

Opplev Sørlandet

2025/2026



Dette er oss

BREDDESKOLE

Mange ulike linjer, mange ulike elever.

FELLESOPPLEVELSER

Vi dyrker et godt skolemiljø på tvers av linjene.

AKTIVITET

Flotte fasiliteter og mange organiserte aktiviteter.

DU I FOKUS

Veiledning for valget etter folkehøgskole: Hva skal du bli? Er det noe du trenger å prate om?

KRISTEN SKOLE

Vi har tilbud om ulike kristne aktiviteter.

ENGASJEMENT

Vi legger til rette for at du kan bidra med dine talenter og interesser.

BÆREKRAFTIG

Vi er en Fairtrade-skole som bryr oss om miljø og bærekraft.



Møtet som forandrer

Velger du Folkehøgskolen Sørlandet, får du mye mer enn god undervisning! Du blir en del av det store fellesskapet med hele skolen. Vi arbeider for et godt klassemiljø på hver linje, og for samhold på tvers av linjer.



VELKOMMEN
SKAL **DU**
VÆRE!

Vi legger til rette for at du skal ha mange arenaer å bli kjent med andre på:

- Fellestur for hele skolen
- Utenlandstur på tvers av linjer
- Flere valgfag gjennom året
- Mye å velge mellom på fritiden
- Stipendiater (fjorårselever) som arrangerer mye moro!
- To MIX-uker der timeplanen endres totalt
- Fire gode fellesmåltider hver dag
- Stor og trivelig fellesstue
- Gode fasiliteter for trening og kreativitet

Opplev Sørlandet



Folkehøgskolen ligger perfekt plassert i den fine naturen her i sør: Eventyrlig innlandsnaturen med skoger, heier, elver og vann, men likevel ikke langt fra den vakre kysten med skjærgård, holmer og strender.

Vi opplever ekte skjærgårdsidyll når vi overnatter på en øy, hele skolen sammen, i starten og slutten av skoleåret.

Koselige sørlandsbyer som Lillesand, Grimstad, Kristiansand og Arendal ligger mellom 15 og 40 minutter unna.



Her er litt av det som venter på deg

Sol!

Svaberg, strender, bading, båtliv, fising, krabber...

Skogstur midt på natta, med bålkos og mat.

Aktiviteter og sosialt fellesskap på fritiden.

Underholdningskvelder med skolen.

Dyreparken i Kristiansand.

Vi er stolte av vår flotte skole!



Formingsrom



Stor idrettshall



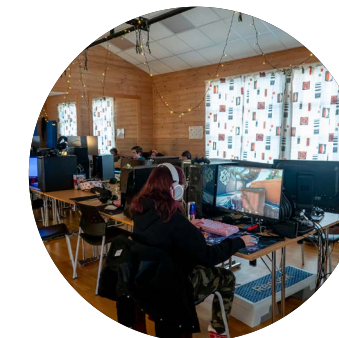
Styrkerom



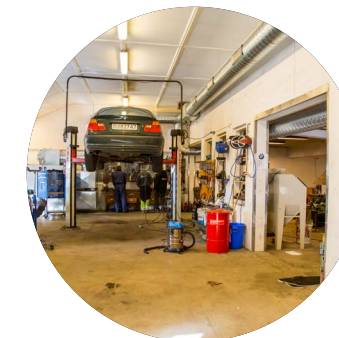
Skolekjøkken



Basseng



LAN-rom



Bilverksted



Matsal



Egen kafé!



Fellesstue



Gymsal

Utenlandsturer



England



Ecuador og
Galápagosøyene



København

**Danmark med
hele skolen på
høsten.**

**Velg ett av tre
alternativer
på våren.**

I tillegg til linjetur og fellestur reiser hele skolen på utenlandstur samtidig, til tre ulike destinasjoner. Du velger hvor du vil reise, linjene blir blandet og du får en unik opplevelse! To av alternativene koster ekstra i tillegg til skole- og linjepris.

Les mer:



Fantasy Fra Hobbiton til Hogwarts

Linja for deg som ønsker å utforske fantasy gjennom mange ulike medier og plattformer!



Linjekostnad 46 800,-

Total pris 159 900,-



Bli med i fellowshipet!

Vi skal ha temaer som litteratur, tegneserier, filmer, TV-serier, gaming, brettspill, kunst og laiv rollespill. Selv skal vi også lage våre egne fantasyprodukter!

Naturlig nok må vi finne et passende Cosplay convention å besøke.

Egen klassebok, data-LAN, fantasy-uke, Halloween-prosjekt og historieverksted står på menyen. Det er bare å glede seg!

Det hele toppes med en uforglemmelig reise til New Zealand! Her skal du få oppleve mye spennende: Hobbiton (verdensberømt filmsett), Weta Studios, Maori landsby, Tongariro Nasjonalpark, nyte et herlig måltid på The Green Dragen, og mye, mye mer!



ALL IN - all inclusive

The bucket list adventure!

Gå ALL IN for det ultimate folkehøgskoleåret! I oppstarten lager vi en bucket list fylt med ulike aktiviteter og opplevelser. Så bruker vi skoleåret til å krysse av mest mulig!

@allinfhs



Linjekostnad	24 800,-
Total pris	137 900,-

”Fill your life with adventures, not things. Have stories to tell, not stuff to show.”

Nytt år betyr: Nye elever, nye ønsker, **nye eventyr!** Kom med dine ønsker, men like viktig: vær positiv til andres ønsker. Dette er ditt livs mulighet til å prøve ut og erfare masse forskjellig – i et trygt og godt fellesskap!

Alt fra Alpint til Årskavalkade: Bucketlisten pleier å inneholde ulike aktiviteter/attraksjoner i kategorier som idrett, reiser, musikk, friluftsliv, TV-konsept, utfordringer, matlaging og mer. Vi planlegger og gjennomfører vår egen reise til **Destinasjon X**.

”Et år på All-in har vært det mest innholdsrike året i mitt liv. Vi har gjort alt fra knytting av slips til vindsurfing på Lista! Jeg har lært at alt man gjør handler om hvilken innstilling man har, og at man står sterkere i fellesskap. Det er alltid mulig å snu en kjip situasjon om til noe positivt!”
Synne Sørsdal



Multisport Puls

Multisport Puls gir deg et år fullt av spenning, utfordringer og gode sportsopplevelser. Det er stor variasjon i aktiviteter og turer – Multisport Puls vil garantert gi deg et drømmear!

@multisportfhss



Linjekostnad 39 800,-

Total pris 152 900,-



Opplev fremgang

God blanding av lagsport og individuell trening i varierte idrettsgrener.

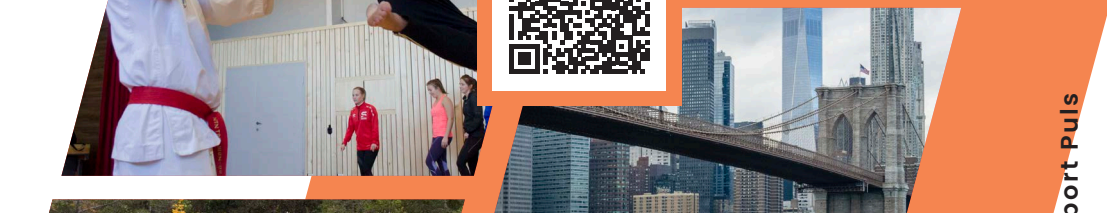
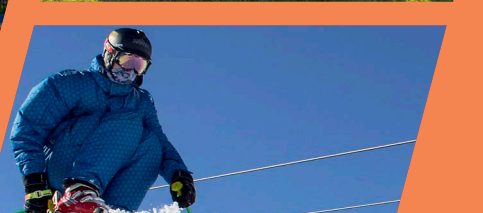
Fokus på **basistrening** – styrke, bevegelighet og utholdenhet.

Turer til snødekte fjell og hvite strender. I løpet av året blir det fellestur til Danmark, treningsuke på **Fuerteventura**, vintertur til **Hovden** og en fantastisk tur til **New York**. I tillegg velger du **én av tre destinasjoner** når hele skolen reiser på utenlandstur på våren.

Denne linja er for deg som liker å utfordre deg selv, prøve nye ting og oppleve mestring sammen med andre.

«En hverdag utenom det vanlige fylt med fine folk, gode lærere og mange muligheter. Et godt miljø med mulighet for utvikling og utfordringer.»

Johannes Haga



4/9

Multisport Ball

Multisport Ball for deg som er ekstra glad i runde ting. Vi gir deg et år fullt av spenning, utfordringer og gode sportsopplevelser. Det er stor variasjon i aktiviteter og ballspporter!

@multisportfhss



Linjekostnad 36 800,-

Total pris 149 900,-



Opplev fremgang

God blanding av lagsport og individuell trening i varierte idrettsgrener. Både **det du liker best** og **det du ikke har prøvd**.

Fotball, håndball, volleyball, tennis, basket, innebandy, squazh, spikeball. Fokus på ballsport og lagspill. **Teknisk og taktisk**.

Vi tester treningsformer, sporter og aktiviteter uten ball. Rafting, klatring etc. Kosthold og ernæring, sportsdrikker, sportsbarer og kos på kjøkkenet.

I løpet av året blir det fellestur til Danmark, fotballtur til England og en fantastisk tur til **New York**. I tillegg velger du **én av tre destinasjoner** når hele skolen reiser på utenlandstur på våren.

Denne linja er for deg som liker å utfordre deg selv, prøve nye ting og oppleve mestring og samspill sammen med andre.



Experience: Reise, trene, mat

Experience gir deg et år med masse variert trening, matopplevelser og reiser til Italia og Afrika. Du får mulighet til å utvikle deg i eget tempo i et godt fellesskap, og ta med deg lærdom for livet!

@helsefhss



Linjekostnad 48 000,-

Total pris 161 100,-



En perfekt kombinasjon av tre gode ting

Trening

Masse variert trening: Styrke, utholdenhet, Zumba, TRX, pilates, X-fit, sirkeltrening, tabata, spinning og mye mer. Vi har også fokus på **psykisk velvære** og mental trening. Trening passer perfekt på skolen vår - vi har flotte treningsfasiliteter!

Mat

Vi lager sunn og variert mat med fokus på smaksopplevelser, **ulike matkulturer** og matglede! Vi har et kjempefint skolekjøkken som vi vil få mye glede av.

Reise

Opplev **Italia** med rik kultur og historie. Lucca, Pisa og Cinque Terre. Italiensk matkurs på vingård. Vi reiser også til vakre **Kenya** hvor vi får oppleve eksotiske smaker, menneskemøter og bade i det indiske hav. Du får mulighet til spennende utenlandsturer med skolen til Danmark og en **valgfri destinasjon**.



Digital Nomade Tokyo og Europa

Det er ikke så viktig hvor du er i verden, så lenge du har et kamera, en laptop og wifi. Å leve som digitale nomader er fremtidsrettet og spennende måte å organisere livet sitt på.

@fhsdigital



Linjekostnad 42 000,-

Total pris 155 100,-



Dine ideer og historier

Digitale nomader er personer som **reiser fritt** mens de **jobber eksternt** ved hjelp av teknologi og internett. De fleste digitale nomader beskriver seg selv som **programmerere, innholdsskapere, designere eller utviklere**. Noen digitale nomader er **evige reisende**, mens andre bare opprettholder livsstilen i en **kort periode**.

Vi ønsker å introdusere deg for varierte digitale verktøy. God innføring i Adobe-programmer og andre programmer som DaVinci Resolve og Ableton Live.

Fantastisk **linjetur til Tokyo** – "Electric town", Studio Ghibli, Tokyo Sky Tree, Harajuku, Onsen og mye mer. Spennende **linjetur til Europa** – Klassen skal planlegge og gjennomføre en foto- og videotur til Europa.

Gaming – skolen har eget LAN-rom.

Denne linja er for deg som er glad i foto, video og gaming, vil bruke tid på å skape noe, og ønsker å utvikle kreativiteten din.

"På folkehøgskolen ble jeg kjent med mange fantastiske mennesker, både elever og ansatte. Jeg sitter igjen med mange gode minner og felles opplevelser. Samtidig var det en strålende mulighet til å bli bedre kjent med seg selv."

Hans Jakob Håland



7/9

Bil & Motor

Et helt skoleår til å fikse på din egen bil, under tett oppfølging av en lærer med mange års erfaring fra bilverksted. Vi er klare for å ta imot deg og din bil! – Vi har kun 14 plasser, så det gjelder å søke tidlig.

@bilogmotor_fhssorlandet



Linjekostnad 21 800,-

Total pris 134 900,-



For deg som elsker å holde på med bil

Ferdigstill **bildrømmen** din i løpet av året på et verksted med god plass og godt med utstyr. Verkstedet er tilgjengelig også på kveldstid!

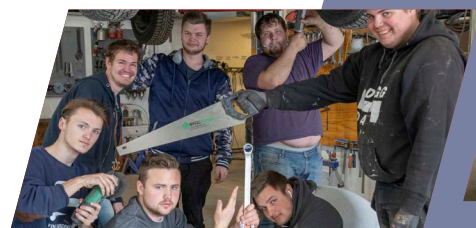
God veiledning og **sosialt miljø** mens du skrur. Dyktig bilmekaniker med mesterbrev og 16 års erfaring fra bilverksted er lærer på linja.

Spennende reiser både med linja og med hele skolen. På turen til **Tyskland** får vi virkelig pleid bilinteressen vår.

Denne linja er for deg som ønsker å være del av et fellesskap med bilinteresserte, og som har et kjøretøy å fikse.

“Sitter igjen med mangen gode minner, fra dei seine kveldene som vi hadde i stuen til dei flotte bilturene med klassen. Å kunne skru bil når du vil og holde på med hobbyen din med folk som har samme interesse som deg e heilt fantastisk.”

Ole Martin Engelsen



8/9

Globalt Fokus: Afrika, fred, psykologi

På Globalt Fokus vokser du i møte med deg selv, verden og Afrika.

@globaltfokus



Linjekostnad 43 500,-

Total pris 156 600,-



I møte med deg og verden

Linja for deg som ønsker å kombinere **reise, Afrika og psykologi**. Her får du kulturelle impulser fra hele verden, og blir bedre kjent med deg selv. Vi lærer om hvordan vi kan forstå hverandre bedre.

I 4 uker reiser vi på tur til **Øst-Afrika** og tar turen innom landene Rwanda, Uganda og Kenya. Vi kommer tett innpå Afrika og får en utrolig godt gjennomarbeidet tur som du tar med deg resten av livet. Alt fra å delta i hverdagen til barn og unge på barnehjem til safari. Vi avslutter oppholdet med snorkling, strender og swahilikultur.

Vi har også en **offline-uke**: telefoner og klokke ligger hjemme. Bøker, brettspill, god mat og gode samtaler blir en del av hverdagen.

Tidligere elever er tydelige på at året gjør deg mer **robust**, gjør det lettere å forholde seg til andre mennesker og gir verdifull reiseerfaring.

"Å møte tidsvitner fra folkemordet føltes surrealistisk. Det satte utrolig inntrykk når de sto der rett foran oss og fortalte sine historier. **Jeg ble fylt med håp** om at uansett hva som skjer så er det mulighet for tilgivelse og forsoning."
Ida Kristine Knatten



Internasjonal Catch Norway

Dette er linja for deg som vil bli kjent med norsk kultur og lære å kommunisere på norsk på kort tid. Internatlivet, valgfag og reiser på tvers av linjene gir unike muligheter for å øve og forstå språket og kulturen, samtidig som vennskap bygges.

@internasjonalafh



Linjekostnad 16 000,-

Total pris 129 100,-



Bli kjent med Norge

Vi bruker morsomme teknikker for å lære språk, så du raskt kan prate med dine norske medelever.

Bruk fritiden på det du er glad i! På skolen møter du elever med mange ulike interesser.

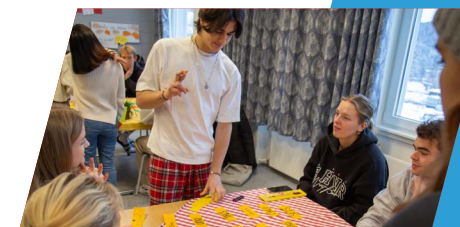
Møt medelever fra hele verden. Del din kultur med oss også!

Aktiviteter og mange muligheter. På skolen har vi blant annet svømmehall, lydstudio, LAN-rom, bilverksted, og stor idrettshall.

Opplev Norge: Sol og sommer på Sørlandet, Oslotur, togtur til Midt-Norge, Kristiansand, hyttetur, vinter og snø.

”Jeg visste ikke at jeg kunne lære en språk så fort! Det var en utrolig gøy år med Internasjonal, skal aldri glem det. Læreren vår var fantastisk og hadde morsom norsk aktiviteter og turer. Ønsker året hadde aldri tatt slutt.”

Xander Scholpp





”Folkehøgskolen har betydd mye for meg fordi jeg føler at jeg har utviklet meg som person. Jeg sitter igjen med mange gode minner, venner og opplevelser for resten av livet.”

Steven Berggren, Bil & Motor

”Folkehøyskole handler om alt det livet burde handle om: Holde på med det man elsker, være med gode venner, og ta vare på hverandre.”

Johannes Knappskog, Multisport



Undervisningen

Vi tar forbehold om endringer i fag- og linjetilbud.

Skoleåret er satt sammen av linjefag, fellesfag, seminar, valgfagsuker og turer.

LINJEFAG

Varierer fra linje til linje. For de fleste linjene ligger timeantallet på 14 timer i uka.

På vår skole setter vi av hele 3 dager hvor du bare har timer med det du liker aller best, nemlig timer sammen med linja di!

VALGFAG

Gjennom året har vi 3 valgfagsuker hvor du får fordype deg 20 timer i et valgfag.

Vi har en variert og spennende meny med mange ulike valgfag du kan velge blant:

- Volleyball
- Fotball
- Jegerprøven
- Street art
- Strikking/hekling
- Matlaging
- Slektsgransking
- Veiledning
- Café Jens
- Dans
- Malekurs
- Årbok
- Gitar
- Kom i form
- Søm/kostyme
- Håndball
- Brettspill
- Core - styrketrening
- Ut på tur
- DIY - lag noe du liker
- Styrketrening
- Film fra Sør
- Lego
- X-fit
- Drama

MIX-uker

Hvert år setter vi av 2 uker til til å være kreative uten å følge vanlig timeplan. Alle er med! Du kan da velge mellom mange ulike oppgaver:

- Drama
- Kor
- Video
- Dans
- Design
- Kulisser
- Make-up
- Lyd og lys

SEMINAR

Hele skolen samles ukentlig til et seminar. Noen ganger er det aktivitetsseminarer, mens andre ganger undervises det i f.eks.:

- Konflikthåndtering
- Krigshistorie
- Menneskemøter
- Sosiale medier
- Relasjoner
- Livsmestring
- Mobbing
- Konserter
- Rasisme
- Aktivitetsseminarer
- Rusproblematikk
- Turer i nærområdet
- Miljø og bærekraft

FELLESFAG

Dette er timer som alle elevene på skolen deltar på (men ikke nødvendigvis samtidig). Fellesfagene på skolen vår er:

- Aktivitetsfag
- Livsmestring
- Allsang
- Kristens Tro
- Rektors time
- Internatgruppe
- Praktisk arbeid/romvask
- Turinfo



Søk i dag !

1. Gå inn på www.fhssorlandet.no
2. Trykk på knappen "søk her"
3. Fyll ut informasjonen
4. Gled deg!

Ring oss gjerne på telefon 37 28 11 00 i kontortiden, 40 40 77 19 etter kontortiden, eller send oss en epost til post@fhssorlandet.no om det er noe du lurer på. Kontortiden er 09:00-15:30.



Skann QR-koden for å gå direkte til søknadsskjema.

www.fhssorlandet.no

Nyttig informasjon

Opptak

Skolen har 18-årsgrense. Det betyr at elever som blir 18 i løpet av 2025 kan søke. Gjennomsnittsalderen på elevene er litt over 19 år, men vi har også elever som er godt over 20 år. På skolen vår har vi en jevn fordeling mellom gutter og jenter.

Opptaket begynner 15. november og søknadene blir behandlet løpende i den rekkefølgen de kommer inn. Elektronisk søknadskjema finner du på vår hjemmeside, www.fhssorlandet.no. Man kan søke allerede fra 1. oktober.

Økonomi

Undervisningen er gratis. For 2025/2026 er det følgende å betale:

- 2.800,- i registreringsavgift
- 110.300,- i skolepenger som inkluderer kost og losji i dobbeltrom, drift av skolen samt felleskostnader.
- Linjekostnaden varierer mellom 16.000,- og 48.000,- alt etter hvilken linje du har valgt. Se oversikt på linjenes egne sider (side 8 – 24).
- Mellom kr 555,- og 1.111,- per mnd. i tillegg for de som ønsker enkeltrom. NB! Begrenset antall.
- Ta kontakt ved behov for spesialdiett (f.eks. Cøliaki).

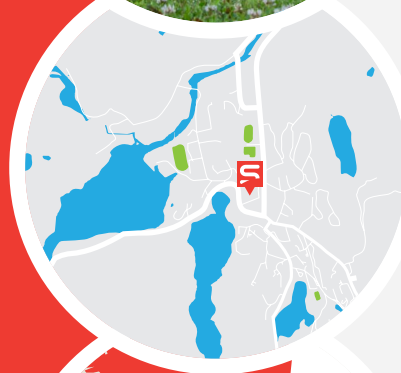
Konkurransespoeng

Et år på folkehøgskole gir 2 konkurransepoeng til opptak ved universitet og høyskoler (forutsatt at fraværet ikke overstiger 10%) til og med til opptaket i 2026.

Stipend og lån

Statens lånekasse for utdanning gir stipend og lån til norske elever på folkehøgskoler. Se lånekassen.no for informasjon om oppdaterte beløp. For skoleåret 2024/25 er lån og stipend på 137.900,-.

Sjekk ut skolen vår i 3D!



INTERNAT



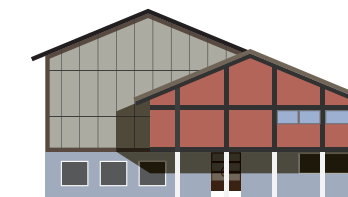
SKOLEKJØKKEN
STYRKEROM
VERKSTED



IDRETTSHALL



SVØMMEBASSENG
FORMINGSROM
GYMSAL
LAN-ROM
LYDSTUDIO
AMFI



STORSTUE
MATSAL
CAFÉ JENS
INTERNAT
"MINI-ANFIELD"
KLASSEROM
KAPELL



Folkehøgskolen Sørlandet
Folkehøgskoleveien 30
4760 Birkeland

Tlf 37 28 11 00

E-post:
post@fhssorlandet.no

Hjemmeside:
www.fhssorlandet.no

FHS Sørlandet

Søk nå!

”Året på folkehøgskolen Sørlandet var et sosialt og morsomt år! Fellesskapet mellom elevene på skolen var unikt. På skolen bodde vi sammen med alle vennene våre, og det skjedde alltid noe gøy!”

Hannah Therkelsen

”There is no better way to describe the feeling, except by saying ‘I wish there was a way to know you’re in ‘the good old days’, before you’ve actually left them.’”

Israel Mendieta

”Å møte så mange forskjellige folk, og å se at man kan ha det så gøy sammen tross store ulikheter, er kanskje den erfaringen jeg setter mest pris på nå i ettertid! Et år jeg aldri ville vært foruten!”

Linnea Tønnessen



”Folkehøgskolen Sørlandet er virkelig «møtet som forandrer».”

Runar Hollekim

www.fhssorlandet.no

våre eiere:

