

EN TIDNING
FRÅN UNIONEN
EGENFÖRETAGARE
NOVEMBER 2017

UNIONEN
EGENFÖRETAGARE

Min firma



GUIDE

9 nyttiga hälsoappar

Ta hjälp av digitala verktyg

SÅ GÖR JAG

Bli starkare mentalt

Tips från mentala tränaren

Med fokus på hälsan

Magnus kommunicerar
den senaste forskningen



Flera delägare i bolaget?

Visste du, att om ni är flera delägare som kan bli medlem, så delar ni på serviceavgiften. Kontakta FöretagsLinjen så berättar vi mer! 020-743 743 eller foretagslinjen@unionen.se



Värva en kompis och få varsin premie!

Har du en kompis eller affärskollega som inte är med i Unionen Egenföretagare än? Värva din kompis så bjuder vi på en värvningspremie respektive välkomstprensent, värde 100 kr per person. Välj mellan böcker, badhanddukar, solcellsladdare, Unionenparaply med mera – eller att vi i stället skänker 100 kr till SOS Barnbyar.

De 3 första månaderna är dessutom gratis för den nya medlemmen, värde upp till 675 kr eller 1 125 kr (exkl moms) för egenföretagare.

Avgift till a-kassan och eventuell klubbavgift tillkommer. Erbjudandet gäller när du värvar en ny yrkesverksam medlem eller egenföretagarmedlem (inte student eller pensionsmedlem).

Gå in på varvaenkompis.unionen.se.

0:-
i 3 månader

Värde 1.125 kr exkl moms.
Gäller inte om du redan är medlem i Unionen

LEDARE

Viktigt att känna trygghet som egenföretagare

En längre tids sjukfrånvaro som egenföretagare kan innebära utebliven inkomst, missade uppdrag och förlorade kunder. Det är verkligheten för många som driver eget. Men det behöver inte vara så. Unionen kämpar för att förbättra de allmänna trygghetssystemen. Ett huvudproblem är fortfarande att de inte alls är anpassade för en egenföretagares verklighet och vardag. Bättre trygghetssystem vad gäller sjukdom, a-kassa och föräldrapenning är en av våra viktigaste frågor.



KATARINA LUNDAHL
Chefsekonom, Unionen.

Därför välkomnar Unionen att regeringen nu föreslår att den som har varit anställd och startar ett aktiebolag under tre år ska få behålla sin tidigare sjukpenninggrundande inkomst, SGI. Tanken är att en företagare ska få tid och möjlighet att bygga upp och konsolidera sin verksamhet och inte behöver oroa sig för vilken ersättning man får vid sjukdom eller barnledighet även om företagaren ännu inte kan ta ut så mycket i lön.

Det här gäller redan för den som startar enskild firma, men utökas nu till att gälla även aktiebolag. Dessutom utsträcks den period under vilken företagaren får behålla sin tidigare sjukpenninggrundande inkomst från två till tre år. Unionen tycker att det är väldigt bra att regeringen har lyssnat på våra krav om tryggare socialförsäkringssystem för de som startar aktiebolag. Vi har sett i våra undersökningar att det som får människor att tveka inför att starta eget ofta handlar just om oro för vad som ska hända om man blir sjuk eller vill vara föräldraledig.

För att du som egenföretagare ska känna dig ännu tryggare erbjuder Unionen Egenföretagare en bra och prisvärd sjukvårdsförsäkring. Med större trygghet och bra försäkringar är det lättare att ta steget att bli egenföretagare och lättare för dig som driver eget att må bra. ¶

Välkommen till Min firma

Min firma är en tidning från Unionen Egenföretagare som distribueras åtta gånger per år. Här får du ta del av våra senaste tjänster och förmåner. I varje nummer lyfter vi fram ett aktuellt tema som stärker dig som egenföretagare. Här får du också träffa andra medlemmar och läsa om hur de har vuxit tillsammans med Unionen Egenföretagare.

✓ Har du tips och idéer om vad du vill läsa i Min firma?
Mejla minfirma@unionen.se.

✓ Vill du bli medlem i Unionen Egenföretagare? Eller har du frågor om ditt medlemskap?
Mejla foretagslinjen@unionen.se.

