

PIERWSZE KROKI W SZWECJI



Hanna Turkot-Adamska

 ta.hania

COPYRIGHT © HANNA TURKOT-ADAMSKA 2023

Tytuł: Pierwsze kroki w Szwecji

Autor: Hanna Turkot-Adamska

Trollhättan 2023

Redakcja i korekta: Anna Ossolińska

Korekta składu: Anna Ossolińska

Projekt okładki: Hanna Turkot-Adamska

Grafika okładkowa: Patrycja Wilkosz

Grafiki: Vectorjuice on Freepik

Skład: Hanna Turkot-Adamska

Dystrybucja: www.eBOOKnijto.com.pl

Numer ISBN: 978-83-968586-0-3

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie e-booka na jakichkolwiek nośnikach powodują naruszenie praw autorskich.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tym ebooku informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenia praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w ebooku.

Jeśli chcesz pokazać, jak mój ebook pomógł Ci w drodze na szwedzką ziemię, proszę oznaczyć zdjęcie hashtagiem #pierwszekrokiwswecji

Dziękuję!

[Kup książkę](#)

JAK KORZYSTAĆ Z E-BOOKA?

SPIS TREŚCI

0	6
1. Wstęp	7
2. Szwecja w kilku słowach	9
3. Medelsvensson, czyli o typowym Szwedzie	10
4. Emigracja do Szwecji - o jej wadach i zaletach	12
5. LGBT+ w Szwecji	21
PRZED WYJAZDEM	
6. Praca w Szwecji	25
6.1. Szwedzki model pracy - zasady i benefity	25
6.2. Gdzie szukać pracy?	26
6.3. CV w Szwecji	31
6.4. Rozmowa rekrutacyjna	33
6.5. Wynagrodzenie	34
6.6. Poszukiwany, poszukiwana	34
6.7. Tobie narazie dziękujemy	35
6.8. Multisport po szwedzku	36
7. Prata svenska, czyli o nauce języka szwedzkiego	37
8. Co zrobić w Polsce przed emigracją?	46
9. M2 na szwedzkiej skale	48
9.1. Rodzaje najmu	49
9.2. Gdzie szukać mieszk.	
9.3. Warto wiedzieć	

Interaktywny spis treści.
Wystarczy kliknąć.

Górne tytuły przeniosą
Cię do spisu treści

QR-code dla osób,
które wolą e-booka
w wersji papierowej

Linki do formularzy

13.2. O ŚWIADCZENIACH SŁÓW KILKA

Powyższe informacje mają zastosowanie, gdy posiadasz numer personalny. Co zrobić, gdy masz numer koordynacyjny i pracujesz w Szwecji?

W tym przypadku również musisz się zarejestrować w Försäkringskassan poprzez wypełnienie wniosku 5456 *Lämnat uppgifter vid flytt till eller arbete i Sverige* oraz 5435 *Ansök om intyg om rätt till vård*. Do wniosków należy dołączyć kopię umowy o pracę oraz wycinek wypłaty. Wszystkie dokumenty należy przesać do Försäkringskassan. Adres znajdziesz w górnym prawym rogu formularza.

formularz 5456

formularz 5435

13.2. O ŚWIADCZENIACH SŁÓW KILKA

Poniżej przedstawię Ci najważniejsze świadczenia, które wypłaca Försäkringskassan, i o których warto wiedzieć na początku swojej drogi. Nie jestem w stanie opisać każdego przypadku i każdej możliwości, ale wiem, że Försäkringskassan ma infolinię z polskimi konsultantami, którzy wszystko wytłumaczą dokładnie w języku ojczystym. Uzbroj się w cierpliwość, czasami w kolejce czeka się dość długo. Mój rekord to 50 min, ale gdy potwierdzałam informacje do tego e-booka, nie czekałam nawet 5 minut :).

SJUKPENNING - CHOROBOWE

Warto wiedzieć, iż w Szwecji można przebywać na chorobowym bez zaświadczenia lekarskiego do 7 dni, z czego pierwszy dzień jest bezpłatny, a pozostałe dni są płatne. Przeważnie tych pierwszych 7 dni nie trzeba zgłaszać do Försäkringskassan, bo pracodawca wypłaca tzw. *sjuklön*. Jeśli Twój pracodawca tego nie robi lub chorujesz dłużej niż 7 dni, to jak najszybciej zgłoś chorobę do Försäkringskassan.

Jak to zrobić?

Wypełnij wniosek online *Ansökan om sjukpenning* (potrzebny *BankID*) lub za pośrednictwem infolinii, aby zamówić odpowiedni wniosek.

