

JURK

Juridisk rådgivning for kvinner

Intrroduksjon til rettigheter og plikter i velferdsstaten

FORORD

Denne brosjyren er utgitt av Juridisk rådgivning for kvinner (JURK). Brosjyren handler om velferdsrett, trygderett og sosialrett.

Du må ikke lese hele brosjyren. Du kan slå opp i innholdsfortegnelsen for å lese mer om det du har spørsmål om.

Brosjyren er laget til et prosjekt JURK har som heter Jussambassadør-prosjektet. I Jussambassadør-prosjektet får frivillige kvinner fra thailandske og polske kvinneforeninger opplæring i viktige temaer, som de lærer videre til sine kvinnenettverk. Brosjyren er derfor forsøkt skrevet på enkel norsk. Brosjyren er laget for å passe sammen med et foredrag som Jussambassadørene holder. Det går fint an å lese brosjyren uten å ha hørt foredraget. Jussambassadør-prosjektet er betalt av Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi). Vi takker for pengene vi får for å holde kurs og lage brosjyrer. Vi vil også takke Jussambassadørene våre – en super gjeng kvinner som gjør en veldig viktig jobb. Vi som jobber i JURK lærer masse av å jobbe med Jussambassadørene.

Hvis du har flere spørsmål etter å ha lest brosjyren, kan du ta kontakt med JURK, eller noen av de andre hjelpeinstansene vi skriver om i denne brosjyren.

Brosjyren finnes på norsk, polsk og thailandsk. JURK tar forbehold om regelendringer i tiden etter publisering.

Oslo, september 2023

Vennlig hilsen,

Thea Austgulen

Fagrådgiver og prosjektleder for Jussambassadør-prosjektet

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

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 Brosjyrens formål.....	4
2.0 Introduksjon til tema og viktige begrep.....	4
2.1 Hva betyr velferd og velferdsstaten ?.....	4
2.2 Viktige ord og uttrykk.....	6
2.3 Arbeidstaker, frilanser og selvstendig næringsdrivende.....	7
2.4 Kort om pensjon.....	9
2.4.1 Hva er pensjon ?.....	9
2.5 Kort om dødsfall, arv og opphold.....	11
3.0 Hjelp fra trygden.....	12
3.1 Innledning – Hva er trygderett?.....	12
3.2 Medlemskap i folketrygden.....	12
4.0 Hvem er NAV?.....	13
4.1 Innledning.....	13
4.2 Plikter NAV har ovenfor deg.....	15
4.3 Plikter du har ovenfor NAV.....	15
4.4 Om saksbehandlingen i NAV.....	16
4.5 Klage på NAV.....	18
4.6 Huskeliste.....	21
5.0 Sykepenger.....	21
5.1 Hva er sykepenger ?.....	21
5.2 Har du rett til sykepenger?.....	22
5.3 Hvordan søke om sykepenger.....	24
5.4 Spesielle plikter når du får sykepenger.....	25
6.0 AAP - Arbeidsavklaringspenger.....	26
6.1 Hva er arbeidsavklaringspenger?.....	26
6.2 Har du rett til arbeidsavklaringspenger?.....	27
6.3 Hvordan søke om arbeidsavklaringspenger ?.....	29
6.4 Spesielle plikter når du får arbeidsavklaringspenger.....	29
7.0 Uføretrygd.....	31
7.1 Hva er uføretrygd?.....	31
7.2 Har du rett til uføretrygd?.....	32
7.3 Hvordan søke uføretrygd?.....	33
8.0 Dagpenger.....	34
8.1 Hva er dagpenger?.....	34
8.2 Har du rett til dagpenger ?.....	35
8.3 Hvordan søke om dagpenger ?.....	36
8.4 Spesielle plikter når du får dagpenger.....	36
9.0 Barnetrygd og annen økonomisk støtte til barnefamilien.....	37
9.1 Stønader til familien.....	37
9.2 Svangerskapspenger og foreldrepenger.....	37
9.3 Engangsstønad.....	38
9.4 Barnetrygd.....	39
9.5 Overgangsstønad.....	39
9.6 Kontantstøtte.....	40
9.7 Utenlandsopphold og ytelser til familien.....	40
10.0 Sosialhjelp.....	41
10.1 Innledning.....	41
10.2 Økonomisk sosialhjelp.....	41
10.3 Husbanken.....	42
10.4 Kommunal bolig.....	43
10.5 Midlertidig botilbud.....	44
11.0 Annen økonomisk hjelp.....	44
11.1 Økonomisk rådgivning.....	44
11.2 Gjeld.....	44
12.0 Helse.....	46
12.1 Hvor kan du få helsehjelp ?.....	46
12.1.1 Fastlege.....	46
12.1.2 Legevakt.....	47
12.1.3 Ved akutt behov for helsehjelp.....	48
12.1.4 Tannlege.....	48
12.1.5 Sykehus.....	48
12.1.6 Barns rett til helsehjelp.....	48
13.0 Hjelp til å få jobb.....	49
14.0 Fri rettshjelp.....	50
15.0 Avslutning.....	50

1.0 INNLEDNING

1.1 Brosjyrens formål

Denne brosjyren handler om velferdsstaten. Med velferdsstaten mener vi at staten skal passe på at alle innbyggerne i landet har så trygge liv som mulig, og at alle får hjelp hvis de trenger det.

Brosjyren skal gi en oversikt over de viktigste tjenestene velferdsstaten tilbyr. Vi skal gi en introduksjon til hjelp og støtte man har rett på i velferdsstaten. Målet vårt med denne brosjyren er også å gi en oversikt over noen av tingene og pengene NAV tilbyr. Brosjyren skal også gi en oversikt over hvilke rettigheter og plikter du har som innbygger i Norge. Rettigheter er noe man kan eller skal få. Pliker er noe man *må* gjøre.

Du må ikke lese hele brosjyren. Du kan slå opp i innholdsfortegnelsen for å lese mer om det du har spørsmål om.

2.0 Introduksjon til tema og viktige begrep

2.1 Hva betyr velferd og velferdsstaten ?

Velferd betyr å ha det bra, for eksempel at du har økonomisk trygghet, kan gå til legen, og har et sted å bo. I Norge har staten valgt å tilby ulike *velferdstjenester* til de som bor i landet. Noen er helt gratis, som tilbud om sykehus og skole.

Gratis

Egenandel

For noen tjenester og hjelp må man betale litt selv. Dette heter egenandel.

Norge skal passe på at alle innbyggerne i landet har så trygge liv som mulig, og at alle får hjelp hvis de trenger det. Derfor kaller vi Norge en *velferdsstat*.

Velferdsstaten kan også kalles andre ting. For eksempel kalles velferdsstaten for «det offentlige» eller «det offentlige tjenestetilbudet».

Rettigheter og plikter

Samtidig som velferdsstaten gir innbyggerne mange rettigheter, gir den også innbyggerne noen plikter. Plikter er ting innbyggerne må gjøre. For at du skal få forskjellige tjenester, kan det hende at du må gjøre noe tilbake. Hvis du ikke gjør pliktene dine, kan det hende at du ikke har de samme rettighetene som andre.

Skatt

For at velferdsstaten skal fungere må den ha penger. En måte velferdsstaten får penger på er ved at alle innbyggerne i Norge som jobber, må betale skatt. Du har en plikt til å betale skatt hvis du har en jobb. Skattepengene brukes blant annet til gratis skole og sykehus for alle.

Hvordan er velferdsstaten bygget opp?

Velferdsstaten består av mange organer og institusjoner. De jobber med ulike ting. De kan tilby én eller flere forskjellige tjenester til befolkningen. Et eksempel er NAV. NAV står for Arbeids- og velferdsforvaltningen. Mange av tjenestene i velferdsstaten Norge, er det NAV som gir ut til personer som trenger det. Det betyr at det ofte er til NAV du søker.

NAV tilbyr også andre ting og penger, som vi ikke skriver om i denne brosjyren. Hvis du lurer på hva du kan ha rett til å få fra NAV, kan du kontakte ditt lokale NAV-kontor.

Viktige tema og tjenester vi ikke tar opp i brosjyren:

Tjenester vi ikke skal skrive om i brosjyren

- vold (*JURK har egne brosjyrer om dette, hvor det står god informasjon om hvor du kan få hjelp om du er utsatt for vold eller kjenner noen utsatt for vold. Se www.jurk.no. Du kan også ta kontakt med JURK*)
- diskriminering (*JURK har en brosjyre som heter «Diskriminering» på www.jurk.no under «Brosjyrer»*)
- SFO (*Se JURKs brosjyre «Familielivet»*)
- barnehage (*Se JURKs brosjyre «Familielivet»*)
- plikter i ekteskapet (*Se JURKs brosjyre «Ekteskap»*)
- skilsmisse (*Se JURKs brosjyre «Ekteskap»*).

2.2 Viktige ord og uttrykk

EØS-land

EU er relevant for mange av ytelsene som gis av NAV i velferdsstaten. Norge er ikke med i EU, men en del av EØS-avtalen. Dette betyr at Norge har bundet oss til mange av de samme reglene som gjelder i EU. Når vi snakker om EU/EØS-land, mener vi alle landene som er med i EU + Norge, Island og Liechtenstein. Noen av reglene om forbud mot utenlandsopphold for å få hjelp og ytelser fra NAV gjelder ikke innad i EU og EØS.

Tredjelandsborgere

Når du er i kontakt med NAV, kan de bruke ordet «tredjelandsborger» i et brev. Innvandrere som er statsborgere av andre land enn de som omfattes av EØS-avtalen er tredjelandsborgere, som for eksempel USA, Tyrkia eller Thailand.

Folketrygden

Folketrygden er en obligatorisk trygdeordning for alle som er bosatt i Norge. En trygdeordning er en slags offentlig forsikring for hjelp fra staten hvis du for

eksempel blir syk, gravid eller skadet.