ANSVARIG UTGIVARE

Olea Huuska, Unionen

Innehållsansvarig

Max Lundmark
max.lundmark@unionen.se

Redaktör

Linus Fremin
linus.fremin@makeyourmark.se

Formgivare

Markus Hillborg
markus.hillborg@makeyourmark.se

Account Director

Magnus Lindvall
magnus.lindvall@makeyourmark.se

Project Manager

Mia Nilsson
mia.nilsson@makeyourmark.se

Repro: Bildrepro Stockholm AB
Tryck: Sörmlands Printing Solutions

GUIDE

9 verktyg som förbättrar hälsan

Digitala verktyg som kan hjälpa dig att må bättre.

S5

REPORTAGE



Foto: Peter Colding

S6

SÅ GÖR JAG

Att arbeta som mental tränare

Malin Wendel coachar människor till välmående.

S9

KRÖNIKA

»Hantera din stress i tid.«

Kaisa Skottedal om hur man får balans som företagare.

S10

3 FRÅGOR



MATHIAS PETERSSON HOLSTEN, driver företaget Coach M vars hälsotjänst Coach M Online är en ny medlemsförmån.

1 Vad är Coach M Online? – På Coach M Online hittar man all den kunskap som jag samlat på mig under mer än tolv års erfarenhet av fysisk och mental träning samt kost. Det är en innovativ och hel-täckande tjänst för alla som vill optimera sin hälsa och träna med hög kvalitet. När du loggar in styr du själv vad du vill ta del av, till exempel träningsprogram, kostråd och övrig vägledning. Det finns också en möjlighet att hitta fysiska träningskompisar, man väljer själv om man vill vara sökbar för andra medlemmar.

2 Varför ska man tänka på sin hälsa som egenföretagare? – Först är det viktigt att definiera hälsa som mer än bara frånvaro av sjukdom. Som egen företagare krävs att man är 100 procent arbetsför i sitt yrke och dessutom är kreativ, proaktiv och kan planera och prioritera. Detta ställer krav på att man fungerar optimalt både fysiskt och psykiskt, det vill säga att man är vid optimal hälsa.

3 Vad kan en egenföretagare göra för att minska risken för ohälsa? – Några enkla saker är att se till maten man äter är så näringsrik som möjligt. Därför är lunchlådor bra och att man ser till att det finns tillgång på frukt och grönt. Man kan också ställa fram en kanna vatten och se till att man dricker regelbundet under dagen så att man inte får vätskebrist. Och sen att man rör på sig på något sätt efter två timmar om man står eller sitter still mycket. Det kan vara så enkelt som att dansa lite bredvid skrivbordet. ♣



SPANING

E-hälsa får in miljoner

Kry och Min doktor digitaliserar vården.

Riskkapitalbranschen har fått upp ögonen för digitalisering inom vården.

Hajpade bolag som Kry och Min Doktor fick in 60 miljoner kronor respektive 100 miljoner kronor i ett antal riskkapitalrundor.

Totalt investerades det 434 miljoner kronor i 19 olika e-hälsobolag under 2016, enligt Di:s databas Nordic Tech List.

Att det sker nu beror på tre trender, menar

Marianne Larsson, innovationschef på Innovation Skåne och projektledare för Health Tech Nordic, som samlar 100 lovande nordiska e-hälsobolag och hjälper dem med teknikutveckling och internationalisering.

De tre trenderna är följande enligt henne:

1. För det första är hela västvärlden i stort behov av en effektivisering inom

vården på grund av en åldrande befolkning.

2. För det andra ökar antalet människor med diagnoser, exempelvis diabetes, och dessa är i stort behov av bättre vård och innovativa lösningar.

3. För det tredje har teknikutvecklingen gjort att allt fler människor får tillgång till internet och mobiltelefoner, även i utvecklingsländer. ♣

»Det är brist på återhämtning som är problemet för de flesta.«

Det säger Eva-Lotta Ryd, funktionsmedicinsk terapeut, nominerad till årets nyföretagare i Östergötland till corren.se.

Företagare mår dåligt



4 av 10 av uppger att deras psykiska hälsa har påverkats negativt sedan de blev entreprenörer, enligt Breakit.se.

