

اختیار  
بازنشستگی  
خودتان  
را در دست

خودتان بگیرید - ده دامی که شما به عنوان زن بایستی از آنها دوری کنید

## پیشگفتار

زندگی پر از دام است. ممکن است برای پیدا کردن این دام ها به کمک نیاز داشته باشید. در اینجا می توانید کمک بگیرید تا بتوانید ده دام مهمی که شما بایستی از آنها دوری کنید را بیابید تا بتوانید بازنشستگی هر چه بهتری داشته باشید. ما می دانیم که زنان عموماً نسبت به مردان حقوق بازنشستگی بسیار بدتری دریافت می کنند. این به علت یک رشته عوامل مانند تفاوت دستمزد و دیگر تبعیض هاست. برای تغییر دادن به این مناسبات نیاز به کار سندیکائی و کار سیاسی هست. اما همچنین یک رشته عوامل نیز وجود دارد که خود زنان می توانند بر آنها اثر نهند. انتخاب هائی که ما می کنیم پیامدهائی برای حقوق بازنشستگی ما خواهد داشت اما شاید ما به آنها فکر نکنیم.

ما یک سامانه همگانی بازنشستگی allmänt pensionssystem داریم که یک حقوق بازنشستگی حداقلی را برای همه تضمین می کند. این ایمنی و آسایش بنیادی ماست. اکثریت دستمزد بگیران یک بازنشستگی از طریق محل کار خودشان هم دارند. یک بازنشستگی اشتغال tjänstepension با قرارداد دستجمعی. این یک بخش مهم از مجموع حقوق بازنشستگی ماست.

این مهم است که ما دچار ترس نشویم. زیرا این ترس باعث می شود ما چشم به روی این مسائل ببندیم و نخواهیم درباره گذران زندگی و وضع مالی خودمان پس از دوران اشتغال خود صحبت کنیم. پاره ای افراد نمی خواهند چیزی در این باره بدانند و آینده را به صورت یک حفره بزرگ و تیره رنگ پر از تنگدستی می بینند. دیگران به فرآورده های پس انداز

بازنشستگی گرانقیمت و بد پاسخ مثبت می دهند. در صورتی که گزینه های بهتری نیز وجود دارد اما آنها گمان می کنند که به این ترتیب می توانند همه نگرانی های خود را حل کنند.

کمی به خودتان وقت بدهید و این متن را مرور کنید و با دوستان و همکاران خود نیز گفتگو کنید. جرأت کنید و پرسش های خود را مطرح کنید و درباره آینده گفتگو کنید. به این ترتیب در دوران پیری زندگی غنی تری، نه تنها از لحاظ مادی خواهید داشت. نظراتی که در اینجا مطرح می شود صرفاً نظرات شخصی من هستند و مسئولیت آنها را نباید بر دوش دیگران نهاد.

آنیکا کرویترز *Annika Creutzer*

استکهلم، سپتامبر ۲۰۱۳

شرکت بازنشستگی ک پ آ KPA Pension یک شرکت بازنشستگی برای کارکنان کمون ها و شوراهای استان است. ما پول های پس انداز بازنشستگی را به گونه ای مطمئن و اخلاقی سرمایه گذاری می کنیم و مشتری های ما عمدتاً زنان هستند. زنانی که انتخاب کرده اند تا زندگی خود را وقف مراقبت و رشد انسان های دیگر در چارچوب خدمات درمانی، مدرسه و خدمات مراقبتی بکنند. از اینرو برای ما مهم است که به مشتری های خود کمک کنیم تا آنان تا حد ممکن از حقوق بازنشستگی خوبی برخوردار شوند. به همین دلیل ما تصمیم گرفته ایم تا هزینه انتشار این نوشتار را تقبل کنیم.

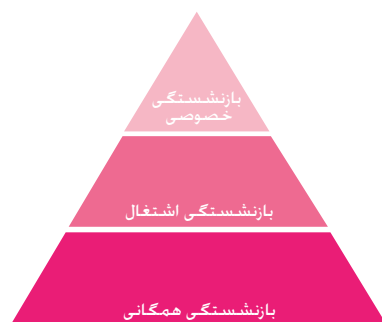
لارش - اوکه ویکبرگ *Lars-Åke Vikberg*

مدیر عامل شرکت بازنشستگی ک پ آ

## فهرست

۸	.....بازنشستگی ها کدام هستند؟
۱۲	..... دام درس خواندن
۱۶	..... دام کار سیاه
۲۰	..... دام مزایا
۲۴	..... دام کار نیمه وقت
۳۰	..... دام تندرستی
۳۸	..... دام دلشوره پس انداز
۴۲	..... دام هزینه های اداری
۴۶	..... دام زوج ها
۵۰	..... دام پایان دادن به کار
۵۴	..... دام بازنشستگی

## بازنشستگی ها کدام هستند؟



شما بایستی حقوق بازنشستگی خوبی برای خودتان فراهم کنید. از اینجا آغاز کنید که به حقوق بازنشستگی خودتان مانند یک هرم نگاه کنید. سپس این هرم را به سه سطح تقسیم کنید.

پائین ترین قسمت این هرم حقوق بازنشستگی همگانی *allmänna pensionen* است. این حقوق بازنشستگی دولتی است و بر اساس قانون همه را در بر می گیرد. این مجموع درآمدهای سراسر زندگی است که تعیین می کند میزان این حقوق بازنشستگی شما چقدر خواهد بود.

هر سال مبلغی برای بازنشستگی شما ذخیره می شود. به نسبت هر ۱۰۰۰ کرون درآمدی که شما کسب می کنید. ۱۸۵ کرون برای بازنشستگی شما ذخیره می شود. از این پول ها ۱۶۰ کرون برای حقوق بازنشستگی ناشی از درآمد *inkomstpensionen* در نظر گرفته می شود. باقیمانده آن، یعنی ۲۵ کرون را خود شما می توانید در صندوق های پس انداز بازنشستگی فوق العاده *premiepensionsfonder* پس انداز کنید. این نیز برای شما ممکن است که خودتان صندوق پس انداز را انتخاب نکنید. در این صورت این پول ها در صندوق پس انداز سوفان *fonden Söfan* در صندوق هفتم پس انداز بازنشستگی *Sjunde AP-fonden* پس انداز خواهد شد.

هر سال یک پاکت نارنجی رنگ برای شما فرستاده خواهد شد و بدینگونه برای شما توضیح داده خواهد شد که میزان حقوق بازنشستگی همگانی شما چقدر خواهد بود. یعنی قسمت پائین آن هرم.

البته اکثر افرادی که یک شغل دارند حقوق بازنشستگی اشتغال tjänstepension یا حقوق دریافت خواهند کرد که حقوق بازنشستگی قراردادی avtalspensionen هم نامیده می شود. این قسمت میانی هرم است. این حقوق بازنشستگی بر اساس قرارداد بین سندیکا و کارفرما تنظیم می شود و همه کارکنان آندسته محل کارها که در آنجا قرارداد دستجعی هست را در بر می گیرد. افزون بر این کارفرماهایی نیز هست که راه حل های ویژه خود را برای بازنشستگی کارکنان خود دارند. این پول ها از سوی کارفرما پرداخت می شود.

پاسخ های مربوط به بازنشستگی اشتغال tjänstepension هر سال از سوی شرکت های گوناگون بیمه و مرکزهای انتخاب که قراردادهای گوناگون بازنشستگی اشتغال را اداره می کنند. از راه پست به دست شما می رسد.

بالاترین قسمت هرم پس انداز بازنشستگی خصوصی privata pensionssparandet است که اگر شما بخواهید و امکان داشته باشید آن را تهیه می کنید. شما خودتان پول این پس انداز را پرداخت می کنید و عادی ترین شکل آنست که شما این پس انداز بازنشستگی را نزد یک شرکت بیمه انجام می دهید و این پس انداز مشمول معافیت مالیاتی نیز می شود. هنگامی که این پس اندازها به شما بازپرداخت می شود. بابت آن مالیات خواهید پرداخت. درست مانند دیگر حقوق های بازنشستگی. شما می توانید به شکل های دیگری نیز پس انداز کنید و نام آن را پس انداز بازنشستگی بگذارید.

برای دیدن بهترین تصویر از مجموع حقوق بازنشستگی خودتان در آینده و دیدن تمامی هرم به این آدرس مراجعه کنید [www.minpension.se](http://www.minpension.se)

## دام درس خواندن

یش از حد درس نخوانید و تحصیلات درست را انتخاب کنید

تحصیلات بر حقوق بازنشستگی اثر می نهد. عوامل بسیاری بر انتخاب شغل آینده ما اثر می نهند - علاقه، سنت های خانوادگی، امکان یافتن کار، تأثیر دوستان و اتفاق. پایه و اساس حقوق بازنشستگی کارکردن ماست. هر چه بیشتر کار کنیم و هر چه سال های درازتری کار کنیم، حقوق بازنشستگی بیشتری دریافت خواهیم کرد. از اینرو با توجه به بازنشستگی می توان گفت که هنگامی که شما درس می خوانید از خودتان وام می گیرید و درس می خوانید.

از همان هنگامی که شما به عنوان دانشجو درس می خوانید مبلغ بسیار اندکی برای بازنشستگی شما ذخیره می شود. در سامانه بازنشستگی همگانی allmänna pensionsystemet میزان مجموع کمک هزینه بلاعوض در وام تحصیلی شما محاسبه می شود. اگر شما تمام وقت درس بخوانید به میزانی حقوق بازنشستگی دریافت خواهید کرد که برابر باشد با یک درآمد سالانه به میزان ۳۹۰۰۰۰ کرون (۲۰۱۳).

