtningen

- Självbestämmande
- Unik och individuell process
- Empowerment
- Holistisk syn
- Icke-linjär utveckling
- Baseras på styrkor
- Kamratstöd
- Respekt
- Ansvar
- Hoppfullhet

Ny bild av sig själv och sin ohälsa

Återhämtning handlar om att börja forma en ny identitet. Att drabbas av psykisk ohälsa kan innebära att man tappar sin roll, upplever dålig självkänsla, ensamhet och social isolering. När man återhämtar sig blir den psykiska ohälsan endast en del av ens livsberättelse.

Ny bild av sig själv och sin ohälsa

- Förstå sin ohälsa, vad var det som gjorde mig sjuk?
- Sjukdomen är endast en del av mig
- Ny identitet: "jag är inte min sjukdom"
- Ingen skam att ha en psykisk sjukdom

Hantera symtom

Hantera symtom handlar inte om att man blir fri från symtom utan om att man hittar strategier i sin behandling och får stöd från andra. Det är också viktigt i återhämtningen att man är en aktiv del av den vård och det stöd man får.

- Fokus på att hantera symtom snarare än att reducera dem – exempelvis att man inte är störd av sina inre röster längre, snarare än man har slutat höra inre röster.
- Kunskap om de egna symptomen, vad som ökar/minskar symtom.
- Egenhjälp – att söka vård/stöd vid behov.

Meningsfull aktivitet och sociala roller

Känslan av att vara behövd och att bidra till samhället är viktigt i återhämtningsprocessen. Att man bidrar med något och att det uppskattas av andra. Det handlar om att vidga sitt eget fokus, från sig själv till andra. Att både göra något och att vara i ett meningsfullt sammanhang.

- Göra meningsfulla aktiviteter
- Bidra till andra
- Ha en roll som värderas
- Ha ett sammanhang
- Ha struktur i vardagen
- Vidga sitt eget fokus, från sig själv till andra
- Att både göra och att vara

Återhämtningens process

Processen handlar om att få och ta emot stöd från andra. Det är viktigt att det finns stöd från omgivningen. Återhämtning är en social process där andra människor kan ge hopp och stötta och hjälpa med framtidstro. Att det finns någon som påminner om de små framgångarna personen gör och om personens värde. Det handlar om att acceptera sjukdomen och kunna "leva förbi den".

Återhämtningens process:

- Överväldigad av sjukdomen
- Kämpa med sjukdomen
- Leva med sjukdomen
- Leva förbi sjukdomen

Ekonomisk och social trygghet

För att man ska kunna återhämta sig behöver man känna sig trygg. En grund för det är att ha någonstans att bo och tillräckligt med pengar så att man klarar sin vardag.

Om man upplever att man saknar den tryggheten kan man prata med en kurator på en vårdcentral eller på en psykiatrisk mottagning. Man kan också kontakta en socialsekreterare eller en biståndshandläggare i kommunen där man bor. De kan berätta om vilka möjligheter

till stöd som finns. Det kan till exempel vara boendestöd, ekonomisk hjälp eller hjälp med sysselsättning.

Ekonomisk och social trygghet

- För att man ska kunna återhämta sig behöver man känna sig trygg.
- En grund för det är att ha någonstans att bo och tillräckligt med pengar, så att man klarar sin vardag.

För mer information om återhämtning besök gärna: aterhamtningsguiden.se
Guiden finns även som en app.



DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad skulle du tycka är viktigast i en återhämtningsprocess?
- Hur skulle du genom kamratstöd stötta en vän som är i en återhämtningsprocess?
- Vad innebär återhämtning för dig?
- Diskutera några viktiga principer som stödjer återhämtning.
- Diskutera begreppet "jag är inte min sjukdom".
- Diskutera hur man kan stötta genom kamratstöd att inte känna skam vid psykisk ohälsa.
- Diskutera hur man kan hjälpa en vän att bygga upp sin självkänsla.
- Hur kan man vidga sitt fokus efter återhämtning?
- Diskutera hur man genom kamratstöd kan stötta en vän att lära sig leva med sin sjukdom.
- Diskutera hur viktigt ekonomisk balans kan vara för återhämtningen.
- Hur kan man stötta en vän att bygga upp sin sociala trygghet?
- ar gjort något riktigt bra!

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Vid sjukdom

Den här utbildningen handlar om vad man kan göra vid sjukdom. Beroende på vad man har för sjukdom, och hur sjuk man är, finns det olika vård att vända sig till:

- Vårdcentral
- Närakuten
- Akuten
- Sjukhus
- Psykiatrisk klinik
- Sjukgymnast
- Specialistvård

Vi ska gå igenom alla dessa vårdformer för att det ska bli lättare att förstå vart man ska vända sig och varför man ska vända sig till olika ställen. Enklare sjukdomar och sådant som man lätt kan råka ut för tar vårdcentralerna hand om, de finns ute i bostadsområdena, nära och ska vara lätta att gå till. Det finns olika kompetenser hos läkarna och övrig personal på olika ställen och det ger en mycket bättre vård om man vänder sig till rätt ställe.

Vården finansieras av skattemedel. Det gör att varje person som får vård bara betalar en liten del av vad vården faktiskt kostar, resten kommer från skattemedel.

Om 1177.se - Vårdguiden

1177 är ett nationellt telefonnummer för sjukvårdsrådgivning. Hit kan man ringa dygnet runt, oavsett var i landet man är. Sjuksköterskorna som svarar bedömer behovet av vård, ger råd och vägleder till lämplig vårdmottagning när så behövs.

- Varje region driver sin egen verksamhet för sjukvårdsrådgivning. Tillsammans ingår de alla i ett nationellt nätverk och följer gemensamma riktlinjer.
- OBS! Är det fara för ditt eget eller någon annans liv, ring alltid 112.
- Man brukar få ange personnummer som gör att den som svarar kan skriva och läsa i journalen för den det gäller.
- Besök även hemsidan 1177.se, för råd om hälsa, behandling och information.

Vårdcentral

En vårdcentral kan kallas olika saker: husläkarmottagning, primärvård, familjeläkarmottagning, hälsocentral, hälsovårdscentral, distriktsläkarmottagning eller liknande.

Det är nästan alltid på vårdcentralen man ska söka vård när man är sjuk eller har något besvär. Ofta har vårdcentralen en egen sjukvårdsrådgivning man kan ringa till.

På vårdcentralen kan man till exempel få hjälp med:

- Akuta sjukdomar, skador och besvär
- Kontroll av kroniska sjukdomar, till exempel diabetes
- Fysioterapi (anpassad träning vid skada) och rehabilitering
- Stödsamtal

På vårdcentralen kan man även få hjälp med att förebygga sjukdom. Till exempel:

- Vaccinationer
- Hälsokontroller
- Kostrådgivning och hjälp med att gå ner i vikt
- Fysisk aktivitet på recept
- Att sluta röka eller dricka mindre alkohol

Om det behövs får man en **remiss** till en specialistmottagning. **Remissen** innehåller information om vad man behöver få för vård. Det kan till exempel vara en bedömning, undersökning eller behandling. Remissen innehåller dessutom information om symtom, hur man mår och vilka tidigare sjukdomar och besvär man haft.

Den skickas av läkaren (vårdcentralen) till rätt sjukhus eller specialistmottagning. Läkarna på vårdcentralen är oftast allmänläkare, bra på många olika vanliga sjukdomar men inte specialiserad på något särskilt område. Om läkaren tycker att en person behöver mer vård eller särskild vård skriver han eller hon en remiss till rätt mottagning. Då får man vänta på att få en tid hemskickad.

Sjukhus

På sjukhus finns olika typer av vård som akutvård, mödravård (förlossning, barn), och olika avdelningar, som behandlar olika delar av kroppen beroende på vad som är fel. Här finns olika specialitläkare. Om man har ont i hjärtat finns det speciella läkare, sjuksköterskor och sjukgymnaster som man kan få hjälp och behandling av. Om man är gravid så finns det barnmorskor och mödravård.

För att få vård på sjukhus finns det två sätt:

- Akut – skada, olycka eller annan allvarlig händelse.
- Genom remiss eller hänvisning från vårdcentral.

Psykiatrisk mottagning

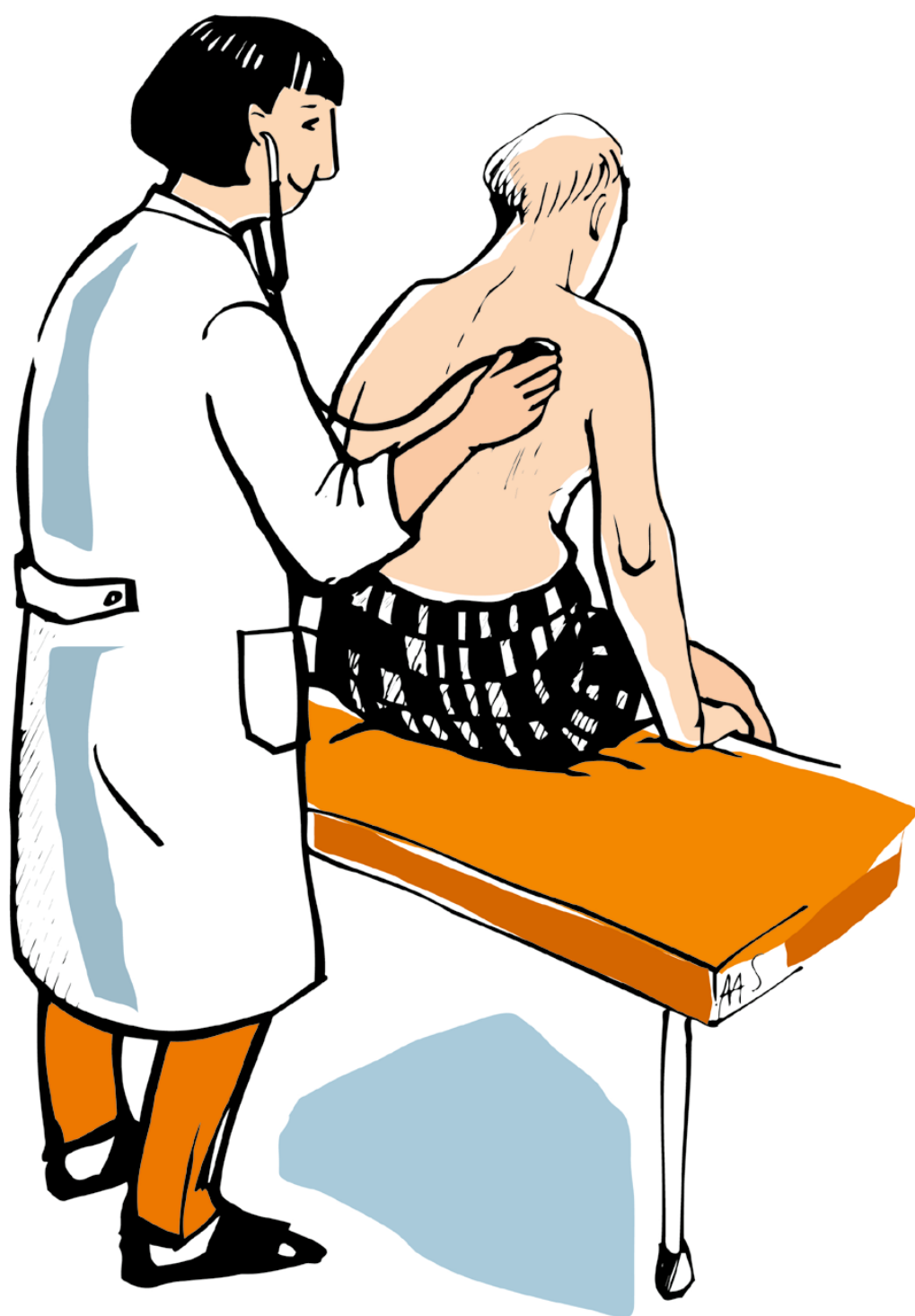
Man kan få stöd eller behandling på vårdcentralen, om man mår dåligt psykiskt. Är man under 18 år finns flera alternativ: vårdcentralen, elevhälsan eller BUP (Barn- och ungdomspsykiatri).

På vårdcentralen kan man få rådgivning, samtalsstöd eller psykologisk behandling. Man kan också få behandling med läkemedel. Om man vill kan man få stöd i att förändra sina vanor. Det kan göra att besvären minskar.

Den som har kvar sina besvär, trots behandling på vårdcentralen, kan behöva vård på en psykiatrisk mottagning. Man kan behöva en remiss från vårdcentralen till en psykiatrisk mottagning, men många gånger kan man söka dit direkt.

Behandlingen på en psykiatrisk mottagning innebär ofta olika former av stöd, som psykoterapi eller psykologisk behandling eller behandling med läkemedel.

Psykoterapi eller psykologisk behandling är en behandlingsmetod som oftast innebär att man går och pratar med en psykoterapeut eller en psykolog. Syftet med all psykoterapi och psykologisk behandling är att patienten ska må bättre och minska sina psykiska besvär. Genom att gå i behandling kan man få stöd i att göra förändringar när det gäller tankar, känslor och



beteenden.

Innan man får behandling behöver vården göra en bedömning och ibland även en utredning som ger svar på vad man kan behöva för hjälp och stöd. Utredningen kan ta olika lång tid beroende på besvären. Utredningen görs ofta på mottagningen, men ibland kan man få en remiss till en mottagning som är mer specialiserad.

Ibland kan man ha besvär som beror på en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Antalet vuxna som utreds för neuropsykiatriska diagnoser som adhd, Aspergers syndrom och autismspektrumet som förkortas *asd* har ökat under de senaste åren.

Fysioterapi

Fysioterapeuten (sjukgymnasten) arbetar med att:

- Förebygga skador eller sjukdomar
- Bibehålla fysiska och psykiska funktioner
- Förbättra fysiska och psykiska funktioner

Med fysioterapi tränas muskulatur, leder och kroppens rörlighet, om man till exempel har brutit benet, opererats, haft en hjärtinfarkt eller en stroke. Vid vissa sjukdomar, som lungsjukdom och njursjukdom, kan fysioterapi lindra symtomen.

Fysioterapi kan även användas i förebyggande syfte, till exempel vid ryggvärk, benskörhet, hjärt- och kärlsjukdomar samt stress.

Fysioterapeuterna arbetar också med patienter som har psykiska eller psykosomatiska besvär, samt olika former av smärttillstånd.

Exempel på olika behandlingar:

- Träning
- Behandling i bassäng
- Akupunktur
- Kroppskännedom
- Kognitiv beteendeterapi (KBT)
- Artrosskola och astma-/KOL-skola (artros är en långvarig ledsjukdom. KOL är kronisk lungsjukdom)
- Behandling av lymfödem (kronisk sjukdom där det samlas vätska på ett koncentrerat ställe)

Specialistvård

Inom specialistvården arbetar läkare som är specialister inom andra områden än allmänmedicin, till exempel hjärtspecialist eller öronspecialist.

Exempel på specialistmottagningar:

- Öron-, näsa-, halsmottagning
- Logoped
- Hudspecialist
- Medicinsk fotsjukvård
- Ryggkirurgi
- Ultraljud under graviditeten (obstetriskt ultraljud)
- Medicinsk service som till exempel röntgenundersökningar och provtagningar

Patientavgifter för barn och unga

Barn och unga mellan 0 och 17 år betalar ingen avgift och inte heller när de behandlas och sover över på ett sjukhus.

Undantag! Man får betala:

- Om barnet besöker sjukhusens akutmottagningar.
- Om barnet uteblir från ett planerat besök.

Högekostnadsskyddet betyder att man under ett år inte behöver betala mer än 1 150 kronor (gäller 2019) för sjukvård. Om man inom ett år når upp till högekostnadsbeloppet får man frikort för resten av året.

Tandvård

Tandvård är gratis för barn och ungdomar upp till 23 års ålder. Sedan får man betala, men priset är något subventionerat. Det finns olika mottagningar, som Folktandvården och privata tandläkare, för att boka tid.

Om man behöver besöka tandläkare akut, kontakta 1177 som hjälper till att hitta närmaste akutmottagning.

Tandvård är till viss del betalad via skatten, men var och en betalar en stor del själv. Får man problem med tänderna kan det bli dyrt.

Det finns olika stödinsatser:

- Ett allmänt tandvårdsbidrag (ATB) på 300 eller 600 kronor per år, beroende på ålder.
- Ett högekostnadsskydd, som gör att man bara behöver betala en del av kostnaden själv vid större behandlingar. Man får ersättning för kostnader över 3 000 kronor under ett år.
- Ett särskilt tandvårdsbidrag (STB). Om man har en sjukdom eller funktionsnedsättning som påverkar tänderna kan man ha ökat behov av förebyggande tandvård och rätt till STB.

Försäkringskassan

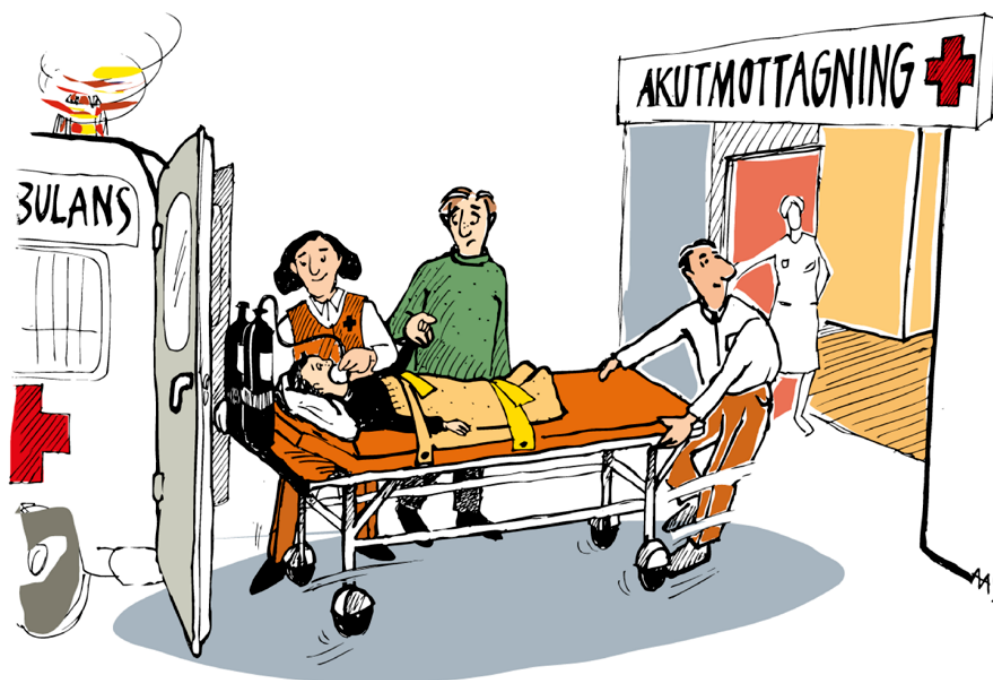
Försäkringskassan är en myndighet som har uppdrag från regeringen att ge rätt ersättning till rätt person inom sjukförsäkringen. Det är en försäkring som finansieras genom skattemedel. Sjukförsäkringen gäller personer som bor i Sverige och som har uppehållstillstånd eller medborgarskap.

Försäkringskassans uppgift är att samarbeta med Arbetsförmedlingen, hälso- och sjukvården och andra aktörer. Om man är borta längre än sju dagar från sitt arbete eller sina studier måste man ha ett läkarintyg för att få sjukersättning. Läkarintyget ska beskriva personens nedsatta arbetsförmåga, hur länge den kommer att vara nedsatt och i vilken omfattning. Läkarintyget är ingen garanti för att man kommer få sjukersättning och ibland begär Försäkringskassan in mer uppgifter från läkaren.

Försäkringskassan

- Försäkringskassan är en myndighet som har uppdrag från regeringen.
- Om man har ett arbete och är sjuk mer än sju dagar krävs det ett läkarintyg för att få sjukpenning.

- Sjukförsäkringen gäller personer som bor i Sverige och har uppehållstillstånd. Den betalas genom skattemedel.
- Om man studerar kan man göra en sjukanmälan, från första sjukdagen på Försäkringskassans hemsida fk.se.
- Man kan ansöka om att behålla studiebidraget under tiden som man är sjuk och inte kan studera.
- Om man är sjuk längre än 14 dagar ska man skicka in läkarintyg. Om man har fått läkarintyget på papper ska man skicka in originalet till Försäkringskassan.



DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hur kan kamratstöd hjälpa till vid kontakter med sjukvården?
- Hur kan kamratstöd hjälpa när man inte får hjälp vid ett sjukvårdsbesök?
- Hur kan kamratstöd hjälpa vid hemkomst efter en sjukhusvistelse?
- Vilken hjälp kan man få via 1177.se?
- Diskutera när man ska besöka vårdcentralen.
- Vilken sorts vård kan man få på sjukhus?
- Vilken hjälp kan man få på en psykiatrisk mottagning?
- Vad kan en fysioterapeut hjälpa med?
- Diskutera Försäkringskassans roll vid en sjukskrivning.

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Från gymnasiet till universitetet - en översikt över olika utbildningar

Den här utbildningen handlar om olika utbildningar.

Hur det fungerar för nyanlända

Nyanlända elever i gymnasieskolan är precis som alla andra elever under tonåren. Men de har ett annat utgångsläge för sitt lärande än jämnåriga elever med svensk bakgrund. Alla elever ska få den stöttning de behöver för att lära sig så mycket som möjligt och för sin personliga utveckling. Alla ska kunna utvecklas maximalt utifrån sina egna förutsättningar.

Skolan ska sträva efter att uppväga skillnader som kan finnas, när det gäller elevens förutsättningar att tillgodogöra sig utbildningen. Skolan ska se till att alla elever har en egen plan för sin kunskaps- och språkutveckling.

Nyanlända elever

- Nyanlända elever har ett annat utgångsläge för sitt lärande än sina jämnåriga kamrater med svensk bakgrund.
- Skolan ska eftersträva att uppväga skillnader som kan finnas. Eleven har rätt till stöd för att lyckas bra i skolan.

Syftet med ett introduktionsprogram är att man så småningom ska kunna gå ett nationellt program. Grunden är att utbildningen är på heltid och följer en bestämd plan. Skolan fattar beslut om en utbildningsplan för introduktionsprogrammen.

Programmen ska vara flexibla när det gäller studietakt, omfattning och innehåll. De ska anpassas efter de olika elevernas skiftande förkunskaper och behov.

Den nyanlända eleven kan till exempel ha behov av extra anpassningar i undervisningen.

Elever som är papperslösa har rätt till en likvärdig utbildning

Barn som vistas i landet utan tillstånd, som är så kallat papperslösa, har rätt till utbildning. Den rätten kan spela en väsentlig roll för deras hälsa och utveckling.

Papperslösa barn

- Utbildningen på ett introduktionsprogram ska vara heltidsstudier och följa en plan.
- Introduktionsprogrammen ska vara flexibla när det gäller studietakt, omfattning och innehåll.
- Även papperslösa barn har rätt till utbildning.

Utbildningar

Yrkeshögskolor

Yrkeshögskolan innebär eftergymnasiala yrkesutbildningar som inte är högskoleutbildningar och som bygger på kunskap från arbetslivet. Yrkeshögskoleutbildningarna finns inom områden där det finns jobb och de har kontakt med arbetslivet.

Myndigheten för yrkeshögskolan har utbildningar godkända att söka studiemedel för från Centrala studiestödsnämnden, CSN.

Utbildningarna är mer inriktade på praktiska yrken, där många praktiska moment ingår. Utbildningarna finns i yrken som efterfrågas. Det finns också distansutbildningar och man behöver inte bo på samma ort som den som anordnar utbildningen finns på.

På flertalet yrkeshögskoleutbildningar (YH) är det kostnadsfritt att studera, men det finns några få som tar ut en studerandeavgift. På samtliga utbildningar måste man själv betala för litteratur och annat studiematerial, precis som på en högskoleutbildning.

Alla utbildningar berättigar till studiemedel från Centrala studiestödsnämnden (CSN). Det gäller även LIA-perioderna (Lärande i arbete) som är förlagda ute på en arbetsplats.

Det är liknade krav som för utbildningar på högskolan, det vill säga fullständig gymnasieutbildning, grundläggande och särskilda krav.

Folkhögskolor

Folkhögskolan är en studieform för vuxna, från 18 år och uppåt. Till skillnad från många andra skolformer är folkhögskolan inte bunden till traditionella ämnesuppdelningar och behöver inte följa centralt utformade kursplaner. Folkhögskolan bygger mycket på att eleverna är aktiva och pedagogiken är anpassad för att stötta elevernas personliga utveckling.

Det finns 156 folkhögskolor i Sverige. 114 av dessa är knutna till olika folkrörelser, ideella organisationer, stiftelser eller föreningar. 42 folkhögskolor drivs av regioner. Folkhögskolan finansieras av statsbidrag och regionbidrag.

Syftet med folkhögskolan är att den ska stödja och verka för demokrati. Den ska minska och utjämna utbildningsklyftor, bidra till ökad mångfald och bredda delaktigheten i kulturlivet.

Komvux

På den kommunala vuxenutbildningen, komvux, har man möjlighet att komplettera kunskaper man saknar från grundskolan eller gymnasiet. På gymnasienivå följer komvux samma läroplan och kursplaner som gymnasieskolan. Studietakten och antalet ämnen liksom kombinationen av dessa bestämmer man själv.

- Den som ska läsa på grundläggande nivå kan söka och börja så fort man har fått en plats. För att läsa in gymnasiekompetens finns särskilda ansökningsdatum.
- Utbildningen kan leda till ett specifikt yrke, exempelvis undersköterska, florist, ekonomi-assistent eller rörmokare.
- Det finns även möjligheter att läsa enstaka kurser för att få behörighet att komma in på en yrkeshögskole- eller högskoleutbildning.
- Studietakten kan man välja själv.



Konst- och kulturutbildning

En konst- och kulturutbildning är en utbildning med syfte att fånga in alla estetiska utbildningar på eftergymnasial nivå. Utbildningarna är både högskoleförberedande och yrkesinriktade. Här ryms allt från konst, dans, teater och musik, till mode, grafisk design, skrivande och foto.

Arbetsmarknadsutbildning

En arbetsmarknadsutbildning är en utbildningstyp inriktad på ett specifikt yrke, beställd och beviljad av Arbetsförmedlingen. Den ska fylla efterfrågan på arbetskraft som finns på arbetsmarknaden. Utbildningarna riktar sig till den som kan ha svårt att få jobb enligt Arbetsförmedlingens bedömning och behöver stöd för att få jobb.

Svenska för invandrare

Svenska för invandrare, som förkortas SFI, ska ge alla tillgång till det svenska språket. Utbildningen är främst till för nyanlända som har ett annat modersmål än svenska. Efter SFI kan man gå vidare och läsa svenska eller svenska som andraspråk på gymnasiet eller inom kommunal vuxenutbildning.

Distansutbildning

Distansutbildning bygger på att eleven har tillgång till en dator med internetanslutning. Undervisningen sker ofta genom inspelade föreläsningar och grupparbeten via videosamtal eller forum. Det innebär att man kan studera på en annan ort än den man bor på. Det finns idag många olika distansutbildningar på olika nivåer att välja bland.

Utbildningar

- Universitet och högskolor
- Yrkehögskolor
- Folkhögskolor
- Komvux
- Konst- och kulturutbildning
- Arbetsmarknadsutbildning
- Svenska för invandrare
- Distansutbildning

Vad säger framtiden?

TIO YRKEN ATT SATSA PÅ:

- Civilingenjörssyrken inom bygg och anläggning
- Förskollärare
- Grundutbildad sjuksköterska
- Ingenjör och tekniker inom bygg och anläggning
- Läkare
- Lärare i yrkesämnen
- Mjukvaru- och systemutvecklare
- Röntgensjuksköterska
- Specialistsjuksköterska inom akut hälso- och sjukvård
- Speciallärare och specialpedagog

ÅTTA YRKEN ATT UNDVIKA:

- Banktjänsteman
- Chefssekreterare och VD-assistent
- Finansanalytiker och investeringsrådgivare
- Fotograf
- Grafisk formgivare
- Informatör, kommunikatör och PR-specialist
- Journalist
- Musiker, sångare och kompositör

Högskola och universitet

Högskola och universitet har utbildningar som man kan söka efter att ha fullföljt gymnasiet eller liknande som komvux. Det är ingen skillnad om man läser på högskola eller på universitet. Olika högskolor och universitet har olika inriktningar och olika utbildningar.

Alla kurser och utbildningars omfattning anges i högskolepoäng, förkortat till hp. En termins heltidsstudier motsvarar 30 hp. De olika utbildnings- och examensnivåerna är grundnivå, avancerad nivå och forskarnivå.

Beroende på utbildning kan man välja vilken takt man har möjlighet att studera i: heltid, deltid och kvällskurser. Det finns också distansutbildning.

Utländska gymnasiebetyg bedöms i samband med att man anmäler sig till utbildning eller kurs på antagning.se. Man behöver inte ansöka om bedömning av betyg innan anmälan.

Den som vill planera för att studera lite längre fram i tiden kan ansöka om en bedömning av sin gymnasieutbildning hos Universitets- och högskolerådet (UHR), men observera att det då är längre handläggningstid.

Anmälnings- och studieavgift

Det är gratis att studera på högskola och universitet om man är bosatt i Sverige. Genom att ha ett svenskt personnummer får antagning.se automatisk information om att man är svensk medborgare eller har uppehållstillstånd. Nordiska medborgare och medborgare i EU får studera gratis men måste ladda upp någon typ av giltigt bevis, som exempelvis pass eller id-kort. Medborgare utanför EU och ESS-länder får betala avgift men det finns undantag för personer med uppehållstillstånd eller tidsbegränsat uppehållstillstånd för annat än studier.

Utländsk gymnasieutbildning

För att söka utbildning på högskola eller universitet krävs, beroende på utbildning, grundläggande eller särskild behörighet.

Det finns formella krav, som att man ska visa originalhandlingar och inte utskrifter eller vissa provresultat. Det andra är att handlingarna måste vara översatta till svenska eller engelska och att man måste visa att man har behörighet i svenska och engelska. Det är grundkravet och goda kunskaper i matematik för vissa utbildningar. Kontakta alltid studievägledare för aktuell information och rådgivning.

Söka utbildning

Högskoleutbildning söks på webbsidan antagningen.se.

Det finns möjlighet att söka alla utbildningar i Sverige. På den här sajten samlas all information och man kan se sin egen information, betyg och vilken utbildning man kom in på. Man kan skapa ett konto som samlar alla ens ansökningar och antagningar.

Studiemedel – CSN

CSN, Centrala studiestödsnämnden är den myndighet i Sverige som hanterar studiestöd, hemutrustningslån och körkortslån. CSN har också ett särskilt uppdrag att beakta kvinnors och mäns villkor i utvärderings- och analysarbete.

Alla i Sverige har möjlighet att studera med hjälp av studiestöd. Det spelar ingen roll vilken social, ekonomisk eller geografisk bakgrund en person har.

CSN gör följande:

- prövar om en person har rätt till – och betalar ut – studiestöd, hemutrustningslån och körkortslån
- hanterar återbetalningar av lån
- för statistik kring studiestödsområdet

Studiestöd

Det finns olika stöd för olika typer av studier:

- studiehjälp – till studerande på gymnasium (16–20 år)
- studiemedel – till studerande på gymnasium, komvux, folkhögskola, högskola och universitet
- studiestartsstöd – till arbetslösa som behöver läsa in en gymnasieutbildning för att kunna få ett jobb
- Rg-bidrag – bidrag till resor och boende för studerande med funktionsnedsättning på riksgymnasier
- TUFF-ersättning – ersättning vid teckenspråksutbildning för föräldrar med barn som är beroende av teckenspråk för att kommunicera
- lärlingsersättning – ersättning för måltider och resor till elever i gymnasial lärlingsutbildning

Hemutrustningslån

CSN har även hand om hemutrustningslån till utländska medborgare, främst flyktingar. Det är ett lån avsett för inköp av köksutrustning och möbler.

