



# Ret til erhvervspraktik

# ERHVERVS PRAKTIK



# Indhold

---

|                                                                   |         |
|-------------------------------------------------------------------|---------|
| Alle unge i 8. og 9. klasse kan komme i erhvervspraktik.....      | side 3  |
| Hvad er erhvervspraktik?.....                                     | side 5  |
| Unge har ret til erhvervspraktik .....                            | side 5  |
| Hvorfor erhvervspraktik?.....                                     | side 6  |
| Hvad får den unge ud af erhvervspraktik? .....                    | side 6  |
| Hvordan kan en erhvervspraktik se ud? .....                       | side 8  |
| Et eksempel fra en ugepraktik hos forsyningsselskabet Arwos ..... | side 9  |
| Hvordan erhvervspraktik? .....                                    | side 11 |
| Hvor kan den unge komme i erhvervspraktik? .....                  | side 11 |
| Hvordan kan den unge få en erhvervspraktik i stand? .....         | side 12 |
| Hvad får virksomheden ud af det? .....                            | side 15 |
| Gode råd om at søge erhvervspraktik .....                         | side 16 |
| Det må den unge i erhvervspraktik.....                            | side 19 |

Publikationen er udarbejdet af Rambøll  
Management and Consulting for  
Styrelsen for Undervisning og Kvalitet.

Grafisk tilrettelæggelse: Campfire & Co.

Foto: NVY

August 2019

ISBN nr. 978-87-603-3227-2

# Alle unge i 8. og 9. klasse kan komme i erhvervspraktik

---

Dette hæfte er til forældre til elever i 8. eller 9. klasse. I hæftet får du viden om din datters eller søns muligheder for erhvervspraktik, hvordan erhvervspraktik foregår og gode råd til, hvordan du kan støtte dit barn undervejs.

Erhvervspraktik giver unge mulighed for at prøve sig selv af, udforske en drøm eller interesse og afprøve et rigtigt arbejde. De bliver klogere på sig selv og det omgivende samfund og bliver måske også inspireret til, hvilken retning de skal bevæge sig i efter folkeskolen.

Retten til og muligheden for at komme i erhvervspraktik gælder for alle unge i 8. og 9. klasse, også unge med særlige behov og/eller handicap.

Det vigtigste i processen er, at den unge kommer i gang med at overveje sine interesser og muligheder. Det gælder både før, under og efter erhvervspraktikken, det vil sige fra den unge søger erhvervspraktik, udfører konkrete opgaver på virksomheden og bagefter tænker over og taler om, hvad han eller hun fik ud af erhvervspraktikken.

**God læselyst!**







”Jeg kan sagtens anbefale praktik til andre. Altså, vi kan sagtens snakke om, hvad vi skal lave i den her og den her uge i flere timer i skolen, men det er jo ikke det samme som rigtigt at prøve det.”

- Theo, 14 år,  
praktik hos produktionsselskabet BLU



# Hvad er erhvervspraktik?

Erhvervspraktik er alle 8. og 9. klasseselevers mulighed for at afprøve et rigtigt arbejde. Derved lærer den unge noget om sig selv og begynder at tænke over uddannelses- og jobmuligheder.

Erhvervspraktik varer typisk en uge, hvor den unge er i praktik i stedet for at gå i skole. Den unge indgår på en arbejdsplads og løser konkrete arbejdsopgaver selvstændigt, sammen med andre erhvervspraktikanter og/eller sammen med medarbejdere på arbejdspladsen.

Det er den unges mulighed for at afprøve et job eller en branche, lære noget om et fag og få indsigt i egne styrker og interesser. Det kan give gode erfaringer, som den unge kan bruge senere i livet. Det er ikke afgørende, at den unge fra starten har en klar idé om, hvor han eller hun gerne vil i praktik. Som forælder kan du støtte den unge i at afklare dette.

På side 15 kan du læse om, hvordan du støtter den unge.

## Unge har ret til erhvervspraktik

Alle unge både i 8. og 9. klasse har ret til at komme i erhvervspraktik i mindst en uge. Det gælder også, selvom skolen ikke tilrettelægger et praktikforløb, fx arrangerer en særlig praktikuge eller tilbyder et undervisningsforløb om erhvervspraktik.



