

Trygderett

Lett norsk



JURK

juridisk rådgivning for kvinner

FORORD

Denne brosjyren handler om trygderett. Med trygderett mener vi regler for hvilke ting og penger (ytelser) du kan søke om fra NAV hvis du er syk eller har sykdom i familien.

Brosjyren skal gi en oversikt over noen av tingene og pengene NAV tilbyr. Den skal også gi en oversikt over hvilke rettigheter og plikter du og NAV har.

Brosjyren er laget til et prosjekt JURK har som heter Jussambassadør-prosjektet. I Jussambassadør-prosjektet har vi frivillige kvinner fra thailandske og polske kvinneforeninger, som får opplæring i viktige temaer som de skal lære videre til sine kvinnenettverk. 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 også masse av å jobbe med Jussambassadørene.

Hvis du har flere spørsmål etter å ha lest brosjyren, kan du ta kontakt med JURK eller NAV.

Brosjyren finnes på norsk, polsk og thailandsk.

Oslo, september 2020.

Vennlig hilsen,

Veronika Wiese

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 | Hva er trygderett? | 4 |
| 1.2 | Medlemskap i folketrygden | 4 |
| 1.3 | Brosjyrens formål | 4 |
| 2.0 | NAV | 5 |
| 2.1 | Hvem er NAV? | 5 |
| 2.2 | Kontakt NAV | 5 |
| 2.3 | Plikter NAV har overfor deg | 6 |
| 2.4 | Plikter du har overfor NAV | 6 |
| 2.5 | Saksbehandlingen i NAV | 8 |
| 2.6 | Klage på NAV | 9 |
| 3.0 | Rett til sykepenger | 11 |
| 3.1 | Innledning | 11 |
| 3.2 | Hva er sykepenger? | 11 |
| 3.3 | Har du rett til sykepenger? | 12 |
| 3.4 | Hvordan søke om sykepenger? | 13 |
| 3.5 | Spesielle plikter når du får sykepenger | 14 |
| 4.0 | Rett til arbeidsavklaringspenger | 15 |
| 4.1 | Innledning | 15 |
| 4.2 | Hva er arbeidsavklaringspenger? | 15 |
| 4.3 | Har du rett til arbeidsavklaringspenger? | 16 |
| 4.4 | Hvordan søke om arbeidsavklaringspenger? | 17 |
| 4.5 | Spesielle plikter når du får arbeidsavklaringspenger | 18 |
| 5.0 | Rett til uføretrygd | 19 |
| 5.1 | Innledning | 19 |
| 5.2 | Hva er uføretrygd? | 19 |
| 5.3 | Har du rett til uføretrygd? | 20 |
| 5.4 | Hvordan søke om uføretrygd? | 20 |
| 6.0 | Rett til dagpenger | 21 |
| 6.1 | Innledning | 21 |
| 6.2 | Hva er dagpenger? | 21 |
| 6.3 | Har du rett til dagpenger? | 22 |
| 6.4 | Hvordan søke om dagpenger? | 23 |
| 6.5 | Spesielle plikter når du får dagpenger | 23 |
| 7.0 | Huskeliste i saker om trygderett | 24 |
| 8.0 | Avslutning | 25 |

1.0 INNLEDNING

1.1 Hva er trygderett?

Med trygderett mener vi regler for hvilke ting og penger du kan søke om fra NAV hvis du er syk eller har sykdom i familien.

1.2 Medlemskap i folketrygden

Reglene vi skriver om i denne brosjyren gjelder for deg som er medlem av folketrygden.

Du bor eller jobber i Norge

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 ofte at du ikke lenger 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.

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.

1.3 Brosjyrens formål

Målet vårt med denne brosjyren er å gi en oversikt over noen av tingene og pengene NAV tilbyr, og å fortelle hvilke rettigheter og plikter du og NAV har.

Vi tror ikke at alle som leser brosjyren har opplevd alt vi skriver om. Vi har likevel valgt å skrive «du» gjennom

hele brosjyren, for å gjøre språket lettere for deg som leser.

Selv om vi prøver å skrive med et enkelt språk, er det nok noe som er vanskelig å forstå. Hvis det er noe du ikke forstår, kan du kontakte JURK for å få mer informasjon eller for å få en forklaring.

2.0 NAV

2.1 Hvem er NAV?

Offentlig kontor

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.

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. Og hvis du ikke gjør pliktene dine, kan det hende at du ikke har de samme rettighetene som andre.

