

ATT BO UTOMLANDS SOM MEDFÖLJARE



**Praktiska tips & råd
till dig som följer med
på utlandsuppdrag**



Att flytta med

Kära medföljare! Du som nu läser denna skrift har kanske fått frågan om att flytta utomlands eftersom din partner har erbjudits ett arbete utanför Sverige, eller så har du redan gjort valet och flyttat med utomlands.

Att flytta och bosätta sig i ett nytt land kan vara både spännande och lärorikt. Därför är det viktigt att tänka igenom, mer än en gång, vilka fördelar och möjligheter som det finns med en medflytt. Har du bestämt dig för att flytta utomlands rekommenderar vi att du även läser skriften ”Att flytta ut från Sverige”, eftersom den ger dig handfasta råd om själva flytten. Denna skrift är tänkt att ge dig tips och inspiration under en utmanande och spännande tid i ditt liv.

Vare sig du går med på att flytta med din partner utomlands eller inte kan det vara ett svårt beslut att fatta. Kanske har du barn som måste tas med i beräkningarna? Kanske är det jobbet och karriären som känns som ett hinder? Eller känns steget för stort att du oroar dig över att du inte kommer att trivas i ett annat land, med en annan kultur och nya människor? Oavsett om du stannar kortare eller längre tid utanför Sverige kommer minnena alltid att vara speciella. Den erfarenhet och de upplevelser du bär med dig förändrar dig och förhoppningsvis berikar dig på ett positivt sätt.

Det kan vara lätt att känna att man tar sig vatten över huvudet när man går med på att flytta utomlands för första gången. Att inte ha några tidigare erfarenheter av ett utlandsflytt och inte veta hur det kan gå för en själv som medföljare kan kännas läskigt. Det kan rent utav bli anledningen till att man till slut tackar nej till erbjudandet. Eller att man tackar ja, för äventyrets skull. Många tar ändå steget och flyttar med. De ser fördelarna före nackdelarna.

Vår förhoppning med denna skrift är att du ska få styrkan och modet att våga ta dig ut i världen med din partner. Något som kan bli ett äventyr för livet!

Trevlig läsning med önskan om en spännande och givande tid utomlands!

© Dalia Zana, Marika Tornberg, Lennart Koskinen, Louise Ling-Vannerus
Stockholm 2018

Medflyttarpublikationen har producerats av Svenskar i Världen

Projektledare Marika Tornberg
Ansvarig utgivare Karin Ehnбом-Palmquist
Illustrationer Ingrid Maria Ericsson
Tryckeri AJ E-print AB

*Vi reserverar oss för eventuella lagändringar och annan
informationsuppdatering.*

Innehåll

Föreningen Svenskar i Världen	6	5. Avlönat arbete	33	9. Barn	48	14.3. Skatter	83
1. Begreppet ”medföljare”	8	5.1. Tjänstledighet	33	9.1. Medföljande barn	48	14.4. Folkbokföring	84
2. Sysselsättning – vad är det?	10	5.2. Arbetstillstånd och anställningsavtal	34	9.2. Ta hand om barn	50	14.5. Försäkring	84
3. Livskvalitet över gränsen	11	5.3. Lokal anställning	35	10. Hemmet	53	14.6. Frågor att fundera kring	87
4. Att vara medföljare – en etnologisk studie	13	5.4. Distansarbete	35	10.1. Hemhjälp	53	15. Checklistor	88
4.1. Om undersökningen	13	5.5. Starta eget	36	10.2. Hitta bostad	53	15.1. Innan flytten	88
4.2. Avgränsning och reflexivitet	14	5.6. Söka jobb	36	11. Socialt umgänge	54	15.2. Ny i landet	89
4.3. Enkättagandet	14	6. Volontärt arbete	38	11.1. Nätverk	54	15.3. Vid hemflytten	90
4.4. Att vara medföljare – Analys och tolkning	16	6.1. Tillstånd	38	11.2. Sociala medier	55	15.4. Om du blir lämnad ensam – skilsmässa, dödsfall	90
4.5. Vem skulle kunna vara den typiska medföljaren?	24	6.2. Svensk förening	39	12. Att återvända till Sverige	56	16. Länkar	92
4.6. Medföljarens möjligheter och utmaningar	25	6.3. Ideellt engagemang	39	12.1. Möjligheten till arbete	56	17. Vidare läsning	95
4.7. Kulturella skillnader, på gott och ont	27	6.4. Ombud för Svenskar i Världen	40	12.2. Bostad i Sverige	56	Efterord	96
4.8. Att flytta med eller utan barn	28	7. Studier	42	12.3. Barnens skola	56	Egna anteckningar	97
4.9. Hemmavarande medföljare	30	7.1. Lokalt i landet	42	12.4. Kontakter	57		
4.10. Yrkesverksam medföljare	31	7.2. Distansstudier	42	12.5. Det praktiska	57		
		7.3. Studiemedel	44	12.6. Hemvändargruppen	57		
		8. Odlas intresse	45	13. Medföljares berättelser	58		
		8.1. Språk	45	14. Tips och råd till medföljare	82		
		8.2. Kulturell träning	45	14.1. Familjerätt	82		
		8.3. Matlagning	45	14.2. Pension	83		
		8.4. Växter	46				
		8.5. Stadsvandringar	46				
		8.6. Husdjur	46				
		8.7. Träning	47				

Föreningen Svenskar i Världen

Välkommen till skriften om medflytt, den tredje i serien av handböcker Svenskar i Världen har tagit fram för att underlätta för den som planerar att flytta ut från Sverige och att återvända hem efter ett utlandsboende. Jag har personligen bott och arbetat utomlands i 24 år med man och barn, med avbrott för tjänstgöring i Sverige i olika omgångar. Jag har därför känt ett behov av att kunna informera om hur medföljande kan få ut det mesta av sin tid utomlands. Vi har här intervjuat ett antal medföljande som berättar om sina erfarenheter och vi ger råd och tips om hur man kan göra utlandsboendet till en positiv och värdefull upplevelse för hela familjen. Vi tackar våra samarbetspartners Atlas Copco, Alfa Laval, Electrolux, Ericsson, H&M, SEB, Stena Line och Volvo AB som har möjliggjort denna publicering.

Svenskar i Världen är en ideell, oberoende organisation som sedan 1938 verkar för utlandssvenskarnas bästa genom att bevaka, informera och påverka. Vi har en unik roll som företrädare för de drygt 660 000 svenskarna som arbetar, studerar eller av andra skäl bor utomlands (enligt Svenskar i Världens kartläggning 2015) samt de ytterligare hundratusentals som har bott eller kommer att bo utomlands.

Vi är remissinstans i alla frågor som rör utlandssvenskarna och har därmed ett stort ansvar för att genom väl underbyggda svar se till att utlandssvenskarnas rättigheter tillvaratas i de olika frågor som sänds ut på remiss. Svenskar i Världen bedriver också opinionsbildning och lobbying genom kontakter med riksdagspartierna, myndigheter, organisationer, media och andra opinionsbildare. Vi bevakar dina intressen och driver frågor om bland annat passhantering, medborgarskap, skatter, e-röstning med mera.

Vi ger även rådgivning i frågor av intresse för utlandssvenskar. Som medlem har du tillgång till våra pensions-, skatte- och juridiska rådgivare. Via vår webbplats, nyhetsbrev, Facebook-sida och Instagram-konto informerar vi dig och skapar kontakter mellan utlandssvenskarna runt om i världen.

Svenskar i Världen utvecklar också nätverk för utlandssvenskar både i Sverige och utomlands. Organisationen har ett 130-tal ombud som täcker över 50 länder. Ombuden har ofta näringslivsprofil, är anknutna till något svenskt företag, handelskammare eller konsulat

och har ett brett socialt nätverk. Vi bygger också upp ett nätverk av ungdomsombud för att bli mer relevanta för yngre utflyttare.

För att ta del av förmånliga erbjudanden och stötta Svenskar i Världens verksamhet är du varmt välkommen att gå med hos oss, som medlem eller prenumerant av vårt nyhetsbrev. Vi finns till hands för våra medlemmar på bästa möjliga sätt.

Tillsammans är vi starka – gå med i Svenskar i Världen och stöd därmed vårt arbete för utlandssvenskarna!

Lycka till med denna viktiga och intressanta läsning (som också finns tillgänglig för våra medlemmar på vår webbplats)!

Karin Ehnбом-Palmquist
Generalsekreterare

Augusti 2018

FÖLJ OSS i sociala medier



Facebook: svenskarivarlden



Twitter: svenskarivarlden



Instagram: svenskarivarlden



Youtube: Svenskar i Världen



LinkedIn: Svenskar i Världen

1. Begreppet ”medföljare”

Text: Marika Tornberg

Att folk har flyttat utomlands och haft med sig en partner och ibland hela familjen är inte ett nytt fenomen. Folk har flyttat och rest över jordklotet så länge som vi kan minnas. Egentligen är väl begreppet ”medföljare” inte heller så svårbegripligt, men desto mindre använt. Kanske känner du igen i uttrycket ”att flytta med sin partner till ett annat land”, men man sätter sällan benämningen ”medföljare” på sig själv. Den här skriften berör just de människor som redan har valt att flytta utomlands med sin partner och de som står inför valet att flytta med utanför Sverige för att följa med sin käresta eller annan familjemedlem. När vi pratar om begreppet ”medföljare” menar vi främst den vuxna människan som flyttar med, men barnen är likaså viktiga i detta sammanhang. Därför ägnar vi ett särskilt avsnitt åt just barnen i denna skrift.

Medföljaren Annika, som inte tänkte på att hon var just ”medföljare”, beskriver rollen så här:

*Jag hade aldrig hört benämningen ”medföljare” förut. Rollbeskrivningen landade direkt gott i mitt hjärta när jag läste det i samband med denna undersökning. Detta för att jag tycker att ordet ”medföljare” känns som att det omfamnar den stora betydelsen och de viktiga uppgifterna som denna ibland svåra roll innebär. **För bredvid varje framgångsrik person står ofta en betydelsefull person som möjliggör att framgången kan ske.** Bredvid en person i karriären, med exempelvis fru och små barn, som ges ett toppjobb utomlands, behövs en partner som är villig att ”följa med” i den andras karriärutveckling, en person som supportar den andre i dennes utveckling och som är villig att i någon mån stå tillbaka i sin egna traditionella karriär men för att istället göra karriär på ett annat alternativt sätt. Min partner tilldelades en ny roll i Brasilien, med tillhörande tydliga uppgifter, befogenheter och ansvarsområden. Jag tilldelades en ny roll som medföljare utan befattningsbeskrivning, som det var upp till mig att fylla med innehåll i en ny omgivning med helt andra förutsättningar än i min hemmiljö.*

Den brittiska medföljaren Clara Wiggins är bloggare och har skrivit boken *Expat Partner's Survival Guide*. Hon har ställt sig frågan om vad en medföljare är och kom fram till följande slutsats:

Vi är många saker. Ibland är vi deprimerade, ensamma, våra dagar är tomma och vi känner oss förlorade. Ibland är vi kreativa, uppfyllda, fulla av liv och upptäckt. Ofta är vi alla dessa saker, allt på en gång eller en efter en och sedan tillbaka igen. Men totalt sett, vet du vad vi är?

Vi är överlevare.



2. Sysselsättning – vad är det?

Text: Dalia Zana

Ofta förknippar vi ordet ”sysselsättning” med begrepp såsom arbete, en uppgift eller någon aktivitet. Definitionen för dessa ord har i sin tur en rad olika synonymer. Det är i vart fall något man ägnar sig åt rent praktiskt. Vissa kanske anser att det har med inkomsten att göra, det vill säga om man är avlönad eller inte. För andra handlar det om att ha något att göra. Vi ser att det viktiga är inte vad man gör utan att man känner sig tillfredsställd och stimulerad av sysselsättningen man ägnar sig åt.

För en del medföljare är detta tiden då man passar på att förverkliga sina drömmar. Det är en chans till ett nytt sätt att leva men också en stor utmaning. Man får mer tid för barn och familj, om du har sådana, vilket ofta inger större livskvalitet. Det är viktigt med en meningsfull tillvaro och vad som är meningsfullt för var och en är individuellt. Därför kan sysselsättning innebära en rad olika saker för olika människor.

Som medföljare är det särskilt viktigt att tänka på att sysselsätta sig med något värdefullt, något som ger något tillbaka, i form av kunskaper, erfarenheter eller kanske själslig ro. Oavsett, bör du som medföljare se till att du värdesätter din tid och tillbringar den klokt när din livsstil är annorlunda än vad den var innan flytten. Till en början kan en ny ort, med en annorlunda kultur än vad du är van vid, med nytt folk runtomkring dig och framförallt ett nytt hem, kännas pirrigt, spän-

nande och kanske lite nervöst. Många timmar och dagar kanske ägnas åt att åka på upptäckfärd i den nya miljön, att skola in eventuella barn i sin nya bostadsort och det är troligtvis mycket som ska fixas med under etableringsprocessen för att göra det nya hemmet så trivsamt som möjligt. Men när det är fixat och den nya miljön känns mindre ny kan vardagen hinna ikapp en och kanske rastlösheten börjar göra sig hörd. Som medföljare, som har sin partner på jobbet och kanske barn i skolan, kan det kännas tomt och tråkigt om man sitter hemma och inte ägnar sig åt något särskilt under dagen.

Därför är det viktigt att sysselsätta sig med sådant som faktiskt ger något tillbaka, något meningsfullt, något som kanske hjälper dig att utvecklas som person. Sysselsättningen är inte bara till för att hålla igång och bota rastlösheten. Det är även viktigt att man avsätter tid för sådant som kan visas i sitt framtida CV och framförallt för att hålla igång färdigheter och kunskaper.

I de kommande avsnitten hoppas vi kunna inspirera dig, som medföljare, om sådant som vore lärorikt och klokt att ägna sig åt under sin utlandsvistelse samt ge tips och råd på det praktiska som man bör ordna med innan och under flytten. I slutet av denna skrift finns det även länkar till webbplatser av intresse för vidare information och tips på mer läsning.

3. Livskvalitet över gränsen

Text: Lennart Koskinen

I mötet med en annan kultur sker alltid något. Man kan jämföra, passivt anpassa sig eller bestämma sig för att lära nytt och tänka i nya banor. Inte sällan en kombination av alla tre. I detta kapitel beskriver biskop emeritus Lennart Koskinen (och tillika Svenskar i Världens vice ordförande) hur han ser på en utlandsflytt och de aspekter som kommer med att vara medföljare.

Det kanske viktigaste är det ”mind-set” man åker ut med. Känner man sig mer eller mindre tvingad att ställa upp på sin partner och åka med, hamnar man lätt från början i ett underläge. Då framträder den nya platsens avigsidor genast och förstärker det negativa. Det kan prägla hela perioden man är ute. Det väcker skuld känslor hos ens partner som har glatt sig åt utmaningen med det nya utlandsuppdraget, som leder till anklagelser och motanklagelser. Förutsättningarna för en lyckad vistelse kan undergrävas redan från början.

Som gammal sjömanspräst, och senare som ansvarig för hela Utlandskyrkan, har jag suttit i ändlösa samtal med par, både på och efter ett utlandsuppdrag. Det är särskilt tragiskt att ta del av hur de bästa förutsättningar kan raseras av ett mentalt förhållningssätt man hade kunnat bryta långt tidigare. Inte minst redan inför avresan. Att vara påläst och nyfiken är en god grund man kan lägga. Men det viktigaste vid flytten ut kanske är att beväpna sig med låga förväntningar och höga förhoppningar. Kanske till och med en tydlig målsättning med tiden där ute.

För uppsidan är stor. Jag har också mött par som i efterhand berättar att utlandsvistelsen kom att bli det bästa som har hänt dem. Både som individer och som par. Utmaningarna de tog sig igenom och upplevelserna av en så helt annorlunda tillvaro än hemma kom att ge dem en nyttig nystart. Plötsligt kan de samtala med varandra om så många fler saker än vardagsbestyren. Man läser tidningar och lyssnar på nyheterna på ett nytt sätt. Framförallt har man fått ett annat perspektiv på det man tidigare tyckte var så självklart. Att lära sig ett nytt språk eller åtminstone kunna göra sig förstådd. Att medvetet bygga ett nytt socialt nätverk, utan att tappa kontakten med dem därhemma. Att som medföljare engagera sig i olika lokala aktiviteter.

Vi söker ofta lyckan. Vi har nästan fått lära oss att den är en rättighet. Samtidigt väldigt flyktig. Då tänker vi oftast på den ekonomiska välfärden och allt den för med sig. Ute kan vi kanske lättare se att personer med i stort sätt samma yttre livssituation kan vara allt från mycket lyckliga, lyckliga, eller oftast olyckliga. Oberoende av ekonomisk och social status.

Att lyckobegreppet i någon mening är subjektivt verkar uppenbart. Avigsidan med att se lyckan närmast som en rättighet, är att den lätt istället blir ett krav man aldrig kan leva upp till. Kraven på det perfekta livet, utseendet, hemmet, arbetet och sexlivet skapar istället en känsla av otillräcklighet till och med hos den mest framgångsrike. Eftersom kraven och för-

vänningarna hela tiden höjs kan ingen i praktiken nå upp till dem. Därmed blir lätt jakten på lyckan kontraproduktiv. Istället för allt mer fördjupad och bestående lycka leder känslan av att inte kunna leva upp till alla kraven till mer otillfredsställelse och faktiskt inte sällan, olycka.

Så hur ska vi kunna forma våra liv för att fånga det som kan ge oss ett djupare välbefinnande mer än för korta stunder? Det gäller förstås både hemma och ute. Jag tänker på det bredare begreppet ”livskvalitet”. Det är naturligtvis också till en del subjektivt, men är ändå bärare av några samverkande faktorer som är mer objektivt påvisbara.

Hälsa är ju mer än att inte vara sjuk. En enkel definition av begreppet livskvalitet kunde vara: ”fysiskt, psykiskt, socialt och existentiellt välbefinnande”. Listan är en god grund för självprovning. Hur mår jag egentligen? På djupet. Vad vill och kan jag göra åt det? Just vid ett utlandsboende aktualiseras ofta dessa frågor.

Idag har det fysiska välbefinnandet nästan blivit en trend. Jogging, gym och yoga, varvat med hälsokost. Säkert bra för oss alla – åtminstone i måttliga proportioner. Men vart tog det psykiska välbefinnandet vägen? Det tyska uttrycket ”Mann ist was mann isst”, vi är vad vi äter, är talande. Vad stoppar vi in i våra öron och ögon? Det är här utlandsvistelsen kan innebära en avgörande psykisk kostvariation. Man slipper en massa svensk skräpmat från TV och tidningar, från skvallrande, missunn samma grannar, från alla som är ”kränkta” över det mesta. Om den svenska gnällkulturen som vi dagligen andas in vore ett livsmedel, skulle det omedelbart förbjudas. Nu får man istället alla nya intryck som man får uppfyllas av.

Det ligger en viss sanning i Euripides

ordspråk ”Säg mig vem du umgås med och jag skall säga dig vem du är”. Det sociala välbefinnandet har behov av vänner, kärlek, tillhörighet. Men också variation som de mesta i livet. Nya sociala konstellationer ger perspektiv också på de gamla.

Kanske är ändå det allra viktigast som medföljande det existentiella välbefinnandet. Det svåraste för många som har varit vana vid att ha ett eget jobb och meningsfulla uppgifter, där man har varit behövd och efterfrågad, är att plötsligt bli just en medföljare utan egna uppgifter. Det är kanske där den största uppsidan finns.

Ett minnesvärt exempel från Rio var en kvinnlig medföljare som tillsammans med sjömanskyrkan på plats gick in som volontär vid ett hem för föräldralösa barn. Genom det arbetet fick hon kontakt med kvinnor i favelorna, fattigområdena uppe i bergen. Tillsammans med dem kunde hon röra sig i områden som ingen västerlänning hade vågat. Hennes perspektiv på både deras och sin egen tillvaro förändrades i grunden. Istället för att vara den som kom dit som ”hjälpare” blev hon själv hjälpt. Hon mötte en livsglädje och ett systerskap hon aldrig hade sett hemma. Samtidigt kunde hon bidra med sina kunskaper och kontakter. Hennes man blev nästan trött på allt hon hade att berätta, men fick genom henne också syn på en annan verklighet än den han mötte i sitt vanliga arbete. När de efteråt sammanfattade sin tid i Brasilien pekade båda på hur just hennes existentiella engagemang hade bidragit till en win-win-situation för alla berörda. Och mer livskvalitet.

4. Att vara medföljare – en etnologisk studie

Text: Dalia Zana

Under våren 2018 genomförde Svenskar i Världen en etnologisk studie som syftar till att både kartlägga olika personers erfarenheter av att vara medföljare samt att ge en klarare bild av vad det kan tänkas innebära att faktiskt ta steget ut i världen med sin partner och eventuella barn. Genom att visa på vad andra medföljare har att säga om sina erfarenheter om utlandsvistelser, om de utmaningar och möjligheter de har stött på och hur de har handskats med dessa, hoppas vi kunna ge dig, som står inför valet att bli medföljare eller som redan är och packar inför flytten, lite mer kött på benen och lite bättre framförhållning inför beslutet eller resan.

4.1. Om undersökningen

Genom en enkätundersökning, bestående av 14 frågor, har vi tagit reda på vad folk tycker och tänker om att vara medföljare. Totalt har 250 personer gett sina åsikter om för- och nackdelar om sina utlandsvistelser. De har även delat med sig av farhågor och förhoppningar de har haft inför flytten. Ett fåtal av dessa har ingen tidigare erfarenhet av att vara medföljare. Dessa personer har ändå givits tillfälle att tycka till om vad man kan förvänta sig av en sådan flytt och vilka eventuella förutsättningar som hade kunnat underlätta kontra försvåra valet att flytta med utomlands.

Genom enkäten fick deltagarna ta ställning till medföljarrollen, deras förutsättningar som förenklar respektive de hinder som försvårar flytten samt ge bakgrundsfakta om personen såsom kön, ålder, avklarad utbildningsnivå, sysselsättning, bostad- och familjeförhållanden.

Som ett komplement till enkäten har vi även intervjuat åtta personer. De är antingen medföljare till sina partner just nu eller har återvänt till Sverige efter att ha varit medföljare sedan tidigare. För att skydda anonymiteten hos medverkarna har dessa getts fiktiva namn. Intresset för personerna i sig är mindre betonade än de erfarenheter som de delar med sig av. Deras svar har analyserats och bearbetats med etnologiska glasögon för att söka svaren på frågorna Vem kan den typiska medföljaren vara? Vilka för- och nackdelar kan det finnas med en sådan flytt? Många har haft mycket att berätta och velat bidra med sina upplevelser. Dessvärre finns det inte utrymme i denna skrift att lyfta fram alla värdefulla erfarenheter.

Med ett etnologiskt perspektiv kan man förklara människors val av handlingar och tankesätt utifrån de sociala omständigheterna som råder i ens liv. Genom att söka mönster i svaren och underbygga det med vetenskapliga etnologiska studier, som är relevanta för liknande frågor, kan vi hitta förklaringar. I denna skrift sammanvävs vetenskapliga studier med underlaget vi

har fått fram genom enkäten och intervjuerna, för att på så sätt ge tyngd och stöd åt de tolkningar som görs i studien.

I kapitlet ”Medföljares berättelser” kan ni läsa ytterligare intervjuer med medföljare, vars intervjuer inte har varit underlag i denna etnologiska studie, men som beskriver verkligheten som medföljare utifrån deras respektive perspektiv. Dessa personer har valt att figurera med namn och bild.

4.2. Avgränsning och reflexivitet

I denna studie har vi avgränsat oss till de deltagare som just nu är eller någon gång har varit bosatta i Sverige. Dels för att skapa trovärdighet och bibehålla realiserbarhet i undersökningen och dels för att vi är ute efter att ta reda på hur svenska medföljare upplever flytten, hur det är att åka ifrån Sverige som bosättningsland till att skapa sig ett hem och liv i ett annat land. Nämnvärt är också att de som har fått kännedom om undersökningen är främst personer som redan känner till vår förening Svenskar i Världen eller andra liknande föreningar som jobbar för och/eller med utlandssvenskar och frågor som berör den gruppen av svenskar.

Det finns med största sannolikhet en grupp som inte har fått kännedom om undersökningen eftersom de inte känner till vår organisation, vilket har medfört att endast en begränsad grupp har svarat på denna undersökning. Det hade varit intressant att få svar även från en oinvidig grupp svenskar som hade kunnat uttala sig om valet att inte vara medföljare, som en balans till de som väljer att följa med. Med tanke på den korta tid som undersökningen har pågått och med de få resurser

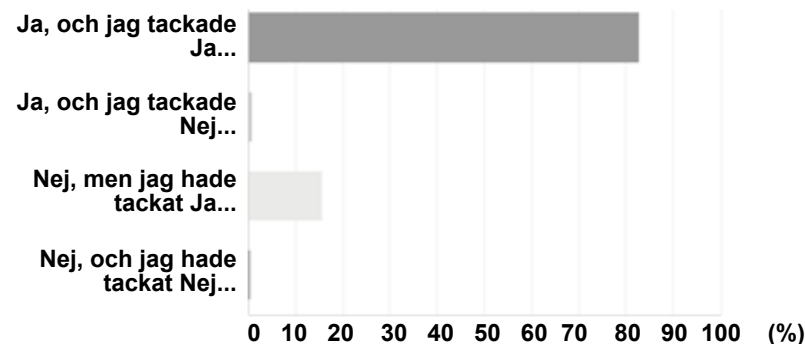
som har funnits har det dock varit en utmaning att hitta dessa personer. Detta är en faktor som bör tas med i beräkningarna när materialinsamlingen tolkas och analyseras. Fokus har istället varit att analysera de svar som har varit möjliga att införskaffa. Enkäten har spridits i flertalet kanaler och de intervjuade personerna har hört av sig till oss när de har sett informationen om att vi skulle genomföra denna studie.

4.3. Enkättagandet

Totalt medverkade 250 personer i enkäten, varav 78 % är bosatta utomlands och resterande 22 % bor i Sverige vid undersökningstillfället. Av de som aldrig varit medföljare svarade 16 % att om de hade fått erbjudandet att vara medföljare så hade de tackat ja. 83 % har svarat att de har fått frågan om att bli medföljare och har valt att följa med. De som aldrig har fått frågan om att bli medföljare och de som har fått frågan men tackat nej utgör knappt 1 %. Detta innebär att 99 % av deltagarna i vår enkätundersökning är, har varit eller kan tänka sig vara medföljare.

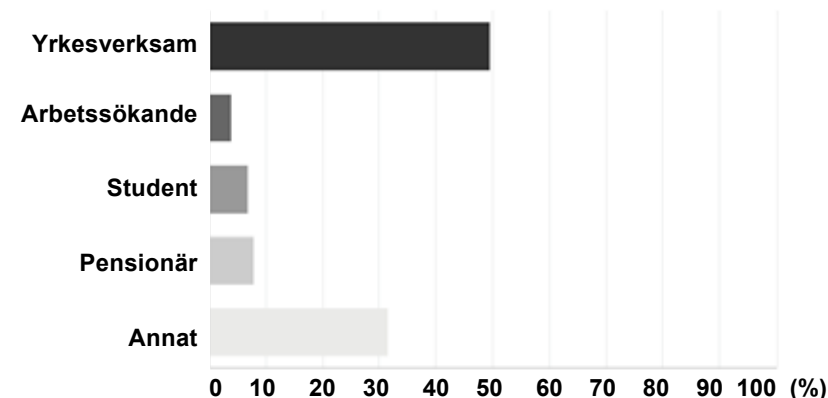
Enkättagandet visar på en kvinnlig dominans, där hela 89 % är kvinnor. Den stora majoriteten på 80 % är gifta, vilket inte är helt oväntat med tanke på att de flesta är i åldern mellan 41-50 år. Cirka hälften av det totala antalet medverkande är yrkesverksamma. En liten skara människor är antingen arbetssökande, studenter eller pensionärer. Den näst största gruppen på 32 % uppger att de sysslar med annat än svarsalternativen. Bland annat uppger man att de är hemmafruar, volontärer, tjänstlediga eller föräldralediga.

Har du någon gång fått förfrågan om att bli medföljare till din partner som har fått en utlandstjänst?



Tabellbilden visar de 216 deltagarna som svarade på frågan om huruvida de någon gång har blivit tillfrågade att bli medföljare till sin partner som har fått en utlandstjänst.

