

# ARBEIDSLIVET



***JURK***

juridisk rådgivning for kvinner

## FORORD

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

JURK tar forbehold om regelendringer i tiden etter publisering.

Denne brosjyren har blitt til ved et samarbeid mellom flere. Integrasjons- og mangfoldsdirektoratet har finansiert den. Brosjyren er utarbeidet med innspill fra nåværende og tidligere saksbehandlere på JURK sin arbeidsrettsgruppe. Den er utformet med utgangspunkt i "lett norsk"-undervisningen til Åsne Lian Sinnes.

Vi takker for gode innspill fra øvrige medarbeidere i JURK.

Oslo, oktober 2017

Brosjyren er revidert november 2017 av Åse Kvisberg og Thea Austgulen.

**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](http://www.jurk.no)

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

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

Du kan alltid sende inn saken din til oss elektronisk! Det kan du gjøre på [www.jurk.no](http://www.jurk.no) → «Send oss din sak!»

# INNHOLDSFORTEGNELSE

|  |    |
|--|----|
| 1.0 INNLEDNING .....   | 3  |
| 1.1 Målet med denne brosjyren .....                          | 3  |
| 1.2 Hvem gjelder disse reglene for.....                      | 3  |
| 1.3 Jobb i Norge .....                                       | 3  |
| 2.0 HVORFOR ER REGLENE SLIK DE ER? .....                     | 4  |
| 2.1 Arbeidsmiljøloven .....                                  | 4  |
| 2.2 Diskrimineringslovgivningen .....                        | 4  |
| 3.0 HVA ER VIKTIG NÅR DU SKAL FÅ DEG JOBB .....              | 5  |
| 3.1 Hvordan skriver du søknad.....                           | 6  |
| 3.2 Intervju.....  | 6  |
| 3.3 Hvis du ikke får jobben .....                            | 7  |
| 4.0 HVA ER DET VIKTIG Å TENKE PÅ NÅR DU FÅR JOBB .....       | 7  |
| 4.1 Skriftlig arbeidsavtale.....                             | 7  |
| 4.2 Hva skal stå i arbeidsavtalen (arbeidskontrakten)? ..... | 8  |
| 4.3 Hva er forskjellen på heltid og deltid? .....            | 8  |
| 4.4 Midlertidig ansatt.....                                  | 8  |
| 4.5 Hva er prøvetid? .....                                   | 10 |
| 5.0 HVILKE REGLER GJELDER MENS DU ER I JOBB? .....           | 10 |
| 5.1 Hvis du må jobbe overtid .....                           | 10 |
| 5.2 Når du er syk.....                                       | 11 |
| 5.2.1 Når kan du bruke egenmelding?.....                     | 11 |
| 5.2.2 Når trenger du sykemelding? .....                      | 12 |
| 5.3 Har du krav på ferie? .....                              | 13 |
| 6.0 REGLER SOM GJELDER NÅR DU SKAL SLUTTE I JOBBEN .....     | 13 |
| 6.1 Når du vil slutte i jobben .....                         | 13 |
| 6.2 Når sjefen bestemmer at du må slutte på jobben.....      | 14 |
| 7.0 SOSIAL DUMPING .....                                     | 17 |
| 8.0 FAGFORENING.....   | 17 |
| 9.0 HVOR KAN DU FÅ HJELP .....                               | 18 |

## **1.0 INNLEDNING**

### **1.1 Målet med denne brosjyren**

Hva sier loven om jobb? Det finnes regler i loven om når du skal få jobb, regler om tiden du har jobb og regler om å slutte i jobben. I tillegg finnes det regler om diskriminering på jobb. Disse reglene er det viktig at du kjenner. Det er viktig fordi du skal vite hvilke regler du må følge når du er i jobb, og det er viktig at du vet hvilke regler sjefen din må følge.

Denne brosjyren er skrevet for å hjelpe personer å forstå reglene som gjelder i det norske arbeidslivet. Reglene gir ikke alltid klare svar. Ofte må du tenke igjennom flere regler og hvorfor de finnes for å komme frem til gode svar. Vi har derfor også tatt med en del spørsmål vi tenker det er viktig å diskutere sammen for å forstå reglene. Vi gir også informasjon om hvor du kan få hjelp når ting er vanskelig.

Vi håper denne brosjyren kan hjelpe deg.

### **1.2 Hvem gjelder disse reglene for**

Disse reglene gjelder for alle som skal jobbe i Norge.

Du kan finne alle reglene på [www.lovdata.no](http://www.lovdata.no)

### **1.3 Jobb i Norge**

De aller fleste menneskene som bor i Norge har jobb eller drømmer om å få seg en jobb. Jobb er viktig for å tjene egne penger. Men det er også viktig med en jobb for å bli integrert i samfunnet. Når vi treffer en ny person er ofte noe av det første vi spør om hva de jobber med. Jobben er også en stor del av identiteten vår.

Vi kaller jobben for arbeid. Sjefen på jobben kalles for arbeidsgiver. Den som jobber for sjefen kalles ansatt eller arbeidstaker. Den avtalen du har med sjefen om når og hvor du skal jobbe, hvor mye du skal ha i lønn og så videre kalles arbeidsavtalen eller kontrakten. Når vi snakker om ting som skjer på jobb, kaller vi det ofte for arbeidslivet.

Det er arbeidsmiljøloven som er loven som gjelder for arbeidslivet. I arbeidsmiljøloven står de pliktene og rettighetene som sjefen og du har.

Etter norsk lov har du rett til ikke å bli diskriminert. Hvis du lurer på om du er blitt diskriminert kan du ta kontakt med JURK.

## **2.0 HVORFOR ER REGLENE SLIK DE ER?**

### **2.1 Arbeidsmiljøloven**

Jobb er veldig viktig for folk flest. Hvis man mister jobben sin, kan man få problemer med å betale husleien eller huslånet. Man kan få det vanskelig økonomisk og mange kan bli deprimerte. Derfor er det viktig at det finnes regler som bestemmer hva som er lov og ikke lov i arbeidslivet. Da kan både du og sjefen vite hvordan dere skal oppføre dere og hvilke regler som gjelder, slik at det ikke oppstår problemer.

### **2.2 Diskrimineringslovgivningen**

Dessverre skjer det av og til diskriminering i arbeidslivet. Diskriminering er det samme som usaklig forskjellsbehandling.

Å forskjellsbehandle vil si å behandle noen dårligere enn andre på grunn av religion, hudfarge, nasjonal eller etnisk opprinnelse, kjønn, livssyn, funksjonshemming eller lignende.

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

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

Norsk lov skal derfor beskytte både den enkelte og samfunnet mot diskriminering.

### **3.0 HVA ER VIKTIG NÅR DU SKAL FÅ DEG JOBB**

**Til diskusjon:**

Sofia har lyst til å begynne å jobbe. Hva skal hun gjøre for å få seg jobb?

Det første du må gjøre når du skal få deg en jobb er å søke på jobber. Da må du finne ledige jobber. Du kan finne ledige jobber på for eksempel [www.finn.no](http://www.finn.no) og [www.nav.no](http://www.nav.no).

Hvis du har lyst på jobb i butikk, kan du gå en tur og se i butikkvinduene. Ofte henger butikken ut en lapp i vinduet hvis de trenger noen til å jobbe for seg.

Hvis du har lyst til å jobbe på et bestemt sted, kan du prøve å søke der, selv om de ikke har lagt ut annonse. Da kan det være lurt å gå innom eller ringe for å høre om de kanskje trenger noen. Du kan også sende inn en søknad.

### **3.1 Hvordan skriver du søknad**

Hvis du har lyst på en jobb er det viktig å skrive en søknad. Søknaden er et brev til sjefen. I søknaden skal du skrive hvorfor du har lyst på jobben, hvorfor du tror du kan passe til jobben og litt om deg selv. På [www.nav.no](http://www.nav.no) kan du finne flere tips til hvordan søknaden skal være.

### **3.2 Intervju**

Etter at du har sendt søknad kan det hende sjefen ber deg komme på intervju. Intervju er et møte mellom sjefen og deg, hvor dere blir bedre kjent, og hvor sjefen vurderer om du skal få jobben.

Det er vanlig at sjefen stiller deg en del spørsmål på intervjuet. Kanskje sjefen spør hvorfor du har lyst på denne jobben, hvordan du tror du kan gjøre en god jobb og om du har noen arbeidserfaring. Du kan også spørre sjefen om ting du lurer på med jobben.

Tidligere skrev vi litt om at norsk lov skal beskytte deg mot diskriminering. Når en person skal søke på jobb og er i intervju, er det noen ting som det er ulovlig for sjefen å spørre om på intervju. Hva han ikke kan spørre om står i loven. For eksempel har ikke sjefen lov til å spørre om du er gravid.

### 3.3 Hvis du ikke får jobben

Det er vanlig at man må søke på mange steder før man får jobb. Hvis man får nei, er det viktig og ikke gi opp.

Hvis du tror at grunnen til at du ikke fikk jobben var at du ble diskriminert, kan du ta kontakt med JURK eller Likestillings- og diskrimineringsombudet (LDO) for å se om det er noe vi kan hjelpe deg med.

## 4.0 HVA ER DET VIKTIG Å TENKE PÅ NÅR DU FÅR JOBB

### **Til diskusjon:**

Karina har fått seg jobb på Kiwi. Hva må hun passe på å få fra sjefen sin før hun begynner?

### 4.1 Skriftlig arbeidsavtale

**Arbeidsmiljøloven**  
**§ 14-5**

Når du begynner i en ny jobb er det mange ting å tenke på. Det er viktig at du og sjefen skriver en arbeidsavtale (kontrakt). Husk at arbeidsavtalen (kontrakt) skal være skriftlig. Du har krav på skriftlig arbeidsavtale.

Det er viktig å få arbeidsavtale fordi arbeidsavtalen beskriver hvordan arbeidsforholdet skal være. Hvis du lurer på noe om arbeidsforholdet, kan du se i arbeidsavtalen.