Składając wniosek do Försäkringskassan przy zachorowaniu powyżej 7 dni, otrzymasz zwolnienie lekarskie. Zapytaj lekarza lub swój ośrodek zdrowia, czy możesz uzyskać zwolnienie elektronicznie do Försäkringskassan. Jeśli nie, to możesz przynieść to na dwa sposoby:

- logując się na swój profil na str.1177.se przy użyciu *BankID*
- wysyłając zwolnienie pocztą na adres:

Försäkringskassans
Inläsningscentral 839
88 Östersund

Linki w tekście
są podkreślone

SPIS TREŚCI

0	o mnie	6
1.	Wstęp	7
2.	Szwecja w kilku słowach	9
3.	Medelsvensson, czyli o typowym Szwedzie	10
4.	Emigracja do Szwecji - o jej wadach i zaletach	12
5.	LGBT+ w Szwecji	21
PRZED WYJAZDEM		
6.	Praca w Szwecji	25
6.1.	Szwedzki model pracy - zasady i benefity	25
6.2.	Gdzie szukać pracy?	26
6.3.	CV w Szwecji	31
6.4.	Rozmowa rekrutacyjna	33
6.5.	Wynagrodzenie	34
6.6.	Poszukiwany, poszukiwana	34
6.7.	Tobie na razie dziękujemy	35
6.8.	Multisport po szwedzku	36
7.	Prata svenska, czyli o nauce języka szwedzkiego	37
8.	Co zrobić w Polsce przed emigracją?	46
9.	M2 na szwedzkiej skale	48
9.1.	Rodzaje najmu	49
9.2.	Gdzie szukać mieszkań	50
9.3.	Warto wiedzieć	53

W SZWECJI

10. Szwedzkie urzędy, które warto znać	57
11. Bądź jak Szwed	59
11.1. Personnummer - co to jest? Jak i gdzie wyrobić?	59
11.2. Samordningsnummer - numer koordynacyjny	61
11.3. ID-kort	62
12. Konto w banku	64
12.1. Jak otworzyć konto?	64
12.2. Banki w Szwecji	64
12.3. BankID - co to jest i jak założyć?	65
12.4. Konto bez personnummer	65
12.5. Swish	66
13. Försäkringskassan	67
13.1. Rejestracja	67
13.2. O świadczeniach słów kilka	68
14. Szwedzka służba zdrowia	76
14.1. Numery alarmowe	76
14.2. Twój ośrodek zdrowia - rodzaje, rejestracja, koszty	77
14.3. Zdrowe zęby	79
14.4. Opieka specjalistyczna i skierowania	80
14.5. Recepty i zakup leków	80
14.6. Doktor online	81
15. Od przedszkola do uniwersytetu, czyli o szwedzkim systemie edukacji	83
16. Cztery kółka w Szwecji	93
16.1. Polskie auto w Szwecji - zasady i regulacje	93

16.2. Uniknij mandatów	94
16.3. Podatek od pojazdu	99
16.4. Opłaty drogowe	99
17. Z pupilem do Szwecji	102
17.1. Zwierzak przekracza granicę	102
17.2. Zarejestruj cztery łapy	103
18. Inne	104
18.1. Röda dagar, czyli dni wolne i święta nietypowe	104
18.2. A-kassan	105
18.3. Zakupy po szwedzku	108
18.4. Koszty życia	109
18.5. Przydatne aplikacje i strony www	111
EMIGRACJA PO LATACH	
Zakończenie i bonus	119
Podziękowania	120

Cześć!



HANNA
TURKOT-ADAMSKA

Hej, mam na imię Hania i od 2016 roku mieszkam w Szwecji. Przyjechałam do kraju trzech koron bez jakiegokolwiek wiedzy na jego temat. Co trzeba zrobić na początku? Jakie urzędy odwiedzić? Gdzie muszę się zarejestrować? Nic.

W pierwszym tygodniu pobytu w Szwecji wybrałam się do jednego urzędu na drugim końcu miasta, bo taką informację znalazłam na jakimś polskim forum. Okazało się, że kompletnie niepotrzebnie. W kolejnych krokach zaufałam znajomym, którzy już tu mieszkali i podpowiedzieli co trzeba zrobić, gdzie się udać.

Nowy kraj, obcy język, nowa praca, nowi ludzie. Wszystko obce. Natłok spraw i myśli. Wiem, jak trudno może być na początku ogarnąć masę spraw, dlatego ten eBook powstał, aby ułatwić Ci życie na starcie. Aby pierwsze kroki w Szwecji i początek życia na obczyźnie były miłym początkiem, a nie rwaniem włosów z głowy. Abyś poczuła, poczuł się zaopiekowany.

Gotowa, gotowy? Ruszajmy!

WSTĘP

Poznajmy się lepiej, aby nasze wspólne pierwsze kroki w Szwecji były przyjemniejsze. Jak już wiesz, mam na imię Hania i w sierpniu 2016 roku wyjechałam do Szwecji.