Vilken är din huvudsakliga sysselsättning?



Tabellbild visar den procentuella fördelningen mellan deltagarnas olika sysselsättningar.

Av deltagarna bor 50 % i villa, och många anger att de bor med barn under 18 år. På frågan om högst avslutad utbildning är svaren ganska jämnt fördelade mellan gymnasiet (19 %), högskolan (25 %), kandidatexamen (24 %) och magisterexamen (25 %). Ytterst få har endast grundskoleutbildning eller högre än magisterexamen.

4.4. Att vara medföljare – analys och tolkning av enkäten

Trots att deltagarna hade många svarsalternativ att välja mellan (om vilka faktorer som har hindrat eller som hade kunnat hindra dem från att åka med sina partner som medföljare), framkommer det att de flesta anser att de inte fann några hinder som försvårade flytten när de valde att bli medföljare, alternativt att om de någon gång skulle bli medföljare så ser de inga svårigheter med det.

En del har motiverat sina svar med följande kommentarer:

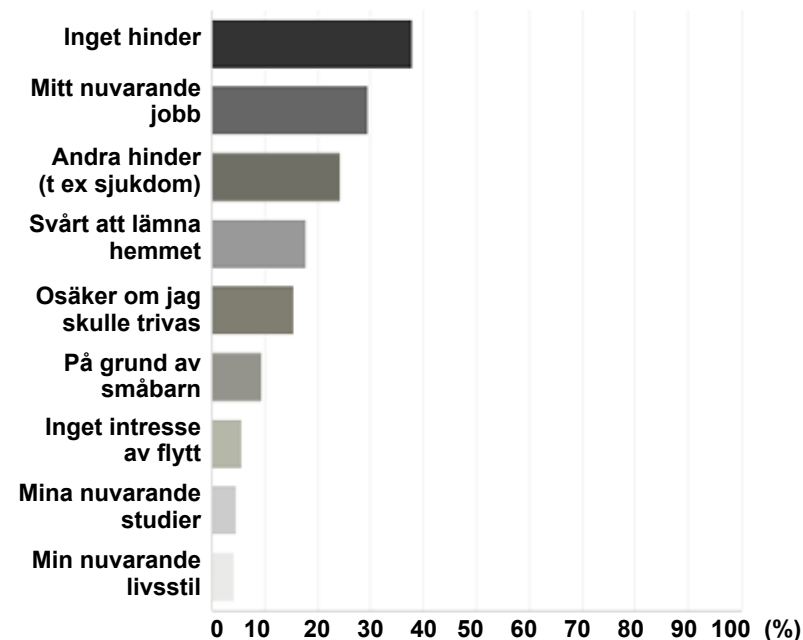


I övrigt ses deltagarnas nuvarande jobb som ett hinder i att flytta med sin partner som medföljare. Andra faktorer som anses hindrande är att man är osäker på om barnen skulle trivas, att man befärd svårigheter med att få jobb i utlandet och att man tror att de kulturella skillnaderna är för stora.

Att man är osäker på om barnen skulle trivas, huruvida man lyckas få en anställning eller att de kulturella skillnaderna upplevs som för stora, är vanligtvis de mest förekommande orosmolnen som följer när erbjudandet om att flytta utomlands kommer. Familj ska övervägas samt att beslutet om att flytta förväntas fattas gan-

ska snabbt. I intervjuerna framkommer det också att det är just dessa faktorer som anses vara hinder vid en medflytt. Flera av dessa har genomgått samma tanke-mönster om oro inför flytten, att man inte skulle trivas och barnen skulle få svårt att ställa om sig till de förändringar som man bemöts av i andra länder. Som blivande medföljare är det värt att ta till sig hur andra har valt att lösa eller bemöta dessa bekymmer för att själv kunna dämpa oron och hitta lösningar som passar bra för sin egen situation.

Vilken utav dessa alternativ hade kunnat hindra dig från att bli medföljare?



Tabellbilden visar hur deltagarna har svarat om vilka faktorer som eventuellt hade kunnat hindra dem från att flytta med som medföljare. Andra hinder utgör bl a framtida karriär och ekonomi, tappa sociala skyddsnetet etc.

En av de intervjuade, Malin, skriver om den så kallade "kulturchocken" som hon är säker på att man möter när man flyttar från hemlandet Sverige;

Man måste sätta sig in i fenomenet "kulturchock" eftersom den drabbar alla mer eller mindre. När man bosätter sig i ett nytt land dyker alla ens egna värderingar upp och de krockar alltid med den nya kulturen på ett eller annat sätt. Sverige har en väldigt säregen kultur med låg hierarki /.../ världens kulturer präglas av starka hierarkiska strukturer /.../. Man måste vara lyhörd och villig att lyssna och lära på nytt. En intressant personlig upptäcktsresa.

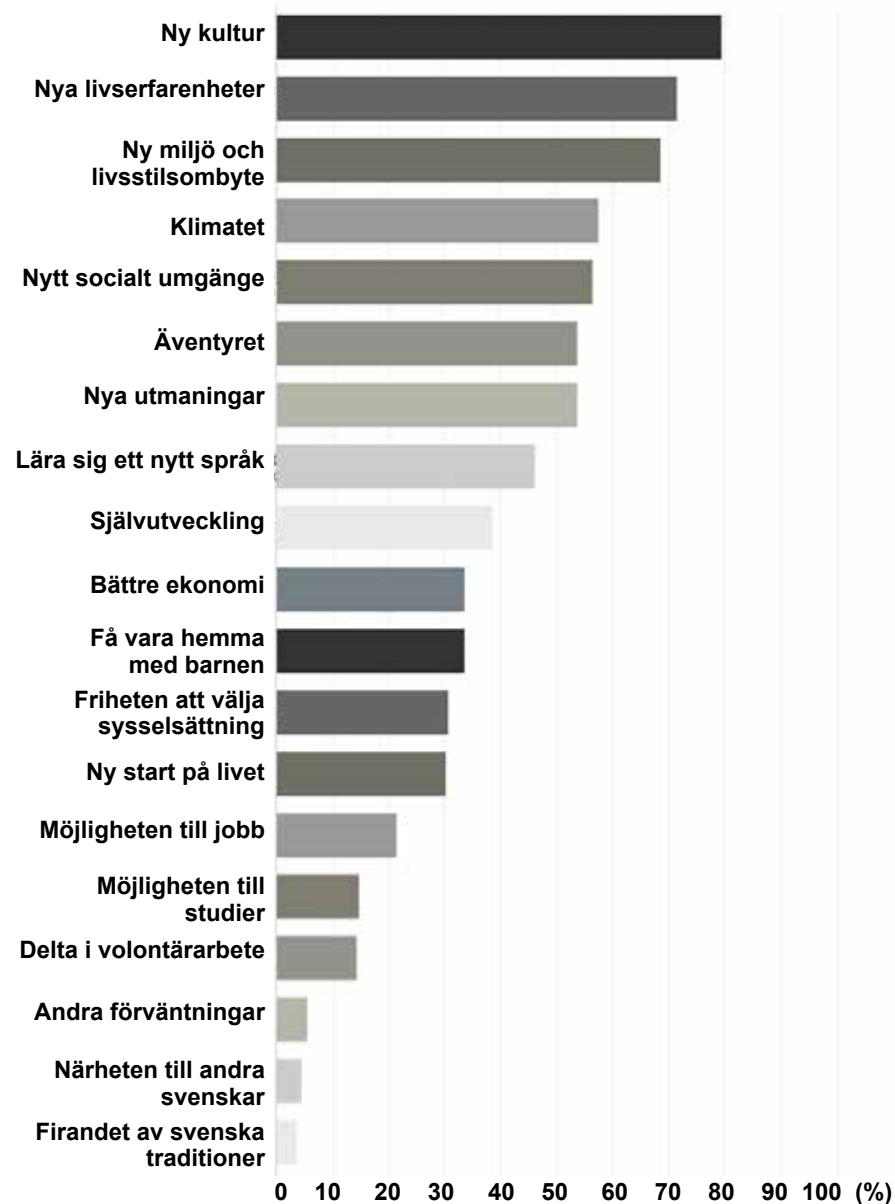
Malin berättar om de normer och värderingar som i utlandet kan bli en utmaning att behålla, eftersom man är van vid dem på hemmaplan, samtidigt som man måste ta till sig av det nya bostättningslandets kulturella vanor och seder. Det i sig är en form av "kulturchock", menar hon. Att dessa normer och värderingar kan krocka med varandra är vanligt förekommande och, precis som Malin uppmanar om, vore det fördelaktigt att förbereda sig och sin familj på kulturella förändringar. Man måste vara lyhörd och villig att lyssna och lära på nytt. Då kan det bli en riktigt intressant personlig upptäcktsresa för hela familjen. Med det sagt, bör kulturella skillnader – inte nödvändigtvis i termer som "kulturchock" – utgöra en av de avgörande faktorerna i beslutet om att flytta utomlands.

Etnologen Annie Woube har författat boken *Finding One's Place*, där hon diskuterar just kulturella förhandlingar, mellan den egna och bostättningslandets kultur. Woube menar snarare att detta van-

ligtvis är anledningen till att man söker sig bort över de svenska landsgränserna. Hon skriver att det främmande och annorlunda kan uppfattas som lockande när man reser ifrån hemlandet i syfte att ändra på det egna vardagslivet och utöka livskvaliteten. Att förflyttas över landsgränser upplevs ofta som ett äventyr i kontrast till det vardagliga och rutinerade livet man annars är van vid hemma. Woube menar att det är det välbekanta och alldagliga livet hemma som ofta blir anledningen till att man tar sikte på nya platser i världen att bosätta sig i. Detta är något som även visas i enkäten, där vi frågade efter fördelar som man förväntar sig uppleva eller har upplevt när man flyttar med som medföljare.

Fördelarna handlar mycket om just möjligheten att starta om på nytt, framkommer det av enkäten. Att få miljöombyte, en ny livsstil och att uppleva nya platser och miljöer ses som fördelar. De flesta värdesätter att ta del av en ny och spännande kultur (79 %), medan andra ser fördelarna med införskaffandet av nya livserfarenheter (70 %) och att få uppleva en varierad miljö och livsstilsombyte (69 %).

Vilka fördelar hade du förväntat dig av flytten som medföljare?



Tabellen visar fördelarna med att flytta utomlands som medföljare, enligt enkätrespondenterna.

En annan medverkande, Annika, lyfter fram en rad olika fördelar som hon förväntade sig uppleva när hon och hennes familj flyttade till ett land med annorlunda kultur än den svenska. Fördelarna rotar sig även i hennes nya livsstil som hon hade i utlandet, som även hennes familj gynnades av, när maken tackade ja till en utlandstjänst. Bland annat skriver hon att självutveckling är en fördel som oundvikligen inträffade henne och hennes barn.

Barnen får lära sig ett eller två språk "gratis". Vi får uppleva en ny kultur och hur det är att föra sig i den. Jag har möjlighet att träna när som helst, jag har fått nya vänner och vardagen är mindre stressig då vi till exempel slipper hämta-lämna-pusslet. Vi ges möjlighet att resa i detta fantastiskt vackra land och vi bor på ett sätt som vi aldrig skulle kunna göra i Sverige. De absolut största fördelarna ser jag däremot som det oförglömliga avbrott i vardagen och livet, som denna vistelse innebär. Som familj har vi också blivit ännu tajtare i och med all extra tid vi har fått tillsammans. Jag känner en enorm tacksamhet för att jag har fått chansen att göra denna resa tillsammans med min familj.

Annika bestämde sig att sköta hemmet och barnen medan maken jobbade under tiden som de bodde utomlands. Den nyvunna tiden som hon fann för sig själv och familjen, som hemmavarande partner och mamma, upplevde hon som positivt då hon kunde ägna sig åt sådant som hon inte fann möjligt att hinna med i den arbetande livsstilen som hon hade i Sverige. Dock betonar hon vikten av att skaffa sig någon stimulerande syssla om dagen att ägna sig åt, när maken är på jobbet och barnen i skolan.

Inför flytten tänkte jag att jag skulle studera på distans och jobba som volontär. När väl den egna tiden gavs blev jag ärligt talad för lat eller omotivrad. Att finna orken i att hitta sysselsättning hela dagarna var jättesvårt i början. Min respektive hade sin agenda, barnen sitt schema och jag hade nu helt plötsligt alla timmarna över för mig själv. Att komma igång med daglig träning blev en räddande sysselsättning. Jag har också engagerat mig i barnens skola som blivit ett viktigt socialt forum för mig.

Annikas erfarenhet av att vara hemmavarande fick henne att inse vikten av att fylla upp sin vardag, när hon var hemma och ledig från jobb och obligatoriska sysslor, med sådant som hon betraktade som stimulerande sysslor, såsom träning och engagerandet i barnens skola. Hon anser att detta var lika viktigt som att tillbringa tiden åt barnen, hemmet och sig själv.

Särskilt konstigt kan det kännas att bara vara hemma och inte ägna sig åt några stimulerande sysslor för svenskar, som annars lever efter normen där båda parter är inkomsttagare. Magnus Öhlander (professor i etnologi), Katarzyna Wolanik Boström (universitetslektor i etnologi) och Helena Pettersson (forskare inom etnologi) har tillsammans skrivit en artikel om hur svenska par kompromissar och förhandlar om de svenska normerna, när det gäller jämställdhetsperspektiv, familjeliv, tvåmanna karriär och föräldraskap. Författarna menar att dessa normer – enligt svenska normer – är i ständig förhandlingsprocess när man flyttar till utlandet och bosätter sig i länder, där den lokala befolkningens uppfattningar om arbete och familjeförhållanden inte lika starkt

präglas av normer liknande de som upprätthålls i Sverige.

En av de intervjuade i deras artikel uttrycker hur pass ovan hon var vid att vara hemmavarande medan maken arbetade. Hon tyckte att det kändes som att hon inte bidrog med något alls men ganska snart insåg hon att hon i princip hade fixat med allt i hemmet för både hennes och makens trevnad och varit den som skapat den hemmakänsla som är så otroligt viktig att känna när man lämnar sitt hem i Sverige. Eftersom hemmafru-konceptet är vanligtvis mer accepterat och respekterat i andra länder var det inte heller någon fråga om att stå emot normer och värderingar på samma sätt som det hade varit i Sverige.

Att se sin nyvunna tid som hemmavarande medföljare, att faktiskt se det värdefulla i att man är stöttepelaren för familj och hem, samtidigt som man bör sysselsätta sig med meningsfulla aktiviteter för eget välbefinnande och välmående rekommenderas starkt av Sindy, en utav intervjupersonerna, som uttrycker följande:

Se det som ett äventyr! Upptäck det nya landet. Praktiska saker ordnar sig, även om de har ett annat system. Har ni tillräckligt betalt för att leva på en lön – gör det och känn dig inte skyldig över att "i Sverige ska alla jobba". Använd tiden till att byta erfarenheter med andra utflyttade, som troligtvis kommer ifrån många olika länder, och lär känna lokalbefolkningen om möjligt.

Även Amelie, som till en början kände mothugget i att inte leva enligt den svenska livsstilen i utlandet, visar att hon med

tiden kom att inse vilken värdefull arbetsuppgift hon hade i att ta hand om barn och hem.

I början skämdes jag nästan då jag berättade för familj, kollegor och vänner att jag skulle vara ledig i tre år. Att båda inte jobbar 100 % och att inte vara inne i detta eviga ekorrhjul med stress, VAB och hämta-och lämna-planering, som alla andra minsann är, upplevde jag inte var helt accepterat i början. Jag fick höra att jag var en "lyxfrau", någon som offrar mig för den andra, att det ju är typiskt att kvinnan måste stå tillbaka. Men idag känner jag mig istället otroligt privilegierad av att ha givits möjligheten att ha rollen som medföljare. Jag känner mig viktig i den, modig som tackade ja till jobbet och jag ser det som en merit som jag med stolthet tar med i mitt CV.

Naturligtvis är det inte lika självklart eller kanske ens möjligt för alla att stanna hemma som medföljare. Många uppger att de kan tänka sig att bli medföljare om förutsättningarna för arbete finns även för dem i det tilltänkta bostättningslandet. Det kan tolkas som att sysselsättning, särskilt i form av avlönat arbete, är särskilt viktigt, eftersom det även är denna faktor som verkar som en avgörande förutsättning och som annars kan försvåra möjligheten att flytta med som medföljare.

Drygt en tredjedel (35 %) menar i vår enkätundersökning att det är viktigt för dem att kunna fortsätta jobba utomlands eller att de får chansen att göra något helt nytt i det andra landet. Återigen visar det sig att faktorn yrke, det vill säga om man får behålla sitt nuvarande yrke i utlandet eller om man lyckas hitta ett nytt jobb i

utlandet, är av stor vikt när det gäller beslutet om vare sig man flyttar med eller inte som medföljare.

Många ser sig inte som den som uppoffrar den egna karriären och arbetslivet, utan snarare är de måna om att faktiskt få fortsätta jobba även i utlandet. Medföljarrollen är alltså inte begränsad till hemmets fyra väggar utan kan ses som en

möjlighet för införskaffandet av internationell arbetskompetens som man sedan med fördel kan ha med på i sitt CV.

Så här svarar några i enkäten på frågan ”Vilka förutsättningar hade underlättat för ditt beslut att bli medföljare?”



Jessica, som vi har intervjuat, är en av dem som föredrar att fortsätta jobba i utlandet och tipsar därför alla blivande medföljare om att göra detsamma, i syfte att känna sig tillfredsställd med sin vardag, särskilt när det inte finns barn med i bilden att ta hand om. Då behöver man inte känna att man gör en uppoffring av sin egen karriärsutveckling för att man har valt att följa med sin partner på dennes utlandstjänst, menar hon;

För att inte börja må dåligt och uppleva känslan av att "bara" vara medföljare skulle jag starkt rekommendera att båda parter ser till att ha jobb eller studier när de flyttar till den nya platsen. Då löper man mindre risk för att en sitter hemma utan bekantskaper och utvecklar depression. Man slipper känslan av att ha "gett upp allt" i hemlandet för partnerens skull.

Huruvida man ser på sin roll som medföljare har givetvis en stark koppling till vilka föreställningar och förväntningar man har på ett utlandsflytt. Om förutsättningarna för flytten innebär att man blir ensam hemma om dagarna, som medföljare, medan partnern jobbar, då är det rätt givet att en sysselsättning är viktig att skaffa sig, utöver att ansvara för etableringsprocessen i det nya landet. Inte bara för att man inte ska känna sig understimulerad och uttråkad under dagarna, utan även – och kanske framförallt – för att undvika ett glapp i CV:t när man senare, efter kanske några år, återvänder till Sverige och ska börja söka jobb igen.

Irene, som tidigare har varit medföljare till sin partner och sökte jobb i utlandet i samband med utlandsflytten, förklarar hur pass viktigt jobbet var för hennes väl-

mående och trivsel i det nya bosättningslandet. Den viktigaste förutsättningen var just huruvida hon hade möjlighet att jobba i landet som paret flyttade till. Första gången tackade hon nej till att bli medföljare, eftersom hon antog att hon inte skulle känna sig fri som kvinna i det landet eller ha möjligheten att jobba med det hon ville om hon flyttade med. När det senare dök upp jobberbjudande för partnern i ett annat land, tackade hon ja till att följa med utomlands. Om möjligheten till och vikten av karriärsutveckling skriver hon följande:

Visst, det är viktigt, men det handlar snarare om mitt välmående än om karriären. Det var alltså inte karriären som bestämde, utan mina möjligheter att leva ett självständigt liv som avgjorde när jag följde med och inte.

För Irene är välmående kopplat till friheten av att vara självständig. Detta kan tolkas som att välmående och huruvida man har ett självständigt liv är kopplat till friheten att kunna jobba, ha en inkomst och med ett eget socialt nätverk. Det som möjliggör detta, är vad Irene värdesätter. Hon ser sig egentligen inte som medföljare, när hon flyttade utomlands till följd av att hennes partner som hade åtagit sig en utlandstjänst. Snarare såg hon möjligheten att flytta till samma plats som sin partner vid samma tidpunkt, menar hon. Eftersom möjligheten låg i att även hon kunde jobba i det landet som hennes partner hade fått jobb i, var beslutet om att följa med honom dit, något som inte behövde betyda att hon skulle bli beroende av hans sociala nätverk. Hon förklarar varför hon inte ser sig som medföljare och varför hon inte hade kunnat följa med sin partner om hon hade

blivit beroende av hans vardagsrutiner för att känna social gemenskap i det nya landet;

Jag skulle tro att jag värjer mig mot begreppet som sådant. Begreppet "medföljare" konnoterar att man just "följer med", utan egen styrsel. Jag känner mig själv och vet att jag inte mår bra utan egna andningshål i vardagen. Arbete och vänner är sådana nödvändiga oaser för mig. Om jag skulle vara beroende av min mans arbetsstider och umgänge skulle jag gå miste om sådant som jag behöver för att må bra. Just därför var inte heller Sydafrika ett alternativ: den bransch som jag arbetade i då var snäv och jag hade inte kunnat arbeta i den staden med det som jag sysslade med då.

Föreställningen, uppfattningen och förväntningarna som man har på medföljarrollen är avgörande för huruvida man trivs i det andra landet som medföljare, hur ens liv kommer att se ut, vilka möjligheter och begränsningar man ser med att flytta med utomlands och framförallt om man överhuvudtaget väljer att följa med eller inte. Vikten av att känna självständighet i den nya livsstilen i utlandet och att flytten gynnar den egna karriärsutvecklingen, som medföljare, kan i många fall vara medverkande och avgörande krafter, i beslutet att tacka ja eller nej till att bli medföljare. Det är med andra ord en fråga om huruvida man kommer att trivas och framförallt om man kommer att känna sig som hemma på den nya platsen, så som man annars gör på hemmaplan.

Kultur- och samhällsteoretikern Sara Ahmed skriver i en artikel, Home and Away: Narratives of migration and estrangement, om vilka föreställningar och associationer man gör med platser som

man kallar "hem" och att vara iväg, som kan förstås som synonymt med platser som känns "främmande". För det är inte frågan om vem som går med på att flytta, utan när, hur och under vilka omständigheter, konstaterar Ahmed. Hon menar att "hem" inte endast handlar om geografisk tillhörighet, som det vanligtvis förknippas med, utan denna plats är även sentimentaliserad då man talar om fraser som "Home is where the heart is" (hem är den plats där ditt hjärta är). Med andra ord, skriver Ahmed, kan den plats som betraktas som hemma förklaras med hur vi hur vi känner eller inte lyckas känna på en viss plats. Att man inte lyckas känna självständighet och frihet i den nya miljön, i sin nya livsstil och istället räds att man missgynnas av flytten, som i Irenes fall, kan alltså avgöra hur pass villig man är att flytta med sin partner till utlandet.

4.5. Vem skulle kunna vara den typiska medföljaren?

Vanliga egenskaper för den typiska medföljaren, enligt statistiken som visas i de besvarade frågorna i vår enkät, är en gift kvinna i 40-50 års-åldern, högutbildad, med antingen kandidat- eller magisterexamen. Oftast är de yrkesverksamma, antingen i Sverige eller i utlandet. Men det finns också ett stort antal medföljare som refererar till sig själva som "hemmafru" eller "hemmavarande". Den typiska medföljaren har bott utomlands förut, ofta som medföljare (det vill säga att man har flyttat mellan flera länder då partnern har åtagit sig utlandstjänster flertalet gånger) eller att man tidigare på egen hand har bott utomlands på grund av till exempel

studier eller arbete. Statistiken visar att benägenheten att flytta utomlands ökar ju fler gånger man tidigare har flyttat.

Följaktligen är medföljare vanligtvis inte hindrade från att följa med sina partner utomlands. Dock är medföljarens arbete och sysselsättning en viktig faktor som man gärna tar med i beräkningarna vid varje flytt. Därför markerar de flesta att det hade underlättat om en sysselsättning i det nya bostättningslandet kunde säkerställas, alternativt att man får fortsätta med sitt nuvarande jobb efter flytten.

Den typiska medföljaren förväntar sig att få ta del av en ny och spännande kultur och att skaffa sig nya erfarenheter. Man är även starkt intresserad av att få uppleva en varierande miljö och få livsstilsombyte. Denne är också en person som ser värdet i självutveckling och införskaffandet av nya internationella erfarenheter. Det är dessa som mest tenderar att bli medföljare, eftersom de ser flytten som ett äventyr.

Saknaden av familj och vänner i Sverige är vanligtvis vad medföljare bekymrar sig mest över. Eftersom medföljarens arbete prioriteras relativt högt vid flytt är den typiska medföljaren ofta oroad över eventuella svårigheter med att hitta jobb i det nya landet och när man sedan ska återvända tillbaka till Sverige. Dock anger de allra flesta att fördelarna överväger nackdelarna vilket kan kopplas tillbaka till varför de flesta ändå är villiga att flytta med sina partner till utlandet om och om igen.

4.6. Medföljarens möjligheter och utmaningar

Som vi hittills har kunnat utläsa är medföljarrollen både mångsidig och givande. Samtliga personer, medverkande i under-

sökningen, som har tagit steget ut i världen, tillsammans med sina partner, vid olika stadier i livet, med varierande förutsättningar och har upplevt flytten olika. Gemensamt är att ingen av dem ångrar sina beslut och de kände att de fick ut något utav deras utlandsvistelse. Fördelarna med medföljarrollen har varit många, enligt det insamlade materialet. Likaså utmaningarna.

Småbarnsmamman Sara, som är en av de intervjuade, betonar vikten av medföljarrollen som hon anser kräver mycket tålamod och mental styrka för att lyckas

Det är en otroligt utmanande och viktig roll. Ansvar att mer eller mindre ensam, i en helt ny miljö, styra upp hela sin familjs nya situation med både praktiska men också mentala bitar är ingen barnlek. Ordet kanske skulle vara projektledare eller familjesamordnare eller något annat som gör att man förstår innebörden av det.

I sin förklaring av vilken prestige det är att åta sig medföljarrollen, illustrerar hon samtidigt egenskaper, som hon anser krävs för att kunna lyckas som medföljare, att lyckas bygga upp hela familjens nya livsstil i ett nytt land, som rollen faktiskt innebär när flytten görs med barn. Att "medföljare" istället borde kallas "projektledare" ger en bild av vilken personlighetskaraktär som klarar av och trivs med sin roll som medföljare, enligt Sara, särskilt som förälder till små barn.

Uppmuntrande nog medger Linda, en erfaren medföljare som har flyttat över 15 olika landsgränser, att ju fler gånger man flyttar desto lättare blir det för varje gång. Dessutom, upplever hon, att hon blir alltmer frestad att fortsätta flytta från plats till

plats ju fler gånger hon och hennes familj får möjligheten till det;

Ju fler gånger du har flyttat utomlands, ju enklare är det, samt att man helt enkelt tycks bli smittad av någon flyttbacill. Många människor du möter har därför ofta bott i flera länder alternativt söker sig till ännu ett annat land efter avslutat kontrakt, i stället för att åka hem. Etableringsprocessen är ju i stort sett densamma vart du än flyttar. Sedan måste man anpassa sig efter det aktuella landet så klart, men att bygga sociala nätverk med mera fungerar på liknande vis. Det roliga med att göra om det är att man kan se fram emot ett nytt äventyr, att få utforska nya platser, nya matvaruhus, nya grannar.

Linda är positiv till medföljarrollen och kanske framförallt för utlandsboendet. Att få chansen att uppleva något nytt, träffa nya människor och se världen är alla fördelar som Linda tycker sig uppleva tack vare sin mångåriga erfarenhet av att bo utomlands.

Etableringsprocessen, med att fixa och ordna hemma så att familjen kommer till rätta och hemmamiljön känns trivsam, förutsätter att man är hemmavarande medföljare. Det är ett projekt som kräver mycket ansträngning och engagemang. Därför krävs det att man har tiden och energin att lägga ner i arbetet. Visst kan det vara bekvämt och smidigt att kunna lägga ner all sin tid på att etableringsprocessen ska bli så bra som möjlig, men att stanna kvar hemma för länge kan bli en farlig bekvämlighet. Att börja jobba så snart som möjligt är viktigt av flera anledningar, vare sig om man fortsätter jobba i Sverige

på distans eller om man skaffar sig ett nytt jobb på plats.