اگر بخواهیم به بازنشستگی توجه کنیم مهم است تحصیلاتی را انتخاب کنیم که امکانات بیشتری به ما بدهد و به شغلی منجر شود که ما بتوانیم در سراسر زندگی شغلی خودمان به آن کار ادامه دهیم و بتوانیم در آن شغل پیشرفت داشته باشیم یا بتوانیم در چارچوب آن شغل ادامه تحصیل بدهیم. تغییرات سریعی در بازار کار روی می دهد و هیچ کس نمی تواند بگوید که کدام شغل ها در ۴۰ یا ۳۰ سال آینده جذاب خواهند بود. اما البته ما می توانیم گمانه زنی های دقیقی بکنیم و بگوئیم که برای کارهای آموزشی، خدمات درمانی و مراقبتی همیشه به نیروی کار نیاز هست.

افرادی که تصمیم می گیرند ادامه تحصیل بدهند معمولاً بیش از افرادی که بدون تحصیلات هستند کار می کنند. این موضوع چندین دلیل دارد: تحصیلات می تواند منجر به شغل های جالب تری بشود. شغل هایی که نیاز به تحصیلات دارند از جنبه بدنی کمتر فرساینده هستند و اگر یک شخص تحصیل کرده باشد ممکن است آسانتر بتواند مسئولیت های شغلی دیگری را بپذیرد.

موضوع انتخاب شغل اصولاً بستگی دارد به علاقه و اینکه یک فرد مناسب چه کاری باشد. اما هیچ ضرری ندارد که به این موضوع نیز بیندیشیم که آیا این همان شغلی است که من می خواهم ۴۰ سال مشغول به آن باشم. و اگر بخواهم چنین کاری بکنم آیا هنگامی که بخواهم شغل دیگری جستجو کنم این شغل فایده ای برای من خواهد داشت؟

اگر تصمیم بگیرید که تحصیل کنید باز هم مهم است که هر چه زودتر بتوانید کار کنید. یک سال بیشتر تحصیل کردن هزینه ای برای بازنشستگی آینده شما خواهد داشت اما یک راه برای جبران کردن این موضوع آنست که مدت طولانی تری کار بکنید.

به این نکته هم توجه داشته باشید که پول همه چیز نیست. کارکنان کمون و شورای استان احساس آسایش بهتری نسبت به میانگین مردم دارند. هر چند میزان دستمزد آنان کمتر از میانگین است و میزان استرس آنان در کارشان هم بیشتر است. یک پژوهش در شرکت خلیل گرایش های کایروس فیوچر Kairos Future نشاندهنده این واقعیت است. کارکنان کمون و شورای استان دارای بالاترین تحصیلات. به خواسته های خود مبنی بر پیشرفت کردن دست می یابند و مناسبات نیکوئی با خانواده، دوستان و همکاران خود دارند. آنها همچنین بیشتر آرمانگرا هستند و بیش از دیگران تأکید دارند که آرمان ها و باورهای آنان در زندگی شان اهمیت دارد.



## دام کار سیاه

سیاه کار نکنید

ممکن است برای شما وسوسه انگیز باشد که مقداری دستمزد بگیریید اما مالیات آنرا نپردازید. شما پول بیشتری دریافت می کنید و مالیات آن را نمی پردازید. شاید شما به جای ۷۰ کرون در ساعت پس از مالیات ۵۰ کرون "خالص" بگیرید. ۲۰ کرون بیشتر گرفتن بد نیست.

هر کار سفیدی که شما داشته باشید کمک کوچکی به بازنشستگی آینده شما خواهد کرد. یک کارفرمای جدی بر اساس دستمزد دریافتی شما مالیات کارفرما را پرداخت می کند. مالیات بازنشستگی جزئی از مالیات کارفرماست.

اگر شما سیاه کار کنید از چند جنبه ضرر خواهید کرد و حق بازنشستگی یکی از آنهاست. شما سر کار خودتان بیمه هم نیستید و آسیب دیدگی نیز یک مشکل بزرگ برای شما خواهد بود. شما مطمئن نیز نخواهید بود که واقعاً پول های خودتان را دریافت کنید. کارفرما می تواند به سادگی شما را فریب دهد. نکته سوم آنست که ممکن است شما خودتان موظف شوید مالیات و مالیات کارفرما را بپردازید. اداره مالیات می تواند تا پنج سال پس از آنکه شما پول را دریافت کرده باشید مالیات را از شما مطالبه کند. در پایان باید توجه داشته باشید که شما نمی توانید اطلاعات مربوط به کار سیاه را در هنگام جستجوی کارهای جدید به کار ببرید.



حتی اگر یک کار در هنگام تعطیلات تابستانی در هنگام نوجوانی هم داشته باشید. یک مبلغ اندک به حقوق بازنشستگی آینده شما افزوده خواهد شد. تنها شرط آنست که درآمد سالانه شما بیش از ۱۸ ۹۰۰ کرون (۲۰۱۳) باشد. این مبلغ در ضمن مرز پرداخت مالیات بر درآمد inkomstskatt نیز هست.

## دام مزایا

بازنشستگی اشتغال را از دست ندهید

هنگامی که درباره استخدام گفتگو می کنید مهم است به مزایای مناسب توجه کنید. این عادی است که کارفرما کوشش کند با کارت ورزش یا قهوه روز جمعه شما را جلب کند. البته اینها جالب است اما اینها در مقایسه با آنکه کارفرما قرارداد دستجمعی داشته باشد یا نداشته باشد، یک خرده نان کم اهمیت است. در قرارداد دستجمعی بیمه ها و حقوق و مزایای دیگری و در درجه نخست بازنشستگی اشتغال tjänstepension در نظر گرفته شده است. از اینرو هنگامی که درباره شرایط استخدامی گفتگو می کنید هرگز بازنشستگی اشتغال را از یاد نبرید!

اکثریت کارفرماها یک قرارداد دستجمعی را امضا کرده اند. اگر کارفرمای شما کمون، شورای استان یا دولت باشد. لازم نیست نگران باشید زیرا آنها قرارداد دستجمعی را امضا کرده اند. شما به عنوان یک فرد استخدام شده در محل کارهایی که قرارداد دستجمعی دارند. پیوسته از بازنشستگی اشتغال tjänstepension که بازنشستگی قراردادی avtalspensionen هم نامیده می شود برخوردار خواهید بود.

بهترین حالت داشتن بازنشستگی اشتغال با قرارداد دستجمعی kollektivavtalad tjänstepension است. طرفین بازار کار، یعنی سندیکاها و سازمان های کارفرماها هزینه های اداری پس انداز بازنشستگی نزد شرکت های پس انداز بازنشستگی را کاهش داده اند. به این ترتیب میزان بیشتری از پس انداز بازنشستگی برای حقوق بازنشستگی آینده شما منظور خواهد شد و میزان کمتری از آن بابت هزینه اداری پرداخت خواهد شد و این موضوع در دراز مدت باعث خواهد شد که شما حقوق بازنشستگی بیشتری دریافت کنید. کارفرمای شما هر سال پولی پرداخت می کند که خود شما انتخاب خواهید کرد در کجا پس انداز شود.



اگر شما نتوانید یا نخواهید انتخاب کنید که پول ها چگونه پس انداز شود. ناچار نخواهید بود این کار را انجام دهید. در هر قرارداد یک گزینه آماده وجود دارد. این گزینه ایجاد شده است تا این امکان فراهم آید که آن پول ها به شکل مناسب مطمئن افزایش پیدا کند. اینها بیمه های سنتی هستند که یک ضمانت کوچک هم در پایه و اساس آنها وجود دارد.

شرکت بازنشستگی ک پ آ KPA Pension یک شرکت بازنشستگی از پیش انتخاب شده برای کارکنان کمون ها و شوراهای استان است. اگر شما در استخدام بخش خصوصی با قرارداد ال او LO قرارداد ساف - ال او (LO-SAF-avtalet) هستید. پول های شما نزد شرکت بازنشستگی آ ام اف AMF Pension پس انداز می شود. اگر شما کارمند و در استخدام بخش خصوصی (ITP) باشید. پول های شما نزد شرکت آکتا Alecta پس انداز می شود و اگر در استخدام دولت باشید (PA۰۳) پول های شما نزد شرکت کوپان پنشنر Kåpan Pensioner پس انداز می شود. اگر ندانید که چه قراردادی در مورد شما اجرا می شود. می توانید با سندیکا. دفتر کارگزینی یا با رئیس خودتان تماس بگیرید.

**از هر ۱۰ فرد استخدام شده ۹ نفر بازنشستگی اشتغال با قرارداد دستجمعی دارند.** اگر دستمزد شما بالا باشد بازنشستگی اشتغال شما اهمیت بیشتری خواهد داشت. میزان دریافتی بازنشستگی اشتغال بسیاری از افرادی که درآمد بالا دارند. برابر با بازنشستگی همگانی آنان یا حتی بالاتر از آن است.

کارفرمائی که قرارداد گروهی ندارند می توانند انتخاب کنند که یک قرارداد الحاقی hängavtal داشته باشند. در این صورت شما همان مزایای بازنشستگی را خواهید داشت که افراد دارای قرارداد گروهی دارند. کارفرمائی هم وجود دارد که راه حل های ویژه خود را برای بازنشستگی دارند. ممکن است آنها سخاوتمند نیز باشند اما هزینه های آن غالباً بالاتر است.