## 4.2 Hva skal stå i arbeidsavtalen (arbeidskontrakten)?

Arbeidsmiljøloven  
§ 14-6

- Hvem som er sjef (arbeidsgiver) og hvem som er ansatt (arbeidstaker)
- Hva du skal gjøre i jobben (hvilke arbeidsoppgaver du skal ha)
- Når du skal begynne i jobben
- Hvor du skal jobbe
- Hvor mange timer du skal jobbe hver dag og hver uke
- Om du er ansatt heltid eller deltid
- Hvor mye du skal ha i lønn
- Når du skal få lønn
- Hvilken bankkonto lønnen skal settes inn på
- Om stillingen er fast (at du ikke skal slutte før du eller sjefen sier opp) eller midlertidig (at du skal jobbe der for eksempel et halvt år)
- Om du skal ha prøvetid

## 4.3 Hva er forskjellen på heltid og deltid?

Hvis du er ansatt på heltid jobber du 100 %. Da jobber du i full stilling. Hvis du er ansatt på deltid betyr det at du bare jobber noen ganger, for eksempel en kveld i uken eller annenhver lørdag. Deltid kan også være at du jobber 25 %, 50 %, 80 % osv.

## 4.4 Midlertidig ansatt

Arbeidsmiljøloven  
§ 14-9

Å være fast ansatt betyr at du ikke skal slutte i jobben før du eller sjefen din sier opp. Hovedregelen i Norge er at de fleste skal være fast ansatt.

Det å være midlertidig ansatt betyr at du bare er ansatt

for en periode. Du kan for eksempel være ansatt i seks måneder, og når denne perioden er over må du finne deg en annen jobb.

Siden hovedregelen er at alle skal være fast ansatt, er det bare i bestemte situasjoner at sjefen har lov til å ansette deg på midlertidig kontrakt.

De situasjonene hvor sjefen har lov til å ansette deg midlertidig er disse:

- Sommerjobb/hjelp i juletiden osv. (sjefen har lov til å ansette deg midlertidig hvis du skal gjøre en jobb som bare trengs for en kortere periode, for eksempel plukke jordbær om sommeren, jobbe på Tusenfryd på sommeren eller hjelpe til i butikken under juleforberedelsene når det er ekstra mange kunder)

- Prosjekt. (sjefen har lov til å ansette deg midlertidig hvis du skal jobbe på et bestemt prosjekt, for eksempel lage en brosjyre eller pusse opp en leilighet for noen)

- Vikar. (sjefen har da lov til å ansette deg midlertidig hvis du skal jobbe istedenfor en person som er sykemeldt eller er i foreldrepermisjon)

- Praksisplass. (sjefen har lov til å ansette deg midlertidig hvis det er praksisarbeid som du skal gjøre gjennom skolen du går på)

- Arbeid gjennom NAV (sjefen din har lov til å ansette deg midlertidig hvis det er en praksisordning gjennom NAV)

- For en periode på maks tolv måneder (sjefen kan i denne perioden ansette deg midlertidig til ulike oppgaver han trenger deg til)

Utenom disse situasjonene skal du alltid bli ansatt fast. Hvis du lurer på om du har blitt ansatt midlertidig når du skulle ha fått fast ansettelse kan du ta kontakt med JURK.

## 4.5 Hva er prøvetid?

Arbeidsmiljøloven  
§ 14-6

Prøvetid er en kort periode rett etter at du har fått jobben hvor du og sjefen kan se om du passer i jobben. Du jobber som vanlig i prøvetiden. For at du skal ha prøvetid må det stå i kontrakten. Hvis det ikke står noe om prøvetid i kontrakten, har du ikke prøvetid. Prøvetid kan avtales for opp til 6 måneder.

Arbeidsmiljøloven  
§ 15-6

I prøvetiden kan du bli sagt opp hvis du ikke passer til jobben. Hvis sjefen vil si deg opp i prøvetiden, må du få skriftlig beskjed. Denne skriftlige beskjeden må du få minst 14 dager før du skal slutte.

Arbeidsmiljøloven  
§ 15-3

## 5.0 HVILKE REGLER GJELDER MENS DU ER I JOBB?

### Til diskusjon:

Kan du komme på noen ting som er viktig å huske på mens du er i jobb?

Det er mange regler som gjelder mens du er i jobb. Det er regler om hva du skal gjøre hvis du blir syk, hva du skal få i lønn og om ferie.

Vi skal se litt mer på disse reglene, slik at du vet hva som gjelder.

### 5.1 Hvis du må jobbe overtid

Arbeidsmiljøloven  
§ 10-6

Overtid er når du jobber mer enn det som arbeidsmiljøloven sier at er normal arbeidstid.

**Arbeidsmiljøloven  
§10-4**

Overtid er å jobbe mer enn 9 timer per dag eller over 40 timer per uke.

Hvis du jobber mer enn dette, har du krav på ekstra betalt. Du skal da ha overtidbetaling (mer betaling per time du jobber)

Det betyr at hvis du jobber 10 timer en dag, skal du ha normal lønn de første 9 timene, men den siste timen skal du få normal lønn pluss overtidbetaling.

Overtidbetaling skal være minst 40 % ekstra.

Hvis du jobber 50 timer en uke, skal du få vanlig betaling de første 40 timene, og normal lønn pluss overtidbetaling for de siste 10 timene.

