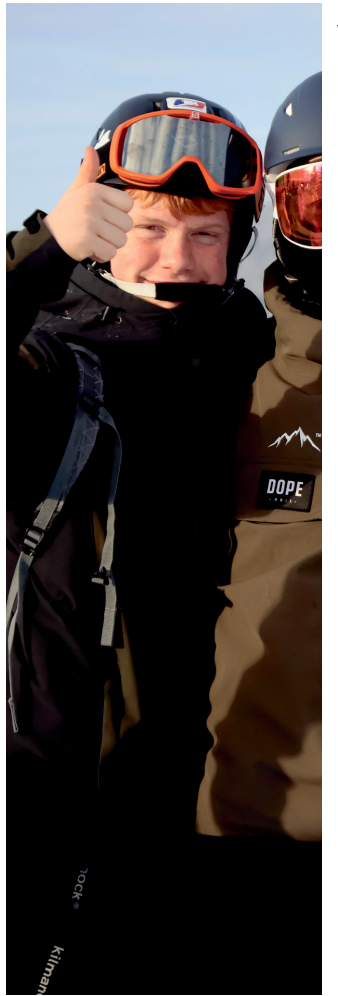




# HASLEV IDRÆTSEFTERSKOLE











## Indholdsfortegnelse

06

### Leder

08

### Alle har det ligesom dig!

Esmaralda, elev årgang 24/25, fortæller om, hvordan hun oplevede starten på sit efterskoleår.

10

### Tryghed er noget vi skaber sammen

Det er et fælles ansvar, som kræver handling.

12

### Danse/fitness

Mathilde og Kamma, elever årgang 24/25, sætter ord på forventninger, faglighed, fællesskab og fremtid.

14

### Fodbold

Laurits, Mads, Gerda og Mille, elever årgang 24/25, sætter ord på forventninger, faglighed, fællesskab og fremtid.

16

### Håndbold

Thea, Tilde, elever årgang 24/25 sætter ord på forventninger, faglighed, fællesskab og fremtid.

18

### Volley

Linus, Josefine, Ea og Selma, elever årgang 24/25, sætter ord på forventninger, faglighed, fællesskab og fremtid.

20

### Om at være hjemgruppelærer

Helle er lærer og deler ud af sine mange års erfaring med at være "ekstramor".

22

### Derfor synger vi sammen

Enhver synger med sit næb, men fællessang skaber sammenhørighed.

24

### Starten var svær

Rikke er mor til en tidligere HIS-elev. Hun fortæller om den svære opgave det er, at være forældre på afstand.

28

### Når fasaden krakelerer - og fællesskabet vokser

Maria, Pernille og Simone, elever årgang 09/10 fortæller om noget af det de tog med fra HIS.

30

### Hele pakken

Alt det efterskoleåret rummer.





**Udgiver:**

Haslev Idrætsefterskole

**Redaktion:**

Henrik Hoff

Edel Kjær Pedersen

Preben Christensen

**Kontakt:**

Haslev Idrætsefterskole

Bregentvedvej 10

4690 Haslev

**Praktisk info:**

adm@his-haslev.dk

5631 2050

www.his-haslev.dk

Kontoret er åbent fra 9:00 - 14:00

”

**Et fællesskab for alle!**







# HIS kan mærkes

Når man som jeg har haft sin daglige gang på HIS i nogle år, glemmer man ind imellem, hvor særligt et sted vi egentlig er. Så kommer der et nyt elevhold, og på ganske få dage bliver det tydeligt igen: Summen af stemmer på gangene, de første lidt famlende måltider i spisesalen, latterudbruddene i hallen – alt sammen små tegn på, at noget er ved at tage form. HIS-ånden flytter ind, og det er et privilegium at få lov til at være vidne til.

At vælge et efterskoleår er en stor beslutning. For nogle handler det om at fordybe sig i sin idræt. For andre om at prøve sig selv af i fællesskaber, man ikke vidste, man havde brug for. For alle gælder det, at et år på HIS bliver et vendepunkt – et år, der former, udfordrer og skubber til ens grænser. Her møder man både med- og modspil, og netop i det krydsfelt opstår den personlige udvikling.

Vi er en idrætsefterskole, men vi er samtidig meget mere. Idrætten er et vigtigt omdrejningspunkt, men vi lægger lige så stor vægt på det boglige og på dannelsen – det at blive et helt menneske, der kan tage ansvar for sig selv og for andre. I et år hvor man bor så tæt, lærer man, at fællesskabet ikke bare er en ramme, men en livsform. Det kræver nysgerrighed, mod og en vilje til at række hånden ud – egenskaber, vi ser vokse dag for dag.

Vi ved godt, at det kræver mod at sige ja til et efterskoleår. Det kræver mod at pakke sine ting, forlade

vante rammer og kaste sig ud i noget ukendt. Til gengæld mødes man her af et fællesskab, der vil én. Vores vigtigste opgave som medarbejdere er at skabe rammer, hvor hver eneste elev føler sig set, udfordret og værdsat. Det lykkes ikke altid i første hug, og nogle dage er hårdere end andre – men netop dér ligger meget af læringen. At opdage, at man kan rejse sig, at man ikke står alene, og at andre faktisk bliver glade, når man selv tør bidrage.

HIS er ikke en opskrift, der smager ens hvert år. Hvert elevhold, hver medarbejder og hver ny idé giver skolen en lidt anden karakter. Det betyder, at vi aldrig helt kan fortælle dig, hvordan et efterskoleår bliver – kun at det bliver dit helt eget. Vi kan love masser af bevægelse, både fysisk og mentalt, og vi kan love, at vi vil gøre vores yderste for, at du vokser som både idrætsudøver, kammerat og menneske.

Med dette magasin håber vi at give dig en lille smagsprøve på den stemning og den varme, vi selv oplever hver dag. Resten må du selv mærke – enten ved at besøge os eller, hvem ved, måske ved at blive en del af HIS-fællesskabet.

Velkommen til, og rigtig god læselyst.

Henrik Hoff  
Forstander





Mit navn er **Anders**, og jeg bor i Fensmark med min hustru og to drenge. Jeg har været ansat på HIS som viceforstander siden juni 2024, men har arbejdet 20 år i efterskoleverdenen.

Som viceforstander arbejder jeg primært med at skabe de bedst mulige rammer for både elever og voksne på HIS – men elsker også at undervise i spring og ikke mindst at sige både godmorgen og godnat til eleverne. Det, at være sammen med unge mennesker og se den kæmpe udvikling der sker hen over et efterskoleår, gør det hele enormt meningsfuldt for mig. Når jeg ikke er på HIS er jeg helt sikkert i bevægelse: Allerhelst på cykel, rulleski eller med løbesko på – for jeg elsker at være aktiv!

Jeg hedder **Annegreta**, og jeg er nem at snakke med og ret sjov – synes jeg selv. OG så er jeg mega god til at forstå andres følelser, tanker og handlinger. Jeg elsker dyr og naturen så meget, at nogle måske ville mene, at jeg kunne virke en anelse skør. Jeg bærer den mindste edderkop ud i friheden, når jeg støvsuger og bliver rasende, hvis jeg oplever, at nogen behandler dyr dårligt.

Noget af det bedste ved at arbejde på HIS er, at jeg har fantastiske kolleger og ledere, og at HIS er et meget kærligt sted, hvor der er plads til forskelligheder – også jeres.



Mit navn er **Cecilie**, jeg er 33 år og bor i Haslev, men kommer oprindeligt fra Gørlev på Vestsjælland.

På HIS kan man ofte møde mig i spejlsalen, hvor jeg danser rundt med eleverne fra danse/fitnesslinjen, eller hvor jeg er i færd med at lave nye koreografier til dem. Jeg elsker at være fysisk aktiv sammen med eleverne, derfor er det også en kæmpe fornøjelse at undervise i fællesgymnastik, som er et af de steder hvor fællesskabet virkelig kan blomstre. At se eleverne på opvisningsgulvet er noget der altid gør mig varm om mit efterskolehjerte.

# Alle har det ligesom dig!

Af Esmaralda Reymond Groth,  
elev årgang 24/25

”

**Et hverdagsmiljø, hvor vi har mødt hinanden i øjenhøjde.**





Den 11. august 2024. Jeg sidder i bilen på vej mod det sted, som skal være mit hjem de næste 10 måneder. Jeg kigger ud ad vinduet. Det larmende København er blevet skiftede ud med de stille kornmarker. Landskabet er fremmede for mig og på vejskiltet står der "Velkommen til Haslev".

