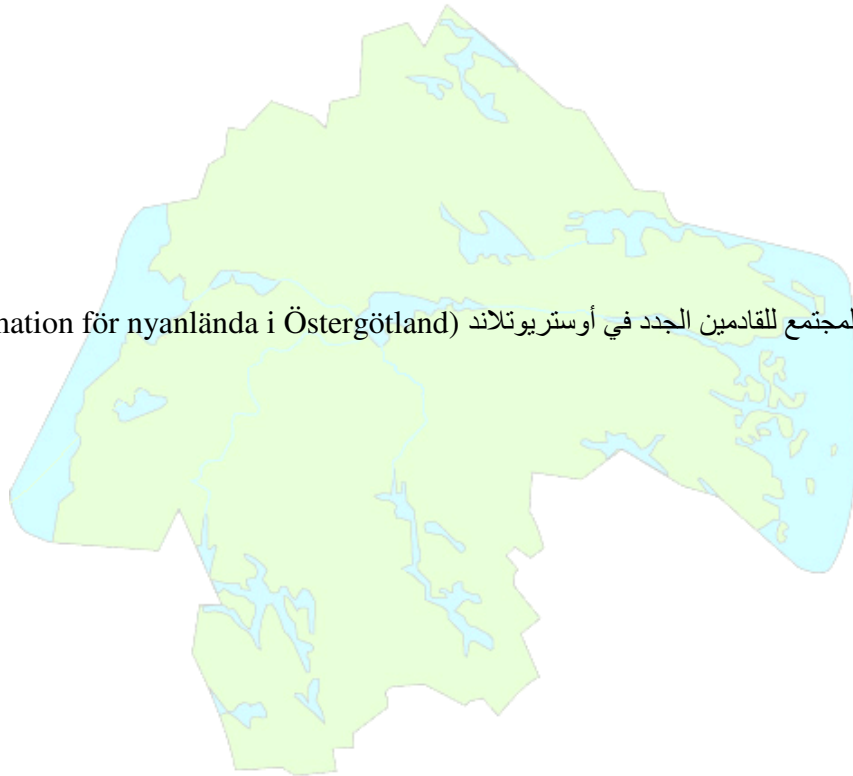


معلومات عن المجتمع للقادمين الجدد في أوستريوتلاند (Samhällsinformation för nyanlända i Östergötland)



Arabiska

## 1. النظام السياسي السويدي (politiska systemet Det svenska)

السويد هي بلد ديموقراطي والشعب السويدي ينتخب الأشخاص الذين يقودون السويد. تجري الانتخابات كل أربع سنوات. تُحكم السويد على ثلاثة مستويات:

1. على المستوى الوطني يحكم البرلمان.
2. على المستوى الإقليمي، حيث السويد مقسمة إلى 21 محافظة، يحكم مجلس التنظيم النيابي للمحافظات.
3. على المستوى المحلي يحكم البلدية المجلس البلدي.

المواطنون السويديون الذين أتموا سن الـ 18 يحق لهم التصويت في الانتخابات للبرلمان وللمجلس التنظيم النيابي للمحافظات وللبلدية.

المقيمون في السويد من غير الحاصلين على الجنسية السويديّة يحق لهم التصويت في الانتخابات البلدية. يجب أن تكون مسجلاً في قيد النفوس في السويد منذ ثلاث سنوات ليحق لك التصويت في الانتخابات البلدية.

الانتخابات حرّة في السويد. لا يحق لأي شخص آخر أن يقرّر كيف عليك أن تصوّت.

الانتخابات سرّية لأنه ليس عليك البوح لأحد بكيفية تصويتك.

الانتخابات مباشرة. تصوت مباشرة للسياسيين الذين ترغب في أن يقرروا.

**على المستوى الوطني يحكم البرلمان والحكوم**  
(På nationell nivå styr riksdg och regering)

**البرلمان**

البرلمان يقرّ قوانين السويد. 349 سياسياً من الأحزاب المختلفة يشكلون البرلمان.

يجب أن يحصل الحزب السياسي على 4 في المئة من مجموع الأصوات كحد أدنى للحصول على مقعد في البرلمان.

البرلمان يتخذ القرارات عن طريق التصويت. يجب موافقة أكثر من نصف الأعضاء ليسري القرار. البرلمان يراقب أيضاً عمل الحكومة.

### **الحكومة (Regeringen)**

الحزب أو الأحزاب التي تحصل على أغلبية الأصوات في إنتخابات البرلمان تشكل الحكومة. الحكومة هي التي تدير السويد. البرلمان يختار رئيس الوزراء الذي يصبح رئيساً للحكومة. رئيس الحكومة يختار وزراءه.

الوزراء هم رؤساء لوزاراتهم. فعلى سبيل المثال وزير الخارجية هو رئيس لوزارة الخارجية ووزير المالية رئيس لوزارة المال.

الحكومة تقدم للبرلمان الإقتراحات عن قوانين جديدة. البرلمان يصوت إما بالموافقة وإما بالرفض على الإقتراحات. إذا صوت أكثرية الأعضاء في البرلمان بالموافقة فتقوم بعدها الوزارات و المديريات بالعمل على أن يتبع الجميع القوانين.

### **على المستوى الإقليمي من يدير هو مجلس إدارة المحافظة På regionalnivå styr länsstyrelsen ومجلس التنظيم النيابي للمحافظات och landstingsfullmäktige**

كافة محافظات السويد الـ 21 لها كل مجلسه لإدارة المحافظة ويعمل في خدمة الحكومة. الحكومة تختار محافظاً يدير مجلس إدارة المحافظة.

كل محافظة لها تنظيم نيابي للمحافظة. التنظيم النيابي للمحافظة يهتم بالرعاية الصحية في المحافظة. حاملو الجنسية السويدية يختارون الأشخاص الذين يشاركون في مجلس التنظيم النيابي للمحافظة. مجلس التنظيم النيابي للمحافظة يختار مجلس إدارة التنظيم النيابي للمحافظة الذي بدوره يدير العمل في التنظيم النيابي للمحافظة.

### **على المستوى المحلي من يدير هو مجلس البلدية (På lokal nivå styr kommunfullmäktige)**

يوجد في السويد 290 بلدية. سكان البلدية هم الذين يختارون الأشخاص الذين يشاركون في مجلس البلدية. مجلس البلدية يدير البلدية ويختار مجلس إدارة البلدية. الحزب الحاصل على أكثرية المقاعد في المجلس البلدي يحصل على أكثرية المقاعد في مجلس إدارة البلدية.

البلديات تهتم بالمدارس، رعاية المسنين، الخدمات الإجتماعية وإستقبال اللاجئين.

أنت الذي لديك إقامة دائمة، PUT في السويد منذ ثلاث سنوات يحق لك انتخاب السياسيين للمجلس البلدي.

### دستور السويد (Sveriges grundlagar)

في السويد أربعة قوانين أساسية تحدد كيف يجب أن تدار السويد وما هي حقوق المواطنين.

القوانين الأساسية الأربعة هي شكل الحكومة، نظام ولاية العرش نظام حرية الطباعة والقانون الأساسي المتعلق بحرية إبداء الرأي.

**كيف يجب أن تدار السويد** (Hur ska Sverige styras) شكل الحكومة هو الذي يقرر كيف يجب أن تدار السويد. ذلك ينص على أن كل سلطة مصدرها الشعب وأنه في السويد يسري الحق العام والمتساوي للإقتراع.

القانون ينص أيضاً على أية حريات وحقوق يملكها الشعب:

- المواطنون السويديون لديهم حرية إبداء الرأي، وهذا يعني أن لهم الحق في إبداء رأيهم.
- لهم حرية المعلومات، وهذا يعني حق الحصول على المعلومات من السلطات.
- لهم حرية التجمع، وهذا يعني الحق على تنظيم اللقاءات حيث يمكنهم إبداء رأيهم.
- المواطنون السويديون لهم أيضاً حق التظاهر، وهذا يعني المشاركة في التظاهرات.
- لهم حق الجمعيات، وهذا يعني أنه لهم الحق في تشكيل الجمعيات وأن يكونوا أعضاء في الجمعيات.
- في السويد أيضاً حرية الأديان. الجميع لهم حق الانتماء لدينهم أو عدم الانتماء لأي دين.

**من الذي يحق له أن يكون ملكاً أو ملكة** (Vem som får bli kung eller drottning) نظام الخلافة الملكية هو القانون الذي يحدد من له الحق بأن يكون ملكاً أو ملكة.

### Tryckfrihet حرية الطباعة

المواطنون لهم الحق بطبع ونشر المطبوعات بدون رقابة. هذا منصوص عليه في قانون حرية الطباعة.

الرقابة هي قواعد عن ما لا يحق قوله أو كتابته. يحق للمواطنين أيضاً قراءة الوثائق العامة.

### Yttrandefrihet حرية إبداء الرأي

قانون حرية التعبير يعطي للتلفزيون والسينما والصحف حق نشر المعلومات بدون عائق أو رقابة.

### الإتحاد الأوروبي EU

السويد منضمة إلى الإتحاد الأوروبي، EU. يتكون الإتحاد الأوروبي من 27 دولة عضوا تتعاون حول البضائع والخدمات والبيئة والزراعة واستقبال اللاجئين.

يمكنك قراءة المزيد عن عمل السويد ضمن الإتحاد الأوروبي على موقع المعلومات التابع للإتحاد الأوروبي [www.eu-upplysningen.se](http://www.eu-upplysningen.se)

## 2. سوق العمل السويدي Den svenska arbetsmarknaden

من العادي في السويد أن كل البالغين في العائلة يشتغلون ويدخلون المال للعائلة.

سوق العمل السويدي هي الشركات والذين يعملون لدى الشركات.

يمكن للأفراد أن يملكوا شركات، يمكن للدولة أن تملك شركات ويمكن للبلديات أن تملك شركات.

الشركة هي رب عمل والذين يعملون فيها هم عمال.

أرباب العمل والعمال لهم منظمات تعمل لأجلهم ولأجل ما هو الأفضل لهم.

العمال لديهم اتحادات نقابية وأرباب العمل لديهم منظمات أرباب العمل.

المنظمات والاتحادات النقابية تتعاون حول الأجور و بيئة العمل.

### الإتفاق الجماعي Kollektivavtal

في السويد تتفاوض أطراف سوق العمل، يعني منظمات أرباب العمل والاتحادات النقابية، فيما يجب أن يسري في سوق العمل. هم يتفاوضون عن الأجور وعن أوقات العمل.

الإتحادات النقابية ومنظمات أرباب العمل توقع على إتفاقات جماعية. وهي إتفاقات تسري على جميع الذين يعملون ضمن مهنة معينة. أحياناً لا تتوصل أطراف سوق العمل إلى إتفاق. وحينها يمكن أن يحصل إضراب.

### منظمات للعمال Organisationer för arbetstagarna

الإتحاد العام للنقابات، LO ، هو تعاون بين 15 إتحادا نقابيا ولديه 1,7 مليون عضو في مهن مثل الممرضات المساعدات، الحرفيين اليدويين، عمال المصانع و عمال المناجم.

التنظيم المركزي للموظفين، TCO،  
يضم 16 إتحاداً نقابياً مختلفاً يعمل لأجل موظفين  
مثل المهندسين، الشرطيين، الإقتصاديين،  
المعلمين والمرضات.  
التنظيم المركزي للموظفين لديه 1,2 مليون عضو تقريباً.

التنظيم المركزي للأكاديميين في السويد، SACO،  
يتكون من 24 إتحاداً نقابياً ولديه ما يقارب 600 ألف عضو  
لجميعهم مهن أكاديمية مثل الأطباء، الحقوقيين وعلماء النفس.

### Organisationer för arbetsgivarna منظمات لأرباب العمل

مصلحة أرباب العمل  
هي منظمة لأرباب العمل في مصالح الدولة.

جمعية التجارة السويدية  
هي جمعية لشركات صغيرة ومتوسطة الحجم.

البلديات والتنظيمات النيابية للمحافظات في السويد، SKL،  
هي رب عمل لبلديات السويد الـ 290 والتنظيمات النيابية  
للمحافظات الـ 18 في السويد.

أصحاب الشركات  
تعمل لأجل 700000 صاحب شركة في السويد.

إتحاد أصحاب الشركات  
لشركات صغيرة عدد عمالها دون الـ 9 .

### Arbetsrätt قانون العمل

القوانين والإتفاقات هي التي تحكم سوق العمل في السويد.  
أهم القوانين هي:

قانون المشاركة في القرار في حياة العمل، MBL،  
الذي ينص على أن الإتحاد النقابي له دائماً الحق  
في التفاوض مع رب العمل حول مسائل  
تتعلق بالعمل في الشركة.

قانون حماية التوظيف، LAS،  
الذي يحتوي على قواعد تتعلق بما يسري  
عند التوظيف والتسريح.

قانون أوقات العمل Arbetstidslagen  
يحدد مدة عملك في اليوم  
وخلال الأسبوع.

الدوام الكامل في الأسبوع هو 40 ساعة.

قانون بيئة العمل Arbetsmiljölagen  
الذي من شأنه أن يحميك في مكان العمل  
ويعمل على أن تكون بيئة عملك جيدة.

