

سيطر على التقاعد الخاص بك

- عشرة فحاح التي يجب كامرأة جنبها

مقدمة

الحياة مليئة بالفخاخ. الفخاخ التي قد نحتاج مساعدة لاكتشافها. تحصل على مساعدة للعثور على الفخاخ الأكثر أهمية التي يجب تجنبها من أجل الحصول على أفضل معاش تقاعدي ممكن.

نحن نعلم أن النساء عموماً لديهن معاشات تقاعدية أقل بكثير من الرجال. هذا يعتمد على عديد من العوامل مثل الاختلافات في الأجور والتمييز. لكي يتغير ذلك فإنه يتطلب عمل نقابي وسياسي. ولكن هناك أيضاً عدداً من الأسباب التي نحن كنساء يمكننا التحكم فيها بأنفسنا. الخيار الذي نختاره يكون له عواقب على المعاش التقاعدي لدينا دون أن ن فكر في ذلك.

لدينا نظام التقاعد العام الذي يضمن للجميع مستوى الحد الأدنى للمعاش التقاعدي. وهو الآمان الأساسي لدينا. معظم أخذي الأجور لديهم أيضاً معاش من خلال العمل. المعاش التقاعدي بموجب الاتفاقية الجماعية هو جزئيه هامه من مجموع المعاش الكلي.

ومن المهم أننا لا نسمح لأنفسنا أن نرهب. فإننا من الخوف نتوقف ولا نريد أن نتحدث عن الحياة بعد الحياة العملية وكيف ستكون الامور على ما يرام من الناحية المالية. البعض يريد أن لا يعرف شيئاً ويرى المستقبل كما كأنه حفرة كبيرة فقيرة ومظلمة. والبعض الآخر يقبلون منتجات التقاعد المكلفة والسيئه. عندما تكون هناك خيارات أفضل. ويعتقدون أنها سوف تحل جميع الصعوبات.

أعطي لنفسك الوقت الكافي لقراءة النصائح هنا. وتحدث إلى الأصدقاء والزملاء. اجروا على طرح الأسئلة ومناقشة المستقبل. ثم تحصل على حياة أكثر ثراء في سن الشيخوخة - ليس فقط من الناحية المالية.

الآراء التي أعرب عنها هنا هي آراء خاصة تماما، وينبغي ألا تفرض العبء علي أي أحد.

انيكّا كروتسور *Annica Creutzer*

ستوكهولم سبتمبر (أيلول 2013)

Кра للمعاشات التقاعدية هي شركة تأمين المعاش التقاعدي لموظفي الحكومة والتنظيم الإداري للمحافظة. ونحن نستثمر اموال التقاعد بأمان وبشكل أخلاقي وعملائنا معظمهم يكونوا من النساء.

النساء الذين اختاروا تكريس حياتهم لرعاية وتطوير الآخرين في مدرستنا وفي مجال الرعاية. ولذلك فمن المهم بالنسبة لنا مساعدة عملائنا بحيث يكون لديهم أفضل معاش تقاعدي ممكن. وبالتالي فقد اخترنا تمويل نشر هذا الكتيب.

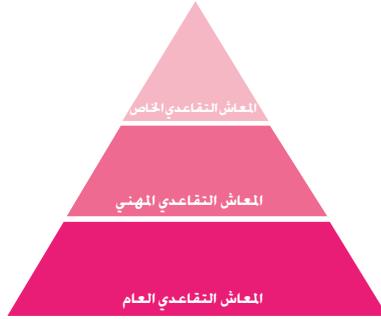
لارس أكه فيكبير *Lars-Åke Vikberg*

الرئيس التنفيذي للمعاشات التقاعدية في شركة *KPA*

المحتويات

8.....	ما هي المعاشات؟
12.....	فخ الدراسة
16.....	فخ العمل الأسود
20.....	فخ الفوائد
26.....	فخ الدوام جزئي
30.....	فخ الصحة
38.....	فخ الانقاذ من القلق
42.....	فخ التكلفة
46.....	فخ الزوجين
50.....	فخ إنهاء العمل
54.....	فخ المعاش التقاعدي

ما هي المعاشات؟



عليك أن تعطي لنفسك أفضل معاش تقاعدي ممكن. ابدأ من رؤية التقاعد الخاص بك في المستقبل كما انه علي شكل هرم. ثم، قم بتقسيم الهرم إلى ثلاثة مستويات. الجزء السفلي هو المعاش التقاعدي العام. وهو حكومي. مشرّع من الدولة وينطبق على الجميع. ويحدد الدخل المكتسب طوال الحياة كلها كم سيكون الراتب التقاعدي. يخصص جزء كل سنة كمبلغ لمعاشك. لكل 1000 كرونة تكسبها يتم تخصيص 185 كرونة. من هذا المال تخصص 160 كرونة لمعاش الدخل. الباقي، 25 كرونة. تضعها بنفسك في صناديق المعاشات التقاعدية المتميزة. إذا كنت لا ترغب في اختيار الصناديق، لا بأس. فوقتها يمكن للمال الخاص أن ينمو في الصندوق السابع Sjunde AP Fonden في صندوق سوفان SÅfan.

تتلقى كل عام ظرف برتقالي الذي يحكي عن ما يمكن أن تنتظره من معاش الدولة. وهو الجزء السفلي من الهرم.

ولكن معظم الناس الذين لديهم وظيفة لديهم أيضا المعاشات التقاعدية المهنية. أو المعاشات المتعاقد عليها كما يمكن أيضا أن تُسمى. هذا هو المستوى المتوسط من الهرم. وينظم هذا المعاش عن طريق الاتفاقات بين النقابات وأرباب العمل وتنطبق على جميع الموظفين في مكان العمل حيث هناك اتفقيه جماعية. وهناك أيضا بعض أرباب العمل الذين لديهم خطط المعاشات التقاعدية الخاصة بهم لموظفيهم. المال يتم دفعه من قبل صاحب العمل.

تأتي أخبار المعاشات التقاعدية المهنية في كل عام في البريد من شركات التأمين المختلفة ومراكز الاختيار التي تتعامل مع مختلف خيارات معاش الخدمة.

المستوى الأعلى من الهرم هي مدخرات التقاعد الخاصة التي يمكن ان يكون لديك إذا كنت ترغب فيها ولديك القدرة المادية. تدفعه من المال الخاص بك. والأكثر شيوعا هو مدخرات التقاعد معفاة من الضرائب من شركات التأمين. عندما يتم دفع المدخرات الخاصة بك. فستقوم بدفع الضرائب بنفس الطريقة كما تفعل للحصول على دخل التقاعد الآخر. يمكنك أيضا اختيار طرق أخرى للإدخار والتي يطلق عليها مدخرات التقاعد الخاصة بك.

تحصل علي أفضل صورة من إجمالي معاشك في المستقبل. والهرم كله. إذا نظرت في <http://www.minpension.se>.