Jeg mærker sommerfuglene i min mave og nervøsiteten, som fylder i hele bilen. Frygten er også kommet og den bliver kun større og større jo tættere vi nærmer os Bregentvedvej 10. Tankerne kører rundt. Er det nu det rigtige sted? Hvorfor bliver jeg ikke bare hjemme? Får jeg nogle venner? Passer jeg ind? Det hele bliver for meget og frygten for alt det ukendte overtager. jeg hører har ikke at starte på efterskolen, kan vi ikke vende om og køre hjem. Min far standser bilen og holder ind til siden.

Han vender hovedet mod mig, kigger mig dybt ind i øjnene og siger, det kommer til at være hårdt i starten, men det er vigtigt at møde det nye et smil, så skal det hele. Han kigger ud ad vinduet, og peger på de andre biler og siger, alle dem der kommer kørende der har det på præcis samme måde som dig. Det blev jeg bekræftet i da vi på skolen efter to ugers tid legede en leg, hvor der blev sagt et udsagn og så skulle man træde ind i cirklen, hvis man havde haft det sådan. Udsagnet lød på, alle der var nervøse for at starte skulle træde ind i cirklen. Jeg kiggede rundt, alle trådte ind. Det næste udsagn lød sådan, alle der synes det har været svært at være startet, skulle træde ind. Jeg kiggede rundt igen. Alle trådte ind i cirklen.

En anden ting, der fyldte meget i mine tanker inden efterskolen startede, var, at vi alle fik taget vores telefoner de første to uger. Det gjorde mig nervøs, fordi jeg tænkte, det ville være svært ikke at have sin telefon, som en måde at trække sig tilbage på eller bare koble fra, når tingene blev overvældende – især i starten, hvor alt er nyt, og man lige skal finde sig til rette.

Det, at vi fik taget vores telefoner betød også, at vi blev sat i nogle situationer, der kunne være lidt ubehagelige. Der var for eksempel nogle gange, hvor der opstod akavede stilheder, og jeg ikke rigtig vidste, hvad jeg skulle gøre af mig selv. Normalt ville jeg bare have taget min og gemt mig bag den

telefon frem den, men mulighed havde jeg ikke. Jeg var nødt til at være til stede i øjeblikket. Det var grænseoverskridende indimellem, men jeg overlevede og lærte, at livet nogle gange er ubehageligt, og at man bare skal være i det, før det bliver godt.

For det blev til det bedste år på HIS og når tænker tilbage på det, så var de første uger svære, men samtidigt var det også der, hvor der blev knyttet nogle stærke relationer. En af grundene til at det skete, var fordi vi ikke havde kontakt med dem hjemmefra eller omverden. Vi var i en situation, hvor vi blev nødt til at træde ud af vores komfortzone og lære alle de andre at kende og blive en del af det fællesskab, som var på HIS. Telefonreglerne har i det hele taget været med til at danne rammerne for et trygt hverdagsmiljø. Et hverdagsmiljø, hvor vi har mødt hinanden i øjenhøjde både med latter, snakke og kram. Og hvor de små bemærkninger på gangen har fået plads, for der var ikke skærme imellem os.







Mit navn er **David**, og jeg bor i tjenestebolig på skolen sammen med min forlovede. På HIS kan man møde mig i spinningslokalet, da jeg er skolens spinningsinstruktør, i pejsestuen fordi jeg er tosset med brætspil eller måske i et klasselokale, hvor jeg er i gang med undervisning i matematik. Jeg brænder for at være med til at skabe hele unge mennesker, der er nysgerrige på livet, hinanden og hvad det kan give en med. Og så er jeg skolens største VB fan (Vejle Boldklub)

Jeg hedder **Dorthe**, og på HIS møder eleverne mig mange steder. På danse/fitnesslinjen er det mig, der står for fitness, og på klassegangen hører man mig tale engelsk og tysk. I hallen møder man mig i fællesgymnastik, hvor jeg prøver at få alle elever til at gå i samme retning - samtidig. Derudover er jeg uddannelsesvejleder og snakker med eleverne om fremtiden, selvom de helst vil leve i nu'et.

Jeg har været ansat på HIS siden eleverne ringede hjem fra en telefonboks i hall'en, og jeg glæder mig stadig hvert år til at møde på job efter sommerferien.

Når jeg ikke er på HIS bruger jeg tid på bøger, podcast, træning, vinterbadning, min mand og mine to teenagere.



Navnet er **Edel**, og jeg oplever efterskolelivet som både værdifuldt for elevernes identitetsskabelse og ansvarsfølelse for

fællesskaber. Personligt giver det så meget mening at være med til at skabe et liv, hvor vi tager hånd om hinanden og øver os i at bidrage til alles bedste. Mit håb er, at HIS-elever udfordrer deres åbenhed, nysgerrighed og handlemulighed. Den tid, hvor jeg ikke er på HIS, bruger jeg på at mødes med venner og familie både i og udenfor Danmarks grænser. Jeg nyder at finde den naturlige puls og henter meget energi der.

- HIS -

# Tryghed vi skaber

Tryghed er ikke noget, der kommer af sig selv. Det er heller ikke noget, man kan love eller købe. Tryghed er noget, vi skaber – i de små handlinger, i de rum vi bygger, og i de relationer vi prioriterer. For unge er tryghed fundamentet for at vokse og udvikle sig.

Når unge starter på efterskole, står de over for et nyt liv: nye mennesker, nye regler og en hverdag, hvor de selv skal tage ansvar. For mange er det både spændende og skræmmende. Uden tryghed holder man sig tilbage, tør ikke vise, hvem man er, og risikerer at stå udenfor fællesskabet. Med tryghed får man mod til at kaste sig ud i nye oplevelser og oplever, at man hører til.

Her på HIS starter trygheden i hjemgruppen. Her møder hver elev en lærer og 10 kammerater. Vi skaber et rum, hvor eleverne kan dele tanker og blive set som dem, de er. Vi har faste møder, hyggestunder og samtaler, hvor vi spørger ind til, hvordan den enkelte har det, både fagligt og socialt. Jeg husker en elev, som i starten var stille og tilbageholdende efter en måned begyndte hun at tage ordet, stille spørgsmål og endda tage ansvar for andre og andet end sig selv. Trygheden gjorde det muligt for hende at vokse.

Værelsesfællesskabet og gangen spiller også en central rolle. Vi arbejder på, at eleverne lærer at tage hensyn, hjælpe hinanden og støtte hinanden i hverdagen. På gangen skabes små sociale fællesskaber, hvor elever-



# er noget sammen

ne mødes, griner og knytter venskaber. Værelserne bliver trygge rum, hvor de kan slappe af og bare være sig selv. På linjerne arbejder vi med samarbejde og holdånd. Eleverne lærer, at man kan udfordre sig selv og andre, men at man altid har et hold omkring sig. I klassen skaber vi tryghed ved at anerkende indsats frem for perfektion, lade elever stille spørgsmål og se fejl som en del af læring.

Det store fællesskab – morgensang, spisesal og fællesgymnastik – kan virke overvældende. Men når eleverne føler sig set, tør de træde frem og tage plads i det hele. Tryghed giver mod, selvværd og lyst til at deltage – og det er først, når den er på plads, at læring, kreativitet og personlig udvikling kan blomstre.

Lysten til aktiv deltagelse, stillingtagen og en insisteren på at hjælpe, og tage ansvar for hele årgangen, oplever vi for eksempel med vores elevråd. De er hverdagseksperterne og ved netop hvad der giver tryghed, ro og overskud – og vi læner os tillidsfuldt op ad deres ord og arbejder sammen med dem om at gøre HIS endnu bedre.



Tryghed er altså noget, vi skaber sammen – gennem faste rammer, små handlinger, nærvær og relationer. Når vi lykkes, får eleverne et fundament, de kan bygge videre på resten af livet. Som lærer er det netop det, der gør arbejdet på efterskole så meningsfuldt: at se unge turde være sig selv, vokse og finde deres plads i fællesskabet.





# Danse/fitness

Af Mathilde Kring og Kamma Mikkelsen, elever årgang 24/25

For os har danse/fitness været uforglemmelig!

Vi har udviklet os teknisk, personligt og socialt – og vi kan kun anbefale HIS, hvis du vil have et år fyldt med dans, fællesskab, fitness og oplevelser, du aldrig glemmer.

Nu skal vi fortælle dig om vores oplevelser.

## Forventninger

Da vi startede på HIS, havde vi store forventninger. Vi drømte om at udvikle os som dansere, lære nye stilarter og blive udfordret på en måde, vi ikke havde prøvet før. Samtidig håbede vi på at finde et fællesskab med andre, der delte samme passion – et sted, hvor man kan nørde koreografier, hjælpe hinanden og blive inspireret af hinandens erfaringer. Vi ønskede også et trygt og motiverende miljø, hvor vi turde kaste os ud i nye udfordringer, både fysisk og kreativt.

