

VECKA 7

Hantera hinder i CV

Glapp · Utländsk bakgrund · Lång frånvaro · Subventionerade anställningar

Den här timmen handlar om hur man presenterar sig på bästa sätt — oavsett vad man har i bakgrunden.

DEL 1

Hinder i CV:t — vad det faktiskt är och grundprinciperna för att hantera det



Vad tror ni är det vanligaste hindret som får folk att inte söka jobb?

Inte det känsligaste ni kan tänka er — utan det ni tror är vanligast i allmänhet.



Vad tror ni är det vanligaste hindret som folk upplever på sitt eget CV?

Alla har något i bakgrunden

Frågan är hur man hanterar det — inte om man har det.

Hinder är vanligt

De flesta som söker jobb har någon form av glapp, avvikelse eller bakgrund som inte ser perfekt ut på papper. Arbetsgivare vet det.

Ärlighet är strategin

Att försöka dölja saker skapar mer problem än det löser. Att komma upp med dem på egna villkor, med eget språk, i rätt sammanhang, är starkare.

CV:t behöver inte berätta allt

CV:t är en dörröppnare — inte ett bekännelsebrev. Detaljer och förklaringar hör hemma i intervjun, inte i ett dokument arbetsgivaren skummar igenom på 30 sekunder.

Du bestämmer vad du berättar

Du har rätt att hålla saker privat. Det finns en skillnad mellan att ljuga och att inte berätta allt. Vet vad du är skyldig att säga och vad du kan välja.

NÄRVARO

Glapp i CV:t

Hoppa helst inte över en period. Fyll gärna med något neutralt och sant.

Studier

"SFI, Komvux Klippan, jan 2021–jun 2022" — även om du inte fullföljde. Det visar att du inte stod still.

Sjukskrivning

"Sjukskrivning, feb 2020–dec 2020" — du behöver inte skriva diagnos. Period räcker. Arbetsgivare frågar sällan vidare.

Aktivt jobbsökande

"Jobbsökande, sep 2022–pågående" — längre perioder av jobbsökande kan skrivas ut som just det. Det är inte skamligt, det är ärligt.

Föräldraledighet / vård av anhörig

Båda är legitima och vanliga förklaringar. De visar ansvar — inte tomrum.



Om ni skulle se ett CV med en period av tre som inte tas upp — vad tänker ni om det?

Vad gör det för intryck? Hade ni frågat personen om det direkt?

Utländsk bakgrund

Utländsk erfarenhet har värde — men behöver presenteras rätt.

Ta med utländsk erfarenhet

Skriv på svenska. Förklara kort vad företaget gjorde och vad din roll innebar — särskilt om arbetsgivaren inte kan googla det.

Utländsk utbildning

Ta med den. Om du vet vad den motsvarar i Sverige — skriv det. Om inte — beskriv ämne och nivå.

Valideringsintyg

Har du validerat din utbildning via UHR eller yrkesvalidering? Det är guld — lyft det tydligt.

Svenska språket

Ange din nivå ärligt. Om du söker jobb på svenska — och klarar av det — skriv 'svenska, flytande'. Överdriva inte, men undervärdera inte heller.

DEL 2

Lång frånvaro, att välja rätt arbetsgivare och att förbereda svar



Om du inte har jobbat på fem år — hur skulle du börja beskriva det för en arbetsgivare?

Diskutera med grannen. Vad är den enklaste och ärligaste formuleringen?

Kriminalitet i bakgrunden

Svårt att hantera — men inte omöjligt.

Ta inte upp det i CV:t

CV:t är fel plats. Det är ett dokument som sällar in — inte ett bekännelsebrev. Ta upp det i intervjun om det är relevant, och på dina egna villkor.

Vad arbetsgivare får fråga

Arbetsgivare får fråga om du har domar som är relevanta för tjänsten.

Äldre domar faller ur registret

Böter gallras efter 5 år. Fängelse upp till 1 år gallras efter 10 år. Kontrollera vad som gäller för dig — Polisens hemsida har information.

Förbered ett svar

Om du vet att det kan komma upp — förbered ett kort, lugnt svar. 'Det var ett misstag jag gjort upp med. Idag ser min situation ut så här.' Inte mer än nödvändigt.

Vissa arbetsgivare är mer öppna

Mindre företag, sociala företag och arbetsgivare med erfarenhet av rehabilitering är ofta mer öppna än stora bolag. Välj dina sökningar strategiskt.

Lång frånvaro från arbetsmarknaden

Fem år, tio år, längre — det finns vägar tillbaka.

Börja med att fylla glappen

Vad hände under perioden? Skriv det i neutral, faktabaserad form. Vård av barn, sjukdom, personliga omständigheter — det är förklaringar, inte ursäkter.

Visa att du är aktiv nu

Kurs, praktik, volontärarbete, föreningsliv — något som visar att du tar steg framåt. Det kompenserar delvis för frånvaron.

Praktik är det bästa första steget

Praktik kräver inte ett perfekt CV. Det kräver ett samtal. Och ett bra jobb på praktikplatsen väger tyngre än ett CV utan hinder.

Välj arbetsgivare strategiskt

Branscher med hög personalomsättning — städ, lager, restaurang, vård — ger fler chanser. Konkurrensen om varje kandidat är lägre.

Sjukdom och funktionsnedsättning

Du är inte skyldig att berätta — men det kan ibland löna sig.

Du behöver inte berätta

Det är upp till dig om du väljer att berätta om sjukdom eller funktionsnedsättning i ansökan. Arbetsgivare får inte fråga om det i anställningsprocessen.

