

ARBEIDSLIVET



JURK

juridisk rådgivning for kvinner

FORORD

Denne brosjyren er utgitt av Juridisk rådgivning for kvinner (JURK). JURK er et studentdrevet rettshjelptiltak som gir gratis juridisk rådgivning til alle som definerer seg som kvinner.

JURK tar forbehold om regelendringer i tiden etter publisering.

Vi takker for gode innspill fra øvrige medarbeidere i JURK.

Oslo, oktober 2022

Brosjyren er revidert høsten 2022 av arbeid-, trygd og diskrimineringsgruppen på JURK.

JURK (Juridisk rådgivning for kvinner) gir gratis juridisk rådgivning til alle som definerer seg som kvinner. Du kan finne informasjon om oss på internettsiden: www.jurk.no

Vi tar imot nye saker: Mandag: kl. 12-15
 Onsdag: kl. 09-12 og kl. 17-20

Du kan også ringe oss på 22 84 29 50 eller komme til oss i Skippergata 23, 0154 Oslo.

Du kan alltid sende inn saken din til oss elektronisk. Det kan du gjøre på www.jurk.no → «Send oss din sak».

INNHOLDSFORTEGNELSE

1.0 INNLEDNING	4
1.1 Målet med denne brosjyren	4
1.2 Hvem gjelder disse reglene for?	4
1.3 Jobb i Norge.....	5
2.0 HVORFOR ER REGLENE SLIK DE ER?	5
2.1 Arbeidsmiljøloven	5
2.2 Diskrimineringslovgivningen.....	5
3.0 HVA ER VIKTIG NÅR DU SKAL FÅ DEG JOBB?.....	6
3.1 Finne ledige jobber	6
3.2 Søknad og CV.....	7
3.3 Intervju.....	7
3.4 Hvis du ikke får jobben	8
4.0 HVA ER DET VIKTIG Å TENKE PÅ NÅR DU FÅR JOBB?.....	8
4.1 Skriftlig arbeidsavtale.....	8
4.2 Hva skal stå i arbeidsavtalen?.....	9
4.3 Hva er forskjellen på å jobbe heltid og deltid?	10
4.4 Midlertidig ansatt.....	10
4.5 Hva er prøvetid?	11
5.0 HVILKE REGLER GJELDER NÅR DU ER I JOBB?.....	12
5.1 Hvis du må jobbe overtid	12
5.2 Når du er syk.....	14
5.2.1 Når kan du bruke egenmelding?.....	14
5.2.2 Når trenger du sykemelding?	14
5.2.3 Feriepenger ved sykdom.....	15
6.0 REGLER SOM GJELDER NÅR DU SKAL SLUTTE I JOBBEN	15
6.1 Når du vil slutte i jobben	16
6.2 Når sjefen bestemmer at du må slutte i jobben	17
6.2.1 Når du blir sagt opp	17
7.0 SOSIAL DUMPING	20
8.0 FAGFORENING.....	20
9.0 HVOR KAN DU FÅ HJELP?.....	21
9.1 Nav.....	21
9.2 Fagforeninger.....	21
9.3 Arbeidstilsynet.....	22
9.4 Advokat/Fri rettshjelp.....	22
9.5 Oslo Kommune Fri Rettshjelp.....	23
9.6 JURK	23

9.7 Jussbuss.....	24
9.8 Likestillings- og diskrimineringsombudet	24
9.9 MiRA-Senteret.....	25
9.10 Caritas Norge	25
9.11 SEIF – Selvhjelp for innvandrere og flyktninger.....	26

	1.0 INNLEDNING
	1.1 Målet med denne brosjyren
	<p>Denne brosjyren er skrevet for å hjelpe personer med å forstå reglene som gjelder i det norske arbeidslivet.</p> <p>Loven har regler for:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Når du får ny jobb 2. Når du er i jobb 3. Når du skal slutte i jobben <p>I tillegg finnes det regler om diskriminering på jobb. Disse reglene er det viktig at du kjenner. Både for at du skal vite hvilke regler du må følge på jobb, og hvilke regler sjefen din må følge.</p> <p>Loven gir ikke alltid klare svar. Ofte må du tenke igjennom flere regler og hvorfor de finnes for å komme frem til gode svar. Vi har derfor også tatt med en del spørsmål vi tenker det er viktig å diskutere for å forstå reglene. Vi gir også informasjon om hvor du kan få hjelp når ting er vanskelig.</p> <p>Vi håper denne brosjyren kan hjelpe deg.</p>
	1.2 Hvem gjelder disse reglene for?
	<p>Arbeidsmiljøloven har regler om jobb, og loven gjelder for alle som skal jobbe i Norge.</p> <p>I loven står de pliktene og rettighetene som sjefen og du har. Du kan finne loven ved å søke «arbeidsmiljøloven» på www.lovdata.no</p>