### Det siger loven

Fra Folkeskoleloven: »På 8. og 9. klassetrin har eleverne krav på udsendelse i praktik, jf. 1. pkt., i op til 1 uge på 8. klassetrin og 1 uge på 9. klassetrin. Afgørelse om udnyttelse af retten til at blive udsendt i praktik på 8. og 9. klassetrin træffes af eleven i samråd med forældrene, jf. § 54.«



” Det er en mentorordning i en uge. Jo bedre man gør det, jo bedre PR får man og større sandsynlighed for nye medarbejdere om et par år. ”

- Theis,  
formidlingskonsulent hos  
forsyningsselskabet Arwos

# Hvorfor erhvervspraktik?

En uge i praktik kan have mange fordele. Både for unge, der har en idé om, hvad de vil efter grundskolen, unge, der er i tvivl, og unge, der trænger til et afbræk fra skolen.

Gennem erhvervspraktik får den unge erfaringer med arbejdslivet.

Erhvervspraktik er ikke alene for den unge, der gerne vil prøve at arbejde med sit drømmejob. Det er også for unge, der er i tvivl om, hvad de skal efter 9. eller 10. klasse. Nogle unge kan også være trætte af at gå i skole og kan få fornyet energi og motivation af at komme i et eller flere praktikforløb.

Erhvervspraktik kan også vise en fremtidig arbejds-giver eller uddannelsessted, at den unge har gjort sig relevante erfaringer fra arbejdsmarkedet. En skriftlig udtalelse fra praktikværten om den unges arbejdsindsats kan fx bruges senere, hvis den unge skal søge en praktik- eller læreplads.

## Hvad får den unge ud af erhvervspraktik

Erhvervspraktik giver mulighed for, at den unge får konkrete erfaringer med sine kompetencer, interesser og uddannelsesmål.

Den unge får også vigtige færdigheder ved selv at søge erhvervspraktik, være på en arbejdsplads og stå på egne ben uden for skolen.

Som forælder har du den tætteste relation til den unge, og derfor er det især vigtigt, at du støtter din søn eller datter både før, under og efter erhvervspraktikken.

### Erhvervspraktik er den unges mulighed for at opnå:

- Større indsigt i egne styrker og interesserer
- Indblik i hverdagen på en arbejdsplads
- Indblik i arbejdslivets vilkår, herunder arbejdsmiljø og arbejdsformer
- Kendskab til specifikke arbejdsopgaver
- Kendskab til fagsprog
- Motivation og kendskab til fortsat uddannelse.

### Erhvervspraktik for unge med særlige behov eller handicap

Retten til og muligheden for at komme i erhvervspraktik gælder også, hvis din søn eller datter har særlige behov eller handicap. Prøv eventuelt at spørge skolen eller vejlederen om hjælp til at finde et praktiksted. Det er lidt forskelligt fra kommune til kommune, hvordan det foregår.

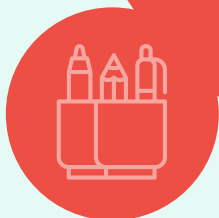
Hvis dit barn får specialundervisning eller anden specialpædagogisk støtte, fx faglig støtte eller hjælp til at overkomme praktiske vanskeligheder i forbindelse med skolegangen, eller har hjælpemidler, kan støtten tages med i erhvervspraktikken, hvis det er relevant. Der kan også være behov for at drøfte, om der skal tages særlige hensyn, fx ved indgåelse af aftaler om en klar struktur for arbejdsdagen, en fast kontaktperson i virksomheden og lignende.





” Det her er noget, jeg gerne vil være, når jeg er voksen, så jeg er lidt ærgerlig over, at det er slut nu, fordi jeg simpelthen synes, at det har været rigtig spændende. Dem, der arbejder på Kolding sygehus, har været så imødekommende og rare, og man kan virkelig komme ud og mærke, hvordan det er at arbejde på sygehuset. ”

- Trille, 15 år,  
praktik på Kolding sygehus



” Det er meget rart lige at kunne komme ud og prøve tingene af og få en smag af det. ”

- Aya,  
15 år, praktik på TV Øst



Tag en samtale med dit barns lærer, som vil guide jer. Du vil også kunne få rådgivning hos den kommunale ungeindsats, der kan indhente specialrådgivning i VISO i forhold til fx unge med syns- og hørehandicap, psykiske vanskeligheder med videre. Du kan med fordel have talt med dit barn om ønsker til erhvervspraktiksteder forinden (se side 11 og få gode råd til spørgsmål, I kan stille den unge).