اما مراقب کارفرمائی باشید که اصلاً هیچ حق بازنشستگی به شما نمی دهند! در این صورت باید ترتیبی دهید تا دستمزد هر چه بیشتری داشته باشید تا خودتان بتوانید پس انداز بازنشستگی برای خودتان داشته باشید. در این صورت بایستی دستمزد شما دستکم ۵ درصد بالاتر باشد. این معادل اکثر قراردادها و همچنین هزینه ای است که خود شما بایستی بپردازید.

محل کارهائی که قرارداد گروهی دارند مشمول یک به اصطلاح ضمانت قرارداد گروهی kollektivavtalsgaranti هستند. حتی اگر کارفرمای شما در پرداخت وجوه بازنشستگی برای شما سهل انگاری کند نیز شما حفاظت خواهید شد و پول های خودتان را دریافت خواهید کرد.

یک جنبه مثبت دیگر بازنشستگی اشتغال با قرارداد دستجمعی kollektivavtalad tjänstepension آنست که حتی در مدتی که شما مرخصی اولیاء دارید نیز حق بازنشستگی برای شما پرداخت می شود. مدت زمان و میزان آن در قراردادهای گوناگون تنظیم شده است. اگر شما چندین فرزند داشته باشید و مدت های طولانی مرخصی اولیاء داشته باشید. بر حقوق بازنشستگی شما در آینده اثر خواهد نهاد. ممکن است کارفرمای دیگر نیز مرخصی اولیاء شما را جبران کنند اما این چندان رایج نیست. فراموش نکنید بپرسید که مقررات چه می گوید. و در این صورت ترتیبی بدهید تا این موضوع در قرارداد استخدامی شما درج شود!

اگر شما مالک یک شرکت باشید مهم است ترتیبی بدهید تا خودتان حق بازنشستگی معادل با بازنشستگی اشتغال tjänstepensionen را پرداخت کنید. اگر در این اندیشه هستید که یک شرکت بنیاد نهید. مهم است که با بازنشستگی اشتغال و دیگر بیمه ها را محاسبات خودتان منظور کنید.

### عوامل مؤثر:

سه نمونه در این مورد که روزی که بازنشست شوید. بازنشستگی اشتغال چه اهمیتی برای شما خواهد داشت.

ما فرض می کنیم که سارا ۳۰ سال سن دارد و در سن ۲۱ سالگی بازنشسته می شود. او در سن ۶۵ سالگی آغاز به کار کرده است. هر ماه از طریق قرارداد گروهی ک آ پ - ک ال KAP-KL معادل ۵.۴ درصد از دستمزد او بابت پس انداز بازنشستگی او پرداخت شده است. در راه حل خصوصی همان مبلغ برای او پس انداز می شود و آن پول ها از سوی بیمه های خصوصی سنتی ک پ آ KPA Privat Traditionell försäkring سرمایه گذاری و اداره می شود. یعنی آن بیمه خصوصی که بیشترین شباهت را دارد به آنچه که قرارداد گروهی به وی عرضه می کند. پول های پس انداز بازنشستگی عملاً ۳ درصد در سال رشد می کند. او دو فرزند دارد و تمام وقت کار می کند. پرداخت های ماهیانه بر اساس ارزش پولی کنونی محاسبه می شود. این پرداخت ها در واقع برابر هستند با توانائی خرید کنونی او. بازنشستگی اشتغال سارا در گزینه خصوصی کمتر خواهد بود زیرا کارفرما در مدتی که او مرخصی اولیاء دارد پرداختی انجام نمی دهد. در گزینه سوم. بدون بازنشستگی اشتغال. او تنها حقوق بازنشستگی ناشی از درآمد inkomstpensionen و بازنشستگی فوق العاده premiepensionsfonder (بازنشستگی همگانی) را دریافت خواهد کرد.

دستمزد ماهیانه	۱۵ ۰۰۰ کرون	۲۵ ۰۰۰ کرون	۳۵ ۰۰۰ کرون
بازنشستگی ناشی از درآمد	۶۰۱۰ کرون	۹ ۵۷۰ کرون	۱۳ ۰۵۰ کرون
بازنشستگی فوق العاده	۱۱۴۵ کرون	۱ ۸۸۰ کرون	۲ ۵۶۰ کرون
مجموع حقوق بازنشستگی با ک آ پ - ک ال	۹ ۸۵۳ کرون	۱۵ ۹۴۴ کرون	۲۱ ۹۰۴ کرون
مجموع حقوق بازنشستگی با بازنشستگی اشتغال خصوصی	۹ ۵۶۱ کرون	۱۵ ۴۴۴ کرون	۲۱ ۱۹۸ کرون
مجموع حقوق بازنشستگی بدون بازنشستگی اشتغال خصوصی	۷ ۱۵۵ کرون	۱۱ ۴۵۰ کرون	۱۵ ۶۱۰ کرون

توجه! اگر حقوق بازنشستگی سارا بسیار کم باشد. ممکن است او حق دریافت بازنشستگی تضمینی garantipension تکمیلی و همچنین کمک هزینه مسکن bostadstillägg را داشته باشد. منبع: شرکت بازنشستگی ک پ آ / KPA Pension اداره بازنشستگی Pensionsmyndigheten

## دام کار نیمه وقت

کار نیمه وقت حقوق بازنشستگی را کاهش می دهد

کار نیمه وقت بزرگترین دام برای زن ها در زمینه بازنشستگی است. کسی که چند سال نیمه وقت کار کرده باشد، حقوق بازنشستگی بسیار کمتری دریافت خواهد کرد. این دام در واقع از یک رشته دام تشکیل شده است. کسی که نیمه وقت کار می کند غالباً از افزایش دستمزد کمتری برخوردار می شود. امکان کمتری برای تخصیلات در حین اشتغال را دارد و امکانات کمتری دارد که شغل هائی با دستمزد بالاتر داشته باشد. ممکن است دلایل گوناگونی برای کارکردن به صورت نیمه وقت وجود داشته باشد. شما می توانید بر پاره ای از این دلایل و عوامل اثر نهید اما نه بر همه آنها. اگر نتوان یک کار تمام وقت پیدا کرد، یافتن یک راه چاره دشوار خواهد بود مگر آنکه برای کار گرفتن به میزان بیشتری کوشش کنید یا کوشش کنید کار خودتان را تغییر کنید. مبارزه برای حق کار تمام وقت در واقع مبارزه برای بازنشستگی بهتر نیز هست.

اگر این خود شما هستید که درباره کار نیمه وقت تصمیم می گیرید، مهم است به دقت درباره پیامدهای آن فکر کنید. یک جنبه مثبت آنست که وقت بیشتری خواهید داشت که با کودکان یا با پدر و مادر سالخورده خودتان باشید. اما داشتن یک دید جامع درباره جنبه های منفی آن چندان آسان نیست.

آسان ترین راه برای دیدن آنکه یک کار نیمه وقت در آینده چه هزینه ای برای شما خواهد داشت آنست که به وبگاه [www.minpension.se](http://www.minpension.se) مراجعه کنید و یک محاسبه بکنید. اگر نیمه وقت کار می کنید میزان دستمزد خودتان را در آنجا وارد کنید و ببینید که حقوق بازنشستگی شما به طور تخمینی چقدر خواهد بود. یک کار نیمه وقت بدین معناست که بازنشستگی همگانی شما و به ویژه بازنشستگی اشتغال [tjänstepension](http://tjanstepension) شما کمتر خواهد بود.



در چهار سال نخست زندگی کودکان، در چارچوب سامانه بازنشستگی همگانی به شما کمک خواهد شد و این کمبود جبران خواهد شد. این بدان معناست که اگر نیمه وقت کار کنید یا در خانه کار کنید، میزان حقوق بازنشستگی شما تحت تأثیر قرار نخواهد گرفت. در چارچوب بازنشستگی اشتغال tjänstepension معمولاً به مدت ۳ تا ۱۲ ماه به شما کمک خواهد شد و این کمبود جبران خواهد شد.

کار نیمه وقت خودخواسته در مدتی که شما کودک خردسال دارید می تواند اثرات ناخواسته ای در آینده دور برای شما داشته باشد. زمانی که نیمه وقت کار می کنید غالباً بیشتر از زمانی که تمام وقت کار می کنید از مرخصی استعلاجی استفاده می کنید. دلایل آنها فراوان است. مانند استرس و دشواری برای وقت داشتن برای کار و فشار ناشی از مسئولیت اصلی برای خانه و خانواده، بسیاری از کارهای نیمه وقت در بخش هایی وجود دارد که انجام شغل ها موجب فشار بدنی است. مانند بخش خدمات درمانی، فروشگاه ها و بسیاری بخش های دیگر. پاره ای از افراد از "دام زنگ و شایسته بودن زنان" که باعث بیماری زنان می شود سخن می گویند.

زمانی که نیمه وقت کار می کنید با دشواری از افزایش دستمزدها در محل کار خود برخوردار می شوید. ممکن است علت ساده آن چنین باشد که آنان نمی توانند نشان دهند چه شایستگی هایی دارند و چه کارهایی انجام می دهند زیرا آنان به اندازه افرادی که تمام وقت کار می کنند سر کار نیستند. آنها همچنین با دشواری می توانند از دوره های درسی در محل کار و دیگر تحصیلات در حین کار برخوردار شوند. آنها با دشواری می توانند صلاحیت شغلی خود را در سطح بالائی نگاه دارند و به این ترتیب نمی توانند بر دستمزد و حقوق بازنشستگی خود اثر نهند.