	1.3 Jobb i Norge
	De aller fleste har jobb eller ønsker å få seg en jobb. Jobb er viktig for å tjene egne penger. Men det er også viktig med en jobb for å bli integrert i samfunnet. Jobben er en stor del av identiteten vår.
Noen vanlige ord om jobb	Vi kaller jobben for arbeid. Sjefen på jobben kalles for arbeidsgiver. Den som jobber for sjefen kalles ansatt eller arbeidstaker. Når vi snakker om at noen er ansatt kaller vi det ofte for et arbeidsforhold. Den avtalen du har med sjefen om blant annet når og hvor du skal jobbe, og hvor mye du skal ha i lønn, kalles en arbeidsavtale eller arbeidskontrakt. Når vi snakker om ting som skjer på jobb, kaller vi det ofte for arbeidslivet.
	2.0 HVORFOR ER REGLENE SLIK DE ER?
	2.1 Arbeidsmiljøloven
	Jobb er veldig viktig for folk flest. Hvis man mister jobben sin, kan man få problemer med å betale husleien eller huslånet. Man kan få det vanskelig økonomisk og mange kan bli deprimerte. Derfor er det viktig at det finnes regler som bestemmer hva som er lov og ikke lov i arbeidslivet. Da kan både du og sjefen vite hvordan dere skal oppføre dere og hvilke regler som gjelder, slik at det ikke oppstår problemer.
	2.2 Diskrimineringslovgivningen
	Diskriminering er forbudt. Reglene om diskriminering står i arbeidsmiljøloven og likestillings- og diskrimineringsloven.

Dessverre skjer det av og til diskriminering i arbeidslivet. Å bli diskriminert betyr å bli usaklig forskjellsbehandlet.

Usaklig forskjellsbehandling skjer når noen blir behandlet dårligere enn andre på grunn av kjønn, graviditet, permisjon ved fødsel eller adopsjon, omsorgsoppgaver, etnisitet, religion, livssyn, funksjonsnedsettelse, seksuell orientering, kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk, alder eller kombinasjoner av disse. Med etnisitet menes blant annet nasjonal opprinnelse, avstamning, hudfarge og språk.

Diskriminering gjør at du ikke får de samme rettighetene og mulighetene som andre. Det kan være at du ikke blir innkalt til intervju fordi du har et utenlandsk navn, eller at du mister jobben fordi du er blitt gravid. Det finnes også mange andre eksempler.

Diskriminering kan være skadelig for den personen som blir utsatt for det. Det er også skadelig for samfunnet fordi det gjør integreringen vanskelig og det kan føre til at flinke mennesker ikke får bidra i arbeidslivet.

Norsk lov skal derfor beskytte både deg som person og samfunnet mot diskriminering. Du kan lese mer om diskriminering i JURKs brosjyre «Diskriminering».

3.0 HVA ER VIKTIG NÅR DU SKAL FÅ DEG JOBB?

3.1 Finne ledige jobber

	<p>Det første du må gjøre når du skal få deg en jobb, er å søke på jobber. Du kan finne ledige jobber på for eksempel www.finn.no og www.nav.no. Noen ganger henger butikker ut en lapp i vinduet hvis de leter etter nye ansatte.</p> <p>Hvis du har lyst til å jobbe på et bestemt sted, kan du prøve å søke der, selv om de ikke har lagt ut annonse. Da kan det være lurt å gå innom eller ringe for å høre om de kanskje trenger noen nye ansatte. Du kan også sende inn en søknad.</p>
	<h3>3.2 Søknad og CV</h3>
	<p>Hvis du har lyst på en jobb er det viktig å skrive en søknad. Søknaden er et brev til sjefen. I søknaden skal du skrive hvorfor du har lyst på jobben, hvorfor du tror du kan passe til jobben og litt om deg selv.</p> <p>Det er også vanlig å sende inn en CV når du søker jobb. En CV er et brev der du skriver hva du kan, jobber du har hatt og utdanning du har tatt. På www.nav.no kan du finne flere tips til hvordan en søknad og en CV skal være.</p>
	<h3>3.3 Intervju</h3>
	<p>Etter at du har sendt søknad kan sjefen be deg komme på intervju. Intervju er et møte mellom sjefen og deg, hvor dere blir bedre kjent og hvor sjefen vurderer om du skal få jobben.</p> <p>Det er vanlig at sjefen stiller deg en del spørsmål på intervjuet. Sjefen kan spørre om hvorfor du har lyst på denne jobben, hvordan du tror du kan gjøre en god jobb og om du har jobbet før. Du kan også spørre sjefen om</p>

	ting du lurer på med jobben.
Ting sjefen ikke kan spørre om på intervju	<p>Tidligere i brosjyren skrev vi at norsk lov skal beskytte deg mot diskriminering. Når en person skal søke på jobb og er på intervju, er det noen ting det er ulovlig for sjefen å spørre om.</p> <p>For eksempel har ikke sjefen lov til å spørre om du er gravid eller om du planlegger å bli gravid.</p>
	3.4 Hvis du ikke får jobben
	<p>Det er vanlig at man må søke mange steder før man får jobb. Hvis man får et nei, er det viktig å ikke gi opp.</p> <p>Hvis du tror at grunnen til at du ikke fikk jobben var at du ble diskriminert, kan du ta kontakt med JURK eller Likestillings- og diskrimineringsombudet (LDO).</p>