قانون التمييز Diskrimineringslagen  
الذي يعطي جميع الناس نفس الحق  
للبحث عن عمل وللعمل.

أشكال التوظيف (Anställningsformer)

يمكن توظيفك بطريقتين في السويد:  
توظيف لأجل غير مسمى  
وتوظيف لفترة محددة.

التوظيف لأجل غير مسمى  
يسمى أيضاً توظيف مئبّت  
وهو الشكل الأكثر اعتياداً للتوظيف.

التوظيف لفترة محددة  
يمكن أن يكون:

• توظيفاً عاماً لفترة محددة  
أنت والشركة توقعان اتفاقية  
للعمل خلال فترة محددة.

• وظيفة مؤقتة  
تعمل بدلاً عن شخص آخر  
هو في إجازة أو هو مريض مثلاً.

• وظيفة موسمية  
تعمل خلال الصيف في قطف الثمار العنبية  
أو خلال فصل الشتاء في إزالة الثلوج مثلاً.

• توظيف تجريبي  
شركة ما يمكنها توظيفك تجريبياً  
لغاية 6 أشهر  
لترى إذا كنت ملائماً للعمل.

تدريب (Praktik)

الحصول على تدريب في مكان عمل



طريقة جيدة للتدريب على العمل  
ولكن أيضاً للإظهار لرب العمل ما تتقنه.

يمكنك تعلم الأكثر عن مهنة ما أو عن  
مكان العمل عندما تحصل على تدريب.

ذلك جيد بالنسبة لك إن لم تكن قد اشتغلت مطلقاً في السويد  
أو إن كنت لا تعرف في أي مجال تريد العمل.

التدريب جيد أيضاً لك لكي تتمرن  
على تكلم اللغة السويدية.

لا يجوز للمتدرب أن يعمل بدلاً عن شخص  
آخر يعمل في مكان العمل.  
لا يجوز أيضاً أن تكون متديراً لفترة طويلة  
بحيث يستغل رب العمل عمك.

التدريب هو طريقة لمنحك فرصة عمل  
في مكان العمل الذي تتدرب فيه أو في  
مكان عمل آخر.

### **هكذا تبحث عن عمل (Så här söker du jobb)**

تجد العمل في ما يسمى إعلانات الوظائف الشاغرة.  
إعلانات الوظائف الشاغرة متوفرة لدى مكتب العمل،  
في الصحف اليومية، على الشبكة العالمية  
أو على لوحة الإعلانات في متجر المواد الغذائية.

عندما تبحث عن عمل  
عليك أن تتصل برب العمل.  
من الجيد السؤال أكثر عن العمل  
وأيضاً أن تدع رب العمل يرغب في مقابلتك.  
يمكنك أيضاً سؤال رب العمل  
إذا كان لديهم وظائف شاغرة.

السيرة الذاتية (CV)  
جميع الذين يبحثون عن عمل عليهم التمكن من إبراز السيرة الذاتية.  
CV هي إختصار للكلمة اللاتينية curriculum vitae،  
والتي تعني قائمة عن ما فعله المرء خلال فترة حياته.  
السيرة الذاتية هي قائمة عن المدارس التي درست فيها،  
وعن التعليم الحاصل عليه والأعمال التي مارسها.

يمكنك إدراج سيرتك الذاتية في سجل المعلوماتية  
لدى مكتب العمل أو وكالات توظيف أخرى على سبيل المثال.

رب العمل الذي يبحث عن موظفين يراجع تلك المعلومات في سجل المعلوماتية.

#### **الطلب** Ansökan

عليك ملء الطلب.

الطلب مهم جداً.

يمكنك قراءة المزيد في الشبكة العالمية

عن كيفية ملء طلب جيد.

#### **مراجع توصية** Referenser

مراجع التوصية مهمة عندما تبحث عن عمل.

تذكر أسماء أشخاص يمكنهم

تقديم توصيات عنك.

يمكن لرب العمل أن يتصل بمراجع التوصية

ويسألهم عنك كشخصية

وعن صفاتك حين تشتغل.

#### **المقابلة** Intervju

إذا كان رب العمل مهتماً في توظيفك

فيمكن أن تستدعى إلى مقابلة.

غالبا ما يقرر رب العمل بعد المقابلة

ما إذا كنت ستحصل على العمل أم لا.

قبل ذهابك إلى المقابلة

يمكن أن يكون من الجيد أن تحصل على معلومات كثيرة عن الشركة.

إنه أيضاً من الجيد أن تصطحب شهادتك معك

عندما تذهب إلى المقابلة.

يمكنك قراءة المزيد عن كيف يتم البحث عن عمل

على موقع مكتب العمل:

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

#### **مكتب العمل** Arbetsförmedlingen

مكتب العمل هو دائرة رسمية

عليه جمع من يبحث عن عمل

مع من يبحث عن موظفين.

مكتب العمل عليه أولاً مساعدة الأشخاص

الذين لديهم صعوبة في الحصول على عمل.

لدى مكتب العمل برامج مختلفة تابعة لسياسة سوق العمل

بإمكانك الإستعانة بها:

#### **عمل خطوة دخول** Instegsjobb

يمكن لمكتب العمل دفع 75 بالمائة من الأجر

للمهاجرين الجدد

الذين يحصلون على عمل في شركة.

المهاجر الجديد

يجب أن يدرس "اللغة السويدية للأجانب"، SFI،

وأن لا يكون مضي على حصوله على الإقامة أكثر من 36 شهراً.

### عمل إنطلاقة جديدة Nystartsjobb

يمكن أن تخفض تكاليف أرباب العمل إذا منحوا عملاً إلى شخص لم يكن لديه عمل منذ فترة طويلة. من جملة ما يتخلص منه رب العمل هو دفع رسوم رب العمل عن الشخص المذكور.

### أسس شركة خاصة Starta eget företag

#### ضع مخططاً تجارياً

إذا أردت تأسيس شركة خاصة فعليك وضع مخطط تجاري. المخطط التجاري يصف فكرتك وكيف ستعمل.

هذا ما يجب على مخططك التجاري الإجابة عليه:

- ماذا ستبيع؟
- من سيشتري ما تبيعه؟
- أية شركات أخرى تبيع نفس الشيء؟
- ما لدي شركتك مما ليس لدى الشركات الأخرى؟
- كيف ستؤمن المال؟
- هل ستقرض المال؟
- هل تحتاج إلى رخصة؟

أدرج ميزانية و دراسة حسابية في مخططك التجاري. الميزانية والدراسة الحسابية تظهر كيف فكرت أن تؤمن النقود وأية تكاليف ستكون لديك.

يجب أن تتمكن من عرض مخططك التجاري لأشخاص قد يرغبون في التمويل أو لزمائن أو لمكتب العمل أو الآخرين تريد التعامل معهم.

### سجل واختر شكل الشركة Registrera och välj företagsform

عليك تسجيل شركتك لدى مديرية "مصلحة الضرائب" وفي بعض الأحيان لدى مديرية "مصلحة الإسكان".

عليك أيضاً اختيار أي نوع من الشركات تريد.  
الشركة يمكن أن تكون كـ:

- نشاط تجاري فردي
- شركة تجارية محدودة المالكين
- شركة ذات مسؤولية محدودة
- شركة مساهمة
- جمعية إقتصادية

**دعم ومساعدة Stöd och hjälp**  
إدارة الشركة يمكن أن تكون صعبة  
وتقتضي الكثير من العمل.

يجب أن تصرح عن ضريبة القيمة المضافة

يجب أن تقدم البيان الضريبي وتعمل حساب نهاية السنة.  
يجب أن تدفع الرواتب  
وأن تعامل موظفيك بطريقة صحيحة.

يمكن أن تحصل على الدعم والمساعدة  
من مديريات ومنظمات  
مثل مكتب العمل ومصلحة الضرائب ومصلحة تطوير التقنية والتجارة Nutek.  
يمكنك أيضاً أن تتبع دورات تعليمية  
ودراسة التعهد وإدارة الأعمال.

### 3. النظام التعليمي السويدي

#### Förskolan **الحضانة**

الحضانة هي للأطفال الذين لم يبدؤوا المدرسة الأساسية بعد. يمكن للأطفال الذهاب إلى حضانة أو إلى حضانة مفتوحة.

على الحضانة إعطاء الأطفال الدعم وأن تؤمن للأهالي إمكانية العمل أو الدراسة. على البلدية تأمين حضانة لكافة الأطفال الذين أكملوا عمر السنة إذا كان ذوهم يعملون أو يدرسون.

ولكن حتى إذا كان الأبوان عاطلين عن العمل يجب أن يتمكن الأطفال من الذهاب إلى الحضانة 3 ساعات على الأقل في اليوم و 15 ساعة في الأسبوع كحد أقصى.

الحضانة المفتوحة هي للأطفال الذين لا يذهبون إلى الحضانة العادية. يذهب الأطفال إليها برفقة والديهم أو والدهم. الأهل يختارون بأنفسهم متى يذهبون إليها.

الأطفال يمكنهم أيضاً الذهاب إلى حضانة عائلية. يتم ذلك عندما يستقبل أحد الأهالي أطفال الآخرين ويعتني بهم في منزله.

#### Förskoleklass **الصف التمهيدي**

الصف التمهيدي هو للأطفال الذين أكملوا الـ 6 سنوات أو يكملون قريبا الـ 6 سنوات. يذهب الأطفال إلى الصف التمهيدي سنة واحدة قبل أن يبدؤوا المدرسة الأساسية.

#### Skolbarnomsorg **رعاية الأطفال المدرسية**

رعاية الأطفال المدرسية هي للأطفال لغاية 12 سنة من العمر والذين يداومون المدرسة.

رعاية الأطفال المدرسية هي:

- بيت أوقات الفراغ
- حضانة عائلية
- نشاط أوقات فراغ مفتوح

### بيت لأوقات الفراغ

بيت أوقات الفراغ يستقبل الأطفال قبل المدرسة وبعدها وخلال العطلة المدرسية.  
بيت أوقات الفراغ يجب أن يوفر للأطفال القيام بنشاط جيد خلال وقت الفراغ.

### Grundskolan المدرسة الأساسية

المدرسة الأساسية مدتها تسع سنوات.  
المدرسة إلزامية في السويد.  
وهذا يعني أن كافة الأطفال عليهم الذهاب إلى المدرسة.  
يبدأ الأطفال الدراسة الأساسية عندما يبلغون سن الـ 7 سنوات  
وينهون الدراسة عند بلوغ سن الـ 16.

بالنسبة للأطفال الذين لا يستطيعون الذهاب إلى مدرسة أساسية عادية فهناك المدرسة الخصوصية والمدرسة المميّزة

الأطفال يحصلون على علامات في المدرسة الأساسية.  
العلامات هي التالية:

مقبول G

جيد VG

جيد جداً MVG

مرة في الفصل على الأقلّ  
يجري المعلم مقابلة تطويرية.  
عندها ينبغي أن يكون المعلم والتلميذ والأهل حاضرين.  
عندها يشرح المعلم كيف تسير الأمور مع التلميذ  
وكيف يمكن أن تتحسنّ

### Gymnasieskolan المدرسة الثانوية

كافة الشبيبة التي أكملت المدرسة الأساسية  
لها الحق بدراسة ثانوية مدتها ثلاث سنوات

إن لم يكن الطالب حاصلًا على علامة مقبول  
من المدرسة الأساسية، عليه إذن أن يبدأ برنامج ثانوية  
من شأنه أن يمكن الطالب من الحصول  
على تعليم مدرسي أساسي بعلامة مقبول  
ومن متابعة الدراسة في الثانوية

في الثانوية يحصل الطالب على علامات  
العلامات هي التالية:

غير مقبول، IG  
مقبول، G  
جيد، VG  
جيد جداً، MVG

الحكومة أقرت مناهجاً تعليمياً لكافة المدارس في السويد. المنهاج التعليمي ينص على ما يطلب من التلاميذ معرفته للحصول على علامة ما.

### تعليم مهني مؤهل Kvalificerad yrkesutbildning

بعد الدراسة الثانوية يمكنك متابعة دراسة مهنية مؤهلة، تختصر بـ KY. الدراسات المهنية المؤهلة هي بين 1 سنة و 3 سنوات. تتعلم مهنة ما، و 9 من 10 أشخاص من الذين يدرسون دراسة كهذه يحصلون بعدها على عمل أو يؤسسون شركة خاصة.

### مدارس للبالغين Skolor för vuxna

البالغون الذين أتموا 20 سنة وليس لديهم العلوم على مستوى الدراسة الأساسية والثانوية يمكنهم متابعة الدراسة للبالغين.

البالغون قد يحتاجون أيضاً إلى دراسة مواد فائتهم ليتمكنوا من الدخول إلى المعاهد العالية أو الجامعة أو لكي يستطيعوا البحث عن مهنة خاصة.

### اللغة السويدية للأجانب Svenska för invandrare, SFI

SFI هي تعليم اللغة السويدية للبالغين الذين لغتهم الأم ليست السويدية. يجب أن تكون أتممت الـ 16 سنة وأن تكون مسجلاً في قيد النفوس في بلدك لكي تدرس اللغة السويدية للأجانب.