2.3 Arbeidstaker, frilanser og selvstendig næringsdrivende

Noen rettigheter arbeidstakere har, mister du hvis du er oppdragstaker/selvstendig næringsdrivende. Det er derfor viktig å vite forskjellen. Dette må du sjekke når du får arbeidskontrakten din.

Arbeidstaker *Arbeidstaker* er en person som jobber for og får betalt av en sjef, og er underordnet sjefen. Det betyr at sjefen bestemmer over deg på jobb.

Selvstendig næringsdrivende oppdragstaker I Norge kan du også gjøre jobb for noen uten å være ansatt som arbeidstaker. Da heter det som oftest selvstendig næringsdrivende eller oppdragstaker. Det er viktig å vite hva som er forskjellen på å være arbeidstaker og selvstendig næringsdrivende oppdragstaker. Det kan du lese mer om nedenfor.

Har du eget firma ? Da er du som oftest selvstendig næringsdrivende oppdragstaker. *Selvstendig næringsdrivende oppdragstaker* er en person som jobber for egen regning og risiko. Selvstendig næringsdrivende oppdragstaker er sin egen sjef og står helt fritt til å bestemme hvordan arbeidet skal utføres. Ofte har de et eget enkeltpersonforetak eller sitt eget aksjeselskap (AS). Selvstendig næringsdrivende oppdragstakere må skatte selv og får ikke feriepenger.

Når du er arbeidstaker har du rett på feriepenger, pensjon, yrkesskadeforsikring gjennom jobben, og arbeidsgiver trekker skatt fra lønnen din for deg.

Som selvstendig næringsdrivende oppdragstaker må du spare og betale dette selv. Du har heller ikke like gode trygderettigheter, som for eksempel sykepenger, hvis du

er oppdragstaker.

Oppdragstaker VS. arbeidstaker

Mange innvandrere til Norge starter eget firma fordi de opplever at det er vanskelig å få jobb. Hvis du starter eget firma er du som oftest selvstendig næringsdrivende. Det er viktig å sette seg inn i hvilke regler som gjelder for forsikringer og velferdsytelser fra NAV når du er selvstendig næringsdrivende. Du må også spare til pensjon selv. Har du spørsmål om dette kan du ta kontakt med NAV.

Frilanser er en person som får betalt for arbeid uten å være fast eller midlertidig ansatt hos en sjef. Det er en mellomting mellom arbeidstaker og selvstendig næringsdrivende. Har du spørsmål om dette kan du ta kontakt med JURK.

Det er ikke ditt eller arbeidsgiver sitt valg om du skal være ansatt arbeidstaker eller oppdragstaker. Det er bestemt i loven. Noen opplever at når de søker på en jobb så får de beskjed om at de skal få lønnen ved å sende en faktura til sjefen. Det er ikke alltid riktig. Hvis du opplever dette kan du ta kontakt med JURK.

Det er viktig at du husker at det er en sammenheng mellom arbeidsliv/ hvilken tilknytning du har til arbeidsplassen og trygderettigheter, som sykepenger, uføretrygd og arbeidsavklaringspenger.

Søke jobb

Ledige jobber finner du på www.finn.no og www.nav.no . Man søker også digitalt på www.finn.no eller www.nav.no

Det er også viktig å huske på at det er en sammenheng mellom arbeidslivet og hva du får utbetalt i pensjon.

2.4 Kort om pensjon

2.4.1 Hva er pensjon ?

Pensjon

Pensjon er penger du skal få utbetalt når du er gammel og ikke kan jobbe. Dette kalles også alderspensjon. Reglene for pensjon er vanskelige. Hvor mye du får utbetalt henger sammen med hvor mange år du har jobbet, hvor mye du har tjent, og om du jobbet fulltid eller deltid. I tillegg er det forskjellige regler ut i fra når du er født. Jo lenger du er i arbeidslivet og venter med å ta ut pensjon, jo høyere blir pensjonen hver måned.

Du får noe pensjon fra staten / folketrygden, men noe pensjon har du tjent opp gjennom å jobbe.

I Norge består pensjon av 3 deler:

3 deler

1. Man får noe pensjon fra staten / folketrygden (NAV) (ofte kalt grunnpensjon),
2. noe pensjon har du tjent opp gjennom å arbeide hos en arbeidsgiver, og
3. den tredjedelen består av det du sparer frivillig helt selv. Dette gjøres ofte i en bank eller et fond. Du kan ta kontakt med banken din for mer informasjon om dette.

Dette betyr at hvis du ikke har jobbet, så har du ikke spart opp mye pensjon. Har du jobbet deltid, har du tjent mindre penger, og derfor også oppspart mindre pensjon.

Hvis du har jobbet lite eller bodd i Norge under 40 år, kan du ta kontakt med NAV og spørre om garantipensjon og om hva du har rett på i pensjon.

Alderspensjon og utenlandsopphold

Du kan som regel ta med deg alderspensjon til utlandet. Flytter du til utlandet er det likevel viktig at du setter deg

inn i hvordan det påvirker pensjonen din og retten til helsetjenester i Norge og utlandet. Du bør ta kontakt med NAV dersom du har spørsmål om dette.

JURK jobber ikke med pensjon. Dette punktet er ment som en kort introduksjon til norsk pensjonsordning. Hvis du spørsmål om pensjon, kan du ta kontakt med NAV. Du kan også logge inn på: www.nav.no/pensjon

Du kan finne mer informasjon på www.minpensjon.no

Du kan også ta kontakt med banken din for å høre hvordan du kan spare til pensjon best.

Uførepensjon Uførepensjon og uføretrygd er ikke det samme. Du kan lese om uføretrygd i punkt 7. Uførepensjon er en forsikring som skal dekke inntektstap hvis du er for syk eller skadet til å arbeide. Forsikringen kommer i tillegg til andre ytelser du får fra NAV. Men ikke alle arbeidsplasser har uførepensjon.

Hvis din arbeidsplass har uførepensjon, så kommer uførepensjon fra arbeidsgiver (forsikringsordningen eller pensjonskassen) i tillegg til for eksempel uføretrygd fra NAV. Hvis du har spørsmål om dette kan du spørre arbeidsgiver og NAV.

Gjenlevende pensjon Pensjon og gjenlevendepensjon er ikke det samme. Gjenlevendepensjon er penger (stønad) fra NAV du kan få hvis du mister ektefelle, partner eller samboer med felles barn. I noen tilfeller kan du få støtte hvis dere tidligere har vært gift. Gjenlevendepensjon utbetales fra NAV. Du får mindre gjenlevendepensjonen hvis du har egen lønn. Det er mange krav til deg (vilkår) for å få gjenlevendepensjon. Ta kontakt med NAV hvis du har spørsmål om dette. Gjenlevendepensjonen blir stoppet når du fyller 67 år, eller hvis du tar ut alderspensjon før du fyller 67 år.

Etterlatte- pensjon

Etterlattepensjon og gjenlevendepensjon blandes ofte. Etterlattepensjon betyr en forsikring fra arbeidsgivers pensjonsordning, som betales ut til den gjenlevende ektefelle hvis arbeidstakeren dør. Men ikke alle arbeidsplasser har denne typen forsikring.

For mer informasjon om etterlattepensjon og gjenlevendepensjon ta kontakt med din pensjonsleverandør eller forsikringsselskap og NAV.

2.5 Kort om dødsfall, arv og opphold

Arv

Mange ringer til JURK med spørsmål om arv når ektefellen eller samboeren har dødd. Arv betyr å få (overta) ting og penger når ektefellen eller samboer dør. JURK jobber dessverre ikke med arv. Hvis du har spørsmål om arv så kan du ringe Rettshjelpssentralen. Telefonnummeret er: 226 98 610 .

Mange ringer til JURK med spørsmål om de må forlate landet fordi ektefellen eller samboer er død. Det finnes ulike regler for EU/EØS-borgere og tredjelandsborgere (f.eks. Thailand). Hvis du har vært i landet lenge kan du ha rett til permanent / varig opphold eller statsborgerskap. Hvis du har spørsmål om dette kan du ta kontakt med JURK.

Hvis du er tredjelandsborger (*fra Thailand for eksempel*):

Hvis du har kommet til Norge på familiegjenforening og vært i Norge i kort tid, kan du ha rett til å bli i Norge, selv om du ikke har permanent opphold eller er blitt norsk statsborger. Som utgangspunkt har du rett til å bli i Norge hvis den du har kommet på familiegjenforening med (referansepersonen) dør. Hvis du har spørsmål om opphold kan du ta kontakt med JURK.

3.0 Hjelp fra trygden

3.1 Innledning – Hva er trygderett?

Med trygderett mener vi for eksempel regler for hvilke ting og penger du kan søke om fra NAV hvis du er syk eller har sykdom i familien. En trygderettighet er også ulike ytelser (penger) til familien. Et eksempel er foreldrepenger eller barnetrygd. Å gi trygdetjenester til de som bor i Norge er en del av velferdsstaten.

3.2 Medlemskap i folketrygden

De fleste av reglene vi skriver om i denne brosjyren gjelder for deg som er medlem i folketrygden. Du må være medlem i folketrygden for å få tjenestene.

Hvordan bli medlem i folketrygden ?

Hvis du bor eller jobber i Norge, er du som hovedregel medlem av folketrygden. Hvis du flytter til utlandet for å bo der, betyr det som regel at du ikke lenger er medlem i folketrygden. Dette betyr at hvis du flytter til utlandet for å bo der, betyr det at du ikke kan få ting eller penger fra NAV. Noen ganger er det unntak fra denne regelen, for eksempel hvis du skal til EØS-området. Du kan spørre NAV om det er noen unntak som gjelder for deg.

Hvis du skal være i utlandet i 12 måneder eller mer, eller hvis du er i utlandet mer enn seks måneder i året i to eller flere år på rad så mister du ditt trygdemedlemskap. Reglene gjelder selv om du har bolig i Norge, opprettholder statsborgerskapet og betaler skatt til Norge. Dette gjelder også hvis du er pensjonist som velger å bo i varmere strøk i vinterhalvåret.