	4.0 HVA ER DET VIKTIG Å TENKE PÅ NÅR DU FÅR JOBB?
	4.1 Skriftlig arbeidsavtale
Arbeidsmiljøloven § 14-5	Når du begynner i en ny jobb er det mange ting å tenke på. Det er viktig at du og sjefen skriver en arbeidsavtale (arbeidskontrakt). Du har krav på at arbeidsavtalen skal være skriftlig. Det er ikke nok at du og sjefen har en muntlig avtale om at du skal jobbe.
	Det er viktig å få arbeidsavtale fordi arbeidsavtalen beskriver hvordan arbeidsforholdet skal være. Hvis du

	lurer på noe om arbeidsforholdet, kan du se i arbeidsavtalen.
	4.2 Hva skal stå i arbeidsavtalen?
Arbeidsmiljøloven § 14-6	<p>Arbeidsavtalen må blant annet alltid inneholde disse punktene:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hvem som er sjef (arbeidsgiver) og hvem som er ansatt (arbeidstaker) – Hvor du skal jobbe, for eksempel adressen – Hva du skal gjøre i jobben (hvilke arbeidsoppgaver du skal ha), eventuell tittel – Når du skal begynne i jobben – Om stillingen er fast (at du ikke skal slutte før du eller sjefen sier opp) eller midlertidig (at du skal jobbe der for eksempel et halvt år) – Om du skal ha prøvetid (se mer om prøvetid i punkt 4.5) – Om ferie og feriepenger – Om oppsigelsestid (hvor lenge du kan jobbe etter at du sier opp eller blir sagt opp) – Hvor mye du skal ha i lønn og hvordan lønnen blir utbetalt – Når du skal få lønn – Hvor mange timer du skal jobbe hver dag og hver uke (heltid eller deltid) – Hvor lang pausen din skal være – Avtale om særlig arbeidstidsordning – Opplysninger om eventuelle tariffavtaler
Arbeidsmiljøloven § 1-9	<p>Arbeidstaker og arbeidsgiver kan avtale mer enn disse punktene. De kan likevel ikke avtale noe som er dårligere for arbeidstaker enn det som står i loven. Hvis du tror dette har skjedd, kan du ta kontakt med JURK.</p>

	4.3 Hva er forskjellen på å jobbe heltid og deltid?
	Hvis du er ansatt på heltid jobber du 100 %. Dette er vanligvis 37,5 timer i uken. Da jobber du i full stilling. Hvis du er ansatt på deltid betyr det at du jobber mindre enn 37,5 timer i uken. Det kan for eksempel være at du jobber en kveld i uken eller annenhver lørdag.
	4.4 Midlertidig ansatt
Arbeidsmiljøloven § 14-9	I Norge sier loven at de fleste skal være fast ansatt. Å være fast ansatt betyr at du ikke skal slutte i jobben før du selv sier opp eller sjefen din sier deg opp.
	<p>Å være midlertidig ansatt betyr at du bare er ansatt for en periode. Du kan for eksempel være ansatt i seks måneder, og når det har gått seks måneder må du finne deg en annen jobb.</p> <p>Siden loven sier at de fleste skal være fast ansatt, er det bare i noen bestemte situasjoner at sjefen har lov til å ansette deg midlertidig.</p> <p>Eksempler på situasjoner hvor sjefen har lov til å ansette deg midlertidig er:</p> <p><i>Jobb av midlertidig karakter</i></p> <p>Sjefen har lov til å ansette deg midlertidig hvis du skal gjøre en jobb som bare trengs for en kortere periode. Dette kan være en sommerjobb eller å hjelpe til i butikken under juleforberedelsene når det er ekstra mange kunder.</p> <p>Sjefen har også lov til å ansette deg midlertidig hvis du skal jobbe på et bestemt prosjekt, for eksempel lage en</p>

brosjyre eller pusse opp en leilighet for noen. Når prosjektet er fullført er du ikke lengre ansatt.

Vikar

Sjefen har lov til å ansette deg midlertidig hvis du skal jobbe istedenfor en person som for eksempel er sykemeldt eller er i foreldrepermisjon.

Praksisarbeid

Sjefen har lov til å ansette deg midlertidig hvis det er praksisarbeid. Dette kan for eksempel gjøres gjennom skolen du går på.

Arbeid gjennom NAV

Sjefen din har lov til å ansette deg midlertidig hvis det er en praksisordning gjennom NAV.

Organisert idrett

Sjefen din har lov til å ansette deg midlertidig hvis du skal jobbe som idrettsutøver, idrettstrener, dommer eller som leder innen organisert idrett.

Utenom disse situasjonene skal du alltid bli ansatt fast. Hvis du lurer på om du er ulovlig midlertidig ansatt, eller om du har krav på fast stilling, kan du ta kontakt med JURK.

4.5 Hva er prøvetid?

Prøvetid er en kort periode rett etter at du har fått jobben hvor du og sjefen kan se om du passer i jobben. Du jobber som vanlig i prøvetiden.

For at du skal ha prøvetid må det stå i den skriftlige kontrakten. Hvis ikke det står noe i kontakten om prøvetid, har du ikke prøvetid.

	Prøvetiden kan være på maks 6 måneder, men den kan også være kortere.
Oppsigelse i prøvetiden	<p>I prøvetiden gjelder det andre regler for oppsigelse, enn etter prøvetiden. Oppsigelse betyr at enten du slutter i jobben, eller at sjefen sier deg opp.</p> <p>I prøvetiden kan du bli sagt opp hvis du ikke passer til jobben. Loven krever at sjefen begrunner oppsigelsen med din manglende tilpasning til arbeidet, faglige dyktighet eller pålitelighet.</p> <p>Hvis oppsigelsen er begrunnet i noe annet enn dette må oppsigelsen være saklig begrunnet etter de vanlige reglene om oppsigelse. Når prøvetiden er over gjelder også de vanlige reglene for oppsigelse. Disse reglene kan du lese mer om under punkt 6.2.</p> <p>Hvis sjefen vil si deg opp i prøvetiden, må du få skriftlig beskjed. Denne skriftlige beskjeden må du få minst 14 dager før du skal slutte.</p>
	5.0 HVILKE REGLER GJELDER NÅR DU ER I JOBB?
	<p>Det er mange regler som gjelder når du er i jobb. Det er regler om hva du skal gjøre hvis du blir syk, hva du skal få i lønn og om ferie.</p> <p>Vi skal se litt mer på disse reglene, slik at du vet hva som gjelder.</p>
	5.1 Hvis du må jobbe overtid
Arbeidsmiljøloven § 10-6	Overtid er når du jobber mer enn det som loven sier er normal arbeidstid. Normal arbeidstid etter loven er 9

	<p>timer per dag eller 40 timer per uke.</p> <p>I Norge er det likevel vanlig å avtale at normal arbeidstid er 7,5 timer per dag eller 37,5 timer per uke.</p>
<p>Arbeidsmiljøloven § 10-6 og § 10-4</p>	<p>Overtid etter loven er å jobbe mer enn 9 timer per dag eller mer enn 40 timer per uke.</p> <p>Hvis du jobber mer enn dette, har du krav på ekstra betaling. Du skal da ha overtidbetaling (mer betaling per time du jobber).</p> <p>Det betyr at hvis du jobber 10 timer en dag, skal du ha normal lønn de første 9 timene, men den siste timen skal du få normal lønn pluss overtidbetaling. Overtidbetaling skal være minst 40 % i tillegg til vanlig timelønn.</p> <p>Hvis du jobber 50 timer en uke, skal du få vanlig betaling de første 40 timene, og normal lønn pluss overtidbetaling for de siste 10 timene.</p>
<p>Merarbeid</p>	<p>Noen ganger kan du jobbe mer enn det som er avtalt, uten at det er overtid. Dette kalles merarbeid.</p> <p>Merarbeid er at man jobber mer enn det som står i din arbeidsavtale, men mindre enn det som regnes som normal arbeidstid etter loven. Under er et eksempel på dette.</p> <p><u>Eksempel:</u> Nora jobber i en butikk 5 timer hver dag. En dag spør sjefen om Nora kan jobbe 8 timer. Hvis Nora sier ja, jobber hun mer enn det som står i arbeidsavtalen. Hun skal få betalt for alle timene hun jobber. Men hun har ikke krav på overtidbetaling, fordi hun ikke har jobbet mer enn normal arbeidstid etter loven. Det er dette som</p>

	er merarbeid. Det er først hvis Nora jobber mer enn 9 timer på én dag at hun skal ha overtidsbetaling i tillegg til vanlig lønn.
	5.2 Når du er syk
	For å få lovlig fravær når du er syk har du to muligheter. Du kan bruke egenmelding eller sykemelding.
	5.2.1 Når kan du bruke egenmelding?
Folketrygdloven § 8-23	Egenmelding er å gi beskjed til sjefen om at du er syk, uten at du har vært hos legen først. Du må alltid ringe sjefen med en gang du vet at du er for syk til å komme på jobb. Du kan bruke egenmelding tre dager på rad. Hvis du er syk i mer enn tre dager, må du gå til legen for å få sykemelding.
Arbeidsmiljøloven § 12-9	Du har også lov til å være hjemme dersom barnet ditt er sykt. Dette gjelder frem til barnet er fylt 12 år. Loven har regler for hvor mange dager det er lov til å være hjemme med sykt barn. Når du bruker egenmelding er det vanlig at du må fylle ut et skjema den første dagen du er tilbake på jobb. Du har krav på lønn fra arbeidsgiveren din når du er syk og bruker egenmelding.
Folketrygdloven § 8-24	Hvis du har jobbet på samme sted i mindre enn 2 måneder kan du ikke bruke egenmelding. Da må du dra til legen for å få sykemelding.
	5.2.2 Når trenger du sykemelding?

	<p>Hvis du fortsatt er syk etter tre dager må du gå til legen og få sykemelding den fjerde dagen.</p> <p>Du må også få sykemelding fra legen hvis du allerede har brukt egenmelding mer enn fire ganger de siste 12 månedene.</p> <p>Legen fyller ut et skjema om at du er syk og ikke kan jobbe. Du må alltid ringe og si ifra til sjefen om at du ikke kommer på jobb, selv om du drar til legen for å få sykemelding.</p>
Folketrygdloven § 8-22	Når du er sykmeldt skal du få sykepenger istedenfor lønn for de dagene du er sykmeldt. Det er enten sjefen eller NAV som betaler sykepengene. Hvis du har problemer med at sjefen ikke betaler sykepenger, kan du ta kontakt med NAV.
	5.2.3 Feriepenger ved sykdom
	<p>Det finnes regler for når du har rett til ferie og feriepenger. Alle som jobber har krav på ferie. Du kan ha rett til feriepenger selv om du har vært syk. Dette står i ferieloven.</p> <p>Hvis du lurer på noe mer om disse reglene kan du lese mer om dette i JURKs brosjyre «Rett til lønn og feriepenger» eller ta kontakt med JURK.</p>
	6.0 REGLER SOM GJELDER NÅR DU SKAL SLUTTE I JOBBEN
	Det er regler som gjelder både når du skal slutte i jobben fordi du vil det selv, og når du skal slutte i jobben fordi sjefen din vil det. Vi skal nå se nærmere på disse