36 stycken

Det finns omkring 160 000 hälso- och vårdappar på marknaden. Av dessa står 36 stycken för hela 50 procent av försäljningen.

GUIDE

9 digitala verktyg som kan förbättra din hälsa

LIFESUM

Din egen hälsocoach.

Lifesum fungerar som din egen hälsocoach. Du skriver in hur du tränar och vad du äter och får sedan tips om hur du kan förbättra din hälsa. Oavsett om du vill gå upp eller ner i vikt, eller bara bli hälsosammare, använder appen din hälsodata för att skapa en plan som hjälper dig att leva bättre.

RUNKEEPER

Ut och spring med dig!

Ut och spring med dig! Bästa appen för dig som gillar att springa. Hjälper dig att nå dina mål och registrerar alla dina pass. Visar distans, hastighet och kaloriförbrukning. Lätt att dela på exempelvis Facebook för den som gärna vill visa upp hur långt man sprungit, kanske få lite extra pepp i form av kompisars kommentarer.



PACIFICA

Få koll på dina vanor.

Logga ditt humör, sömn och matvanor dag för dag och upptäck vilka vanor som får dig att må bra. I appen finns även guidade andnings- och meditationsövningar och du kan sätta egna hälsomål.



KRY

Använd digital läkarhjälp.

Att uppsöka läkarvård kan vara svårt att få tid till som egenföretagare. Med KRY kan du få läkarbesök genom videosamtal, direkt i din mobil eller surfplatta – oavsett var du befinner dig. KRY:s läkare kan hjälpa dig med undersökning, diagnos, behandling och remiss till specialistvård. Läkarna kan även utfärda sjukintyg.

MOVESUM

Förvandla dina steg till öl.

Det finns många stegräknarappar, men Movesum har ett annorlunda upplägg. Du sätter upp ett mål kring hur många steg du vill ta och när det är uppnått får du en uppmuntrande meddelande. Men inte nog med det. Antalet kalorier du har bränt omvandlas till olika maträtter. Du ser exempelvis hur många glas öl det motsvarar.

HEADSPACE

Hjälper dig att stressa ned.

En app som med guidad meditation och mindfulness hjälper dig att hantera stress och ångest. Det finns allt från längre övningar till hjälp för när du har en panikattack. Dock ska detta bara ses som ett stöttande tillbehör. Vid mer allvariga problem bör man alltid uppsöka professionell hjälp.

RELAX MELODIES

Hjälper dig med sömnen.

En superbra app för sig som har sömnsvårigheter. Skapa ditt eget sömn-soundtrack och välj och kombinera lugnande ljud som regn, pianomusik, blåst, vågskvalp, fågelkvitter och många fler för att skapa den ljudbild som förenklar din insomning.



MINA RECEPT

Få bättre koll på dina recept.

Mina recept är för dig som vill ha koll på dina receptläkemedel. Du ser när dina recept har kommit in, hur många uttag du har kvar och när du kan få dina läkemedel. Du kan enkelt göra din beställning direkt i appen till valfri adress eller något av Apotekets apotek.

REPORTAGE

Magnus kommunicerar den senaste forskningen

Kommunikatören Magnus Rysjö finner trygghet i medlemskapet.

Möjligheten att kunna välja uppdrag och styra sin tid är det bästa med att vara egen företagare. Precis när Magnus Rysjö har sagt det hejdar han sig.

– Fast det är klart, uppdragen måste ju in. Och det kan ju vara svårt att hitta tid när du verkligen är ledig, säger han.

Samtidigt vidhåller han att just flexibiliteten och friheten är två aspekter han uppskattar mest som egenföretagare.

Magnus är kommunikator och blev ”egen” av en händelse.

Idén dök upp när hans arbetsgivare skulle omorganisera för drygt tre år sedan, vilket innebar att avdelningen han arbetade på upphörde.

– Jag och några kollegor tyckte att det vore kul att fortsätta jobba tillsammans. Vi gillade det vi gjorde och vi gillade våra kunder. Därför kom vi överens om att starta egna verksamheter.

De bestämde sig dock tidigt för att inte starta ett gemensamt bolag, utan såg att det skulle vara både enklare och mer flexibelt om var och en skötte sin egen verksamhet.

