Be om skriftlig begrunnelse for oppsigelse

Utfyllbar mal for arbeidstakere. Veiledningssidene fjernes før brevet sendes.

Slik bruker du malen – slett denne siden før du sender

Når brukes malen?

Når arbeidsgiver har sagt deg opp og du vil ha opplyst skriftlig hvilke omstendigheter som påberopes som grunn. Retten følger av arbeidsmiljøloven § 15-4 tredje ledd. Du behøver ikke godta oppsigelsen for å be om opplysningene.

Fyll ut og send

Oppgi datoen på oppsigelsen og når den kom frem. Be uttrykkelig om skriftlig begrunnelse. En eventuell ønsket svardato er ikke en lovbestemt svarfrist. Fjern veiledningssidene og ubrukte felt før sending. Behold kopi og dokumentasjon av sendingen.

Ikke vent med fristvurderingen

Denne anmodningen er ikke et krav om forhandlinger og stopper eller forlenger ikke fristene. Bruk en særskilt, uttrykkelig henvendelse hvis du krever forhandlinger. Ikke vent på begrunnelsen før du vurderer fristene. Får du ikke svar på denne anmodningen, er det ikke et brudd på formkravene i § 15-4 første og andre ledd, og søksmålsfristen faller ikke bort av den grunn, jf. § 17-4 fjerde ledd.

Fyll ut feltene i [HAKEPARENTES], velg ett alternativ der det er angitt og slett resten. Ikke send et uferdig brev. PDF-en er en lesekopi; rediger Word-filen og lag ny PDF etter utfylling.

Be om skriftlig begrunnelse for oppsigelse

Til: [ARBEIDSGIVERS FULLE NAVN OG ORGANISASJONSNUMMER]
[ARBEIDSGIVERS POSTADRESSE ELLER E-POST]
Fra: [ARBEIDSTAKERS NAVN]
[POSTADRESSE OG E-POST]
[STED], [DATO]

Anmodning om skriftlig begrunnelse

Jeg viser til oppsigelsen datert [DATO], som kom frem til meg [DATO]. Jeg ber om skriftlig opplysning om de omstendighetene som påberopes som grunn for oppsigelsen, jf. arbeidsmiljøloven § 15-4 tredje ledd.

Svar

Jeg ber om at opplysningene sendes til [E-POST ELLER POSTADRESSE]. [VALGFRITT: Jeg ber om svar innen EGENVALGT DATO.] Anmodningen innebærer ikke at jeg godtar oppsigelsen.

Med vennlig hilsen

[NAVN]

Vedlegg

[VALGFRITT: KOPI AV OPPSIGELSEN DATERT DATO]

Avgrensninger og kilder

Slett denne siden før du sender brevet.

Når du bør få hjelp

Vil du kreve forhandlinger om oppsigelsen, må du som hovedregel underrette arbeidsgiver skriftlig innen to uker etter at oppsigelsen kom frem til deg, jf. arbeidsmiljøloven §§ 15-4 andre ledd og 17-3 andre ledd. Søksmålsfristen er normalt åtte uker, eller seks måneder dersom du bare krever erstatning. Fristen regnes fra forhandlingenes avslutning, eller fra oppsigelsen fant sted dersom forhandlinger ikke holdes, jf. § 17-4 første og andre ledd. Partene kan i den enkelte sak avtale lengre søksmålsfrist. Ved brudd på formkravene i § 15-4 første og andre ledd gjelder ingen søksmålsfrist, jf. § 17-4 fjerde ledd. Dette er ikke et generelt unntak fra fristen for å kreve forhandlinger. Formfeil kan også ha betydning etter § 15-5; få individuell vurdering fremfor å vente. Særregler om fristart, forlengelse og oppfriskning kan gjelde etter § 17-5 ved sykdom og bestemte permisjoner. Ingen konkret fristdato beregnes her.

Malen gjelder arbeidsgivers oppsigelse under arbeidsmiljøloven. Den gjelder ikke egen oppsigelse og skal tilpasses ved avskjed, statsansettelse eller andre særregulerte forhold. Den er ikke en vurdering av oppsigelsens lovlighet, et søksmål eller et varsel som sikrer fortsatt stilling. Rett til å fortsette i stillingen må vurderes særskilt etter §§ 15-11 og 17-4. Få rask advokathjelp ved usikkerhet om frister, formfeil eller fratreden.

Be om advokathjelp

Trenger du hjelp med tilpasning eller videre oppfølging, kan du be om advokathjelp. En forespørsel om hjelp stopper ikke frister.

Rettskilder

Kilde: Arbeidsmiljøloven § 17-5. Særregler om fristart, fristforlengelse og oppfriskning. Lest 2026-11-07.

Kilde: Arbeidsmiljøloven § 15-4. Formkrav, tidspunkt da oppsigelsen anses skjedd og rett til skriftlig begrunnelse. Lest 2026-11-07.

Kilde: Arbeidsmiljøloven § 15-5. Særregel ved formfeil og søksmål innen fire måneder, med lovens unntak. Lest 2026-11-07.

Kilde: Arbeidsmiljøloven § 17-3. Skriftlig forhandlingskrav, frister, rådgiver og protokoll. Lest 2026-11-07.

Kilde: Arbeidsmiljøloven § 17-4. Søksmålsfrister, fristart, formfeil og vilkår for å fortsette i stillingen. Lest 2026-11-07.

Kilde: Arbeidsmiljøloven § 15-11. Retten til å fortsette i stillingen og unntak. Lest 2026-11-07.

Kilde: Arbeidsmiljøloven § 1-2. Hva loven omfatter; andre ledd bokstav a unntar sjøfart, fangst og fiske. Lest 2026-11-07.

Kilde: Arbeidsmiljøloven § 1-8. Hvem som er arbeidstaker og arbeidsgiver. Lest 2026-11-07.