

SVERIGE: РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Всем привет и добро пожаловать!

Мы создали полезную информационную брошюру, чтобы помочь вам сориентироваться в социальном пространстве Швеции. Сборник будет полезен всем, кто в Швеции недавно или чуть дольше проходит свой интеграционный путь.

Наша команда провела опрос среди русскоговорящих эмигрантов в Швеции, чтобы выявить самые актуальные темы, и, опираясь на личный опыт, подготовила данное издание. Мы собрали для вас наиболее полезные материалы, названия организаций, ссылки и ресурсы, которые облегчат ваш путь в Швеции и помогут быстрее адаптироваться к местным реалиям.

Информация в брошюре не является неоспоримой и неизменной истиной, она носит скорее рекомендательный характер. Так как в Швеции информация и законы обновляются порой слишком стремительно, мы просим вас самостоятельно перепроверять ресурсы и источники перед принятием того или иного решения.

В конце каждой темы мы собрали наиболее популярные приложения для мобильного телефона и сайты, которые, как мы надеемся, облегчат и разнообразят вашу жизнь в Швеции.

Счастливого пути в новой стране!

Мы с вами, Integration Club Stockholm (LinkedIn).

2022

Над брошюрой работали



Александра Харатьян
соавтор идеи, talent-менеджер, рекрутер команды, мотивационный коуч



Полина Пермякова
соавтор идеи, координатор проекта, студентка Nordic Business Institute



Анастасия Райана Сальникова
психотерапевт и доула в Стокгольме



Юлия Ткач
координатор проектов и специалист по операционной деятельности



Ольга Дьякова
журналист, веб разработчик, основатель культурной ассоциации в Швеции



Дарья Кольцова
дизайнер и иллюстратор



Ольга Колпакова
маркетинговый специалист

Благодарим за сотрудничество и участие в создании брошюры

Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm, Ирину Свищеву, Александру Кузьмину, Инну Флор, Елену Нордстрем, Анастасию Бойко

Оглавление

Первые шаги при переезде в Швецию	5
Семья, дети, питомцы	11
Медицина	29
Жилье	33
Образование для взрослых	39
Работа в Швеции	45
Финансовая сфера в Швеции	52
Водительское удостоверение	59
Социализация в Швеции	63

ПЕРВЫЕ ШАГИ ПРИ ПЕРЕЕЗДЕ В ШВЕЦИЮ



Первые шаги при переезде в Швецию

Что можно сделать до переезда?

1. Подать документы для получения *Uppehållstillstånd* (вид на жительство), сдать отпечатки пальцев и получить карту. В некоторых случаях оформить карту можно уже после переезда, актуальную информацию уточните в консульстве/посольстве Швеции.

2. Перевести на английский язык и заверить у нотариуса дипломы и необходимые сертификаты, подтверждающие наличие и уровень образования.

3. Подтвердить (валидировать) свои дипломы. Это можно сделать бесплатно на сайте *Universitets- och högskolerådet* (www.uhr.se). Для этого достаточно перевести на английский язык и заверить у нотариуса свой диплом, аттестат или любой другой документ, подтверждающий наличие и уровень образования, и загрузить эти документы в формате PDF в своем аккаунте на сайте www.uhr.se. Валидация занимает от 6 месяцев.

Какие шаги сделать после переезда?

- В случае переезда по работе — записаться в *a-kassa* (кассу страхования от безработицы) и профсоюз.

- Зарегистрироваться в *Skatteverket* (Шведском налоговом агентстве) по месту жительства, получить персональный номер (*personnummer*) и после этого запросить ID-карту (удостоверение личности). Стоимость

ID-карты составляет примерно 400 шведских крон (SEK).

- Записаться в школу изучения шведского языка (обучение бесплатное). Изучение языка обычно начинают с программы *Svenska för invandrare (SFI)* («Шведский для иммигрантов»), но при желании можно найти и другие варианты.

- Зарегистрироваться онлайн в *Arbetsförmedlingen* (Шведской государственной службе занятости). На данный момент в Швеции достаточно высокий уровень безработицы, поэтому чтобы участвовать в каких-либо программах по поиску работы или стажировок, необходимо стоять на учете в службе занятости, *как правило*, не один месяц.

- Зарегистрироваться в *Försäkringskassan* (Шведском агентстве социального страхования). Это может понадобиться при посещении врача или для получения социальных выплат в том случае, если вы получите *arbetspraktik* (рабочую практику, стажировку). Там же вы сможете впоследствии заказать голубую карту европейского медицинского страхования для путешественников (*EU health card*).

- Оформить банковский счет и карту и установить себе на телефон *BankID* — систему электронной идентификации в Швеции. Сотрудник банка при оформлении счета и карты также поможет вам настроить *BankID*.

- Можно также установить себе на телефон платежное приложение *Swish*, которое позволяет быстро и легко совершать платежи с помощью смартфона.

- Зарегистрироваться в местной или любой удобной поликлинике (*Vårdcentralen*) и (или) на сайте www.1177.se. На этом сайте вы можете записываться на прием и просматривать свою историю посещений врача и (иногда) его назначения, используя свой *BankID*.

- Встать в очередь на жилье в жилищном агентстве — например *Bostadsförmedlingen* (Стокгольмском жилищном агентстве) или его аналоге. Подробнее об этом — в разделе про жилье.

Коммуна

Швеция состоит из 21 лена (*län*). Каждый лен делится на коммуны, общее количество всех коммун — 290. Коммуна в Швеции (община, муниципалитет) (*kommun*) — это орган местного самоуправления.

На сайте вашей коммуны (где вы прописаны или проживаете) можно зарегистрироваться на *SFI* и другие профильные курсы. Кроме того там можно найти контакты *näringslivsutvecklare* — консультанта, который поможет с резюме и расскажет, какие вакансии есть в вашей коммуне, — и *studie- och yrkesvägledning* — консультантов, которые объяснят, какие профессиональные курсы вы можете взять, и выдадут разрешение учиться в другой коммуне, если вам так удобнее, к примеру, из-за работы.

Также на сайте можно найти другую полезную информацию о коммуне: от бесплатных кружков для социализации до подробных карт пешеходных дорожек с отмеченными на них местами для пикников или разжигания костра в парках, принадлежащих этой коммуне.

Главный офис и (или) приемная коммуны часто находятся в библиотеке, там же можно найти информацию о *språk-café* (разговорном клубе для иммигрантов, желающих практиковать язык).

Какие телефоны важно знать в Швеции?

Номер службы экстренной помощи 112 можно использовать только в экстренных случаях, когда существует опасность для жизни, имущества или окружающей среды.

11414 — номер полиция для неэкстренных случаев.

В случае болезни, вопросов по здоровью и необходимости записаться к врачу используют номер 1177.

Можно установить приложение *SOS Alarm 112*, в котором есть перечисленные выше телефоны экстренных служб. Кроме того приложение может само известить вас об опасной ситуации в месте вашего пребывания.

Если вы стали жертвой домашнего насилия, то:

- независимо от вашего пола вы можете обратиться в *Brottsofferjouren* (Службу поддержки жертв преступлений);

- если вы женщина, то можете также обратиться в *Kvinnojouren* (Кризисный центр для женщин), телефон ближайшего отделения можно найти в Интернете.

- Женщины могут также звонить в кризисный центр для женщин *Terrafem*. Персонал центра говорит на 50 языках. Звонки бесплатны.

Приложения, которые облегчат вам жизнь

- *SL* — стокгольмский транспорт: в приложении можно купить билет онлайн, выбрать удобный маршрут и время отправления.

- *BankID* — система электронной идентификации. С ее помощью вы можете подписывать соглашения и одобрять транзакции на веб-сайтах различных органов власти, банков и других организаций.

- *Swish* — мобильное приложение для перевода денег, которое позволяет проводить быстрые платежи между банковскими счетами физических лиц с использованием номера мобильного телефона получателя вместо номера счета. Сегодня приложение доступно в трех формах: *Swish* для частных лиц, *Swish* для компаний и *Swish* для торговли.

- *Studentkortet (STUK)*, *Mecenat* — эти приложения позволяют оформить электронную студенческую карту, по которой вы получите существенные скидки на проезд в местном и междугородном транспорте, скидки в магазинах и особые условия в библиотеках (к примеру, можно будет забронировать себе бесплатно комнату для учебы).

- *SVT Play*, *Netflix* — приложения для просмотра фильмов и телевизионных программ.

- *Blocket* (и сайт www.blocket.se) — крупнейший в Швеции рынок купли-продажи в Интернете.

- *PostNord, Mina Paket* — отслеживание своих писем и посылок.

- *Spotify* — шведский интернет-сервис, позволяющий слушать музыку, подкасты и радиопрограммы.

- *Nextory, BookBeat* — платные читательские сервисы с электронными и аудиокнигами, в том числе на шведском языке.

- *LinkedIn* — социальная сеть, шведы используют эту платформу не только для поиска работы, но и для общения (*Facebook* обычно используется для узкого круга друзей).

- *Kivra* — сервис для получения писем, накладных и квитанций в электронном формате вместо бумажного.

СЕМЬЯ, ДЕТИ, ПИТОМЦЫ



Семья, дети, питомцы

В шведской культуре семья занимает важное место. Обычно работают оба родителя — и оба же родителя уходят в отпуск по уходу за ребенком. С семьей связано много традиций: Рождество, Мидсоммар, Пасху принято отмечать в кругу семьи. Также распространены *Fredagsmys*, или «Уютные пятницы», когда члены семьи собираются вместе, едят что-то вкусное, смотрят фильмы или играют в игры.

Растить ребенка в Швеции очень комфортно: общество благожелательно относится к детям, медицинское обслуживание и образование предоставляется им бесплатно.

Социальная поддержка родителей

Всеми пособиями и выплатами по социальному страхованию занимается *Försäkringskassan* (Шведское агентство социального страхования). Для родителей предусмотрено несколько видов пособий.

- *Graviditetspenning* (пособие по беременности). Выплачивается женщинам в положении, если их работа связана с физическими нагрузками или в рабочей среде присутствуют риски. Пособие составляет чуть менее 80 % от зарплаты, но не может превышать 754 шведских крон в день.

- *Föräldrapenning* (родительское пособие). Отпуск по уходу за ребенком составляет 480 дней (приблизительно 16 месяцев). В течение 390 дней размер пособия зависит от вашего дохода, остальные 90 дней компенсация составляет 180 крон в день. При этом один родитель может взять

не больше 390 дней отпуска, оставшимися днями может воспользоваться только второй родитель. Если рождается двойня (или более), то количество дней декрета возрастает. Эти дни можно использовать до достижения ребенком 8 или 12 лет (в зависимости от года рождения — уточняйте на сайте www.forsakringskassan.se). Первые 12 месяцев оплачиваются как 80 % от заработной платы (если родители работали до декрета), остальные — в размере 260 крон в день. Уйти в декретный отпуск можно за 60 дней до предварительной даты родов, а можно дождаться рождения ребенка.