	reglene.
	6.1 Når du vil slutte i jobben
Arbeidsmiljøloven § 15-4	<p>Hvis du vil slutte i jobben, bør du gi skriftlig beskjed til sjefen din. Hvis du gir en muntlig oppsigelse vil den også være gyldig, men den kan være vanskelig å bevise etterpå. JURK anbefaler derfor alltid å si opp skriftlig.</p> <p>Du trenger ikke å si eller skrive hvorfor du vil slutte. Det holder å levere skriftlig beskjed om at du vil slutte. Dette kaller vi å «si opp» eller å «levere en oppsigelse».</p>
Arbeidsmiljøloven § 15-3	<p>Etter at du har sagt opp jobben din, må du jobbe i oppsigelsestiden. Oppsigelsestiden er en periode hvor du fortsetter å jobbe selv om du har sagt opp, slik at sjefen din rekker å finne en ny person som kan jobbe istedenfor deg. Du har krav på vanlig lønn når du jobber i oppsigelsestiden.</p> <p>Ofte står det i arbeidsavtalen (kontrakten) din hvor lang oppsigelsestid du har. Hvis det ikke står i arbeidsavtalen, er det loven som bestemmer hvor lang oppsigelsestid du har. Loven sier som utgangspunkt at du har 1 måneds oppsigelsestid. Hvis du har jobbet i jobben din i over 5 år har du 2 måneders oppsigelsestid. Har du jobbet over 10 år har du 3 måneders oppsigelsestid.</p>
Krav på attest	<p>Hvis du slutter i jobben kan det være lurt å be sjefen din om å gi deg en attest. En attest er et dokument som beviser at du har jobbet for sjefen din. Det står i loven at du har rett til å få en attest.</p> <p>I attesten skal det stå hvor lenge du har jobbet, og hvilke oppgaver du har gjort mens du har jobbet der. Ofte</p>

	skriver sjefen også litt om hvordan det har vært å ha deg som ansatt.
Dagpenger fra NAV	<p>Hvis du slutter i jobben uten at du har en ny jobb, er det viktig å vite at du ikke alltid kan få dagpenger med en gang. Dagpenger er penger du får fra NAV når du ikke har en jobb. Hvis du sier opp jobben din selv uten en god grunn må du vente 18 uker etter at NAV anser arbeidsforholdet ditt som avsluttet før du kan få dagpenger.</p> <p>Hvis du sier opp jobben din uten at du har fått en ny jobb, er det viktig at du sier ifra til NAV med en gang. NAV begynner ikke å telle de 18 ukene før de har fått beskjed fra deg om at du har sluttet i jobben din. Du kan spørre NAV hvis du lurer på noe om dagpenger.</p> <p>Du kan lese mer om dagpenger og forlenget ventetid i JURKs brosjyre «Oppsigelse, avskjed og permittering».</p>
	6.2 Når sjefen bestemmer at du må slutte i jobben
	Noen ganger er det sjefen som bestemmer at du må slutte i jobben. Når sjefen bestemmer dette, kaller vi det «å bli sagt opp» eller «å få avskjed». I arbeidsmiljøloven er det regler som bestemmer når du kan bli sagt opp og når du kan få avskjed. Vi skal se litt nærmere på disse reglene.
	6.2.1 Når du blir sagt opp
Arbeidsmiljøloven § 15-7	For at sjefen skal kunne si deg opp må hun ha en god grunn. Det kan enten være at du har gjort jobben din på en dårlig måte, eller det kan være fordi jobben din har

	<p>økonomiske problemer og må si opp ansatte på grunn av dette.</p> <p>Det betyr at det skal mye til for at sjefen din skal kunne si deg opp. Hvis du får en oppsigelse som du er uenig i, anbefaler vi at du tar kontakt med JURK så raskt som mulig.</p>
Drøftelsesmøte	<p>Før du blir sagt opp skal sjefen be deg komme på et møte, hvis det er praktisk mulig. Dette kalles drøftelsesmøte. I et drøftelsesmøte kan du bli fortalt at sjefen din vurderer å si deg opp. Det er også vanlig å snakke om andre løsninger enn at du må slutte i jobben.</p> <p>Du kan ta med noen andre til drøftelsesmøtet hvis du ønsker det, som for eksempel en tillitsvalgt på jobben eller en annen som hjelper deg.</p>
Skriftlig oppsigelse	<p>Hvis sjefen din vil at du skal slutte må hun gi deg skriftlig beskjed om dette. Dette kalles skriftlig oppsigelse.</p> <p>Etter at du mottar skriftlig oppsigelse skal du fortsette å jobbe i oppsigelsestiden. Oppsigelsestiden er den samme som hvis du sier opp selv.</p>
Forhandlingsmøte	<p>Hvis du har fått en skriftlig oppsigelse fra sjefen, men du er uenig i at du må slutte, kan du kreve et nytt møte med sjefen. Dette møtet kalles forhandlingsmøte.</p> <p>Du må kreve forhandlingsmøte innen 2 uker etter at du fikk skriftlig oppsigelse. Du må kreve forhandlingsmøte skriftlig. Det betyr at du må skrive et brev til sjefen din om at du krever forhandlingsmøte.</p> <p>Hvis du trenger hjelp fra for eksempel fagforeningen din</p>