امکانات ضعیف تر برای ادامه تحصیل و باور ضعیف تر به امکانات و توانائی های خود در خصوص پیشرفت کردن به نوبه خود بر دستمزد زنان اثر می نهد. این یکی از چند دلیلی است در خصوص دستمزد پائین تر زنان نسبت به مردان. افزون بر این امنیت در بازار کار نیز کاهش می یابد و این نیز منجر می شود به دوره هایی از بیکاری و این نیز به نوبه خود بر حقوق بازنشستگی اثر می نهد.

زنان تقریباً سه چهارم روزهای مرخصی اولیاء *föräldradagar* و مردان یک چهارم آنها را به خود اختصاص می دهند.

زنان دو سوم روزهای مراقبت از کودک بیمار *vab-dagar* و مردان یک سوم این روزها را به خود اختصاص می دهند.

اغلب اولیاء یک زن و یک مرد هستند و درآمد آن مرد بیشتر از درآمد آن زن است. تصور رایج آنست که اگر مرد در خانه بماند و از کودکان مراقبت کند و پول مرخصی اولیاء *föräldrapenning* دریافت کند، خانواده درآمد کمتری خواهد داشت. این تصور غالباً نادرست است.

پدران و مادرانی که مرخصی اولیاء *föräldradigheten* را در نخستین سال زندگی کودک به طور مساوی بین خود تقسیم می کنند. از بیشترین درآمد ممکن پس از مالیات برخوردار می شوند. دلیل این موضوع در درجه نخست آنست که هم پدر و هم مادر از معافیت مالیاتی کار *föräldradigheten* و دستمزد تکمیلی قرارداد گروهی *kollektivavtalens löneutfillnad* برخوردار شوند. از آنجا که سقفی برای دستمزد تکمیلی *löneutfillnaden* وجود ندارد. آنکه دستمزد بالاتری دارد پول بیشتری بابت مرخصی اولیاء دریافت می کند. در مواردی که برداشت برابر از پول اولیاء به صرفه نیست. غالباً مواردی است که درآمد مرد دو برابر درآمد زن باشد و یا مواردی که زن اصلاً درآمدی نداشته باشد. بیشترین جنبه مثبت تقسیم کردن به طور برابر بین زن و مرد هنگامی است که درآمد آنان برابر باشد.

تقسیم مسئولیت نگهداری کودکان و کارهای خانه بر مناسبات بین پدر و مادر اثر می نهد. چندین پژوهش نشان می دهد که در مواردی که پول مرخصی اولیاء *föräldrapenningen* به شکل برابرتری تقسیم می شود، بروز طلاق کمتر است. تقسیم روزهای مرخصی اولیاء *föräldradigheten* و روزهای مراقبت از کودک بیمار *vab* تنها یکی از عللی است که باعث می شود حقوق بازنشستگی زنان پائین تر باشد. موضوع مربوط است به داشتن مسئولیت عمده در برابر خانه و خانواده.

می توان تا اندازه ای "آسیب را جبران" کرد و افرادی که حقوق بازنشستگی پائین تری دارند می توانند کمک های گوناگونی را دریافت کنند.

نخستین راه در این راستا، بخشیدن بازنشستگی فوق العاده *premiepension* خود است. کسی که از میزان بالاتری بازنشستگی فوق العاده برخوردار است می تواند این حقوق را به همسر خود واگذار کند. این کار را بایستی پیشاپیش انجام داد. پیش از آنکه با کار کردن پول های بازنشستگی را به دست آورده باشید. فرم مربوط به این کار در اداره بازنشستگی *Pensionsmyndigheten* وجود دارد. اگر شما از هم جدا شوید نمی توانید پول های بازنشستگی فوق العاده را بازپس بگیرید. اگر بخواهید چنین انتقالی را متوقف کنید، می توانید یک فرم دیگر را پر کنید. این انتقال تنها بین افرادی که با هم ازدواج کرده اند یا پیوند آنان ثبت شده است ممکن است. همزی ها نمی توانند این کار را انجام دهند.

یک راه دیگر برای جبران کردن و کمک به کسی که حقوق بازنشستگی پائین تری دارد، استفاده از بیمه سرمایه *kapitalförsäkring* و یا حساب پس انداز سرمایه گذاری *investeringssparkonto* است. برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره این شکل های پس انداز به فصل دام دلشوره پس انداز *Ängestspararfällan* نگاه کنید.

## دام سلامتی

تندرستی بر حقوق بازنشستگی اثر می نهد

دلایل فراوانی برای مراقبت از تندرستی خود وجود دارد. شاید ما در درجه نخست به این موضوع به عنوان یک پس انداز بازنشستگی نگاه نکنیم، بلکه آن را بیشتر مربوط به آسایش و آرامش بدانیم. اما بدن و تندرستی شما از مهم ترین عوامل تعیین کننده بازنشستگی شماست. اگر نتوانید و توان نداشته باشید کار کنید. حقوق بازنشستگی شما نیز کاهش خواهد یافت. از اینرو ورزش کردن به طور منظم و خوراک مناسب نیز یک گونه پس انداز بازنشستگی است.

هر چند که زنان عموماً بیشتر ورزش می کنند و نسبت به مردان اضافه وزن کمتری دارند. اما میزان مرخصی استعلاجی زنان بیشتر از مردان است. این نکته در مورد زنانی که کودکان خردسال دارند بیشتر مصداق دارد.

راهنمایی های بسیاری پیرامون تندرستی و ورزش وجود دارد و اغلب ما می دانیم که در این راستا بایستی چه کارهایی انجام دهیم.

کارفرما نیز در برابر تندرستی و همچنین بازنشستگی شما مسئولیت دارد. شما حق دارید آنچنان محل کاری داشته باشید که باعث بیماری یا آسیب دیدن شما نباشد. در وبگاه [suntliv.nu](http://suntliv.nu) می توانید راهنمایی ها و توصیه هایی درباره یک محیط کار بهتر دریافت کنید. اگر مشکلاتی در رابطه با محیط کار خود دارید می توانید به کارگزار حفاظتی [skyddsombudet](http://skyddsombudet) در محل کارتان مراجعه کنید. شما همچنین می توانید موضوع را با سندیکا و ریاست محل کار هم در میان نهدید. بدترین کار ممکن هم آنست که سکوت کنید و رخ ببرید.





یک بهداشت کار företagshälsovård خوب بایستی از بروز ناسلامتی پیشگیری کند و یک محیط کار مناسب فراهم آورد. این پزشکان و پرستاران به محل کار آشنائی دارند و می توانند راهنمایی های لازم را بر اساس موقعیت کاری به شما بدهند. به این ترتیب آنها می توانند از مرخصی های استعلاجی درازمدت پیشگیری کنند.

در وبگاه شرکت بیمه آفا AFA Försäkring به آدرس [www.afaforsakring.se](http://www.afaforsakring.se) می توانید راهنمایی ها و پیشنهادهای فراوانی درباره چگونگی بهبود محل کار خودتان بیابید. شما همچنین می توانید گزارش آسیب های شغلی Arbetskaderapporten که یک جمع بندی از حوادث ناشی از کار برای مردان و زنان هست را نیز در آنجا ببینید. برای نمونه خشونت و تهدید در خدمات درمانی مشکلی است که بیشتر متوجه زنان است تا مردان.

برای آنکه مراقب تندرستی و وضعیت بازنشستگی آینده خودتان باشید شاید بهترین راه حل تغییر شغل باشد. به جای آنکه در محل کار خودتان به شما بد بگذرد و در آنجا فرسوده شوید. ممکن است بهترین دارو برای شما این باشد که در جستجوی کار دیگری باشید.

# Georgia گئورگیا

کارمند اداری



"من امیدوارم که آن زندگی که ما می خواهیم داشته باشیم، سفر کنم، فرزند داشته باشم و فکر می کنم که چنین چیزی نیز روی خواهد داد. من چیزهایی درباره سامانه بازنشستگی شنیده ام و می دانم که ما از طریق کارمان حقوق بازنشستگی دریافت می کنیم و هنوز هم پس انداز دیگری هم نداشته ام."

# Rosie روسی

آموزگار موسیقی



"من با مردی از کشور غنا ازدواج کرده ام و ما می خواهیم به آجا نقل مکان کنیم و یک خانه کودکان در آجا باز کنیم. هنگامی که این موضوع تازه بود و ما میبایستی یک انتخاب برای بازنشستگی خودمان انجام دهیم، چندان علاقه ای به این کار نداشتیم. بایستی این پول ها آجا باشد و برای همه ما کافی باشد."

Emmeline امالین  
Restaurangbiträde



"بزرگترین رویای من آنست که با گل کار بکنم و شاید یک گل فروشی باز کنم. امیدوارم هنگامی که بازنشسته بشوم زندگی آرامی داشته باشم اما من انسان بسیار پرکاری هستم و دوست دارم به کار کردن ادامه بدهم."

Susanna سوسانا  
پرستار دبستان



"این برای من مهم است که از لحاظ مالی روی پای خودم بایستم. حتی اگر ازدواج کرده باشم. اما البته پول و کرون همه چیز نیست. من می خواهم برای اوقات فراغت و خانواده وقت داشته باشم و ترتیبی بدهم تا وضع کودکانم خوب باشند."

## دام دلشوره پس انداز

نگذارید احساس گناه بر شما چیره شود

آیا نیاز دارید پس انداز بازنشستگی داشته باشید؟ در دام نیفتید و یکباره آغار به پس انداز کردن نکنید. تنها به این علت که گمان می کنید که باید این کار را انجام دهید یا به این دلیل که دیگران این توصیه را به شما می کنند. پس انداز کردن همیشه خوب است اما این بدیهی نیست که یک پس انداز بازنشستگی معمولی بهترین گزینه برای شما باشد. با مراجعه به وبگاه [www.minpension.se](http://www.minpension.se) یک دورنمای کلی درباره حقوق بازنشستگی تخمینی آینده خودتان به دست بیاورید. سنندیکا، مرکزهای انتخاب [valcentraler](http://valcentraler) و شرکت های بازنشستگی اطلاعاتی درباره بازنشستگی اشتغال [tjanstepension](http://tjanstepension) دارند. شرکت های بازنشستگی و بانک ها نیز اطلاعاتی درباره پس انداز بازنشستگی خصوصی [privat pensionssparande](http://privat_pensionssparande) دارند.

اگر امکان پس انداز کردن داشته باشید، گام بعدی آنست که درباره چگونگی پس انداز کردن، خطراتی که آماده اید بپذیرید و اینکه چه زمانی به آن پول ها نیاز دارید، فکر کنید. اگر بخواهید از یک مشاور کمک بگیرید بهتر است با چند نفر گفتگو کنید، بهتر است یک دوست یا خویشاوند همراه خودتان داشته باشید تا پس از آن بتواند درباره آن پیشنهادها با او گفتگو کنید. بسیاری از مشاوران می خواهند فرآورده های یک شرکت معین را بفروشند و از اینرو بیطرف نیستند.

آنچه که ما معمولاً پس انداز بازنشستگی خصوصی [privat pensionssparande](http://privat_pensionssparande) می نامیم پس اندازی است که در اظهارنامه مالیاتی از معافیت مالیاتی [avdrag](http://avdrag) برخوردار خواهد شد. این پس انداز مالیات شما را کاهش می دهد اما هنگامی که این پول ها را برداشت می کنید بایستی مالیات آن را بپردازید.



شما می توانید از معافیت مالیاتی به میزان حداکثر ۱۲۰۰۰ کرون در سال برخوردار شوید. مورد استثنا آنست که شما کار بکنید و بازنشستگی اشتغال tjänstepension هم نداشته باشید. در این صورت می توانید از ۱۲۰۰۰ معافیت مالیاتی و افزون بر آن یک مبلغ دیگر به میزان حداکثر ۳۵ درصد از دستمزدها برخوردار شوید. اگر مطمئن نیستید که چه مقرراتی در این مورد اعتبار دارد. با اداره مالیات تماس بگیرید.

اگر شما با برخورداری از معافیت مالیاتی skatteavdrag پس انداز می کنید بایستی توجه داشته باشید که این پول ها مسدود خواهند بود. شما نخست پس از سن ۵۵ سالگی تمام می توانید این پول ها را برداشت کنید و بایستی برداشت ها را در خلال دستکم پنج سال انجام دهید.

اگر در هنگامی که پرداخت های پس انداز را انجام می دهید دستمزد شما بالا باشد و در زمانی که آن پول ها را برداشت می کنید مالیات شما کم باشد. پس انداز بازنشستگی با برخورداری از معافیت مالیاتی از جنبه مالیاتی مثبت ترین گونه پس انداز است.

اگر درآمد کنونی شما به میزانی است که از پرداخت مالیات دولتی معاف هستید (تقریباً ۳۵۰۰ کرون در سال ۲۰۱۳). ممکن است پس انداز بازنشستگی با برخورداری از معافیت مالیاتی avdragsgillt pensionssparande دارای جنبه های منفی برای شما باشد. نخست آنکه در هنگام بازپرداخت آن پول ها میزان مالیات شما قدری بالاتر خواهد بود زیرا شما برای درآمدهای بازنشستگی خودتان از معافیت مالیاتی کار jobbskatteavdrag برخوردار نخواهید بود. نکته دوم آنکه بازپرداخت آن پول ها ممکن است موجب شود که در هنگام بازنشستگی از کمک هزینه مسکن bostadstillägg به میزان کمتری برخوردار شوید.

دو گزینه دیگر در برابر پس انداز بازنشستگی با معافیت مالیاتی avdragsgilla pensionssparandet وجود دارد. یعنی بیمه سرمایه kapitalförsäkring و ای اس ک ISK یا حساب پس انداز سرمایه گذاری investeringsparkonto هستند. هنگامی که شما پس انداز می کنید. نمی توانید از معافیت مالیاتی برخوردار شوید اما از سوی دیگر نیازی نخواهید داشت که در هنگام برداشت کردن آن اندوخته ها. مالیات بر درآمد بابت آن پول ها بپردازید. در خلال مدتی که پول پس انداز می کنید بایستی یک مالیات محاسبه شده شابلونی بر سود schablonberäknad avkastningskatt بابت سود آن اندوخته ها بپردازید. اگر قرار باشد فرد دیگری. برای نمونه همسر شما برای بازنشستگی شما پس انداز کند. این هر دو شکل پس انداز مناسب هستند. اگر او بخواهد یک سرمایه برای پس انداز بازنشستگی به شما بدهد. می تواند این پول ها را در یک حساب بیمه سرمایه kapitalförsäkring یا یک حساب پس انداز سرمایه گذاری investeringsparkonto که به نام شما باشد واریز کند. برای آنکه در صورت طلاق این پول ها تقسیم نشود. می توانید یک قرارداد تفکیک اموال بین زن و شوهر äktenskapsförord منعقد کنید که به موجب آن موجودی آن حساب و سود حاصل از آن. اموال شخصی و فردی شما خواهد بود.

## دام هزینه های اداری

هنگامی که پس انداز بازنشستگی خودتان را برنامه ریزی می کنید مواظب هزینه های اداری باشید

ما بایستی خودمان پول بیشتری پس انداز کنیم. ما امروزه به نسبت گذشته مسئولیت بزرگتری برای پس انداز و سرمایه گذاری پول های بازنشستگی خود داریم. این باعث می شود که در مقایسه با نسل های پیشین، ما باید اطلاعات بیشتری به دست آوریم و دانش بیشتری درباره بازنشستگی داشته باشیم.

به عبارت دیگر ما می دانیم میزان حقوق بازنشستگی ما چقدر خواهد بود. این موضوع عمدتاً بستگی دارد به اینکه ما آن اندوخته ها را چگونه سرمایه گذاری می کنیم و اقتصاد کشور چگونه رشد می کند. اما آنچه که ما از پیش می دانیم آنست که هزینه سرمایه گذاری چقدر است. از اینرو بهتر است ما به اهمیت هزینه های اداری توجه داشته باشیم و به یاد داشته باشیم که اگر یک گزینه پرهزینه را انتخاب کنیم در چه دامی گرفتار خواهیم شد. پس انداز بازنشستگی یک پس انداز درازمدت است. این نکته به سادگی پیش می آید که فراموش کنیم یک هزینه اداری دو درصدی با محاسبه بهره روی بهره، می تواند بخش عمده ای از سرمایه ما را ببلعد.

به طور کلی برای پس انداز بازنشستگی هزینه های اداری بسیار گوناگونی وجود دارد. اگر شما یک صندوق پس انداز fond در مجموعه پس انداز خود داشته باشید، یک هزینه برای اداره کردن آن صندوق پس انداز دریافت می شود. البته ممکن است بیمه بازنشستگی pensionsförsäkringen هم هزینه هائی داشته باشد. گاهی ممکن است از یک مشاور بازنشستگی کمک گرفته باشید. این مشاور بابت آن نوع پس انداز بازنشستگی که شما انتخاب کرده اید، از شرکت مزبور حق الزحمه دریافت خواهد کرد. این هزینه نیز بر دوش شما خواهد بود.



گاهی ممکن است به صرفه باشد که هزینه اداری بالاتری بپردازید تا به ازای آن بهره بیشتری ببرید. برای نمونه چنین چیزی در هنگام انتخاب صندوق پس اندازهای گوناگون پیش باید. صندوق های پس انداز سهام Aktiefonder غالباً گرانتر از صندوق های پس انداز سهام اوراق بهادار بهره دار räntefonder هستند اما امکان افزایش ارزش آنها هم بیشتر است. توجه داشته باشید که از بین دو صندوق پس انداز یکسان در شرایط همانند برای رشد در آینده، نفع شما در آنست که آن گزینه ای را انتخاب کنید که هزینه اداری کمتری داشته باشد.

هنگامی که شما پاسخ سالانه بازنشستگی را از اداره بازنشستگی Pensionsmyndigheten، شرکت های گوناگون بازنشستگی مانند شرکت بازنشستگی ک پ آ KPA Pension و مراکزهای انتخاب دریافت می کنید، می توانید ببینید که آنها چه هزینه های اداری از شما دریافت کرده اند.

بازنشستگی اشتغال با قرارداد دستجمعی kollektivavtalad tjänstepension معمولاً نسبت به راه حل هائی که ممکن است از طریق یک کارفرما و بدون قرارداد گروهی به شما عرضه شود، هزینه اداری کمتری دارد. سندیکاهای و کارفرماها توانسته اند با مهارت هزینه های اداری را برای آن دسته از شرکت هائی که برای اداره کردن بازنشستگی اشتغال با قرارداد دستجمعی انتخاب کرده اند، کاهش دهند.

