



# HASLEV IDRÆTTS EFTER SKOLE

MAGASIN 2018











"HIS har virkelig været det bedste år i mit liv, og det er ikke bare noget jeg siger. Alle andre, der har gået på efterskole, siger det samme, fordi der er virkelig noget om snakken. Det er den bedste beslutning, jeg har taget i hele mit liv."

Cathrine Fokdal, HIS'er





# ELEV-PRODUCERED VIDEOHILSNER

Syge dag på HIS



DET  
BEDSTE VED  
HIS ER...



En dag på HIS



EN REALISTISK MORGEN  
PÅ HIS



HIS 16/17  
KANOTUR SVERIGE





Side **10**  
**FOD  
BOLD**



Side **12**  
**HÅND  
BOLD**



Side **14**  
**DANSE/  
FITNESS**



Side **16**  
**VOLLEY  
BALL**



# INDHOLD

06 // Traditionsrig skole

08 // Hjemgrupper

18 // Skolemor

20 // Undervisning

21 // Vejledning

22 // Næste skridt

25 // Afslutningstale

28 // Venskaber for livet

30 // Mød os på HIS

32 // All Inclusive



Udgiver:  
Haslev Idrætsefterskole

Redaktion:  
Torben Svendsen  
Kia Mulbjerg Bægaard  
Edel Kjær Pedersen

Kontakt:  
Haslev Idrætsefterskole  
Bregentvedvej 10  
4690 Haslev

adm@his-haslev.dk  
5631 2050  
www.his-haslev.dk  
Kontoret er åbent fra 9:00 - 14:00



# TRADITION - nye projekter

Vores årlige HIS-magasin, som du sidder med i hånden, skulle gerne give en lille forsmag på, hvad det indebærer at gå på efterskole – og i særdeleshed at gå her på HIS. At vælge efterskole er en stor beslutning både som elev, men også som forældre. Er der spændende fag? Får de noget ordentligt at spise? Bliver mit barn set i den store flok? Elever og forældre har typisk ikke helt samme spørgsmål. Det er derfor vigtigt for begge parter at besøge efterskolen, inden der træffes en beslutning. Dette gøres bedst på Efterskolernes Dag i september eller Efterskolernes Aften i januar. Man er derudover også altid velkommen til at kontakte os for at aftale tid til et besøg.

**Efterskoleholdet 18/19** er i skrivende stund i fuld gang med at leve efterskolelivet. Et liv med nye venner, der langsomt bliver omdannet til stærke venskaber. Et liv med nye udfordringer, hvilket netop er grunden til, at mange vælger et efterskoleophold. De allerfleste klarer heldigvis både udfordringer og at finde nye venner. Men der er også unge, der har det svært – svært ved at leve op til de krav, som særligt de selv stiller. Flere og flere unge føler sig ofte pressede og stressede, hvilket vi også oplever på efterskolerne. Bliver der ikke sat ind overfor dette, kan det nemt føre til direkte mistriivsel. Vi er derfor i år gået ind i et pilotprojekt sammen med Mary Fonden, Just Human og Efterskoleforeningen. Projektet, ”**Social fitness – bliv stærke sammen**”, har til formål at træne

elevernes sociale muskler, således at de bliver gjort opmærksomme på deres betydning for fællesskabet samt at styrke deres evne til at skabe og vedligeholde sociale relationer.

I indeværende skoleår har vi også ekstra fokus på madlavningen. Med deltagelse i ”**Efterskolernes køkkentjans**” er det vores håb, at eleverne får udvidet deres køkkenkompetencer og skabt en kulinarisk interesse. Et efterskoleophold skal give dannelse til unge. At kunne begå sig i et køkken er også en vigtig del af denne dannelsesproces. Mange unge (og en del af deres forældre) bruger mindre tid og flere færdigretter i køkkenet. Vi vil gerne støtte HIS-eleverne i at opnå en sund madkultur – noget der også er vigtigt i et idrætsmiljø som her. Bag projektet står Madkulturen, der støttes af Nordea Fonden.

Her i magasinet kan du bl.a. læse om vores idrætslinjer, der naturligt er en stor del af vores identitet. Vi ønsker at give vores elever et idrætsmæssigt løft i deres linjeidræt, ligesom vi også ønsker at udvide deres idræts-horisont fx gennem fællesgymnastikken. Som elev på HIS har du typisk 12-14 timers idræt om ugen samt mulighed for at dyrke endnu mere i din fritid. Udover den daglige træning deltager vi i diverse turneringer i efterskoleregi og igennem Dansk Skoleidræt.

Et efterskoleår er fyldt med store oplevelser – nogle går igen år efter år fx årets skitur, og andre er nye tiltag, så ingen år kommer til at



# 'SRIG SKOLE

ligne hinanden fuldstændig. På samme måde er det med skolens fysiske rammer, hvor der løbende bliver renoveret. Senest er renoveringen af foredragssalen blevet færdiggjort med store fotos og nyt scenetæppe udarbejdet af Erik Steffensen.

Nye projekter er under opsejling – tankerne går på bedre udefaciliteter samt nybyggeri i stedet for den gamle arena/maskinhal. Det står ikke stille på HIS, selvom vi har mange år på bagen.

Rigtig god fornøjelse med læsningen og velkommen til.

*Torben Svendsen, forstander*









Signe

Johannes

Nina

Svanna

Mikkel



# HJEMGRUPPER

På HIS har vi et begreb, vi kalder hjemgrupper. 14 dage efter det nuværende elevholds ankomst, bad vi en af de 14 hjemgrupper forholde sig til, hvad en hjemgruppe er, beskrive hvad de laver og fortælle, hvad det betyder for dem, at være i en hjemgruppe. Derudover har de forsøgt at sætte ord på, hvad der skal til for at skabe en god hjemgruppe. Her får du et udpluk af deres svar.