Ibland lönar det sig att vara öppen

Om du behöver anpassningar för att fungera på jobbet — till exempel kortare pass, hjälpmedel eller tydligare instruktioner — är det ofta bättre att berätta tidigt än att ha svårigheter utan förklaring.

Subventionerad anställning

Arbetsgivare kan få ekonomiskt stöd för att anställa personer med nedsatt arbetsförmåga. Det kan vara ett argument, inte ett hinder. Arbetsförmedlingen administrerar det.

Deltid som ingång

Om heltid inte är realistiskt — söka deltid öppet. Det är bättre att söka ett jobb du faktiskt kan göra än att söka heltid och sluta efter en vecka.

Att söka rätt jobb med din bakgrund

Inte alla arbetsgivare är lika öppna. Det lönar sig att välja klokt.

Branscher som rekryterar brett

Städ, lager, bygg, restaurang, vård och omsorg — branscher med hög personalomsättning ger fler chanser. De väljer ofta på personlighet och tillförlitlighet.

Sociala företag och arbetsintegration

Det finns arbetsgivare som specifikt anställer personer med hinder. Coompanion, Fontänhuset och arbetsintegrerande sociala företag (AISF) är exempel.

Undvik onödiga trösklar

Jobb som kräver säkerhetsprövning, registerutdrag eller licenser du inte har är svårare att nå direkt. Jobba dig mot dem via erfarenhet och praktik istället.

Praktik som inkörsport

Praktik öppnar dörrar som ett CV inte kan öppna. En arbetsgivare som sett dig fungera väljer dig framför en okänd sökande varje gång.

Förbered svar på svåra frågor

Korta, neutrala, framåtblickande — det är formeln.

Glapp pga studier

"Jag studerade under den perioden. Det gav mig [vad du lärde dig]."

Glapp pga sjukdom

"Jag var sjukskriven under den perioden. Nu är jag återhämtad och redo att jobba."

Glapp pga barn

"Jag var hemma med mina barn. Nu är de i skolan och jag söker jobb aktivt."

Lång frånvaro

"Jag hade en period av personliga utmaningar. Under den senaste tiden har jag [kurs/praktik/volontär] och är redo att börja jobba."

DEL 3

Subventionerade anställningar och att omsätta det i praktiken



Har ni hört om att arbetsgivare kan få ekonomiskt stöd för att anställa vissa grupper?

Vad vet ni om det — och vad tror ni att det innebär för er som jobbsökande?

Subventionerade anställningar

Staten betalar delar av din lön — det sänker tröskeln för arbetsgivaren att säga ja.

Vad det är

Arbetsförmedlingen betalar en del av din lön till arbetsgivaren. Ju lägre risk för arbetsgivaren, desto lättare att bli anställd.

Vem kan det gälla?

Den som stått utanför arbetsmarknaden länge, nyanlända, personer med funktionsnedsättning, långtidsarbetslösa. Villkoren varierar.

Det är ett argument — inte ett stigma

Subventionen är ett sätt att öppna en dörr. Väl inne bevisar du vad du kan. De flesta arbetsgivare ser det som en win-win.

AMK kan hjälpa

Din arbetsmarknadskonsulent vet vilka stöd du kan ha rätt till och kan ta upp det med arbetsgivaren. Du behöver inte sköta det på egen hand.

Vanliga typer av stöd

Villkoren ändras — din AMK vet vad som gäller just nu.

Nystartsjobb

Arbetsgivaren betalar halv lön — staten täcker resten. För den som stått utanför arbetsmarknaden länge. Du får full lön.

Lönebidrag

För den med nedsatt arbetsförmåga. Stödet anpassas efter förmågan. Arbetsgivaren kompenseras för den del du inte kan prestera fullt ut.

Instegsjobb / extratjänst

Riktat mot nyanlända och långtidsarbetslösa. Arbetsgivaren får kraftigt sänkta lönekostnader. Du söker via Arbetsförmedlingen.

Introduktionsjobb

Kombination av praktik och utbildning hos arbetsgivare. Ger erfarenhet och intyg. Ersättning betalas av AF.



Om du fick veta att en arbetsgivare kan få stöd för att anställa dig — skulle du ta upp det själv?

Diskutera. Vad är för- och nackdelarna med att nämna det vid kontakt med arbetsgivaren?

Tumregler att ta med sig

Enkla riktlinjer för komplicerade situationer.

- 1 CV:t förklarar inte — det presenterar. Förklaringar hör hemma i intervjun.
- 2 Hoppa inte över tidsperioder. Fyll dem med något neutralt och sant.
- 3 Var ärlig om vad du kan och inte kan. Det lönar sig alltid på sikt.
- 4 Välj arbetsgivare som matchar din situation — inte bara de med mest prestige.
- 5 Praktik öppnar dörrar som ett CV inte kan öppna.
- 6 Du bestämmer hur mycket du berättar. Du behöver inte berätta allt.



Vad är det viktigaste du tar med dig från det här tillfället?

En sak du tänker göra annorlunda med ditt CV eller din jobbsökning efter idag.

Övning

Öppna ditt CV — eller ett anteckningsblock.

Steg 1

Titta igenom ditt CV. Finns det perioder som är tomma eller otydliga?

Steg 2

Skriv en kort, neutral formulering för varje glapp du identifierar. En till två meningar.

Steg 3

Förbered ett muntligt svar på frågan 'Vad gjorde du under den här perioden?' — öva det högt för grannen.

Steg 4

Sök ett jobb och anpassa ansökan med det vi pratat om idag. Använd tumreglerna som checklista.

Scanna och svara

Det tar en minut.



Nu:

Tid för stöttat jobsök

Fortsätt med ditt CV — eller sök ett jobb med rätt anpassningar.