	<p>eller JURK er det viktig at du tar kontakt med en gang du får skriftlig oppsigelse, slik at de som skal hjelpe deg rekker å be om forhandlingsmøte innen 2 uker.</p> <p>I forhandlingsmøtet skal du og sjefen diskutere om grunnen til at du ble sagt opp var god nok, og prøve å finne en god løsning sammen.</p>
	6.2.2 Avskjed
Arbeidsmiljøloven § 15-14	<p>Hvis du har gjort noe som er veldig uærlig eller skadelig for jobben, kan du få avskjed. Avskjed er mer alvorlig enn vanlig oppsigelse. Hvis du får avskjed må du slutte på dagen. Du kan bare få avskjed i veldig alvorlige saker.</p> <p>Før du får avskjed skal du ha et møte med sjefen din. Du må få skriftlig beskjed om at du har fått avskjed, og du kan kreve å få et skriftlig brev om hvorfor du har fått avskjed. Hvis du ikke er enig i at du skulle få avskjed, kan du kreve å få et møte med sjefen din. Du må kreve møtet innen 2 uker fra du fikk avskjed.</p>
Suspensjon	<p>Noen ganger kan sjefen din bestemme at du ikke skal møte på jobb i en periode, hvis hun tror at det er grunn til å gi deg avskjed. Dette kalles suspensjon.</p> <p>Hvis du får avskjed eller suspensjon kan du ta kontakt med fagforeningen din eller med JURK for å få hjelp til å vurdere hva du kan gjøre. Da er det viktig at du tar kontakt med en gang etter at du har fått beskjed om at du har fått avskjed.</p>

	<p>VIKTIG Å HUSKE PÅ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aldri skriv under på papirer du ikke forstår. - Selv om sjefen din ber deg om det, må du ikke skrive under på noe du ikke er enig i. - Du kan alltid be om å få tid til å se på papirene alene. Et godt tips er å be om å få med papirene hjem for å se på dem i ro og fred, og for å få hjelp av andre til å vurdere om du skal skrive under.
	<p>7.0 SOSIAL DUMPING</p>
	<p>Sosial dumping kan være hvis en person utsettes for brudd på helse-, miljø- og sikkerhetsregler. Dette kan for eksempel være hvis personen får mye dårligere lønn eller må jobbe mye lengre vakter enn andre arbeidstakere i lignende jobber. Ved sosial dumping er ofte de ansatte av utenlandsk opprinnelse.</p> <p>Sosial dumping er alvorlig. Hvis du tror at du, eller noen du kjenner, opplever sosial dumping kan du ta kontakt med JURK, Jussbuss eller Arbeidstilsynet. Arbeidstilsynet kan undersøke om det skjer sosial dumping på en bestemt arbeidsplass.</p>
	<p>8.0 FAGFORENING</p>
	<p>En fagforening er en forening som du kan melde deg inn i og som jobber for saker som er viktige når du har jobb. Du har kanskje hørt om LO, YS, Fagforbundet eller</p>

	<p>Unio? Dette er noen av fagforeningene som finnes.</p> <p>Fagforeningene er ofte delt inn etter hva slags type jobb man har. Det er for eksempel en fagforening for sykepleiere og en annen fagforening for lærere.</p> <p>Hvis du melder deg inn i en fagforening, jobber fagforeningen for at du skal få rettferdig lønn og arbeidstid og gode og trygge arbeidsforhold på jobben. Fagforeningene har også tillitsvalgte som kan hjelpe deg hvis du kommer i en konflikt eller har problemer på jobben. Hvis du trenger advokathjelp på grunn av ting som skjer på jobben, har mange fagforeninger egne advokater som kanskje kan hjelpe deg.</p> <p>Merk deg at i noen fagforeninger må man ha vært medlem i noen måneder før man kan få hjelp.</p>
	9.0 HVOR KAN DU FÅ HJELP?
	9.1 NAV
	<p>Hvis du er jobbsøker, eller du mister jobben din, bør du kontakte ditt lokale NAV-kontor. Kanskje har de jobbsøkerkurs eller andre tilbud som du kan ha nytte av. På www.nav.no kan du finne informasjon om ledige stillinger, hvordan du skriver søknad, hvordan du setter opp en CV og mye mer.</p> <p>NAV har veiledningsplikt. Det betyr at de skal gi deg råd og veiledning hvis du har spørsmål om ytelser fra NAV.</p>
	9.2 Fagforeninger