Det er også vigtigt, at praktikstedet er forberedt på at kunne modtage dit barn som praktikant. Skolen eller vejlederen kan hjælpe med at tale med praktikstedet om det, hvis der er særlige forhold, der gør sig gældende.

Læs mere på Undervisningsministeriets hjemmeside: [www.uvm.dk/folkeskolen/laering-og-laeringsmiljoe/inklusion/regler-om-inklusion](http://www.uvm.dk/folkeskolen/laering-og-laeringsmiljoe/inklusion/regler-om-inklusion)

## Hvordan kan en erhvervspraktikuge se ud?

Det er praktikvirksomheden, der bestemmer, hvad den unge skal lave i løbet af praktikugen. Nogle virksomheder har prøvet det mange gange før og har en klar idé om, hvad der skal ske i løbet af

praktikugen. Andre virksomheder kan bedre lide at aftale forløbet sammen med den unge før eller på den dag, den unge starter.

En vellykket erhvervspraktik er kendetegnet ved:

- **At praktikken er godt forberedt:**

Den unge kan forberede sig på praktikken ved at tale med virksomheden om formål, indhold og selve forløbet og blive bevidst om, hvad man kan bruge den til.

- **At praktikken giver den unge et realistisk indtryk af det faglige område eller branche:**

Den unge skal have mulighed for at vurdere de krav og forventninger, der er til at arbejde inden for det bestemte område.

- **At den unge får konkrete og brugbare erfaringer:**

Et godt erhvervspraktikforløb gør den unge klar over sammenhæng mellem forskellige uddannelser og de job, de kan føre til.

- **At den unge reflekterer over arbejdslivet:**

Den unge skal tænke over, hvad han eller hun har lært, hvad der var interessant eller mindre interessant, og hvad det betyder for planer eller drømme om uddannelse og job.

**”Jeg går i 8. og det er et ret stresset år. Så at man får lov til at komme ud, også bare lige en uge med noget andet, hvor man stadig lærer og laver noget, bare ikke det du normalt laver, det synes jeg er super spændende, og jeg synes også man lærer sindssygt meget om sig selv og om de ting, man har lavet.”**

- Emilie, 14 år, praktik i tøjbutik, Haff





## Et eksempel fra en ugepraktik hos forsyningsselskabet Arwos



### Mandag

Velkomst - introduktion til Arwos - hilse på alle medarbejdere, du møder gennem ugen

Direktøren fortæller om sit arbejde og relevante problematikker

Christoffer fortæller om kloakprojekt

Besøg pumpestation Gasværk sammen med Thomas

Besøg Ubåd Gårdeby sammen med Thomas

### Tirsdag

Byggemøde/planlægning med Katrin

Metoden strømpeforring til at renovere beskadigede faldstammer og kloakledninger med Lindy

Rundvisning i virksomheden med Theis

### Onsdag

Introduktion til brug af 'Big Data'

Byggepladsbesøg med Aage



### Torsdag

Kloakprojekt med Christoffer

Drikkevandsprojekt med Lone

Afslutning med direktøren

### Fredag

Fælles morgenmad

Følge Grete i administrationen

Evalueringsmed Theis





” I praktik, der lavede jeg en masse ting. Jeg oprettede noget tøj til lager, og når der kom nye varer, så skulle det også prises. Det betyder, at man sætter nye prismærker på det tøj, der er kommet. Og så har jeg ekspederet kunder og bare ordnet og ryddet op. ”

- Emilie, 14 år,  
praktik i tøjbutik, Haff



# Hvordan erhvervspraktik?

**For at få mest muligt ud af en erhvervspraktik, skal den unge reflektere over sine interesser, muligheder og forventninger. Den unge skal være opsøgende og måske også overskride nogle grænser. Det kan du som forælder støtte din søn eller datter i.**

Din støtte kan bidrage til, at den unge får mest muligt ud af sin erhvervspraktik. Vær åben og nysgerrig, men giv den unge plads til at gøre så meget som muligt selv, fx at finde et praktiksted og indgå aftale med en virksomhed.

## Hvor kan den unge komme i erhvervspraktik?

Når den unge skal i gang med at søge erhvervspraktik, kan han eller hun begynde med at tænke over sine interesser, muligheder og drømme for fremtiden. Du kan sætte dette i fokus ved at spørge åbent ind til den unges tanker om job og uddannelse.

