

steg

Tidsskrift for kristen folkehøgskole nr 4 • 2025 • 89. årgang





Tom Arne Møllerbråten,
redaktør

Små ord for dagen viser retningen for livet

Denne utgaven av *steg* er en gave til alle folkehøgskolene våre. For her får dere servert 18 ferdige morgensamlinger, skrevet av 12 ansatte fra ulike folkehøgskoler. Tekstene kan brukes som de står, ved å leses opp, eller de kan være utgangspunkt for noe som kan gis en mer personlig vri. Og ikke nok med, som man sier, vi gir også tips og råd til den som skal lage en morgensamling. Kanskje kan dette gjøre oppgaven lettere i en hverdag der alt skjer på en gang og man plutselig skal ha et ord for dagen.

Et folkehøgskoleår er på 185 skoledager, og de aller fleste av disse dagene starter med morgensamling på de fleste skolene. Hvis jeg ikke har tolket ansatte feil, mener vi alle sammen at morgensamlingene er viktige. Men viktige for hva? Hvis vi hadde kuttet ut å ha morgensamlinger, ville det ha gjort noe med skolene våre? Hva ville vi tapt? Dette kan vi godt ta en prat om rundt på skolene.

Jeg tror morgensamlingene er kjempeviktige, både for fellesskapet og allmenndanningen vi driver med. De er viktige fordi budskapet hjelper oss å peke ut en retning på dagen og skoleåret. Elevene får høre at de er verdifulle, at de er skapt og elsket av Gud, at de må ta ansvar for seg selv, andre og jorden de bor på. De blir minnet på at de har mye å takke for, at godhet er fint å dele, at det er lurt å øve seg på å gå ut av komfortsonen, og at det er en investering å øve seg på å leve i et eller flere felleskap. De blir oppfordret til å finne seg selv og sin plass, både i fellesskapet og i en kristen tro. Dette er så bra!

Selvfølgelig må vi tro at det har en effekt å bli utsatt for alt dette, og vi tror effekten strekker seg fra skolene og ut over i samfunnet når disse elevene skal gå videre.

Apropos samfunnet, det er ett spørsmål som har kvernet i hodet mitt denne høsten: Ser de, regjeringen, ikke hva vi driver med? Det er lett å kutte støtten til folkehøgskolen hvis du ikke vet hva vi driver meg og bare ser folkehøgskole som en forsinkelse på vei mot yrkeslivet. Jeg tror jeg må sitere Jesus her: De vet ikke hva de gjør!

Jeg vil heller ha en lege som har gått folkehøgskole og lært seg sosiale ferdigheter og ser betydningen av fellesskap og danning, enn en som bare har vært god i skolens fag, for å sette det på spissen. Leger, sykepleiere, lærere, advokater, ingeniører, håndverkere og bønder blir alle bedre yrkesutøvere av et år på folkehøgskole. Det er vi helt overbevist om.

Dette ser i hvert fall alle som har protestert i høstens folkehøgskoleopprør. Takk for støtten! •

Tom Arne



Steg – tidsskrift for kristen folkehøgskole
Utgitt av Noregs Kristelige Folkehøgskolelag (NKF)
og Informasjonskontor for kristen folkehøgskole
P.b. 9140 Grønland, 0133 Oslo

Telefon: 22 47 43 00
E-post: nkf@ikf.no
NKF på nettet: www.folkehogskole.no/nkf

Mål og visjon:
steg – tidsskrift for kristen folkehøgskole er medlemsblad for NKF, men har også som mål å nå ut til en bredere leserkrets både i folkehøgskolen, skoleverket, media og i samfunnet. *steg* skal være et blad for faglig fornyelse, inspirasjon og debatt knyttet til de kristne folkehøgskolenes hverdag, pedagogikk, formidling av kristen tro og arbeid med dannelse.

Utgivelser: Fire nummer i året

Redaktør: Tom Arne Møllerbråten
tom.arne@sagavoll.no
Telefon: 91 57 11 57

Redaksjonsråd:
Tom Arne Møllerbråten
Marie Wiland
Andreas Melberg
Julie Byberg-Harbo
Jon-Peter Asperud, Oslofjord
Ruth Silje Boklund, Stavern
Øystein Vegge, Sunnmøre

Design: Kristin Skeie Antoine, KSA_design
Trykkeri: Aksell AS
Forside illustrasjon: Karoline Holhjem Soldal

Abonnement: Kr 200,-

Norges Kristelige Folkehøgskolelag (NKF)
Kjersti Versto Roheim, Sagavoll fhs, leder
Geir Ertzgaard, Solborg fhs
Ruth Silje Boklund, Stavern fhs
Øystein Vegge, Sunnmøre fhs
Lene M. Fredriksen, Kristiansand fhs
Tor Inge Askeland (leder IKF)

Informasjonskontor for Kristen Folkehøgskole (IKF)
Tor Inge Askeland, Kristiansand fhs, leder
Hildegunn Gjesdal Tennebø, Nordfjord fhs
Arnt Ole Grimstad, Sunnmøre fhs
Halvard Aase, Solborg fhs
Kjersti Versto Roheim (leder NKF)

Sekretariat
Andreas Melberg, daglig leder, andreas@ikf.no
Julie Byberg-Harbo, informasjonsrådgiver, julie@ikf.no
Johan Smit, økonomirådgiver, johan@ikf.no
Hilde Haugen, administrasjonssekretær, ikf@ikf.no
Marie Wiland, rådgiver skoleutvikling, marie@ikf.no
Mette Røstum, informasjonsrådgiver, mette@ikf.no
Terje Wehus, informasjonsrådgiver, terje@ikf.no
Steinar Sundvoll, organisasjonsrådgiver, steinar@ikf.no

Innhold



- 10 Lytte til seg sjølv
- 11 Morgensamling 1-11
- 22 Øyeblikk
- 24 Morgensamling 12-18
- 31 Gode sitater fra C.S. Lewis
- 32 Folkehøgskoleopprøret
- 36 Bokanmeldelse
- 37 UNG2026



- 4 Ikke paragrafer, men hjerteslag
- 6 Steinar Sundvolls gode tips
- 8 12 veier til morgensamlingen



- 40 Internatlederen
- 42 NKF
- 44 Folkehøgskolerådet
- 46 Quiz og kryssord

Folkehøgskolen bygges på hjerteslag

– ikke paragrafer og tariff



Av Andreas Melberg,
daglig leder i NKF og IKF

I det siste har mye handlet om ny lov, statsbudsjett, særavtale og markedsføring. Viktig arbeid, ja, men det må aldri få stjele oppmerksomheten fra det som bærer skoleslaget vårt fra dag til dag: idealismen, skaperkraften og det daglige menneskemøtet. Der står skolene heldigvis støtt.

Fellesskapets stille hverdagskraft

Det finnes øyeblikk i folkehøgskolen som aldri havner på Instagram. De er for enkle, for langsomme, for stillferdige. Et lite nikk i gangen når en elev trenger det. En lærer som legger bort boka og blir sittende litt lenger. To elever som finner tilbake til hverandre etter en krangel. De små bevegelsene som nesten ikke merkes, men som bygger folkehøgskolekvalitet. Det er slike øyeblikk som gjør at folkehøgskolen lever videre. Som gjør oss relevante og som gir kvalitet

Når rammene fyller dagen

Vi som jobber sentralt, kan fort kjenne at rammene skriker litt høyere enn det som virkelig er kjernedriften. Statsbudsjett, høringer, prosenter, markedsføring, avtaleverk, justeringer og møter. Det er nødvendig arbeid,

og vi tar det på alvor. Men vi vet også at rammene aldri er selve folkehøgskolen. De er nettopp bare reisverk.

Vi må passe oss. Rammene kan få for stor plass hos oss og skape inntrykk av at det er der vi skal ha blikket. Det skal vi ikke. Heldigvis har vi skoler og ansatte som aldri mister fokus.

Idealisme som kvalitet

Det som gjør folkehøgskolen relevant, er ikke ordningene våre, men menneskene våre. Idealismen og hjertevarmen som finnes i lærerne, rektorene, kjøkkenpersonalet, kontorfolket, vaktmestrene, internatlederne og alle ansatte som velger denne jobben fordi de ønsker å bety noe for unge mennesker. Det er kvalitet. Helt konkret kvalitet. Det er den ekte drivkraften bak dannelse.

Markedsføring og kampanjer kan hjelpe oss å bli sett, men det er ikke det som skaper ryktet vårt. Ryktet formes av elevene selv, av fellesskapene de opplever, av menneskemøtene som gjør dem tryggere og modigere. Det er innholdet som gjør at de velger oss. Det er verdiene som gjør at samfunnet trenger oss.

Det viktigste vi heier på

Ja, vi må stå i kampen for gode rammer, men det er ikke tallene som tar skoleslaget videre. Det er det menneskene og innholdet som gjør. Dette må vi heie på, i medvind og motvind. Dette må vi bygge stolthet rundt.

For det er her folkehøgskolen har sin kraft. Den står på mennesker som gir noe av seg selv, og som ser noe i andre. Det er den mest solide bærekraftstrategien vi har. Og den fortsetter å holde, år etter år. •

«Det som gjør folkehøgskolen relevant, er ikke ordningene våre, men menneskene våre.»

Steinar Sundvoll:

– Alt jeg gjør i folkehøgskolen handler om **fire temaer**



Av Tom Arne Møllerbråten

Mange ansatte har kanskje møtt Steinar på arrangementer i NKF-regi eller når han har vært på besøk på skolene. Den milde og blide sørlendingen er alltid opptatt av hvordan det går på skolene, og hvordan de ansatte har det. Han brenner for den kristne folkehøgskolen, og morgensamlingene ligger hans hjerte nært.

Han er vokst opp på Birkeland folkehøgskole (nå Folkehøgskolen Sørlandet) som barn av folkehøgskoleansatte. Selv gikk han på Bjerkely folkehøgskole, og var også miljøarbeider der året etter. I 1995 ble han inspektør på Hurdal Verk folkehøgskole og har jobbet der siden. I 2019 startet han i NKF som organisasjonsrådgiver (80%), men er fortsatt knyttet til Hurdal Verk i en liten prosent (20%).

– Før syns jeg det var litt pes å ha morgensamling, men jeg liker det bedre nå som jeg har det litt sjeldnere. Ja, nå gleder jeg meg til det. Det er en veldig god mulighet til å dyktiggjøre eleven for livet og forberede dem for evigheten.

Han har gjort seg en del tanker om hva en morgensamling bør være, og hva det kan

Organisasjonsrådgiveren i NKF har jobbet en mannsalder i folkehøgskolen. Han gir gjerne råd også om morgensamlinger, og røper: – Jeg syntes det var mer krevende å ha morgensamling før enn nå.

være lurt å tenke på i forberedelsene.

Et godt tips kommer fort: – Det er lurt å ha noen morgensamlinger liggende. Men gjør den likevel original når du skal holde den.

Ønsker du to tips til, kan du ta med: – Det er lettere å gi videre noe du har selv har fått, enn å skulle finne på noe i farten. Det er viktig at vi som ansatte har plasser vi kan hente inspirasjon.

Og: – Bestem dag for hva du har tenkt å si, si det og sett deg. De korte er ofte de beste! – **Hvilke temaer liker du å snakke om?**

– Alt jeg gjør i folkehøgskolen handler om trygghet, fellesskap, tro og håp. Etter å ha jobbet med elever i 30 år, ser jeg at mangel på trygghet, gode felleskap, tro og håp er en gjenganger hos de elever som sliter med livene sine.

– De fleste av oss er for så vidt i gruppen som i perioder sliter med livene våre. Når vi sammen med elevene greier å «fylle på tanken» med et eller flere av disse fire enkle verdiene, har jeg sett vanvittig store positive endringer hos elevene.

– Hvis folk er trygge, håndterer de livet best. Hvis to trygge mennesker møter hver-

andre, går det nesten alltid bra. Hvis en er trygg og en er utrygg, kan det gå bra hvis den trygge er sterk. Hvis to utrygge mennesker møter hverandre, går det nesten alltid galt.

– Fellesskap er viktig, og folk bør ha flere fellesskap i livet. Hvis et fellesskap går i stykker eller oppløses, er de likevel en del av andre.

– Jeg ser at tryggheten og felleskapene jeg fikk på Birkeland, i familien, i vennegjengen på volleyballen (som han har spilt aktivt), i skolelaget, på bedehuset og i kirka har vært viktige søyler i mitt liv. Jeg er verdens heldigste mann.

Steinar liker å snakke om søyler og fundament, som vi kan lese i en av morgensamlingene han deler i dette bladet.

– Vi kan gi ungdommene tro og håp. Vi er heldige som kan formidle håp både for dette livet og evigheten. Det er det et kjempebehov for.

– Vi er heldige som får jobbe med ungdom i en verden der alt forandrer seg hele tiden, og snakke om en Gud som er fast. Det er fantastisk. Jeg har opplevd at noen viktige søyler i mitt liv plutselig falt. Da har det vært viktig å ha et fundament som holder. Jesus, troen og håpet er fundamentet mitt liv. •

«Det er lettere å gi videre noe du har selv har fått, enn å skulle finne på noe i farten.»



Steinar Sundvoll har jobbet i folkehøgskolen siden midten av 90-tallet.

Tips fra Steinar

1. Bestem deg for hva du vil si.
2. Si det.
3. Sett deg. Bli ferdig

Morgensamlingen trenger ikke være så lang.

Vær deg selv, ikke vær meg!

Det kan være lurt å avslutte med en oppfordring.

Flere tips

1. Det er lettere å formidle noe du har selv har fått, enn å skulle finne på noe (Hylje Halvorsen).
2. Det er viktig å få eget påfyll/inspirasjon: Bibellesning, møter, dikt, menneskemøter, natur osv.
3. Det er ikke alltid at en føler en har noe å gi.
4. Stjel fra andre: Bøker og diktere. Bibelen har bredde i tema og visdom.
5. Ha en enkel morgensamling liggende, for eksempel ditt bibelvers, din sang, dikt osv. dersom det skulle komme litt brått på.