Men tanken om samarbete var avgörande för att de skulle våga ta steget.

Enkelhet är överlag något han håller högt och lyfter fram som ett råd till andra nyblivna företagare.

För att komma igång valde han i början att inte försöka sälja in stora och omfattande uppdrag.

– Gör det enkelt för kunden att köpa, tipsar han.

– När du väl har fått ett uppdrag finns det ofta goda chanser att du kommer att få göra mer för samma kund.

Han pratar förvisso av egen erfaren-

forskning som RISE bedriver.

– Men jag har det bästa av två världar, kan man säga. Dels det sociala genom att jag varje dag träffar arbetskompisar, dels en lite högre grad av frihet eftersom jag inte är anställd.

Annars är det lätt att bli lite isolerad som enmansföretagare, konstaterar han. I synnerhet som han driver sitt företag hemifrån för att slippa kostnader för ett kontor på stan.

Och även om medlemskapet i

»Det är förstås en viktig trygghet att ha exempelvis sjukvårdsförsäkringen.«

het men sitt nuvarande uppdrag, som kommunikator hos forskningsinstitutet RISE (Research institutes of Sweden), är varken litet eller resultatet av en införsäljning.

Han svarade helt enkelt på en annons för ett och ett halvt år sedan och sitter nu tre eller fyra dagar i veckan hos dem. I praktiken arbetar han då som en anställd.

Bland annat ansvarar Magnus för en av institutets webbplatser och producerar information kring delar av den

Unionen knappast rör på en eventuell ensamhet i vardagen säger Magnus att det ger honom en slags grundtrygghet, genom möjligheten att få stöd och hjälp.

– Det är förstås en viktig trygghet att ha exempelvis sjukvårdsförsäkringen, även om jag inte har behövt utnyttja den än. Och jag hoppas förstås att jag aldrig kommer att behöva göra det, säger han och skrattar.

Uppdraget hos RISE fortsätter ännu en tid. Vad som händer sen vet inte Magnus. Han har ingen plan, men många idéer. ¶

MAGNUS RYSJÖ

Ålder: 43 år.

Bor: I Stockholm.

Gör: Driver Newclr Communication.



FÖRETAGSLINJEN SVARAR

Unionen Egenföretagares rådgivare ger dig svar.



FRÅGA: Jag har skadat armen och kan inte arbeta i mitt företag. Finns det någon möjlighet för mig att få sjukersättning?

JONATAN HÅGLUND

SVAR: Hej Jonatan! Om du driver en Enskild Firma så kan du sjukanmäla dig till Försäkringskassan. Ersättningen baseras på din SGI – sjukpenninggrundande inkomst.

Det är därför viktigt att du tar ut lön i ditt företag. Om du inte tar någon lön (överskott) i din verksamhet finns det heller ingen inkomst att beräkna sjukpenning på och då får du ingen ersättning.

Du kan kontakta Försäkringskassan för att få hjälp med att fastställa din sjukpenninggrundande inkomst. Om du inte har gjort något val har du automatiskt 7 karensdagar. Du kan själv gå in och ändra antalet karensdagar på Försäkringskas-



Bild: Outburst

sans hemsida.

Om du blir sjuk och driver ett Aktiebolag så räknas du som anställd. Då är det bolaget som betalar ut sjuklönen de första 14 dagarna. Efter det kan du ansöka om sjukpenning från Försäkringskassan.

FÖRETAGSLINJEN

FRÅGA: Jag känner mig väldigt

stressad i min nya roll som egenföretagare och är rädd för att drabbas av utmattning. Det känns som jag jobbar jämt. Hur ni några tips om vad jag kan göra för att få en bättre arbetsstruktur?

LINN STENFORS

SVAR: Hej Linn! Mitt råd är att försöka skilja på arbetstid och

fritid. Tänk att dygnet har 24 timmar, dela upp det på 8 timmars arbetstid, 8 timmars fritid och 8 timmars vila.