- *10-dagar vid barns födelse* (компенсация в связи с родами второму родителю). Родитель, который не является беременным, может получить компенсацию в виде 10 дней отпуска в связи с рождением ребенка.

- *Vård av barn (VAB)* (уход за больным ребенком). Вы можете получить компенсацию по *VAB* с момента, когда ребенку исполняется 8 месяцев, а также за день до того, как ребенку исполнится 12 лет. Бывают случаи, когда вы имеете право на компенсацию, даже если ребенок младше или старше указанных границ; более подробно о них можно узнать на сайте www.forsakringskassan.se. Вы получаете компенсацию по *VAB*, если остаетесь дома, теряя возможность работать, или сопровождаете ребенка к врачу, в детский центр, к стоматологу, к специалисту детской и подростковой психиатрии.

- *Barnbidrag* (пособие на ребенка) — это финансовая помощь родителям, у которых в Швеции есть дети до 16 лет. Пособие на ребенка составляет 1250 крон в месяц и не облагается налогом. Родителям нет необходимости подавать заявку на получение *barnbidrag*: оно выплачивается автоматически, если вы являетесь опекуном ребенка, проживающего в Швеции, и если вы и ребенок застрахованы в Швеции. По умолчанию пособие начисляется обоим родителям пополам, если не указать иную форму выплаты на сайте www.forsakringskassan.se.

Беременность и роды

К беременности и родам в Швеции относятся гораздо спокойнее, чем в постсоветских странах.

В Швеции беременность ведет акушерка (*barnmorska*) в специальном центре, который может располагаться при детской поликлинике как *barnvårdscentral (BVC)* или отдельно как *barnmorskemottagning*. Найти подходящий центр можно на сайте www.1177.se.

Обычно на учет становятся к акушеркам в ближайших клиниках. У вас также есть право на выбор клиники и акушерки в другом районе или частной клиники за счет государства.

На учет обычно становятся ближе к концу первого триместра. Если вас что-то беспокоит или вам важно встать на учет раньше — это также можно сделать в *barnmorskemottagning*.

Ведение беременности и родов в Швеции

- К беременности относятся спокойно, не предписывают ограниченный и изменений в образе жизни.

- Тест на беременность можно бесплатно сдать у акушерки в *barnmorskemottagning*.

- Угрозу выкидыша в первом триместре не лечат.

- Анализ сдают меньше.

- Вам предложат написать план родов, который сохранят в электронной системе под вашим персональным номером. В какой бы роддом вы ни попали, ваш план будет там доступен.

- Вы выбираете роддом сами, но в случае нехватки мест вас могут перенаправить в другой роддом уже непосредственно во время родов.

- В роддом принимают сравнительно поздно, уже с активными схватками, до их наступления рекомендуют оставаться дома, и если вы прие-

дете в роддом слишком рано, вас могут отправить домой.

- Сами роды принимают акушерки (обычно две), врача подключают только в случае патологии.

- Кесарево сечение не делают по желанию и сравнительно редко назначают в обязательном порядке.

- Роды всегда проходят с дежурной бригадой, договор с конкретным врачом не практикуется (кроме программы «*Min barnmorska*» в стоковольмском роддоме «*Karolinska Huddinge*»).

- Поддерживать женщину в родах могут несколько людей (например муж и доула, предоставляющая психологическую поддержку).

- Комнаты в роддомах оборудованы, как минимум, душем или ванной. Иногда предусмотрена возможность родов в ванной или бассейне.

- Можно выписаться из роддома в день родов, а можно остаться в роддоме до 3 дней за небольшую дополнительную плату.

- Домашние роды легальны, но медицинское сопровождение оплачивается роженицей.

- Роженица добирается в роддом своими силами: либо на машине, либо на такси. Скорая помощь не привозит женщину в роддом за исключением острых патологических случаев. Более подробно о путешествии на такси до роддома можно узнать [тут](#).

- Диету кормящей маме обычно не назначают.

Дополнительная поддержка

Если у женщины есть психологические сложности, связанные с беременностью или страхом родов, она может получить помощь в программе «*Aurora*» в стоковольмском роддоме «*Danderyds sjukhus*», куда ее направляет акушерка, ведущая беременность.

Иммигрантки, не владеющие ни шведским, ни английским языками,

могут через акушерку подать заявку на получение бесплатных доул-переводчиц (*kulturtolksdoula*). Кроме базового варианта есть private доулы, которые поддерживают на протяжении беременности, во время и после родов.

Существуют также бесплатные курсы по подготовке к родам при родах (на шведском языке) и частные курсы (на разных языках).

Поддержка грудного вскармливания состоит из консультации специалиста в роддоме, бесплатных центров поддержки грудного вскармливания (*ammningsmottagning*) и частных консультантов, которые работают на дому.

В случае послеродовой депрессии родитель может получить около десяти бесплатных сеансов психотерапии — их назначает семейный врач в *vårdscentral*, который при необходимости также может выписать таблетки. Если необходима дальнейшая поддержка, ее можно получить у частных психологов.

Детский сад

Öppna förskola. В Швеции есть *öppna förskola* — так называемые открытые детские сады. Они совершенно бесплатны. Вы можете их посещать, пока, например, ждете место в своем детском саду. При этом родитель обязан оставаться вместе с ребенком. Плюсы: ребенок может участвовать в активностях (играть, слушать песенки и т. д.), а также общаться с другими детьми; родитель может познакомиться с другими родителями из своего района или начать изучать основы шведского языка (иногда в таких садах организуют курсы шведского языка).

Förskola (Daggis). Для подачи заявки на получение места в *Förskola* (детском саду) необходимо иметь *personnummer* (шведский номер социального страхования). Далее описан порядок действий для *Stockholm kommun*:

1. На сайте stockholmstad.se представлены списки детских садов ва-

шого района и их рейтинги. Для каждого сада создана своя страница на сайте коммуны, где можно узнать о датах и времени посещения («дни открытых дверей») или найти контакты персонала для связи, если захотите посетить сад вне указанного времени.

2. Используя свой *personnummer* и приложение *BankID*, вы можете авторизоваться на сайте коммуны и подать заявку на получение места. Укажите пять желаемых садов (максимум) и предпочтительную дату начала посещения сада. Коммуна гарантирует предоставить место в саду максимум через 3 месяца от указанной даты, но не гарантирует место в саду из вашего списка. Если предложенный сад по какой-то причине не понравится, вы имеете право отказаться от него и ждать появления места в другом саду.

Все сады в Швеции платные. Стоимость зависит от вашего дохода, но не будет превышать обозначенный максимум. Частные и муниципальные сады стоят одинаково, при этом вы платите за место в саду: то есть оплачивается даже то время, в течение которого вы не посещали сад (отпуск, каникулы и так далее).

Dagamma — это альтернатива детскому саду, когда ребенок находится в маленькой группе (до 7 человек) в домашней обстановке. При этом дети так же посещают музеи и театры, разучивают песенки, делают поделки и т. д.

Школа

В Швеции действует *skolplikt* — обязательное школьное образование. Каждый ребенок обязан посещать школу, семейное образование в Швеции недопустимо.

Ребенок начинает ходить в школу в том году, когда ему исполняется 6 лет. Обучение начинается с *förskoleklass*, аналога подготовительного, нулевого класса.

Существуют частные и муниципальные школы. Подать заявку в част-

ную школу можно в любой момент. Места предоставляются в порядке очереди, и детям, имеющим братьев и сестер в школе, отдается предпочтение. Обратите внимание, что *förskoleklass* есть не во всех школах!

Для подачи заявки в муниципальную школу воспользуйтесь сайтом вашей коммуны. Заявка подается в том году, в котором ребенок пойдет в школу. Время подачи заявки ограничено. Вы можете подать заявку в три школы максимум. Места распределяются сложным алгоритмом. Если вас не устраивает предлагаемая школа, вы можете попробовать перевести ребенка, связавшись с нужной школой напрямую. Обратите внимание, что некоторые школы дают только начальное образование (до 4–6 класса), а некоторые — полное среднее (до 9 класса).

Обучение в школе, включая питание и учебные материалы, бесплатно, но посещение *fritids* («продленки») — платное. *Fritids* работает как в учебное время, так и во время каникул.

Полезные ссылки и приложения

[Stockholm stad](#) — сайт коммуны Стокгольма.

[Barn i stan](#) — сайт с полезной информацией о мероприятиях, местах отдыха, услугах для детей.

[Anmäl frånvaro](#) — приложение, в котором можно отметить отсутствие ребенка в школе.

[Skolmaten](#) — приложение с меню столовой вашей школы.

[Skolplattformen](#) — приложение с новостями вашей школы, письмами ректора, также через него можно узнать контакты других родителей.

Переезд родителя

Перевезти в Швецию своего родителя совершеннолетнему человеку — непростая задача. Под обычную процедуру воссоединения семьи подпадают только супруги, партнеры (гражданский брак), родители детей до 18 лет и дети до 18 лет. Шансы перевезти родителя возрастают, если ваши жизненные обстоятельства удовлетворяют условиям миграционной службы. На официальном сайте www.migrationsverket.se сказано, что в исключительных случаях член вашей семьи может получить вид на жительство для переезда в Швецию. Для этого вы должны доказать, что вы и член семьи жили вместе непосредственно перед тем, как переехать в Швецию, и что вы были социально и эмоционально зависимы друг от друга, когда вы жили в своей стране, и поэтому вам трудно жить отдельно. Заявление должно быть подано как можно скорее после того, как вы переехали в Швецию и получили вид на жительство. Общее правило заключается в том, что получить вид на жительство невозможно, если заявление подано по прошествии длительного периода времени или если между вами возникла зависимость после переезда в Швецию. Вы должны быть в состоянии содержать вас обоих, а также иметь жилплощадь достаточного размера и стандарта для совместного проживания в Швеции.

Если резюмировать, то:

- Важно подавать заявление как можно раньше после получения постоянного вида на жительство. Чем больше прошло времени, тем ниже шансы на успех.
- Необходимо доказать факт совместного проживания до вашего переезда в Швецию.
- Нужно обязательно предоставить информацию о ваших доходах и месте проживания в Швеции.
- Самый неясный момент — это доказательство «социальной и эмоциональной» зависимости — *särskilda beroendeförhållandet* (особых зависимых отношений). Чаще всего подразумевается финансовая и физическая зависимость (например по состоянию здоровья), совмещенная

с крепкой эмоциональной связью. Но расплывчатость формулировки, конечно, приводит к ее гибкому трактованию.

Для НЕ граждан Европейского Союза

Ниже перечислены необходимые или возможные документы для вашего заявления в миграционную службу (документы могут быть опциональными и взаимоисключающими).

1. Ваше свидетельство о рождении (для подтверждения родства).

2. Копии вашего паспорта и паспорта родителя, копию вашей ID-карты — для подтверждения личностей.

3. Документы, подтверждающие, что вы единственный близкий родственник, который может поддержать вашего родителя. К сожалению, наличие супруга и (или) других детей за пределами Швеции с большой вероятностью будет причиной отказа. Это могут быть следующие документы:

- заверенное нотариусом заявление, что ваш родитель не имеет других детей, кроме вас и (или) не состоит в браке;

- решение суда о разводе;

- свидетельство о смерти супруга.

4. Документы, подтверждающие совместное проживание до вашего переезда в Швецию:

- право собственности на квартиру (дом) в вашей стране (например, совместное владение 50 на 50 %);

- копия регистраций (прописок) вас и вашего родителя по одному адресу проживания;

5. Документы, доказывающие вашу способность содержать родителя:

- ваш рабочий контракт и рабочий контракт вашего партнера;

6. Документы, подтверждающие финансовую зависимость:

- чеки о денежных переводах от вас вашему родителю из Швеции

ежемесячно (желательно, чтобы сумма была достаточной для базовых потребностей в стране проживания вашего родителя — об этом будут спрашивать на собеседовании в миграционной службе);

- чеки, подтверждающие другие ваши расходы на родителя: оплату квартиры, медицинских услуг и пр.;

- медицинская справка о нетрудоспособности;

- справка с последнего места работы об увольнении по состоянию здоровья;

- также может быть нужна выписка из банка вашего родителя, чтобы доказать недостаточность его доходов.

7. Документы, подтверждающие физическую зависимость:

- медицинские документы, подтверждающие серьезный диагноз, выписки из больницы и истории болезни, протоколы операций;

- справка из больницы о том, что вашему родителю рекомендованы уход, помощь или присмотр;

- распечатки билетов на самолет, которые докажут частые поездки к родителю (это даст возможность объяснить на собеседовании, почему необходимо так часто летать домой).

8. Документы, подтверждающие эмоциональную зависимость:

- рисунки ваших детей о том, как они скучают о бабушке (дедушке), указывающие на их близкую связь и привязанность.

9. Сопроводительное письмо, в котором стоит указать:

- Факты о совместном проживании до переезда.

- Что вы готовы материально обеспечивать вашего родителя;

- Что у вас в Швеции есть жилая площадь и что родитель будет жить с вами. Желательно упомянуть о согласии вашего партнера с этим.

- Достоверное описание вашей ситуации и состояния.

В сопроводительном письме можно обозначить эмоциональную близость между вами. Укажите, что до переезда жили вместе, что вы считаете родителя ближайшим членом семьи и не видите свою семью полноценной без него. Опишите, в каком стрессе вы находитесь из-за разлуки, как переживаете о состоянии здоровья родителя и как опечалены тем, что не можете ему помогать. Можно сослаться на частые поездки домой и на то, как негативно они сказываются на работе и (или) взаимоотношениях с вашим супругом (супругой). Важно подчеркнуть в сопроводительном письме физическую, финансовую, эмоциональную зависимость.

Все документы должны быть переведены на английский и (или) шведский язык. После обработки ваших документов в большинстве случаев следует собеседование. Примерно по часу отводится для разговора с вами и с вашим партнером (супругом). Основное, о чем спрашивают:

1. Попросят осветить общую ситуацию.

2. «Как родитель сейчас справляется без вас?» Важно указать на ненадежность и кратковременность текущего варианта, и необходимость вашего присутствия рядом с родителем для своевременной помощи в сложной ситуации.

3. «Есть ли другие родственники — братья, сестры, дети?»

4. «Как часто вы навещаете родителя в вашей стране?»

5. «Как и на какие средства вы планируете жить в Швеции в случае удовлетворения запроса?»

6. «Жили ли вы вместе до переезда в Швецию?»

7. Источники дохода вашего родителя.

8. «Почему государство не может позаботиться о вашем родителе?»

Важно не только последовательно описывать ситуацию, но и максимально продемонстрировать крепкую эмоциональную связь. Причем не только зависимость вашего родителя от вас, но и вашу эмоциональную зависимость от родителя.

Для граждан Европейского Союза

Если вы или ваш партнер является гражданином страны Евросоюза за пределами Швеции, проживающего в Швеции, то шансы на успешное завершение дела выше. Вы подпадаете под действие Директивы Евросоюза 2004/38/ЕС «о праве граждан Союза и членов их семей свободно передвигаться и проживать на территории государств-членов» (Directive 2004/38/EC of the European Parliament and of the Council of 29 April 2004 on the right of citizens of the Union and their family members to move and reside freely within the territory of the Member States amending Regulation (EEC) No 1612/68).

Согласно этому нормативному акту вы имеете расширенные права по воссоединению с родителями.

- Тогда в форме заявления в Миграционную службу нужно указать, что вы подаете заявление как гражданин ЕС от себя или от лица своего партнера для воссоединения с родителем. Обратите внимание, что данная директива также распространяется на партнера, то есть ваш партнер и его родители могут не быть гражданами ЕС.

Одним из решающих документов, приложенных к вашему заявлению в миграционную службу, будут ежемесячные денежные переводы за все время, до подачи заявления. Остальные документы из приведенного выше списка тоже необходимы и увеличивают ваши шансы на положительное решение о виде на жительство. К тому же подавать заявление на воссоединение с родителем для гражданина другой страны Евросоюза и его партнера можно сразу после переезда в Швецию. Согласно Директиве миграционная служба обязана рассмотреть ваше заявление и принять решение в течение 6 месяцев.

В случае нарушения правил Директивы вы можете написать электронное письмо в организацию «SOLVIT», которая следит за соблюдением прав граждан Евросоюза. Они сделают официальный запрос по вашему делу от своего имени и помогут разрешить эту ситуацию, ускорив принятие решения, а в некоторых ситуациях — даже оспорив его.

Полезные ссылки

1. [Информация](#) миграционной службы о правах проживания родственников для граждан стран, не входящих в состав Европейского союза
2. [Информация](#) миграционной службы о правах проживания для семьи граждан ЕС, которые являются гражданами ЕС
3. [Информация](#) миграционной службы о виде на жительство для семьи граждан ЕС, которые не являются гражданами ЕС
4. [Директива 2004/38/ЕС](#)
5. [Информация](#) об организации SOLVIT, следящей за соблюдением прав граждан ЕС в других странах ЕС.
6. [Информация](#) о праве переезда с родителями для граждан ЕС в другие страны ЕС:
7. [Информация](#) о национальной визе:

Домашние питомцы в Швеции

Переезд домашнего питомца

Для осуществления беспроблемного переезда вашего домашнего питомца в Швецию нужно подготовить следующее:

1. Ветеринарный паспорт. Приобретается в любом зоомагазине или ветеринарной клинике.

2. Микрочип. Он вживляется ветеринаром в холку животного (ВАЖНО! Чип необходимо установить как минимум за месяц до прививки от бешенства). После вживления вам выдается книжечка с вашими ФИО и кличкой животного, а также наклейка со штрих-кодом. Такой же стикер вклеивается в ветеринарный паспорт.

3. Прививки. Прививка от бешенства должна быть сделана не ранее, чем за 20 дней до поездки. За 10–14 дней до прививки необходимо провести дегельминтизацию питомца.

В случае покупки билета:

- на паром — важно указать, что проезд будет осуществляться с животным (тогда вам выдадут специальную каюту);

- на самолет:

- 1) узнать, есть ли возможность перелета с животными (некоторые авиакомпании не разрешают провоз животных даже в грузовом отсеке);

- 2) уточнить условия перевозки домашних животных: на сайте должны быть указаны размеры переноски и вес животного вместе с переноской (в случае если вы хотите совершить перелет с питомцем на борту);

- 3) в случае перевозки любимца на борту после покупки билета необходимо позвонить в авиакомпанию, сообщить номер своего билета и оповестить сотрудника, что вы будете путешествовать с питомцем (сотрудник сделает ваш билет с особым статусом). Такой билет не имеет возможности регистрации онлайн. За 3–5 дней до поездки необходимо

взять справку формы № 1 в государственной (это важно) ветеринарной клинике. Для ее получения необходимо приехать с ветеринарным паспортом и питомцем. Врач осмотрит животное, просканирует штрихкод, уточнит у вас страну прилета и даты путешествия.

Порядок действий в аэропорту:

1. ВАЖНО! Надеть на животное перед входом в аэропорт шлейку или ошейник, а также иметь при себе поводок.

2. При входе выпустить животное из переноски и посадить на поводок. Переноску при этом поставить на ленту досмотра багажа. Самому необходимо пройти через рамку, держа питомца на руках или ведя рядом на поводке.

3. Найти комнату под названием «Ветеринарный контроль» и войти туда с животным. При себе иметь паспорт животного, справку формы № 1. (ВАЖНО! Заранее уточните окрас и название породы вашего животного на английском языке, так как сотрудники иногда могут этого не знать). Животное осмотрят и выдадут свидетельство на двух языках.

4. На специальной стойке «негабаритный багаж» оплатить билет питомцу. При себе иметь свой паспорт и билет.

5. На стойке регистрации рейса пройти регистрацию для получения посадочных талонов. Животное взвешивают вместе с переноской. Предъявите свой паспорт и свидетельство на русском языке, выданное в ветеринарном контроле.

6. После регистрации необходимо пройти на досмотр багажа в ручной клади. Снова поставив переноску на ленту, вы проходите через сканер без животного, а потом возвращаетесь за ним (если путешествуете в одиночку, сотрудники аэропорта подержат вашего питомца на поводке).

7. По прилету вы выходите с животным из аэропорта через красный коридор. Сотруднику предъявляете сертификат, выданный в ветеринарном контроле на английском языке. Питомца сканируют, ставят печати — и теперь смело можно идти на выход.

Страхование домашних животных

В Швеции услуги ветеринара стоят дорого, и, чтобы сократить эти расходы, можно застраховать своего питомца. Для оформления страховки необходимо зайти в свой аккаунт на сайте страховой компании или создать новый. Понадобится только ваш персональный номер и заполненная электронная форма анкеты (вид животного, пол, возраст, порода, особенности здоровья). На основе этих данных будут рассчитаны тарифы для вашего питомца, которые необходимо выплачивать страховой компании ежемесячно (или можно настроить автоплатеж).