## Faglighed

Vi har fået meget mere, end vi havde forestillet os. Vi er blevet bedre teknisk og musikalsk, og vi har prøvet kræfter med mange forskellige stilarter – fra moderne, hip hop og flere andre. Vi har lært at arbejde seriøst med koreografi, forstå hvordan en dans bygges op fra bunden, og at lytte til musikken på en ny måde.

Fitness er også en fast del af hverdagen. Vi bruger tid på styrke- og konditionstræning for at blive stærkere dansere, undgå skader og få endnu mere overskud på gulvet. Det gør, at vi hele tiden udvikler os – ikke kun som dansere men også som idrætsudøvere.



”

**Det føles som en lille dansefamilie - vi støtter hinanden og griner sammen.**

### **Fællesskab**

Socialt har danse/fitness været noget helt særligt. Vi har delt sved, grin og ømme muskler, og det har skabt et stærkt sammenhold. Vi støtter hinanden, når vi kæmper med en svær koreografi, og vi jubler sammen, når vi lykkes. Mange af os siger, at det føles som en lille dansefamilie, hvor man altid kan være sig selv. De venskaber, vi har skabt her, er nogle af de tætteste, vi nogensinde har haft – og vi tror på, at de vil holde længe efter efterskoleåret.

### **Fremtid**

Vi er blevet både dygtigere og mere selvsikre. Vi tør vise, hvem vi er. Vi har lært at turde lave fejl og rejse os igen, og vi er blevet modigere – både på og uden for gulvet. Mange af os fortsætter til dans efter HIS, nogle af os sammen i nye studier, og andre i vores lokale klubber. Og vi kan sagtens se os selv som hjælpetrænere eller undervisere i fremtiden – for vi har lyst til at give noget af den glæde videre, som vi selv har fået her.





## Forventninger

Da vi startede på fodboldlinjen på HIS, havde vi alle store forventninger til året. Nogle af os glædede os mest til at udvikle os teknisk, blive skarpere på bolden og få en bedre spilforståelse. Andre så mest frem til at blive en del af et stort fællesskab, hvor man kan dele sin passion for fodbold med andre. Fælles for os alle var dog drømmen om at rykke os – både som spillere og som mennesker. Vi vidste, at vi skulle træne fire gange om ugen, og vi var klar til at give den gas. Vi håbede på, at træningen ville udfordre os og samtidig være sjov – og at vi ville blive en del af et hold, hvor man bakker hinanden op både på og uden for banen. Allerede fra de første dage kunne vi mærke, at HIS levede op til forventningerne.

## Faglighed

Fodboldmæssigt har vi udviklet os enormt meget. Træningerne har været både hårde, lærerige og fyldt med grin. Vores trænere går meget op i taktik – og ja, de kan finde på at stoppe træningen hvert andet minut for at forklare detaljer eller fortælle en af sine mange historier. Men netop de pauser og pointer har

gjort os klogere på spillet og givet os en langt bedre forståelse for, hvad det vil sige at være en del af et hold.

Vi har arbejdet seriøst med teknik, boldomgang, samarbejde og positionsspil. Samtidig har den fysiske træning været en vigtig del – både styrke, kondition og udholdenhed – så vi har fået et stærkere fundament til at præstere på banen.

Kampe har selvfølgelig også fyldt meget. Vi har været med i både efterskoleligaen og skoleligaen, hvilket har gjort, at alle fik mulighed for at spille kampe på deres niveau. Det skabte en god balance, hvor alle følte sig som en vigtig del af holdet. Vi har kæmpet os igennem playoffkampe, masser af træningspas og en lang ventetid fyldt med spænding – men vi klarede det til sidst og kom med til DM for efterskoler. Det var en kæmpe oplevelse, som styrkede os både som spillere og som hold.

” Alle følte sig som en vigtig del af holdet.

# Fodbold

Af Gerda Dahl, Mille Ø Reich, Laurits Groes og Mads Kjær, elever årgang 24/25

Vi husker stadig den første dag, vi trak i fodboldstøvlerne og cyklede ned til banerne. Vi vidste, at vi havde et år med masser af fodbold foran os - men vi havde ingen idé om, hvor meget vi ville udvikle os, og hvor stærkt et fællesskab vi ville få. Det blev et år fyldt med både hårde træninger, sjove busture og store oplevelser på banen.

## Fællesskab

Socialt har fodboldlinjen givet os nogle af de stærkeste oplevelser fra året. Allerede i starten var det lidt specielt at møde så mange nye ansigter, men fordi vi brugte så meget tid sammen - til træning, i omklædningsrummet, på busture og til kampe - blev vi hurtigt trygge ved hinanden.

Busturene til kampe er noget vi aldrig glemmer. Vi har brugt timer på at grine, snakke og lave sjov sammen - uden telefoner. Det har givet os mulighed for at lære hinanden at kende på en bedre måde, og det er minder, vi tager med os for livet.

Vi er blevet en lille familie. Vi har lært at støtte hinanden i medgang og modgang, og vi har haft plads til både seriøsitet og fjol. Det at kunne dele sejre og nederlag, hårde træningspas og store oplevelser har bundet os sammen på en helt særlig måde.

## Fremtid

Når vi ser tilbage på året på HIS, er vi ikke kun blevet bedre fodboldspillere - vi er også vokset som mennesker. Vi er blevet mere selvsikre, mere målrettede og bedre til at tage ansvar. Fodbold er en holdsport, og vi har lært, hvor vigtigt samarbejde, kommunikation og tillid er - både på og uden for banen.

Mange af os fortsætter med at spille fodbold, når vi kommer hjem. Vi brænder for sporten og har fået endnu mere lyst til at give den gas i vores klubber. For nogle af os er der også en drøm om at blive trænere engang i fremtiden, så vi kan give noget af det videre, vi selv har fået på HIS.

Alt i alt kan vi kun sige, at HIS har været en af de bedste beslutninger, vi nogensinde har taget. Vi har fået uforglemmelige minder, stærke venskaber og oplevelser, vi aldrig vil glemme. Fodboldlinjen har været et år fyldt med fællesskab, sved, grin - og en kæmpe udvikling både som spillere og som personer.







# Håndbold

Af Tilde Krathus-Mark, Thea Østerholm, Albert Hald-Lange og Vitus G. Brøndum, elever årgang 24/25

”

**Vi har udviklet os som  
håndboldspillere og mennesker.**





Vi er tidligere elever fra håndboldlinjen på HIS.  
Vi vil gerne fortælle jer lidt om, hvordan det er at være  
håndbolddreng og -pige på HIS  
– både på og uden for banen.

### Forventninger

Da vi startede på håndboldlinjen på HIS, havde vi kæmpe forventninger – og vi blev ikke skuffede! Både drenge- og pigeholdet træner fire gange om ugen, og vi glædede os til at blive bedre spillere, lære nye ting og udvikle os både som hold og individuelt. Vi håbede også på, at vi ville få et stærkt fællesskab, hvor vi kunne have det sjovt sammen, men samtidig presse hinanden til at yde vores bedste.

### Faglighed

Vi har virkelig lært meget på banen. Vi har arbejdet med forskellige spilsystemer, lært at analysere vores eget spil og fået en bedre forståelse af, hvordan vi kan bruge hinandens styrker. Mathias og Mike, som er vores trænere, har altid stået klar til at hjælpe os – både når det brændte på, og når vi bare havde brug for et ekstra skub. Fitness er også en vigtig del af hverdagen. Vi styrketræner tre gange om ugen for at blive stærkere og undgå skader. Og hvis uheldet er ude, er der en fysioterapeut på skolen en gang om ugen. Derudover spiller vi masser af kampe i løbet af året, så alle får chancen for at prøve sig af i rigtige spilsituationer.

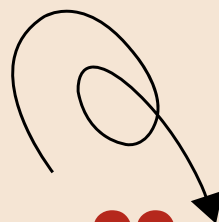
### Fællesskab

Noget af det allerbedste ved håndboldlinjen er fællesskabet. Vi kommer fra mange forskellige klubber og niveauer rundt omkring i landet, men på HIS er der plads til alle. Allerede fra linjeturen i starten af året blev vi rystet godt sammen. Vores tur gik til Polen, hvor vi både trænede, spillede mod polske hold og oplevede en ny kultur – samtidig med at vi lærte hinanden at kende. På og uden for banen er vi blevet et stærkt fællesskab. Vi støtter hinanden, når det er hårdt, og vi griner sammen, når det hele kører. Når vi spiller kampe i hallen, står den røde mur altid klar til at heppe – uanset om vi vinder eller taber. Det giver en helt særlig stemning.