SFI تضم أربع دورات: D و C, B, A يجب أن يحصل الطلاب على شهادة بعد الدورة.

الشهادات هي:

- مقبول G
- جيد VG

اللغة السويدية للأجانب لها ثلاثة مسارات.  
المسار الدراسي 1 للأمينين  
أو لذوي التعليم المحدود جداً.  
هؤلاء يتابعون الدورتين A و B.

المسار الدراسي 2 فيه الدورتان B و C.  
المسار الدراسي 3 فيه الدورتان C و D.  
المساران 2 و 3 تتم الدراسة فيهما أسرع من المسار الدراسي 1.

يمكن أن تمارس التدريب العملي في نفس الوقت الذي تدرس فيه اللغة السويدية للأجانب.

### الشهادات الأجنبية Utländska betyg

إذا كانت لديك شهادة من بلد آخر  
فتستطيع المديرية "مصلحة المعاهد العالية"  
تقييم مستواها في السويد.  
يعاينون مدة دراستك وأية مواد درستها  
ومشروع تخرجك.  
عادة تحتاج مصلحة المعاهد العالية إلى 4 أشهر  
لإبلاغك ماهي قيمة شهادتك الأجنبية في السويد.

عندما يتوصلون إلى قيمة شهادتك  
يصدرن شهادة بذلك.  
الشهادة لا تعني أنك حاصل على شهادة سويدية.  
ولكن يمكنك إستعمالها عندما تبحث عن عمل  
ليتمكن رب العمل من إدراك إمكانياتك.

### المعهد العالي والجامعة Högskola och universitet

في السويد الدولة هي  
التي تؤمن وجود المعاهد العالية والجامعات.  
يمكنك الدراسة في المستوى الأساسي  
أو في المستوى المتقدم  
أو في مستوى البحوث.

مصلحة المعاهد العالية هي المديرية  
التي عليها مراقبة جودة كافة الدراسات العليا.

**جامعة لينشوبينغ** Linköpings universitet  
جامعة لينشوبينغ لديها 25 ألف طالب  
3500 موظف  
وأكثر من 100 برنامج دراسي.

يمكنك دراسة الهندسة، العلوم الطبيعية،



الطب، الرعاية، العلوم الإجتماعية،  
علوم السلوكية والعلوم الإنسانية  
مثل اللغات، الفلسفة والتاريخ.

جامعة لينشوبينغ موجودة في مدينتين:  
لينشوبينغ ونورشوبينغ.

#### 4. سوق السكن السويدي Den svenska bostadsmarknaden

في السويد يمكنك الإستئجار أو إمتلاك المسكن.  
يمكن أن يكون لديك شقة إستئجار،  
شقة في جمعية سكنية، شقة ملكية أو فيلا.

#### شقة إستئجار Hyresrätt

إذا كنت مستأجراً شقة من شركة  
تؤجر عدة شقق  
فأنت تسكن في شقة استئجار.

أنت مستأجر  
والذي يؤجر الشقة لك هو المؤجر.

هناك قواعد في قانون الإيجار  
تحدد ما عليك فعله  
وما على المؤجر فعله.

#### **هذا ما على المستأجر فعله**

عليك تسديد الإيجار في وقته  
و عليك الإعتناء بشقتك والحفاظ عليها.  
لا يجوز أن تزج جيرانك  
و عليك إخبار المؤجر  
إذا تلف شيء ما في الشقة.

الإيجار تدفعه في نهاية كل شهر  
عن الشهر التالي.  
إذا لم تدفع  
فيمكن أن تخسر الشقة.  
مبلغ الإيجار الذي عليك دفعه  
مذكور في عقد الإيجار.

عليك الإعتناء بشقتك والحفاظ عليها.  
عليك تنظيف النوافذ، جهاز تهوية المطبخ،  
الطباخ، البراد والثلاجة، المراض، ومحابس الروانح ومصارف المياه.  
عليك تبديل المصهر "الفيزوز" والمصابيح.

إذا كانت لديك مشكلة في القوابس والمآخذ الكهربائية  
فعليناك الإتصال مع المؤجر.  
إذا أتلفت شيئاً فعليك دفع الكلفة.

يمكنك الدهن أو تغيير أوراق الجدران إذا رغبت.  
ولكن يجب أن يتم ذلك بشكل جيد  
وأن لا يخرب الشقة.

لا يحق لك إزالة الجدران

أو بناء جدران  
دون سؤال المؤجر.

إذا أردت تركيب صحن هوائي "بارابول"  
فعليك التشاور مع المؤجر  
بحيث تركيبه بطريقة صحيحة.

إذا كنت مستأجراً في مبنى  
يحتوي على عدة مستأجرين  
فعليك ألا تزعمهم.  
لا يجوز لك تشغيل الموسيقى بصوت عال جداً  
ولا الصراخ.

إذا كنت ستحيي حفلة فمن الجيد  
أن تخبر الجيران عنها مسبقاً.

إذا إشتكى جيرانك كثيراً  
ولم توقف إزعاجك  
فيمكن أن تخسر شقتك.  
إذا أزعجك الجيران  
فعليك التكلم مع المؤجر.

**هذا ما على المؤجر فعله**  
يجب أن تتمكن من التواصل مع المؤجر  
إذا أردت ذلك.  
على المؤجر إصلاح ما هو معطل وتالف.  
على المؤجر متابعة سلامة الشقة.  
على المؤجر التثبيت من  
أن المسكن فيه تدفئة وماء.  
على المؤجر تأمين أن لا تتعرض للإزعاج.

قانون الإيجار ينص على أن الشقة يجب أن يتوفر فيها:

- تدفئة
- ماء ساخن وبارد
- صرف صحي
- مرحاض، مغسلة ودوش أو مغطس.
- كهرباء
- غرفة غسل
- مخزن في الروف أو القبو.

في بعض الأحيان هناك مخزن داخل الشقة

**التأمين المنزلي Hemförsäkring**  
من المهم أن يكون لديك تأمين منزلي.

إذا لم يكن لديك تأمين منزلي  
فيمكن أن يكون باهظاً جداً وصعباً  
عليك مثلاً إذا شب حريق  
أو فاضت المياه في شقتك.

**أمكنة تتقاسمها مع مستأجرين آخرين**  
بعض الأمكنة في المبنى  
تتقاسمها مع مستأجرين آخرين.  
وهذه الأمكنة هي غرفة الغسل، القبو أو الروف  
بيت الدرج والباحات.

هكذا تستعمل غرفة الغسل:

- إحجز موعداً
- إتبع التعليمات
- عن كيفية استعمال المكنان.
- نظف غرفة الغسل بعد انتهائك.
- نظف أيضاً المكنان بعد انتهائك.

هكذا تستعمل بيت الدرج:

لا يجوز لأحد ترك دراجات،  
عربات الأطفال، أحذية، زلاجات،  
صحون ترحل أو أشياء أخرى  
في بيت الدرج.  
لا يجوز لها أن تعرقل إذا شب حريق.  
لذلك فهو أيضاً ممنوع  
ترك أشياء ممكن أن تحترق في بيت الدرج  
مثل الجرائد أو أكياس فيها نفايات.

**إذا كنت ستنتقل من شقتك** Om du ska flytta från din lägenhet

إذا كنت ستنتقل من شقتك

فلديك فترة إخطار مدتها ثلاثة أشهر.

هذا يعني أنه عليك إبلاغ المؤجر

قبل ثلاثة أشهر بأنك ستنتقل من الشقة.

عندما تترك شقتك

سيجري المؤجر كشفاً على الشقة.

إذا وجد المؤجر أضراراً

فيمكن أن تلزم بالتعويض عن الأضرار.

إذا لم تكن قد نظفت الشقة بعد تركها

فيمكن أن تلزم بدفع تكاليف التنظيف.

**جمعية المستأجرين** Hyresrättsförening

يمكنك الإنتساب إلى جمعية المستأجرين.

إنها منظمة تعمل من أجل

تقديم الدعم للمستأجرين.

وهم يشاركون أيضاً في المفاوضات  
عما يجب أن تكون عليه قيمة الإيجار.

### Bostadsrätt **شقة جمعية سكنية**

شقة جمعية سكنية هي شقة تشتريها.  
تشتري حصة في جمعية سكنية  
تمتلك كامل المبنى بشقته.  
تدفع كل شهر رسماً للجمعية.

النقود تذهب للتحديثات  
وللإعتناء بالمبنى.  
إذا أصيب برادك أو ثلاجتك بضرر  
فعليك دفع التكاليف شخصياً  
لأنك أنت من يملكها.

### Ägarlägenhet **شقة الملكية**

شقة الملكية شيء جديد.  
هذا يخص فقط الأبنية حديثة البناء  
وأنت تمتلك شقتك  
وليس حصة في جمعية سكنية.

### Villa **الفيللا**

تشتري فيلاً أو فللاً مرتبطة  
وتمتلكها وتعنتي بها شخصياً بالكامل.

### Återvinning **إعادة الإستعمال**

في السويد نعيد إستعمال نفاياتنا.  
هذا يعني أننا نعيد استعمالها  
لكي ننفذ البيئة.  
على سبيل المثال ننتج ورقاً جديداً  
من الصحف القديمة وقوارير جديدة  
من الأوعية الزجاجية القديمة.

في بلدتيك توجد محطات لإعادة الإستعمال.  
هناك يمكنك ترك النفايات الممكن إعادة إستعمالها.  
يجب أن تفرز النفايات على الشكل التالي:

- الورق
- المعادن
- الزجاج
- البلاستيك
- الجرائد

## 5. نظام الضمان الاجتماعي السويدي والتعويضات الاقتصادية الأخرى

### تعويض التمهيد Introduktionsersättning

عندما تشارك في تمهيد البلدية للقادمين الجدد  
يمكنك الحصول على تعويض التمهيد.

البلديات المختلفة لديها قواعد مختلفة لهذا الخصوص.  
ولكن في كافة البلديات  
يجب أن يضع المسؤول وأنت سوياً  
خطة للتمهيد عليك اتباعها.

### صندوق الضمان Försäkringskassan

جميع الذين يسكنون ويعملون في السويد  
تابعون للضمان الاجتماعي السويدي.  
وهذا يعني مثلاً أنك تحتاج إلى دفع رسم بسيط فقط  
عندما تراجع الطبيب أو تدخل المستشفى.

وهذا يعني أيضاً  
أنه يمكن أن يحق لك تعويضات من الدولة  
عندما تبلغ الشيخوخة،  
عندما يكون لديك أطفال،  
وإذا لم يكن بمقدورك العمل بشكل عادي  
لأنك مريض  
أو لديك تدنّ وظيفي.

### من يقرر عن الضمان الاجتماعي؟ Vem bestämmer om socialförsäkringen؟

برلمان السويد قرر عن  
كيفية سير الضمان الاجتماعي.

صندوق الضمان هو إدارة رسمية  
تدرس إذا كنت محتاجاً إلى النقود  
وإذا كان لك الحق بها  
وهي التي تصرف لك النقود.

### تعويضات لك من لديك أطفال Ersättningar för dig som har barn

#### نقدية الأطفال

في السويد يحصل جميع الأطفال على نقدية الأطفال  
لغاية إتمامهم سن الـ 16.  
الأطفال الذين لا يزالون يتابعون التعليم الأساسي  
عند إتمامهم سن الـ 16  
يحصلون على نقدية ممدّدة.

نقدية الأطفال تصرف لأحد والدي الطفل.  
إذا لم تخبروا أنها ستُصرف للوالد  
فبمجرد وصولها للوالدة مباشرة.

تصرف نقدية الطفل الأولى  
في الشهر الذي يلي ولادة الطفل.  
إذا انتقل الطفل إلى السويد  
فتصرف النقود في الشهر الذي يلي  
معرفة المديرية أن الطفل مقيم في السويد.

إذا كان لديك طفلان أو أكثر فتحصل على إضافة تعدد الأطفال.

### نقدية الأبوين Föräldrapenning

نقدية الأبوين هي للأبوين  
اللذين يرغبان الإجازة من العمل  
لرعاية أطفالهما.  
يمكنك الحصول على نقدية الأبوين خلال 480 يوماً.  
الأبوان اللذان يرزقان بتوأمين  
يحصلان على 180 يوماً إضافياً.

إذا كان للوالدين حضانة مشتركة  
فلكما الحق في 240 يوماً لكل منكما.  
إذا كان لديك حضانة منفردة  
فتستعمل كافة الـ 480 يوماً.

أنت الحامل  
يمكنك أخذ نقدية الأبوين  
إعتباراً من اليوم الـ 60 قبل الوضع.  
وبعدها يمكنك الحصول على نقدية الأبوين  
لغاية إتمام طفلك الـ 8 سنوات  
أو عندما ينهي طفلك عامه المدرسي الأول.

عند ولادة الطفل  
يمكن للوالد الحصول على نقدية أبوين مؤقتة.

### معاملة الرعاية Vårdbidrag

إذا كان طفلك بحاجة إلى رعاية كثيرة جداً  
لمدة 6 أشهر على الأقل  
يمكنك الحصول على معونة رعاية.