Frivillig medlemskap

Hvis du flytter til utlandet, kan du søke om frivillig medlemskap i folketrygden. Frivillig medlemskap koster penger. Hvis du har spørsmål om dette kan du ta kontakt med NAV.

NAV Internasjonalt kan gi råd og veiledning til den som planlegger langvarige utenlandsopphold. Ring på: 21 07 37 00 .

Mistet folketrygd-medlemsskap?

Har du bodd i utlandet og mistet medlemskapet ditt i folketrygden, vil du få tilbake medlemskapet så snart du flytter tilbake til Norge. Imidlertid er det noen ytelser (penger) i folketrygden som har vilkår om at du har vært sammenhengende medlem i lang tid før du får rett til ytelsen. Et eksempel på dette er uføretrygd. Du kan lese mer om uføretrygd i punkt 7.

Når du er medlem av folketrygden, har du rettigheter og plikter etter folketrygdloven. I denne brosjyren kan du lese om noen av rettighetene og pliktene etter folketrygdloven.

Skatt

For å ha rett til ytelser fra trygden og velferdsstaten må du ha tjent penger og du må betale skatt. Skatt er penger som du må betale til staten. Hvis du er ansatt arbeidstaker, trekkes skatt automatisk fra lønnen din.

4.0 Hvem er NAV?

4.1 Innledning

NAV er et offentlig kontor som skal hjelpe deg med penger eller ting hvis du trenger det. For eksempel skal NAV hjelpe deg med penger eller ting hvis du står uten jobb, skal få barn eller er syk.

Kontakt NAV 55 55 33 33

For å få hjelp fra NAV kan du ringe NAV på telefon 55 55 33 33. Du kan også gå innom ditt nærmeste NAV-kontor. Du finner en oversikt over NAV-kontorene på www.nav.no .

I dette kapittelet skal vi fortelle om de rettighetene og pliktene du har hos NAV, og om de pliktene NAV har overfor deg. Til slutt skal vi fortelle om hvordan du kan klage på NAV.

Rettigheter og plikter

Samtidig som NAV gir deg mange rettigheter, får du også noen plikter. Plikter er ting du må gjøre. For at du skal få forskjellige ting og penger fra NAV, kan det hende at du må gjøre noe tilbake. Hvis du ikke gjør pliktene dine, kan det hende at du ikke har de samme rettighetene som andre.

**Krav
Vilkår**

Alle kan ikke få alle de forskjellige ytelsene som NAV tilbyr. Det hadde blitt alt for dyrt for velferdsstaten. Derfor må du oppfylle bestemte vilkår/krav for å få en ytelse fra NAV. Et vilkår/et krav er noe som *må* være til stede for at du skal få penger eller ting fra NAV. Vilkårene er de samme for alle som bor i Norge.

Eksempel

Eksempel 1: For å få barnetrygd fra NAV, må du ha et barn. Det er et vilkår for å få barnetrygd at du har et barn. Hvis du ikke har barn, kan du ikke få barnetrygd.

Eksempel

Eksempel 2: For å få alderspensjon må du ha fylt 62 år. Det er et vilkår at du har fylt 62 år. Hvis du er 60 år, kan du ikke få alderspensjon.

NAV skiller mellom ytelser du *skal* få hvis du oppfyller bestemte vilkår, og ytelser du *kan* få hvis du oppfyller bestemte vilkår. De fleste ytelsene som NAV tilbyr, *skal* du få hvis vilkårene er oppfylt.

Eksempel

Du skal få barnetrygd hvis du oppfyller tre vilkår.

1. Du må ha et barn under 18 år
2. Barnet må bo fast hos deg
3. Barnet må bo i Norge

Hvis alle tre vilkårene er oppfylt, skal du få barnetrygd fra NAV.

Unntak Det er som regel noen unntak fra hovedregelen. Et unntak er noe som gjør at du ikke kan få ytelsen likevel. Du må spørre NAV om det er noen unntak som gjelder for deg.

55 55 33 33 Du kan lese mer om hvilke vilkår som må være oppfylt for å få en ytelse fra NAV på NAV sine hjemmesider. Der står det også hvilke unntak som gjelder. Du kan også spørre NAV om hjelp på telefon.

4.2 Plikter NAV har ovenfor deg

Plikt betyr noe NAV må gjøre. NAV har veiledningsplikt. Det betyr at de har en plikt til å forklare deg hvilke rettigheter og plikter du har. De skal også fortelle deg hvordan du skal gå fram for å søke om hjelp fra dem. Du har rett til å få slik veiledning.

Hvis du ikke forstår innholdet i et brev du har fått fra NAV, må NAV forklare hva som står i brevet for deg.

Rett til tolk NAV har en plikt til å gi informasjon som du forstår. Du kan få tolk hvis det er nødvendig. Det er staten som skal betale for tolken. Det er NAV som vurderer om det er nødvendig med tolk. Hvis du ikke forstår hva NAV sier og ikke får tolk, kan du ta kontakt med JURK.

Taushetsplikt NAV har taushetsplikt. Det betyr at de ikke skal fortelle det de får vite om deg til andre.

4.3 Plikter du har ovenfor NAV

Opplysningsplikt Plikt betyr noe du må gjøre. Når du søker om å få ting eller penger fra NAV, har du en opplysningsplikt. Det betyr at du må fortelle alt det NAV ber deg om å fortelle. Dette er nødvendig for at NAV skal gi ting og penger til de som trenger det.

Lever alle Du må levere alle dokumenter som er nødvendige for at

nødvendige dokumenter

NAV skal kunne vurdere saken din. Alt du sier til NAV må være sant. Hvis du ikke gir NAV de opplysningene som NAV trenger, kan NAV si at du ikke skal få ting og penger du ønsker.

Det står i brevene fra NAV hvilke opplysninger de trenger fra deg. Det er viktig at du leser alt som står i brev fra NAV. Hvis du fortsatt lurer på hva slags opplysninger de trenger, kan du ringe til NAV og spørre.

Si i fra om endringer

Hvis du får penger fra NAV og det skjer endringer i livet ditt, har du plikt til å fortelle NAV om endringene. På den måten blir saken din riktig behandlet, og du får riktig antall penger (riktig beløp).

Eksempel

Eksempel 1: Du må si fra til NAV hvis du får mer eller mindre i inntekt enn det NAV vet om, eller får en samboer.

Eksempel

Eksempel 2: Du må si fra til NAV hvis du skal til utlandet.

Tilbakebetalingskrav

Hvis du har fått *for mye* penger fra NAV, eller penger fra NAV som du ikke har rett på i det hele tatt, kan NAV kreve pengene tilbake. Det kan for eksempel være fordi du ikke har gitt riktige opplysninger til NAV, eller at det har skjedd viktige endringer i livet ditt som du ikke har fortalt NAV om.

4.4 Om saksbehandlingen i NAV

Her kan du lese mer om hva NAV gjør når de behandler din sak.

1. Du søker om penger eller ting fra NAV.
2. Du får svar fra NAV i et vedtak. Et vedtak er et brev om hva NAV har bestemt i din sak. Du kan ofte klage på det NAV bestemmer. Klagefrist er ofte seks uker.

3. Du klager til de du fikk brevet fra (NAV lokal (førsteinstans)). Det er gratis å klage.
4. Hvis NAV lokal ikke endrer mening, sender de klagen din videre til NAV Klageinstans som vil se på vedtaket på nytt. Du vil da få et nytt vedtak (brev) i posten, som forklarer at NAV lokal har vurdert saken på nytt, og nå sender saken til klageinstansen (kalt oversendelsesbrev).
5. Hos klageinstansen er det ofte mange måneders saksbehandlingstid. Du vil etter en stund få et nytt vedtak (brev) fra NAV Klageinstans der det står hva de har bestemt i saken din.
6. Hvis du er uenig med NAV Klageinstans, er neste steg å sende saken til Trygderetten. Dette heter å anke. Trygderetten ligner på en domstol. Ankefrist er ofte seks uker. Det er gratis å anke til Trygderetten. Hvis du vil anke, så sender du anken din til NAV Klageinstans.
7. Hvis du anker saken din til Trygderetten (*altså klager på NAV Klageinstans sitt vedtak*), vil NAV Klageinstans først se på vedtaket på nytt før de sender saken til Trygderetten. Hvis NAV Klageinstans ikke endrer mening, sender de anken din videre til Trygderetten som vil se på saken din. Du får da et nytt brev i posten (kalt oversendelsesbrev til Trygderetten).
8. Trygderetten kommer så med en avgjørelse i saken. Du får da et nytt brev (avgjørelse/dom fra Trygderetten).
9. Hvis du er uenig i det Trygderetten sier, kan du sende saken videre til lagmannsretten (domstolen). Dette koster penger. Du bør snakke med en advokat eller JURK før du bestemmer deg for dette.

Det kan være forvirrende å få så mange brev fra ulike steder i NAV i saken din. Vi håper denne oversikten over hva som skjer i en sak i NAV-systemet, vil hjelpe

deg å bedre kunne få oversikt over din sak.

Saks- behandlingstid

Saksbehandlingstiden hos NAV er forskjellig (varierer). Noen ganger får man svar innen 4 uker, men i andre saker tar det lenger tid å få svar fra NAV. Tiden NAV bruker er avhengig av hvilken type ting eller penger du søker om, eller klager på. Du kan lese mer om saksbehandlingstid på www.nav.no.

4.5 Klage på NAV

Hvis du ikke er fornøyd med hjelpen du har fått fra NAV, kan du klage. Du kan både klage på service og vedtak fra NAV.

Klage på service

Har du blitt møtt på en dårlig måte av en som jobber i NAV? Da kan du sende inn en klage på service her: www.nav.no/kontaktoss

Scroll ned og trykk på «Klage, tilbakemelding, ros».

Klage på vedtak

Hvis du har fått et vedtak (brev) som du mener er feil, kan du klage på dette. Du kan sende inn en klage på NAV sine hjemmesider. NAV har en plikt til å veilede deg hvis du skal klage på et vedtak.