Planera och schemalägg gärna arbetsveckan och bestäm dig för när du ska göra vad – och håll dig till det. Se till att vara helt ledig på helgerna och ta dig tid till att göra saker som du tycker är roliga och får energi av. Du kan också boka en tid till någon av våra affärscoacher, de kan hjälpa dig att få en bättre arbetsstruktur. Om du behöver kan du också ta hjälp av någon som arbetar med stresshantering professionellt. (Stresshantering är avdragsgillt och räknas som friskvård).

FÖRETAGSLINJEN

HAR DU NÅGON FRÅGA?

Kontakta FöretagsLinjen på 020-743 743 eller mejla till foretagslinjen@unionen.se



Skaffa försäkring

Som medlem ger vi dig möjlighet att teckna bland annat en billig sjukvårdsförsäkring. Mer information hittar du på unionen.se.

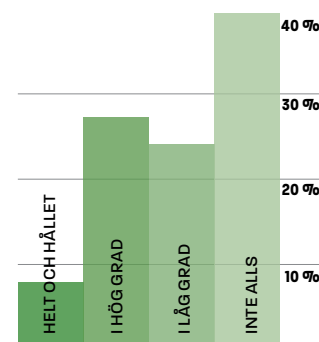
Ta hjälp av en mentor!

Behöver du prata med någon med erfarenhet från din bransch eller den typ av utmaningar du står inför?

Nu har du möjlighet att genom Mentorena.se få träffa en erfaren mentor som kan hjälpa dig att komma vidare i karriären och med de projekt du står inför, eller med den affärsidé du vill utveckla. Det första mötet är helt kostnadsfritt, därefter får du 30 procent rabatt på varje mentormöte, om du väljer att fortsätta att ta hjälp av en mentor.

31 miljarder

Enligt en ny undersökning gjord av Research2guidance förväntas hälso- och vårdappsektorn år 2020 omsätta 31 miljarder dollar.



Så svarade egenföretagare på frågan: "Kan du släppa tankarna på jobbet under semestern?" (Källa: Sifo/Avonova)

SÅ GÖR JAG

»Det finns en väldigt **stark kraft** i att hjälpa andra.«

Så får Malin Wendel sina kunder att må bättre.



Mental träning handlar om att frigöra kraften inom sig. Det är något som Malin Wendel lärde sig för 22 år sedan, efter att ha skadats i en trafikolycka.

Malins LÄRDOMAR

- 1 VÄLKOMNA DAGEN** – varje dag. "Det du välkomnar kan du ta hand om på ett bättre sätt."
- 2 BYT UT "MÅSTE" MOT "VILL"**. Den som måste är ett offer, den som vill tar kontroll i sitt liv.
- 3 FÖLJ DIN PASSION**. Våga lyssna inåt och svara med kärlek – ha en schysst attityd gentemot dig själv i din inre dialog..

Du kommer aldrig att kunna lära dig något nytt och du kommer inte att kunna gå tillbaka till ditt gamla jobb. Beskedet som Malin Wendel fick efter trafikolyckan för 22 år sedan var glasklart. Hennes tidigare liv med mycket jobb, dans och träning skulle aldrig komma tillbaka. Fast hon vägrade acceptera det.

– Jag bestämde mig för att det skulle gå, att jag skulle kunna börja jobba igen och göra sådant som jag tycker om.

Hon fick inte mycket hjälp på vägen dit. Läkarnas mörka besked gav knappast någon kraft. Den vanliga sjukgymnastiken gjorde henne sjukare. Hon insåg snabbt att den enda som kunde hjälpa henne var hon själv.

Bara ett år efter olyckan öppnade hon en butik tillsammans med en kompis. Efter en längre period av utbildning, som resulterade i en mastersexamen i psykologi, och en tjänst som universitetsadjunkt är Malin idag åter företagare. Nu handlar verksamheten om mental träning och ledarskapsutveckling.

– Det finns en oerhörd kraft i att hjälpa andra, säger hon och tillägger att det egentligen handlar om att hjälpa andra så att de kan hjälpa sig själva.

Malin återkommer flera gånger till begreppet tacksamhet, och säger att det är den starkaste källan till den kraft som hjälper dig att ta fram "den bästa versionen av dig själv". Något hon är oerhört tacksam för idag är faktiskt all den smärta hon tvingats hantera efter olyckan.

– Utan den hade jag inte kunnat hjälpa andra som jag gör i dag, säger hon.

