

Informationsblad om avstängning- då du sagt upp dig själv eller orsakat att anställningen eller programmet upphört

Säger du upp dig själv kan du stängas av

Om du säger upp dig själv eller betar dig så illa att din anställning eller ditt program upphör riskerar du att stängas av i 45 ersättningsdagar. Även företagare omfattas till viss del.

När blir jag avstängd?

Om du har lämnat ditt arbete utan någon giltig anledning eller skilts från arbetet på grund av olämpligt uppförande kan du mista din rätt till arbetslöshetsersättning i 20 eller 45 dagar. Samma regler gäller för arbetsmarknadspolitiskt program. Hur länge du stängs av beror på hur länge arbetet eller programmet skulle ha varit.

Avstängningstiden räknas från när anställningen eller programmet upphörde. Upprepas beteendet får du ytterligare en avstängningsperiod på 20 eller 45 dagar. Om det inträffar ytterligare en gång så upphör din rätt till ersättning. För att få rätt till ersättning igen måste du uppfylla ett nytt arbetsvillkor.

Är du intermittert anställd, det vill säga inhoppare eller behovsanställd, är du inte anställd i egentlig mening när du väntar på jobb men om du lämnar ett pågående arbete eller nekar arbete riskerar du att bli avstängd.

Har du avstått den uppsägningstid du har rätt till enligt *lagen om anställningsskydd* så riskerar du avstängning. Överenskommelser med avgångsvederlag ger däremot normal inte avstängning.

Giltiga anledningar till att sluta på egen begäran

- Om arbetet är olämpligt på grund av hälsoskäl. Det ska styrkas med läkarintyg som visar på svårigheten att arbeta kvar. Normalt krävs även intyg på andra åtgärder som sjukskrivning, omplacering eller liknande.
- Du har blivit lovat ett bättre jobb men som inte kunnat komma till stånd. Även det ska kunna styrkas.
- Om arbetsgivaren inte betalar ut lön.
- Om du utsatts för kränkande särbehandling och det trots försök inte gått att komma tillrätta med problemet.



Vad räknas av och hur länge finns avstängningen

En dag du arbetat minst tre timmar eller då du annars skulle fått ersättning eller karens räknas av dina avstängningsdagar. Avstängningsperioden får däremot inte pågå längre än 112 kalenderdagar.

Även företagare kan stängas av

Reglerna om avstängning utgår från anställningsförhållanden men gäller i tillämpliga delar även för företagare. Läger du ner en lönsam rörelse så kan du bli avstängd.

Företagare som avvecklar, säljer eller lägger ner sin verksamhet om företaget har haft dålig lönsamhet får ingen avstängning. Kassen tittar alltid på resultat- och balansräkningar för de senaste åren samt eventuellt andra handlingar för att göra en bedömning.

Företagare som har arbetsbrist som uppstår när företaget förlorar en stor del av sitt kundunderlag är även det en giltig anledning. Arbetsbrist ska i regel styrkas. Det kan göras genom intyg från företagets revisor eller att före detta uppdragsgivare intygar det.

Även för företagare kan hälsoskäl vara en giltig anledning.

Kontakta alltid kassen

Har du frågor eller funderingar om avstängningar kan du alltid kontakta kassen. Du kan ringa 08-613 75 60 varje vardag mellan 8-17 eller skicka ett meddelande via Mina sidor. Vill du skicka ett brev till kassen kan du använda adressen

Journalisternas Arbetslöshetskassa
Box 1116
111 81 Stockholm