Alle vedtak fra NAV har en klagefrist. Fristen står i vedtaket. Det er veldig viktig å klage innen fristen. Hvis du ikke klager innen fristen, kan du miste din rett til å klage.

JURK kan hjelpe deg med å klage på et vedtak hvis vi tror at NAV har gjort en feil eller at vedtaket kan være feil.

Les også mer om saksbehandlingen i NAV i denne brosjyrens punkt 4.4.

**Utsatt
klagefrist**

Hvis du ikke har tid til å klage før fristen du har fått fra NAV er ute, kan du spørre NAV om du kan få mer tid til å klage. Dette kalles å sende en fristavbrytende klage. Du må gjøre dette før fristen har gått ut. Dette kan du gjøre ved å ringe til NAV eller skrive til NAV.

Du kan skrive til NAV ved å logge inn på «min side» med Bank-ID på www.nav.no . Det skal være en funksjon som heter «Skriv til oss». Her skal du få en kvittering på at meldingen din er sendt. Her kan du for eksempel skrive:

Eksempel:

FRISTAVBRYTENDE KLAGE

**Innlogget med
Bank-ID på
www.nav.no**

Jeg, (*skriv ditt navn*), vil klage på vedtak fra NAV av (*skriv dato på brevet fra NAV*) om (*det NAV bestemte, for eksempel avslag på sykepenger*).

I vedtaket fra NAV er klagefristen (*skriv antall uker*).
Jeg trenger mer tid på å klage.

Jeg ber om tilbakemelding fra NAV om at min fristavbrytende klage er mottatt.

Vennlig hilsen

(*Skriv ditt navn*)

Du kan også sende klagen i posten. Eksempel:

NAV (Her må du skrive hvilken NAV (det står i vedtaket fra NAV)

(Her må du skrive adresse)

(skriv dato)

FRISTAVBRYTENDE KLAGE

Jeg, (ditt navn), vil klage på vedtak fra NAV av (dato på brevet fra NAV) om (det NAV bestemte).

I posten

I vedtaket fra NAV er klagefristen (antall uker).
Jeg trenger mer tid på å klage.

Jeg ber om tilbakemelding fra NAV om at min fristavbrytende klage er mottatt.

Vennlig hilsen

(ditt navn)

Fri rettshjelp

Du kan i noen tilfeller ha rett til gratis advokat for å klage på vedtak fra NAV. Les mer om dette i punkt 14 i denne brosjyren.

4.6 Huskeliste

Viktige ting å huske på i saker om trygderett:

- Det er viktig at du leser alt som står i brev fra NAV.
- Du må fortelle alt det NAV ber deg om å fortelle.
- Informasjonen må være riktig.
- Du må levere alle dokumenter som er nødvendige for at NAV skal kunne vurdere saken din.
- Du må fortelle om endringer som skjer i livet ditt til NAV.
- Det er viktig at du svarer NAV før fristen i brev. En frist er siste datoen NAV tar imot svar fra deg.
- Spør NAV hvis du lurer på noe.

I de neste punktene i denne brosjyren skal vi fortelle litt om ulike tjenester og ytelser du kan søke på hos NAV.

5.0 Sykepenger

5.1 Hva er sykepenger ?

Er du syk eller skadet?

I dette kapittelet skal du få vite hvilke regler som gjelder når du er syk eller skadet, og hva du må gjøre for å få sykepenger.

Sykepenger er penger du får i stedet for vanlig lønn når du ikke kan jobbe på grunn av sykdom eller skade. Det er NAV som bestemmer om du har rett til sykepenger.

Det er forskjellige regler om sykepenger for arbeidstakere, frilansere og selvstendig næringsdrivende. Les mer om forskjellen i punkt 2.3 i denne brosjyren.

Du kan spørre NAV om hvilke regler som gjelder for deg og hvor mange sykepenger du kan få. Når NAV vurderer hvor mange sykepenger du kan få, ser de på inntekten din (hva du får i lønn). Reglene for beregningen av hvor mye sykepenger du skal få er komplisert.

NAV bestemmer hvor mye penger du kan få

Hvis du er *arbeidstaker*, vil NAV se på inntekten din de siste tre månedene, den aktuelle måneden, eller de siste 12 månedene. Det samme gjelder for deg som *frilanser*. Når NAV vurderer hvor mange sykepenger du som *selvstendig næringsdrivende* skal få, vil de som hovedregel se på inntekten din de tre siste årene. Hvor mye du får i lønn og om du jobber deltid eller fulltid, har betydning for mye du får i sykepenger fra NAV.

Tjener du mer enn 660 000 ?

Du kan ikke få mer enn 6 ganger folketrygdens grunnbeløp (G) i sykepenger fra NAV. Grunnbeløpet endres hvert år den 1. mai. Grunnbeløpet per 1. mai 2023 er kroner 118 620.

Du kan få sykepenger i max. 1 år

Du kan være sykmeldt med sykepenger i ett år. Hvis du fortsatt er syk etter at det har gått ett år, kan arbeidsavklaringspenger være aktuelt å søke om. Du kan lese om arbeidsavklaringspenger i punkt 6.

For å ha rett på sykepenger fra NAV igjen etter du har vært sykmeldt i et helt år, er hovedregelen at du må være frisk og i arbeid igjen sammenhengende i 26 uker. Har du spørsmål om dette kan du ta kontakt med JURK.

5.2 Har du rett til sykepenger?

Vilkår = Krav som må

Du har rett til sykepenger hvis du oppfyller bestemte vilkår. Et vilkår er et krav som må være til stede for at

være til stede du skal få penger eller ting fra NAV. Vilkårene er de samme for alle som bor i Norge.

Du kan ha rett til sykepenger hvis alt dette gjelder for deg:

- Du er medlem av folketrygden.
- Du kan ikke jobbe fordi du er syk eller skadet. (Sosiale eller økonomiske problemer gir ikke rett til sykepenger.)
- Du har vært i jobb i minst fire uker rett før du ble sykmeldt. Hvis du sluttet i jobben din en uke før du ble syk, vil du som utgangspunkt ikke ha rett til sykepenger. Du kan spørre NAV om det er noen unntak som gjelder for deg.
- Du taper inntekt (lønn) fordi du er borte fra jobb, og du til vanlig betaler skatt av denne lønnen.
- Inntekten din er minst 50% av grunnbeløpet i folketrygden (G) i løpet av et år. Grunnbeløpet per 1. mai 2023 er kr 118 620, men endrer seg hvert år. Det betyr at du må tjene minst 59 310 kroner i året for å ha rett til sykepenger fra NAV i 2023.
- Du er i Norge eller et EØS-land. Det finnes unntak. Du bør alltid spørre NAV om du har rett til sykepenger hvis du skal til utlandet. Det gjelder egne regler for deg som ikke er norsk statsborger eller statsborger i et EØS-land.

Eksempel:

**Eksempel:
opphold i
utlandet**

Er du polsk statsborger og mottar sykepenger fra Norge, kan du fritt reise til Spania med sykepenger. Men er du brasiliansk statsborger (tredjelandsborger) og mottar sykepenger fra Norge, kan du ikke fritt reise til andre EØS-land som Spania. Du må da søke om å reise til NAV. Det finnes noen unntak for reiser til Norden for tredjelandsborgere. Hvis du har spørsmål om du

kan reise til utlandet med sykepenger kan du spørre NAV.

**NAV
Internasjonal**

Reglene for opphold i andre land og trygdeytelser er komplisert. Vi anbefaler å ta kontakt med NAV internasjonal: 21 07 37 00.

Alle vilkårene i listen må være oppfylt for å ha rett til sykepenger.

Eksempel

Eksempel 1:

Lisa jobber til vanlig i en matbutikk i Oslo. Nå er hun hjemme fra jobb fordi hun har brukket benet. Lisa taper inntekt i perioden hun ikke kan jobbe på grunn av benbruddet, og får derfor sykepenger.

Eksempel

Eksempel 2:

Truls er nyutdannet sykepleier. Han har ikke jobbet mens han studerte. Denne uken skulle han ha begynt i sin nye jobb på et sykehus, men Truls er sengeliggende med vondt i halsen. Truls taper inntekt fordi han er borte fra jobb som syk. Truls får heller ikke sykepenger, fordi han ikke har jobbet før han ble syk. Kravet om å ha vært i jobb minst fire uker før du blir syk er strengt.

5.3 Hvordan søke om sykepenger

For å få rett til sykepenger må du levere egenmelding eller sykmelding til sjefen din, og en søknad om sykepenger til NAV.

Egenerklæring

Å levere en *egenmelding* betyr at du selv sier fra til sjefen din at du er borte fra jobben på grunn av sykdom eller skade, uten at du gir sjefen en bekreftelse fra legen din (legeerklæring).

Sykmelding

Sykmelding er en beskjed fra legen din om at du er borte fra jobben på grunn av sykdom (også kalt legeerklæring). Retten til sykepenger begynner den

dagen sjefen din har fått beskjed om at du er syk. Derfor må du varsle sjefen din så snart som mulig når du er syk.

Når perioden for sykmeldingen er over, søker du om sykepenger. Er sykemeldingen lenger enn 31 dager, kan du levere søknaden om sykepenger før du er frisk igjen.

Digital sykmelding

I dag er de fleste sykmeldinger du får fra legen digital. Hvis du har levert digital sykmelding, får du en melding fra NAV når søknaden om sykepenger er klar til å fylles ut. Meldingen inneholder en lenke til den digitale søknaden. Du logger deg inn og sender søknaden fra www.nav.no. Du kan også søke om sykepenger på papir.

Du kan spørre NAV om hjelp til å søke om sykepenger.

5.4 Spesielle plikter når du får sykepenger

I tillegg til pliktene du har overfor NAV som ble nevnt i punkt 4.3 er det noen flere ting du må gjøre når du får sykepenger:

Delta i arbeidsrelatert aktivitet

For å få rett til sykepenger må du så tidlig som mulig og senest innen 8 uker prøve deg i aktiviteter NAV foreslår (arbeidsrelatert aktivitet). Det er likevel ikke nødvendig hvis medisinske grunner er til hinder for slik aktivitet.