لك الحق أيضاً لمعاملة الرعاية  
إذا كانت لديك تكاليف إضافية كبيرة  
بسبب تدنّ وظيفي أو مرض ما عند طفلك.

يمكنك الحصول على معونة الرعاية إعتباراً من ولادة الطفل

ولغاية شهر حزيران/يونيو في السنة التي يتم فيها الطفل الـ 19 سنة.

### **دعم النفقة Underhållsstöd** الأبوان الإثنان يجب أن يساهما في إعالة الطفل.

إذا كان الطفل يسكن فقط عند أحد الأبوين  
فعلى الثاني دفع نفقة الطفل.  
يستطيع الأبوان فيما بينهما تحديد  
حجم نفقة الطفل.

إذا لم يدفع الوالد الملزم بالدفع  
فيمكن أن يكون للطفل حق في دعم النفقة  
من صندوق الضمان الاجتماعي.

صندوق الضمان يدفع دعم النفقة  
إلى الوالد الذي يسكن الطفل عنده.  
يستطيع الطفل الحصول على دعم النفقة لغاية إتمامه الـ 18 سنة.

**مساعدة للسكن لعائلات الأطفال Bostadsbidrag till barnfamiljer**  
عائلات الأطفال ذوات الدخل المحدود يمكنها الحصول على مساعدة للسكن.  
يمكنك الحصول على مساعدة للسكن إذا كنت تمتلك المسكن  
وإذا كنت تستأجر مسكنك.  
ولكن يجب أن تكون ساكناً في المسكن  
الذي تطلب المساعدة عليه.  
يجب أيضاً أن يكون قيد نفوسك في ذلك العنوان.

حجم المساعدة الذي يمكنك الحصول عليها  
يتوقف على دخلك، ما يكلفك السكن،  
حجم المسكن وعدد الأطفال في العائلة.

### **تعويض لك أنت المريض Ersättning till dig som är sjuk** **أو من لديك تدنّ وظيفي eller har funktionsnedsättning**

إذا كنت مريضاً وليس بمقدورك العمل  
فيمكنك الحصول على نقود من رب عملك  
أو من صندوق الضمان الاجتماعي.

عندما تحصل على نقود من رب عملك  
فيسمى ذلك راتب مريض.  
عندما تحصل على نقود من صندوق الضمان الاجتماعي  
فيسمى ذلك نقديّة مرضية.

اليوم الأول من مرضك هو يوم غير محسوب.  
وهذا يعني أنك لا تحصل على أية نقود عن ذلك اليوم.

إذا كنت مريضاً لفترة أكثر من أسبوع  
عليك إبراز تقرير طبي عن مرضك



لرب عملك.  
إذا لم يكن لديك رب عمل  
تقدم التقرير إلى صندوق الضمان الإجتماعي.

**تعويض المساعدة Assistansersättning**  
إذا كان لديك تديبات وظيفية كبيرة  
وذلك منذ فترة طويلة وتحتاج إلى مساعدة كثيرة  
لقضاء أمورك اليومية  
يمكنك الحصول على نفود لتدفع لمساعد شخصي.

هذا يسمى تعويض المساعدة  
البالغون والأطفال يمكنهم الحصول على تعويض المساعدة.

**تعويض إعاقة Handikappersättning**  
إذا كنت تحتاج إلى مساعدة إضافية  
لأن لديك مرضاً ما أو تدينا وظيفياً  
يمكنك الحصول على تعويض إعاقة  
هذا إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لفترة طويلة  
أو إلى مساعدة لتتمكن من العمل أو الدراسة.

يمكنك أيضاً الحصول على تعويض إعاقة  
إذا كانت لديك تكاليف إضافية لسبب  
مرضك أو التديني الوظيفي.

يجب أن تكون حاجتك لفترة سنة على الأقل.

**دعم نشايطي Aktivitetsstöd**  
إذا كنت تشارك في برنامج سياسة سوق العمل  
أعطاك إياه مكتب العمل فلك الحق لدعم نشايطي  
من صندوق الضمان الإجتماعي.

لك الحق في دعم نشايطي عندما تكون مشاركاً  
في هذه البرامج السياسية لسوق العمل:

- ضمان عمل و ضمان تطور
- تعليم سوق العمل
- تأهيل ذو توجه نحو حياة عمل
- تدرب عمل
- دعم لتأسيس نشاط تجاري
- مشروع ذو توجه سياسة عمل
- توجيه

اللجنة المركزية للدعم الدراسي Centrala studiestödsnämnden CSN

مديرية اللجنة المركزية للدعم الدراسي CSN  
تقرّر من يحق له الدعم الدراسي.  
CSN تصرف أيضاً الدعم الدراسي.

الدعم الدراسي هو قرض ومساعدة  
إلى أشخاص يدرسون في السويد  
أو إلى سويديين يدرسون خارج البلاد.

القواعد مختلفة  
إذا كنت تدرس في المرحلة الثانوية أو في معهد عال  
وإذا كنت دون أو فوق الـ 20 سنة من العمر.

CSN يهتم أيضاً في أن يعيد الجميع قرضهم الدراسي.  
CSN يمنح أيضاً قرضاً للأثاث المنزلي  
لمساعدة اللاجئين في شراء اللوازم الضرورية لمنازلهم.

**هل أنت دون الـ 20 سنة وتتابع الدراسة في الثانوية؟** Är du över 25 år och studerar på gymnasiet?

إذا كنت تتابع الدراسة في الثانوية وسنك ما بين 16 و 20 سنة  
يمكنك الحصول على المساعدة الدراسية من CSN.

المساعدة الدراسية مكونة من ثلاث مساعدات مختلفة:

- المساعدة الدراسية
- العلاوة الإضافية
- علاوة السكن

**المساعدة الدراسية Studiebidrag**  
المساعدة الدراسية في الوقت الحالي تبلغ 1050 كروناً في الشهر.  
لا تحتاج إلى طلب المساعدة الدراسية.  
المساعدة تأتيك ألياً عند بلوغك سن السادسة عشرة  
وعند بدايتك الدراسة في الثانوية.

**العلاوة الإضافية Extra tillägg**  
يمكنك طلب العلاوة الإضافية  
إذا لم تكفيك المساعدة الدراسية.

CSN تدرس مستوى دخل والديك  
وتقرر بعدها إمكانية حصولك على العلاوة الإضافية.  
العلاوة الإضافية هي بين 285 كروناً إلى 855 كروناً إضافياً في الشهر.

**علاوة السكن Inackorderingstillägg**  
يمكنك الحصول على علاوة السكن إذا كان لا يمكنك  
السكن في منزلك أثناء دراستك.  
يجب أن يستغرق سفرك إلى المدرسة على الأقل 2 ساعتين

لكي تحصل على علاوة السكن.  
يمكن أن تكون علاوة السكن ما بين 1190 و 2350 كروناً في الشهر.

تحصل على المساعدة الدراسية فقط خلال الفترة التي تداوم فيها المدرسة.  
هذا يعني أنك لا تحصل على المساعدة الدراسية خلال فترة الصيف.

إذا كنت دون سن الـ 18 تصرف CSN النقود لأبويك.  
إذا كنت فوق سن الـ 18 تصرف CSN النقود لك.

**هل أنت فوق سن الـ 20**  
Är du över 20 år  
eller studerar du på högskola, universitet  
eller annan utbildning?  
**أو تتابع الدراسة في معهد عال، في جامعة**  
**أو تتابع دراسة أخرى؟**

إذا كنت تدرس في معهد عال أو في جامعة  
أو تتابع دراسة أخرى ما بعد الثانوية  
فلك الحق في دعم دراسي.

يمكنك الحصول على دعم دراسي  
إعتباراً من النصف الثاني من السنة التي تتم فيها سن الـ 20  
وذلك للدراسات على المستوى الأساسي أو على مستوى الثانوية.

يمكنك الحصول على الدعم الدراسي  
فقط لغاية السنة التي تكمل فيها سن الـ 54 كأقصى حد.

قسم من الدعم الدراسي منحة والقسم الآخر قرض.  
CSN هي التي تصرف الدعم الدراسي.

يجب أن تطلب المنحة الدراسية والقرض الدراسي في كل فصل.  
إذا كنت تتابع الدراسة في دوام كامل  
فيمكنك الحصول على 7492 كروناً في الشهر  
من CSN كأقصى حد.

وحينها يكون 2572 كروناً كمنحة دراسية  
و 4920 كروناً كقرض دراسي.  
يمكنك شخصياً الاختيار إذا كنت تريد المنحة كاملة أو القرض.

**هل لديك أطفال وتتابع الدراسة؟**  
Har du barn och studerar?

إذا كان لديك طفل عند متابعتك الدراسة  
يمكنك الحصول على مساعدة مضافة للطفل.  
حينها يمكنك الحصول على مساعدة إضافية لغاية نصف السنة  
التي يكمل فيها طفلك 18 سنة.

حجم المساعدة التي يمكنك الحصول عليها يتوقف على عدد الأطفال لديك. إذا كان لديك 1 طفل واحد وتتابع الدراسة في دوام كامل تحصل على 492 كرونا في الشهر. إذا كان لديك 4 أطفال تحصل على 1128 كروناً في الشهر.

### **لك الحق في العمل** Du har rätt att arbeta

عند متابعتك الدراسة لك الحق في العمل. يحق لك ربح مبلغ محدود دون أن تقلّ المنحة الدراسية أو يقلّ القرض الدراسي.

إذا كنت تتابع الدراسة في دوام كامل يمكنك أن تكسب 51250 كروناً في الفصل دون أن تقلّ المنحة الدراسية أو يقلّ القرض الدراسي.

إذا كنت تتابع الدراسة في دوام جزئي فيحق لك أن تكسب أكثر.

### **كم هي المدة التي تحصل خلالها على الدعم الدراسي؟** Hur länge får du studiemedel?

المدة التي تحصل خلالها على الدعم الدراسي تتوقف على ما تدرسه.

إذا كنت تتابع الدراسة في معهد عال أو في جامعة أو دراسة مهنية أخرى في مستوى ما بعد الثانوية يمكنك الحصول على الدعم الدراسي على مدى 240 أسبوعاً يعني 6 سنوات.

إذا كنت تدرس كشخص بالغ على مستوى الثانوية يمكنك الحصول على الدعم الدراسي على مدى 120 أسبوعاً يعني ثلاث سنوات.

إذا كنت تدرس على المستوى الأساسي تحصل على الدعم على مدى 100 أسبوع وهذا يتوقف على كونك قد درست سابقاً على مستوى المدرسة الأساسية أم لا.

يجب عليك شخصياً أن تطلب الدعم الدراسي عندما تتابع الدراسة. CSN تقول أنه عليك أن تنجح في القسم الأكبر من دراستك لكي تحصل على الدعم الدراسي للفصل التالي.

### **قرض لأثاث منزل** Hemutrustningslån

إذا كنت حامل جنسية أجنبية وقدمت إلى بلدية ما كلاجئ

يمكنك الحصول على قرض من CSN.  
ويسمى هذا قرض لأثاث منزل.

القرض لأثاث منزل يجب عليك استعماله  
لشراء لوازم تحتاجها لمنزلك،  
مثل المفروشات والخزفيات.

عندما تعيد دفع القرض إلى CSN  
تدفع أيضاً فائدة على القرض.  
الفائدة هي كلفة القرض.

المبلغ الذي يمكنك اقتراضه  
يتوقف على كيفية سكنك  
وعدد أشخاص العائلة.  
إذا كنت وحيداً وتسكن عند أحد ما  
يمكنك الحصول على 5000 كرون كحد أقصى.

إذا كان لك ولعائلتك شقة خاصة  
وأنتم 5 أو أكثر في العائلة  
يمكنكم كحد أقصى اقتراض 35000 كرون.

يجب أن تبدأ بإعادة دفع القرض  
بعد سنتين من حصولك على النقود.  
ولكن CSN تحسب الفائدة  
إعتباراً من يوم إستلامك المبلغ.  
يمكنك البدء بإعادة دفع القرض قبل ذلك إن رغبت.  
يمكنك أيضاً أن تعيد القرض بكامله دفعة واحدة.  
في سنة 2008 كانت نسبة الفائدة 4.55 %.

اقرأ المزيد عن اللجنة المركزية للدعم الدراسي على الموقع [www.csn.se](http://www.csn.se)

**المعونة الاقتصادية** Ekonomiskt bistånd  
**والتي تسمى أيضاً المساعدة الاجتماعية** som också kallas socialbidrag

يمكنك الحصول على معونة اقتصادية  
عندما لا يكون بمقدورك إعالة نفسك بطريقة أخرى.  
ولكن تحصل عليها لفترة محدودة  
عندما لا تستطيع أن تعيل نفسك.

البلدية تقرر في المعونة الاقتصادية  
وتصرفها.  
في أغلب الأحيان يكون موظف  
لدى الخدمات الاجتماعية في البلدية  
من يعالج هذه الأمور.

عندما يقرر الموظف  
في المعونة الاقتصادية

ينظر الموظف في المعيار العام.  
المعيار العام يحدد كمية النقود  
التي يحتاجها الإنسان  
لإعالة نفسه في السويد.  
الحكومة تقرر كل سنة  
حجم المعيار العام.