فخ الدراسة

لا تدرس وقتا طويلا واختار التعليم السليم

تؤثر الدراسة على المعاشات التقاعدية. هناك الكثير الذي يؤثر على أختيارنا للمسار المهني - الاهتمام، التقاليد العائلية، وفرصة الحصول على وظيفة، تأثير الأصدقاء والصدفة. أساس التقاعد هو أن نعمل. كلما كسبت أكثر وكلما عملت لفترة أطول سوف يكون معاشك أعلي. فستستفيد حتى إذا كنت تفكر في المعاش التقاعدي وانت تدرس. حتى وأنت طالبا، يتم تخصيص كمية صغيرة جدا إلى التقاعد الخاص بك. يتم حساب جزء من مجموع مبلغ المعونة الدراسية في نظام التقاعد العام. إذا كنت تدرس بدوام كامل فستحصل على معاش تقاعدي كما لو كان لديك راتب سنويا قدره 39 000 كرونة (2013) إذا فكرنا في التقاعد. فمن المهم اختيار الدراسات التي توفر العديد من الفرص. وكذلك تقود إلى المهنة التي لديك الطاقة أن تستمر فيها طوال الحياة العملية أو التي يمكن أن تقوم بتطوير نفسك بها أو مواصلة تنقيف نفسك بها. يحدث تغيرات سريعة في سوق العمل حتى لا يكون من السهل معرفة أي من المهن ستكون جذابة بعد حوالي 30-40 سنة. ولكن يمكننا عمل تخمين مؤهل أنه ستكون دائما في حاجة الي الناس الذين ينخرطون في التعليم والصحة والرعاية الاجتماعية. الناس الذين اختاروا تعليم أنفسهم يعملون عموما أطول من الناس دون التعليم. التفسيرات كثيرة، فيمكن للتعليم أن يوفر فرص عمل مثيرة للاهتمام، المهن التي تتطلب التعليم قد تكون مضية جسديا بشكل أقل وأنه قد يكون من الأسهل أن يؤدي الانسنان واجبات عملية أخرى إذا وُجد التعليم كأساس. في الأساس يعتمد اختيار المهنة على الاهتمام وما يناسب الشخص. ولكن لا ضير في أن نفكر أيضا حول فكرة - هل هذا هو ما أريد القيام به لمدة 40 عاما؟ وإذا كنت لا اريد ذلك - هل هو شيء يمكن

1

أن يكون مفيدا عندما أقوم بالبحث عن وظائف أخرى؟
إذا اخترت الدراسة، فمن المهم أن تبدأ العمل بأسرع ما يمكن. سنة إضافية من التعليم تكلفك في المعاشات التقاعدية في المستقبل ولكن وسيلة للتعويض عن هذا هو العمل لمدة أطول.
فكر دائما ان السؤال لا يتعلق فقط بالمال فالعاملين في البلديات والتنظيم الاداري للمحافظة يشعرون بحالة أفضل من المتوسط علي الرغم من انخفاض متوسط الاجور وازدياد الضغط العصبي الي حد ما في الوظيفة. وهذا وفقا لدراسة لشركة أبحاث ترند كايروس المستقبل. فالعاملين في البلديات والتنظيم الاداري للمحافظة لديها أعلى تعليم. ويحققون الطموحات للتطوير ولهم علاقات جيدة مع الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل.
بل هم أيضا في كثير من الأحيان مثاليين ويؤكدون أكثر من غيرهم علي أن المثل العليا الخاصة بهم والمعتقدات مهمة في الحياة.

فخ العمل الأسود

لا تعمل أسود

ومن المغربي قبول الأجور التي تتخلص من دفع الضرائب المفروضة عليها. سيكون لديك المزيد من المال في يدك وليس من الضروري أن تتقاسمها مع آخر. قد تحصل على 70 كرونة للساعة الواحدة «نظيفة» بدلا من 50 كرونة بعد خصم الضرائب. 20 كرونة أكثر من الجيد أن تحصل عليها.

كل عمل أبيض لديك يعطي مساهمة صغيرة لمعاشك المستقبلي. يدفع صاحب العمل الجاد ضريبة صاحب العمل بناء على الأجور التي تتلقاها. تشمل ضريبة صاحب العمل الاشتراك في المعاش التقاعدي.

إذا كنت تعمل أسود، تفقد بعدة طرق والمعاش هو واحد من هذه الطرق. فأنت غير مؤمن عليك حتى في العمل وهذا يمكن أن يكون مشكلة كبيرة إذا أصبت في العمل. ولا يمكنك أن تكون على يقين إذا كنت حقا ستحصل على المال الخاص. يمكن لصاحب العمل ببساطة استغلالك. ثالثا، قد تكون انت مجبر علي دفع الضرائب وضريبة صاحب العمل. هذه المتطلبات قد تطلبها مصلحة الضرائب بعد مدة تصل إلى خمس سنوات بعد أن حصلت على المال. وأخيرا، لا يمكنك استخدام البيانات الخاصة بالعمل الأسود عندما تبحث عن وظيفة أخرى.

2

حتى لو انها مجرد وظيفة في الصيف في سن المراهقة فيتم تخصيص مبلغ صغير إلى التقاعد الخاص في المستقبل. الشرط الوحيد هو أن يكون لديك أكثر من 18900 كرونة في الدخل السنوي (2013). بل هي أيضا هذه الحدود التي تبدأ عندها في دفع ضريبة الدخل.

فخ الفوائد

لا تجعل المعاشات التقاعدية المهنية تفوتك

عند مناقشة التوظيف، فمن المهم أن ننظر إلى الفوائد السليمة. ومن الشائع لأرباب العمل أن يجذبوا عن طريق عضوية نادي رياضي وقهوة الجمعة. متأكد من هذا لطيف. وإنما هي تفاهات مقارنة بإذا كان رب العمل لديه اتفاقية جماعية أو لا. وتشمل الإتفاقية الجماعية التأمينات المختلفة وغيرها من الحقوق. وقبل كل شيء - المعاشات التقاعدية المهنية. لا تنسى أن تسأل عن المعاشات التقاعدية المهنية عند الحديث عن شروط التوظيف!

وقد وقع معظم أرباب العمل على الإتفاقية الجماعية. إذا كنت تعمل في البلدية والتنظيم الإداري للمحافظة والدولة فلا داعي للقلق. فهناك توجد جميع الإتفاقيات الجماعية. ففي أماكن العمل التي بها الإتفاقيات الجماعية. أنت كموظف تأخذ دائما المعاشات التقاعدية المهنية. وأحيانا تسمى أيضا التقاعد المتفق عليه.

فمن الأفضل أن يكون هناك المعاشات التقاعدية المهنية في الاتفاق الجماعي. قامت الشركاء في سوق العمل. أي نقابات العمال ومنظمات أرباب العمل بتقليل الرسوم عند شركات المعاش. وبالتالي فإنه يتم تخصيص كروونات أكثر للتقاعد وكروونات أقل للرسوم. وهذا يجعلك تأخذ مع مرور الوقت معاش أعلى. كل عام يدفع رب عملك المال الذي عليك أن تختار المكان الذي ينبغي أن تستثمر المال به. إذا لم تعرف أو لم تريد أن تختار بنفسك كيف سيتم استثمار المال. فانت لا تحتاج أن تختار. فيوجد في كل اتفاقية بديل جاهز. يتم تحديدها إلى حيث يوجد فرصه للمال أن تنمو بطريقة جيدة وآمنة. فهي التأمينات التقليدية مع ضمان صغير في الأساس.

تعد شركة KPA للمعاشات التقاعدية هي شركة المعاشات التي تم اختيارها للموظفين في البلديات والتنظيم الإداري للمحافظة. إذا كنت موظف في القطاع الخاص وخاضع لاتفاقيات تنظيم

3

هل لديك شركة خاصة بك فمن المهم أن عليك التأكد من أن تدفع نفسك معاشا يساوي معاش الخدمة. إذا كنت تفكر في بدء شركة خاصة بك. فمن المهم أن تضع المعاشات التقاعدية المهنية والتأمينات الأخرى في جدول حساباتك.

المحافظة (تنظيم المحافظة واتفاقية تأمين توظيف البلد LO-SAF) ستستثمر وقتها أموالك في صندوق النقد الدولية للمعاشات التقاعدية. هل أنت موظف بالقطاع الخاص (ITP) فستكون شركة التأمين هي Alecta وإذا كنت موظف في الدولة (PA03) فستكون شركة كوبان kápan هي التي تدير الاستثمار. وهذه هي أكبر أربع شركات في الاتفاقيات الجماعية ولكن هناك العديد من العقود الأخرى. إذا لم تكن متأكدًا ما هو الاتفاق الذي له صلة بك. يمكنك اللجوء إلى مكتب المرتبات. النقابة أو رئيسك في العمل.