Gradert sykmelding

Hvis du kan gjøre noen av de vanlige arbeidsoppgavene dine, men ikke alle, skal du bare være delvis sykmeldt. Det betyr at du skal jobbe så mye du kan, avhengig av hva sykdommen din tillater og hva det er praktisk mulig å få til på jobben din.

Oppfølgingsplan

Innen 4 uker skal du og sjefen din lage en plan som beskriver hvordan du kan komme raskest mulig tilbake til jobb. Innen 7 uker skal sjefen din invitere deg til en samtale om innholdet i planen og hvordan du synes det går.

Innen 26 uker skal NAV invitere deg og sjefen din til en samtale om hva som må gjøres for at du kan jobbe igjen. Legen din må også delta hvis NAV bestemmer det. Hvis du er syk lenge, ser NAV om det er mulig for deg å jobbe med noe annet eller jobbe andre steder. Det stilles strengere krav til deg som sykmeldt etter 8-12 uker. Hvis du er lenge sykmeldt vil NAV stille spørsmål om du er for syk til å arbeide med alle typer jobber, eller om du vil bli frisk hvis du får andre arbeidsoppgaver.

Delta i samtaler med NAV og sjefen din

Det er viktig at du deltar i samtaler sjefen din og NAV inviterer deg til. Å delta i møtene er en plikt. Det er noe du må gjøre. Hvis du ikke deltar i slike samtaler du blir invitert til, kan du miste retten til sykepenger.

Du kan gå tilbake til jobb før sykmeldingen er over. Det kan du avtale med din sjef. Du trenger ikke spørre legen eller NAV. Når du sender søknaden om sykepenger, skriver du når du startet å jobbe igjen.

6.0 AAP - Arbeidsavklaringspenger

6.1 Hva er arbeidsavklaringspenger?

Er du syk og trenger du hjelp fra NAV for å jobbe?

Arbeidsavklaringspenger kan være aktuelt etter ett år med sykepenger. Det er forskjellige vilkår for å få arbeidsavklaringspenger og for å få sykepenger.

Arbeidsavklaringspenger skal sikre deg inntekt i en begrenset periode hvis du på grunn av sykdom eller skade har behov for hjelp fra NAV for å komme i arbeid. Målet er at du skal klare å få en jobb eller komme tilbake i jobben du har, i løpet av perioden med arbeidsavklaringspenger.

I dette kapitlet skal du få vite hva du må gjøre for å få arbeidsavklaringspenger.

NAV kan for eksempel hjelpe deg med

- støtte eller veiledning til å finne eller beholde en jobb
- hjelpemidler etter dine behov
- opplæring og arbeidstrening

Arbeidsavklaringspenger er 66 prosent av inntekten din det siste året før du ble syk eller de tre siste årene før du ble syk. Du har rett til minimum 2 ganger folketrygdens grunnbeløp (G) fra NAV. Grunnbeløpet justeres hvert år. Grunnbeløpet per 1. mai 2023 er kroner 118 620. Dette betyr at hvis 66 prosent av inntekten din utgjør mindre enn 237 240 kroner (2 G), vil du uansett motta 237 240 kroner i arbeidsavklaringspenger fra NAV.

Utrekningen av hvor mye arbeidsavklaringspenger du kan få er komplisert. Når NAV ser på hva du tjener et år, så tar de ikke med i beregningen inntekt over 6 ganger folketrygdens grunnbeløp (G).

Du kan spørre NAV om hvor mange penger du kan få.

Du kan få arbeidsavklaringspenger så lenge det er nødvendig for at du skal få behandlingen du trenger for å bli frisk, eller aktivitet du trenger for å klare arbeidslivet. Du kan som hovedregel ikke få arbeidsavklaringspenger i mer enn tre år.

Varighet

**Vilkår =
Krav som må
være til stede**

6.2 Har du rett til arbeidsavklaringspenger?

Du kan ha rett til arbeidsavklaringspenger (AAP) hvis du oppfyller bestemte vilkår. Et vilkår er et krav som må være til stede for at du skal få penger eller ting fra NAV. Vilkårene er de samme for alle som bor i Norge.

Du kan ha rett til arbeidsavklaringspenger hvis alt dette gjelder deg:

- Du har vært medlem av folketrygden i minst 5 år.
- Du er mellom 18 og 67 år.
- Muligheten din til å jobbe er redusert med minst halvparten (50 prosent), og grunnen til at du ikke kan jobbe er at du er syk eller skadet. NAV vil snakke med deg om din helse, utdanning og mulighet til å jobbe. NAV vil se om det er noe sjefen din kan gjøre for at du kan komme tilbake til din egen jobb, eller om du kan jobbe andre steder.
- Du trenger hjelp fra lege eller NAV for å kunne få tilbake jobben din eller få en ny jobb. Det må være en mulighet for at du kan jobbe igjen etter behandling, arbeidsrettede tiltak eller oppfølging fra NAV.
- Du bor eller oppholder deg i Norge eller et EØS-land. Du kan få AAP hvis du er i utlandet og får legehjelp eller deltar på aktiviteter etter avtale med NAV. Du kan spørre NAV om du har rett til AAP hvis du oppholder deg i utlandet. For arbeidsavklaringspenger og reiser er det viktig å huske at reisen og oppholdet i utlandet må være forenlig med gjennomføringen av den fastsatte aktiviteten og ikke hindrer NAV sin oppfølging og kontroll med deg. Vi anbefaler å ha en dialog med NAV hvis du skal reise til utlandet med AAP. Du kan lese mer her: www.nav.no/aap#fravaer

Opphold og reiser til utlandet og AAP

Det gjelder egne regler for deg som ikke er norsk statsborger eller statsborger i et EØS-land.

Alle vilkårene i listen må være oppfylt for å ha rett til sykepengene.

6.3 Hvordan søke om arbeidsavklaringspenger ?

Søke til NAV digitalt

For å få AAP, må du selv levere en søknad til NAV. Du kan levere søknad digitalt på NAV sin nettside www.nav.no eller på papir.

I posten

Hvis du vil søke på papir og sende inn i posten, så finnes det et skjema du kan se på eller skrive ut på www.nav.no.

Registrer deg som arbeidssøker

Før du søker om arbeidsavklaringspenger, må du registrere deg som arbeidssøker. For å registrere deg som arbeidssøker, må du logge inn med elektronisk ID på NAV sine nettsider. For at NAV skal kunne behandle søknaden din om AAP, trenger de å vite hvilken utdanning og arbeidserfaring du har. Det er derfor du må registrere deg som arbeidssøker og oppdatere CV-en din på arbeidsplassen.no samtidig som du søker. Dette gjelder også deg som skal tilbake til arbeidsgiveren din.

Vedtak

Når NAV vurderer søknaden din vil du kunne få flere brev og henvendelser fra NAV. Når NAV har bestemt seg, får du svar i et brev (vedtak). Vedtaket sier hva NAV har bestemt i din sak, og hvilke rettigheter og plikter du har.

Hvis du er uenig i det NAV har bestemt, kan du klage til NAV. Les mer om å klage til NAV i brosjyrens punkt 4.5 og 4.4.

6.4 Spesielle plikter når du får arbeidsavklaringspenger

I tillegg til pliktene du har overfor NAV som ble nevnt i punkt 4.3, er det noen flere ting du må gjøre når du får arbeidsavklaringspenger:

Aktivitetsplikt

Du må bidra aktivt i prosessen med å komme i arbeid. Det betyr at du må gjøre det NAV sier at du må forsøke.

Du og NAV kan bli enige om hva du skal bidra med. Det er vanlig at NAV lager en plan med aktiviteter (ting du må gjøre), og som du må følge.

Meldeplikt

Du må gi informasjon om din helse og dine arbeidsmuligheter hver fjortende dag. Informasjonen skal gis ved bruk av meldekort eller ved besøk hos NAV. Det er viktig at meldekortet er riktig og sendt når det skal.

Hvis du ikke gjør det NAV ber deg om å gjøre, kan du miste retten til arbeidsavklaringspenger. Det samme skjer hvis du ikke gir informasjonen NAV trenger og spør etter hver fjortende dag (leverer meldekort).

Oppfølging

NAV vil snakke med deg jevnlig når du får arbeidsavklaringspenger. NAV vil vite om behandlingen du får hjelper, eller om andre ting gjør at du blir bedre. Hvis du ikke blir bedre, vil NAV se om det er andre ting de kan gjøre for at du skal bli bedre. Det er fordi målet med at NAV gir deg arbeidsavklaringspenger er at du skal komme tilbake på jobb.

Arbeidsavklaringspengene kan falle bort eller bli redusert hvis du har rett til andre stønader eller ytelser. Kontakt NAV hvis du har spørsmål om dette.

Søke om uføretrygd?

Skal du søke uføretrygd? Du kan få arbeidsavklaringspenger i perioden NAV vurderer din søknad om uføretrygd. Les om uføretrygd i neste punkt i brosjyren.

7.0 Uføretrygd

7.1 Hva er uføretrygd?

Er din mulighet for inntekt varig nedsatt på grunn av sykdom eller skade?

Uføretrygd er penger fra NAV til deg som er for syk eller skadet til å jobbe. Uføretrygd skal sikre deg penger når din mulighet for lønn er *varig* nedsatt på grunn av sykdom eller skade. Uføretrygden erstatter inntekten du mister på grunn av varig sykdom eller skade.

Hvor mye penger du kan få er forskjellig fra person til person, og hvor syk du er (uføregrad). Noen er 100 prosent ufør, mens noen er bare delvis ufør (kan jobbe litt).

Om du har rett til 100 prosent uføretrygd, eller delvis uføretrygd, er avhengig av din mulighet til å jobbe. Det kan være lurt å jobbe så mye du har mulighet til.

Eksempel

Har du mulighet til å jobbe for eksempel 40 prosent, kan du ha rett til 60 prosent uføretrygd.