Noen ganger kan du jobbe mer enn det som er avtalt, uten at det er overtid.

Eksempel:

Nora jobber i en butikk 5 timer hver dag. En dag spør sjefen om Nora kan komme 8 timer. Hvis Nora sier ja, jobber hun mer enn det står som i arbeidsavtalen. Hun skal få betalt for alle timene hun jobber. Men hun har ikke krav på overtidbetaling, fordi hun ikke har jobbet mer enn det som står i loven. Det er først hvis Nora jobber mer enn 9 timer at hun skal ha overtidbetaling i tillegg til vanlig lønn.

## **5.2 Når du er syk**

### **5.2.1 Når kan du bruke egenmelding?**

**Folketrygdloven  
§ 8-24**

Hvis du har jobbet på det samme stedet i minst 2 måneder, kan du bruke egenmelding når du blir syk. Egenmelding er å gi beskjed til sjefen om at du er syk, uten at du har vært hos legen først. Du må alltid ringe sjefen med en gang du vet at du er for syk til å komme

på jobb.

Du kan bruke egenmelding tre dager på rad. Hvis du er syk i mer enn tre dager, må du gå til legen for å få sykemelding.

En ansatt som har barn, har også lov til å være hjemme hvis barnet blir sykt. Som hovedregel gjelder dette kun til barnet er fylt 12 år.

**Folketrygdloven  
§ 8-26**

Mange steder er det slik at du må fylle ut et skjema når du kommer tilbake på jobb. Du skal altså ringe inn og si ifra at ikke kan komme fordi du er syk, men første dag du er tilbake på jobben må du fylle ut dette skjemaet.

Når du bruker egenmelding, har du krav på å få lønn fra arbeidsgiveren din.

### **5.2.2 Når trenger du sykemelding?**

Sykemelding er at du drar til legen din, og legen fyller ut et skjema om at du er syk, slik at du ikke skal gå på jobb. Du må alltid ringe og si ifra at du ikke skal gå på jobb, selv om du drar til legen for å få sykemelding.

**Folketrygdloven  
§ 8-24 og § 8-27**

Hvis du ikke har jobbet på samme stedet mer enn 2 måneder, må du alltid dra til legen for å få sykemelding. Hvis du er syk mer enn tre dager må du uansett gå til legen å få sykemelding den fjerde dagen hvis du fortsatt er syk. Hvis du har vært syk og borte fra jobben mer enn fire ganger de siste 12 månedene, må du også dra til legen for å få sykemelding hvis du blir syk igjen.

Når du er sykemeldt skal du få sykepenger istedenfor lønn for de dagene du er sykemeldt. Det er enten sjefen eller NAV som betaler sykepengene. Hvis du har problemer med at sjefen ikke betaler sykepengene, kan du ta kontakt med JURK.

## 5.3 Har du krav på ferie?

Ferieloven

§ 1

§ 10

§ 11

Alle som jobber har krav på ferie. Hvis du hadde jobb i fjor, har du også krav på feriepenger. Det er penger du får i stedet for lønn i den perioden du har ferie. Det finnes regler for når du har krav på å få ferie, og hvordan du skal få feriepenger.

Hvis du lurer på noe mer om disse reglene kan du ta kontakt med JURK.

## 6.0 REGLER SOM GJELDER NÅR DU SKAL SLUTTE I JOBBEN

Det er regler som gjelder både når du skal slutte i jobben fordi du vil det selv, og når du skal slutte i jobben fordi sjefen din vil det. Vi skal nå se nærmere på disse reglene.

### 6.1 Når du vil slutte i jobben

Arbeidsmiljøloven

§ 15-4

Hvis du vil slutte i jobben, bør du gi skriftlig beskjed til sjefen din. Hvis du gir en muntlig oppsigelse vil den også være gyldig, men den kan være vanskelig å bevise i etterpå. JURK anbefaler derfor alltid å si opp skriftlig. Du trenger ikke å si eller skrive hvorfor du vil slutte. Dette kaller vi å «si opp» eller «levere en oppsigelse».

Arbeidsmiljøloven

§ 15-3

Etter at du har sagt opp jobben din, må du jobbe i oppsigelsestiden. Oppsigelsestiden er en periode hvor du fortsetter å jobbe selv om du har sagt opp, slik at sjefen din rekker å finne en ny person som kan jobbe for seg. Du skal få lønn når du jobber i oppsigelsestiden.

Ofte står det i arbeidsavtalen (kontrakten) din hvor lang oppsigelsestid du har. Hvis det ikke står i arbeidsavtalen, er det loven som bestemmer hvor lang oppsigelsestid du har. Loven sier at du har 1 måneds oppsigelsesfrist. Hvis du har jobbet i jobben din i over 5 år har du 2 måneders oppsigelse. Har du jobbet over 10 år har du 3 måneders oppsigelsesfrist.

**Arbeidsmiljøloven § 15-15**

Hvis du slutter i jobben kan det være lurt å be sjefen din om å gi deg en attest. En attest er et dokument som beviser at du har jobbet for sjefen din. Du har rett til å få en attest. I attesten skal det stå hvor lenge du har jobbet i jobben, og hvilke oppgaver du har gjort mens du har jobbet der. Ofte skriver sjefen også litt om hvordan det har vært å ha deg som ansatt.