به این نکته توجه داشته باشید که مشاوران در واقع فروشنده هستند. از اینرو قانون مشاوره rådgivningslagen وضع شده است تا از منافع شما محافظت شود.

اگر یک مشاور به شما پیشنهادهای بدهد یا توصیه ای بکند، بر اساس قانون وی مکلف است همه وضعیت مالی شما را به دقت مرور کند. شما حق دارید صورجلسه ای دریافت کنید که نشان دهد چه توصیه ها و پیشنهادهایی را دریافت کرده اید. پیش از امضا کردن صورجلسه آن را به دقت بخوانید. بهتر است در هنگام دیدار با آن مشاور، یک دوست یا خویشاوند همراه خود داشته باشید. شما حق دارید بدانید که آن مشاور چه حق الزحمه ها و چه دستمزدهائی از شرکت های گوناگون دریافت می کند.

افراد بسیاری هستند که می خواهند به شما کمک کنند و پول های بازنشستگی شما را اداره کنند. همه شرکت های پ پ ام PPM-förvaltare از این دسته هستند که از شما دعوت می کنند تا پول های بازنشستگی فوق العاده premiepensionspengar خودتان را در ازای یک هزینه اداری که معمولاً ۵۰۰ کرون در سال است، نزد آنان پس انداز کنید. برای آنکه پس انداز شما در چنین صندوق های پس اندازی بتواند این هزینه ها را بپوشاند، لازم است که بسیار بیشتر از میانگین رشد کند. بسیاری از پژوهش ها نشان می دهد که چنین چیزی به ندرت پیش می آید.

یک دام دیگر آنست که شما وام مسکن بگیرید یا آن را تجدید کنید. بانک ها معمولاً وعده می دهند که در ازای انتقال پس انداز بازنشستگی تان به شرکت پس انداز بازنشستگی آن بانک، بهره مسکن شما را کاهش دهند. چنین چیزی ممکن است وسوسه انگیز باشد اما این موضوع که چه کسی بایستی پس انداز بازنشستگی شما را اداره کند،

بسیار مهم تر از این است. این خطر وجود دارد که آنچه که با انتقال پس انداز بازنشستگی از دست بدهید بسیار بیشتر از سودی باشد که از بهره مسکن پائین تر به دست بیاورید. شما می توانید بیمه های حفاظتی گوناگونی را به پس انداز بازنشستگی خودتان افزون کنید. عادی ترین آنها حفاظت بازپرداخت återbetalningsskydd و حفاظت بازماندگان efterlevandeskydd یا به عبارت دیگر حفاظت خانواده familjeskydd است. و بدین معناست که اگر شما زود هنگام بمیرید، بستگان شما مبلغ معینی را در مدت معینی دریافت خواهند کرد. حفاظت بازپرداخت återbetalningsskydd بدین معناست که اگر شما یک پس انداز بازنشستگی معینی داشته باشید، آنان نیز معادل همان مبلغ را دریافت خواهند کرد.

اگر شما هیچگونه حفاظت بازپرداخت återbetalningsskydd نداشته باشید، در مقابل مقداری پول دریافت خواهید کرد که از افرادی آمده است که زود هنگام مرده اند اما فاقد حفاظت بازپرداخت återbetalningsskydd هستند. این پول ها که سود ارث arvsvinst نام دارد در یک سبد قرار خواهد گرفت و بین دیگران تقسیم خواهد شد. به این ترتیب اگر شما حفاظت بازپرداخت återbetalningsskydd نداشته باشید، حقوق بازنشستگی بالاتری دریافت خواهید کرد.

اگر شما در استخدام کمون یا شورای استان باشید همیشه یک حفاظت بازپرداخت återbetalningsskydd در بازنشستگی اشتغال tjänstepension خواهید داشت اما اگر به آن نیاز نداشته باشید، می توانید آنرا حذف کنید. این موضوع در قراردادهای مربوطه دیگر عادی است که شما خودتان فعالانه انتخاب کنید که آیا حفاظت بازپرداخت återbetalningsskyddet داشته باشید یا نه. این یک امنیت و آسایش برای شما و بستگان نزدیک شما خواهد بود.

حفاظت بازماندگان Efterlevandeskydd و وظیفه بازپرداخت återbetalningsskydd گونه هائی از بیمه هستند و شما هزینه اداری آنها را از بخشی از سرمایه بازنشستگی خودتان می پردازید. اگر هیچ خویشاوندی نداشته باشید، این پول ها را از دست خواهید داد. در این صورت بهتر است این بیمه ها را حذف کنید و به جای آن ترتیبی دهید تا همه آن پول ها به پس انداز بازنشستگی شما افزوده شود.

## دام زوج ها

این انتظار را داشته باشید که تنها بشوید

اگر شما با یک مرد زندگی کنید و چشم به راه زندگی بازنشستگی هستید. شایسته است که توجه داشته باشید زندگی مشترک خودتان چگونه بایستی باشد. این اهمیت چندانی ندارد که حقوق بازنشستگی شما اندکی کمتر باشد. زیرا شما دو حقوق بازنشستگی دارید که با آن گذران زندگی کنید. متاسفانه زندگی همیشه آنگونه که ما انتظار داریم پیش نمی رود. این بسیار محتمل است که شما تمامی یا بخشی از زندگی دوران بازنشستگی خود را در تنهایی سپری کنید. از اینرو در نظر داشته باشید که دیر یا زود تنها خواهید شد.

در میان افرادی که هم اکنون بازنشسته می شوند. زنان طلاق گرفته دارای بدترین حقوق بازنشستگی هستند. در بین بازنشسته های فقیر. زنان طلاق گرفته و بیوه اکثریت را دارند.

ما دیگر مستمری بیوگان änkepension در سوئد نداریم. این مستمری سال ها پیش از بین رفت. به جای آن حقوق بازنشستگی مطابقت با شرایط جدید omställningspension وجود دارد و به افرادی که زیر ۶۵ سال سن دارند پرداخت می شود. شما به مدت یک سال این گونه حقوق بازنشستگی را دریافت خواهید کرد. اگر کودک زیر ۱۸ سال هم داشته باشید این حقوق بازنشستگی را به مدت دو سال یا تا زمانی که خردسال ترین کودک شما به سن ۱۲ سال تمام برسد دریافت خواهید کرد. عادی ترین حالت آنست که حقوق بازنشستگی مطابقت با شرایط جدید omställningspensionen در حدود ۵۰۰۰ کرون در ماه پیش از مالیات باشد.





مهم ترین محافظت در قرارداد گروهی وجود دارد. بیمه عمر گروهی اشتغال. ت گ ال tjänstegrupppliv, TGL در آنجاست. در این بیمه یک مبلغ برای بازماندگان در نظر گرفته شده است. مبلغی که به کودکان و مبلغی بابت خاکسپاری پرداخت می شود. در مورد استخدام شدگان در کمون و شورای استان این بیمه ت گ ال - ک ال TGL-KL نام دارد.

ما در هنگام طلاق دارائی ها را تقسیم می کنیم. آن بخش از دارائی ما که دارائی انفرادی enskild egendom است جزء آن دارائی هائی نیست که تقسیم می شود. اما هنگامی که به پول های بازنشستگی می رسیم. چیزهای زیادی هست که تقسیم نمی شود. هر یک از طرفین حقوق بازنشستگی ناشی از درآمد inkomstpension خود و همچنین حقوق بازنشستگی اشتغال tjänstepension خود را برای خودش نگاه می دارد. بیمه بازنشستگی خصوصی Privat pensionsförsäkring تقسیم خواهد شد (پاره ای استثناها وجود دارد) و در مورد بیمه های سرمایه kapitalförsäkringar نیز همانگونه است. البته اگر قرارداد تفکیک اموال بین زن و شوهر äktenskapsförord وجود نداشته باشد.

## دام کار سیاه

کار خود را زود رها نکنید

# ۹

مدت زمان باقیمانده اشتغال شما اهمیت بزرگی برای بازنشستگی شما دارد. به این نکته توجه داشته باشید که چه زمانی در نظر دارید دیگر کار نکنید یا کمتر کار کنید.

دلایل زیادی وجود دارد که به موجب آن زنان عموماً مانند مردان در دراز مدت کار نمی کنند. برخی کارهای زنان فرسوده کننده هستند و شاید بدن آنان توان نداشته باشد در دراز مدت کار کند. این موضوع ممکن است ناخواسته باشد - شما کار خود را از دست می دهید و کار تازه ای به دست نمی آورید. اما اگر مبداء حرکت ما آن باشد که خود شما امکان تصمیم گیری داشته باشید که چه زمانی به زندگی شغلی خود پایان دهید. بهتر است به این نکته آگاه باشید که به این ترتیب چه چیزهایی را از جنبه مالی چه از دست می دهید.

اگر شما به جای ۶۵ سالگی در سن ۶۱ سالگی به کار خود پایان دهید. این می تواند بدین معنا باشد که شما تقریباً یک سوم از حقوق بازنشستگی خود را از دست دهید. اگر شما از سن ۶۱ سالگی حقوق بازنشستگی خود را برداشت کنید. حقوق بازنشستگی شما کم خواهد بود و از اینرو بهتر است به این نکته آگاهی داشته باشید که در سن ۶۵ سالگی. یعنی زمانی که حقوق بازنشستگی تضمینی garantipensionen آغاز به پرداخت می شود. نمی توانید انتظار داشته باشید که تمامی مبلغ حقوق بازنشستگی تضمینی به شما پرداخت شود و به این ترتیب حتی تمامی مبلغ حداقل حقوق بازنشستگی را نیز دریافت نخواهید کرد.