Körkortslån

Körkortslånet hanteras också av CSN. Det är möjligt att låna pengar från CSN för att kunna ta B-körkort. Med ett körkort kan det vara lättare att få ett jobb.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hur kan man med kamratstöd stötta varandra i att välja rätt utbildning?
- Har du själv tankar om vad du skulle vilja utbilda dig till?
- Vad skulle du vilja arbeta med?
- På vilket sätt kan skolgången vara utmanande om man har psykisk ohälsa?
- På vilket sätt kan skolgången vara utmanande om man är i ett nytt land?
- Vart kan du vända dig om du är osäkert vilka ämnen du behöver för att läsa på högskolan?
- Diskutera vad komvux är och vad kan man läsa på komvux?
- Diskutera om folkhögskola är detsamma som högskola.
- Du funderar på att arbeta 70 % och samtidigt läsa en heltidskurs på distans. Diskutera vilka svårigheter du kan stöta på.
- Diskutera för- och nackdelar med de olika studietakter som man kan välja mellan.
- Hur gör man för att ansöka om en utbildning?
- Diskutera vad som krävs för att få studiemedel från CSN.
- Vilka olika studiestöd finns det att få?

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Att få en bostad och att bo i Sverige

Den här utbildningen handlar om vilka boendeformer det finns och hur man får tillgång till en bostad.

Vilka boendeformer finns det?

- Hyresrätt
- Bostadsrätt
- Ägarlägenhet, radhus och villa
- Boende i andra hand
- Inneboende

Hyresrätt

Hyresrätt betyder att man hyr en lägenhet av en hyresvärd. Hyresvärden äger fastigheten. Det kan vara ett bostadsbolag, ett annat företag, en privatperson eller kommunen som äger fastigheten. När man hyr en lägenhet ska man skriva kontrakt med hyresvärden, det kallas ett förstahandskontrakt.

Det är mycket viktigt att betala hyran i tid varje gång. Om du inte betalar din hyra i tid kan du mista lägenheten, då blir du vräkt. Olika bolag har olika upplägg för om internet, el- och vattenförbrukning ingår i hyran.

Olika bolag har olika krav på vad som räknas som inkomst och hur mycket man måste tjäna för att kunna få hyra bostaden. Ett vanligt krav är att man inte får ha någon betalningsanmärkning – det betyder att det finns en notering hos ett kreditupplysningsföretag att en person anses vara opålitlig betalare.

Du äger inte bostaden, därför finns det begränsningar för vad du får göra i lägenheten. Det kan handla om vilka tapeter du kan välja, eller om du förändrar bostaden på något sätt. Om du inte lämnar tillbaka lägenheten i samma skick som när du fick den kan värden kräva att du betalar vad det kostar att återställa lägenheten.

Om du har ett förstahandskontrakt har du möjlighet att byta din lägenhet, men bytet måste godkännas av hyresvärden.

Du kan också säga upp kontraktet för din lägenhet och flytta. Men tänk på att det finns en uppsägningstid, som oftast är på tre månader. Det betyder att du måste betala hyra under denna period.

När du flyttar ska du anmäla detta till Skatteverket. De ser till att alla myndigheter får din nya adress.



Gemensamma utrymmen

Det brukar finnas en allmän tvättstuga som hyresgästen har tillgång till. Alla hyresgäster har tillsammans ett ansvar när det gäller utrymmen som alla använder, det kan vara tvättstuga, trappuppgångar, källare, vind eller en lokal där man kan ha fest.

Du får inte ställa ut saker i trapphuset, och du måste boka och städa tvättstugan.

Hänsyn

Det finns olika regler i hyreshus och det framgår av hyreskontraktet vilka regler som gäller. Man ska alltid ta hänsyn till sina grannar. En vanlig regel är att man inte gör för mycket ljud efter kl 22 på kvällen. Inte spelar hög musik, eller borrar upp hyllor. Om man ska ha fest någon gång och vet att det kan bli högljutt är det trevligt och bra att berätta det för grannarna i förväg. Om man själv tycker att andra grannar stör kan man prata med dem, med värden eller kanske med en störningsjour, om värden har en sådan.

Hemförsäkring

Oavsett vilken boendeform du har ska du teckna en hemförsäkring. Det är viktigt om något skulle gå sönder, om man får inbrott eller någon annan skada som vattenläcka eller brand. Försäkringsbolaget hjälper till att reparera och man behöver bara betala en självrisk. Den är oftast mindre än vad det kostar att åtgärda skadan.

Hyresnämnden

Hyresnämnden är en slags domstol dit hyresgäster kan vända sig om det blir problem med värden. Det kan till exempel gälla om en hyresgäst inte får hyra ut i andra hand. Man kan även vända sig till hyresnämnden och få information om vilka lagar som gäller.

Hyresgästföreningen

Hyresgästföreningen är en folkrörelseorganisation. Den som blir medlem där kan få råd och stöd i olika frågor som gäller bostaden.

Hyresrätt

- Betyder att man hyr bostaden från till exempel ett privat eller kommunalägt bostadsbolag
- Hyresgästen äger inte bostaden – då finns begränsningar i vad man får göra.
- Det brukar finnas allmän tvättstuga som hyresgästen har tillgång till.
- Viktigt att alltid betala hyra i tid.
- Hemförsäkring – en försäkring som täcker täcker kostnader vid olyckshändelser, inbrott och skada.
- Hyresnämnden – dit kan man vända sig om det blir problem.
Hyresgästföreningen – där kan man bli medlem och få råd och stöd.

Hur får man en hyresrätt?

Det kan vara mycket svårt att få tag i en lägenhet, framför allt i storstäder. Det har fört med sig att många hyr i andra hand eller är inneboende. Det kan vara lättare att få en bostad i mindre städer. Det första man ska göra för att få en hyresrätt är att anmäla sig till kommunens bostadsförmedling. Då måste man vara 18 år och man betalar en låg avgift varje år för att stå i kö där. Ett annat sätt kan vara att ta direkt kontakt med privata hyresvärdar. Det kan finnas lite olika regler bland hyresvärdarna för att få hyra en lägenhet i deras fastigheter.

Hur får man en hyresrätt?

- Ställ dig i kö i bostadsförmedlingen. Du måste vara 18 år.
- Det kostar en avgift varje år att stå i kö där.
- Det finns privata hyresvärdar – det kan finnas lite olika regler bland hyresvärdarna.

Exempel på krav för att hyra

Här är några exempel på regler som ett kommunalt bostadsbolag har idag för att hyra ut lägenheter. Det krävs underlag för att styrka inkomsten, till exempel ett anställningsavtal.

Exempel på inkomstkrav

- För godkännande krävs det att den sökandes inkomst skall stå i proportion till den aktuella lägenhetens hyresnivå.
- När hyran är betald ska den sökande ha ett bestämt belopp kvar. För 2019 är beloppet 4 923 kronor för en ensamstående vuxen.
- Sökande till ungdomslägenhet kan godkännas utan att uppfylla inkomstkravet med kompletterande borgen.
- Som inkomst räknas inkomst av eget arbete, inkomst av kapital, studiebidrag, ekonomiskt bistånd (försörjningsstöd), bostadsbidrag, barnbidrag, underhållsbidrag, a-kassa eller motsvarande.

Andra krav som en hyresvärd kan ställa

En hyresvärd kan vilja ha referenser från den värd där man tidigare hyrt bostad. Då är det viktigt att man betalt hyra i tid. Den sökande ska inte ha stört sina grannar och också skött sin lägenhet. Har någon fått flytta på grund av obetald hyra, så kallad hyresskuld kan personen provas som hyresgäst igen efter en tid. Om sökande eller medboende har bostad kan hyresvärden kräva att man sagt upp den innan man får skriva nytt kontrakt.

Kreditvärdighet

Om den sökande har betalningsanmärkningar eller skulder sker en individuell prövning om personen trots det kan godkännas som hyresgäst. Hyresskulder betraktas som allvarligare än andra skulder.

Medboende

Medboende är den som tänker bo tillsammans med den sökande. Hyresavtal tecknas oftast med den huvudsökande men värden kan ta hänsyn till den gemensamma inkomsten och då kan det bli lättare att klara inkomstkravet. Två personer som är tillsammans som par kan båda två stå på kontraktet. Vissa hyresvärdar godkänner också så kallade kompiskontrakt.

Andra krav

- Referenser från tidigare boende.
- Kreditvärdighet – inga betalningsanmärkningar.
- Medboende – en person till som står på kontraktet och den gemensamma inkomsten räknas.

Hyra i andra hand

Hyra i andra hand innebär att man hyr av en person som har ett hyreskontrakt, eller äger en bostadsrätt, men inte själv bor i lägenheten. Det är viktigt att man då själv också har ett kontrakt med den person som hyr ut, det kallas för ett andrahandskontrakt.

Tänk på att hyresvärden, det vill säga den som äger lägenheten, måste ha godkänt att lägenheten hyrs ut i andra hand.

Det är oftast dyrare att hyra i andra hand än i första hand. Beroende på vad man kommer överens om, så kan lägenheten vara möblerad eller inte. Då kan den som har kontraktet ta extra betalt för att man använder möblerna.

Det finns regler för hur hög hyra en hyresvärd får ta ut när du hyr ut en bostad. Reglerna kring skälig hyra skiljer sig beroende på om du hyr ut en hyresrätt eller bostadsrätt, och om du hyr ut i första eller andra hand. Den som tar för hög hyra kan bli återbetalningsskyldig. Den som äger en bostadsrätt får ta ut hyra i förhållande till lägenhetens marknadsvärde.

Den internetsajt där flest andrahandsbostäder annonseras ut är Blocket.

Hyra i andra hand

- Hyra i andra hand innebär att du hyr av en person som har ett hyreskontrakt.
- Tänk på att den som hyr ut måste ha ägarens tillstånd att hyra ut lägenheten i andra hand.
- Det är oftast dyrare att hyra i andra hand.

Inneboende

Man kan också hyra ett rum av någon som hyr eller äger en lägenhet eller ett hus. Man kanske delar badrum och kök. Det är viktigt att man skriver ett avtal. Det är samma regler och förutsättningar som att hyra i andra hand.

Inneboende

- Hyra ett rum eller del i en lägenhet.
- Det är viktigt att skriva kontrakt.
- Samma regler och förutsättningar som för att hyra i andra hand.

Bostadsrätt

Bostadsrätt innebär att man köper en andel i den förening som äger huset. Man blir medlem i föreningen och får använda lägenheten. Man äger alltså en del i hela föreningen. Föreningen består oftast av en styrelse som bestämmer om gemensamma områden, som ekonomin och gemensamma utgifter för till exempel sophämtning.

En hyra, så kallad månadsavgift, tas ut varje månad och täcker olika gemensamma kostnader.

Man har ansvar gemensamt för allmänna ytor som trappuppgång och området utanför. Det kan innebära gemensamma städdagar eller att man gemensamt lagar och fixar saker.

Man har mer möjlighet att ändra i sin lägenhet jämfört med om man hyr, men vid större ingrepp måste man fråga styrelsen. Detsamma gäller om man vill hyra ut sin lägenhet. Då krävs ett godkännande från styrelsen och det kan finnas begränsningar för uthyrning.

Bostadsrätt

- Man köper en andel av föreningen som äger huset.
- Man blir medlem i en förening och får använda lägenheten.
- Man har ett gemensamt ansvar för allmänna ytor som trappuppgång och området utanför.
- Man har lite mer möjlighet att ändra i din lägenhet, men vid större ingrepp måste man fråga styrelsen.

Ägarlägenhet, radhus och villa

Ägarlägenhet är en ovanlig form av ägande i Sverige. När du bor i radhus eller villa äger du oftast ditt hem och har helt ansvar för skötsel med mera.

Äganderätt

- Är inte vanligt i Sverige när det gäller lägenhet. Denna form är vanlig när du bor i radhus eller villa.
- Ägaren ansvarar för allt som handlar om fastigheten och marken.

Boende för ensamkommande barn och unga

Utöver de boendeformer som vi ovan har gått igenom finns det även andra typer boenden, som gäller för ensamkommande barn och ungdomar.

Vid ankomst

När ensamkommande asylsökande barn eller unga kommer till Sverige erbjuds de ett tillfälligt boende i den kommun där det barnet eller ungdomen först kommer i kontakt med en svensk myndighet.

Ankomstkommunen ansvarar bland annat för att ordna boende i väntan på att Migrationsverket ska anvisa en kommun som ska ta över ansvaret.

Anvisningskommun är den kommun som Migrationsverket anvisar till för att ta hand om ett ensamkommande barn eller en ensamkommande ungdom. Den anvisade kommunen har det långsiktiga ansvaret.

Både ankomst- och anvisningskommuner har rätt till statlig ersättning för vissa kostnader för mottagandet och de insatser som ensamkommande behöver.

Olika boendeformer för ensamkommande

HVB, hem för vård eller boende

HVB-hem är en verksamhet i socialtjänsten som tar emot personer för vård eller för boende. När ett HVB-hem tar emot ensamkommande barn och unga är syftet med verksamheten att ge omvårdnad, stöd och fostran. Det är kommunen som ansvarar för placeringen.

HVB-hem kan både vara privat och kommunalt drivna. Ett privat HVB-hem måste ha tillstånd från Inspektionen för vård och omsorg (IVO). IVO är myndighet som bedriver tillsyn inom hälso- och sjukvården, samt socialtjänsten.

Stödboende

Ett stödboende är en verksamhet inom socialtjänsten som tar emot enskilda personer i åldern 16–20 år, i ett boende med individanpassat stöd.

Stödboenden kan vara både privat och kommunalt drivna. I åldern 16–17 år ska det finnas särskilda skäl för att placeras i ett stödboende.

Familjehem

Barn och unga kan även bli placerade i familjehem. Familjehem är ett enskilt hem som på uppdrag av socialtjänsten tar emot barn för stadigvarande vård och fostran eller vuxna för vård och omvårdnad. Det ska vara ett hem och ingen verksamhet som bedrivs yrkesmässigt. Det är ett modernare begrepp för fosterhem eller social bostad.

Ett jourhem är ett akut och tillfälligt boendalternativ.

Det finns olika anledningar till varför ett barn eller en ungdom placeras i ett familjehem. Det kan vara så att situationen är ohållbar i det ursprungliga hemmet, på grund av föräldrarnas beteende eller på grund av barnets eget beteende. För ensamkommande barn eller ungdomar handlar det om att man precis kommit till Sverige och är utan familj eller anhöriga och därför behöver ett hem med stöd att integreras i samhället och hitta en samhörighet.

Boende för ensamkommande

När ett ensamkommande asylsökande barn, eller en ungdom, kommer till Sverige erbjuds ett tillfälligt boende i den kommun där personen först kommer i kontakt med en svensk myndighet, i väntan på att Migrationsverket ska anvisa en kommun som ska ta över ansvaret.

Olika typer av boenden för ensamkommande:

- HVB-hem, hem för vård eller boende, är en verksamhet i socialtjänsten som tar emot enskilda personer för vård eller boende.
- Stödboende – en verksamhet inom socialtjänsten som tar emot enskilda personer i åldern 16–20 år, i ett boende med individanpassat stöd.
- Familjehem – ett hem med två vuxna som tar emot barn och unga för stadigvarande vård och fostran, eller vuxna för vård och omvårdnad.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Diskutera vilka olika boendeformer det finns i Sverige.
- Hur kan man få en hyresrätt?
- Vad ska man tänka på när man har en hyresrätt?
- Diskutera varför det är viktigt att ha en hemförsäkring.
- Diskutera vilka krav en hyresvärd kan ställa.
- Vad är viktigt att tänka på om man hyr en lägenhet i andra hand?
- Vad är viktigt att tänka på om man är inneboende?
- Diskutera vad som bör finnas med i ett hyreskontrakt.
- Diskutera vilka olika boendeformer det finns för ensamkommande.
- Diskutera och jämför att bo på ett HVB-hem med att bo i ett familjehem.

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Om arbetsmarknaden

**Den här utbildningen handlar om arbetsmarknaden.
Arbetsmarknaden kan delas in i privat och offentlig sektor.**

I den privata sektorn finns vinstdrivande företag med privata ägare. Dessa företag kan se olika ut och kan vara till exempel små butiker eller annan handel, tillverkningsindustrier, byggverksamhet, juridisk och ekonomisk verksamhet, transportföretag, restauranger och ideella föreningar och organisationer. Cirka 70 procent av alla anställda arbetar i den privata sektorn.

Den offentliga sektorn ägs av stat, kommuner och landsting. I den offentliga sektorn jobbar många människor inom till exempel sjukvård, utbildning, polis, social omsorg, förskola, miljöskydd, avfallshantering, vatten och avlopp och räddningstjänst.

Arbetsmarknaden består av en privat och en offentlig sektor:

- I den privata sektorn finns vinstdrivande företag med privata ägare och ideella föreningar och organisationer. Cirka 70 procent av alla anställda arbetar i den privata sektorn.
- Den offentliga sektorn drivs av stat, kommuner och landsting.



Bristyrken – här finns jobben

De yrken där man tror att det kommer att saknas personal i framtiden kallas för bristyrken.

För att kunna arbeta med dessa yrken behöver man oftast en yrkesinriktad utbildning på gymnasienivå, eller en högre utbildning. Högre utbildning är studier efter gymnasiet, ofta på universitet eller högskola.

Utbildning är viktigt för att få ett jobb i Sverige och en lång utbildning ger oftast fler möjligheter till arbete.

Många arbetsgivare har som krav att den som söker ett jobb ska ha minst examen från gymnasiet. Gymnasieexamen är också nödvändigt för att kunna söka in till en högre utbildning.

Bristyrken

- Yrken där man tror att det kommer saknas personal i framtiden.
- Utbildning är viktigt för att få jobb i Sverige.
- Många arbetsgivare kräver minst gymnasiekompetens.

Arbetsgivare och arbetstagare

Arbetsmarknaden är uppdelad i arbetsgivare och arbetstagare. Arbetstagare kallas också för anställda och de organisationer som arbetar för deras intressen kallas fackföreningar eller fackförbund. Det finns organisationer också för arbetsgivarna. De båda parternas föreningar samarbetar och jobbar för sina medlemmars intressen på arbetsmarknaden. Alla som är medlemmar i organisationen får vara med och påverka.

De största arbetsgivarorganisationerna är:

- Svenskt näringsliv för privata företag
- Arbetsgivarverket och SKR (Sveriges Kommuner och Regioner) för offentliga arbetsplatser

De största fackliga organisationerna är:

- LO (Landsorganisationen i Sverige)
- TCO (Tjänstemännens centralorganisation)
- SACO (Sveriges akademikers centralorganisation)

De fackliga nationella organisationerna består av flera mindre fackföreningar som representerar olika yrken och branscher.

I Sverige har det funnits fackföreningar sedan 1880-talet och många anställda väljer att vara medlemmar. Det är frivilligt att vara med i en fackförening. De som är med i en fackförening betalar en medlemsavgift.

Det är vanligt att vara medlem både i en fackförening och i en arbetslöshetskassa, a-kassa. Men man kan vara med i en a-kassa utan att vara med i en fackförening. En a-kassa är en ekonomisk förening som betalar ut pengar till sina medlemmar om de blir arbetslösa. Det finns många olika a-kassor och ofta är a-kassan kopplad till den fackförening du är med i.

Fackliga organisationer och arbetsgivarorganisationer träffas regelbundet och förhandlar om vilka regler som ska gälla på arbetsmarknaden.

Dessa förhandlingar handlar bland annat om löner, arbetstider och andra rättigheter och skyldigheter på arbetsplatsen. Rätten att förhandla bestäms i lagen om medbestämmanderätt, MBL.

Det finns flera olika lagar och överenskommelser som reglerar den svenska arbetsmarknaden.

Arbetsgivare och arbetstagare:

- På arbetsmarknaden finns arbetsgivare och arbetstagare.
- Arbetsgivarorganisationer representerar arbetsgivarnas intressen.
- Fackliga föreningar representerar de anställda inom olika yrken och branscher.
- Många i Sverige väljer att vara medlem i en fackförening, och även i en a-kassa.
- Fackliga organisationer och arbetsgivare förhandlar regelbundet om vad som ska gälla på arbetsmarknaden.

Arbetsrätt

Det finns många lagar och avtal som gäller arbete i Sverige. De lagar och regler som gäller mellan arbetsgivare och arbetstagare kallas för arbetsrätt.

Lagen om medbestämmande, MBL, är en viktig lag inom arbetsrätten. Där finns regler om rätten att organisera fackföreningar på arbetsplatserna. Lagen säger också att arbetsgivaren måste informera arbetstagarna om viktiga saker som gäller arbetsplatsen. Arbetsgivaren måste också förhandla med fackföreningen innan den beslutar om förändringar på arbetsplatsen.

Lagen om anställningsskydd, LAS, skyddar anställda vid uppsägningar.

Lagen gäller främst de som har en tillsvidareanställning, det som också i dagligt tal kallas fast anställning. I lagen står att en person inte kan sägas upp från sitt arbete utan saklig grund. Saklig grund kan vara att det inte finns arbete eller att en anställd inte sköter sig på arbetet.

I lagen om anställningsskydd finns det regler om i vilken ordning de anställda ska sägas upp när det är arbetsbrist: turordningsreglerna. Huvudregeln är att den som varit anställd kortast tid blir uppsagd före den som varit anställd längre.

Arbetsrätt:

- De lagar och regler som gäller mellan arbetsgivare och arbetstagare kallas arbetsrätt.
- Lagen om medbestämmandeskydd, MBL, är en viktig lag inom arbetsrätten. Den ger anställda rätt att organisera sig i fackföreningar på arbetsplatsen.
- Lagen om anställningsskydd, LAS, skyddar anställda vid uppsägningar. Det gäller främst tillsvidareanställda.

Kollektivavtal

Ett kollektivavtal är ett skriftligt avtal mellan en arbetsgivare och en fackförening. I ett kollektivavtal finns regler om till exempel arbetstider, semester och löner. Det är ofta ett kollektivavtal som styr lönen.

Kollektivavtal innehåller ofta regler om:

- anställningsformer
- övertid
- löner och ersättningar
- arbetstider
- ledigheter
- uppsägning
- pensions- och olycksfallsförsäkringar

I ett kollektivavtal bestäms hur låg den lägsta lönen ska vara för de anställda. Avtalet gäller också anställda som inte är med i en fackförening, men arbetar på en arbetsplats som har ett kollektivavtal. Det finns ingen lag i Sverige om hur låga de lägsta lönerna ska vara.

Även om arbetsgivaren har ett kollektivavtal finns det möjlighet för var och en att förhandla eller diskutera lön med sin arbetsgivare. Man kan få olika lön beroende på hur svårt arbetet är och hur man klarar arbetsuppgifterna. De flesta större organisationer och företag har kollektivavtal med en fackförening, men det finns också arbetsgivare som inte har något kollektivavtal.

Kollektivavtal

- Ett kollektivavtal är ett skriftligt avtal mellan en arbetsgivare och en fackförening, där det finns regler om exempelvis arbetstider, semester och löner.
- I ett kollektivavtal bestäms hur låg den lägsta lönen ska vara för de anställda.
- Även om arbetsgivaren har ett kollektivavtal kan man förhandla om sin lön.

Konflikter på arbetsplatsen

En konflikt eller ett bråk på en arbetsplats ska lösas så snabbt som möjligt. Det är arbetsgivarens, chefs, ansvar att se till att konflikter blir lösta. Om man hamnar i en konflikt ska man prata med sin chef (arbetsgivare). Om någon har en konflikt med sin chef och är medlem i en fackförening kan den personen få stöd av sin fackförening.

Fackföreningen och arbetsgivaren kan ha formella förhandlingar där man skriver ner vad man kommer fram till. Man kan ses flera gånger innan man löst en konflikt. Man kan också be om hjälp av det som kallas en central ombudsman inom facket. I de allra flesta fall vill båda parter komma överens lokalt. I vissa väldigt viktiga principiella fall finns Arbetsdomstolen, AD. Men det blir dyrt för båda parter att ta en konflikt ända dit, så det är mycket sällan man gör det.



Konflikter på arbetsplatsen:

- Konflikter ska lösas så snabbt som möjligt.
- Det är arbetsgivarens ansvar att lösa konflikter.
- Man ska prata med sin chef om man hamnar i konflikt.
- Man kan få stöd av sitt fackförbund vid konflikter med sin chef.
- Det finns en Arbetsdomstol som avgör konflikter mellan arbetsgivare och arbetstagare, som en sista utväg.

Sociala koder på arbetsmarknaden

Det finns vissa sociala koder som kan anses typiska för den svenska arbetsmarknaden.

Det är mycket vanligt att organisationen på en arbetsplats är "platt" och inte hierarkisk. Det betyder att chefen och medarbetarna bestämmer mycket gemensamt. Detta sätt att ta beslut på kan ta mer tid, men det ger ofta en ökad känsla av delaktighet och ett större ansvarstagande. Den som är anställd förväntas ofta ta ansvar i arbetet.

Stämningen på många arbetsplatser är ofta informell. Det kan handla om hur man tilltalar varandra och om hur man klär sig. Det är vanligt att man har "vardagskläder" på jobbet.

Tid är en viktig fråga på många svenska arbetsplatser. Det är viktigt att komma i tid.

Jämställdhet på arbetsmarknaden

Jämställdhet innebär att kvinnor och män har samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter inom alla viktiga områden i livet. Regeringen har satt upp mål för hur jämställdheten i Sverige ska öka. När ett samhälle tar tillvara på både mäns och kvinnors kompetens och kreativitet bidrar det bland annat till ökad rättvisa och ekonomisk tillväxt.

Sverige är på många sätt ett jämställt land. Cirka 80 procent av alla kvinnor i Sverige mellan 20 och 64 år arbetar utanför hemmet, vilket är en hög andel i jämförelse med många andra länder.

Var finns jobben i framtiden?

Arbetsförmedlingen ser i sina prognoser att det kommer att vara brist på arbetskraft inom vissa yrken i framtiden, om fem till tio år. Denna brist minskas till viss del av att personer flyttar till Sverige.

Inom dessa yrkesgrupper kommer det råda stor brist på arbetskraft inom fem till tio år:

- it-yrken
- förskollärare och fritidspedagoger
- grundskollärare
- gymnasielärare
- läkare
- sjuksköterskor
- specialpedagoger
- tandläkare
- tandsköterskor
- undersköterskor
- ingenjörsyrken
- bil- och lastbilsmechaniker
- maskinreparatörer
- bussförare
- lokförare
- CNC-operatörer
- kockar
- ett flertal byggyrken

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Diskutera skillnaderna mellan de olika sektorerna på arbetsmarknaden.
- Vad är fördelarna att vara med i ett fackförbund?
- Varför är det viktigt att vara med i en arbetslöshetskassa?
- Diskutera vilka lagar som ingår i arbetsrätten.
- Vad innebär kollektivavtal?
- Diskutera vart man kan vända sig om det uppstår en konflikt på arbetsplatsen.
- Vilka sociala koder känner du till på arbetsmarknaden?
- Vilka yrken tror du kommer behövas i framtiden?

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Söka jobb

I den här utbildningen ska vi gå igenom frågor om var jobben finns, hur man söker jobb och om att bli intervjuad för ett jobb.

Hur hittar man jobben?

Många jobb förmedlas genom personliga kontakter. Det betyder att genom att höra efter med vänner och bekanta, kan man få reda på om ett företag eller en organisation söker folk. Det går oftast snabbare att få kontakt med arbetsgivaren (personen som är ansvarig och som anställer) och det går snabbare att få förtroende. Därför är det alltid bra att tala om för så många som möjligt som man känner att man söker jobb. Det ökar chanserna att få tips på var man kan söka ett jobb och kanske till och med bli rekommenderad.

Hur hittar man jobben?

- Kontakter - personer eller bekanta som jobbar på olika företag och organisationer
- Arbetsförmedlingen - en myndighet
- Bemanningsföretag - företag som hyr ut personal
- Sociala medier
- "Knacka dörr" - gå runt och besöka olika företag/butiker

Arbetsförmedlingen

Arbetsförmedlingen är en myndighet som är till för alla arbetsgivare som behöver arbetskraft, det vill säga folk som arbetar. Den är också till för att förmedla jobb till personer som söker jobb (arbetstagare).

På ams.se finns lediga jobb att söka. Klicka på "sök jobb". Här påbörjar man sin sökning. Man väljer inställningar beroende på VAD och VAR man vill söka jobb.

Andra webbplatser att söka jobb på:

- | | |
|-----------------|-----------------|
| • metrojobb.se | • monster.se |
| • jobbsafari.se | • jobbdirekt.se |
| • jobb.nu | • indeed.com |
| • jobbsajten.se | • stepstone.se |

Bemanningsföretag

Bemanningsföretag är ett företag som hyr ut personal. Det finns väldigt många olika företag som ofta är inriktade på olika områden att jobba inom.

Man är alltså anställd av bemanningsföretaget och sedan utlånad till andra företag där man

utför arbetet. Kontrakten har olika tidslängd. En fördel med bemanningsföretag är att man får erfarenheter från olika företag. En nackdel kan vara att man "hoppas runt" på olika företag.

- Det finns många olika bemanningsföretag beroende på vilket område man vill jobba inom, till exempel: Manpower, Academicwork, Poolia och Proffice.

Sociala medier

Exempel på hashtags(#) där du kan söka jobb i sociala medier: Facebook och Twitter: #nyttjobb och #ledigajobbiSverige

"Knacka dörr"

Med det menas att man går runt till olika arbetsplatser man är intresserad av att arbeta på. Man hälsar och lämnar över ett personligt brev och CV och talar om att man är intresserad att arbeta där och att man gärna kan komma och berätta mer vid tillfälle.

Det är ett väldigt bra sätt att göra reklam för sig själv. Det visar att man är en engagerad person som tar initiativ. Arbetsplatsen "får ett ansikte" på personen som söker och det är mycket större sannolikhet att bli uppringd för intervju. Det är särskilt bra att göra det här på våren, när det söks sommarvikarier eller innan stora helger.

"Knacka dörr"

- Att "knacka dörr" betyder att man går runt till företag, presenterar sig och lämnar över sitt CV och ett personligt brev.
- Gå till olika företag som du är intresserad av. Gå innan sommaren eller innan stora helger, eftersom exempelvis butiker brukar behöva extra personal vid den tidpunkten.

CV eller meritförteckning

CV, Curriculum vitae, står för levnadsbeskrivning. Ett CV är en sammanställning av kunskap, erfarenheter och färdigheter.

Meritförteckning är en kortare beskrivning av arbetslivserfarenheter än CV. Idag används begreppet CV nästan alltid när man egentligen menar meritförteckning.

CV och meritförteckning ska innehålla:

- **Personlig information:** namn, adress, mejl och telefonnummer.
Det är viktigt att alla uppgifter finns med och är korrekta så att arbetsgivaren kan ta kontakt på ett enkelt sätt. Ibland kan det även vara bra att skriva ålder för att arbetsgivaren ska veta att man har rätt ålder för vissa uppgifter. Till exempel har vissa företag regeln att man behöver vara 18 år för att hantera pengar och sitta i kassan.
- **Utbildning:** vad man har studerat och hur länge.
Det är bra om skolans namn, utbildningens namn, omfattning och datum står med. Om man beskriver skolor i andra länder, är det bra att lägga till vad det är för typ av skola och en liten beskrivning. Exempelvis orten som man har gått grundskola i.