Foto: Jonas Gustafsson

KRÖNIKA

Lär dig hantera din stress i tid

Idag är det exakt tre år sedan jag gick ut genom glassdörren på det stora Mediahuset. Det var både med en känsla av stolthet över ett väl utfört uppdrag och lättnad för att det var över. Nu hade jag möjlighet att ta mig an nya spännande konsultuppdrag men först behövde jag få ta en paus och landa lite. Att den pausen skulle vara i ett och ett halvt år hade jag ingen aning om då.

Efter 20 år som ”prestationsprinsessa” i mediabranschen valde jag att hoppa av jobbkarusellen för att under ett och ett halvt år utbilda mig till stresspedagog och coach. Min hjärna hade gått på högvarv under flera år och den berömda väggen var nära. Jag trodde i min enfald att jag som egenföretagare hade koll eftersom jag till exempel kunde välja att inte arbeta mer än fyra dagar per vecka. Att jag i verkligheten jobbade mer än 100 procent dessa fyra dagar i stället för fem är en annan historia.

Det viktigaste jag lärde mig under utbildningen var att hitta balans. I livet. Inte bara på jobbet. Stress i sig är inte farligt. Vi klarar stress så länge vi också får återhämtning.

»Tack vare att jag kan hantera stressen bättre så har jag fått balans i mitt liv.«

Och återhämtning kan för en person vara att lägga sig i soffan och för en annan att gå ut och springa. När kroppen jobbar, vilar hjärnan och tvärtom. Om du har ett fysiskt påfrestande arbete så vilar kroppen bäst genom att låta hjärnan jobba. Du kan till exempel lösa ett korsord eller läsa en bok. Har du ett stillasittande arbete som kräver mycket tankeverksamhet så vilar hjärnan bäst genom fysisk aktivitet.

Tidigare var jag tvungen att köra ett hårt spinningpass eller springa några kilometer för att ens kunna varva ner. Nu när jag har lärt mig mer om stresshantering så kan jag sätta mig varsomhelst och varva ner på ett par minuter bara genom att andas! Helt otroligt att det skulle ta över 40 år att lära mig det, med tanke på att det är det första vi gör när vi föds.

Tack vare att jag kan hantera stressen bättre så har jag fått balans i mitt liv och en helt annan närvaro i allt jag gör.



KAISA SKOTTSTAD
Coach och stresspedagog
med kognitiv inriktning.



Bild: Colourbox

SNABBKURS

Om du blir sjuk

Så funkar sjukersättningen.

1 VAD ÄR DET?
Du som har enskild firma har rätt till ersättning. Din ersättning beräknas på din sjukpenninggrundande inkomst och är ett belopp som räknas fram av Försäkringskassan utifrån hur mycket du tjänar per år. De utgår från din arbetsinkomst från företaget.

2 HUR FUNKAR DET?
Du som arbetar i eget aktiebolag räknas som anställd i och har samma rätt till ersättning som andra anställda. Din ersättning beräknas utifrån den lön du tar ut från ditt AB. Det innebär att om du tar ut en låg lön eller ingen lön alls riskerar du att inte få någon ersättning om du blir sjuk.

3 TÄNK PÅ DETTA!
Om du både har anställning och driver enskild firma kommer din sjukpenninggrundande inkomst att beräknas både på din lön från din anställning och på din inkomst från din näringsverksamhet. Om du har några frågor är det bäst att du kontaktar Försäkringskassan.

När hade du firmafest senast?

Fler aktiviteter på unionen.se/kurser-och-aktiviteter.



UNIONEN

När hade du firmafest senast?

Vi tror att många egenföretagare saknar firmafesten och därför ordnar vi en för dig. Kvällen blir en kombination av att lära, mingla och ha roligt. Linn Lindström från konsultföretaget DigitalHeart kommer att berätta hur du kan få mer affärer och större engagemang i dina sociala kanaler med hjälp av digital marknadsföring. Hon kommer bland annat att ge dig svar på frågor som: Vad är digital marknadsföring? Är den värd att lägga tid på? Hur ska jag veta vilka delar av min marknadsföring som genererar kunder?