### Fremtid

Vi har udviklet os enormt meget – ikke kun som håndboldspillere, men også som mennesker. Vi er blevet mere disciplinerede, bedre til at tage ansvar og stærkere til at håndtere modgang. Når vi kommer hjem, fortsætter mange af os i vores klubber, og flere af os har fået lyst til selv at blive trænere en dag. For os har året på HIS været helt uforglemmeligt. Vi har fået venskaber, der holder, oplevelser vi aldrig glemmer – og vi er blevet bedre spillere. Hvis du brænder for håndbold, og samtidig vil have et år fyldt med fællesskab, udvikling og oplevelser – så kan vi kun anbefale HIS.





”

**Det har været fantastisk at opleve, hvordan forskellige niveauer og baggrunde kan samle et hold.**

# Volleyball

Af Ea Bagger-Jespersen, Josefine Troelsen,  
Selma Lærkelund Hansen og Linus Ramløv, elever årgang 24/25

## Forventninger

Før vi startede på HIS, havde vi alle store forventninger til linjen. Vi ville udvikle os teknisk og blive bedre spillere, lære nye taktikker og øvelser, og blive udfordret på måder, vi ikke havde prøvet før. Samtidig håbede vi på et fællesskab, hvor vi kunne have det sjovt, grine sammen og støtte hinanden gennem både medgang og modgang.

Linjeturnen var noget, vi især så frem til. Den blev et højdepunkt, hvor vores sociale kompetencer blev testet, og vi lærte hinanden at kende på en helt ny måde. Vores tur til Berlin bød på træningskampe mod tyske hold, en volleykamp mellem lokale tyske hold og oplevelser i byen – men det, der gjorde turen helt særlig, var stemningen og fællesskabet på holdet. Vi oplevede, hvordan man virkelig kan stå sammen som et team, og hvordan venskaber opstår i både træning og fritid.

## Faglighed

Fagligt har vi rykket os enormt. Med fire træninger om ugen har vi haft mulighed for at arbejde intensivt med teknik, småspil og samarbejdsøvelser, som har styrket både individuelle færdigheder og holdets samlede spil. Trænerne har skabt træninger, der er både varierede og effektive – aldrig kedelige, men altid udfordrende.

De har en særlig evne til at motivere, rette detaljer og samtidig skabe sjove øjeblikke, som gør træningen til noget, vi ser frem til hver uge.

Volleyball på HIS være den bedste høj grad om personlig ansvar.

Vi har lært at tage ansvar på banen, samarbejde under pres og stå frem som teamplayers.

Fitness og styrketræning har været en vigtig del af året, så vi både kan forbedre vores præstationer og forebygge skader. Det har gjort os stærkere, mere udholdende og bedre rustet til kampene.

## Fællesskab

Det sociale har været en af de største oplevelser ved linjen. Som den mindste linje på skolen bliver det hurtigt nemt at komme tæt på alle. Vi har brugt utallige timer sammen til træning, stævner og so-

handler ikke kun om at spiller – det handler i udvikling og





cialle aktiviteter, hvor vi har grinet, hygget og støttet hinanden.

Busture, hygge på værelserne og linjeturneringen har gjort, at vi virkelig har lært hinanden at kende. Vi har oplevet, hvordan man som hold kan stå sammen under pres, hvordan man hjælper hinanden gennem svære øvelser og hvordan man fejrer sejre sammen. Alle på holdet har en vigtig rolle, og det har lært os at tage ansvar – både på og uden for banen.

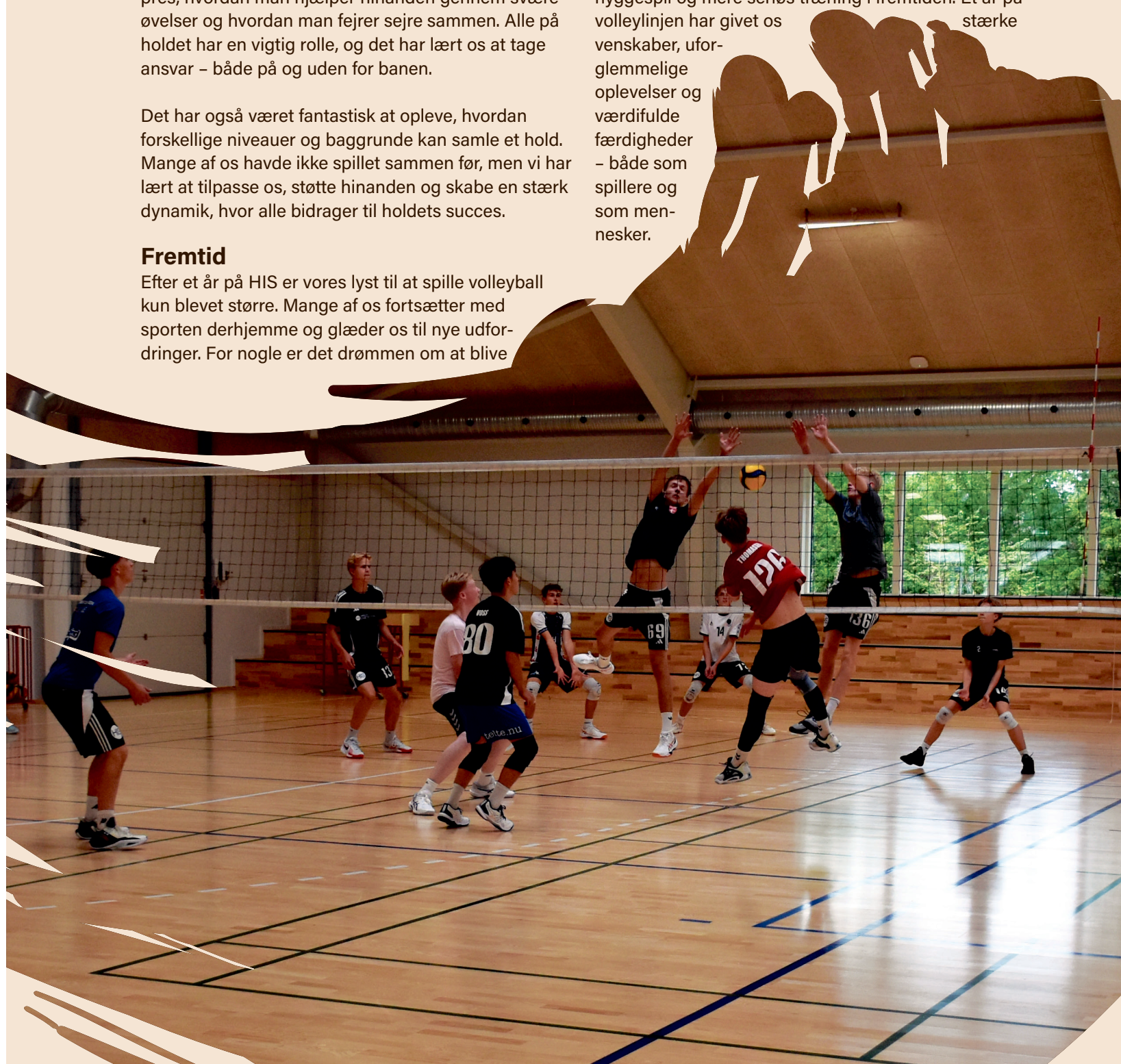
Det har også været fantastisk at opleve, hvordan forskellige niveauer og baggrunde kan samle et hold. Mange af os havde ikke spillet sammen før, men vi har lært at tilpasse os, støtte hinanden og skabe en stærk dynamik, hvor alle bidrager til holdets succes.

### Fremtid

Efter et år på HIS er vores lyst til at spille volleyball kun blevet større. Mange af os fortsætter med sporten derhjemme og glæder os til nye udfordringer. For nogle er det drømmen om at blive

endnu bedre spiller, mens andre kan se sig selv blive træner en dag og give noget af den energi og viden videre, som vi selv har fået på HIS.

Vi har fået et boost af selvtillid, tekniske færdigheder og sociale kompetencer, som gør os klar til både hyggespil og mere seriøs træning i fremtiden. Et år på volleylinjen har givet os stærke venskaber, uforglemmelige oplevelser og værdifulde færdigheder – både som spillere og som mennesker.





Mit navn er **Hanne**. Jeg bor i Haslev og har boet her i snart 30 år. Jeg er selv 49 år, og har to børn på 18 og 14 år.