*Hvad betyder det at være i en hjemgruppe?*  
Det betyder rigtig meget at have en hjemgruppe, fordi du får nogle drenge og piger at kende og igennem dem flere på efterskolen at kende."

...rede fra første dag, knytter du dig til de i din hjemgruppe. I er meget sammen. Det er også meget rart, at når du skal være sammen, hvor man skal sidde og har nogen, så man ikke behøver skynde sig for at komme eller tænke over, hvem man skal sidde med."

... startede på efterskolen for 14 dage og jeg holder allerede meget af alle der er hårdt at skulle forholde sig til alle de mennesker, som skal være ens på efterskolen, men man venner sig til det og bliver glad for det."

"Personligt synes jeg, det er dejligt at være i en hjemgruppe, fordi jeg allerede er begyndt på at kende mig som en del af et fællesskab."

*Hvad skal der til, for at man får en god hjemgruppe?*  
Mikkel: "Det er superfedt, hvis man kan snakke med alle. Man skal respektere alle, selvom de ikke er som en selv."

Ida: "For at få en god hjemgruppe er det vigtigt, at ALLE føler sig velkommen og har det godt. Det er bl.a. også vigtigt, at man er åben og frisk på at lave forskellige ting. Det er også vigtigt at fortælle, hvordan man har det, hvilket gør, at ens hjemgruppe bliver/er ens "lille familie". Det er vigtigt, at man tilbringer tid sammen udover de dage og møder, der bliver planlagt, og man hjælper hinanden i svære perioder."

Johannes: "Man skal være engageret og interesseret i de mennesker, man er sammen med. Man skal snakke med alle - både drenge og piger."

*man får en god hjemgruppe?*



# FODBOLDLINJEN

Vi er godt i gang med at træne den nye fodboldårgang på HIS. Selv om drengene og pigerne træner forskuddt af hinanden, har vi trænere stort samarbejde imellem træningspassene. Vi brænder for at lære HIS-eleverne en masse nyt om fodbold og kan se vores engagement forplante sig blandt eleverne – vi har i hvert fald oplevet en stor interesse og træningsparathed. Vi vil, at alle spillere – lige-gyldig hvilket fodboldniveau de kommer med – bliver respekteret som ligeværdige.

Derfor roterer vi trænere bl.a. løbende mellem trupperne, men sørger samtidig for at behandle alle forskelligt, for ellers kan man ikke blive behandlet ens. Vi behandler spillerne individuelt for at kunne udfordre dem ud fra det niveau, de nu kommer med. Fra den daglige træning til fx linjeturen gør vi alt for, at fodboldlinjen har et godt sammenhold. Gennem sammenholdet får vi skabt ét blandt mange vigtige fællesskaber, som er en af højprioriteterne ved efterskolelivet.

De første par træninger ved skoleårets start var meget stille, men der er allerede nu kommet en fantastisk stemning, hvor alle tør byde ind. Spillerne har i starten været super gode til at fornemme forskellen på, hvornår vi arbejder seriøst, og hvornår vi griner. Fodbold-humoren, når der laves en tunnel eller når to spillere forgæves jagter bolden i uendelighed i kant, er både drengene og pigerne gode til at dyrke på en respektabel måde. Det er med til at skabe en eminent kultur på linjen.





## Trænerne

**Frederik Guld:** Træner i HB Køge på U19 div., tidl. træner i Brøndby IF og Greve. I gang med B-licenstræneruddannelsen.

**Thomas Mattsson:** A-licens træner, trænererfaring fra Haslev senior sjællandsserie.

**Preben Christensen:** A-licens træner, A+ træner i Næstved BK, tidl. træner i FC København og HB Køge.

## ELEVUDTALELSER

**Mathilde Sommer:** Træningen er virkelig velstruktureret med fede øvelser. Træneren er meget engageret, hvilket gør træningen meget lærerig. Man bliver presset og får udfordringer, som er med til at udvikle en som fodboldspiller.

**Marie Thomsen:** Træningen er altid meget velforberedt, hvilket mo-

tiverer en til at blive en bedre fodboldspiller. Der er mange udfordringer, men samtidig er der plads til sjov.

**Oscar Gjerlev:** På fodboldlinjen er der god intensitet, og med to hold er der udfordringer for alle. Vi træner 3-4 gange om ugen, så der er virkelig gode muligheder for at have det sjovt og udvikle sig.





# ELEVUDTALELSE

**Karoline Gudnitz:**

“Jeg synes det er rigtig fedt at gå på håndboldlinjen på HIS. Træningen er sjov, men samtidig fokuseret, hvilket er den måde jeg bedst kan lide at træne på. På den måde er der både plads til at have det sjovt med de andre på holdet, men samtidig også udvikle sit spil. Træningen har været en god blanding af individuel træning og træning for at få holdet spillet bedre sammen.”





# HÅNDBOLDLINJEN

Håndboldlinjen på HIS er for dig, hvis du ønsker at udvikle dig som håndboldspiller. HIS kan tilbyde et spændende og inspirerende efterskoleliv med fællesskab, kammerater og nye venskaber. Du vil på håndboldlinjen møde andre unge mennesker, som har samme engagement for deres sport, som du har. Du har her muligheden for at få en unik oplevelse for livet, som vil udvikle dig både som menneske og håndboldspiller.

På HIS vil du møde kvalificerede trænere, hvis passion er håndbold og efterskolelivet. Vi har optimale forhold/rammer til at skabe dygtige håndboldspillere. Vi lægger stor vægt på den individuelle træning med udfordringer på dit niveau, så du bliver en dygtigere håndboldspiller i DIT år på HIS!