اگر شما زودتر از سن ۶۵ سالگی خود را بازنشسته کنید. حتی حقوق بازنشستگی اشتغال tjänstepension شما هم می تواند تحت تأثیر قرار گیرد. البته در این خصوص

شرایط گوناگونی در قراردادهای گوناگون وجود دارد. افزون بر این ممکن است مقررات گذار övergångsregler گوناگون بین قراردادهای قدیم و جدید نیز وضعیت شما را تحت تأثیر قرار دهد. به وبگاه [www.minpension.se](http://www.minpension.se) مراجعه کنید. در آنجا می توانید سن های گوناگون بازنشستگی مفروض را وارد کنید و ببینید که حقوق بازنشستگی همگانی allmän pension و حقوق بازنشستگی اشتغال tjänstepension شما چگونه تحت تأثیر این انتخاب قرار می گیرد که در چه سنی می خواهید بازنشسته شوید.

یک دلیل اینکه زنان پیش از سن ۶۵ سالگی به کار خود پایان می دهند توقعات ابراز شده و ابراز نشده از سوی خانواده و خویشاوندان است. معمولاً از زنان سالمند توقع می رود که از کار خود صرفنظر کنند و به کمک پدران و مادران ساخورده تر بشتابند یا اگر فرزندان برای نگهداری نوه ها به کمک نیاز داشته باشند. به آنان کمک کنند. شاید کمک کردن در چنین مواردی بدیهی باشد اما به این نکته نیز فکر کنید که این چه هزینه ای برای شما خواهد داشت. این دام را می توان "دام مهربانی" نامید. زیرا این اغلب ناشی است از خواست و میل ما برای مهربان بودن و مراقبت کردن از نزدیکان خودمان و همین باعث می شود که ما بازار کار را زودتر از موعد ترک کنیم.

در قانون سوئد هیچ تکلیفی نیست که فرزندان از پدر و مادر خود مواظبت و مراقبت کنند و کمون ها نمی توانند چنین خواسته ای داشته باشند. به همین دلیل شما می توانید توقعات جدی تری از خدمات درمانی داشته باشید. نپذیرید که کارهای بدون دستمزد انجام دهید. این را مورد پرسش قرار دهید که آنها توقع داشته باشند شما اعلام آمادگی کنید و کاری انجام دهید. اگر چندین خواهر و برادر هستید. با هم گفتگو کنید و در این زمینه موضع یکسانی داشته باشید.

اگر خدمات درمانی کافی نباشد می توان خدمات درمانی را خریداری کرد. به این نکته توجه داشته باشید که فرزندان بزرگسال می توانند بابت انجام خدمات نزد پدر و مادرشان از "معافیت مالیاتی روت" rutavdrag برخوردار شوند. شما می توانید این نکته را به برادران که به علت شغل مهم و با دستمزد بالای خودش وقت کمک کردن در این زمینه را ندارد نیز بازگو کنید. بگذارید او این چنین خدماتی را بخرد و از این بابت معافیت مالیاتی skatteavdrag داشته باشد. کار را بین خودتان تقسیم کنید. افراد بیشتری از عضوهای خانواده و خویشاوندان را در کار کمک به پدران و مادران ساخورده سهیم کنید. اگر شما تنها به این دلیل که همه اینگونه کارها را انجام ندهید. زن یا دختر بدی نیستید.

یک دلیل دیگر که باعث می شود بسیاری از زنان بازار کار را زود هنگام ترک کنند آنست که آنان با مرد مسن تری زندگی می کنند. هنگامی که آن مرد بازنشسته می شود ممکن است برای آنان دلپذیرتر باشد که هر دو آنان همزمان بازنشسته شوند. اوقات فراغت همزمان. دلپذیرترین دلیلی است که باعث می شود زنان بازار کار را زود هنگام ترک کنند.

اگر شما انتخاب کنید که همزمان با همسر مسن تر خودتان بازنشسته شوید. شاید این موضوع اثر چندانی بر وضعیت مالی شما نهد. البته به این شرط که حقوق بازنشستگی همسر شما بخش عمده ای از مجموع درآمد خانوار باشد. اگر شما به مدت

برابر با شوهر خودتان کار نکنید پول هائی را در حقوق بازنشستگی آینده نان از دست می دهید. اما این پول ها در چنین محاسبه ای فراموش می شود. سرتاسر دوران اشتغال به شما حق بازنشستگی می دهد. پیش از آنکه پاسخ مثبت بدهید و همزمان با همسران بازنشسته شوید به وبگاه [www.minpension.se](http://www.minpension.se) مراجعه کنید و یک محاسبه انجام دهید.

پاره ای از حقوق های بازنشستگی اشتغال tjänstepensioner دارای مزایائی هستند. این بدان معناست که دستمزد آخرین سال های اشتغال شما مبنای تعیین میزان حقوق بازنشستگی شما می شود. کاهش دادن ساعات کار و پایان دادن زودرس به اشتغال می تواند پیامدهای بزرگی داشته باشد. اگر مطمئن نباشید که وضعیت بازنشستگی شما چگونه خواهد شد می توانید به وبگاه [www.minpension.se](http://www.minpension.se) مراجعه کنید یا با دفتر کارگزینی. شرکت های بازنشستگی یا مرکزهای انتخاب گفتگو کنید.

در ضمن به این نکته توجه کنید که شاید با وجود همه مسائل. بتوانید قدری به کار کردن ادامه دهید. در این صورت بازنشستگی همگانی شما هم افزوده خواهد شد. در مذاکرات مربوط به قرارداد گروهی جدید برای کارکنان کمون و شورای استان پیشنهاد می شود که کار کردن تا سال ۶۷ سالگی بتواند به حقوق بازنشستگی اشتغال tjänstepension شما بیفزاید. ممکن است با گذشت زمان قراردادهای گروهی دیگر نیز از این قاعده پیروی کنند.

این هم برای آسایش و رفاه و هم برای اقتصاد شما با ارزش است که یک لحظه به این نکته فکر کنید که چگونه می توانید توان و میل داشته باشید که تا هنگامی که خودتان بخواهید کار بکنید.

## دام بازنشستگی

بازنشستگی را به بهترین شکل آغاز کنید

به روز بازنشستگی فکر نکنید. ما غالباً می گوئیم که قرار است بازنشسته شویم و در یک روز معین از یک کار سخت و بیدار شدن صبحگاهی با ساعت کوک شده می روییم به وضعیتی که هیچ تکلیفی در آن وجود ندارد. این برای تندرستی ما بدترین کار ممکن است. این "چرخش ناگهانی" برای بدن ما اصلاً مناسب نیست. این غیرعادی نیست که قلب دچار اختلال شود و یک سکته قلبی ممکن است منجر به این شود که ما اصلاً یک زندگی بازنشستگی نداشته باشیم. این گذار برای زنان معمولاً این چنین پراشتاب نیست. زیرا همچنان کارها و وظایفی بدون دستمزد وجود دارد که همیشه بایستی انجام شود. چه برای مردان و چه برای زنان - بهترین راه آنست که بتوان به صورت تدریجی بازنشسته شد. بهتر است در آستانه بازنشسته شدن حقوق بازنشستگی خود و زمان پرداخت آنها را مرور کنید.

در سامانه بازنشستگی همگانی انعطاف فراوانی وجود دارد. شما می توانید هم بازنشستگی ناشی از درآمد inkomstpensionen و هم بازنشستگی فوق العاده premiepensionen را به صورت یک بخش. یک چهارم. یک نیمه. سه چهارم یا تمام دریافت کنید. شما همچنین می توانید هر گاه بخواهید پرداخت بازنشستگی را تغییر دهید. اگر حقوق بازنشستگی را به صورت کامل دریافت کنید و یک کار نیمه وقت هم بگیرید. ممکن است حقوق بازنشستگی شما کاهش یابد. به این ترتیب حقوق بازنشستگی آینده شما افزایش خواهد یافت زیرا شما با کار نیمه وقت خود برداشت بخشی از حقوق بازنشستگی خود را به تأخیر می اندازید و حق بازنشستگی بیشتری به دست می آورید.

اگر شما از چند منبع حقوق بازنشستگی دریافت می کنید این خطر بزرگ وجود دارد که در مجموع مالیات اندکی از حقوق بازنشستگی شما کسر شود. با استفاده از کارکرد محاسباتی در وبگاه اداره مالیات یک محاسبه انجام دهید یا به آجا تلفن بزنید و پرسش کنید. اگر بخواهید که کسی مالیات بیشتری از حقوق بازنشستگی شما کسر کند. می توانید درخواست تعدیل مالیات jämknning بکنید و یا ترتیبی بدهید که مقداری پول کنار نهد تا سپس بابت مالیات بپردازد.