عندما تطلب معونة اقتصادية  
تحصل على مساعدة للسكن، لكهرباء المنزل، للتأمين المنزلي  
للمواد الغذائية، للملبوسات والأحذية، للهو ونشاطات أوقات الفراغ،  
للمواد الاستهلاكية، للرعاية الصحية والنظافة،  
للمصحف اليومية، للهاتف ولرسم إشترك التلفاز.

يمكنك أن تحصل على مساعدة لما هو غير إعالتك الشخصية.  
إذا كنت تكاد تقوم بإعالة نفسك ذاتياً  
يمكنك الحصول على معونة اقتصادية للرعاية الطبية والأدوية،  
رعاية الأسنان، لأثاث منزلي ونظارات.

غالبية البلديات لديها تعويض تمهيدي  
الذي هو أكثر من المعيار العام  
وتحصل على تعويض أعلى مما لو كنت تعيش  
على المعونة الاقتصادية.  
بعض البلديات تنظر أيضاً إلى  
إمكانيتك لإخار نقود لرعاية الأسنان مثلاً.

المعونة الاقتصادية تطلبها أنت شخصياً.  
لك دائماً الحق في طلب معونة اقتصادية متى نشاء.  
عندما تطلب معونة اقتصادية تنظر البلدية  
إلى دخل عائلتك بكاملها.  
هذا يعني أن دخل أفراد العائلة الآخرين  
مثل الراتب، نقدية الوالدين، نقدية الطفل  
وتعويض التمهيد تعتبر كدخل حتى لك  
أنت الذي تقدم الطلب.

## 6. حقوق الطفل وسياسة الأسرة السويدية Barns rättigheter och svensk familjepolitik

لدينا طرق مختلفة للعيش سوياً في السويد.  
نحن نعيش رجلاً مع امرأة،  
نحن نعيش رجلاً مع رجل  
ونحن نعيش امرأة مع امرأة.

نحن نعيش وحدنا كوحيدين،  
ضمن عائلة لها بضعة أطفال،  
ضمن عائلة كبيرة لها العديد من الأطفال  
حيث الجميع قد لا يكون لهم نفس الأبوين  
ونعيش ضمن عائلات مكونة من عدة أجيال.

### Barns rättigheter حقوق الطفل

معاهدة الأمم المتحدة بشأن الأطفال  
الأمم المتحدة, FN,  
لديها معاهدة بشأن حقوق الأطفال.  
الأمم المتحدة وافقت عليها سنة 1989.

كافة دول العالم وافقت على معاهدة الأطفال  
عدا الولايات المتحدة والصومال.

سياسة السويد تتقيد في أغلب الأحيان بمعاهدة الأمم المتحدة بشأن الأطفال.  
معاهدة الأطفال تعطي الأطفال حقوقاً.  
المعاهدة تحمي الأطفال وتنص على ما يلي:

- لا يجوز تمييز أي طفل  
بسبب مكان الولادة، الجنس أو الدين  
أو إذا كانت لديه إعاقة وظيفية.
- عندما تتخذ السلطات قراراً يخص الأطفال  
فيجب دائماً التفكير في ما هو الأفضل لمصلحة الطفل.
- الأطفال والشباب يجب أن يكون لهم الحق في الحياة  
وأن ينموا وفقاً لوتيرتهم الذاتية  
وأن يعملوا ما يقدرون عليه.
- الأطفال والشباب يجب أن يحق لهم إبداء رأيهم  
في مسائل تخصهم.

معاهدة الأطفال تنص على أن الدولة عليها  
الإهتمام في أن يحصل كل طفل على حقوقه.  
على الدولة أن تدعم الأسر  
وأن تسهل عليهم رعاية أطفالهم بأفضل طريقة.

**القوانين السويدية Svenska lagar**  
يوجد في السويد قانون الخدمات الإجتماعية  
وقانون الأسرة كحماية للأطفال في مجتمعنا.

وفقاً لقانون الخدمات الإجتماعية وقانون الأسرة  
يعتبر طفلاً كل من هو دون الـ 18 سنة.

#### **قانون الأسرة Föräldrabalken**

قانون الأسرة ينص على  
أن كافة الأطفال لهم الحق في الرعاية،  
الطمأنينة، التعليم، الإعالة والتربية.

الحاضن هو المسؤول  
على أن يحصل الطفل  
على ما يحق له.

ممنوع أن يضرب أحد طفله.  
كما لا يحق للأبوين إهانة طفلهما.

#### **قانون الخدمات الإجتماعية Socialtjänstlagen**

على البلدية أن تؤمن  
أن يكون كافة الأطفال وضعهم  
جيد في بلديتهم.

يجب على دائرة الخدمات الإجتماعية في البلدية أن تفعل شيئاً  
إذا لم يكن الطفل متمتعاً بالهناء  
أو إذا كان يتعرض إلى العنف  
أو إذا كان حاضن الطفل غير متمكن من أن يقدم  
للطفل ما يحق له.  
هذا ما يقوله قانون الخدمات الإجتماعية.

إذا كان الأبوان لا يقدمان المأكل للطفل  
أو إذا ضرب أحد الوالدين الطفل أو أصابه بأذى أو أهانه  
فيمكن لدائرة الخدمات الإجتماعية في البلدية عمل شيء تجاه ذلك.

إذا لم يكن وضع الطفل جيداً  
على البلدية التعاون مع العائلة  
والتأكد من حصول الطفل على الدعم  
والمساعدة والحماية التي يحتاجها.

#### **مصلحة الطفل تتحكم Barnets bästa styr**

مصلحة الطفل هي التي تتحكم دوماً  
في عمل دائرة الخدمات الإجتماعية.  
دائرة الخدمات الإجتماعية يمكنها تقديم الإرشادات  
والدعم للعائلة.



يمكنها تقديم المعالجة والرعاية.

أحياناً قد يكون من الأفضل  
أن يسكن الطفل خارج المنزل ويحصل على رعاية هناك.  
إذا لم تتمكن دائرة الخدمات الاجتماعية  
والأبوان أو الحاضن التوصل إلى تفاهم  
على ما يجب فعله  
فيجب على دائرة الخدمات الاجتماعية أن تدرس ما يحتاجه الطفل  
وأن تقدم له ذلك  
حتى لو كانت العائلة أو الحاضن غير راضين بذلك.

أحياناً يمكن لدائرة الخدمات الاجتماعية أن تقول  
أن الطفل بحاجة إلى رعاية خارج المنزل الخاص  
رغم أن العائلة لا ترضى بذلك.

عندها يمكن لدائرة الخدمات الاجتماعية وفقاً لقانون رعاية الشباب, LVU,  
تحويل القضية إلى المحكمة، محكمة المحافظة الإدارية.  
في محكمة المحافظة الإدارية تحصل العائلة ويحصل الطفل  
على وكيل دفاع رسمي، في أغلب الأحيان محام.  
محكمة المحافظة الإدارية تصدر قراراً  
إذا كان وضع اليد على الطفل  
للرعاية خارج المنزل لازماً أم لا.

قانون الخدمات الاجتماعية ينص على  
أنه ينبغي على جميع البالغين الإبلاغ  
عما إذا كان لديهم شك في أن طفلاً ما وضعه سيء.

كافة الذين يعملون مع أطفال في البلدية،  
لدى التنظيم النيابي للمحافظة أو الدولة  
عليهم الإبلاغ إذا كان لديهم الشك في  
أن طفلاً ما يتعرض إلى معاملة سيئة.

### عنف ذو خلفية شرف Hedersrelaterat våld

العنف ذو خلفية الشرف والقمع  
موجود في مجتمعات ومجموعات  
يسيطر فيها الآباء على العائلات والأقرباء  
ويريدون الحفاظ على شرف العائلة.

البنات والنساء الشابات  
يعانين من القمع ذي خلفية الشرف  
وكذلك أيضاً الصبيان الذين يعاكسون تقاليد العائلة.

عندما يسيطر الآباء

يكون للمرأة دور خضوعي  
وشرفها مرتبط بوضعها الجنسي.

وحينها يكون مهماً للعائلة  
أن تتحكم بالتصرفات الجنسية للنساء الشابات.  
يجب على العائلة مجتمعة أن تحمي الشرف

والذكور من الإخوة وأولاد العم يكونون ملزمين  
بالسيطرة على أخواتهم.  
إذا لم يفعل الصبيان ذلك  
يمكن أن يتعرضوا هم أنفسهم إلى العقاب.

**الأبوان كلاهما يحميان الشرف** Båda föräldrarna skyddar hedern

المرأة في العائلة  
هي المسؤولة عن تربية الأطفال  
وهي الشخص المذنب إذا فعل أحد الأولاد  
شيئاً ما يؤدي شرف العائلة.

هذا يؤدي إلى أن الرجال والنساء في العائلة  
يقمعون البنات والنساء الشابات في العائلة  
وحتى الصبيان.

العنف ذو خلفية الشرف والقمع  
أمر ممنوع في السويد.  
الأشخاص الذين يضربون، يهددون،  
يُجبرون أو يقتلون باسم الشرف  
يعاقبون وفقاً للقانون السويدي.

الأشخاص الذين يعملون في المدرسة، ضمن رعاية الأطفال،  
لدى إدارة الخدمات الاجتماعية ولدى دوائر أخرى  
ويلتقون بأطفال يعتقدون أن وضعهم سيء  
يجب أن يبلغوا عن ذلك.

المجتمع السويدي يفعل الكثير  
لحماية الأشخاص الذين يتعرضون  
للقمع ذي خلفية الشرف وللعنف في السويد.

**البتر الجنسي للنساء** Kvinnlig könsstympning

البتر الجنسي النسائي  
جريمة ضد حقوق الإنسان  
وممنوع في السويد.

ممنوع أيضاً  
السفر إلى بلد آخر  
لإجراء البتر الجنسي.

قانون منع البتر الجنسي النسائي

سار في السويد منذ 1 تموز/يوليو 1998.  
من يخالف القانون  
يمكن أن يُحكم بالسجن لـ 4 سنوات.

حتى إذا ساعدت لإجراء البتر الجنسي في بلد آخر  
يمكن أن تحكم لإرتكاب جريمة.

البتر الجنسي النسائي هو عندما تُزال  
أو تؤذى أجزاء كبيرة أو صغيرة  
من العضو التناسلي عند المرأة.  
فهو خطر على صحة المرأة،  
سواءً على الجسم أو النفس.

مباشرة بعد البتر الجنسي  
يمكن للمرأة أن تنزف بغزارة  
وأن تفقد الدم، أن تصاب بصدمة  
وأن تصاب بالالتهابات.

يمكن لأعضاء أخرى وللأعصاب أن تصاب بأذى.  
لقد حدث أن توفيت فتيات.

عندما تصبح فتاة بالغة  
يمكن أن تجد صعوبة في ممارسة الجنس وأن تنجب أطفالاً  
وأن تكون أيضاً غير متعافية نفسياً.

### الختان الذكوري Manlig omskärelse

الختان الذكوري مسموح في السويد  
إذا أُجري ذلك بطريقة صحيحة  
وتحت ظروف آمنة.

الختان الذكوري  
هو عندما يزال الجلد حول القضيب  
بواسطة عملية جراحية.

يجب أن يوافق عليها والدا الصبي  
ويجب أيضاً أن يحصل على معلومات  
حول ما يعني الختان.

الصبي في درجة من البلوغ  
حيث يمكنه أن يبدي رأيه  
لا يجوز ختانه إذا هو لم يرغب بذلك.  
حتى إذا أراد الولدان  
فلا يجوز معارضة إرادة الصبي، هذا ما ينص عليه القانون.

### الزواج Äktenskap

في الحياة الزوجية يجب على الطرفين  
سوية رعاية المنزل والأطفال.  
قانون الزواج ينص على أنه عليهما أن يتقاسما  
كلفة كل شيء وأن يتعاونوا في المنزل.

في السويد لا يحق الزواج  
لمن هو دون الـ 18 سنة.  
إذا كنت دون الـ 18 سنة

يمكنك طلب إذن للزواج  
من إدارة المحافظة.

الرجل والمرأة  
يمكنهما الزواج الواحد مع الآخر،  
إمرأتان يمكنهما الزواج الواحدة مع الأخرى  
ورجلان يحق لهما الزواج الواحد مع الآخر.

الأبوان لا يحق لهما الزواج من أولادهما أو أحفادهما.  
ولا يجوز حتى للأشقاء الزواج مع بعضهم.  
إخوة غير أشقاء يمكنهم الحصول على ترخيص من إدارة المحافظة.  
تعدد الزوجات والأزواج غير مسموح به في السويد.

### مطلق حال Hindersprövning

قبل زواجكما  
يجب إجراء دراسة من قبل مصلحة الضرائب عن عدم وجود موانع للزواج.  
الدراسة عن عدم وجود موانع يعني أن مصلحة الضرائب  
تدرس فيما إذا كانت هناك موانع قانونية  
لزواجكما الواحد مع الآخر.