## I træningen har vi fokus på

- Det taktiske aspekt: Vi forsøger at få spillet holdet sammen - hurtigst muligt.
- Styrketræning, fysisk- og skadesforebyggende træning er en naturlig del af hver træning.
- Pladsspecifik træning. Vi vægter den pladsspecifikke træning højt og forsøger at hjælpe dig til at blive bedre til det, som vi i fællesskab sætter målsætninger for.
- Individuel træning: Den individuelle træning af dig og dine tekniske kompetencer er en naturlig del af at gå på HIS.

Vi har hver uge 3-4 træningspas i hallen, derudover forventer vi, at eleverne selv styrketræner 1-2 gange ugentligt i vores moderne fitness-faciliteter. Vi lægger stor vægt på, at omgangstonen, humoren og respekten for hinanden er med i alt, hvad

vi laver, både på og udenfor banen.

## Forventninger

Vi forventer af dig, at du har været vant til at spille i klub, inden du starter på HIS. Din klubs niveau er mindre vigtigt, da vi er overbeviste om, at det vigtigste parameter for en håndboldspiller på HIS er træningsparathed og indstilling. Derudover skal du være vant til at være fysisk aktiv ved siden af håndbolden enten med styrke- eller løbetræning - helst begge dele.

## Trænerne

**Jeppe Blume Thøgersen:**  
Nuværende ungdomstræner i TMS Ringsted, tilknyttet HRØ på U14 årgangen og i gang med divisionstræneruddannelsen.

**Mike Engsbye Poulsen:**  
Nuværende ungdomstræner i TMS Ringsted, tidligere trænererfaring fra andre klubber, samt stor spillemæssig erfaring.





# ELEVUDTALELSER

## Luna Kærgaard:

Dans: Det har været rigtig spændende og udfordrende at starte med dans, fordi man bliver præsenteret for forskellige stilarter - også nogle, man måske ikke har prøvet før. Jeg kan allerede mærke, at jeg har rykket mig meget.

Fitness: Det har været hårdt, men på den gode måde at have fitness. Det er afvekslende ting, vi laver, så det bliver ikke kedeligt.

## Lærke Felvang:

Dans: Det har været sjovt og udfordrende at starte på danselinjen. Jeg har allerede lært noget på de første 3 uger. Det er hårdt, men også megafedt at danse - især fordi man er en del af et fællesskab.

Fitness: Jeg elsker at have fitness, fordi man får trænet hele kroppen, og man ved, man holder sig i form. Man har det vildt fedt bagefter, når man har trænet hårdt.

## DANSE/FITNESSLINJEN

### Træningen

I dansetimerne arbejder vi med mange stilarter fx moderne, hip hop/street, house, jazz og ballet. Du får mulighed for både individuelt at udfordre dig selv med dansens detaljer og samtidig at mærke, hvordan det føles at være en del af et dansefællesskab. Vi arbejder hele året med de serier, der skal indgå i danse/fitnesslinjens opvisninger og i skolens fælles gymnastikopvisning. I fitness arbejder vi på at styrke din fysiske form indenfor kondition, koordination, styrke, balance og smidighed

- både fordi det er fedt at svede og også for at give dig de bedste forudsætninger i dansetimerne. Du skal bl.a. prøve kræfter med aerobics, step-aerobics, crossgym og piloxing. Vi bruger både vores danse-spejlsal og vores nye fitnessfaciliteter med spinningcykler, løsvægte, cardio- og vægtmaskiner.

### Krav til dig

Kravene til dig er, at du elsker at bevæge dig, at du har lyst til at udvikle dig gennem dansen, og at du kan lide at få sved på panden. Med humor, smil og respekt for hinanden

skal der være plads til, at vi kan grine sammen.

### Det kan du forvente

På HIS får du en danse/fitnesslinje med masser af engagement, glæde, rytme, høj faglighed og udfordringer tilpasset dit niveau. Du kommer selvfølgelig også på tur med de andre danse/fitnesspiger. Det kan fx være besøg på danseinstitutter, danseopvisninger med andre efterskoler, højskoler og danseakademier samt på en fælles udenlandstur.





## Lærerne

### **Amanda Luna Drewsen:**

Underviser i dans. Hun er uddannet fra Stepz Dansestudie og har efterfølgende arbejdet som professionel danser bl.a. med opgaver for Nephew, L.O.C. og X-factor. Hun har desuden danset i New York og Berlin og har undervist i alt fra hip-hop til yoga.

### **Dorthe Christensen:**

Underviser i fitness. Hun har 20 års undervisnings erfaring med aerobic og step og er desuden uddannet crossgym-, piloxing- og gymdanceinstruktør.

SÅ kan du ikke stå stille, når musikken spiller, og søger du et spændende, udfordrende og unikt år på efterskole, så er danse/fitnesslinjen på Haslev Idrætsefterskole måske lige noget for dig.







# VOLLEYBALL-LINJEN

Når du vælger at indtræde i truppen på volleylinjen på HIS, vælger du en traditionsrig linje, der tager volleyball seriøst og gennem et positivt træningsmiljø og fællesskab søger at skabe det bedst mulige hold. Dette sker naturligvis kun med respekt for den enkelte spillers udvikling, som vi prioriterer højt.

## Træning

Vi træner 3-4 gange hver uge. Vi laver målrettede styrke-træningsprogrammer til spillerne. Vi gennemgår taktiske elementer. Vi styrker din mentale profil, så du bliver bedre til at takle pressede situationer i træning/kamp. Disse redskaber kan også overføres til livet udenfor sporten.

## Årets gang

I løbet af året deltager vi i efterskoleturneringen mod sjællandske skoler for derefter gennem at kvalificere os til DM for efterskoler. Desuden spiller vi træningskampe mod andre klubber og deltager i Grand Prix-stævner i udvalgte weekender. Vi tager 4 dage til udlandet i efteråret dels som en teambuildingtur og dels for at se og fornemme volleyballkultur i et andet land. I år er vi i Berlin, hvor der er en stærk volleyballtradition.