Тарифы зависят от следующих факторов:

- путешествия с животным;
- необходимость лечения в других странах;
- возмещение за лекарственные препараты;

Что возмещает страховка (базовый тариф):

- лечение;
- реабилитацию;
- МРТ;
- кесарево (1 раз в год);
- стоматологию;
- стоимость лекарств;
- страховку на путешествия;
- страхование жизни;
- бесплатные видео-звонки в онлайн-сервисе *FirstVet*.

Условия и цены зависят от страховой компании, а также от особенностей питомца (примерно от 100 шведских крон в месяц).

Как заводить животных?

Завести домашнее животное можно несколькими способами:

- купить в приюте (это уже чипированное животное с прививками и ветеринарным паспортом, но не всегда породистое);
- купить в питомнике (например, питомник собак можно найти на сайте skk.se, а кошек — katter.nu);
- купить с рук на *Blocket* (но нет гарантии, что животное чипировано или привито);
- купить или взять с рук в группах на *Facebook*;
- привезти из другой страны (воспользовавшись услугами специальных курьеров).

Содержание собак

По шведским законам собака не должна находиться одна в помещении более 6 часов в день. Поэтому есть услуги частных выгульщиков собак, существуют агентства, которые предлагают сотрудников для прогулок, и собачьи «детские сады», в которые можно сдать питомца по будням. Стоимость таких «детских садов» примерно от 3 000 шведских крон в месяц при пятидневном посещении.

МЕДИЦИНА



Медицина и здравоохранение

Каждый человек в Швеции имеет право на медицинское обслуживание. Чтобы воспользоваться этим правом, необходимо знать, как работает система медицинского обслуживания и куда обратиться, если вам нужна медицинская помощь.

- Ближайшую поликлинику или специализированного врача можно найти на сайте 1177.se.

- Для посещения врачей или процедур необходим *personnummer* (персональный номер). В противном случае оплата за прием будет полной (за прием — около 2 000 шведских крон, за рентген — около 5 000).

ВАЖНО! Если возникла необходимость посещения врача, а ID-карты еще нет, но она в разработке, можно позвонить или написать в *Skatteverket* и попросить прислать на электронную почту *personnummer* (его присваивают в течение 10 дней с даты подачи заявки).

- Стоимость услуг врача за прием при наличии *personnummer* составляет 100–200 крон. При достижении общей потраченной суммы на здравоохранение 1 100 крон за год — медицинское обслуживание бесплатно (за исключением стоматологии).

- При недостаточном знании английского или шведского языка можно заказать услуги переводчика (бесплатно).

- Оплата медицинских услуг может осуществляться на регистрационной стойке до или после приема врача или по счет-фактуре, которая придет на домашний адрес в течение нескольких дней.

- Если вам необходимы анализы, рентген, МРТ или другие процедуры, то пройти их можно только через семейного доктора, который выпишет электронное направление.

- Время ожидания даты приема может быть длительным, но если необходима срочная помощь, всегда можно обратиться в *akut* (пункт скорой помощи). В *akut* существует 3 группы пациентов: пациенты с тяжелыми случаями, пациенты со случаями средней тяжести и пациенты с заболеваниями и травмами, не угрожающими жизни. Для каждой группы своя очередь и свое время ожидания приема. Стоит учитывать, что если вы относитесь к третьей группе, время ожидания приема и осмотра может составить несколько часов.

Как записаться к врачам:

1. По телефону 1177.

2. На сайте 1177.se. Для возможности записаться на прием или отменить запись необходим мобильный банк или пароль, который можно запросить через форму на сайте.

Стоматология

- Стоимость услуг стоматолога высока, но если она превышает 3 000 крон в год, часть суммы можно вернуть через *försäkringkassan* (государственное страхование).

- При острой боли всегда можно забронировать прием у врача в день обращения по функции *akutbokning*.

Детская медицина

- Дети дошкольного возраста наблюдаются медсестрой в *barnavårdcentral* (аналоге детской поликлиники), там же проводится вакцинация и плановые осмотры доктором.

- Дети школьного возраста наблюдаются школьной медсестрой, вакцинация и плановые осмотры доктором тоже проводят в школе.

• Если ребенку школьного возраста нужна помощь специалиста — нужно записываться через обычный *vårdcentral*. Если ребенку необходима экстренная помощь — нужно звонить в службу 1177, они посоветуют, в какую детскую больницу лучше обратиться.

• До 21 года стоматология бесплатна и обязательна. Родители получают приглашение на визит их ребенка к стоматологу по почте, которым необходимо воспользоваться, выбрав подходящую клинику.

Полезные приложения и ссылки

[1177](#) — сайт, на котором можно получить краткую информацию о каком-либо заболевании, ознакомиться со списком поликлиник и больниц, а так же записаться на прием к врачу

[Min doktor](#), [KRY](#), [Doktor.se](#), [Doktor 24](#) — онлайн консультация с врачом (чат или видео звонок), есть возможность получить или продлить рецепт на лекарство

ЖИЛЬЕ



Жилье

Формы владения и пользования жильем

В Швеции представлены, главным образом, следующие три имущественно-правовые формы владения и пользования жильем:

1. Собственная недвижимость — вы живете в своем доме на собственном участке. Если вы решили приобрести дом с собственным участком, то вы, в общем и целом, сами распоряжаетесь своим жильем и отвечаете за все, что с этим связано.

2. Квартира в кондоминиуме — вы живете в квартире с правом долгосрочного проживания (как участник кондоминиума). Вы владеете недвижимостью совместно с другими жильцами, образуя так называемое товарищество совладельцев жилья (кондоминиум).

3. Съемная квартира — вы живете в квартире, арендуемой у владельца. В аренду могут сдаваться и целые дома, но чаще всего жильцы снимают квартиру за ежемесячную плату.

Как снять квартиру в Швеции?

Договор об аренде

Сегодня существует два варианта аренды недвижимости в Швеции:

1. В *Bostadsförmedlingen* (жилищном агентстве) можно подать заявку на свободную квартиру. Жилье распределяется в соответствии с тем,

как долго вы стоите в очереди. В данном случае жилье арендуют напрямую у жилищной компании (государственной или частной), владеющей всем домом, при этом заключается *förstahandskontrakt* (контракт «первой руки»). Ниже представлены агентства, где можно встать в очередь, расположенные в крупных шведских городах:

- Стокгольм — bostad.stockholm.se;
- Гетеборг — nya.boplats.se;
- Мальме — www.boplatssyd.se.

2. *Andrahandskontrakt* — это контракт «второй руки», или субаренда. В этом случае квартиросъемщик заключает контракт с частным владельцем квартиры или с обладателем контракта «первой руки». Аренда «через вторую руку» подразумевает, что кто-то снимает это жилье напрямую у жилищной компании и пересдает его для субаренды. Для иностранца легальность аренды чрезвычайно важна, так как без официального контракта квартиросъемщик не может зарегистрироваться по адресу проживания. Без регистрации нельзя открыть счет в банке, посетить доктора и многое другое. Пустые бланки договоров можно посмотреть на этом [сайте](#).

Поиск жилья

Существует множество путей поиска арендуемого жилья:

1. На *Facebook*:

- [Lägenheter i Stockholm](#) — 1
- [Lägenheter i Stockholm](#) — 2
- [Lägenheter i Göteborg](#)
- [Lägenheter i Malmö](#)

2. На сайтах, посвященных поиску жилья:

- [Samtrygg](#)

- [Blocket](#)
- [Bostad Direkt](#)
- [The Local](#)
- [Residensportalen](#)
- [AndraHand](#)
- [BoPunkten](#)

Студентам в поисках жилья зачастую оказывают помощь университет или студенческие организации. Для этого нужно обратиться в университет и спросить о возможных вариантах размещения. Также существуют следующие сайты с информацией:

- [Sök studentbostad](#)
- [Studentstaden](#)
- [Stockholms studentbostäder](#)
- [Studentbostäder](#)
- [Studentlya: guide for international students](#)

Как купить квартиру в Швеции?

Покупка жилья в Швеции состоит из следующих действий:

1. Недвижимость можно выбрать на наиболее популярных сайтах [Hemnet](#) и [Booli](#) или же на собственных веб-сайтах риэлторов.

2. Далее происходит показ жилья. Наиболее распространенной формой показа жилья в Швеции является так называемый открытый показ. Это означает, что риэлтор укажет время показа в своем объявлении, и все желающие придут в назначенный день и время. Кроме того часто можно записаться на индивидуальные показы с риэлтором.

3. Следующий этап — получение от банка *lånelöfte* (предварительного заключения, т. е. одобрения кредита из банка и размеров суммы, кото-

рую вы можете получить). На сайте любого банка можно подать такую заявку онлайн.

4. Чтобы взять кредит на покупку квартиры, вам нужно быть официально трудоустроенным на постоянной основе. Если у вас свое дело, то вам необходимо показать свою доходность за несколько лет.

5. Далее следует первоначальный взнос по ипотеке. Он должен быть не менее 15 % от всей суммы. Есть два варианта: накопить на этот взнос или взять потребительский кредит и внести его. Обычно в Швеции процент по кредиту составляет не более 2–3 %.

6. В Швеции покупка и продажа недвижимости всегда осуществляется только через агентов. Если вам понравилась квартира, то вы оставляете свои контакты агенту по недвижимости, и ждете, когда начнутся торги на аукционе (*budgivning*). Все потенциальные покупатели начинают торговаться. *Budgivning* бывает открытым и закрытым. Во время открытых торгов на сайте можно посмотреть, кто и когда делает новую ставку. На закрытых торгах нет открытой информации, и о ставках вас информирует маклер.

Как взять кредит на квартиру в Швеции?

Первые шаги для получения ипотеки были описаны в параграфе про покупку квартиры:

- предоставить в банк документы, подтверждающие ваше трудоустройство или наличие постоянного дохода от своего дела;
- внести первоначальный взнос за квартиру не менее 15 % от всей суммы (т. е. вы не можете взять кредит на сумму более 85 % от стоимости недвижимости).

Дальнейшие этапы:

1. В Швеции действуют нормативные требования к суммам выплат по ипотечному кредиту и порядку погашения задолженностей. При оформлении ипотеки самый оптимальный вариант — это сравнить раз-

ные банки, чтобы получить полную информацию об их правилах кредитования и разобраться, какие есть варианты при планировании покупки жилья.