Du kan også spørge ind til konkrete arbejdsopgaver, der hjælper den unge med at finde ud af, hvilken slags arbejde han eller hun godt kunne tænke sig at prøve, fx:

- Vil du gerne snakke med kunder?
- Vil du gerne arbejde ved en computer?
- Vil du gerne arbejde indendørs/udendørs?
- Kan du godt lide en fast rytme, eller skal der helst ske noget nyt hver dag?

Når den unge har gjort sig nogle tanker om, hvad han eller hun interesserer sig for og har lyst til at arbejde med, kan den unge undersøge konkrete jobmuligheder.

Du kan hjælpe din søn eller datter med at undersøge jobmuligheder, brancher og faglige områder, fx ved at tale om, hvad forskellige voksne, I kender, arbejder med. Det kan være familiemedlemmer, naboer eller andre voksne i jeres omgangskreds. Tal om, hvad det kræver at have sådan et arbejde, og eventuelt hvilken uddannelse det forudsætter. Måske er der mulighed for, at den unge kan komme i praktik hos nogle voksne, han eller hun kender i forvejen. Det er også en mulighed at skrive et opslag på de sociale medier, hvor du og din søn/datter i fællesskab skriver lidt om vedkommendes interesser i forhold til erhvervspraktik og efterspørger forslag til gode praktiksteder. Det kan være, at en i dit virtuelle netværk enten er interesseret i at have en erhvervspraktikant, eller at de kender nogen, som er.

Har dit barn særlige behov eller handicap, kan du spørge skolen eller vejlederen om hjælp til at finde et praktiksted. Skolen og vejlederen kan også hjælpe med dialogen med praktikstedet.

### Her kan den unge søge inspiration

- På [www.ug.dk](http://www.ug.dk) kan den unge undersøge muligheder og interesser i forhold til job og uddannelse
- På [www.arbejdsmarkedsbalancen.dk](http://www.arbejdsmarkedsbalancen.dk) kan den unge undersøge, i hvilke brancher og områder, der er gode jobmuligheder
- I nogle kommuner kan man finde forslag til praktiksteder på kommunens hjemmeside eller hjemmesiden for den kommunale ungeindsats (tidligere Ungdommens Uddannelsesvejledning)
- Skolen/vejlederen kan ofte også komme med forslag til praktiksteder.



## Hvordan kan den unge få en erhvervspraktik i stand?

At søge erhvervspraktik kan sammenlignes med at søge et job. En stor forskel er dog, at virksomheder ikke laver stillingsopslag til erhvervspraktikanter.

Den unge skal derfor selv finde sin erhvervspraktik, fx gennem netværk, ved personligt at møde op eller ringe til de virksomheder, hvor den unge godt kunne tænke sig at komme i praktik.

### At tage kontakt til en virksomhed

Uanset hvor den unge kunne tænke sig at komme i praktik, er det en god idé, at den unge tager direkte kontakt til virksomheden. Hvis I bor tæt på virksomheden, kan den unge fx møde personligt op. Praktikstedet får på den måde et indtryk af den unge, og den unge kan få en fornemmelse af, om det er et rart sted at være. Hvis I bor langt væk fra virksomheden, kan den unge ringe i stedet for. På side 16 kan I finde gode råd til at søge praktik.

Du kan støtte den unge i at tage kontakt til en virksomhed ved sammen at øve en samtalsituation. Særligt hvis den unge skal ringe til virksomheden, kan det være en god idé, at den unge skriver det ned, han eller hun gerne vil sige eller skal huske at spørge om.

Selvom det kan være udfordrende at møde personligt op et fremmed sted eller ringe til nogen, man ikke kender, er det vigtigt at støtte op om, at den unge gør det alligevel. Den unge får en vigtig erfaring med at søge arbejde, som kan være gavnligt senere i livet.

Erfaringer viser også, at selve erhvervspraktikken bliver mere vellykket, når den unge har haft direkte kontakt med praktikstedet, inden praktikken starter. Det bliver fx nemmere for både den unge og praktikstedet at afstemme, hvilke forventninger de hver især har til forløbet.

Det kan også være, at den unge får kontakt til en virksomhed, som ikke har erfaring med erhvervspraktik. Her kan den unge med fordel give virksomhederne pjecen *Gør unge klogere på deres kommende arbejdsliv*.