- **Arbetslivserfarenhet:** var man jobbat, hur länge och med vad.
Här ska man beskriva vem som varit arbetsgivare, hur länge och när man haft jobbet. Man ska även beskriva arbetsuppgifterna på ett ganska kortfattat sätt.
- **Språk:** vilka språk man talar och på vilken nivå.
Här ska man berätta vilka språk man kan prata och läsa. Det är viktigt att försöka ange på vilken nivå man kan språket. Om det är skillnad mellan hur bra man kan prata och skriva, skriv det också.
- **Övriga meriter:** till exempel engagemang i förening och andra förtroendeuppdrag.
Här berättar man om saker som kan ha ett värde för arbetet eller som kan visa på andra kompetenser som kan vara värdefulla. Till exempel körkort eller engagemang i förening, sport och så vidare.
- **Referenser:** personer som kan styrka ditt tidigare arbete/skola
Det är viktigt att ha minst två personer som man kan lämna som referens vid förfrågan. Dessa personer ska frågas i förväg om de kan tänka sig att vara referenter. Det vanligaste är att man anger en chef eller ledare som man har arbetat med. Om man inte har arbetat tidigare kan man lämna en lärare som referent. I CV:et kan man skriva: Referenser lämnas gärna på begäran.
- **Betyg och arbetsprov**
Det är bra att ha kopior av betyg eller arbetsprov till en intervju. Skicka aldrig med detta om det inte står specifikt i annonsen.

CV och meritförteckning ska innehålla:

- Personlig information som namn, adress, mejl och telefonnummer
- Utbildning: vad man har studerat och hur länge
- Arbetslivserfarenhet: var man jobbat, hur länge och med vad
- Språk: vilka språk man talar och skriver och på vilken nivå
- Övriga meriter: till exempel engagemang i förening
- Referenser

Personligt brev

Det är viktigt att tänka på att anpassa texten efter jobbet man söker. En meritförteckning ser likadan ut varje gång men det personliga brevet kan man ha en grundmall till som man sedan ändrar utifrån varje speciellt jobb. Ett personligt brev är en beskrivning av den som söker som person och varför man söker just det här jobbet. Det ska vara tydligt varför man söker och vilka kunskaper och erfarenheter som gör att man passar bra för jobbet. Man ska berätta vad man kan tillföra arbetsplatsen.

Det är bra att lägga ner tid på att skriva ett personligt brev. Låt någon annan läsa igenom för att se att brevet är tydligt och fyller sitt syfte. Kolla alltid stavningen i stavningsprogram.

Personligt brev

Ett personligt brev är en beskrivning av någon som person och varför man söker jobbet. I det personliga brevet ska man svara på:

- Varför man söker jobbet.
- Vem man är, i förhållande till arbetet man söker, men man kan också kort ta upp vem man är som privatperson till exempel sina intressen.
- Vad man kan tillföra jobbet.



Intervjun

När det är dags för intervjun finns det några saker som man som sökande kan göra för att förbereda sig.

- Tänka igenom hur man ska beskriva sig själv och vad man har gjort.
- Läs igenom annonsen och sitt eget personliga brev. Tänka igenom vad man är bra på och hur man skulle beskriva sig i olika situationer.
- Läs på om företaget/organisationen/arbetsplatsen.
- Förbered frågor att ställa vid intervjun.
- Komma i tid och meddela alltid om något händer som ger en försening. Det är viktigt att komma i tid. Det visar att man är en pålitlig person som arbetsplatsen kan lita på. Om något skulle hända ska man meddela det genom att ringa, mejla eller skicka ett sms.
- Vara ärlig om sig själv och sina kompetenser. Man ska alltid vara ärlig om sig själv och sina kompetenser. Det blir bara jobbigt om det till exempel kommer fram att man inte kan köra truck fast man har sagt att man kan det. Man kan framhäva det man faktiskt kan och också visa att man är beredd att lära sig nya saker, men ärlighet varar längst!

Intervjun

När det är dags för intervju finns det några saker som man kan göra för att förbereda sig.

- Tänka på hur man skulle beskriva sig själv och vad man har gjort
- Läsa på om företaget
- Komma i tid och meddela om man blir försenad
- Vara ärlig om sig själv och sina kompetenser

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hur kan man stötta en vän med kamratstöd när personen söker jobb?
- Vilka tips och råd vill ni skicka med till alla som söker jobb?
- Träna på att göra intervjuer med varandra. Vad fungerar bra? Vad fungerar mindre bra?
- Tips på frågor! Beskriv vem du är och vad du har gjort. Vad är du bra på? Beskriv ett problem som du har löst på ett lyckat sätt. Vad vill du göra i framtiden? Vilka är dina starka och svaga sidor?
- Diskutera vilken roll Arbetsförmedlingen har.
- Diskutera för- och nackdelar med bemanningsföretag.
- Diskutera fram tillsammans tre olika fraser som kan vara bra att ta med sig när man söker jobb genom att "knacka dörr".
- Vad är viktigt att ha med på ett CV?
- Diskutera hur man kan skriva ett bra personligt brev.
- Vad ska man tänka på vid en arbetsintervju?

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Privatekonomi

Den här utbildningen ska ge inblick i hur privatekonomin fungerar och tips om att få en bra balans mellan inkomster och utgifter.

Ett bra sätt för att få koll på sin ekonomi är att lägga en budget. En budget är en planering över ens inkomster och utgifter, så att pengarna räcker till det man behöver. Den brukar innehålla inkomster, utgifter och ett sparande.

Budget

- En budget är en planering över ens ekonomi, så att pengarna räcker till det man behöver.
- Den brukar innehålla inkomster, utgifter och ett sparande.

Inkomster

När man arbetar och får lön, anges den ofta som bruttolön. Men det man får utbetalat är mindre eftersom skatt i princip alltid dras från beloppet. Det är nettolönen och det man kan sätta på plussidan i sin budget. Hur mycket skatt som dras av från lönen beror på vilken skattesats man har. Den beror mest på i vilken kommun man bor och om man är medlem i Svenska kyrkan.

CSN-lån och bidrag räknas också som inkomst. Bostadstillägg eller andra stöd är inkomster.

Inkomster

- Från bruttolön dras alltid skatt. Det är viktigt att alltid räkna med den summan man får ut, det kallas nettolön. Hur mycket skatt som dras av beror bland annat på i vilken kommun man bor och om man är medlem i Svenska kyrkan.
- CSN-lån och studiebidrag.
- Bostadstillägg eller andra stöd.

Utgifter

Utgifter kan både ses som fasta och rörliga. Fasta kostnader är sådana som har samma belopp över en längre tid och som är nödvändiga. Rörliga utgifter är kostnader som kan variera från månad till månad och som man till viss del kan påverka själv.

- Fasta utgifter: återkommer varje månad eller kvartal som exempelvis hyra, mat, hemförsäkring, busskort.
- Rörliga utgifter: nöjen, hobbys och kläder.
- Sparande

50/30/20-regeln är ett tips kring hur mycket varje del ska få ta av ens inkomst. Det är ett sätt att komma in i tänkande kring budget, inkomst, utgifter och sparande.



Ta först reda på hur stor inkomsten är och lägg en budget utifrån den här regeln.

- 50 procent av inkomsten går till fasta utgifter som hyra, mat och så vidare.
- 30 procent av inkomsten går till rörliga utgifter som nöjen, hobby och mobil.
- 20 procent av inkomsten går till sparande.

Hur betalar man räkningar och fakturor?

Det finns några viktiga saker att hålla koll på.

UTSKRIFTSDATUM

Datomet som fakturan skapades. Det är bra att hålla koll på att det stämmer.

FÖRFALLODATUM

Det betyder att den som har skickat fakturan vill ha sina pengar senast det datomet. Här är det viktigt att tänka på att det ibland kan ta tid för banken att överföra pengarna.

PLUSGIRO/BANKGIRO

Det är kontot man betalar till. Det betyder också att det är ett företag eller en organisation som är registrerat hos Skatteverket. Det kan vara helt i sin ordning att betala till ett bankkonto.

BELOPP

Beloppet som ska betalas innan förfalldatomet.

OCR-NUMMER/MEDDELANDE

Det är ett kontrollnummer eller en text som behövs för att mottagaren ska veta vem som har betalt in pengarna.

Trots att det finns olika banker är sättet att betala liknande hos alla banker. Gå in på fliken "betala" och följ sedan stegen.

- Från konto – från vilket av dina konton pengarna ska dras.
- Till konto – fyll i mottagaren med hjälp av plusgiro, bankgiro eller bankkonto.
- Belopp – fyll i det belopp som mottagaren begär (notera öre på räkningen).
- Överföringsdatum – här bestämmer man vilket datum pengarna ska dras från kontot. Det är viktigt att man räknar med några dagar extra så att pengarna kommer fram innan förfallodagen. Kommer pengarna senare kan man få betala extra kostnader. Speciellt CSN är mycket snabba med att ta ut en hög förseningsavgift.
- OCR-nummer/meddelande – fyller i OCR-numret om det finns ett sådant. Annars skriv till exempel fakturanummer så att mottagaren vet vad pengarna avser.

Sms-lån

Sms-lån är en högkostnadskredit som betyder att man kan låna pengar snabbt till en hög ränta och utan kreditupplysning.

Kreditupplysning är en kontroll av vad en person har för betalningsmöjligheter och om man har några betalningsanmärkningar. Pengarna utbetalas snabbt.

Man kan hamna i skuldfälla om man lånar mer än man klarar av att betala tillbaka inom den utsatta tiden. Var och en behöver ta ansvar för sin egen ekonomi, men det kan vara bra att veta att många är skeptiska till sms-lån och avråder från denna typ av lån.

Bankkonto

För att kunna få lön eller annan ersättning utbetald krävs det att man har ett bankkonto. Beroende på vilken bank man har finns det olika namn för kontona.

Statlig insättningsgaranti är en garanti för att vi får tillbaka våra insatta pengar om banken går i konkurs. Det brukar vara en gräns på cirka 900 000 kr.

Tidigare har man vetat att psykisk ohälsa och dålig ekonomi hänger samman. Man har dragit slutsatsen att sjukskrivning och att man inte har möjlighet att arbeta heltid försämrar ekonomin, vilket är en konsekvens av psykisk ohälsa. Nya studier börjar undersöka det motsatta förhållandet.

Alain Topor, psykolog och docent vid Socialhögskolan vid Stockholms universitet, har intresserat sig för ekonomins betydelse för personer med psykosjukdom och gjort en studie med ett ovanligt upplägg. Hundra personer med psykosdiagnos fick femhundra kronor, skattefritt, extra i månaden utan krav på motprestation. Studien var en kopia på en amerikansk studie och båda visar samma resultat.

Intervjuer med deltagarna innan, och 6–7 månader in i undersökningen, visar att personerna fick en signifikant förbättring av symtom på depression, ångest och ofrivillig social isolering. Den extra femhundralappen gav också en positivare självbild. Pengarna användes såväl till kortsiktig egen »lyxkonsumtion« som till långsiktigare investeringar och konsumtion tillsammans med andra.

Ekonomi påverkar vår hälsa

- Studier visar att ekonomisk stress påverkar vår psykiska hälsa negativt.
- Det är viktigt att arbeta för en balans inom ekonomin, det leder till bättre hälsa!

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Diskutera hur man gör en budget.
- Vad är bruttoinkomst och vad är nettoinkomst?
- Vilka utgifter kan man räkna till fasta utgifter?
- Vilka utgifter kan man dra ner på om man vill spara, fasta eller rörliga?
- Diskutera vad som är viktigt att tänka på vid betalning av en räkning?
- Vad händer vid en kreditupplysning?
- Vilka risker finns det med sms-lån?
- Diskutera på vilket sätt ekonomisk stress kan påverka psykisk hälsa.
- Diskutera hur man kan få balans i sin ekonomi.

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Skatter

Den här utbildningen handlar om vad skatter är och hur de används.

Vad används skatten till?

Det svenska skattesystemet är grunden för den svenska välfärden. En stor del av Sveriges välfärdssystem betalas av skatter. Det är skatter som bekostar till exempel sjukvård, barnomsorg, socialtjänst och äldreomsorg, men också vägar, kollektivtrafik, flyktingmottagning och det gemensamma miljöarbetet bekostas av skatter.

Vad används skatten till?

- Det finns flera olika typer av skatt som alla medborgare i Sverige betalar.
- Skatten går till den gemensamma välfärden som exempelvis skola och vård.

Inkomstskatt

När man arbetar betalar man skatt på sin lön. Det kallas inkomstskatt. Lönen som man får innan man betalat skatt kallas bruttolön. Lönen efter att skatten är avdragen kallas nettolön. Nettolönen är de pengar som man har kvar att leva på. Det svenska skattesystemet är uppbyggt så att de som tjänar mer pengar betalar mer i skatt. De som inte har tillräckligt med pengar för att klara sig kan få hjälp av samhället.

Skatten är olika i varje kommun. Den brukar vara mellan 29 och 35 procent av bruttolönen. Tjänar man mycket betalar man även skatt till staten. Den som vill veta mer om skatter kan hitta information på Skatteverkets webbsida skatteverket.se

Den som har sjukpenning eller pension betalar också inkomstskatt. Man betalar även skatt för förmåner som hör ihop med arbetet. En förmån kan vara att använda jobbetts bil privat eller få matkuponger för att köpa lunch eller middag på restaurang.

Inkomstskatt

- Inkomstskatt betalas av alla som har inkomst. Skatten är olika beroende på kommun.
- Lönen innan skatt kallas bruttolön.
- Lönen efter skatt kallas nettolön.

Inkomstdeklaration

Alla som har en inkomst och betalar skatt varje år ska lämna in en deklaration till Skatteverket. Skatteverket skickar deklarationen hem. I deklarationen finns uppgifter om hur mycket man har tjänat och hur mycket man har betalat i skatt under ett år. Uppgifterna kommer från arbetsgivare eller från andra som betalat ut ersättningar som är skattepliktiga, som till exempel

Försäkringskassan och banken. Var och en måste kontrollera att informationen stämmer. Sedan använder man koder för identifikation och underskrift, eller e-legitimation, när man ska godkänna och skriva under. Man kan välja att ringa, skicka ett sms eller använda Skatteverkets app eller e-tjänst. Koderna finns högst upp på deklarationen.

Man kan även skicka in deklarationen på pappersblankett till Skatteverket. Deklarationen ska lämnas till Skatteverket senast i början av maj.

Om man lämnar in deklarationen för sent riskerar man att få betala förseningsavgifter. Om man inte lämnar in deklarationen alls riskerar man att bli skönbeskattad. Det innebär att Skatteverket bedömer hur stor inkomsten var under året. Man kan då även få betala ett skattetillägg.

Inkomstdeklaration:

- Alla som har en inkomst och har betalat skatt ska lämna in en deklaration varje år till Skatteverket.
- I deklarationen finns uppgifter om hur mycket man har tjänat och hur mycket man har betalat i skatt under ett år.
- Uppgifterna kommer från arbetsgivare och andra som betalat ut ersättningar som är skattepliktiga, till exempel Försäkringskassan. Var och en måste kontrollera att informationen stämmer.
- Förseningsavgifter och skönbeskattning

Moms och punktskatter

Mervärdesskatt kallas oftast för moms. Moms är en skatt på varor och tjänster och alla betalar moms när man köper en vara eller tjänst. Momsen är en del av priset som vi betalar. Det är olika procentsatser för momsens beroende på vad det är man köper: 25, 12 eller 6 procent. Det finns också saker och tjänster som är momsfria, till exempel sjukvård och utbildning. Staten använder momsens som ett politiskt styrmedel och har lägre moms på sådant som man tycker är bra att människor köper.

Punktskatt är en extra skatt på särskilt utvalda varor eller tjänster. Som exempel kan nämnas skatten på alkohol, bensin, el och tobak. Punktskatterna kan användas för att styra konsumtionen. Det är regering och riksdag som bestämmer vilka varor och tjänster som ska ha punktskatt och det är oftast sådant som är skadligt för miljön eller hälsan.



Moms och punktskatter:

- Moms betyder mervärdesskatt som läggs på varor och tjänster. Momsen är 6, 12 eller 25 procent.
- Punktskatt är extra skatt på exempelvis bensin och alkohol.

Sociala avgifter och att jobba svart

Arbetsgivare betalar sociala avgifter för sina anställda. Det kallas arbetsgivaravgifter och pengarna betalar bland annat pensioner, föräldrapenning och sjukpenning. Utöver arbetsgivaravgiften ska arbetsgivaren betala in skatt för sina anställda. Det görs en gång i månaden till Skatteverket. Den som driver eget företag betalar också sociala avgifter för sig själva vilket kallas egenavgifter.

Att jobba svart betyder att man inte betalar någon skatt på det man tjänar. Samhället bygger på att alla som arbetar ska betala skatt. Skatten används till sjukvård, vägar, äldreomsorg och annan välfärd som är till för alla medborgare.

För den som jobbar svart kan det bli svårt att få ett förstahandskontrakt på en lägenhet eller handla på avbetalning (kredit). Hyresvärdar och företag vill ofta se ett anställningsavtal.

Den som jobbar svart, det vill säga utan att betala skatt:

- får inte något anställningsavtal och kan därför bli lurad på lönen.
- får ingen a-kassa vid arbetslöshet.
- får inte någon sjuk- eller semesterersättning.
- får ingen sjuk- eller föräldrapenning.
- får lägre pension.
- är inte försäkrad om man råkar skada sig själv, någon annan eller råkar ha sönder något när man arbetar.

Sociala avgifter och arbeta svart:

- Arbetsgivare betalar sociala avgifter för sina anställda. Det kallas arbetsgivaravgifter och går bland annat till pensioner, föräldrapenning och sjukpenning.
- Den som jobbar svart betalar inte någon skatt. Framtida pension baseras på hur mycket man tjänat under sitt arbetsliv och varje månad med svartarbete förlorar man pengar på den framtida pensionen.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad innebär inkomstskatt?
- Vad innebär kommunalskatt?
- Känner du till vilken procent man betalar kommunalskatt i din kommun?
- Diskutera vad skattemedlen används till.
- Diskutera vad man ska tänka på vid deklaration.
- Vad innebär moms?
- Vad används de sociala avgifterna till?
- Har du själv erfarenhet av att någon bett dig att jobba svart?
- Hur kan man med kamratstöd stötta varandra i att tacka nej till svartjobb?
- Varför kan det vara svårt att säga nej till svartjobb?

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Att ta körkort

Den här utbildningen är en genomgång av vilka steg och moment som man måste genomgå för att ta körkort.

Vägen till körkort:

- Körkortstillstånd
- Handledarskapstillstånd om du kör privat
- Körskola
- Teoriutbildning
- Övningskörning
- Halkbana
- Teoriprov
- Förarprov



Transportstyrelsen

Transportstyrelsen är en myndighet som har ansvar för olika tillstånd som rör trafiken.

Innan man får börja övningsköra i trafikskola som även kallas körskola eller privat måste man ansöka om körkortstillstånd. Ansök genom transportstyrelsen.se.

Boka en tid hos optikern och gör en synundersökning. Skicka sedan in intyget.

Handledarskap för privat övningskörning

För att ansökan ska bli godkänd finns det några krav som ska vara uppfyllda:

- Handledaren har fyllt 24 år.
- Eleven har körkortstillstånd.
- Handledare och elev har gått en introduktionsutbildning under de senaste fem åren, om övningskörningen gäller för personbil eller lätt lastbil.
- Handledaren har ett giltigt körkort från Sverige eller ett annat EES-land. Handledaren har haft behörighet för det fordon som eleven ska övningsköra med under sammanlagt minst fem av de senaste tio åren.
- När man övningskör ska man ha den grönvita skylten "övningskörning" väl synlig.

Om Transportstyrelsen beviljar ansökan får man ett bevis om godkännande som handledare skickat hem. Beviset ska man alltid ha med vid övningskörning. Det är handledaren som räknas som förare.

Körskola

Körskolan erbjuder olika utbildningspaket med alltifrån körlektioner till teori. Det som behövs är ett giltigt körkortstillstånd. Eftersom det finns godkända lärare på bilskolan behöver man inte ha en handledare, vilket är nödvändigt om man enbart ska köra privat.

Bilskola är ett företag som har bilar och körskollärare:

- Priserna varierar beroende på skola och hur långa lektionerna är.
- På körskolan finns möjlighet att studera och träna inför teoriprovet.
- Man kan även hyra bil från körskolan till uppkörningen.

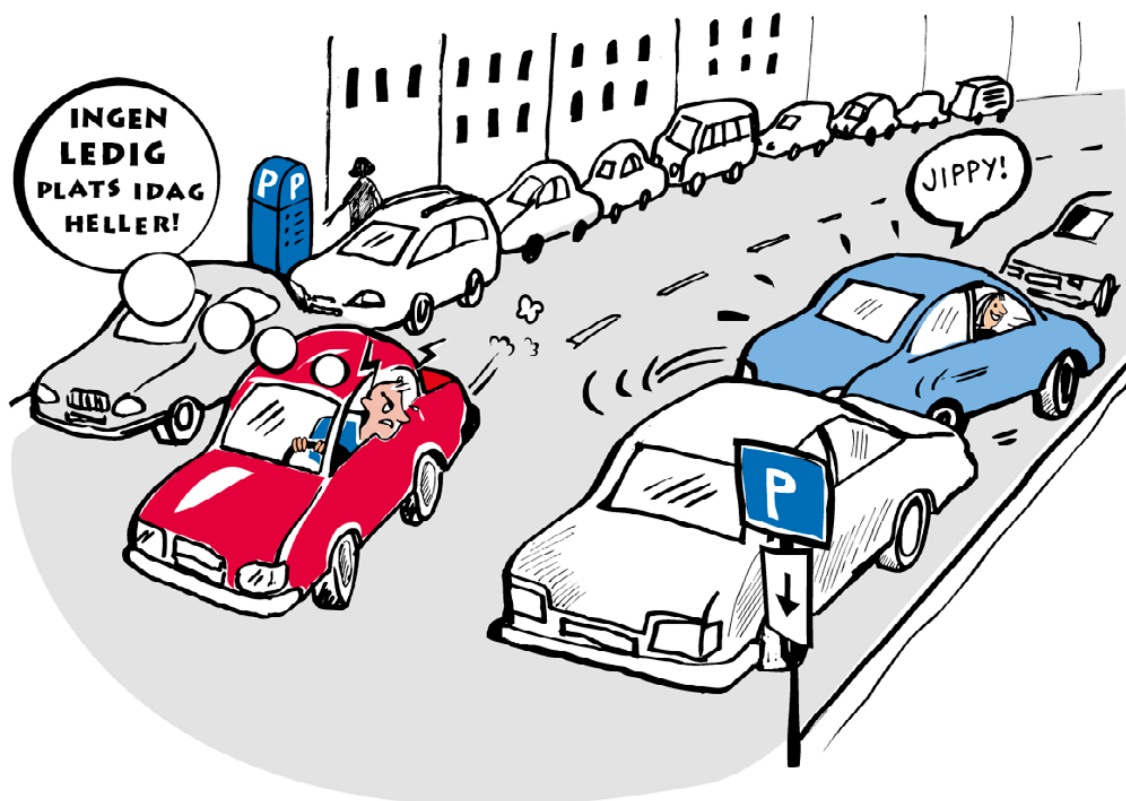
Teoriutbildning

Teoriutbildning bör man läsa samtidigt som man börjar övningsköra eftersom det är kombinationen av teoretisk och praktisk kunskap som gör en till en säker förare.

Teoriutbildningen innehåller:

- Kunskap att förstå vad som händer i trafiken.
- Skyltar, trafikregler och hur/var man får parkera.
- Kunskap om risker och hur man ska undvika skada och olyckor.

Böcker finns att låna på bibliotek, köpa begagnat (se upp för gamla versioner), i appar och i datorprogram.



Riskutbildning del ett (Riskettan)

Syftet med riskutbildningen är att ge ökad insikt om beteenden i trafiken som kan leda till att riskfyllda situationer uppstår. Utbildningen ska också ge kunskap om möjligheter att undvika risker.

Utbildningen handlar om alkohol, andra droger, trötthet och riskfyllda beteenden i övrigt.

Riskutbildning del två (Risktvåan)

Utbildningen handlar om hastighet, säkerhet och körning under särskilda förhållanden och brukar kallas "halkbanan".

Den som går riskutbildningens del två ska vara i slutskedet av sin förarutbildning. Anledningen är att det ställs höga krav på till exempel körvana, bedömning, värdering och förståelse av olika trafiksituationer.

En riskutbildning är giltig i fem år, men giltighetstiden upphör att gälla samma dag som körkortet utfärdas. När man gör sitt kunskapsprov och körprov måste man ha gjort riskutbildningens båda delar och giltighetstiden får inte ha gått ut.

Riskutbildning del 2 (Risktvåan)

- Handlar om hastighet, säkerhet och körning under särskilda förhållanden och kallas "halkbanan".
- Höga krav på till exempel körvana, bedömning, värdering och förståelse av olika trafiksituationer.
- Giltig i fem år, men upphör att gälla samma dag som körkortet utfärdas. Vid kunskapsprov och körprov måste du ha gjort riskutbildningens båda delar och giltighetstiden får inte ha gått ut.

Kunskapsprov

När man känner sig redo kan man boka ett kunskapsprov på trafikverket.se/bokaprov. Kostnad är 325 kronor dagtid och 400 kronor (gäller 2019) kvällar och helger. Det kan vara lång väntetid på uppkörningstider på vissa orter.

- Provet består av 70 frågor varav 5 frågor är utvärdering. För ett godkänt prov krävs minst 52 rätt av 65 frågor. Provtiden är 50 minuter.
- Provet innehåller fordonskännedom/manövrering, miljö, trafiksäkerhet, trafikregler och personliga förutsättningar.
- Man får veta direkt om kunskapsprovet är godkänt när man avslutat det.
- Provet kan göras på 14 andra språk än svenska.

Förarprovet

För att körprovet ska godkännas ska man kunna köra trafiksäkert och med en god framförhållning. Man ska tillämpa gällande trafikregler, köra hastighetsanpassat och tydligt, visa hänsyn till väg- och väderleksförhållanden, annan trafik och andra trafikanter, speciellt de oskyddade. Man ska också visa en rutinmässig färdighet i manövreringen som krävs för att köra fordonet på ett trafiksäkert och miljövänligt sätt. Dessutom ska man kunna hantera risker som uppstår under körningen och förutse och förekomma andras agerande. Förarprövaren gör en helhetsbedömning av körning. Det innebär att om man gör ett misstag som är av liten betydelse för trafiksäkerheten så behöver det inte påverka bedömningen.

Under körprovet ska man visa att man klarar sig själv i trafiken och kan lösa uppgifterna självständigt. Körprovet bygger på en kursplan som är speciellt framtagen för den körkortsbehörighet man ansöker om att få. När man gör körprovet kommer körningen att bedömas utifrån kursplanen. Kursplanen finns på transportstyrelsen.se. Förarprövaren utgår från fem viktiga kompetensområden vid sin helhetsbedömning av körningen:

Under körprovet ska du visa att du kan klara dig själv i trafiken och kan lösa uppgifterna självständigt

1. **Fordonskännedom:** Man ska kunna göra någon eller några delar av en säkerhetskontroll på fordonet och förstå vilka risker som kan uppstå om fordonet inte fungerar som det ska. Man ska även kunna ändra på reglage under tiden man kör.
2. **Manövrering:** Man ska kunna styra, växla, gasa och bromsa på ett naturligt sätt. Man ska även kunna manövrera bilen, till exempel på en parkering.
3. **Miljö och sparsam körning:** Man ska kunna köra på ett miljövänligt sätt. Det innebär att man ska köra på ett sätt som medför låg bränsleförbrukning, så att körningen inte påverkar miljön mer än nödvändigt.
4. **Trafikregler:** Man ska kunna tillämpa de trafikregler som gäller.
5. **Trafiksäkerhet och beteende:** Man ska kunna visa att man förstår var, när och hur man ska titta i olika situationer. Och veta varför man behöver göra det och anpassa körningen efter vad man ser. Man ska även anpassa hastigheten efter till exempel sikt, väglag och trafikmiljö. Man ska förstå vilka risker som kan uppkomma i olika situationer. Man ska placera bilen tydligt, till exempel när man ska svänga eller välja körfält. Man ska köra med tillräckliga säkerhetsmarginaler och kunna samspela med andra trafikanter på ett bra sätt, till exempel när man har väjningsplikt.

Bilen som används på provet måste ha dessa funktioner:

Bilen ska kunna köras i minst 100 kilometer i timmen och den ska vara utrustad med:

- dubbelkommando för färdbronsen
- extra invändig backspegel för passageraren i framsätet
- nackskydd på framsätena
- godkända bilbälten av trepunktstyp i framsätena

Du kan hyra en sådan bil från Trafikverket eller en bilskola.

Körkort

Alla nyblivna körkortstagare i Sverige får en prøvotid på två år. Prövotid innebär att om den som under denna tvåårsperiod gör sig skyldig till någon förseelse som leder till att körkortet återkallas, måste göra ett nytt förarprov (både kunskapsprov och körprov) för att få ett nytt körkort. För behörigheterna A1, A2, A och B gäller dessutom att man måste genomgå riskutbildning på nytt innan man får avlägga förarprovet. Dessa krav gäller oavsett hur kort spärrtiden (återkallelsetiden) är. Även den som tar nytt körkort efter att ha fått sitt körkort återkallat får en prøvotid på två år.

Ett svenskt körkort gäller i Europa. Om man vill översätta sitt svenska körkort till internationellt körkort gör man det på transportstyrelsen.se.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad gör Transportstyrelsen?
- Vilka krav behöver man uppfylla för att få övningsköra privat?
- Varför kan det vara bra att övningsköra på en körskola?
- Diskutera varför man behöver ha bra teoretisk kunskap när man kör bil.
- Diskutera hur man bör förbereda sig för kunskapsprovet och förarprovet.
- Vilka regler gäller under prøvotiden de två första åren när man har tagit körkort?

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Mänskliga rättigheter

I den här utbildningen ska vi gå igenom vad mänskliga rättigheter är och vad det betyder. Hur kan man motverka så att mänskliga rättigheter inte kränks?

Vad är mänskliga rättigheter?

Det betyder att alla människor oavsett religion, etnicitet, nationalitet, hudfärg, kön, kultur och land är födda fria och har lika värde och rättigheter.

FN-konventionen

FN står för Förenta Nationer och initiativet uppkom efter andra världskrigets slut för att man ville säkerställa att den typ av grymhet inte skulle kunna uppstå igen. Den 10 december 1948 antog FN:s generalförsamling deklarationen om mänskliga rättigheter. Den uttrycker den gemensamma viljan att arbeta för mänskliga rättigheter, jämställdhet och rättvisa.

De mänskliga rättigheterna reglerar förhållandet mellan stat och individ. De är en del av folkrätten. Staterna är skyldiga att respektera folkrättens regler. Varje land har ett ansvar för att åtaganden, vad gäller de mänskliga rättigheterna, omsätts i nationell lagstiftning. En del rättigheter får under vissa omständigheter inskränkas i lag, medan andra är absoluta och gäller alltid.