**Folketrygdloven § 4-10**

Hvis du sier opp jobben din uten at du har en ny jobb, er det viktig å vite at du ikke har rett til å få dagpenger (penger fordi du er arbeidsledig) fra NAV før det har gått 12 uker. Hvis du sier opp jobben din uten at du har fått en ny jobb, er det viktig at du sier ifra til NAV med en gang. NAV begynner ikke å telle de 12 ukene før de har fått beskjed fra deg om at du har sluttet i jobben din.

## **6.2 Når sjefen bestemmer at du må slutte på jobben**

### **Til diskusjon:**

Når har sjefen rett til å si at du må slutte i jobben?

Noen ganger er det sjefen som bestemmer at du må slutte i jobben. Når sjefen bestemmer dette, kaller vi det «å bli sagt opp» eller «å få avskjed». I arbeidsmiljøloven er det regler som bestemmer når du kan bli sagt opp og når du kan få avskjed. Vi skal se litt nærmere på disse reglene.

## 6.2.1 Når du blir sagt opp

Arbeidsmiljøloven  
§ 15-7

For at sjefen skal kunne si deg opp må hun eller han ha en god grunn. Det kan enten være at du har gjort jobben din på en dårlig måte (for eksempel at du ofte kommer for sent eller ikke klarer å gjøre arbeidsoppgavene dine) eller det kan være fordi jobben din har økonomiske problemer og må si opp ansatte for å klare seg økonomisk.

Arbeidsmiljøloven  
§ 15-1

Hvis du får en oppsigelse anbefaler vi at du tar kontakt med JURK så raskt som mulig. JURK kan hjelpe deg å vurdere om oppsigelsen har god nok grunn.

Før du blir sagt opp skal sjefen som hovedregel be deg om å komme på et møte. Dette kaller vi «drøftelsesmøte». Der snakker dere om at du kanskje skal bli oppsagt, og vurderer om det er noe annet som kan gjøres enn at du må slutte i jobben.

Arbeidsmiljøloven  
§ 15-4

Hvis sjefen din vil at du skal slutte må han gi deg skriftlig beskjed om dette. Vi kaller den skriftlige beskjeden for «skriftlig oppsigelse».

Etter at du mottar skriftlig oppsigelse skal du fortsette å jobbe i oppsigelsestiden. Oppsigelsestiden er den samme som hvis du sier opp selv.

Arbeidsmiljøloven  
§ 17-3

Hvis du er uenig med sjefen i at du skal slutte i jobben, kan du kreve å få et møte med sjefen. Det kaller vi et «forhandlingsmøte». Du må kreve forhandlingsmøte innen 2 uker etter at du fikk skriftlig oppsigelse. Du må kreve forhandlingsmøte skriftlig. Det betyr at du må skrive et brev til sjefen din om at du krever forhandlingsmøte. Hvis du trenger hjelp fra for eksempel fagforeningen din eller JURK er det viktig at du tar kontakt med en gang du får skriftlig oppsigelse, slik at de som skal hjelpe deg rekker å be om



forhandlingsmøte innen 2 uker.

I forhandlingsmøtet skal du og sjefen diskutere om grunnen til at du ble sagt opp var god nok, og prøve å finne en god løsning sammen.

### **6.2.2 Avskjed**

Arbeidsmiljøloven  
§ 15-14

Hvis du har gjort noe som er veldig uærlig eller skadelig for jobben kan du få avskjed. Avskjed er mer alvorlig enn vanlig oppsigelse. Hvis du får avskjed må du slutte på dagen. Du kan bare få avskjed i veldig alvorlige saker.

Før du får avskjed skal du ha et møte med sjefen din. Du må få skriftlig beskjed om at du har fått avskjed, og du kan kreve å få et skriftlig brev om hvorfor du har fått avskjed. Hvis du ikke er enig i at du skulle få avskjed, kan du kreve å få et møte med sjefen din. Du må kreve møte innen 2 uker fra du fikk avskjed.

Hvis du får avskjed kan du ta kontakt med fagforeningen din eller med JURK for å få hjelp til å vurdere hva du kan gjøre. Da er det viktig at du tar kontakt med en gang etter at du har fått beskjed om at du får avskjed.

#### **VIKTIG Å HUSKE PÅ:**

- Aldri skriv under på papirer som du ikke forstår.**
- Du trenger ikke å skrive under på noe som du ikke forstår eller ikke er enig i, selv om sjefen din ber deg om det!**
- Du kan alltid be om å få tid til å se på papirene alene. Et godt tips er å be om å få med papirene hjem for å se på dem i ro og fred, og for å få hjelp av andre til å vurdere om du skal skrive under.**

## **7.0 SOSIAL DUMPING**

Sosial dumping er hvis en person får mye dårligere lønn, må jobbe mye lengere vakter eller ikke får god nok opplæring i sikkerhetsreglene på jobben. Det er særlig vanlig at utenlandske ansatte opplever sosial dumping.

JURK synes det er viktig å vite om sosial dumping. Sosial dumping er alvorlig, og hvis du kjenner noen som opplever sosial dumping, kan du ta kontakt med JURK. Hvis du ikke er sikker på om det er sosial dumping kan du også ta kontakt JURK. JURK kan så vurdere om det er sosial dumping.