Det tidigare nämnda CV-glappet, i samband med en utlandsvistelse, sker oftast till följd av den bekvämlighet som den nya livsstilen erbjuder. Som hemmavarande partner kan man lätt bli allt latare i sin nya tillvaro. Att komma igång med obligatoriska sysslor, möta deadlines och ansvara för arbetsuppgifter är inte alltid särskilt lockande. Men när man väl har skapat det där glappet i CV:t, när man på ett bra tag inte har ägnat sig åt något som kan visas i CV:t, då kan det bli svårt att locka till sig arbetsgivare när man senare kanske flyttar tillbaka till Sverige och ska söka jobb. Kunskaper och färdigheter bör hållas uppdaterade och färskas i minnet, liksom är det viktigt att ägna sig åt meningsfulla sysslor för eget välmående. Det kan annars lätt uppstå en känsla av uppgivenhet och rastlöshet som hemmavarande medföljare, medan partnern gör sitt och utvecklas på karriärsfronten. Detta var en erfarenhet som Sara fick uppleva under sin första tid som medföljare;

Att vara hemmafru i USA är inget konstigt och inget som väcker någon undran om vad man gör på dagarna. Jag njuter av att för första gången på många år känna att jag inte är stressad över alla måsten på jobbet.

Sara är klart tacksam för det lugn hon har funnit i sin nya livsstil men efter ett års hemmavarande känner hon att det är dags att sysselsätta sig med något mer än att ta hand om det administrativa och praktiska kring familjen. Rastlösheten byggs upp inom de flesta av oss när man inte ägnar sig åt sådant som man själv mår bra av, som främjar självutveckling eller annat meningsfullt. Att ha ett arbete kan vara en

sådan sak som tillfredsställer oss på något plan och det är förstås även förmånligt för familjeekonomin och den egna pensionen.

Pensionen är oerhört viktig att ta hänsyn till när man bestämmer sig för att bli medföljare. Som arbetstagare i Sverige har man än så länge rätt till svensk allmänpension, även när man är bosatt i utlandet.

Malin, en av de tidigare nämnda intervjupersonerna, uppmanar därför alla blivande medföljare att tänka på sin ekonomi för framtiden och att försöka undvika att bli beroende av partners inkomst;

Att tänka på sin ekonomi är livsviktigt för den medföljande och eventuella barn. Man måste ha klart för sig att man kanske kommer att stanna ute länge och man glömmer lätt att tänka på att man blir gammal en dag. Pensionen är livsviktig för alla som får leva länge. Trygghet för barnen är viktig om man skulle bli ensamstående. Man måste se till att en fond byggs upp till den medföljande som ligger till grund för en dräglig pension i framtiden. Denna fond bör vara låst fram tills den dag pensionen inträder. Allt detta måste göras upp innan man reser iväg. Mycket kan hända. Dödsfall, skilsmässor och annat trassel.

Malins tips och råd kring uppbyggandet av egen ekonomi och pensionssparande är viktiga aspekter som man bör ta hänsyn till, men som många gånger faller mellan stolarna under tiden som man flyttar och etablerar sig i det nya landet. En annan viktig aspekt, som även underlättar etableringsprocessen och kan bidra till känslan av att känna sig som hemma i den

nya miljön, är att kunna behärska språket. Flera av de 250 enkätrespondenterna samt intervjupersonerna har påpekat både nackdelen med att inte förstå eller ha svårt för det aktuella landets språk, liksom vikten av att ta sig tid att lära sig det. Detta tar Linda upp som en av utmaningarna hon stött på som medföljare;

Det jobbiga med att flytta är nya språk, men det går lättare ju fler man kan. Viktigt är att du lär dig hyfsat i alla fall. Annars blir det svårt att på riktigt etablera sig.

Språket är inte bara en väsentlighet för att kunna ta sig fram i landet och fixa med ärenden. Att se till att kunna de mest grundläggande orden öppnar även upp för möjligheten att bättre förstå andras kulturer. För visst kan så kallade kulturkrockar inträffa och göra vardagen svår men det kan också vara utmanande på så sätt att det sätter ens egna tolerans och förmåga till ett öppet sinne på prov. Med lite språkkunskaper i bagaget kan det bli lättare att både leva i en annorlunda kultur samtidigt som man lär sig att tänja lite på egna normer och sedvanor.

4.7. Kulturella skillnader, på gott och ont

Självklart kan det vara svårt att försöka behålla egna kulturella vanor utan att krocka med det aktuella landets kultur. De flesta människor lever efter normer och värderingar tagna, inspirerade eller omstrukturerade från olika kulturer. Det är viktigt att ta hänsyn till bosättningslandets seder och oskrivna regler men det innebär inte att man helt och hållet förkastar den egna kulturen. Tvärtom, låter man sig inspireras av andras kulturer kan

det egna tankesättet, livsperspektivet och värderingar, som man har om sig själv och sin omgivning, berikas av nya perspektiv att betrakta världen på.

Både Jessica och Linda uppmanar till att vara mottaglig och ha överseende för det annorlunda och det nya, för att på så sätt dra lärdom av andras tankesätt och livsåskådning. Jessica beskriver det så här;

Jag känner att jag lärde mig att uppskatta saker och ting på ett annat sätt. Man blir mycket gladare av att påverkas av positiva människor. De verkar leva så mycket "lättare" i Storbritannien än hemma i Sverige. Kulturen är helt annorlunda jämfört med den svenska kulturen. Man visar respekt och hälsar på varandra. Man ursäktar sig om man gjort ett misstag och hälsar glatt på sina grannar.

Linda uttryckte också uppskattning för andras kulturer, särskilt med avseende på självutveckling:

Om man utvecklas? Så klart man gör! Man lär sig nya seder och bruk. Man lär sig hur olika människor tänker och lever sina liv. Man lär sig att anpassa sig till sin nya miljö utan att ge upp sitt svenska jag och sina traditioner.

Det är bra att reflektera kring egna normer och värderingar samtidigt som man är öppen för andras kulturer. Så som båda ovanstående intervjupersoner uttalar sig bör man, som ny inflyttad till ett land, visa respekt och hänsyn till landets kultur och seder. Detta är lika viktigt för lokalbefolkningen som för den egna trivselen. Framförallt är det viktigt, som föräldrar,

att förmedla respekten för det som inte är "det normalt svenska" vidare till sina barn för att på så sätt lära barnen vikten av tolerans och acceptans.

4.8. Att flytta med eller utan barn

Om man flyttar med barn till ett annat land, går barnen till stort sett igenom det man själv går igenom. Spänning, oro, iver, nervositet, längtan, stress, upprymdhet är alla känslor som kan smitta av sig till ens närmaste. Det gäller därför att hålla huvudet kallt, planera smart och se till att vara så förberedd som möjligt inför flytten så att man kan förmedla självsäkerhet och positivitet till barnen som annars lätt kan bli något ängsliga inför flytten.

Huruvida det är lättast att flytta med eller utan barn är givetvis olika för olika personer. En del av de intervjuade passade på att bli medföljare innan de blev föräldrar, en del medan barnen var små (1-18 månader), medan andra har provat på att flytta med barn som vid flytten var mellan 4-10 år. Att vara hemmavarande medföljare som småbarnsförälder är lika vanligt, för samtliga intervjupersoner, liksom att fortsätta jobba i utlandet när man har äldre barn eller inga barn alls. En del passar på att bli medföljare just för att de har småbarn och har föräldraledigt från sina jobb i Sverige. Många medföljare överlag anser att det passar bra med föräldraledighet när man flyttar med sina partner på dennes utlandstjänst.

Det är kanske framförallt lättare att flytta till utlandet med små barn, som inte är gamla nog att tycka till om flytten, som inte har vänner i Sverige än som de behöver flytta ifrån och sakna, och som inte är lika medvetna om kulturella skillnader

och språkbarriärer. Som förälder är det vanligt att man oroar sig över hur just barnen kommer påverkas av flytten och den nya miljön i ett annat land.

Medföljaren Annika, som flyttade med två små barn i 4 och 5-års åldern uttrycker just den oron och som i efterhand kom att inse styrkan i sina barn, tack vare flytten;

Det är fantastiskt att se modet i våra små barn, att de trots två totalt nya språk ändå pallrade sig iväg till skolan varje dag utan gnäll. Det är med stor beundran som jag ser till dem och deras mod, anpassningsförmåga och förmåga att vara i nuet. Jag füllde många tårar i min oro gällande hur barnen skulle hantera flytten. En flytt som de egentligen nog inte var så medvetna och insatta i. De flyttade öppna och fördomsfria. Det är fascinerande och lärorikt att se deras förmåga att leva i stunden, utan att älta det som varit och utan att våndas för det som komma skall. Deras skolstart här gick långt över mina förväntningar – förväntningar som jag nu i efterhand inser att jag hade bedömt alldeles fel och som rymde alldeles för lite tillit till våra barns mod, förmåga och kapacitet. Barn kan mer än man tror. Vi alla kan mer än vad vi tror.

Många medföljare anser också att det är lättare att komma in i sociala gemenskaper i det nya landet när de flyttar tillsammans med förskolebarn. Det är vanligt att man på så sätt kommer i kontakt med lokalbefolkningen (såsom förskolepersonalen), skaffar sig vänner (bland andras barnens föräldrar) och kommer lättare igång med olika aktiviteter som man hittar på med de nyfunna vännerna från förskolan. Även medföljande föräldrar till äldre

barn uttrycker samma sorts uppskattning för barnens skolgång, eftersom kontakten med skola och andra barnfamiljer främjar den medföljande föräldrarnas sociala nätverk i det nya landet. Den erfarenheten delar Linda med sig av och tipsar därför alla medföljande föräldrar att dra nytta av barnens skolgång så som hon gjorde med sin lilla flicka;

Efter ett tag satte vi henne i en engelsk "playgroup" och det fungerade mycket väl. Hon lekte också mycket med grannbarn och svenska barn. Mitt tips är att engagera dig i skolans föräldraorganisationer. Det är ett toppensätt att få inblick i skolvärlden och ett enkelt sätt att finna vänner samt lära känna barnens vänners föräldrar. I amerikanska skolor är det dessutom nästan något som förväntas.

Som förälder till lite äldre barn är barnens inställning till en sådan flytt mer varierande. Ibland kan det bli lite svårare att få barnen att vara helt positivt inställda till flytten. Det är vänner som lämnas kvar och det är nya miljöer som man ska anpassa sig till. De kan därför bli något motstridiga inför en ny livsstil i ett nytt land, särskilt om de inte är vana vid att flytta. Sara som flyttade med sin partner och sina två barn i åldrarna 7 och 10 år skriver att inställningen och förväntningen på flytten varierade mellan hennes två barn, då hennes äldsta kom att stortrivas i det nya boplatningslandet medan den yngre längtade tillbaka till Sverige;

Adam hade svårt med språket de första månaderna och ville inte bo i USA. Han grät när han skulle till skolan och han ville flytta hem för

att kunna leka och prata som vanligt med sina kompisar. Andreas däremot svalde allt som hade med det nya att göra med hull och hår. Han blev snabbt duktig på engelska, gick och nynnade på nationalsången, ville börja spela amerikansk fotboll och läsa böcker på engelska.

Naturligtvis tar det olika mycket tid för olika barn att acceptera en ny miljö och känna sig som hemma i den. Olika förutsättningar gör det också lättare att anpassa sig, beroende på vad det är barnet har svårt för i det nya landet. Om barnet har svårt att lära sig ett nytt språk, kan det troligtvis vara därför man har svårt att acceptera den nya miljön och därför uttrycker hemlängtan. Det kan vara smart att investera i barnets språkinläring genom till exempel att arrangera aktiviteter som främjar språkinläring och ger insikt om landets kulturella aspekter. Att gå på museum, spela spel som är baserad på språkkunskaper och äta på restauranger med landets traditionella maträtter är några tillvägagångssätt som kan väcka intresse hos barn för den nya och annorlunda miljö som man flyttat till.

4.9. Hemmavarande medföljare

Om ni har barn, kan det vara bra att som medföljande förälder börja utlandsvistelsen som hemmavarande, så man får tid till att hjälpa barnen att komma till rätta i sina nya miljöer och för att kunna fixa hemma så fort som möjligt. Som tidigare nämnt är det viktigt att inte låt hemmavarandet bli ens nya livsstil som varar alltför länge.

Sara, som har valt att stanna hemma det första året som medföljare, upplever

många fördelar med den så kallade ”hemmafru”-livsstilen. Hon menar att hon nu får chansen att göra sådant, både för sig själv och familjen, som hon inte hade möjlighet att göra när både hon och hennes partner jobbade heltid i Sverige;

Jag kan göra en hel del under dagtid. Blir barnen sjuka är jag hemma och likaså på loven. Det känns skönt att slippa ta ledigt eller ha dem på fritids. Vi har mycket mer familjetid tillsammans här och hittar på saker som vi inte skulle ha gjort hemma i Sverige. Man växer så mycket som människa och svetsas samman som familj. Man behöver varandra på många olika och nya sätt.

Det är klart att den nyfunna egentiden som medföljare uppskattas och tiden kan, till en början av ens tid i utlandet, kännas givande och fullsatt. Men precis som Sara nämner så kan den nya tidsvinsten också upplevas ovan. När man flyttar från ett land som Sverige, där normen om två inkomstagare inom varje familj präglar den svenska kulturen och livsstilen, kan det bli svårt att ställa om till att inte behöva jobba. Det kan till och med kännas svårt att kalla sig själv för ”hemmafru”. Sara, liksom många andra nya hemmavarande medföljare, upplever sin livsstil i utlandet som något efterlängtat men som ändå krävde viss tid att vänja sig vid;

De första månaderna kände jag mig stressad på morgonen när jag vaknade, van av känslan hemifrån när jag jobbade. Men ju längre tiden gick här och jag insåg att jag egentligen kunde styra helt och hållet över min dag, desto mer kunde jag njuta av

min nya situation. Att vara ”hemmafru” här i USA är inget konstigt. Jag fyller dagarna med saker jag tycker är roligt, saker som jag behöver göra för att hålla familjen flytande, och nej, det är inte långtråkigt. Jag njuter av att för första gången på många år känna att jag inte är stressad över alla måsten på jobbet, alla aktiviteter som det ska skjutas till, alla gånger man måste vabba, men det egentligen inte passar in i ens arbetsliv, handla, städa, laga mat, tvätta, bjuda hem vänner och hinna träna. Nu har jag ett helt annat lugn.

Det lugn som Sara uttrycker är ofta uppskattat bland småbarnsföräldrar, för det är oftast dessa som väljer att vara hemma hela eller delar av utlandsvistelsen som medföljare. Det är klart givande att kunna tillbringa kvalitetstid med sin familj och kunna ägna tid åt att skapa grogrunden för familjens trivsel och hemmakänsla i det nya landet. Dessutom är det inte lika likabrytande i många andra länder att vara hemmavarande förälder, jämfört med hur det kan vara i Sverige. Men som tidigare nämnts bör man inte låta sig bli allt för bekväm i hemmet.

Det är viktigt att hålla CV:t, kunskaperna och talanger uppdaterade och att sträva efter att skapa sig ett så brett socialt nätverk som möjligt, inom både jobb och fritid. Dels för att undvika beroendet av partners arbetstider och sociala krets och dels för att det kan öka möjligheten till jobb, inspiration till sysselsättning och bidra till självutveckling genom interaktionen med andra människor. Dessa är en del av de förmåner som tilldelas den yrkesverksamma eller sysselsatta medföljaren.

4.10. Yrkesverksam medföljare

Av de medverkande i enkätundersökningen svarade totalt 78 % att de just nu är eller någon gång har varit medföljare. Av dessa är lite mindre än hälften yrkesverksamma. Den näst största gruppen som markerade ”Annat” uppgav bland annat att de var ”hemmafru” eller ”tjänstledig”.

Majoriteten av de yrkesverksamma har inga barn under 18 år hemma, vilket verkar utgöra den största skillnaden mellan yrkesverksamma och hemmavarande medföljare. Den yrkesverksamma medföljaren har mer tid för sig själv och kan passa på att göra sådant som annars blir svårt med barn. När många passar på att bli medföljare medan de är föräldralediga finns det en del som passar på att flytta utomlands medan det ännu inte finns några barn med i bilden eller när barnen inte längre bor hemma.

Ida, som passade på att flytta utomlands innan hon fick sina två barn, såg erbjudandet om att bli medföljare som en sista chans att resa på egna villkor;

Parallellt med arbetet som jag hade studerade jag på distans. På så sätt fick jag chansen att göra sådant som jag verkligen ville, och samtidigt vara med min man. Det var roligt, socialt och sista chansen att leva på mina egna villkor. Efter ett halvår i London blev jag nämligen gravid, och vi bestämde oss för att flytta tillbaka till Sverige. Vi hade kunnat stanna kvar och behålla våra jobb, men vi tänkte att det är så mycket enklare att ha småbarn i Sverige.

Hon var inställd på att både jobba och plugga samtidigt, under tiden som hennes

man jobbade på sitt utlandsuppdrag. Så fort hon blev gravid flyttade de tillbaka till Sverige då hon upplevde det är lättare att ha små barn i Sverige. Hennes sociala liv, möjligheten till karriärsutveckling och nätverksskapande var alla förmåner som möjliggjordes när att hon åtog sig ett jobb i utlandet i samband med att hon flyttade med sin man utomlands. Utan möjligheten att få jobba är hon säker på att hon inte skulle trivas. Ida skulle därför inte vilja bli medföljare så länge barnen är små. Hon ser jobbet som en faktor som möjliggör för hennes självständiga liv som bidrar till socialt umgänge och självutveckling, oberoende av sin mans arbetstider och vänkretsar.

Enligt de flesta av de medverkande i undersökningen finns det inga faktorer som skulle kunna ha hindrat dem från att följa med sin partner utomlands. Den näst största gruppen anger att jobbet hade kunnat utgöra ett hinder om de inte fick fortsätta arbeta eller skaffa ett nytt jobb i det landet man flyttade till.

Sindy, som följde med sin man till Kina, medger att hon tar varje tillfälle hon

får att följa med utomlands oavsett om hon hade fått tag på ett jobb eller inte;

Första gången som medföljare fick min dåvarande partner jobb i Kina. Jag sa på en gång att han skulle ta det. Vi jobbade båda inom samma koncern men i helt olika roller. Vi hade båda jobbat utomlands var för sig tidigare, så för oss var det bara en ny möjlighet. Jag började genast försöka få jobb hos samma arbetsgivare och fick ett ettårs-kontrakt som startade ungefär tre månader efter att han åkt. Jag hade nog följt med även om jag inte kunnat få jobb.

Det bör därmed konstateras att, oavsett vad man planerar att göra av sin tid i det nya landet som medföljare, så är det viktigt att har klart för sig vilka mål och förväntningar man har med flytten och framförallt att man är realistisk med dessa föreställningar. Självklart kan ens mål förändras med tiden, när man väl är på plats, men då har man i alla fall tänkt till och är förhoppningsvis något påläst om stationslandet och dess möjligheter samt utmaningar.



5. Avlönat arbete

Text: Marika Tornberg & Dalia Zana

Det kan finnas möjlighet för dig som medföljare att också arbeta under utlandsvistelsen. För alla är det inte möjligt, men om man verkligen vill ha ett jobb där man själv får en egen inkomst bör man åtminstone försöka få ett avlönat arbete. Att jobba under tiden som du är medföljare kan vara en tanke som dyker upp efter ett tag när ni redan har flyttat eller kanske är det planen från början.

Däremot kan ibland landets lagar och regler sätta stopp för drömmen om arbete. Ibland står det i kontraktet att man som medföljare inte får arbeta för att uppbära vissa ersättningar. Men om man verkligen vill arbeta får man försöka söka arbetstillstånd på egen hand och kanske avstå från att stå med som medföljare i sin partners kontrakt.

Du som medföljare måste avgöra hur viktigt det är för dig med ett avlönat arbete och väga för- och nackdelar mot vad du kanske måste avstå ifrån under tiden som ni bor utomlands. Oavsett när och hur du vill jobba så är här några tips till dig som medföljande partner om hur man skaffar jobb i utlandet och vad man bör tänka på när anställningsavtalet skrivs på.

5.1. Tjänstledighet

Om det blir aktuellt för dig att flytta med din partner utomlands, säg inte upp dig från din anställning i Sverige, utan försök först att få tjänstledigt.

Tjänstledighet innebär att du gör ett

avbrott i din anställning. Prata med din arbetsgivare och ta reda på vad som gäller för just din arbetsplats och dina arbetsuppgifter. Hur länge får du vara tjänstledig? Har de krav på en viss sysselsättning, såsom till exempel studier inom ditt eget yrkesområde, eller får du vara tjänstledig utan krav? Vissa svenska bolag kan ha regler om att man beviljas tjänstledighet för att följa med sin partner om det är i svenskt intresse. Till exempel kan det vara så att den som ska följa med sin partner endast beviljas tjänstledighet om man är anställd på samma bolag som partnern som ska på utlandsuppdraget.

Tjänstledigheten beviljas eller nekas av arbetsgivaren efter ansökan från dig som arbetstagare. Villkoren för tjänstledighet brukar vara reglerade i lag eller kollektivavtal. Vanliga regler är att ansökan om tjänstledighet ska ske minst tre månader före ledighetens början, så tänk på att prata med din chef i god tid innan flytten, eller vara beredd på att du kanske får flytta med senare.

De typer av tjänstledighet som kan vara aktuella för en medföljare, och som regleras i lag, är annat arbete (till exempel att prova på att starta eget), studier, föräldraskap (däremot kanske inte rätten till föräldrapeng, vilket du bör höra efter med Försäkringskassan om), tjänstgöring inom totalförsvaret (exempelvis militärtjänst vid ett FN-förband) och eventuell enskild angelägenhet såsom till exempel politiskt uppdrag.

Under tjänstledigheten är det viktigt att

man känner till att ansökan om tjänstledighet inte kan utgöra grund för uppsägning eller avsked, men om arbetsgivaren följer turordningsreglerna är det möjligt att bli uppsagd under pågående tjänstledighet på grund av arbetsbrist. Efter tjänstledigheten har du som arbetstagare rätt att återgå till samma tjänst eller få likvärdiga arbetsuppgifter och anställningsvillkor. Men om din tidigare tjänst inte finns kvar när du flyttar hem kan det med andra ord innebära att du inte har ett arbete att komma tillbaka till. Du bör vara medveten om detta. Om du väljer att vara tjänstledig rekommenderar vi dig att sysselsätta dig med sådant som kan bidra till att utöka ditt CV, ifall du behöver söka nytt jobb när du flyttar hem till Sverige igen. De allra flesta arbetsgivare kommer att undra vad du har gjort under din tid i utlandet.

5.2. Arbetstillstånd och anställningsavtal

Om du är medföljare med små barn eller barn i skolåldern och också tänker dig att du ska arbeta råder vi dig att prata ihop dig med din partner som är den som har utlandsuppdraget. Ni bör vara överens om hur ni förlägger er tid och er prioritet, eftersom det mest sannolikt kommer innebära att ni båda kommer vara mycket upptagna med era arbeten om båda ska yrkesarbeta. Ta därför ställning till det i samband med att du överväger det anställningsavtal som du kommer att underteckna.

När du skriver på ett anställningsavtal bör du vara uppmärksam på vilket företag eller organisation som är din arbetsgivare. Företagsformen och arbetsgivarens nationalitet har stor betydelse ur skatte- och socialförsäkringssynpunkt. Frågan kan

också ha betydelse när du söker visum, uppehållstillstånd eller arbetstillstånd samt när det gäller vilka lagar som blir tillämpliga på dina anställningsförhållanden. Om arbetsgivaren har tecknat kollektivavtal eller inte kan påverka dina förmåner och rättigheter.

Innan du förhandlar om lön, ersättning och förmåner bör du se till levnadskostnader och inflationsutveckling. Tänk på att vissa länder tillämpar valutarestriktioner som påverkar hur du kan föra pengar mellan länder. Arbetstiden är oftast längre utomlands. Försök att sätta dig in i hur det ser ut i praktiken dit du flyttar och hur det kan komma att påverka familjesituationen (särskilt om ni har barn). På många håll förväntas det betydligt mer av dig än vad som sägs i regler och avtal. Semester och eventuella semesterreseförmåner ska tydligt framgå i kontraktet/anställningsavtalet.

När du bor utomlands är du inte automatiskt berättigad till svensk arbetslöshetsersättning även om du betalar avgifter till en a-kassa. Villkoren påverkas av utlandsvistelsen. Kontakta därför alltid din a-kassa innan du flyttar utomlands, för att ta reda på vad som gäller i just din situation. Arbetslöshetskassornas samorganisation heter numera Sveriges A-kassor och är a-kassornas service- och intresseorganisation som samlar alla a-kassor. Du hittar dem på www.sverigesakassor.se.

När det gäller arbetstillståndet är det ditt eget ansvar att ta reda på om du måste ha det klart innan din flytt till landet, eller om du ska ansöka om det på plats. Olika länder har olika regleringar kring ansökan om arbetstillstånd. Rådgör gärna med din arbetsgivare som bör kunna hjälpa dig att ta reda på vad som gäller, men känn till att det är du själv som ansvarar för att ha fixat arbetstillståndet. Du som

svensk medborgare har rätt att söka och ta arbete inom EU, utan att ha arbetstillstånd, samt i Norge, Island, Liechtenstein och Schweiz. Om du som svensk medborgare vill arbeta i ett land utanför EU/EES/ krävs arbetstillstånd. Kontakta det aktuella landets ambassad för att få veta vad som gäller ditt land. Information finns också på UD:s webbplats (www.sweden-abroad.com).

Organisationen Permits Foundation informerar via sin webbplats om vilka länder som det är lättare att få ett arbete i som medföljare. Ange denna länkadress: <https://www.permitsfoundation.com/faqs/in-which-countries-can-a-spouse-or-partner-get-a-work-permit-at-present/>.

5.3. Lokal anställning

Blir du anställd av en utländsk arbetsgivare omfattas du normalt av de lagar och regler som gäller i det aktuella landet. Därför bör du noga utreda hur du påverkas av att till exempel hamna i ett annat lands socialförsäkring. Är du lokal- eller dotterbolagsanställd slutar du tjäna in till den svenska pensionen så fort du flyttar från Sverige. Ta därför reda på regler för arbetsmarknaden i det nya landet. Det är dessa som kommer gälla för dig.

Se speciellt över försäkringsvillkor, pensionsförmåner och eventuell sjukförsäkring betald av arbetsgivaren, samt vad som gäller vid arbetslöshet. Det är inte alla länder som har a-kassor och därmed arbetslöshetsersättning.

Om anställningsavtalet är på ett annat språk råder vi dig starkt att ta hjälp av en jurist som bistår dig med att förklara vad kontraktet innebär, så att du vet vad du undertecknar. Be gärna om en översättning till det språk du behärskar. Bland

annat bör du vara väl medveten om vad som gäller vid uppsägning, ifall att ni kommer behöva flytta vidare. Du får inte glömma att du är medföljare och har flyttat utomlands på grund av din partners utlandsuppdrag, som kan innebära att ni kan behöva ändra land och därmed flytta. Då vill du inte ha skrivit på ett kontrakt med lång uppsägningstid.

5.4. Distansarbete

Att medföljare ”tar med sig” sitt arbete utomlands verkar bli allt vanligare. Innan en överenskommelse träffas om att du ska ta med dig din tjänst som du har i Sverige och börja arbeta på distans måste din arbetsgivare och du som medföljare noggrant undersöka vilka krav som ställs. Ta reda på vilka skyldigheter det innebär samt vilka konsekvenser ett sådant upplägg kan få. I de flesta fall krävs ett arbetstillstånd för detta arbetssätt och med största sannolikhet är inkomsterna från arbetet skattepliktiga i det nya landet oavsett var de betalas ut. Därtill kan komma skyldigheter för arbetsgivaren att registrera sig som arbetsgivare i ditt nya land, samt att innehålla och leverera inkomstskatt, att rapportera och erlagga sociala avgifter. Det kan vidare finnas skyldigheter som till exempel rör pension, försäkringar och arbetsmiljö. Därutöver, beroende på arten av arbetet, kan det få bolagsskattekonsekvenser för arbetsgivaren som kan bli kännbara, inte minst ur administrativ synpunkt. Därför rekommenderar vi starkt att en noggrann utredning görs innan du träffar en överenskommelse om distansarbete.