FN-konventionen

- Den 10 december 1948 antog FN:s generalförsamling deklarationen om mänskliga rättigheter.
- De mänskliga rättigheterna reglerar förhållande mellan stat och individ. De är en del av folkrätten.

30 artiklar

Den allmänna förklaringen består av 30 artiklar som beskriver odelbara fri- och rättigheter. Det betyder att det inte går att "förhandla bort" dessa grundläggande rättigheter.

Här är några exempel på artiklar:

• Artikel 1.

Alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter. De har utrustats med förnuft och samvete och bör handla gentemot varandra i en anda av gemenskap.

• Artikel 2.

Var och en är berättigad till alla de rättigheter och friheter som uttalas i denna förklaring utan åtskillnad av något slag, såsom på grund av ras, hudfärg, kön, språk, religion, politisk eller annan uppfattning, nationellt eller socialt ursprung, egendom,

börd eller ställning i övrigt. Ingen åtskillnad får heller göras på grund av den politiska, rättsliga eller internationella status som råder i det land eller det område som en person tillhör, vare sig detta land eller område är oberoende, står under förvaltarskap, är icke-självstyrande eller är underkastat någon annan begränsning av sin suveränitet.

- **Artikel 3.**
Var och en har rätt till liv, frihet och personlig säkerhet.
- **Artikel 4.**
Ingen får hållas i slaveri eller trälldom; slaveri och slavhandel i alla dess former ska vara förbjudna.
- **Artikel 5.**
Ingen får utsättas för tortyr eller grym, omänsklig eller förnedrande behandling eller bestraffning.

- **Artikel 6.**
Var och en har rätt att överallt erkännas som en person i lagens mening.
- **Artikel 13.**
Var och en har rätt att fritt förflytta sig och välja bostadsort inom varje statsgräns. Var och en har rätt att lämna varje land, även sitt eget, och att återvända till sitt land.
- **Artikel 14.**
Var och en har rätt att i andra länder söka och åtnjuta asyl från förföljelse. Denna rätt får inte åberopas vid rättsliga åtgärder som genuint grundas på icke-politiska brott, eller på gärningar som strider mot Förenta Nationernas ändamål och grundsatser.

30 artiklar

- Den allmänna förklaringen består av 30 artiklar som beskriver odelbara fri- och rättigheter. Det betyder att det inte går att "förhandla bort" dessa grundläggande rättigheter.
- Artikel 2. Var och en är berättigad till alla de rättigheter och friheter som uttalas i denna förklaring utan åtskillnad av något slag, såsom på grund av ras, hudfärg, kön, språk, religion, politisk eller annan uppfattning, nationellt eller socialt ursprung, egendom, börd eller ställning i övrigt.

Vad är en konvention?

I den allmänna förklaringen säger länderna att de tycker att det är viktigt med mänskliga rättigheter. Men de lovar inte att göra som det står i förklaringen.

Därför blev nästa steg att göra konventioner. I konventionerna finns regler för mänskliga rättigheter. De länder som har skrivit på konventionerna lovar att följa reglerna. Sverige har skrivit på många konventioner.

Exempel på konventioner:

- **Konvention om avskaffande av alla former av rasdiskriminering**
Handlar om att människor inte får bli dåligt behandlade på grund av till exempel sin hudfärg.
- **Internationell konvention om ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter**
Handlar om att människor har rätt till bland annat trygghet och utbildning och att slippa vara fattiga.
- **Internationell konvention om medborgerliga och politiska rättigheter**
Handlar om att människor har rätt att leva i frihet och att kunna bestämma över sina liv. Människor har rätt att till exempel tycka, tänka och säga vad de vill så länge det inte skadar andra människor.
- **Konvention om avskaffande av all slags diskriminering av kvinnor**
Handlar om att stärka kvinnors rättigheter och jämställdhet mellan kvinnor och män.
- **Konvention mot tortyr och annan grym, omänsklig eller förnedrande behandling eller bestraffning**
Handlar om att länderna inte ska behandla människor dåligt i fängelser, till exempel slå människor för att tvinga dem att berätta saker.
- **Konvention om barnets rättigheter**
Handlar om barns rättigheter och deras rätt till inflytande.

Vad är en konvention?

I en konvention kan ett land lova att följa reglerna för mänskliga rättigheter. De länder som har skrivit på konventionerna lovar att följa reglerna. Sverige har skrivit på många konventioner.

Barnkonventionen handlar om barns rättigheter och inflytande. Från den 1 januari 2020 blev Barnkonventionen svensk lag.

Flykting

Enligt FN:s flyktingkonvention är en flykting en person "som flytt sitt land med anledning av en välgrundad fruktan för förföljelse på grund av ras, religion, tillhörighet till en viss samhällsgrupp eller politisk uppfattning, som befinner sig utanför det land, vari han är medborgare och som på grund av tidigare nämnd fruktan inte kan eller vill återvända till det landet."

Asylsökande

En flykting har rätt till asyl, en trygg fristad. Men internationellt skydd är mer än bara fysisk säkerhet. Flyktingar bör ha samma rättigheter och få samma grundläggande hjälp som vilka andra människor som helst som har uppehållstillstånd i landet, och det innebär tankefrihet, rörelsefrihet, och att ingen må utsättas för tortyr eller förnedrande behandling. Detsamma gäller ekonomiska och sociala rättigheter: Flyktingar bör ha tillgång till läkarvård, skolgång och rätt att arbeta.



Interna flyktingar

Ett perspektiv som ofta glöms bort är att miljoner människor befinner sig på flykt inom sitt eget hemland. De har lämnat sina hem på grund av väpnade konflikter, våld, katastrofer eller klimathot. Två viktiga delar av den definitionen är att den är ofrivillig och att den sker inom det egna landet. Att vara internflykting kan leda till att man skiljs från sin familj, förlorar dokument som styrker identiteten eller utsätts för våld. Drygt två tredjedelar av de cirka 65 miljoner som är på flykt är interna flyktingar.

Asylsökande, flykting och internflykting

- Asylsökande – en person som söker skydd
- Flykting – en person som har flytt från sitt land på grund av exempelvis krig eller förföljelse
- Interna flyktingar – en person som är flykting inom sitt eget land

Flyktingkonventionen

FN:s flyktingkonvention var den första internationella överenskommelsen som täckte flera aspekter av flyktingars liv. I konventionen erkändes flyktingkriser som ett internationellt problem, som krävde ett internationellt delat ansvar för att hantera problemen.

UNHCR är en politiskt oberoende del av FN och började sitt humanitära arbete 1951 när cirka 1,2 miljoner människor var hemlösa efter andra världskrigets slut. Den första konventionen kom till 1951 och fick ett tilläggsprotokoll 1967 som beskriver flyktingars rättigheter och skyldigheter. Migration på grund av klimatförändringar eller ekonomiska anledningar räknas idag inte som ett flyktingskäl.

Fyktingkonventioner

- FN:s flyktingkonvention var den första som täckte flera aspekter av flyktingars liv.
- Den första konventionen kom till 1951 och fick ett tilläggsprotokoll 1967 som beskriver flyktingars rättigheter och skyldigheter.
- Migration på grund av klimatförändringar eller ekonomiska anledningar räknas idag inte som ett flyktingskäl.

Vem gör vad?

- Regeringen är ytterst ansvarig för de mänskliga rättigheterna i landet och svarar inför internationell granskning.
- Riksdagen är bunden av Sveriges lagar och är den instans som fördelar pengar till olika myndigheter och till civilsamhället för att främja mänskliga rättigheter.
- Statliga myndigheter ansvarar för att lagarna upprätthålls och efterlevs.
- Domstolarnas roll är att döma efter lagarna.
- För att alla ska veta att staten gör sitt arbete på rätt sätt finns statliga ombudsmän. Sverige har dessa ombudsmän: Justitiekanslern, Justitieombudsmannen, Barnombudsmannen, Konsumentombudsmannen, Diskrimineringsombudsmannen, EU-ombudsmannen och Barn- och elevombudet.
- Kommuner och regioner har hand om sjukvård och välfärd som skola, barnomsorg och äldreomsorg.
- Civila samhället är till exempel RSMH, SEF, ABF och andra ideella föreningar.

Näringslivet ska inte bedriva verksamhet som kränker mänskliga rättigheter utan främja dem. Verksamheten ska även främja mänskliga rättigheter.

Arbetsmarknadens parter ska också främja mänskliga rättigheter genom kollektivavtal. Europeiska unionen bygger på gemensamma värden om respekt för människans värdighet, frihet, demokrati, jämlikhet, rättsstaten och respekt för de mänskliga rättigheterna, inklusive rättigheter för personer som tillhör minoriteter. Den politik som EU för ska respektera, skydda och främja de mänskliga rättigheterna. EU:s fördrag och EU:s stadga om de grundläggande rättigheterna är bindande för medlemsstaterna. Det innebär att de ingår i EU-domstolens

prövning av om staterna följer unionsrätten.

FN är den viktigaste internationella aktören som granskar att medlemsstaterna följer konventionerna.

Europarådets uppgift är att genom att värna individens rättigheter bidra till fred, stabilitet och säkerhet i Europa. Europadomstolen och Europarådets övriga organ granskar medlemsstaternas efterlevnad av de mänskliga rättigheterna, bland annat Europakonventionen.

Andra internationella organisationer

Ett flertal internationella organisationer är viktiga aktörer i arbetet för de mänskliga rättigheterna. Internationella arbetsorganisationen (ILO), som främjar arbetsvillkor och värnar om fackliga rättigheter, har utarbetat ett flertal konventioner om mänskliga rättigheter.

Kvinnokonventionen

Kvinnokonventionen kom till 1979 men det dröjde till 1981 innan den kom att gälla. Konventionen går ut på att ta bort all diskriminering av flickor och kvinnor. Det innebär att kvinnor och män har samma rättigheter. Men det finns flera länder som har reservationer kring konventionen. Sverige har skrivit under Kvinnokonventionen. Det betyder att den gäller men inte ingår i svensk lag. Myndigheter ska följa konventionen i sina direktiv, men det finns inte tvingande lagar.

Historisk bakgrund för kvinnorättigheter i Sverige

I Sverige fick kvinnor allmän rösträtt 1921. Både Norge och Finland hade redan genomfört kvinnlig rösträtt. Det som ledde fram till detta hade att göra med de kvinnliga rösträttskämparna eller suffragetterna, som de också kallades utifrån det engelska ordet. Några kända kvinnor som drev denna fråga var Selma Lagerlöf och Ellen Key. Det var först när kvinnor ur samhällets alla olika delar gick tillsammans som samhället började förändras. I början mötte rösträttskämparna stort motstånd, kvinnorna som stred för rösträtt kunde bli fängslade.

En av anledningarna till att många svenska kvinnor emigrerade till Amerika var att det fanns bättre arbetsvillkor, rättigheter och lönevillkor där.

Kvinnokonventionen

- Kvinnokonventionen kom till 1979, men det dröjde till 1981 innan den kom att gälla. Konventionen går ut på att ta bort all diskriminering av flickor och kvinnor.
- Det innebär att kvinnor och män har samma rättigheter. Men flera länder har reservationer kring konventionen.

Barnkonventionen

Barnkonventionen är ett rättsligt bindande internationellt avtal som fastställer att barn är individer med egna rättigheter och inte föräldrars eller andra vuxnas ägodelar. Konventionen består av 54 artiklar som är lika viktiga var för sig och som en helhet.

Det finns fyra grundläggande principer:

Artikel 2: Alla barn har samma rättigheter och lika värde.

Artikel 3: Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn.

Artikel 6: Alla barn har rätt till liv och utveckling.

Artikel 12: Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Barnkonventionen är svensk lag sedan den 1 januari 2020. Dessutom har det beslutats om att Barnkonventionen ska finnas med i andra lagar, ska ändras och anpassas till konventionens bestämmelser.

Den 1 januari 2020 blev Barnkonventionen svensk lag. Den har 54 artiklar, var av fyra grundläggande principer:

- Artikel 2: Alla barn har samma rättigheter och lika värde.
- Artikel 3: Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn.
- Artikel 6: Alla barn har rätt till liv och utveckling.
- Artikel 12: Alla barn har rätt att bli lyssnade till

Konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning

År 2006 antog FN:s generalförsamling den internationella konventionen för personer med funktionsnedsättning. Den ratificerades sedan 2008 och började gälla 2009.

FN-konventionen tillhör de centrala konventionerna om mänskliga rättigheter och skapar inte i sig några nya rättigheter. Men syftet är att undanröja hinder för personer med funktionsnedsättning att ta del av sina mänskliga rättigheter.

Konventionen utgår ifrån grundläggande principer som jämlikhet och icke-diskriminering. Artiklarna innehåller de nödvändiga åtgärder som måste till för att personer med funktionsnedsättning ska kunna ta del av sina rättigheter.

Artikel 30, Deltagande i kulturliv, rekreation, fritidsverksamhet och idrott, syftar till delaktighet och jämlikhet i dessa utövningar. Det ska exempelvis finnas tillgång till kulturella produkter i tillgänglig form. Personer med funktionsnedsättning ska inte bara få tillgänglig kultur utan också kunna bidra till och utöva kultur.

1 januari 2015 fick Sverige en lag med hänvisning till konventionen, att bristande tillgänglighet är diskriminerande.

Personer med funktionsnedsättning

- 2006 antog FN:s generalförsamling den internationella konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.
- 2008 ratificerades konventionen av Sverige.
- 2009 började konventionen gälla i Sverige.
- Artikel 30: Deltagande i kulturliv, rekreation, fritidsverksamhet och idrott.

Läs mer:

FN-förbundet, fn.se

Regeringens hemsida, regeringen.se, manskligarattigheter.se

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Ge exempel på när eller hur mänskliga rättigheter har tillämpats eller använts på ett sätt som har varit till din fördel eller till din hjälp.
- Finns det nackdelar med MR?
- Du ska hålla en utbildning om MR. Hur ska du förbereda dig? Ge exempel.
- Behövs det särskilda konventioner för barn, kvinnor och personer med funktionsnedsättning?
- Ge exempel på när diskrimineringslagarna inte kan skydda barn, kvinnor och personer med funktionsnedsättning?
- Hur kan vi stödja genom kamratstöd?
- Hur kan barnkonventionen påverka barns liv?
- Gäller barnkonventionen även i det privata familjelivet eller endast i samhället?
- Följer alla länder FN:s konventioner?
- Vad tror du kommer att hända om ett land inte följer FN:s konvention?

För fler diskussionsfrågor se sida 8.



Utanförskap och diskriminering

Den här utbildningen handlar om utanförskap och diskriminering.

Vad är utanförskap?

Utanförskap, eller marginalisering, innebär att en individ eller grupp befinner sig utanför och känner sig utesluten från en gemenskap, exempelvis ett hem eller ett folk, från arbetsliv, kulturliv eller samhällsliv. Utanförskap från en social gemenskap, exempelvis kamratgrupper i och utanför skolan, kan utvecklas till mobbning.

Utanförskap:

- innebär att en individ eller grupp befinner sig utanför en gemenskap eller ett arbets- kultur- eller samhällsliv
- kan utvecklas till mobbning om det handlar om att stå utanför sociala gemenskaper

Vilka olika typer av utanförskap finns det?

När man talar om ett socialt utanförskap syftar det på att bli utesluten från att kunna etablera sig i samhället. Det kan ske på olika sätt och handla om olika saker:

- Personer som inte kan ta sig ur hemlöshet, kriminalitet eller någon form av missbruk.
- Personer som inte har arbete på grund av att de under en längre tid varit sjuka, eller av annan anledning inte kunnat få en anställning under en lång period.
- Bristande integration eller diskriminering av invandrare eller personer som tillhör någon form av minoritet. De kan på olika sätt hållas utanför samhällsgemenskapen till exempel genom att ha svårt att få arbete och bostad. De kan få sämre tillgång till vård och ha svårare att göra sin röst hörd.
- Olika hinder i samhället som skapar problem för personer med funktionsnedsättningar att delta fullt ut i samhället på samma sätt som majoritetsbefolkningen.

Socialt utanförskap handlar om:

- att leva i hemlöshet, missbruk eller kriminalitet
- att befinna sig utanför arbetsmarknaden
- att vara permanent utesluten som exempelvis en minoritet
- att samhällshinder skapar problem för personer med funktionsnedsättningar

Hur kan man hantera utanförskap?

Eftersom utanförskap är ett brett begrepp måste det finnas flera olika lösningar för hur man kan förhindra eller förebygga utanförskap. Som personer kan vi alla till exempel som lärare, personal eller elev se till att någon i klassen inte hamnar utanför och blir utfrys. Vi kan se till att inte någon på jobbet blir utanför och utfrys, utan att man inkluderar alla oavsett bakgrund, religion, kön, ålder, sexuell läggning, funktionsnedsättning och så vidare. Det är vad man kan göra som person för att bryta eller förebygga utanförskap. Det finns andra faktorer som orsaker utanförskap som ligger på samhällsnivå och som är svårare att komma tillrätta med. Det kan vara lättare att finnas där för och vara vän med någon som hamnat utanför skolan än att ge någon som är hemlös ett hem. I ett demokratiskt samhälle kan alla göra sin röst hörd för den förändring man vill se.

Du kan bidra till att minska utanförskap genom:

- att se till att någon i en grupp inte blir utfrys
- att se till att inte någon på ditt jobb blir utfrys
- att inkludera alla oavsett bakgrund, religion, kön, ålder, sexuell läggning, funktionsnedsättning och så vidare
- att uppmuntra samhället i stort att se sina medmänniskor

Diskriminering

Vad är diskriminering?

Diskriminering innebär kortfattat att någon behandlas sämre än andra, missgynnas eller kränks. Diskriminering kan vara direkt eller indirekt. Även bristande tillgänglighet, trakasserier, sexuella trakasserier och instruktioner att diskriminera är former av diskriminering. Ibland kan man känna sig orättvist behandlad utan att det är diskriminering.

Diskriminering:

- är att någon behandlas sämre än andra
- kan vara direkt eller indirekt

Lagens definition av diskriminering

Diskrimineringslagen skyddar enskilda människor inte företag eller organisationer. En chef får inte diskriminera sina anställda. Skolan får inte diskriminera elever. Den som jobbar i en affär får inte diskriminera kunder.



Diskriminering är förbjudet om det beror på:

- kön
- könsöverskridande identitet eller uttryck
- etnisk tillhörighet
- religion eller annan trosuppfattning
- funktionsnedsättning
- sexuell läggning
- ålder

Var kan man bli diskriminerad? Förbudet mot diskriminering gäller på följande områden i samhället:

- arbetslivet
- utbildningar
- arbetsmarknadspolitisk verksamhet och arbetsförmedling utan offentligt uppdrag
- start eller bedrivande av näringsverksamhet
- yrkesbehörighet
- medlemskap i vissa organisationer
- varor, tjänster och bostäder (utanför privat- och familjelivet)
- anordnande av allmän sammankomst eller offentlig tillställning (exempelvis konserter, marknader eller mässor)
- hälso- och sjukvården
- socialtjänst, färdtjänst och bostadsanpassningsbidrag
- socialförsäkringssystemet (Försäkringskassans tjänster)
- arbetslöshetsförsäkring
- statligt studiestöd
- värn- och civilplikt

Diskrimineringslagen innehåller ytterligare en bestämmelse om förbud mot diskriminering när offentligt anställda möter allmänheten. De som omfattas av förbudet är anställda inom stat, kommun och landsting. Förbudet gäller framförallt hur anställda bemöter allmänheten när de ger upplysningar, vägledning, råd eller annan hjälp.

Enligt lagen finns dessa former av diskriminering:

- Direkt diskriminering – när någon missgynnas genom att behandlas sämre än någon annan i en jämförbar situation.
- Indirekt diskriminering – när det finns en regel eller en rutin som verkar neutral men som särskilt missgynnar personer som hör till de sju diskrimineringsgrunderna.
- Bristande tillgänglighet – när en person med en funktionsnedsättning missgynnas genom att en verksamhet inte vidtar skäligen tillgänglighetsåtgärder.
- Trakasserier – när någon agerar på ett sätt som kränker någon annans värdighet.
- Sexuella trakasserier – när någon utsätts för ett oönskat sexuellt beteende.
- Instruktioner att diskriminera – när någon ger en order eller instruerar någon som är i beroendeställning att diskriminera någon annan.

Diskrimineringslagen gäller inte mellan privatpersoner

Diskrimineringslagen reglerar inte det som händer mellan privatpersoner när det till exempel handlar om hur grannar eller släktingar behandlar varandra. Inte heller innehållet i reklam, tv, radio, sociala medier och tidningar omfattas av diskrimineringsförbudet. Men det finns andra lagar och regler som sätter gränser för hur privatpersoner får vara mot varandra och för vad som får skrivas och sägas i reklam och media.

Diskrimineringslagen reglerar inte:

- det som händer mellan privatpersoner
- innehållet i reklam, tv, radio, sociala medier och tidningar

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hur kan du med kamratstöd stödja en vän som känner sig utanför?
- Ge exempel på olika typer av utanförskap och diskutera hur man kan förebygga dessa?
- Har du känt dig i utanförskap? Hur gjorde du för att komma vidare?
- Vad är diskriminering för dig?
- Hur kan man motverka diskriminering?
- Har du känt dig diskriminerad? Hur fick du hjälp att komma vidare?
- Hur definierar svensk lag diskriminering?
- Var kan man bli diskriminerad?

För fler discussionsfrågor se sida 8.

Migration

Den här utbildningen handlar om migration. Varje år flyttar människor till Sverige och människor flyttar från Sverige. Detta kallas migration.

En person som vill bosätta sig i Sverige och som är medborgare i ett land utanför EU måste ansöka om uppehållstillstånd. Du kan till exempel få uppehållstillstånd i Sverige för att arbeta eller studera här, flytta till en familjemedlem eller för att söka skydd undan krig och förföljelse.

Att få uppehållstillstånd i Sverige innebär att man har rätt att leva, arbeta och bo här. Uppehållstillståndet kan antingen vara permanent eller tidsbegränsat. Ett permanent uppehållstillstånd gäller så länge personen bor kvar i Sverige och det kan bara återkallas i specialfall, om personen till exempel har begått ett allvarligt brott. Ett tidsbegränsat uppehållstillstånd gäller under en bestämd tid, men kan ofta förlängas.

Migrationsverket

I Sverige är det myndigheten Migrationsverket som fattar beslut om vem som får bosätta sig i Sverige. Det är hos Migrationsverket som man ansöker om uppehållstillstånd. Det kan man göra digitalt eller genom att posta ansökan. Det är viktigt att ha sina handlingar i original och kunna styrka sin identitet.

Arbetskraftsinvandring

Arbetskraftsinvandring är när människor migrerar mellan två länder på grund av att immigrationslandet, det land man flyttar till, behöver arbetskraft och söker det från andra länder.

På 1950- och 1960-talen var arbetskraftsinvandringen till Sverige hög. Sedan 1970-talet har Sverige nästan enbart tagit emot flyktingar och anhöriga, men i och med arbetskraftsinvandringsreformen år 2008 har det blivit lättare för icke-europeiska medborgare att invandra till Sverige för att arbeta. Reformen gjorde det möjligt för människor utanför EU/EFTA att komma till Sverige för att arbeta, om de fått en anställning här.

Arbetskraftsinvandring behövs idag för att få kompetens inom vissa yrken, öka näringslivets konkurrenskraft och kompensera för att varannan kommun i Sverige står inför en negativ befolkningstillväxt. Färre flyttar in i än ut ur ett stort antal kommuner.

År 2018 beviljades drygt 20 800 arbetstillstånd. Det vanligaste medborgarskapslandet var Thailand, därefter Indien, och de vanligaste yrkeskategorierna bland arbetskraftsinvandrare var bärplockare, därefter IT-specialister.

Flykt

En av anledningarna att människor kommer till Sverige är att de flyr undan krig eller förföljelse. År 2018 var 70,8 miljoner på flykt, enligt FN:s flyktingorgan UNHCR. Det är den högsta siffran sedan andra världskriget. Den största ökningen har skett under de senaste fem åren, framförallt på grund av kriget i Syrien.

Anhöriginvandring

Anhöriginvandring, eller anknytningsinvandring, är när en person vill flytta till, eller stanna i Sverige på grund av att en anhörig som är svensk medborgare eller som har uppehållstillstånd, bor här. Anknytningsinvandring gäller make, maka, sambo, barn under 18 år och adoptivbarn.

Studier

Man kan flytta till ett annat land för att studera. För att studera i Sverige längre än tre månader måste man ansöka om uppehållstillstånd hos Migrationsverket. Man ska ha fått tillståndet beviljat innan man kan flytta för att studera.

Migration:

- Människor flyttar från andra länder till Sverige, de migrerar hit. Det vanligaste skälet är att de har anhöriga här.
- Det finns de som flyttar hit för att arbeta – arbetskraftsinvandring.
- Det finns de som flyr undan krig och förföljelse i sitt hemland – flyktingar.
- Det finns de som flyttar hit för att de har anhöriga i landet – anhöriginvandring.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad innebär migration?
- Vad innebär uppehållstillstånd?
- Hur kan man få uppehållstillstånd?
- Vilka anledningar finns det för migration?
- Vad innebär arbetskraftsinvandring?
- Vad gör Migrationsverket?
- Vad menas med anhöriginvandring?
- Vilka räknas som anhöriga?
- Vad är viktigt att tänka på om man vill studera i ett annat land?

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Att söka medborgarskap i Sverige

Den här utbildningen handlar om hur man ansöker om medborgarskap i Sverige.

Migrationsverkets uppdrag är bland annat att pröva ansökningar från personer som vill bosätta sig i Sverige, komma på besök, söka skydd undan förföljelse eller få svenskt medborgarskap. Migrationsverket får sitt uppdrag från riksdag och regering, som lägger fast den svenska asyl- och migrationspolitiken.

Fördelar med svenskt medborgarskap

Svenskt medborgarskap kan innebära fördelar som att:

- endast svenska medborgare har en absolut rätt att bo och arbeta i Sverige.
- endast svenska medborgare har rösträtt i riksdagsvalen.
- endast svenska medborgare kan bli invalda i riksdagen.
- endast svenska medborgare kan bli poliser eller yrkesmilitärer. Det finns även andra yrkesgrupper som bara får tillsättas med svenska medborgare.
- som svensk medborgare är det enklare om man vill arbeta i andra EU-länder.



Utöver detta har utländska medborgare som har permanent uppehållstillstånd och är folkbokförda i Sverige i princip samma rättigheter och skyldigheter som svenska medborgare.

Dubbelt eller flerfaldigt medborgarskap

Sverige tillåter dubbelt medborgarskap. Dubbelt medborgarskap innebär att någon är medborgare i mer än ett land. Om man blir svensk medborgare kan man behålla sitt tidigare medborgarskap om lagen i det andra landet tillåter det. En svensk medborgare som blir medborgare i ett annat land kan få behålla sitt svenska medborgarskap. Vissa länders lagstiftning tillåter inte dubbelt medborgarskap. Läs mer under rubriken "Förlora medborgarskapet".

När en person ska söka medborgarskap i Sverige gör man det hos Migrationsverket. Innan man ansöker om medborgarskap är det viktigt att man kontrollerar att alla krav är uppfyllda. Annars kommer man inte att få ansökan godkänd.

För att kunna bli svensk medborgare ska man:

- kunna styrka din identitet
- ha fyllt 18 år
- ha permanent uppehållstillstånd (PUT), uppehållsrätt eller uppehållskort
- ha uppfyllt kraven för hemvist (bott i Sverige en viss tid)
- ha levt ett skötsamt liv i Sverige.

Man kan styrka sin identitet genom att:

- visa sitt hemlandspass i original
- visa ett identitetsdokument i original
- en nära släkting intygar identiteten

Passet eller identitetsdokumentet måste vara från en myndighet i ursprungslandet, ha bra kvalitet och inte vara för enkelt. Fotot ska finnas på dokumentet och Migrationsverket ska lätt kunna se att det är samma person på fotot. Det får inte vara någon tvekan om att dokumentet är äkta och utfärdat på rätt sätt. Man måste vid ett personligt besök ha ansökt om dokumentet och/eller vid ett personligt besök hämtat ut det från den myndighet som utfärdat det. Även om giltighetstiden har gått ut kan ett pass godtas för att styrka identiteten.

Det görs alltid en individuell bedömning, och i vissa enstaka fall kan Migrationsverket anse att man har styrkt sin identitet, trots att identitetshandlingarna inte uppfyller alla krav. Om man har många dokument som inte var för sig uppfyller kraven, kan Migrationsverket göra en bedömning av om de tillsammans kan styrka identiteten. För vissa länder finns särskilda krav på identitetshandlingar.

Afghanistan

Migrationsverket konstaterar i Lifos temarapport, den 24 januari 2018, att det finns stora brister i det afghanska folkbokföringsregistret. Bland annat framgår det att någon fullständig folkräkning aldrig har genomförts och att landets befolkningens mängd bygger på uppskattningar. Detta leder till brister även i utfärdandeprocessen av den i landet viktigaste identitetshandlingen, tazkira. Denna handling ligger till grund för utfärdande av andra afghanska handlingar, till exempel pass.

Migrationsverket bedömer att bristen på en tillförlitlig folkbokföring och formerna för utfärdande av identitetshandlingar fortfarande medför att afghanska identitetshandlingar inte styrker innehavarens identitet i sådan utsträckning som krävs för styrkt identitet i ärende om svenskt medborgarskap.

Det finns andra sätt att styrka sin identitet och det är genom nära släkting eller genom att ha bott i Sverige i mer än åtta år, med samma identitet.

Nära släkting

Ibland kan make, maka eller en nära släkting (föräldrar, vuxna barn och syskon) styrka någons identitet. Han eller hon måste själv ha blivit svensk medborgare och då styrkt sin identitet genom att visa sitt pass eller ett godtagbart identitetsdokument från hemlandet.

Den sökande och den anhörige ska vid tidigare utredningar om uppehållstillstånd eller arbetstillstånd ha lämnat samstämmiga uppgifter om identitet, släktskap, bakgrund,

familjeförhållanden med mera.

För att make, maka eller nära släkting (föräldrar, vuxna barn och syskon) ska kunna styrka identiteten måste de ha bott tillsammans innan de kom till Sverige. De ska ha bott tillsammans under så lång tid att make, maka eller nära släkting har kunskap om bakgrund och levnadshistoria så att identiteten kan styrkas på ett säkert sätt.

Undantag från kravet på styrkt identitet

Migrationsverket kan göra undantag för den som inte kan styrka sin identitet om:

- personen har bott i Sverige i minst åtta år
- uppgifterna om identitet är trovärdiga
- personen saknar möjlighet att skaffa dokument som kan styrka identiteten.

En identitet är trovärdig om man har bott oavbrutet i Sverige i minst åtta år och under den tiden har haft samma identitet.

Om man har ändrat identitet under den tid man har bott i Sverige, är det svårare att göra undantag från kravet på styrkt identitet. Man får heller inte räkna den tid man har varit i Sverige med fel eller falsk identitet som hemvisttid.

Bekräfta din identitet genom att:

- visa hemlandspass i original
- visa ett identitetsdokument i original
- en nära släkting intygar identiteten

Hemvisttid

För att bli svensk medborgare ska man i regel ha varit bosatt i Sverige under sammanhängande fem år. Med hemvist menas att man är varaktigt bosatt här och har en avsikt att stanna kvar i Sverige. Om man får räkna all tid i Sverige som hemvisttid eller inte, beror på varför man har bosatt sig här och vilket tillstånd man haft under tiden. Huvudregeln är att tiden med uppehållstillstånd som leder till ett permanent uppehållstillstånd räknas som hemvisttid. Om en person hade permanent uppehållstillstånd eller uppehållstillstånd för bosättning redan när han eller hon reste in i Sverige, får man räkna tiden från den dag man kom hit. Annars räknas tiden från den dag man lämnade in sin ansökan om uppehållstillstånd och fick ja. Om någon först fick nej och sedan lämnade in en ny ansökan, räknas tiden från den dag personen fick ja.