أثناء عقد الزواج  
يجب على الطرفين الحضور سوياً  
ويجب أن يوافق الطرفان على الزواج  
بعد حصول القبول  
يعلن عاقد الزواج أنهما أصبحا متزوجين.

لا يحق لأي كان أن يعقد الزواج بين شخصين.  
من يحق لهم عقد الزواج هم:

الكهنة في الكنيسة السويدية.  
الكهنة في الطوائف الأخرى ممن حصلوا على ترخيص من إدارة المحافظة.  
القضاة لدى المحكمة الابتدائية  
آخرون ممن منحتهم إدارة المحافظة ترخيصاً،  
مثل الممثلين البلديين عن الأحزاب السياسية.

يمكن أن يُجرى العقد خارج البلاد في بعض السفارات السويدية.

## الطلاق Skilsmässa

ينتهي الزواج عند وفاة أحد الزوجين أو من خلال الطلاق.  
إذا أردت أنت أو شريكك إنهاء الزواج فتطلبان الطلاق لدى المحكمة الابتدائية.

هناك في أغلب الأحيان فترة للتفكير مدتها 6 أشهر.  
يجب أن تكون هناك فترة للتفكير إذا كان لديكما أطفال دون الـ 16 سنة أو إذا أراد أحدهما وقتاً للتفكير.  
بعد تلك الأشهر الستة يجب على أحدهما

إخبار المحكمة الابتدائية أنكما ما زلتما مصرّان على الطلاق.  
إذا لم يكن هناك أطفال وكلاهما ترغبان يمكن للمحكمة الابتدائية أن تحلّ الرباط الزوجي في أسرع وقت ممكن.

## حضانة الأطفال عند الطلاق Vårdnad om barn vid skilsmässa

في الزواج، لكلا الأبوين حضانة أطفالهما.  
إذا طلبا الطلاق يجب على الزوجين الإعلام إذا كانا يرغبان في أن تكون حضانة الأطفال مشتركة بينهما أو إن كان أحد الأبوين فقط من سيكون حاضناً للأطفال بمفرده.

إذا رفض أحد الأبوين الحضانة المشتركة يجب أن تقرر المحكمة إذا كانت حضانة الطفل ستقع على أحد الأبوين أو على كليهما.

عندما تقرر المحكمة يجب أن تفكر بما هو الأفضل للطفل يجب أن تفكر خصيصاً في إمكانية تعرّض الطفل إلى اعتداء أو إلى الضرب أو إلى الأذى بشكل آخر.

يجب على المحكمة أيضاً أن تفكر في حاجة الطفل إلى تواصل جيد وعن قرب مع والديه كليهما.

تبعاً لسن الطفل يجب أن تستمع المحكمة إلى ما يريده، ولكن الطفل بالذات لا يجوز إطلاقاً إجباره على الاختيار.

## قانون المساكنة Sambolagen

شخصان من نفس الجنس أو من جنسين مختلفين  
يسكنان الواحد مع الآخر ضمن علاقة  
دون أن يكونا متزوجين  
ولكن يتشاركان مسكنا يسميان متساكنين.

قانون المساكنة ينص على  
ما لهما الحق في ما يمتلكاه سوياً  
إذا رغباً في الانفصال.

الطرفان يمكنهما طلب تقسيم الممتلكات.  
يمكن لأحدهما أن يطلب قسّام ممتلكات من المحكمة الابتدائية.

قسّام الممتلكات يدرس ويقرر في  
ما يحق لكل طرف عند الانفصال.

## خفارات النساء تحمي النساء Kvinnojourer skyddar kvinnor

عنف الرجال تجاه النساء مشكلة كبيرة  
للمجتمع ككل.

خفارات النساء توجد في كافة أنحاء السويد  
تساعد النساء اللواتي يتعرضن للضرب والتهديد.

يمكنك أن تتكلمي مع شخص يقدم الدعم  
وتحصلي على أجوبة عن أسئلتك حول إبلاغ الشرطة  
أو حول نزاع على الحضانة.

العديد من خفارات النساء تقدم للنساء مساعدة طارئة  
لسكن محمي.

كافة خفارات النساء لديها رقم هاتف خفارة  
يمكنك الإتصال به.

لا تحتاجين إلى ذكر إسمك  
وهم لا يسجلون المكالمات.

## الجنس Sexualitet

### مسألة صحة وحرية

الجنس مهم للكثير من الناس  
ومهم لصحة الناس  
أن يكونوا مطمئنّين وآمنين فيما يخص الحياة الجنسية.

لذلك هناك في المدارس السويدية  
تدريس عن الجنس و عن المعاشية.  
المجتمع يقدم المساعدة للتنظيم الأسري  
وللرعاية الصحية للأمهات.

في السويد ننظر إلى الجنس  
كجزء طبيعي في علاقة حب  
حتى لو كان الأشخاص غير متزوجين  
أو يعيشان سوياً.

الرجال والنساء لهم نفس الحق والحرية  
في أن يعشقوا  
وأن يعاشروا الشخص  
الذي يثير اهتمامهم.

النساء والرجال يقررون شخصياً  
من يرغبون معاشرته.

**لا يجوز لأحد أن يُجبر أن يُجبر**  
ليس لأي إنسان الحق

أن يُجبر أحداً آخر على ممارسة الجنس

القانون يمنع الأشخاص أن يحصلوا على الجنس عنوةً  
من شخص آخر.  
ذلك يسمى إغتصاب.

الغالبية الساحقة من عمليات الإغتصاب في السويد  
لا تجري عن طريق الإعتداء من قبل شخص مجهول.  
بل تجري ضمن علاقة من قبل زوج أو صديق.

في أغلب الأحيان لا ترغب النساء في الإبلاغ عن اغتصاب كهذا.  
ولكن أن تُغتصب من قبل زوجها  
أو من قبل صديقها هو خطأ يشابه  
الاغتصاب من قبل رجل مجهول.

حتى الرجال يمكن أن يتعرضوا إلى إغتصاب.  
إما من قبل امرأة أو من قبل رجل آخر.

كلمة "لا" من الرجل أو المرأة  
تعني دائماً لا  
نحن جميعاً نقرر شخصياً  
على أجسامنا.

**Könssjukdomar** الأمراض الجنسية

ممارسة الجنس مع شخص ما  
قد تعطيك أمراضاً جنسية.

الأمراض الجنسية تعدي عن طريق الاعضاء التناسلية،  
عن طريق الفم أو عن طريق الشرج  
وفي بعض الحالات حتى عن طريق الدم.

الأمراض الجنسية تسبب أحيانا معاناة صغيرة فقط  
أو لا تسبب أية معاناة.  
ولكنها أحيانا تسبب لك طفحا،  
يمكن أن تسبب لك العقم حيث لا تتمكن من الإنجاب،  
ويمكن أن تصاب بعدوى فيروسات نقص المناعة المكتسب، الهيف.

لذلك من المهم  
أن تدع طبيياً يفحصك  
إذا كنت تعتقد بأنك قد أصبت بالعدوى.

**إلى أين ستتوجه؟ Vart ska du gå**  
يمكنك الحصول على الفحص  
في عيادة الشباب، مركز الرعاية الصحية،  
لدى العيادة الجلدية والعيادة الجنسية،  
لدى عيادة رعاية الأمومة و لدى العيادة النسائية.

قانون الحماية من العدوى يقول بأنه عليك  
فحص نفسك إذا كنت تعتقد بأنك مصاب بالعدوى.  
يجب عليك أيضاً أن تخبر الذين مارست الجنس معهم  
إذا كنت مريضاً.

إحدى الطرق لوقاية نفسك من الأمراض الجنسية  
هي إستعمال الواقي الذكري.  
الواقي الذكري يحميك من الأمراض الجنسية  
و من الحبل.

### **وسائل وقائية Preventivmedel**

لتجنب الحبل يمكن للنساء إستعمال الوسائل الوقائية  
مثل أقراص منع الحبل، اللولب، القضيب الواقي  
أو الفرزجة المانعة للحبل Pessar.  
لكن تلك الوسائل الوقائية لا تحمي من  
من الأمراض الجنسية.  
فقط الواقي الذكري يعطي تلك الحماية.

في قسم الشباب، مركز الرعاية الصحية،  
العيادة النسائية ومركز رعاية الأمومة  
يمكنك الحصول على المساعدة والدعم  
لإختيار الوسيلة الواقية  
التي تناسبك بأفضل شكل.

### **الجنسية المثلية Homosexualitet**

منذ عام 1944  
والعلاقات الجنسية المثلية  
بين البالغين مسموحة في السويد.



عام 1979 توقفت هيئة الخدمات الإجتماعية  
عن إعتبار الجنسية المثلية كمرض.

ولكن لا زالت هناك أحكام مسبقة كثيرة  
تجاه الأشخاص المثليين جنسياً.  
الأشخاص المثليين جنسياً يواجهون  
خطورة التعرض إلى العنف وإلى التهديد بالعنف  
والتمييز.

لوقف ذلك  
هناك اليوم عدة قوانين  
لحماية حقوق الأشخاص المثليين جنسياً.

في السويد يمكن للأشخاص المثليين جنسياً الزواج.  
سنة 2002 صوت البرلمان السويدي أيضاً بالموافقة  
على إمكانية طلب الزوجين المثليين جنسياً  
بأن يكونا أبوين بالتبني.

## 7. الرعاية والصحة Vård och hälsa

### مرض صعب طارئ أو حادث Akut svår sjukdom eller olycka

إذا أصيب أحد بمرض صعب  
أو تعرض لحادث صعب  
عليك الإتصال بالإسعاف على الرقم 112.

المريض أو المصاب يمكنه أيضاً أن يتوجه بنفسه  
إلى أقرب عيادة طوارئ.  
عيادات الطوارئ موجودة في نورشوبينغ،  
ليشوبينغ وموتالا وهي دائماً مفتوحة.

### إرشادات الرعاية الصحية 1177

إذا كنت مريضاً  
أو أردت معرفة المزيد عن الرعاية الصحية  
يمكنك الإتصال بإرشادات الرعاية الصحية  
على الرقم 1177.

إرشادات الرعاية الصحية مفتوحة على مدار الساعة  
وكل أيام السنة.

عندما تتصل بإرشادات الرعاية الصحية  
تتكلم مع ممرضة  
تقول لك ما عليك فعله.

إرشادات الرعاية الصحية تستطيع فقط الإجابة  
باللغة السويدية أو باللغة الإنكليزية.

إرشادات الرعاية الصحية موجودة أيضاً على الإنترنت.  
على الموقع [www.1177.se](http://www.1177.se) تستطيع الحصول على معلومات،  
نصائح وأجوبة على أسئلة كثيرة عن الرعاية الصحية وعن الصحة.

### مرض أو حاجة إلى رعاية غير طارئة Sjukdom eller vårdbehov som inte är akut

إذا شعرت بأنك مريض  
ولكنك لا تحتاج إلى مساعدة فورية  
تتصل أولاً بمركزك للرعاية الصحية.

في مركز الرعاية الصحية يوجد أطباء وممرضات.  
هم يفحصون ويعالجون  
الأمراض الطفيفة والصعبة على السواء.

العديد من الناس يستصعبون  
الحصول على موعد لدى مركز الرعاية الصحية  
غالباً ما يتوجب عليك الإتصال بمركز الرعاية الصحية  
والإدلاء باسمك ورقم الهاتف على المجيب الآلي

ثم تنتظر بعدها  
إتصال موظفي مركز الرعاية بك.

إذا كنت لا تتقن اللغة السويدية أو الإنكليزية  
عليك أن تستعين بأحد ما.  
ولكن إذا كان عليك مقابلة طبيب  
فلك الحق دائماً بالاستعانة بمترجم.  
أبلغهم مسبقاً.

كافة مراكز الرعاية في المحافظة مفتوحة دوماً أثناء النهار في الأيام العادية.

### أخصائي أم رعاية في مستشفى Specialist eller sjukhusvård

إذا رأى الطبيب لدى المركز الصحي  
أنه عليك مراجعة طبيب في المستشفى  
فتحصل على إحالة.

لكي تقابل طبيباً أخصائياً  
أو لتحصل على موعد في المستشفى فعليك دائماً تقريباً  
مراجعة المركز الصحي أولاً.

من المهم معرفة  
أن الأطباء لدى المستشفى مشغولون كثيراً  
وأنه عليك في أغلب الأحيان الإنتظار طويلاً

لمقابلة طبيب هناك  
أو للحصول على موعد للتصوير الشعاعي أو لعملية جراحية.

عندما تقابل طبيبا في المستشفى  
لك الحق دائما بالاستعانة بمترجم.

### الرعاية الذاتية Egenvård

في كثير من الحالات عندما تمرض  
لا تحتاج إلى رعاية تمريضية.  
ربما تكون قد أصبت بلسعة حشرة،  
بجرح بسيط، بارتفاع في الحرارة أو بعدوى.

على موقع إرشادات الرعاية الصحية  
[www.1177.se](http://www.1177.se)

يمكنك الحصول على نصائح وإرشادات عما عليك فعله.  
على الموقع [www.1177.se](http://www.1177.se) تحصل أيضاً على معلومات  
ترشدك متى عليك مراجعة الرعاية الصحية.