Hvor mange penger kan du få?

Når NAV vurderer hvor mange penger du kan få i uføretrygd, ser de på inntekten din de fem siste årene før du ble syk eller skadet. NAV ser på gjennomsnittlig inntekt i de tre beste årene du tjente penger. Du kan få 66 prosent av denne inntekten i uføretrygd. Hvis du har hatt lav eller ingen inntekt, har du også rett til penger.

Hvor mange penger du kan få avhenger av flere ting, blant annet om du har annen inntekt eller barn. Du kan spørre NAV om hvor mange penger du kan få.

I dette kapittelet skal du få vite hvilke regler som gjelder og hva du må gjøre for å få utbetalt uføretrygd.

Vilkår= krav som må være til stede

7.2 Har du rett til uføretrygd?

Du kan ha rett til uføretrygd hvis du oppfyller bestemte vilkår. Et vilkår er et krav som må være til stede for at du skal få penger eller ting fra NAV. Vilkårene er de samme for alle som bor i Norge.

Du kan ha rett til uføretrygd hvis alt dette gjelder for deg:

- Du har vært medlem av folketrygden de 5 siste årene før du ble syk. Dette er hovedregelen. Det finnes unntak. Du kan spørre NAV om noen unntak gjelder for deg.
- Du er fortsatt medlem i folketrygden. Du kan lese mer om medlemskap i folketrygden i denne brosjyren punkt 3.2. Noen kan også få uføretrygd selv om de ikke er medlem i folketrygden lenger, for eksempel dersom man har bodd i Norge og vært medlem i folketrygden i 20 år. Du må spørre NAV dersom du har spørsmål om dette.
- Du er mellom 18 og 67 år.
- Du har en varig skade eller sykdom. (Sosiale eller økonomiske problemer gir ikke rett til uføretrygd.)
- Muligheten din til å jobbe er redusert med minst halvparten (50 prosent), og hovedgrunnen til at du ikke kan jobbe er din sykdom eller skade. NAV vil snakke med deg om din helse, utdanning og mulighet til å jobbe. Det er ikke nok at skaden eller sykdommen din gjør at du ikke kan jobbe med det samme som du gjorde før eller det du er utdannet til. NAV sammenligner mulighetene dine til å tjene penger (inntektsmulighetene) i ethvert arbeid som du kan gjøre etter at du ble syk eller skadet, med inntektsmulighetene du hadde før du ble syk eller skadet.
- Du har forsøkt behandling og tiltak for å komme tilbake på jobb (Hensiktsmessig behandling og arbeidsrettede tiltak).

Alle vilkårene i listen må være oppfylt for å ha rett til uføretrygd.

Kan jeg reise til utlandet med uføretrygd?

Flytter du til utlandet, kan det ha betydning for hvor mye du får utbetalt fra NAV. Hvis du flytter til et annet EØS-land eller et land Norge har trygdeavtale med, får du som hovedregel med deg uføretrygden.

Hvis du har rettigheter som ung ufør, kan uføretrygden din bli redusert hvis du flytter til utlandet. Det gjelder også hvis du flytter til et EØS-land.

Vi anbefaler deg å ha en dialog med NAV dersom du skal til utlandet og mottar uføretrygd. Du kan ta kontakt med JURK dersom du er uenig i informasjonen du har fått fra NAV.

7.3 Hvordan søke uføretrygd?

For å få rett til uføretrygd, må mulighetene dine til å jobbe ha blitt vurdert av NAV. Du må ha gjennomført arbeidsrettede tiltak og hensiktsmessig behandling sammen med NAV. Dette må være dokumentert fra lege.

Elektronisk søknad

Du kan søke om uføretrygd elektronisk på nettsiden www.nav.no (se nettjenesten Ditt NAV). Du må da logge inn med elektronisk ID.

I post

Du kan også sende søknad i posten. Hvis du har bodd i utlandet eller har barn under 18 år, må du sende inn søknaden i posten. Det finnes et skjema på www.nav.no/start/soknad-uforetygd .

Du kan fylle det ut digitalt, skrive det ut og sende i posten.

Det er viktig at du også sender inn nødvendig dokumentasjon. Du kan spørre NAV om hvilke opplysninger de trenger for å vurdere din søknad om uføretrygd. Du kan også be NAV om hjelp og råd til å søke om uføretrygd.

8.0 Dagpenger

8.1 Hva er dagpenger?

Står du uten jobb?

Dagpenger er penger du kan få når du ikke har jobb. Du trenger ikke å være syk for å få dagpenger. I andre land brukes ord som «arbeidsledighetstrygd» for det som heter dagpenger i Norge.

I dette kapittelet skal du få vite hvilke regler som gjelder når du ikke har jobb, og hva du må gjøre for å få utbetalt dagpenger.

Når NAV vurderer hvor mye du kan få i dagpenger, vil de som hovedregel se på inntekten din de 12 siste månedene eller de 36 siste månedene. Utgangspunktet er at du skal få 62,4 prosent av det du ville fått i inntekt før skatt. Hva du får utbetalt avhenger av hvor mange prosent du er uten jobb. Dette betyr altså at NAV vil se på om du jobber deltid eller er helt uten jobb.

Tjener du mer enn 660 000?

Når NAV vurderer inntekten din de siste 12 månedene eller 36 månedene, tar de ikke med inntekt over 6 ganger folketrygdens grunnbeløp (G) per år. Grunnbeløpet endres hvert år, og er per 1. mai 2023 kr 118 620. Du kan spørre NAV om hvor mange penger du har rett til i dagpenger.

Vilkår= krav som må være til stede

8.2 Har du rett til dagpenger ?

Du kan ha rett til dagpenger hvis du oppfyller bestemte vilkår. Et vilkår er et krav som må være til stede for at du skal få penger eller ting fra NAV. Vilkårene er de samme for alle som bor i Norge.

Du kan ha rett til dagpenger hvis alt dette gjelder for deg:

- Du er yngre enn 67 år.
- Du har hatt inntekt de siste tolv månedene som tilsvarer minst 1,5 ganger grunnbeløpet i folketrygden (1,5 G), eller inntekt de siste 36 månedene som tilsvarer 3 ganger grunnbeløpet i folketrygden (3 G). Grunnbeløpet per 1. mai 2023 er kr 118 620. Hvis du studerer, får opplæring eller jobber uten lønn, har du i utgangspunktet ikke rett til dagpenger.
- Du har ikke inntekt fordi du er uten arbeid, og din vanlig arbeidstid er redusert med minst 50 prosent.
- Du søker jobb. For at du skal få dagpenger kreves det som hovedregel at du har lyst til å ta alle typer jobber, forskjellige steder i Norge.
- Du oppholder deg i Norge. Det kan gjelde unntak for opphold innenfor EØS-området og noen andre steder. Du må spørre NAV om det er noen unntak som gjelder for deg. Det finnes god informasjon på nav.no : <https://www.nav.no/no/person/flere-tema/arbeid-og-opphold-i-utlandet/relatert-informasjon/ytelser-fra-nav-og-utland>

**Utenlands-
opphold og
dagpenger**

Det er en ventetid på 3 dager fra du står uten jobb og inntekt og meldte deg som arbeidssøker hos NAV. Det betyr at du ikke får dagpenger fra NAV de 3 første dagene som arbeidssøker. Hvis du sier opp selv eller blir sagt opp på grunn av noe du har gjort (får «sparken»), er hovedregelen at du får du forlenget ventetid på dagpenger. Det betyr at du må vente opptil seks måneder

før du kan motta dagpenger. Det er fordi NAV mener det er din egen feil at du ikke har jobb og inntekt. Det finnes unntak fra ventetid hvis det er god grunn til at du måtte si opp jobben. Du kan ta kontakt med JURK hvis du har spørsmål om dette.

8.3 Hvordan søke om dagpenger ?

Arbeidssøker

For å kunne motta dagpenger, må du registrere deg som arbeidssøker og levere en søknad om dagpenger til NAV. For å registrere deg som arbeidssøker, må du logge inn med elektronisk ID på NAV sine nettsider.

Når NAV har vurdert søknaden din og bestemt seg, får du svar i et vedtak (brev). Vedtaket sier hva NAV har bestemt i din sak, og hvilke rettigheter og plikter du har. Du kan tidligst få dagpenger fra dagen du registrerte deg som arbeidssøker og leverte søknaden om dagpenger. I tillegg er det en ventetid. Du kan lese mer om ventetid på forrige side.

Hvis du er uenig i det NAV har bestemt, kan du klage til NAV. Les mer om å klage til NAV i brosjyrens punkt 4.5 og 4.4.

Du har rett til hjelp fra NAV til å komme i jobb når du har registrert deg som arbeidssøker.

8.4 Spesielle plikter når du får dagpenger

I tillegg til pliktene du har overfor NAV som ble nevnt i punkt 4.3, er det noen flere ting du må gjøre når du får dagpenger:

Meldeplikt

For å ha rett til dagpenger må du melde deg som arbeidssøker til NAV. Du må si fra at du er arbeidssøker hver fjortende dag (meldeplikt). Informasjonen skal gis ved bruk av meldekort eller ved besøk hos NAV. Det er NAV som bestemmer hvordan du skal melde fra. Det er

viktig at meldekortet er riktig og sendt når det skal.

Hvis du ikke deler informasjonen NAV trenger og spør etter hver fjortende dag, kan du miste retten til dagpenger.

Du mister retten til dagpenger hvis du ikke lenger er reell arbeidssøker. Reell arbeidssøker betyr blant annet at du har helse til å jobbe, vil ta hvilken som helst jobb hvor som helst i Norge og er villig til å jobbe heltid og deltid.

9.0 Barnetrygd og annen økonomisk støtte til barnefamilien

9.1 Stønader til familien

NAV har flere ytelser (penger) som familien kan få. I dette punktet skal vi kort forklare hva de ulike er.

Hvis du har flere spørsmål og lurer på hvilke ytelser du kan få fra NAV, kan du kontakte ditt lokale NAV-kontor. Hvis du har fått avslag og ønsker å klage, kan du ta kontakt med JURK.