### Hvem er involveret?

Det er forskelligt, hvordan skoler organiserer og tilbyder erhvervspraktik. Nogle skoler har fastlagt bestemte uger, hvor elever kan komme i praktik. På andre skoler aftaler man praktikken individuelt.

Vær opmærksom på, at den unge har mødepligt i sin praktik, da det betragtes som undervisning uden for skolen. Derfor skal både praktikstedet og skolen informeres, hvis den unge bliver syg.

### Gode råd, når den unge skal i erhvervspraktik

- Vær forberedt: Fx kan den unge læse om virksomheden på nettet før praktikforløbet
- Sæt mål: Den unge kan overveje, hvad han eller hun gerne vil lære under sit praktikophold
- Undersøg branchen: Den unge kan forberede nogle spørgsmål om branchen og tage dem med i praktikken
- Undersøg jobtyper: Den unge kan spørge ind til, hvilke forskellige jobs der er i virksomheden, hvad de forskellige medarbejdere laver og deres typiske arbejdsopgaver
- Vær åben og spørg: De fleste vil gerne fortælle om, hvad de laver, og dele ud af deres erfaringer.



” Det allersjoveste har nok været, når vi har været ude at prøve alle tingene af. Vi har prøvet at skulle stå og interviewe nogen, man faktisk overhovedet ikke kendte, og prøvet at fotografere og alle de forskellige ting - fordi det er noget helt nyt, og det er ikke noget, man er vant til i hverdagen. ”

- Aya, 15 år,  
praktik på TV Øst



A young person with short dark hair, wearing white medical scrubs, is walking away from the camera down a long, brightly lit hospital corridor. The corridor has white walls, a wooden handrail on the left, and several doors on the right. The floor is a dark, polished material. The lighting is bright and even, creating a clean and professional atmosphere.

”Jeg troede ikke, at der var så meget kontakt med patienterne. Jeg vidste selvfølgelig godt, at man kom ind og snakkede med patienterne, men jeg vidste ikke, at der var så meget kontakt med pårørende. Det, synes jeg, var rigtig interessant, så jeg kan klart anbefale at tage i praktik.”

- Trille, 15 år,  
praktik på Kolding sygehus



### Sådan kan du støtte den unge under og efter erhvervspraktik

Tal med den unge efter hver praktikdag og spørg nysgerrigt ind til, hvordan dagen på arbejdet er gået. Det hjælper den unge med at reflektere over de erfaringer og den indsigt, han eller hun har fået i praktikugen.

Det er vigtigt, at erhvervspraktikken ikke kommer til at handle om, at den unge skal tage et definitivt valg om sin fremtid – det skal nok komme. Understøt i stedet den unge i at lære noget om sig selv og omverdenen gennem erhvervspraktikken. Det vigtige i forbindelse med en praktik er ikke at spørge, om 'det var noget for dig', men at spørge nysgerrigt ind til oplevelsen, fx:

- Hvad talte I om?
- Hvilke opgaver var du med til?
- Hvad var interessant?
- Hvad tænkte du om det?
- Var det, som du havde forestillet dig inden?
- Var der noget, du blev nysgerrig på at vide mere om?

Mens den unge er i praktik, er det også vigtigt, at du støtter den unge i at møde op hver dag og til tiden og holder ud, selvom den unge måske mister motivationen.

Efter praktikken kan du hjælpe den unge med at udnytte erfaringerne fra erhvervspraktikken, fx i forhold til valg af ungdomsuddannelse eller i forhold til fritidsjob. Derudover skal den unge også skrive sine refleksioner om erhvervspraktikken i sin studieevalgsportfolio. Du kan derfor hjælpe den unges refleksioner på vej ved at tage udgangspunkt i ovenstående spørgsmål.

Det er en god idé, hvis den unge forsøger at få en udtalelse fra praktikværten, som måske kan bruges i fremtidige ansøgninger.

### Hvad får virksomheden ud af det?

Erhvervspraktik er et udstillingsvindue for virksomheden og dens branche. Det er god eksponering, fordi den unge gennem erhvervspraktik kan blive klogere på sit kommende arbejdsliv. Det skaber også værdi for lokalsamfundet, at virksomheden stiller sig til rådighed for lokale skoler og dermed bidrager til, at de unge kan se en fremtid i lokalsamfundet.

Samtidig kan det give en værdi til virksomheden at se sig selv med nye øjne og gennem øjnene af et ungt menneske.