### هذا ما يحسن أن يتوفر في المنزل

إذا أصبت بجرح فمن الجيد  
أن يكون عندك صابون، مياه جاروية، لصقة، شاشات ضاغطة،  
لصقة جراحية، ملقط، مرهم مخدر وضمادات مطاطة.

إذا أصبت بلسعة حشرة  
فمن الجيد أن يكون لديك نازع لحشرة القردة (Fästingplockare)  
بلسم تبريد ومرهم الهيدروكورتيزون.

إذا أصبت بارتفاع حرارة الجسم، عدوى  
ومعاناة أخرى فمن الجيد أن يكون عندك  
ميزان لقياس الحرارة، بخاخ أو قطرات للأنف،  
مسكنات الألم التي لا تحتاج لوصفة طبية  
ودواء مخفف للحرارة،  
أقراص ضد الحساسية وأقراص ضد دوار السفر.

لعائلات الأطفال  
يمكن أيضاً أن يكون من الجيد توفر معوض للسوائل في المنزل  
إذا أصيب الأطفال بإسهال  
أو بتقيؤات كثيرة.

إذا كان لديك أدوية كثيرة في المنزل  
فمن الجيد التأكد من أن  
لا تصبح قديمة ويبطل مفعولها.

### أشخاص للتواصل الصحي Hälsokommunikatörer

لإيجاد صحة أفضل

وظفت التنظيم النيابي للمحافظة والبلديات في أوستريوتلاند  
عاملين في التواصل الصحي  
للعمل مع اللاجئين القادمين حديثاً  
والمهاجرين الآخرين في أوستريوتلاند.

العاملون في التواصل الصحي يتقنون عدة لغات مختلفة،  
لديهم معرفة كبيرة عن الثقافات المختلفة،  
ولديهم علوم عن الصحة والرعاية المرضية.

العاملون في التواصل الصحي  
سيساعدون اللاجئين الجدد  
والمهاجرين الآخرين  
أن يفهموا الرعاية الصحية والرعاية المرضية في السويد.

العاملون في التواصل الصحي  
يمكنهم أيضاً إلقاء محاضرات  
وتنظيم لقاءات لتقديم المعلومات.

يمكنهم تقديم معلومات عن نظام الرعاية الصحية في السويد  
ويمكنهم تقديم إرشادات عن الغذاء  
وعن كيفية الاعتناء بالأسنان.

يمكنهم إلقاء محاضرات باللغة الصومالية،  
بالعربية والبوسنية والكرواتية والصربية.

## **الغذاء والنشاط الجسدي Kost och fysisk aktivitet**

الطعام الذي نتناوله ضروري  
لصحتنا ولكيفية حالنا

الأكل الجيد والحركة  
يمكنهما منع الأمراض مثل أمراض القلب والشرابيين،  
داء السكر من نوع 2 ، السكتة الدماغية،  
أمراض في الأعضاء الحركية،  
بعض أنواع السرطان وكذلك الأعراض النفسية.

الجسم بحاجة إلى الطاقة والغذاء  
ليعمل بشكل جيد.

الجسم يعمل بصورة أفضل  
إذا تناولنا الفطور، الغذاء، العشاء بانتظام  
ووجبة إضافية ما بين الوجبتين الرئيسيتين.

مصلحة المواد الغذائية  
تعطي خمس نصائح تساعدنا في الأكل بشكل صحي:

- تناول الكثير من الخضار، حبذا 500 غرام في اليوم.
- تناول الخبز مع كل وجبة، حبذا القمح غير المقشر.
- حبذا لو تختار المواد الغذائية المؤشرة بعلامة ثقب المفتاح.
- تناول غالباً السمك، حبذا ثلاثة أيام في الأسبوع.
- حبذا لو إستعملت الزيت أو المرغرين السائل لدى طهي الطعام.

### نموذج الطبق Tallriksmodellen

نموذج الطبق يبيّن كيف تأكل بشكل مفيد.  
نموذج الطبق مكون من ثلاثة أجزاء.  
الجزء الأول هو البطاطا، الأرز أو المعكرونة (الباستا)  
الجزء الثاني هو الخضار، الثمار الجذرية أو الفواكه.  
الجزء الثالث والأصغر هو اللحم، السمك، البيض  
أو البقول مثل الفاصولياء.

الجزء 1

الجزء 2

الجزء 3

المصدر: مصلحة المواد الغذائية، توليف المؤلف.

تحريك الجسم كثيراً وغالباً أمر جيد للصحة.  
يمكنك التحرك قليلاً  
من خلال التنزه أو ركوب الدراجة الهوائية 30 دقيقة كل يوم.  
يمكنك أيضاً التحرك كثيراً  
من خلال الركض، لعب كرة المضرب أو كرة القدم  
ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.  
الأطفال يجب أن يتحركوا 60 دقيقة في اليوم على الأقل.

#### **المستشفيات في أوستريوتلاند Sjukhus i Östergötland**

في أوستريوتلاند توجد ثلاثة مستشفيات.  
وهي موجودة في لينشوبينغ، نورشوبينغ وفي موتالا.  
كافة المستشفيات لديها قسم للطوارئ  
مفتوح على مدار اليوم وكل أيام السنة.

**المستشفى الجامعي في لينشوبينغ Universitetssjukhuset i Linköping**  
Universitetssjukhuset  
581 85 Linköping  
قسم الطوارئ موجود عند المدخل الشمالي

**مستشفى فرينيفي في نورشوبينغ Vrinnevisjukhuset i Norrköping**  
Gamla Övägen 25  
601 82 Norrköping  
قسم الطوارئ موجود في الجهة الخلفية للمستشفى

**مستشفى موتالا Lasarettet i Motala**  
Lasarettsgatan 37  
591 85 Motala  
قسم الطوارئ موجود في المبنى A طابق المدخل.

8. أوقات الفراغ، حياة الجمعيات والسياحة

### الجمعيات الطوعية Ideella föreningar

الدستور السويدي ينص على  
أن كافة الناس لهم الحق في  
أن يؤلفوا جمعيات وأن يكونوا أعضاء في جمعيات.

إنه جزء مهم من الديمقراطية  
وحرية التعبير  
الإلتزام إلى جمعية  
مع آخرين يحبون نفس الأمور.  
تلك طريقة للناس  
لينشطوا ضمن اهتماماتهم.  
تلك أيضاً طريقة للإنسان  
ليتعلم أكثر  
لكي يتمكن من المشاركة في السياسة.

الجمعيات تخلق أيضاً  
مجتمعاً أفضل للجميع  
عندما ينظمون مسابقات رياضية  
أو يجمعون المال لأعمال خيرية مثلاً.  
يجب أن يكون للجمعية مجلس إدارة  
وقواعد لعمل الجمعية.

القواعد التي تسمى أنظمة  
يجب أن تكون ديموقراطية  
ويجب أن تصف إسم الجمعية،  
ما تريده الجمعية  
وحجم رسم الإشتراك.

الجمعية يجب أن تعقد كل سنة  
مؤتمراً عاماً.  
المؤتمر العام يقرّر نشاط الجمعية.

هناك عدة جمعيات مختلفة  
مثل جمعيات ثقافية، جمعيات رياضية  
و جمعيات شبابية.

الدولة والبلديات تمنح الدعم للجمعيات  
من خلال صرف مساعدة للجمعيات  
التي تطلب نقوداً لما تقوم به.

### الرياضة Idrott

الرياضة ضرورية للمجتمع.

الذين يمارسون الرياضة يشعرون بالعافية النفسية والجسدية على السواء.  
الشباب الذين يمارسون الرياضة تكون عافيتهم أفضل،

ونظرتهم إلى الحياة والمستقبل أكثر إشراقاً،  
وهم أقل إجهاداً نفسياً،  
ومعشرهم أفضل مع أصدقائهم،  
قليلو الاضطهاد  
وهم أقل تدخيناً وشراباً  
من الشبيبة التي لا تمارس الرياضة.

الحركة الرياضية ضرورية أيضاً للإندماج  
لأنها دائماً توحد الناس  
ذوي الثقافات المختلفة حول إهتمام رياضي مشترك.

### **التثقيف الشعبي والإتحادات الدراسية Folkbildning och studieförbund**

السويد لديها شيء نسميه التثقيف الشعبي.  
ذلك سبيل  
للناس ليتعلموا أكثر.  
في أغلب الأحيان هو الإتحاد الدراسي  
من يُعلم.  
الإتحادات الدراسية لديها منهاجها التعليمية الخاصة  
التي ليست كالتي في المدارس والجامعات الأخرى.  
كثيرون من الناس الذين يبحثون عن معارف جديدة  
يلتحقون بإتحاد دراسي.  
الإتحادات الدراسية لديها دورات في ما يزيد عن 700 مادة،  
من دورات الرقص والرسم المائي  
وصولاً إلى اللغة الإنكليزية والرياضيات.

### **المكتبات Bibliotek**

القانون ينص على أن كل بلدية  
يجب أن يكون لديها مكتبة يمكن لجميع المواطنين  
أن يقصدوها.

إستعارة الكتب من المكتبة  
يجب أن تكون دائماً مجانية.

القانون ينص أيضاً  
على أن المكتبات يجب أن تفكر بالأخص  
بالمهاجرين، بالأشخاص ذوي التديني الوظيفي  
وبالأطفال والشبيبة.

فيجب أن تكون هناك كتب بعدة لغات مختلفة،  
يجب أن تكون هناك كتب بوسائل ملاءمة  
ويجب أيضاً أن تكون هناك كتب للأطفال، للشبيبة وللراشدين.



## Turism السياحة

هناك الكثير للمشاهدة في أوستريوتلاند.  
هناك متاحف، مناطق للتزهر،  
أرخبيل، حفلات، رياضة، حياة مدينة،  
حياة الريف وتمتع بالطبيعة.

أغلب البلديات في أوستريوتلاند  
لديها مكتب سياحي  
أو شكل من أشكال تقديم المعلومات السياحية.  
Östsvenska Turistrådet مجلس أوست سفينسكا للسياحة  
لديه معلومات عن المعالم السياحية في أوستريوتلاند.  
موقعهم متوفر  
بلغات مختلفة:

[www.ostergotland.info](http://www.ostergotland.info)

## 9. أمور أخرى مهم معرفتها Annat som är viktigt att veta

### عن مصلحة الهجرة Om Migrationsverket اللجوء، اللاجئين والجنسية asyl, flyktingar och medborgarskap

مصلحة الهجرة هي السلطة الرسمية السويدية المسؤولة عن شؤون اللجوء، الزيارات إلى السويد، الإقامة في السويد والجنسية.

الموظفون لدى مصلحة الهجرة يقررون في الطلبات التي يقدمها طالبو اللجوء الذين قدموا إلى السويد بأنفسهم.

السويد وقعت على معاهدة اللجوء التابعة للأمم المتحدة. وذلك يعني أن السويد يجب أن تمنح اللجوء للأشخاص المعترين لاجئين وفقاً للمعاهدة. اللاجئ وفقاً للمعاهدة هو الشخص الذي عليه خطر الإضطهاد في وطنه بسبب:

- الإنتماء العرقي
- الإنتماء القومي
- المعتقد الديني أو السياسي
- الجنس أو الميول الجنسية
- المجموعة التي ينتمي إليها الشخص في المجتمع

حسب القانون السويدي يمكن أيضاً للأشخاص الذين ليسوا لاجئين وفقاً للمعاهدة الحصول على اللجوء والحماية في السويد.

القانون ينص على أن الأشخاص الذين بحاجة إلى حماية هم الأشخاص الذي لديهم أسباب قوية للخوف من عقوبة الإعدام أو التعذيب.

يمكن أيضاً أن يكونوا أشخاصاً بحاجة إلى الحماية بسبب حالة حرب أو كارثة بيئية في بلدهم.

طالب اللجوء الذي يأتي إلى السويد يمكنه أن يطلب اللجوء عند الحدود أو لدى إحدى وحدات الطلب في مصلحة الهجرة.

**البلد الصحيح؟ Rätt land**  
أول شيء تدرسه مصلحة الهجرة هو إذا كانت السويد هي التي يجب أن تمنح اللجوء أو إذا كان الشخص موجوداً في بلد آخر قبل مجيئه. حينها قد يكون ذلك البلد الآخر هو البلد

الذي على الشخص طلب اللجوء فيه.

إذا افتقر الشخص أسباباً  
لطلب اللجوء في السويد  
تتخذ مصلحة الهجرة قرارها مباشرة.

إذا اعتقدوا أن الشخص  
قد تكون لديه أسباب للحصول على اللجوء  
فتستغرق القضية أوقاتاً متفاوتة للبت فيها.  
مصلحة الهجرة تريد أن يحصل مقدم الطلب على الجواب  
خلال ستة أشهر.  
ولكن أحياناً قد يستغرق ذلك مدة أطول بكثير.

#### الأقرباء Släkt

الأشخاص الذين يرعون في السكن عند أقرباء  
حاصلين على الإقامة في السويد  
عليهم أن يطلبوا شخصياً الإقامة.

الشخص الذي يطلب  
يكون له الحق في الحصول على إقامة  
إذا كان متزوجاً،  
أو كان طرفاً في تزاوج مسجل  
أو كان مساكناً لشخص آخر في السويد.

يمكن أن يرفض طلبك  
إذا كذبت فيه.

#### الأشخاص دون الـ 18 سنة Personer under 18 år

الأشخاص دون الـ 18 سنة  
لهم الحق في المجيء إلى والديهم  
إذا وافق والداهم على ذلك وكتباه.

الأشخاص فوق الـ 18 سنة  
يمكنهم في بعض الأحيان الحصول على الإقامة كأفراد العائلة  
إذا كان الشخص عاش مع الأقارب  
المقيمين حالياً في السويد.

عليك أن تستطيع إثبات  
أنك كنت ساكناً مع قريب  
عند إنتقاله إلى السويد  
كما أن علاقتكم  
هي بشكل يصعب معه عليك  
وعلى قريبك أن تعيشا في أماكن مختلفة.

تقدم طلب الإقامة لجمع الشمل  
لدى السفارة أو القنصلية السويدية في بلدك  
أو في المكان الذي تسكن فيه.

## الرفض Avslag

إذا أتك الرفض على طلبك،  
يعني قبول ب "لا"،  
يمكنك الاعتراض على قرار مصلحة الهجرة.  
ترسل إعتراضك أولاً إلى مصلحة الهجرة  
التي تصدر قراراً جديداً.

## يمكن لمصلحة الهجرة أن تدرس طلبك Migrationsverket kan pröva din ansökan

إذا رفضت مصلحة الهجرة مرة ثانية  
فهي تسلّم إعتراضك إلى إحدى محاكم الهجرة  
الموجودة لدى إحدى المحاكم الإدارية للمحافظة في ستوكهولم،  
غوتنبورغ ومالمو.

محكمة الهجرة قد تستدعيك أنت ووكيل دفاعك الرسمي  
ومصلحة الهجرة إلى جلسة شفوية.  
محكمة الهجرة  
إما تثبت قرار مصلحة الهجرة أو تغيّره.  
مما يعني أنها إما تقول نعم أو لا لقرار مصلحة الهجرة.

يمكنك الاعتراض على قرار محكمة الهجرة  
لدى المحكمة العليا للهجرة.  
ولكن المحكمة العليا للهجرة تعالج فقط القضايا  
المهمة بالنسبة للقانون.

## الجنسية Medborgarskap

الجنسية تطلبها لدى مصلحة الهجرة.  
لكي يحق لك طلب الجنسية  
يجب عليك إثبات هويتك،  
يجب أن تكون قد أكملت الـ 18 سنة  
وأن تكون لديك إقامة دائمة في السويد

يجب أن تكون قد أقمت في السويد 5 سنوات كحد أدنى.

ومن لا جنسية لهم يجب أن يكونوا قد أقاموا 4 سنوات كحد أدنى.  
الـ 4 سنوات تسري أيضاً عليك  
أنت الذي حصلت على إقامة كلاجئ  
وفقاً لقانون الأجانب.

هناك قواعد أخرى بالنسبة للأطفال الذين دون الـ 15 سنة  
وللأطفال في سن بين 15 - 18 سنة.  
مصلحة الهجرة تحسب عندئذ المدة  
إعتباراً من الوقت الذي طلب فيه الطفل الإقامة في السويد.

إذا كانت لديك إقامة  
حين قدمك إلى السويد  
تحسب المدة من تاريخ قدمك.

## Skatteverket مصلحة الضرائب

مصلحة الضرائب هي دائرة تعمل تحت سلطة الحكومة. أهم مهمات مصلحة الهجرة هي:  
• الضرائب

- قيد النفوس
- حصر الإرث

مصلحة الضرائب تعنى بعدة ضرائب في السويد. هناك ضريبة الدخل، ضريبة القيمة المضافة وغيرها من الضرائب.

يجب عليك دفع الضريبة عن كافة المداخيل. المداخيل هي المال الذي تجنيه. وهذا يعني أنه عليك دفع ضريبة عن راتبك.

عليك أيضاً دفع الضريبة عن التقديرات المرضية و عليك أيضاً دفع الضريبة عن معاشك التقاعدي.

إذا بعت الفيلا أو بيتك في جمعية سكنية فعليك دفع ضريبة عن المدخول. عليك أيضاً دفع الضريبة إذا بعت أسهماً. مرة كل سنة عليك تقديم بيان ضريبي عن مداخيلك.

النقود المحصلة من ضرائب الدخل يذهب أكثرها إلى البلديات والتنظيمات النيابية للمحافظة.

عندما تشتري سلعة من محل ما تدفع ضريبة عليها. تلك هي ضريبة خاصة تضيفها الدولة. الضريبة تسمى ضريبة القيمة المضافة moms. ضريبة القيمة المضافة هي تقريباً 25 %.

ضرائب الدخل، ضريبة القيمة المضافة وغيرها من الضرائب تمول نظام الرفاهة في السويد. الجميع يساهم سوياً من خلال الضرائب وضرائب القيمة المضافة في نظام الضمان الإجتماعي، الدعم الدراسي

وشبكة الأمان الإجتماعي.

قيد النفوس هو قائمة  
لجميع الناس المقيمين في السويد.  
مصلحة الضرائب هي المسؤولة عن قيد النفوس.

في قيد النفوس يدون إسمك،  
رقمك الشخصي،  
عنوانك،  
إذا كنت متزوجاً أم لا،  
الشخص المتزوج معه،  
أولادك،  
جنسيتك  
ومتى انتقلت إلى السويد.

أغلب المعلومات تحصل عليها مصلحة الضرائب  
من الدوائر الأخرى.  
مصلحة الضرائب تعطي معلومات عنك من قيد النفوس  
إلى الدوائر المختلفة مثل اللجنة المركزية للدعم الدراسي،  
صندوق الضمان الإجتماعي ومديرية الانتخابات.

#### قيد النفوس وحقوقك Folkbokföring och dina rättigheter

يجب أن تكون مسجلاً في قيد النفوس  
ليكون لك الحق في الكثير في السويد.  
يجب أن تكون مسجلاً في قيد النفوس  
لتحصل على نقدية الأطفال ومساعدة السكن.

مكان دفع ضريبتك  
ومكان إدلائك بصوتك يتوقف  
على مكان قيد نفوسك.

في أغلب البلديات  
يجب أولاً أن تكون مسجلاً في قيد النفوس  
قبل أن تبدأ في برنامج التمهيد  
وأن تطلب تعويضاً عن برنامج التمهيد.

#### إخراج القيد Personbevis

غالبا تحتاج إلى إخراج قيد  
عندما تفتح حساباً مصرفياً،  
تطلب بعض الدراسات  
أو لكي تثبت  
أنك مسجل في البلدية  
التي تطلب فيها تعويضاً عن برنامج التمهيد.

يمكنك الحصول على إخراج القيد  
مباشرة من مكتب الضرائب المحلي الذي تتبع له  
أو من خلال اتصال هاتفي مع مصلحة الضرائب  
أو توصيته من خلال موقع مصلحة الضرائب:

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

## 112 النجدة SOS Alarm

يمكنك الإتصال بـ 112 من هاتف ثابت  
أو من خلال الهاتف النقال  
طوال اليوم كافة أيام السنة.

تتصل بـ 112  
إذا كنت أنت أو أحد مقربيك  
إنهار فجأة

أو أصيب في حادث ما.

تتصل بـ 112 إذا احتجت إلى مساعدة سريعة  
من فوج الإطفاء، الشرطة  
أو سيارة إسعاف وطبيب.

تتصل بـ 112 فقط  
إذا احتجت إلى مساعدة فورية.

عندما تتصل بـ 112  
تتكلم مع شخص  
مستعد  
لإرسال المساعدة التي تحتاجها.

ذلك الشخص يسألك عما حدث  
وأين حدث ذلك.

من المهم أن تكون هادئاً على قدر الإمكان  
عند إتصالك

لكي تستطيع تقديم معلومات صحيحة  
ليستطيعوا إرسال المساعدة الصحيحة.

إذا شب حريق فيحتاج العاملون معرفة  
ما إذا كان أحدهم في خطر من جراء الحريق  
وكم عدد المصابين.

العاملون لدى النجدة SOS  
يتكلمون اللغة السويدية والإنكليزية.  
إذا سمح وقت العاملين  
فيمكنهم تأمين مساعدة من مترجم  
ولكن المكالمات والمساعدة  
تستغرق حينها وقتاً أطول.

على عنوان الإنترنت [www.sosalarm.se](http://www.sosalarm.se)  
يمكنك القراءة عن النجدة SOS و عن 112  
بعده لغات مختلفة.

## Polisen الشرطة

مهام الشرطة هي وقف الجرائم والتحقيق في الجرائم التي وقعت. مهام الشرطة هي وقف ما يخلّ بالنظام أو الأمان في المجتمع. من شأن الشرطة حماية الناس وتقديم المعلومات.

الشرطة في عملها تتبع القوانين التي أقرّها البرلمان السويدي. الحكومة تقرر كل سنة

ما على الشرطة القيام به.

إذا تعرضت إلى جريمة فعليك إبلاغ الشرطة عنها. إذا احتجت إلى مساعدة طارئة اتصل بـ 112. إذا لم تكن الحالة طارئة يمكنك الاتصال بالشرطة على الرقم 114 14. يمكنك أيضاً التوجه إلى أقرب مركز للشرطة أو التبليغ من خلال الإنترنت.

اقرأ المزيد على موقع الشرطة:  
[www.polisen.se](http://www.polisen.se)

## Var säker i trafiken كن آمناً في السير

جميع الناس الذين هم في حركة السير بسيارة، على دراجة هوائية، على دراجة نارية، في حافلة أو سيراً على الأقدام يسمون مارّة.

### **حزام الأمان ورخصة القيادة Bilbälte och körkort**

القانون يفرض على كل من في سيارة أن يضع حزام الأمان سواءً في المقعد الأمامي أم في المقعد الخلفي. يجب أن يكون هناك حزام أمان لكل مكان جلوس في السيارة.

لا يجوز لكم الركوب في السيارة بعدد أكبر مما هو مذكور في بطاقة تسجيلها.

يجب على السائق دائماً اصطحاب رخصة القيادة عندما يقود/تقود السيارة.

**الكحول والمخدرات Alkohol och drgoger**  
لا تقد إطلاقاً سيارة عندما تكون قد تناولت الكحول. من الأفضل أن لا تقود أيضاً في اليوم



الذي يلي تناولك الكحول.  
ممنوع قيادة السيارة  
بعد أن تكون قد تناولت الكحول أو إستعملت مخدرات.  
يمكن أن تحكم بالسجن.

**السرعة Hastigheter**  
لوحات السرعة تدل على السرعة المسموح لك قيادتها.  
إذا قددت أسرع يمكن للشرطة إيقافك  
بسبب تجاوز السرعة.  
إذا قددت بسرعة زائدة فيسهل وقوع الحادث.

**الأطفال في السيارة Barn i bilen**  
الأطفال بحاجة إلى الحماية أكثر من البالغين.  
الأطفال الذين هم أقصر من 135 سنتيمترا  
يجب أن يستعملوا حماية طفل، مقعد سيارة للأطفال، مقعد مع حزام  
أو وسادة حزام.

أضمن وضعية هي جلوس الطفل وظهره بإتجاه وجهة السير.  
لا يجوز أن يجلس الطفل في المكان  
المزود بوسادة اصطدام.

**الدراجة الهوائية Cykel**  
كل سنة يلجأ تقريباً 4000 راكب دراجة  
إلى المستشفيات في السويد.  
لذلك يجب على كافة الشباب والأطفال دون الـ 15 سنة  
إستعمال خوذة أثناء ركوبهم الدراجة الهوائية  
أو أثناء نقلهم جالسين في مقعد أطفال على الدراجة.

خوذة الدراجة حماية جيدة للبالغين أيضاً  
بما أن الغالبية من هؤلاء الـ 4000 راكب دراجة  
الذين يلجؤون الى المستشفى  
كانت الإصابة في رؤوسهم.

الدراجة الهوائية يجب أن تكون مزودة بفرامل وجرس.  
إذا كنت تسير بالدراجة ليلاً  
يجب أن يكون لديك عاكس للضوء على الدراجة  
ومصباح أمام الدراجة وخلفها.  
إذا كانت دراجتك تفتقر كل ذلك  
قد تدفع غرامة مالية كعقاب.

راكبو الدراجة الهوائية يجب أن يسيروا في نفس الجهة التي تسير عليها السيارات ،  
أي على الجانب الأيمن من الطريق.  
لا يجوز للدراجات الهوائية السير على الأرصفة أو على طرق للمشاة.

**عاكسات الضوء جيدة في الظلام Reflexer är bra i mörkret**  
عاكسات الضوء تجعلك مرئياً في حركة السير.  
في الظلام، الضباب، المطر أو الثلج

قد يكون من الصعب رؤية الشخص الذي يمشي  
إذا لم يكن الشخص لديه عاكسات ضوء.  
واحد من كل ثلاثة حوادث سير  
هو حادث مع شخص يمشي في الظلام.