EU/EES-medborgare och deras familjemedlemmar

EU/EES-medborgare och deras familjemedlemmar ska ha uppfyllt kraven för uppehållsrätt för att ha hemvisttid i Sverige och kunna ansöka om svenskt medborgarskap. Om man har varit bosatt lagligt i Sverige i fem år, men inte har begärt ett intyg på permanent uppehållsrätt eller ansökt om ett permanent uppehållskort, görs en bedömning av om man uppfyller villkoren för uppehållsrätt i samband med ansökan om svenskt medborgarskap.

Resor utomlands

Om man har rest utomlands, till exempel på kortare besök eller semester, har det ingen betydelse för hemvisttiden i Sverige. Men har någon varit i utlandet i mer än sex veckor under ett år ska hela den tiden räknas av från hemvisttiden.

Om man flyttar till ett annat land och bosätter sig där bryts hemvisten. Man kan börja räkna sin hemvist från den dagen man flyttar tillbaka till Sverige igen.

Olika typer av uppehållstillstånd

Om man har haft tillfälligt uppehållstillstånd i Sverige – till exempel uppehållstillstånd för besök, gäststudier eller au-pair – räknas inte den tiden som hemvisttid. Så kan det också vara om man arbetar på ett annat lands ambassad eller konsulat i Sverige.

Om man däremot är doktorand, eller har studerat på doktorandnivå, kan man i vissa fall få räkna tiden med uppehållstillstånd för studier som hemvist. Man får räkna den tiden om det framgår att man har haft för avsikt att stanna i Sverige efter avslutade studier.

Kortare tid om man lever tillsammans med en svensk medborgare

Om man är gift, lever i ett registrerat partnerskap eller är sambo med en svensk medborgare kan man ansöka om svenskt medborgarskap efter tre år. Personerna ska då ha bott tillsammans de senaste två åren. Det räcker inte med att vara gifta, man ska också bo tillsammans.

Har partnern tidigare haft ett annat medborgarskap än det svenska, eller varit statslös, ska han eller hon ha varit svensk medborgare i minst två år. Personen som ansöker ska också under sin tid i Sverige ha anpassat sig väl i det svenska samhället. Saker Migrationsverket bedömer då kan bland annat vara längden på äktenskapet, kunskaper i svenska språket och förmågan att försörja sig.

Om man tidigare varit i Sverige under en annan identitet än sin riktiga, eller om man gjort det svårare att genomföra ett beslut om avvisning genom att till exempel hålla sig undan, kan det försämra möjligheten att få medborgarskap efter tre år.

Om man är flykting

Man ska ha varit bosatt i Sverige i minst fyra år om man är flykting. För att betraktas som flykting måste man ha fått uppehållstillstånd som flykting enligt utlänningslagens 4:e kapitel, 1:a paragrafen, eller motsvarande paragrafer i den gamla utlänningslagen. Det räcker inte med att man valts ut inom ramen för flyktingkvoten.

Om man är statslös

Man ska ha varit bosatt i Sverige i minst fyra år.

Annan identitet

Om man har levt här i Sverige under en annan identitet än sin riktiga, får man inte räkna med den tiden man har vistats i Sverige med oriktig identitet som hemvisttid.

Undantag för vissa personer

Det finns flera undantag från kravet på fem års sammanhängande hemvist i Sverige för medborgarskap. Nedan följer ett antal exempel på vilka som kan undantas kravet:

- En utvandrad före detta svensk medborgare som återvänder till Sverige.
- En person som är anställd på ett svenskt fartyg och som är folkbokförd i Sverige.
- En person som är utsänd av ett svenskt företag för att arbeta åt företaget utomlands och som tidigare har bott i Sverige.
- En person som i utlandet är gift eller sambo med en svensk medborgare sedan minst tio år och som inte bor i sitt hemland. Personen måste ha en stark anknytning till Sverige genom att han eller hon till exempel kommer hit ofta, eller ha ett starkt behov av att bli svensk medborgare.

Krav att ha bott i Sverige

Hur länge man måste ha varit bosatt i Sverige, för att få ett svenskt medborgarskap, varierar. I de flesta fall ska man ha varit bosatt i Sverige i fem år, men för den som är statslös eller flykting gäller andra krav. Henvisttiden ska vara sammanhängande.

Olika saker som kan påverka:

- Resor utomlands
- Olika typer av uppehållstillstånd
- Att man är flykting
- Olika undantag för vissa personer

För att bli svensk medborgare måste man ha skött sig bra under tiden i Sverige. Migrationsverket tittar både på hur man har skött sig hittills och hur de tror att man kommer sköta sig i framtiden. Migrationsverket begär in uppgifter från andra myndigheter som Kronofogden, Polisen och Säkerhetspolisen (SÄPO).

Man kan få nej på ansökan om man:

- inte har betalat skatter, böter eller andra avgifter
- inte har betalat underhållsbidrag

Även skulder till privata företag, eller liknande, som gått vidare till Kronofogden kan medföra att man inte får bli svensk medborgare. Även om man har betalat sina skulder måste det gå en viss tid (cirka två år), innan man kan bli svensk medborgare. Anledningen är att man ska visa att man kan vara fortsatt skuldfri.

Att kunna bli svensk medborgare

- För att bli svensk medborgare måste man skött sig bra under sin tid i Sverige. Migrationsverket tittar både på hur man har skött sig hittills och hur de tror att man kommer sköta sig i framtiden.
- Skulder och brott leder till ett avslag i ansökan.

Väntetid efter brott

Om någon har begått något brott kan den personen ändå bli svensk medborgare, men då måste man vänta en tid. Hur länge personen måste vänta beror på straffet.

Den tid som måste gå efter brottet innan man kan få svenskt medborgarskap kallas karenstid. Karenstiden räknas vanligen från när brottet skedde, men om man har fått ett långt fängelsestraff börjar tiden räknas först när straffet är avtjänat.

Ett fängelsestraff måste vara avtjänat, prøvotiden i samband med en villkorlig frigivning ska ha gått ut och böter som man dömts till ska vara betalda innan man kan bli svensk medborgare.

Särskild vård

Om man har dömts till särskild vård efter ett brott, tittar Migrationsverket på vilket straff man normalt skulle få för det brottet.

Om man har barn som är under 18 år och som bor i Sverige kan de bli svenska medborgare tillsammans med föräldern.

För att kunna ta med barn i ansökan ska man ha ensam vårdnad om barnet/barnen eller gemensam vårdnad med den andra föräldern och hon eller han ska ha lämnat sitt samtycke.

Bra att tänka på vid ansökan om medborgarskap:

- Kontrollera att man uppfyller kraven
- Man kan ansöka för barn samtidigt
- Vad man ska skicka med i sin ansökan
- Man kan göra en webbansökan

Det här ska finnas med i ansökan:

- hemlandspass och/eller identitetskort från hemlandet i original
- svenskt resedokument eller svenskt främlingspass i original (om man ansöker för barn gäller detta även för dem)

Innan ansökan på webben ska man:

- ha en giltig e-postadress
- kunna betala med kort eller via internetbank på samma gång som ansökan görs (kortet måste vara aktiverat för internetbetalning)
- godkänna att Migrationsverket börjar handlägga ansökan innan de fått brev med sökandes underskrift
- ha hemlandspass eller identitetskort från hemlandet till hands eftersom Migrationsverket ställer frågor om dessa

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Gå igenom ansökningsblanketten tillsammans två och två. Finns det svåra ord? Hjälp varandra att förstå blanketten.
- Hur kan man stötta en person genom kamratstöd, som vill ansöka om medborgarskap?
- Diskutera fördelarna med att ha ett svenskt medborgarskap?
- Vilka krav måste man uppfylla för att kunna få svenskt medborgarskap?
- Varför är hemvisttid viktig när man ska ansöka om medborgarskap?

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Ledarskap och organisation

Den här utbildningen handlar om ledarskap, hur organisationer fungerar, organisationsvision, strategier och hur människor fungerar i grupp. Den bör delas upp på flera tillfällen. Diskussionsfrågorna i slutet av utbildningen kan med fördel diskuteras i samband med att man läser det aktuella avsnittet.

Chef eller ledare?

En chef har en formell ledarroll. Man är anställd för att vara chef. Chefen ska representera den part som inte är med. När chefen pratar med sina medarbetare representerar chefen arbetsgivaren. När chefen pratar med sin chef eller styrelsen då representerar chefen sina medarbetare. Genom denna hierarki överförs information från styrelsen/högsta chefen till medarbetarna och från medarbetarna till styrelsen/högsta chefen. Det kan göra att chefsrollen kan kännas komplex. Det kan hända att chefen känner sig klämd mellan sina medarbetare och sin överordnade chef.

En ledare däremot kan vara formell eller informell. Alla kan vara ledare. Genom att ta ansvar för en specifik sak eller situation kan man visa ledaregenskaper. Exempel på ledare är förälder, lärare, lagkapten med mera.

Chef eller ledare

- **Chef:** formell roll/ledare. Man är anställd för att vara chef.
- Chefen representerar den part som inte är med (arbetsgivaren/medarbetarna).
- **Ledarskap:** kan vara formellt men också informellt. Alla kan vara ledare (föräldrar, lärare, och lagkapten).

Vad utmärker en ledare?

Ledaren tar ansvar och bör inte skylla ifrån sig när något går fel, utan man försöker lära sig av misstagen och undvika att samma misstag upprepas. Ledaren inspirerar och motiverar andra. Ledaren är en god förebild och leder med gott exempel. En bra ledare förstår oftast helheten, är bra på att lyssna och ska helst vara prestigelös.

En formell ledare kan vara ansvarig för planering, organisering, personalhantering, , rapportering, budgetering, ansvara för arbetsvillkoren, arbetsmiljön och fattar beslut

En ledare ska kunna:

- Ta ansvar
- Inspirera och motivera andra
- Vara en god förebild/leda med gott exempel
- Förstå helheten
- Vara prestigelös



Olika ledarstilar

Det finns olika ledarstilar. Nedan kommer vi att gå igenom några olika synsätt på ledarstilar.

Negativ eller positiv människosyn

Man kan utgå från en negativ eller en positiv människosyn. Om man har en negativ människosyn tycker man att människor är lata, inte tar initiativ, inte är kreativa och inte tar ansvar. Om man har en positiv människosyn tror man på människors förmåga att göra bra ifrån sig, man tror att människor gärna arbetar med uppgifter som är stimulerande och att man vill ta ansvar och initiativ.

Om man har en negativ människosyn styr man med order, kontroll och regler. Man anser att lönen är moroten som medarbetarna jobbar för. Om man har en positiv människosyn styr man genom att beskriva målet, man delar ut ansvar så att medarbetarna kommer med egna förslag på hur målen ska nås. Man anser att lönen motiverar men det är även viktigt med känslan av meningsfullhet och att se helheten.

Negativ/positiv människosyn

- Negativ: människan är lat, tar inte initiativ, ej kreativ, tar ej ansvar.
- Positiv: arbetar gärna om uppgifterna är stimulerande, vill ta ansvar och initiativ.

Ledarstilen påverkar hur människor beter sig

Om man styr genom negativ människosyn kommer medarbetarna att uppfylla dessa förväntningar. Medarbetarnas beteende speglar ledarbeteendet. Om man styr genom positiv människosyn kan det ta tid att förändra ett beteende som man har lärt sig sedan tidigare. Genom att jobba med detta kan man få till en positiv förändring.

Två drivkrafter för ledare

Resultat- och uppgiftsorienterad: vill ha resultat till varje pris. Budgetar och produktionsmål ska överträffas och man tävlar.

Personal- och relationsorienterad: vill att alla ska må bra, undvika konflikter och göra det trevligt för personalen.

För bästa effekt behövs det en kombination av båda stilarna. Personalens mognad för arbetsuppgifterna avgör vilken ledarstil som passar bäst för situationen.

En tredje dimension

Förändringsorientering: skapar visioner, accepterar nya idéer, fattar snabba beslut, uppmuntrar samverkan och tolererar avvikelser från planen.

Fler ledarstilar

- **Demokratisk ledare:** man fattar gemensamma beslut, alla deltar i planeringen av arbetet och ledaren är en del av gruppen.
- **Auktoritär ledare:** man styr genom order, direktiv, ger personlig kritik och ledaren ser sig inte som en del av gruppen utan håller en viss distans.
- **Låt gå-ledaren:** har passiv ledarstil, ger varken beröm eller kritik och försöker inte att organisera eller stimulera.

Olika personlighetstyper reagerar olika på de olika ledarstilarna. Vilken stil som passar bäst beror även på arbetsmiljön, vilket typ av arbete som utförs och vilken kompetens gruppen har.

Coachande och pedagogiskt ledarskap

Ett coachande och pedagogiskt ledarskap bygger på att etablera en trygg atmosfär, vara ödmjuk och ställa bra frågor. Man tror på flera olika alternativ och att man kan lösa utmaningar på olika sätt. Inte att det endast finns ett sätt som är rätt. Ledaren är intresserad av den som man coachar och hur man tillsammans kan uppnå målen. Man uppmanar till handling och kreativitet. Ledaren litar på sig själv och på andra. Man ger inte endast instruktioner utan man är med i processen. Ledaren påverkar hur medarbetaren förstår arbetsuppgifterna.

Transformativt ledarskap

Transformativt ledarskap är en process som förändrar människor. Man jobbar långsiktigt och ledaren engagerar sig i hela individen.

Servant leadership

Servant leadership kan översättas som betjänande ledarskap. Stilen innebär att ledaren betjänar sina medarbetare. Det innebär inte att medarbetarna bestämmer över ledaren utan att ledaren ger service till medarbetarna och skapar förutsättningar för att medarbetarna ska kunna utföra sitt jobb på bästa möjliga sätt. Enligt det här tankesättet lyssnar ledaren på ett bra sätt, är empatisk, bryr sig om medarbetarna, är förutseende, engagerad och bygger gemenskap.

Kvalitetsstyrning

Kvalitetsstyrning kan även kallas för total kvalitet eller total quality management (TQM) på engelska. Den här filosofin kommer ursprungligen från den japanska biltillverkningen och kan även kallas för Toyota-modellen. Syftet med modellen är att vara medveten om kvalitet i hela organisationen.

Några av kärnpunkterna för kvalitetsstyrning är att ha respekt för människan, leta efter ständiga förbättringar och att alla är dina kunder. Det inkluderar din chef, dina kollegor, dina medarbetare, dina externa kunder, interna och externa samarbetspartners och även dig själv. Två bra frågor att utgå ifrån i kvalitetsarbetet är: vad kan jag göra för att underlätta ditt arbete? och vad kan jag göra för att underlätta mitt arbete?

Vad är en organisation?

Ett exempel på en definition av en organisation kan vara: en medvetet koordinerad enhet med syfte att nå ett mål. Organisationen består av en grupp med individer med ett mål. Organisationer kan vara små eller stora och brukar delas upp i tre olika sektorer.

Privata organisationer ingår i den privata sektorn. Exempel på privata organisationer är vinstdrivande företag som IKEA, Volvo och Facebook.

Ideella organisationer ingår i den ideella sektorn, vilket är en kategori som ingår i den privata sektorn. Men det är vanligt att kalla den för den tredje sektorn. I den här sektorn hittar vi organisationer som inte är vinstdrivande och som inte är offentliga. Dessa organisationer drivs av sina medlemmar i första hand på frivillig grund. Större organisationer som har en större budget kan anställa personal som ska utföra vissa arbetsuppgifter. Det som kännetecknar ideella organisationer är att de har en ideologisk bas, demokratisk uppbyggnad och frivilligt medlemskap. Organisationen behöver ha möten för att diskutera och fatta beslut. En utmaning för ideella organisationer kan vara att få medlemmarna att vara med på viktiga möten och att vara aktiva. Både RSMH och SEF är ideella organisationer. Andra exempel på ideella organisationer är Röda korset och Rädda barnen.

Offentliga organisationer ingår i den offentliga sektorn. I denna sektor hittar vi statens, regionernas och kommunernas olika verksamheter. Några exempel är de statliga organisationerna Skatteverket, Försäkringskassan, Migrationsverket och Polisen. Socialtjänsten som finns inom kommunerna och sjukhusen som drivs av regionerna.

En fjärde organisationssort är kooperativa organisationer. Det innebär att medlemmarna driver och äger tillsammans verksamheten. Matbutiken COOP är en kooperativ organisation.

Vision

En organisations vision är själva syftet med organisationen eller anledningen till att organisationen existerar. Visionen är det som organisationen vill uppnå eller förändra på lång sikt och det behöver inte vara möjligt att uppnå fullt ut. Visionen beskriver hur man skulle önska att omvärlden såg ut. En vision är inte mätbart på samma sätt som ett mål är.

Visionen ska vara stor och bör vara så omfattande att den inte behöver ändras i framtiden. Om organisationens syfte förverkligas fullt ut har organisationen uppnått sitt syfte och behöver kanske inte längre existera eller behöver justera och ändra sin inriktning. Organisationer kan även ha en mission som brukar vara mer konkret, längre och mer utförlig. Missionen beskriver vad organisationen gör för att visionen ska uppnås.

Exempel på kända visioner:

- IKEA: Att skapa en bättre vardag för de många människorna
- Microsoft: A computer on every desk and in every home; all running Microsoft software
- Nike: To be the number one athletic company in the world
- Disney: To make people happy

Strategi

Strategier är handlingar som man gör för att uppnå ett mål. Målet är vad som ska göras eller uppnås och strategin är hur målet ska nås. Strategin är vägen till målet.

MÅL: Vad som ska göras.

STRATEGI: Hur målet ska nås.

Grupper

När man är verksam i en organisation kan man möta många olika människor. Människor kan vara olika, fungera på olika sätt samt tänka och agera annorlunda än vad man själv gör. Det är viktigt att kunna samarbeta med olika personlighetstyper. I organisationer brukar man ingå i en eller flera grupper och eller team. Vi kommer att gå igenom några olika sätt att se på hur människor fungerar i grupp och vilka roller man kan ha.

Grupper brukar gå igenom olika faser. Ett sätt att beskriva det här på kan vara att en ny grupp är i en initial fas som kan kallas smekmånadsfasen. Allting är nytt och alla i gruppen visar upp sitt bästa beteende. Det mesta flyter på och man jobbar bra tillsammans. Det finns inga större konflikter och man uppnår de mål som man jobbar för. Man är den lyckliga familjen.

Efter den initiala fasen kan man hamna på en platå där utvecklingen inte går framåt lika snabbt som i den tidigare fasen. På sikt kan det leda till en fas med konflikter. Personerna börja lära känna varandra lite bättre och man vågar oftast uttrycka sin åsikt på ett mer kritiskt sätt vilket kan leda till irritation, missförstånd och konflikter. I den här fasen är det viktigt att man jobbar igenom de konflikter som uppstår. Att man respekterar att personer är olika och försöker

hitta konstruktiva lösningar för att kunna fortsätta samarbeta. Om man lyckas med det kan man återigen bli en effektiv grupp som jobbar för organisationens vision.

De här olika faserna är en pågående process och kan upprepas. Inte minst när det kommer in nya personer i en redan inarbetad grupp och eventuellt ändrar gruppdynamiken. Även rollerna i gruppen kan ändras då. Det är berikande med olika personligheter i en grupp eftersom det kan vara berikande att tänka olika.

Nio vanliga roller i en grupp

I en viss grupp kan man få eller tilldelas en roll och i en annan kanske en helt annan. Det beror inte bara på vem man är som person utan på hur gruppen ser ut. En person kan även ha flera olika roller samtidigt.

- **Ordföranden eller koordinator** får personer att arbeta mot gemensamma mål och ser hur individer kan komma fram på bästa sätt.
- **Kritikern eller utvärderaren** är bra på att analysera, långsam på att fatta beslut och har ett kritiskt tänkande.
- **Innovatören eller idésprutan** har många idéer, alternativa lösningsförslag, kan sakna verklighetsförankring, är känsliga för kritik och beröm, är oberoende och ofta en ensamvarg.
- **Utmanaren** är utåtriktad och motiverad, har stort behov att lyckas, är envis, självsäker och förstår inte alltid hur gruppen påverkas av dennes sätt att vara.
- **Relationsbyggaren** eller förhandlaren är bra på att knyta kontakter, har inte många egna idéer men är bra på att ta vara på andras idéer och utveckla dem men kan tappa intresse om de inte får stimulans av andra.
- **Diplomaten eller stöttaren** bryr sig om andra, är mycket flexibel och anpassar sig lätt till olika situationer, är populära i gruppen och fungerar som oljan i maskineriet.
- **Den disciplinerade eller förnuftige** är lojal, arbetsam, pålitlig, konservativ, har hög arbetskapacitet och är systematisk.
- **Slutföraren eller kvalitetssäkraren** arbetar mycket koncentrerat och med hög precision, håller tider och är noga med detaljer.
- **Specialisten** är mycket duktig inom sitt område, har hög skicklighet och specialkunskaper.

Problem och hur man löser dem

I alla organisationer uppstår det utmaningar och problem som behöver lösas. Här kommer några tips på hur man på ett strukturerat och effektivt sätt kan lösa problem och utmaningar.

- Börja med att erkänna att det finns något som är ett problem.
- Identifiera vad som är problemet och beskriv det kortfattat så att alla vet vad som är problemet.

- Identifiera vad problemet beror på.
- Undersök vilka olika möjliga lösningar det finns på problemet och hitta den eller de lösningar som verkar vara bäst.
- Beskriv vad lösningen ska åstadkomma. På vilket sätt ska lösningen lösa problemet.
- Gör en plan med strategier för hur problemet ska lösas.

SWOT

SWOT står för Strengths, Weaknesses, Opportunities och Threats och på svenska innebär det styrkor, svagheter, möjligheter och hot. Genom att göra en SWOT-analys kan man undersöka organisationens eller verksamhetens förutsättningar för att lyckas. Genom analysen kan man få bättre förutsättningar för att uppnå sina mål.

5 varför?

5 varför är en metod som försöker hitta det egentliga ursprungliga problemet när man står inför en utmaning. Genom att ställa sig frågan varför fem gånger när ett fel eller problem uppstår kan man komma fram till den ursprungliga orsaken till felet eller problemet.



DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hur kan man använda kamratstöd för att stödja ledare i er organisation?
- Vilka egenskaper tycker du/ni är viktiga att en ledare har?
- Välj två ledarstilar som nämns i texten som du/ni tycker är intressanta och diskutera vilka för och nackdelarna stilarna kan ha i olika situationer. Vad kan man göra för att motverka stilens nackdelar?
- Diskutera tillsammans fördelarna med kvalitetsstyrning.
- Diskutera vilka organisationer ni har en positiv uppfattning om och varför ni har det.
- Diskutera vilka organisationer ni har en negativ uppfattning om och varför ni har det.
- Varför är det viktigt att en organisation har en vision?
- Vad är er organisations vision?
- Diskutera skillnaden mellan strategier och mål.
- Vilka strategier har ni i er organisation för att uppnå era mål?
- Hur gör ni i er organisation när ni arbetar i grupp med människor? Hur gör ni när det finns personer med olika åsikter?
- Vilken roll tror du att du har i en grupp? Håller andra med dig eller tycker dem att du har en annan roll? Vilken roll skulle du vilja ha? Diskutera era iakttagelser!
- Hur hanterar ni utmaningar och löser problem i er organisation?
- Öva på att göra en SWOT-analys för er organisation. Vad behöver ni utveckla för att bli mer effektiva?
- Identifiera ett problem eller en utmaning i er organisation och använd er av 5 varför för att hitta grundorsaken till problemet. Diskutera hur felsökningsprocessen gick till.

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Organisationskunskap och föreningsarbete

Den här utbildningen handlar om organisationskunskap och föreningsarbete. Den bör delas upp på flera tillfällen och passar bra att ha som studiecirkel.

Förening eller organisation?

Föreningslivet är en demokratisk uppbyggnad med gamla traditioner som organiserar och förenar människor med liknande intresse i sak- eller intressefrågor. Idag visar forskning att det finns minst 200 000 föreningar i Sverige. Det är det enklaste och mest demokratiska sättet att organisera sig och att påverka.

En organisation kan vara ideell, privat eller offentlig. Uppbyggnaden för samtliga organisationer är densamma. Det är en sammanslutning eller ett samarbete av individer eller juridiska personer. Den engelska förkortningen NGO, Non Government Organisation, används flitigt och betyder att det handlar om en ideell organisation som är fristående från myndigheter och staten. En förening är uppbyggd på samma sätt som en organisation.

Varför en förening?

Det är svårt att ensam påverka och driva sakfrågor i samhället, eller att uppnå visioner och mål som är av intresse för flera personer.

Med gemensamma krafter och arbetsinsatser, där många människor vill engagera sig, är det lättare att genomföra, påverka och att uppnå idéer och mål.

Det finns föreningar som endast erbjuder gemenskap, kurser och aktiviteter för människor med liknande intresse och engagemang. Drivkraften är gemenskapen. Detta är svårt att uppnå ensam.

God föreningsssed

God föreningsssed är ett välkänt uttryck och innebär att föreningen eller organisationen följer rådande regler kring hur en förening är uppbyggd och hur en styrelse ska leda och arbeta. Det finns inte någon lag om föreningsuppbyggnad och arbete, därför hänvisar man istället till god föreningsssed. Det finns böcker och studiematerial om hur en förening ska bildas. Strukturen är densamma oavsett syftet och målet med föreningen, alla följer god föreningsssed.

Studieförbunden brukar erbjuda kurser eller studiecirkelar om föreningskunskap och styrelsearbete.

Bilda förening

Anledningen till att ideella föreningar bildas är att en grupp människor förenas för att verka för ett gemensamt intresse eller gemensamma aktiviteter. I Sverige är denna rättighet grundlagsskyddad och alla människor har rätt att bilda och delta i föreningar. Detta brukar kallas Föreningsrätten (Rf 2kap1§) och finns i Regeringsformen. Det står även att ingen person ska tvingas att bli medlem i en förening, detta är också en rättighet: att inte behöva vara ansluten i en förening (Rf 2kap2§).

Det finns olika typer av föreningar med olika typer av intressen och verksamheter: idrottsföreningar, kulturföreningar, fackföreningar, etniska föreningar, religiösa föreningar, politiska föreningar med mera.

Hur bildas en förening?

Det behövs minst tre personer för att bilda en förening. De kommer överens om att bilda en förening och skriver ett protokoll om det beslutet. Protokollet måste undertecknas av den som var mötesordförande, mötessekreterare och en justerare, som bevitnar att det som skrivs i protokollet överensstämmer med det som beslutades under mötet. Därför behövs det minst tre personer för att bilda en förening. Det finns ingen övre maxgräns på hur många personer som får vara med i en förening. Dessa kallas för medlemmar i föreningen.

För att bildandet av föreningen ska vara giltigt måste protokollet innehålla några punkter med beslut. I protokollet ska det framgå vad som är föreningens namn, syfte, säte och adress. Adressen kan vara den privata adressen för en av dem som är med och bildar föreningen. Det är inte ett krav att en förening måste ha en egen adress eller en egen lokal. Vilka var närvarande? Vad beslutades?

Syftet och ändamålet med föreningen: Varför bildas föreningen? Vem får vara medlem? Vad ska föreningen verka för? Vad ska föreningens styrelse arbeta med och vad kan medlemmarna förvänta sig av sin förening?

En förening måste ha stadgar. Det finns en kuty (det betyder att det är så man brukar göra) och vedertagen mall för vad stadgar måste innehålla för att bli godkända av samhället – till exempel myndigheter och bidragsgivare – om föreningen planerar att söka olika medel för verksamheten.

De personer som startar och bildar en ny förening är föreningens styrelse. De är dock inte valda demokratiskt av föreningens medlemmar. Detta är inte möjligt vid själva starten och därför kallas personerna som bildar föreningen för interimsstyrelse. Det innebär att de är föreningens tillfälliga styrelse, tills det kallas till årsmöte och föreningens medlemmar väljer den ordinarie styrelsen. Både det att bilda en förening och att välja personer till de funktioner som behövs för att driva föreningen ska ha skett demokratiskt: det är medlemmarna som ska välja och besluta.

Interimsstyrelsen

Den tillfälliga interimsstyrelsen ska värva medlemmar, när det är gjort kan interimsstyrelsen kalla till ett ordinarie årsmöte. Det är på årsmötet som medlemmarna demokratiskt väljer ordförande, styrelseledamöter, ersättare, valberedning och förtroendevald revisor. Samtliga dessa personer är förtroendevalda. Detta innebär att de är demokratiskt valda på ett årsmöte för att arbeta och representera föreningen. De har fått medlemmarnas förtroende för att göra det.

Uteslutning

Om en förtroendevald eller medlem uttalar sig nedsättande eller handlar på ett sätt som kan skada föreningen, har styrelsen eller årsmötet rätt att utesluta medlemmen. Detta oavsett om det är en medlem eller en förtroendevald. Hur detta går till ska vara tydligt beskrivet i föreningens stadgar. En del väljer att varna först, utesluta på en begränsad tid eller avstänga på en viss tid. Utesluten medlem har rätt att ansöka hos styrelsen eller årsmötet om att bli medlem igen, efter att tiden för avstängning har gått ut.

Vad är ett förbund?

Ett förbund betyder att två eller flera föreningar eller organisationer med samma intresse och stadgar går ihop på regional nivå eller riksnivå. Detta görs för att förstärka föreningens möjlighet att påverka och även för att få medel och bidrag, då det finns olika öronmärkta pengar på regionnivå och på riksnivå.

Förbundets uppbyggnad är densamma som en föreningsuppbyggnad. Det som är skillnad mellan ett förbund och en förening är att endast hela föreningar är medlemmar i förbundet och inte enskilda personer. Varje medlemsförening väljer vilka som ska representera föreningen i förbundet.

Förbundets styrelseledamöter väljs från medlemsföreningarna. Förbundet arbetar och representerar alla sina medlemsföreningar och därmed alla medlemmar. Förbundet arbetar på regional nivå eller riksnivå, och inte på lokalnivå. De lokala föreningarna arbetar på lokalnivå.

Förbundet kan ha årsmöte varje år, men även välja att ha årsmöte vartannat, vart tredje eller vart fjärde år – då kallas det för stämma eller kongress, men är detsamma som ett årsmöte. Medlemmarna bestämmer om det ska vara årsmöte eller kongress och skriver det i förbundsstadgarna. Anledningen till att de flesta förbund inte har årsmöte varje år är dels för att arbetet bedrivs mer långsiktigt, dels för att det är dyrt med resekostnader och boende, då ledamöterna och ombuden finns på flera orter i landet. En lokalförening har sina medlemmar på samma ort och brukar inte ha rese- eller boendekostnader.

Årsmötet, kongressen eller årsstämman betyder samma sak. Skillnaden är att ett årsmöte ska hållas varje år. Det går inte att hoppa över årsmötet något år. Kongress ska hållas vartannat år, vart tredje eller vart fjärde år, beroende på vad stämman har bestämt och vad som står i stadgarna. Stämma är detsamma som årsmöte eller kongress.

Förbundets styrelseledamöter och ordförande väljs av medlemsföreningarnas representanter på förbundets årsmöte, stämma eller kongress. Lokalföreningarnas representanter kallas för ombud på årsmötet, stämman eller kongressen, eftersom de inte representerar sina egna åsikter utan sin lokala förenings åsikter.