9.2 Svangerskapspenger og foreldrepenger

Gravid

Svangerskapspenger er penger du kan få fra NAV fordi du ikke kan jobbe med din vanlige jobb mens du er gravid.

Eksempel

Maria er frisk og rask under graviditeten. Men Maria jobber med kjemikalier som kan være skadelig for fosteret. Hun jobber for et lite firma, og de har ikke mulighet til å omplassere henne eller gi henne andre arbeidsoppgaver når hun er gravid. Hun kan da søke på svangerskapspenger hos NAV.

Syk under graviditet Hvis du er syk på grunn av graviditeten, og arbeidsgiver ikke kan tilrettelegge arbeidsoppgavene, har du rett til sykepengen fra NAV.

Når barnet er født Foreldrepenger er penger du kan få fra NAV hvis du er borte fra jobben for å passe på ditt nyfødte barn. Du må ha jobbet, tjent lønn og betalt skatt for å ha rett til foreldrepenger. Både mor og far har rett til foreldrepenger for å være hjemme med barnet. Når både mor og far har tjent opp rettigheter til foreldrepenger, så deles perioden (tiden) med foreldrepengene mellom mor og far. Perioden med foreldrepenger fordeles med en del til mor (mødrekvoten, 15 uker), en del til far (fedrekvoten, 15 uker) og en fellesdel (15 uker). I fellesdelen kan foreldrene bestemme hvem som skal være hjemme med barnet og få foreldrepenger fra NAV.

Mødrekvote, fedrekvote, fellesdel

Mor kan senest starte med foreldrepenger 3 uker før fødselen. Mor må også ta de første 6 ukene med foreldrepenger etter fødselen. Disse ukene er forbeholdt mor. Men far kan ta 2 uker rett etter fødsel sammen med mor.

Hovedregelen er at for å få foreldrepenger så må du ha vært i arbeid og fått lønn i minst 6 av de siste 10 månedene før du skal ha foreldrepenger. Dette betyr at mor må ha vært i jobb minst 6 av de 10 månedene før 3 uker før termin. Far må ha vært i jobb minst 6 av de 10 siste månedene før hans periode med foreldrepenger starter.

9.3 Engangsstønad

Hvis du ikke har opptjent rett til foreldrepenger, så kan du ha rett til engangsstønad. Engangsstønad er penger til deg som føder et barn, men ikke har tjent opp rettigheter til foreldrepenger. For eksempel hvis du ikke har jobbet

nok for å ha rett til foreldrepenger.

Engangsstønaden er 90 300 kroner per juni 2023.

9.4 Barnetrygd

Forsørgelse av barn

Barnetrygd er penger fra NAV hvis du har omsorg for barn som bor hos deg. Alle i Norge får barnetrygd. Dette er en del av velferdsstaten. Du får barnetrygd hvis du både er gift og hvis du er enslig forelder. Barnetrygd skal dekke utgifter til det å ta vare på et barn, slik som mat og klær (forsørgelse av barn).

Utvidet barnetrygd

Utvidet barnetrygd er en ekstra stønad til en forelder som bor alene med barn. Det er for å dekke at det er dyrere å bo alene med barnet. Du får ikke utvidet barnetrygd hvis du bor med kjæresten din, selv om dette ikke er barnet sin far eller mor.

Det er også andre vilkår som må være oppfylt. Du kan spørre NAV om du har rett på barnetrygd og utvidet barnetrygd.

9.5 Overgangsstonad

Overgangsstonad er penger hvis du forsørger et barn alene. Overgangsstonad kalles også «stonad til enslig mor eller far». Du kan ha rett til overgangsstonad hvis du på grunn av omsorgen for barnet ditt er midlertidig ute av stand til å jobbe, eller først etter en tid med omstilling eller utdanning kan få arbeid. Det er flere vilkår som må være oppfylt. Du kan spørre NAV om du har rett til overgangsstonad.

Hovedregelen er at du kan bare få overgangsstonad hvis barnet er under 8 år. Det finnes unntak. Du kan spørre NAV om det finnes unntak som gjelder deg.

Hovedregelen er et krav om opphold i Norge for rett til

Opphold i utlandet?

overgangsstønad. Ta kontakt med JURK dersom du har fått avslag på overgangsstønad på grunn av utenlandsopphold.

Du kan lese mer om økonomisk hjelp når du er alene med barn i JURK sin brosjyre «Familielivet» punkt 7.5. Du finner den på nettsiden til JURK: www.jurk.no

9.6 Kontantstøtte

Du kan få kontantstøtte dersom du er hjemme med barnet ditt i stedet for at barnet går i barnehage. Kontantstøtte er en ytelse (penger) til foreldre hvis de har barn mellom 1 og 2 år som ikke går i barnehage. Du kan lese mer om kontantstøtte i JURK sin brosjyre «Familielivet» punkt 7.4. Du finner den på nettsiden til JURK: www.jurk.no

9.7 Utenlandsopphold og ytelser til familien.

Du må spørre NAV dersom du lurer på om du kan reise til utlandet med noen av ytelsene i punkt 9.

10.0 Sosialhjelp

10.1 Innledning

Av og til kan du oppleve at du ikke har nok penger til å klare deg. Kanskje klarer du ikke å betale for mat, husleie eller for strøm.

Hvis du har det vanskelig med økonomien, kan du få hjelp av velferdsstaten. Det betyr for eksempel at du skal få hjelp til å betale for helt nødvendige ting, hvis du ikke klarer det selv.

Du kan få økonomisk hjelp (penger) fra NAV hvis du har dårlig økonomi.

Det er viktig å vite at det er strenge vilkår for å få økonomisk hjelp fra NAV, selv om du har lite penger.

Du kan lese på NAV sine hjemmesider eller ringe/besøke NAV for å få en oversikt over pengeytelsene du kan få fra NAV, og hvilke krav som må være oppfylt for å få dem. Vi skal i dette punktet kort forklare noen av ytelsene NAV kan hjelpe med.

10.2 Økonomisk sosialhjelp

Du har krav på økonomisk sosialhjelp hvis du ikke har penger til å betale for de aller viktigste tingene du trenger, som for eksempel husleie, strøm og mat. Du kan kun få økonomisk sosialhjelp hvis du ikke har andre muligheter for å få tak i penger. Det betyr noen ganger at du ikke kan eie et hus eller en bil, samtidig som du får økonomisk sosialhjelp fra NAV. NAV kan si at du først må selge huset eller bilen, og bruke opp pengene fra salget, før du får denne ytelsen. Det er fordi denne tjenesten fra velferdsstaten kun skal gå til dem som trenger det aller mest.

**Stønad til
livsopphold**

For å få økonomisk sosialhjelp må du sende en søknad til NAV. NAV kan hjelpe deg med å skrive søknaden. Hvis du oppfyller kravene for å få økonomisk sosialhjelp, har NAV en plikt til å gi deg disse pengene.

Stønad i særlige tilfeller

Hvis du plutselig havner i en vanskelig økonomisk situasjon, kan du søke om å få penger fra NAV. Dette heter stønad i særlige tilfeller.

Eksempel

Eksempel:

Du bor i en leilighet med barna dine. Et rør lekker i leiligheten din. Hvis du ikke reparerer røret, vil gulvet i leiligheten din bli ødelagt. Du må ha hjelp fra en rørlegger til å reparere røret. Du har ikke penger til å betale rørleggeren. Da kan du søke om NAV kan hjelpe deg med å betale for rørleggeren.

Du må sende en søknad til NAV hvis du trenger slik hjelp. NAV har ikke en plikt til å gi deg disse pengene, men vil vurdere om de synes det er rimelig at du får hjelpen eller ikke.

Klage

Enkeltvedtak kan påklages til statsforvalteren.

Statsforvalteren kan vurdere om det er åpenbart urimelig å ikke yte hjelp, eller om nivået på innvilget stønad er åpenbart urimelig. Vedtaket kan i slike tilfeller

Kort klagefrist

omgjøres. Det er en kort klagefrist på vedtak eller avslag på sosialstønad. Fristen står i vedtaket (brevet) fra NAV.

10.3 Husbanken

Hvis du ikke har råd til å betale for et sted å bo, eller du ikke finner en bolig, kan velferdsstaten hjelpe deg.

Bostøtte

Hvis du ikke har nok penger til å betale husleie, kan du få penger fra Husbanken. Disse pengene kalles bostøtte.

For å få bostøtte må du sende en søknad. Du kan søke på husbanken sine hjemmesider:

<https://husbanken.no/bostotte/kan-jeg-faa-bostotte/>

Du kan også sende søknaden til boligkontoret i kommunen/bydelen du bor i, eller på ditt lokale NAV-kontor.

Husbanken vil vurdere om du har så lav lønn og så høye boutgifter at du kan få bostøtte. Ikke alle som søker, vil få bostøtte.

Lån

Hvis du ikke får lån til å kjøpe en bolig i en vanlig bank, kan du kanskje få hjelp fra Husbanken. Du må oppfylle flere vilkår for å få dette lånet fra Husbanken. Lånet kalles startlån.

Du kan kontakte Husbanken eller NAV hvis du har spørsmål om bostøtte eller startlån, eller hvis du vil søke om disse ytelsene.

Hvis du har spørsmål om Husbanken kan du også kontakte JURK.

10.4 Kommunal bolig

Hvis du ikke klarer å finne en bolig på egenhånd, kan du få hjelp av velferdsstaten til å finne en bolig.

En kommunal bolig er en bolig som kan være litt billigere å leie enn en privat bolig. Kommunene har forskjellige regler for hvem som kan få en kommunal bolig. Noen steder er det veldig mange som trenger kommunal bolig. Ofte er det få kommunale boliger. Da må kommunen velge de som trenger det aller mest. Du har altså ikke rett til en kommunal bolig.

For å vite om du kan få en kommunal bolig, kan du

kontakte NAV eller boligkontoret i din kommune. Du kan også spørre om de kan hjelpe deg med å finne en privat bolig som du kan leie.