## Forventninger

Vi forventer stort engagement, og at du har spillet i klub og prøvet kræfter med volley og brænder for at udvikle dig som volleyspiller, så hvis morgen- og eftermid-

dagstræninger kombineret med at tage 10. klasses fag er lige dig, så har vi plads på holdet.

## Trænerteam

### Jakob Møller:

Har trænet herrer og damer i 2. division og har desuden 4 års trænererfaring på HIS. Jakob er uddannet gennem DVBF's divisionstræneruddannelse samt DVBF-kurser i diverse facetter af spillet. Jakob spiller selv i 1. division og har været aktiv spiller i 20 år.

### David Christensen:

Har været aktiv spiller i 20 år og spiller lige nu i Amager VK og har desuden erfaring som træner på HIS gennem flere år.





## ELEVUDTALELSER

**Nina Himmerslev:**

(Enghave VK)

Volleyball på HIS er sjovt og udfordrende både fysisk og mentalt. Man bliver bedre teknisk og hurtigt spillet sammen, fordi vi er 12 på holdet.

**Rasmus Overgaard:**

(Køge Volley)

Det er god og hård træning. Vi har fået lavet et styrketræningsprogram, som vi følger i fitnessrummet.

**Emil Juul:**

(Amager VK)

Udfordrende, godt fællesskab. Godt niveau. Stort engagement fra trænere og gode faciliteter.

**Sine Andreassen:**

(Volley Bartreng, Luxembourg)

God træning. Vi har hurtigt fået et godt sammenhold. Vi træner 3-4 gange om ugen og skal styrketræne 1-2 gange ved siden af og det er fedt!





# SK







# OLIE MOR

Nogle har en rengøringsassistent, sygehjælper, underviser, botaniker, vaskekone, samtaleven – vi har en alt i én; Kirsten, vores skolemor. HIS rummer alt det et privat hjem rummer... bare i en lidt anderledes målestok. Der skal også vandes blomster, købes ind, gøres rent og vaskes tøj, og da vi kun har én skolemor, betyder det selvfølgelig, at hun blot skal hjælpe, støtte og vejlede i rengøring. Når man har klaret et år på efterskole, har man også klaret at blive uddannet i både opvask, vinduespudding og toiletrengøring – hos os under kyndig supervision af skolemor. Udover alt det praktiske er Kirsten også den, der altid er klar med en trøstende skulder, har tid til en snak, hvis noget er svært, kigger til de syge og så kan hun faktisk på mirakuløs vis kurere næsten enhver hovedpine, halsbetændelse eller træthed med et enkelt glas vand.





# UNDERVISNING & UDDANNELSE

Af Kia Mulbjerg Bægaard, viceforstander og Dorthe Christensen, lærer

## Undervisning

Fodbold, engelsk, smykkeværksted, svømning, dansk, volleyball, rengøring, spinning, håndbold, matematik, kristendom, danse/fitness, friluftsliv, yoga, gymnastik, spring, styrketræning, livsoplysning, sang, musik, krea, OL, holdningsdag, innovation, danselse, tysk, fysik/kemi, basketball, floorball, teknisk fodbold, DIY, spansk, mountainbike, løb, kost og ernæring, rytmisk gymnastik, kortfilm, skak, morgensang og meget meget mere er undervisning på Haslev Idrætsefterskole. Den samlede pakke af undervisnings-tilbud har, sammen med det at være efterskolelev blandt 130 andre unge, til formål at understøtte den almene dannelse. De idrætslige-, de holdningsmæssige- og de boglige fag optræder ligeværdigt på skemaet krydret med alt det andet.

De boglige fag har, udover at være alment dannende, til formål helt konkret at styrke elevernes faglige parathed, så overgangen til den ungdomsuddannelse, de hver især drømmer om, bliver så god som muligt og de rustes til det mere selvstændige uddannelsesliv. På HIS har vi valgt ikke at have forældrene på vores intra, hvilket betyder, at de ikke umiddelbart kan følge med i deres barns lektier. Dette er med fuldt overlæg, sådan at det bliver de unges ansvar, med lærerne på sidelinjen, at gribe bolden og være tovholdere på egen undervisning. Det betyder ikke, at man lades i stikken, hvis det er svært at struk-

ture lektier, afleveringer og holde fagligt fokus, det sker i samarbejde med lærerne, og naturligvis inddrager vi forældrene der, hvor vi vurderer, at behovet er.

Der vil typisk være elever fra 20-25 forskellige skoler i hver klasse, og det stiller krav til differentiering af undervisningen. Dette har vi valgt at imødekomme bl.a. ved at niveaudele undervisningen i dansk, matematik og engelsk sådan, at eleverne så vidt muligt udfordres lige der, hvor de er fagligt.

Udover vores 3 obligatoriske boglige fag, 4 idrætslinjer, 7 valgfag og 25 periodefag, har alle kristendom. Kristendom på HIS er ikke traditionel undervisning, som man kender fra folkeskolen og heller ikke et eksamensfag, hvor man prøves i kompetencer og færdigheder. Derimod er det et dannelsesfag, som tager udgangspunkt i elevernes nære verden indeholdende livsoplysning, moral og etik, hvor man gennem året bliver udfordret på egne værdier og holdninger og gerne skulle komme ud med et øget kendskab til sig selv og egne styrker og værdier i samspil med omverdenen.

Vi håber, at vi ved at præsentere eleverne for alle disse forskellige fag og måder at lære på, prikker til deres lyst til at lære og opleve og til at give i både de små og store fællesskaber og derved styrker dem på deres videre færd.