لدى 9 من أصل 10 موظفا اتفاق جماعي

إذا كان لديك راتب أعلى فسيحصل معاش الخدمة على أهمية أكبر. يحصل العديد من اصحاب الدخول المرتفعة على كمية أوفر أو أكثر من المعاشات التقاعدية المهنية أكثر مما يحصلون عليه من التقاعد العام. قد يختار أرباب العمل الذين ليس لديهم الاتفاقية الجماعية أن يكون لديهم اتفاقه التعادل. ففيها تأخذ نفس استحقاقات المعاش التقاعدي مثلما الموجوده في الاتفاقية الجماعية. هناك أيضا أرباب العمل الذين لديهم ترتيبات المعاشات التقاعدية الخاصة بهم. كما أنها يمكن أن تكون سخية وجيدة ولكن غالبا ما تكون الرسوم أعلى.

ولكن احترس من أرباب العمل الذين لا يعطوك أي معاش على الإطلاق! فهنا عليك التأكد من الحصول على راتب أعلى من ذلك بكثير بحيث يمكنك دفع اشتراكات التقاعد الخاصة بك بنفسك. فانت بحاجة للحصول على ما لا يقل عن 5 في المئة أكثر في الراتب. وهذا يقابل معظم الاتفاقيات والرسوم الأعلى التي تحتاج أن تدفعها.

تضمن اماكن العمل التي بها إتفاقية جماعية في ما يسمى ضمان الإتفاقية الجماعية. فحتى لو اهمل صاحب العمل الخاص بك في الدفع بالنيابة عنك. فلديك حماية وتحصل على المال الخاص بك. ميزة أخرى من معاش التقاعد المهني الذي حسب الاتفاقية الجماعية هو أن تحصل أيضا على مدفوعات المعاشات التقاعدية حتى وأنت في إجازة الوالدين. إلى متى وإلى أي مدى يجري تنظيمها في مختلف الاتفاقات. فاذا أجببت المزيد من الأطفال أخذت إجازة الوالدين لفترات طويلة. فسيؤثر هذا حسبا على التقاعد الخاص بك في المستقبل. حتى أرباب العمل الآخرين قد يقوموا بتعويضك عند أخذ إجازة الوالدين لكن هذا ليس شائعاً. لا تنسى أن تسأل ما المتعاقد عليه! وتأكد. إذا كان الأمر كذلك. والحصول عليها مكتوباً في العقد الخاص بك!

مربع حقائق:

يمكن أن نأخذ ثلاثة أمثلة لمعرفة قيمة المعاشات التقاعدية المهنية عندما تتقاعد. إذا افترضنا أن سارة اليوم تبلغ 30 سنة و سوف تأخذ معاشها في سن 65 عاماً. وهي بدأت العمل عندما كان عمرها 21 سنة. يتم كل شهر بموجب الاتفاق الجماعي KAP-KL دفع ما يعادل 4.5 في المئة من الراتب. في الحلول الخاصة. يتم دفع نفس المبلغ وتتم إدارة المال في شركة KPA للتأمين التقليدي الخاص. وهو التأمين الخاص الأكثر مشابهة لتلك التي تحصل عليه من خلال الاتفاقية الجماعية. اموال المعاش التقاعدي تنمو في قيمتها الحقيقية بنسبة 3 في المئة سنوياً. لديها طفلان وتعمل بدوام كامل. الدفعات الشهرية المدرجة تعطى على حساب قيمة المال اليوم. وبالتالي فهي تتوافق مع القوة الشرائية لديها اليوم. يصبح المعاش المهني الخاص بسارة أقل في الخيار الخاص لأن صاحب العمل لا يقوم بأي مدفوعات خلال إجازة الوالدين. في الخيار الثالث. دون المعاش المهني. تأخذ فقط معاش الدخل والمعاش المتميز (المعاشات العامة).

راتب الشهر.	15000 كرونة.	25000 كرونة.	35000 كرونة
معاش الدخل.	6010 كرونة.	9570 كرونة.	13050 كرونة
المعاش المتميز	1145 كرونة.	1880 كرونة.	2560 كرونة.
المعاش التقاعدي الكلي لدى KPA-KL	9853 كرونة	15946 كرونة.	21904 كرونة
مجموع معاش التقاعد الخاصة	9561 كرونة.	15446 كرونة	21198 كرونة
مجموع المعاش دون المعاش المهني	7155 كرونة.	11450 كرونة.	15610 كرونة

ملحوظة. ولسارة الحق أيضاً لتكملة الدخل عن طريق التقاعد التضامني والاعانة السكنية الاضافية في حالة أن معاشها التقاعدي المستحق لها منخفض جداً. المصدر: المؤسسة العامة للتقاعد / شركة KPA.

فخ الدوام الجزئي

يخفض الدوام الجزئي المعاش

4

أكبر فخ للمرأة عندما يتعلق الأمر بالتقاعد هو العمل بدوام جزئي. أي شخص عمل بدوام جزئي لسنوات عديدة، يحصل على معاش أسوأ بكثير. الفخ هو في الحقيقة سلسلة من الفخاخ. وغالبا ما يتلقى العاملين بدوام جزئي نمو أسوأ في المرتبات. فرصة أقل لمزيد من التعليم وفرصة أقل للوظائف بأجر أعلى. قد يكون هناك أسباب كثيرة للعمل بدوام جزئي. بعضها يمكنك التأثير عليها. والبعض الآخر لا. إذا لا يمكنك الحصول على وظيفة بدوام كامل فمن الصعب أن تفعل أي شيء حيال ذلك أكثر من أن تقوم بمحاولة مستميتة من أجل مزيد من العمل أو محاولة تغيير الوظيفة. الكفاح من أجل الحق في دوام كامل هي الكفاح من أجل معاشات أفضل.

هل أنت من يتخذ القرار للعمل بدوام جزئي. فمن المهم أن تفكر مليا في ما يعنيه. على الجانب الإيجابي يوجد على سبيل المثال المزيد من الوقت للأطفال أو الأباء المسنين. انه ليس بنفس السهولة أن تتوقع الجانب السلبي.

أسهل طريقة لمعرفة التكلفة المستقبلية للعمل بدوام جزئي الآن هي أن تقرأ في www.minpension.se وتجري عملية حسابية. أدخل الراتب الذي تحصل عليه اذا كنت تعمل بدوام جزئي ومن ثم ترى ما يمكن أن تتوقعه عند التقاعد. يعني الدوام الجزئي أنك تحصل على معاش تقاعدي عام أقل ومعاش وظيفي أقل بحد سواء.

خلال السنوات الأربع الأولى للطفل تحصل على التعويض حسب النظام المعاش التقاعدي العام. وهذا يعني أن المعاش لا يتأثر سواء كنت تعمل بدوام جزئي أو كنت في المنزل. يتم ضمن المعاشات التقاعدية المهنية تعويضك لمدة 3 إلى 12 شهرا.

يحصد الدوام الجزئي للوالدين في مرحلة الطفولة المبكرة العديد من الآثار غير المرغوب فيها في وقت لاحق في الحياة. النساء العاملات بدوام جزئي غالباً ما يأخذون إجازة مرضية أكثر من النساء الذين يعملون بدوام كامل. ويمكن أن تكون الأسباب كثيرة مثل الضغوط والصعوبات ومواكبة العمل والضغط على تحمل المسؤولية الأساسية عن المنزل والأسرة. العديد من فرص العمل الجزئي متاحة في المهن التي تتطلب جهداً بدنياً في مجال الصحة والتجارة. وأكثر من ذلك بكثير. يجعل الحديث عن «فخ الشظارة» النساء المرضي.