10.5 Midlertidig botilbud

Hvis du ikke har et sted å bo, og har et akutt behov for bolig, skal kommunen hjelpe deg med å finne en midlertidig bolig.

Du kan ringe til NAV eller besøke ditt lokale NAV-kontor hvis du akutt trenger en bolig.

11.0 Annen økonomisk hjelp

11.1 Økonomisk rådgivning

Hvis du har dårlig økonomi og ikke vet hva du skal gjøre, kan du få økonomisk rådgivning fra NAV. De kan for eksempel gi deg tips og råd om hva du kan gjøre hvis du ikke klarer å betale regningene dine.

55 55 33 39

Hvis du trenger økonomisk rådgivning, kan du ringe eller besøke NAV.

11.2 Gjeld

Hvis du har stor gjeld over lang tid, kan du også få hjelp av velferdsstaten. Gjeld betyr at du skylder noen penger, for eksempel lån fra banken eller kredittgjeld.

**Frivillig
gjeldsordning**

Du kan få råd fra NAV hvis du har mye gjeld. NAV kan for eksempel hjelpe deg med å få en oversikt over gjelden din eller inngå ulike gjeldsordninger. Gjeldsordning betyr at NAV kan hjelpe deg å snakke med / forhandle betalingsløsninger med de du skylder

pengen.

Tvungen gjeldsordning

Noen ganger kan personer som ikke klarer å betale gjelden sin få tvungen gjeldsordning.

Tvungen gjeldsordning er en avtale om å betale ned så mye gjeld som mulig i løpet av en periode. Når denne perioden er over, vil det som er igjen av gjelden, slettes. At gjeldsordningen er tvungen, betyr at de du skylder penger *må* bli med på ordningen.

Du kan bare få tvungen gjeldsordning én gang i livet. Det er også andre strenge vilkår for å få gjeldsordning, blant annet:

1. Du må ha alvorlige gjeldsproblemer
2. Gjelden må ikke være ny

Det er namsmannen og domstolene som bestemmer om en person kan få gjeldsordning eller ikke. Namsmannen er en del av politiet.

Du kan kontakte namsmannen i kommunen der du bor, for å få vite mer om gjeldsordning. Namsmannen har plikt til å hjelpe deg hvis du vil søke om gjeldsordning. Du finner kontaktinformasjon på www.politiet.no.

JURK kan hjelpe deg hvis du har spørsmål om namsmannen, gjeld eller gjeldsordning.

12.0 Helse

12.1 Hvor kan du få helsehjelp ?

12.1.1 Fastlege

Staten har et ansvar for at alle som bor i landet får tilbud om gode helse- og omsorgstjenester, og at alle får helsehjelp når de trenger det. Mange av helsetjenestene er gratis. For noen helsetjenester må du betale en egenandel, som betyr at du må betale deler av utgiftene selv.

Alle som er bosatt i Norge har rett til å ha en fastlege.

Fastlege

En fastlege er en lege som du har en fast avtale med om å få hjelp fra. Fastlegen kan hjelpe deg både hvis du har en fysisk sykdom og hvis du har en psykisk sykdom. Fastlegen vil vurdere hva slags hjelp du trenger og kan få. Hvis du trenger mer hjelp enn det fastlegen kan gi deg, kan hun henvise deg videre, for eksempel til et sykehus eller til en psykolog.

Pris

Når du går til fastlegen, betaler staten de fleste utgiftene. Du må som regel betale deler av utgiftene selv. Det du betaler selv kalles egenandel.

For en vanlig time hos en fastlege er egenandelen omtrent 200-350 kroner. Hvis du tar blodprøver eller lignende, kan det koste mer. Barn under 16 år må ikke betale egenandel.

Du skal ikke betale mer enn 3 040 kroner i løpet av et år for timer hos fastlegen (juni 2023). Etter dette får du frikort. Det betyr at du slipper å betale egenandeler for resten av året.

Gravid

Helsehjelpen du får fra kommunen når du er gravid er gratis. Du velger selv om du vil få denne helsehjelpen.

Abort

Fram til uke 12 som gravid kan du ta abort ved å si fra til fastlegen din at du vil ta abort. Du kan også dra direkte til et sykehus for å ta en abort. Det er gratis å ta abort i Norge.

Har du vært gravid i mer enn 12 uker, kan du bare ta abort hvis en abortnemnd ved et sykehus bestemmer at du kan ta abort. En abortnemnd består av to leger.

Etter 18 uker kan du bare ta abort i noen få situasjoner, for eksempel hvis det er fare for ditt eller barnets liv.

Hvis du trenger råd og veiledning om abort, eller du trenger noen å snakke med, kan du snakke med fastlegen din eller med helsepersonell på helsestasjon eller på sykehuset. Du kan også snakke med familievernkontoret i kommunen din. Dette gjelder også om du har det vanskelig etter å ha tatt abort.

Taushetsplikt

Fastlegen din har taushetsplikt. Det betyr at fastlegen ikke skal fortelle det hun får vite om deg til andre.

12.1.2 Legevakt

Hvis det er stengt hos fastlegen og du trenger hjelp med en gang, kan du dra til en legevakt.

Hos legevakten møter du helsepersonell, for eksempel en lege eller en sykepleier, som skal hjelpe deg.

Du må betale en egenandel hvis du får hjelp hos legevakten.

116 117

Du kan ringe til legevakten på telefon 116 117. Det er gratis å ringe.

Akutt fare

12.1.3 Ved akutt behov for helsehjelp

Hvis du trenger akutt hjelp, og du ikke klarer å dra til legevakten, kan du ringe 113. Da får du snakke med helsepersonell, for eksempel en lege eller en sykepleier. Det er gratis å ringe 113.

Helsepersonellet vil vurdere situasjonen, og bestemme hva de må gjøre for å hjelpe deg. For eksempel kan de sende en ambulanse som kjører deg til et sykehus.

12.1.4 Tannlege

Du må betale alle utgifter til tannlege selv. Det kan derfor være veldig dyrt å gå til en tannlege. Det finnes noen unntak, som gjør at du kan betale mindre. Du finner mer informasjon om dette på helsenorge.no.

Barn får gratis tannbehandling.

Det er også unntak for studenter, og unge voksne.

12.1.5 Sykehus

På et sykehus får du behandling for en sykdom eller en skade. Vanligvis må du få en henvisning fra fastlegen din for å bli behandlet på et sykehus. Du kan spørre fastlegen din om dette.

Pris

Hvis du blir innlagt på sykehus, er behandlingen du får på sykehuset gratis. Innlagt betyr at du overnatter på sykehuset. Hvis du er på besøk på et sykehus på dagtid, for eksempel for å ta prøver eller undersøkelser, må du ofte betale en egenandel.

12.1.6 Barns rett til helsehjelp

Barn har flere helserettigheter enn voksne.

Barn har rett til helsekontroll. Helsekontroll vil si at barnet og foreldrene møter lege, jordmor, helsesøster

eller sykepleier. De sjekker at barnet har det bra, har normal utvikling og ikke har noen sykdommer. Foreldrene kan stille spørsmål. Foreldrene får også råd om hvordan de skal passe på barnet, for at barnet skal ha det best mulig.

Hvis noe er unormalt med barnet, vil foreldrene få hjelp.

Helsestasjon Helsekontrollen finner sted på helsestasjoner.

Plikt Foreldre har en plikt til å la barnet få helsekontroll på helsestasjon. Det betyr at foreldrene ikke kan velge om barnet skal på helsekontroll eller ikke.

Hvis foreldrene nekter å dra på helsekontroll med barnet, kan helsestasjonen kontakte barnevernet. Du kan lese mer om barnevernet i JURKs brosjyre «Familielivet» på nettsiden vår: www.jurk.no

Skolehelse-tjeneste Når barnet begynner på skole får barna helsehjelp hos skolehelsetjenesten.

Gratis Det er gratis for barn og ungdom å få hjelp på helsestasjonen og hos skolehelsetjenesten.

13.0 Hjelp til å få jobb

Hvis ikke du finner en ledig jobb på egenhånd, skal NAV hjelpe deg med å finne en jobb. NAV har en plikt til å hjelpe deg med dette.

NAV kan for eksempel hjelpe deg med å søke på en jobb eller med å skrive søknad eller CV.

Kvalifiserings-program NAV tilbyr noe som heter kvalifiseringsprogram. Dette er et kurs som skal gjøre deg forberedt (klar) til å få en

jobb. Kurset skal være tilpasset deg og dine behov. Det kan derfor være at du blir utplassert på en arbeidsplass eller at du får utdanning og opplæring. I tillegg kan du få veiledning om økonomi og bolig på kurset.

Kvalifiseringsprogrammet varer vanligvis i ett år. Du må møte opp og delta hver dag fra mandag til fredag (37,5 timer i uka). Du vil få en lønn på omtrent 230 000 kroner i løpet av ett år.

Det er strenge regler for å få delta i et kvalifiseringsprogram. For å få vite om du kan delta i et kvalifiseringsprogram, kan du kontakte ditt lokale NAV-kontor.

14.0 Fri rettshjelp

I noen saker betaler velferdsstaten for advokat. Hvis du trenger hjelp fra en advokat, men ikke har penger til å betale for advokaten, kan du i noen saker få dekket utgiftene til advokat, helt eller delvis. Dette kalles fri rettshjelp. Hvis du har spørsmål om dette, kan du ta kontakt med JURK.

15.0 Avslutning

Denne brosjyren er ment som en introduksjon til noen av det velferdsstaten kan hjelpe med. I tillegg tilbyr velferdsstaten mye annet, som for eksempel gratis skole, SFO, Krisesenter, omsorgsboliger, sykehjem, aldershjem og ulike gratis tvisteorgan (nemnder) som avgjør juridiske konflikter.

Hvis du har spørsmål, kan du ta kontakt med JURK.

JURK



www.jurk.no

22 84 29 50
Skippergata 23, 0154 Oslo