

Generation Z

Att läsa nu och spara för framtiden

En kickstart guide för dig som är ung vuxen

En komplett guide för dig som är ung vuxen

Backpacking | Donera mera! | Flytta hemifrån | Fritid och hobby | Hållbarhet
Högskoleprovet | Körkort | Lyxfällan | Privatekonomi | Psykisk ohälsa | Sex och samlevnad
Sjukvård | Skriva CV | Starta företag | Studier i Sverige | Studier utomlands



Rek.pris 125 kr (€ 12.00)

Innehåll

04	Backpacking
06	Donera mera!
08	Flytta hemifrån
10	Fritid och hobby
12	Hållbarhet
14	Högskoleprovet
16	Körkort
18	Lyxfällan
20	Privatekonomi
22	Psykisk ohälsa
24	Sex och samlevnad
26	Sjukvård
28	Skriva CV
30	Starta företag
32	Studier i Sverige
34	Studier utomlands

Ansvarig utgivare: Johan Sandwall
Utgivare: Ny Media Sverige AB
Tryck: Åtta.45
Upplaga: 110 000 ex
Läsare tidning + webb: 300 000 st

Annonsering: www.nymedia.se/generation-z

Har du frågor om innehållet i tidningen?
Mejla red@nytt.com

Webb: www.nytt.com



Kickstart guide

Vi går igenom många viktiga ämnen att ha kunskap om som ung vuxen.

Generation Z är en benämning på personer som är födda mellan 1997 och 2009. Du tillhör därmed den första uppväxande generationen med ständig tillgång till smartphones och snabbt internet. Formad av bland annat Corona- och klimatkrisen, vet din generation att stabilitet och framgång inte kan garanteras och i vår guide ska vi göra vårt bästa för att ge dig ett försprång.

I den här guiden går vi igenom flertalet ämnen och du får flertalet verktyg för att kunna ta smarta beslut i det nya vuxenlivet. Du får information som kan spara dig många timmar av research.

Nyblivna vuxna i Sverige får ett exemplar av Generation Z skickad till sig kostnadsfritt, men tidningen går även att köpa på bland annat Bokus. På vår hemsida finns många smarta verktyg att använda kostnadsfritt - välkommen till www.nytt.com.

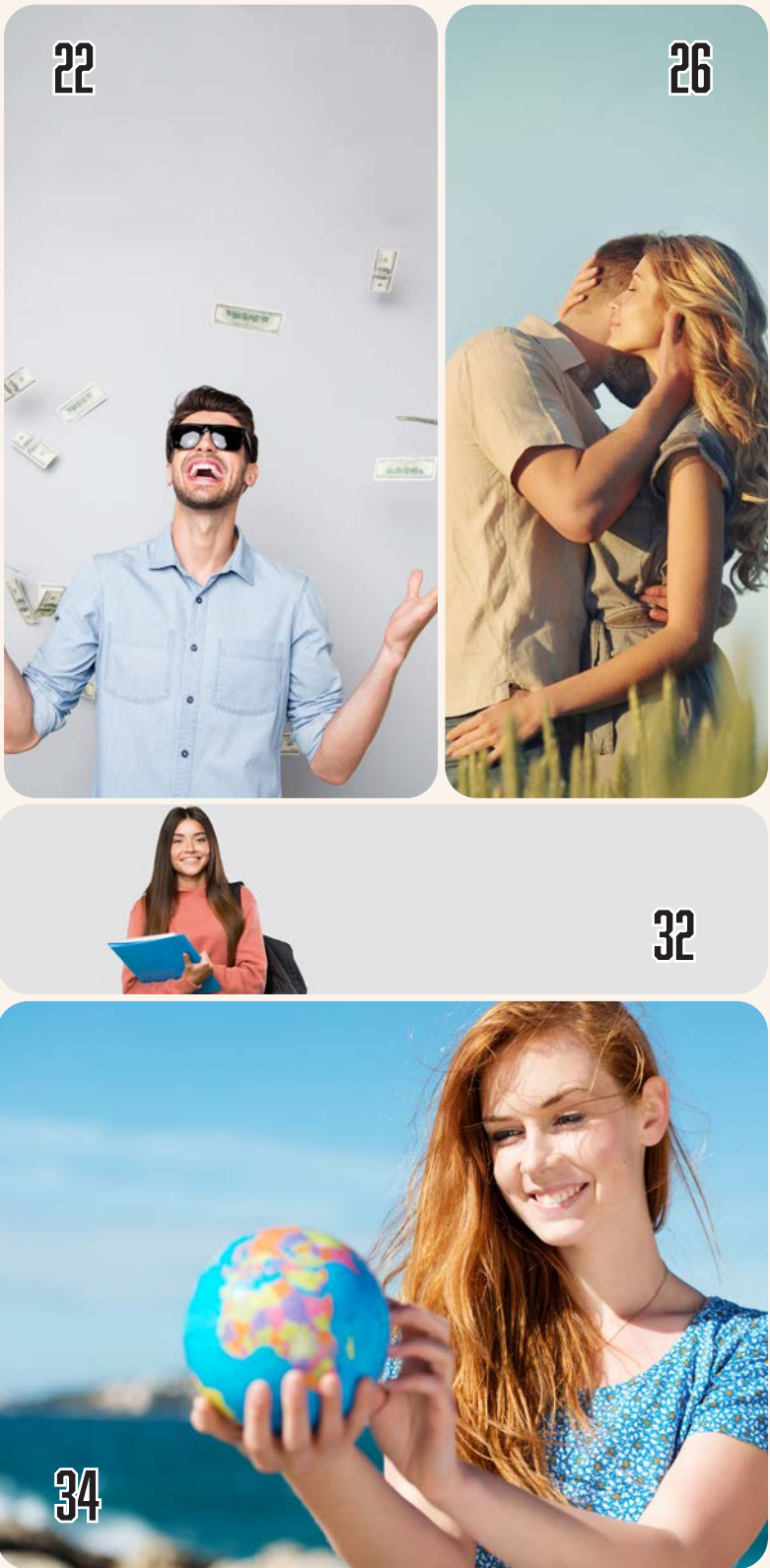

Johan Sandwall, Ansvarig utgivare



Denna trycksak är koldioxid-kompenserad i enlighet med ClimateCalc.
Kompensationen är köpt hos: South Pole
www.climatecalc.eu
Cert. no. CC-000093/SE



Svanenmärkt trycksak, 3041 0001



Backpacking

TEXT Anna Olsson BILD Adobe Stock

Hur fungerar egentligen backpacking och vad kostar det? Vi reder ut de vanligaste funderingarna kring att vara på resande fot med endast en väska.

Det finns egentligen ingen tydlig definition för vad backpacking är. Man syftar dock ofta på en internationell lågbudgetresa som sträcker sig under en längre period och genom flera länder, ofta endast med en ryggsäck som bagage. Helst ska inga hotell eller färdmedel vara bokade i förtid, utan man tar dagen som den kommer.

VAD KRÄVS AV DIG?

Att backpacka kräver mycket tålamod samt öppenhet för nya och oväntade äventyr. Speciellt om du vill att resan ska vara så spontan och oplanerad som möjligt.

Att lyckas hålla sig lugn i oförutsägbara och stressiga situationer är en viktig egenskap att besitta. För att få ut så mycket som möjligt av resan kan det också vara bra att vara nyfiken på nya kulturer.

KOSTNAD

Vad en backpackingresa kostar beror på. Du kan såklart själv budgetera och redan innan du åker iväg bestämma hur mycket pengar du får lägga på hotell per natt och mat per dag. Men faktorer som standardpris på hotell, mat och aktiviteter är olika för alla länder. Därför kan det vara bra att välja en destination som tillåter den budget du har för den tänkta perioden på resande fot.

En generell vägledning för budget är:

- Asien: 300-500 kronor per dag
- Sydamerika: ca 500 kronor per dag
- Afrika: 250-450 kronor per dag

FÖRBEREDELSE

Innan du åker iväg på din backpacking-resa finns det några saker du måste förbereda. De allra flesta svenskar är grundvaccinerade (mot polio, mässling, stelkramp osv). Ska du ut och resa rekommenderas ofta att ta vaccin mot sjukdomar/virus som är vanliga i de länder och världsdelar som du ska besöka. Kolla gärna 1177 Vårdguidens reseråd, med information om smittsamma sjukdomar och information om vaccinationer

för olika resmål. Detta är extra viktigt om du ska resa till områden med dålig standard på mat och avlopp samt där smittoriskerna är större än i Sverige. Kolla upp i god tid innan avresa vilka vacciner du rekommenderas ta för den destination du ska till.

Ska du vara borta längre än 45 dagar behöver du förlänga din hemförsäkrings reseskydd eller köpa en separat reseförsäkring. Var noga med att läsa på och jämföra vad som ingår i försäkringen hos de olika försäkringsbolagen. Vanligtvis kan du få ersättning för stöld och sjukvård.

Ta även reda på om du behöver visum för att komma in i landet du ska resa till. På Swedenabroad.se kan du läsa svenska ambassadernas reseinformation till olika länder. Det finns information om viktiga aktuella händelser, säkerhetsläget, naturförhållanden, in- och utresebestämmelser, hälso- och sjukvård, lokala lagar och sedvänjor, kriminalitet, trafiksäkerhet och mycket annat som är bra att ha koll på.

PACKNING

Det kan kännas svårt och överväldigande att packa inför en lång resa. När du packar ska du självklart utgå från dina egna förutsättningar samt det landet du ska åka till.

Här kommer några generella förslag:

- Bankkort (minst två stycken)
- Första hjälpen-kit
- Guidebok
- Handduk
- Hänglås
- Kondomer
- Passkopia (tillgängligt digitalt och fysiskt)
- Powerbank
- Reseadapter
- Toapapper eller näsdukar
- Underhållning (kortlek, bok osv)

Glöm inte att packa lätt. Du ska orka bära allt!



Donera mera!

TEXT & BILDER Ett Samarbete med Tobiasregistret & Blodcancerförbundet

Det enda som kunde rädda Elliot var Henriks blodstamceller.

DET VAR EN LÅNG OCH ÅNGESTFYLLD VÄNTAN FÖR HELA FAMILJEN. TÄNK OM MAN INTE SKULLE HITTA EN DONATOR I REGISTREN.

– JAG KOMMER ALDRIG GLÖMMA DET DÅR TELEFONSAMTALET! VI HADE EN MATCHNING TILL ELLIOT! EN SVENSK MAN I 30-ÅRSÅLDERN SOM VAR VILLIG ATT HJÄLPA!

När Elliot bara var ett par månader gammal upptäcktes att han led av leukemi. Läkaren berättade att varken cellgifter eller strålning skulle hjälpa. Enda chansen var en stamcellstransplantation. Om man hittade en matchande donator hade Elliot femtio procents chans att överleva – annars noll.

– Hela världen rasade den där dagen, minns Elliots mamma Camilla Lantz. Rasmus bröt ihop totalt. Jag sprang ut och kräktes.

LETADE DONATORER ÖVER HELA VÄRLDEN

Först testades Elliots storasyster Alicia. Men hon passade inte. Därefter fortsatte sökandet efter en donator i Tobiasregistret, vårt svenska register för blodstamceller.

Det var här läkarna fann Henrik.

– Min fru hade tipsat om Tobiasregistret, berättar Henrik. Självklart gick jag med.

ETT ENKELT INGREPP

Själva ingreppet beskriver Henrik som enkelt. Även Elliots transplantation var odramatisk. Men direkt efter blev han sämre.

– Det visste vi. Läkarna hade förvarnat oss, minns Camilla Lantz. Men det var tungt att bara se på. Elliot hade sår i hela mag- och tarmkanalen, han kräktes och mådde jättedåligt.

Efter två månader fick familjen till sist komma hem. Men vägen tillbaka var inte spikrak. Elliot har varit illa därän många gånger.

VEM VAR HAN SOM GETT OSS HOPPET ÅTER?

Av ren slump hittade de honom på Facebook. I ett inlägg taggat Tobiasregistret hade Henrik skrivit “Donerade stamceller idag till en sjuk person. Gör det

du också så kan det rädda liv.”

– Det var dagen innan Elliots transplantation! Vi kastade allt vi hade för händerna och skrev till Henrik.

Meddelandet finns fortfarande kvar i Henriks telefon. “Vi vill tacka dig för det du gjort”.

– Först förstod jag ingenting. Men när jag kollade Facebook insåg jag direkt. Hela sommaren hade jag undrat, berättar Henrik. Hur hade det gått?

VI KÄNNER EN ENORM TACKSAMHET

Idag är Elliot en pigg och busig liten kille med mycket egen vilja.

– Det kritiska är över, berättar Camilla. Men man säger att det är 5 års återfallsrisk. Så fokus nu är att komma förbi dem utan återfall.

Fortfarande har familjen kontakt med Elliots donator.

– Idag känns Henrik lite som Elliots extrapappa! säger Rasmus Lantz. Vi känner en enorm tacksamhet, både gentemot honom, Tobiasregistret och all personal på barnonkologen i Lund. De är riktiga hjältar!

– Alla som kan borde gå med i Tobiasregistret, avslutar Camilla. Stamceller kan du donera medan du själv får leva vidare. Det är ju helt fantastiskt!



DU ÄR INTE ENSAM...

Sicklecellsjukdom och talassemi är två av världens vanligaste genetiska sjukdomar. Men i Sverige känner många som är drabbade av sjukdomarna sig väldigt ensamma.

I projektet "Du är inte ensam" arbetar vi med att förändra det! Vi erbjuder bl.a. praktiskt stöd till patienter och föreläsningar för sjukvårdspersonal. Hör av dig till oss om du är patient eller anhörig, intresserad av en föreläsning eller vill stötta vårt arbete.

Projektet drivs av Blodcancerförbundet och Patientföreningen Kronisk Blodsjukdom, med stöd av Allmänna Arvsfonden.



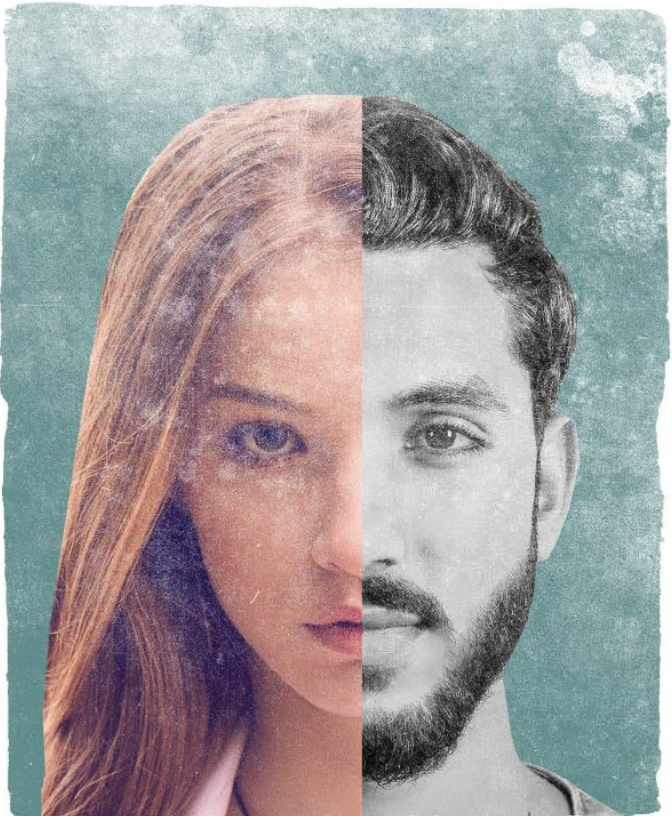
Patientföreningen Kronisk Blodsjukdom
blodsjukdom.se
@kronisk_blodsjukdom



Blodcancerförbundet
blodcancerforbundet.se
@blodcancerforbundet1982



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



DU KAN RÄDDA LIV NÄR INGEN ANNAN KAN.

Tobiasregistret är det svenska registret för blodstamceller. Varje år räddar givarna i vårt register liv som ingen annan i hela världen kan rädda. De som räddas är människor som insjuknat i leukemi eller någon annan av alla de sjukdomar som kan behandlas och botas med blodstamceller. Många av dem är barn. Sedan registret startade 1992 har våra givare räddat ungefär 1000 liv. Nu behöver vi dig.

Det är enklare än det låter

Att ge blodstamceller är enkelt. Men att hitta en lämplig givare är svårt. Det är därför Tobiasregistret behövs. Chansen att hitta en lämplig givare kan vara en på miljonen. Så om det är du som är den där givaren vi letar efter, kan ingen annan ta din plats.

Gå in på tobiasregistret.se och anmäl dig!



TOBIAS
REGISTRET

DET SVENSKA REGISTRET FÖR BLODSTAMCELLER

Flytta hemifrån

TEXT Jakob Salomonsson

När det är dags att lämna tryggheten och prova dina vingar finns det några saker som kan vara bra att tänka på.

BOSTADSRÄTT

Om man köper en lägenhet, så kallad bostadsrätt, behöver man vanligen lägga minst 15 % i kontantinsats och lånar resten av köpesumman, ett så kallat bolån, från banken. Utöver kostnaden för bolånet (amortering och ränta) betalar man varje månad en avgift till bostadsrättsföreningen. För att få ett bolån från banken behöver man ha en fast anställning.

HYRESRÄTT

Man kan även hyra en bostad, en så kallad hyreslägenhet. Ett förstahandskontrakt får man oftast efter att ha stått i bostadskö en längre period. Det är därför väldigt klokt att ställa sig i kö redan från 18 års ålder.

Det finns över hundra bostadsköer i Sverige, inklusive specifika ungdoms- och studentbostadsköer där kötiderna kan vara kortare. Har du tänkt studera efter gymnasiet är det en god idé att ställa sig i kö i varje stad som du är intresserad av att studera i. Den dag du blir antagen på en skola har du köddagar sedan tidigare och kan snabbare få en bostad. Det kan vara svårt att hålla koll på alla bostadsköer och många ställer krav på att man loggar in regelbundet för att behålla sin köplats.

För en bostad finns oftast ett antal villkor som du som bostadssökande behöver uppfylla för att bli godkänd som hyresgäst, exempelvis att du ska ha en inkomst som står i proportion till hyran. Nyproducerade bostäder brukar generellt ha kortare kötider, men däremot högre hyra och kräver därför en högre inkomst.

HYRA I ANDRA HAND

Att hyra i andra hand innebär att du hyr av någon som har en bostadsrätt eller hyreslägenhet. Här gäller det att se upp så att du inte blir lurad! Gå noga igenom vad som ingår i avtalet, se till att få ett kontrakt och lämna inte handpenning i förskott. Den som hyr ut sin hyreslägenhet i andra hand har rätt att ta ut samma hyra den själv betalar. Hyrs lägenheten ut möblerad har man rätt att göra ett påslag på hyran motsvarande 5-15 %. För bostadsrätter gäller andra regler, men hänsyn till vad som är en skälig hyra måste tas i beaktning.

GÖR EN BUDGET

Genom att skaffa sig koll och ha en plan blir det både roligare och tryggare att flytta till sitt första egna hem.

Se över dina generella levnadskostnader och vilka kostnader du har i ditt nya boende, samt vilka intäkter du har som täcker dessa. Det är inte roligt när man i efterhand upptäcker att pengarna inte räcker till.

FLYTTANMÄLAN, TECKNA FÖRSÄKRINGAR, INTERNET, TV, EL

När du vet vilket datum du ska flytta behöver du göra en flyttanmälan så att du får din post och blir skriven rätt i folkbokföringen. Detta görs enkelt på Skatteverket.se.

Du behöver även ta kontakt med ett försäkringsbolag. Nu är du själv ansvarig för att du och ditt hem är försäkrade mot tråkigheter som kan inträffa. Internet och tv är också något som du normalt behöver ordna.

För att kunna få el behöver du teckna avtal med ditt elnätbolag och ett elhandelsbolag. Det finns alltid bara ett elnätbolag per område och de har till uppgift att underhålla elnätet. Det går inte att påverka priset för att vara ansluten till elnätet. Till detta behöver du också teckna ett elhandelsavtal, som du köper elen du använder av. Det finns många elhandelsbolag att välja bland och man kan välja att ha fast eller rörligt pris per kilowattimme (kWh) du använder.

Det är smart att sätta upp autogiro för att betala återkommande räkningar som hyra, försäkring, internet, telefoni och el. Då dras pengarna automatiskt.

MÅNGA KÄNNER SIG ENSAMMA I BÖRJAN

Till slut är allt på plats och du är plötsligt helt ensam. Du kan göra precis vad du vill, och upplever kanske att det känns skönt och härligt. Det kan dock komma dagar då du känner dig mest ensam i hela världen. Det är bra att vara förberedd på att denna känsla, speciellt om du är nyinflyttad till en ny stad. Se då till ett bjuda över en ny bekantskap eller ringa någon att prata med!

Över 100 bostadsköer på samma ställe

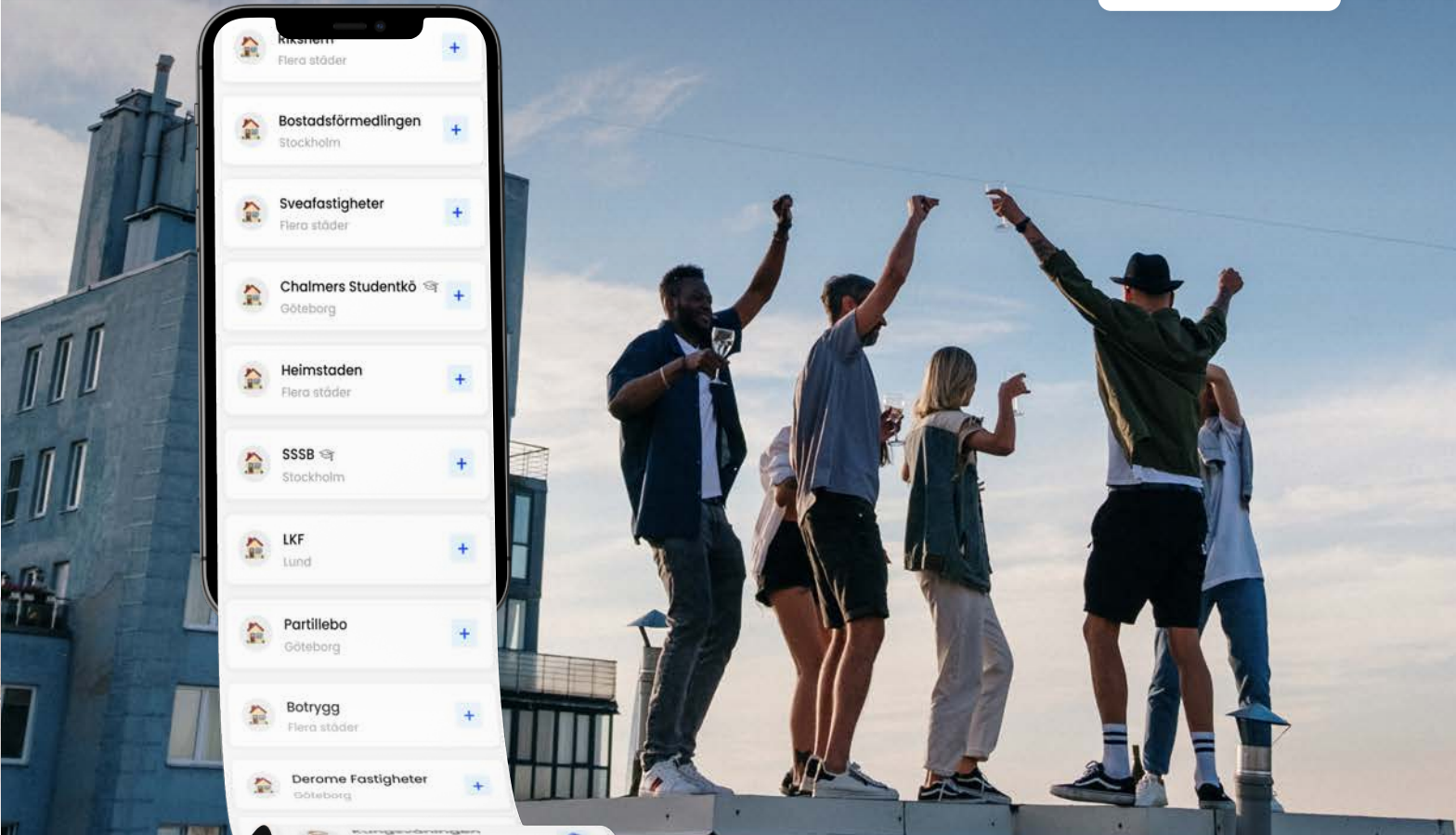
Det finns många bostadsköer till hyresrätter i Sverige. Många är svåra att hitta och kräver att du är aktiv och loggar in regelbundet för att inte förlora din köplats.

På dibz.se har vi samlat över 100 svenska bostadsköer som du enkelt kan hitta och gå med i, sedan sköter vi resten så att du kan slappna av i väntan på ett förstahandskontrakt.

18 år ska firas!
dibza 3 månader gratis

Därefter,
19 kr per månad

psst! När du bjuder in
vänner till dibz sänker du
ditt pris



★ Trustpilot



4.4 av 5

Fritid och hobby

TEXT Anna Olsson BILD Adobe Stock

Man kan ibland känna sig lite vilsen vad det gäller ens liv utanför skolan eller jobbet. Att ha en hobby eller aktivitet på fritiden borde vara lika självklart som när man var barn. Vi tipsar om saker du kan göra på din fritid!

Du kan exempelvis....

1. Baka

2. Lära dig ett nytt instrument

3. Lära dig att måla tavlor

4. Sticka och/eller virka

5. Odla egna frukter, grönsaker och örter

6. Skriva en novell, roman eller poesi

7. Lära dig sy

8. Lära dig ett nytt språk

9. Lära dig spela schack

10. Lära dig om fågelarter och fågelskåda

11. Lära dig fota med en systemkamera

12. Ta dans- eller sångkurser

13. Läsa en spännande bok

14. Lära dig laga mer komplexa maträtter

15. Gå med i ett Korpen-lag

17. Samla på vintage samlarföremål

18. Lära dig snickra
19. Gå en keramikkurs

20. Vandra i skogen

21. Plocka svamp eller bär

22. Gå på träningspass

23. Gå med i en kör

24. Lära dig programmera

25. Lära dig redigera bilder och videos

26. Skriva egen musik

27. Gå en yogakurs

28. Pyssla

29. Köpa olika växter och lära dig om dem

30. Gå en sminkkurs

31. Inreda ditt hem

32. Lyssna på ljudböcker

33. Spela brädspel med vänner eller familj

34. Ha en klädbytardag

35. Gå en teaterkurs



Hållbarhet

TEXT Anna Olsson BILD Adobe Stock

Det finns flera, ofta väldigt enkla, sätt som du kan göra ditt levande mer hållbart och klimatsmart. Vi listar några av dem.

KONSUMTION

En av de största miljöbovarna är överkonsumtionen. Produktionen och transporten av bland annat kläder och teknik står för en stor del av de globala koldioxidutsläppen. Dessutom hamnar flera ton prylar varje år på soptippar som skräpar ner vår planet. Därmed kan det vara bra att se över sin konsumtion. Hur mycket handlar du som du egentligen inte behöver? För många är nog svaret: väldigt mycket.

En princip att följa är att allt som är trasigt inte behöver bytas ut till något nytt. I många fall kan man laga det som är trasigt. Exempelvis behöver man inte slänga en jacka för att en knapp gått av. Sy istället fast den igen! Är något så pass trasigt att det inte kan lagas är det ett bra tillfälle att titta efter ett mer hållbart alternativ. Exempelvis en motsvarighet gjord av trä eller rostfritt stål istället för plast, eller något begagnat.

ELFÖRBRUKNING OCH VATTENANVÄNDNING

Det finns några enkla saker du kan göra för att minska din el-och vattenförbrukning. Exempelvis endast köra en tvätt eller disk när maskinerna är helt fyllda. Diskar du för hand, låt inte vattnet stå rinnande. Sätt endast på vattnet när du behöver det. Detsamma gäller när du borstar tänderna eller gör din hudvårdsrutin.

Långa, varma duschar är inte heller speciellt klimatsmarta. Försök hålla dessa så få som möjligt.

Gamla vitvaror är inte alls lika energieffektiva som nyare. Om du har väldigt gamla vitvaror hemma kan inköp av nya vara mer hållbart i längden.

ÅTERVINNING

Genom att återvinna ditt skräp kan det återanvändas. Sortera skräpet i rätt container hos återvinningscentralen och lämna miljöfarligt avfall, exempelvis elektronik och läkemedel, där miljöfarligt avfall tas emot.

Många hyres- och bostadsrättsföreningar erbjuder matpåsar som du kan slänga din mat i. Maten används sedan för att bland annat skapa biogas som fordon kan använda som drivmedel.

MAT

Vad du väljer att plocka med dig hem från matbutiken kan ha ganska stor påverkan på klimatet. När man pratar om val av livsmedel och hur det påverkar klimatet nämns ofta transportsträckor, vattenanvändning och markanvändning. Dessa är inte helt okomplicerade ämnen och ibland kan man som konsument bli förvirrad över vad för livsmedel som faktiskt är bra för klimatet och vad som inte är det. Tyvärr finns det inte någon exakt mall för hur man ska äta klimatsmart. Det finns dock några aspekter man kan ha i åtanke när man står där i matbutiken. Vi går igenom dessa.

Det första är att köpa ekologisk mat och ekologiska råvaror. På så sätt stöttar man ekologisk odling och ekologisk boskapshållning. För att ett livsmedel ska klassas som ekologisk får inte konstgödsel eller syntetiskt framställda bekämpningsmedel ha använts vid odlingen. Konstgödsel orsakar inte sällan övergödning (som har en negativ påverkan på våra vatten) och syntetiska bekämpningsmedel kan skada andra organismer än de som man försöker bekämpa. Ekologiskt kött kommer från djur som i mycket mindre utsträckning får antibiotika och som äter ekologiskt odlat foder. Ekologiska livsmedel är märkta med en grön symbol med ett vitt löv, och är ofta dyrare än ”vanlig” mat. Välj därför ekologisk mat i den utsträckning som din plånbok tillåter.

Ett annat sätt för att minska sin klimatpåverkan är att välja bort kött, främst nötkött. Köttindustrin står nämligen för en stor del av koldioxidutsläppen. En helt vegansk kost är det allra bästa för klimatet. Vill du inte välja bort kött och mejeriprodukter helt och hållet kan du exempelvis äta vegetarisk kost (där man äter mejeriprodukter men inte kött) eller byta ut några rätter i veckan till rätter utan kött.

Till sist är det bra att välja mat som är närproducerat. Ju kortare transportsträcka desto lägre mängder koldioxid släpps ut. Kika efter grönsaker, frukter och kött som kommer från Sverige.



Högskoleprovet

TEXT Johan Sandwall BILD Adobe Stock

Högskoleprovet är ett prov som ger dig ytterligare en chans att komma in på din drömutbildning! Vi förklarar vad det är, hur det fungerar och hur man pluggar till det på bästa sätt.

VAD ÄR HÖGSKOLEPROVET?

Högskoleprovet är ett prov för att mäta förmågan att klara högskole- och universitetsstudier och är därmed ett studiefärdighetsprov.

Högskoleprovresultat kan variera mellan 0.00-2.00, där 2.00 är högsta möjliga och omkring 0.85 brukar vara medel. De allra flesta förbättrar sitt resultat andra gången de skriver provet. Skriver du provet flera gånger är det alltid ditt bästa resultatet som räknas. Högskoleprovresultat är giltiga i åtta år.

VARFÖR SKRIVA HÖGSKOLEPROVET?

I princip alla eftergymnasiala studier på högskola och universitet antar studenter på högskoleprovresultat. Där tillsätts minst en tredjedel av alla platser med högskoleprovet.

För många är högskoleprovet en andra eller extra chans att komma in på drömutbildningen. Med ett högt resultat på högskoleprovet har du friheten att välja och vraka bland de populära utbildningarna som du har behörighet till och kan med säkerhet veta att du blir antagen.

PLUGGA INFÖR HÖGSKOLEPROVET

Det är ett vanligt misstag att skriva högskoleprovet utan att förbereda sig på ordentligt. Det går bara att skriva provet två gånger per år och varje provtillfälle blir således viktigt.

Att studera med gamla högskoleprov är en väldigt bra början, men räcker sällan för att kunna nå ens potentiella toppresultat. Vill man skriva ett så bra provresultat som möjligt behöver man djupdyka ner i högskoleprovets olika delar. Tidspressen och de specifika kunskaperna som testas är några av anledningarna till att det krävs goda förberedelser.

ANMÄLAN TILL HÖGSKOLEPROVET

Anmälan görs på www.hogskoleprov.nu och kostar

450 kronor. Provet anordnas två gånger om året, en gång på hösten och en gång på våren. Provet genomförs på cirka 120 orter.

Provdagen är ca 8 timmar och 30 minuter, varav effektiv provtid är 4 timmar och 35 minuter uppdelat på 5 provpass om 55 minuter. Det totala antalet uppgifter är 160. 80 är kvantitativa och innehåller matematiska uppgifter och uppgifter som kräver logiskt och analytiskt tänkande och 80 är verbala frågor som bland annat innehåller texter, ord och läsförståelse.

HÖGSKOLEPROVETS OLIKA DELAR

Provpassen är fördelade på två verbala provpass, två kvantitativa provpass samt ett utprövningspass. Utprövningspasset räknas inte med i ditt slutgiltiga högskoleprovresultat, men du vet inte heller vilket av provpassen som är utprövningspasset förrän till efter provet.

KVANTITATIVT PROVPASS

XYZ – matematisk problemlösning

KVA – kvantitativa jämförelser

NOG – kvantitativa resonemang

DTK – diagram, tabeller och kartor

VERBALT PROVPASS

ORD – ordförståelse

LÄS – svensk läsförståelse

MEK – meningskomplettering

ELF – engelsk läsförståelse

ANNONS I SAMARBETE MED  Högskoleprovguiden

Bli expert på högskoleprovet och nå din drömutbildning!
Nå ditt målresultat på högskoleprovet så snabbt som möjligt med Högskoleprovguiden (hpguiden.se). En beprövad onlineutbildning som hjälpt fler än 200 000 studenter sedan 2004.

SOM VIP-MEDLEM FÅR DU ALLT DU BEHÖVER FÖR ATT BESEGRA HÖGSKOLEPROVETS ALLA DELAR:

- ✓ Övningsuppgifter med förklaring
- ✓ Videogenomgångar
- ✓ Detaljerade kunskapsanalyser
- ✓ Unika beprövade strategier för alla provdelar
- ✓ Personlig coach med 2.00
- ✓ Skräddarsytt studieupplägg
- ✓ Hjälp om du kör fast eller har frågor
- ✓ Sveriges största högskoleprovforum
- ✓ Formelblad, tips och utmaningar
- ✓ Valbar oöverträffad förbättringsgaranti
- ✓ Och mycket mer



Börja studera helt gratis inför ditt nästa högskoleprov genom att bli medlem på hpguiden.se redan idag!

Körkort

TEXT Anna Olsson BILD Adobe Stock

Vill du ta körkort? Vi går igenom utbildningsprocessen samt hur mycket det brukar kosta att ta körkort.

Från 16 års ålder får man börja övningsköra och många ser fram emot att ta sitt körkort när man fyllt 18 år. Att ha körkort är en stor frihet, men innebär också ett stort ansvarstagande. Att köra ett fordon kräver både kunskap, färdighet och respekt.

Det allra vanligaste är B-körkort. Det ger dig behörighet att köra en personbil och personbil tillsammans med lätt släp. Det är för denna behörighet vi kommer gå igenom processen för, och för enkelhetens skull kommer vi endast kalla det för *körkort*.

INNAN DU KAN BÖRJA ÖVNINGSKÖRA

Till att börja med behöver du ett giltigt körkortstillstånd. Utan detta får du inte övningsköra eller göra körkortsprovet när du övat klart. Tillståndet utfärdas av Transportstyrelsen. De tar hänsyn till både medicinska och personliga krav när de bedömer ansökningar. Dessa innefattar bland annat om man gjort sig skyldig till narkotikabrott eller misshandel samt att man gjort det obligatoriska syntestet. Den fullständiga listan på krav finner du på Transportstyrelsens hemsida. Handläggningstiden för körkortstillstånd kan variera, men vanligtvis tar det inte mer än några veckor.

Ska du övningsköra privat, alltså med en familjemedlem, vän eller dylikt, måste både du och den personen du ska övningsköra med ha gått en handledarkurs. Dessa tillhandahålls av trafikskolor. Efter handledarkursen kan personen du ska övningsköra med ansöka om ett handledartillstånd. För att ansökan ska bli godkänd måste personen fyllt 24 år samt haft körkort i sammanlagt 5 av de senaste 10 åren. Grövre brott, som exempelvis rattfylla, kan ge avslag på ansökan.

Ska du endast övningsköra på en trafikskola med en trafiklärare behöver du inte gå en handledarkurs.

DAGS ATT ÖVNINGSKÖRA

Övningskörningen är till för att du ska få praktisk övning i bilkörning. Du lär dig allt från att växla (om du kör manuell bil) till hur du hanterar olika trafiksituationer. Ju mer du övar på de olika momenten desto bättre kommer du bli – och ju större chans är det att du sedan klarar körprovet.

TEORI

Samtidigt som du övar praktiskt behöver du även plugga teori. Här lär du dig bland annat om trafikregler, skyltar och fordonsregler.

RISKETTAN OCH RISKTVÅAN

Det finns även två obligatoriska delar i körutbildning:

- Riskettan behandlar riskfyllda beteenden i trafiken. Exempelvis alkohol- och drogopåverkan samt trötthet. Ubildningen genomförs på en trafikskola.
- Risktvåan, även kallad halkbanan, fokuserar på säkerhet, hastighet samt körning under olika väg- och väderförhållanden. Utbildningen genomförs på särskilda trafikövningsplatser.

INTENSIVKURS

På ett flertal orter erbjuds intensivkurser. Dessa är oftast ett antal veckor långa, där du övningskör och studerar teori varje dag. I priset ingår oftast alla obligatoriska delar av en körutbildning och förhoppningen är att du vid kursens slut ska ha körkort.

KUNSKAPSPROV OCH KÖRPROV

När du och din trafiklärare eller handledare tycker att du är redo att köra upp är det dags att boka tid för kunskapsprovet och körprovet.

Kunskapsprovet testar dina teoretiska kunskaper inom bilkörning, exempelvis trafiksäkerhet och trafikregler. Provtiden är 50 minuter och består av 70 frågor, varav minst 52 rätt ger ett godkänt resultat. Du måste bli godkänd för att få göra körprovet.

Körprovet pågår i minst 25 minuter och är till för att du ska visa att du kan tillämpa dina teoretiska kunskaper. Klarar du av ditt körprov har du tagit körkort.

PRISEXEMPEL

Körprov: 800 kronor
Kunskapsprov: 325-400 kr
Synundersökning: ca 200 kr
Introduktionsutbildning: ca 600 kr per person
Riskettan: ca 700 kr
Risktvåan: ca 2 000 kr



Lyxfällan

TEXT Johan Sandwall BILD Adobe Stock

Ett kreditkort hjälper dig att täcka oförutsägbara kostnader som du inte har råd att betala för direkt. Men det innebär också ett stort ansvar då pengarna måste betalas vid ett senare tillfälle.

Grundprincipen med ett kreditkort - och lån - är att du kan handla nu och betala senare. Det skiljer sig från ett betalkort på så sätt att du handlar på kredit, inte med dina egna pengar. Det innebär att banken står för köpet på plats - och att du behöver betala tillbaka vid ett senare tillfälle. Dröjer du med återbetalningen längre än den räntefria perioden, oftast 30-55 dagar, behöver du betala ränta på de lånade pengarna.

SKAFFA KREDITKORT ELLER INTE?

Självklart måste man inte skaffa ett kreditkort. Det är helt frivilligt. Bor du exempelvis fortfarande hemma och dina föräldrar täcker mestadels av dina utgifter behöver du antagligen inget kreditkort. Tror du att du kommer överanvända ett kreditkort för onödiga köp samt ha svårt att betala tillbaka pengarna är det nog inte heller en bra idé att skaffa ett kreditkort.

Du måste kunna betala det som du har köpt på kredit

Har du flyttat hemifrån och tycker att ett kreditkort skulle kännas tryggt ifall oförutsägbara kostnader uppstår kanske ett kreditkort är något för dig. Tänk dock också på att du behöver vara ansvarsfull samt ha de ekonomiska förutsättningarna för att kunna betala tillbaka, antingen hela summan vid ett tillfälle eller delbetala under en period. Väljer du delbetalning får du betala omkring 10-15 % i på summan.

De flesta kreditkort har olika förmåner och kan ge poäng till flygresor, cashback, tillgång till lounge, olika försäkringar och concierge service. Det är således väldigt fördelaktigt för den som återbetalar den förbrukade summan inom den räntefria perioden.

HUR SKAFFAR MAN ETT KREDITKORT?

För att skaffa ett kreditkort måste du ansöka om ett. Detta gör du hos en bank eller en annan leverantör som erbjuder kreditkort. Olika kreditkortsutgivare har olika krav för att bli godkänd, men oftast ska det gå bra om du har en inkomst och är utan anmärkningar hos Kronofogden.

Några viktiga aspekter att kika på när man väljer kreditkort är förmånerna, den räntefria kredittiden, räntan samt avgifter (exempelvis års- och avavgifter).

FÖR- OCH NACKDELAR

Fördelarna är många för den som hanterar sitt kreditkort väl och varken använder det till onödiga köp eller inte betalar tillbaka i tid. Bland annat kan du få rabatter, bonusar – exempelvis bonuspoäng som du kan använda till flygbiljetter – eller en kompletterande reseförsäkring. Kolla upp online vad som gäller för de olika kreditkorterna.

Nackdelen med ett kreditkort är, som nämnt innan, ränta och avgifter. Många blir lockade att delbetala vilket kan innebära höga räntekostnader. Dessutom finns det en risk att man handlar för mer än vad man råd att betala tillbaka. Betalar du inte din faktura i tid tillkommer ofta straffavgifter.



Privatekonomi

TEXT Johan Sandwall BILD Adobe Stock

Maximera intäkter och minimera kostnader, det är vad framgångsrik privatekonomi i stora drag handlar om. Men hur gör man? Så här strukturerar du din privatekonomi som ett proffs.

Ekonomi är läran om hushållande med tillgängliga resurser. Om man lyckas med att betala alla sina kostnader medan man unnar sig det man vill och samtidigt sparar både långsiktigt och kortsiktigt så har man bra grunder för en trygg privatekonomi.

INKOMST

De vanligaste typerna av inkomst är lön, studiebidrag och andra bidrag.

SPARA

Det är viktigt att inte bara leva för dagen utan även att planera för framtiden. Som nybliven artonåring har du en enorm fördel - du har tiden framför dig och oftast ännu inte dragit på dig kostnader som bil, barn och bostad innebär.

KOSTNADER

Kostnader delas upp i fasta och rörliga kostnader. De fasta kostnaderna uppstår med ungefär samma belopp varje månad och kan inte med enkelhet påverkas. Dit hör exempelvis hyra och försäkringar. De rörliga kostnaderna är däremot enklare att påverka; exempelvis mat, kläder, nöjen, taxiresor och diverse abonnemang.

SKULDER

Skulder är lån som behöver återbetalas. Det är av största vikt att sköta sina åtaganden på ett ansvarsfullt sätt. En försenad betalning resulterar i onödiga påminnelseavgifter och vid en utebliven betalning kan ärendet gå vidare till Kronofogden. Detta kan leda till en betalningsanmärkning, vilket påverkar dina möjligheter att exempelvis teckna mobilabonnemang, hyra lägenhet eller få bolån i framtiden.

OM PENGARNA INTE RÄCKER TILL

Har du återkommande problem med att betala räkningar måste du förändra din situation. Se över din budget, kapa onödiga kostnader och öka dina intäkter.

SÅ HÄR BYGGER DU EN PENGAMASKIN

Börja med att dela upp din inkomst i två delar, exempelvis 85 % till levnadskostnader och 15 % till sparande (exempelvis aktier och fonder). Gör detta oavsett om du får studiebidrag eller har lön. Med tiden som din inkomst ökar har du skapat en rutin som du kan bära med dig hela livet - och som sannolikt kommer att ge dig ekonomisk frihet framåt i livet.

Se till att dina levnadskostnader täcks av 85 % av din inkomst och om det inte gör - så behöver du antingen öka dina inkomster eller minska dina kostnader. Ett smart sätt är att sätta upp en automatiskt överföring den 25:e varje månad så att sparandet till dig blir det första “du betalar”.

Kan du lägga undan mer än 15 % kommer det att gå ännu fortare.

VAD ÄR RÄNTA-PÅ-RÄNTA-EFFEKTEN?

Ränta-på-ränta-effekten är den finansiella marknadens kändaste hemlighet. Det innebär att du får avkastning på din avkastning – och ju längre tid du sparar desto mer hävstång får du på dina insättningar.

Räkna själv hur olika belopp påverkar din potentiella avkastning på www.nytt.com!



Psykisk ohälsa

TEXT Charly Bondei BILD Adobe Stock

Att inte alltid känna sig på topp är mänskligt. Men känner du dig nedstämd ofta kan det vara bra att prata med någon.

Enligt Folkhälsomyndigheten ökar psykiska ohälsa bland unga. Tänkbara orsaker är bland annat brister i skolans funktion, ökade krav på arbetsmarknaden och press från sociala medier.

ATT MÅ DÅLIGT IBLAND ÄR VANLIGT

År 2020 visade Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät att nästan hälften av den svenska befolkningen upplever psykiska besvär som ångslan, oro eller ångest. Att må dåligt är alltså inte ovanligt och är inte heller något man ska skämmas över. Ingen ska dock behöva gå runt och må dåligt hela tiden. Därför finns det hjälp att få.

SYMPTOM

Ibland kan det vara svårt att själv veta om hur man mår. Under vardagens fullspäckade schema är det många som glömmer bort att stanna upp och känna av hur man mår.

Endast en läkare eller legitimerad psykolog kan ställa en diagnos. Enligt 1177 Vårdguiden finns det däremot ett antal symptom du kan hålla utkik efter. Ju fler av dessa symptom du har desto högre risk är det att du lider av psykisk ohälsa. Kom däremot ihåg att alla kan uppleva dessa symptom ibland och det är varken konstigt eller ovanligt.

Tecken på depression

- Låg självkänsla
- Känsla av hopplöshet
- Orkeslöshet
- Koncentrationssvårigheter
- Ångest, irritation eller ilska
- Kroppsliga besvär (bl.a. magbesvär, huvudvärk, försämrad mat- och sexlust samt sömnsvårigheter)
- Självmordstankar

Tecken på ångest/stark oro

- Hjärtat slår snabbare eller hårdare än vanligt
- Du får svårare att andas eller känner dig yr
- Du börjar svettas
- Du blir torr i munnen, kissnödig eller dålig i magen
- Du känner stickningar/domningar i händer/fötter
- Du känner dig darrig, skakig eller svag i musklerna

Viktigt att notera är att oro (som man ofta i dagligt tal kallar för ångest) är en normal känsla som du kan uppleva stundvis. Det är när ångesten och oron är så pass stark att den påverkar stora delar av ens liv som man inom vården kallar det för en ångestsjukdom.

SÅ KAN DU FÅ HJÄLP

Ifall du ofta känner dig dålig finns det hjälp att få. Det finns ett flertal olika terapiformer. Vad som skulle kunna fungera för dig kan en läkare hjälpa dig med. De vanligaste terapiformerna är:

Kognitiv beteendeterapi (KBT)

I KBT jobbar du med att förändra tankemönster och beteendemönster. Grundprincipen är att tankar, beteenden och känslor hänger samman.

Psykodynamisk terapi (PDT)

I PDT bearbetas upplevelser och minnen. Grundprincipen är att dina besvär beror på obearbetade konflikter, ibland som du själv inte är medveten om.

Interpersonell terapi (IPT)

I ITP fokuserar man på hur problem i dina relationer bidrar till din psykiska ohälsa.

Gruppterapi

En form av samtalsterapi som sker i grupp. Vanligtvis har alla i gruppen liknande erfarenheter och problem.



Sex & samlevnad

TEXT Anna Olsson BILD Adobe Stock

Att bli vuxen innebär för många att man skapar relationer man aldrig haft innan. Det kan exempelvis vara en partner eller en sambo. Vi går igenom några viktiga ämnen inom sex och samlevnad.

SAMTYCKE

Det är alltid du som själv bestämmer över din kropp och din sexualitet. Det spelar ingen roll om du lever i ett stadigt förhållande eller om du är singel och träffar olika personer. När man ska ha sex eller vara fysisk på annat sätt krävs samtycke från alla involverade. Det innebär att alla är med på vad som händer eller ska hända och att de godkänner det. Viktigt att notera är att frånvaron av ett nej inte är detsamma som att någon samtycker. Ett ja efter tjatande innebär inte heller samtycke. Sex som inte är frivilligt är olagligt enligt Samtyckeslagen.

KÖNSSJUKDOMAR OCH GRAVIDITET

Könssjukdomar är infektioner som överförs vid sexuell kontakt mellan två eller flera personer. Det behöver alltså inte endast finnas en risk för könssjukdomar vid samlag, utan även vid oralsex. Det finns flera olika könssjukdomar, bland annat herpes, klamydia och gonorré. De ger alla olika symptom, och ibland kan det vara svårt att upptäcka om man har en könssjukdom. Därför är det viktigt att du testar dig ifall du haft oskyddat sex, även om du inte upplever symptom.

För att minska risken att få en könssjukdom eller sprida vidare en könssjukdom ska man skydda sig vid sexuellt umgänge med andra personer. En kondom skyddar mot könssjukdomar samt mot graviditet. Preventivmedel såsom p-piller, p-stav, hormonspiral och minipiller skyddar endast mot graviditet.

Har du frågor kring skydd kan du kontakta ungdomsmottagningen eller annan vårdenhet.

SEXUELL LÄGGNING

I Sverige får du enligt lag älska och vara tillsammans med vem du vill, och det är olagligt att diskriminera någon på grund av dess sexuella läggning.

Du bestämmer själv vad du vill kalla dig för, exempelvis bisexuell eller heterosexuell, eller om du inte vill identifiera med någon sexuell läggning alls. Du behöver inte heller berätta för människor om din sexuella läggning om du inte vill.

SVARTSJUKA

Svartsjuka är vanligt och något som de flesta någon gång under livet upplever. Ibland kan man dela upp

svartsjuka i befogad och obefogad. Befogad svartsjuka är om du exempelvis blivit bedragen av din partner. Är du istället svartsjuk ofta och är rädd för att bli lurad eller bedragen av din parter, även fast det kanske inte finns någon uppenbar anledning till det, finns det hjälp att få. Den typen av osäkerhet är ofta inte bra för dig eller en relation. För dig med en partner som ofta är obefogat svartsjuk finns också hjälp att få.

OTROHET

Hur man ska göra efter man själv varit otrogen eller ens partner varit otrogen är helt upp till personerna i förhållandet. För vissa är det superviktigt att berätta vad man gjort och för andra inte. För vissa är det helt otänkbart att fortsätta förhållandet om ens partner varit otrogen, medan andra kan tänka sig att stanna. Det viktiga är att man gör det som känns bra för båda två.

GÖRA SLUT

Varför man gör slut kan bero på en massa olika saker. För vissa kan det helt enkelt handla om att man inte längre har känslor för sin partner, för andra är det på grund av ett svek eller återkommande bråk. Vad det än är så kan det kännas jobbigt att göra slut. Ibland är det inte heller lätt att veta om man vill göra slut eller inte.

SAMBOLAGEN

Sambolagen gäller för alla ogifta personer som bor tillsammans med sin partner. Lagen stiftades för att skydda den ekonomiskt svagare parten. Sambolagen innebär i grund och botten att en bodelning måste ske ifall en av parterna vill det vid en seperation. I praktiken betyder det att allt som inköptes för gemensamt bruk delas på hälften, inklusive bostaden i sig. Det spelar alltså ingen roll vem av parterna som betalat för exempelvis möblerna eller hela lägenheten, så länge det köptes avsett att användas av båda två. Sambolagen gäller däremot inte bostaden om en av parterna ägde den innan samboskapet.

Vill man inte följa sambolagen kan man skriva ett eget samboavtal tillsammans. Där skriver du och din partner ner hur er gemensamma egendom, alltså bostad samt allt i bostaden, ska fördelas ifall ni skulle göra slut.



Sjukvård

TEXT Anna Olsson BILD Adobe Stock

När du fyllt 18 år behöver du själv sköta all vårdkontakt. Vi går igenom vad vårdcentraler kan hjälpa dig med samt vilka rättigheter du har som patient.

Vårdcentraler ingår i den öppna vården och finns för att du som patient ska slippa åka till ett sjukhus varje gång du behöver hälso- eller sjukvård som inte är en nödsituation. Här jobbar läkare, sjuksköterskor, psykologer, kuratorer, barnmorskor, sjukgymnaster och arbetsreapeuter.

VAD KAN MAN FÅ HJÄLP MED PÅ EN VÅRDCENTRAL?

Till att börja med kan du inte få vård för sjukdomar eller besvär som kräver de tekniska eller medicinska resurser som endast sjukhus besitter. Bortsett från det kan du på en vårdcentral bland annat söka vård för akuta sjukdomar, skador eller besvär, psykisk ohälsa, kontroll av kroniska sjukdomar och fysioterapi. De kan även utförda vaccinationer, erbjuda kostrådgivning, skriva ut recept samt hjälpa till med att sluta röka eller sluta dricka alkohol.

Eftersom Sveriges landsting själva kan bedömma vilka situationer som kräver sjukhusens tekniska och medicinska resurser samt hur hälso- och sjukvården ska organiseras, kan olika vårdcentralers uppdrag – och därmed vilken vård de erbjuder – se lite olika ut.

De har dock alla samma grunduppdrag, som omfattar:

- Mottagningsverksamhet för planerad (tidsbokad) och oplanerad hälso- och sjukvård inom det allmänmedicinska kompetensområdet, samt inom rehabilitering, psykosociala insatser och hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser
- Jourverksamhet, ofta i samverkan med andra vårdenheter
- Läkarinsatser i kommunal hälso- och sjukvård
- Medverkan i landstingets smittskyddsarbete, i forsknings- och utvecklingsarbetet samt i kris- och katastrofberedskapen inom länet.

VAD KOSTAR ETT BESÖK PÅ VÅRDCENTRALEN?

Nu när du fyllt 18 år är ett besök hos vårdcentralen

inte längre gratis. Kostnaden varierar i landet eftersom regionerna själva kan bestämma avgifterna. Dock är priserna väldigt snarlika. Exempelvis kostar ett besök hos läkare på vårdcentral 200 kronor i Stockholms län, Skåne län samt Västra Götalands län.

Har du behövt söka vård hos en vårdcentral eller hos någon annan verksamhet inom öppenvården ett flertal gånger under ett år kan du beviljas ett högkostnadsskydd. Det innebär att när du uppnått en viss summa för vårdavgifter under ett år inte längre behöver betala för ytterligare vårdbesök under de nästkommande 12 månaderna. Vilken summa du måste komma upp i kan skilja sig åt mellan regionerna, men det får inte överstiga 1200 kronor (2022).

DINA RÄTTIGHETER

Det är viktigt att du som patient har koll på dina rättigheter. Bland annat behöver du inte lista dig hos en vårdcentral. Vill du det så får du själv välja vilken vårdcentral du vill lista dig hos, samt byta vårdcentral om du inte är nöjd. Du får även söka vård hos vilken vårdcentral som helst, oberoende av om du är listad och var du är det, eller om du olistad. Det kan vara var som helst i Sverige. Dessutom kan du själv välja vilken läkare eller annan legitimerad vårdpersonal som ska utföra vården, samt om du vill ha en fast läkarkontakt. Allt detta regleras enligt Patientlagen.

Enligt lag har du som söker vård rätt att få kontakt med vårdcentralen samma dag som du söker, få en medicinsk bedömning av legitimerad vårdpersonal inom tre dagar, få en tid hos specialistmottagning (om du fått remiss) inom 90 dagar samt påbörja behandling inom 90 dagar efter du och din läkare beslutat om vilken behandling du behöver. Detta kallas för Vårdgarantin och måste följas av alla verksamheter inom öppenvården i Sverige. Det gäller dock bara för dig i den region du är folkbokförd i.

Skulle verksamheten du sökt vård hos inte kunna erbjuda vård inom tidsgränsen för vårdgarantin ska de erbjuda dig vård hos en annan mottagning.



Skriva CV

TEXT Jessica Tannarp BILD Adobe Stock

När du ska söka jobb kommer du behöva ett CV samt personligt brev. De är till för att ta dig till nästa steg i rekryteringsprocessen – intervjun. Så här gör du för att lyckas på bästa sätt!

CV

Ett bra CV ska vara snyggt, lättöverskådligt och snabbt kunna ge en bild av dina erfarenheter och kunskaper. När du är ung är det helt naturligt att CV:et ser lite tunt ut, men du kommer med åren att samla på dig erfarenheter att fylla ut ditt CV med.

Det underlättar för den som ska läsa ditt CV om det är lätt att navigera bland dina meriter. Dela gärna upp CV:et i olika kategorier och presentera erfarenheterna inom kategorierna i kronologisk ordning. Så här kan en naturlig uppdelning se ut:

- KONTAKTUPPGIFTER

Det är viktigt att se till att kontaktuppgifter är uppdaterade så att den rekryterande personen kan komma i kontakt med dig!

Du bör åtminstone lämna namn, adress, telefonnummer och e-postadress. Tänk på att ha en seriös e-postadress.

- UTBILDNING

Vad, var och när har du studerat? Är du tillfreds med dina studieresultat kan du med fördel skriva ut det på ett lämpligt sätt.

- ARBETSLIVSERFARENHETER

Med vad, var och när har du arbetat? Lägg gärna med en kort beskrivning av dina arbetsuppgifter och vad du har lärt dig.

Har du många olika arbetslivserfarenheter väljer ut de som är mest relevanta för jobbet du söker.

- FÄRDIGHETER

Här skriver du exempelvis ut kompetenser inom språk och datorprogram. Vanligtvis brukar man skatta själv hur duktig man är inom varje färdighet.

- ÖVRIGA MERITER

Här kan ta med meriter som inte passar under någon annan kategori, men som du ändå vill lyfta.

PERSONLIGT BREV

Ett bra personligt brev ska vara intresseväckande och ge en bild av dig som person. Se till att inte skriva för lite eller för mycket, ungefär en halv sida till en hel sida brukar många tycka är lagom.

I det personliga brevet skriver du om vem du är, vad du vill och var du ser dig i framtiden. Du skriver även om hur det passar med det jobb du söker. Detta ger arbetsgivaren en bild av hur bra du skulle passa in på företaget. Med detta sagt bör det personliga brevet anpassas efter det jobb du söker för att öka dina chanser!

Många ser igenom klyschor, så istället för att använda uttryck som "gillar att ha många bollar i luften" kan du lyfta fram exempel på tillfällen när haft mycket på gång och att du trivs i den kontexten.

Se även till att språkbruket är korrekt och kolla så att du inte använt samma ord för många gånger.

MALLAR

Du behöver inte skapa designen för ditt CV från grunden själv. Det finns många bra CV-mallar att ladda ner kostnadsfritt från nätet. Det finns även betalvarianter som kostar en liten slant, för den som vill ha något mer unikt.

ÖVRIGA TIPS

Bolla gärna med nära och kära under skapandets gång. Någon kanske kan stötta när du skriver CV och det personliga brevet och någon annan kanske kan titta på dem när du börjar känna dig klar? Då får du fler ögon och olika synvinklar.

När du ska skicka en jobbansökan så är det smart och proffsigt att skicka CV och personligt brev i PDF-format, istället för i format som kräver program som mottagaren kanske inte har installerat hos sig.



Starta företag

TEXT Johan Sandwall BILD Adobe Stock

Har du en affärsidé? Kul! Då har du en spännande resa framför dig. Vi går igenom grundarna i företagande.

ATT TÄNKA PÅ INNAN DU STARTAR

Att starta företag är en fantastisk upplevelse. Men innan du förverkligar dina drömmar är det värt att fundera över vad det innebär att driva eget företag.

En grundläggande förutsättning är att du har ett starkt driv och vilja. Det kommer krävas hårt arbete av dig som grundare, och en stor del av din privata tid kommer antagligen gå åt att bygga företaget. Oavsett hur mycket du vill att företaget ska lyckas finns inga garantier och många “misslyckas”.

Vill du fortfarande starta företag? Perfekt!

AFFÄRSIDÉ

En affärsidé är helt enkelt en beskrivning på vad ditt företag ska gå göra och hur det ska tjäna pengar. Vad är du duktig på och vad vill göra? Du kommer antagligen att hålla på ett tag så se till att du gillar vad du har tänkt att göra.

Skanna sedan marknaden – finns det plats för ditt företag? Kontakta gärna potentiella kunder redan innan du börjar för att kolla att det finns en efterfrågan för dina produkter eller tjänster. Lyssna på marknaden och var öppen för att göra nödvändiga förändringar i din affärsidé om du märker att många efterfrågar liknande saker.

När du tror att du har en affär är det en god idé att göra en budget och räkna ut potentiell lönsamhet vid olika priser och utfall. Flertalet användbara kalkyler finns gratis på vår hemsida www.nytt.com.

STARTKAPITAL

Det kan i början behövas ett startkapital för att göra nödvändiga investeringar som exempelvis dator, mobiltelefon, lokalhyra, sätta upp en hemsida, insatssvar till en produkt eller annat. Antingen har man egna sparpengar, får någon att investera i sitt företag eller

så kan man låna pengar. Det finns även stipendier och tävlingar som kan ge dig det nödvändiga startkapitalet. Kanske är det så att du behöver ha ett jobb vid sidan om ditt företagande för att till en början bekosta din levnadskostnad och ditt företagande?

REGISTRERA BOLAG

Det finns olika typer av företagsformer i Sverige. De allra vanligaste är aktiebolag och enskild firma.

Att registrera företag tar några veckor men är ganska enkelt och görs på www.verksam.se. Det kostar inget att starta enskild firma, men vill du skydda ditt företagsnamn är avgiften 1 200 kr. Om du väljer att starta aktiebolag behöver du ha ett aktiekapital på minst 25 000 kr samt betala en avgift om 1 900 kr.

NÅGRA TIPS

Håll hårt i dina kosingar och lägg pengar på det som bidrar till intäkter. När du är ung har du generellt mindre pengar, men mer tid. Använd således din egen tid i så stor utsträckning som möjligt. Först när ditt företag har mer pengar kan du betala för bekvämlighet.

Sitt inte och finurla på kammaren för länge utan se till att presentera din idé och försök sälja till kunder så tidigt som möjligt. Vill ingen köpa din tjänst eller produkt behöver du antagligen justera någonting.

RÅD OCH HJÄLP

På www.nytt.com har vi en hel sektion för nya företagare. Här får du tillgång till massvis av information, mallar, dokument, räknare och erbjudanden.

Våga även fråga om feedback, råd och ta hjälp från din bekanskapskrets eller varför inte skicka ett genomtänkt mejl eller meddelande till någon som du tror kan hjälpa dig på LinkedIn. LinkedIn är som ett Facebook för yrkesverksamma.

Läs mer om att starta företag på www.nytt.com



Studier i Sverige

TEXT Emil Hermansson

Vill du plugga vidare efter gymnasiet kan det vara bra att ha koll på vilka olika slags studier det finns och när du ska söka!

När du pluggar vidare innebär det att du fördjupar dig i ett önskat ämne och får lära känna människor från hela landet med liknande intressen och ambitioner. Ska du dessutom studera på högskola eller universitet finns möjlighet att engagera sig i olika studentkårverksamheter samt att åka på utbytestermi (under en termin få studera på ett universitet i ett annat land).

Efter avslutade studier så har du förhoppningsvis fått massor av kunskap och verktyg, öppnat dörrar för olika karriärmöjligheter, vänner för livet och knutit affärskontakter. En del träffar även sin partner under studietiden. Detta är en tid som många tycker är väldigt nyttig - och minns tillbaka till med stor glädje!

HÖGSKOLA OCH UNIVERSITET

Akademiska utbildningar som erbjuds på högskola och universitet är många gånger internationellt erkända, vilket öppnar för jobbmöjligheter i både Sverige och utomlands. Utbildningarna är som kortast tre år men man kan också läsa enstaka kurser; fristående eller för att bygga sin egen examen. Detta kan leda till yrkesbarnor som ingenjör, ekonom, advokat, systemvetare, lärare, veterinär, psykolog och många fler.

Grundläggande behörighet är nödvändig för att studera på högskola och universitet. Det innebär det att du måste ha en gymnasieexamen från ett högskoleförberedande program. Vissa utbildningar kräver dessutom särskild behörighet, vilket också ställer krav på lägsta nivå och betyg i specifika ämnen.

Studieplatser fördelas efter olika urvalsgrupper. Exempelvis ska minst en tredjedel gå till sökande med betyg respektive sökande med högskoleprovsresultat. Har du resultat i flera urvalsgrupper blir antagen i den urvalsgrupp som ger dig en plats först. Tidigare års antagningsstatistik hittar du på <http://statistik.uhr.se> och ger en fingervisning om vad som krävs för att bli antagen på olika kurser och program.

Ansökan görs sedan på www.antagning.se och är öppen för anmälan 15 mars - 15 april (studiestart till nästkommande höst), respektive 15 september - 15 oktober (studiestart till nästkommande vår). Beroende på helgdagar kan det vissa år vara andra datum. Några få utbildningar har färdighetsprov och kräver att man anmäler sig ännu tidigare.

YRKESHÖGSKOLA

Väljer man istället en YH-utbildning är de i regel mellan ett och två år långa. YH-utbildningar är tänka att täcka direkta behov som finns på arbetsmarknaden på kortare sikt. Här varvas teoretisk utbildning med praktik (LIA) under utbildningens gång. YH-utbildningar kan leda till yrken som IT-vecklare, inköpare, hud- och massageterapeut, webbkommunikatör och många fler.

Söker du till en YH-utbildning behöver du ha grundläggande behörighet. Vad din ansökan ska innehålla utöver detta och tid för ansökan varierar mellan olika skolor och utbildningar. Leta därför upp de utbildningar du är intresserad av i god tid och se vad som gäller för just dessa!

FOLKHÖGSKOLA

Studier på folkhögskola är en utbildningsform som är öppen för alla vuxna. Utbildningarna är allt mellan ett och fyra år långa och kan ge grundläggande behörighet till högre studier, möjlighet att utveckla ett eget intresse eller för att utbilda sig inom ett yrke.

För folkhögskoleutbildningar finns inga generella antagningskrav, eftersom det finns kurser på många olika nivåer. Det finns inte heller någon gemensam ansökningsperiod. Några folkhögskolor har ett sista ansökningsdatum, andra har löpande antagning eller "först till kvarn".

STUDIESTÖD

Du betalar i regel inte studieavgifter i Sverige, men behöver kanske finansiering för din studietid och söker detta hos Centrala Studiestödsnämnden (CSN). Studiestödet består av bidrag och lån som du får utbetalt fyra veckor i taget. För heltidsstudier år 2022 utbetalas 11 088 kr per månad (varav 3 360 kr i bidrag och 7 728 kr i lån). Återbetalning av lånedelen startar sedan tidigast sex månader efter avslutad studietid.

Planerar du att jobba under studietiden får du under en termins heltidsstudier (20 veckor) högst tjäna 92 205 kr (2021), vilket motsvarar ungefär 21 000 kr per månad, utan att studiestödet påverkas. Detta belopp kallas fribelopp. Om du har högre inkomst än fribeloppet så har du inte rätt till lika mycket studiestöd.

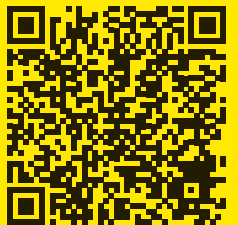
TIPS! CSN-lånet har låg ränta och anses av många vara ett "bra lån". De som är proaktiva och jobbar vid sidan av studierna kan exempelvis spara undan delar eller hela sin lön till en framtida kontantinsats till en lägenhet!

Lnu.se

Vill du börja plugga på universitet?

Då är du varmt välkommen till oss. På Lnu.se/plugga har vi samlat allt du behöver veta inför studierna. Här får du tips och tricks på allt från hur du väljer utbildning till hur studentlivet är hos oss i Kalmar och Växjö.

Linnéuniversitetet är ett modernt, internationellt universitet i Småland.



Följ oss!

f Linnéuniversitetet
@ linneuniversitetet
in linneuniversitetet
linneuni
linneuni

Linnéuniversitetet
 Kalmar Växjö

Studier utomlands

TEXT Jakob Salomonsson BILD Adobe Stock

När det är dags att studera vidare tänker många på möjligheterna här hemma i Sverige, men det finns en hel del att välja och tänka på om du hellre vill åka utomlands och plugga.

Vill du resa iväg en termin, ett år eller studera en hel utbildning? Vill du fördjupa dina kunskaper och åka på språkstudier?

STUDERA UTOMLANDS VIA HÖGSKOLA/UNIVERSITET

Du kan, som en del av din svenska utbildning vid ett svenskt universitet eller högskola, välja att studera utomlands en termin eller två. De flesta universitet och högskolor samarbetar med utländska universitet genom olika utbytesprogram och du betalar inte någon terminsavgift till det utländska universitetet.

Du måste först vara antagen vid ett svenskt universitet eller högskola för att få vara med i ett utbytesprogram. Detta är en stor chans att få studera på ett utländskt riktigt toppuniversitet! Varje skola har ett bestämt antal platser till sina olika samlarbetsuniversitet och urval baseras oftast på studieresultat, CV och personligt brev. Det kan finnas aktiviteter, som exempelvis om du har varit fadder för inkommande utbytesstudenter och har relevanta språkkunskaper, som kan ge dig ytterligare fördelar i urvalsprocessen.

Utbytesstudier räknas som en del av din svenska utbildning och ger dig svenska högskolepoäng. Däremot översätts inte de utländska betygen till svenska betyg utan du får sedan antingen betyget godkänt eller underkänt i ditt svenska slutbetyg.

STUDERA UTOMLANDS PÅ EGEN HAND

Att åka på utlandsstudier på egen hand kräver lite mer jobb från din sida. Du måste själv kontakta den skola du vill studera på och själv ta reda på när studierna startar, vad de kostar, vad det finns för boendemöjligheter och vilka antagningskrav som gäller.

Du söker inte alltid till utbildningen på samma vill-

kor som de inhemska studenterna utan placeras i många fall i en urvalsgrupp för internationella studenter. Grundkravet brukar vara att du ska vara behörig att studera på högskolenivå i Sverige, sedan tillkommer olika krav för olika utbildningar och skolor. Det kan röra sig om inträdesprov, kunskapstester och språktester samt rekommendationer, arbetslivserfarenhet och andra meriter.

Många utländska universitet har bara ett ansökningstillfälle per år som dessutom är förlagt långt före studiestart - ibland nästan ett helt år i förväg. Se därför till att vara ute i god tid med allt som behöver ordnas!

STUDERA UTOMLANDS VIA FÖRMEDLARE

Svenska utlandsstudieförmedlare eller organisationer har ofta lång erfarenhet av att hjälpa till med att hitta utbildningar utomlands. Dessa kan du ta hjälp av för studievägledning, har ofta samarbeten med ett antal skolor och kan finnas tillhands om något skulle gå snett när du är iväg. Ofta kan förmedlaren även hjälpa dig med tips om boende samt om du behöver visum och annat. Kostnaden varierar mellan förmedlare och typ av utbildning.

CSN

Studier utomlands berättigar studiemedel från CSN om motsvarande utbildning i Sverige ger rätt till studiemedel. Oavsett vilket land du åker till har du rätt till minst lika mycket pengar som om du studerade i Sverige, men oftast kan man ansöka om förhöjt studiestöd, i form av merkostnadslån, för att täcka merkostnader för exempelvis inskrivning, kurser, tentamen, försäkring och resor - som du annars inte skulle ha i Sverige. Ibland finns även bidrag eller stipendium att söka.



Sponsorer

*Ett stort tack till alla företag och organisationer
som gör det möjligt att producera och skicka ut
till alla Sveriges nyblivna vuxna.*

Linnéuniversitetet



Nyföretagsamhet



Generation Z