Om du som medföljare tar ett arbete kan det innebära att du går miste om rätten till eventuell pensionsförmån från din partners arbetsgivare, eftersom den

förmånen är villkorad. I vissa fall ersätter numera bolagen pensionsförmånen till medföljande istället med ett belopp som utbetalas, ibland mot uppvisande av kvitto, och som får användas enligt eget önskemål, till exempel för utbildning eller jobb-coaching. Det är denna förmån som man som medföljare riskerar att förlora om när man väljer att arbeta under partners utlandsuppdrag.

Om du bestämmer dig för att arbeta bör du ta hjälp av en skatteexpert före avresan, eftersom det inte bara är arbetet som kan få konsekvenser på familjens ekonomi. När ni flyttar utomlands kanske ni också hyr ut villan eller bostadsrätten i andra hand. Tänk på att ni kan bli skattskyldiga för hyresinkomsten. Du kan också komma att beskattas för realisationsvinster för bostadsförsäljning eller försäljning av aktier och fonder.

5.5. Starta eget

Att vara egenföretagare, eller att arbeta som konsult, ger inte den tryggheten som en anställning gör. Du bör observera vad som händer med din socialförsäkring och hur och vilka skatter som ska betalas. Är du frilansare som fakturerar behöver du starta egen firma i ditt nya hemland. Som utflyttad kan du inte ha enskild firma kvar i Sverige. Proceduren med att registrera verksamhet i utlandet skiljer sig från land till land. Ta kontakt med det nya landets konsulat och en revisionsfirma som kan lotsa dig rätt. Hör även med Bolagsverket och föreningen Företagarna. Hos Verksam.se finns det information om att starta eget.

5.6. Söka jobb

Att söka jobb kan vara en heltidssysselsättning. Om du väldigt gärna vill ha ett avlönat arbete under din tid i utlandet, kan vi rekommendera dig flera olika sätt att leta efter ett arbete. Dels kan man gå via den klassiska arbetsförmedlingen och söka efter utlandstjänster, dels kan du ta hjälp av bemanningsföretag. Sida finns i många länder och därför kan det vara av intresse att höra dig för med dem eller andra lokala organisationer. Svenskar i Världen tipsar via sin webbplats om lediga jobb hos sina huvudintressenter på den här sidan www.sviv.se/om-oss/lediga-tjanster. Vårt tips är att knyta nya kontakter och via ditt nya nätverk få ett arbete. Ofta öppnas nya möjligheter via nya kontakter.

Arbetsförmedlingen

Arbetsförmedlingen är en bra startpunkt. På www.arbetsformedlingen.se finns Platsbanken, där det går att söka bland tjänster som har utlysts av såväl svenska som utländska arbetsgivare. Även internationella organisationer som FN, WHO, OECD och Världsbanken brukar rekrytera via Arbetsförmedlingen. På Arbetsförmedlingens webbplats finns länkar och kontaktuppgifter till andra länders arbetsförmedlingar, både i Norden, inom nätverket Eures (EU/ EES/ Schweiz) och till andra delar av världen.

Bemanningsföretag och förmedlingar

Du kan även söka utlandsarbete via privata förmedlingar eller via rekryterings- och bemanningsföretag. Har du redan kommit en bit i karriären och vill pröva på att arbeta utomlands kan du lämna din meritför-

teckning till en headhunter som rekryterar till utländska uppdrag. Det förekommer också att bemanningsföretag i Sverige rekryterar till utländska uppdrag. En lista över svenska, auktoriserade företag i branschen finns hos arbetsgivarförbundet Kompetensföretagen inom Almega. Utländska bemanningsföretag hittar du via branschens internationella paraplyorganisation Eurociett, (www.eurociett.eu).

Rekrytering via Internet

Utbudet av rekryteringsportaler på Internet har gjort det lättare att på eget initiativ söka jobb utomlands men ofta krävs det att du behärskar det inhemska språket om det inte anges specifikt att engelska är företagspråket.

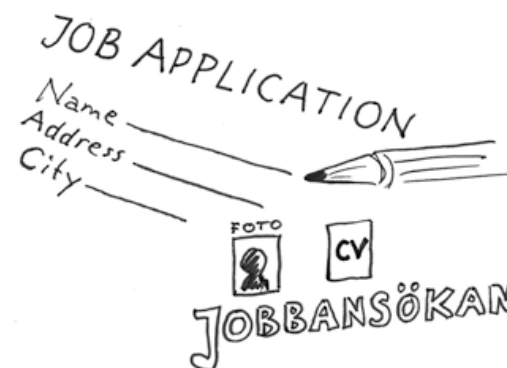
Via Internet kan du både söka jobb och själv bli rekryterad. På nätet finns det ett stort antal rekryteringsportaler till exempel www.monster.com, www.utlandsjobb.nu, www.workwide.se och www.jobbsafari.se samt det professionella nätverket LinkedIn. Se till att du registrerar dig på seriösa webbplatser.

Sida och andra organisationer

Vissa svenska myndigheter, däribland Sida, har stor utlandsverksamhet. På www.sida.se finns även länkar till andra organisationer, företag och volontärarbeten. Norad, Direktoratet för utvecklingssamarbeid, tillhör norska UD och annonserar efter personal till sina biståndsprojekt på hemsidan, www.norad.no. Se även www.globalportalen.org. Andra organisationer som rekryterar personal till utlandsarbete är till exempel Business Sweden, Tillväxtanalys, Nordiska rådet, Nordiska Investeringsbanken, NIB, Europeiska centralbanken, ECB, och OECD.

Lediga jobb hos Svenskar i Världens huvudintressenter

Många internationella koncerner har sina egna rekryteringsplatser på Internet. Flera av dessa är partnerföretag till Svenskar i Världen och utlyser sina lediga tjänster på sina respektive webbplatser. På vår webbplats, www.sviv.se kan du se vilka företag som är våra huvudintressenter. Dessa företag har kontor och tjänster utspridd över stora delar av världen. Gå in på vår webbplats för att ta dig vidare till dessa företags rekryteringsplatser och se vilka utlandstjänster som är utlysta just nu.



6. Volontärt arbete

Text: Marika Tornberg & Dalia Zana

Volontärarbete innebär att man gör en insats för en bättre värld. Att arbeta som volontär utvecklar dig som människa samtidigt som du hjälper någon eller några med ett uppdrag som behöver göras. På köpet får man nyttig och annorlunda erfarenheter som med fördel kan skrivas in i meritförteckningen. Samtidigt får man även möjligheten att uppleva den nya kulturen på nära håll samt lära känna nya människor. Genom att bistå med hjälp i något projekt eller uppdrag, utan att få betalt för det, berikas man med egenskaper som man kanske tidigare inte har insett hos sig själv.

Arbetar du volontärt visar det att du är en person med en stark inre drivkraft och omtanke om andra. Troligtvis kommer du känna både glädje och stolthet över att göra en insats någonstans där det verkligen behövs. På samma gång som det är mycket givande att jobba som volontär följer ett stort ansvar med i engagemang. De som har anlitat dig räknar med att du ska ställa upp, så det är mycket viktigt att överenskommelsen mellan dig och din uppdragsgivare fungerar.

Innan du tar dig an ett volontärt arbete bör du fundera på vad du är bra på så att du verkligen känner att du gör nytta och trivs med sysslorna. Är du en problemlösare? Gillar du att dra igång något nytt? Eller har du kanske erfarenhet från vissa delar av världen där specialkunskaper kan komma till nytta? Mångkulturell kunskap och erfarenhet är eftertraktat och givetvis

också flerspråkighet.

Organisationer som vi kan tipsa om för mer information om volontärt arbete är bland annat ProjectsAbroad (www.projects-abroad.se), Volunteer World (www.volunteer-world.com/), Ideelltarbete.se (www.ideelltarbete.se/volontar.htm), VSO International (www.vsointernational.org) och GoXplore (www.goxplore.se/typ/volontararbete). Unicef kan erbjuda volontärarbete på olika sätt, vilket de beskriver här: <https://unicef.se/fragor/jag-vill-garna-engagera-mig-som-volontar-vad-kan-jag-gora>.

6.1. Tillstånd

I vissa länder kan det krävas att man har ett tillstånd för att engagera sig som volontär, likt ett arbetstillstånd. Du är skyldig att ta reda på vad som gäller i det land där du bor. Ta kontakt med landets ambassad i Sverige för att ta reda på om du behöver särskilt visum för att få engagera dig ideellt och arbeta volontärt innan du påbörjar uppdraget. Om du redan befinner dig i landet bör du höra med de som utfärdade ditt uppehållstillstånd när du flyttade till landet, vilket torde vara en immigrationsmyndighet.

Inom EU ställs inga särskilda krav på tillstånd av svenska medborgare som vill engagera sig i volontärarbete. Utanför EU gäller andra regler. Visum, arbetstillstånd och uppehållstillstånd är vanliga krav för att få jobba som volontär inom många icke-europeiska länder.

6.2. Svensk förening

Det finns över 400 föreningar i Sverige som arbetar med globala frågor. En del är inriktade på ett särskilt land eller en region, medan andra organisationer fokuserar på en särskild fråga som exempelvis rättvis handel eller mänskliga rättigheter. Nedanstående länk går till myndigheten Sida som i sin tur hänvisar till ett urval av länkar till organisationer som engagerar sig i frågor i olika länder; www.sida.se/Svenska/engagera-dig/annat-engagemang/ga-med-i-en-forening/.

Sida tipsar på den här sidan www.sida.se/Svenska/engagera-dig/annat-engagemang/Volontararbete/ om organisationer och program med svensk anknytning som erbjuder volontär- och praktikplatser runt om i världen. Du måste själv bedöma deras upplägg och ta reda på vad du eventuellt själv behöver betala för. Sida har inget ansvar för, inflytande över eller fördjudad kunskap om dessa aktörers volontär- och praktikprogram.

För kvinnor finns organisationen SWEA på många håll runt om i hela världen, där man kan engagera sig lokalt tillsammans med likasinnade svenskor och svensktalande kvinnor som bor utomlands. De ordnar aktiviteter och träffar. SWEA står för Swedish Women Educational Association.

Svenska kyrkan har församlingar i drygt 40 städer runt om i världen. De behöver också volontär hjälp. Läs mer om deras volontärutbyte på www.svenskakyrkan.se/volontarutbyte.

Svenskar i Världen är partners med flera olika organisationer som du kan engagera sig i. På den här sidan kan du se vilka föreningar, klubbar och handelskamrar som är med hos oss; www.sviv.se/natverk/partners/silverpartners/.

Utöver dessa nämnda svenska organisationer vill vi tipsa om att det finns en hel del grupper på Facebook som anordnar aktiviteter och där man kan lära känna andra svenskar i landet. Grupperna heter oftast något i stil med ”Svenskar i ...”, till exempel ”Svenskar i Frankrike” eller ”Svenskar i Bryssel”.

6.3. Ideellt engagemang

Att man engagerar sig som tränare för ett sportlag eller att man är funktionär på olika sorters arrangemang eller tävlingar som en förening anordnar kan vara ett sätt att vara ideellt engagerad. Det kan också vara engångsuppdrag på festivaler och andra arrangemang. Du skulle kunna vara behjälplig vid en plantage eller odling, eller vad gäller äldre, hemlösa eller att ge av din tid och engagemang på barnhem. Är du intresserad av att engagera sig i arbetet med ungdomar och barn kan du höra dig för med skolorna på orten, då många skolor brukar vara tacksamma för hjälp av olika slag. Eller så kan du höra dig för med så kallade NGOer i landet där du bor. Fundera på vad som skulle passa dig och vad som skulle ge dig motivation i livet samtidigt som du hjälper och stödjer andra.

Begreppet NGO används ofta utom-

lands i sammanhang som har med väl-görenhet att göra. NGO är en förkortning för engelskans Non-Governmental Organization. Det betyder alltså ordagrant ”ickestatlig organisation”, alltså privat organisation. Eftersom även företag kan vara privata så det är egentligen ingen bra beteckning eftersom begreppet är förknippat med biståndsvärlden och kommer ursprungligen från FN. I Sverige används snarare begrepp såsom ideella föreningar och stiftelser, eller ideella organisationer. Begreppet NGO är däremot vanligt förekommande i många länder utanför Sverige.

Dessa NGO:er (icke-statliga organisationer) är idag viktiga aktörer oavsett om det handlar om mänskliga rättigheter, fattigdom, miljöfrågor eller naturkatastrofer. Som medföljare skulle det kanske kunna vara av intresse för dig att engagera dig och arbeta med att förbättra villkoren för människor och att få chansen att arbeta för rättvisa, solidaritet och delaktighet med människor i andra delar av världen.

På den här sidan listar FN de ackrediterade NGO:er som finns: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/conference-of-states-parties-to-the-convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities-2/list-of-non-governmental-organization-accredited-to-the-conference-of-states-parties.html>

Webbplatsen NGO Advisor har koll på de 100 högst rankade icke-statliga organisationerna: <https://www.ngoadvisor.net/top100ngos/>.

Organisationen WANGO (World Association of Non-Governmental Organizations) har bra koll på flertalet av NGO:er med en tydlig överblick av spridningen över världskartan.

6.4. Ombud för Svenskar i Världen

Ett sätt att engagera sig på är att vara ombud för Svenskar i Världen. Vi har ett 130-tal ombud i ungefär 50 länder. Som ombud är du vårt ansikte utåt, kansliets förlängda arm och medlemmarnas lokala kontaktperson. Vi är en ideell organisation som underlättar livet för svenskar som bor utomlands. En aktiv kontakt med kansliet i Sverige är viktigt för att vi ska få veta vilka frågor som är mest angelägna för medlemmarna i det land där du är ombud.

Att vara ombud är ett roligt och stimulerande uppdrag som ger många värdefulla kontakter över hela världen. Det är ett volontärt (oavlönat) hedersuppdrag med stora möjligheter att skapa sin egen roll bland svenskar i landet.

Som ombud får du en Ombudsbulletin fyra gånger per år med information och förslag om hur du kan utveckla Svenskar i Världens verksamhet på plats. Du får även tillgång till material som du kan använda vid lokala evenemang, inklusive ditt eget visitkort (som du själv skriver ut). Vid begäran får du ett intyg av oss att du är ombud hos Svenskar i Världen.

Årligen inbjuds alla ombud till en ombudsdag i Stockholm. Det ger alla deltagare fina möjligheter att lära känna varandra, utbyta erfarenheter och ta till sig ny information från kansliet. Under en workshop diskuterar vi också viktiga frågor och aktiviteter. Ombudsträffen sker i samband med Svenskar i Världens sommarprogram respektive Utlandssvenskarnas Parlament.

Eftersom rollen som ombud är ett helt ideellt uppdrag, som är baserat på ditt engagemang, är det också upp till dig i vilken omfattning som du tar dig an upp-

draget. Vi på kansliet uppskattar däremot kontakten med dig och vill gärna höra ifrån dig ibland. Du förväntas visa ett visst engagemang och delta i vissa aktiviteter för att kunna fortsätta vara ombud under en längre tid. Du förväntas även ta del av den information som vi skickar ut, för att du ska kunna hålla dig uppdaterad.

Märker vi inte av dig kommer vi att höra av oss till dig och ta reda på om du verkligen är intresserad av att vara ombud. Det utgår ingen ersättning för detta uppdrag, då detta är ett oavlönat volontärt hedersuppdrag.

Detta gör ombuden

- ger information om vad organisationen står för och hur vi kan hjälpa svenskar i utlandet
- fungerar som kontaktperson för svenskar som bor i landet
- rekryterar nya medlemmar – individuella personer, företag och föreningar
- deltar aktivt i evenemang med anknytning till Sverige och marknadsför Svenskar i Världen
- upplyser kansliet om lokala evenemang med anknytning till Sverige
- delger kansliet aktuella frågor som organisationen kan driva
- skickar en årlig rapport med frågor som svenskar i landet vill att organisationen ska driva samt en uppskattning av hur många svenskar som bor i området
- är redaktör för landsidan på www.sviv.se
- arbetar obehindrat med internetverktyg och sociala medier

7. Studier

Text: Marika Tornberg & Dalia Zana

När varken avlönat eller volontärt arbete är ett alternativ, kan studier vara den rätta sysselsättningen för medföljaren. Många medföljare passar på att ägna sig åt studier medan partnern jobbar och eventuella barn går i skolan. Studier är också ett giltigt skäl för att få tjänstledigt från sin arbetsgivare i Sverige under en viss tid. Det är relativt vanligt att man väljer att ge sig ut i världen som medföljare just för införskaffandet av akademisk kunskap, för att få mer erfarenhet och vidga sina vyer genom att studera. Lika berikande som det kan vara, lika svårt kan det även bli om man inte har koll på ett antal faktorer som är viktiga att tänka på när man ska börja studera i utlandet. Nedan följer tips och råd på både studier lokalt i det nya landet och på studier på distans.

7.1. Lokalt i landet

Fördelen med att studera lokalt i landet är att man kan lära känna människor i sitt närområde, man får träffa och lära känna olika kulturer, man blir en del av ett lokalt och nära sammanhang samt att man har en fysisk plats att gå till på dagarna när resten av familjen går iväg till jobb och skola.

Nackdelen kan vara att utbildningen i sig kan vara svårare att validera i Sverige. Detta medför att det kan kännas som ett bakslag när man söker jobb i Sverige eftersom en framtida arbetsgivare inte

känner till den utländska utbildningen eller skolan. Se därför till att få ett intyg och gärna en referens som kan bekräfta utbildningens status och säkerställ att betygen översätts till svenska standarder – om din avsikt är att kunna nyttja utbildningen i Sverige i framtiden.

På Internet finns det oändligt med information om internationella studier. Läs mer om utbildningar och kurser utomlands på allastudier.se, mastersportal.studera.nu, utbyten.se, studentum.se. Mer information ges även av förmedlingar såsom EF Education First, Study Abroad och Study International.

7.2. Distansstudier

Att plugga på distans har blivit allt mer populärt. I och med de senaste årens tekniska utveckling har distans som studieform verkligen revolutionerats. Idag kan du studera de allra flesta utbildningar på distans. När du läser på distans har du friheten att själv välja hur du vill lägga upp dina studier. Du kan plugga när, var och hur du vill. Det krävs att du tar mycket eget ansvar för dina studier och är disciplinerad. Kraven under en distansutbildning är lika höga som under en vanlig utbildning i klassrum. Studentum ger dig mer information om distansstudier.

Kurser vid svenska högskolor och universitet som inte kräver obligatorisk närvaro på en bestämd plats kan man läsa var man än befinner sig i världen. Det enda som behövs är att man har tillgång till en

dator med internetuppkoppling. Du har också rätt till studiemedel på samma sätt som vid studier i Sverige eller på plats i utlandet. Hör för säkerhets skull med CSN (Centrala Studiestödsnämnden) för att ta reda på vad som gäller just dig om du vill ha studiemedel.

Viktigt att tänka på, vid studier på distans, är att kolla upp om utbildningen innehåller andra obligatoriska moment, till exempel webbmöten. Den typen av tidsbestämda möten kan infalla mitt i natten om du befinner dig i en helt annan världsdel. Värt att notera är att det ibland kan förekomma krav på särskild plats som man får göra tentan på, det kan till exempel vara ett svenskt konsulat eller en svensk ambassad.

Notera att sista ansökningsdagen för höstterminen respektive vårterminen till

svenska högskolor och universitet brukar vara kring 15 april respektive 15 oktober för nästkommande termin. Ansök till svenska universitet och högskolor via Studera.nu/ eller Antagning.se.

Genom vuxenutbildning kan du få fullständigt gymnasiebetyg, komplettera dina tidigare gymnasiebetyg, bredda kompetensen för ett yrke eller få behörighet till högskola och universitet. Hermods Komvux erbjuder dig att plugga på distans.

Om du vill bli certifierad inom ett yrke kan du kontakta Påhlmans Institut som erbjuder kurser och utbildningar online i ekonomi, juridik, kommunikation och marknadsföring.

För vägledning av studierådgivare angående studier i utlandet kan man ta hjälp av Kilroy, som har stor erfarenhet av att vägleda studenter till högre studier ut-



omlands. Deras rådgivare följer dig hela vägen från dina första frågor tills att dina studier börjar.

På STS får man kostnadsfri studievägledning där man tillsammans utvärderar vilken skola och utbildning som passar just dig och dina mål. De arbetar med att förbereda dig inför dina utlandsstudier med visum- och skolansökan samt information om studiemedel och stipendier.

EF Education First erbjuder utlandsstudier eftersom de ser att studenter lär sig språk på bästa sätt när de studerar utomlands och lever med språket.

7.3. Studiemedel

CSN handlägger ärenden och hos dem får du svar på dina frågor om finansiering under studietiden. Under studietiden utomlands kan det vara klokt att ta reda på

dina möjligheter till studiestöd från Sverige. Studiemedel består av lån och bidrag. Det finns även möjlighet att låna pengar till extrakostnader för terminsavgifter, reisor och försäkringar. Var noga med att ta reda på vilka utbildningar och i vilka länder du är berättigad till studiestöd, samt för hur lång period som du kan bli beviljad studiemedel. För att du ska kunna få studiemedel måste utbildningen vara godkänd av Universitets- och högskolerådet (UHR) eller av CSN. Kraven är olika om du läser inom eller utanför EU/EES och Schweiz.

Kom ihåg att du fortfarande är skyldig att återbetala ditt studielån till CSN även om du är bosatt utomlands. Se vidare CSN:s webbplats för utlandsstudier www.csn.se/utomlands. Vissa länder tillåter inte att du jobbar vid sidan om när du har visum för studier.



8. Odlia ett intresse

Text: Marika Tornberg

Det finns många sätt att sysselsätta sig på. Under en tid i utlandet kanske man vill passa på att vidareutveckla sig eller att göra något som man alltid drömt om. Man kanske vill byta bana och börja en yrkesbana inom ett annat område, eller så vill man bara bli bättre på det man gillar att göra. Att gå en kurs är ett bra sätt att lära känna nya människor och att få syssla med det som man tycker är roligt.

8.1. Språk

Att lära sig det lokala språket i landet är ett jätte bra sätt att komma in i det nya samhället. Med kunskap om landets språk är det lättare att komma i kontakt med lokalbefolkningen och den nya kulturen. Det är också en fördel om man har med myndigheter och andra samhälleliga instanser att göra om man kan det lokala språket.

Finns det möjlighet att börja lära sig det nya landets språk redan innan flytten går av stapeln är det bra. I många länder kan arbetsspråket vara engelska men det är ändå av stor vikt, inte minst för det egna välbefinnandet, att kunna göra sig förstådd i sina kvarter och ute i det sociala livet. Att känna sig integrerad med den nya befolkningen betyder också mycket för trivsel och självförtroende. Det är ofta i de små pratstunderna med lokalbefolkningen du lär dig hur saker och ting fungerar i vardagslivet. Fundera på vad du behöver och testa vilken nivå du vill ha som första mål.

En intensivkurs kan vara bra att starta med. Det gäller att ha tålamod och inte ge upp för snabbt. Inläringen fastnar i etapper och det får ta sin tid. Dessutom är vi olika i hur lätt eller svårt vi tycker att det är med språk. En gyllene regel är förstås att prata och återigen prata. Språk är en färskvara och behöver underhållas.

8.2. Kulturell träning

Var medveten om skillnader i olika kulturer och hur det kommer att påverka din vardag. Att lära sig det nya landets språk underlättar och gör integreringen smidigare. Det är bra om språkundervisningen också inkluderar landets seder och bruk. Visa respekt för den nya kulturen, det skapar goda relationer, men var också stolt över och berätta gärna om vår svenska kultur. Att kunna förstå olika affärskulturer och uppträdande kan göra betydande skillnader i förhandlingar och möten, oavsett om du jobbar eller inte. Vi uppfattar ofta omvärlden utifrån våra egna kulturella erfarenheter. Anpassningen kan ta sin tid men det underlättar att förbereda sig, läsa om den nya kulturen och hämta information om platsen du bor på.

8.3. Matlagning

Ett sätt att komma närmare den lokala kulturen i ditt nya land är att lära känna matkulturen. Om du tycker det är roligt att laga mat rekommenderar vi dig att ta reda på om det finns kurser i matlagning, efter-

som det är ett ypperligt tillfälle att lära sig att laga den lokala maten i landet. Det är också ett bra och roligt sätt att lära känna nya människor. De som deltar är ganska säkert människor både från lokalbefolkningen men också från andra kulturer (och andra medföljare).

8.4. Växter

Bor du i ett tropiskt land kan det kanske vara kul att lära sig om de växter som finns där. Odlad din hobby i bokstavlig bemärkelse. Hör efter om det finns en plantskola eller kanske finns det en så kallad ”tropical garden” som du kan besöka och få tips ifrån. Om du har en trädgårdsmästare som sköter din tomt bör du gå varsamman fram så att inte denne tror att du är där för att ta jobbet ifrån personen. Visa snarare att du är intresserad av att lära dig dennes växt- och odlingskunskaper. Kanske du någon dag vill prova att odla likadana växter hemma i vardagsrummet eller i ett växthus i Sverige. Passa på att lära dig det du kan när du är på plats i landet.

8.5. Stadsvandringar

Att ta sig ut i på bygden och i städerna och se hur ditt land verkligen fungerar och hur det har byggts och kommit dit det är idag, jämfört med din hemort i Sverige, kan vara av intresse för en del. Särskilt om du bor i ett land med kulturella anor, såsom till exempel städer i östra Europa eller mellanöstern.

Vill du fördjupa dig mer än att bara själv promenera runt i kvarteren kan du söka efter distanskurser på Allastudier.se.

8.6. Husdjur

Har din familj ett husdjur eller funderar ni kanske på att skaffa hund eller katt eller något annat djur till familjen? Ägna din tid åt att ta hand om djuret och lär dig mer om skötseln av djuret och träffa andra som har likadant husdjur. Det kan både inspirera, vara lärorikt och bidra till en rolig vardag.

Om du är hundägare kan du ta dig ut i en park eller en rastgård för att träffa andra hundägare. Om du vill gå en kurs tillsammans med din hund, kanske i dressyr, agility eller rally, då är det bästa tipset att höra dig för med andra hundägare som du träffar på för att få veta vilka kurser som finns lokalt i ditt närområde.

För dig som vill engagera dig extra i skötseln av din hund kan vi tipsa om distanskursen Hundens beteende (<https://www.studieframjandet.se/stockholms-land/gustav-arrangemang/kurser/1899/december/distansutbildning-hundens-beteende/>). Kolla även på Allastudier.se för att hitta distanskurser om hundar; <http://allastudier.se/utbildningar/distans/?q=hund>.

Gillar du hästar bör du ta reda på om det finns ett stall i närheten. Det finns säkert möjligheter för dig att rida där, an-



tingen i form av en ridkurs eller att du kan bli fodervärd åt någon annans häst.

För dig som skaffar ett husdjur som kräver mindre skötsel än en hund eller häst, såsom till exempel katt, kanin, marsvin eller sköldpadda kan det ändå vara bra att läsa på om djuret och dess behov så att du och eventuella barn tar hand om djuret på bästa sätt. Ibland kan det vara lockande att skaffa ett gulligt litet djur men glöm inte bort att det växer och förändras som fullvuxen.

Bor du i ett land som är rikt på djurliv, såsom till exempel i ett afrikanskt land, kan det vara spännande att engagera dig

i en organisation som ägnar sig åt landets djur eller att lära dig mer om djuren i landet. I Kenya finns bland annat möjligheten att stödja verksamheten med föräldralösa elefanter hos Sheldrick Wildlife Trust. Om du vill hitta annat arbete som görs med vilda djur kan vi tipsa om den brittiska organisationen Wildlife Trust.

De två organisationerna World Animal Protection och Djurens Rätt jobbar för djurens rättigheter. De kan dels tipsa dig om vad som är rätt gällande djurhållning men även tipsa om hur du eventuellt kan engagera dig hos dem om du känner att du vill jobba för djurens sak.



8.7. Träning

Under tiden som du är medföljare är det ett ypperligt tillfälle att komma i trim och satsa på att träna och ta hand om hälsan. Träning kan vara något som smittar av sig på resten av familjen. Kanske blir det att ni börjar träna tillsammans, vilket kan vara extra kul. Om du hellre tränar själv har du utrymme att göra det när din partner är på jobbet.

Det är viktigt att ha roligt och få möjlighet att prova på olika saker på fritiden.