«Etter å ha jobbet med elever i 30 år, ser jeg at mangel på trygghet, gode felleskap, tro og håp er en gjenganger hos de elever som sliter med livene sine.»

Hjelp, jeg skal ha morgensamling!

Fortvil ikke.
Her kommer noen
råd og tips.

Foto: Shutterstock

HUSK DETTE:

- 1. Bekreft elevenes menneskeverd.** De er unike, verdifulle, skapt og elsket av Gud. La alt du sier og gjør preges av kjærlighet og omtanke for elevene.
- 2. Snakk sant om hva det vil si å være menneske.** Livet er både godt og vondt. Dagene er både gode og onde. Vi har mulighet for å gjøre både det gode og det som ikke er bra.
- 3. Allmenndanning, folkelig opplysning, aktivt medborgerskap og menneskeverd er et mål også for morgensamlingen.**



Av Tom Arne Møllerbråten

Her kommer 12 veier du kan gå når du planlegger:

- 1. En hendelse fra livet ditt.** Er det en hendelse i ditt liv som lærte deg noe viktig om livet? Det kan være noe du mestret, men ofte har vi lært mer av episoder vi ikke fikk set.
- 2. Del sårbarhet.** Min erfaring er at de morgensamlingene elevene setter mest pris på, er når vi tør å dele sårbarhet eller svakhet. Målet er at de skal kunne speile seg i oss og ikke føle seg så alene med sine svakheter. Vi forteller ikke for å få sympati, men for å snakke sant om livet.
- 3. Voksenperspektiv på livet.** Livet ser annerledes ut fra perspektivet til en voksen sammenlignet med perspektivet til en ungdom. Kan vi utvide perspektivet til våre elever ved å røpe litt hva alder og visdom forteller oss?
- 4. Et bilde/maleri.** Vis et bilde som har vært viktig for deg, eller som har et viktig budskap. Fortell om hva det er med dette bildet som treffer deg. En ekstra dimensjon av folkeopplysning tilføres hvis det er viktige bilder fra kunsthistorien.
- 5. En sang.** Mange sanger er kommet til i en spesiell situasjon. Sett sangen inn i en kontekst før dere synger den eller hører på den. Mange sanger blir sterkere og nærere med litt bakgrunnsinformasjon. Tips: Alle salmene i Salmeboka 2013 er kommentert i boka *Stevnemøte med Salmeboka* av Vidar Kristensen. Og det samme med alle sangene i den danske *Højskolesangbogen* i en håndbok laget til denne.
- 6. En scene fra en film eller tv-serie.** Del dine tanker om denne scenen. Er det noe visdom eller allmenndanning som denne scenen belyser? Hvis det til og med er fra filmer eller serier de selv har et nært forhold til, blir konsentrasjonen ekstra sterk.
- 7. En person som fascinerer deg.** Har du noen historiske personer du ser opp til? Eller er det en du kjenner? Del dine tanker om hvorfor hen er et forbilde for deg. Vis gjerne bilde av personen mens du forteller.
- 8. Lese.** Hva med å lese et eventyr? Eller en liten fortelling? Det er mye å hente av gode fortellinger i litteraturen. Og ikke glem alle fortellinger og lignelser i Bibelen. Et utrolig rikt univers.
- 9. En setning eller tanke for dagen.** Lær elevene et ordspråk, et visdomsord, et bibelvers eller en klok tanke elevene kan huske denne dagen.
- 10. Nyhetsbildet.** Kommenter noe aktuelt fra nyhetene. Hva tenker du om det som skjer? Skap engasjement og håp. Kan det som skjer bidra til å gjøre oss mer bevisste og aktive medborgere?
- 11. Et tema fra teologi, filosofi eller psykologi.** Lær elevene noe nytt de kan ta med seg videre ut i dagen og videre i livet.
- 12. Tro.** Fortell om hva Gud, Jesus eller troen betyr i ditt liv. •

Dette er en redigert versjon av en artikkel som stod i steg 2/2023



Av Marie Wiland,
rådgiver skoleutvikling

Morgensamlingene lærte meg å lytte til meg selv

Morgensamlingene er fortsatt noe av det jeg savner mest med jobben på folkehøgskolen min.

Det er veldig lett å si mye bra om det å ha morgensamlinger på en skole, det selv å skulle ha morgensamling, og det å høre andres morgensamlinger.

Men det er også viktig å være klar over andre sider ved det å ha morgensamling som kan være utfordrende – men ikke nødvendigvis negative.

For meg var ofte slik at jeg skjønnte at jeg sleit med noe – hadde noen utfordringer eller hang-ups, når det ble vanskelig å forberede eller holde en morgensamling.

Jeg kunne også oppleve at det var kjempelett å forberede en morgensamling, jeg var fornøyd med resultatet og gledet meg til å holde morgen-

samlingen – og så våknet jeg på morgenen og skjønnte at nei, denne morgensamlingen kan jeg ikke ha i dag. Da valgte jeg av og til en annen morgensamling, gjerne en med en lang sang, som jeg hadde liggende. Noen ganger spurte jeg en kollega om å steppe inn. Litt avhengig av hva som hadde blitt vanskelig for meg.

Det er nesten noe hellig over morgensamlingene. For meg var det et rom som krevde en særlig ærlighet.

Jeg snakket ikke alltid om Gud eller min tro. Den lå likevel som et grunnleggende premiss selv om tema var mobbing, reise, kjærlighet eller samfunnsengasjement.

Jeg kan helt klart si at 20 år med morgensamlinger gjorde noe med meg:

- Jeg ble flinkere til å formidle – og fatte meg i korthet om viktige ting.
- Jeg lærte å lytte til meg selv.
- Jeg lærte at forskjellige grupper tar imot omtrent det samme budskapet på ulike måter.
- Jeg skjønnte at når jeg sloss med en morgensamling, kan det være lurt å legge den vekk. Da er ikke materialet bearbeidet nok til å formidles til elever.
- Jeg ble modigere – jeg våget å snakke

om vanskelige og utfordrende emner. Jeg våget å være personlig.

- Jeg beveget meg bort fra et litt klisjefyllt andaktsspråk som jeg hadde med meg fra ungdommen på Sørlandet og snakket mer normalt både om det hellige og det hverdagslige. Gjerne i god blanding.

20 år i samme jobb gir mulighet for å kunne bruke noe materiale om igjen. Heldigvis! Men det er en farlig vane når det gjelder morgensamlinger. Dersom «du bare tar en du ha liggende fra i fjor», vil forsamlingen høre at dette ikke kommer fra deg akkurat nå. Jeg brukte ofte morgensamlinger om igjen, men jeg forandret dem alltid litt.

Når jeg innimellom ser på ting jeg har liggende fra Danvik-årene mine – og det er mye! Så er det ikke fagplaner og tilsynsoversikter, årsverk eller PowerPoint til lørdagsundervisning jeg har mest glede av. Det er å lese gamle morgensamlinger. De gir meg alltid et lite glimt inn i meg selv og samtidig ser jeg elevene mine og kollegaene mine for meg. Det gir meg mye glede, litt vemod og masse takknemlighet. •

Teksten er hentet fra Morgensamlingsverksted for ansatte.

«Jeg ble modigere – jeg våget å snakke om vanskelige og utfordrende emner. Jeg våget å være personlig.»

Emner: #Grundtvig #livsvisdom

Sjakkens verden

Av Øystein Vegge,
inspektør på Sunnmøre folkehøgskule

MORGEN
SAMLING

1



Jeg har en god kollega som har jobbet i folkehøgskolen i over tjue år. Han – la oss kalle han Nikolai Frederik Severin – er en av dem som er glad i sjakk. Han er til og med god i sjakk. Hvert år er det bare én til to elever som kan gi han rettfærdig motstand.

Sjøl vokste kollegaen min opp med en sjakkspillende far. Nikolai Frederik Severin var ifølge rykter 18 år før han klarte å vinne over faren sin første gang. I mellomtida må det ha vært ganske så mange tapte partier.

En gang i året har kollegaen min ei morgensamling om temaet. Den er spekket med livsvisdom fra sjakkens verden. Her er noen av dem - i tilfeldig rekkefølge og tatt litt ut fra hukommelsen:

- Du kan ikke endre oppstillingen i sjakk, men du kan bestemme dit neste trekk.
- Du vinner aldri et parti på ett godt trekk, men du kan tape på ett dårlig.
- Alt kan endres eller avsluttes på bare ett trekk.
- Du kan ikke reversere et dårlig trekk, men du kan minimere skaden i framtida.
- Gode stillinger vinner ikke et parti, men gode trekk gjør det.
- Du taper hvis du velger å ikke flytte.

Jeg bruker å følge med på elevene i Amfi når quotes etter quotes blir presentert. Det er tydelig at de treffer et eller annet hos en 20-åring som har levd kort, men likevel lenge nok til å ha fått seg noen livserfaringer.

Jeg er ikke sikker på hvorfor disse setningene

Du vinner aldri en elevflokk på ett godt trekk, men du kan miste dem på ett dårlig. Da er du fort sjakk matt.

– som hver for seg kunne vært tema for en hel fellesfagstime – funker så bra som de gjør. Muligens er det fordi ordene så presist sier det enkle, det åpenbare. I mitt hode handler det om valg og om feilvalg som får lov å stå alene.

Kanskje flere morgensamlinger burde vært nettopp som denne? Kanskje litt mer Grundtvig (husker ikke fornavnet hans i

farta) som mener at folkehøgskolen skal formidle «levende ord» og «innsikt i livet». For det er akkurat det jeg tror kollegaen min klarer. Han klarer kunsten å framføre et tydelig budskap uten å være en belærende bezzerrwiser.

For du vet: Du vinner aldri en elevflokk på ett godt trekk, men du kan miste dem på ett dårlig. Da er du fort sjakk matt. •



Foto: Shutterstock

MORGEN
SAMLING
2

Emner: #oppvekst #identitet

Vi har alle bagasje

Av Ingeborg Runde Bakkeland,
internatleder Sunnfjord folkehøgskule

Denne morgonsamlinga er fin å ha på starten av skuleåret. Ta med ein sekk, legg ulike ting (7-10 ting) som kan fortelje ei historie/representere deg (til dømes ein fotball fordi du elskar fotball, ein bil fordi du er glad i å mekke på bil, ein blomst fordi det minnar deg om barndommen).

Forklar at alle har med seg ein sekk med bagasje. Det er umogeleg å sjå kva som er i sekken, om ikkje den som bære sekken vel å vise/forklare kva som er i sin sekk.

Ta fram ein og ein ting, og forklar kva den tingen kan fortelje om deg som person.

La to av tinga representere noko ved deg som du ikkje ynskjer å dele. Vis tingen og sei "nei – dette vil eg kanskje fortelje seinare ein gong". Legg denne tingen til side.

Når du har forklart noko på kvar ting, avsluttar du med å fortelje at det ikkje er van-

leg å fortelje absolutt ALT ved seg sjølv når ein møter nye menneske. Kanskje vil ein fortelje noko, kanskje ingen ting. Kanskje treng ein tid for å tørre å fortelje om den eine, tingen. Eller kanskje må det ein spesiell person til som du kan stole 100% på, og kan gi deg så mykje trygghet at du har lyst å fortelje. Tenk på dette når de no skal bli kjent med mange, nye personar her på skulen. •

Emner: #identitet #menneskeverd #skapt og elsket av Gud

Du betyr noe

Av Helen Romarheim,
skolesekretær Nordhordland folkehøgskole

Den kristne tro sier noe om dette. Du har en verdi som **ikke** kan måles i prestasjoner, utseende, likes eller popularitet.

*For du har skapt mine nyrer,
du har vevd meg i mors liv.
Jeg takker deg
for at jeg er så underfullt laget.*
(Sal 139,13-14)

Du er ikke en feil eller et uhell. Gud forma deg sånn HAN ville, og med en hensikt. Tenk på den blinde mannen som vi møter i Bibelen, som satt i veikanten dag ut og dag inn. De fleste bare gikk forbi, men IKKE Jesus.

Eller Sakkeus som klatra opp i et tre for å få øye på Jesus (han var så liten av vekst) Sakkeus som «ingen» likte. Men Jesus stoppa, og inviterte seg hjem til han. Sånn er Jesus også i dag. Han er like interessert i enkelt-mennesker som han var da han vandret rundt her på jorden.

Du er mye mer betydningsfull enn du kan ane. Det viser Jesus kors og oppstandelse. Jeg synes det er så fint med korset som vi har i flagget vårt: Det viser den enorme verdien som Gud har satt på mennesket!

Han har tanker for DEG og DITT liv!

*For jeg vet hvilke tanker jeg har med dere,
sier HERREN, fredstanker og ikke ulykkes-
tanker. Jeg vil gi dere fremtid og håp.*
(Jer 29,11)

Det betyr at livet ditt ikke bare har verdi her og nå, i dag. Men det peker mot et håp, noe større.

Her på folkehøgskolen lever dere tett på hverandre. Ta deg tid til å lytte til en med-elev: på rommet, i dagligstuen, i matsalen eller på tur med linjen. Våg å være deg selv, så våger andre det samme med seg.

Gud som kjenner oss bedre enn oss selv, lengter etter at vi skal leve ærlige liv! Tørre å la andre se litt lenger inn enn den ytre ofte «perfekte» masken.

Da vil du oppleve å få kjenne på ekte vennskap. Vennskap som varer hele livet. På samme måte som Jesus ønske å få bety en forskjell i ditt liv! Kan DU bety en forskjell i andre sitt liv, med å våge å åpne opp og leve ærlige liv.

MORGEN
SAMLING
3

Du vet vel om at du er verdifull?

At du er viktig her og nå

At du er elsket for din egen skyld.

For ingen andre er som deg.

Det er for mange mennesker som ønsker å snakke om

At du bør være slik og slik.

Gud Fader selv, han aksepterer deg uansett.

Og det kan du stole på.

Du passer inn i selve skapelsen

Det fins en oppgave for deg.

Men du er fri til å gjøre hva du vil med den,

si ja eller nei.

Du vet vel at du er verdifull?

At du er viktig her og nå.