2. В каждом банке есть онлайн-калькулятор для расчета суммы, которую вы можете взять. При расчете данной суммы учитываются уже имеющиеся у вас кредиты, [CSN](#) (государственный стипендиальный комитет), наличие детей и автомобиля и т. д., также учитывается тот факт, что у вас должна оставаться определенная сумма после оплаты ипотеки для прочих личных расходов в течение месяца (питания, оплаты счетов, других кредитов и пр.) То есть можно ввести все необходимые данные (желаемую сумму для кредитования, доход и ваши расходы) и получить предварительный расчет, на какую сумму от этого банка вы можете рассчитывать. Существует сайт [compricer.se](#), где, предоставив свои данные, вы можете получить список с лучшими предложениями по ипотеке для вас.

3. После сравнительного анализа и контакта с несколькими банками вы можете выбрать самый приемлемый и выгодный для вас вариант и подписать соглашение.

ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



Образование для взрослых

Для взрослых в Швеции существует много вариантов получения образования. Это может быть связано со сменой профессии, совершенствованием в своем деле или просто для удовольствия или социализации. Учиться можно практически всю свою жизнь.

Если вам сложно определиться, вы всегда можете получить консультацию в *yrkesvägledning* (службе профессионально-образовательной ориентации). Здесь вам подберут оптимальный вариант развития карьеры или получения новой специальности в зависимости от вашего уровня образования. Консультацию также можно получить в *kotvux* (школах для взрослых) в своем муниципалитете.

Это логичное начало при любом варианте обучения. Определенный уровень владения шведским языком откроет множество возможностей для дальнейшего образования и трудоустройства. Существуют бесплатные и платные опции.

Курсы шведского языка для иммигрантов

Svenska för invandrare (SFI) («Шведский для иммигрантов») — это бесплатное базовое обучение шведскому языку для взрослых, который не является для них родным. Вы можете выбрать направление в зависимости от вашего образования и изучать язык с профессиональной ориентацией или без (в случае, если у вас есть высшее или полное среднее образование). В зависимости от вашей занятости вы можете выбрать полный или неполный рабочий день обучения. Все, что вам нужно для подачи заяв-

ления, — это ID-карта, паспорт или водительское удостоверение. Чтобы подать заявление на обучение на курсе *SFI*, обратитесь в местный муниципалитет. Получить консультацию по выбору подходящего курса можно непосредственно в самой школе. Обучение рекомендуется начинать как можно быстрее после переезда.

Где еще изучать язык бесплатно?

1. *Komvux* (муниципальное образование для взрослых).
2. *Folkhögskola* (народные училища).
3. *Språkcafé* (языковые кафе при муниципальных библиотеках).
4. Бесплатные мобильные приложения (в Интернете вы можете найти наиболее подходящие для вас варианты).
5. *Youtube*.
6. Общение в рамках нетворкинга.

Муниципальное образование для взрослых (*komvux*)

Komvux — это основополагающее общее образование для взрослых.

1. Если у вас нет образования, соответствующего шведской девятилетней средней школе, то вы имеете право его получить здесь.

2. Если у вас нет среднего полного общего образования, то здесь можно пройти гимназическое образование для взрослых, т. е. обучение на уровне среднего полного общего образования, соответствующего шведской школе-гимназии.

3. После получения полного среднего образования вы имеете право получить постгимназическое образование (*påbyggnadsutbildning*):

- среднее постгимназическое образование (*påbyggnadsutbildning*) — профессионально-техническое образование для взрослых;

- обучение в институте или университете.

Больше информации вы найдете на komvux.stockholm.se.

Народные училища (folkhögskola)

Здесь получают профессиональное образование на послегимназическом уровне и проходят обучение на уровне основного общего образования и среднего полного общего образования. Вы можете выбрать опции:

1. Программы общего характера (на уровне гимназического, т. е. среднего полного общего образования или на уровне основного общего образования). Здесь учатся от 1 до 4 лет в зависимости от предыдущего образования.
2. Специальные курсы по конкретным дисциплинам и получение определенной профессии.
3. Шведский язык для иммигрантов (*SFI*).

Новая профессия в рамках УН-программы

Благодаря *yrkeshögskolan* (УН) — послегимназическому профессиональному образованию — вы можете получить новую профессию в выбранной области. Это отличная альтернатива традиционному длительному образованию в институте или университете. Благодаря практике, включенной в обучение (или обучение в процессе работы), вы получите больше шансов трудоустроиться. Программы длятся по 1–2,5 года. УН-программы также предлагают короткие курсы, где вы сможете получить новые навыки или углубить уже имеющиеся. Для поступления на полные или короткие курсы требуется подтвержденный диплом об окончании общеобразовательной школы с определенным баллом по некоторым предметам.

Старайтесь отслеживать информацию о начале занятий и времени подачи заявок, чтобы не пропустить участие в интересующем вас курсе. Больше информации вы можете получить на сайте myh.se (Агентства

последегимназического профессионального образования). Выбрать программы можно на yhguiden.se.

Высшее образование

В Швеции вы можете получить качественное высшее образование в институтах и университетах. Существуют определенные условия для поступления и обучения. Для студентов Евросоюза обучение бесплатное. Подробную информацию о высших учебных заведениях и условиях поступления вы найдете на antagning.se и studera.nu, о стипендиях и кредитах на обучение — на сайте Государственного стипендиального комитета csn.se.

Платное образование

При наличии финансовых возможностей вы всегда можете получить новую профессию или новые навыки на платных программах в зависимости от выбранной вами сферы.

Если нет возможности самостоятельно оплатить обучение, можно обратиться в Государственный стипендиальный комитет (CSN: *Centrala studiestödsnämnden*), чтобы покрыть расходы во время учебы — это может быть оплата самого обучения, стипендия и финансирование расходов на жизнь.

При обучении можно получить *studiebidrag* (стипендию) или *studielån* (кредит на образование) по крайней мере в 50%-ном объеме.

Важно помнить, что кредит придется возвращать. Все зависит от конкретной ситуации, но если вы взяли кредит впервые, то начало выплат произойдет не ранее, чем через 6 месяцев после окончания учебы. К тому же вы можете договориться, по какой схеме выплачивать кредит, чтобы это не повлияло радикально на вашу текущую финансовую ситуацию. Стипендия — сумма, которая вами не возвращается.

Подать заявление на получение стипендии и кредита вы можете, если

у вас уже есть вид на жительство, шведское гражданство или другое европейское гражданство с проживанием в Швеции. Вид стипендии и кредита зависят также от вашего возраста и от уровня получаемого вами образования. Как было отмечено выше, каждая ситуация рассматривается индивидуально и зависит от многих факторов.

Не нужно бояться брать студенческий кредит — это отличная возможность получить качественное образование, обеспечить себе хороший уровень жизни на время учебы и новые карьерные возможности.

Оцените ваше иностранное образование

При наличии у вас полного высшего образования, полученного за пределами Швеции, вы можете бесплатно произвести его оценку в Совете по вопросам высшего образования (uhr.se).

Полезные ссылки

- Государственный стипендиальный комитет (CSN) csn.se.
- *Arbetsförmedlingen* arbetsformedlingen.se — биржа труда в Швеции.
- *Informationsverige* informationsverige.se — это сайт правления лена, на котором размещена информация о стране для тех, кто собирается или уже переехал в Швецию.
- *Myndigheten för yrkeshögskolan* myh.se.
- yhguiden.se.



РАБОТА В ШВЕЦИИ

Работа в Швеции

С чего начать поиски работы

Первый шаг на пути к поиску работы в Швеции — это создание резюме и персонального письма (сопроводительного письма под вакансию). Далее вы регистрируетесь на бирже труда Швеции — [Arbetsförmedlingen](#). Для регистрации необходимо зайти на сайт организации и внести ваши данные из резюме. Еще один вариант — позвонить в организацию и получить дальнейшие инструкции. Однако, как показывает практика, лучше сперва разместить свои данные на сайте и уже потом получить дополнительную информацию по телефону или при личной встрече.

ВАЖНО! *Arbetsförmedlingen* (AF) не занимается поиском работы для вас. Цель организации — проконтролировать, как вы ищите работу сами, и дать доступ к программам, которые сотрудничают с компаниями и учебными организациями, где вы можете пройти практику и в дальнейшем получить рабочее место. Важно числиться в *Arbetsförmedlingen* и вовремя подавать отчеты о поиске работы. На сайте также представлен раздел с вакансиями (*platsbanken*): здесь вы можете просматривать вакансии и отправлять отклики.

Резюме в Швеции должно включать:

- позитивную и качественную фотографию в начале страницы;
- личную контактную информацию и адрес;

- профайл с вашими основными целями или вакансиями, на которые вы претендуете;
- ключевые навыки;
- ваш опыт работы в хронологическом порядке начиная с последнего;
- ваше образование: высшее; специальное; дополнительное (связанное именно с вашей профессией и развитием профессиональных навыков);
- достижения и результаты, которыми вы гордитесь в работе;
- хобби, интересы, волонтерские проекты;
- фраза о том, что вы готовы предоставить рекомендации по запросу.

Рекомендуемый размер резюме в Швеции — не более 2 страниц А4.

Personligt brev (персональное письмо) — это обязательный сопроводительный документ для отклика на вакансию. В Швеции значимость персонального письма практически такая же, как у резюме. Именно персональное письмо зачастую играет основную роль для работодателя, когда он решает, приглашать ли вас на собеседование.

В начале письма рекомендуется указать должность (на какую позицию вы претендуете), компанию и дату подачи письма на вакансию. Затем ответить на ряд вопросов: почему вы хотите работать именно в этой компании, чем вы будете полезны, с чем работали ранее и как это пересекается с текущей вакансией. Рекомендуется также кратко рассказать о ваших личных качествах и пользе, которую вы принесете компании или команде как сотрудник. Письмо должно быть не длинным, не более 1 страницы А4. Желательно — с фотографией и обязательно — с вашими контактными данными.

Будьте активными!

Нетворкинг. В Швеции 80 % работы получают через контакты — расширяйте свою контактную сеть!

Вы можете это делать через:

- вышеупомянутые менторские программы;
- стажировки;
- *LinkedIn*;
- специализированные выставки и конференции;
- общение с одногруппниками во время обучения (*SFI, Komvux*);
- культурные или профессиональные мероприятия (их можно отслеживать в Интернете).

Не забывайте о том, что вам часто придется быть инициатором разговоров и встреч, чтобы поиск работы стал более эффективным. Задавайте вопросы вашему *handläggare* (официальному представителю службы занятости в Швеции или *AF*), пишите письма и просите направить вас на одну из бесплатных программ поддержки для получения работы или практики, например, таких как:

1. Academicum (*korta vägen program*).

2. Stöd och matchning — программа для тех, кому требуется интенсивная и индивидуально адаптированная поддержка при поиске работы. Вы можете получить помощь наставника — сотрудника одного из поставщиков услуг для Агентства по трудоустройству.

