

# Foreldrepermisjon

**Foreldre har rett til permisjon i samanheng med fødsel og etter fødsel. Foreldre har også rett til utbetaling av foreldrepenget i samanheng med desse permisjonane. Det er også mogleg å kombinere gradert uttak av foreldrepenget med deltidsarbeid, såkalla delvis permisjon.**

## Kva inneber retten til foreldrepermisjon?

Foreldre har rett til permisjon i til saman 12 månader i samanheng med fødsel. Desse 12 månadene omfattar mor sin rett til permisjon i inntil 12 veker under svangerskapet og seks vekers permisjon som er reservert mor etter fødselen.

I tillegg til desse 12 månadene har kvar av foreldra rett til eitt års permisjon kvar for kvar fødsel. Denne permisjonen må takast ut rett etter det første året med permisjon.

Arbeidsmiljølova regulerer berre sjølve retten til permisjon frå jobben, og ikkje utbetaling av foreldrepenget. På denne sida finn du informasjon om arbeidsmiljølova sitt regelverk for foreldrepermisjon, og korleis du søker om permisjon.

Har du rett til foreldrepermisjon, har du normalt også krav på foreldrepenget frå NAV. Les meir om dette hos NAV: [Foreldrepenget \(nav.no\)](#)

## Delvis permisjon

Delvis permisjon gir småbarnsforeldre ei moglegheit til å kombinere gradert uttak av foreldrepenget med deltidsarbeid. Med vanleg permisjon er du heime med barnet på heiltid i staden for å jobbe, og så går du ut i full jobb igjen når permisjonen er over. Med delvis permisjon kan du kombinere permisjon og arbeid ved å jobbe deltid samtidig som du har permisjon.

Fordi du ikkje tar permisjon på heiltid, blir permisjonstida lenger. Beløpet du får utbetalt i foreldrepenget blir lågare per dag, men tida med utbetalingar blir lenger. Summen av foreldrepenget blir den same enten du vel delvis permisjon eller vanleg permisjon. Delvis permisjon kan avtalast for maksimum tre år.

Delvis permisjon gir småbarnsforeldre ei moglegheit til å kombinere gradert uttak av foreldrepenget med deltidsarbeid.

## Kan du søke om delvis permisjon?

Du har i utgangspunktet rett til delvis permisjon dersom du har rett til foreldrepenget. Her er det NAV sitt regelverk som gjeld. Dersom du har fleire arbeidsgivarar, gjeld retten til delvis permisjon berre overfor hovudarbeidsgivaren. Den andre jobben eller jobbane kan du derfor ikkje få delvis permisjon frå.

Sjølvtendig næringsdrivande og frilansarar kan også søke. Framgangsmåten er da litt annleis. Kontakt NAV for nærare opplysningar.

## Korleis går du fram?

Dersom du vil ha delvis permisjon, skal du varsle arbeidsgivaren så fort som mogleg og seinast

- ei veke i forvegen, dersom permisjonen skal vare i over to veker
- fire veker i forvegen, dersom permisjonen skal vare i over tolv veker
- tolv veker i forvegen, dersom permisjonen skal vare i over eitt år

Du må inngå ein skriftleg avtale med arbeidsgivaren din om delvis permisjon. Avtalen skal innehalde opplysningar om

- kor lenge perioden med delvis permisjon skal vare
- graden av delvis permisjon
- korleis du skal gjennomføre permisjonen, for eksempel kortare dagleg arbeidstid eller færre arbeidsdagar per veke

## Få meir informasjon frå NAV

NAV gir meir informasjon om moglegheitene som delvis permisjon gir. Dei kan også hjelpe med å rekne seg fram til ulike måtar å ta ut delvis permisjon på. For meir informasjon om moglegheitene til å kombinere foreldrepengar med arbeid sjå NAV sine nettsider om [foreldrepengar \(nav.no\)](https://www.nav.no/foreldrepenge). Har du spørsmål om sjølve retten til delvis permisjon, stiller du dei til Arbeidstilsynet.

## Råd til arbeidstakar

- Søk skriftleg.
- Be om skriftleg svar frå arbeidsgivar, slik at du raskt kan ta saka vidare til tvisteløysing om du får avslag frå arbeidsgivar.

## Når kan du ikkje få delvis permisjon?

I utgangspunktet skal du kunne gjennomføre delvis permisjon på den måten du ønsker, men du kan ikkje krevje delvis permisjon om ordninga du vil ha, fører til vesentlege ulemper for arbeidsgivar.

I ei vurdering av om delvis permisjon vil medføre vesentleg ulempe for verksemda, vil det særleg leggast vekt på om

- delvis permisjon vil skape store problem for organiseringa av arbeidet, inkludert arbeidstid og skift- og vaktordningar
- delvis permisjon vil innebere ei urimeleg økonomisk belastning for verksemda
- partane har vist vilje til fleksibilitet og kompromiss
- arbeidsgivar har gjort nok for å undersøke om det er mogleg å få utført arbeidet gjennom omplassering av personale eller ei tilfredsstillande vikarordning

Meirutgifter som følge av vikarbehov, vil ikkje vere tilstrekkeleg grunn til å avslå delvis permisjon. Noko redusert produktivitet er i utgangspunktet heller ikkje tilstrekkeleg for å gi avslag.

Det er arbeidsgivar som har bevisbyrda, og må bevise at delvis permisjon vil føre til vesentlege ulemper. Det betyr at arbeidsgivar må sannsynleggjere at delvis permisjon er vanskeleg å gjennomføre i verksemda.

Arbeidstakar har rett til å få støtte frå tillitsvald eller annan rådgivar under forhandlingane med arbeidsgivar.

## Råd til arbeidsgivar

- Du må ha vesentleg grunn for å avslå arbeidstakar sitt ønske om delvis permisjon.
- Svar arbeidstakar skriftleg.
- Dersom det blir inngått avtale om delvis permisjon, gjer alltid dette skriftleg.

## Tvisteløysing

Blir ikkje arbeidstakar og arbeidsgivar einige om bruk av delvis permisjon, kan tvisten bringast inn for ei eiga [tvisteløysingsnemnd \(nemndene.no\)](https://nemndene.no).

Du må leggje fram saka skriftleg, og seinast fire veker etter at skriftleg avslag frå arbeidsgivar har kome fram til arbeidstakar. Dersom fødsel eller omsorgsovertaking har ført til at du har ikkje har overhalde denne fristen, kan saka likevel behandlast av nemnda dersom du sender inn tvistesaka så snart som mogleg.

## Regelverk

[Foreldrepermisjon i arbeidsmiljølova § 12-5](#)

[Delvis permisjon i arbeidsmiljølova § 12-6](#)

[Tvisteløysing i samband med foreldrepermisjon og delvis permisjon i arbeidsmiljølova § 12-14](#)

[Fristar for innsending til tvisteløysingsnemnda i forskrift om tvisteløsningsnemnd § 4](#)

---

---