Jeg arbejder som ernæringsassistent i køkkenet på HIS. Det er fedt at være en del af personalet, og være med til at give eleverne nogle gode madoplevelser og forhåbentligt udvide deres horisonter smagsmæssigt. Samt at give dem nogle færdigheder, de kan bruge videre i livet.

I min fritid jeg laver jeg ofte noget kreativt, som at hækle, strikke eller har små projekter i haven, da jeg er vild med blomster. Jeg elsker musik og lytter til det meste. Og ja, så er det altid fedt at vinde over familie eller venner i kortspil eller brætspil.



Jeg hedder **Henrik**, er 56 år og jeg bor på Bogø sammen med min dejlige hustru Sanne. Sammen har vi tre fantastiske børn, hvoraf kun en bor hjemme (en er flyttet

hjemmefra og en er på efterskole i år).

Du kan for det meste finde mig på kontoret. Som forstander er det vigtigste for mig fællesskabet. Både det store med alle, men også de mange mindre fællesskaber.

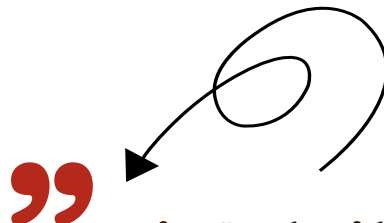
Jeg er glødende FCK og Liverpool FC fan, og ser så mange af deres kampe jeg kan, desværre kun på TV.

Jeg hedder **Helle** og er lærer på HIS og jeg bor i Vordingborg med min lille familie.

Jeg har arbejdet på HIS siden 2006. I år underviser jeg i dansk, SoMe, periodefag og så er jeg uddannelsesvejleder. Derudover står jeg for skolens sociale medier.

Jeg elsker at være efterskolelærer! Jeg elsker den tætte relation til eleverne og at få lov til at opleve eleverne i alle livets aspekter igennem et efterskoleår. Jeg er meget opmærksom på hver enkelt elevs trivsel, og jeg er kompetent i at støtte, trøste og anerkende.

For mig er det vigtigt at være autentisk og engageret.



**På HIS er det sådan, at alle elever har en hjemgruppelærer, som har til opgave at holde ekstra øje med dig og hjælpe dig med at få det bedste år muligt. Det skaber en enorm tryghed. For mig betød det, at jeg havde en følelse af, at jeg ikke behøvede at bære tingene alene, selv når de var svære. Jeg vidste, at jeg altid kunne gå til "min ekstra forælder", uanset om jeg havde store eller små problemer på hjerte eller bare havde brug for et kram. Det gav mig en fantastisk tryghed og var en afgørende faktor for mig hele året igennem**

**- Kirstine Højland, elev 24/25**



# At være hjemgruppelærer

Af Helle Petersen, efterskolelærer

Hos os bliver alle elever en del af en hjemgruppe med 11 elever, hvortil der er tilknyttet en hjemgruppelærer.

Som hjemgruppelærer er jeg "ekstramor" for 11 udvalgte elever. Jeg er bindeleddet imellem de 11 elever og deres forældre, og det er mig, som forældrene oftest kontakter først, hvis de har spørgsmål eller oplever problemer hos deres barn.

Jeg har et ugentligt møde med hjemgruppen, jeg gør rent sammen med hjemgruppen, jeg spiser sammen med hjemgruppen, når jeg har vagt, og jeg har to årlige trivselssamtaler med hver enkelt elev fra hjemgruppen, hvor vi bl.a. kommer ind på elevens generelle trivsel på HIS, venskaber, hjemve, udfordringer og glæder. Derudover er der to hjemgruppedage, hvor jeg er sammen med hjemgruppen hele dagen, hvilket giver mulighed for de lidt mere dybe snakke. For mig fylder hjemgruppelærerrollen rigtig meget i

mit arbejde på HIS. Jeg elsker den tætte relation til min hjemgruppe, og jeg elsker at se deres udvikling igennem året på HIS. Men det kræver også meget af mig, og som hjemgruppelærer skal man være villig til at give meget af sig selv personligt for netop at opnå den tætte relation.

Jeg er med til at gøre en stor forskel i elevernes liv i en periode, hvor de udvikler sig enormt – både fagligt, socialt og personligt. Et meget meningsfuldt arbejde med stor variation, og hvor jeg ikke bare er lærer, men en ekstra omsorgsperson for eleverne. Det er heller ikke kun eleverne, som fælder en tårer den sidste dag, for selvom jeg har været ansat på HIS i mange år, så bliver jeg stadig påvirket af at skulle give slip på nogle unge mennesker, som jeg har knyttet et tæt bånd til, og som jeg er kommet til at holde meget af.





Navnet er **Jakob** Hove og hvad min bopæl angår, så kan jeg simpelthen ikke vælge, og jeg er derfor endt i en form for skilsmisseordning, hvor jeg har to adresser. Derfor bor jeg pt. både på Amager og i Aarhus.



Hvis man besøger HIS, så kan man sikkert møde mig i hallen eller i klasselokalet 'A', hvor jeg underviser i diverse fag.

Jeg brænder for at de gode snakke, som kan udvide både min og elevernes horisont. Om det er i undervisningen eller på en godnatrunde, så er jeg meget glad for at snakke om stort og småt. Jeg elsker at dyrke alverdens former for sport. Om det er tennis, volley, fodbold eller badminton, så længe der er en form for bold involveret, så er jeg der!

Navnet er **Joachim** (51 år) og jeg holder til i køkkenet, hvor jeg har ansvaret for at stille alles sult og tørst.

Jeg er ansat som køkkenchef og min største interesse, er at være med til at gøre skoleåret til en oplevelse alle ser tilbage på resten af livet med et smil.



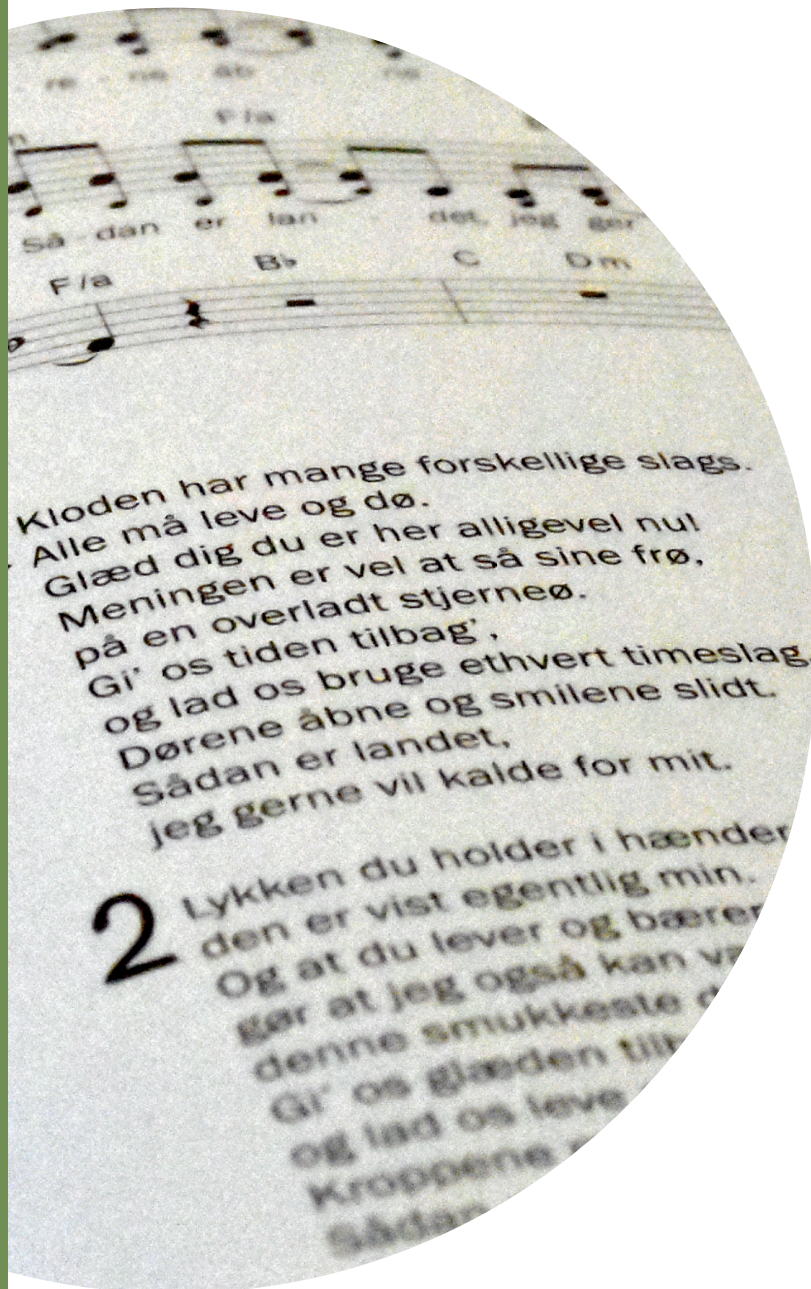
Privat bor jeg i Havdrup, hvor jeg nyder livet på landet med biavl, høns og renovering af et gammelt bondehus.