Har du något särskilt fritidsintresse som du har ägnat dig åt hemma i Sverige – sök upp någon motsvarande förening eller klubb i det nya landet, för att se om du kan fortsätta med aktiviteten i ditt nya bostadsland. På flera håll i världen bor man ibland i så kallade ”compounds” eller ”communities”, där det kan finnas sport- och fritidsanläggningar i anslutning till bostaden. Har ni barn ges ibland möjligheten till att utöva en sport via barnens skola.

9. Barn

Text: Marika Tornberg

9.1. Medföljande barn

För att barnens flytt utomlands ska bli så bra som möjlig, är det viktigt att tänka på en del saker i ett tidigt skede. Bestäm er för om ni ska berätta för barnet/barnen redan när ni själva har bestämt er för att flytta, eller om ni vill att de ska få veta det strax innan flytten – här finns det både för- och nackdelar med bägge tillvägagångssätten och olika familjer väljer att göra på olika sätt. Många brukar dock tycka att det är viktigt att inkludera barnen i flytten och låta dem säga vad de känner och vill. Det brukar underlätta för alla och göra uppbrottet från Sverige något lättare. För vissa barn kan det vara skönt att få flytta och byta miljö, medan för andra barn kan det kännas upprivande och bli väldigt jobbigt att behöva lämna det liv som de känner sig bekanta med hemma i Sverige. Det är skillnad på barn och deras personlighet, och särskilt i vilken ålder och utvecklingsfas som de befinner sig i. Vissa barn har kanske bott utomlands tidigare och ser fram emot ännu en utlandsflytt medan andra barn kanske bara bott på ett ställe i hela sitt liv. Alla familjer är olika och därför måste ni själv känna efter vad som kan passa bäst för just er.

Om ni känner er osäkra på hur ni ska hantera barnen innan flytten, ta hjälp av skolкурator eller hör med kommunen om de har tips på hur man pratar med sitt barn om en utlandsflytt. Märker ni att barnen har det svårt med omställningen att flytta från Sverige, så rekommenderar vi er att

kontakta en barnpsykolog som kan hjälpa er med hur ni kan prata och reda ut detta med barnet/barnen.

Det finns också mycket att läsa om detta på Internet, såsom på webbplatserna Hand in Hand parenting, Parents.com, Babyhjälp och Min flytt (se Länkar).

Ett barns utveckling kan liknas vid en stege, skriver Psykologiguiden. De menar att ”barnet klättrar hela tiden uppåt, lär sig att använda sin kropp och sitt huvud allt bättre. Men varje barn har en personlig stege med olika stegavstånd”. På Psykologiguidens webbplats listar de vad man kan tänka på i barns olika utvecklingsskeden och åldrar; <https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/barn-och-familj/barns-utveckling>.

Skola och utbildning

Valet av skolgång beror på om man vill att barnet ska läsa på en skola med svensk undervisning, en lokal skola i det nya landet, internationell skola eller på internatskola i Sverige eller i utlandet. Internatsskolorna i Sverige eller i utlandet. Internatsskolorna i Sverige, det vill säga Sigtuna Humanistiska Läroverk, Lundsbergs skola och Grennaskolan är särskilt inriktade för barn och ungdomar med utlandssvenska föräldrar. Sedan finns det ytterligare ett tjugotal andra svenska gymnasie- och folkhögskolor med specialinriktningar och möjlighet till internat.

De former av svensk utbildning i utlandet som man kan välja mellan om man vill ha en statligt finansierad utbildning för sina barn är svenska utlandsskolor,

distansundervisning, svensk sektion vid en utländsk skola eller kompletterande svensk undervisning. Mer information om skolformer och svenska skolor utomlands finns på Skolverkets webbplats (www.skolverket.se). Tag gärna kontakt med andra svenskar och hör hur de upplevt olika varianter. Svenskar i Världen har ett brett kontaktnät med ett 130-tal ombud runt omkring i världen. Besök respektive lands sida på vår webbplats (www.sviv.se) för att hitta ett ombud i just det land som du ska flytta till.

Små barn har oftast lättare att anpassa sig till det nya landets språk. Många väljer därför en skola med mer internationell inriktning, såsom till exempel en brittisk eller amerikansk internationell skola. Det finns även holländska, franska och tyska skolor på många håll i världen. Om det finns möjlighet att välja en så kallad IB-skola (International Baccalaureate) brukar de flesta välja detta alternativ, eftersom det ger barnen – när barnen blir äldre – tillgång till många universitet över hela världen.

Organisationen SUF, Svensk Utlandsundervisnings Förening, är en intresseorganisation för svenska utlandsskolor med statsunderstödd undervisning utomlands. De ger stöd för rådgivning, kompetensutveckling och nätverksbyggande runt om i världen. Barn till utlandssvenskar kan under vissa förutsättningar erhålla stipendium för studier i Sverige eller vid svensk skola i utlandet. Kontakta Stipendiefonden för Utlandsungdom för att söka

stipendium från fonden.

Om du vill att barnen ska gå i svensk skola i utlandet, och det finns inte någon plats där ni bor, då finns möjligheten att låta barnet studera svenska på distans. Vi rekommenderar Svenska Distans, som riktar sig främst till svenska barn i åldrarna 6-13 år som bor och studerar utomlands. Distanskurserna fungerar för såväl de barn som allmänt vill stärka sitt svenska språk som för dem som målinriktat vill följa de svenska styrdokumenterna för grundskolan i ämnet svenska.

Sofia Distansundervisning bedriver undervisning via dator, i årskurs 6-9. De erbjuder grundskolans samtliga ämnen och följer grundskolans kursplaner och kunskapskrav och eleverna får betyg i åk 6-9.

Om man väljer att låta sitt barn gå i skolan via nätet rekommenderar vi starkt att man på något sätt hjälper barnet att komma in i ett socialt nätverk genom till exempel fritidsaktiviteter eller en klubb så att den får kompisrelationer på plats i landet (läs mer under avsnittet ”Kompisar”).

Den dagen ni flyttar ifrån landet är det viktigt att tänka på att meddela barnens skola i god tid att barnet inte kommer fortsätta i skolan på grund av flytt. Tänk på att begära intyg, betyg och rekommendationer som kan komma att behövas för antagning till nya skolor (det kan även vara aktuellt i de lägre åldrarna). Kanske vill ni överväga att ha ett flyttkalas/avskedsfest för barnen och deras vänner, så att de känner att de verkligen får ta farväl. Och

– kom ihåg att spara kontaktuppgifter till barnens kompisar även i det senaste landet, så att ni även i nästan land, eller hemma i Sverige, kan fortsätta att ha även den kontakten. Även om de bor i andra länder kan de förbli vänner för livet.

Aktiviteter

Att ägna sig åt en aktivitet på fritiden är ett sätt att ha kul, att få möjligheten att prova på olika saker och ett sätt att få nya vänner. Genom skolan – särskilt om de går på en internationell skola – anordnas det ibland fritidsaktiviteter. På amerikanska skolor har de ofta något som kallas för "After School Activities" som brukar vara oerhört uppskattat (läs mer https://en.wikipedia.org/wiki/After-school_activity).

På sommaren ordnas läger för barn i Sverige, vilket kan vara ett bra sätt att hålla det svenska språket levande och kontakten med den svenska kulturen. Svenskar i Världen tipsar om sommarläger på den här sidan; <http://www.sviv.se/blog/2016/03/tips-pa-sommarlager/>.



Kompisar

Det är viktigt att barnen har vänner på plats i landet där ni bor. Umgänge med kompisar gör att barnet känner sig trygg och blir en del av ett sammanhang. Den känner meningen med livet och stärker sin självkänsla. Som förälder kan du hjäl-

pa barnet i detta genom att skjutsa hem till kompisar och låta kompisarna också komma hem till er. Läs mer i nästa avsnitt "Ta hand om barn" om hur du som förälder kan stötta barnet i dess relation med kompisar.

Kontakt med Sverige

För att barnen inte helt ska behöva bryta upp med sina vänner rekommenderar vi att ni tar kontaktuppgifter till barnens vänner. Ett annat sätt är att starta en Facebook-grupp där ni kan fortsätta att "ses". Om barnen är äldre har de säkert redan kontakt med varandra på sociala medier. Om barnet börjar närma sig rätt ålder (oftast brukar man säga från 13 år) kan det vara en idé att låta dem få ha sitt eget konto på Facebook, Instagram eller Snapchat, för att kunna fortsätta hålla kontakten med vännerna. För de mindre barnen kanske du som förälder håller kontakten med de andra föräldrarna tills de själva kan och vill ta upp den relationen. Det är ett enkelt och roligt sätt att behålla kontakten. När ni reser hem till Sverige under semestrar och lov är det också viktigt att barnen får träffa sina kompisar i Sverige, så att de också får mötas i verkliga livet igen.

9.2. Ta hand om barn

Att vara förälder i ett annat land kan vara både en utmaning och en spännande upplevelse. Om du flyttade utomlands utan barn och har fått barn under din tid utomlands kanske du inte vet hur det vore att ha barn i Sverige (förutom att du kanske kan jämföra med din egen uppväxt, eller med släktingars och vänners barn). Oavsett vilken ålder det är på barnen och om barnen har bott i Sverige eller inte, så har ni som föräldrar ett ansvar att ta hand om

era barn. Här ger vi lite tips på hur du kan hantera engagemanget i skolan, fritiden, kompisar samt hur svensk barnuppfostran kan skilja sig åt från andra kulturer.

Engagemang i skolan

Om du har barn i skolåldern kan du nästan räkna med att ditt engagemang i barnen och deras skola kommer att krävas i allt högre grad än vad du är van vid i svenska skolor. Dels är tempot högre för eleven och dina barn kommer behöva ha ditt stöd med läxor och skoluppgifter. Men ofta anordnar skolorna aktiviteter där föräldrarna förväntas delta eller bidra på olika sätt. Det kan vara allt ifrån att sy kostymer till Halloween, att laga mat till International Day, eller att vara klassförälder och därmed bistå med administrativa uppgifter. Skolmaten ser vi som en självklarhet i svensk skola men utomlands måste barnen oftast ta med maten själv, varpå din roll kan komma att handla om att införskaffa maten och säkerställa att barnen får i sig en lunch och mellanmål varje dag. I Sverige har vi ofta lyxen att kunna ta oss själv till skolan på cykel eller gå. Så ser det inte ut i många andra länder, varpå man som föräldrar förväntas ställa upp och köra barnen till och från skolan. Kanske behöver man vara med på aktiviteter efter skolan, som i många länder slutar tidigare på dagarna (och det finns oftast inte fritids såsom i Sverige). Efter skolan kan man behöva skjutsa barnen till vänner som troligtvis bor en bit bort, eftersom det av säkerhetsskäl inte finns andra alternativ. På många håll i världen är inte kollektivtrafiken utvecklad och det känns för de flesta svenskar bäst att själv köra sina barn till olika ställen. Flyttar ni till en storstad kan det kännas tryggt att ha dem med sig i bilen och inte att de sitter fast i

timmars lång trafikstockning i en gammal buss. Ett tips, om du bor i en storstad med mycket trafik, är att alltid ha vatten med dig i bilen, och kanske något att äta.

Kompisar

Som medföljande förälder kan du anta uppgiften att finnas nära dina egna barn i vardagen i det nya landet. Ju mindre barnen är desto mer av föräldranärvaro behövs för att de ska må bra och för att hjälpa dem att skapa en trygg struktur med skola och kamrater. För både ditt eget och barnens välmående är det viktigt att ni har vänner på plats i landet där ni bor. Umgänge med kompisar gör att barnet känner sig trygg och blir en del av ett sammanhang. Den känner meningen med livet och stärker sin självkänsla.

Om du märker att barnen drar sig undan och inte har vänner där ni bor utan främst ägnar sig åt skärm för att hålla kontakt med familj och vänner hemma i Sverige, då behöver du bli uppmärksam. Även om det är att rekommendera att man fortsätter ha kontakt med familjen hemma (i viss grad) visar en studie, som utförts vid University of Michigan i USA, att man behöver träffa sina vänner regelbundet för att minska risken att drabbas av depressioner. Bland personer som umgås med kompisar och familjemedlemmar minst tre gånger i veckan är det bara 6,5 procent som får depressiva symtom. Stäm därför av med ditt barn om hur det är i skolan och på raster. Se till att barnet har aktiviteter som möjliggör att det träffar vänner och får ett socialt umgänge.

Som förälder kan du tipsa ditt barn om att prata med en annan vuxen (om hen inte vill prata med er som föräldrar) om det är något som tynger barnet extra, genom att chatta anonymt via olika forum. På Tjej-

zonen, Killfrågor och Bris kan man få stöd om man mår dåligt.

Men framförallt, var lyhörd för ditt barns behov och vilka kompisar som den umgås med. Via barnens skola och fritidsaktiviteter finns det möjlighet för både dig, din partner och barnen själva att få vänner för livet.

Fritid

Det är viktigt att ha kul på fritiden och få möjlighet att prova på olika saker. Är du hemma med småbarn kan du gå till den lokala lekparken där du säkert får kontakt med andra föräldrar som vet vad som är på gång för barnen i närområdet, samtidigt som du får kontakt med andra vuxna i liknande situation som du själv. Ta reda på var det finns en förskola, där ditt barn kan få utvecklas socialt med andra barn, under några timmar på dagen, då du själv kan få tid över till annat. I många länder anses det vara en självklarhet att man tar hjälp av en barnvakt som under vissa tider på dygnet passar barnen. Väljer ni detta alternativ bidrar ni till att ge denna person ett arbete och i sin tur till att dennes familj får en inkomst, vilket gör att dennes barn kan gå i skolan. Det anses med andra ord bra att ta in en barnflicka ("flicka" därför att det oftast är kvinnor som passar barn i andra länder).

Barnuppfostran i olika kulturer

Om man väljer att ta in hjälp med barnpassningen bör man förstå att alla inte har samma syn på barnuppfostran som i Sverige. Fördelen är att barnen får uppleva en annan kultur och kanske lära sig ett annat språk. På så sätt får barnet redan från tidig ålder lära sig att människor är olika. Däremot kan det bli svårt när era värderingar om barnuppfostran går isär. När man uppfostrar sina barn överför man allt det som man själva betraktar som "normalt", det vill säga den kultur man själv bär på. Men kulturer är olika i olika länder och därför kan barnuppfostran se mycket olika ut beroende på var du bosätter dig med familjen; det som är normalt i en kultur kan te sig fullkomligt främmande i en annan.

Att flera andra länder har en annan syn på barnuppfostran än Sverige återspeglas även i skolans undervisning, vilket kan vara bra att vara medveten om när man väljer att sätta sitt barn i en icke-svensk skola. Det är vanligt att andra länder fokuserar mer på att barnen ska lyda och göra som de vuxna säger, en så kallad situationscentrerad undervisning, medan man i Sverige har en barncentrerad undervisning, det vill säga att man fokuserar på att barnet ska må bra och man frågar dem vad de tycker och tänker för att de ska lära sig genom egna reflektioner. Detta menar Gudrun Svensson, som är språkforskare på Linnéuniversitetet i Växjö.

10. Hemmet

Text: Marika Tornberg

10.1. Hemhjälp

Liksom hemmet i Sverige och i ditt nya hemland behöver det skötas och tas om hand om. Det ska städas och praktikaliteter ska planeras och genomföras. Som medföljande får man ofta en viktig roll som familjens projektledare. I vissa länder har man hemhjälp, som tar hand om städning, barnpassning och ibland matlagning och trädgård. Är det så att andra anlitar hemhjälp, då förväntas du också göra det, eftersom er familj då anses bidra till arbetskraften i landet. Istället för att du ägnar dig åt att vara den som håller undan hemma blir du den som ser till att fixa det praktiska så att familjens vardag kan rulla på, såsom till exempel att betala räkningar, handla, ha kontakt med hantverkare, bistå barnen med skolan och boka resor. Om du inte var projektledare tidigare så lär du som medföljare utveckla naturliga projektledaregenskaper under tiden i utlandet.



10.2. Hitta bostad

Det kan vara svårt att hitta ett bra boende i utlandet. Du som medföljare bör vara delaktig i vad som står om bostaden i kontraktet, eftersom det säkert hamnar på din lott att ta hand om det praktiska kring hemmet, i och med att du kommer ha mer tid än din partner som är fullt sysselsatt med att utföra det uppdrag som är anledningen till att ni är utomlands. Läs därför kontraktet innan och se till att bostadsfrågan är reglerad i kontraktet. Kontrollera alltid vad som ingår i hyran och vilka kostnader som tillkommer. Ta även reda på vad som gäller med hemförsäkring och vad som ingår i en sådan.

Åk om möjligt runt i olika bostadsområden för att känna efter var du tror att ni kommer kunna trivas. Ta hjälp av så kallade relocationföretag som hjälper till med att hitta lediga bostäder. Kontakta dem före flytten så att de kan förbereda alternativ att titta på när du väl är på plats. Ställ in dig och din familj på att ni eventuellt kommer bo tillfälligt i en bostad under en längre tid innan ni kan flytta in i det tilltänkta boendet. Detta gäller särskilt om ni har bohag som ni väntar på (det kan ta flera månader för bohag att transporteras över världshaven). Kolla på Tullverkets webbplats om de regler som finns beroende till vilket land ni ska flytta. Håll varandra informerade om nyheter och förändringar under flytten, så att alla känner sig involverade och tycker att flytten är något roligt och spännande.

11. Socialt umgänge

Text: Marika Tornberg

”Att ta seden dit man kommer” heter det gamla talesättet och det ligger mycket klokt i det. Visst är du svensk och vill till viss del behålla din svenskhet i den mån det går, trots att du nu bosatt dig i ett annat land. Men tänk på att respektera den nya kulturen och dess seder och bruk. I början känns det mesta spännande och roligt. Förväntningarna är stora på den nya tillvaron. Även om det är mycket att ordna med den första tiden brukar det vara positiv stress. Efter en tid kanske du blir trött och det är ju inte så konstigt. Det är ansträngande för både huvud och kropp med allt det nya. Var snäll mot dig själv och ge dig tid för återhämtning.

Med dagens nya tekniker och sociala medier kan du hålla bättre kontakt med nära och kära därhemma. Det kan kännas skönt att prata av sig om de nya erfarenheterna. Men tänk på att en del vänner kan vara både avundsjuka och missunn samma. Du lär dig med tiden vilka kontakter som är värda att odla vidare och vilka du helt enkelt växer ifrån. I många länder pratas det mer än vad det görs i allmänhet i Sverige. Vi svenskar kan ofta uppfattas som strama och återhållsamma och kanske till och med otrevliga. Det är inte meningen att vi ska behöva ändra vår personlighet men tänk gärna lite extra på hur du uppfattas. Vi behöver för det mesta bjuda till lite då vi flyttar till ett nytt land. Ett sätt att komma närmare den nya kulturen och knyta nya kontakter är genom att delta i olika lokala events.

11.1. Nätverk

Kontakter i det nya landet

Hur ofta har du inte hört hur viktigt det är att hålla igång sitt nätverk? Under din utlandsvistelse har du stora möjligheter att knyta nya kontakter, utöka ditt internationella nätverk eller träffa nya vänner från andra länder. GrowMap tipsar om åtta olika nätverk som bidrar till att man kan träffa folk utomlands och utöka sitt nätverk.

En av dessa åtta organisationer är InterNations, som bidrar till att underhålla ditt globala nätverk oavsett var på jordklotet som du bor. Som medföljare är det värt att besöka deras webbplats, där du kan se om de har en grupp för expats på just din stationeringsort. Genom InterNations träffar du nya vänner i verkliga livet, får del av information och kan delta i olika aktiviteter som de anordnar på plats i landet.

Kontakter i Sverige

Lika viktigt som det känns att hitta nya vänner i det nya landet, är det att behålla de vänner man har kvar i Sverige. De vännerna finns för hoppningsvis kvar den dagen du flyttar hem igen. De kommer kunna vara din livlina om du behöver stöd. Slakten kommer att fortsätta fira traditioner ihop och kanske kommer den att utökas under tiden som du är borta från Sverige. Se till att håll kontakten och res hem vid viktiga tillställningar om du får möjlighet. Se också till att fortsätta ha kontakt med dina tidigare kollegor

och chefer, eftersom de kommer kunna vara din hjälp in på arbetsmarknaden den dagen som du flyttar hem igen. Boka in en lunch eller ett besök på arbetsplatsen när du är i Sverige på besök och ring eller maila dem för att höra hur det går på jobbet. Att du visar intresse för dem gör att de också visar intresse för dig.

Livscoachen Leah Neas från Austin i USA ger tips på hur du bäst behåller din vänskap med dina nära och kära; var lojal, odla din tillit, visa din egen sårbarhet, var nyfiken och uppskatta att dina vänner inte alltid är som du, skratta ihop, berätta om dina behov och var generös och tacksam. Tala om för vännerna hur mycket de betyder för dig. Oavsett var på jordklotet du befinner dig och oavsett media du använder för att hålla kontakten med dem kan du alltid använda dessa tips för att bibehålla vänskapen.

Referenser

Det är viktigt att du underhåller din relation med de som du kan tänka dig kan vara din referens vid en framtida jobbökning, oavsett om de bor i Sverige eller utomlands. Om du någon dag ska söka jobb är referenstagnation en helt naturlig del för arbetsgivaren i arbetet kring att skapa sig en så god bild som möjligt av dig som kandidat till den tjänst som du söker. Referensen ska kunna uttala sig kring din arbetsmässiga kapacitet. Medan du är medföljare är det därför viktigt att du har det i åtanke när du är utomlands, så att du kan hitta någon som kan gå i god för din

tid i utlandet. Referensen kan även komma att frågas ut om hur du interagerar på en arbetsplats och vilken typ av medarbetare, kunder och chefer som du kan tänkas trivas bäst och utvecklas mest ihop med. Tänk därför på lära känna ledaren för till exempel en förening, klubb, ditt volontära engagemang eller en ideell organisation så att hen kan berätta vem du är och i framtiden vara din referens.

11.2. Sociala medier

Om du inte är med i sociala medier, gå med när du är medföljare. Då kan du hänga med i vad som händer hemma i Sverige (och i andra länder där du har bott). Dina vänner kommer kanske inte skriva till dig och berätta vad som händer hemma, men du kan enkelt följa dem via sociala medier ändå, och då på ett enkelt sätt återkoppla till dem. En av de största fördelarna med sociala medier är just att de är globala och obundna till tid och plats, vilket gör att du kan nå ut även om du befinner dig på andra sidan jordklotet. Sociala medier är också effektiva, vilket innebär att du kan nå ut till många samtidigt och meddela dig hur du har det, samtidigt som du också ganska snabbt kan skanna av hur din bekantskapskrets har det. Om du söker jobb kan sociala medier vara bra kanaler för dig att marknadsföra dig själv via.

12. Att återvända till Sverige

Text: Marika Tornberg

Någon dag kanske du kommer flytta hem till Sverige igen. Detta bör du som medföljande ha i beaktande, så att du är förberedd på att kunna återanpassa dig in i den svenska vardagen. Det kan finnas flera anledningar till att man flyttar hem igen.

12.1. Möjligheten till arbete

En av de mest väsentliga delarna av hemflytten är att säkerställa sin framtida inkomst. Alla hemvändare som ska arbeta i Sverige igen har olika erfarenheter och bakgrunder. Som medföljare har du kanske varit borta ifrån en anställning under en längre tid och ska börja arbeta igen. För vissa av er kommer det att gå lätt att få arbete och för vissa kan hemflytten innebära en krävande tid av arbetsökande. Kanske kommer du bli en av dem som bestämmer dig för att starta eget, eller kanske vidareutbilda dig. Möjligheterna är många. Vi rekommenderar dig att skaffa skriften ”Att flytta hem till Sverige igen”.

12.2. Bostad i Sverige

Bostadssituationen i Sverige är för det mesta inte helt lätt, åtminstone vad det gäller de större städerna. Därför är det viktigt att du i god tid innan din hemflytt börjar tänka över hur du vill bo i Sverige. Kanske behöver du hyra en tillfällig bostad innan du hittar ditt drömboende, och innan du har möjlighet att ta ett banklån – de flesta bankerna beviljar inte lån

utan att en kreditupplysning görs. För dig som har varit folkbokförd utanför Sverige kommer en sådan upplysning att vara till din nackdel eftersom den inte kan visa några inkomstuppgifter. Istället för att du räknar med att köpa din bostad är det mest troliga att du hyr i början – om du inte kan uppvisa intyg om inkomst från en arbetsgivare med en tillsvidareanställning (provanställning godtas inte av bankerna). Ring runt till privata hyresvärdar, ställ dig i bostadsköer, hyr i andra hand och välj någon förort där kommunikationerna fungerar på ett bra sätt.

12.3. Barnens skola

Om du har barn som ska flytta hem kommer frågan om skola att bli aktuell. Då kommer du säkerligen att ställa dig frågor som ”Var kommer vi att bo?”, ”Vilka studier är aktuella vid hemkomsten?”, ”Vilken pedagogik är önskvärd?”, ”Hur ställer jag mitt barn i kö?”. I skriften ”Att flytta hem till Sverige igen” ägnar vi ett kapitel åt studier och skola, där vi bland annat beskriver den svenska förskolan, grundskolan, gymnasium, möjligheten till internat skola och att studera vid högskola eller universitet.

Planera i god tid och missa inte ansökningsstider och, om möjligt, besök skolor och universitetsområden. Det som ser trevligt och bra ut på hemsidor och i broschyrer stämmer inte alltid överens med verkligheten.

Var uppmärksam på att i Sverige gäller

det så kallade fria valet för skolbarn och givetvis skolplikt för grundskolan. Det fria valet innebär att det är upp till var och en att välja mellan kommunal skola och friskola och att det är avgiftsfritt. Internationella skolor kan däremot ta ut avgifter. Om inget val görs väljer den aktuella hemkommunen skola där det finns ledig plats. Läs mer om olika skolor på respektive kommuns webbplats och besök Skolverkets webbplats.

12.4. Kontakter

Att nätverka är viktigt! Om du behållit gamla kontakter är det lättare att återanpassa dig till ett liv i Sverige igen. Det är även viktigt att hålla kvar kontakten med dina vänner och kollegor i utlandet, dels i affärsmässiga relationer, dels för att socialt fortfarande kunna få känna samhörighet med dem och det icke-svenska.

Se till att återuppta kontakten med de personer som du haft kontakt med innan du flyttade utomlands eller kanske fortsatte att hålla kontakt med under din utlandsvistelse. Dessa kan eventuellt bidra till nya relationer, inte minst vad det gäller arbetslivet. Att tipsa varandra informellt om jobb kan ibland ge mer än ett hundratal CV-ansökningar.

12.5. Det praktiska

När man ska flytta hem till Sverige igen finns det en hel del att tänka på. I vår skrift ”Att flytta hem till Sverige igen” finns två

checklistor; ”Förberedelser innan flytten” och ”Att göra vid hemkomsten”. Några exempel ur dessa listor är att avanmäla sig från folkbokföringen i utlandet och anmäla återflyttning till Skatteverket vid ankomst i Sverige, skaffa ett intyg från polisen om att man inte har begått brott i utlandet (sk police clearance), säga upp eventuella barns skolplats i god tid och ställa dem i kö för skola i Sverige, avsluta bankkonton och göra vårdval hos vårdcentral i Sverige. Om du vill fortsätta att ha kontakt med utlandssvenskar även när du har bosatt dig i Sverige igen kan du gå med i olika nätverk, däribland Svenskar i Världens Hemvändargrupp, för att då och då få känna kopplingen till den internationella miljön som man vänjer sig vid som boende i ett annat land.

12.6. Hemvändargruppen

En av Svenskar i Världens arbetsgrupper kallas Hemvändargruppen. Den arbetar för att kartlägga de svårigheter som utlandssvenskar kan möta vid återflytt till Sverige samt att belysa, utvärdera och påverka de attityder som hemvändande svenskar påträffar. En målsättning för Hemvändargruppen är att finna ut hur hemvändarnas erfarenheter och kunskaper borde kunna tas tillvara på den svenska arbetsmarknaden. Besök vår webbplats (<http://www.sviv.se/tjanster/hemvandargruppen/>) om du vill gå med i Hemvändargruppen eller läsa mer om gruppens arbete.