Förbundet har egna stadgar med sedvanliga punkter som stadgar bör ha. Förbundets stadgar ska inte komma i konflikt med medlemsföreningarnas stadgar.

Vad är ett riksförbund?

Ett riksförbund är en sammanslutning av lokala eller regionala föreningar som finns på flera orter och regioner i landet. Riksförbundet arbetar på nationell nivå och även på internationell nivå. I övrigt är allt annat samma som för ett förbund.

Verksamhetsinriktning, verksamhetsplan och verksamhetsberättelse

Styrelsen tar fram ett förslag för en verksamhetsinriktning. Den innehåller vad organisationen ska jobba med under året eller mandatperioden. Medlemmarna fattar beslut om verksamhetsinriktningen på årsmötet.

Utifrån verksamhetsinriktningen tar styrelsen fram en verksamhetsplan. Den är mer detaljerad än verksamhetsinriktningen och beskriver organisationens planerade verksamhet för året. Styrelsen tar även fram en budget för året som verksamhetsplanen behöver följa.

Verksamhetsberättelse beskriver organisationens verksamhet för det förra året eller den förra mandatperioden. Den granskas av revisorn tillsammans med bokslut och jämförs med verksamhetsplanen för att se om styrelsen har jobbat med rätt saker under året.

Medlemmar

Medlemmarna är det viktigaste i en förening. Utan medlemmar finns ingen förening. För att bli medlem ska personen själv och frivilligt ansöka eller säga att den vill bli medlem i föreningen. Oftast behöver föreningen uppgifter som namn, adress, e-post, telefon och födelsedatum (en del behöver hela personnumret).

Krav för att bli medlem i en förening är att medlemmen ska betala den av årsmötet beslutade medlemsavgiften och godkänna stadgarna. De flesta föreningar använder sig av kalenderår, det vill säga medlemskap från januari till december. Vidare ska medlemmen inte agera på ett sätt som skadar föreningen. De flesta föreningarna har en vision eller etiska regler och självklart ska medlemmen stå bakom dessa och inte handla i strid med dem.

Vill man fortsätta vara medlem ska man betala ny medlemsavgift varje år, helst redan i januari, så att man har rätt att delta på föreningens årsmöte, men även på föreningens övriga möten och aktiviteter. Medlemmar bör läsa föreningens stadgar och vara överens med det som står där, det vill säga man ska godkänna dem och följa dem. Föreningen kan även ha etiska regler eller en vision och värdegrund, med mera. Även dessa ska man känna till och godkänna. Med godkänna menas att medlemmen anser att det som föreningen står för och arbetar för är bra och viktigt och inte emot ens personliga värderingar och åsikter.

En medlem ska inte arbeta mot sin egen förening, inte uttala sig nedlåtande eller på annat sätt tillfoga sin förening skada eller komma i konflikt med dess idéer.

Vill en medlem avsluta sitt medlemskap i en förening, ska man skicka brev eller mejl till styrelsen och berätta det. Man behöver inte berätta varför man inte längre vill vara medlem. En del väljer att sluta betala medlemsavgiften och därmed kommer de att tas bort från medlemsregistret så småningom, men det bästa är att meddela att man avslutar sitt medlemskap.

Valberedning

Valberedningen består av två till tre personer varav en är sammankallande, men det kan vara bra en person också. Valberedningen väljs på årsmötet, stämman eller kongressen. Valberedningen är fristående från styrelsen, men har rätt att närvara på styrelsemöten, utan rösträtt.

Valberedningen har en enda uppgift. Det är att observera hur styrelsen arbetar och föreslå

årsmötet, stämman eller kongressen, samt vem de bör rösta på till styrelseledamot, ordförande och förtroendevald revisor. Valberedningen föreslår inte kandidater till valberedning. Det förslaget kan komma från styrelsen eller ett för uppgiften valt förberedelseorgan. Det är årsmötet som väljer valberedningen.

Valberedningen ska tillfråga var och en om personen ställer upp för omval eller inte. När det behövs fyllnadsval (vilket krävs om en förtroendevald avgår i förtid och om man inte har suppleanter som kan ta över), eller till ordinarie val, föreslår valberedningen kandidater som årsmötet kan rösta på. Innan valberedningen kan föreslå kandidater ska de tilltänkta tillfrågas om de ställer upp till val. En kort presentation av personerna ska läggas fram innan omröstningen, och helst skickas med årsmöteshandlingarna.

Årsmöte, stämma eller kongress

En förening, ett förbund eller ett riksförbund måste vara uppbyggda på demokratiska värderingar. Det är själva definitionen på folkrörelse och föreningsliv. Det centrala är att medlemmarna får nödvändig information och har möjlighet att rösta om det mesta inom föreningen och välja samtliga funktionärer.

Medlemmarna beslutar och röstar på årsmötet. Vissa föreningar har årsmöte, andra har stämma och större föreningar och organisationer har kongress. Oavsett vilket begrepp organisationen väljer, betyder de exakt samma sak och genomförs på exakt samma sätt. Syftet är detsamma.

Årsmöteshandlingar ska skickas i god tid till samtliga medlemmar. Detta är reglerat i stadgarna. Det som ska skickas är kallelse med dagordning, datum, tid och plats för årsmötet. Verksamhetsberättelse för föregående år eller mandat med bokslut och ekonomisk redovisning som revisorn har granskat och godkänt. Verksamhetsplan för nästkommande mandatperiod med förslag till budget. Motioner om det finns, och också styrelsens svar. Valberedningens förslag till kandidater till ordförandeposten och styrelseledamöter, vilka ställer upp för omval och vilka som slutar och som ska ersättas med nya, liksom revisor och valberedning. Om det finns förslag på att ändra stadgarna ska de nya punkterna och förslagen skickas till medlemmarna. Det är viktigt att medlemmarna har god tid att läsa och fundera på hur de tänker rösta på stämman.

Årsmötet är det högst beslutande organet. Styrelsen är organet som ska verkställa och genomföra det som årsmötet har beslutat om. Revisorerna ska vara oberoende och opartiska och kontrollera att styrelsen följer stadgar, budget och årsmötesbeslut. Revisorerna föreslår till årsmötet att ge, eller inte ge, styrelsen ansvarsfrihet. Ansvarsfrihet innebär att revisorn efter genomförd granskning anser att styrelsen har genomfört sitt uppdrag på ett korrekt sätt under det förra året.

Motion

Medlemmarna styr och påverkar föreningens arbete genom att skriva motioner till styrelsen inför årsmötet. När motionen senast måste vara inkommen till styrelsen regleras i stadgarna. Motionen ska skickas in i god tid, eftersom styrelsen måste förbereda sig och besluta vad de ska svara på motionen inför årsmötet. Styrelsen kan föreslå att bifalla motionen, det vill säga att godkänna den, eller att ge avslag, det vill säga att inte godkänna den. Det är alltid medlemmarna som på årsmötet röstar om ifall en motion ska bifallas eller inte. Detta oavsett vad styrelsen

föreslår. Därmed är det årsmötet som är föreningens högsta beslutande organ. En motion kan också anses besvarad. Då tycker styrelsen att man redan gör det motionären vill, men kanske på ett annorlunda sätt.

Hur skrivs en motion?

Det viktigaste är att beskriva tydligt vad det är man vill förändra, eller om man vill införa nya uppdrag, eller vad det är medlemmen vill att föreningen ska arbeta med. Det är viktigt att skriva vem man vänder sig till i motionen. Skriv också vem avsändaren är, samt datum och ort.

På årsmötet kommer styrelsen att presentera motionen och föreslå årsmötet sitt beslut. Motionären, det vill säga den som har skrivit motionen, har då rätt att argumentera för sin motion muntligt om styrelsen föreslår avslag.

Stadgar

Stadgar är föreningens, förbundets eller riksförbundets regler och lag. Stadgarna ska följas av samtliga medlemmar och förtroendevalda. Stadgarna ska alltid godkännas av föreningens, förbundets eller riksförbundets årsmöte eller kongress.

Det finns mallar för vad stadgar måste innehålla för att kunna godkännas av organisationer och bidragsgivare, där föreningen kan tänka sig att söka verksamhetsmedel.

Stadgarna ska vara tydliga och enkla. Det ska vara lätt att förstå och följa dem. De ska inte vara skrivna på ett sätt som öppnar för olika tolkningar, då kan det uppstå tvister inom föreningen. Deras uppgift är att förena medlemmarnas intressen i gemenskap och enighet.

Stadgarna ska följas och respekteras av alla medlemmar, de är styrelsens styrdokument. Verksamheten och besluten mellan årsmötena ska styras och följas av stadgarna.

Stadgarna kan ändras, men det är alltid ett årsmöte som beslutar om ändringar i stadgarna, det kan inte ske på annat sätt. Det ska stå tydligt i stadgarna hur och när stadgarna kan ändras. Varje förening har sina regler. Stadgarna måste innehålla föreningens, förbundets eller riksförbundets:

- Namn och säte (vilket betyder platsen för föreningen)
- Syfte
- Hur ordföranden väljs och på hur många år
- Hur styrelseledamöterna väljs och på hur många år
- Hur många styrelseledamöterna måste vara, minimi- eller maxantal
- Hur suppleanterna eller ersättarna väljs och på hur många år
- Hur valberedning väljs, vem som är sammankallande, antal i valberedningen och hur många år den sitter
- Hur förtroendevalda revisorer väljs och på hur många år
- När årsmöte, stämma eller kongress senast ska hållas
- När handlingarna senast ska skickas ut inför årsmötet
- Dagordning till årsmötet, stämman eller kongressen
- När motionerna senast måste vara inkomna till styrelsen
- Hur och vem som har rätt att kalla till extra årsmöte

- Hur en medlem kan uteslutas
- Hur stadgarna kan ändras
- Hur föreningen, förbundet eller riksförbundet kan upplösas
- Om det finns tillgångar, vem dessa tillfaller efter upplösningen

Organisationsnummer

En förening behöver inte ha ett organisationsnummer, men om föreningen ska ha ett föreningsbankkonto och ansöka om bidrag och medel, måste föreningen registreras hos Skatteverket och där ansöka om organisationsnummer. Det finns en särskild blankett på Skatteverkets hemsida som firmatecknarna (de personer som har rätt att skriva under avtal för organisationens räkning) måste fylla i och skicka in tillsammans med årsmöteshandlingar, konstituerande mötesprotokoll och stadgar till Skatteverket, för att föreningen ska tilldelas ett organisationsnummer.

När föreningen har fått ett organisationsnummer kan föreningen ansöka om föreningsbankkonto för att kunna göra in- och utbetalningar, så att medlemmarna kan betala in medlemsavgiften på ett smidigt sätt.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Diskutera skillnaden mellan en förening och en organisation.
- Ge exempel på fem världskända organisationer.
- Vad innebär god föreningssed?
- Diskutera hur man kan bilda en förening.
- Vad innebär interimsstyrelse?
- Diskutera skillnaden mellan förbund och riksförbund.
- Hur kan man värva medlemmar till sin förening?
- Vad är valberedningens roll?
- Diskutera skillnaden mellan årsmöte, stämma och kongress.
- Varför skriver man en motion?
- Vad är syftet med stadgar i en förening?

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Styrelsearbete

Den här utbildningen handlar om styrelsearbete. Den bör delas upp på flera tillfällen och passar bra att ha som studiecirkel.

Vad är styrelsearbete?

Styrelsen väljs alltid av medlemmarna på årsmötet. Det ska stå i stadgarna hur många ordinarie ledamöter som får väljas till styrelsen och hur många suppleanter. Det ordet är gammalt, numera används istället ordet ersättare. Suppleant eller ersättare väljs alltid på årsmötet och ska ersätta en ordinarie ledamot under styrelsemötet, om ledamoten inte kan komma. Vid ett styrelsemöte, när en ledamot inte kan närvara, räknas ersättaren just vid det mötet som ordinarie och har rösträtt. Annars har ersättarna inte rösträtt, men de kan delta på styrelsemötena och vara med i diskussionerna.

Styrelsen kan alltid adjungera en person till en eller flera punkter på dagordningen på styrelsemötet, eller under hela styrelsemötet. Adjungera betyder att en eller flera personer som inte är styrelseledamöter eller ersättare kan närvara under styrelsemötet under en eller flera punkter, eller under hela styrelsemötet. Punkten ska finnas på dagordningen och styrelseledamöterna ska rösta om att adjungera personen. I protokollet ska det framgå vem som är adjungerad och under vilken punkt på dagordningen.

Valberedningen, och/eller revisorn, kan alltid närvara under en punkt eller under hela styrelsemötet eftersom deras uppgift är att se hur styrelseledamöterna arbetar och samverkar, men de har ingen rösträtt. Varken revisorn eller valberedningen har rösträtt. De är observatörer under styrelsemötet. Valberedningen och revisorn behöver inte adjungeras, eftersom de har rätt att närvara, men deras namn ska skrivas i protokollet som närvarande.

Årsmötet kan besluta om förtroendevalda ska ha arvode per möte eller per år. Det är endast årsmötet som kan besluta om det. Många ideella föreningar har inget arvode. Förtroendeuppdraget är ideellt, eller arvoderas med en symbolisk summa.

Styrelsens ansvar

Årsmötet är föreningens högsta beslutande organ. Det är då medlemmarna samlas och tillsammans med enkel majoritet demokratiskt beslutar om stadgar, verksamhetsplan eller verksamhetsinriktning och väljer styrelseledamöter, ordförande, valberedning och revisorer. Det skrivs protokoll om samtliga beslut. Det som ett årsmöte beslutar kan inte styrelsen upphäva eller strunta i. Endast ett nytt årsmöte kan besluta något annat och upphäva tidigare beslut. Endast medlemmar som har betalt medlemsavgiften, och som inte är uteslutna, har rösträtt på årsmötet. Övriga kan vara gäster.

Styrelsen är det högsta organet mellan årsmötena och ska hålla sig till det som medlemmarna har beslutat på årsmötet. Styrelsen ansvarar gemensamt och solidariskt för alla beslut, samt uppföljning och arbete. Alla har samma och lika mycket ansvar. Endast medlemmar kan väljas till ledamöter i styrelsen. Det vanligaste är att styrelseledamöterna väljs på två år, om det inte är en kongress som är två år, då väljs styrelseledamöterna på lika många år som det är mellan kongresserna.

Årsmötet väljer vem som ska vara ordförande i styrelsen. Den vanligaste mandatperioden för en ordförande är på lika många år som till nästa årsmöte eller kongress. Ordförandens roll

är att hålla ihop styrelseledamöterna och se till att styrelsen arbetar enligt årsmötet beslut. Ordföranden är sammankallande och skickar kallelse till styrelsemötet eller medlemsmötet. Ordföranden är ingen chef, men kan delegera uppgifter till andra förtroendevalda. Det står i stadgarna eller i VP (verksamhetsplanen) hur många styrelsemöten och medlemsmöten som minst ska hållas per år.

Revisor

Revisorn väljs på årsmötet och kallas för förtroendevald revisor. Revisorn är den enda funktionen som inte behöver vara medlem i föreningen. En förening som driver projekt och som har större summor bidragsmedel måste även ha en auktoriserad revisor. Denna tjänst köps och beslutas om på årsmötet. Revisorns roll är att granska styrelsen, dess arbete samt ekonomin, utifrån vad årsmötet har beslutat att styrelsen ska arbeta med och fastställt budgeten.

Revisorn ska granska styrelsearbetet och all ekonomisk redovisning. Alla utlägg, fakturor och kvitton ska på begäran lämnas till revisorn i god tid innan årsmötet. Revisorn skriver ett utlåtande som ska läsas upp på årsmötet; där berättar revisorn kort vad han har granskat, om allt är i sin ordning och korrekt enligt bokföringslagen och god föreningssed; där skriver revisorn om han eller hon rekommenderar årsmötet att ge styrelsen ansvarsfrihet eller inte.

Det är årsmötet som röstar och därmed ger styrelsen godkänt för deras arbete sedan förra årsmötet och därmed ansvarsfrihet. Om årsmötet anser att styrelsen inte har fullföljt sitt arbete eller inte använt föreningens pengar korrekt ger de inte styrelsen ansvarsfrihet. I och med denna punkt på dagordningen, oavsett om årsmötet ger styrelsen ansvarsfrihet eller inte, upphör styrelsens mandat och föreningen har ingen styrelse.

Nu ska årsmötet välja ny styrelse och ordförande, eller välja om sittande ordförande och delar av styrelseledamöterna, eller samtliga. För att den nyvalda styrelsen ska bli legitim måste den konstituera sig. Nya styrelsen ska ha ett konstituerande möte. Det är vanligt att den nyvalda styrelsen håller ett konstituerande möte omedelbart efter, eller så nära inpå årsmötet, som möjligt.

Anställda i en förening

En förening, ett förbund eller ett riksförbund kan ha en eller flera anställda. Det är styrelsen gemensamt som är arbetsgivare. Styrelsen kan utse en eller flera personer som är företrädare för arbetsgivaren. Det är bäst att utse en person, eftersom det inte är smidigt att hela styrelsen ska vara kontaktperson med de anställda. I övrigt gäller samma arbetsvillkor som för vilken anställning som helst.

Konstituerande möte

Den nyvalda styrelsen och ordföranden ska ha ett konstituerande möte för att bli legitima som styrelse. Innan det konstituerande mötet är de inte en legal styrelse. På det konstituerande mötet finns endast få punkter på dagordningen: det ska väljas kassör, sekreterare, vice ordförande och även andra arbetsposter inom styrelsen. Det ska beslutas vem eller vilka som är föreningens firmatecknare.

Vilken funktion som ska vara firmatecknare ska stå tydligt i stadgarna. Det brukar vara ordförande eller vice ordförande och kassör. Det är funktionen som är firmatecknare och inte personen. Men personen som är vald till ordförande, vice ordförande och kassör ska legitimera sig och skriva sitt personnummer i det konstituerande protokollet, för att föreningens bank och även Skatteverket ska veta vilka personer som är legitima firmatecknare denna mandatperiod.

Konstituerande mötesprotokollet, årsmötesprotokollet och stadgarna ska alltid skickas, efter varje årsmöte, eller vid en förändring av firmatecknarna, till föreningens bank, Skatteverket och Bolagsverket. Firmatecknarna brukar vara det i förening, det betyder att det alltid är två firmatecknare som tillsammans skriver under dokument, ansökningar, kvitterar fakturor med mera.

Extra årsmöte

Om styrelsen, revisorn eller om mer än hälften av medlemmarna begär ett extra årsmöte, ska styrelsen kalla till ett extra årsmöte. Ett extra årsmöte ska endast behandla den fråga som är aktuell och som har föranlett det extra årsmötet. Dessa regler och villkor ska vara tydligt beskrivna i stadgarna. Det ordinarie årsmötet ska hållas, även om det hålls nära på det extra årsmötet. Ett extra årsmöte ersätter inte det ordinarie årsmötet.

Exempel på dagordning för styrelsemöte eller medlemsmöte

Dagordning

Tid, plats, datum och närvarolista ska alltid skrivas.

Punkt 1 till 7 och 11 till 13 är obligatoriska på samtliga styrelsemöten och medlemsmöten.

De finns med av demokratiska skäl. I princip vem som helst kan väljas till mötesordförande, mötessekreterare och justerare. Punkten "övrigt" finns alltid med ifall någon på mötet vill ta upp någonting som inte finns med på dagordningen, det är en demokratisk princip.

1. Mötet öppnas av ordföranden eller den som har kallat till mötet.
2. Val av mötesordförande.
3. Val av mötessekreterare.
4. Val av justerare.
5. Har kallelsen skett i behörig tid?
6. Godkänna dagordningen.
7. Godkänna föregående protokoll.
8. Ämnet som ska diskuteras och beslutas om.
9. Kanske ett till ämne att besluta om.
10. Ekonomi. (Kassören redogör för ekonomin).
11. Övrigt (Denna punkt brukar finnas och här kan man ta upp ett ämne som inte är med på dagordningen, om någon har ett ämne). Detta ska göras under punkt "Godkänna dagordningen" och innan den klubbas igenom.
12. Boka nästa möte.
13. Ordföranden tackar alla och avslutar mötet.

Hur ett protokoll skrivs

Det ska alltid skrivas ett protokoll för varje möte. Det är protokollet som är beviset på vad som har beslutats. I protokollet skrivs inga diskussioner. Endast beslut brukar skrivas i ett protokoll. Protokollet ska alltid justeras, det vill säga skrivas under av mötesordföranden, sekreteraren och justerare. Protokollet ska alltid innehålla datum, tid, plats och vilka som var närvarande. Om det är ett protokoll från ett styrelsemöte ska det stå vilka styrelseledamöter som inte är närvarande.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad är styrelsens roll i organisationen?
- Hur väljs en styrelse?
- Diskutera styrelsens ansvar.
- Vad är revisorns roll?
- Vad innebär ansvarsfrihet för styrelsen?
- Vilka roller väljs på det konstituerade mötet?
- Vem kan begära ett extra årsmöte?
- Vilka frågor kan behandlas på ett extra årsmöte?
- Vilka punkter är obligatoriska på en dagordning? Diskutera varför just de frågorna är obligatoriska?
- Diskutera vad som måste finnas med i ett protokoll.

För fler discussionsfrågor se sida 8.

Projekt och projektledning

Den här utbildningen handlar om projekt och projektledning. Den bör delas upp på flera tillfällen och passar bra att ha som studiecirkel.

Vad är ett projekt?

Projekt betyder avgränsad arbetsinsats med egen budget och ett tydligt mål som går att mäta och utvärdera. Projekt har ett avgränsat syfte. Det finns också ett start- och slutdatum. Projekt kan vara allt från en dag till flera år. Ett projekt har alltid en projektledare och det kan finnas allt ifrån en anställd till många anställda. Projekt har en beställare och en finansiär, som kan vara samma person. Ett projekt är alltid avskilt från övrig ordinarie verksamhet.

Projekt som metod

Ett projekt har en projektplan som ska beskriva syfte, delmål, mål, målgrupp, genomförande, tidsplan, aktiviteter, anställda, budget, startdatum och slutdatum.

Projektplanen ska vara beskrivande och detaljerad. Det är inte nödvändigt att projektledaren skriver projektplanen. En projektledare ska kunna genomföra ett projekt genom att följa projektplanen, därför ska den vara detaljerad, tydlig, avgränsad och väl genomtänkt.

Ett projekt har beställare, finansiärer, utförare och slutmottagare. En organisation eller ledningsgrupp kan besluta att genomföra eller beställa ett projekt. De väljer ut en eller flera personer för att skriva en projektplan. Det är viktigt att idén är väl genomtänkt och genomförbar.

Projektbeställaren beslutar vem som ska finansiera projektet. Det finns olika möjligheter att ansöka om externa projektmedel.

Ett projekt har:

- uppdragsgivare eller beställare
- en ägare som ansvarar för förvaltning, bokföring och redovisning
- särskilt rekryterad personal som projektledare och projektanställda utifrån kompetensbehov i projektet
- ett klart definierat mål och syfte
- genomtänkta aktiviteter som verktyg eller metod på väg mot målet
- en start och ett slut
- en tydlig tidsplan
- egen budget som är avsatt redan vid projektstarten

Projektfinansiering

Det finns olika alternativ till projektmedel. Resursstarka organisationer kan avsätta egna medel för finansiering av ett projekt. Detta kallas internfinansiering och internprojekt.

Det finns olika möjligheter att ansöka om extern finansiering av ett projekt. Det vanligaste

för ideella organisationer är att söka medel från EU, Allmänna arvsfonden, Länsstyrelsen, MUCF - Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, PTS – Post och telestyrelsen, Folkhälsomyndigheten, kommunen eller regionen. Det finns även olika fonder som kan finansiera mindre projekt.

Externa finansiärer har olika kriterier och krav för att finansiera ett visst projekt. De flesta har även speciella målgrupper. Det är viktigt att undersöka vilka krav och kriterier finansiären har.

Varför ett projekt?

Projekt är ett begränsat arbete eller uppdrag med tydliga mål. Det är separat som en satellit från annan verksamhet. Ett projekt har ett tydligt syfte och mätbara mål. Ett projekt har egna resurser, både vad gäller ekonomi och arbetsinsatser med spetskompetens, vilket möjliggör för projektet att testa nya utforskade områden eller målgrupper. Projekt hålls avskilda för att kunna utvärderas. Projekt möjliggör nya möjligheter och utveckling på ett mer konkret sätt än ordinarie löpande verksamhet. Projektformen tillämpas mer och mer inom de flesta områden, både inom den privata och den offentliga sektorn.

Det vanligaste syftet med ett projekt är:

- att testa en ny metod
- att utveckla en metod
- att anpassa en metod till en ny målgrupp eller till nya omständigheter
- att utveckla kunskapsområdet för en målgrupp

Projektplaner är inte detaljerade, tvärtom, de är kortfattade. Detta öppnar för tolkningar, men ger också möjligheter att testa sig fram och anpassa sig mer till målgruppen eller uppdraget.

Projektplan

En projektplan kan antingen fyllas i direkt i projektfinansiärens färdiga mall, om de har en sådan, eller skrivas i ett worddokument. Det bästa är att skriva projektplanen i ett worddokument, eftersom det ger mer utrymme att beskriva processarbetet och inte blir lika avgränsat. En projektplan bör inte vara längre än cirka tio A4-sidor, skrivna med teckenstorlek tolv. Det ska finnas utrymme att testa, byta spår och testa igen. Syftet är att finna rätt metod för att utveckla projektet.

Ett projekt kan nästan inte misslyckas. Även ouppnådda mål är ett resultat som bör bearbetas, utvärderas, diskuteras och förklaras. Det i sig är ett resultat. Det ger möjlighet till resonemang och fundering om varför det inte gick att uppnå målet. Vad behöver förändras för att uppnå målet? Går målet att uppnå? Resultatet kanske visar att målet inte kan uppnås med de medel, eller med den metod som användes. Det kan även visa att projektbeställaren har tänkt fel. Allt detta är ett resultat som ska diskuteras och utvärderas. Det i sin tur kan föda nya projektidéer som bör testas för att uppnå det ursprungliga målet, eller så kommer man fram till att målet bör ändras. Projektet kan ses som ett delmål, eller en pilot till ett nytt projekt.

När man gör en riskanalys ska man fundera över möjliga risker och misslyckanden, hur kan dessa undvikas, minimeras eller bearbetas.

Vad bör en projektplan innehålla?

- Problemformulering: Vad ska undersökas? Behovet av just denna undersökning. Kartläggning: Vad vet vi idag och vad bör vi veta mer om?
- Tydligt syfte, delmål och mål som är realistiska, som kan mätas och utvärderas.
- Vem är målgruppen? Finns det en sekundärmålgrupp? Finns det flera målgrupper?
- Vem kommer att ha nytta av projektet och dess resultat?
- Beskrivning av projektets tillvägagångssätt: Hur ska projektet gå till väga för att uppnå målet? Vilka verktyg ska användas? Vilken metod ska tillämpas, testas eller utvecklas?
- Tydlig tidsplanering: När startar projektet, när förväntas vissa delmål uppnås, när avslutas projektet och när ska resultatet redovisas?
- Vilka resurser behövs för målgruppen och för att genomföra projektet i form av ekonomiska medel, lokaler, personal och i så fall, vilka funktioner behövs inom personalstyrkan samt på hur många procent ska arbetsinsatsen vara? Vilka kunskaper och erfarenheter behövs i projektets arbetsgrupp för att uppnå målet?
- En detaljerad budget som ska täcka hela projektperioden. Många finansiärer beviljar inte mer medel än det som beviljats från början.
- En projektplan ska vara så pass bra att en projektledare ska kunna förstå och genomföra projektet utan att ha deltagit i projektplaneringen.

Ledningsgrupp

Ett projekt har alltid en projektledare. Projektledaren ansvarar för genomförandet, budget, delmål, resultat, hålla tiden, slutmål och redovisning.

Ett projekt brukar ha en projektgrupp som träffas regelbundet och följer upp projektet. Det är bra om deltagarna representerar olika kunskaper och erfarenheter som är nödvändiga i projektet.

Ett projekt brukar även ha en styrgrupp som styr över projektet. Styrgruppen brukar bestå av representanter av projektägaren eller ägarna, om det är ett samarbete mellan olika organisationer och parter. Endast styrgruppen kan besluta om större ändringar i projektet.

Det finns projekt utan projektgrupp och även utan styrgrupp. Det är inte nödvändigt för genomförandet av projektet, men det kan vara tryggt att ha andra kunniga att diskutera med och få stöd av. Skulle det uppstå allvarliga problem i projektet är det skönt att ha en styrgrupp som kan ta ansvar och se till att projektarbetet ändras och/eller fortlöper. Projektet måste ros i hamn innan slutdatumet.

Redovisning

Projektledaren ansvarar för slutrapporten och redovisningen av hela projektet. Det är bäst att anlita en ekonom eller redovisningsbyrå för bokföring, bokslut och budgetredovisning. Det är projektledaren som har ansvar att budgeten följs och slutredovisas. Skulle pengarna ta slut innan

projektet är slut, måste projektledaren diskutera det i god tid med projektets styrgrupp och projektfinansiären. Ibland kan projektet få ytterligare ekonomiska medel, ibland inte. Skulle det finnas medel kvar efter projektets slut ska dessa återlämnas till projektfinansiären.

Projekt är händelserika. Det är omöjligt att komma ihåg allt som genomförs och testas i ett projekt. Det är viktigt att projektledaren, men även respektive projektmedarbetare, antecknar löpande allt eftersom vad som händer i projektet för att kunna skriva slutrapporten. Det är viktigt att ta med även händelser och aktiviteter som inte har blivit lyckade, oavsett utgången är dessa viktiga att diskutera då även dessa är ett resultat. Det kan vara behjälpligt vid andra nya projekt att ha i åtanke och utveckla idéerna utifrån händelser som var mindre lyckade i genomförda projekt. Allt är resultat. All erfarenhet för kunskapen framåt.

Projektresultaten och slutredovisningen ska dokumenteras i ett löpande worddokument, även om projektfinansiären har en kortare mall för slutredovisning. Det är viktigt att dokumentera utförligt för projektägarna och för målgruppen, eftersom de ska ta del av slutresultaten och slutredovisningen.

Det är bra att redovisa slutresultaten på ett slutseminarium där samtliga inblandade parter och målgruppen är välkomna. De har då möjlighet att ställa frågor och funderingar. Ett projekt ska bidra till utveckling och blicka framåt. Det är vanligt att projekt föder fram nya behov och nya idéer som behöver testas och utvecklas i nya projekt.

Projektledare

Projektledaren har det övergripande ansvaret för att projektet följer projektplan, budget, genomförande med uppsatta delmål, enligt tidsplan, samt slutmål innan projektets slut.

- Projektledaren ansvarar för dokumentation och redovisning samt kontakt med projektets styrgrupp, projektgrupp, ledningen i organisationen som äger projektet och projektfinansiären.
- Projektledaren ska engagera, motivera och se till att medarbetarna i projektgruppen följer projektplanen, sina uppgifter och delmål inom tidsplanen. Projektledaren är deras coach och ledare.
- Projektledaren har personalansvar för projektmedarbetarna och ska genomföra regelbundna personalmöten, utvecklingssamtal och lönesamtal. Det är projektledaren som känner sina medarbetare.
- Det finns även projekt där projektledaren är den enda anställda i projektet och då får projektledaren göra allt själv.