## Uddannelsesvejledning

Efterskolens helt særlige rammer danner et ideelt grundlag for at vejlede de unge mennesker omkring valg af ungdomsuddannelse - et valg som jo ikke alene afhænger af hvilken karakter, man får i dansk eller matematik, selvom fokus på karakterkravene i høj grad er blevet skærpet i dette skoleår.

# ESVEJLEDNING

Valget er i ligeså høj grad bundet op på sociale og personlige færdigheder, og her på efterskolen ser vi eleverne på mange forskellige platforme, hvor de nævnte færdigheder udfolder sig i lige så høj grad som i et klasse-lokale – måske endda mere.

På Haslev Idrætsefterskole er der 3 uddannelsesvejledere, der står for at koordinere skolens vejledningsaktiviteter. Dette foregår i tæt samarbejde med skolens øvrige lærere, der hver især har et godt og indgående

kendskab til de forskellige elever og dermed kan bidrage til et mere nuanceret syn på den enkelte elevs kompetencer.

I løbet af skoleåret foregår der forskellige vejledningsaktiviteter enten som individuelle samtaler, gruppearbejde eller samlede foredrag. Alle elever skal desuden i brobygning på 2 forskellige ungdomsuddannelser, og i den forbindelse udarbejdes en obligatorisk selvvalgt opgave (OSO), hvor eleverne skriver en jobansøgning og kommer til jobsamtale. Alle elever kommer også til evalueringssamtale med deres fag- og idrætslærere og hjemgruppelæreren afholder konsultation med elev og forældre.

Selv om man som forældre til et efterskolebarn er lidt længere væk fra vejledningsprocessen, er det dog vigtig for os som vejledere, at forældrene prikker lidt til de unge mennesker derhjemme også, selvom de sjældent bryder sig om det. De er jo midt i efterskolelivet, når det endelige valg skal træffes... og vi har jo selv påpeget overfor dem, hvor vigtigt det er at leve i nuet og være nærværende.







## Når man rykker op i Superligaen, har man brug for voksne, der ikke bare bliver siddende på tilskuerpladserne!

Et fodboldhold fra 1. division, der kvalificerer sig til at spille med i Superligaen, har i udgangspunktet seks uger til at opfylde de krav, der er til at spille på dette niveau. Det betyder bl.a., at de skal opgradere deres stadion til superliga-standard, indkøbe nye spillere og finde 100 frivillige vagter, der har en forkærlighed for at stå med ryggen til kampen! Det hele skal ske på samme tid... det ikke er nogen helt enkel øvelse.

En tilsvarende udvikling gennemgår de tre ud af fire i en ungdomsårgang, som i sommers er blevet optaget på en gymnasial uddannelse. Der skal bruges mere tid på lektier, afleveringer og transport. Andelen, der har et

erhvervsarbejde, fordobles, og hvor to ud af ti gik til fest stort set hver uge i 9. kl., stiger tallet til syv ud af ti på ungdomsuddannelserne. I lighed med de klubber, der rykker op i Superligaen, er det en udvikling, hvor det hele stort set sker samtidig, og som godt kan give lidt sved på panden.

De fleste klarer heldigvis denne overgang til "Superligaen" på ret kompetent vis! Desværre er der en gruppe af unge, som kæmper med at få tingene til at fungere, og det er i høj grad dem, der giver anledning til bekymrende overskrifter om angst, stress, ensomhed m.v.

I denne korte artikel vil der, med afsæt i resultater fra undersøgelsen "Man skal også helst være en succes", der baserer sig på besvarelser fra 2000 elever på STX og HHX, blive forsøgt indkredset to forhold, der er vigtige, at "voksne" er i øjenhøjde med, hvis man ønsker at forstå nogle af de grundlæg-





gende forandringer, der sker i ungdomslivet i overgangen fra efterskolelivet til en ungdomsuddannelse, og dermed evt. fremstå som en relevant medvandrers på kortere eller længere stræk i denne forandringsproces.

### **Friends – at være en del af en relationel præstationskultur med en høj grad af eget ansvar!**

De venner, man får på sin ungdomsuddannelse, er nogen, som man selv har valgt og fundet sammen med. Man deler ikke en lang fælles historie, som man gjorde med sine folkeskolevenner eller de venner, man pt. har på efterskolen. Man finder i stedet sammen om fælles interesser, holdninger eller lignende. Alligevel – eller måske netop derfor – er venskaberne på ungdomsuddannelserne skrøbelige. De opstår og skal udvikle sig i, hvad man kan betegne som en **relationel præsta-**

**tionskultur**, hvor det gælder om at være en succes både fagligt og socialt.

Når man kigger i synonymordbogen, er et andet ord for succes et ”tilløbsstykke”, og for en gruppe af elever er man netop en succes, hvis man som person er et ”tilløbsstykke” – altså én de andre ønsker at være sammen med. Er man ikke et tilløbsstykke, er man uden for fællesskabet! Fællesskaber på ungdomsuddannelserne er i udgangspunktet kendetegnet ved, at du er ude og herfra skal kæmpe dig ind.

Det sætter denne pige fra 2. g ord på: *På gymnasiet er du grundlæggende set alene, og du er selv ansvarlig for at komme med i en gruppe. Grupper åbner sig ikke bare. Du skal selv mase dig ind i fællesskabet ... Dem, der ikke formår det, har det svært på gymnasiet, for der er ikke nogen, der kommer og samler dem op ...* (pige 2. g)

*fortsættes næste side*



At være en succes i et fællesskab uden historie kræver, at man gør noget – at man træder frem. Gør man ikke det, er man ”ude”. Og det er måske her, man skal kigge efter fx de 10,9 pct. af pigerne, der angiver ikke at have nogen meningsfyldte sociale relationer – med andre ord dem, som oplever sig selv som decideret ensomme, blot fordi de ikke formår at mase sig ind!

## Forældre og andre ”voksne” sætter sig til rette på tilskuerpladserne

I overgangen til ungdomsuddannelserne – og måske allerede under efterskoleopholdet trækker det store flertal af forældre sig fra uddannelsesstederne – dels på opfordring, dels fordi det store flertal af forældre har stor tillid til deres børns evne til selv at styre uddannelsesprojektet med alt, hvad det indebærer. Flertallet af elever efterspørger da heller ikke deres forældres engagement i hverken skoleprojektet eller i andre områder af deres liv – og eleverne oplever det, at forældrene trækker sig, som en naturlig del af deres eget projekt med at blive ”voksne”.

Uddannelsesprojektet bliver dermed et projekt, der skal håndteres på egen hånd – evt. med inspiration fra vennerne, som forstår én, fordi de er samme sted i livet, men som **netop derfor** ikke nødvendigvis har flere svar end én selv.

Hvis man ser på elevernes trivsel, tyder noget på, at man som fx gymnasieelev godt kunne have brug for, at der en gang imellem var en ”voksen”, der tog fat i én og skabte det ”rum for refleksion”, hvori de unge kan forholde sig til spørgsmål om, hvad det er for et liv, de ønsker, og hvordan de undgår at blive en del af den statistisk, der viser, at 1/3 af eleverne på ungdomsuddannelserne er stressede eller den stigende andel, der angiver, at de lider af angst.

## Der er brug for voksne, der skaber rum for refleksion!

Vores værdier udvikles i dialog, og i stedet for at gentage de ikke særligt konstruktive forældrespørgsmål fra grundskolen ”hvad har du lavet i dag?”, bør forældre til elever på ungdomsuddannelser i højere grad spørge ind til ”hvorfors” og ”hvordan” – med andre ord stille nogle spørgsmål, der lægger op til personlig refleksion omkring, hvad der er vigtigt for den enkelte unge. Er det kun vigtigt for mig at være et ”tilløbsstykke” – eller er det lige så vigtigt for mig at være et ”livstykke” – forstået som en livsglad person, der har fundet en god balance mellem at gøre og at være?

I en relationel præstationskultur kan man ikke forvente, at der er plads til disse spørgsmål. De kræver ofte andre arenaer, hvor der er mindre på spil – hvor relationen er givet. Det kunne være forældre, søskende, bedste-forældre og andre, hvor relationen i udgangspunktet ikke er skrøbelig og til forhandling.

Det er oplagt, at forældre og andre ”voksne” bør kaste forsigtigheden overbord og insistere på at stille spørgsmål til ”ungdomsprojektet”, der kan medvirke til, at den enkelte unge bliver bedre til at håndtere og forvalte det pres, som mange oplever i ungdomslivet. Det er vigtigt at understrege, at det ikke handler om, at de voksne skal tage styringen! De skal derimod hjælpe unge til - i en kultur, hvor det meget handler om at passe ind - selv at tage styringen i eget liv ved konsekvent at turde etablere de rum for refleksion, hvor der er plads til en hel grundlæggende refleksion omkring spørgsmålet: ”Hvad er det, der er vigtigt for mig og hvorfor egentlig?”

God arbejdslyst med det projekt – og der er jo ingen grund til at vente til vores børn begynder på en ungdomsuddannelse!





# HIS 17/18 AFSLUTNINGSTALE

Af Cathrine Fokdal, HIS'er

## Kære alle HIS'ere

I dannelselavede vi i slutningen af året en afslutningstale, og jeg fik æren af at holde min for jer i aften. Nu er vores efterskoleår her på HIS ved at slutte, og jeg vil bare sige jer en stor tak for alt. Det har været det bedste år i mit liv, og jeg har nydt hvert og et sekund, og det er jeg heller ikke i tvivl om, at I også har.

## Årets store øjeblikke

Jeg tænker helt klart, at nogle af årets helt store øjeblikke har været de forskellige ture, som vi har været på både alle sammen og også med vores linjer eller lignende. Skiferien, som vi var på hele skolen sammen, mener jeg bestemt var et af årets helt store øjeblikke. Det er en ferie, som jeg aldrig vil glemme.

Vi var sammen alle sammen, og man følte virkelig, at man var en del af et unikt fællesskab. Samtidig synes jeg også, at vores linjeture, som i år gik til Berlin, Malaga og Amsterdam, var noget helt særligt. Det var den første tur, som vi var på, og det gjorde, at vi som linjer blev bundet meget mere sammen. Det var i hvert fald den følelse, som jeg fik, da vi var af sted med danselinjen.

For ikke også at glemme afslutningsturen, som vi lige har været på, som bestemt satte prikken over i'et.

## Årets nedture

Jeg vil mene, at nogle af årets nedture, som vi også har haft sammen, har været de gange, hvor nogle af vores HIS'ere enten er blevet smidt ud eller selv har valgt at sige stop. Det har været utrolig hårdt

at skulle sige farvel til nogen lige meget, hvor tæt man end har været med de personer, og man har virkelig kunnet mærke, hvor hårdt det har taget på alle.

Samtidig vil jeg mene, at personlige nedture også har fundet sted. Det er desværre



fortsættes næste side





noget, som mange ikke snakker så højt om, når der bliver snakket om det at gå på efterskole, men livet kan ikke være en dans på roser hele tiden og heller ikke, når man går på efterskole. Der kommer tidspunkter, hvor man ikke synes, at det er lige sjovt at være et sted, hvor der er mennesker omkring en 24/7, og det er også vigtigt at huske på. Men også vigtigt at huske, at man ikke er alene om den følelse, og at man altid kommer videre igen, selvom det er svært.

## Årstidernes påvirkning

Når man er på efterskole, kan man virkelig mærke, hvilken stor indvirkning årstidernes skift har på alle. Vinter- og efterårsperioden har bestemt været de sværeste tider her på efterskolen. Det har været meget mørke tider,

hvilket også har smittet af på nogle folks humør, eftersom mange har lukket sig lidt mere inde. Sommer- og forårsperioden har derimod været de mest fantastiske tider nogensinde. Jeg vil mene, at det for mig har været tider, hvor man virkelig har kunnet mærke, hvad det vil sige at leve og være glad her på efterskolen og for den sags skyld også udenfor, fordi man har kunnet være sammen med alle på en helt anden måde.

## Modenhed

Modenhed er en af de ting, som jeg har fået med herfra efterskolen, og det var også en af de ting, som jeg kom efter. Jeg føler selv, at jeg virkelig har ændret mig på en god måde. Jeg har lært, hvad det vil sige at stå på egne ben. Jeg er blevet meget stærkere som person og er nu i stand til at klare meget mere, end jeg måske lige selv havde troet, og det gør også, at jeg ikke giver så let op, men i stedet tror på mig selv. Jeg tror ikke, at jeg er alene om den følelse.

## Fællesskab

Fællesskab det har vi helt bestemt her på HIS. Vi er en stor familie, og det kan man bare ikke komme uden om. Vi laver alt og ingenting sammen, og vi ser alle sider af hinanden. Vi er sammen 24/7 og det gør også bare, at vi kender hinanden ind og ud. Vi lærer derfor også at respektere hinanden, som vi er, og at vi alle har både gode og dårlige sider. Alt dette tror jeg på er med til at binde os





mere sammen, så vi bliver til et stort fællesskab.

## Ansvar

På efterskolen lærer man også, hvad det vil sige at tage ansvar både over for sig selv og over for andre. Jeg vil mene, at det bestemt var i starten af efterskoleåret, hvor alle skulle lære hinanden at kende, at man lærte, hvad det vil sige at tage ansvar. Det var nemlig der, hvor man selv var nødt til at tage ansvar og initiativ til at lære nogle at kende og sørge for, at man både selv var en del af fællesskabet, og at alle andre også følte sig som en del af det.

## Personlige sejre

Personlige sejre er noget, som vi alle sammen har oplevet i løbet af året. Nogle af mine personlige sejre har bestemt været, at jeg har udviklet mig utrolig meget i forhold til at tro mere på mig selv og mine egne evner. Jeg har lært at stå inde for mine egne holdninger og meninger, og jeg har også lært, at det er okay

at sige nej en gang imellem til noget, som man ikke har lyst til. Generelt set, så har jeg bare lært, at jeg er god nok, som jeg er, og at jeg faktisk kan klare meget mere, end jeg måske lige selv tror. Når det så er sagt, så er jeg helt sikker på, at mine personlige sejre også har været nogle af jeres personlige sejre.

## Hvis HIS var en sang, hvilken sang var den så?

Det at gå på efterskole minder mig også om det at synge sange. Når jeg tænker på HIS, så tænker jeg på sangen "Gi' os lyset tilbage". Det er en sang, som vi har sunget gennem hele året, og den minder mig derfor kun om efterskolen. En af de sætninger, som bliver sunget i sangen, husker jeg, og den lyder "Fællesskab fødes, når JEG bliver til OS", og det er et citat, som beskriver det at gå på efterskole og være en del af det fællesskab, der er her.

## Betydning for vores videre liv

Mit år her på HIS har virkelig været det bedste år i mit liv, og det er ikke bare noget jeg siger. Alle andre, der har gået på efterskole siger det samme, fordi der er virkelig noget om snakken. Det er den bedste beslutning, som jeg har taget i hele mit liv. Jeg har udviklet mig så ufattelig meget, og jeg har fået så mange oplevelser, erfaringer og venskaber for livet med i min rygsæk. Nu er vores efterskoleår her på HIS så slut, og det er jeg selvfølgelig helt knust over, men samtidig kan jeg heller ikke lade være med at tænke på alt det, som jeg har oplevet, og det at stoppe på efterskolen er også en del af dette efterskoleår, og det er dermed også med til at udvikle mig, fordi det er starten på et nyt kapitel i livet, som forhåbentligt bliver helt fantastisk. Til sidst vil jeg også slutte af med at takke alle vores fantastiske lærere, som har været sådan en stor del af at gøre vores efterskoleår her på HIS helt vidunderligt.



TAK FOR ET GODT  
ÅR,  
OG JEG ØNSKER  
ALLE  
EN HELT FANTAS-  
TISK FREMTID.



# VENSKABER for livet

Af Anne Fenslev, HIS'er

Før jeg kom på efterskole, havde jeg set meget lidt af Sjælland. Jeg er født og opvokset i København, så det føltes som en lang tur at skulle til Haslev. Men jeg opdagede en ny verden på Haslev Idrætsefterskole: Jeg lærte folk at kende fra mange forskellige dele af Danmark. Jeg fandt ud af, at man kan vokse op på mange forskellige måder og være ung på mange forskellige måder - og at min måde ikke nødvendigvis var den bedste eller mest rigtige. Det var bare den, jeg kendte til.

I løbet af efterskoleåret lærte jeg mange nye sider af mig selv at kende. Dette skete især i mødet med pigerne fra min gang, Langelinie, hvor jeg boede. Vi fandt hurtigt ud af, at vi var forskellige - men vi

fandt lige så hurtigt ud af, at vi kunne samles om vores glæde ved at lege, grine og tage let på tingene. En lærer skrev i slutningen af året i min mindebog: "At opleve tøserne fra Langelinie - forskellige, men én stor familie - er fantastisk." Vi følte os som en stor familie, og den tryghed, det gav, fik mig til at hvile mere i mig selv i løbet af året. Jeg fandt min afslappede side frem og dyrkede den med pigerne: Makeup, mærketøj og mode havde ingen betydning - det havde humor derimod. Mine forældre har siden sagt, at det bedste de har gjort for mig, var at lade mig gå på HIS. Jeg giver dem helt ret. Det var for os et meget betydningsfuldt år, som var svært at slippe og erstatte med gymnasiet.