I denne brosjyren skal vi fortelle om noen av tingene og pengene NAV tilbyr, og hvilke rettigheter og plikter du og NAV har. 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.

2.2 Kontakt NAV

55 55 33 33

For å få hjelp fra NAV kan du ringe NAV på telefonnummeret 55 55 33 33. Du kan også gå innom ditt nærmeste NAV-kontor. Det finnes et NAV-kontor i alle

kommuner og bydeler. Du finner en oversikt over alle NAV-kontorene på www.nav.no.

2.3 Plikter NAV har overfor deg

Veiledningsplikt 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.

Eksempel 1: Hvis du ringer til NAV og spør om du kan ha rett til penger fordi du har mistet jobben din, må NAV fortelle deg om pengene du kan søke om.

Eksempel 2: 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.

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

2.4 Plikter du har overfor NAV

Opplysningsplikt 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, og ikke til de som ikke har rett til slik hjelp.

Lever alle nødvendige dokumenter Du må levere alle dokumenter som er nødvendige for at NAV skal kunne vurdere saken din. Alt du sier til NAV bør være sant. Hvis du ikke gir NAV de opplysningene som NAV trenger, kan de bestemme 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 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 mengde penger.

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

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

Tilbakebetalingskrav Hvis du har fått penger fra NAV som du ikke har rett på, 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.

2.5 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 Førsteinstans).
4. Hvis NAV Førsteinstans ikke endrer mening, sender de klagen din videre til NAV Klageinstans som vil se på vedtaket på nytt.
5. Hvis du er uenig med NAV Klageinstans, er neste steg å sende saken til Trygderetten (anke). Trygderetten ligner på en domstol. Ankefrist er ofte seks uker.
6. Hvis du sender saken din til Trygderetten, vil NAV Klageinstans se på vedtaket på nytt. Hvis NAV Klageinstans ikke endrer mening, sendes klagen din videre til Trygderetten som vil se på saken din.
7. Hvis du er uenig i det Trygderetten sier, kan du sende saken videre til Lagmannsretten.

Viktig å huske på:

Du må levere nødvendig informasjon i saken. Informasjonen må være riktig.

**Saksbehandlings-
ingstid** Saksbehandlingstiden hos NAV er forskjellig (varierer). Tiden NAV bruker er avhengig av hvilken type ting eller penger du søker om. Du kan lese mer om saksbehandlingstid på www.nav.no.

2.6 Klage på NAV

Hvis du ikke liker hjelpen du har fått fra NAV, kan du klage.

Klage på service

Hvis du har blitt møtt av ansatte hos NAV på en dårlig måte, eller du ikke har fått god nok informasjon, kan du sende inn en klage på service. Det kan du gjøre på NAV sine hjemmesider.

Klage på vedtak/det NAV har bestemt

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

Alle vedtak fra NAV har en klagefrist. Hvis du ikke klager innen denne fristen, har du ikke lenger rett til å klage.

JURK kan hjelpe deg med å klage på et vedtak hvis vi er enig i at det er feil.

Be NAV om mer tid på å klage

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 (fristavbrytende klage). Dette kan du gjøre ved å ringe til NAV eller skrive til NAV.

Se eksempel på fristavbrytende klage på neste side.

Eksempel på fristavbrytende klage:

| | |
|---|--------|
| NAV (hvor) (adresse) | (Dato) |
| FRISTAVBRYTENDE KLAGE | |
| Jeg, (ditt navn), vil klage på vedtak fra NAV av (dato på brevet fra NAV) om (det NAV bestemte). | |
| I vedtaket fra NAV er klagefristen (antall uker). Jeg trenger mer tid på å klage. | |
| Vennlig hilsen | |
| (ditt navn) | |

Fri rettshjelp

I klagesaker etter folketrygdloven og ved anke til Trygderetten, kan du ha rett til fri rettshjelp. Det betyr at du kan få gratis hjelp fra en advokat hvis du leverer en klage. Dette gjelder deg som tjener mindre enn 246 000 kroner i året. Hvis du deler økonomi med en annen, for eksempel en du er gift med, gjelder det dere som tjener mindre enn 369 000 kroner i året til sammen.

3.0 Rett til sykepenger

3.1 Innledning

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

Folketrygdloven kapittel 8 sier om du har rett til sykepenger og i hvilke tilfeller du har krav på dette.

3.2 Hva er sykepenger?

Er du syk eller skadet?

Sykepenger erstatter penger du til vanlig får fra sjefen din når du ikke kan jobbe på grunn av sykdom eller skade. Det er NAV som bestemmer om du har rett til sykepenger.

Du kan spørre NAV om hvilke regler som gjelder for deg og hvor mange sykepenger du kan få. Det er ulike regler avhengig av hva slags jobb du har eller hvilken situasjon du er i. Det er for eksempel forskjellige regler for arbeidstakere, selvstendig næringsdrivende og frilansere.

Arbeidstaker er en person som jobber for og får betalt av en sjef. *Selvstendig næringsdrivende* er en person som jobber for egen regning og risiko. *Frilansere* er en person som får betalt for arbeid uten å være fast eller midlertidig ansatt hos en sjef.

NAV bestemmer hvor mange penger du kan få

Når NAV vurderer hvor mange sykepenger du kan få, ser de på inntekten din. Hvis du er arbeidstaker, vil NAV se på inntekten din de siste tre månedene 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.

Du har som hovedregel ikke rett til mer enn 6 ganger folketrygdens grunnbeløp (G) fra NAV. Grunnbeløpet per 1. mai 2019 er kr 99 858.

Du kan få sykepenger i ett 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 brosjyrens neste kapittel.

3.3 Har du rett til sykepenger?

Vilkår = krav som må være til stede

Du har rett til sykepenger 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 sykepenger hvis alt dette gjelder for deg:

- Du er medlem av folketrygden. Hvis du bor eller jobber i Norge, er du som hovedregel medlem av folketrygden.
- 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 kan ikke jobbe fordi du er syk eller skadet. Sosiale eller økonomiske problemer gir ikke rett til sykepenger.
- Du taper inntekt fordi du er borte fra jobb. Til vanlig betaler du skatt av denne inntekten.
- Inntekten din er minst 50% av grunnbeløpet i folketrygden (G). Grunnbeløpet per 1. mai 2019 er

kr 99 858.

- Du er i Norge. Det kan gjøres unntak, for eksempel hvis du er i EØS-området. Du bør alltid spørre NAV om du har rett til sykepenger hvis du skal til utlandet.

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 2:

Truls er nyutdannet sykepleier. 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.

3.4 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.

Egenmelding

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. 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.

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.

3.5 Spesielle plikter når du får sykepenger

I tillegg til pliktene du har overfor NAV som ble nevnt i kapittel 2.4, 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.

Delvis sykmeldt

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 andre steder.

Delta i samtaler med NAV og sjefen din

Det er viktig at du deltar i samtaler sjefen din og NAV inviterer deg til. 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.

4.0 Rett til arbeidsavklaringspenger

4.1 Innledning

I dette kapittelet skal du få vite hvilke regler som gjelder når du har behov for hjelp til å komme i arbeid og hva du må gjøre for å få utbetalt arbeidsavklaringspenger.

Folketrygdloven kapittel 11 sier om du har rett til arbeidsavklaringspenger og i hvilke tilfeller du har krav på dette.

4.2 Hva er arbeidsavklaringspenger?

Trenger du hjelp fra NAV for å komme i arbeid?

Arbeidsavklaringspenger kan være aktuelt etter ett år med 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 skaffe eller

beholde arbeid i løpet av perioden med 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

Du kan få 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 per 1. mai 2019 er kr 99 858. Du har ikke rett til mer enn 6 ganger folketrygdens grunnbeløp (G) fra NAV.

Hva du får utbetalt, avhenger av hva du betaler i skatt og hvor mange prosent du jobber. Du kan spørre NAV om hvor mange penger du kan få.

**Varighet:
Du kan få
arbeidsavkla-
ringspenger
i 3 år**

Du kan få arbeidsavklaringspenger så lenge det er nødvendig for at du skal få behandlingen du trenger for å bli frisk, eller gjøre annen aktivitet, før du kan være i jobb. Du kan som hovedregel ikke få arbeidsavklaringspenger lenger enn tre år.

4.3 Har du rett til arbeidsavklaringspenger?

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

Du kan ha rett til arbeidsavklaringspenger 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 tre år.
- Du bor eller oppholder deg i Norge. Du kan likevel få arbeidsavklaringspenger 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 arbeidsavklaringspenger hvis du oppholder deg i utlandet.
- 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 beholde 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.

4.4 Hvordan søke om arbeidsavklaringspenger?

Søknad til NAV

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

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.