تجد النساء العاملات بدوام جزئي أكثر صعوبة في الحصول على زيادات في المرتبات في أماكن العمل. قد يكون ببساطة أكثر صعوبة للنساء اظهار ما يمكنك القيام به إذا كانوا غير متواجدين في مكان العمل بقدر أولئك الذين يعملون بدوام كامل. كما قد يكون من الصعب الحصول على بعض الدورات المتعلقة بالعمل ومواصلة التعليم. فإنه يجعل من الصعب الحفاظ على المهارات ويؤثر أيضاً على المرتبات والمعاشات التقاعدية.

فيصبح الحال فرص أقل لمواصلة تعليمهم وأقل ثقة في قدرتهم على إحراز تقدم وهذا بدوره له تأثير على أجور النساء. وهي واحدة من عدة تفسيرات عن لماذا للنساء أجوراً أقل من الرجال. كما أنه يقلل من الأمن في سوق العمل الذي يمكن أن يؤدي إلى فترات من البطالة. والذي يؤثر بدوره على المعاش التقاعدي.

تأخذ المرأة حوالي من ثلاثة إلى أربعة أيام من إجازة الوالدين. والرجل يأخذ رابع يوم.

تأخذ المرأة حوالي من اثنين إلى ثلاثة أيام من إجازة رعاية الطفل المريض. والرجل يأخذ ثالث يوم.

غالبية الآباء هم امرأة ورجل حيث انه يكسب أكثر منها. هناك فكرة شائعة وهي أن الأسرة تحصل على مال أقل للإنفاق عندما يكون الزوج في المنزل مع الأطفال من أجل نقدية الوالدين. وهي عادة ما تكون خاطئة.

الآباء الذين يتقاسمون إجازة الوالدين بالتساوي خلال السنة الأولى للطفل يحصلون على أعلى إجمالي الدخل بعد خصم الضرائب. السبب الرئيسي هو أن كلا من الآباء والأمهات يحصلون على حصة من ضريبة الدخل المكتسب و تكملة الراتب حسب الاتفاقية الجماعية. وبسبب انه لا يوجد أي سقف في ملاء الناقص من الراتب فيحصل الذي له دخل أعلى على مزيد من الكروونات عند إجازة الوالدين. الحالات التي لا ينفع فيها سحب الوالدين بشكل متساوي هي عندما دخل الرجل هو ضعفي المرأة أو أن المرأة ليس لديها دخل على الإطلاق. معظم الاستفادة من التقاسم بالتساوي هي عندما يكون الاثنان لهم نفس الدخل المرتفع.

تخصيص مسؤولية الأطفال والمنزل يؤثر أيضاً على العلاقة بين الآباء والأمهات. تُظهر العديد من الدراسات أن حالات الطلاق أقل في العلاقات التي يتم فيها التقاسم بالتساوي في إجازة الوالدين.

توزع إجازة رعاية الطفل المريض وإجازة الوالدين ليست سوى جزء من الأسباب وراء القلة في مستوى المعاش التقاعدي عند النساء. هذا غالباً بسبب وقوع مسؤولية المنزل والأسرة الرئيسية على المرأة. فمن الممكن إلى حد ما «إصلاح الضرر» ومحاولة إيجاد طرق للتعويض عن المعاش التقاعدي الأسوأ. الطريق الأول هو التخلي عن المعاش التقاعدي المتميز. أولئك الذين يكسبون أكثر بنقل المعاش التقاعدي الخاص به إلى الشريك الآخر. يتم ذلك في وقت مبكر. قبل كسب مال التقاعد. توجد الإستثمار عند مصلحة المعاشات. إذا فتمتم بالطلاق فلا يجوز أن يتم استرداد المعاش المميز. يمكنك أيضاً أن تقدم استثمار جديدة إذا كنت ترغب في وقف نقل المعاش التقاعدي. يمكن أن يحدث نقل المعاش فقط بين المتزوجين أو الذين لديهم شراكة مسجلة. أما المتعايشان لا يمكنهما فعل ذلك. توجد طريقة أخرى للتعويض عن التقاعد وهي عن طريق تأمين رأس المال أو عن طريق حساب ادخاري استثماري. لمعرفة المزيد عن أنواع الادخارات هذه اقرأ في الفصل المتعلق بفتح حفظ القلق.

فخ الصحة

تؤثر الصحة على التقاعد

هناك أسباب كثيرة لرعاية الصحة. أننا قد لا نرى ذلك في المقام الأول باعتباره مدخرات للتقاعد ولكن نراه على إنه مسألة شعور جيد. ولكن جسمك وصحتك هما من أهم العوامل للتقاعد. إذا لا تستطيع العمل إذا لا يوجد بك قدرة على العمل سيصبح بالتالي المعاش التقاعدي أسوأ. وبالتالي. تعتبر ممارسة التمارين الرياضية بانتظام و التغذية الجيدة أيضا شكل من أشكال مدخرات التقاعد .

على الرغم من أن النساء بشكل عام. تتحرك أكثر. ولا يحدث لديهم زيادة الوزن مثل الرجال. فأن النساء هم يأخذون إجازة مرضية أكثر من الرجال. هذا ينطبق بشكل خاص على النساء الذين لديهم أطفال صغار.

هناك الكثير من النصائح حول الصحة و التمارين الرياضية و معظمنا ربما نعرف ما يتعين علينا القيام به .

حتى صاحب العمل له مسؤولية عن صحتك. وبالتالي التقاعد الخاص بك. لديك الحق في مكان العمل الذي لا يجعلك مريض أو يعطيك ضرر. على موقع suntliv.nu يمكنك الحصول على النصائح والمشورة حول كيفية الحصول على بيئة عمل أفضل .

إذا كنت تواجه مشاكل مع بيئة العمل يمكن أن تتحول إلى مندوب السلامة بمكان عملك. يمكنك أيضا لفت الانتباه عن المشاكل التي تعاني منها إلى النقابة والإدارة. أسوأ شيء يمكنك القيام به هو التزام الصمت والمعاناة.

ويمكن للصحة المهنية الجيدة أيضا منع المرض و خلق بيئة عمل جيدة. يعرف الأطباء والمرضى مكان العمل ويمكن أن يعطون المشورة استنادا إلى حالة العمل. وبالتالي فيمكنهم أن يساعدون على

5

الوقاية من فترات المرض الطويلة.

سوف تجد العديد من النصائح والمشورة حول كيفية تحسين مكان العمل في موقع شركة AFA للتأمين. www.afaforsakring.se. هناك سوف تجد أيضاً تقرير إصابة العمل وهو ملخص لختلف إصابات العمل التي يعاني منها الرجال والنساء. بالنسبة للنساء، فتكون مثلاً العنف والتهديدات عن الرعاية القصرية وهي مشاكل موجودة عند النساء أكثر مما هي موجودة عند الرجال . إذا كنت تفكر جيداً في صحتك والتقاعد الخاص بك في المستقبل، قد تكون دورة العلاج هي أن تغيير الوظيفة بدلا من أن تشعر بعدم الارتياح أو الأرهاق. فيمكن أن أفضل دواء هو أن تبحث عن وظيفة أخرى .

جورجيا

مديرة أعمال



«لأوأمّل أن يكون لي الحياة التي أريدها. السفر. وإجّاب الأطفال. و
أعتقد أيضا أنه سيكون كذلك. لقد سمعت عن نظام التقاعد
وأعلم أننا نحصل على التقاعد عن طريق العمل - على خلاف
ذلك لم يحدث حتى الآن أي مدخرات.»

روزي

معلمة موسيقى



«لقد تزوجت من رجل من غانا. ونحن نريد أن تنتقل إلى
هناك. ونفتح دار للأيتام. عندما كان الوضع جديد أننا من
شأننا أن نجعل خيارات التقاعد أشهرت عدم الاهتمام. يجب
للمال أن يكون هناك ويجب أن يكون كافيا بالنسبة لنا
جميعا.»

إميلين

نادلة مطعم



للحلمي الكبير هو العمل مع الزهور، وربما فتح محل لبيع الزهور، عندما أحصل على المعاش التقاعدي، أمل أن يكون الوضع هادئاً ولكنني نحلة عاملة، وأحب الاستمرار في العمل.}}

سوزانا

ممرضة المدرسة



للبنسبة لي من المهم أن أقف على قدمي اقتصادياً، حتى ولو متزوجة، ولكن الأمر لا يتعلق فقط بالمال - أريد أن أحصل على وقتاً إضافياً لوقت فراغي ولأنسرتي وأتأكد من أن الأطفال على حال جيد.}}

فخ إنقاذ القلق

لا تدع الشعور بالذنب يتحكم فيك

6

هل تحتاج إلى الإيدار للتقاعد؟ لا تقع في الفخ وتبدء في الادخار للتقاعد مجرد أنك تعتقد أن عليك أن تفعل ذلك أو لأن الآخرين يقولون لك أن تفعل ذلك. الادخار هو دائماً جيد ولكن ليس من المؤكد أن ادخار التقاعد العادي هو الأفضل بالنسبة لك.

حاول الحصول على محة عامة عن ما يمكن أن تتوقعه في التقاعد في المستقبل من خلال الدخول على <http://www.minpension.se>. نقابات العمال. وشركات المعاشات ومراكز الاختيار لديهم معلومات عن معاش التقاعد المهني وشركات المعاشات كذلك البنوك يمكن أن يبلغونك بالمدخرات الخاصة.

إذا كنت قادراً على الادخار فالخطوة التالية هي التفكير في كيفية الادخار. ما هي المخاطر التي تستعد أن تخوضها ومتى تتوقع أن تحتاج أموالك. إذا كنت ترغب في الحصول على مساعدة من مستشار قد يكون من المفيد التحدث إلى أكثر من واحد. إحضر صديق أو أحد أفراد العائلة التي يمكنك مناقشة المشورة معه بعد ذلك. يرغب الكثير من المستشارين في بيع منتجات شركة معينة و ليسوا محايدين.

ما نسمة عادة مدخرات التقاعد الخاص هو الادخار الذي من حقنا أن نأخذ عليه إعفاء ضريبي في الاقرار الضريبي. أنت تقوم بخفض ضريبة الدخل الخاص بك عندما تقوم بالادخار ولكن عليك أن تدفع ضريبة الدخل عند دفعها لك.

يمكنك خصم على الأكثر 12 000 كرونة سويدية سنوياً. و يستثنى من ذلك إذا كنت تعمل وليس لديك معاش مهني. يمكنك خصم 12 000 والحد الأقصى للخصم هو مبلغ يعادل 35 في المئة من الراتب. إذا كنت غير متأكداً عن ما الذي ينطبق عليك. أسأل مصلحة الضرائب.

إذا كنت تدخر بطريقة الاعفاء الضريبي، يجب أن تكون على علم بأن المال لا يمكن الوصول إليه حين. لا يجوز لك الحصول عليه إلى أن تتم 55 وعليك أن تقسم الدفع على مدة خمس سنوات على الأقل. تعتبر مدخرات التقاعد المعفاة من الضرائب الأكثر فائدة لأغراض ضريبية إذا كان لديك ضرائب عالية عند دفع المال و ضريبة منخفضة عند تاريخ السحب.

هل لديك دخل اليوم دون مستوى ضرائب الدولة (حوالي 35500 كراتب شهري في عام 2013) فيكون هناك عيوب لمدخرات التقاعد المعفاة من الضرائب. أولاً، فإن الضرائب أعلى قليلاً عندما يتم دفع المال. لأنك سوف لا تأخذ إعفاء من الضرائب على الدخل التقاعدي. ثانياً، قد يؤدي الدفع إلى الحصول على كمية أقل من معونة السكن الإضافية وأنت متقاعد.

يوجد بديلين لمدخرات التقاعد المعفاة من الضرائب وهما تأمين رأس المال وحساب التوفير الاستثماري ISK. لا تستطيع إجراء أي خصم عند إيداع المال ولكن من ناحية أخرى لا تضطر لدفع ضريبة الدخل على المال عند سحبها. خلال فترة الادخار، سوف تدفع ضريبة سعر ثابت سنوي. تعتبر كلا من شكلي الادخار جيدة إذا اراد شخص آخر، على سبيل المثال زوجك أن يدخر للتقاعد الخاص بك. في حال إذا كان يريد أن يعطيك رأس مال للتقاعد فيمكن أن يضع المال في تأمين رأس المال أو في حساب التوفير الاستثمارية المكتوبة بأسمك. لكي لا يقسم هذا المال في حالة الطلاق. يمكن أن تكتب اتفاق ما قبل الزواج التي تقول أن الحفاظ على الحساب والجزء المخصص ستكون الملكية الفردية الخاصة بك.

فخ التكلفة

حذار من التكاليف عند استثمار مال معاشك

وسوف تستثمر المزيد والمزيد بأنفسنا. اليوم لدينا مسؤولية أكبر لاستثمار مال التقاعد الخاص بنا عن قبل. وهذا يعني أننا بحاجة أيضا لمعرفة المزيد والحصول على معرفة أكبر حول المعاشات التقاعدية عن ما هو كان مطلوب من الأجيال الأكبر سنا. وبعبارة أخرى، نحن لا نعلم حجم هذه المعاشات. ذلك يعتمد إلى حد كبير على الطريقة التي نستثمرهم بها وشكل التغيير الاقتصادي في المجتمع. ولكننا الذي نعرفه مسبقا هو ثمن استثمار أموالنا. وبالتالي، عليك النظر في أهمية التكاليف وأي فخ يمكن أن تقع فيه إذا اخترت الاختيار المكلف.

مدخرات التقاعد هو الادخار لفترة طويلة. فإنه من السهل أن يفوتك ان الرسم وهو ما ليس سوى عدد قليل من النسبة المئوية يأكل مع الوقت، ومع المزيد من الفائدة البنكية. الكثير من رأس المال. فيما يتعلق بمدخرات التقاعد بشكل عام، هناك العديد من الرسوم المختلفة. إذا كان لديك صناديق استثمار في المدخرات الخاصة فاعرف أنهم يرتبطوا برسوم إدارية. قد يكون هناك أيضا رسم للتأمين التقاعدي. أحيانا يمكن انك حصلت على مساعدة من مستشار التقاعد الذي يتلقى تعويضاته كعمولة من شركة التأمين التي تختارها. هناك أيضا تكلفة بالنسبة لك. أحيانا يكون أفضل وجود رسوم أعلى للحصول على شيء أفضل. قد يكون هذا هو الحال عندما تختار الصناديق المختلفة. صناديق الاستثمار هي غالبا ما تكون أكثر تكلفة من صناديق السندات، ولكنها يمكن أيضا أن تزيد أكثر في القيمة. ولكن عند وجود اثنين من صندوقين استثمار لهما نفس الفرص للنمو في المستقبل، يجب أن تختار احدهما ذو الرسم الأقل.

7

عندما تتلقى قسائم المعاشات السنوية من مصلحة المعاشات وشركات المعاشات المختلفة مثل شركة KPA للمعاشات ومختلف مراكز الاختيار يمكنك أن ترى أي رسوم تم سحبها.

عادة ما يكون للمعاشات التقاعدية المهنية الموجودة في الأنفاقية الجماعية رسم منخفض أكثر من حلول المعاشات التي يمكن أن تحصل عليها عند رب العمل دون الاتفاقية الجماعية، وكانت للنتائج وأرباب العمل دور جيد في تقليل الرسوم عند اختيارهم الشركة التي ستحصل على إدارة معاشات التقاعد الجماعي.

تذكر أن أولئك الذين يسمون أنفسهم مستشارين هم مندوبي مبيعات. وبالتالي هناك قانون المشورة الموجود لحمايةك.

إذا كنت تتلقى المشورة في مجال الاستثمار يجب المستشار بموجب القانون. يدرس امورك المالية بعناية، يحق لك أن تأخذ محضر معك يدل على النصيحة التي حصلت عليها. يرجى قراءتها جيداً قبل التوقيع على المحضر. لا تتردد في إحضار صديق أو أحد أفراد العائلة للاجتماع الاستشاري. لديك الحق في معرفة أي عمولة يحصل عليها المستشار من الشركات المختلفة.

هناك العديد من الذين يريدون مساعدتك في إدارة مال معاشك. مثال هو كل مديري PPM الذين يعرضون استثمار أموال المعاش المتميز الخاص بك مقابل رسم قدره 500 كرونة سنوياً. لتغطية هذه التكلفة يجب أن تغطي صناديق استثمارك أفضل بكثير من المتوسط. تظهر العديد من الدراسات أن هذا نادراً ما يحدث.

فخ آخر هو عندما تأخذ أو تدفع الرهن العقاري. البنوك في كثير من الأحيان تقدم أسعار مخفضة للفائدة البنكية مقابل ان تنقل مدخرات التقاعد الخاصة بك إلى شركة التأمين التابعة للبنك. قد يكون مغرباً. ولكن السؤال الأهم هو من الذي ينبغي أن يقوم بإدارة المعاش التقاعدي. والخطر هو أن تخسر أكثر في خطوة النقل هذه مما كنت ستفوز به في انخفاض الرهن العقاري.

يمكنك ربط العديد من التغطية التأمينية لمدخرات التقاعد الخاصة بك. الأكثر شيوعاً هي حماية الزوج الباقي على قيد الحياة وحماية غطاء السداد. حماية الزوج الباقي على قيد الحياة والمعروفة أيضاً باسم حماية الأسرة. يعني أن أسرتك ستحصل على مبلغ معين لفترة معينة إذا كنت ستموت قبل الأوان. غطاء السداد يعني أنهم سيحصلون على المبلغ الموجود عندك في مدخرات تقاعد معينة.

إذا لم يكن لديك حماية غطاء السداد فستحصل بدلاً من ذلك على جزء من الأموال التي تأتي من الآخرين الذين يموتون في وقت مبكر وليس لديهم حماية غطاء السداد. المال يذهب في وعاء يكون للبعض إن يتقاسموا به ويطلق عليه مكاسب الميراث. هذا وسوف تحصل على معاش أعلى إذا لم يكن لديك حماية غطاء السداد.

هل أنت موظف البلدية أو التنظيم الإداري للمحافظة ستحصل دائماً على حماية غطاء السداد في المعاش التقاعدي المهني الذي يمكنك أن ترفضه إذا كنت لا تحتاج إليها. إليه. في القطاعات الأخرى. ومن الشائع أنه يجب أن تقوم بنفسك بإختيا نشاط حماية غطاء السداد. بل هو أمن سواء بالنسبة لك ولأقربائك.

حماية الزوج الباقي على قيد الحياة وحماية غطاء السداد هما انواع من التأمين الذي تدفعهم بجزء من رأس مال معاشك. إذا لم يكن لديك أي أقرباء، فمن المال هباء. ثم عليك أن تختار عدم وجود التأمين وبدلاً من ذلك التأكد من أن جميع المال يذهب إلى التقاعد الخاص بك.

فخ الزوجين

توقع أن يمكنك أن تكون وحدك دون شريك

إذا كنت تعيش مع رجل. وترى حياة التقاعد تنتظركم. فعليك أن ترى ما يكفي كي تعيشوا هذه الحياة معا. فإنه لا يهم كثيرا أن معاشك سوف يكون أسوأ قليلا. لديكم اثنين فقط من المعاشات التقاعدية للعيش بهما. للأسف لن تكون دائما الحياة كما كنت قد تتصورها. فمن المحتمل جدا أنك سوف تعيش وحدك كل أو جزء كبير من حياتك كمتقاعد. لذلك توقع أن عليك أن تكون وحدك. عاجلا أو آجلا.

بين أولئك الذين يتقاعدون اليوم تحصل المطلقات من النساء على أسوأ المعاشات. بين جميع المتقاعدين الفقراء توجد أغلبية كبيرة من النساء المطلقات والأرامل.

لم يعد لدينا أي معاش تقاعدي للأرامل في السويد. اختفى منذ سنوات عديدة. بدلا من ذلك لدينا معاش الخلف التكيفي الذي يدفع إذا كنت تحت 65. هذا حصل عليه لمدة سنة. هل لديك أطفال دون سن 18 عاما. يمكنك الحصول على المعاش لمدة عامين أو حتى يتم أصغر طفل 12. عادة ما يكون معاش الخلف التكيفي حوالي 5000 شهريا قبل الضرائب.

أهم حماية لديك توجد في الاتفاقية الجماعية. هناك توجد المجموعة المهنية الخدمية الخاصة بك. TGL. وهو يشتمل مبلغ مخصص للزوج المتبقي على قيد الحياة. مبلغ للطفل ومبلغ للدفن. يسمى التأمين لموظفي البلديات والتنظيم الإداري للمحافظة TGL-KL.



في حالات الطلاق، نقوم بتقسيم الموارد. يتم ادراج ما لا يكون ملكية منفصلة المدرجة في الموارد التي يتم تقسيمها. ولكن عندما يتعلق الأمر بمال التقاعد فيوجد الكثير الذي سوف لا يتقسم. كلٍ يحتفظ بمعاش تقاعد الدخل والمعاشات المتميزة وكل المعاشات المهنية. يقسم تأمين المعاشات الخاصة (مع وجود بعض الاستثناءات) وكذلك تأمين رأس المال إذا لم يوجد شهادة حق الزوجين في الممتلكات.

فخ إنهاء الوظيفة

لا تنهي وظيفتك قبل الأوان

9

تعني مدة البقاء في سوق العمل الكثير للتقاعد. فكر في نفسك عندما تعمل إذا كان الوقت لترك العمل أو العمل أقل.

هناك أسباب كثيرة وراء أن النساء عموماً لا تعمل مدة طويلة كالرجال. بعض أعمال النساء مضمّنة جسدياً والجسم ليس لديه القدرة. قد يكون أيضاً غير طوعي - تفقد وظيفتك ولا تحصل على أي شيء جديد. ولكن إذا افترضنا أن لديك فرصة لتقرر إذا كنت ترغب في مغادرة الحياة العملية، فيجب أن تكون على بينة عن مدى الخسارة المالية من هذا.

إذا انتهيت من العمل في سن 61 بدلاً من سن 65 عاماً، فإنه قد يعني أن تفقد ما يقرب من ثلث المعاش. عندما تبدأ في الحصول على معاش في سن 61 سنة ولديك معاش منخفض، فيجب عليك أيضاً أن تدرك أن في سن 65، عندما تبدأ بسحب المعاشات التقاعدية التضمانية، لا يمكن أن نتوقع معاش تضماني كامل، ولا حتى الحد الأدنى للمعاش بشكل كامل.

حتى معاشك قد يتأثر إذا بدأت بسحب المعاش التقاعدي في وقت سابق من سن 65 عاماً، فيوجد هنا ظروف مختلفة في مختلف الاتفاقات، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تتأثر بقواعد انتقالية مختلفة بين الاتفاقيات القديمة والحديثة. يرجى الدخول على www.minpension.se يمكنك تجربة سن التقاعد المختلف وترى كيف تتأثر كل من المعاشات العامة و المهنية اعتماداً على متى تقرر لإخراج المعاشات المختلفة.

أحد الأسباب التي تجعل الكثير من النساء التوقف عن العمل قبل 65 وهي المطالب المعلن والغير معلن من الأسرة والأقارب. انها غالباً ما تكون المرأة المسنة التي من المتوقع ان تمتنع عن العمل إلى الذروة حيث يوجد حاجة لمساعدة الآباء الأكبر سناً و مساعدة الاطفال في أحفادهم. قد تبدو شيء

فكر أيضا إذا كنت تنوي. على الرغم من كل شيء، أن تستمر في العمل قليلا. وهكذا تملأ معاش التقاعد العام، و الاتفاق الجماعي لموظفي الحكومة المحلية المقترحة في التفاوض على عقود جديدة. وتقدم إقتراحات في مناقصات العقود الجديدة للاتفاقيات الجماعية للموظفين في البلديات والتنظيم الإداري للمحافظة عن عقود جديدة عن العمل حتى بلوغ سن 67 وهي ما ستوفر أكثر في المعاش التقاعدي المهني. من المحتمل أن تأخذ كل الاتفاقيات الجماعية حذو هذا مع الوقت. ومن المرغوب فيه جدا سواء بالنسبة للرفاهية وبالنسبة للنواحي المالية أن تفكر ولو للحظة عن مقدرتك وهل يكون لديك الرغبة في العمل قدر ما تريد.

أكد عرض المساعدة ولكن فكر أيضا حول ما يكلفك. ويمكن أيضا أن يسمى هذا الفخ «فخ لطيف». لأنه في كثير من الأحيان تكون هي رغبتنا في أن نكون لطفاء وتعتني بإقاربنا ما يجعلنا نترك سوق العمل في وقت مبكر.

في القانون السويدي لا يوجد هناك شرط أن الأطفال ينبغي أن يقدموا الرعاية لوالديهم والبلدية لا يمكن أن تتطلب ذلك. لذا. يجب وضع متطلبات أكثر صرامة على الرعاية الصحية. لا تقبل القيام بأعمال غير مدفوعة الأجر. أسأل لماذا كانوا يتوقعون منك أن تقدم مساعدة. إذا كنتم عدة أشقاء - أخرجوا الأفكار و اظهروا وجهة موحدة.

إذا كانت الرعاية ليست كافية. يمكنك شراء الخدمات. تذكر أن الأطفال البالغين يمكنهم الحصول على الخدمات المنزلية ذات التخفيضات الضريبية rutavdrag للعمل مع والديهم. ويمكن ان تخفي هذا لأخيك الذي لا يملك الوقت للمساعدة بسبب أهمية وظيفته. ذات الرواتب العالية. دعه يشترى الخدمات ويحصل على التخفيضات الضريبية. قسّم أيضا في العمل. إشرك المزيد من الناس في الأسرة والأقارب بمساعدة الوالدين. أنت لست امرأة أو أبنة سيئة فقط لأنك لا تريد أن تقومي بكل العمل.

سبب آخر عن لماذا الكثير من النساء تتوقف عن الحياة العملية قبل الأوان هو أنهم يعيشون مع رجال أكبر سنا. عندما يتقاعد زوجها. فمن الأجل أن يكونا متقاعدين معاً. وقت الفراغ المشترك هو السبب الأكثر شيوعا لماذا تترك النساء مهنتهن في وقت مبكر.

إذا اخترت أن تتقاعد في نفس الوقت مثل زوجك في السن فقد لا تلاحظ تغييراً اقتصادياً بالنسبة لكم. شريطة أن يشكل معاش زوجك الأغلبية من مجموع دخل الأسرة.

ولكن في الحساب من السهل أن تنسى كل المال الذي قد يفوتك من المعاشات التقاعدية في المستقبل إذا كنت لا تعملين مثلما هو عمل. كل عمل يعطي حق جديد من حقوق التقاعد. أجري عملية حسابية على www.minpension.se قبل أن تقول نعم للتقاعد في نفس الوقت مثل الزوج.

تعتبر بعض المعاشات المهنية مخططه بالمنافع. وهذا يعني أن أجور السنوات القليلة الأخيرة يشكل الأساس لكم سيكون حجم المعاش. إذا قمت بتقليل ساعات العمل أو إنهيت العمل في وقت مبكر يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة. إذا كنت لست متأكداً عن ما ينطبق على معاشك. يمكنك ان تدخل على www.minpension.se أو تتحدث إلى مكاتب المرتبات. ومديري المعاشات التقاعدية أو مركز الاختيار.

فخ المعاشات

أسحب المعاشات بأفضل طريقة

10

تجنب يوم التقاعد. نحن غالباً ما نقول أننا نتقاعد. في يوم من الأيام. نذهب من عمل شاق ونصحى مع المنبه إلى تلك الحالة التي ليس علينا أي شروط على الإطلاق. هذا هو أسوأ شيء يمكن أن نفعله إذا فكرنا في صحتنا. هذه «المنقلة المفاجئة» لا تجعل جسمك ببساطة يشعر بأي شعور جيد. ليس من غير المألوف أن القلب يبدأ في عدم العمل بشكل جيد ويحدث احتشاء القلب مما يمكن أن يؤدي إلى عدم الحصول على أي حياة للمتقاعد على الإطلاق. بالنسبة للنساء، لا يكون الانتقال عادة بنفس الأساة. فهناك العديد من المهام غير المدفوعة الأجر التي ينبغي دائماً القيام بها.

سواء رجلاً كان أو امرأة - الأفضل لصحتك أن تبدأ بالتقاعد على مراحل.

قبل التقاعد. عليك أن تذهب من خلال ما لديك والمعاشات عند دفعها.

عند التقاعد العام عليك بمعرفة أي معاش تقاعدي سيدفع لك.

لدى المعاش التقاعدي العام مرونة عالية يمكنك سحب معاش الدخل والمعاش المتميز على أجزاء مثل الأرباع. الإنصاف أو المعاش الكامل. يمكنك أيضاً تغيير الدفع إذا أردت. إذا بدأت تحصل على معاش تقاعدي كامل وحصلت على وظيفة بدوام جزئي يمكنك تقليل المعاش. يمكنك رفع التقاعد الخاص بك في المستقبل سواء عن طريق تأجيل جزء من المعاش التقاعدي ومن خلال قانون المعاش التقاعدي تكسب بالدوام جزئي.

إذا كنت تحصل على معاش تقاعدي من عدة مصادر فمن المرجح جداً أن يتم خصم قليل جداً من الضرائب. تحقق من هذا بمساعدة جدول حساب مصلحة الضرائب بموقعهم على الإنترنت أو اتصل وأسأل. إذا كنت تريد أن يتم سحب معاش ضرائبي أعلى فيمكنك أن تطلب تعديلاً أو تأكد من ادخار بعض المال لدفع الضرائب.