**”Jeg ved godt, at man måske ikke laver de ting, som man normalt skal på uddannelsen, men det er godt at se arbejdspladserne, og hvordan de rent faktisk er.”**

- Theo, 14 år,  
praktik hos produktions-  
selskabet BLU

**”Erhvervspraktik er et reklamevindue for din virksomhed og det er virkelig god eksponering i forhold til rekruttering.”**

- Theis,  
formidlingskonsulent hos  
forsyningsselskabet Arwos





## Gode råd om at søge erhvervspraktik

Du kan støtte den unge med konkrete øvelser og forslag til, hvordan han eller hun griber en ansøgning an. Tag fx udgangspunkt i nedenstående råd til den unge, eller lad den unge selv bruge rådene.

### At søge praktik over telefonen

1. Start med at præsentere dig selv – fortæl, hvad du hedder
2. Fortæl, hvorfor du ringer, fx:

"Jeg ringer angående erhvervspraktik; hvem skal jeg tale med om det?"

"Jeg vil høre, om jeg kan komme i erhvervspraktik som... i uge..."

"Jeg ringer til dig, fordi..."

  - Jeg synes, det kunne være spændende at lære mere om...
  - Det er noget for mig, fordi...
  - Jeg har altid drømt om at arbejde som/med...
3. Lav aftaler. Hvis praktikstedet godt kunne tænke sig at få dig i erhvervspraktik, så husk at aftale:
  - Hvor du skal møde den første dag
  - Hvornår du skal møde den første dag
  - Hvem der er din kontaktperson
  - Kontaktpersonens telefonnummer og e-mailadresse
  - Om du skal tage særligt tøj på (fx tøj, der må blive beskidt)
  - Om du skal have madpakke med.

4. Afslut samtalen på en pæn måde. Sig fx; "tak for snakken...", eller "jeg glæder mig rigtig meget til at komme i praktik hos jer".

### At søge praktik ved personligt fremmøde

Øv dig sammen med en forælder eller evt. en ven, der også skal i praktik.

1. Tal om, hvilket tøj man tager på til en jobsamtale
2. Øv dig i kropssprog
  - Husk fx at smile og kigge den anden i øjnene, når han eller hun taler.
3. Øv dig i at give et godt håndtryk
4. Forbered en præsentation af dig selv
  - Det kan være en fordel at øve dig på din præsentation mere end én gang, så du bedre kan huske, hvad du skal sige og hvordan.

### At skrive en ansøgning

Skriv gerne en overskrift, der fanger modtagerens opmærksomhed:

- Fx: 'Glad, energisk pige, som elsker at prøve nye ting'.

Skriv et afsnit, der fortæller, hvorfor du søger netop denne praktik:

- Fx: "Netto er et supermarked, alle kender. Jeg kan godt lide at have travlt og udfordre mig selv, så derfor vil jeg gerne i praktik i Netto".

Skriv et afsnit om, hvem og hvordan du er:

- Fx: "Jeg er en meget åben person. Jeg synes, det er sjovt at møde nye mennesker, så jeg mener selv, at jeg vil være god til at servicere kunder i butikken".



Skriv et afsnit om det, du har prøvet før (se hvordan du skriver et CV på side 18):

Har du arbejdet tidligere, så er det her, du skal skrive det. Skriv noget om, hvilke opgaver du har været med til at løse. Hvis ikke du har arbejdet før, så tænk på det, du ellers laver, der kan ligne noget, du skal bruge på arbejdet; pligter hjemme, hvordan du passer din skole, frivilligt arbejde, fx i en sportsklub eller praktikker gennem skolen.

Skriv evt. et afsnit om dine fritidsinteresser:

Dine fritidsinteresser fortæller også noget om, hvilken person du er. Det er ikke det vigtigste afsnit, men godt at have med, da det viser engagement.

- Fx: "I min fritid spiller jeg håndbold og slapper af med at se madprogrammer med min lillebror".

Skriv et lille afsnit, hvor du høfligt afslutter din ansøgning:

Her kan du evt. fortælle, at du gerne kommer til en personlig samtale, og du glæder dig til at høre nærmere om muligheden for praktik.

- Fx: "Jeg håber, min ansøgning har fanget jeres interesse og ser frem til at høre fra jer".

Husk at skrive dit fulde navn, telefonnummer og e-mail i ansøgningen, så virksomheden let kan kontakte dig.