I årene efter efterskolen pakke vi piger troligt en sportstaske og tog på weekendture hos hinanden så ofte, vi kunne. Turene gik blandt andet til Møn, Næstved, Korsør og Strøby Egede. Mine gymnasieveninder havde svært ved at forstå, at jeg prioriterede at se efterskolepigerne så meget, "for efterskoleåret var jo gået" - men for mig var det ikke en mulighed at lade være. Et år efter vi stoppede på efterskolen, gik jeg sammen med en af pigerne, der boede på Toppen, og som jeg havde været på gymnastiklinjen med, og vi planlagde en tur til Alanya i Tyrkiet. Vi var 15 piger, som endte med at tage af sted. Fem år i træk fortsatte denne tradition, hvor vi én gang om året besøgte forskellige destinationer i Europa.



Her havde vi en hel uge med hinanden til at genopfriske gamle minder og til at danne nye.

I løbet af sabbatårene efter gymnasiet rejste mange ud i verden eller var på højskoleophold, som gjorde, at der kunne være lange perioder, hvor vi ikke så hinanden. Intet var dog forandret, når vi mødtes igen.

I dag bor størstedelen af pigegruppen i København. Efter vi kom til at bo tættere på hinanden, begyndte vi en gang om måneden at holde madklub, som går på skift mellem os. På de gode dage kommer omkring 10 af pigerne – så er det med at finde ekstra stole frem, så vi kan være rundt om bordet. Hvert halve år tager vi en weekend i sommerhus, og så gælder det om at have det blødeste og mest efterskole-agtige tøj på alle tre dage – og selvfølgelig ingen makeup.

En gang om året mødes vi med resten af vores årgang til Majstævnet på HIS. I 2017



var det 10 år siden, vi stoppede på HIS, og vi var 50-60 elever fra årgangen, der mødtes på skolen og efterfølgende holdt middag og fest. Pludselig sad vi der – 10 år efter, vi var stoppet – rundt om et langbord, spiste fin mad og sang bordvers fra HIS.

Generelt har min tid på HIS haft stor indflydelse på mit liv. Jeg mødte en ny verden på efterskolen og fandt ud af, hvor givende forskellighed kan være. Efterskolepigerne er stadig den vennegruppe, jeg er en del af, hvor vi er mest forskellige – og det er befriende. Humor er lige glad med forskellighed, og vores humor er stadig det, der binder os sammen. En lærer fra efterskolen beskrev mig dengang som: ”Pigen fra stenbroen, som mødte bondepigerne fra landet.” Nu har jeg fået næsten alle (bonde)pigerne ind til stenbroen, og jeg nyder hvert et øjeblik, vi har sammen.





Helle Petersen



Annegrete Bugtrup



Kia Mulbjerg Bægaard

Jako



David Christensen



Kirsten Schmidt



Nicoline Greertsen

Charlo



Lis Højgaard



Maria Veith



Preben Christensen



Lars D



Edel Kjær Pedersen



Leif Meier Andersen



Kurt Christiansen



Torben Svendsen



Amanda D





Jakob Møller



Rijen Mourad



Michael Pedersen



Charlotte Petersen



Frederik Guld



Cecilie Czepluch



Mrs. Dalsgaard



Mike Poulsen

# MØD OS PÅ HIS



Jeppe Thøgersen



Lars Petersen



Dorthe Christensen



Lara Drensen



Thomas Mattsson



# ALL INCLUSIVE

HIS fra A til Å

Altid en seng at sove i, et skrivebord at sidde ved og et skab til dit tøj  
Bad og toilet deles med resten af gangens beboere  
Cykelskur til den tohjulede  
Dit personlige spillertøj og HIS-dragt  
En-to-tre hovedmåltider dagligt  
Forfriskninger i løbet af dagen  
Gymnastikserie fælles med hele årgangen  
Højt engagerede lærere i undervisningen  
Indsigt i uddannelsesjunglen med hjælp fra vores uddannelsesvejledere  
Jagt din ungdomsuddannelse i brobygning  
Kultur dage med udsyn og indsigt  
Linjer med seriøs undervisning med høj intensitet i volley, fodbold, håndbold og danse/fitness  
Matematikdag, danskedag, musikdag, engelsk dag, linjedag, kampdag, hjemgruppedag, familiedag, holdningsdag ...  
Nye venner – venner for livet!  
Oplevelser, foredrag, ture, sammenhold  
Personlige, sociale og faglige kompetencer udfordres dagligt  
Quizzer, lege, stafetter, teambuilding og konkurrencer  
Rengøringsjans, køkkentjans og pedeltjans – vi løfter i flok!

Sang – fødselsdagssang, morgensang, fællessang og sang i badet om man lyster

Træningsfaciliteter: Sportshaller, fitnesscenter, kunstgræsbane, beachvolley, springfaciliteter, bordtennis, billard, spejlsal...

Undervisning i linjeidræt, valgfag (musik, krea, dannelse, innovation, HISam, tysk, fysik), dansk, matematik, engelsk, kristendomskundskab og kreative/idrætslige periodefag (friluftsliv, basket, design, drama, spring, fysisk træning, spansk, strik, massage, psykologi, yoga, mountainbike og meget mere)

Voksne på skolen 24/7

Weekendaktiviteter og -hygge

X-tra familie i din hjemgruppe

Yndlingsøjeblikke – i år med Social Fitness

Zensationelle temadage og -uger

Æsler har vi ikke, men vi har 130 kammerater at dele hverdagen med

Østrigske pister med 5 alpine skidage

Åh ja og så lige alt det, som du og dine kammerater byder ind med, for at gøre netop jeres efterskoleår på HIS til noget helt særligt!