3. Rusta och matcha — программа, рассчитанная на тех, кто может работать, но кому нужна дополнительная поддержка, чтобы найти работу или начать учиться.

Вы также всегда можете подать заявку на участие в частных менторских программах, которые расширят вашу контактную сеть в Швеции и помогут в поиске работы:

1. Mitt Liv Chans.

2. Jobbsprånget.

3. Yrkesdörren.

4. Mumtaz.

Ищите вакансии на **сайтах, нацеленных на иммигрантов:**

1. [Sveriges ledande integrationshub.](#)
2. [Novare Potential.](#)

Сайты-поисковики с вакансиями и профессиональные социальные сети:

1. [LinkedIn.](#)
2. [Glassdoor.](#)
3. [Framtid.se.](#)
4. [Monster.](#)
5. [Indeed](#)
6. [Jobbsafari](#)
7. [Metrojobb](#)
8. [Blocket](#)

Группы в Facebook:

- [Work in Stockholm](#)
- [Jobb i Stockholm](#)
- [Find jobs in Stockholm](#)

Полезные ссылки на рекрутинговые компании и сайты

- [Academic work](#)
- [Bravura](#)
- [Jurek](#)
- [Manpower](#)
- [Studentconsulting](#)
- [Uniflex Sverige Ab](#)

- We Select

- Gigstr — группа, объединяющая талантливых профессионалов.

Профсоюзы и a-kassa

Профсоюзы являются *Ideell förening* (некоммерческими идейными организациями). *Ideell förening* может иметь идеологическую цель, или осуществлять некоммерческую деятельность, или и то, и другое сразу. Примерами некоммерческих ассоциаций являются спортивные ассоциации, профсоюзы и культурные ассоциации.

В Швеции есть 58 профсоюзов. Более 70 % рабочего рынка в Швеции состоит в профсоюзах.

Основные цели профсоюзов:

- Объединение наемных рабочих, шефов, студентов, а также частных предпринимателей;
- поддерживать членов в вопросах трудового права, образования, рабочей среды, равноправия и организации работы.
- быть основным звеном при заключении коллективных договоров;
- предоставлять платформу для личного развития.

Примеры бонусов членства:

- юридическая помощь;
- консультирование в области рабочего права;
- страхование дохода — часто до 80 % фактического дохода;
- семинары и информационные встречи;
- проверка индивидуального трудового договора;
- проверка резюме, мотивационного письма и LinkedIn;
- членство в местном клубе (прямая поддержка на рабочем месте);

- скидки на кредиты, страховки, абонементы и т.д.;
- *Unionen* — стипендии на обучение, в том числе на водительские права.

Членство в профсоюзе и поиск работы. Обычно в профсоюз нельзя вступить, если у вас нет работы и вы никогда не работали в Швеции. При этом зачастую можно продолжать быть членом профсоюза, если вы остались без работы, но вступили или получили членство во время рабочего периода. Если вы учитесь в университете, вы можете вступить в профсоюз как студент.

Особенности *a-kassa* и профсоюзов

A-kassa	Профсоюз
Государственная организация	Некоммерческие организации, не привязанные к <i>a-kassa</i>
Страхование дохода в пределах 25 000 крон до уплаты налога	Если зарплата выше 25 000 крон, предлагает дополнительное страхование дохода
Членство минимум 12 месяцев	Членство минимум 12 месяцев
Принимает решение о возможном пособии независимо от профсоюза	Исходит из решения <i>a-kassa</i>
Занимается только страхованием дохода	Дополнительное страхование дохода — один из бонусов

ФИНАНСОВАЯ СФЕРА В ШВЕЦИИ



Финансовая сфера в Швеции

Социальная помощь

Bidrag (пособия). Шведские социальные системы предназначены для помощи нуждающимся людям, которые соответствуют определенным критериям.

Пособия выплачивает *Försäkringskassan* (Шведское управление социального страхования). Со всеми типами выплат можно ознакомиться на их сайте forsakringskassan.se.

Наиболее распространенным является *barnbidrag* (пособие на ребенка). Также существует *bostads bidrag* (пособие на оплату жилья). Данную ежемесячную муниципальную доплату за жилье можно получить в случае, если после уплаты арендной платы у вас остается менее 4 000 шведских крон на человека в месяц. Максимальная выплата по этому пособию — примерно 5 200 крон в месяц.

Ekonomiskt bistånd (финансовая помощь) бывает двух видов *försörjningsstöd* (поддержка доходов) и *socialbidrag* (социальное пособие). Если вы живете в Швеции, являясь гражданином страны или имея *PUT* (*Permanent Upphålls Tillsstånd* — постоянный вид на жительство), и при этом вы не получали доход в течение 3 месяцев и более и не имеете права на другие виды страхования (такие, как *a-kassa*, *Försäkringskassa* — если бы вы участвовали в какой-либо программе *Arbetsförmedlingen*, — или пенсионные выплаты), и при этом не владеете квартирой, автомобилем или любыми другими активами (акциями, банковскими счетами и т.д.), то вы

можете подать заявление и претендовать на социальную помощь размером приблизительно 4 000 крон в месяц на человека (с надбавкой, зависящей от стоимости аренды квартиры) в пределах, аналогичных *bostads bidrag*.

Если у вас есть *PUT*, вы учитесь и не имеете источников дохода, то можно подать заявление на *CSN* (студенческий кредит на время обучения) на сайте csn.se. Сумма будет варьироваться в зависимости от ситуации и составит примерно 4 000 крон на человека в месяц плюс 7 000 крон заемных под низкий процент, которые можно будет вернуть частями после устройства на работу. На этом же сайте есть возможность получить кредит на учебу в *trafikskolan* (школе вождения).

Страхование

В Швеции, как правило, нужно иметь страховку практически на все.

Некоторые страховки вам навязывают. Например, страхование дорожной ответственности, если вы покупаете автомобиль. В других случаях необходимо проявить инициативу самостоятельно.

На автомобиль, как правило, должно быть оформлено страхование ответственности за дорожное движение, но если автомобиль новый, то рекомендуем вам взять страхование каско.

Страхование здоровья осуществляется через *Försäkringskassan* (Шведское агентство социального страхования) с возможностью генерации специальной карты, которая будет действительна на территории всего Евросоюза.

Доход страхуется через *a-kassa* (Страховую кассу по безработице).

Чаще всего вызывает вопросы *hemförsäkring* (домашнее страхование). При покупке дома или квартиры банк, предоставляющий вам заем, как правило, заставит вас взять эту страховку. В случае с *hyresrätt* (муниципальной квартирой) — это необязательно. Раньше данная страховка составляла часть ежемесячной арендной платы, в настоящее время ее отменили.

Если у вас нет домашнего страхования, а в квартире произошел пожар по вашей вине (или в итоге будет признана ваша вина), вам придется заплатить штраф в размере 5–10 млн шведских крон. *Hemförsäkring* помимо общего страхования вашего имущества также покрывает многие другие сферы, например, неотложную медицинскую помощь за границей.

В случае болезни или оказании неотложной медицинской помощи (в том числе хирургии) вашим домашним животным счет в ветеринарных клиниках может составить 60 тыс. шведских крон и более. Именно поэтому большинство людей предпочитает страховать домашних животных.

Существуют и другие виды страховок: страхование жизни, страхование детей, страхование во время отдыха и т. д. Они обычно дополняют существующие страховки, но выплаты компенсации производятся для указанных случаев. Вы сами принимаете решение по поводу выбора дополнительных видов страхования.

Пенсия

Пенсионный возраст в Швеции составляет 65 лет, и после этого вы получаете от государства *allmän pension* (общую пенсию).

Большинство компаний в Швеции также выплачивает сотрудникам дополнительные *tjänstepension* (пенсионные деньги).

Суммы могут варьироваться от 1 до 30 тыс. и более шведских крон в месяц в зависимости от вашей зарплаты, возраста и пенсионного плана, выбранного компанией.

В большинстве случаев пенсионные деньги можно использовать, когда вам исполнится 55 лет.

Желательно как можно быстрее собрать информацию о данном виде пенсии сразу после начала работы в Швеции. Компании обычно нанимают консультантов по пенсиям, которые разъяснят все детали. Еще один вариант — обратиться к частным консультантам самостоятельно.

Вы можете хранить пенсионные деньги в том виде, в котором они

есть, либо приобрести на них акции и облигации.

Удачный выбор фонда может привести к значительному увеличению дохода. Например, фонды таких компаний как *Green Energy* или *Biotechnology* увеличились более чем на 100 % за последние 10 лет.

Всю информацию о своих пенсионных активах вы можете найти на сайте minpension.se.

Помимо *allmän* и *tjänstepension* принято делать накопления в частном порядке.

Таким образом, пенсия состоит из трех частей:

- 1) государственная;
- 2) от предприятия;
- 3) частная.

Самые популярные сайты для покупки акций и облигаций в Швеции — Nordnet и Avanza. Также акции можно покупать через банк, однако комиссия за покупку там будет выше.

Налоги

Подходный налог с физических лиц в Швеции оплачивается из зарплаты или другого дохода.

Обычно из заработной платы вычитается предварительный подходный налог, но в конце года вы должны уточнить сумму и подтвердить это в налоговой декларации.

Общая сумма подходного налога состоит из двух частей: коммунальной и государственной.

Коммунальный налог обычно составляет 29–35 % и зависит от коммуны, в которой вы живете. Ставку налога своей коммуны можно уточнить на сайте skatteverket.se.

Если у вас зарплата выше средней и составляет более 44 тыс. шведских

крон в месяц, вы также будете платить *statlig inkomst skatt* (госпошлину).

Целью прогрессивного налогового дохода в Швеции является обеспечение высокой налоговой ставки для дохода от страховых взносов. Поэтому если ваш годовой доход превышает 10 млн шведских крон, налоговая ставка составит 55 %. Данная налоговая ставка обычно выплачивается, если часть дохода превышает 60 тыс. крон в месяц.

Если вы уезжаете из Швеции на постоянное или временное проживание, вы можете заявить, что переехали и вам не нужно платить налоги в Швеции, но тогда в дальнейшем вы можете оставаться в Швеции не более 72 дней в году.

Налоговая декларация. Каждый человек, который зарегистрирован и проживает в Швеции, должен заполнять и предоставлять правительству налоговую декларацию до 1 мая каждого года. Человек несет персональную ответственность за свою налоговую декларацию.

Есть возможность заполнить декларацию по почте, но теперь большинство людей делает это онлайн на сайте skatteverket.se, где можно авторизоваться со своим мобильным идентификатором.

Также можно воспользоваться приложением *Kivra*. В приложении на телефон или через [сайт](#) вы можете управлять квитанциями и электронными счетами, а также получать письма и счета от компаний и органов власти.

Обычно декларация включает в себя сводку вашей зарплаты, предварительно уплаченных налогов, которые были вычтены из вашей заработной платы, и окончательного расчета налога. В случае разницы между последними числами правительство вернет вам деньги или попросит заплатить больше.

Если вы берете ссуду в банке на покупку квартиры и платите за нее проценты, правительство снижает ваш налог на 30 % с уплаченной суммы процентов, поэтому в конце года окончательный расчет налога будет ниже.

Обычно большая разница возникает, когда вы, например, проработали всего 2 месяца в году: ваш работодатель рассчитал предварительный налог на основе ежемесячной заработной платы, но поскольку вы проработали всего 2 месяца, ваш годовой доход в итоге был намного ниже.

Если вам нечего добавить, то необходимо подписать декларацию физически или в цифровом виде и подать ее в налоговую. Таким образом, вы гарантируете, что ваш доход был правильным, так как в случае получения большего дохода, не указанного в декларации, вы должны его декларировать.

Наиболее типичное дополнение, которое вам следует указать, — это прибыль в случае продаж каких-либо ваших акций или фондов. В специальной форме вы рассчитываете прибыль или убыток, и если с прибыли вы платите налог в размере 30 %, в случае убытка вы получаете 30 % обратно от государства.

Также вы можете вернуть в налоговой декларации некоторые особые расходы, например, если вы живете в одном городе, но работаете в другом и у вас две квартиры, вы можете потребовать налоговые вычеты.

Полезные приложения для телефона

Swish — мобильное приложение для перевода денег, которое позволяет проводить быстрые платежи между банковскими счетами с использованием номера мобильного телефона получателя вместо номера счета.

BankID — система электронной идентификации, с помощью которой можно авторизоваться, подписывать соглашения и одобрять транзакции на веб-сайтах различных органов власти, банков и других организаций.

Kivra — сервис для получения писем, накладных и квитанций в электронном формате вместо бумажного.

Paysend, Transfergo — приложение для денежных переводов.

Skatteverket — приложение шведского налогового агентства.

ВОДИТЕЛЬСКОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ



Водительское удостоверение

Если у вас есть водительское удостоверение, полученное в стране, которая не входит в Европейскую экономическую зону, и при этом вы имеете вид на жительство в Швеции, то ваше удостоверение будет действительно в Швеции только 1 год с даты регистрации в налоговой. То есть для нерезидентов, временно находящихся в стране, нет ограничений по использованию такого водительского удостоверения. Но если вы намерены легально жить в Швеции больше 1 года и при этом водить машину, то через год после переезда вам нужно получить шведское водительское удостоверение (*Körkort*). Для выходцев из стран, входящих в Европейскую экономическую зону, достаточно просто обменять свое удостоверение на шведское. Всем остальным необходимо пройти обучение и сдать экзамены. Делается это в несколько шагов.

Шаг 1. Получить разрешение на обучение.

Подать заявку можно на сайте transportstyrelsen.se (выбрать grupp 1).

На этом этапе также нужно проверить зрение. Это можно сделать в любом салоне оптики. Результаты проверки или автоматически отправятся в *transportstyrelsen* (транспортное управление) или необходимо самостоятельно загрузить на сайт транспортного управления (уточняйте в том месте, в котором проверяете 4. После этого вам придет письмо с подтверждением, что вы получили разрешение на обучение и теперь имеете право учиться водить.

Рекомендуем после этого сразу же купить учебное пособие и приступить к изучению теории.

Шаг 2. Пройти обязательные уроки *RISK 1* и *RISK 2*.

RISK 1 — это теоретический урок на 2–3 часа, на котором рассказывают о том, как на водителя влияют усталость, алкоголь, наркотики и почему важно не отвлекаться за рулем. Этот урок обязателен для всех, в том числе для водителей с многолетним стажем. *RISK 1* можно пройти в любой автошколе. В Интернете легко найти множество вариантов и выбрать подходящую дату и стоимость (в среднем — 700 крон).

RISK 2 — это практическое занятие на полигоне. Стоимость составляет около 2000 крон; длительность — примерно 4 часа. С помощью Интернета можно найти полигоны в окрестностях вашего города, на которых проводят *RISK 2*. Возле Стокгольма таких несколько.

Шаг 3. Сдать экзамены: теорию и вождение.

Забронировать время сдачи экзамена можно на сайте trafikverket.se. Лучше бронировать заранее — бывают большие очереди.

Перед экзаменами нужно сфотографироваться на права (стоимость — 80 крон). Фотография делается в том же месте, где вы будете сдавать теоретический экзамен. Рекомендуем прийти заранее, так как без фото на теоретический экзамен не допустят

Теоретический экзамен (стоимость — 300–400 крон) можно сдавать на любом языке, в том числе на русском. Когда бронируете время экзамена, в меню выбираете нужный язык. Обратите внимание, что формально сдавать на другом языке можно только теоретическую часть, а практический экзамен проходит на шведском. Однако в действительности очень многие сдают вождение на английском.

Только после сдачи теоретического экзамена вас допускают к экзамену по вождению (стоимость — 800–1000 крон). Это новые правила, введенные в 2020 г.: ранее теорию можно было сдать после вождения.

Многие берут несколько уроков вождения в автошколах. Так делать не обязательно, однако это хорошая идея для тех, кто чувствует себя неуверенно на шведских дорогах.

Если покупать пакет у автошколы, они обычно предоставляют машину для прохождения практической части экзамена. При регистрации на сайте *Trafikverket* на экзамен необходимо указать, будет ли экзамен проводиться на машине предоставленной автошколой или из автопарка, за которую необходимо платить отдельно (примерно 1000 шведских крон). Также на экзамены можно зарегистрироваться в любом городе или области. Таким образом, можно сдать теорию в одном городе, а практику в другом.

Стоит отметить, что правила постоянно меняются, поэтому проверяйте обновления на сайте trafikverket.se.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ В ШВЕЦИИ



Социализация в Швеции

Фика

Fika — это целая шведская философия, своеобразная кофе-пауза с родными, коллегами или наедине с собой. В классический набор фики входят кофе и булочка (самая популярная — с корицей). Кстати, шведы — одни из мировых лидеров по употреблению кофе.

Для шведов фика — один из самых любимых ритуалов в течение дня. Он занимает от 10 до 30 минут и может проходить несколько раз в день. Если коллеги на работе приглашают вас пофикать («*att fika*» — *verb*), соглашайтесь не раздумывая. Фика поможет вам влиться в коллектив, и вы обязательно узнаете много нового и интересного. Во время перерыва не принято обсуждать рабочие вопросы. Обычно разговоры касаются только таких нейтральных тем как природа, погода и еда, например, готовка или посещение разных кафе и ресторанов.

Гендерное равенство

Шведские мужчины и женщины в отношениях предпочитают партнерство. Мужчина не обязан уступать женщине место в общественном транспорте, открывать перед ней дверь или платить за ужин (такое возможно, но очень индивидуально). В период декрета родители получают 480 дней, которые делят между собой. Вы часто можете встретить прогуливающих мужчин с колясками. В Швеции деление на женские

и мужские профессии существенно меньше, также нет профессий, запрещенных для женщин. Одновременно с этим законодательство предусматривает создание равных условий на рабочих местах вне зависимости от гендерной принадлежности.

В настоящее время в *regering och riksdag* (правительстве и парламенте) примерно равное количество женщин и мужчин.

Праздники

В шведском календаре существует четыре дня, когда вы практически никого не встретите на улице и когда практически все закрыто. *Jul* (Рождество), *Nyår* (Новый год), *Midsommar* (праздник летнего солнцестояния, Мидсоммар) и *Påsk* (Пасха). Эти праздники у шведов принято проводить дома.

Существует и множество других, очень важных для шведов праздников.

25 марта отмечается *Våffeldagen* (День вафель).

Fettisdagen («жирный» или «масляный вторник») — это последний день перед Пасхальным постом. В этот день на прилавках появляется булочка семла (*semla*, иногда называется *fettisdagsbulle* или *hetvägg*).

Вальпургиеву ночь отмечают с 30 апреля на 1 мая, разжигая огромные костры.

Sveriges Nationaldag (Национальный день Швеции) отмечается 6 июня.

Midsommar в буквальном переводе значит «день середины лета», его отмечают в субботу между 20 и 26 июня. Для Швеции это значимый день, так как на большей части страны светло круглые сутки.

Август в Швеции знаменателен *Kräftskivor* — «раковыми вечеринками», когда шведы едят раков, сваренных по традиционному шведскому рецепту.

Ежегодно 4 октября вся Швеция празднует национальный «вкусный» праздник — День булочек с корицей (*Kanelbullens dag*).

1 ноября — День всех святых (*Allhelgonadagen*). День, когда празднуют-

ся все святые, которым не был дан свой собственный день.

Alla helgons dag (День всех святых) — суббота между 31 октября и 6 ноября (чаще всего суббота 44-ой недели в году). В этот день принято посещать кладбище и зажигать свечи на могилах.

Вечеринки в честь Хэллоуина в Швеции могут проводиться как в выходные до 31 октября, так и после него.

6 ноября отмечают день памяти короля Густава Адольфа и день одноименного пирожного.

Kladdkakans Dag (день шоколадного торта) отмечают 7 ноября.

Nobeldagen (Нобелевский день), знаменитое ежегодное вручение Нобелевской премии, проходит 10 декабря в стокгольмской ратуше.

Luciadagen (день святой Люсии) отмечают 13 декабря. Это праздник, на котором ежегодно происходит присуждение титула и коронация Люсии. На праздник принято печь *lussekatter* (булочки с шафраном).

Сочельник и Рождество (*Julafton* и *Juldagen*) в Швеции отмечают соответственно 24 и 25 декабря.

В Швеции очень много праздников и обычаев, связанных со сладостями. Например, по традиции детям разрешают есть сладкое только по субботам — зато в любом количестве. Как говорят шведы, «*lördag är godis dag*» («*godis*» — конфетка).

Отпуск в Швеции

В Швеции принято брать отпуск летом на 5 недель подряд. Обычно это 25–32-ая недели (конец июня — начало августа). Учебный год заканчивается в середине июня и начинается в середине августа. Детские каникулы делятся с середины июня до середины августа, а также 1 неделю в октябре, 2 недели ан Рождество, 1 неделю в феврале и 1 неделю в апреле.