**"Jeg fandt pladsen ved bare at gå op og spørge, fordi den ligger tæt på der, hvor jeg bor, så det var super dejligt nemt."**

- Emilie, 14 år,  
praktik i tøjbutik, Haff



**"Jeg fandt praktikken inde på Facebook, hvor der stod, at de søgte nogle praktikanter."**

- Aya, 15 år,  
praktik på TV Øst







## At skrive et CV

Som forælder kan du hjælpe med at skrive et CV, som den unge kan tage med ud til de virksomheder, hvor han eller hun gerne vil søge praktik.

I CV'et kan den unge fx skrive om sin uddannelse, fritidsinteresser og job erfaringer:

Uddannelse, fx:

- Hvilken klasse du går i
- Hvilke fag du særligt godt kan lide eller er særligt god til
- Hvad du gerne vil arbejde med eller lave efter 9. eller 10. klasse (hvis du ved det).

Fritid, fx:

- Særlige interesser, hobbyer eller fritidsaktiviteter.

Eventuelle job erfaringer, fx:

- Erfaring fra et fritidsjob
- Erfaring fra frivilligt arbejde, fx fra en sportsklub.



## Tjekliste

- Hvornår skal den unge møde på arbejde den første dag og hvorhenne?
- Skal den unge have madpakke med?
- Er der særlige krav til arbejdstøj?
- Hvem er den unges kontaktperson?



## Det må den unge i erhvervspraktik

Unge på 13 år må udføre lettere arbejde i erhvervspraktik. Arbejdet må ikke indebære fare for den unges sikkerhed og sundhed, og han eller hun må ikke beskæftige sig med eller være i nærheden af maskiner eller farlige stoffer og materialer - og heller ikke håndtere tunge løft.

Unge, som er fyldt 14 år, må gerne beskæftige sig med arbejde af lidt tungere og mere omfattende karakter, fx arbejde med håndholdte boremaskiner og brug af malkemaskiner. Arbejdet må dog ikke være farligt eller omfattet af de forbud, som bliver omtalt i bekendtgørelsen om unges arbejde [www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=29935](http://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=29935).

### Arbejdstid

Hvis erhvervspraktikken afløser undervisningen i en hel uge, må elever i 8.-9. klasse arbejde otte timer dagligt og 40 timer om ugen. Den unge må ikke arbejde mellem kl. 20.00 og kl. 06.00. Der skal være en daglig hvileperiode på mindst 14 timer i sammenhæng. Inden for hver uge skal den unge have to fridøgn. Dette er forudsat, at den unge er fyldt 13 år.

### Unge under 13 år

Hvis dit barn er under 13 år og skal i et praktikforløb, skal det tilrettelægges, så den unge ikke udfører arbejde i arbejdsmiljølovens forstand. Elever under 13 år må ikke udføre arbejde for en arbejdsgiver. Et praktikforløb for elever under 13 år skal derfor tilrettelægges, så der ikke er tale om, at eleven udfører arbejde for en arbejdsgiver i arbejdsmiljølovens forstand. Eksempler på, hvordan dette kan gøres er:

- Praktik i form af særligt tilrettelagte forløb, hvor arbejdet er specifikt udformet med henblik på praktik, som bærer præg af undervisning og har praktikanter som deltagere.
- Praktik i form af arbejds-lignende karakter, hvor den unge i praktikken ikke udfører arbejde, som ansatte ellers ville have udført.
- Rundvisning på arbejdspladser/praktik, hvor eleven ikke deltager aktivt i de egentlige arbejdsopgaver.

### Forsikring

Når den unge er i erhvervspraktik, som er aftalt med skolen eller vejlederen i kommunen, gælder Statens Erstatningsordning. Uanset om der foreligger en mundtlig eller en skriftlig aftale, er eleven forsikret gennem Statens Erstatningsordning [www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=185592](http://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=185592).

Det betyder, at Børne- og Undervisningsministeriet yder erstatning i de tilfælde, hvor:

- Eleven er kommet til skade
- Eleven har forvoldt skade på andre personer
- Eleven har forvoldt skade på materialer, ting eller ejendele.

Der ydes ikke erstatning, hvis tingskaden er omfattet af andre forsikringer (fx virksomhedens egen forsikring), eller hvis eleven ikke kan gøres ansvarlig for skaden.





**BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET