



Hvad kan hjælpe mig i jobbet?

I feltet "hvad kan hjælpe mig i jobbet" er det muligt at beskrive evt. skånehensyn. Dette felt er en særlig mulighed for borgere med funktionsnedsættelse, fleksjobbere og ikke-jobparate borgere, der kan have behov for særlige hensyn i forhold til et konkret job. Hvis feltet ikke er relevant for den enkelte, er det ikke et krav, at det udfyldes.

Det er optimalt, hvis du før dialogen med borger ved, hvilke redskaber/ordninger, du kan sætte i spil i forhold til at håndtere begrænsninger. Det kan fx være de handicapkompenserende ordninger, mentorstøtte, arbejdsredskaber, personlig assistance m.m. Det kan også handle om at hjælpe borger til at finde løsninger i forhold til fx at kunne kombinere privatliv med arbejdsliv.

Hvorfor er det vigtigt at udfylde "Hvad kan hjælpe mig i jobbet"?

- ✓ Hvis borgeren har en funktionsnedsættelse, er det væsentligt at overveje, hvilke konkrete tiltag eller forhold, der kan sikre, at vedkommende bedst udnytter sin erhvervsevne på arbejdsmarkedet.
- ✓ Hvis arbejdsgiver ved konkret, hvad der kan hjælpe - fx tilpasse den fysiske indretning eller tilrettelægge opgaver på en bestemt måde, er det ofte ikke en hindring for ansættelse.

Hjælpespørgsmål:

Du kan hjælpe borgeren til selv at gøre begrænsningerne konkrete og til at forholde sig til dem i praksis, samt tale om erfaringer med at håndtere begrænsningen ved at stille spørgsmål, der åbner op for dialogen om fx:



• Hvad betyder begrænsningen helt konkret?

- Hvad betyder ingen tunge løft? Er det ½ kg, 1 kg eller 5-10 kg?
- Kan ikke møde stabilt? Er det fravær 1-2 gange om ugen, om måneden eller...?
- Kan ikke gå særlig langt? Er det 100 m, 500 m, eller 1 km?
- Er der tidspunkter, hvor begrænsningen fylder mindre?
- Kan du selv gøre noget, så det virker bedre for dig?
- Hvad kan gøre det værre?
- Hvordan kan vi undgå det?
- Hvad kunne du godt tænke dig at kunne klare inden sommerferien/jul?
- Hvordan ser en god dag ud? En dag, hvor begrænsningen ikke fylder så meget?
- Er der noget, som fungerede godt i sidste job/praktik, og som vi skal tage med til det næste job/praktik?

• Hvordan kan begrænsningen håndteres?

- Hvornår på dagen arbejder du bedst?
- Er det en fordel, hvis du kan sidde ned det meste af tiden?
- Er det vigtigt, at du kan arbejde med én opgave ad gangen?
- Har du erfaring med at bruge apps til at få struktur på det, du skal i hverdagen?
- Vil du kunne løfte mere, hvis du har hjælpemidler?
- Du bliver hurtigt træt. Vil det være en hjælp, hvis vi finder et job tæt på, så du ikke har så lang transporttid?



Lav positive reformuleringer

Jeg kan ikke arbejde under pres



Jeg trives bedst i et job uden skarpe deadlines

Jeg kan kun arbejde fire timer om dagen, da jeg er meget træt



Jeg trives som udgangspunkt bedst i et deltidsarbejde, hvor jeg kan tage et hvil midt på dagen

Jeg kan ikke løfte noget tungt



Jeg kan løfte op til 5 kg og mere, hvis jeg har hjælpemidler

Jeg bliver stresset, hvis jeg skal for mange ting



Jeg trives bedst med rutineopgaver

Jeg kan ikke gå ind et sted, hvor jeg ikke kender nogen - så får jeg angst.



Jeg trives bedst med en fast kontaktperson, når jeg skal starte op.



Tips og tricks - styrk dialogen ved at:

- Undgå at bruge "kun" og "ikke", når I laver positive reformuleringer.
- Fremhæve ting, du selv har lagt mærke til er positive ved borgeren, fx hvordan borgeren selv har håndteret forskellige udfordringer.
- Vende udfordringer til noget konkret - eksempelvis "kan ikke være sammen med mange mennesker" til "trives bedst i rolige og afgrænsede omgivelser".
- Overveje, om der evt. er brug for de handicapkompenserende ordninger. Kan dele af en evt. funktionsnedsættelse (fysisk såvel som mental) afhjælpes med eksempelvis hjælpemidler eller personlig assistance?
- Spørge kolleger til råds, om de kan se nye muligheder i forhold til borgerens profil: Hvis det er job tæt på bopæl, stillesiddende jobs eller jobs, der kan håndteres online hjemmefra?



Overvejelser i forhold til CV:

Når borgeren har udfyldt "hvad kan hjælpe mig i jobbet?", kan det være relevant at (gen)besøge andre dele af CV'et for at se, om der er kommet inspiration til yderligere udfyldning. Mest relevant er:

- **Derfor søger jeg jobbet:** Brug de positive formuleringer til at beskrive rammer for et godt match.
- **Introduktion:** Brug positive vendinger til at beskrive, hvor borger har styrke.
- **Kvalifikationer:** Brug indhold fra dialogen til at fokusere på de opgavetyper, borger særligt kan honorere.