Jeg hedder **Kasper**, jeg er pedel her på HIS og har været her i 5 år.

Jeg bor sammen med min kone og vores 3 store "børn" på Freerslevvej her i Haslev kun få hundrede meter fra skolen.

I min fritid elsker jeg at løbe ture i skoven samt bygge og ordne ting på vores skønne hus.

P.s. Nogle ville kalde mig lidt af en musiknørd.



# Derfor synger vi sammen

At synge sammen har altid haft en særlig plads på efterskoler. Mange forbinder måske fællessang med højskolerne, men også her på HIS er det en vigtig del af hverdagen. Når vi samles til morgensang, er det ikke kun for at varme stemmerne op, men i lige så høj grad for at styrke fællesskabet.

Noget særligt sker, når mange stemmer smelter sammen til én lyd. Forskellige baggrunde og interesser opløses et øjeblik, og man bliver en del af noget større. Det handler ikke om at synge smukt eller rent – det handler om at være med. Netop det, at vi sidder side om side og giver plads til hinandens stemmer, skaber en følelse af samhørighed, som kan være svær at skabe på andre måder.

Sang kan også noget, som idræt og undervisning ikke kan: Den skaber rum for følelser. Nogle gange er morgensangen energisk og giver et smil med ind

i dagen. Andre gange kan en rolig melodi eller en eftertænksom tekst åbne for refleksion. På den måde bliver sangen et fælles sprog, hvor vi kan dele både glæde, eftertænksomhed og håb.

Derudover giver fællessangen en pause i en travl dag. Når vi synger sammen, er der ingen, der tænker på lektier, træning eller telefoner. Vi er til stede, sammen, lige nu. Og dét er en erfaring, vi gerne vil give videre til eleverne: At det nogle gange er nok bare at være i fællesskabet uden præstation eller krav.

At synge sammen er altså ikke bare en tradition. Det er en måde at styrke fællesskab, skabe minder og åbne for oplevelser, som går langt ud over det boglige og idrætslige. Derfor synger vi – og derfor bliver vi ved.





Mit navn er **Leif**, og jeg glæder mig til at tage imod min 25. årgang på HIS (jubilæumsårgang). Jeg bor i Næstved med min kæreste og vores to børn på 1 og 3 år, og I kan med sikkerhed finde mig i Herlufmagle hallen

hver mandag aften, hvor Suså Pikes spiller rulleskøjte hockey på livet løs.

Jeg har selvfølgelig den naturfaglige grønne hjemgruppe, da jeg i år er den eneste lærer med både fysik og matematik på skemaet.

På HIS er jeg vild med at lære eleverne at spille basketball, som jeg selv har dyrket virkelig meget. Derudover har jeg på skolen rulleskøjter nok til, at alle elever kan prøve kræfter med både en tur rundt om marken og rulleskøjte hockey.

Jeg hedder **Lasse** Clausen og bor i Hvidovre sammen med min kæreste Nana.

På HIS møder man mig bl.a. på fodboldbanen

og i klasselokalet, hvor jeg underviser i dansk og livslæring.

Derudover bruger jeg en del tid på, at vores dejlige HIS-elever er sammen med hinanden - og ikke med telefonen.

Endeligt er det også mig der styrer vores fantastiske elevråd. Jeg brænder for at give de unge mennesker et fantastisk år på efterskole, hvor de både lærer noget om sig selv, og skaber nogle uforglemmelige oplevelser.

Jeg hedder **Lars** Dalsgaard og bor på en gård lige udenfor den smukke by Præstø. Mine undervisningsområder



spænder bredt, da jeg underviser i matematik, Hisam, fællesgymnastik og spiller klaver til morgensang. Jeg syntes det er fantastisk at være på en efterskole, hvor tonen er positiv og hvor vi alle

arbejder i samme retning, nemlig med at lave den bedste efterskoleoplevelse. Når jeg ikke er på efterskolen, bruger jeg meget af min tid på praktisk arbejde på gården, spiller musik og dyrker gymnastik.

# En svær

Af Rikke, mor til en tidligere elev på HIS

En søndag i starten af August: Alt så lovende ud. Hun glædede sig, var spændt, men virkede også rolig over at skulle starte på efterskole. Der var blevet forberedt, indkøbt og planlagt i ugevis, og der var smil på læben. Alt var som det skulle være - umiddelbart.

Mandag kl. 10:26: "Vil du ringe til mig? Din datter har virkelig ondt i maven, kvalme og dårlig mave, men jeg kender hende ikke så godt endnu, til at helt præcis vide hvad det drejer sig om. Jeg vil gerne lige vende det med dig"

Nogenlunde sådan var ordlyden af en SMS fra vores datters hjemgruppelærer allerede 18 timer efter vi havde afleveret hende på HIS.

Derefter fulgte nogle hårde døgn for både vores datter, men også for os forældre. Først prøvede vi telefonisk at finde en årsag til problemerne og lave nogle aftaler, hvor vores datter fik hvile og måske også den mentale pause, vi tænkte hun måske havde brug for. Men intet virkede og de fysiske smerter tog bare til, og kl. 16:30 havde vi hende hjemme igen. Udmattet, utrøstelig og umådelig træt.

Det er klart, at der herefter fulgte nogle rigtig hårde døgn, hvor jeg så en datter i en tilstand jeg aldrig har

Efterskolestart kan føles overvældende og uoverskuelig for nogle unge. Når det sker, bliver dialog og fleksibilitet vigtigt i samarbejdet mellem elev, forældre og HIS.

På de næste sider deler Rikke sine erfaringer med en svær start. Hun giver råd til, hvordan du, som forælder kan støtte og hjælpe.

# start

oplevet før. Hun veg ikke fra sofaen, og ville helst have at jeg bare lå der helt stille lige ved siden af hende. Hun kunne ikke engang bevæge sig ud i køkkenet for at spise, så det var vitterligt med ført hånd, at jeg trak hende rundt og endda lidt ud i frisk luft. Hun havde ondt, men var også bare umådelig ked af det og megahård ved sig selv. Jeg synes, jeg husker hende sige: "Det har intet med skolen at gøre, det er bare mig. Hvorfor skal jeg have det sådan? Hvorfor kan jeg ikke bare være som de andre, som bare synes at alting er skide sjovt?"

## Hvad gjorde vi?

Først og fremmest måtte vi udelukke, at der ikke var en fysisk lidelse som lå til grund for det hele, så vi tog til lægen, som tog et hav af blodprøver



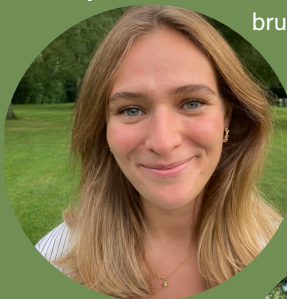


Jeg hedder **Laura**, er 25 år og i mine unge-voksnedage er jeg københavnere og bor på Frederiksberg, men er opvokset i Solrød/Strøby Egede.

På HIS møder du mig som vagtlærer, da jeg fortsat er i gang med læreruddannelsen. Så jeg er altid klar med en masse aftenaktiviteter og en godnatsnak ;)).

Jeg brænder for at skabe et efterskoleår for jer med nye oplevelser, masser af grin, gode snakke, aktive dage og et stærkt fællesskab, som man altid vil huske og se tilbage på med et smil.

Jeg har selv spillet fodbold hele min ungdom i Brøndby, men efter flere drilske knæoperationer



bruger jeg nu mest tiden på lange løbeture, friske ture på racercyklen, og så er jeg kæmpe familiemenneske.

Jeg hedder **Lis** og bor i Lundby. Jeg har to store børn på 20 og 22 år. Jeg elsker at være aktiv og har tidligere spillet meget håndbold. Jeg er 50 år og



bruger nu min fritid på familien, venner, gåture, løbeture eller cykeltur på MTB/racer.