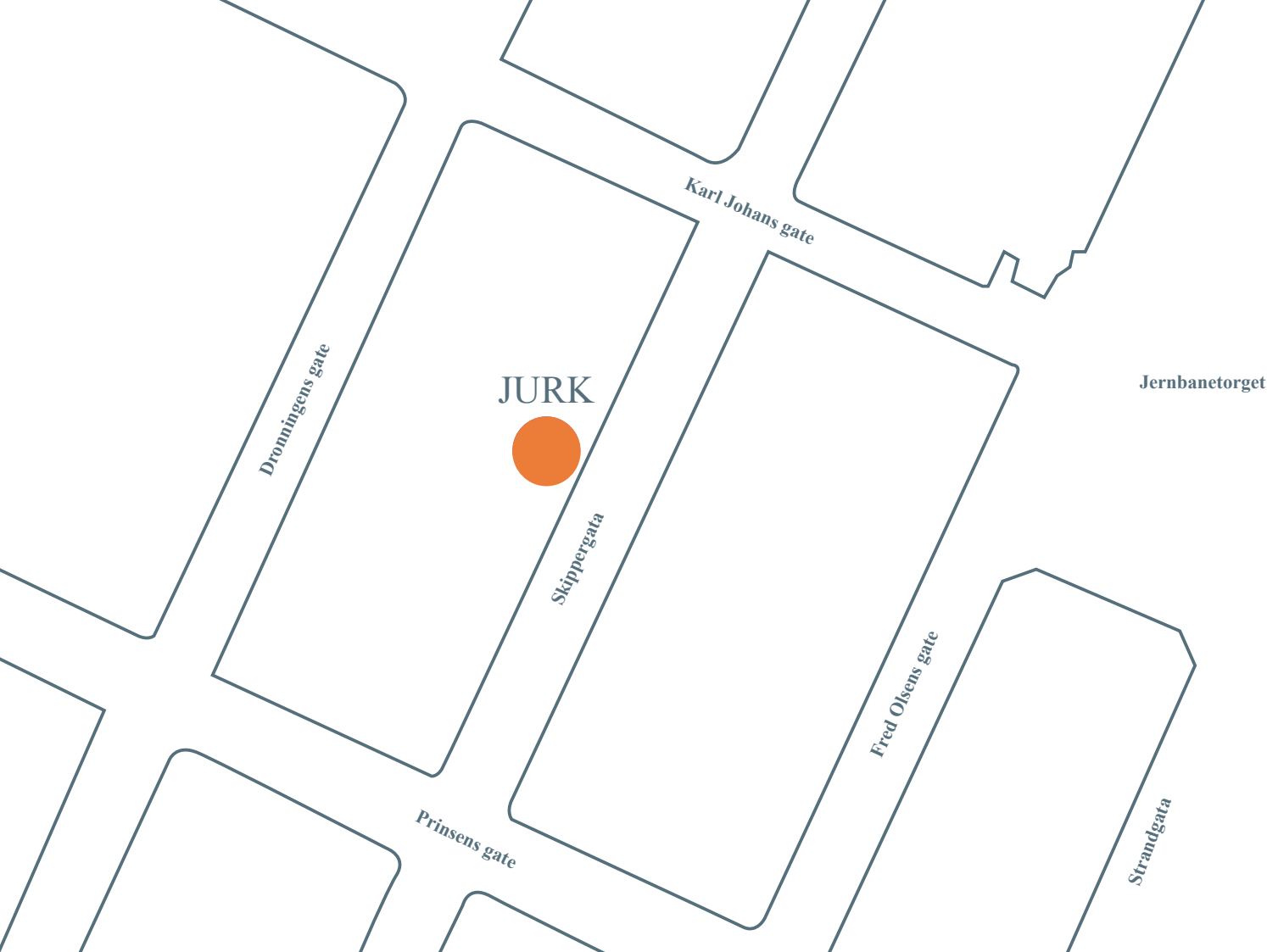
	<p>Hvis du melder deg inn i en fagforening, kan du få hjelp fra fagforeningen hvis du får problemer på jobben. Du bør finne den fagforeningen som passer for deg. Ofte finnes det en fagforening for det yrket du har, for eksempel sykepleier, lærer og så videre. For å finne riktig fagforening kan du ta kontakt med en av de fire største fagforeningene i Norge. De kan hjelpe deg med å finne ut av om de har en fagforening som passer for deg.</p> <p>De fire største fagforeningene er: YS: www.ys.no LO: www.lo.no Unio: www.unio.no Akademikerne: www.akademikerne.no</p>
	<p>9.3 Arbeidstilsynet</p>
	<p>Arbeidstilsynet er et offentlig organ som skal undersøke om bedrifter følger reglene i arbeidsmiljøloven. Du kan ta kontakt med Arbeidstilsynet hvis du har spørsmål om dine rettigheter som arbeidstaker, eller vil melde fra om dårlige arbeidsforhold. På www.arbeidstilsynet.no står det mer informasjon om hvilke regler som gjelder i arbeidslivet.</p> <p>Telefon: 73 19 97 00 Åpningstider sentralbord: kl. 08.00- 15.00 Åpningstider svartjenesten: kl. 09.00-11.00 og kl. 12.00-14.00 E-post: post@arbeidstilsynet.no</p>
	<p>9.4 Advokat/Fri rettshjelp</p>
	<p>Du kan ha rett på gratis eller rimelig advokat (fri rettshjelp). Det kommer an på inntekten din og hva</p>

