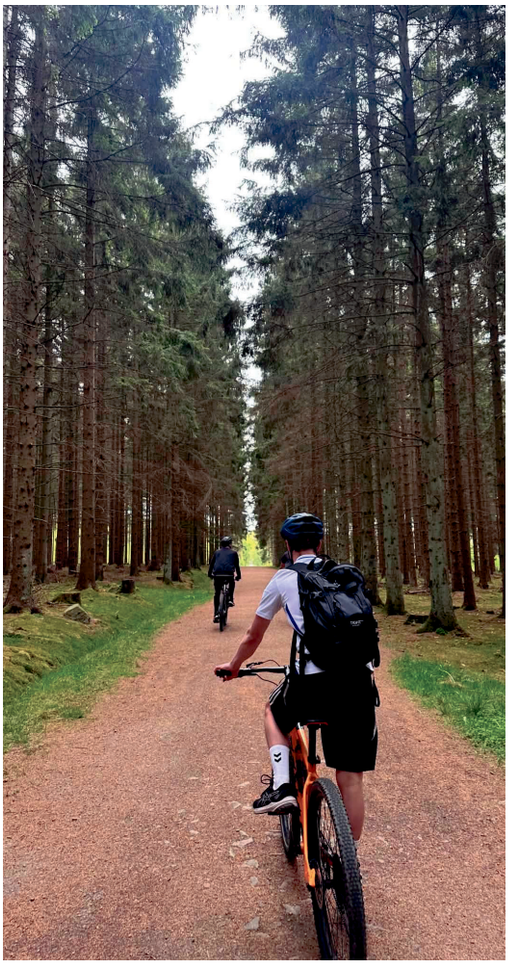


2026HISmag.indd 1 12.09.2026 11.25



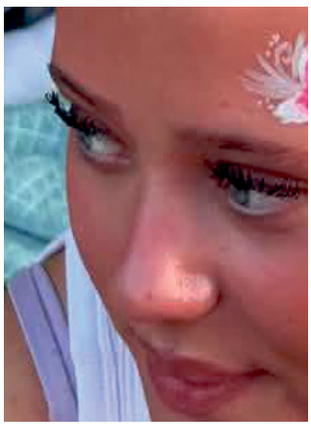




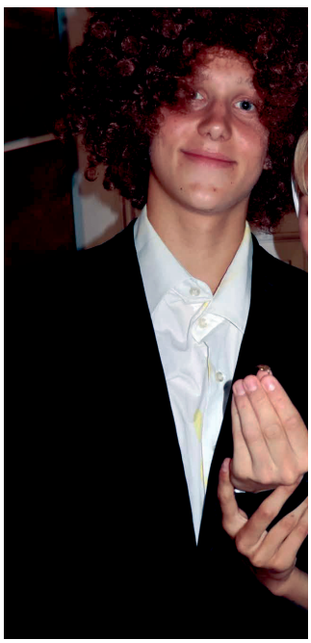


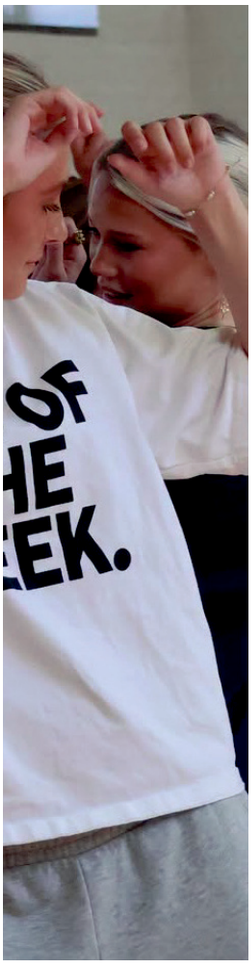










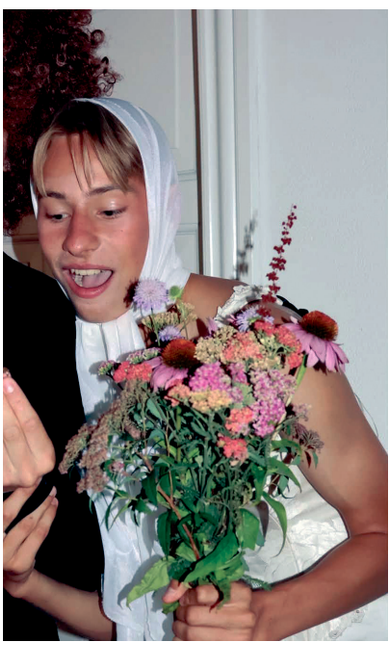

OF
HE
EK.


34










14



Indholdsfortegnelse

06 **Leder**
At høre til

08 **Danse/fitness**
En elev fra årgang 25/26, sætter ord på forventninger, faglighed, fællesskab og fremtid.

10 **Fodbold**
Et par elever fra årgang 25/26, sætter ord på forventninger, faglighed, fællesskab og fremtid.

12 **Håndbold**
Elever fra årgang 25/26, sætter ord på forventninger, faglighed, fællesskab og fremtid.

14 **Volley**
Elever fra årgang 25/26, sætter ord på forventninger, faglighed, fællesskab og fremtid.

16 **Hjem til HIS**
Mikkel Christoffersen er ny forstander på HIS. Her er, hvad elever og medarbejdere siger om deres første møde.

18 **Hvad er et hjem?**
Og hvornår føler man sig egentlig hjemme?

20 **Fællesskaberne**
Om det store og de små fællesskabers gensidige afhængighed.

22 **Kampbussen**
En hverdagshistorie om hvad der kan ske, når den skærmløse magi får plads.

24 **Efterskole essentials**
Elevanbefalinger til hvad man skal have med på efterskole.

26 **Det blå lys**
En hverdagshistorie om hvordan søvn og relationer kan visne.

28 **Hele pakken**
Alt det efterskoleåret rummer.

2026HISmag.indd 4 12.09.2026 11.25









Fællesskaber for alle!

Udgiver:
Haslev Idrætsefterskole

Redaktion:
Mikkel Christoffersen
Anders Johnsen
Edel Kjær Pedersen

Kontakt:
Haslev Idrætsefterskole
Bregentvedvej 10
4690 Haslev

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

2026HISmag.indd 5 12.09.2026 11.25



At høre til

Af Mikkel Christoffersen, forstander

Der er mange ting, jeg håber, eleverne får med sig fra deres år på HIS.

De skal dannes. De skal lære noget. De skal udfordres. De skal flytte sig – fagligt, menneskeligt og måske også lidt i dansesalen, på håndbold-, volley- eller fodboldbanen. Hvis jeg skulle vælge én ting, der er vigtigere end de andre, så er det, at de oplever at høre til. For det er noget helt særligt at høre til.

Det er følelsen af at komme ind i et rum og vide, at der er nogen, der bliver glad for at se dig. At have nogen at sætte sig ved siden af i spisesalen. Nogen at træne med. Nogen at gå en tur med, når hovedet er fyldt. Nogen at grine højt med. Men det er også at opleve, at nogen opdager det, hvis man ikke er der.

Lige nu er vi stadig ved at finde hinanden på HIS. Nogle er godt i gang med at finde deres mennesker. Andre leder stadig. Nogle har fået en bedste ven på rekordtid, mens andre måske stadig står lidt i døråbningen og kigger ind på det fællesskab, de håber, bliver deres. Det skal vi have respekt for. For 156 unge mennesker bliver ikke til ét fællesskab på syv uger. Det tager tid. Og det kræver noget af os alle.

Som skole har vi et ansvar for at skabe rammerne. Vi skal lave aktiviteter, hvor man møder nogen, man ikke kendte i forvejen. Vi skal blande kortene. Vi skal være opmærksomme på den elev, der ofte står lidt på kanten. Og vi skal turde tage de samtaler, der ikke altid er lige bekvemme.

Fællesskab kan bare ikke skemalægges. Det kræver også noget af vores unge mennesker.
Det kræver, at man nogle gange sætter sig et andet sted, end man plejer. At man spørger én, man ikke kender så godt, om han eller hun vil med. At man accepterer, at ikke alle er ens. Og at man forstår, at det at være en del af et fællesskab også betyder, at man selv har et ansvar for, hvordan andre oplever det.
Man behøver ikke være bedste venner med alle. Man behøver faktisk ikke engang kunne lide alle. Men man skal kunne være sammen. Det er en vigtig forskel.
På HIS skal der være plads til den stille, den højtråbende, den ambitiøse, den usikre, den sjove, den spøjse, den meget sportslige og den, der måske mest af alt glæder sig til at komme hjem og slappe af i weekenden.

Vi skal ikke gøre hinanden ens. Vi skal lære at være forskellige – sammen. At have respekt for den, der er anderledes end én selv. At være nysgerrig på den, man endnu ikke kender. Og at forstå, at trivsel ikke kun handler om, hvordan *jeg* har det, men også om hvordan *vi* har det.

Jeg håber, at eleverne, når de engang ser tilbage på deres år på HIS, vil huske meget mere end resultater, karakterer og den gode linjetræning. Jeg håber, de husker mennesker. Jeg håber, de kan pege på nogle stykker og sige: Ham dér kendte jeg ikke, da jeg kom. Det blev en af mine bedste venner.
Jeg håber, de husker den voksne, der så dem på en dag, hvor de havde brug for det. Og jeg håber, de husker følelsen af at være en del af noget, der var større end dem selv.

For måske er det i virkeligheden det fineste, vi kan give hinanden på en efterskole: Ikke bare et sted at være. Men et sted, hvor man hører til.

2026HISmag.indd 7 12.09.2026 11.25



Gennem dansen og det tætte hverdagsliv har jeg fået venskaber og bånd for livet.

Forventninger

Inden opstarten på HIS og danse/fitnesslinjen havde jeg store forhåbninger om at udvikle mig som danser, lære en masse nyt og blive udfordret på alle de rigtige måder. Jeg regnede selvfølgelig med et sjovt og oplevelsesrigt år, men det har i den grad oversteget alt, hvad jeg turde drømme om.
Udover den store sportslige fremgang tager jeg en lang række uforglemmelige oplevelser og minder med mig, som jeg vil bære med mig resten af livet.

Faglighed

Det faglige og sportslige niveau har været rigtig godt og perfekt tilpasset til os allesammen, selvom vi kom med vidt forskellige baggrunde og erfaringer. Selvom jeg havde danset tidligere, havde jeg ikke dyrket det intensivt i en periode op til efterskoleåret. Det har derfor været helt fantastisk at mærke, hvordan min interesse og rene glæde ved dansen er vokset uge for uge.
Jeg er blevet udfordret på en sund og opbyggende måde, hvor jeg har rykket mig langt mere, end jeg havde forestillet mig. Det har været en kæmpe oplevelse at få lov til at prøve kræfter med mange forskellige dansestile, som jeg aldrig selv ville have kastet mig ud i, hvis ikke jeg var startet på HIS.

2026HISmag.indd 8 12.09.2026 11.25



Danse/fitness

Af Sarah Kildemark Lejre, elev årgang 25/26

Fællesskabet

Fællesskabet på danse/fitnesslinjen har haft uendeligt stor betydning for mig. Sammenholdet på linjen er kun blevet stærkere og stærkere i takt med de mange træningstimer, ture og oplevelser, vi har haft sammen.
Vi har heppet på hinanden, støttet op når det var hårdt, grinet sammen og opbygget et trygt rum, som jeg er utrolig taknemmelig for. Gennem dansen og det tætte hverdagsliv har jeg fået venskaber og bånd for livet.

Fremtiden

Jeg ved endnu ikke præcis, hvad fremtiden bringer rent sportsligt, men jeg håber på at tage alt det, jeg har lært på HIS, med mig videre. Året på danse/fitnesslinjen har tændt en endnu større gnist i mig til at fortsætte min udvikling, dyrke bevægelsen og blive ved med at udfordre mig selv i hverdagen.

2026HISmag.indd 9 12.09.2026 11.25



Fodbold

Af Anna Borrisholt og Gustav Warming, elever årgang 25/26

Forventninger

Da vi startede på fodboldlinjen på HIS, havde vi store forventninger til året, fællesskabet og vores egen udvikling. Vi håbede på at lande et sted, hvor alle delte den samme passion for fodbolden, og hvor sporten blev en fast, integreret del af skoleskemaet. For flere af os var det også en kærkommen chance for at prøve noget helt nyt og møde nye trænere efter mange år i den samme barndomsklub.
Vores største ønsker var at skabe stærke venskaber, have det sjovt og rykke os markant – både som fodboldspillere og som mennesker. Det har i den grad levet op til alt, hvad vi håbede på.

Faglighed

Det sportslige og faglige niveau har fuldstændig mødt vores forventninger med den helt perfekte balance mellem seriøsitet, gode grin og benhårdt arbejde. Vi er blevet udfordret på alle parametre: teknisk med bolden, taktisk i spilforståelsen og fysisk gennem styrketræning i fitness, konditionstræning og mental udholdenhed.
Vores trænere har været enormt passionerede omkring både fodbolden og holdånden. De har lært os, hvad det vil sige at være en del af et forpligtende fællesskab - både på og udenfor banen.

2026HISmag.indd 10 12.09.2026 11.25



Fællesskabet

Sammenholdet på fodboldlinjen har været fantastisk helt fra de første dage på banen. Fordi vi har trænet sammen fire gange om ugen, har vi hurtigt følt os trygge ved hinanden. Fodboldlinjen blev naturligt det primære omdrejningspunkt for vores første og stærkeste venskaber på efterskolen.
Karakteristisk for vores linje er, at vi altid bakker hinanden op og formår at skifte let mellem at være seriøse og have det sjovt. Alle træningspas, de tætte kampe og de uforglemmelige busture har skabt en særlig kemi og minder, som vi altid vil bære med os.

Fremtiden

Året på HIS har givet os endnu mere motivation og passion for fodbolden. Det har for mange af os været en af de bedste beslutninger i vores liv, og vi tager enormt meget læring, modenhed og styrke med os videre.
Når efterskoleåret slutter, fortsætter vi med at spille fodbold – hvad enten målet er at passe det ind i en ny hverdag med skole, venner og arbejde, eller at bygge videre på den store sportslige udvikling, vi har oplevet. Vi tager alle de uforglemmelige minder og stærke venskaber fra fodboldlinjen med os videre ud i livet.

2026HISmag.indd 11 12.09.2026 11.25



> **Selvom vi kom med forskellige niveauer og baggrund, har HIS skabt et rum, hvor vi alle har haft mulighed for at udvikle os.**

Håndbold

Af Alba Ziersen, Liv Bee og Lucas Baszkiewicz Grundtoft, elever årgang 25/26

Forventninger

Inden vi startede på håndboldlinjen på HIS, håbede vi på at udvikle os, både som individuelle spillere og som hold. Vi drømte om at prøve kræfter med nye taktikker og andre måder at spille håndbold på, end dem vi kendte hjemme fra vores egne klubber.
Lige så vigtigt var det for os at finde gode venner inden for vores sport. Vi regnede med at møde et miljø fyldt med fede træninger af høj kvalitet, hvor vi kunne dyrke vores passion, spille en masse håndbold og rykke os til et endnu højere niveau.

Faglighed

Det sportslige niveau har i den grad mødt vores forventninger. Vi er blevet mødt af et stærkt og højt niveau med gode udfordringer og krav, men samtidig på en måde, hvor alle har kunnet være med. Selvom vi kom med forskellige niveauer og baggrunde, har skolen skabt et rum, hvor vi alle har haft mulighed for at udvikle os håndboldmæssigt.
Vi har lært mange nye ting – både til træning, hvor vi har udviklet os teksninsk, og til kamp, hvor vi er blevet testet mentalt og fysisk.

2026HISmag.indd 12 12.09.2026 11.25



Fællesskabet

Fællesskabet på håndboldlinjen har været rigtig stærkt fra dag ét. Det ses tydeligt på vores gode humør, store gejst og stærke sammenspil på banen. En fantastisk linjetur i starten af året gjorde en kæmpe forskel; den rystede os sammen, inden sæsonen gik i gang, så vi fra start stolede på hinanden og turde stille krav til hinanden.
Kemien på holdet er super god. Vi er sammen med vores nærmeste venner uden for banen, men når vi snakker på gangene eller kæmper sammen under kamp, mærker vi det høje fællesskab. Det har vist os, at et stærkt sammenhold på et hold er noget af det vigtigste, man kan have.

Fremtiden

Vores efterskoleår på HIS har kun gjort vores kærlighed til håndbold endnu større. På trods af de mange, intensive træningspas har ingen af os mistet lysten – tværtimod vil vi alle fortsætte med sporten, når året slutter.

Vi tager alt det, vi har lært til træning og på banen, med os videre i vores næste klubber. Vores mål er at holde det høje niveau – eller bygge endnu mere på – og tage den vigtige lærdom om fællesskab, indsats og sammenhold med os videre ud i livet.

2026HISmag.indd 13 12.09.2026 11.26



Forventninger

Inden vi startede på HIS, håbede og regnede vi med et år fyldt med masser af volleyball, god træning og personlig udvikling. Vi vidste, at det sportslige niveau var højt, og vi gik efter at blive udfordret, dygtiggøre os og nå nye højder med vores spil.
Lige så vigtig var drømmen om det sociale. Vi håbede på at møde andre med nøjagtig samme passion som os selv og få en masse nye venskaber. Vores forventning var, at selvom vi gik på banen for at vinde, skulle fællesskabet altid komme i første række, så alle kunne føle sig trygge og dele glæden ved sporten – uanset niveau. Året har i den grad levet op til alt det, vi turde håbe på.

Faglighed

Det sportslige og faglige niveau har fuldstændig mødt vores forventninger, og vi er blevet udfordret på den helt rigtige måde. Med fire træningspas om ugen har vi udviklet os enormt – både teknisk, taktisk, mentalt og som holdspillere. Vores trænere har været utroligt dygtige til at se den enkelte spiler og skabe et træningsmiljø, hvor der er plads til at vokse, hvis man selv tager ansvar og yder sit bedste.
Selvom vi kom med vidt forskellige erfaringer og baggrunde, har der altid været fokus på den enkeltes udvikling og på at have det sjovt sammen på banen. Vi har lært at forventningsafstemme, vise overskud og hjælpe hinanden. Samtidig har skolen skabt en rigtig god balance, hvor både trænere og lærere har støttet os, så det sportslige, det faglige og det sociale har hængt perfekt sammen.

2026HISmag.indd 14 12.09.2026 11.26

Volleyball

Af Johannes Brauner Andersen, Konrad Chemnitz Voss-Eliasson og Sofie Julsbæk, elever årgang 25/26



Fællesskabet

Sammenholdet på volleylinjen har været helt fantastisk, og vi mærkede kemien fra dag ét. Da vi er den mindste linje på skolen, er vi hurtigt kommet helt tæt på hinanden. Det har været en kæmpe fordel, fordi vi har lært alle rigtig godt at kende, og piger og drenge har haft et helt særligt fællesskab på tværs.
Vi har brugt utroligt mange timer sammen – både til træning, turneringer og i hverdagen. Vores linjeture har rystet os stærkt sammen og givet os uforglemmelige minder. Det er på volleylinjen og i vores fritid her på HIS, at vores stærkeste venskaber er blevet skabt.

Fremtiden

Vores år på HIS har givet os en masse ny motivation og gjort os endnu mere vilde med volleyball. For nogle af os har opholdet mindet os om, hvorfor vi overhovedet startede med at spille: fordi det skal være sjovt!
Der er ingen tvivl om, at vi alle fortsætter med at spille volley, når efterskoleåret er slut. Nogle af os drømmer stort om landsholdet og en professionel karriere, mens andre glæder sig til at tage udviklingen og glæden med videre ud i klubberne. Vi tager alle de værdier, den lærdom og den personlige udvikling, vi har fået på HIS, med os videre – og hvem ved, måske mødes vi som modstandere på banen en dag!

2026HISmag.indd 15 12.09.2026 11.26

Hjem til HIS

Af Maja Ulnits Vester

Da Mikkel Christoffersen første gang gik op ad hovedtrappen på HIS, var han elev. Han blev mødt af sin nye hjemgruppelærer, som han kendte fra den fritidsklub, han kom fra. De svedige håndflader blev hurtigt knastørre. Det velkendte ansigt gav Mikkel den tryghed, der skulle til for at føle sig hjemme allerede fra den første dag.

Mange år senere går Mikkel igen op ad den samme trappe. Denne gang som forstander. Selvom han i dag ser HIS med andre briller, er følelsen af at være tilbage et sted, han holder af, stadig den samme. For Mikkel er HIS ikke bare en arbejdsplads. Det er en del af hans egen historie.
Mikkels første arbejdsdag på HIS var d. 1. maj 2026. For eleverne var det en helt særlig dag – nemlig galla. En ret vild dag at begynde som ny forstander på. Lærerne fiser rundt, tager billeder, pynter op og hjælper eleverne med at sætte sidste hånd på outfittet.
Men Mikkel sprang bare ind og hjalp til, hvor der var brug for det.
Nicoline husker tydeligt Mikkels første dag.

"Det var en ret hektisk dag, som var ret ny og lidt forvirrende for alle medarbejdere. Men den nailede han bare," fortæller Nicoline.
Nicoline lagde også mærke til noget andet: hans ydmyghed og nysgerrighed. Fra første møde oplevede hun en forstander, der var oprigtigt interesseret i at lære både skolen og medarbejderne at kende.

Annegreta husker også tydeligt den første gang, hun så Mikkel. Hun stod i hall'en, hvor der skulle være generalforsamling, da hun fik øje på en mand på vej op ad trappen.
"Det er ham," sagde David. "Den nye forstander."
Annegreta indrømmer, at hun "gloede som en besat". Det er jo ret afgørende, sådan noget. Men allerede i det første møde opstod der en følelse af tryghed.
"Ham kan jeg godt lide," tænkte hun.

Flere medarbejdere beskriver, at Mikkel fra start var en, der lyttede, spurgte og sugede til sig. En, der havde respekt for det, der allerede fandtes på HIS. Men også en, der havde idéer og blik for, at en skole skal udvikle sig.
Det er netop den balance, viceforstanderen Anders har lagt mærke til hos Mikkel som leder. For da han begyndte på HIS, brugte han ikke den første tid på at komme med en masse svar, men på at lære stedet og menneskene at kende.
"Først at mærke efter og at lytte," fortæller Anders.
Mikkel tog sig tid til at tale med alle medarbejderne – både én til én og i mindre grupper. Han ville forstå, hvad der giver mening for den enkelte, men også hvad der giver mening for de små og store fællesskaber på skolen.
Og måske er det netop her, Mikkels måde at være forstander på begynder at tegne sig. Han beskrives som tydelig og konsekvent, men samtidig lyttende og nysgerrig. En leder, der gerne vil sætte retning, men som ikke har travlt med at sætte den, før han har forstået det sted, han står i.
"Han vil gerne udvikle skolen, men i det rette tempo og med afsæt i skolens lange og gode tradition," siger Anders.
Det hænger godt sammen med Mikkels egen

2026HISmag.indd 16 12.09.2026 11.26

måde at se HIS på. For Mikkel er HIS lig med efterskole.

Hans minder som elev står stadig stærkt, og han beskriver dem som uforlignelige. Men det var ikke kun nostalgien, der trak ham tilbage. HIS samler flere af de ting, han gerne vil arbejde med: unge mennesker, efterskolelivet, sport, undervisning og det sociale fællesskab.
"Jeg er bevidst om, hvilke skuldre vi står på. Selvom det er 2026, og vi fx står over for nogle spændende år frem mod 2030, er det vigtigt at kende skolens ånd, tradition og fællesskab. Jeg har enorm respekt for det, der over mange år er oparbejdet, men også blikket rettet mod at tilpasse vores skole til den fremtid, der venter," fortæller Mikkel.

For eleverne på årgang 25/26 blev den nye forstander også hurtigt en genkendelig del af hverdagen. Karoline lagde især mærke til, at Mikkel altid hilser og smiler på gangene.
"Det føles næsten, som om han har været her hele året – så naturligt blev han en del af HIS," fortæller hun.
Sofie beskriver ham som rolig og nede på jorden, men også som en, der kan sætte grænser. Og vigtigst af alt oplever hun ham som imødekommende.
"Man kan komme til ham, hvis man har noget på hjerte," siger hun.



For Mikkel handler HIS-ånden netop om det, der opstår mellem mennesker. Han beskriver den med tre ord: sammenhold, glæde og et fælles tredje.
Alle, der har haft HIS som en fast del af deres liv – som elev, forælder, ansat eller gennem andet engagement – ved ifølge Mikkel, at HIS-ånden gør noget godt.
"Jeg kan møde tidligere elever, som jeg ikke kender, men hvor mødet giver os et fælles fundament for vores syn på livet, fordi vi har HIS som en del af vores fortælling," fortæller han.

Det er måske også det særlige ved at vende hjem til HIS.
Engang var det Mikkel, der skulle finde sin plads på HIS. Nu er det hans opgave at være med til at skabe rammerne for, at nye unge mennesker kan finde deres.

2026HISmag.indd 17 12.09.2026 11.26

ANDERS



Jeg elsker den sidste time på dagen.
At mærke hvordan eleverne forsøger at sætte tiden i stå, så godnat krammene kan blive lidt længere. Så snakken, mens tandbørstningen er i gang, kan fortsætte for evigt. At føle, at roen indfinder sig på skolen. Og at der bare er tid til at snakke med eleverne om alt det gode - og det der er svært.

ANNEGRETA



HIS kan blive dit andet hjem, ligesom det i over 20 år har det været mit.
Jeg elsker HIS, for her er så trygt. Alle voksne er fantastiske mennesker, der gerne vil hjælpe og støtte, dem der har brug for det.
At der bor medarbejdere på HIS er meget vigtigt. For så er skolen altid levende indeni.

CECILIE



Når jeg er "hjemme" på HIS er min fornemmeste opgave at give eleverne en følelse af at blive set og møde dem med omsorg, så de føler, at HIS er der hvor de hører til, og der hvor de kan være helt sig selv.

DAVID



At være efterskolelærer er en livsstil, og derfor er en af de fineste opgaver for mig, som lærer at være med til at skabe et hjem og et sted, hvor livet leves i fællesskab med eleverne. Hjemmet er, for mig, stedet hvor vi i et trygt fællesskab udvikler os sammen.

DORTHE



Jeg prøver at gøre HIS til et hjem på samme måde, som jeg gør derhjemme med min egen familie. Et hjem skal være et sted med varme, hygge og grin, men også med pligter og et fælles ansvar for at alle har det godt.
På efterskolen er jeg ikke bare en lærer, men også en slags hjemgruppemor for min hjemgruppe.

EDEL



For mig er hjem en tryg base, hvor jeg kan være alt det, jeg er. Det etableres over tid og kræver, at jeg knytter mig til det og tager mig af det. At skabe hjem kræver bl.a tillid, rummelighed, begrænsninger, omsorg, forpligtigelse og opmærksomhed. Så med det, og meget mere, møder jeg eleverne.



Hvad er det vigtigste for dig, når du skal føle dig hjemme?

»Det vigtigste for mig for at føle mig hjemme, det er nok at kunne slappe af. At være i et miljø, hvor det er okay bare at være sig selv og ikke nødvendigvis skulle nå eller deltage i alt hele tiden — og så at have gode mennesker omkring sig. Det med at have et sted, hvor jeg ved: 'Det her er mit sted, det her er mine ting, og her hører jeg til.'«

Jeg fanger mig selv i at sige: Jeg skal hjem i dag.

2026HISmag.indd 18 12.09.2026 11.26

Hvad er et hjem, og hvornår føler vi os egentlig hjemme?

Af Liva, Jakob og Isabella, elever fra Vallekilde Højskole, årgang 25/26

For mange unge er efterskolen det første sted, hvor de skal skabe et nyt hjem uden deres forældre. Så hvordan oplever eleverne HIS som deres hjem? Det satte vi os for at undersøge i december 2025, hvor vi var på besøg på skolen. Her er et udpluk af de mange svar.

Føler du, at efterskolen er blevet dit hjem?

»Ja, det synes jeg i den grad. Hver søndag glæder jeg mig til at komme tilbage. Mit hus derhjemme er selvfølgelig også mit hjem, men man føler lidt, at man har to hjem nu — de fungerer bare på hver sin måde.«

»Det tog nok omkring to måneder, før det virkelig føltes som et hjem. Nu kender man folk næsten ud og ind, så de føles næsten som søskende. Det føles meget hjemligt. Også forholdet til lærerne — de er næsten blevet som ekstra forældre, og skolen føles som en stor familie.«

Er der ting, du savner fra efterskolen, når du er hjemme i weekenden?

»Derhjemme kan det godt blive meget tomt og hurtigt lidt kedeligt. Når vi er på efterskolen, er der folk omkring dig hele tiden, og der er altid noget at lave. Det kan man godt savne.«

»Man savner altid nogen at snakke med. På efterskolen kan man bare gå hen på et andet værelse og spørge, om nogen vil være sammen. Derhjemme er det med familien, og hvis man vil se venner, er det mere besværligt at lave aftaler, fordi folk bor længere væk.«

Hvad er de mest værdifulde ting på dit værelse?

»Min seng! Og så vil jeg nok sige et billede af min familie — det er i hvert fald en værdifuld ting.«

»En saftevand! Det er virkelig rart, hvis man ikke bare vil have postevand, så kan man tage lidt saftevand.«

2026HISmag.indd 19 12.09.2026 11.26

Det store fællesskab har brug for de små

Af Jakob Hove, lærer

HANNE



Det er dejligt at være en del af det køkkenteam, der giver alle elever en god madoplevelse og noget læring i køkkenet! Og noget af det bedste er i øvrigt, når eleverne er med i køkkenet og skaber en masse liv og glæde.

HELLE



Jeg er med til at skabe et hjem for eleverne på HIS ved at møde dem med varme, nærvær og ægte interesse for den enkelte. Jeg ønsker, at alle elever skal føle sig set, hørt og værdsat. For mig er den trygge relation, omsorg, fællesskab og et kram i ny og næ, vigtig.

JAKOB



Et velfungerende hjem kræver gensidighed. At vi alle er på samme frekvens, når det handler om, hvordan vi behandler hinanden og vores hjem. For at det kan lykkes, så insisterer jeg på, at vi siger vores forventninger højt til hinanden, så alle kan være med i hjemmet.

JOACHIM



Hvad er det man siger - køkkenet er husets hjerte... Her holder jeg til og har ansvaret for at stille alles sult og tørst.

KASPER



Jeg er pedel og sørger for at fikse tingene, når de går i stykker, samt at holde vores flotte have pæn og hyggelig.

LARS



For mig er det vigtigt at skabe et trygt miljø, hvor eleverne bliver set, føler sig trygge og har det sjovt. Jeg forsøger at bringe humoren ind i hverdagen på skolen, da den er med til at give en følelse af fællesskab og positiv energi.

2026HISmag.indd 20 12.09.2026 11.26

Her på HIS begynder året med sang.
"Fællesskab fødes, når jeg bli'r til OS" synger vi igen og igen fra skolens start. For mange unge er fællessang ikke hverdagskost, og munden står heller ikke på vidt gab de første par gange, vi synger sammen. Men vi insisterer på at synge sammen. For netop når vi mødes i sang, kan vi mærke det store fællesskab, hvor hver og en bliver suget ind i det store OS.

- Men fællesskabet har flere størrelser.

Mens vi synger sammen i fælles flok, stopper mange unge landet over på efterskolerne. Fælles for mange af dem er oplevelsen af, at det store fællesskab bliver for krævende, og at der ikke er tid nok til de trygge, små fællesskaber. Det er værd at stoppe op ved. For måske er det ikke de unge, der er noget galt med. Måske skal vi også kigge på den måde, vi indretter fællesskabet på.

Højskolelærer og forfatter Christian Hjortkær skriver om, hvordan han ofte hører nye højskoleelever sige: "Jeg er sådan en, der har brug for at trække mig." Han bliver ked af det, fordi formuleringen næsten kommer til at lyde som en undskyldning. Som om det er en mangel hos den enkelte, at man ikke kan holde til at være sammen med mange mennesker hele tiden.
Men måske er det ikke et problem, der skal løses. Måske er det et vilkår, vi skal tage alvorligt.

For det store fællesskab kan noget helt særligt. Det kan samle os. Det kan skabe energi, identitet og følelsen af, at vi er en del af noget større end os selv. Men det kan også udmatte. At være omgivet af mange mennesker hele tiden, at skulle være social, deltage, forholde sig og være til stede kan kræve meget – også selvom man holder af de mennesker, man er sammen med.

Derfor tror jeg, at vores opgave som efterskole ikke kun er at skabe et stærkt, stort fællesskab. Vi skal også skabe rammerne for de små.
De små fællesskaber er der, hvor man kan sænke skuldrene. Hvor man ikke behøver være på. Hvor samtalen kan blive lidt længere, og hvor man tør fortælle noget, man ikke ville sige foran 150 andre. Det er her, tillid, fortrolighed og venskaber får lov til at vokse.
Det betyder ikke, at vi skal vælge mellem det store og det lille fællesskab. Tværtimod. De er afhængige af hinanden.
Derfor skal vi som skole være bevidste om at skabe begge dele. Vi skal insistere på fællessang, fællesgymnastik, madfællesskaber og de øjeblikke, hvor hele skolen bliver til ét "os". Men vi skal samtidig skabe rum, hvor fællesskabet bliver mindre. Hvor man mødes om et fælles tredje – en aktivitet, en interesse, en opgave eller noget så simpelt som at børste tænder sammen. Hvor man kan være sammen, uden nødvendigvis at skulle præstere socialt.



Et hjem er ikke et sted, hvor man skal være sammen med alle hele tiden. Et hjem er heller ikke et sted, hvor man altid trækker sig alene. Et hjem er et sted, hvor man ved, at man både kan træde ind i stuen og være en del af det store – og finde et lille hjørne, hvor der er ro.

På samme måde skal vores efterskole være et sted, hvor man både kan blive en del af det store "os" og finde sit eget lille "os".
For fællesskabet fødes, når jeg bli'r til os. Men det store "os" bliver først stærkt, når det også giver plads til de små "vi".

2026HISmag.indd 21 12.09.2026 11.26

LASSE



Jeg vil gerne være med til at skabe de rammer, der gør, at efterskolen kan føles som et hjem – med plads til sjov, alvor og forskellighed. Jeg vil give eleverne rum til at være sig selv, men også udfordre dem og skubbe lidt på, så de udvikler sig og bliver klogere på sig selv og andre.

LEIF



Den måde jeg prøver at få eleverne til at føle sig hjemme, er ved at opretholde et positivt mindset og se glæden i de små ting.
Glæd dig over smilet fra ham eller hende, du ikke rigtigt kender endnu og ros dig selv når du rammer skraldespanden. Og sig blot " tæt på", når du samler en forbier op.

LIS



Jeg prøver at skabe en hyggelig og uformel stemning, så de føler sig velkomne på kontoret, hvor jeg opholder mig mest. Det er en prioritering for mig at have tid til at hjælpe, hvor jeg kan, og så hilser og siger jeg altid godmorgen med et smil.

MAJA



Jeg føler mig allermest hjemme, når der er plads og frihed til at kunne lege, grine, græde og fejle. Og især når der er nogen at gøre det med. Det håber jeg også eleverne får at mærke på HIS.

MALENE



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 kan bare stikke hovedet ind forbi.

MATHIAS



På HIS er jeg er med til at skabe et hjem ved at møde jer i jeres hverdag og være nærværende i det uformelle rum, hvor humoren spiller en vigtig rolle. Jeg hænger ud i sofaerne, spiller et spil og er en tryg voksen, du kan komme til, når de har brug for at vende frustrationer eller tanker.

En tidlig onsdag morgen triller Haslev-bussen ud fra skolen. Vores fodboldpiger skal på tur. Playoff-stævne i det jyske. Og som altid samme spørgsmål: Må vi tage telefoner med?

Vi kender diskussionen ud og ind. For vi har haft dem så mange gange før. Vi forklarer rammerne – to telefoner til fælles brug: én til musik, én til skolens SoMe. Resten bliver hjemme. Sådan er det. Punktum.

Tre kampe senere forlader vi Vejle. Fire point. Præcis som en af de andre skoler. Men ingen kan give os et klart svar: Er det indbyrdes opgør, der tæller? Eller målscoren? Usikkerheden ligger som en tung dyne henover bussen på vej hjem. Ingen ved, om vi er gået videre.

En time inde i turen ringer arrangøren. Jeg, Lasse kigger kort på William; beskeden skal gives samlet. Jeg tager mikrofonen, og et øjeblik føles det, som om hele bussen holder vejret.
"Piger ... arrangøren har ringet. Vi er videre."
Mere skal der ikke til. Jubelen slår ud som et tordenbrag. Råb, grin, kram, en energi, der rammer loftet og tilbage igen. Lige der er hele verden: Den blå, gamle Haslev-bus – og os, der sidder i den.

Efter et stykke tid holder vi ind i Nyborg for at strække benene. Ikke noget stort. Bare et kort stop. Da vi igen triller ud på motorvejen, ligger aftenen stille over Fyn, og en lav solnedgang følger os frem mod broen.
Og i det øjeblik, vi rammer Storebæltsbroen, begynder tre piger på bagsædet helt uopfordret at

2026HISmag.indd 22 12.09.2026 11.26

Kampbussen

– når den skærmløse magi får plads!

Af Lasse Clausen og William Kvist, lærere

lave parodier – først af William, så af mig, og derefter af alle de små situationer fra dagen, som kun et hold i deres egen indforståethed forstår.

Det starter som et fnis, næsten privat. Men noget i stemningen løsner sig. Bagsædet bliver et samlingspunkt. Latteren vokser, breder sig række for række, som en bølge, der ruller frem gennem bussen. Ansigter vender sig, skuldre ryster, nogen prøver at holde masken – forgæves.

Til sidst er hele bussen opløst i grin. De store, ukontrollerbare grin, der gør ondt i maven, og som ingen ønsker stopper. Pigerne begynder at tale sammen. I et stort fællesskab. Historier fra året. Sjove og pinlige ting, de har oplevet. Skøre parodier. Alle bliver i fællesskabet. Hele turen hjem. Ingen bryder ud. Pigen fra Klampenborg griner med pigen fra Falster. Selv vi gamle trænere er en del af det.



Da Haslev endelig toner frem i forruden, sidder stemningen stadig i os, som en varm efterklang. Bag os hører vi fem piger tale lavmælt sammen: "Det her har bare været verdens bedste bustur."
"Ja ... det har det virkelig."

Jeg tager mikrofonen igen. Ikke for at moralprædike, men for at sætte en tanke i omløb.

"Piger ... det her – lige præcis det her – var aldrig sket, hvis alle havde haft deres telefoner med. Det havde bare været endnu en køretur ingen kunne huske bagefter."

Og de nikker. Ikke af pligt, men fordi de godt kan mærke, at det er sandt.

Noget at tænke over

Nogle gange skal det store fællesskab have et skub. Det uventede skal have tid, plads og rum til at ske. Det er en lille historie. Men man kunne lave den samme om din togtur i morges, din aftenstund med kæresten på sofaen eller festen med venner: Vi forærer så meget væk, uden at opdage det. Fra den smukke solnedgang over broen. Til det fantastiske minde om fællesskabet og grinene, som vi alle vil huske netop den tur for. Skærmene skubber sig ind mellem os og de øjeblikke, der gør livet stort. Vi lever i en verden, hvor vi altid tænker i "mere". Flere penge, flere oplevelser, flere reels. Men skønheden ligger ofte i "mindre" Og nogle gange skal man fjerne noget småt for at give plads til noget stort.

Vores piger, havde ikke oplevet verdens bedste bustur, hvis vi ikke havde sat de rammer. De ville ikke engang have vidst, hvad de gik glip af.

Når folk spørger os, hvad vi vil give de unge i stedet for skærmene, er svaret enkelt: Hele vores dejlige verden!

2026HISmag.indd 23 12.09.2026 11.26

METTE



Alle hverdage er jeg med fra morgenstunden, klar med et smil, et godmorgen, og evt. et "HIS-mor"-kram.
Jeg er altid åben for en snak, et grin og et kram. Jeg vil gør mit til, at dit HIS år bliver fyldt med tryghed, glæde og gode minder. Og endda at du bliver selvkørende i rengøring.

MICHAEL



Jeg arbejder som pedel, buschauffør og tilsynslærer og er med til at skabe et trygt, hyggeligt og velfungerende miljø. Jeg bidrager til, at skolen fungerer og fremstår på den bedst mulige måde, og at eleverne trives i hverdagen, på ture og i fritiden.

MIKE



På HIS skaber jeg hjem ved at være nærværende, omsorgsfuld og tilgængelig. På HIS skal alle føle sig hjemme, og der skal være plads til alle. Når eleverne føler sig set, trygge og som en del af fællesskabet, så bliver HIS deres hjem.

MIKKEL



Uanset om det er hjemme hos familien eller her hos os, er vi nødt til at kræve omsorg og nærvær af og for hinanden. Et forpligtende fællesskab i hjemlige rammer, er for mig essentielt, når vi omgås hinanden, som vi gør på HIS. Jeg værdsætter at bidrage med netop det i dagligdagen.

NICOLINE



For mig er HIS et hjem, når der er plads til både grin, nærvær og ro. Jeg vil være en voksen i øjenhøjde, man kan komme til med stort og småt – med tydelige rammer og varme. Et sted, hvor alle hører til, og hvor man altid kan finde tilbage til fællesskabet - også efter en rolig stund på værelset. For HIS er vores hjem.

PETER



Som gymnastiklærer på HIS, gør jeg meget ud af at skabe et rum, hvor alle har en vigtig plads og fællesskabet er i centrum. Fællesgymnastik er det eneste fag i løbet af ugen hvor vi alle er samlet.

Efters



Snacks
Fordi lidt ekstra lækkert altid er godt til en hyggelig aften med vennerne.

Forlængerledning, der er ikke altid stik nok på værelserne.



Antiperspinrant deo, gør bare at du ikke sveder.



Hårtørrer, nemt at tørre sit hår når man har travlt.



2026HISmag.indd 24 12.09.2026 11.26



Tandbørste

Så du kan holde tænderne rene og friske hver dag.



Kamera

Så du kan tage billeder og gemme gode minder fra efterskolelivet.



Radio

God til hygge på værelset og til at høre musik sammen med vennerne.



Sandaler / Birkenstocks

Nemme at tage på, når du skal rundt på skolen eller hurtigt ud af værelse

skole essentials

- Hvis du spørger eleverne



Kortspil

Perfekt til hyggelige stunder og sjove aftener sammen med vennerne.

Morgenkåbe, til når du har været i bad Det er især rart, hvis man bor på en blandet gang.





Topmadras

Gør sengen ekstra blød og behagelig, så du kan få en god nats søvn.

Tør shampoo, fordi du ikke altid har tid til et bad.



Vådservietter, der er ikke så meget tid efter en træning, så er det bare rart at kunne vaske sig under armene og andre steder.





Tallerken og skål

Praktisk at have til snacks, eller mad på værelset.



Rart og behageligt tøj

Du kommer til at bruge meget tid på skolen, så det er vigtigt at have tøj, du føler dig godt tilpas i.



Cykel

Praktisk til ture, aktiviteter og når du skal rundt uden for skolen.

2026HISmag.indd 25 12.09.2026 11.26

PREBEN

For at HIS kan være hjemligt, skal det være et sted hvor leg og seriøsitet kan leve lige ved siden af hinanden. Man skal kunne flække af grin det ene øjeblik for kort tid efter at være fordybet i sin sport, noget bogligt … eller livets udfordringer.



SABRINA

Jeg går op i, at maden både skal smage godt og give eleverne energi til deres dag – og så er det selvfølgelig ekstra hyggeligt, når eleverne kommer forbi og kommer med forslag til retter. Jeg synes, noget af det bedste ved efterskolen er fællesskabet, humøret og alle de forskellige mennesker, man møder.



SAM

Jeg er med til at skabe trygge rammer for eleverne gennem konsistens og integritet, så de kender mine forventninger på banen og i klassen. Jeg giver dem plads til at leve op til forventningerne, og når det glipper, møder jeg dem uden dom og giver dem en ny chance til næste træning eller time.



STEEN

Jeg tror på, at et hjem skabes gennem stærke relationer og tydelige voksne. Derfor møder jeg eleverne med nærvær, omsorg og klare forventninger. Når de føler sig set og er trygge, tør de udvikle sig, tage ansvar og bidrage til fællesskabet.



VALENTINA

Sammen med mine søde kolleger, sørger jeg for sund ernæring til alle på skolen. Køkkenet er hjemmets hjerte og her krydres der med masser af godt humør og andre smagsforstærkere, der sætter kulør på tilværelsen, det kunne fx. være dejlige unge mennesker, som hjælper til i køkkenet.



WILLIAM

Jeg prøver at være med til at gøre HIS et hjem ved at tænde lys når jeg har vagt og sætte musik på. Lave et samlingssted hvor man altid kan gå hen, hvis man bare gerne vil være sammen med andre og hygge. Den tryghed og varme er hjem for mig.



Det blå

Af Lasse Clausen og William Kvist, lærere

Et af de bedste tidspunkter på døgnet, når man går på efterskole, er, når man skal sove. Det kan virke sært. Men vi husker begge tydeligt, at et af vores yndlingstidspunkter i efterskoledøgnet var at blive puttet af yndlingslæreren. Da vi selv blev lærere på skolen, havde vi set frem til godnatrunder med grin, nærvær og en lille historie – små relationsopbyggende øjeblikke, der bidrager til et stærkt bånd mellem lærer og elev. Derfor havde vi kæmpe forventninger, da vi på vores første vagt som efterskolelærere skulle banke på den første dør på putterunden.



2026HISmag.indd 26 12.09.2026 11.26

godnat
– når søvn og relationer visner!

Men i stedet for et gyldent øjeblik fik vi et "blåt godnat". Lyset på værelserne var allerede slukket, da vi kom ind, og i hver sin seng kunne man se silhuetten af et ansigt badet i blåt lys, mens fingeren scrollede. Op og ned. Op og ned. Der var ingen historier om dagen, der var gået. Ingen øjenkontakt. Ingen grin, smil eller jokes. Allerhøjst et svagt "godnat". Vi fik ikke det gyldne moment sammen med eleverne, som vi selv havde fået med vores efterskolelærere. Sådan var det desværre på stort set alle værelserne. Det var nemt at sige godnat, og vi sad hurtigt i vores bil på vej hjem. Temmelig skuffede og med en klar fornemmelse af, at det ikke var sådan her, det skulle have været. Eleverne gik glip af en god puttestund med os. De gik glip af kvalitetstid med hinanden. I stedet blev de suget ned i deres telefoner. Noget, de og deres forældre ikke havde behøvet at betale +100.000 kr. for, som et efterskoleophold i dag nemt koster. Den oplevelse kunne de unge have fået helt gratis hjemme på teenageværelset.



Noget at tænke over

Relationsopbygning er svært. Skærm er nemt. Hvis vi ikke aktivt skaber en arkitektur, der venligt, men bestemt puffer vores unge mennesker ud i det, der er svært, så vælger de sjovt nok det lette. Ligesom alle os andre. Men her ligger også en vigtig livslektie: Det svære – det, man virkelig skal kæmpe for – er ofte også det, der giver den største glæde, tilfredshed og styrke efterfølgende. Nemme likes i den digitale verden vil aldrig kunne opveje de hårdt og slidsomt tilkæmpede relationer og venskaber, som opstår, når man faktisk gør sig umage, f.eks. i forhold til sin roomie.

Efter vi har indført regler om, at eleverne skal aflevere deres skærme til aftensamlingen, hvor vi mødes og synger sammen, og først får skærmen tilbage næste morgen, har vi skabt en fest. Til aftensamling skråler alle elever med på deres yndlingssange. I hall'en er der nu massekrammere, og godnatrunderne kan ikke længere overstås hurtigt. Når vi kommer rundt, ser vi elever, som læser, snakker, spiller kort og skriver dagbog. Når vi åbner døren til værelserne, er det nu muligt at få øjenkontakt, fortælle den lille historie fra dagen, der gjorde indtryk, og lægge en trøstende arm om dem, der har brug for det. Kort sagt: Vi får nu et godnat, der kan mærkes! Og vi oplever markant flere roomie-snakke – men også flere problemer. De unge er nu tvunget ud i at investere noget i deres roomiepartnerskab, og det er sjældent friktionsfrit. Ligesom livet i øvrigt heller ikke er det.

2026HISmag.indd 27 12.09.2026 11.26

Hele pakken

Et år på HIS fra A til Å

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 156 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 spandevis: 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 kælderen, 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
Øjeblikke, som bliver til minder for livet
Åh ja – og så er det kun dig og dine efterskolekammerater, som fuldstændig kan bestemme alt, hvad jeres år ellers skal indeholde

2026HISmag.indd 28 12.09.2026 11.26









2026HISmag.indd 29 12.09.2026 11.26

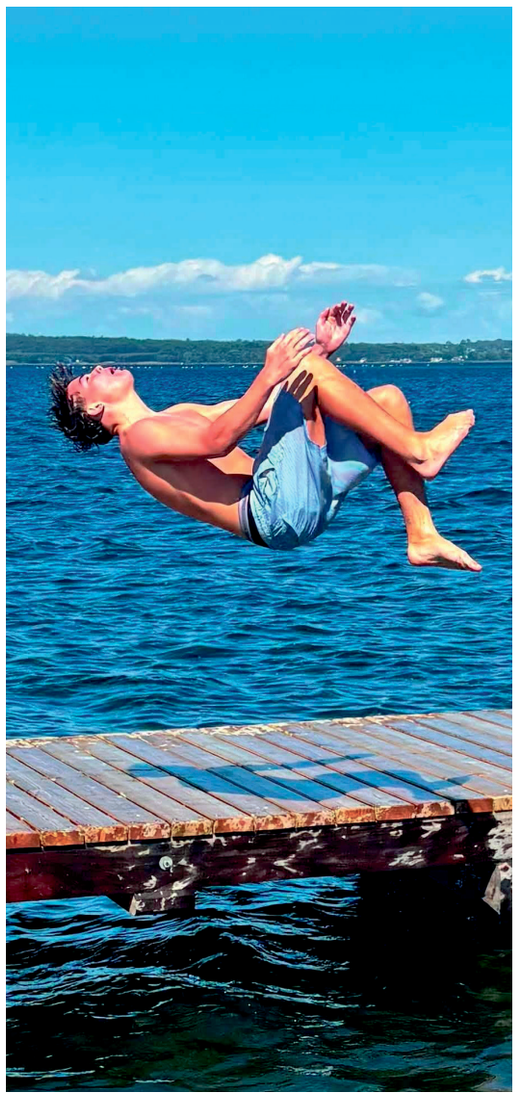






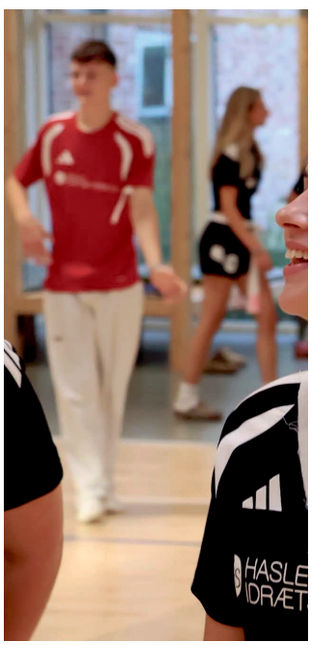


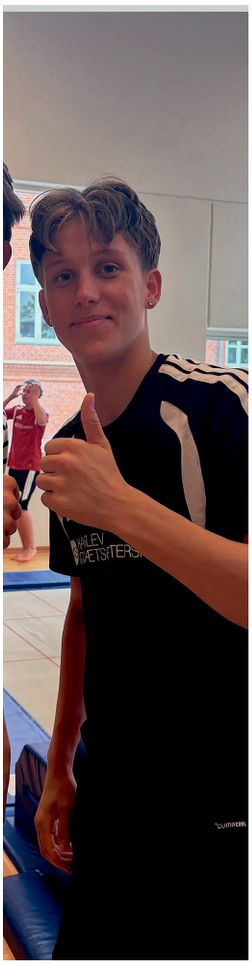





ASLEV
RÆTSEFTERSKOLE




HASLE
IDRÆT

















HIS

2026HISmag.indd 32 12.09.2026 11.26