På HIS er jeg primært at finde på kontoret. Jeg møder mest eleverne på gangen, på gårdspladsen eller når de skal hente en pakke. Jeg brænder for at have styr på HIS-administrationen og gør mig umage med at give elever og kolleger et smil, et hej eller godmorgen.

Mit navn er **Malene** Meglby Iversen, og jeg bor ved Mogenstrup på et lille landsted laaangt ude på landet, med mand, børn, heste, høns, hund og kat.



På HIS er jeg til at finde på kontoret, hvor jeg blandt andet laver lister, så eleverne for eksempel kan se, om der er post til dem, om de er sat til at vaske op, eller om det er nu de skal være pedel for en uge.

Jeg elsker efterskolemiljøet, og bidrager gerne med hvad end jeg kan, eller hvad der må være brug for, for at alle elever oplever "det bedste år i deres liv". På kontoret er døren åben, og man er velkommen til at stikke hovedet ind forbi.

og undersøgte hende fysisk. Lægen konkluderede at der ingen sygdom var, sådan i gængs forstand, men som hun sagde til vores datter: "Idet hele kroppen hænger sammen, bliver du fysisk dårlig, når du er på følelsesmæssigt overarbejde (som en opstart på efterskole jo kan være)". Herefter lagde de sammen en plan til hvordan hun bedst fik fysisk styr på maven, når det var værst, og nogle af de aftaler sendte vi videre til skolen, så hjemgruppelæreren og resten af lærerstaben var bekendt med hvad vores datter havde brug for.

Selvfølgelig måtte jeg også have en grundig snak med vores datter for at forstå, om hun stadig gerne ville gå på efterskole, eller om det ikke var noget for hende. Som tidligere nævnt mente hun udelukkende at problemet lå hos hende selv, og så kunne jeg hurtigt konkludere at problemerne nok ville være det samme, hvis vi tog hende ud og for eksempel sendte hende på gymnasiet, som også ville være en ny situation, hvor hun ville komme på følelsesmæssigt overarbejde. Derfor lavede vi en aftale med hjemgruppelæreren, som heldigvis boede tæt på os, at vores datter skulle hurtigt tilbage, men måske kun i kortere tid ad gangen. Så det blev opstart på hendes måde og ikke mindst, i hendes tempo. Dette kunne heldigvis lade sig gøre uden så mange opdagede det, da hun ofte kunne få et lift med hjemgruppelæreren, når hun skulle møde på skolen - og hjem igen - når hun havde brug for det.

I starten var hun der kun i dagtimerne, og så hjem og sove, men allerede efter en uge havde hun to overnatninger i træk. Alt aftalt i tæt dialog med både vores datter og hjemgruppelæreren.

Det at kunne lave de fleksible aftaler skulle altså vise sig at være afgørende for at vores datter fandt trygheden og kom godt i gang på HIS.

Nu står vi så med en datter, der har haft det bedste år, og har lært en masse fantastiske mennesker at kende og den anden dag sagde hun frustreret: "årrhhhh der er så mange søde mennesker fra HIS og jeg kan slet ikke nå at se dem alle så meget som jeg gerne vil!" Hvorefter hun lavede en detaljeret sommerferieplan, hvor hun turnerede fra ven til ven, nærmest uden tid til at se sin familie.

# Mine råd til forældre i samme situation:

- Hold tæt kontakt med hjemgruppelæreren og stol på deres dømmekraft. Det er hende eller ham, der ser og taler med dit barn og objektivt ser hvordan tingene er. Du kan ikke på afstand få den samme indsigt.
- Grib dit barn hvor det er - lad det lande - men kræv også rimelig hurtig modreaktion. Selvfølgelig er dit barn i fuldstændig undtagelsestilstand, når det får det så dårligt, at det bliver nødt til at sætte sit efterskoleophold lidt på pause, efter kun et døgn. Jeg tror det er vigtigt, at armene bare er åbne og sofaen er varm, når barnet kommer hjem. Men jeg tror også det er virkelig vigtigt at komme i gang med en eller anden modsatrettet handling rimelig hurtigt, for at tilbagevendelsen og løsningen på problemerne ikke bliver for svær. I vores tilfælde blev det et lægebesøg for at udelukke fysiske lidelser, samt en klar aftale med skolen om hvad der skulle til når/ hvis problemerne opstod igen, samt en langsom tilbagevending til skolen på hendes præmisser.
- Hjælp til løsning, men hold selve problemløsningen på skolen mellem hjemgruppelæreren og barnet. Du skal være der til at hjælpe, men løsningen kan nu engang kun løses På skolen og i tæt samarbejde mellem dit barn, hjemgruppelæreren - og til dels dig. Som jeg skrev til hjemgruppelæreren: "Jeg prøver at overbevise hende om at det nok skal blive godt, og vi er der hele vejen til at støtte hende. Selvfølgelig skal hun tage rejsen selv - men dog ikke alene"
- Lav en plan! Hvad der virker for vores datter og som før har været brugt med succes er at lave en plan. Altså en masse små aftaler om hvad hun må/kan gøre, hvis X, Y eller Z sker. Det viser sig, at hun sjældent gør brug af disse planer, men hun virker roligere, hvis hun ved, at der er en udvej.





# Når facaden krakelerer - og fællesskabet vokser

Af Maria, Pernille og Simone, elever årgang 09/10

Der er noget særligt ved efterskolelivet, som er svært at sætte ord på. For os blev Haslev Idrætsefterskole et sted, hvor vi ikke bare fandt venskaber, men relationer, der blev så dybe, at de føles som familie. Vi har grinet sammen, grædt sammen, og vi har set hinanden i de situationer, hvor facaden ikke længere kunne holde. Og det er netop dér, vi fandt hinanden rigtigt – under overfladen.

På efterskolen sang vi "Gi' os lyset tilbage" og teksten minder os om det håb og den styrke, vi oplevede sammen: At mørket kun er halvdelen af dagen, og at lyset altid vender tilbage. På efterskolen lærte vi, at man kan være sig selv – helt og fuldt – og stadig blive mødt med accept og varme. Vi slap langsomt behovet for at gemme sider af os selv væk. Vi fandt modet til at være linedansere på vores egen snor: lidt usikre, men stærke i troen på, at vi kunne balancere, fordi nogen stod klar til at gribe os, hvis vi faldt.

Mit navn er **Mathias** og jeg har arbejdet her på HIS i tre år. Jeg underviser i håndbold, matema-

Jeg brænder for at skabe og forsøger at ind i min undervisning. Jeg finder mig i hallerne og i styrkelokalhall'en, hvor jeg enten har set hinanden i de situationer, hvor facaden ikke længere kunne holde. Og det er netop dér, vi fandt hinanden rigtigt – under overfladen.



atik og periodefag. Jeg brænder for at skabe udvikling hvor jeg er og forsøger at ind i min undervisning. Jeg finder mig i hallerne og i styrkelokalhall'en, hvor jeg enten har set hinanden i de situationer, hvor facaden ikke længere kunne holde. Og det er netop dér, vi fandt hinanden rigtigt – under overfladen.

Jeg bor til dagligt i Vanløse og bruger derfor mine morgener i min bil, hvor jeg hører en masse podcast, eller noget Benjamin Hav.

Jeg hedder **Michael** Pedersen, er pedel på skolen og har været det i snart 20 år. Udover at passe på bygninger og inventar, så har jeg også vagter. Det sker også jeg har valgfag, hvor jeg underviser i håndværk og natur. Desuden er jeg chauffør på vores bus, når vi skal ud af huset. På HIS brænder jeg mest for at ting kan lade sig gøre, og finde gode og spændende løsninger på de problemer, som måtte opstå. I min fritid renover jeg et hus på Møn, roder lidt med nogle gamle mc'ere og bilen og så kører jeg MTB og spiller padel.



Det smukke ved Haslev Idrætsefterskole er, at fællesskabet aldrig er ensidigt. Det er som en stor buffet af muligheder. Der er de små fællesskaber, hvor man deler stille øjeblikke på værelset eller grin i køen til aftensmad, og så er der det store fællesskab, hvor vi allesammen er en del af noget større. Vi lærte, at begge dele er vigtige. At det handler om at turde investere i de mennesker, man møder, og opdage hvor meget forskelligheder kan give, når de bliver mødt med åbent sind.

I dag bor vi langt fra hinanden rent geografisk, men det betyder ingenting. For de relationer, vi har, er så tætte, at afstanden kun bliver et tal på et kort. Vi ringer, vi besøger hinanden, og vi mærker stadig, at efterskolen bandt os sammen på en måde, som almindelige hverdagsvenner sjældent gør.