Jak to się stało?

Czy wyjechałam sama?

Jak wyglądały moje początki na emigracji?

Czy znałam język szwedzki?

Otóż, dawno temu, za siedmioma górami, za siedmioma lasami... Ups, to nie ta bajka... Mamy rok 2016, przełom marca i kwietnia. Ostatni semestr studiów na Politechnice Poznańskiej (kierunek mechanika i budowa maszyn). Jednocześnie pracuję na stażu w wiodącej polskiej firmie produkującej autobusy. Studia nieubłaganie zbliżały się do końca, a zarazem mój staż. To był idealny czas, aby pomyśleć, co dalej i rozpocząć poszukiwania pracy na stałe. W tym samym czasie z firmy, a nawet z *teamu*, odeszła jedna, a za chwilę kolejna osoba. Jak się okazało, wyjechali do pracy do naszych zamorskich sąsiadów. Jeden z kolegów powiedział mi, że ta szwedzka firma poszukuje również konstruktorów, mechaników. Mój ówczesny chłopak (obecny mąż), po 6-latach pracy, także chciał zmienić zatrudnienie i zawsze marzył o pracy dla zagranicznego pracodawcy, właśnie zagranicą. Postanowiliśmy, że złożymy CV do Szwecji i zobaczymy, co z tego wyjdzie.

W tamtych czasach (jak to brzmi :)) rozmowy kwalifikacyjne odbywały się w cztery oczy. Zostaliśmy zaproszeni na rozmowy do Szwecji. Odbywała się ona w języku angielskim i była bardziej HR niż techniczna. Nie było żadnych zadań do rozwiązania czy testów wiedzy.

Po powrocie do kraju dostaliśmy pozytywne odpowiedzi i umowy do podpisania. Nie była to łatwa decyzja i uwierz mi, że do ostatniej chwili bardzo się wahaliśmy, ale kto nie ryzykuje, ten... - sami wiecie.

Firma zapewniała pakiet relokacyjny, więc na starcie mieliśmy pomoc w znalezieniu mieszkania. Praca w branży *automotive* nie wymaga znajomości języka szwedzkiego, więc tutaj też nie było problemu. Mieliśmy grono polskich znajomych, którzy przeszli przez to samo i byli bardzo pomocni w stawianiu naszych pierwszych kroków.

Tak wygląda mój *background*. Sytuacja każdego będzie inna. Być może Twoja branża będzie wymagała znajomości języka, być może wyjeżdżasz całą rodziną, z dziećmi. Pierwsze kroki są uniwersalne. Niezbędne w każdym przypadku.

Czy mam kompetencje w tej sprawie oprócz tego, że sama tego doświadczyłam?

Od około dwóch lat moje obowiązki zawodowe trochę się zmieniły i obecnie zajmuję się poszukiwaniem nowych pracowników oraz pomagam im właśnie w tych pierwszych krokach na szwedzkiej ziemi.

Dodatkowo przez te lata w Szwecji doświadczyłam wielu sytuacji. W Szwecji wyszłam za mąż, w Szwecji urodziły się moje dzieci, to tutaj się przeprowadzałam, to tu każdego dnia płacę podatki, tu korzystam ze służby zdrowia, banków, przedszkoli itd. i właśnie razem z Tobą przejdę przez te wszystkie punkty.



2. SZWECJA W KILKU SŁOWACH

Szwecja to kraj, który przyciąga ludzi z całego świata dzięki stabilnej gospodarce, wysokiej jakości życia i dobrze rozwiniętemu systemowi pomocy społecznej. Praca w Szwecji daje szansę na zdobycie nowych doświadczeń, rozwój zawodowy i stabilność finansową.

Szwedzki rynek pracy znany jest z wysokich standardów i progresywnej polityki w miejscu pracy. Obejmuje to takie rzeczy, jak hojny urlop rodzicielski, elastyczne godziny pracy i (prawie) równe wynagrodzenie dla mężczyzn i kobiet. Ponadto Szwecja słynie ze związków zawodowych, które zapewniają pracownikom ochronę i możliwość wpływania na ich warunki pracy.

Słynie również z innowacyjności, z dobrze prosperującym przemysłem technologicznym i zaangażowaniem w zrównoważony rozwój środowiska. Praca w Szwecji daje możliwość współpracy z najbardziej perspektywicznymi profesjonalistami z różnych dziedzin.

Szwedzki system opieki społecznej jest jednym z najbardziej wszechstronnych na świecie, z bezpłatną opieką zdrowotną, edukacją i opieką nad dziećmi dostępnymi dla wszystkich mieszkańców. Ponadto Szwecja szczyci się równością płci i przyjaznym środowiskiem dla osób LGBT+.