Vedtak

Hvis du har søkt om arbeidsavklaringspenger, vurderer NAV om du har rett til arbeidsavklaringspenger. Når NAV har bestemt seg, får du svar i et 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 kapittel 2.6.

4.5 Spesielle plikter når du får arbeidsavklaringspenger

I tillegg til pliktene du har overfor NAV som ble nevnt i kapittel 2.4, er det noen flere ting du må gjøre når du får arbeidsavklaringspenger:

Aktivitetsplikt Du må bidra aktivt i prosessen med å komme i arbeid. 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 deler informasjonen NAV trenger og spør etter hver fjortende dag.

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.

Arbeidsavklaringspengene kan falle bort eller bli redusert hvis du har rett til andre stønader eller ytelser.

Kontakt NAV hvis du har spørsmål om dette.

Du kan få arbeidsavklaringspenger i perioden NAV vurderer din søknad om uføretrygd. Les om uføretrygd i brosjyrens neste kapittel.

5.0 Rett til uføretrygd

5.1 Innledning

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

Folketrygdloven kapittel 12 sier om du har rett til uføretrygd og i hvilke tilfeller du har krav på dette.

5.2 Hva er uføretrygd?

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

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.

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. Gjennomsnittlig inntekt i de tre beste årene du tjente penger, legges til grunn. 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.

5.3 Har du rett til uføretrygd?

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

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 tre siste årene før du ble syk.
- Du er fortsatt medlem i folketrygden.
- 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. Inntektsmulighetene i ethvert arbeid som du kan gjøre etter at du ble syk eller skadet, sammenlignes med inntektsmulighetene du hadde før du ble syk eller skadet.
- Hensiktsmessig behandling og arbeidsrettede tiltak er gjennomført.

5.4 Hvordan søke om uføretrygd?

For å få rett til uføretrygd, må mulighetene dine til å jobbe ha blitt vurdert. Du må ha gjennomført

arbeidsrettede tiltak og hensiktsmessig behandling. Dette må være dokumentert fra lege.

Du kan søke om uføretrygd elektronisk på nettsiden www.nav.no (se nettsiden Ditt NAV). Hvis du har bodd i utlandet eller har barn under 18 år, må du sende inn søknaden 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.

6.0 Rett til dagpenger

6.1 Innledning

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

Folketrygdloven kapittel 4 sier om du har rett til dagpenger og i hvilke tilfeller du har krav på dette.

6.2 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.

Når NAV vurderer hvor mange dagpenger du kan få, 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 % av det du ville fått i inntekt før skatt.

Hva du får utbetalt avhenger av hvor mange prosent du er uten jobb.

Du har ikke rett til mer enn 6 ganger folketrygdens grunnbeløp (G) fra NAV. Grunnbeløpet per 1. mai 2019 er kr 99 858. Du kan spørre NAV om hvor mange penger du har rett til.

6.3 Har du rett til dagpenger?

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

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 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.
- 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 2019 er kr 99 858. Hvis du studerer, får opplæring eller jobber uten inntekt, har du i utgangspunktet ikke rett til dagpenger.
- Du får ikke inntekt fordi du er uten arbeid, og vanlig arbeidstid er redusert med minst 50 prosent.
- Du søker jobb. Du har lyst til å ta alle typer jobber, forskjellige steder i Norge, så lenge du og din familie har helse til det.

Hvis du sier opp selv eller blir sagt opp 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.

6.4 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.

Hvis du har søkt om dagpenger, vurderer NAV om du har rett til dagpenger. Når NAV har 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.

Hvis du er uenig i det NAV har bestemt, kan du klage til NAV. Les mer om å klage til NAV i brosjyrens kapittel 2.6.

Viktig! Hvis du selv er ansvarlig for at du har mistet jobben din, vil du som hovedregel ikke få dagpenger de 12 første ukene av dagpengeperioden.

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

6.5 Spesielle plikter når du får dagpenger

I tillegg til pliktene du har overfor NAV som ble nevnt i kapittel 2.4, 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. 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.

Arbeidssøker Du mister retten til dagpenger hvis du ikke lenger er reell arbeidssøker.

7.0 Huskeliste i saker om trygderett

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.
- 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!