Når vi ser tilbage, er det ikke kun de store oplevelser, vi husker. Det er også hverdagen: at sidde sammen i dagligstuen efter

en lang dag, at dele de små ting, og at vide, at der altid var nogen at dele dem med. Det er dér, venskaberne blev skabt, og dér, vi lærte hvad det vil sige at være en del af et fællesskab – ikke bare at modtage, men at bidrage.



For os blev Haslev Idrætsefterskole ikke bare et år i livet. Det blev en livslektion i at turde være sig selv, at se styrkerne i forskelligheder, og at finde en slags familie i mennesker, vi ikke kendte, før vi trådte ind ad døren. Og når vi synger "Gi' os lyset tilbage", minder vi os selv om alt det, vi tog med derfra: lyset, håbet og de mennesker, der stadig står ved vores side.

Mit navn er **Mette** – aka Mette-mor.

Jeg bor i rækkehus i Køge, og har en voksen søn som bor i København. Jeg holder rigtig meget af at gå til koncerter & festival, hygge med familie og venner. Jeg er vinterbader, og har et lille kolonihavehus i Brøndby. Jeg har arbejdet på HIS siden august 2022. Jeg er din "go-to". Det er mig du melder dig syg til, og mig der kommer og ser til dig, hvis du ikke er på toppen. Jeg snakker med mange elever igennem et skoleår. Omkring, savn, kærestesorger, relationer, skuffelser og udfordringer. Intet er for stort og intet er for småt. Min dør står altid åben, hvis man har brug for en snak eller et "mor" kram.

Jeg ser frem til at være med til at gøre dit HIS år til et helt særligt år. Et år som vil være fuld med sjove oplevelser, nye venner og gode minder som bliver fyldt i din livsrygsæk. - Jeg glæder mig til at møde dig!



Mit navn er **Mike** Engsbye Poulsen, jeg er 53 år gammel og bor i Køge sammen med min kone Pernille, og vi har 5 dejlige børn i alderen fra 13 til 26 år samt 2 hunde. Her kan du møde mig på HIS - i håndboldhallen og i fitness. Jeg er hjemgruppelærer for turkis og jeg underviser i perifer fag.

Jeg nyder hver eneste dag på HIS, og jeg sætter en stor ære i at få lov til at give vores elever et år på efterskole i de bedste rammer.

Jeg er livs -og familienyder og bruger meget tid sammen med min familie.

Ny energi for mig fås gennem en god løbetur og et styrketræningspas.

I min fritid er jeg assistenttræner på Køge Håndbold Elite 2.divisions Herrehold.





# Hele pakken

Et år på HIS fra A til Å



Jeg hedder **Nicoline** og bor i Haslev med min familie.

Jeg underviser i engelsk og fællesgymnastik og jeg værdsætter at kombinere fordybelse og bevægelse i meget af det jeg laver. Det

jeg elsker allermest ved at være lærer på HIS, er det store fællesskab, man bare ikke kan møde andre steder. Og det er netop det, jeg elsker at dyrke - både i min undervisning og i alle hverdagens små møder.

Gymnastik har altid været en stor del af mit liv og jeg nyder at jeg samtidig kan få lov at videregive den glæde til mine børn.



Jeg hedder **Preben** Christensen. Jeg bor sammen med Dorthe fra Rosa hjemgruppe. Vi har et hus 6 kilometer fra HIS. Hvor vores børn, Agnes og Aksel, også bor. I huset er der også Alba og Rotten - vores hund og kat.

Jeg har i 27 år rendt rundt nede på fodboldbanerne, hvor jeg underviser i fodbold. Hvis jeg ikke er der, så er jeg sikkert i gang med at undervise i dansk i klasse C.

Efter så mange år på efterskole med unge mennesker, så tror jeg det er rimeligt at konkludere, at jeg godt kan lide at både undervise, træne, grine, trøste, danne og alt det der nu følger med at være efterskolelærer sammen med livsglade unge mennesker.



Mit navn er **Samuel** Kloke, og jeg er volleyballtræner og engelsklærer. Jeg er oprindeligt fra Canada, men har boet i Danmark siden 2018. Jeg brænder for idræt, både som et spil og en måde for selvudvikling.

Jeg spiller stadig volley, og gå meget op i styrketræning. Jeg bor i Slagelse, sammen med min

kone, hvor vi også har en kolonihave. I min fritid jeg kan godt lide at læse fantasy og sci-fi bøger.



**Altid voksne på skolen**

**By** med tog og bus – så du selv kan tage til og fra skolen i weekenderne

**Cupnudler** behøver du ikke, men de kan købes på den anden side af gaden i Coop

**Dansk, matematik, engelsk og kristendom** hører også med

**En skolemor**, der både nurser om de syge og hjælper dig, når der gøres rent

**Faciliteter** med plads og rum til både træning og hyggeligt samvær

**Gymnastik** for hele årgangen med smil, grin og sammenhold

**Hjemgruppedyste**, hvor der kæmpes om at komme på årets trofæ

**Ildsjæle**, der vil dig noget i 42 uger

**Julefest, sommerfest, bryllupsfest** og hvad der ellers bydes ind med

**Køkkentjans og pedeltjans** får man også, når 154 teenagere skal leve tæt sammen

**Linjeidræt** med dygtige, dedikerede og seriøse undervisere

**Morgenmad, forfriskning, middagsmad, forfriskning, aftensmad og forfriskning**

**Nye hjernestier** trædes i takt med at du udfordres både fysisk og mentalt

**OSO** med træning i at gå til jobsamtale

**Partners** er nogle gange årets spil og andre gange er det UNO

**Quizzer** og massevis af andre efterskolepåfund fra lærerne

**Roomies** du aldrig har mødt før og roomies, du har lært at kende på HIS

**Snakke** i spandevise: Gode, sjove, fortrolige, lange, korte, dybe, alvorlige, faglige og skøre

**Temadage og arrangementer** (i alt 16 anderledes uger)

**Udlandsture** med både din linje og alle andre på HIS

**Vaskemaskine** i kælderens, hvor du kan få garderoben opfrisket

**Weekender** med valgfrihed og skoleweekender, hvor man skal være her

**X-tra valgfag** du selv vælger (musik, tysk, kreativ fordybelse, fysik, livslæring, HIS-SAM, SoMe)

**Ypperligt fællesskab** – vi er sammen om både det søde, det skøre og det sure

**Zoom** ind på HIS. Her gives "likes" og holdes "streaks" på nye måder

**Ærlige oplæg** ved den daglige morgensang efterfulgt af nyheder fra ind- og udland

**Øjeblikke**, som bliver til minder for livet

**Åh ja** – og så er det kun dig og dine efterskolekamerater, som fuldstændig kan bestemme alt, hvad jeres år ellers skal indeholde

Jeg hedder Steen Wibe Træger og er 47 år gammel. jeg bor i Virum med min familie. Jeg er gift med Anne på snart tyvende år og vi har sammen 4 børn, Martha på 3, Hans på 8, Viggo på 15 og Karla på 17.

Jeg er ny på HIS i år og skal undervise i dansk, historie/samfundsfag og træne fodboldpigerne.

Jeg har været idrætsefterskolelærer siden 2009. Før det var jeg fodboldspiller og fodboldtræner.

Sideløbende med efterskolejobbet arbejder jeg i et agentfirma hvor vi forsøger at rekruttere landets bedste fodboldtalenter.

I den smule fritid jeg har tilbage er jeg vild med at læse bøger, lave mad, spille padel og golf med gode venner.



Mit navn er **Valentina**, 47 år gammel, og jeg er fra Bulgarien. Jeg har boet i Danmark i 10 år sammen med min mand i Nykøbing F.

Jeg har en 28-årig datter, der bor i Horsens.

Jeg er uddannet kok, så på HIS kan du finde mig i køkkenet, hvor vi sammen med mine søde kolleger vil sørge for sund ernæring på skolen.

Jeg elsker at rejse og besøge nye steder. Når jeg har fritid, kan jeg godt lide at læse en god bog.



Mit navn er **William** og jeg er 40 år gammel. Jeg bor på Frederiksberg med mine to børn Valdemar og Leonora samt mine kone Christine og en brun labrador der hedder Carlo.

Jeg har selv gået på HIS for 25 år siden og brænder for at give eleverne den fede efterskoleoplevelse som jeg selv fik dengang for mange år siden. Jeg har stadig en kortklub fra dengang hvor vi mødes og spiller whist. Jeg er lærer i fodbold og valgfaget Livslæring. Derudover elsker jeg en god badmintonkamp i hallen og ellers håber jeg at kunne lave isbad med eleverne til vinter.





[www.his-haslev.dk](http://www.his-haslev.dk)