Dla tych, którzy szukają nowej przygody, Szwecja oferuje bogactwo doświadczeń kulturowych i zapierające dech w piersiach naturalne krajobrazy. Od zorzy polarnej, po wyspy archipelagu sztokholmskiego. Jest domem dla różnorodnych atrakcji. Mieszkańcy Szwecji są znani ze swojego przyjaznego i gościnnego charakteru, co czyni go doskonałym miejscem do budowania życia na nowo i odkrywania nowych kultur.

To kolebka znanych na całym świecie brandów jak Volvo, IKEA, H&M czy Spotify. To także kraj ABBY, czy Avicii, których utwory znane są na całym świecie.

Podsumowując, praca w Szwecji daje szansę doświadczenia wysokiej jakości życia, współpracy z najlepszymi profesjonalistami z różnych dziedzin oraz cieszenia się przyjazną i integracyjną kulturą. To świetne miejsce dla osób poszukujących stabilności finansowej, rozwoju zawodowego i nowych przygód.

3. MEDELSVENSSON, CZYLI O TYPOWYM SZWEDZIE

Szwedzi to lud nordycki znany z silnego poczucia wspólnoty i odpowiedzialności społecznej. Mają reputację powściągliwych i introwertycznych, ale także przyjaznych i gościnnych, gdy kogoś bliżej poznają. Kultura szwedzka przywiązuje dużą wagę do równości i sprawiedliwości społecznej, co znajduje odzwierciedlenie w wielu aspektach życia codziennego - od miejsca pracy po sferę polityczną.

Jeśli chodzi o styl życia, Szwedzi przywiązują dużą wagę do równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, z naciskiem na spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi. Lubią też spędzać czas na świeżym powietrzu i uczestniczyć w zajęciach na zewnątrz, takich jak piesze wędrówki, jazda na nartach i wędkarstwo. To wszystko dzięki obfitości lasów, jezior i innego piękna przyrody, które oferuje ten kraj.

Co można powiedzieć o Svenssonie? Poznajmy 10 przywar typowego Szweda.

1. Ma ciekawe podniebienie, bo i kanapka z żółtym serem i dżemem nie jest mu straszna. Ani smak lukrecji, jako słodka przekąska, ani nie boi się śledzia kiszzonego. Tak, tak, kiszzonego! Nie otwieraj go w domu, jeśli najdzie Cię ochota, by go spróbować.



2. Jest wierny prawu Jantego. Mówi ono: „nie myśl, że jesteś lepszy od innych!”. To mantra Szweda. Typowy Svensson nie będzie się przechwalać.
3. Równość w każdym aspekcie. Jeśli zechcesz być dżentelmenem lub dobrze wychowaną osobą i przyjdzie Ci do głowy przepuścić kobietę w drzwiach lub ustąpić miejsca w autobusie starszej osobie, to bądź przygotowany na niezły ochrzan. Trzeba uważać, bo mimo Twojej dobrej woli i chęci pomocy, on - Svensson może uznać, że myślisz, że jest słabszy.
4. Przebić się przez skorupę Szweda i mieć w nim przyjaciela, będzie trudno. Są niezwykle przywiązani do przyjaciół, ale tę przyjaźń pielęgnują i rozwijają latami, pewnie od podstawówki. Przez ich wycofanie i powściągliwość ciężko nawiązują nowe przyjaźnie.

5. Rower zimą? A co w tym dziwnego? Rower cały rok. Nawet możesz kupić opony z kolcami.
6. Grill, gdy wciąż leży śnieg? No jasne. Co za problem? Przebywanie na świeżym powietrzu to sens życia.
7. Fenomen *lattepappa* - równouprawnienie w kwestiach urlopu wychowawczego również istnieje. Tata na urlopie rodzicielskim? Z wózkiem? Na zajęciach dla dzieci? To codzienność.
8. We Włoszech rocznie wypija się 4,5 kg kawy na mieszkańca, a ile w Szwecji? Około 9 kg! Szwedzi to prawdziwi kawosze.



9. Rozmowa o pogodzie? To idealny pomysł na przełamanie lodów i *small talk*, z którego każdy Svensson się ucieszy.
10. *Arga lappen*, czyli wściekłe karteczki. Wkurzył Cię sąsiad? Chcesz mu zwrócić uwagę? Idziesz do niego? STOP! Svensson nie pójdzie zrobić awantury, on napisze karteczkę i przyklei ją na klatce schodowej. Anonimowo.

PREZENT



Darmowe checklisty

- checklista spraw do zrobienia w Polsce
- checklista rzeczy do ogarnięcia w Szwecji
- pusta checklista do samodzielnego uzupełnienia

POBIERZ TUTAJ

PIERWSZE KROKI W SZWECJI

@TAHANIA
Kup książkę