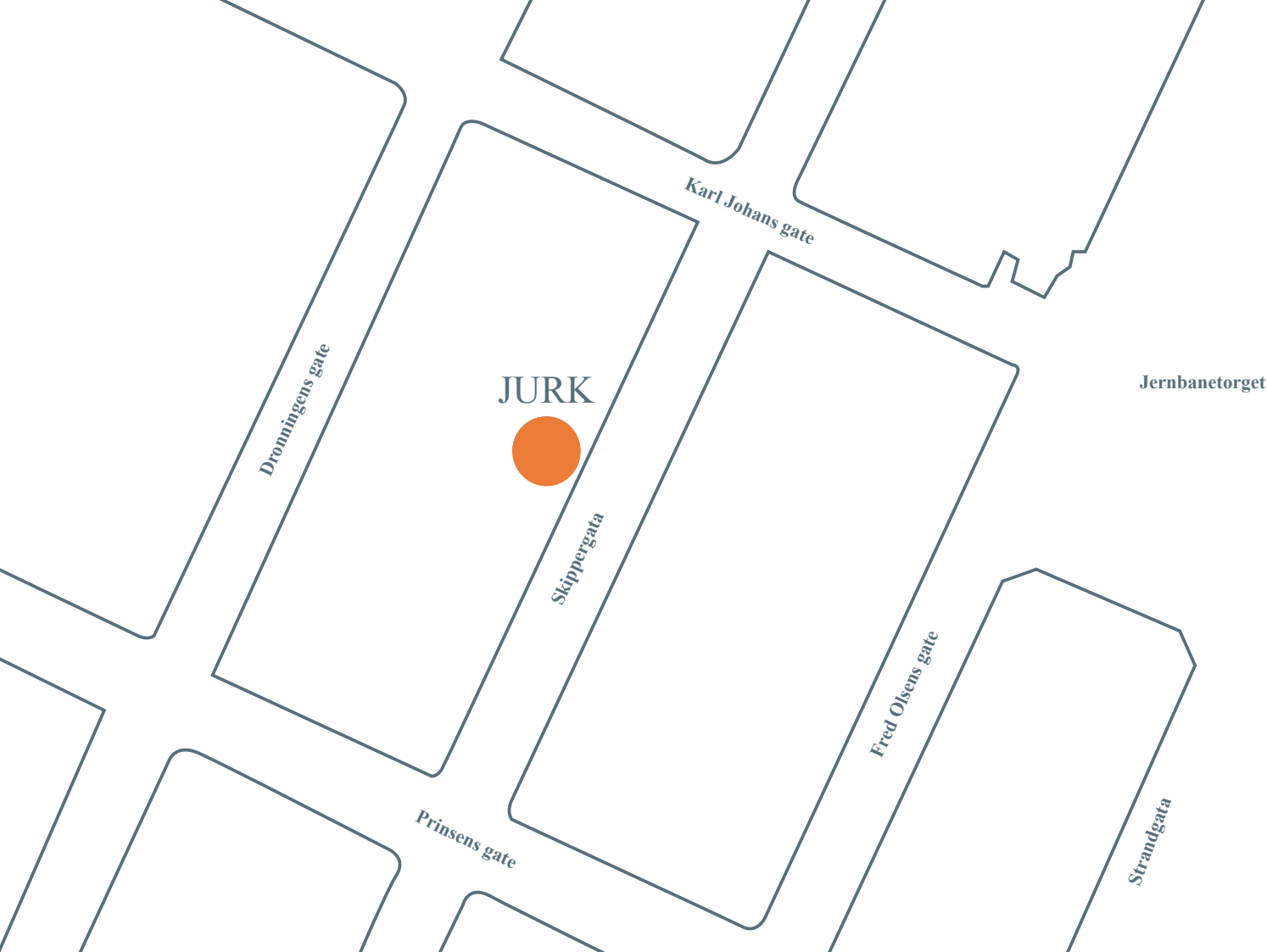
8.0 Avslutning

Nå har vi gitt en oversikt over noen av de rettighetene og pliktene du og NAV har. Vi håper dette kan være til hjelp for deg.

Hvis det er noe du ikke får svar på i denne brosjyren, så kan du kontakte JURK. Hvis ikke JURK kan hjelpe deg, vil JURK forsøke å henvise deg til noen som kan hjelpe deg.

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

Hvis du har en sak, kan du alltid sende den til oss elektronisk! Det kan du gjøre på www.jurk.no → «Send oss din sak!»



KONTAKT OSS

**Telefon:
22 84 29 50**

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

www.jurk.no