Hvis den personen du tror blir utsatt for sosial dumping er en mann, kan dere ta kontakt med Jussbuss. Det går også an å sende en beskjed til Arbeidstilsynet, for de skal undersøke om det skjer sosial dumping på en bestemt arbeidsplass.

## **8.0 FAGFORENING**

En fagforening er en forening som du kan melde deg inn i og som jobber for ting som er viktige når du har jobb. Du har kanskje hørt om LO, YS, Fagforbundet eller Unio? Disse er noen av fagforeningene som finnes.

Fagforeningene er ofte delt inn etter hva slags type jobb man har. Det er for eksempel en fagforening for sykepleiere og en annen fagforening for lærere.

Hvis du melder deg inn i en fagforening, jobber fagforeningen for at du skal få verdig lønn, arbeidstid og arbeidsforhold på jobben. Fagforeningene har også tillitsvalgte som kan hjelpe deg hvis du kommer i en

konflikt eller har problemer på jobben. Hvis du trenger advokathjelp på grunn av ting som skjer på jobben, har mange fagforeninger egne advokater som kanskje kan hjelpe deg.

## 9.0 HVOR KAN DU FÅ HJELP

### NAV

Hvis du er jobbsøker, eller du mister jobben din, bør du kontakte ditt lokale **NAV-kontor**. Kanskje har de jobbsøkerkurs eller andre tilbud som du kan ha nytte av. På [www.nav.no](http://www.nav.no) kan du finne informasjon om ledige stillinger, hvordan du skriver søknad, hvordan du setter opp en CV og mye mer.

### Fagforeninger

Hvis du melder deg inn i en **fagforening**, kan du få hjelp fra fagforeningen hvis du får problemer på jobben. Du bør finne den fagforeningen som passer for deg. Ofte finnes det en fagforening for det yrket du har, for eksempel sykepleier, lærer osv. For å finne riktig fagforening kan du ta kontakt med de fire hovedforeningene i Norge. De kan hjelpe deg med å finne ut om de har en fagforening som passer for deg. De fire hovedforeningene er:

YS: [www.ys.no](http://www.ys.no)

LO: [www.lo.no](http://www.lo.no)

Unio: [www.unio.no](http://www.unio.no)

Akademikerne: [www.akademikerne.no](http://www.akademikerne.no)

### Arbeidstilsynet

**Arbeidstilsynet** er et offentlig organ som skal undersøke om bedrifter følger reglene i arbeidsmiljøloven. På [www.arbeidstilsynet.no](http://www.arbeidstilsynet.no) står det mer informasjon om hvilke regler som gjelder i arbeidslivet. Man kan også melde fra til Arbeidstilsynet, hvis man vet om steder hvor det skjer sosial dumping og liknende.

Telefon: 73 19 97 00

**Advokat / Fri  
rettshjelp**

Mange har rett på gratis eller rimelig advokat (fri rettshjelp). Det kommer an på inntekten din og hva slags sak det gjelder. Du kan kontakte en advokat som jobber med det området du ønsker hjelp med, for å finne ut hva slags hjelp du kan få og hva det koster. Du finner advokater over hele landet her:

[www.advokatenhjelperdeg.no](http://www.advokatenhjelperdeg.no)

**JURK**

**JURK** er en gratis organisasjon hvor jusstudenter gir gratis hjelp i saker som gjelder lover og regler i Norge. Fordi alle svarene må kvalitetssikres svarer JURK i brev, og det tar tre uker før du får svar. JURK tilbyr tilpasset hjelp til selvhjelp for alle som definerer seg som kvinner.

JURK kan ikke ta saker til domstolene, da må du ha advokat.

Brev sendes til: JURK, Skippergata 23, 0154 Oslo

Telefonmottak på telefon 22 84 29 50

Mandag kl. 12.00 – 15.00

Onsdag kl. 09.00-12.00 og 17.00 – 20.00

Tel: 22 84 29 50 Fax: 22 84 29 51

Klientmottak ved personlig fremmøte

Skippergata 23, 4.etg

Mandag kl. 12.00 – 15.00

Onsdag kl. 17.00 – 20.00

JURK besvarer ikke juridiske henvendelser per e-post.

**Jussbuss**

**Jussbuss** er en organisasjon av studenter som gir gratis rettshjelp i enkeltsaker. Jussbuss holder til i Oslo.

De tar imot nye saker per telefon eller ved personlig oppmøte. Jussbuss tar ikke imot juridiske spørsmål per epost. Slike henvendelser vil ikke bli besvart.

Jussbuss tar imot nye henvendelser følgende dager:

Mandag kl. 17.00 – 20.00

Tirsdag kl. 10.00 – 15.00

Telefon: 22842900

Besøksadresse: Skippergata 23, 0154 Oslo

**Jusshjelpe i  
Midt-Norge**

**Jushjelpe i Midt-Norge** er en organisasjon av studenter som gir gratis rettshjelp i enkeltsaker. Jusshjelpe holder til i Trondheim.