Projektledarens ansvar

Projektledaren har stor frihet att genomföra projektplanen. Projektledaren kan använda sig av olika projektmodeller för att uppnå projektets mål. Det är projektledaren som har ansvar för att projektet ska genomföras på bästa möjliga sätt, och att uppnå delmål och mål inom utsatt tidsplan och budget. Projektledaren har frihet under ansvar.

Projektledaren ansvarar för kommunikationen, både inom projektorganisationen och utåt mot samverkanspartner och relevanta aktörer. Projektledaren ska också sprida information, både om projektet och om projektets resultat samt bjuda in till workshops, seminarier och informationsträffar.

Att vara projektledare är inte samma sak som att vara chef. Det är inte projektledaren som anställer projektmedarbetare eller som kan avskeda dem. Projektledaren har inte arbetsgivaransvar och ansvarar inte för arbetsbelastning eller arbetsmiljö. Det är arbetsgivarens ansvar.

Att jobba i projekt

Ett projekt har alltid en projektledning. Projektägaren eller projektbeställaren anställer projektledare och övriga medarbetare i projektet. Personer från målgruppen kan också vara medarbetare.

Ledningen har ytterst ansvaret för att projektarbetet går framåt och följer projektplan, tidsramar och budget. Projektledaren ansvarar inför ledningsgruppen.

Det är givande att arbeta i projekt. Det finns avsatta medel, det finns en kreativ och inspirerande projektgrupp som gillar utmaningar och nya idéer. Det är viktigt att ha bra kommunikation och bra teambuilding. Projektgruppen arbetar nära varandra och delar både misslyckande och framgång. Det är ett teamarbete.

Olika typer av ledarskap

Ledarskap praktiseras inom olika roller och funktioner, både ideellt och på arbetsplatsen. Det behövs en ledare som ska leda arbetet, fördela, se till att alla i gruppen deltar, får vara med i diskussionen och inför beslut. Att vara ledare är att ta ansvar både för personerna i gruppen och för att uppgiften blir gjord.

Ledarskap som förtroendeuppdrag

Ledarskap i en ideell förening, en ekonomisk förening, en bostadsrättsförening eller i en bolagsstyrelse som styrelseledamot eller som ordförande, är ett förtroendeuppdrag, men det är ett lika viktigt uppdrag som ett arbete på en arbetsplats. Ledaren ska se till att gruppen träffas och utför det förväntade arbetet inom den förväntade tiden, samt hålla budget. Uppdraget utförs ideellt eller mot ett arvode. Det finns ingen arbetsgivare. Ledaren väljs demokratiskt av medlemmarna.

Ledarskap som anställd

Ledarskap i ett projekt som projektledare kräver dessutom att projektets syfte, delmål och mål utförs på bästa möjliga sätt. Resultat ska redovisas både muntligt, skriftligt och genom de planerade aktiviteterna under projektets tidsramar. Målgruppen, samverkanspartner och intresseaktörer ska informeras och involveras. Detta uppdrag utförs i en form av anställning. Det finns en ansvarig arbetsgivare. Det skrivs ett anställningsavtal.

Det finns olika typer av ledare, exempelvis demokratisk, ledande, delegerande, auktoritär. Det är personligheten och erfarenheten som främst påverkar och formar vilken typ av ledare personen är. Forskning rekommenderar den demokratiska och den ledande ledarstilen, som visar sig involvera och engagera medarbetarna. Detta leder till bättre prestation, ansvar och moral.

Vad innebär en ledarstil?

Det finns olika ledarstilar och de påverkas av ledarens personlighet och erfarenhet. En ledarstil formas av sättet på vilket en ledare ger styrning, genomför planer, involverar och motiverar sina medarbetare. Detta sker i samspel med målgruppen, deltagarna, medarbetarna och organisationens ledning. Ledarskapet och arbetet ska spegla de visioner, uppdrag och strategier som teamet, projektorganisationen eller projektägaren har.

Olika teorier om ledarstilar

Det finns flera teorier om olika ledarstilar och olika typer av ledarskap. Det är främst inom socialpsykologin som olika ledarstilar har studerats och forskare inom den grenen har haft stort inflytande på modernare ledarskapsteorier. För mer information om olika ledarstilar kan man läsa utbildningen "Ledarskap" i den här boken.

För att vara en bra ledare krävs det att personen är trygg i sin roll, har tillräckligt med kunskap och erfarenhet och känner förtroende för sina medarbetare. Vidare ska ledaren känna sig själv och veta vilket ledarskap som passar bäst för en själv, men även för uppdraget och för arbetsgruppen. Ledarens personlighet avspeglas i ledarskapsstilen. Det är alltid ledaren, oavsett ledarstil, som har det yttersta ansvaret för att arbetsprocessen genomförs i tid och på bästa sätt.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad är styrelsens roll i organisationen?
- Hur väljs en styrelse?
- Diskutera styrelsens ansvar.
- Vad är revisorns roll?
- Vad innebär ansvarsfrihet för styrelsen?
- Vilka roller väljs på det konstituerade mötet?
- Vem kan begära ett extra årsmöte?
- Vilka frågor kan behandlas på ett extra årsmöte?
- Vilka punkter är obligatoriska på en dagordning? Diskutera varför just de frågorna är obligatoriska?
- Diskutera vad som måste finnas med i ett protokoll.

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Lagar att känna till när man är ny i Sverige

Den här utbildningen handlar om svenska lagar som är bra att känna till.

Misshandel

I Sverige är det förbjudet att slå en annan människa. Det räknas som misshandel. Misshandelsbrotten finns i flera kategorier. Även knuffar och örfilar kan räknas som misshandel. Att sparka någon kan räknas som grov misshandel. Straffet är alltid högre om det gäller en person i tjänst.

Hot

I Sverige är det olagligt att hota någon. Olaga hot kan vara att en person hotar att skada någon eller förstöra dennes egendom. För att hotet ska vara olagligt måste det uppfattas som allvarligt.

Hatbrott

Att begå brott mot någon på grund av en negativ inställning till dennes grupptillhörighet kallas för hatbrott. Exempel på dessa grupptillhörigheter kan vara: etnicitet, religiös tillhörighet och sexuell läggning. Detta gäller oavsett vilket brott som begås. Straffet för hatbrott är högre. Det betyder att man i Sverige får ett strängare straff om man till exempel misshandlar någon för att denne är homosexuell.

Muta/Bestickning = Korrupcion

I Sverige finns inte korrupcion som brott i Brottsbalken utan det delas upp i mutbrott och bestickning. Muta innebär att man ger pengar eller gåva till någon. Bestickning innebär att man tar emot pengar eller gåva. Man får inte ge en gåva till tjänstemän. I Sverige bestraffas både den som ger gåva eller pengar och den som tar emot gåvan eller pengarna.

I Sverige är det brottsligt och oacceptabelt att genom gåvor eller betalning försöka påverka beslut. Det kallas muta och är straffbart.

På samma sätt är det brottsligt att som tjänsteman eller politiker/förtroende vald, ta emot gåva eller betalning. Det kallas för bestickning och är straffbart.

Det ska inte gå att "köpa" beslut. Alla ska vara lika och ha samma förutsättningar.

Aga

Aga är en kroppslig bestraffning i uppfostringssyfte. Att aga barn och partner är förbjudet i Sverige. Sverige var första landet i världen att 1979 förbjuda aga mot barn. Detta tack vare Rädda Barnens kampanj.

Samtyckeslag och oaktsam våldtäkt

Den 1 juli 2018 började Samtyckeslagen gälla i Sverige. Den säger att ha sex ska vara frivilligt. Är det inte frivilligt, då är det olagligt och straffbart. Det innebär att båda parterna måste samtycka att de vill ha sex med varandra. Har ena personen hotat om till exempel våld, straff och annat hotfullt eller utnyttjat en särskilt utsatt situation, kommer domstolen att betrakta det som våldtäkt. Båda parterna ska vara uppmärksamma och förstå att den andra personen verkligen vill ha sex frivilligt. Detta gäller även inom äktenskapet.

I Sverige är det alltid domstolen som dömer gärningsmannen enligt Brottsbalken. Det går inte att "köpa sig fri" eller att medla, komma överens med offret om en egen uppgörelse och på så sätt komma undan samhällets rättvisa.

LPT – Lagen om Psykiatrisk tvångsvård

Läkare kan bedöma att patienten har en allvarlig psykisk störning och måste ha vård på sjukhus mot sin vilja. Detta för att personen inte ska skada sig själv eller någon annan. Läkare får endast besluta för en kort tid att patienten måste tvångsvårdas enligt LPT och måste därför ansöka om prövning hos förvaltningsrätten för fortsatt tvångsvård av patienten. Det är en domstol som beslutar om förlängning av tvångsvård.

LRV – Lagen om Rättspsykiatrisk vård

Person som har begått ett brott och dömts för det i en domstol men bedöms vara allvarlig psykiskt sjuk vid brottstillfället, döms till rättspsykiatrisk vård istället för fängelse. Detta innebär att personen är på en låst psykiatrisk avdelning och får vård för sin sjukdom. Det är förvaltningsrätten som var sjätte månad prövar om personen är tillräckligt frisk eller behöver fortsatt vård.

Smittskyddslagen

Det är frivilligt att söka vård i Sverige. Men vissa farliga smittsamma infektioner och sjukdomar som måste behandlas regleras av smittskyddslagen för att inte smittan ska spridas bland befolkningen. Det innebär att de sjukdomarna måste behandlas och kontrolleras av en läkare. Både undersökning och behandling av dessa sjukdomar är gratis. Det finns olika smittsamma sjukdomar som lagen omfattar, bland annat salmonella, gulsot, tuberkulos, HIV, hepatit, klamydia, syfilis och gonorré. Läkare kan bedöma att man måste isoleras på en infektionsklinik frivilligt eller under tvångsvård om man har en av farlig smittsam sjukdom som anses farlig för allmänheten. Vid könssjukdomar måste även partnern testas och behandlas liksom smittkällan. Vid smittsamma sjukdomar har läkare skyldighet att fråga vilka andra personer patienten kan ha smittat. Patienten är skyldig att samarbeta och hjälpa till att spåra, för att även dessa personer ska få behandling.

Djurskyddslagen

I Sverige är det förbjudet att slå, misshandla eller skada djur. Det är även förbjudet att misshandla sina egna djur. I 2 kapitlet står det: "Djur ska behandlas väl och skyddas mot onödigt lidande och sjukdomar".

Vill man bli jägare i Sverige, ska man ta jägarexamen. För mer information kontakta eller läs om Svenska Jägarförbundet på jagareforbundet.se.

Knivlagen och vapenlagen

Den svenska Knivlagen är unik. Sverige är ett av få länder som har en sådan lag. Sverige har också en vapenlag som säger att man inte får ha vapen utan tillstånd. I många andra länder är det inte förbjudet att bära kniv för eget bruk eller att ha vapen för självförsvar.

I Sverige har vi en lag som bestämmer vilka föremål som inte är tillåtna att bära med sig ute i samhället. Man får inte ha med sig knivar och vapen i skolan, på det som kallas allmän plats eller i fordon på allmän plats.

Syftet med lagen är att minska våld och skador och göra det tryggt för alla att röra sig ute i samhället.

Personer under 21 år får inte äga, låna eller använda springknivar eller springstiletter. Brott mot Knivlagen kan ge böter och upp till sex månader fängelse. Grova brott kan ge upp till ett års fängelse.

Exempel på farliga föremål:

- Butterflyknivar
- Sablar
- Springknivar
- Stiletter
- Svärd
- Karatepinnar
- Kaststjärnor
- Knogjärn

Förbudet gäller inte:

- militär som bär kniv till uniform
- hantverkare som använder kniv i arbetet
- svampplockare som under vandring bär ändamålsenlig kniv
- normalt bruk av fickkniv eller multiverktyg

Ge bort, sälja och importera farliga föremål

Knogjärn, kaststjärnor, springstiletter, springknivar eller andra liknande föremål som är särskilt gjorda för att användas som vapen får inte ges till personer under 21 år eller ens säljas.

Om du ger eller säljer farliga föremål till en person under 21 år kan du dömas för brott. Även du som är under 21 år och köper eller får ett föremål kan dömas för brott.

För att importera farliga föremål krävs tillstånd (det gäller inte sablar och svärd.) Man kommer endast att få tillstånd för att ta in föremål som ska ingå i en vapensamling eller något liknande.

Tillstånd provas av polisen på den ort där man passerar gränsen. Man kan behöva betala tull för föremålen.

Tårgas, pepparspray och liknande

Tårgas, pepparspray och liknande omfattas av vapenlagen. Därför behövs tillstånd av polisen för att få ha sådana föremål. Att föra in dem i landet kräver tillstånd, som man ansöker om hos polisen. Det är mycket svårt att få sådana tillstånd.

Polisen kan inte ge svar på frågan om en viss produkt omfattas av vapenlagen eller inte, utan att det gjorts en analys av föremålets innehåll. Det finns många olika så kallade självförsvarssprayer på marknaden. Vissa omfattas av vapenlagen medan andra inte gör det. Man är själv ansvarig för att se till att den produkt man köper inte kräver tillstånd. Den som bär ett sådant föremål utan tillstånd kan misstänkas för brott enligt vapenlagen.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Diskutera varför det är brottsligt att hota någon.
- Vad innebär LPT?
- Vad innebär LRV?
- Diskutera varför det är viktigt att ha en smittskyddslag.
- Vad skulle du göra om du upptäcker att en vän bär kniv?
- Hur skulle du med kamratstöd stötta din vän att inte bära kniv?
- Vad tror du att de här lagarna kan leda till?
- Vad har varit svårt med det här temat?
- Vad har du lärt dig av den här utbildningen?

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Missbruk och beroende

Den här utbildningen ger en inblick i beroende och missbruk. Vad det är och hur det kan uppkomma och behandlas.

Vad är missbruk?

Enligt WHO (World Health Organization) är missbruk av alkohol och droger det största hotet mot folkhälsan. Missbruk betyder att kroppen får så mycket av en viss substans så att den blir van och beroende och behöver mer och mer. Till slut kan man inte kontrollera och styra begäret. Situationen blir ohållbar. Hjärnan begär mer och mer. Längtan efter substansen tar över. Beroendet kan komma före hälsa, ekonomi, vänner och familj.

Det vanligaste är att man missbrukar alkohol, tobak, narkotika, läkemedel eller spel. Men överdriven konsumtion av mat, träning, sex, proteiner och koffein är också en sorts missbruk. Allt missbruk är inte direkt skadligt för kroppen.

Beroendet kommer smygande och tar över kontrollen:

- Först brukar man
- Sedan missbrukar man
- Missbruket går över till beroende
- Beroendet blir okontrollerbart

Det går att bli fri från missbruket eller beroendet, men det kan ofta behövas professionell hjälp och behandling till exempel terapi som KBT (Kognitiv Beteendeterapi).

Begreppet ANDTS används inom det förebyggande arbetet och är förkortning för: alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar. Regeringen har beslutat om att bekämpa de negativa effekterna av ANDTS och arbetar även förebyggande. Folkhälsomyndigheten beviljar olika projekt för att förebygga ANDTS.

Alkohol

Alkoholberoende är en diagnos. Minst tre av sju kriterier ska vara uppfyllda under en och samma tolv månaders period:

- Ökad tolerans – att man behöver dricka allt större mängder alkohol för att få samma effekt.
- Abstinens – att man får särskilda abstinenssymptom som till exempel skakningar. Ofta känner man då behov av att ta en återställare för att abstinenssymptomen ska sluta.
- Kontrollförlust – att man använder till exempel alkohol i större mängd, eller under längre tid, än vad man tänkt från början.
- Att man försökt sluta eller minska bruket utan att lyckas.
- Att man ägnar mycket tid och tankekraft åt att få tag på till exempel alkohol, att använda alkohol eller att hämta sig från effekten.
- Att man minskar, försummar eller slutar med viktiga aktiviteter, som sociala aktiviteter, till exempel på jobbet och i skolan eller på fritiden, på grund av att man dricker för mycket eller måste återhämta sig från sitt drickande.

- Att man fortsätter dricka mycket, trots att man vet att fysiska eller psykiska besvär försämrats.

För att få diagnosen missbruk ska ett av fyra villkor vara uppfyllda under en och samma tolv månadersperiod:

- Att personen fortsätter bruka trots negativa konsekvenser för till exempel skola eller arbete.
- Att personen använder drogen i situationer där man kan utsätta sig själv eller andra för skada, till exempel bilkörning.
- Att personen får problem med rättvisan på grund av droger, som att man till exempel blir arresterad flera gånger.
- Att personen fortsätter använda drogen trots att hen får återkommande problem med relationer, till exempel gräl eller slagsmål.

Vill man läsa mer kan man gå in på drugsmart.com

Droger - narkotika

Det finns många olika droger. Dels finns det lagliga droger, som alkohol och tobak, dels finns det olagliga droger. Olagliga droger är preparat som är klassade som narkotika och lyder under en särskild lag: narkotikastrafflagen. En definition av ordet drog är att det är något sinnesförändrande, en annan att det är något som man kan bli beroende av. Det som brukar räknas till droger är alkohol, narkotika, tobak och narkotikaklassade läkemedel. Vissa använder ordet droger när de egentligen menar narkotika.

- Narkotika är ett tydligare definierat begrepp. I Sverige är all narkotika olaglig att använda, tillverka, inneha, köpa och sälja, med undantag för vissa narkotikaklassade läkemedel som skrivs ut av läkare.
- Många narkotikapreparat är narkotikaklassade av FN, men enskilda länder kan också klassa nya droger som narkotika. Läkemedelsverket har en lista över alla narkotikaklassade substanser. Nya substanser läggs till listan.
- Narkotika påverkar precis som alkohol kroppen, hjärnan och tankeverksamheten genom att framkalla ett rus. Ruset kan upplevas positivt eller negativt. Ruset påverkar omdömet, medvetenheten och individens kontroll.
- Det finns idag många olika sorters narkotika. De vanligaste missbrukade centralstimulerande drogerna i Sverige är amfetamin, metamfetamin och kokain. Även khat räknas hit.
- Cannabis är ett samlingsnamn för till exempel hasch och marijuana.
- LSD och ecstasy är syntetiska hallucinogener framställda i laboratorium.
- Exempel på opiater är morfin, kodein och heroin. Metadon och fentanyler är syntetiska opiater.

Alla droger innehåller gift i olika styrka och mängd. Det är mängden gift, och styrkan på giftet, som avgör hur påverkad man blir. En större mängd kan göra en person medvetslös och en överdos kan i värsta fall döda.

All användning och allt innehav av narkotika, utanför läkares ordination, är förbjudet i

Sverige. Vi har nolltolerans mot narkotika. Det finns läkemedel som är narkotikaklassade, till exempel bensodiazepiner som är lugnande och barbiturater, som används mot sömnproblem och ångest. De får bara användas av en person som har fått en viss mängd ordinerad av läkare. Även ordinerade läkemedel kan skapa beroende.

Spel

Hasardspelsyndrom brukar även kallas spelberoende och räknas som ett psykiatriskt tillstånd, på liknande sätt som alkohol- och narkotikasyndrom.

Det börjar oskyldigt. Man gillar att spela, att vinna, att få en kick av det. Sedan utökas en timme till timmar, hela nätter. Man börjar med små insatser: 100 kronor, ökar till 500 kronor. Hundralapparna ersätts snabbt med tusenlappar. Det börjar bli ett missbruk.

Hela lönen går åt till spelandet. Personen börjar låna från bekanta eller banken, blir skuldsatt och kan inte sluta spela. Personen är beroende av att spela, missköter sitt jobb, får sparken, blir arbetslös, missköter sin familj, och sina vänner. Till slut kan man hamna i utanförskap, få mycket skulder och bli hemlös.

Man kan själv spärra sina konton hos spelbolag. Det finns hjälp att få även mot spelberoende. Kommunerna är skyldiga att erbjuda hjälp och stöd. Till viss del påminner grunden i behandling om den som används vid beroende av alkohol och droger.

Spel

- Det börjar oftast oskyldigt
- Det skapar samma kick som vid användning av droger
- Det skapar ångest som leder till mer spelande
- Det brukar krävas stora mängder pengar
- Det blir ofta en ond spiral
- Det finns hjälp att få

Behandling

Det är svårt att själv inse att man har börjat missbruka och ännu svårare att erkänna att det har gått så långt som att man har tappat kontrollen och har blivit beroende. Familj och vänner brukar börja ana att missbruk är på gång långt innan, men det är svårt att få personen att inse och erkänna det.

Det är viktigt att börja prata med personen som missbrukar, helst innan det har utvecklats till ett beroende. Att ställa frågor. Berätta om riskerna och konsekvenserna. Det är svårt att avbryta missbruket själv och svårt att på egen hand komma tillrätta med sitt beroende. Det är viktigt att söka professionell hjälp. Samtalsterapi brukar hjälpa. Ibland måste man lägga in sig på ett behandlingshem för att bli fri från beroendet. Det är viktigt att få hjälp och att bli fri.

Missbruk och beroende beror oftast på flykt från känslor, problem, smärta, ångest med mera. Missbruket kan göra att man känner sig mer avslappnad, mer nöjd i stunden. Det är en kortvarig, tillfällig lösning.

Behandling

- Det kan vara svårt för personen själv att inse att missbruket är ett problem
- Prata med personen. Ställ frågor och berätta om riskerna
- Sök professionell hjälp
- Samtalsterapi
- Behandlingshem

Samsjuklighet

Samsjuklighet kallas det när en person missbrukar till exempel alkohol eller narkotika och även har en psykisk problematik; oftast ångest, depression eller personlighetsstörning. En person som har en psykisk diagnos och ett missbruk har svårare att bli frisk, eftersom missbruket och diagnosen förstärker varandra.

Behandling vid samsjuklighet med missbruk eller beroende och psykisk ohälsa

Om man har ett missbruk eller ett beroende och samtidigt lider av psykisk ohälsa är det viktigt att behandla både den psykiska ohälsan och missbruket, eller beroendet – samtidigt och samordnat. När en person missbrukar eller är beroende och samtidigt brottas med psykisk ohälsa kan det krävas längre behandlingstider och ett stödjande, pedagogiskt förhållningssätt. Det är viktigt med realistiska mål som inte bara fokuserar på drogfrihet, utan också på att öka personens livskvalitet.

Konsekvenser

Missbruk kostar och kräver konstanta inköp av substansen som hjärnan har blivit beroende av. Det leder till att man behöver snabba pengar, vilket i sin tur kan leda till kriminalitet.

Missbruk ger direkta fysiska och psykiska skador. Men det ger även sociala skador så som att man förlorar jobbet, familj och vänner, blir skuldsatt, får betalningsanmärkningar, hamnar i kriminalitet och till slut även kan riskera att förlora sin bostad. Missbruk leder även till utanförskap.

Råd och stöd

- Få fler tips och råd på sidan 1177.se
- Dopningjouren når du via telefon 020-546 987
- Alkohollinjen 020-84 44 48
- Föreningar: Anonyma Alkoholister och Anonyma Narkomaner
- Spelberoende, stödlinje 020 – 81 91 00, Spelberoendes Riksförbund

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Diskutera hur missbruk definieras.
- Diskutera de fyra faserna som leder till beroende.
- Diskutera begreppet ANDTS.
- Diskutera kriterierna för alkoholberoende.
- Hur kan man med kamratstöd stötta en vän som man misstänker är beroende av alkohol?
- Diskutera kriterierna för diagnosen missbruk.
- Hur kan man med kamratstöd stötta en vän som man misstänker missbrukar?
- Diskutera vad spelberoende innebär.
- Hur kan man med kamratstöd stötta en vän som man misstänker är spelberoende?
- Diskutera hur du kan hjälpa en vän som är beroende att inse att denne behöver söka professionell hjälp.
- Vad innebär samsjuklighet?
- Nämn och diskutera tre konsekvenser av missbruk.

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Rätten till den egna kroppen

Den här utbildningen handlar om rätten till den egna kroppen. Den bör delas upp på flera tillfällen och passar bra att ha som studiecirkel.

Sex och samlevnad

I Sverige får alla elever undervisning i skolan om sex och samlevnad. Det brukar även kallas sexualkunskap. Undervisningen kan vara spridd på olika ämnen, eftersom den berör olika områden. Undervisningen ska främja jämställdhet och jämlikhet samt bredda vår blick kring kön och normer – vad som anses vara kvinnligt och manligt.

I sexualkunskap ingår undervisning om bland annat:

- relation med en partner
- kroppens funktion och fysiologi
- hur olika religioner förhåller sig till dessa ämnen
- det historiska perspektivet
- skönlitterära berättelser
- normer kring kön och sexualitet
- reklam och sexualitet
- lagstiftningen kring dessa frågor i Sverige idag

Mer om skolplanen finns på Skolverkets hemsida, skolverket.se

Vad betyder jämställdhet?

Jämställdhet betyder jämlikhet mellan könen. Jämställdhet handlar om jämlikhet mellan kvinnor och män som ska ha samma möjlighet att forma samhället och sina egna liv. Området omfattar bland annat frågor som makt, inflytande, ekonomi, hälsa, utbildning, arbete och fysisk integritet.

Jämställdhetslagen (1991:433)

Lagens ändamål:

1 § Denna lag har till ändamål att främja kvinnors och mäns lika rätt i fråga om arbete, anställnings- och andra arbetsvillkor samt utvecklingsmöjligheter i arbetet (jämställdhet i arbetslivet). Lagen siktar till att förbättra främst kvinnornas villkor i arbetslivet.

För att läsa hela lagen se: riksdagen.se. Sök på jämställdhetslag

Vad betyder jämlikhet?

Alla individers lika värde. Alla är lika inför lagen. Myndigheterna ska behandla alla lika. Begreppet kan delas i politisk jämlikhet och social jämlikhet.

Vad betyder jämställdhet och jämlikhet?

- Jämställdhet betyder jämlikhet mellan könen. Kvinnor och män som ska ha samma möjligheter.
- Jämlikhet betyder alla individers lika värde, att alla är lika inför lagen.

Rätten till den egna kroppen

Varje individ äger sin egen kropp, oavsett ålder. Föräldrar eller vårdnadshavare har ansvar att ta hand om sitt barn, men får inte bruka våld på barnet. De äger inte barnet. Det går inte att äga en människa. Aga är förbjudet i Sverige. All typ av våld eller hot om våld är förbjudet.

Även föräldrar ska visa barnet att de respekterar barnets vilja när det kommer till kroppen. Om föräldrarna frågar: "Får jag krama dig? Får jag ge dig en puss?" Detta för att markera och lära barnen redan när de är små att ingen äger deras kropp. Barnet kan säga "Nej!", då ska detta respekteras. Barnet lär sig integritet. Barnet lär sig att säga ifrån. Detta är viktigt ifall en person ute på gatan eller i lekparken vill krama eller pussa ett barn eftersom det då är större chans att barnet kan säga "Nej!"

- Oavsett hur gamla vi är, oavsett vilket kön vi har, ska ett nej alltid respekteras! Det är olagligt att tvinga till sig kramar, pussar, kyssar, kroppsberöring och olika typer av sexuellt umgänge, utan att först fråga. Det krävs medgivande. Det är viktigt att vi respekterar varandra. Ett nej är just ett nej. Det måste vi acceptera. Även om någon först har sagt ja kan man ändra sig mitt i och säga: "Stopp. Jag vill inte fortsätta." Detta måste respekteras. Ett stopp är detsamma som nej. Se samtyckeslagen längre fram.
- I Sverige är det olagligt att ha sex med ungdomar under 15 år, oavsett om ungdomen själv vill det.
- I Sverige är det olagligt att köpa sex.
- Sexuella trakasserier är när en person gör eller säger något som har med kroppen eller sex att göra, och som den andra personen tycker känns obehagligt. Sexuella trakasserier är aldrig okej, och kan vara brottsliga.
- I Sverige är det förbjudet att omskära eller könsstympa flickor och kvinnor. Detta är skadligt. Många blir allvarligt skadade för livet. Många dör på grund av förblödning och infektioner.
- En individ får inte tvingas till att gifta sig, ingen annan ska bestämma vem personen ska gifta sig med. Man får heller inte tvinga någon till att förlova sig. Var och en väljer själv sin livspartner, eller vem man vill vara tillsammans med.
- Att tvinga till sig sex, eller att våldta, är förbjudet även inom äktenskapet.

Rätten till den egna kroppen:

- Varje individ äger sin egen kropp, oavsett ålder. Det gäller alltså även barn.
- All typ av våld eller hot om våld är förbjudet i Sverige, även aga.
- Ett nej ska alltid respekteras, oavsett ålder och kön.
- Det är olagligt att ha sex med en person under 15 år.
- Omskärelse och könsstympning av kvinnor är förbjudet.
- Tvångsgifte är förbjudet.
- Våldtäkt är förbjudet, även inom äktenskapet.

Samtyckeslagen

Den 1 juli 2018 började Samtyckeslagen gälla i Sverige. Den säger att sex alltid ska vara frivilligt, är det inte frivilligt, då är det olagligt och straffbart. Det innebär att båda parterna måste samtycka att de vill ha sex med varandra.

Har båda personerna deltagit fysiskt i sexet, anses det vara frivilligt. Har ena personen hotat om till exempel våld, straff och annat hotfullt, eller utnyttjat en person i en särskilt utsatt situation, kommer domstolen att betrakta det som våldtäkt.

Båda parterna ska vara uppmärksamma på och förstå att den andra personen verkligen vill ha sex frivilligt.

Samtyckeslagen

- Vi har en samtyckeslag som säger att **sex alltid ska vara frivilligt, för bägge parter.**
- Det krävs någon form av **samtycke från båda**, för att sex inte ska anses som olagligt.

Menstruation

Menstruation innebär att kvinnans kropp stöter bort ett obefruktat ägg, samt lite slemhinnor, genom en blödning en gång i månaden. Detta är helt normalt och visar att kroppen fungerar som den ska. Det är vanligt att första mensmen kommer när man är tolv till fjorton år gammal, men det förekommer även tidigare och senare. Menstruationen varar i tre till sju dagar. Ett första tecken på en eventuell graviditet är att mensmen upphör. Det händer ibland att mensmen blir försenad med någon dag. Det finns olika mensskydd, de vanligaste är binda, tamponger och menskopp.

Oskuld

Att någon är oskuld betyder att personen ännu inte har haft vaginalt sex, detta gäller både kvinnor och män. I många kulturer tror man att kvinnans könsorgan är nästan stängt med en hinna, kallad modomshinnan, som spräcks vid första samlaget och orsakar blödning. Denna blödning bevisar att kvinnan har sex för första gången. Genom forskning vet vi idag att detta inte är sant. Det som finns är en liten krans som kan spricka och blöda vid samlag, men är inget

bevis på oskuld på det sättet. Många tjejer oroas och betalar dyra pengar för att läkare ska sy ihop en så kallad mödomshinna som egentligen inte existerar, men garanterar att de ska blöda på bröllopsnatten. Det går alltså inte att se eller kontrollera om en tjej är oskuld eller inte. En del kvinnor blöder vid första samlaget, men en del blöder inte. För mer information besök rfsu.se.

Den som är utsatt för kontroll, hot eller våld av familj eller släkt som vill kontrollera sexualiteten och om någon är oskuld kan vända sig till Linnamottagningen för stöd. Jourtelefon för ungdomar: 020-40 70 40, kostnadsfritt och anonymt: kvinnonet.net. Det går bra att vända sig till Rädda barnen också: raddabarnen.se.

Sexualitet

Varje individ bestämmer själv över sin kropp, sin identitet, sin sexuella identitet och sexuell läggning. Att dras till det motsatta könet, är ingen sjukdom. Det kan inte behandlas eller tvingas bort på något sätt.