13. Medföljares berättelser

Text: Louise Ling-Vannerus

Jessica Hamreteg

Från Stockholm

Bor nu i Hong Kong

Har tidigare bott i Glen Rock, New Jersey, USA



Det började med att min man var på en jobbresa i USA och tänkte ”vore det inte kul att flytta dit?”. ”Självklart”, tyckte jag helt spontant, men när möjligheten väl dök upp några månader senare, kändes beslutet inte alls självklart. Hur skulle det då gå med min identitet? Jag trivs jättebra med mitt jobb inom HR och känner mig mycket mån om min yrkesidentitet. Skulle jag förpassas till att ”bara” vara hemmafru och hur skulle flytten påverka våra barn? Vi gjorde långa listor över för- och nackdelar där min man såg allt rosenrött medan jag såg det mer svart. Slutligen fattade vi dock beslutet att flytta ut. För oss var ambitionen att göra allt annorlunda. Det skulle bli ett nytt liv som inte påmin-

de om livet i ”ekorrhjulet” där hemma.

Det var alltså första gången och flytten gick till Glen Rock, New Jersey, i USA. Efter den perioden flyttade vi hem till Sverige igen. Men efter ett antal år i Sverige öppnade sig en ny möjlighet – att flytta till Hong Kong. Nu var jag ”på” från början och såg fram emot flytten och att få en paus från ”ekorrhjulet” igen. Dessutom kändes det väldigt härligt att få möjligheten att finnas där när våra barn går igenom tonåren. Även om de själva inte tror sig behöva det, så tror jag de uppskattar att man kan ta en macka tillsammans eller en promenad och prata om vardagen.

När vi väl kommit på plats, första gången i USA, var barnen små och det

var fullt upp med att ta hand om barn och familj samt engagera mig i barnens skolor som volontär. Jag hade också möjligheten att vara studieledig från min tjänst i Sverige och pluggade en del. Det kändes härligt att få ta större del i barnens liv och vara mer närvarande i vardagen för dem. I USA föddes också vårt tredje barn.

Inför flytten hit till Hong Kong kände att jag ville planera in lite mer för mig själv i min vardag. Nu är barnen äldre och har fullt upp med egna aktiviteter men det behövs ändå markservice när skolan är slut. Jag är även denna gång studieledig

viktigt för familjen att man har sitt ”hem” med sig när man flyttar. Den här gången var det också viktigt att barnens vardag snabbt fungerade. WiFi, telefoner och abonnemang var nästan det första vi löste.

Här i Hong Kong känns det verkligen säkert och kriminaliteten är låg. Våra tonårsbarn kan resa obehindrat i taxi eller i tunnelbanan sent på kvällarna, vilket är väldigt skönt. Jag tycker faktiskt att det känns tryggare att ha tonåringar här än i Stockholm, så vi känner oss båda väldigt nöjda med att vi håller oss här under ungdomarnas tonår.

Tid är en lyxvara och du sitter nu på den lyxen – gör något gott av det!

från jobbet och går olika online-kurser, både sådant som är relaterat till min yrkesroll men också helt nya områden, som kinesiska. Jag har också engagerat mig i SWEA:s styrelse och det finns mycket volontärarbete att göra på yngste sonens skola.

För att familjen skulle känna sig som hemma så fort som möjligt tog vi med oss en del av våra möbler och saker. Till Hong Kong fick vi ta med oss en mindre container, men å andra sidan finns här så många expats att det är stor rörelse på in- och utflyttande. Därför finns etablerade grupper på Facebook, bland annat, där du ganska enkelt kan sälja och köpa möbler, köksmaskiner med mera. Men det känns

I USA bodde vi i en relativt lite amerikansk stad och där kändes det enkelt att etablera sig och komma in i det amerikanska livet. Här i Hong Kong är allt mycket krångligare. Den digitala utvecklingen är förvånande nog långt efter både Sverige och Kina. Pappersblanketter och cash är vardag och det tar till exempel sex veckor att öppna ett bankkonto. Hong Kong har också varit en tuffare omställning när man i princip är förpassad till att leva ett expatliv. Det är svårt att komma in i lokala sociala nätverk – expatriaterna lever för sig och Hong Kongborna för sig. Rent kulturmässigt känns det som att befinna sig i Sverige på 50-talet med traditionella könsroller, hemhjälp med mera. Men jag

har börjat acceptera att det är det livet som gäller.

SWEA är ett bra sätt att träffa andra svenskor. De har en stort bredd på aktiviteter och jag deltar gärna i dessa och sitter även i styrelsen. Jag sitter också med i Svenska skolans styrelse. Vi hade turen att de öppnade upp en filial i vår lilla stad precis när vi kom hit, där vår yngste son går. Annars tycker jag att ett bra sätt att skapa sig ett nätverk är genom skolan om man har barn. Där finns nästan alltid möjlighet att engagera sig och träffa andra föräldrar.

Utifrån barnens perspektiv på flytten, var språket allra svårast, när vi flyttade till USA. Den här gången när vi skulle flytta till Hong Kong, var barnen positiva att flytta hit. Alla tre har också funnit olika aktiviteter och verkar nöjda med det. De två äldsta tar dagen som den kommer. De

tänker också mer globalt och pratar om internationella studier framöver.

På det hela taget har våra utlandsår blivit mycket mer positiva för vår familj, såväl som för mig, än jag först trodde. Vi delar en gemensam erfarenhet bara vi i vår familj. Jag har kommit in i livet som expat, hittat min roll och känner tillfredsställelse i det. Det är en lyx att ha valfriheten och tiden att kunna engagera sig i olika saker. Jag upplever dock att vi ofta får försvara vårt beslut och fördelningen inom familjen, som till exempel att bara en av oss jobbar nu när vi bor utomlands eller att barnen hellre pratar engelska med varandra.

När vi bodde i USA var jag helt på det klara med att vi skulle flytta tillbaka till Sverige när kontraktstiden gick ut. Nu är det inte lika självklart...

Mitt råd till andra som är på väg att flytta ut är att man ska vara på det klara med att livet inte kommer att fortsätta som i Sverige. Utomlands gäller inte den svenska normen och kulturen, varför man måste vara öppen och flexibel. Att få chansen att flytta ut innebär chansen till ett stort äventyr, men även att få stanna upp och vara mer tillgänglig och närvarande för sina barn.

En annan sak man ska vara beredd på är att det kan komma en emotionell dipp efter cirka sex månader. När allt fixande med etableringen är klart kommer funderingar som "vad ska jag göra nu med mitt liv?". En känsla av tomhet kan infinna sig, men då gäller det att tala med medlemmar inom SWEA eller andra som gått igenom samma sak. Då får man sätta igång att engagera sig i allt möjligt. "Vad har jag för gamla hobbies jag kan ta tag i?", "Var hittar jag listan för volontärjobb?", "Vad har jag alltid drömt om att prova på eller studera?" är frågor som jag ställde mig. Tid är en lyxvara och du sitter nu på den lyxen – gör något gott av det!

Theodor Sverkén Sjögren

Från Stockholm

Bor nu återigen i Lusaka, Zambia

Har tidigare bott i Moçambique och Zambia



Min fru brinner för hjälparbetet i Afrika och jobbar på SIDA. Därför kändes det viktigt för mig att hon skulle få ägna sig åt det. När vårt första erbjudande kom 2002 att flytta till Moçambique hade jag dessutom aldrig varit i Afrika, så det kändes verkligen spännande. Jag fick tjänstledigt från mitt jobb och det förenklade förstas beslutet. Andra gången hade vi små barn och det kändes skönt att lämna "ekorrhjulet" där hemma och kunna finnas mer tillgänglig för barnen. I Lusaka kunde vi dessutom anställa en barnflicka och få lite avlastning emellanåt. Nu sista gången var jag inte helt tillfreds med jobbet i Sverige och då blev mitt beslut att flytta tillbaka hit enklare.

Första flytten gick till Moçambique 2002. Då var det bara min fru och jag, men under den sejouren föddes vår första dotter. Redan efter två år beslutade vi oss dock för att flytta hem till Sverige då vår lilla dotter visade sig ha ett handikapp

och vi kunde få bättre vård i Sverige. Året 2009 fick vi en andra chans att flytta ut – den här gången till Lusaka i Zambia. Det kändes roligt och spännande att återvända till Afrika.

Varje flytt har sett olika ut och jag har varit i olika situationer när det gäller min egen sysselsättning. Första gången var det verkligen viktigt för mig att hitta ett jobb i Moçambique. Andra gången hade jag mer fokus på våra små barn när vi flyttade ut. Den här gången sade jag upp mig från mitt jobb, men arrangerade så att jag kan jobba deltid på distans med mitt gamla företag. Jag tycker också om att skriva och har utnyttjat chansen att kunna blogga och skriva artiklar. Det inspirerar mig att resa runt i Afrika och få träffa många spännande människor.

Vid första flytten hade vi i ett statsmöblerat boende, eftersom vi var utsända av svenska staten, men nu när vi har barnen känns det bra att ha med oss en con-

tainer med våra egna möbler och saker. Sedan kan man ju alltid fundera på om det är helt nödvändigt att ha sina egna möbler och hur det påverkar miljön att skicka en container till andra sidan jorden.

Även om Lusaka har ungefär 2,5 miljoner invånare känns staden som en mindre svensk stad med en huvudgata med affärer och restauranger. Här känns verkligen säkert. Jag går, cyklar och joggar utan problem, men bara på dagtid eftersom här inte finns några gatlyktor. Trafiken är ganska farlig så vi vill faktiskt inte att barnen ska ut och cykla.

Att flytta långt bort från vänner och släktingar kan väl sägas vara en av utmaningarna som vi har stött på under vår tid utomlands – en utmaning som med åren

Passa på att ta chansen om ni får den! Väl ute, se till att etablera kontakt med andra svenskar, utlänningar och lokalbefolkningen.

har kunnat lösas allt bättre med möjligheten att kommunicera via ny teknik. Det är också lättare att resa idag jämfört med för femton år sedan. En annan utmaning har varit att flytten är väldigt mycket kopplad till den ena personen i förhållandet. Vi har pratat mycket om detta. Att ordna med jobb eller projekt på plats för mig som medföljare har därför varit viktigt, och att bygga upp ett eget umgänge, ett socialt sammanhang. Sedan kan det finnas utmaningar i landet man kommer till. Som i Moçambique där jag inte alls kunde språket, eller att plötsligt köra vänstertrafik. Utmaningar är kul! Vill man så går de att lösa – om vi inte hade det tänket så hade vi nog aldrig flyttat utomlands!

Det finns förvånansvärt många svenska företag och hjälporganisationer här

så svenskkolonin utgör ett 70-tal personer. Svenska ambassaden är navet och i den tidigare ”riktiga” svenska skolan ges svensklektioner en dag i veckan. Här samlas också svenskarna för att delta i firandet av olika svenska högtider.

Vårt umgänge innefattar också många trevliga ”expats” som vi träffat via skolan och min frus jobb. Att umgås med lokalbefolkningen är däremot ganska svårt. De ekonomiska förutsättningarna, och därmed levnadsstandarden, samt religionsutövningen skiljer sig så otroligt att det har varit svårt att finna många lokala vänner.

När vi flyttade till Lusaka första gången var barnen så små att de inte ens var med i diskussionerna om en flytt. Det var nog inte förrän vi väl åkte som vår äldsta

dotter förstod att det inte var en semesterresa vi skulle på. Den här gången, när vi flyttade hit till Zambia för andra gången, stötte vi på oväntat stort motstånd. Barnen gillade verkligen sin skola i Sverige och ville inte lämna sina kompisar och vår kanin där hemma. Som plåster på såren utlovade vi en hund. Första dagen i skolan grät alla tre och det var en tuff tid de första två månaderna. Språket är ju en faktor och tempot med läxor är betydligt högre än vad de var vana vid från Sverige. Det känns skönt att jag kan hjälpa dem. Efter jullovet verkade de ha landat och är nu nöjda och glada.

Under vår första utlandsvistelse var vi ganska förvånade över hur få vänner som tog chansen och faktiskt vågade hälsa på oss. Nu har vi haft betydligt fler besök och

kanske beror det på att barnen blivit större, men också att världen blivit mindre – att flygresorna blivit billigare och att folk är mer vana att resa till lite ”ovanligare” länder.

Förra gången vi bodde här i Zambia hade vi ett fantastiskt socialt liv. Jag bäva-

amerikanerna och européerna inte kommit längre...? Nu är läget ett annat och det finns många medföljande män – både svenska och från andra länder. Jag tror att fler män ser möjligheterna med en utlandsvistelse och därmed är benägna att ta

Res i regionen för när man väl är hemma igen är det inte lika troligt att man kommer tillbaka, åtminstone inte om man bott långt borta.

de lite för att en återflytt inte skulle kunna bli som då, men redan nu, efter ett år, känns allting minst lika bra. Jag har valt att göra andra saker och jämför inte så mycket.

De första två gångerna var jag väldigt ensam som medföljande man. I Moçambique, när jag gick med vår lilla dotter på magen, undrade folk i princip om jag behövde hjälp. Det var på gränsen till oansvarigt att en pappa skulle ta hand om sitt barn. Nästa gång då vi flyttade hit till Zambia, var det helt otänkbart att jag, som man, skulle komma med i mammagrupperna i och runt den internationella skolan. Det förvånade mig inte att zambierna har den synen på föräldrarollen men att

den risk det innebär att lämna sitt jobb för något annat.

Min dotter uttryckte häromdagen att hon ville ”paxa” vårt sovrum när vi flyttar hem. Jag tyckte det var långt kvar, eftersom vi ska vara här i tre år, men hon tyckte att första året här har gått så fort att vi snart skulle vara på väg hemåt igen. Det var positivt.

Jag vet att det blir tufft att komma hem. Jag har ju inte något jobb och inte så aktuella jobbkontakter, men min fru har i alla fall sitt. För barnen blir det att börja nya skolor, vilket säkert blir en utmaning i sig. Vi planerar lite projekt i vårt hus och jag tror att det blir ett positivt inslag i återvändandet.

Mitt råd som jag skulle vilja ge andra, som är på väg att flytta ut, är att passa på att ta chansen om ni får den! Väl ute, se till att etablera kontakt med andra svenskar, utlänningar och lokalbefolkningen, i den mån det går. Se också till att hålla er à jour med vad som händer lokalt genom tidningar, lokala webbplatser med mera. Slutligen tänk på att resa i regionen och upplev saker, för när man väl är hemma igen är det inte lika troligt att man kommer tillbaka, åtminstone inte om landet man bott i ligger långt borta och är väldigt fattigt.

Christina Cehlin

Från Stockholm

Bor nu i São Paulo, Brasilien

Har tidigare bott i Melbourne, Australien och Angers, Frankrike



Min karriär hade börjat ta fart när vi fick vår första förfrågan om att flytta ut. Jag skulle visserligen få tjänstledigt, men utan barn kände jag att jag inte ville bli ”lyxhustru”. Att arbeta under min man på samma företag som jag arbetat hemma kändes inte heller som ett alternativ, varför jag redan innan flytten bokade upp en rekryteringsfirma i jakten på jobb. I Australien kan det vara svårt för en utlänning att få arbeta, men då nya IT-ekonomisystem rullades ut, var chansen till jobb ganska stora för mig. Med den vetskapen blev

Victoria, efter bara 3-4 veckor. När flytten gick vidare till Frankrike hade vi hunnit få två barn och efter att ha installerat familjen väntade en halvtidstjänst på samma företag som jag arbetat hos i Sverige. När vi för snart ett år sedan lämnade Sverige för Brasilien kände jag mig så mycket mer avspänd inför hela situationen och visste vilken kvalitetstid som skulle öppna sig för mig.

Här i São Paulo har jag satsat på att få barnen att trivas. Medan de är i skolan har jag haft tid att ägna mig åt mina intres-

sen. Jag har skrivit en dramaroman som jag skickat in till ett förlag, kunnat måla tavlor, gå på danskurs och vara med och

leda en bokklubb med mera.

I Australien levde vi ett helt vanligt liv. Det var modernt, enkelt med språket och trevliga människor så vi trivdes fantastiskt bra. Flytten skedde med några resväskor och vi skaffade grejerna på plats. Faktum är att jag inte saknade en enda pryl! I Frankrike hade vi flyttlasset med oss, men

samhället blev det dock riktigt bra, och vi insåg hur härligt det var att bo i ett lantligt hus med trädgård. Mitt halvtidsjobb gav mig också den stimulans jag behövde.

Här i São Paulo finns ett antal svenska familjer inom min mans företag såväl som inom andra svenska företag. Jag har också träffat en del genom mitt volontärarbete

Bejaka det som är annorlunda och res runt och se dig om i landet så mycket du kan!

här i Brasilien har företaget som min man jobbar åt, förutom ett team som hjälper till med allt, ett förråd fyllt med möbler som de utsända får disponera. Sedan kompletterar man med lite grejer man köper själv. Då kan jag ibland sakna IKEA.

Här i São Paulo kan det vara farligt, så man får tänka sig för, till skillnad mot Australien och Frankrike som var jätte tryggt. Här bodde vi först i en så kallad ”gated community”, men nu har vi flyttat in till staden och det ger, framförallt barnen, en större frihet. Jag kör själv runt i bil, men man bör bo i rätt område och veta var man kan åka och när.

Våga kasta loss! Men förbered dig väl.

Den första utmaningen som vi har stött på under vår tid utomlands var att föda barn i Australien. Det gick väldigt bra och var enklare än vi trodde. Att etablera sig i Frankrike efter Australien var däremot mycket svårare än vi förväntade oss. Klimatet var ruggigt när vi kom och fransmännen kändes slutna. Även om det var vackert runt den lilla staden Angers i Loiredalen, hamnade jag i en kulturchock och kände mig ensam och övergiven med de små barnen. När vi väl kommit in i

i Skandinaviska kyrkan. Expat-familjer träffar vi så klart genom skolan och här finns många olika grupperingar att engagera sig i. Däremot är det svårare att skapa vänrelationer med lokala brasilianare. Jag läser portugisiska och kan göra mig helt förstådd. Det finns dock ingen naturlig plats att lära känna lokalbefolkningen när man är hemmafru och ens barn är äldre.

Efter att ha varit tillbaka i Sverige i många år fick min man erbjudande om ett toppjobb i Sydamerika som han gärna ville ha. Barnen blev inte glada och vår dotter ville ”aldrig i livet” flytta ut igen. Hon hade häst och levde verkligen för den. Vår

son kunde kanske tänka sig att flytta, bara han skulle få nya vänner. Själv tänkte jag först ”nej”, men sedan kom jag fram till att allt ändå sannolikt skulle fortsätta på samma vis här hemma och då ändrade jag mig. Äventyret lockade mer.

Första året här i São Paulo var jättetufft med gråt och tandagnisslan. Vår dotter kunde inte förlåta beslutet att flytta hit. Hon fick hoppa upp en årskurs till 10:an, medan sonen började i 8:an. Det har tagit lång tid att komma till ro för min dotter,

så i början, när allt var som värst, gick jag faktiskt tillbaka till trygghetsfaktorer som att äta pannkakor, spela spel, se på svenska filmer med mera. Det har inte varit aktuellt för mig att jobba och barnen har behövt mitt stöd. Det känns härligt att ha kraften och tiden att engagera sig i sina barn. Nu inser de att de har det riktigt bra här och trivseln har sakta infunnit sig.

När vi flyttade hem från Frankrike trivdes vi jättebra i Sverige. Det var så härligt för hela familjen att vara i sitt eget land

och jag kunde börja fokusera på mitt eget jobb. Men det gäller att gå fram lite försiktigt när man pratar med svenskarna om sina erfarenheter så att man inte briljerar och bara pratar om hur bra man hade det utomlands. Den här gången har vi lite olika mål när vi tänker hemflytt. Min man vill sälja villan och bo i lägenhet i staden, men jag vill bo kvar i villan och med vår trädgård. Vi får se var vi landar.

Mitt råd till andra som är på väg att flytta ut är att våga kasta loss! Men det viktigaste rådet tycker jag är att man ska förbereda sig väl. Att åka på "look and see"-resa är bästa sättet att skapa sig en bild av vad flytten kommer att innebära, men kolla också upp saker och ting i förväg på Internet. Var finns de intressen som ni i familjen ägnar er åt? Om du vill jobba – hur kan du få arbetstillstånd och var kan du söka arbete?

Om barnen inte trivs i början, försök att vara positiv, trygg och stark. Poängtera de positiva sakerna, naturen, restaurangbesöken, resorna med mera. Skapa trygghet – i vårt fall har vi inte hyrt ut huset i Sverige, så varje gång vi åker hem är allt precis som vanligt. Vi såg även till att deras skolplatser hemma fanns kvar initialt. Med en nödutgång är det lättare för barnen att "våga" trivas. Även om det är svårt att få med sig tonåringarna öppnar det stora möjligheter för dem i slutändan, som att lära sig språk och att få vänner runt om i världen.

När det gäller dig själv; skapa en meningsfull tillvaro där du känner att du får ut något av varje dag. Planera upp dagarna, skapa rutiner och skilj på vardag och helg. Jag försöker leva så normalt jag kan. Slutligen är det viktigt att vara nyfiken och ha ett öppet sinne! Bejaka det som är annorlunda och res runt och se dig om i landet så mycket du kan!

Henrik Östman

Från Lund

Bor nu i Novato, Kalifornien, USA



Min fru är forskare och har under Mårens lopp fått flera erbjudande om utlandsjobb. Tidigare har det inte passat med hänsyn till min karriär, men nu kände vi att tiden var mogen och jag kunde ta en paus från min rektorstjänst i Lund. Jag har arbetat för samma arbetsgivare i 20 år så det kändes spännande att testa något annat. En fördel var också att min arbetsgivare helt stöttade att jag flyttade med och tillåter mig vara tjänstledig så länge vi är borta. Det kändes också bra att jag

arbetstillstånd så första terminen var planen och fokus helt inställt på att jag skulle finnas till för barnen så att etableringen skulle gå så bra som möjligt. Den här våren har jag varit ganska mycket guide och värd för våra gäster, gått en kurs för att hjälpa till vid katastrofer, men jag har även sysslat med en del volontärarbete på sonens skola. Där uppmuntrar de att pappor är med i verksamheten. Först nu börjar jag tänka mer på vad jag ska sysselsätta mig med i höst och vi har diskuterat om

Se till att skapa rutiner så att dagarna inte bara rinner iväg framför datorn.

hade god tid på mig att lämna över min tjänst och hjälpa min efterträdare med infasningen.

Vi har varit tydliga inför barnen med att vi har tänkt stanna i tre år. Jag har inget

vi kan ändra min frus visum så att även jag kan arbeta.

Det viktigaste för oss, så att familjen kunde känna sig som hemma, var att hitta ett boende. Vi gjorde ett par resor hit med

barnen för att identifiera vilket område vi ville bo i. När vi sedan väl flyttade hit så var det skönt att barnen visste var de skulle komma och hur det såg ut här. Cirka 20 flyttkartonger med saker och kläder vi verkligen gillar fick följa med hit, och

Det gäller att vara öppen för olika möjligheter, även om det är utanför ens vanliga liv och miljö.

kompletterades sedan med sängar och sådant som barnen ville ha från IKEA. Under min första tid letade jag sakta men säkert upp resten av möblemanget från säljes- och bortskänkesannonser, så nu har det blivit riktigt bra.

Vi bor i en liten stad och våra kvarter känns oerhört säkra. Vi har dessutom bra kontakt med våra grannar, vilket är tryggt i sig. Våra barn tillåts cykla ensamma till skolan ibland, även om inte många andra gör det. Vi kallas för cykelfamiljen! Sedan känns det förstås oroligt med skjutningar som man läser om och det faktum att barnen måste få träning i skolan för vad man ska göra vid en skolskjutning. Jag tror dock ändå inte att våra barn riktigt kan föreställa sig att det skulle kunna äga rum. Slutligen så lever ju alla här under hotet av en allvarligare jordbävning och det är också något som var svårt att tänka sig in i i början. Vi tog oss därför till Experimentariet för att prova på hur en jordbävning känns.

En stor utmaning har varit att få vår dotter att komma in i skolarbetet. Hon är väldigt duktig och ambitiös och kände i början press inför såväl engelskan som läxmängden. Sedan har det förstås varit en blandning av glädje att finnas till för

barnen och att kunna göra vad jag vill och en viss frustration över att inte ha ett eget sammanhang. Det är också en spännande upplevelse när man byter roller i en familj. Min fru var den som hade ansvar för inköp och den mesta matlagningen i

Sverige. Nu är det jag som står där med funderingar kring matlistan. Jag har också kommit igång och bakar bröd ett par gånger i veckan så att vi får ett nyttigare bröd än det i butiken.

Vi har träffat både svenska och amerikanska vänner här. SWEA har till exempel varit väldigt givande för min fru. Vi har också träffat trevliga grannar som titt som tätt bjuder in oss till olika högtider och aktiviteter. De finns också där för att ge råd, vilket är oerhört skönt. Skolan är en annan kontaktyta som varit jättebra och generellt är amerikanerna öppna och intresserade.

Självklart är det svårare att vara hemmaman och att hitta andra killar att träffa på dagtid. Som tur är har jag en granne som förtidspensionerat sig. För oss män finns, vad jag vet, inga manliga svenska grupperingar som samlas. Önskar verkligen att det fanns en organisation som SWEA, med ett seriöst programutbud. Jag kikar just nu på golfklubbar, men många är så vansinnigt dyra. Det viktiga är dock att inte göra sig själv till ett offer. Manlig stolthet kan bli hur jobbigt som helst.

Båda barnen var positiva till flytten och tyckte det var spännande. Sedan har det varit tufft i perioder, då de också haft

hemlängtan. Men det får man ha! Nu ser vår dotter fram emot att börja High School till hösten, medan jag känner lite oro att sonen ska vilja stanna i Sverige med kompisarna efter vår långa Sverigessemester.

Det som har varit jobbigt är att hitta rätt bland försäkringar, bilar, sjukvården och annat som här är väldigt dyrt och krångligt. Dyrt är det även med mat så första gången jag skulle handla kom jag ut med nästan ingenting, men fick gå tillbaka in i affären. Vi lagar mycket mat och gör stor kok för barnens matlådor. Det har inneburit att vi fått skaffa en extra frysbox.

Det som vi alla uppskattar är att vi här får mycket mer kvalitetstid tillsammans. Det fanns inte alls lika mycket utrymme för det i vår svenska vardag.

Det är två år tills vårt visum går ut men vi tänker redan på att vi kanske ska skapa lite förändring när vi flyttar hem. "Kanske jag ska hitta något nytt jobb" och "kanske ska vi flytta till ett annat hus"? Dessa tankar hade jag aldrig tänkt innan vi flyttade hit, men man inser att man förändras och att man gillar förändring – att testa något nytt.

Mitt råd om du är hemma med barnen är att se till att skapa rutiner så att dagarna inte bara rinner iväg framför datorn. Jag har mina arbetsuppgifter med hemmet, trädgården och träning. Se också till att dra nytta av skolan som en mötesplats – dels genom volontärbete men också genom att dröja er kvar där för att samtala med andra föräldrar vid hämtning och lämning.

Det gäller att vara öppen för olika möjligheter, även om det är utanför ens vanliga liv och miljö. Jag har gått på föredrag och kurser om solenergi och katastrofhjälp och vi har till exempel hängt på en grupp som går ut och äter med jämna mellanrum – arrangerat av vår mäklare! Vi cyklar också ofta ned till staden och kollar in olika aktiviteter. Tacka hellre ja än nej till en utlandsflytt!

Mikaela Fredriksson

Från Stockholm

Bor nu i São Paulo, Brasilien

Har tidigare bott i Melbourne, Australien, Dubai, FAE

och Washington DC, USA



Tanken var att vi bara skulle åka ut på sex månader, så det var en självklarhet för mig att hänga på! Jag hade erfarenhet av att ha bott utomlands tidigare när jag arbetade som flygvärdinna i Dubai i början av 2000-talet, men jag har även bott i Washington DC i ett år. Det är en häftig upplevelse att komma till en ny värld med nya människor och ny kultur. Här i Melbourne har vi dock blivit kvar längre än planerat och det ser ut att bli 2,5 år.

Initialt distansjobbade jag halvtid på min tjänst som informatör. När vår vistelse först förlängdes med ett halvår var min arbetsgivare ok med att jag fortsatte, men nu när vi förlänger ytterligare har jag sagt upp mig. Det känns lite märkligt efter 11 år! Redan innan vi åkte ut gick jag en distanskurs i sociala medier på Jensen Education och självklart ville jag slutföra utbildningen. Jag har haft tur och fått möj-

lighet att göra mina praktiska uppgifter hos Svenska kyrkan här. Nu hoppas jag bli klar med mina studier till midsommar.

I början av vår vistelse hade jag inget arbetstillstånd, så för att fylla min lediga tid började jag volontärarbeta i en secondhandbutik där intäkterna gick till välgörenhet. När sommaren kom tog jag ett nytt volontärjobb på en gammal victoriansk herrgård som heter Rippon Lea. Där fick jag nämligen vara ute och jobba i trädgården. Nu när det blir kallare igen, flyttar jag mig inomhus och ska hjälpa till på kontoret med deras medlemsregister. Volontäretaget är ett fantastiskt sätt att komma in i samhället och att själv få tillföra något.

Eftersom min sambo var utsänd på ett projekt stod företaget initialt för vår boendekostnad. Först i ett lägenhetshotell och sedan i en möblerad lägenhet. Lägen-

hetsmarknaden är tuff, med hög konkurrens, så det var tur att jag var ledig och kunde gå på visningar. Nu bor vi i en annan del av staden. Faktum är att vi tyckt att det varit positivt att provbo på några olika ställen för att hitta det bästa områ-

är rädda för – och det finns en hel del av dem här.

För oss känns det mesta här superbritiskt! Det är många saker som är krångliga och gammaldags med mycket byråkrati där du ska legitimera dig med pass,

Kontakta SWEA om du är medföljande kvinna – där kan du få all hjälp och stöd, både före och efter du anlänt till den nya platsen.

det för oss. Det handlar både om trivsel och kommunikationer. Eftersom vi inte har några barn behöver vi inte ta hänsyn till skolor, vilket gör det enklare. Till den nya, omöblerade lägenheten har vi fått skaffa saker och möbler lokalt. Det har varit enkelt med både IKEA och fler Facebook-sidor med Köpes & säljes från alla de expats som flyttar in och ut.

Eftersom jag älskar att cykla var en cykel min första prioritet. Med den tar jag mig runt överallt och upptäcker staden, medan min man kör motorcykel till jobbet. Vi funderar på att skaffa bil för att

elräkningar med mera. Nu när jag sagt upp mig känns det lite konstigt att inte ha en inkomst varje månad. Vi klarar oss på min sambos lön, men det är första gången, sedan jag var 18 år, som jag inte har ett jobb. Det känns som en utmaning som jag måste hitta ett sätt att förhålla mig till.

Att etablera sig bland svenskarna här har varit enkelt. Precis som i Dubai, finns här en SWEA-organisation, men även lite andra svenska grupperingar som anordnar svenska fester som till exempel kräftsivor. Det är jättetrevligt! Jag upplever dock att det är svårare att hitta australiensare att

Facebook är ett fantastiskt hjälpmedel. Här finns grupper för allting där man hittar likasinnade och snabbt får svar.

enklare kunna ta oss utanför stadskärnan. Det finns så mycket att upptäcka men än så länge har det gått bra att åka kommunalt eller att hyra bil vid behov.

Melbourne är en stor stad med nära 4,5 miljoner invånare, men här känns väldigt säkert. Som i alla storstäder bör man undvika vissa områden kvällstid. Annars är det väl mest spindlar och ormar som folk

umgås med. På min mans jobb har de inte så mycket socialt umgänge utanför jobbet. Hade vi haft barn hade vi haft andra kontaktytor, vilket säkert hade gjort det lite lättare. Ett bra sätt att knyta nya kontakter är via intressen. Själv är jag intresserad av hästar och via ridskolan har jag lärt känna nya människor. Jag går också på yoga, vilket ”alla” gör i Melbourne och via yo-

gacentrat och Facebookgrupper träffar jag andra yogaintresserade. Rent generellt upplever jag atmosfären och kulturen ”på sta'n” som positiv. Folk är intresserade och öppna för andra nationaliteter.

Flytten gick nog ungefär som jag förväntat mig, men jag har fortfarande svårt att fatta att vi befinner oss i denna märkliga miljö med alla spännande djur som man inte är van att se i det vilda. Tänk dig bara kängurur, koalor och kakaduer – det är häftigt! Att det är kallt i Melbourne var jag dock inte beredd på. Husen har eng-

lasfönster och när det blåser, blåser det rakt in.

Redan när vår första sexmånadersperiod tog slut kände vi att det var så bra här att vi ville stanna längre. Jag var hemma i Stockholm under värsta snökaoset och då var det väldigt skönt att återvända hit. Har också en känsla av att Stockholmare de senaste åren blivit mer egocentriska och inte bryr sig om varandra. Det känns därför rätt att vara borta i några år – i en miljö och kultur som är positiv.

Mitt råd är att kontakta SWEA om du är medföljande kvinna – där kan du få all hjälp och stöd, både före och efter du anlänt till den nya platsen. Det sköna är att man inte behöver förklara eller försvara sig till Sweorna, för de vet vad man talar om. Facebook är förstås också ett fantastiskt hjälpmedel. Här finns grupper för allting där man hittar likasinnade och snabbt får svar. Ett annat tips jag vill ge är att om man är under 30 år kan man söka ett Working Holiday-visum. Många svenskar tar denna chans att under ett år få uppleva Australien samtidigt som du får arbeta legalt och kan dryga ut reskassan.

Maria Diemar

Från Stockholm

Bor nu i Melbourne, Australien

Har tidigare bott i Tokyo, Japan och Dallas, Texas, USA



Det som fick mig att flytta utomlands nu senast var att vi ville att våra barn skulle gå i en amerikansk/engelsk skola. Jag, som själv är lärare, kände mig inte helt nöjd med skolan där vi bodde i Stockholm. Man kan nog säga att jag ”pushade” på, men att min man inte var sen att försöka hitta en tjänst utomlands. Då han jobbar inom en stor koncern är chanserna till utlandsjobb rätt stora. Vi hade faktiskt en tanke på att det gärna fick bli minst tre år, helst upp emot sju.

Första gången bodde vi sex månader i Japan med en 1,5-åring och en liten bebis.

Dallas, USA. Därefter fanns möjligheten att återvända till Sverige, men då min man jobbade mycket med Australien fick vi chansen att flytta dit. Nu har vi bott här i Melbourne i åtta månader.

När det gäller min egen sysselsättning hade vi små barn vid första flytten till Japan, varav den minsta bara var tio veckor, så då var jag mest i min mammabubbla. När vi cirka fem år senare flyttade till Dallas var jag besluten att engagera mig i barnens skola och det är ju nästan ett måste i amerikanska skolor. Jag jobbade cirka 20 timmar i veckan, gav privatlektioner i

Håll svenskan levande för barnen. Idag finns många olika sätt att göra det på.

Då hade vi huset och allt kvar i Sverige för vi visste att vi skulle återvända. Året 2010 bestämde vi oss för att flytta utomlands igen och det resulterade i sex år i

svenska och jobbade på den svenska skolan i Dallas. Genom min mans arbete hade jag ett visum som innebar att jag kunde arbeta och efter två år ansökte vi om grönt

kort. I USA fanns det även fina möjligheter att arbeta som volontär. Varje måndag jobbade jag som lärare på en vuxenskola i ett fattigt område. Här i Melbourne är det väldigt annorlunda eftersom vårt visum är begränsande och jag inte får arbeta på statliga eller kommunala arbetsplatser. De flesta kvinnor arbetar här och även här kan man förstås engagera sig volontärt i skolan. Men då våra söner är äldre och klarar sig själva, innebär det att jag har haft lite svårare att finna min plats. Jag satsar därför igen på Svenska skolan och SMUL-akademien som är svensk-språkundervisning online.

Etableringen i Dallas gick över förväntan. Vi tog med oss våra möbler och sedan har de förstås flyttat med hit till Australien. Att ha sitt hem med sig har varit väldigt bra för familjen. För att göra det mer positivt för barnen mutade vi dem genom

enda barnet så vi fick förstås skynda oss till Danmark där jag och barnen stannade i nästan 10 veckor medan min man åkte fram och tillbaka mellan länderna. I sådana situationer är det verkligen svårt att vara långt borta. Efter detta har min svärmor kommit till oss och stannat här i längre perioder.

Innan vi flyttade hit kontaktade jag SWEA och begärde förflyttning av mitt medlemskap. Väl här fann jag dock att de flesta Sweorna arbetade, var gifta med australiensare och att många inte hade barn. Programmen ägde dessutom oftast rum på kvällstid. På första mötet träffade jag dock ett gäng nya svenskor som inte arbetar. Vi har organiserat oss och träffas regelbundet under dagtid. Detta år har jag gått med i SWEA:s styrelse för att kunna påverka verksamheten. Vad gäller lokala

sväng innan så han hade mer kunskaper om vad som gällde i USA och Texas. Här i Melbourne känns det lite mer komplicerat. Redan från start visade det sig att barnen behövde hoppa upp ett skolår för att matcha kunskapsnivån i Australien. Samtidigt är det ett annorlunda arbetssätt i skolan här som kanske mer påminner om Sverige med större fokus på eget arbete. Det är lite mer problematiskt när skolan följer södra hemisfärens skolterminer, eftersom läsåret är från februari till december. Det gör det lite svårare att åka till Sverige på sommaren. Boendet är också klart dyrare än i Dallas så vi har inte samma boendekvalitet. Det har tagit lite mer tid att sätta sig in i systemet med skyldigheter, rättigheter och sjukvård. Dock ska sägas att vi gillar australiensarna och det är verkligen spännande med djuren och naturen.

En sak som har blivit annorlunda än förväntat är kontakten med olika vänner. De som man trodde att man skulle hålla

kontakten med, blev det inte så mycket med, medan de man inte förväntade sig hålla kontakten med, verkligen har satsat på vår relation. Med min bästa vän och hennes barn är det speciellt – de talar vi med nästan en gång i veckan.

Vi stannar säkert tills vår visumperiod på två år går ut, men kanske längre. Sedan är det dags att vända hemåt till Sverige. Dock har vi sålt vår villa utanför Stockholm så vi vet inte riktigt vart vi ska. Vi känner att det får bli något annat område – något nytt och spännande! Med en familj i Sverige och en i Danmark har vi undersökt möjligheterna i Skåne och vi har faktiskt satt barnen i kö till en skola i Lund. Jag känner att det vore skönt att komma närmare familj och vänner i Skandinavien så småningom. Jag längtar verkligen tillbaka till mitt jobb och att ha kollegor. Det känns som om mitt yrkesliv varit lite i pausläge.

Vårda dina relationer med familj och vänner i Sverige. Det håller dig à jour med livet där hemma och gör det enklare att återvända.

att utlova en hund i USA – det blev två hundar. När vi sedan skulle flytta vidare till Melbourne fanns strikta regler för import av hundar och vi fick inte riktigt ihop tidschemat med veterinären. När hundarna äntligen anlände hit efter sju månader var familjen intakt igen och allt kändes så mycket bättre.

Språket var en klar utmaning för barnen när de kom till Dallas, men det gick ändå väldigt bra. Här i Australien fick de i början höra att de pratade så märkligt, med sin amerikanska accent, men jag tror inte det påpekades så mycket längre. En annan stor utmaning var när min svärfar hastigt och oväntat gick bort. Min man är

australiensare har vi nu börjat träffa andra föräldrar i barnens fotbollslag och har även bekantat oss med våra grannar.

När vi skulle flytta hit till Melbourne var det ingen av barnen som ville flytta. Minstingen ville allra minst men han är faktiskt den som trivs bäst här idag, med många kompisar. De två äldre barnen kände att om vi skulle flytta så skulle det ske till Sverige som de ser som sitt drömland. De har fortfarande några ”bästa” kompisar där som vi håller kontakten med och vi reser regelbundet hem till Sverige om somrarna.

Det fungerade verkligen jättebra i Dallas. Min man hade redan bott där en

Mitt råd är att se till att hålla svenskan levande för barnen. Idag finns många olika sätt att göra det på. Förutom svenskundervisning som numera finns på många ställen i olika former, finns det mycket att hitta via Internet. Ett tips är att gå med i SWEA, Svenska kyrkan och/eller andra organisationer med svensk anknytning redan innan man rest iväg. På så sätt kan man ofta få svar på sina frågor och även ha möjlighet att kontakta andra svenskar på plats.

Lägg kraft på att vårda åtminstone en del av dina relationer med familj och vänner i Sverige. Det håller dig à jour med livet där hemma och gör det så mycket enklare att återvända eller till och med att åka tillbaka på semester. Väl hemma på semester är det en god idé att ha en fast plats att återvända till där barnen känner sig hemma och på så sätt slipper kussa runt med resväskor.

Anne-Lie Dahlin

Från Göteborg

Bor nu i Ridgewood, New Jersey, USA



För oss var det här första gången vi fick ett utlandserbjudande och jag såg det som en enorm möjlighet. Min tanke var att ”tar jag inte chansen får jag dö nyfiken”. Jag kände även att det var bra för oss att komma ut från den trygga bubblan vi lever i hemma i Sverige.

Jag har turen att få vara tjänstledig från mitt jobb, som jag trivs mycket med, så

Fokusera på det positiva och lyft fram optimismen!

det förenklade också flyttbeslutet. Äntligen skulle jag få tid att ägna mig åt intressen som att måla och spela piano – samtidigt som jag också skulle få mycket tid för våra barn. Jag såg fram emot en paus som skulle ta oss ut ur ”ekorrhjulet”.

Vi har fått ett enormt stöd från min mans arbetsgivare, vilket förenklade flyttprocessen oerhört. Jag är så tacksam för det! Det innebar allt från att hitta hus och

skolor till att få igång alla praktiska och pappersmässiga ärenden. Vi har tagit med våra möbler hit och det tror jag har varit mycket viktigt för att barnen ska känna sig trygga. En annan bra sak är att de äldsta barnen fick följa med hit, för att välja ett hus och bostadsområde som de gillade. De är tonåringar och uppskattar att ha närhet till skola, tåg och caféer eftersom det

ger dem lite mer frihet.

Här känns oerhört tryggt och jag skulle hellre sova med olåst dörr här än hemma i den lilla staden i Sverige. Det farligaste vi upplevt hittills var när det var ”lockdown” i skolan för att en stor svartbjörn knallade runt i staden. Men även det var nog ganska ovanligt. Det känns tryggare att ha barnen här än i Sverige, där jag upplevde att det var en hel del alkohol och

droger med föräldrar i karriären som inte riktigt hade tid för sina barn.

Så här i början har vi haft mycket praktiska struligheter med maskiner i huset som gått sönder, vår dotter som bröt armen, all körning med bland annat 45 minuter till fotbollsträningen fyra gånger i veckan. Det har tagit mycket kraft och tid. Min man reser dessutom mycket, så det

fungerar det ganska bra nu. För vår dotter däremot har det varit betydligt svårare. Hon går på High School och saknar sina vänner och sitt liv där hemma, men också klasstillhörigheten som inte finns här i denna jättestora skola. Nu efter en tid går det fortfarande lite upp och ned för samtliga barn och negativitet kan så lätt smitta mellan dem.

Förutsätt inte att saker ska vara och fungera på ett speciellt sätt. Vara öppen.

mesta har hamnat på mig att hantera och det blev klart tuffare i början än vad jag räknat med. Då är det lätt att man känner sig lite utlämnad och saknar sitt vanliga kontaktnät.

Vad gäller svenskar så har jag träffat en del via Svenska skolan. Jag har däremot inte gått med i SWEA eller dylikt. Jag tycker att det roligt och viktigt att lära känna amerikaner när vi är här. De känns öppna och intresserade och jag tror många tycker det är lite kul att det är svenskar som flyttat in på gatan. Grannarna ringde på direkt när flyttlasset stod utanför huset. Vi är väldigt glada och tacksamma över våra trevliga grannar som bland annat bjudit in oss för att fira olika amerikanska högtider. Jag har också träffat på trevliga föräldrar via skolorna och via sonens fotboll. Ibland möter även jag och yngste sonen upp med andra mammor och skolkompisar på lekplatsen.

Våra barn tyckte först det verkade väldigt spännande att flytta hit. Väl här och igång i skolan har det dock varit riktigt jobbigt för dem. När det gäller vår 6-åring har jag kunnat vara med lite i början, plus att hans klasskamrater och lärare varit underbara när han varit ledsen. För honom

Vi försöker därför skapa positiva upplevelser och tankar genom att göra roliga saker ihop som att resa eller finna aktiviteter i närområdet. Vår dotter, som alltid varit hästintresserad, har börjat volontärarbeta på en hästklubb som hjälper barn med handikapp. Vår son, som är duktig på fotboll, har blivit uttagen till en stor fotbollsakademi och finner vänner på så vis. Barnen ges också tid till att skypa och hålla kontakt med släkt och kompisar där hemma. Ett par av kompisarna har också varit här på besök och snart kommer farmor och farfar.

På vissa sätt har det inte blivit som jag tänkte det. Jag har inte kunnat ägna mig åt mina intressen och i princip inte haft så mycket egen tid. Men när barnen har det jobbigt är det självklart att man sätter sina egna intressen i andra hand. Dessutom kräver det här samhället så otroligt mycket bilkörning att jag nu kallar mig för ”Logistikcentrum”. Slutligen har jag också precis avslutat renoveringen av vårt hus hemma – något jag skött via Facetime.

Å andra sidan verkligen njuter jag av att vara i det nya landet med nya, vackra och spännande miljöer, nytt liv och nytt levnadssätt och allt det andra tror jag

kommer att lätta med tiden. Vi bor bara tre minuters promenad från tågstationen som kan ta oss till New York. Jag älskar den staden, men har bara hunnit åka dit en gång hittills. Jag hoppas på många fler chanser framöver!

Vi tänker inte så mycket på att flytta tillbaka till Sverige än eftersom vi ju precis har kommit hit och avser att försöka stanna i tre år. Men när det väl blir av, då blir det nog samma ort som vi bodde på förut. I sommar har vi valt att inte åka

hem på semestern, för vi tror att det då kan bli svårt för barnen att lämna Sverige igen. Vi ska göra roliga resor här i stället och sparar Sverigebesöket till jul då barnen har blivit lite mer etablerade.

Mitt råd är att vara öppen. Det går inte att förutsätta att saker ska vara och fungera på ett speciellt sätt. Man bör vara beredd på – och acceptera – att det kan komma "ups and downs" och när det är en "down-period" är det viktigt att inte låta sig sugas med utan skifta fokus och fokusera på det positiva. Lyfta fram optimismen!

Camilla Degerth

Från Waxholm

Bor nu i Windsor, England

Flyttar strax till Amsterdam, Nederländerna

Har tidigare bott i Seattle, USA och Windsor, England



Som ung flyttade jag ut när jag var 16 år och hann bo i USA, Frankrike, Schweiz och Australien under totalt sju år. När min man fick ett erbjudande att flytta till England förstod jag att han ville. Samtidigt hade jag fått ett nytt jobb som jag trivdes med och vi var en vecka från att ha byggt färdigt vårt drömhus på Storholmen utanför Waxholm. Vi valde att sälja huset och flytta och därefter har vi i princip stannat utomlands, förutom ett år då vi var tillbaka i Sverige. Nu planerar vi vår flytt till Amsterdam i Nederländerna.

Först trodde jag att jag skulle fortsätta att jobba i bemanningsbranschen, men barnomsorgen var väldigt dyr och med en treåring och två större barn fick jag fullt upp med att etablera oss. Efter två år i England fick min man erbjudande om en tjänst i Seattle men då kontraktstarten dröjde, beslutade vi att göra ett mellanstopp i Sverige på ett år. Finanskrisen

var tuff i England så det kändes bäst. Eftersom jag inte varit borta länge, kunde jag glida tillbaka in i min karriär utan problem och frilansade för ett danskt rekryteringsföretag i Sverige. Väl i USA fick jag inte jobba, men stöttade min granne som volontär i hennes organisation som gick ut på att hjälpa expats med konversationsengelska. Min roll blev att vara mentor i hur man etablerar sig och får jobb. Jag kände själv att det passade mig vilket ledde till att jag, när vi återvände till England, utbildade mig till coach. I den rollen driver jag nu ett eget bolag. Eftersom jobbet görs digitalt kan jag ta med mig det till Amsterdam.

Som en del av etableringsprocessen fixar vi alltid med skolorna först och sedan letar vi hus så nära som möjligt – helst i ett grönområde där man kan promenera och jogga. Sedan är det förstås bra om pendlingen för min man inte är

för lång, men det kommer faktiskt i tredje hand. En annan sak som varit viktig för barnens intressen är att finna fotbollsklubbar. Vi har hyrt hus tidigare men i Amsterdam kommer vi att köpa ett hus just för att nå våra mål med närhet till skolan. Vi har också med oss hela vårt hem eftersom vi

titet. Jag reflekterade över det när jag i somras för första gången tog kontakt med gamla kollegor i Sverige. Tidigare har jag inte känt mig bekväm att göra det för att jag saknade en professionell identitet. Utomlands spelar det ju ingen roll för där vet alla att man har fullt upp, men i Sverige

Stötta barnen i deras nya situation med nya kompisar och ny skola.

inte har någon bostad kvar i Sverige. Vad gäller säkerheten har vi aldrig haft några funderingar eller problem där vi har bott.

Barnens välmående har generellt varit den största utmaningen. Särskilt vår dotter har protesterat och haft det jobbigt i omgångar. Nu känns det dock som om hon är nöjd och glad över sin tillvaro. Skolan i England har också varit svår att hantera för att kommunikationen är så dålig. I USA nästan överkommunicerar man med nyhetsbrev medan det här handlar

känns det svårt att säga att man inte har ett ”riktigt” jobb. En ny utmaning som den här flytten innebär är att lära sig holländska. Men det tar jag tag i när jag kommer dit.

Vi har inte haft speciellt mycket svenska vänner. Det har blivit lite grupper som man träffat här och där i ”svenska sammanhang”, men vårt umgänge har framförallt bestått av vänner man träffat genom barnens skolor och fotboll. Vi har dessutom släkt i både

Få koll på vad flytten kommer att innebära när det gäller sjukförsäkring och pension.

om att själv skaffa information och lista ut vad du behöver veta. Vi har till exempel missat skolfester och skickat barnen felklädda till skolan och fått kommentaren ”men vi gjorde ju detta förra året så det borde ni väl veta att det skulle ske idag”. Nu har jag lärt mig att söka information, med tanken att ”det nog var den här tiden förra året som det var frack-fest”.

En sak jag känner är att jag borde varit bättre på att tänka på min egen roll. Hade jag blivit coachad när vi flyttade hit första gången kanske jag skulle ha hittat vad jag ville göra och snabbare haft en egen iden-

England och USA. När vi återvände till England fanns faktiskt min ”gå-grupp” kvar som jag var med och startade för elva år sedan. I Seattle var jag med i SWEA, men här känns det lite långt att åka in till London för en kvällsaktivitet.

Perspektiven har varit olika för barnen. Att lämna USA var det ingen som ville, men de har förstås vant sig vid sin situation. Vår dotter är den som tyckt det varit jobbigast. Nu är hon dock klar i skolan och ska läsa svenska för att kunna söka till arkitektutbildningar i Skandinavien. Vår äldste son arbetar i England och följer

inte med till Amsterdam medan vår yngste ska börja i internationell high school där. Sammanfattningsvis kan man konstatera att flyttandet inneburit att våra barn hamnat lite i kläm mellan olika skolsystem, men det har förhoppningsvis gett så mycket annat.

Vi flyttade tillbaka till Sverige under ett år och jag trodde jag att det skulle vara en enkel sak. Vi hade bara varit borta i två år och hemma i Sverige fanns min mor såväl som våra och barnens kompisar. Det blev dock mycket jobbigare än förväntat. Vår dotter trivdes jättebra, medan våra sönder hade svårare att passa in i det svenska samhället igen. Inte minst med det faktum att skolkamraterna hade börjat festa. Vår son som kom från den internationella skolan var inte van vid detta utan det kom lite

som en chock. Att åka till USA blev på så sätt väldigt skönt för oss alla.

Nu står vi, som sagt, inför flytten till Amsterdam och där har vi ett lokalavtal utan tidsbegränsning. Tankarna har börjat dyka upp om att planera lite inför framtiden. Just nu är den väldigt öppen. ”Vi borde kanske ha ett ställe i Sverige, men kanske slå oss ned i Frankrike eller Italien”, ”Kanske något alpställe?”. Sedan länge har jag närt en dröm om att driva en Bed & Breakfast – att få ta emot och möta olika människor i hemmet.

Mitt råd till andra som ska flytta ut är att försöka få koll på vad flytten kommer att innebära när det gäller sjukförsäkringar och pensioner med mera. Idag är det många som tar anställning lokalt och inte har tryggheten ordnad av ett stort företag.

Det är viktigt att finnas där för att stötta barnen i deras nya situation med de extra utmaningar som det innebär att börja om, skaffa nya kompisar, gå i ny skola. Låt flytten få ta tid. Fokusera också på nätverkandet – dels åt barnen, men också åt dig själv. En bra mamma är en glad mamma – det är därför viktigt att också ta tid till sig själv.

14. Tips och råd till medföljare

Text: Marika Tornberg & Dalia Zana

Oavsett om du är på väg att bli medföljare eller kanske redan bor utomlands med din partner, så vill vi ge dig tips och råd som kan vara nyttiga att ha under utlandsvistelsen. Vi inleder detta avsnitt med råd inom ett antal viktiga områden som har att göra med familjerätt, pension, medborgarskap, skatter, folkbokföring, försäkring och hälsa. Vi ställer även ett antal frågor som vi anser att det är bra att fundera kring när man är medföljare. Detta leder oss sedan vidare till den del där vi ger tips på vad man bör göra om man blir lämnad ensam, vilket dessvärre kan hända (på grund av att din partner avlider eller att ni skiljer er).

14.1. Familjerätt

När du bor utomlands innebär det att andra rättsregler än svensk rätt blir tillämpliga på din familjerättsliga situation. Sannolikt kommer juridiken i det land där du är medborgare och det land du väljer att bosätta dig i att ha konsekvenser för ditt och dina anhörigas liv. Oftast är det till exempel enklare att man flyttar utomlands som ett gift par och inte som sambo. När det gäller exempelvis frågor om arv och arvskifte, bouppteckning, skatt och deklaration rekommenderar vi dig att anlita fackmannamässig hjälp för att få kunskap om vad som gäller för dig och din familjesituation. En jurist kan också vara till stor hjälp när det gäller upprättandet av dokument som testamenten, äktenskapsförord, lagfarter och fullmakter och för att se till

att dessa även gäller utomlands. Lever du dessutom i en sambo- eller HBTQ-relation blir frågorna ofta än mer komplexa vid en utlandsflytt. Svenskar i Världen samarbetar med Familjens Jurist och som medlem får du rabatt på deras arvode vid konsultation i familjerättsliga frågor. Läs mer här <https://www.familjensjurist.se/om-oss/utlandsenheten/>.

Vi rekommenderar dig att ta reda på hur det nya landet ser på olika familjeförhållanden, för din egen skull. De flesta länder har till exempel inte sambolagstiftning som vi har i Sverige. Sambolagen omfattar inte arvsrätt, så skriv ett testamente. Något som man bör känna till är att den svenska lagen gäller inom en tvåårsperiod, därefter träder det nya landets lagar i kraft. Se därför över dina medborgerliga rättigheter. Som svensk tar vi ofta mycket för givet men var hellre påläst än att naivt leva i tron att allt kan ordna sig. Synen på kvinnor och mäns rättigheter skiftar också mycket beroende på i vilken kultur du befinner dig. Visst vill vi så gärna



känna oss fria till att göra allt vi vill och kan, men den inställningen får vi tyvärr många gånger förstå är omöjlig på många håll i världen. Acceptera både skrivna och oskrivna lagar i det land du kommer till, för att inte råka illa ut.

För mer läsning om aktuella frågor inom internationell familjerätt rekommenderar vi en artikel från Advokatsamfundet; <https://www.advokatsamfundet.se/Advokaten/Tidningsnummer/2009/Nr9-2009-Argang-75/Internationell-familjeratt-Ett-granslost-och-snabbt-vaxande-arbetsomrade/>.

14.2. Pension

Pensionen brukar delas in i tre delar; allmän pension, tjänstepension och privat pension. Den allmänna pensionen är den statliga pension som Pensionsmyndigheten ansvarar för (www.pensionsmyndigheten.se/BosattUtomlands). Förutom allmän pension har de flesta som arbetar även en tjänstepension. För att få veta vad som gäller för din tjänstepension när du flyttar utomlands och gör uppehåll i intjänandet av tjänstepension bör du kontakta ditt tjänstepensionsbolag. Exempel på tjänstepensionsbolag är KPA, SPP, Alecta, Collectum. På pensionsportalen Minpension.se kan alla som har tjänat in till pension i Sverige logga in och se hela sin pension och göra pensionsprognoser.

Som medföljande till din partner som är på utlandsuppdrag, förloras rätten till intjänande av egna pensionsförmåner om

du inte har egen anställning i det nya landet. För att du inte ska komma efter i ditt pensionssparande jämfört med din partner rekommenderar vi dig därför att du sparar till pensionen på egen hand för att kompensera denna förlust.

Det är bra att känna till att vid en eventuell bodelning (vid till exempel skilsmässa) har ens partner inte rätt till halva tjänstepensionen, eftersom den inte ingår i bodelningen, men om man inte skriver ett avtal ska det privata sparandet ingå i bodelningen. Upprätta därför ett avtal mellan dig och din partner, som intygar att ditt privata pensionssparande är ditt enskilda (och ska därför inte ingå i en bodelning) ifall ni skulle ingå skilsmässa. Därmed kan inte din partner lägga beslag på halva ditt privata pensionssparande. Ta gärna hjälp av en familjerättsjurist för att få till den rätta formuleringen.

14.3. Skatter

Internationell beskattning av privatpersoner är ett mycket svåröverskådligt område. Varje land har sin skattestruktur och skattekultur, som oftast omfattar allt från inkomster och kapital till fastigheter och arv. Det finns även specialregler för olika yrkeskategorier, däribland experter, diplomater, biståndsarbetare, lärare och anställda vid internationella organ. Om dina ekonomiska förhållanden är komplicerade kan det vara bra att anlita en expert som kan både svensk och utländsk beskattning. I Svenskar i Världens expert-

panel finns flera skattejurister som anlitas av organisationen. Vi rekommenderar dig att skaffa boken "Att flytta ut från Sverige" om du har särskilda frågor om skatter alternativt att rådgöra med en skattejurist.

14.4. Folkbokföring

När du lämnar Sverige för mer än ett års tid är du skyldig att anmäla detta till Skatteverket. Senast en vecka före flytten utomlands ska du ha anmält detta till Skatteverkets folkbokföringsenhet (www.skatteverket.se) och till Försäkringskassan (www.forsakringskassan.se). Det är viktigt att ta reda på om motsvarande inskrivning i det nya landet krävs, samt hur det i så fall går till. Det skiljer sig från land till land. Är du utomlands mindre än ett år ska du stå kvar i folkbokföringen i Sverige. Om det visar sig att du sedan fortsätter vara utomlands mer än ett år ska du anmäla detta till Skatteverket. Utsända i svenska statens tjänst samt EU-parlamentariker kan vara folkbokförda i Sverige längre än ett år. Hör efter med Skatteverket om vad som gäller för just din situation.



När du flyttar tillbaka till Sverige ska du återinskriva dig snarast genom att personligen besöka ett av Skatteverkets servicekontor för att bli folkbokförd i Sverige - använd blanketten "Anmälan flyttning till Sverige". Det är viktigt att alla familjemedlemmar som varit med i utlandet skriver in sig. Det gör man bäst samtidigt och så snart ni har kommit till Sverige. Du ska uppge var du ska bo och när du kom tillbaka. Ta med pass och identitetshandlingar men även annan dokumentation i original. Skatteverket tar egna kopior. Det är bra om det finns en vidimerad originalöversättning ifall texten inte är på engelska, eftersom det skyndar på alla processer.

14.5. Försäkring

I Sverige är vi vana vid att ha ett starkt socialt skyddsnet via staten och bra försäkringar, till skillnad från många andra länder, där man kanske förlitar sig mer på familjen. När du ska flytta utomlands behöver du ta reda på vad som gäller med din socialförsäkring och andra aspekter som gör att du kan känna dig trygg, såsom arbetslöshetsersättning och sjukvård. Din partner som har kontrakt på utlandsuppdraget är säkerligen försäkrad, men det innebär inte att du är medförsäkrad. Det kan bero på din partners anställningsförhållanden. Ta därför reda på vad som gäller för dig och om ni har barn som ska följa med.

Socialförsäkring

Det är bosättning och/eller arbete, inte medborgarskap, som i huvudsak avgör om du är försäkrad och har rätt till lagstadgade förmåner vad gäller socialför-



säkring. Så länge du bor och arbetar i Sverige omfattas du av det svenska socialförsäkringssystemet. Huvudregeln är att du vid flytt utomlands ska lämna den svenska socialförsäkringen och träda in i det nya landets socialförsäkring från första dagen. Inom EU och EES-avtalets länder finns regler som gör det möjligt att flytta inom området och behålla intjänade socialförsäkringsförmåner och att även få rätt till sådana i det nya landet. Utanför EU-området har Sverige sociala konventioner med vissa länder som gör det möjligt att omfattas av bosättningslandets lagstiftning. Se Skatteverkets rättsliga vägledning om socialförsäkringskonventioner om du vill ha mer information om gällande konventioner.

Som medföljare rekommenderar vi dig att kontakta Försäkringskassan för att kontrollera om du omfattas av svensk socialförsäkring eller inte. Se även över vad som gäller för barnbidrag, underhållsstöd och föräldrapeng. Observera att du är skyldig att anmäla att du lämnar Sverige om tiden i utlandet överstiger mer än ett års tid. Läs avsnittet om Folkbokföring.

Arbetslöshet

Huvudregeln för arbetslöshetsförsäkring är att man är försäkrad i det land man arbetar. Om du som medföljare inte kommer att arbeta bör du ändå inte gå ur din a-kassa i Sverige, om du vet med dig att du ska vara borta en kortare tid, eftersom du kan behöva kvarstå i a-kassan när du kommer hem till Sverige. Hör med just din a-kassa vad som gäller för dig. Om du ska vara borta mer än ett år behöver du med största sannolikhet träda ur a-kassan.

Sjukvård

Se till att du är inskriven i det nya landets socialförsäkringssystem, om sådant finns. Standarden på vård varierar mellan länder och det kan oftast bli nödvändigt att teckna en privat försäkring som ger utökat skydd och tillgång till den vård man är van vid. Om du inte får en privat sjukvårdsförsäkring via din partners utlandskontrakt bör du säkerställa detta via en egen försäkring.

Innan du flyttar utomlands är det viktigt att du tänker igenom din situation, ifall du har någon fysisk eller psykisk ohälsa. Klarar du av att bo utomlands i en ny miljö, långt borta från det du är van vid? Om du väldigt gärna vill flytta med din partner utomlands, se då till att du kommer ha möjligheten att få den hjälp som du behöver för att trivas och må bra (t ex medicinering, läkarvård eller eventuell samtalsterapi).

Dödsfall

En svensk medborgare som avlider utomlands och inte är folkbokförd i Sverige vid dödsfallet, har ingen automatisk rätt att gravsättas på någon av de allmänna begravningsplatserna i Sverige. Tillgången på gravplats är i första hand avgörande om begravningshuvudmannen (oftast Svenska kyrkans församling och pastorat) kan medge detta. Om personen vid dödsfallet inte är folkbokförd i Sverige måste tjänster som till exempel transporter, kremering och gravplats bekostas av dödsboet. Detta gäller oavsett om personen tidigare varit folkbokförd i Sverige och då betalat begravningsavgift. Som huvudregel är det kyrkofullmäktige i Svenska kyrkan som ska besluta om vilka avgifter som ska tas ut i samband med gravsättning av en person som vid dödsfallet inte var folkbok-

förd i Sverige. Begravningsavgiften, som betalas tillsammans med inkomstskatten i Sverige, täcker kostnad för gravsättning av personer som är folkbokförda i Sverige. Så snart som en person återflyttar till Sverige och har blivit folkbokförd igen så har man rätt till gravsättning i Sverige. På Svenskar i Världens webbplats finns det mer samlad information om begravnin-
g. Hör med din partner om vilken försäkring vid dödsfall som ingår i utlandskontraktet för hela familjen, det vill säga inte bara om det finns livförsäkring för din partner och om det ingår efterlevandeskydd utan om det även ingår transport av stoftet till Sverige och om begravningen som sådan ingår (kremering, gravsättning och gravplats etc).



14.6. Frågor att fundera kring

För att få hjälp genom beslutsprocessen om att flytta utomlands bör du och din partner tillsammans fundera kring följande frågor och prata ihop er:

- Vad vill jag och min partner få ut av det nya landet? Är våra mål långsiktiga eller kortsiktiga?
- Hur lång tid planerar jag och min partner att bo utomlands?
- Är alla i familjen beredda att flytta?
- Vad gör vi om ena parten vill stanna i det nya landet och den andra vill flytta hem igen?
- Hur ser levnadsförhållandena ut i det nya landet?
- Är jag okej med landets kultur, religion, seder och bruk?
- Hur är bostadsstandarden i förhållande till vad jag är van vid?
- Kan jag som medföljande få tjänstledigt eller måste jag säga upp mig?
- Vad händer med min karriär och hur viktig är den?
- Finns det möjlighet till meningsfull sysselsättning för mig som medföljande?
- Hur ordnas det för barnen?
- Betalar arbetsgivaren skolavgifter och dylikt?
- Vad gäller för sociala förmåner?
- Hur kommer familjeekonomin att se ut i jämförelse med i Sverige?
- Vilka förväntningar har jag på utlandsvistelsen?
- Tillåter min hälsa omställningen?
- Hur kommer kontakten med släkt och vänner i Sverige att kunna underhållas och hur viktigt är det?
- Hur kan jag underhålla mitt professionella nätverk i Sverige under utlandsvistelsen?

15. Checklistor

Här listar vi sådant som kan vara bra att tänka på och göra innan man flyttar med sin partner till ett annat land, alternativt flyttar hem till Sverige. Tipsen är dels våra egna men även många av medföljarna som har deltagit i den etnologiska studien har bidragit.

15.1. Innan flytten

- Fundera igenom tidigare nämnda frågor så att du känner att beslutet känns rätt.
- Diskuterar målen med utlandsflytten tillsammans med din partner. Gör en skriftlig överenskommelse er sinsemellan.
- Bemöda er med att söka upp ordentligt med information om det nya landet och det nya området ni ska flytta till. Ta reda på vilka språk som talas. Lär dig om levnadssätt, religioner, politiska situationer och landets kultur.
- Bilda dig en uppfattning om vad som finns i ert nya bostadsområde, vad som ligger i närheten och hur man på bästa sätt färdas till andra ställen som är viktiga att känna till.
- Kolla upp hur och var man kommer åt de aktiviteter som känns intressanta för dig eller för hela familjen i det nya landet.

Om barn ska flytta med er, se då till att flytta i god tid så att barnen hinner få en bra start i skolan. Genom att flytta minst en vecka innan skolstart ger man barnet chansen att få anpassa sig vid sin nya hemmiljö innan barnet behöver vänja sig vid en ny skola också.

Åk på en besöksresa innan flytten, eftersom det kan kännas lättare att flytta till ett ställe som man har varit på förut och som man har fått tittat runt i och utforskat. En sådan resa bekostas oftast av företaget som skickar ut en på utlandsuppdrag. Ta reda på denna möjlighet med arbetsgivaren. Om chansen ges, ta tillfället i akt att titta på olika boendalternativ och gå på visningar. Det kan vara särskilt gynnsamt att på förhand ha fått se den nya bostaden om man planerar att flytta med sina möbler. På så sätt blir det lättare att avgöra vilka möbler som passar i det nya hemmet.

Om du känner någon som varit medföljare eller är medföljare bör du se denna person som en värdefull informationskälla. Ta tillfället i akt att redan innan flytten prata med honom/henne och ställ alla frågor och funderingar ni har kring flytten.

Skaffa Svenska i Världens skrift ”Att flytta ut från Sverige” för att få mer information om utflytten.

15.2. Ny i landet

När ni har anlänt till det nya landet, finns det även där flera saker att ta ställning till;

Skriv in er hos den lokala myndigheten på bostadsorten i det nya landet, om så krävs (det kan till exempel vara hos landets motsvarighet till Skatteverket eller Migrationsverket eller annanstans).

Ta kontakt med Svenska i Världens ombud i landet, som har god kännedom om just det land som ni har flyttat till och kan ge er tips på vad ni bör tänka på. Ombudens kontaktuppgifter hittar du på www.sviv.se. Om Svenska i Världen inte har ombud i landet kanske du själv vill bli ombud i landet, efter att du har lärt känna omgivningarna en del.

Se till att packa upp flyttlådor och skapa ett mysigt hem så snart som möjligt eftersom det då blir det lättare och snabbare att komma till rätta och känna sig mer som hemma i det nya landet.

Hälsa på dem som bor i det nya bostadsområdet när ni har flyttat in. Att knacka på hos närmaste granne och presentera er kan vara ett sätt att starta en konversation för att kunna lära känna personer i det nya området. Det gäller att ta initiativet och våga ta första steget, vilket kan bära emot den svenska kulturen men är inte alls ovanligt i andra länder.

Engagera dig i skolans föräldraorganisationer för att få en bra inblick i skolvärlden och på ett enkelt sätt finna vänner.

Se det som en hobby att åka runt och se olika områden – som en utflykt. Det är bra att skaffa sig en översiktsbild över sitt område. Ta reda på åt vilket håll norr respektive söder är och vilka de stora motorvägarna i din närhet är. Det kan vara bra att titta efter kända naturtecken såsom stora berg eller dylikt som visar vägen hem till dig. Om ni flyttar söder om ekvatorn, kika hur solen står, så att du kan navigera åt rätt håll.

Om du är medföljande kvinna bör du gå med i SWEA – en global ideell förening för svenska och svensktalande kvinnor som är eller har varit bosatta utomlands. Föreningen har cirka 7 000 kvinnliga medlemmar i ett 30-tal länder på fem kontinenter. De agerar som ett skydds nät, ger stöd vid utflytt, hemflytt och flytt mellan länder. Det finns tyvärr ingen motsvarighet för män, i skrivandets stund, men du är välkommen att engagera dig i andra svenska klubbar och föreningar (eller kanske blir du den som startar en motsvarighet till SWEA för män).

Gå med i Svenska Kyrkan i Utlandet. SKUT skapar mötesplatser där man kan lära känna nya vänner och uppleva gemenskap och trygghet. I församlingen kan man även dela sorg och få stöd i svåra stunder.

Det är viktigt att **lära sig språket** så fort som möjligt. Att investera tid och energi i att lära sig de mest grundläggande orden och fraserna kan göra det både lättare för dig att få dina ärenden gjorda och att känna dig mer som hemma i det nya landet.

Se till att **skaffa dig en egen livsstil med egna rutiner** och fyll vardagen med sådant som känns meningsfullt. Gör ett schema med saker du ska göra om dagarna, sätt upp mål och deadlines.

15.3. Vid hemflytten

Skaffa Svenska i Världens skrift ”**Att flytta hem till Sverige igen**” för att få mer information och checklistor inför hemflytten.

Säkerställ din framtida inkomst i Sverige, genom arbete eller studier.

Fundera på vad du har lärt dig av din tid utomlands och hur du har utvecklats samt vad du kan bidra med hemma i Sverige utifrån din internationella erfarenhet, så att du kan sälja in dig själv till en arbetsgivare när du kommer hem igen.

Börja i god tid innan din hemflytt att tänka över **hur du vill bo** när du kommer tillbaka till Sverige. Skriv in dig och familjen i **folkbokföringen** genom att besöka ett av Skatteverkets servicekontor.

Planera barnens skolgång i god tid och missa inte ansökningstider och, om möjligt, besök skolor och universitetsområden.

Återuppta kontakten med de personer som du haft kontakt med innan du

flyttade utomlands eftersom dessa eventuellt kan bidra till nya relationer, inte minst vad gäller arbetslivet.

Gå med i nätverk där du träffar likasinnade utlandssvenskar, däribland Svenska i Världens Hemvändargrupp men även SWEA Sverige, American Club, InterNations, Alliance Francaise med flera.

15.4. Om du blir lämnad ensam – skilsmässa, dödsfall

Innan du flyttar med din partner utomlands skulle vi vilja lyfta fram hur viktigt det är att du medvetet tänker på att du är medföljare. Vi menar att du medvetet inte bara ska följa med, utan att du själv verkligen ska ta tag i ditt eget liv i det andra landet. Du ska själv vilja flytta med och inte flytta med bara för din partners skull. Man vet aldrig vad som väntar en härnäst. Tiden i utlandet med din partner kan bli fantastisk och fördjupa er relation, men för vissa innebär utlandsvistelsen ibland en separation, då det förekommer att par skiljer sig. Vissa råkar ut för det tragiska när ens partner avlider. Vi vill att du ska vara förberedd. Därför vill vi ge några tips på vad du bör känna till för att klara av att bli kvar själv.

Först och främst måste du förstå att du är själv ansvarig för ditt eget liv. Du måste själv ansvara för att du mår bra även om du inte får eller kan jobba. Du måste själv ansvara för att du skaffar dig ett jobb om det är det du vill, eller ansvara för ditt liv inom ramen för ert gemensamma äventyr. Du kan inte lägga detta ansvar på din partner. Därför är det extra viktigt att ni pratar igenom din roll i förhållande till din partners roll innan ni flyttar utomlands tillsammans.

Här följer fler råd som kan vara bra att ha vetenskap om;

Reträttplan: skriv ned vad du skulle behöva göra om du skiljer dig eller om din partner avlider. Det underlättar att ha detta nedtecknat innan det sker, eftersom du troligtvis kommer vara aningen chockad och inte har varken kraft eller ork att då i det tillståndet börja ta tag i det praktiska.

Äktenskapsskillnad: Känn till att om man är gift och har bott ett land i 2 år eller mer är det, enligt svensk lag, boendelandets lag om äktenskapsskillnad som gäller, om man inte tillsammans har avtalat något annat. Även om ditt äktenskap vid tidpunkten för flytten må vara lyckligt, rekommenderar vi dig att avtala om att ni vill att svensk lag ska gälla. Detta gäller även arvskifte. Svenska i Världen samarbetar med Familjens Jurist som kan bistå dig och din partner med detta (<http://www.sviv.se/radgivning/expertes/familjens-jurist/>).

Pensionssparande: Som vi tidigare nämnt vill vi åter igenom poängtera vikten av att betala in till din egen pension. Kom överens med din partner om hur ni fördelar pensionen vid eventuell skilsmässa eller till efterlevande vid arvskifte. Detta är en vanlig överenskommelse mellan partners, som ni bör avtala om skriftligen.

Uppehållstillstånd utomlands: Ta reda på vad som gäller för det uppehållstillstånd som du har i landet. Du behöver känna till hur du ska agera om du måste flytta hem till Sverige vid skilsmässa eller om din partner avlider. Om du bor i USA och får grönt kort när du är medföljande, bör du ta reda på om du får behålla det gröna kortet även vid en skilsmässa.

Resa till Sverige: Ta reda på om din makes arbetsgivare betalar din flytt om ni skiljer er när ni bor utomlands. Ta reda på vad som gäller med återflytt till Sverige om partnern går bort.

Vårdnad av barn: Läs på om landets lagar vad gäller vårdnad av barn vid skilsmässa respektive dödsfall. Det kan skilja sig mycket åt beroende på vilket medborgarskap som din partner har respektive vad barnen har för medborgarskap. Det kan också spela roll om du är kvinna eller man, eftersom vissa länder har lagar som är mer fördelaktiga för det ena könet.

Arvsskifte: Skriv ett testamente och gör ett lagval, så att du och din partner säkerställer att ett eventuellt arvsskifte görs enligt den lag som ni vill ska gälla. Ta hjälp av en advokat (<http://www.sviv.se/radgivning/expertes/>). Som medföljare behöver du ta reda på vad som gäller för dig om du inte har arbetat, så att du inte hamnar arvlös i ett land där du var beroende av din partners inkomst. Du vill också vara säker på att du får behålla de ägodelar som du anser är dina.

Utgifter: Om du skulle råka ut för en tvist, säkerställ att du har ett konto med pengar som kan täcka eventuella advokatkostnader. Se också till att ha tillgång till pengar för att kunna flytta hem till Sverige.

Tryggt nätverk av vänner: Skaffa ett nätverk av vänner som du kan lita på, på plats, så att du har någon att vända dig till om något går fel. Bygg upp ett eget nätverk som inte är beroende av den som du har flyttat ut tillsammans med.

16. Länkar

Arbete

Arbetsförmedlingen	www.arbetsformedlingen.se
Bolagsverket	www.bolagsverket.se
Business Sweden	www.business-sweden.se
Eurociett	www.eurociett.eu
Företagarna	www.foretagarna.se
Globalportalen	www.globalportalen.org
Jobbsafari	www.jobbsafari.se
Kompetensföretagen	www.kompetensforetagen.se
Monster	www.monster.com
Norad	www.norad.no
Nordiska rådet	www.norden.org
Permits Foundation	www.permitsfoundation.com
Sveriges A-kassor	www.sverigesakassor.se
Tillväxtanalys	www.tillvaxtanalys.se
Utlandsjobb	www.utlandsjobb.se
Utrikesdepartementet	www.swedenabroad.com
Verksamt.se	www.verksamt.se
Workwide	www.workwide.se

Volontärt arbete

Djurens Rätt	www.djurensratt.se
Europeiska centralbanken	www.ecb.europa.eu
Förenta Nationerna (FN)	www.un.org
GoXplore	www.goxplore.se/typ/volontararbete
Ideelltarbete.se	www.ideelltarbete.se/volontar.htm
NGO Advisor	www.ngoadvisor.org
Nordiska Investeringsbanken	www.nib.int
OECD	www.oecd.org
ProjectsAbroad	www.projects-abroad.se
Sheldrick Wildlife Trust	www.sheldrickwildlifetrust.org
Sida	www.sida.se
Volunteer World	www.volunteerworld.com
VSO International	www.vsointernational.org
WANGO	www.wango.org
Wildlife Trust	www.wildlifetrusts.org

World Animal Protection	www.worldanimalprotection.se
Unicef	www.unicef.se

Studier

Alla Studier	allastudier.se
Antagning.se	www.antagning.se
Centrala Studiestödsnämnden (CSN)	www.csn.se
EF Education First	www.ef.se
Hermods Komvux	www.hermods.se
Kilroy	education.kilroy.se
Påhlmans Institut	www.phi.se
Studentum	www.studentum.se
Studera.nu	www.studera.nu
Study Abroad	www.studyabroad.se
Study International	www.studin.se
Student Travel Schools (STS)	www.sts-studyabroad.com
Studieförbundet	www.studieforamjandet.se
Universitet- & Högskolerådet (UHR)	www.uhr.se

Nätverk

Alliance Francaise	www.institutfrancais-suede.com
American Club	www.americanclub.se
Facebook	www.facebook.com
GrowMap	growmap.com
Instagram	www.instagram.com
InterNations	www.internations.org
LinkedIn	www.linkedin.com
SnapChat	www.snapchat.com
Svenska kyrkan	www.svenskakyrkan.se
Svenskar i Världen	www.sviv.se
SWEA	www.swea.org

17. Vidare läsning

Barn

Babyhjälp	www.babyhjalp.se
Bris	www.bris.se
Grennaskolan	www.grennaskolan.se
Hand in hand parenting	www.handinhandparenting.org
Killfrågor	www.killfragor.se
Lundsbergs skola	www.lundsberg.se
Min flytt	minflytt.se
Parents.com	www.parents.com
Psykologiguiden	www.psykologiguiden.se
Sigtuna Humanistiska Läroverk	www.sshl.se
Skolverket	www.skolverket.se
Sofia Distansundervisning	www.sofiadistans.nu
Stipendiefonden för Utlandsungdom	stipfond.se
Svensk Utlandsundervisnings Förening (SUF)	www.utlandsundervisning.se
Svenska Distans	www.svenskadistans.se
Tjejzonen	www.tjejzonen.se

Myndigheter

Arbetsförmedlingen	www.arbetsformedlingen.se
Bolagsverket	www.bolagsverket.se
Centrala Studiestödsnämnden (CSN)	www.csn.se
Försäkringskassan	www.forsakringskassan.se
Minpension.se	www.minpension.se
Pensionsmyndigheten	www.pensionsmyndigheten.se
Skatteverket	www.skatteverket.se
Skolverket	www.skolverket.se
Tullverket	www.tullverket.se
Utrikesdepartementet	www.swedenabroad.com
Universitet- & Högskolerådet (UHR)	www.uhr.se

Juridik

Advokatsamfundet	www.advokatsamfundet.se
Familjens Jurist	www.familjensjurist.se

Referensmaterial

- *Finding One's Place. An Ethnological Study of Belonging among Swedish Migrants on the Costa del Sol in Spain* av Annie Woube (2014, Institutionen för kulturanthropologi och etnologi, Uppsala universitet)
- *Temporary international mobility, family timing, dual career and family democracy. : A case of Swedish medical professionals*, av Wolanik Boström, Öhlander & Pettersson (2018, Migration Letters, 15(1), 101–113). Hämtad från <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-145015>.
- *Home and away: Narratives of migration and estrangement*, av Sara Ahmed (1999, Volume: 2 issue: 3, pages: 329-347). Hämtad från <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/136787799900200303>
- *Olika syn på barnuppfostran får föräldrar att reagera*, av Julia Atiyeh (2016-10-24, SVT.se). Hämtad från <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/smaland/olika-syn-pa-barnuppfostran-far-foraldrar-att-reagera>.

Litteraturtips

- *Cultureshock Sweden: A Survival Guide to Customs & Etiquette*, av Rosen Svensson
- *Svenskar - Hur vi är och varför*, av Herlitz
- *Riktigt svenskt - vett och etikett och kultur på lätt svenska*, av Elffors Skogkär
- *Third Culture Kids: Growing Up Among Worlds*, av Pollock och Van Reken
- *Få syn på normerna. Svenskhet*, en film av UR Skola
- *Vad är rätt? : handbok i etik*, av Koskinen
- *Att flytta ut från Sverige*, av Ihlar, Ericsson och Tornberg, Svenskar i Världen
- *Att flytta hem till Sverige*, av Ihlar, Ericsson och Tornberg, Svenskar i Världen
- *Expatriate Partner Survival Guide*, av Clara Wiggins, <https://expatpartnersurvival.com/buy-the-book/>
- *Barnuppfostran i olika kulturer – Synen på barn utifrån kultur och religion* av Ingela Olsson, <https://www.yumpu.com/sv/document/view/9431273/barnuppfostran-i-olika-kulturer-ingela-olsson>
- *Sverigeorientering bland svenskar i utlandet*, av Annika Bergström vid SOM-institutet, https://som.gu.se/digitalAssets/1563/1563997_065-078-bergstr--m--sverigeorientering.pdf



Dalia Zana har genomfört den etnologiska studien i denna skrift. Under vårterminen 2018 praktiserade hon på Svenskar i Världens kansli, som en del av sina universitetsstudier. Hon har studerat programmet Mångfaldsstudier med inriktning på etnologi, vid Stockholms universitet.



Marika Tornberg är kommunikatör och kanslisamordnare på Svenskar i Världen sedan 2014. Som medföljare flyttade hon med sin man på utlandsuppdrag och har bott i Malaysia, Zambia och Kenya. Marika har även varit delaktig i framtagandet av skrifterna om att flytta ut från Sverige och att flytta hem till Sverige igen.



Lennart Koskinen är biskop emeritus i Svenska kyrkan och vice ordförande för Svenskar i Världen. Han kommer ursprungligen från Finland och blev teologie doktor vid Uppsala universitet 1980. Under åren 2003-2011 var han chef för Svenska kyrkan i utlandet. Han har suttit med i regeringens värdegrundsdelegation.



Louise Ling-Vannerus är medföljare och bosatt i USA (för tredje gången). Hon har även bott i England, Frankrike och Argentina. Louise har genomfört samtalen om medföljares berättelser i denna skrift. Tidigare arbetade Louise på Svenskar i Världens kansli som kommunikations- och marknadsansvarig.



SVENSKAR
I VÄRLDEN

Stort tack till våra huvudintressenter

ATLAS COPCO AB

ELECTROLUX AB

STENA SESSAN REDERI AB

H & M HENNES & MAURITZ AB

ALFA LAVAL AB

ERICSSON AB

SEB AB

VOLVO AB