De tar imot nye saker per telefon eller ved personlig oppmøte. Jusshjelpe tar imot juridiske spørsmål per epost og på sine nettsider. Jushjelpe tar imot nye saker hver dag mellom kl. 09.00 – 15.00.

Telefon: 73 51 52 50

Besøksadresse: Bispegata 9c, 7012 Trondheim

E-post: [jushjelpe@jushjelpe.no](mailto:jushjelpe@jushjelpe.no)

Web: [www.jushjelpe.no](http://www.jushjelpe.no)

**Jusshjelpe i  
Nord-Norge**

**Jusshjelpe i Nord-Norge** er et rettshjelpstiltak som drives av jusstudenter. De gir gratis rettshjelp i enkeltsaker. Jusshjelpe holder til i Tromsø.

De tar imot nye saker per telefon eller ved personlig oppmøte. Jushjelpe tar imot nye saker mandag til torsdag mellom kl. 10.00 – 14.00.

Telefon: 77 64 45 59

Besøksadresse: Terminalgata 38, 9019 Tromsø

E-post: [postmottak@jusshjelpe.uit.no](mailto:postmottak@jusshjelpe.uit.no)

**Jussformidlingen i Bergen**

**Jussformidlingen i Bergen** er et rettshjelpstiltak som drives av jusstudenter. De gir gratis rettshjelp i enkeltsaker. Jussformidlingen holder til i Bergen.

De tar imot nye saker per telefon, epost og via nettsiden.

Jussformidlingen tar imot nye saker:

Mandag og tirsdag: 09.00 – 15.00

Onsdag og torsdag: 09.00 – 17.00

Telefon: 55 58 96 00

Besøksadresse: Sydneshaugen 10, 5007 Bergen

E-post: [telefonvakt@jussformidlingen.no](mailto:telefonvakt@jussformidlingen.no)

Web: [www.jussformidlingen.no](http://www.jussformidlingen.no)

**Pasient- og brukerombudet i Oslo og Akershus**

**Pasient- og brukerombudet** er et offentlig kontor som skal passe på at folk i Oslo få den hjelpen de trenger fra andre offentlige kontorer og steder som jobber med sosialtjenester, omsorgstjenester, helsetjenester og lignende.

Telefon: 23 13 90 20

Besøksadresse: Lille Grensen 7, 0159 OSLO

E-post: [post@ombudet.no](mailto:post@ombudet.no)

**Likestillings- og diskrimineringsombudet**

**Likestillings- og diskrimineringsombudet** gir deg råd og veiledning hvis du lurer på om du har blitt diskriminert. Du kan også få hjelp til å finne løsninger.

Telefon: 23 15 73 00

Besøksadresse: Mariboegate 13, Oslo, 4 etg.

E-post: [post@ldo.no](mailto:post@ldo.no)

Web: [www.ldo.no](http://www.ldo.no)

**OMOD**

**Organisasjonen Mot Offentlig Diskriminering** er en frivillig organisasjon som jobber mot diskriminering fra det offentlige.

Telefon: 22 20 87 37

Web: [www.omod.no](http://www.omod.no)

**FRI og  
Skeiv Ungdom**

**FRI - Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold** jobber mot diskriminering av lesbiske, homofile, bifile og transpersoner. De kan også gi informasjon hvis du lurer på noe som har med seksuell orientering å gjøre.

**FRI**

Telefon: 23 10 39 39

Besøksadresse: Tollbugata 24, 0157 Oslo

E-post: [post@foreningenfri.no](mailto:post@foreningenfri.no)

**Skeiv ungdom**

Telefon: 23 10 39 36

Besøksadresse: Tollbugata 24, 0157 Oslo

E-post: [post@skeivungdom.no](mailto:post@skeivungdom.no)

**Skeiv verden**

**Skeiv Verden** er et nettverk for lesbiske, homofile, bifile, trans-, interkjønn- og queerpersoner med innvandrerbakgrunn.

Telefon: 23 21 45 98

Besøksadresse: Torggata 1, 0181 Oslo

E-post: [post@skeivverden.no](mailto:post@skeivverden.no)

Web: [www.skeivverden.no](http://www.skeivverden.no)

**FFO**

**Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO)** er en paraplyorganisasjon for mange organisasjoner som jobber med nedsatt funksjonsevne av ulike slag, fra Dysleksiforbundet til Blindeforbundet. De har også et rettighetssenter som gir informasjon og veiledning om rettigheter.

Telefon: 23 90 51 50

Besøksadresse: Mariboegate 13, 0183 Oslo

E-post: [post@ffo.no](mailto:post@ffo.no)

**Antirasistisk  
Senter**

**Antirasistisk senter** er en organisasjon som jobber mot diskriminering på grunnlag av etnisitet, hudfarge, religion mv.

Telefon: 23 13 90 00

Besøksadresse: Storgata 25, 0184 Oslo

E-post: [epost@antirasistisk-senter.no](mailto:epost@antirasistisk-senter.no)

Web: [www.antirasistisk.no](http://www.antirasistisk.no)

**Mira Senteret**

**Mira senteret** er et ressurscenter for kvinner med innvandrerbakgrunn. Her kan du også få hjelp i saker som gjelder barn og barnevern.