De vanligaste typerna av sexuell läggning är:

- Heterosexuella – en individ som attraheras av det motsatta könet.
- Homosexuella – en individ som attraheras av samma kön.
- Bisexuella – en individ som attraheras både av det motsatta könet och av samma kön.
- Queer – ett brett begrepp som kommer från engelskan och används främst av personer som inte är hetero. Det visar att man inte vill definiera sig utifrån sexuell läggning eller kön. Begreppet började användas på 80-talet i Sverige, av gayrörelsen, och används med en känsla av stolthet: Att vara annorlunda är normalt och något man kan vara stolt över.

Transvestit, transsexuell och intergender

- **Transsexuell:**
Som transsexuell kan man känna sig född i fel kropp. Att man har/är exempelvis ett annat kön än vad som står i ens pass. Det är vanligt att man som transperson vill göra en könskorrigering.
- **Transvestit:**
Transvestit är när man trivs med sitt biologiska kön och inte vill korrigera det, men ibland, ofta eller alltid vill klä sig i kläder som är typiska för det motsatta könet. Det är vanligare att en man klär sig som en kvinna än tvärtom, men båda variationerna förekommer. En transvestit kan vara både heterosexuell, homosexuell eller bisexuell.
- **Intergender:**
Som intergender känner man sig varken som tjej eller kille, utan kan i stället uppleva sig som både och, eller någonting mittemellan (eller något helt annat). Hur man uppfattar sig själv och sitt "kön" är upp till var och en att bestämma.
- **HBQ:**
Förkortningen HBQ är samlingsnamn för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera. HBQ+ används också för att markera att det finns fler identiteter. Ett annat exempel är: HBQIA. Det finns olika definitioner av vad förkortningen HBQIA

står för. Det kan vara: homosexuella, bisexuella, transpersoner, queera, intersex-personer och asexuella. RFSL är Riksförbundet för HBTQ, det vill säga homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter. Det är en ideell organisation vars mål är ett samhälle där alla, oavsett sexuell läggning, könsidentitet och könsuttryck, har samma rättigheter.

Vill du veta mer, läs på deras hemsida: [rfsl.se](https://www.rfsl.se)

Prevention

Vill man inte bli gravid ska man skydda sig genom att använda preventivmedel. Det finns olika sorter:

- **Kondom** – det enda som skyddar både mot graviditet och mot könssjukdomar.
- **P-piller** – skrivs ut av barnmorska eller läkare och kvinnan ska ta en tablett varje dag för att vara skyddad.
- **Spiral** – sätts in i kvinnans kropp av barnmorska eller läkare och byts ut efter fem år.
- **P-stav** – sätts in i kvinnans arm av barnmorska eller läkare och byts ut efter tre år.
- **Akut p-piller** – kan intas av kvinnan efter oskyddat sex för att förhindra oönskad graviditet, men ska intas senast tre dagar efter samlaget. Det finns en sort som kan intas max fem dagar efter det oskyddade sexet.

Preventivmedel:

- Kondom - skydd mot både graviditet och könssjukdom
- P-piller
- Spiral
- P-stav
- Akut p-piller

Att räkna de dagar när kvinnan inte har ägglossning och ha sex då är inte en säker metod, då mensens kan variera med någon dag.

Både män och kvinnor har ansvar för att skydda sig mot könssjukdomar eller oönskad graviditet. Det är alltid kvinnan som har rätt att besluta om hon vill behålla en graviditet och föda barnet eller om hon väljer att göra abort, även inom äktenskapet.

Det är olagligt att ha oskyddat sex om man vet att man bär på en smittsam, sexuellt överförbar könssjukdom. Det går bra att testa sig mot könssjukdomar gratis.

Det finns sjukdomar som anses farliga för att de är allvarliga och kan spridas lätt. De brukar kallas för allmänfarliga sjukdomar.



Smittspårning

Smittspårning innebär att den som bär på en sjukdom som finns med i smittskyddslagen är skyldig att berättar om alla som man har kommit i kontakt med eller haft sex med så att de kan kontaktas för behandling.

Om du inte följer lagen

Den som inte testar sig trots att det finns misstanke om allmänfarlig sjukdom, eller som inte följer de regler man fått av sjukvårdspersonalen kan utsättas för så kallade tvångsåtgärder. Det innebär till exempel att du kan bli hämtad av polis om du vägrar att testa dig. För några av de allmänfarliga sjukdomarna kan du också bli isolerad på sjukhus under behandlingstiden för att inte smitta andra.

Abort

Abortlagen ger den som är gravid rätt att avbryta graviditeten. Aborträtten gäller för alla som är gravida i Sverige, även för den som inte är svensk medborgare eller inte är bosatt i Sverige. Men behöver inte tala om varför man vill göra en abort och man ska inte bli ifrågasatt i sitt beslut.

Abort är lagligt i Sverige före vecka 18. Efter vecka 18 behövs tillstånd av Rättsliga rådet hos Socialstyrelsen, barnmorska hjälper till med ansökan.

Abort utförs på sjukhus. Det går bra att begära att ingen utomstående får veta att man har genomfört en abort. Personal och tolk har tystnadsplikt i Sverige. Abort är en rättighet för kvinnan, hon har rätt att bestämma över sin egen kropp.

Könssjukdomar

Vid oskyddad sex kan man få könssjukdomar även kallade sexuell överförbara sjukdomar så som:

- **HIV** – smittar genom samlag eller genom direkt kontakt med blod och kroppsvätskor som ska komma i kontakt med varandra för att smittan ska överföras. HIV är ett virus som försvagar kroppens immunförsvar. Det gör att kroppen blir svag och inte kan motstå andra sjukdomar vilket, om det inte behandlas, kan leda till att AIDS utvecklas. Idag finns bra mediciner som bromsar HIV att utvecklas till AIDS. HIV är inte dödligt men ska behandlas. AIDS är fortfarande dödligt. Idag finns så bra läkemedel att den som medicinerar enligt läkarens rekommendation inte smittar ens vid samlag utan kondom.
- **Gonorré** – kan ge besvär som flytningar, halsont och att det svider när man kissar. Behandlas med antibiotika och kan orsaka allvarliga skador om den inte behandlas.
- **Klamydia** – brukar inte ge några besvär, men kan ge symptom som klåda, flytningar och sveda när man kissar. Den orsakas av bakterier och behandlas lätt med antibiotika. Om man har klamydia utan att veta om det och utan att behandla sjukdomen kan den orsaka bland annat svårigheter att bli gravid.
- **Herpes** – är ett virus som visar sig som blåsor kring munnen eller könsorganen, de kan klia och svida. Viruset stannar i kroppen hela livet. En del får inga nya besvär och en del får besvär då och då när immunförsvaret försvagas, på grund av annan infektion. Munherpes smittar genom kyssar. De flesta vet inte om att de har herpes.

- **Hepatit** – är ett virus som ger inflammation. Smittar genom oskyddat sex eller i kontakt med blod från någon som bär på smittan. Måste behandlas av läkare.
- **Syfilis** – oftast får man utslag. Måste behandlas med antibiotika av läkare, annars kan smittan orsaka allvarliga skador på inre organ.
- **Kondylom och HPV** (humant papillomvirus) – ger utslag med vita vårtor. Ibland har man besvär av dem, ibland inte. Det är ett virus som kan ta lång tid att bli av med, men om de behandlas försvinner de.

Smittskyddslagen

Det är frivilligt att söka hjälp och vård av sjukdomar i Sverige, men vissa farliga, smittsamma infektioner och sjukdomar måste behandlas. I Sverige finns smittskyddslagen som reglerar vilka sjukdomar som måste behandlas för att inte smittan ska spridas bland befolkningen. Det innebär att de sjukdomarna måste kontrolleras av en läkare. Både undersökning och behandling av dessa sjukdomar är gratis.

Det finns olika smittsamma sjukdomar som lagen omfattar, bland annat salmonella, gulsot och tuberkulos.

Exempel på smittsamma könssjukdomar där smittskyddslagen gäller är till exempel: HIV, hepatit, klamydia, syfilis och gonorré. Även ens partner måste testas och behandlas, liksom smittkällan. För mer information kan man gå in på rfsu.se och på riksdagen.se och söka på smittskyddslagen.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad ingår i sexualkunskap?
- Vad betyder jämställdhet?
- Vad betyder jämlikhet?
- Diskutera rätten till den egna kroppen.
- Vad innebär samtyckeslagen?
- Diskutera smittskyddslagen.

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Miljö, återvinning och klimat

Den här utbildningen ger en inblick i miljö, återvinning och klimatfrågor.

Varför ska man plocka upp skräp?

Skräp skadar djur och natur. I haven är plast den största boven, eftersom fåglar och fiskar trasslar in sig i plasten och tror att det är mat. Detta resulterar i att djuren äter upp plasten, det blockerar deras matsmältning så att de dör. Topplistan på värsta skräpet är: fiskredskap, plast, ballonger, fimpas och lock.

Nedskräpningen kostar samhället mycket pengar. Nedskräpningen är resursslöseri eftersom mycket kan återvinnas, det betyder att man kan göra nya produkter av skräpet utan att behöva använda sig av nya resurser.

Det finns studier som visar att nedskräpning leder till otrygghet. Skräp i bostadsområden leder till mer skräp som sedan leder till klotter och skadegörelse – vilket leder till otrygghet. Det känns inte som om de som bor där bryr sig om sitt område och det skapar en dålig känsla.

Vad säger lagen?

Det är individens ansvar att inte skräpa ned på allmän plats. Det gäller alla, även markägare. Med skräp menas glas, papper, engångsgrillar, fimpas och större saker som byggavfall och möbler. Den som skräpar ned med flit, eller är oaktsam, kan dömas till böter eller högst ett års fängelse.

Om nedskräpningen är mindre allvarlig kan man få en bot på 800 kronor. Det kan handla om snabbmatsförpackningar, burkar och glasflaskor.

Det finns nationell och internationell lagstiftning som förbjuder att till exempel plast och annat fast avfall slängs i våra hav. Fast avfall får inte släppas ut från fartyg.

Återvinning

I Sverige är många väldigt duktiga på att sortera sitt avfall så att det som går, kan återvinnas och återanvändas. På det sättet är vi rädda om vår miljö och våra naturresurser.

Många hushåll är bra på att sortera ut returpapper, glas, metall, plast, elavfall, förpackningar och batterier. Det finns så kallade miljöstationer där farligt avfall kan lämnas. En del kommuner kan hämta det farliga avfallet hos hushållen, och ibland går det att lämna visst farligt avfall i butiker och liknande.

Det är särskilt viktigt att alltid sortera ut farligt avfall, alltså sådant som är giftigt, cancerframkallande, frätande, fosterskadande, miljöfarligt, smittförande eller brandfarligt. I ett vanligt hushåll kan det handla om exempelvis färger, lösningsmedel, läkemedel, batterier, elektriska produkter och växtskyddsmedel. Farligt avfall kan oftast lämnas på kommunens återvinningscentral.

OBS! Håll inte ut det farliga avfallet i toaletten eller vasken eftersom det på lång sikt kan skada vårt dricksvatten. Om man till exempel håller överbliven medicin i vasken försvinner en del

när vattnet sedan renas, men vissa medel kan bli kvar och störa djurlivet i havet. Ingenting alls utom toalettpapper ska slängas i toaletten.

Återvinningsstation

Återvinningsstationer finns placerade i bostadsområden så att alla ska kunna återvinna.

Beroende på hur du bor kan det se olika ut.

Stationer brukar vanligtvis ta emot:

- Pappersförpackningar
- Plast
- Tidningar
- Glas (färgat respektive ofärgat)
- Metallförpackningar
- Batterier

Det brukar finnas information om vilka material som ska återvinnas i vilken behållare.

Resterande skräp måste man ta till en återvinningscentral. Sök på nätet efter närmaste återvinningscentral.

Miljö och klimat

Miljö betyder allt levande och icke levande på vår jord. Klimat betyder de genomsnittliga fysiska väderförhållanden som temperatur, nederbörd, luftfuktighet och vind utgör.

Miljö – plast i haven

Marin nedskräpning är ett av vår tids största miljöproblem. Varje år hamnar runt åtta miljoner ton plast i haven, plast som inte försvinner. Det får stora konsekvenser för djur, natur och för oss människor. Genom att inte skräpa ned, plocka upp skräp som finns på våra stränder och minska användandet av engångsplast kan vi tillsammans bidra till skräpfria hav.

Ett annat sätt att minska nedskräpningen är att i affärer ta betalt för påsar och se till att plastpåsar är dyrare än papperspåsar.

En välkänd uppskattning är att det kommer att vara mer plast än fisk i haven år 2050, om inget görs. Det mesta av plasten i havet syns inte; bara fem procent av allt skräp sköljs upp på stränderna igen – resten finns kvar i havet. Där hamnar nästan allt skräp på botten – bara en procent av allt skräp som hamnar i havet finns kvar i vattenmassan. En del av detta skräp samlas i stora "skräpkontinenter" som flyter runt, det kallas på engelska för *Great Pacific Garbage Patch*.

Miljö – plast i haven:

- Marin nedskräpning är ett av våra största miljöproblem.
- Varje år hamnar cirka åtta ton plast i haven

Miljö – kläders påverkan

Att tillverka kläder påverkar miljön. Det kommer hela tiden nya trender och nya plagg i butikerna, som lockar till fler köp. Kläder säljs ofta till ett lågt pris, vilket innebär att många fler har råd att köpa nya kläder ofta. Att köpa kläder har blivit en hobby och en fritidsaktivitet för många.

Kläderna innehåller material som kräver stora resurser att producera. De har gått igenom flera tillverkningssteg och ofta passerat flera länder för att bli färdiga plagg. Bomullen i en t-shirt kan till exempel ha odlats i Indien, tyget stickats i Pakistan, färgats i Bangladesh och tröjan sytts i Turkiet, innan den slutligen når butiken i Sverige.

Det finns inte oändliga resurser för att tillverka kläder. Det går inte att odla så mycket bomull så att alla i världen kan konsumera t-shirts på samma sätt som vi gör i Sverige – det skulle inte bomullen räcka till för.

Att tillverka kläder är miljöbelastande. Det krävs stora mängder kemikalier, vatten och energi för att framställa fibrer, färga och tillverka tyger och transportera kläder. Farliga kemikalier kan skada miljön i det land där kläderna tillverkas och innebär en risk för dem som arbetar i odlingarna och på fabrikena. Det kan också finnas kvar farliga kemikalier i det färdiga plagget, som kan innebära en hälsorisk för den som använder kläderna.

Kläder kan vara tillverkade under dåliga arbetsförhållanden. Det är inte ovanligt med barnarbete, långa arbetsdagar, dåliga löner, hälsoskadliga kemikalier och farliga arbetsmiljöer.

Om företaget som säljer kläder inte har en bra kontroll på hur tillverkningskedjan ser ut och ställer krav på sina fabriker finns stor risk att plagget har tillverkats på ett oschysst sätt.



Miljö – matens påverkan

En tredjedel av hushållets klimatpåverkan kommer från maten och största delen av utsläppen kommer från konsumtionen av animaliska livsmedel som kött, fisk, ägg och mejeriprodukter.

Vad vi väljer att äta har störst betydelse för hur stor matens klimatpåverkan blir. Det har större betydelse än hur långt maten transporteras.

I genomsnitt slänger varje hushåll två kilo mat i veckan, vilket är ett enormt resursslöseri. Det handlar om att vi köper för mycket mat som vi inte hinner äta. Eller att vi slänger mat som går att äta, eftersom bäst före datumet har gått ut.

Klimatet

Med begreppet klimat menas hur vädret är under en lång tid. Klimatet omfattar mer än enbart atmosfären. De väderskapande processerna i atmosfären påverkas av havet, markytan och av kryosfären (snö, is och havsis).

Områden som har liknande klimat räknas till samma klimatzon. Det finns fyra olika klimatzoner i världen.

- **Tropisk zon:** Klimatzon närmast ekvatorn med tropiskt klimat. Mycket regnskog finns här. Ett tropiskt klimat präglas av rik nederbörd och höga medeltemperaturer, minst 18 °C varje månad.
- **Subtropisk zon:** Klimatzoner norr och söder om den tropiska zonen. Många öknar finns här. Ett subtropiskt klimat är torrt och varmt med långa, varma somrar och korta, milda vintrar.
- **Tempererad zon:** Klimatzonen norr och söder om den subtropiska. Här finns fyra årstider med kalla vintrar och varma somrar.
- **Polarzon:** Klimatzonerna närmast nord- och sydpolen. Polarklimat kallas även arktiskt klimat och innebär att medeltemperaturen aldrig överstiger 10 °C.

Klimatförändringarna beror på både naturlig och mänsklig påverkan.

Återvinn så mycket som möjligt

Genom att sortera rätt och slänga saker på rätt ställe hjälper man till att återvinna produkter. Metallburkar kan smältas ner och göras om till nya, utan att vi behöver använda jordens begränsade resurser. Detsamma gäller för plast, papper och glas. Skräpa inte ned i naturen utan släng i papperskorgar, så inte skräpet förstör naturen eller djurlivet.

Tips att bli mer miljö- och klimatsmart

- **Köp kläder och saker second hand**

Genom att köpa kläder och andra saker second hand minskar vi vår klimatpåverkan, eftersom vi använder sådant som redan har producerats. Det hjälper att minska slöseriet av vatten eller koldioxidutsläpp (det ämne som är en orsak till att det blir luftföroreningar) från fabriker.



Fler tips...

- **Cykla, promenera och åk kollektivt så mycket som det går**
Genom att välja tåg och buss istället för bil och flyg påverkar vi miljön på ett positivt sätt. Utsläppen blir lägre, vi får mindre köer och trafikproblem om vi väljer att åka kollektivt. Det är också en stor hälsovinst att cykla och promenera.
- **Släng inte mat i onödan**
Köp inte för mycket mat. Det finns risk att maten inte går åt och slängs. På det viset minskar vi resursslöseriet.
- **Återbruk - ge bort eller gör om en sak**
Om vi försöker hitta nya användningsområden till våra redan existerande saker hemma så minskar vi produktionsutsläppen. Genom att ge våra tillhörigheter en längre livslängd minskar vi klimatavtrycket.
- **Ät mindre kött och lokalproducerade varor**
Den stora mängden köttproduktion påverkar vår miljö negativt, på många sätt. Ett exempel är att regnskog skövlas för att bli betesmarker till nötkreatur. Genom att äta mindre kött och mer lokalproducerat minskar vi klimatavtrycket.

Källkritik

Klimatdebatten har blivit en politisk och ideologisk debatt. Det finns de som tror att vi kommer förstöra planeten inom en inte så avlägsen framtid om vi inte ändrar vårt levnadssätt. Det finns även de som inte tror att vi påverkar klimatet i någon större utsträckning. Båda sidorna hänvisar till forskning. I forskning ingår det att olika forskare tycker olika. Vissa forskare tror att klimatförändringarna beror på koldioxidutsläppen och andra tror att klimatförändringarna beror på naturliga cykler som upprepas.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Diskutera varför det är viktigt att vi är rädda om vår natur.
- Diskutera varför det är viktigt att återvinna.
- Vad kan man återvinna?
- Diskutera farorna med plast som hamnar i havet.
- Diskutera miljö- och klimattips.
- Diskutera farorna med att ett ämne blir en ideologisk debatt så som klimatdebatten har blivit.

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Vad är källkritik?

Den här utbildningen handlar om källkritik och hur man bättre kan söka och värdera information.

Vad är källkritik?

Källkritik är att kritiskt granska källmaterial och göra en bedömning av trovärdigheten av påståenden som ges i en informationskälla.

Källkritik innebär att man frågar sig vem som är upphovsperson till källan (vilken kunskap personen har), när källan tillkom, varför (om personen är neutral), och om uppgifterna kan kontrolleras och samstämmer med andra källor.

Det har i alla tider förekommit falska nyheter och propaganda. Förr var människor utsatta därför att de hade mindre kunskap och möjligheter att själva värdera den information de fick. Idag har vi kunskap men vi får också ta emot väldigt mycket information från olika håll och vi bör granska och värdera informationen.

Att värdera om en nyhet eller händelse är sann eller falsk kan man göra på flera olika sätt. Det är en viktig del i ens kunskap och vad man sedan sprider för nyheter.

Granska och värdera informationen om den är:

- Förstahandskälla – kan vara en person som är med om en händelse.
- Andrahandskälla – kan vara journalisten eller vem som helst som skriver om händelsen.

En förstahandskälla är en person som har varit med om någon händelse och som sedan berättar om den för en journalist. Journalisten blir då en andrahandskälla som skriver om händelsen. Generellt sett brukar det vara viktigt att hitta förstahandskällor men det behöver inte betyda att det är en opartisk källa.

Konsekvenser av brist på källkritik

Det är viktigt att tänka sig för och att kritiskt förhålla sig till det vi läser på nätet och i sociala medier, särskilt om vi vill sprida materialet vidare. Då kan det vara viktigt att tänka sig för en extra gång. Är detta rimligt? Eller är det för bra för att vara sant?

Risken är annars stor att vi blir lurade och tar till oss falsk kunskap, vilket gör att vi kan sprida vidare information som skapar oro och rädsla i onödan. Detta kan hända alla, även stora nyhetstidningar, när det finns en stor tidspress.

Avsändare

Vem är det som har skrivit texten och vem är det som har publicerat den? Det är viktigt att ta reda på vem som är avsändaren. Undersök om källan är den som den säger att den är.

Undersök källan

Ett viktigt steg i bedömningen om informationen är sann eller inte är att undersöka källan. Sök på Libris och Kungliga biblioteket. Om författaren har skrivit flera böcker i ämnet eller om det på något annat sätt går att styrka den fakta som ges ökar trovärdigheten.

Sök efter webbadressen på Internetstiftelsen i Sverige. Titta vem som står bakom artikeln. Är det ett företag eller en myndighet som det går att kontakta på något sätt för att ställa fler frågor?

När man registrerar en webbadress tillhör den en domän. Sök vilken domän webbadressen tillhör. För svenska adresser söker man på Internetstiftelsen i Sverige. För domäner utanför Sverige söker man i WHOIS. Där kan man också få mer kunskap om vem som står bakom en artikel eller ett påstående.

Vilket budskap har källan?

När man ska undersöka något på nätet är en viktig del i arbetet att undersöka källan och undersöka närmare vilket budskap källan har.

- Finns det något syfte med publiceringen? Vad vill författaren att läsaren ska få veta och känna?
- Är informationen trovärdig? Kan det här vara rimligt? Kan man läsa om det här någon annanstans?
- Stämmer det med vad vi redan vet?
- Hittar man något budskap? Vad vill artikeln eller bilden att vi ska göra?
- Finns det dolda budskap? Är det något som händer med oss när vi läser eller ser bilden, som inte sägs rakt ut.
- Går fakta att kontrollera? Prova att jämföra med andra trovärdiga källor, som myndigheter eller erkända tidningar.
- Saknas uppgifter? Går hela röda tråden att följa, eller saknas något perspektiv?
- När tillkom källan? Det kan spela roll när källan kom till. För det kan vara gammal kunskap och det kan ha kommit nya fakta sedan dess.

Vad säger bilden?

Många använder bild/fotografi för att bevisa att något har hänt, eller för att förstärka sitt budskap. Här är det viktigt att vara kritisk om man är osäker på vem som är källa, på innehållet eller på artikeln.

Är bilden äkta? Det kan vara svårt att veta och svara på. Men när det känns alltför konstigt kan det finnas en poäng att undersöka det hela, innan man själv sprider vidare en felaktig bild.

Video – är den äkta?

Sök på rubrik eller på filnamn. Det kan komma upp flera liknande resultat om den inte är äkta, eller så kan det visa sig att videon eller filmen kommer från en etablerad media eller myndighet.

Titta om ljud och bild hänger samman. När video eller film är manipulerade kan ljud och bild bli osynkade.

Fejkad video

Numera finns det ett datorprogram som gör det enklare att manipulera film. Det görs genom att mata in en film och sedan ladda in en annan röst eller klippa in bilder på andra människor än dem som medverkar i originalfilmen. På det sättet kan man få det att verka som att det är originalfilmen som visas.

Detta kan leda till mycket allvarliga konsekvenser, om man tänker sig att filmer till exempel kan manipuleras när det gäller bevismaterial i en rättegång.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad är källkritik?
- Diskutera varför källkritik är viktigt.
- Diskutera varför man bör granska även förstahandskällor.
- Diskutera vilka olika budskap en källa kan ha.
- Diskutera hur modern teknik gör det svårare att bedöma äktheten på bilder och i videofilmer.

För fler diskussionsfrågor se sida 8.

Hur man tar fram en utbildning

Den här utbildningen är en introduktion till hur man kan sammanställa ett eget material för att genomföra en föreläsning eller studiecirkel. Den innehåller även retoriktips.

Bestäm ett ämne som är relevant för er

- Fundera på vem det är du ska föreläsa för. Är det för ungdomar som vet mycket om detta ämne eller är det för personer som inte vet något alls. Det kan vara bra att veta detta innan du börjar söka kunskap och strukturera ditt ämne.
- Sök upp information på nätet och/eller genom böcker. Glöm inte bort att vara källkritisk.
- Avgränsa ämnet. Det betyder att det inte går att berätta allt. Bestäm dig för att berätta en del av allt det du hittar, eller för att göra antingen en enklare eller djupare beskrivning av ditt ämne.
- Efter att du har läst om ämnet kan du börja fundera kring hur du ska berätta om ämnet. Ett tips är att göra en tankekarta över det du ska berätta. Skriv upp rubriker och börja fundera på vilken ordning som du måste ha för att lägga upp det på ett bra sätt.
- När du har dina rubriker eller din tankekarta kan du börja skriva kring varje ämne.
- När du har all information som du vill använda dig av kan du börja lägga det i en ordning som du tycker verkar logisk. Det finns många olika sätt att strukturera en föreläsning eller utbildning.
 - 1) Kronologiskt upplägg betyder att du berättar i den tidsordning som någonting sker.
 - 2) Problemlösning-upplägget betyder att du presenterar något svårt och därefter förklarar du problemet.
- När du har din information, det vill säga den text som du vill berätta om, får du fundera om det finns andra sätt att förstärka eller förenkla det du vill berätta. Behövs det en powerpoint, film eller bilder som kan göra det enklare att ta till sig ämnet.
- När du är klar med upplägget är det bra att du testar föreläsningen för dig själv eller inför en vän. Då brukar det bli tydligt om informationen har kommit i rätt ordning utifrån det du vill berätta, eller om du behöver ändra ordningen för att det ska flyta på bättre.

Tänk på att:

- **prata långsamt** och försök lära dig informationen som du ska berätta om – det är enklare att lyssna på en person som berättar något än på någon som läser innantill.
- **planera in olika pauser** – det är ansträngande för publiken att lyssna och att lära sig nya saker, det behövs pauser för att ny information ska kunna landa hos individerna.
- **ha olika moment i föreläsningen**, som information, diskussion och reflektion – det ger en djupare förståelse i ämnet
- **låta lyssnarna vara aktiva själva** – det gör att de minns bättre



Hur man tar fram en utbildning:

- Bestäm ett ämne som du vill föreläsa om.
- Fundera kring för vilka du berättar.
- Avgränsa ämnet, det går inte att få med allt.
- Fundera kring hur du ska berätta om ämnet.
- Prova att hålla utbildningen för dig själv eller inför en vän.

Tips inför föreläsning

Förberedd dig genom att:

- Skriva ner stödord eller manus.
- Lär dig manuset och öva gärna genom att dra föreläsningen för dig själv eller för en kompis.
- Tänk på att tala långsamt och ha gärna små mikropausar mellan bilderna. Lyssnaren ska hinna med.
- Tänk på att förklara svåra ord eller begrepp.
- Utgå inte från att "alla ser" eller "fattar poängen".
- Vara beredd på hur du kan bemöta frågor som du inte kan svaret på. Be att få återkomma på mejl eller telefon, eller hänvisa till lämplig person.

Tips för studiecirkel

Det är alltid ett studieförbund som utbildar studiecirkelledare. Grundkursen är på en dag. Studiecirkel är ingen utbildning utan det är folkbildning. Det innebär att en grupp människor träffas vid olika tillfällen och tillsammans lär varandra om ett tema som man väljer gemensamt. En i gruppen är studiecirkelledare, leder gruppen och rapporterar studietimmarna till ett studieförbund. Det är frivilligt att delta och alla ska vara med i diskussionen. En studiecirkel måste ha minst tre deltagare inklusive studiecirkelledaren. Gruppen ska träffas minst tre gånger och varje träff ska vara tre studietimmar där en studietimme är 45 minuter.

Vill du bli studiecirkelledare?

Kontakta ABF på din ort.

Retorik

När man ska leda en utbildning kan det vara bra att ha viss kunskap om retorik. Ett bra tal ska utgå från publikens kunskap och intresse. Det ska nå fram till sin publik och det ska leda lyssnarna till det mål talaren satt upp.

Retorik betyder konsten att övertyga och retoriken föddes och utvecklades i antikens Grekland. Fortfarande idag talar vi om Aristoteles och Sokrates betydelse för retoriken.

Aristoteles nämner tre medel för att övertyga eller få fram sitt budskap:

- **Etos** – står för talarens trovärdighet, förmåga att väcka förtroende och skapa vi-känsla, du förstår din publik.
- **Logos** – logik, fakta och argumentation, står för att det som sägs stämmer, förnuftsargument.
- **Patos** – känslan, här kommer känslorna och det engagemang som talaren visar sin publik.

Ett tal behöver ha en balans mellan dessa tre delar för att göra intryck hos lyssnarna.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Diskutera vilka moment som ingår när man tar fram en egen utbildning.
- Diskutera hur ni kan avgränsa temat.
- Diskutera från vilka källor ni ska hämta informationen.
- Diskutera varför det är viktigt att vara källkritisk när ni hämtar informationen.
- Diskutera vad som är viktigt att tänka på när man har en studiecirkel.
- Diskutera varför det är viktigt att öva på retorik innan en föreläsning.
- Diskutera begreppen etos, logos och patos samt varför man behöver ha en bra balans mellan dem.
- Välj ett tema som ni är intresserade att lära er mer om och ta fram en egen utbildning som ni kan testa att föreläsa för varandra.

För fler diskussionsfrågor se sida 8.





Det här är en utbildningsbok där vi har samlat det utbildningsmaterial med aktuella diskussionsfrågor om det svenska samhället, traditioner och värderingar som projektet har tagit fram tillsammans med ensamkommande och nyanlända.

Under tre år har Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH och Sveriges Ensamkommandes Förening riksförbund, SEF tillsammans drivit projektet Gemenskap ger kamratstöd.

Projektets mål har varit att sprida kunskap och förståelse om psykisk hälsa till en grupp ungdomar som är nya i Sverige: ensamkommande, nyanlända och deras vänner och familj. Metoden har varit RSMH:s kamratstöd. Modellen för kamratstöd har utvecklats och anpassats för målgruppen. Projektet har finansierats av Allmänna arvsfonden. En viktig del i projektet har varit föreläsningar och seminarier.

I den här utbildningsboken har vi samlat det utbildningsmaterial med diskussionsfrågor som projektet har tagit fram tillsammans med ensamkommande och nyanlända. Tanken är att projektets resultat genom den här boken ska leva vidare. Vi vill att utbildningsboken ska fortsätta användas av SEF, RSMH och ABF. Även andra aktörer som skolor, boenden, kommuner, andra föreningar och alla personer som kan tänkas ha nytta av innehållet kan använda boken.