	saken gjelder. Du kan kontakte en advokat som jobber med det du trenger hjelp til, for å finne ut hva slags hjelp du kan få og hva det koster. Du finner advokater over hele landet på www.advokatenhjelperdeg.no . Du kan også ta kontakt med Statsforvalteren i ditt fylke for spørsmål om fri rettshjelp.
	9.5 Oslo Kommune Fri Rettshjelp
	Hvis du tror du har krav på fri rettshjelp, og bor i Oslo eller i nærheten av Oslo, kan du dra til Kontoret for Fri rettshjelp. Du kan ringe og avtale en time på forhånd, eller møte opp på drop-in. Åpningstider: Drop-in: mandag til torsdag 16.00-19.00 Forhåndsbestilte timer: mandag til fredag 08.00-15.00 Telefon: 23 48 79 00 Besøksadresse: Storgata 19, 0184 Oslo E-post: firettshjelp@vel.oslo.kommune.no
	9.6 JURK
	JURK er en organisasjon hvor jusstudenter gir gratis hjelp i saker som gjelder lover og regler i Norge. JURK tilbyr hjelp til alle som definerer seg som kvinner. Vi har saksbehandlingstid på tre uker. JURK holder til i Oslo, men vi hjelper kvinner i hele landet. JURK kan ikke ta saker til domstolene, fordi vi er studenter. Brev sendes til: JURK, Skippergata 23, 0154 Oslo Klientmottak på telefon 22 84 29 50:

	<p>Mandag kl.12.00-15.00 Onsdag kl.09.00-12.00 og 17.00-20.00</p> <p>Klientmottak ved personlig fremmøte: Besøksadresse: Skippergata 23, 0154 Oslo, 4.etg Mandag kl.12.00-15.00 Onsdag kl.17.00-20.00</p> <p>Du kan også sende inn saken din elektronisk via våre nettsider: www.jurk.no</p>
	9.7 Jussbuss
	<p>Jussbuss er en organisasjon hvor jusstudenter gir gratis hjelp i saker som gjelder lover og regler i Norge. Jussbuss holder til i Oslo, men hjelper både kvinner og menn i hele landet.</p> <p>De tar imot nye saker per telefon, ved personlig oppmøte eller ved brev.</p> <p>Brev sendes til: Jussbuss, Skippergata 23, 0154 Oslo</p> <p>Jussbuss tar imot nye henvendelser følgende dager: Mandag kl.17.00-20.00 Tirsdag kl.10.00-15.00</p> <p>Telefon: 22 84 29 00 Besøksadresse: Skippergata 23, 0154 Oslo 3.etg.</p> <p>Du kan også sende inn saken din elektronisk via deres nettsider: www.jussbuss.no</p>
	9.8 Likestillings- og diskrimineringsombudet

	<p>Likestillings- og diskrimineringsombudet (LDO) gir deg råd og veiledning hvis du lurer på om du har blitt diskriminert.</p> <p>Telefon: 80 04 15 56 Åpningstider telefontjeneste: kl. 09.00-15.00 Besøksadresse: Mariboës gate 13, Oslo, 4 etg. E-post: post@ldo.no Hjemmeside: www.ldo.no</p>
	9.9 MiRA-Senteret
	<p>MiRA-Senteret er et ressurscenter for kvinner med minoritetsbakgrunn. De tilbyr blant annet juridisk bistand.</p> <p>Telefon: 22 11 69 20 Besøksadresse: Storgata 53a, 0182 Oslo 3.etg. Epost: post@mirasenteret.no Hjemmeside: www.mirasenteret.no</p>
	9.10 Caritas Norge
	<p>Caritas Norge er et ressurscenter som gir råd og veiledning om innvandring, juss, arbeidsliv og helse. De tilbyr norskkurs og veilederne snakker ulike språk. Caritas Norge har også et Au pair-senter. Dersom du jobber som au pair, ta kontakt med dem.</p> <p>Telefon Caritas Norge: 23 33 43 60 Telefon Caritas Au pair-senter: 40 42 84 60 Besøksadresse: Storgata 38, 0182 Oslo (inngang fra Hausmannsgate) E-post: caritas@caritas.no Hjemmeside: www.caritas.no</p>

	9.11 SEIF – Selvhjelp for innvandrere og flyktninger
	<p>Selvhjelp for innvandrere og flyktninger (SEIF) er en frivillig og uavhengig organisasjon. De hjelper nye borgere å finne fram i det norske samfunnet og til å tilegne seg nok informasjon til å løse egne problemer. De tilbyr informasjon om rettigheter og plikter. De tilbyr også praktisk hjelp. SEIF har kontorer i Oslo, Kristiansand, Ålesund, Trondheim, Bergen, Stavanger og Tromsø.</p> <p>Telefon Oslo: 22 03 48 30 Åpningstider: mandag til torsdag kl. 09.00-16.00 Hovedkontor: Brugata 14, 2. etg. 0186 Oslo E-post: seif@seif.no Hjemmeside: www.seif.no</p>



KONTAKT OSS

**Telefon:
22 84 29 50**

**Adresse:
Juridisk rådgivning for kvinner
Skippergata 23
0154 Oslo**

www.jurk.no