Telefon: 22 11 69 20

Besøksadresse: Storgata 53a, 0182 Oslo

Epost: [post@mirasenteret.no](mailto:post@mirasenteret.no)

**Caritas**

**Caritas** er et ressurscenter som gir råd og veiledning på områdene innvandring, juss, arbeidsliv og helse. De tilbyr norskkurs og veilederne snakker ulike språk.

Telefon: 22 60 16 30

Besøksadresse: Storgata 38, 0182 Oslo (Inngang fra Hausmannsgate)

E-post: [infosenter@caritas.no](mailto:infosenter@caritas.no)

Web: [www.caritas.no](http://www.caritas.no)

**LIN – Likestilling,  
inkludering og  
nettverk**

**LIN** er en frivillig organisasjon som jobber for likestilling og inkludering av minoriteter. De holder gratis nettverksmøter og norskkurs.

Telefon: 21646463

Besøksadresse: Trygve Lies plass 1, inngang C. 2 etasje.  
1051 Oslo

E-post: [post@linorg.no](mailto:post@linorg.no)

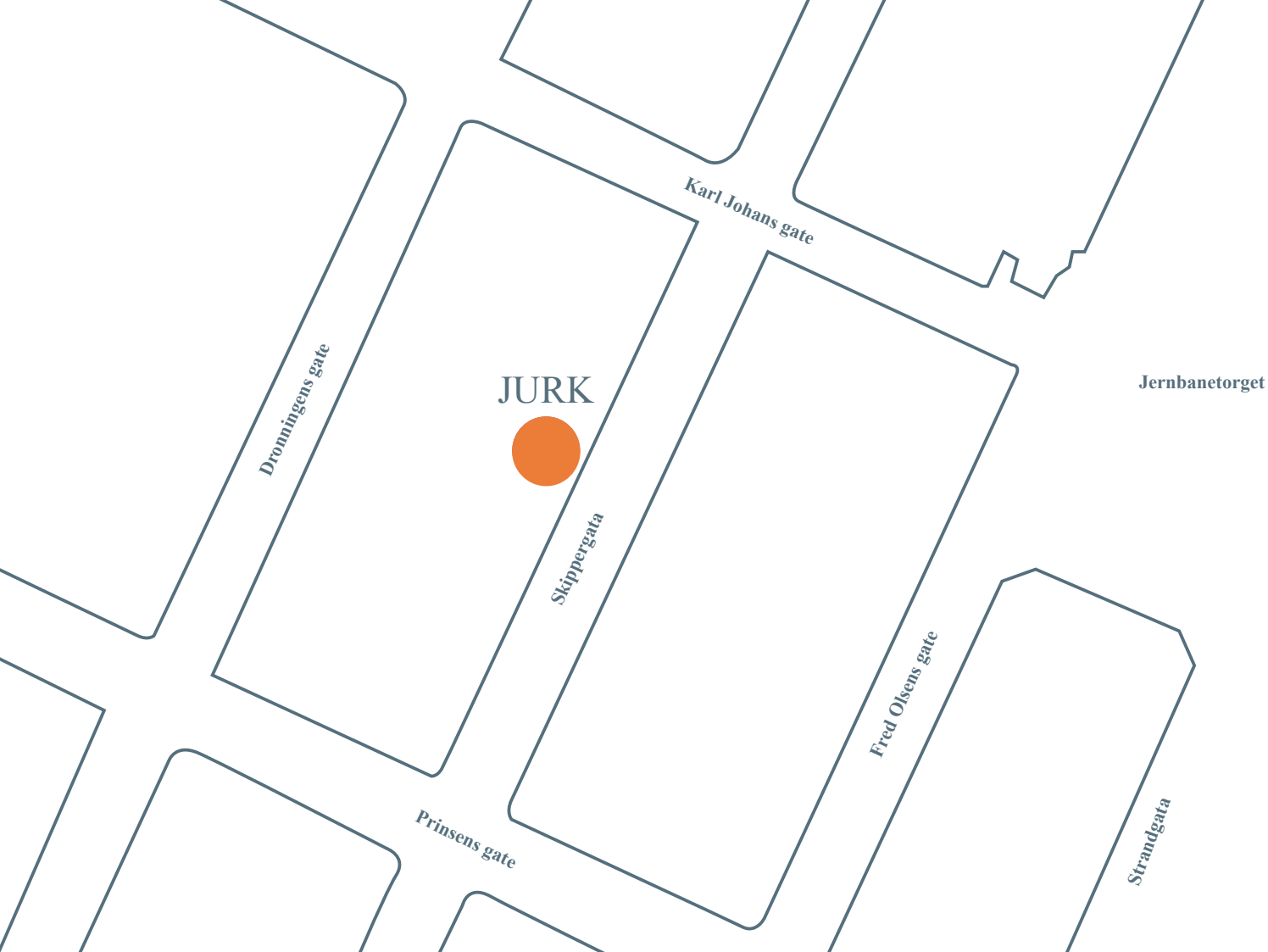
Web: [www.linorg.no](http://www.linorg.no)











## **KONTAKT OSS**

**Telefon:  
22 84 29 50**

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

**[www.jurk.no](http://www.jurk.no)**