UNIONEN GÖTEBORG

Unionen spanar - Så får du kunskap i tider av alarism, falska nyheter och alternativa fakta

Hur förhåller vi oss till dagens

stora informationsflöde? Kan vi lära oss att skilja relevant information från fejknyheter, vinklade nyheter eller "alternativa fakta"? Emma Frans är doktor i medicinsk epidemiologi med ett brinnande intresse för beteende, evolution, psykiatri, folkhälsa och vetenskaplig kommunikation. Här berättar hon om hur ett vetenskapligt förhållningssätt kan hjälpa dig att få kunskap i tider då risken att bli lurad är särskilt hög.

UNIONEN MALMÖ

Unionen spanar - Train your creativity

I den här presentationen får du baskunskaperna i kreativt tänkande och vad du kan göra för att öka din kreativitet. Kreativitet ses ofta som ett personlighetsdrag, men det är faktiskt något som du kan träna och bli bättre på.

Värva en kompis och få varsin premie!

Har du en kompis eller affärskollega som inte är med i Unionen Egenföretagare än? Värva din kompis så bjuder vi på en värvningspremie respektive välkomstprensent, värde 100 kr per person. Välj mellan böcker, badhanddukar, solcellsladdare, Unionenparaply med mera – eller att vi i stället skänker 100 kr till SOS Barnbyar.

De 3 första månaderna är dessutom gratis för den nya medlemmen, värde upp till 675 kr eller 1125 kr (exkl moms) för egenföretagare.

Avgift till a-kassan och eventuell klubbavgift tillkommer. Erbjudandet gäller när du värvar en ny yrkesverksam medlem eller egenföretagarmedlem (inte student- eller pensionsmedlem).

Gå in på varvaenkompis.unionen.se.

0:-
i 3 månader

Värde 1,125 kr exkl moms.
Gäller inte om du redan är medlem i Unionen

Ett eget Unionen.

Allt detta får du:

EGEN TRYGGHET


	INKOMSTFÖRSÄKRING Kompletterar a-kassan och ger upp till 80% av tidigare inkomst vid arbetslöshet.
	SJUKVÅRDSFÖRSÄKRING Ingår första tre månaderna – därefter till medlemspris.
	PERSONFÖRSÄKRINGAR Liv-, olycksfall-, sjuk- och diagnosförsäkring till medlemspris.
	SMÅFÖRETAGARFÖRSÄKRING Till medlemspris (20% rabatt i Folksam). Om du uppfyller villkoren.
	PENSIONSERBJUDANDE Teckna hängavtal med Unionen – få ITP. Eller spara via Folksam med 40% rabatt.

EGEN UTVECKLING

	KOMPETENSBIDRAG Från Unionens studiestöd – upp till 3.250 kr/termin och 13.000 kr totalt.
	FÖRETAGARGUIDEN Vår egen medlemsbok med information för dig som egenföretagare.
	TIDNINGEN "DRIVA EGET" Ingår i medlemskapet tillsammans med vår egen medlemstidning Min Firma.
	UTBILDNING OCH SEMINARIER Unionen arrangerar föreläsningar och seminarier i en mängd olika ämnen.

EGNA AFFÄRSVERKTYG

	AFFÄRSJURIDISK RÅDGIVNING 10 kostnadsfria ärenden per år. 1 timma per ärende.
	FÖRETAGSAVTAL Skapa kostnadsfria och juridiskt korrekta företagsavtal med Avtal24.
	AFFÄRSCOACHNING Diskutera din och ditt företags utveckling med våra affärscoacher.
	LINKEDINGRANSKNING Förbättra och maximera linkedInprofil med hjälp av Cruited.
	BOKFÖRING OCH FAKTURERING Rabatterade bokförings och faktureringsprogram i mobil och dator.

	FÖRETAGSLINJEN För dig som är medlem eller vill veta mer. 020-743 743 – foretagslinjen@unionen.se
---	---

ORDINARIE AVGIFTER

Din avgift (förbundsavgift) 125 kr/mån.

Företagets avgift (serviceavgift) 250 kr/mån exkl moms. Alltid bara en företagsavgift även om flera delägare blir medlemmar.



Läs mer om alla fördelar på unionen.se/egenforetagare

UNIONEN
EGENFÖRETAGARE