Летом можно купаться в озерах и на морском побережье, хотя вода в море редко бывает теплее 19 градусов даже летом. Лучшие пляжи нахо-

дятся на островах *Gotland*, *Öland* или *Skåne* на юге Швеции. Город Висбю на Готланде — это наиболее сохранившийся в Скандинавии средневековый город. Каждый год там на 32-й неделе (в августе) проводится один из крупнейших европейских средневековых фестивалей.

Зима — это время посещения популярных шведских лыжных курортов *Sällén*, *Åre*.

Северное сияние можно наблюдать зимой (точнее, в сентябре-апреле) с 21:00 до 02:00. Для лучшего обзора в национальном парке *Abisko* была специально построена станция *Aurora Sky Station*.

В Швеции законодательно закреплено *allemansrätten* — всеобщее право пользования природой. Оно предполагает, что любой человек может ходить в походы, разбивать палатку, ловить рыбу, собирать ягоды и грибы в любом месте при условии бережного отношения к природе и уважения к частному жилищу. Данное понятие очень важно для шведов: взаимодействие с природой — одна из основ национальной идентичности.

Охрана окружающей среды

Любовь к природе неспроста считается национальной чертой шведского общества. С раннего детства шведов учат бережно относиться к природе и заботиться об окружающей среде. Во многих национальных парках разрешаются только пешие или велосипедные прогулки и запрещено пользоваться автомобилями, мопедами, мотоциклами. В летнее время в национальных парках костры можно разводить в строго отведенных для этого местах. Более того, строго запрещается разводить огонь на скалах, так как это может привести к трещинам. В некоторых крупных водоемах нужна лицензия на ловлю рыбы.

Переработка и утилизация мусора. В Швеции принято сортировать мусор.

Пластиковые и жестяные бутылки, а также банки из-под газировки и сладких напитков перерабатываются отдельно. В продуктовых мага-

зинах можно найти аппараты для приема тары. В стоимость бутылки каждого напитка (в том числе минеральной воды) государством закладывается сумма на переработку и, если вы отправляете свои пустые бутылки в *PANTA*-аппараты, данная сумма возвращается в виде чека, который можно использовать на кассе для получения скидки на покупку.

Дома у многих людей стоит несколько контейнеров для сортировки мусора — потому что так удобнее.

В аптеку можно сдать просроченные лекарства и там же вам выдадут емкости для использованных шприцов и игл. В некоторых магазинах косметики можно сдать просроченную косметику.

Старую и ненужную одежду можно сдать в секонд-хенд, положить в специальные контейнеры (одежду отправят тому, кто в ней нуждается) или сдать на переработку. Одежду можно сдавать в магазины (*H&M*, *Weekday* и т. д.) в обмен на скидку.

Другие объемные ненужные вещи нужно самому отвезти на местную *återvinningstation* (станцию приема габаритного мусора).

Швеция занимает лидирующее место в мире в вопросах переработки мусора. На переработку идет до 99 % отходов. Часть мусороперерабатывающих заводов направлены на производство электричества, тепла и биотоплива. Швеция вывела эту отрасль на новый уровень, более того — закупает мусор у стран-соседей.

Очереди

Шведское общество любит правила и соблюдает очереди. Во всех государственных учреждениях и многих магазинах, аптеках и прочих заведениях необходимо взять талон при входе в нужный отдел по интересующим вас вопросам. Каждый уважающий себя швед стоит в той или иной электронной очереди, начиная с получения жилья и заканчивая получением парковочного места для своего велосипеда. Всегда проверяйте сайт нужной вам организации, компании, учебного учреждения

и так далее на наличие электронной записи, когда хотите обратиться за помощью или подать документы. Если вы хотите провести время в ресторане, не забудьте забронировать столик.

Избегание конфликтов

Среди шведов принято избегать открытой конфронтации. Если соседи причиняют неудобства (например, очень громко разговаривает по телефону или хлопают дверьми, и это мешает), чаще всего никто не будет открыто жаловаться, а повесит на видное место записку с описанием претензии.

Зачастую конфликты возникают при пользовании общественной прачечной, так как во многих жилых домах предусмотрены бесплатные (включенные в квартплату) общественные прачечные со стиральными и сушильными машинами.

На одно посещение отводится около 3,5 часов, и записаться можно по Интернету (на сайте вашего дома), либо с помощью вашего электронного ключа, или же прямо на двери прачечной висит обычный лист бумаги и ручка.

Для решения рабочих конфликтов — например, при ущемлении прав на работе, — вы можете обратиться в профсоюз, и вместо вас решать конфликт будет представитель вашего профсоюза.

Планирование

Шведы очень любят планировать свое время на месяцы вперед, будь то посещение доктора, отпуск, вечеринка или даже поход в кино. Если вы собираетесь пригласить шведа, например, на день рождения, позаботьтесь сделать это не менее чем за месяц, иначе очень велика вероятность получить отказ. Планирование происходит по номерам недель: например у вас могут спросить свободны ли вы на 32-й неделе.

Systembolaget

Продажа алкогольной продукции в Швеции монополизирована государственной компанией *Systembolaget*. Любой алкоголь крепостью выше 3,5 % нельзя купить в обычном продуктовом магазине. Для этого существует государственная сеть магазинов *Systembolaget*. Время работы ограничено: в будние дни — до 19:00, в субботу — до 15:00, в воскресенье и праздничные дни магазин не работает. Кассиры имеют право попросить удостоверение личности, чтобы проверить возраст покупателя (покупка алкогольной продукции разрешается после 20 лет).

Интересный факт: вы никогда не увидите акции или скидки на алкогольную продукцию, а реклама *Systembolaget* зачастую направлена на информирование о вреде алкоголя.

Как найти друзей в Швеции?

Друзей или круг общения целесообразно искать по интересам и месту, где вы можете и планируете часто бывать.

Большинство иммигрантов находят друзей на курсах шведского.

Возможно, у вас уже есть хобби или вам будет интересно начать заниматься чем-то новым. В Швеции существуют так называемые форенинги (*förening* или *ideella föreningar*) — некоммерческие организации, которые ведут разнообразную деятельность, в том числе объединяя людей по интересам и целям: *föräldraförening* — родительский комитет; *fackförening* — профсоюзное объединение; *idrottsförening* — спортивная организация.

Также популярной формой организации по хобби являются клубы (кружки). Направления могут быть самыми разнообразными: от книжного клуба до кружка по рукоделию, от спорта и обучения финансовой грамотности до театра, совместных прогулок, охоты, пчеловодства и многого другого.

Брошюру со списком всех действующих или зарегистрированных в вашей коммуне организаций и кружков по интересам можно попро-

суть в библиотеке либо на рецепции коммуны. Посещение таких кружков чаще всего бесплатно или имеет символическую плату.

Вы также можете организовать свой кружок по интересам, обратившись в *ABF*, *Studieförbundet Vuxenskolan* и пр.

В Швеции очень популярны волонтерские и менторские программы. Занимаясь волонтерской деятельностью, вы можете не только найти друзей, но еще и дополнить свое резюме, получить опыт работы в Швеции, а также обзавестись связями, которые помогут при устройстве на работу.

Сайты, где ищут волонтеров:

- [Volontärbyrån](#)

- [Шведский Красный Крест](#).

- [Stockholms Katthem](#) — некоммерческая организация, которая заботится о бездомных и нуждающихся кошках.

- [Hundstallet](#) — некоммерческая организация, которая заботится о бездомных и нуждающихся собаках.

- [Äldrekontakt](#) — помощь пожилым людям.

- [Шведская полиция](#).

- [Civilförsvarsförbundet](#) — ассоциация гражданской обороны, некоммерческая организация, занимающаяся информированием населения о способах выхода из кризисных ситуаций.

- [My Dream Now](#) — поддержка и вдохновение молодежи.

Есть волонтерские организации, которые занимаются вопросами адаптации. Например, [Kompis Sverige](#) устраивает бесплатные мероприятия для иммигрантов (это могут быть концерты, спорт, театр, экскурсии и т. д.), а также подбирает друзей по интересам.

В этом направлении также работают: [Nya Kompisbyrån](#), [Kulturkompis](#), [ÖppnaDörren](#), [Nema Problema](#) и др.

Существует большое количество менторских программ, которые находят вам *etablerad* («укоренившегося», «старожила») в Швеции с похожими интересами или опытом. Подобные организации также проводят множество онлайн-мероприятий, где можно получить совет, контакты или более глубокое понимание того, как сфера вашего интереса проявлена в Швеции. Пример такой организации [Yrkesdörren](#) и [Jobbsprånget](#).

В церкви по воскресеньям после службы (которая проходит с 11:00 до 12:00) всех желающих приглашают на фиду — просто пообщаться. Шведская церковь довольно демократична в отношении общения, в некоторых церквях есть детский игровой уголок, а в некоторых — в свободное от богослужения время проводятся занятия по йоге. Иногда на фиду приглашают гостя, который рассказывает интересные истории из своей жизни.

Очень популярно приложение *Meetup* в котором есть возможность организовать свою группу по интересам либо подключиться и получать уведомления об существующих группах (по всему миру). Волонтерские организации, помогающие изучением шведского (разговорные группы) охотно его используют.

Полезные приложения для телефона

SOS Alarm — приложение, через которое можно позвонить по номеру 112 (экстренная помощь), а также получить информацию обо всех ЧС в Швеции.

Общественный транспорт:

Linjekartor

Res i STHLM: SL reseplanerare

SJ

SL

Такси:

Bolt

Bzzt

Uber

Электросамокаты:

Bird

Bolt

Lime

Tier

VOI

Работа:

Arbetsförmedlingen

LinkedIn

Финансы/прочие сервисы:

Anyfin
BankID
Kivra
Paysend
Revolut
Skatteverket
Swish

Покупка/продажа/обмен:

Blocket
Olio
Popswap
Sellpy
Tiptapp
Tradera

Почтовая служба:

Mina Paket
PostNord

Медицина:

Doktor.se
Doktor 24
KRY
Min Doktor
Mindler

Ветеринария:

FirstVet

Шведский язык:

Babbel
Duolingo
Lexin
SAOL

Знакомства и социализация:

Eventbrite
Facebook.com/events
GoFrendly
Meetup
WelcomeApp

Кино/телевидение:

SVT Play
Filmstaden
Tv.nu
Аудио сервисы:
BookBeat
Nextory
Spotify
Storytel

Продовольственные магазины:

Coop
Hemköp
ICA
Systembolaget

Скидки:

Karma
Lets deal
Для студентов:
Mecenat
Studentkortet