تدار الرواتب المهنية عن طريق مختلف الاتفاقيات الجماعية. أو إذا كانت فردية. فمن خلال عقود التأمينات الفردية. يمكن سحب العديد من المعاشات التقاعدية المهنية من سن 55. ولكن عادة ما يكون الحد الأقصى هو 60 أو 61 عاما. ومن المغربي أن تسحب أكبر قدر ممكن في أقصر وقت ممكن. وخاصة إذا كان الإنفاق مرتفع أيضا. ولكن انتبه قد تكون لديك احتياجات كبيرة في جميع مراحل الحياة.

هل أنتِ امرأة وتتقاعدين في سن ال 60. فمن المحتمل جدا أنك سوف تعيشين لمدة 30 سنة أخرى. وسوف تكونين بصحية جيدة معظم هذا الوقت. فمن المحتمل أنه سيكون لديك احتياجات عناية كبيرة خلال الأعوام الأخيرة من حياتك. ووقتها نستهلك نصف الرعاية الصحية التي كنا بحاجة إليها خلال حياتنا.

حاول تعرف إذا كان لديك الحق في الحصول على المعونة الإضافية للسكن للمتقاعدين ويمكنك معرفة هذا بالنظر في موقع إدارة المعاشات. تذكر أن المعونة الإضافية للسكن هي أولية وهذا يعني أنك إذا حصلت على مزيد من المعاش أو لديك دخل آخر فوق المستوى الذي أعطيته لهم. فيمكن أن تصبح مديوناً لتسديد الأموال.

كثيرون يرون منازلهم باعتبارها مدخرات التقاعد الأساسي. ففي اليوم الذي يستبدل الدخل من العمل بدخل المعاش سيتم بيع البيت وشراء سكن أصغر. ولكن يوجد سلسلة من الفخاخ من هذا التفكير. أولا عليك أن تنتقل في النهاية بعد أن أصبح لديك الوقت الخاص للعمل في الحديقة سوف ربما تترك ذلك. الثاني. فإنه يمكن أن تكون مكلفة من حيث البيع والانتقال ودفع ضريبة الأرباح. وأكثر من ذلك. كنت قد فكرت في تغيير المسكن المملوكة بمسكن إيجار. فمن الصعب أيضا من حيث النظرا إلى انخفاض نسبة البناء. هنا فمن الواضح أنه فرقا كبيرا من حيث المكان في البلد الذي تعيش فيه. أخيرا. يمكن أن تؤثر على المعونة الإضافية للسكن. لا يدرك المسكن الذي تملكه على أنه من أصول رأس المال عندما يتم احتساب المعونة الإضافية للسكن. ولكنه يحتسب عندما تضع المال في البنك بعد بيع المنزل.

بالنسبة لمعظم الناس. يصبح مجموع المعاش منخفض بحيث يخضع لضريبة البلديات والتنظيم الإداري للمحافظة فقط. ولكن إذا كنت تأخذ من راتبك التقاعدي في وقت قصير. وربما حتى التقاعد الخاص. فقط تكون في خطر أن تنتهي فوق مستوى الدولة من الضرائب. ولذلك فمن الأفضل ضمان سلسلة الدخل من المعاش التقاعدي حتى لا تتعدى هذا الحد.

فمن المغربي كمتقاعد أن تنتقل إلى بلد أكثر دفئا أو إلى وطنك القديم. ومع ذلك فمن المهم معرفة ما ينطبق على المعاشات التقاعدية. إذا كان لديك المعاش التقاعدي التضامني بشكل كامل أو جزئي فعليك أن تعلم إنه يتم دفعه فقط في الدول داخل الاتحاد الأوروبي / المنطقة الاقتصادية الأوروبية (EEA = النرويج وليختنشتاين و ايسلندا). يتم دفع معاش الدخل والمعاشات التقاعدية المتميزة والمعاشات التقاعدية المهنية والمعاشات التقاعدية التأمينية الخاصة أينما كنت تعيش ولكن يجب عليك أن تضع في اعتبارك كيف يتم فرض ضرائب عليها.

هل عملت بضع سنوات في السويد. ومن ثم انتقلت الى وطنك. حصلت على معاش تقاعدي سويدي. يمكن لمصلحة التقاعد في بلدك مساعدتك. وأنت تعمل في بلدان أخرى داخل الاتحاد الأوروبي / المنطقة الاقتصادية الأوروبية فستنسق مصلحة التقاعد السويدية الخاص بك مع هذه المعاشات

العامه. هل عملت خارج الاتحاد الأوروبي / المنطقة الاقتصادية الأوروبية. يجب أن تجد لنفسك إذا كان لديك أي المعاشات التي من حقك أن تحصل عليها. عليك أن تتبع أي أن المعاشات التقاعدية في العديد من البلدان قد تكون مرتبطة بالحياة العملية السابقة.

يمكن أن يكون من الصعب السيطرة على جميع استحقاقات المعاش التي تحق لك مع وجود أعمال إدارية طويلة ومعقدة - لذلك فمن الأفضل أن تبدأ في الوقت المناسب.

أخيرا - الهدف من كل هذا الكلام عن المعاشات التقاعدية هو أنه يجب أن يكون لديك حياة جيدة بقدر المستطاع عند مغادرة الحياة العملية. تقع المسؤولية على ثلاث ركائز - السياسيين والنقابات و أرباب العمل وكذلك عليك. مع هذه الرسالة سوف نأمل أن تكوني قد تلقيت الدعم والمساعدة لتجنب الفخاخ الرئيسية التي قد تقعي فيها أنت كامرأة. بحيث تصبح الحياة التقاعدية المستقبلية غنية جدا وجيدة كما نحلم بها جميعا .

مواقع مهمة:

www.minpension.se - معاش التقاعد الخاص بي
www.konsumenternas.se - مكتب تأمينات المستهلكين
www.pensionsmyndigheten.se - وكالة معاش
www.skatteverket.se - مصلحة الضرائب
www.suntliv.se ,www.afaforsakring.se :الصحة
www.fondkollen.se ,www.morningstar.se :صناديق الاستثمار:
مراكز الاختيار، والعقود بين قوسين:
أختيار المعاش ش م (09 KFS - PA ,KFS - PA ,KAP - KL ,القديم)
www.pensionsvalet.se
Electum (KAP -KL) ,http://www.electum.se
www.valcentralen.se :مراكز الاختيار (KAP KL وآخرون):
Collectum (ITP) ,www.collectum.se
منتدى (SAF- LO) ,www.fora.se
www.spv.se مصلحة خدمات المعاشات الوطنية.

معاش تقاعدي: <http://www.minpension.se>

امكتب تأمين المستهلكون:

<http://www.bankforsakring.konsumenternas.se>:

وزارة المعاشات:

<http://www.pensionsmyndigheten>

مراكز الأختيار ، مع عقود بين قوسين

أختيار المعاش (KAP-KL، قديم PA-KFS 09: PA-KFS)

<http://www.pensionsvalet.se>

<http://www.electum.se> (KAP-KL) Electum

الم يكن هناك أكثر من هذا ؟

حقيقة أن النساء عموما لديهم معاشات أقل بكثير من الرجال ليست اكتشافا جديدا . يختار العديد من الناس تجاهل الواقع بسبب أن التفكير في مستقبل الفقراء يخيف . يقبل الآخرون على منتجات التقاعد المكلفة والسئية بسبب الاعتقاد بأنها سوف تعمل على حل القلق.

ولكن تأجيل المشكلة أمام الشخص ليست استراتيجية جيدة. يوجد على أي حال بدائل . أنيكا كروتزر الخبيرة الاقتصادية الخاصة، تعلمنا السيطرة على الوضع والمعاش التقاعدي. تشرح في الكتاب عن عشر فخاخ يجب أن تجنبها - مثل فخ الزوجين و فخ الدوام الجزئي.

سيطر على التقاعد الخاص بك . فإنه لا يزال الوقت ليس متأخرا!