مقررات بازنشستگی های اشتغال با قراردادهای گروهی گوناگون یا اگر انفرادی باشند با قراردادهای بیمه فردی تعیین می شود. بسیاری از حقوق بازنشستگی های اشتغال را می توان از سن ۵۵ سالگی دریافت کرد. اما معمولاً این کار در سن ۶۰ یا ۶۱ سالگی انجام می گیرد. این می تواند وسوسه انگیز باشد که در مدت هر چه کوتاه تر مبلغ هر چه بیشتری دریافت کرد. به ویژه اگر هزینه های شما هم بالا باشد. اما به یاد داشته باشید که نیازهای بزرگی در سراسر زندگی تان خواهید داشت.

اگر شما زن باشید و در سن ۶۰ سالگی بازنشسته شوید. بسیار محتمل است که شما ۳۰ سال دیگر هم زندگی خواهید کرد. شما در بیشتر این مدت زمان تندرست خواهید بود. این محتمل است که شما در سال های پایانی زندگی خود نیازهای درمانی بسیار زیادی داشته باشید. در همین مدت زمان است که ما نیمی از تمامی خدمات درمانی مورد نیاز در سراسر زندگی خود را مصرف می کنیم.

به این نکته پی ببرید که آیا حق دریافت کمک هزینه مسکن برای بازنشسته ها bostadstillägg för pensionärer را دارید یا نه. با مراجعه به وبگاه اداره بازنشستگی Pensionsmyndigheten می توانید به این نکته پی ببرید. به یاد داشته باشید که این کمک هزینه مسکن مقدماتی است. این بدان معناست که اگر حقوق بازنشستگی شما بالاتر باشد یا اگر درآمدهائی بالاتر از آنچه که قبلاً اعلام کرده اید. ممکن است مکلف شوید آن پول ها را بازپرداخت کنید.

بسیاری به مسکن خود به عنوان یک پس انداز بازنشستگی می نگرند. روزی که حقوق بازنشستگی جای درآمد ناشی از کار را بگیرد بایستی خانه تان را بفروشید و یک مسکن کوچک تر بخرید. اما یک رشته دام بر سر راه یک چنین برنامه ای وجود دارد. نخست آنکه بایستی شما بخواهید نقل مکان کنید. هنگامی که شما بالاخره وقت کافی داشته باشید که در باغچه تان کار بکنید احتمالاً مایل نیستید آن را رها کنید. نکته دوم آنکه فروش خانه و نقل مکان کردن می تواند گران تمام شود و بابت سود ناشی از فروش خانه هم بایستی مالیات بپردازید و غیره. اگر در نظر داشته باشید که مسکن ملکی خودتان را بفروشید و یک مسکن اجاره ای تهیه کنید. اما با توجه به میزان اندک ساخت و ساز ممکن است این برنامه نیز چندان ساده نباشد. البته با توجه به آنکه در کجای کشور زندگی کنید تفاوت های بزرگی در این زمینه وجود داشته باشد. در پایان باید افزود که این می تواند بر کمک هزینه مسکن اثر نهد. در هنگام محاسبه کمک هزینه مسکن. مسکن ملکی به عنوان یکی از دارائی های شما به حساب نمی آید. اما اگر پول حاصل از فروش مسکن خود را در بانک داشته باشید. آن پول در چنین محاسبه ای منظور خواهد شد.

مجموع حقوق بازنشستگی برای بسیاری از افراد آنچنان کم خواهد بود که تنها مالیات کمونی و شورای استان از آن کسر می شود. اما اگر بازنشستگی اشتغال tjänstepension و شاید بیمه های بازنشستگی خصوصی privata pensionsförsäkringar را در خلال مدت کوتاهی برداشت کنید. ممکن است این خطر وجود داشته باشد که از مرز معین شده برای پرداخت مالیات دولتی بگذرید. از این رو بهتر است درآمدهای بازنشستگی خود را در سال های طولانی تری پخش کنید تا از این مرز نگذرید.

نقل مکان کردن به یک کشور با آب و هوای گرم یا کشور پیشین خود برای بازنشسته ها وسوسه انگیز است. اما مهم است که پی ببرید چه مقرراتی در این زمینه برای بازنشسته ها جاری است. اگر بازنشستگی تضمینی garantipension کامل یا جزئی دارید. بهتر است توجه داشته باشید که این بازنشستگی تنها در کشورهای اتحادیه اروپا و کشورهای عضو منطقه همکاری های اروپا EU/EES (شامل نروژ، لیختن اشتاین و ایسلند است) پرداخت می شود. بازنشستگی ناشی از درآمد inkomstpensionen. بازنشستگی فوق العاده premiepensionen. بازنشستگی اشتغال tjänstepension و بیمه های بازنشستگی خصوصی privata pensionsförsäkringar گذشته از آنکه شما در کجا زندگی کنید به شما پرداخت می شود اما بهتر است توجه داشته باشید که چه مالیاتی از این پرداختی ها دریافت می شود.

اگر شما چند سال اندک در سوئد کار بکنید و سپس به کشور خودتان نقل مکان کنید. بازنشستگی سوئدی دریافت خواهید کرد. اداره بازنشستگی در کشور شما می تواند به شما کمک کند. اگر شما در دیگر کشورهای عضو منطقه همکاری های اروپا EU/EES کار کرده باشید حقوق بازنشستگی سوئدی شما با این حقوق بازنشستگی هماهنگی هماهنگ خواهد شد. اما اگر در کشورهای بیرون از کشورهای عضو منطقه همکاری های اروپا EU/EES کار کرده باشید بهتر است خودتان پی ببرید که آیا حق دریافت حقوق بازنشستگی دارید یا نه. شما بایستی خودتان آگاهی پیدا کنید که آیا احتمالاً بازنشستگی اشتغال tjänstepension که در بسیاری از کشورها مربوط است به کارفرمای پیشین شما. دریافت خواهید کرد یا نه.

ممکن است کنترل داشتن روی همه گونه حقوق بازنشستگی که شما حق دریافت آنها را دارید. دشوار و توأم با کارهای اداری دراز مدت و پیچیده باشد و از اینرو بهتر است به موقع این کار را انجام دهید.

در پایان بایستی افزود که هدف از همه سخن ها پیرامون بازنشستگی ها آنست که هنگامی که شما زندگی شغلی خودتان را به پایان رسانده اید. زندگی هر چه بهتری داشته باشید. این مسئولیت بر سه ستون استوار است: سیاستمداران. سندیکا و کارفرما و همچنین خود شما. امید آنست که شما از این نوشته کمک و حمایت دریافت کرده باشید تا از مهم ترین دام ها دوری کنید. یعنی همان دام هائی که شما به عنوان یک زن ممکن است در آنها گرفتار شوید. به گونه ای که دوران بازنشستگی آینده شما هر چه غنی تر و بهتر شود. درست همانگونه که همه ما آرزوی آن را داریم.

## آدرس های مهم:

بازنشستگی من - [www.minpension.se](http://www.minpension.se)  
دفتر بیمه مصرف کنندگان - [www.konsumenternas.se](http://www.konsumenternas.se)  
اداره بازنشستگی - [www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)  
اداره مالیات - [www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se)  
تندرستی: [www.suntliv.se](http://www.suntliv.se), [www.afaforakring.se](http://www.afaforakring.se)  
صندوق های پس انداز: [www.fondkollen.se](http://www.fondkollen.se), [www.morningstar.se](http://www.morningstar.se)  
مرکزهای انتخاب. قرارداد در پرائنتز:  
شرکت سهامی انتخاب بازنشستگی (ک پ آ - ک ال. گملاپ آ - ک اف اس. پ آ - ک اف اس ۰۹).  
[www.pensionsvalet.se](http://www.pensionsvalet.se)  
الکتوم (ک آ پ - ک ال). [www.electum.se](http://www.electum.se)  
مرکز انتخاب (ک آ پ - ک ال و غیره): [www.valcentralen.se](http://www.valcentralen.se)  
کلکتوم (ای ت پ). [www.collectum.se](http://www.collectum.se)  
فورا (ساف - ال او). [www.fora.se](http://www.fora.se)  
اداره دولتی بازنشستگی اشتغال. [www.spv.se](http://www.spv.se)



بازنشستگی من:

دفتر بیمه مصرف کنندگان:

اداره بازنشستگی:

مرکزهای انتخاب، با قرارداد در درون پرائنر انتخاب بازنشستگی

(ک آ پ - ک ال، گملا پ آ - ک اف اس، پ آ - ک اف اس ۰۹):

(ل ا ک - پ آ ک) موتکلا

مرکز انتخاب (ک آ پ - ک ال و غیره):

اداره دولتی بازنشستگی:

## آیا بیشتر از این نشده است؟

اینکه زنان عموماً نسبت به مردان حقوق بازنشستگی بسیار کمتری دارند، کشف جدیدی نیست. بسیاری این انتخاب را می کنند که چشم بر روی این واقعیت ببندند زیرا فکر کردن به یک آینده در فقر برای آنان هراسناک است. دیگران هم به فرآورده های پد و گران پس انداز بازنشستگی پاسخ مثبت می دهند و به این امید هستند که نگرانی خود را چاره کنند.

اما به تأخیر انداختن مشکل هیچ راه حل خوبی نیست. زیرا گزینه های دیگری در دسترس هست. آنیکا کرویتزر، کارشناس شناخته شده اقتصاد خصوصی به ما یاد می دهد که کنترل وضعیت زندگی و بازنشستگی خود را در دست خودمان بگیریم. او در این کتاب ده دامی را که بایستی از آنها دوری کرد، از جمله دام زوج ها و دام کار نیمه وقت را مرور می کند. اختیار بازنشستگی خودتان را در دست خودتان بگیرید. هنوز دیر نشده است!