At du er elsket for din egen skyld

For ingen andre er som deg,

Emner: #fellesskap #ensomhet #avhengighet

Er vi en god rottepark?

På begynnelsen av 1900-tallet ble det gjort eksperimenter på rotter og avhengighet. Det gikk ut på å ha to ulike drikkebeholdere, den ene med vann tilsatt heroin, den andre med rent vann. Eksperimentet viste at alle rottene som valgte vann med heroin, etter hvert var så ruset at de glemte å spise. De bare ruset seg, og alle døde.

Av Ruth Silje Boklund,
lærer på Stavern folkehøgskole

70 år senere ønsket Professor Bruce Alexander og en gruppe forskere fra Simon Fraser University i Canada, som forsket innenfor adferdspsykologi, å jobbe videre med eksperimentet. De ønsket å prøve ut ideen, som ble til Rat Park-eksperimentet. I det tidlige eksperimentet var rottene isolert, og de endte alle sammen opp med å ruse seg til døde.

Tanken bak Rat Park eksperimentet var å finne ut hvordan vår sosiale tilhørighet påvirker evnen vår til å håndtere, for eksempel, avhengighet. De bygget en stor park til rottene, med «aktiviteter» og et hyggelig rottemiljø. Viktigst var at denne testgruppen var sammen med mange rottevenner, mens den andre testgruppen var alene – uten rottevenner. Forskerne ga rottene et valg mellom to væsker. Den ene av dem inneholdt morfin, mens den andre ikke gjorde det. De skjulte den bitre smaken av morfin med en sukkerløsning.

Etter et par dager, begynte rottene som var alene i burene å vise tegn til å foretrekke morfinløsningen. Rottene i parken drakk også av morfinløsningen, men ikke før flere dager senere, og flere klarte også å slutte med morfin og gå tilbake til å drikke vann.

I løpet av eksperimentet observerte forskere at rottene i burene konsumerte 19 ganger mer morfin enn de frie rottene. Rottene i parken så ut til å forstå fordelene ved

å ikke konsumere stoffet, og holdt seg unna det, selv når de allerede hadde prøvd det.

Alexander og teamet hans introduserte flere varianter til eksperimentet. De gjorde for eksempel flere rotter i begge gruppene avhengige, men resultatene endret seg ikke så mye. De rottene som var sammen med andre rotter – de valgte rottevenner fremfor morfin!

Det er ikke for å sammenligne dere med rotter, men la meg trekke noen linjer likevel. Vi mennesker er skapt for å høre til. Vi er flokk dyr, selv om noen av dere garantert tenker at «det er jeg faktisk ikke», så er vi biologisk innstilt på å tilpasse miljøet rundt oss for å ha bedre mulighet til å overleve. Og selv om vi i dag ofte snakker om at det er viktig å finne sin egen stemme, viktig å være seg selv, find your uniqueness, så er det å tilpasse seg og være en del av et fellesskap, like viktig. Uten fellesskap, er vi sårbare!

Vi mennesker er skapt som sosiale vesen, og dersom vi opplever at vi ikke hører til et sted, er det flere grunnleggende behov som ikke blir tilfredstilt. Faren er at vi da søker tilhørighet der vi finner den, selv om det kan være i destruktive miljøer, dersom det gir en følelse av å høre til.

Vi holder på med et prosjekt, hvert skoleår. Vi skal nemlig lage denne «rotteparken» sammen, her på denne skolen. Dette er et ansvar du har som individ, vi har som skole, og alle sammen har som samfunn. Her må vi faktisk bidra alle sammen for at vår «rottepark» skal være et sted der du får oppleve at det er noen som aksepterer deg og som ser deg. Dette livet er faktisk en laginnsats, og her på skolen er du invitert til å finne din posisjon og være med på dette laget. Dette laget som skal lage en skikkelig fin «park», sammen, der alle får være med å spille, og alle har en plass på banen, og du betyr en forskjell. Velkommen til prosjektet! •



MORGEN
SAMLING
4

Emner: #kroppspress #identitet #kristen tro

Frihet

Av Anne Gjerding
internatleder på Molde folkehøgskole

Jeg har hatt minst to vendepunkt i livet, som gjorde meg mer fri. Det første var da jeg var ca. 17 år. Jeg hadde strevd og strevd med mat og kropp, press og trening lenge. Jeg hadde bekymret meg og tenkt mye på hvordan jeg ville være, hvordan jeg ville se ut og hva jeg ville få til. En tanke om at *en dag* har jeg blitt slik jeg vil være, når jeg er ferdig med *prosjektet meg*. Da kan jeg begynne å leve. Da skal de få se hvor flott jeg er blitt.

Jeg var jo blitt veldig sjuk av det prosjektet, og ingen kunne helt hjelpe meg. Helt til jeg hjalp meg sjøl. Jeg sa til meg sjøl at nå er jeg lei av å fokusere på hvordan jeg er. Jeg orker ikke mer. Nå vil jeg fokusere på hvem jeg vil være.

Jeg vil ikke være en person som har hele fokuset på meg. På min kropp, min hud, mitt hår og min popularitet. Jeg vil være en som flytter fokuset nå. Ut fra meg sjøl. Ut på de andre. Ut på verden. Ut på viktigere temaer enn bare meg. Jeg vil egentlig bli klok, ikke

pen. Jeg vil bli forståelsesfull, ikke sjølsentret. Jeg vil være en som ser, ikke bare en som blir sett. Jeg vil gjøre en forskjell.

Prosjekt perfekt er endeløst, og det bandt meg voldsomt. Derfor kan jeg ikke beskrive den friheten jeg fikk da jeg parkerte det prosjektet. Å flytte fokuset er så mye mer givende, fra første stund. «Hvem vil jeg være? Hvem trenger meg? Hva har jeg å tilby, de driter vel i hva jeg veier og sånn?!»

Jeg ble litt rusa av den friheten, og kanskje litt ekstrem, kunne det virke som. Jeg bestemte meg for at jeg ikke ville velge yrke ut fra status og penger. At jeg ikke vil skaffe meg store eiendommer. At jeg ikke vil følge moten. At jeg ikke vil fokusere på å se ung og tynn ut.

Men det var ikke et blaff. Det er den jeg er. Det er sånn jeg er. Og det er veldig fritt ikke å være bundet til status og ytre ting. Jeg har ingen badevekt, jeg har ingen enebolig, jeg fulgte hjertet da jeg valgte yrke og jeg

MORGEN
SAMLING
5

kjøper klær når det gamle er helt utslitt. Det er en frihet.

Jeg har hatt et annet frihetsvendepunkt også. Jeg har pendlet mellom å synes at det er vanskelig å tro på Gud og så liksom *ta meg sammen* og være ordentlig kristen. Da har jeg tatt ansvar og vært aktiv, hatt oppgaver i menighet og sagt de riktige tingene og sånn.

Men jeg hadde et vendepunkt der jeg skjønte at det å være kristen ikke er et annet prosjekt perfekt. Jeg tok det innover meg at Gud vil at jeg skal være ungen hans. Vi skal bare være ei jente, en gutt eller et hen. Jeg skal være jenta til Gud resten av livet, slik det var meningen. Hvile, ikke måle meg mot andre.

Smak på disse frihetene!! •

Emner: #livsvisdom #fundament i livet #kristen tro

Søyler og grunnmur

Av Steinar Sundvoll,
organisasjonsrådgiver i NKF

Hver dag går jeg forbi Oslo spektrum på vei til jobb.

Nå om dagen holder de på å rive hele Spektrum. De skal sette opp et nytt stort bygg som blir 108 meter høyt.

Det er spennende å se hvilke søyler som holder oppe det store bygget og grunnmuren det er bygd på.

I våre «livshus» trenger vi noen sterke søyler og en stødig grunnmur som holder i all slags vær.

Vennene mine, familien min, hobbyene mine og jobben min er slike søyler i mitt «livshus». Jeg er heldig som har stor familie og mange gode venner. På den måten har jeg mange sterke søyler som er med på å holde oppe «livshuset» mitt.

Noen av mine søyler har jeg mistet. Det er venner og familie har gått bort. Men det er også venner som jeg over tid har mistet kontakten med, helt ubevisst. Volleyballen var også en søyle i mitt liv. Jeg spilte volleyball to-tre ganger i uka da jeg var ung, nå spiller jeg en gang i halvåret.

For meg er det viktig å ha en solid grunnmur som holder uansett hva som skjer med søylene jeg har rundt meg.

For meg er troa min grunnmur. Jesus og Gud er faste holdepunkt og sikker grunn for meg, uansett hvordan jeg har det ellers i livet. I disse dager hvor mye endrer seg i verden, er det godt å ha noe som er fast. Også i mitt liv er det stadig ting som endrer seg. Jeg forstår ikke alt i Bibelen, men tenker at Gud som er allmektig, har mer peiling enn meg.

Et av mine livsmotto er: Det er bedre å stå ustøtt på sikker grunn enn å være sikker

på ustødig grunn.

Jeg kan sette navn på mange av mine søyler og min grunnmur.

Hvem er søylene dine?

Hvem er du en søyle for?

Hva har du som grunnmur i ditt liv?

Det er bare å stjele 95% av fra mine morgensamlinger, men gjør de til 100% dine før du har de for elevene. •

MORGEN
SAMLING
6



Foto: Shutterstock

Emner: #viljestyrke #vaner #komfortsonen #prestasjoner

Hverdagene underveis

Av Ole Petter Hansson,
rektor på Lundheim folkehøgskole

«Alle disse dagene som kom og gikk, ikke visste jeg at det var selve livet».

Stig Johansson

MORGEN
SAMLING
7

talent? Noen vil heller si et ekstremt treningsprodukt. Allerede som barn hadde han øvd mer musikk enn andre gjør i et helt liv.

De små valgene i hverdagen:

- Skal jeg stå opp eller ligge 10 minutter til?
- Skal jeg spise sunn frokost eller ta et pizzastykke fra i går?
- Skal jeg være rå og pushe på i de harde øktene eller skal jeg gjennomføre 90%?
- Når kvelden kommer, skal jeg sitte oppe og se en middelmådig film på tv, eller skal jeg legge meg tidlig slik at jeg er uthvilt neste dag?

Det går an å justere vaner. Etter 13 ganger med gjentakelse har du en vane
Aristoteles skrev: «Vi er det vi gjør ofte nok. Å være god er ikke en handling, det er en vane.»
Det eneste stedet resultatet kommer før slit og strev, er i ordboka (ukjent lektor).

Vi ønsker å tilbringe så mye tid som mulig i det vi kaller vår komfortsone, altså i en tilstand hvor vi opplever at vi har det trygt og godt, og hvor vi føler at vi behersker våre omgivelser. Følelsene våre trekker oss hele tiden mot denne komfortsonen, men hvis du ønsker å prestere bedre, er det en absolutt forutsetning at du med jevne mellomrom er

villig til å tre ut av den.

Motgang er et grunnleggende element i all fremgang.

Det er bare middelmådigheter som alltid er helt på topp (Somerset Maugham).

Alle kan være gode i gode tider, alle kan prestere godt når det går lett. Forskjellen på de beste og de nest beste er ofte evnen til å mobilisere når det butter mot (Sir Alex Ferguson).

Tough times don't last. Tough guys do (Bill Clinton).

Det er fullt mulig å lære seg å like motgang. Det er noe positivt i det ubehagelige, i det å kjempe. Det er i det rommet man viser karakter og styrke.

Det eneste du kan styre her i verden er tankene.

Hvilke verdier og behov er viktigst for deg?

Verdier staker ut en kurs for deg. De sier noe om hva du bør gjøre, men de sier også noe om hva du ikke bør gjøre..

Du må elske det du holder på med hvis du skal bli best (Sir Alex Ferguson).

Flekkefjord sangforening er sannsynligvis ikke verdens beste mannskor, men du verden så gøy det er å være på konsert med dem fordi de trives så enormt med det de holder på med. Skal du lykkes på scenen, må du gi inntrykk av dette er gøy. Bob Dylan sender muligens ut andre signaler, men han er i så fall unntaket som bekrefter regelen.

La oss med godt humør gå i gang med dagen som ligger foran oss. •

«Life is what happens when you are busy making other plans».

Beautiful boy – John Lennon



Emner:
#gruppepress
#etikk #forbilde



Konformitet – å gjøre noe bare fordi andre gjør det

Av Morten Granerud,
lærer på Sjøholt folkehøgskole

Jeg pleier å innlede denne morgensamlingen med å vise et Youtube-klipp kalt «Asch Conformity Experiment». Kort fortalt er dette et psykologisk eksperiment hvor fire skuespillere og et «forskningsobjekt» sitter på rekke og skal si hvilken av tre linjer som er like lang som en annen linje. Oppgaven er veldig enkel, og det er lett å se hvilken linje som er den riktige. Men når de fire skuespillerne først svarer enstemmig feil, så svarer ofte «forskningsobjektet» feil også. Dette gjøres enten fordi at han tror han tar feil fordi han er den eneste som mener det, eller så svarer han bevisst feil for å unngå at de andre ser rart på han. Men et veldig interessant (og positivt) funn, er at når en av skuespillerne også svarer riktig, så svarer ofte også «forskningsobjektet» riktig selv om de to er i mindretall. Filmen er god på å tydeliggjøre et poeng, og er et fint utgangspunkt for så å spørre elevene ...:

Har du noen gang gjort eller sagt noe som du vet er galt, bare fordi alle andre rundt deg gjorde det? Dette eksperimentet handler om nettopp det. «Forskningsobjektet» svarer bevisst feil på en enkel oppgave, for å unngå at de andre personene ser rart på han. Dette kalles konformitet. Konformitet betyr at man gjør eller mener det samme som de rundt seg, uavhengig av om det er sant, rett, eller godt. Man handler imot sin egen overbevisning for å bli akseptert av en gruppe.

Sannsynligvis kjenner du deg ikke igjen i akkurat dette eksempelet fra videoen. Men har du noen gang latt vær å si imot det andre mener eller foreslår fordi du er redd for å bli upopulær? Har du sagt ja til en røyk du helst ville sagt nei til? Har du sagt ja til en hjemmealenefest du egentlig syntes virket utrygg? Har du blitt med på å baksnakke noen selv om du egentlig er imot baksnakking? Har du

noen gang satt deg inn i en bil med en full sjåfør fordi sjåføren er «en av de kule»? Har du blitt med på å mobbe noen for å bli sosialt akseptert?

Da er du ikke alene. Sannsynligvis har vi alle en eller annen gang gjort noe vi egentlig ikke vil, noe vi egentlig mener er galt, fordi vi har syntes det har vært viktigere hva de rundt oss tenker. Slike situasjoner er ikke enkle.

Men jeg vil gi deg en utfordring. La du merke til at når en av de andre skuespillerne også sa den riktige linjen, så sa «forskningsobjektet» det som var riktig òg? Selv om de var i mindretall? Det er et tydelig signal på at når en først tør å gå foran, så følger ofte andre etter. Da blir det mye enklere å stå for det gode man egentlig vil! Tør å være denne personen, tør å gå foran, tør å stå for det du mener er rett. Så er sjansen stor for at andre vil følge etter. •

Emner: #lykke #godhet #livsvisdom

Albert Einstein og lykken

Av Hallvard Aase,
rektor på Solborg folkehøgskole

I dag vil jeg snakke litt om lykke!

Mange leter etter lykke i livet. Hvordan blir man lykkelig? Finnes det en oppskrift for hvordan man blir lykkelig.... Ja, det gjør det, og her skal dere få formelen.

Albert Einstein kjenner dere alle til. Han forstod mye da han formulerte den berømte formelen $E = mc^2$. Men jeg tror ikke han forstod at han hadde laget formelen for lykke!

Først litt om status på den målte lykken i landet.

Norge har i senere år falt nedover på lykkeindeksen. Vi er et av verdens rikeste land, med gratis skole, helsevesen og vakker natur, rikt kulturliv konserter og utstillinger, organisasjoner og foreninger, fotballag og kulturskoler både i byer og bygder.

Vi scorer høyt på velstand, men opplever mindre tilfredshet. Årsaken er ikke mangel på materielle goder – men mangel på omtanke. Forskning viser at hverdagslig godhet og det å være snill mot andre både skaper og styrker følelsen av lykke.

Professor Lara B. Aknin ved Simon Fraser University sa for en tid tilbake følgende: «Det er påvist at det å være snill mot andre både har sin rot i, og resulterer i, økt grad av lykke.»

Å være snill mot andre!
Man blir lykkelig av å være snill mot andre. Og vi blir lykkelige når andre er snille mot oss. Man blir lykkelig av å være snill i relasjoner.

La oss si at: Lykke = snill x mennesker i relasjoner (msk2)

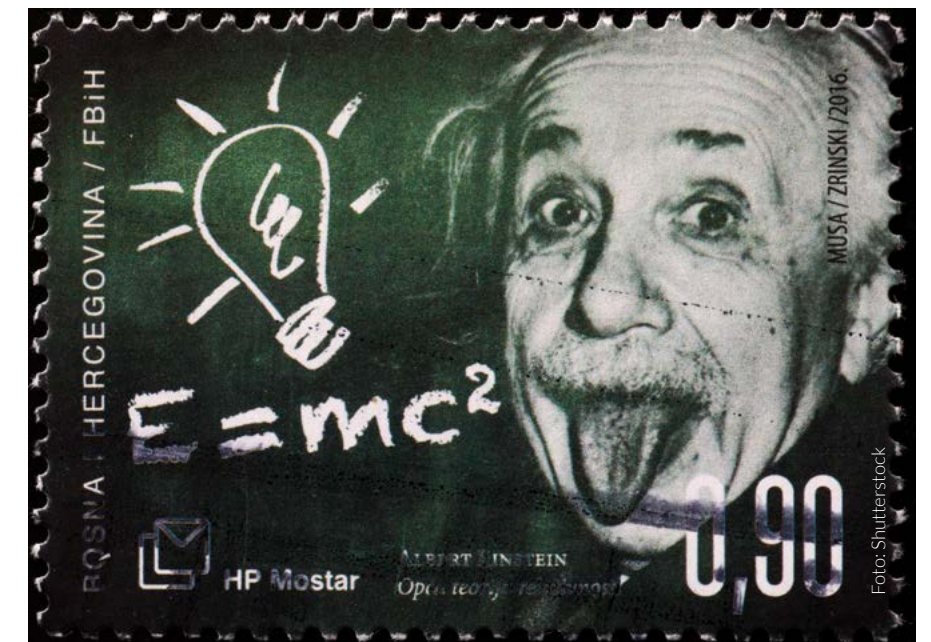
Hvis det er sånn, så går vi tilbake til Albert Einstein for å vise dette i lykkeformelen. For han utviklet formelen for lykke – noe han ikke var klar over selv.

Og la oss videre si at:
 $E = \text{lykke}$
 $m = \text{snill}$

$c^2 = \text{mennesker x mennesker (relasjon)}$
Da blir formelen for lykke
 $E = mc^2$

Om det er en ting vi kan lære av Albert Einstein, så er det at formelen for lykke er å være snill i relasjoner til andre mennesker!

Ok – det var dagens litt korte morgensamling om lykke.
Ha en fin dag! •



Emner: #tro #nestekjærlighet #empati

Va det du Jesus?

En morgensamling er personlig. At min morgensamling skal bli din morgensamling er å dra det litt langt – a far stretch, som de sier det så treffende på engelsk. Denne gangen er det lørdag, og jeg har elevene for meg selv. Jeg skulle ønske lærerne hørte den, men de har fri i dag.

Geir Ertzgaard,
lærer på Solborg folkehøgskole

Jeg var på siste konserten til Åge og Sambandet på Lerkendal i september. 25 000 trøndere fra hele landet, med skinnvest innafor allværsjakken, og bart under nesa uansett hvilket kjønn du var. Over tre konserter på tre dager var vi 75 000 trøndere som sa farvel til Åge og bandet hans.

Mens vi venta på Åge, sto plutselig Jens der. Jens? Hva det var som fikk Jens til å møte opp? Noen bua og tenkte like før valget at nå er han her for å slå politisk mynt. Men det var ikke så enkelt.

Jens hørte Åge og Prudence som tenåring i 1973. Først var han og de langhåra Oslo-guttene kritisk til trønderne. Men fra første konserten var han overbevist. Det var noe med Åge, tekstene og musikken hans som gjorde at han ikke slapp taket i Jens. Fra den dagen i 1973 ble Åge og gutta lydsporet til livet til Jens gjennom alle årene som miljøpolitiker, statsminister og NATO-generalsekretær. For sangen og for menneskeligheten.

Og hva det var med musikken til Åge? Det samme som tekstene og personligheten hans: En som ga andre plass, en som syns at du var viktig, en som var de svakestes stemme. Jens takket for sangen og for med-menneskeligheten. For empatien.

Det var helt naturlig at det var Jens som takka Åge på vegne av regjeringen. Og det var naturlig at regjeringen takket Åge. Han hadde bygd seg opp en posisjon gjennom sin væren som en som brydde seg.

Åge har sanger som skriker mot Gud. «Gud var ikke der».

Han har også sanger som ser Jesus i den minste ungen: «Va det du Jesus, va det dæ vi korsfæsta igjen, va det sjangsen te livet vi lemlesta nå igjen».

Åges stemme inn i vår tid var empati. Det var det Jens takket for.

Det er også nerven i min tro: Jesus som tegner i sanden når de kloke og vise vil fordømme en kvinne som er grepet i ekteskapsbrudd. Jesus som gråter over Jerusalem, eller over at vennen Lazarus som døde før han rakk fram til ham. Eller ... du kan velge din egen historie.

Konserten på Lerkendal minte meg på

«Va det du Jesus, va det dæ vi korsfæsta igjen, va det sjangsen te livet vi lemlesta nå igjen»

– Åge Aleksandersen

MORGEN
SAMLING
10

Jesus, og på hva kristendom er for meg: Empati. For hva jeg, du og hele samfunnet trenger: Empati.

Dette er altså min historie. Men å gjøre min historie - min morgensamling, til din historie – det er nesten ikke mulig. Det som er mulig, er at du har en historie som kan ligne på min. Ikke Åge, men kanskje Carola. Ikke Jens, men muligens Krister Sjøgren. Hva vet jeg?

En morgensamling er og blir min morgensamling. Det som inspirerer deg er din, og det er det som treffer elevene. Hvordan vet jeg det? Det er da de kommer bort til meg etterpå og vil snakke om et eller annet. Denne dagen ville de snakke om Åge.

Så hva budskapet er? Fortell din historie, del det som betyr noe for deg, så finner kanskje ungdommene det som betyr noe for de. Empati er universelt, men jeg fant empatien hos Jens og Åge, du finner den andre steder og med andre sanger. •

MORGEN
SAMLING
11

Emner: #godhet #kjærlighet #Gud

Et godt menneske

Av Tom Arne Møllerbråten

Jeg vet ikke om den første tanken du tenkte i det du slo opp øynene i dag tidlig, var at du «i dag skal være et godt menneske». Det ville i hvert fall være en veldig god start på dagen.

Men jeg er ganske sikker på at ikke alle morgener i ditt liv har vært like fulle av gode intensjoner. Noen dager er rett og slett ganske dårlige. Noen ganger har vi nok med å tenke på oss selv.

Du har helt sikkert lagt merke til at det er lettere å like folk som oppfører seg fint, enn folk som oppfører seg dårlig? Selvfølgelig er det sånn. Når vi merker at noen vi møter bare tenker på seg selv, eller er fiendtlig innstilt overfor oss, får vi mindre lyst til å være sammen med dem. Er det ikke slik da?

Gode mennesker er lettere å like enn selvsentrerte mennesker.

Jeg tror forresten ikke alle selvsentrerte mennesker alltid er klar over hvordan de oppfattes av de rundt dem. Hvis de hadde skjønt hva andre tenkte, eller hvordan andre snakket om dem, ville de nok ha skjerpet seg en god del. Tror jeg da.

På en måte tror jeg at alle egentlig ønsker å være gode mennesker, så er det likevel like sant at det ikke alltid er lett å være et hundre prosent godt menneske bestandig.

Men hvis det er slik at det er lettere å like gode mennesker, er det da også slik at gode mennesker fortjener mer kjærlighet enn ikke-fullt-så-gode mennesker? Er kjærlighet noe man kan og bør gjøre seg fortjent til?

Jeg tror i hvert fall en del mennesker tenker slik når de tenker på Gud, hvis de tenker på Gud da. Jeg tror noen tenker at Gud er mer glad i meg når jeg er snill og god, enn

når jeg ikke er det. At Gud elsker gode mennesker mer enn andre, på en måte. Hvis han finnes, selvfølgelig.

Det høres ikke helt feil ut. Men det er faktisk ganske feil, ifølge kristen tro. Vi kan for eksempel se at Jesus var opptatt av å elske de som kanskje ikke hadde vært så gode, de som hadde mislyktes litt i livet, de som hadde vært egoistiske og som mange andre ikke likte. Vi kan se at da Jesus traff dem, visste de veldig godt at de ikke var «den beste utgaven av seg selv». Det visste Jesus også. Likevel brydde han seg om dem.

Jeg tror den kristne tanken om alt dette er godt formulert av C.S. Lewis, mannen bak Narnia-bøkene. Hør bare: «Den kristne tror ikke at Gud vil elske oss fordi vi er gode, men at Gud vil gjøre oss gode fordi han elsker oss.» •



Øyeblikk

Mange skoler har dyktige fotografer blant både elever og personale. Vi ønsker å vise noen av bildene fra ulike skoler. Her er noen blinkskudd fra **Sjøholt folkehøgskole**. Fotograf er assisterende rektor Ruben Lie Monsen.



Emner: #fellesskap #venner #ensomhet #status

Det sosiale spillet

MORGEN
SAMLING
12

Det er mye man kan lære av å studere rotter. Visstnok så har mennesker og rotter relativt like hjerner (bortsett fra størrelsen), og man også kan lære litt psykologi av rotteforskning.

Av Morten Granerud,
lærer på Sjøholt folkehøgskole

én slik rottestudie fant man noe interessant. Rottene ble delt inn i par hvor den ene rotten var tydelig større og sterkere enn den andre. Hvis disse rottene begynte å lekeslås, så ville den store rotta, hvis den ville, vinne hver gang uten problemer. Det var også slik at det alltid var den lille rotta som tok initiativ til å leke. Kanskje litt som en lillebror som stadig vekk spør storebror om de kan leke sammen.

Så kommer det interessante: Det viste seg nemlig at hvis den store rotta ikke lot den lille rotta vinne cirka 3 av 10 lekeslås kamper, så sluttet den lille rotten å ville leke. Og det ble rett og slett to ensomme rotter.

Hva kan vi lære av dette? Hvis man legger godviljen til, kan man si at rottenes lekeslåsing er en type spill. Legger man til enda mer godvilje, kan man si at sosiale interaksjoner mennesker imellom også er en form for «spill».

Noen spill er tydelige, som for eksempel volleyball og brettspill. Andre spill er kanskje mer utydelige, som for eksempel spillene om status og oppmerksomhet. Kanskje kommer du inn i matsalen en dag, også er det noen gode dessertrester fra helgen som er satt fram. Da «spiller» man om de beste dessertrestene.

Er du freidig går du rett til dessertbordet, og kanskje tar du to kakestykker før andre har tatt ett. Kanskje er du skolens beste volleyballspiller. Kanskje er du kjapp i kjeften, flink



Foto: Shutterstock

til å komme på gode kommentarer og få folk til å le, slik at du alltid vinner «kampen» om å bli det sosiale midtpunktet. Kanskje er du god til å få viljen din. Kanskje har du en annen ferdighet som du er såpass god i, at om du vil så vil du alltid vinne «spill» hvor denne ferdigheten er nyttig. Da kan det være verdt å tenke over disse rottene.

For hva skjedde når den store rotta alltid vant og aldri lot den lille rotta vinne? Da ville ikke den lille rotta leke lenger. Hvis du alltid vinner de «spillene» som du er med i, så kan det hende at andre ikke vil leke med deg

lenger. «Det er ikke noe gøy å spille volleyball med Per, han smasher alltid så utrolig hardt», «Ja, Kristine er morsom, men det er litt slit-somt at hun alltid tar ordet selv og ikke lar andre komme til», «La du merke til at Anders tok to kakestykker med en gang på middagen i dag? Stakkars Lea fikk ingen!» Er det slik du ønsker at andre skal prate om deg?

Det går an å oppsummere visdommen fra rottene slik: «Viktigere enn å spille spillet slik at du vinner, er det å spille på en slik måte at andre vil fortsette å spille med deg». Ikke bli en venneløs rotte. •

Emner:
#tro #kjærlighet
#synd #tilgivelse



Foto: Shutterstock

Parfymen

MORGEN
SAMLING
13

Av Anne Gjerding,
internatleder på Molde folkehøgskole

Hva er det jeg tror, jeg som sier at jeg er en kristen? Det er vanskelig å forklare, så jeg bruker en av favorittbøkene mine til det.

Peter Süskind har skrevet Parfymen, og det er ei makaber fortelling fra 1700-tallet.

Jean Baptiste: Født i ei fiskebu og oppvokst i det stinkende Paris. Han blir ikke sett, hørt, likt eller elsket av noen. Har ikke familie, venner, eller kjæreste.

Det har en hovedgrunn: Han er født helt uten ei personlig lukt. Det skaper en kjempeavstand til andre, de ser ham ikke, han slipper ikke inn og de gjenkjenner ham på en måte ikke som menneskelig.

Men han har en superegenskap: Han har sjøl verdens beste luktesans. Han kan gjenkjenne og sette sammen alle slags lukter. Og han blir et funn for en mesterparfymør, som

tar ham i lære. Han lærer å lage parfyper.

Jean Baptistes sitt prosjekt blir å skape en parfyme som kan få andre til å elske ham. Det gjør ham til morder.

Han får ferten av Laura, som er søt og elsket av alle. Han dreper og ekstraherer lukten av henne, bygger på den lukta, skaper Parfymen og tester den ut. Den grusomme følgen er at andre blir ville av kjærlighet og lyst, og river ham i fillebiter.

Jeg synes det er fantastisk kreativt tenkt av forfatteren, når han skulle si noe om ensomhet og om hvor langt vi er villige til å gå for å bli elsket.

Gud hater egoisme, ondskap, kulde, meningsløshet, ulydighet, arroganse og kaller det for synd. Mye av det dritet finner han i meg.

Tenk hvis han ikke vil ha noe med meg å gjøre? Når jeg først har tenkt tanken på at

Gud ikke vil ta imot meg, blir den super-viktig. Hvorfor jeg tror at Gud finnes, klarer jeg ikke å forklare. Men jeg tror det, vet det på en måte.

Jeg trenger en parfyme. I Galaterbrevet i bibelen står det: *Alle dere som er døpt til Kristus, har kledd dere i Kristus.*

DETTE ER DET JEG TROR: At jeg er helt dekket av Jesus. Som parfymen som tar bort avstand og skaper kjærlighet.

Jeg tror at når Gud ser på en som er tilgitt, ser Han den elskede ungen sin. Jeg tror at jeg alltid er sett og hørt. Det som Jean Baptiste ikke var. Og jeg tror det er for de som tror sterkt eller svakt, enten vi er fromme eller rampete. Fordi alle er dekket. •



Emner: #dømming #raushet #respekt

Bli med på et lite tankeeksperiment!

Av Ruth Silje Boklund,
lærer på Stavern folkehøgskole

Se for deg at du står i butikken, du har masse varer foran deg, det er travelt og du legger varene på rullebåndet. Så er det noen som kjører vognen sin inn i helen din. Det gjør litt vondt, ikke sånn krise, du fortsetter å få på varene dine, for køen er ganske lang. Men du ble litt irritert, og tenker at folk må klare å holde sine egne vogner på plass!

Så skjer det jammen meg igjen, de kjører vogna si inn i leggen din, det kommer et lite sånn – pfrumfh, men høflig som du er, så fortsetter du å legge varene på båndet. Men du har begynt å tenke hva slags idiot er det som står bak deg i køen og IKKE skjønner at det er ordentlig irriterende å bli kjørt på.

Du er snart ferdig med handlevognen din, og så kommer den forbaska handlevognen inn i leggen igjen, og nå er det faktisk nok. Du snur deg for å si i fra at de må da klare å holde styr på sin egen handlevogn! I det du snur deg, ser du at det er ikke noen som står med handlevogn, det er en som står med blindestokken sin og har dunket i leggen din, flere ganger, fordi han ikke kan se deg.

Det skjer noe i oss mennesker når vi plutselig får se mennesker og situasjoner i en

sammenheng. Det kan bli mye frustrasjon over enkelte når de står og «sparker» oss i leggen og jeg skjønner ikke – at de ikke skjønner! Men dersom vi får litt sammenheng, klarer å løfte blikket fra leggen vår, ser kanskje situasjonen annerledes ut.

Respekt kommer fra det latinske ordet, respectare som betyr å se en gang til, eller se om igjen. Dette tenker jeg er noe av det fineste vi kan gjøre som medmennesker. Å se en gang til. Hva finnes i holdningen, hva finnes bak den oppførselen, bak de utsagnene, hva finnes bak den diagnosen. Å se en gang til, sånn at vi ikke lar førsteinntrykk av en situasjon eller et menneske være styrende, hvis inntrykket var negativt. Klarer vi å se en gang til, så kanskje vi ser en annen sammenheng, en blinde stokk som vi ikke fikk øye på først, noe som gir en større forståelse.

Vi har et ordtak i Norge som sier – Jeg kan ikke se skogen for bare trær. Du ser altså ikke det som er rett foran deg, selv om du burde! I en av de aller mest kjente talene til Jesus, som vi kaller Bergprekenen, sier Jesus noe om dette. Fritt oversatt ber han oss mennesker om å slutte å dømme hverandre. Og han utfordrer oss og sier *Hvorfor sier du at*

broren din skal ta ut en flis fra sitt øye, når du har en tømmerstokk i ditt eget?? (Matt 7,3) Vi kan vel alle være ganske enig i dette!

Tenk hvis vi tok den utfordringen! Å jobbet med å ikke dømme så hardt, for det er sikkert noe greier i mitt liv også. Jobbe for ikke å snakke ned andre, for jeg er faktisk ikke heeeelt perfekt selv. Jobbe for ikke å trekke frem negative sider hos andre, for det gjør jeg egentlig for å heve meg selv, og slik kan vi fortsette på den listen.

Vi skal leve sammen et helt år, det kommer mange handlevogner på leggen!! Men prøv å se om du kan øve deg dette året, på å se en gang til, på å spørre i stedet for å anta, på å være nysgjerrig i stedet for å være forutinntatt, på å være raus når den handlevogna holder på å drive deg litt fra vettet. Så ta med deg dette tankeeksperimentet i dag når du kjenner handlevogna på leggen. •



Emner: #moral #vaner #danning

Kjøreopplæring pågår!

Av Tom Arne Møllerbråten

En kveld jeg var ute og kjørte, tok jeg igjen en annen bil på en stille rolig vei. Noe fortalte meg at her måtte jeg være forsiktig før jeg kjørte forbi, for det var noe med det jeg så som tydet på at sjåføren ikke var helt til å stole på.

Jeg tenkte med en gang at her er det en ruspåvirket sjåfør ute på farlig ferd. Da jeg kom nærmere, så jeg at bilen var merket med en hvit firkant med rød L på. Det var jo bra.

Men det betydde jo ikke at sjåføren i denne bilen hadde full kontroll. På ingen måte. Ingenting tydet på kontrollert kjøring. Jeg skjønte at dette måtte være en av de aller første turene bak rattet for den unge sjåføren.

Det er utrolig vanskelig å kjøre bil! Det vet alle som har prøvd.

Jeg husker selv hvor utrolig mange ting man skal tenke på samtidig. Dere som har prøvd dere på manuelt gir, har sikkert kjent enda mer på stresset enn dere som bare har prøvd automatgir.

Det er så mye som skal times riktig for

ikke å kvele bilen allerede i starten. Så putter man den i førstegir når meningen var tredje-gir og hele bilen bråbrems. Jeg tror det var det som skjedde med bilen jeg kom bak.

Så skal man følge med på trafikkbildet. Plassere bilen riktig i veibanen, og blinke riktig i rundkjøringer.

Det er så lett å gi opp. Hvordan i all verden klarer andre dette samtidig mens de prater og hører på musikk?

Den eneste grunnen til at det går, er at man jobber med hver eneste detalj som skal gjøres, og gjentar igjen og igjen til kroppen begynner å gjøre det automatisk. Akkurat det punktet kommer for de aller, aller fleste, og det er nesten magisk!

Plutselig en dag sitter alle bevegelsene og alle reglene i kroppen, og da tenker vi ikke så mye på dem, men konsentrerer oss om å ha en koselig og fin tur på vei dit vi har lyst til å dra. Og like viktig, vi er godt rustet for ikke å krasje med biler, mennesker eller trær.

Dette minner ganske mye om livet, faktisk.

Som barn lærer vi mye om hva vi skal gjøre, og hva vi ikke skal, hva som er lov å gjøre, og hva som ikke er lov. Det er regler for skikk og bruk, oppførsel, og det er regler god moral. Vi over og feiler, reiser oss, og over videre. Mer og mer blir alt dette en del av oss som naturlige og gode vaner.

Som ungdommer kommer det flere og nye regler inn i bildet. Også disse skal læres. Det føles ofte som veldig mange «du skal ikke»-regler, men etter litt motstand, blir også disse en del av våre vaner. Vi nærmer oss å bli godt fungerende mennesker og samfunnsborgere.

Regler er ikke morsomme, og det er ikke alltid vi skjønner poenget der og da. Men ofte er vi takknemlige for dem når vi får dem litt på avstand. For de er ment å få oss til å leve gode liv, og krasje minst mulig med andre. Vi kaller dette danning, og det pågår daglig i folkehøgskoleåret også. Er ikke det bra? •





Emner: #uro #mestring

Stress og fallskjermhopping

Av Morten Granerud,
lærer på Sjøholt folkehøgskole

La meg fortelle deg om en studie gjort på fallskjermjegere og stress. Det var en gang noen forskere som skulle undersøke stressnivået hos fallskjermjegerrekrutter første og andre gangen de skulle hoppe i fallskjerm. I tillegg til å undersøke stressnivået deres, undersøkte de også hvor teknisk gode de var på å utføre fallskjermhoppet (sannsynligvis ikke basert på hvor mange av dem som overlevde).

Det de fant var følgende: Første gang de hoppet i fallskjerm, var stressnivået høyt. Det var kanskje ikke så rart. Det å skulle hoppe ut fra et fly høyt, høyt oppe i lufta, er nok noe som vil få de aller fleste av oss til å kjenne på hvert fall et snev av stress. Nivået på den tekniske utførelsen var relativt lav. Det er heller ikke så rart, det var jo første gang de gjorde det.

Så kom hopp nummer to. Nivået på den tekniske utførelsen var nå litt høyere. Nå hadde de tross alt gjort det en gang før. Men det som var interessant, var at stressnivået hadde falt i bakken! (Akkurat som dem, si.) Det var kjempelavt! Dette forundret forskerne, hvorfor var fallskjermhopperne så mye mindre stresset når de kun hadde gjort det *én* gang før?

Dette måtte forskerne undersøke. Og vet du hva de fant? Grunnen til at fallskjermjegerne var så mye mindre stresset gang nummer to, selv om de ikke var så mye flinkere, var at de hadde *erfart at det gikk bra!* Det viste seg at dette nye, som før man hadde prøvd det, virket så skummelt og stressende, var egentlig ikke så skummelt som man først hadde trodd! Det gikk faktisk helt bra!

La deg inspirere av denne studien. Selv

om du kanskje ikke kjenner deg igjen i akkurat det å skulle hoppe i fallskjerm, så tipper jeg at du en eller annen gang har gått rundt og gruet deg for å gjøre noe nytt, også viste det seg i etterkant at det ikke var noe å grue seg for i det hele tatt.

Så neste gang du kjenner på dette, vit at sannsynligvis er ikke dette nye så ille, så skummelt, så stressende, som det du først tror. Prøv en gang, så skal du se at også ditt stressnivå faller i bakken før gang nummer to.

Si som Pippi: «Det har jeg aldri gjort før, så det klarer jeg helt sikkert!»* •

*Astrid Lindgren har visstnok aldri lagt disse ordene i Pippi sin munn. Men det er et godt sitat likevel.

MORGEN
SAMLING
16

Emner: #fortellinger #livsoppgave #mot #håp

Ringenes Herre

Av Ole Petter Hansson,
rektor på Lundheim folkehøgskole

J.R.R. Tolkien (som ikke uttales tolkien, men tolki:n) levde fra 1892 til 1973. Av yrke var han professor i angelsaksisk («gammelengelsk») ved universitet i Oxford. Hans store Interesse var myter og legender, spesielt finske og nordiske. Han behersket 12 språk og oppfant selv 17 språk, blant annet to alvespråk som finnes i *Ringenes Herre*. På fritiden skrev han fortellinger for barna sine.

En gang da han skulle rette en eksamensbesvarelse, så han opp og bort på en åpning i et teppe. Da dukket plutselig fra det store intet opp inne i hodet hans denne setningen: «I et hull i bakken bodde en hobbit». Ingen hadde noen gang snakket om hobbiten før.

Det ble starten på barneboka *Hobbiten* som kom i 1937. Det ble et stort ønske fra mange om en oppfølger. Det brukte han 12 år på. Bingo ble til Frodo, og oppfølgeren ble voksenboka *Ringenes Herre* som kom ut i 1954 og 1955 i tre bind. Den ble 1900 tallet mest leste roman, og også den mest betydningsfulle ifølge bokhandlerkjeden Waterstone. I 2001, 2002 og 2003 kom filmene.

Tolkien ble hippienes store forfatter. Det var langt fra selvfølgelig, siden han var en troende kristen, medlem av Den katolske kirke og hadde gammeldagse meninger om det meste. Han likte ikke fortellinger fra de siste 6-700 år. Han var en nær venn av C.S.



Lewis, forfatteren av Narnia-bøkene, og han spilte en betydelig rolle da Lewis gikk fra å være ateist til å bli kristen.

Tolkien sa ved en anledning at *Ringenes herre* er et kristent verk. Han skrev ikke for å forkynne, men for at folk skulle ha glede ved den. Når han brukte skaperevnen Gud hadde gitt ham, ville fortellingen formidle sannheten om Gud og verden uansett.

Her er noen av de tankene som Ringenes herre har gitt meg:

Frodo har en oppgave. Vi har alle en oppgave, vår egen oppgave i livet. Livet har en mening. Jeg tror ikke at livet ble til tilfeldig av seg selv. Vi er ikke resultat av noe a la en lottotrekning for noen milliarder år siden og dømt til å forsvinne i det store intet om noen

millioner år.

Helten Aragorn er ikke hovedpersonen, det er derimot den alminnelige, ubetydelige hobbiten Frodo. Kan det være at i kampen mellom godt og ondt, er du og jeg er viktigere enn de mektige politikerne. Grensen mellom godt og ondt går ikke et sted mellom Sør- og Nord- Korea eller mellom Israel og Gaza. Den er inni deg og meg. Våre valg teller.

Vi kan ikke flykte fra vår egen situasjon til en annen tid eller et annet sted. Vi må møte de utfordringene livet gir oss her og nå.

Det er alltid håp når vi står sammen. Det er ikke lov å gi opp.

Har du en venn som Sam, må du holde fast på ham. En god venn er mer verdt mer enn all rikdom. •

MORGEN
SAMLING
17

Emne: #identitet #mot #folkehøgskoleliv

Jeg var der

Av Kjetil Hallre,
lærer på Ringerike folkehøgskole

Jeg tenker ofte på hva det betyr å være Folkehøgskoleansatt. Å komme så nært på alle livets nedturer og oppturer i 9 intense måneder, før man begynner på nytt med nye etasjemøter, linjeprojekter, turer, romkonflikter, trøtt morrastemning eller ekstatiske elevkvelds-hausing.

Det er til tider tøft som ansatt å stå så nært på alt som skjer i deres liv. Vi er også mye borte fra familie. Mange kvelder, dager og helger, men så blir feiringene så mye større; Oppturene så mye mer meningsfulle.

Og eksamensperioden – disse siste ukene som er igjen av skoleåret – oppløssida da vi får være vitne til alt som blomstrer av fellesskapsånd, personlige seire, mestring, modning, vennskap og takknemlighet.

Så i et forsøk på å prøve å fange noe av det viktige som folkehøgskoleansatt – så skrev jeg nylig en tekst.

Jeg var der da Ali turte å stå på scenen og synge for første gang. Beina spikra i gulvet og kroppen fastfrosset, men et blikk som formidlet låta mer intenst enn titusener gestikuleringer.

Jeg var der morgensamlingen da Milly turte å leie ei jente i hånda for første gang – turte å vise fram den identiteten hun hadde holdt så skjult i hjembygda. Og jeg så hvor varmt og selvfølgelig det ble tatt imot av de andre. Det var jo ingen stor greie for et så inkluderende og mangfoldig fellesskap.

Jeg var der da musikklassen hadde samlet seg og kritiserte oss musikk lærerne for at vi satte for høye krav til dem. Og jeg var der

to uker senere, etter den store konserten, da de takket oss for ambisjonene vi hadde på deres vegne. At vi forventet noe av dem som de kunne leve opp til, og for hvordan vi hadde løftet hverandre til musikalske høyder de ikke visste var mulig.

Jeg var der da Heidi fikk telefonen om at faren hadde dødd av slag. Da vi gråt sammen og satt sammen og da vi til slutt gikk tur ute i høstmørket – hun og jeg og bikkja mi. Og jeg har aldri følt meg så naken som et menneske – så strippet for lærergjerningens hatt og frakk – så likestilt en elev der vi gikk i skogen og snakket om liv og død og familie.

Jeg var der da Isak tok sin første klesvask. Det var jeg som måtte trykke på knappen.

Jeg var der dagen før Norge stengte ned for pandemi, da noen foreslo *Ja vi elsker* som allsang – og hele kullet reiste seg opp og sang med hånden på hjertet og alvorspregede smil. Det er den underligste og sterkeste nasjonalfølelsen jeg noensinne har kjent på.

Jeg var der da selv Ine gråt – da hun knakk sammen på farvel-runden etter 9 måneder med å holde følelsene sine så tett så tett.

Jeg var der da Even fikk telefonen fra sin kreftsyke mor om at det gikk nedover. Og jeg var der på hytteturen, en måned senere, hvor telefonen kom om morens vellykkede operasjon, uten spor av sorg eller smerte igjen i kroppen hennes. Jeg lagde brownies den kvelden, og jeg har aldri feira med en sånn blanding av eufori, lettelse og skjørhet over hvor tynn en knivsegg livet balanserer på.

Jeg var der på avslutningsfesten da Sander

fra idrettslinja reiste seg opp på stolen og begynte å synge guttestemmen på *Vem kan segla*, og hele kullet heiv seg med i trestemt spontan korsang – for DEN sangen hadde de trykt til sitt hjerte.

Og jeg var på samme avslutningsfest da Alma tok til orde og takket alle for at de hadde gitt henne en grunn til å leve. Jeg tror det traff oss helt inn i hjerterota, for vi visste hvor nære det hadde vært.

Og det vanskelige
Det fineste
Det vondeste og det viktigste

Er at jeg var der
Med hele meg

Med slitne meg og entusiastiske meg
Med forutinntatte og skeptiske meg, men også åpne og undrende meg
Med musikeren og læreren og småbarnsfaren

Med tanke og følelse og tilstedeværelse

Og der tror jeg folkehøgskolens magi ligger

I øyeblikkene og møtene som berører oss
Når man holder noe av et annet menneske i sin hånd
Og vet at vi alle går videre som berørte mennesker •

Les mer om Kjetil Hallres tanker rundt dette i kapitlet «Jeg var der» i boken *Det sosialpedagogiske blikket*.

MORGEN
SAMLING

17

Gode sitater fra C.S. Lewis å forme en morgensamling rundt

Ikke kast bort tid på å lure på om du «elsker» din neste, oppfør deg som om du gjør det! Så snart vi gjør det, vil vi oppdage en av livets store hemmeligheter. Når du oppfører deg som om du elsker noen, vil du snart begynner å elske vedkommende.

• • •

I virkeligheten er moralregler en bruksanvisning for menneskemaskinen. Hver moralregel er der for å hindre sammenbrudd eller en skade eller en gnisning i maskineriet.

• • •

Jeg tror på kristendommen slik jeg tror at solen har stått opp: ikke bare fordi jeg ser den, men fordi jeg ved den ser alt annet.

• • •

Den kristne tror ikke at Gud vil elske oss fordi vi er gode, men at Gud vil gjøre oss gode fordi han elsker oss.

• • •

Hvis du elsker dypt, kommer du til å bli såret. Men det er fortsatt verdt det.

• • •

Hvis vi bærer på en lengsel som ingenting i denne verden kan tilfredsstille, er den mest sannsynlige forklaringen at vi ble skapt for en annen verden.

• • •

Gud skapte vesener som hadde fri vilje. Det betyr skapninger som kan gå i riktig eller gal retning. Noen mennesker mener de kan tenke seg en skapning som er fri, men ikke har noen mulighet for å gå i gal retning, men det kan ikke jeg. Hvis en ting har frihet til å være god, har den også frihet til å være ond. Og det er den frie vilje som har gjort det onde mulig. Hvorfor ga da Gud dem fri vilje? Fordi fri vilje, selv om den nok gjør ondskapen mulig, også er det eneste som muliggjør kjærlighet eller godhet eller verdifulle gleder.

Folkehøgskoleopprøret

Skikkelig ørefik til folkehøgskolene

Fire av artiklene om folkehøgskoleopprøret er skrevet av **Julie Byberg-Harbo**.



Foto: Svein Finneide

I dag kan elever som fullfører et år på folkehøgskole få omgjort 40 prosent av lånet sitt til stipend. Regjeringen foreslår nå å redusere denne andelen til 15 prosent.

I en tid der 70 000 og 100 000 unge står utenfor skole og arbeidsliv, 1 av 4 fullfører ikke videregående opplæring og om lag 20 000 faller fra og fullfører ikke høyere utdanning etter ett år, er det uforståelig at de reduserer studiestøtten til elever i folkehøgskolene, sier daglig leder i Folkehøgskolerådet, Anne Tingelstad Wøien.

Regjeringen sier de jobber for å redusere utenforskap og statsministeren har varslet et «ungdomsløft» som skal bidra til at flere unge får en ny sjanse. Folkehøgskolene går kun over ett år, så det er dermed ikke mulig å inkludere året i noen grad i høyere utdanning slik at en kan få full konvertering til 40 prosent som et årstudium i høyere utdanning vil.

– Likevel velger regjeringen å kutte i stipendandelen for folkehøgskoleelever. Det er ekstremt umusikalsk, sier Tingelstad Wøien.

Hun peker på at regjeringen samtidig har varslet at de vil sette ned et utvalg som skal se på framtidens ordninger for studielån og stipend. – Da er det rett og slett merkelig at de foreslår endringer i ordninger som de selv har bedt et utvalg om å vurdere, sier hun.

– Dette står i sterk kontrast til ambisjonene i den nye folkehøgskoleloven som Stortinget vedtok i juni 2025, sier hun.

Viktig arena for demokratibygging og danning

I loven trekkes folkehøgskolene fram som en sentral arena for demokratibygging, demokratisk bevissthet og inkludering.

– Det var et klart ønske om at folkehøgskolene skulle bli mer mangfoldige. Nå legger regjeringen i stedet opp til at det blir vanskeligere å få til økt mangfold, sier Tingelstad Wøien.

– I en tid der utenforskapet øker, fraværet i videregående skole stiger og flere unge sliter med psykiske utfordringer, trengs det flere praktiske og karakterfrie læringsarenaer – ikke færre. Kuttet vil ramme elevene og dette er ikke et «ungdomsløft», men en skikkelig ørefik, sier hun.

Stort utbytte – for hele samfunnet

– Vi håper Stortinget ser hvor håpløst dette forslaget er, og at de retter opp i det i den videre budsjettbehandlingen. Folkehøgskolene må være et sted der ungdom fra alle samfunnslag kan møtes. Regjeringen har selv, blant annet i Totalberedskapsmeldingen, pekt på folkehøgskolene som en arena som bidrar til en motstandsdyktig befolkning med kunnskap, vilje og mot til å stå opp for demokratiske verdier. Vi er dypt skuffet over en særdeles dårlig oppfølging av den nye loven om folkehøgskolen, avslutter Tingelstad Wøien. •



37.000 underskrifter mot forslag til kutt

Det er mange som føler seg tråkka på nå. Folkehøgskolene betyr veldig mye for mange, sier daglig leder i Folkehøgskolerådet, Anne Tingelstad Wøien.

Frustrasjonen er stor blant de som er glade i folkehøgskole etter regjeringen foreslo å kutte i stipendandelen til folkehøgskoleelevene. Det merkes ekstra tydelig i en underskriftskampanje som ble startet opp tirsdag ettermiddag. I løpet av noen uker har den fått nærmere 37 000 underskrifter.

Underskriftskampanjen ble startet for å gi elevene på folkehøgskolene et talerør for deres frustrasjon over regjeringens budsjettforslag.

Demokratisk danning er sentralt for folkehøgskolene og da skulle det bare mangle om vi ikke hjelper elevene våre å bli hørt, sier Tingelstad Wøien, som legger til at aksjonen ble som å tenne ild i tørt gress.

Hun forteller om høy temperatur blant nåværende og tidligere folkehøgskoleelever, og alle andre som kjenner skoleslaget.

Mange nåværende og tidligere elever er bekymret for at framtidens unge ikke skal få mulighet til å velge folkehøgskole om dette budsjettkuttet går igjennom. Folkehøgskolene gir unge læringsglede og motivasjon, faglig kunnskap, fellesskap, og en god start på voksenlivet, sier Tingelstad Wøien. •

Trygve Slagsvold Vedum (Sp) om folkehøgskole:

– En dannelsesreise og skole for livet

Senterpartileder Trygve Slagsvold Vedum besøkte Romerike folkehøgskole for å møte elever og ansatte.



Jeg har ikke gått på folkehøgskole selv, men jeg kjenner skoleslaget veldig godt, sier Senterpartileder Trygve Slagsvold Vedum.

Vedum besøker Romerike dagen før forhandlingene skal starte. I barndommen har han vært mye på både Toneheim- og Hurdal verk folkehøgskole. Han har også vært på ferie på Pasvik folkehøgskole, så han kjenner godt til skoleslaget.

– Moren min har gått på folkehøgskole, og faren min har jobbet der i mange år. Jeg har alltid sett på folkehøgskole som en dannelsesreise og en skole for livet, sier Vedum.

Under besøket på Romerike folkehøgskole fikk han møte elever som fortalte om alt fra teaterforestillinger til nye vennskap og hvorfor stipendkuttet ikke bør bli stående.

– Møte med elevene gjorde mest inntrykk. Det er veldig inspirerende å høre hvordan de opplever året, sier han.

Vil kjempe mot kuttet

– Man driver med politikk for at flest mulig skal få ha gode liv, og folkehøgskolene bidrar til det, sier Vedum.

Han peker også på en annen viktig rolle han mener skoleslaget har: de finnes over hele landet.

– Folkehøgskolene er viktige bidragsytere i mange lokalsamfunn, men den viktigste effekten at de gir livsglede og fellesskap for ungdom, sier Vedum.

Påfyll og fellesskap

Ifølge Vedum handler ikke folkehøgskole bare om å lære fag. Det handler om å bli klokere på livet.

– Det er mye nyttetenkning i samfunnet. Man skal måle og telle alt. Men på folkehøgskole får ungdom et år med påfyll og fellesskap. Det er den største medisinen mot psykisk uhelse.

– Vil du anbefale folkehøgskole?

– Ja. •

Krf kalte inn til krisemøte:

– Folkehøgskolene blir urettferdig behandlet

Ni ledere fra folkehøgskoler over hele landet møtte Kristelig folkeparti på Stortinget til det partiet selv kalte et krisemøte.

Vi kaller dere inn fordi vi synes folkehøgskolene blir urettferdig behandlet, og fordi folkehøgskolene er et utrolig viktig skoleslag, sa parlamentariske leder i KrF, Ida Lindtveit Røse.

– Folkehøgskole er ikke et hvileår, men et vekstår. Folkehøgskolene gir ikke karakter, men bygger karakter, sier Oddvar Sæter Jr, rektor på Molde folkehøgskole.

Møtet samlet sterke reaksjoner og dyp bekymring fra folkehøgskolelederne – og et tydelig løfte fra KrF om å ta kampen videre. Joel Ystebø, stortingsrepresentant i Utdanningskomiteen kalte også situasjonen alvorlig.

– Vi synes folkehøgskolene er så betydningsfulle og det skal vi være opptatt av, sier Ystebø.

– Forsto ikke begrunnelsen

– Vi forsto ikke begrunnelsen. Vi fikk en

pressemelding om at man skulle se på studiefinansiering, og så – på onsdag – kutt i folkehøgskolene, sier Anne Tingelstad Wøien, daglig leder i Folkehøgskolerådet.

Ystebø mener mange politikere er enige i viktigheten av folkehøgskole.

– Men her viser regjeringen at handling betyr mer enn ord. Dette er en uklok vurdering, og kunnskapsministerens uttalelser er naive.

Han forsikret samtidig skolene om at KrF vil presse hardt på fremover:

– Vi skal gjøre alt vi kan, i bakkanaler og i alternative budsjett, sier han.

Ikke et hvileår

– I et samfunn som jager perfektjon, trengs folkehøgskolene mer enn noen gang. Vi kommer til å være tydelige overfor de andre partiene, sier Lindtveit Røse. •



Foto: Espen Ludvigsen, Romerike folkehøgskole

Venstrelederen om folkehøgskolekutt:

– De har ikke utredet konsekvensene

Av Ingvild Sættem Beltesbrekke

Guri Melby vil kjempe for å fjerne stipendkutt

Rett før forhandlingene av neste års statsbudsjett startet besøkte partileder i Venstre, Guri Melby, Romerike folkehøgskole på Jessheim.

Venstre er ikke i posisjon til å forhandle om budsjettet, men ønsker å gjøre det de kan for å legge press på partiene som skal bli enige med Arbeiderpartiet om statsbudsjettet for 2026.

Har engasjert seg i folkehøgskolen lenge

Da Melby var kunnskapsminister satte hun ned Folkehøgskoleutvalget, som i 2022 leverte sin NOU (Norges offentlige utredninger) om folkehøgskolen. Det førte igjen til den nye folkehøgskoleloven som tredde i kraft 1.august i år.

Både Venstre og partilederen selv har et stort engasjement for folkehøgskolen.

Melby mener et år på folkehøgskole er en perfekt overgang til voksenlivet.

– Du kan finne deg selv, sammen med andre. Det er en trygg mellomstasjon, med folk som ser deg. Tenk i vår tid hva det kan gi deg!

Hun mener også at folkehøgskolene kan spille en viktig rolle for å jobbe mot utenforskap blant unge, når elevene er del av et fellesskap som også setter krav til deg.

– Her kan man ikke gjemme seg bort om man har en dårlig dag.

Vet ikke hva konsekvensene kan bli

Venstrelederen er spesielt kritisk til at forslaget om å redusere stipendet fra 40 til 15 prosent er gjort uten å undersøke hvilke konsekvenser det vil få.

– Jeg har stilt spørsmål i Stortinget om hvorvidt konsekvensene av forslaget er utredet. Det er de ikke.

Ville ikke tatt seg råd

Under omvisningen på folkehøgskolen fikk partilederen snakke med elever fra ulike linjer. Flere kunne fortelle at de ikke ville tatt seg råd til året på folkehøgskole om studielånet i etterkant ble høyere enn i dag.

Flere elever kom også bort til Venstrelederen for å fortelle hva året har betydd for dem.

Rektor ved Romerike folkehøgskole, Haldis Brubæk tror konsekvensen av forslaget vil bli at flere ungdommer ikke vil ta seg råd til å gå på folkehøgskole.

– Dette vil ha konsekvenser for helt vanlige familier. •

Alle forhandlingspartiene vil reversere kuttet i folkehøgskolestipendet

Folkehøgskoleelever og Folkehøgskolerådet jubler for støtten fra Senterpartiet, Rødt, SV og MDG.

Nå er det klart at også MDG går imot regjeringens forslag og vil reversere kuttet i sitt alternative budsjett.

– Skal vi bekjempe utenforskap må vi heller satse på det som fungerer, og folkehøgskole er en inkluderende og viktig del av utdanningssystemet vårt, skriver MDG i sitt alternative budsjett.

Dermed står Senterpartiet, Rødt, SV og

MDG samlet bak ønsket om å fjerne kuttet i sine alternative budsjetter. I tillegg har KrF og Venstre uttrykt støtte til folkehøgskolene.

– Vi, og kommende folkehøgskoleelever, er utrolig takknemlige for støtten. Nå forventer vi at saken blir løftet høyt i de endelige budsjettforhandlingene, sier leder i Folkehøgskolerådet, Anne Tingelstad Wøien.

– Bred motstand

Tingelstad Wøien mener den brede støtten viser at politikerne ser hvor viktig folkehøgskolene er for unge over hele landet.

– At både SP, Rødt, SV og MDG har valgt å prioritere folkehøgskolene, gir et sterkt signal til Arbeiderpartiet om å droppe kuttet

i de endelige budsjettforhandlingene, sier Tingelstad Wøien.

– Vi vil også takke KrF og Venstre for at de stiller seg bak skoleslaget og bidrar til å legge press på de andre partiene for å få reversert kuttet.

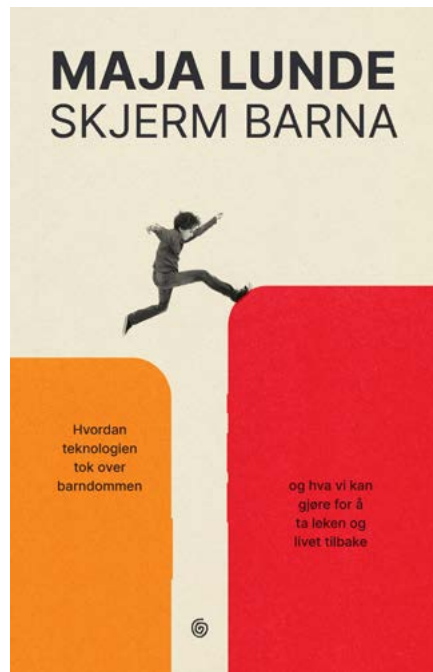
Folkehøgskolene bygger fellesskap og demokratisk danning

Over 80 folkehøgskoler i Norge jobber for demokratisk danning, utvikler unge og spiller en helt unik rolle i norsk utdanningssystem.

– Folkehøgskolene gir mange unge et fellesskap, mestring og retning videre i livet. Det er gledelig at partiene anerkjenner dette, og viser støtten sin i praksis, sier hun. •



Teppebombing



Skjerm barna

Maja Lunde
Kagger forlag, 2024
263 sider

Anmeldt av Geir Ertzgaard

Det er helt vanlig i dag å teppebombe oss med globale, nasjonale, lokale og personlige problemer for å argumentere for et (politisk) standpunkt. Det er retorisk, lett skrivbart, overveldende, og det er vanskelig å stå seg mot. Erna, Jonas og spesielt Sylvi gjør det hele tiden, og prester på prekestolen er mestere i det. Og sannelig min hatt gjør ikke også Maja Lunde det samme kampskriftet som har fått format som en sakprosatekst, *Skjerm barna*.

Det er krig i verden, Trump er president i USA, vi har vært gjennom en ødeleggende pandemi, det er dyrtid i landet, ungdom har psykiske helseutfordringer, og folk bruker år av sine liv til å stirre formålsløst inn i skjermer med blått, søvndrepende lys styrt av vane-dannende, dopaminvekkende algoritmer som suger livskraften og livsmeningen ut av oss. Det er som om verdenstilstanden i sin helhet er årsaken til at vi må slutte å gi barn under 16 tilgang til sosiale medier og skjermer for skjerm, i følge Maja Lunde.

Jeg er ikke veldig begeistret for slik argumentbombing. Dette er *Skjerm barnas* eneste store svakhet. Det er nok av enklere og konkrete grunner for å revurdere vårt syn på og bruk av skjermteknologien. Dette får Lunde fram på en framifrå måte i resten av boken, alt i fra hvordan sosiale medier fremmer utenforskap, til tilgjengeligheten av volds- og overgrepsmateriale, for ikke å si «porno» for unge uten at foreldrene har kontroll over det, til hvordan tek-gigantene bruker algoritmer og psykologiske virkemidler til å holde oss spikret til skjermen – fordi det er den måten de tjener penger på.

Og resultatet: Vi slutter å være kreative, bevege oss, være sosiale, gå ut, med alle de bivirkningene det har. Vi slutter å være mennesker slik man en gang var menneske. Og skolene? De deler gladelig deler nettbrett ut i en 1 til 1-visjon for hver unge, uten at det er filtre som regulerer tilgangen av elendighet.

Jeg begynte å lese boken som skeptiker,

og det innledende bombeslipet forsterket kritikerens i meg. «Digital teknologi er kommet for å bli.» Det har vært mitt argument, og det er et argument Maja Lunde er sterkt i mot. Men etter hvert som jeg leste, måtte jeg gang på gang innse at det hun beskrev, stemte. Også for min egen skjermbruk.

For eksempel har jeg siden jeg signa opp på Twitter i 2007 skrevet over 20 000 tweets. Det tar ett minutt å skrive tweeten, det tar et minutt å lese det som gjør at jeg skriver en tweet. Hvis dette var virkeligheten fra min første tweet og til jeg slettet X-kontoen min i 2023, har jeg brukt litt over 27 dager av livet mitt på å tvitre. Hvis jeg i tillegg har brukt minst ti ganger så mye tid på å lese de hundretusenvis av tweetene som har strømmet foran øynene mine, har jeg vært på Twitter i over ett år sammenhengende – uten pause og uten søvn. Dagens unge har en i gjennomsnitt en skjermtid på 6 timer pr dag i tillegg til tiden på skolen. På ett år er det 2190 timer, ca 500 timer mer enn et vanlig arbeidsår for en tariffert yrkesaktiv. Slik kan vi telle videre. Hva brukes den tiden til? Hvor stor kontroll har vi som voksen over barnas skjermtid – og over vår egen?

Maja Lunde er irriterende overbevisende. I tillegg er hun en dyktig skjønnlitterær forfatter. Hun skriver glimrende, hun skriver lett, hun er personlig uten å bli privat, og hun engasjerer meg. Hadde ikke boken vært så direkte rettet mot norske forhold, hadde den fortjent samme plassering i bokhyllene i utenlandske bokhandler som Matthew Walker (*Why we sleep*), Rutger Bregman (*Humans*) og Yuval Noah Harari (*Sapiens*).

Jeg må også mot min vilje innrømme at selv om Maja Lunde selv hevder at hun er sinna og utålmodig, så ser hun ikke svarthvitt på problemet skjerm, og er overraskende i sin framstilling. Et saksinnlegg? Ja, et dogmatisk kampskrift? Nei. Jeg anbefaler boken sterkt, på tross av innledende argumentmaksimering. Men jeg kommer ikke til å skaffe meg en Nokia. •



Av Mette Røstum



Av Dorte Birch

UNG2026:

Prøver å ta kloke valg i en kaotisk verden

En fersk analyse av ungdomstrender viser at det er en omskiftelig verden dagens ungdommer må forholde seg til. Troen på at miljøet, kriger, konflikter og økonomien kommer til å bedre seg, er lav. Midt i det som kan oppleves som et sant kaos, prøver ungdommene å gjøre kloke valg for framtiden.

Analisebyrået Opinion legger hver høst fram en analyse om ungdomstrender. Årets analyse heter UNG26 og gir et bilde av hvordan ungdom mellom 15 og 25 år forholder seg til verden. Rapporten peker på en rekke ulike trender og i denne artikkelen trekkes det fram noen som er ekstra interessante for folkehøgskolene.

Drømmelivet midt i kaos

Det er flere elementer som gjør at ungdommer opplever usikkerhet akkurat nå:

- Økonomisk usikkerhet som gjør at de ikke stoler på velferdsstatens sikkerhetsnett

- Usikkerhet knyttet til kunstig intelligens og hva det medfører for ungdommenes framtidsmuligheter
- Usikkerhet knyttet til bærekraft, klima og jordens sunnhet, og hva det kommer til å bety for framtiden
- En overstimulering på nyheter og kriser skaper også usikkerhet

Oppi alt dette forsøker ungdommene å prøve å skape seg et drømmeliv. De har store ambisjoner, og de søker trygghet og stabilitet. De har en drøm om økonomisk selvstendighet og å kunne planlegge framtiden sin gjennom å gjøre kloke valg.

Opptatt av å ta kloke valg

UNG26 peker på flere valg ungdommene gjør, eller forsøker å gjøre, for å møte både nåtid og framtid best mulig rustet:

- De ønsker å gjøre kloke økonomiske valg som rustet dem for framtiden
- De er opptatt av egen helse – fysisk og mental – og tenker langsiktig for å vedlikeholde god helse. De legger vekt på gode rutiner
- Det er en kraftig økning i ønsket om å kunne lage ting selv helt fra grunnen. Alt fra å lage mat fra grunnen til å kunne reparere i stedet for å kjøpe nytt, har blitt mer populært

>>

<<

- De ønsker å trappe ned på sitt digitale forbruk og foretrekker heller fysiske opplevelser
- De forsøker å velge jobber som har en framtid og unngår for eksempel yrker som kan bli borte på grunn av KI
- De forsøker å unngå å ta feil valg som forbrukere gjennom å gjøre grundig research. De foretrekker varer og tjenester som er anbefalt av venner eller som kommer høyt på tester

Hva betyr dette for folkehøgskolene?

Det er mye i årets trender som kan få direkte betydning for folkehøgskolene, både i positiv og i negativ retning.

Ungdommer er opptatt av å gjøre økonomisk kloke valg, og da kan det oppleves som det motsatte å bruke 150 000 kr på et år som ikke gir formell utdanning. Samtidig kan året lokke med å være et år med gode rutiner, styrket helse, og et år der man kan få fysiske opplevelser framfor digitale.

På folkehøgskolene kan elevene lære å lage ting fra grunnen – alt fra mat til båtbygging kan man lære på folkehøgskole – og mange folkehøgskoler tilbyr også valgfag i privatøkonomi. Folkehøgskolene svarer altså på mange av behovene dagens ungdommer har akkurat nå.

Bedre rustet til å møte kaos

Det viktigste er likevel at folkehøgskolene er slik de alltid har vært: Et år der man kan utfordre seg selv i et fellesskap. Et år der man dyttes litt ut av komforsonen og opplever mestringsfølelse i det ukjente. Et år der man lærer fordi man har lyst til å lære, ikke fordi man skal stå til eksamen.



Unge foretrekker fysiske opplevelser framfor digitale og har et ønske om å kunne lage ting selv helt fra grunnen.

Foto: Per Strøm, Ålesund folkehøgskole

Folkehøgskole kan nok oppleves litt kaotisk for nye elever, men kanskje elevene da står bedre rustet til å møte det store kaoset i verden etterpå?

Det er derfor ekstra viktig for folkehøgskolene å gi ungdommene trygghet på hva de vil få ut av et år på folkehøgskole. De må oppleve året som et fornuftig valg som styrker dem for framtiden.

Bekymret for demokratiet

Andelen ungdommer som er bekymret for demokratiet har økt fra 37 prosent i fjor til 45 prosent i år. Det er en trist utvikling som skyldes både:

- Spredning av misinformasjon og falske nyheter
- Personvern og datasikkerhet
- Utviklingen av KI

Her kan folkehøgskolene virkelig bidra.



Unge foretrekker fysiske opplevelser framfor digitale og har et ønske om å kunne lage ting selv helt fra grunnen.

Foto: Pål Gabrielsen, Nordhordland folkehøgskole

Vi vet fra tidligere forskning at de som har gått på folkehøgskole bidrar mer i samfunnet enn andre. Det er antakelig fordi de har opplevd at i et fellesskap er alles bidrag viktige.

Folkehøgskolene er gode på demokratisk dannning og på å gi elevene troen på at det nytter. Det trengs ekstra mye nå.

Fire ungdomstyper

I UNG-rapporten finner vi også unges fritidsinteresser. Det danner seg noen mønstre i hva de unge liker best å bruke fritiden sin på, og i rapporten dykkes det ned i fire ulike ungdomstyper:

- Gameren (30 prosent), som lever for gaming og teknologi
- De aktive og økonomiinteresserte (28 prosent), som kombinerer treningsglede med interesse for aksjer
- Kulturentusiasten (27 prosent), som elsker bøker, kunst og kreativitet
- Shopping- og moteelskeren (15 prosent), som finner glede i estetikk og stil

Topp fritidsinteresser blant unge er film og serier, musikk, gaming, matlaging og baking, styrketrening, bøker og litteratur og reise. Dette har vært stabilt de siste årene.



Rapporten viser en kraftig økning i ønsket om å kunne lage ting selv helt fra grunnen.

Foto: Pål Gabrielsen, Nordhordland folkehøgskole

UNG2026: Opinions ferske analyse av ungdomstrender viser hvordan unge prøver å skape drømmelivet i en kaotisk verden.

Tips for å nå ut til unge

For oss i folkehøgskolen trekker Opinion fram tre tips og råd for å nå ut til unge.

Gi meg rammer der jeg kan vokse

Unge søker frihet, men de trenger struktur. I en uforutsigbar verden blir tydelige rammer en trygghet, ikke en begrensning. De vil vite hva som forventes, samtidig som de får rom til å påvirke og utvikle seg. Trygghet skapes ikke av kontroll, men av nærvær gjennom ledere, lærere og voksne som viser retning og står støtt når verden rundt dem ikke gjør det.

Tilby meg det naturlige og ufiltrerte

Unge i dag har et behov for å ta tilbake de naturlige prosessene og de genuine opplevelsene. De vil skape noe ekte som gir varig verdi. Folkehøgskolene kan vise at vi tilbyr en praktisk form for læring, og at vi kan svare på behovet for å mestre noe og skape noe fysisk.

Ikke bombarder meg med innhold

Den enorme mengden innhold de unge konsumerer hver dag, øker i takt med skjermbruken deres. Hjernene får sjeldent hvile, og det gir en følelse av at hjernen faktisk råtner. De drukner i KI-generert og innholdsløse innlegg, som de ikke husker i ettertid.

Her er et dilemma for oss som driver markedsføring i digitale flater. Opinion anbefaler oss å legge vekt på autensitet og det nære og ekte. De unge vil ha verdifullt innhold i feeden, og her har vi i folkehøgskolene rikelig å ta av. Men la de unge utforske i eget tempo og sitt eget narrativ, er rådet fra Opinion.

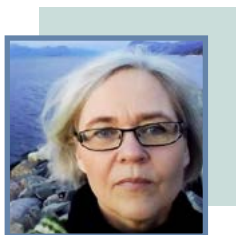
Kilde: Opinions UNG2026.Oslo: Vulkan, Opinion



Foto: Shutterstock

Politisk klima

«Hvis jeg ser Lan Marie Berg langs vegen, kommer jeg til å kjøre henne rett ned!» sa den bilglade ungdommen til meg.



Av Anne Gjerding,
internatleder ved Molde folkehøgskole

«**K**jører du ned alle du er uenig med?» svarte jeg. Han mente det selvfølgelig ikke bokstavelig. Men i gitte miljøer er det lov å snakke eller skrive sånn. Og få en latter eller en «like» som respons.

Tabu? Jeg har alltid vært stolt av at folkehøgskolen ikke har krevd nøytralitet når det gjelder religiøs tro eller personlige meninger.

Likevel er direkte politiske (særlig partipolitiske) meninger delvis tabu. Eller tar jeg feil? Hemmelige valg er en viktig demokratisk rettighet. Og jeg vet selvfølgelig ikke hva alle kollegaer stemmer, hvor de er organisert eller hva de støtter økonomisk. Samtidig stusser jeg over at den kristne folkehøgskolebevegelsen, som har verdigrunnlaget for samfunnsbygging høyt på dagsorden, kan

være veldig forsiktig når det gjelder å skape politisk debatt. Kanskje er det for å favne alle.

Under press. Nå er de trygge, gamle fellesverdiene demokrati, ytringsfrihet, trosfrihet og klimabevissthet under såpass stort press, og diskusjonen i ferd med å bli så polarisert, at jeg ser for meg en dreining bort fra forsiktigheten, kanskje også for oss.

Det kan være litt ubehagelig. Men det er også reallt. Til å være så mange, er vi foreløpig en veldig utydelig samfunnsaktør, synes jeg.

Det er vanskelig å ytre meg prinsipielt, uten

«Til å være så mange [kristne folkehøgskoler], er vi foreløpig en veldig utydelig samfunnsaktør, synes jeg.»

å avsløre ganske konkret hvor jeg står politisk i forhold til blant annet USA, NATO, Israel, LHBT+ og norsk oljeutvinning. Jeg prøver å holde litt tilbake på jobben, fordi jeg vet at maktforholdet mellom oss og elevene ikke er jevnt, og fordi forsiktigheten ligger i veggene.

Radikalisert ungdom. Men jeg kan ligge våken om natta og tenke med gru på hvilket politisk viswas algoritmene forsyner elevene med, og hvor lite jeg gjør for å imøtegå det. «Tenk om en av dem blir farlig radikalisert mens vi snakker nydelig og generelt om demokrati og ytringsfrihet?»

Eller tenk om de blir «sentrumseks-tremister», som unngår å ta standpunkt for enhver pris, fordi det er krevende, farlig eller meningsløst?

Hvis majoriteten er helt stille og ikke ytrer seg verken med å stemme, debattere, organisere seg eller protestere, gir det rom for ytterliggående grupper. Og tilkjempede rettigheter kan forsvinne. Hvis ytringene bare skjer i ekkokamre av likesinnede, eller blir pakket inn som «humor» og kan trekkes tilbake, har de ingen slagkraft.

Viktige verdier. I årets siste møte med de faste samtalegruppene, spør vi elevene: «Hvilke verdier er viktige for deg? Tror du at de andre har fått det med seg? Skriv det ned.» «Etter først å ha fått tilbakemelding fra alle de andre i en runde nå, kan du sammenligne og se om du har vært tydelig og blitt riktig forstått.»

Jeg hører at det er uvant for dem å formulere seg både når det gjelder egne og andres verdier.

Og jeg hører at den tette gruppa gjør dem forsiktige i tilbakemeldingene. De klarer alltid å finne noe positivt og vennlig å si. De sier alltid noe om vennskap, humor og hjelpsomhet.

Det har hendt at en ny-rekruttert FrpU'er

har vært så tydelig at de andre vet at bensinpriser og grensekontroll er viktig for ham. Det hender at en dyreverner sprer budskapet sitt. Men uten at de andre har argumentert imot noe av det. Det har hendt at homofobe holdninger har dukket opp, men med en rask retrett og «Jeg bare kodd!» når gruppa har hevet øyenbrynene.

Forsvare meninger. Jeg har veldig, veldig lyst til å gi elevene trening i å formulere og forsvare meninger. Jeg vil til og med gjerne at de kan prioritere noen verdier over andre.

Han som høyt og tydelig sier at klimaet heller får vike, fordi bil og bensinmotor er så gøy, kan få sjansen til å øve seg, og få mulighet til å utvikle meningene sine, hvis han møter motstand. Hun som velger å gi penger til Kattens Vern og ikke til nødhjelp, har i hvert fall gjort et valg og klart å prioritere verdiene sine.

De som sier at skeive må få leve som de vil, men at de ikke bør få gifte seg, adoptere eller ha hvilken jobb som helst, har i hvert fall sagt noe, så de kan argumentere for at rettigheter skal fordeles ulikt.

Spørsmålet mitt er hvem som skal gi saklig motstand og trening. Er det meg? Er det oss i folkehøgskolen?

Alle vet? Jeg har lenge visst at «Ingen kommer undan politiken». Det har bare vært så deilig å slippe. Holde oss til vakre, viktige verdier og grunnleggende menneskerettigheter. Men nå brytes menneskerettighetene i en nesten ny skala i vår del av verden.

Kloden koker, folk bombes og sulter, mens mektige ledere flytter fokus og gjør bitte små, marginale minoriteter, som transkjønnede, til trussel og fiende.

Dette krenker de viktigste verdiene mine. Alle vet det. Kanskje bortsett fra elevene mine, fordi jeg foreløpig sparer den politiske tydeligheten min til etter jobb. Men bare vent. •

Tusen takk!



Av Kjersti Versto-Roheim,

styreleder i NKF

Budsjettforslaget fra regjeringen om å kutte i stipendet til kommende folkehøgskoleelever kom som lyn fra klar himmel. Forslaget er en klar motsats til alle gode ord i lovarbeidet. Når *steg* sendes ut, vet vi ikke hvilket resultat det blir i denne viktige saken.

Alle samfunnslag. Nå har alle fire støttepartiene på rødgrønn side gått imot kuttet i stipendet til folkehøgskoleelever, så håper vi virkelig at det blir stående gjennom forhandlingene med regjeringen. Vi ønsker en folkehøgskole for alle samfunnslag og en speiling av samfunnet også i elevgruppen. Det har vi jobbet for lenge, noe regjeringen nå kan sette kjepper i hjulene for.

Engasjement. Tusen takk for alt engasjement som har vært lokalt og på skolene! Dere på skolene har vært veldig sentrale i arbeidet! Det har virkelig løftet folkehøgskole som diamanten og supplementet i utdanningssystemet og vist at tilbudet finnes over hele landet. Jeg

vil gjerne takke hver og en av dere som har bidratt på ulike måter til fokus og engasjement i saken. Jeg har lest veldig mange gode leserinnlegg og oppslag i aviser landet rundt. Takk for alle dere har tatt imot på besøk.

Hardjobbing. Kampen fortsetter for skoleslaget vårt! Det er veldig bra når politikere får invitasjon til skolene, og formannskapsmøter, partimøter og liknende legges til våre skoler. Det er så enkelt som at vi trenger gode ambassadører i alle partier. De trenger ny kunnskap om folkehøgskole. For 20 år siden ved forrige lovarbeid, hadde vi noen politiske høvdinge som kjempet for folkehøgskole, det har vi ikke lengre dessverre. Derfor må vi jobbe ekstra hardt i kjølvannet av budsjettsaken. På denne bakgrunnen er det moro å se at partilederne for de små partiene nå har kommet på banen, det lover godt for oss videre.

Beredskapsgruppe. Jeg er heldig i styrevervet i NKF, og får jobbe tett på administrasjonen i organisasjonene våre. Det er beundringsverdig hvordan de har stått på i saken fra dag en. Allerede den dagen som budsjettforslaget kom, ble det organisert og opprettet beredskapsgruppe i saken. De har hatt jevnlig møter og planlagt både strategier og handlinger, ettersom saken utviklet seg. Ja, de har stått på nesten døgnet rundt og redusert nattesøvnen vil jeg tro.

Kloke avgjørelser. Det er tatt mange kloke avgjørelser, og det har vært veldig spennende å følge utviklingen, med den informasjonen vi rundt har fått. Det er så mange ulike hensyn og strategier som må balanseres, og beslutninger må tas uten at vi kjenner fortsettelsen i saken. Det politiske spillet innad og mellom partiene, og gangen i budsjettarbeidet på Stortinget har vært ukjent for meg fra tidligere. Det er veldig viktig at vi har gode folk som forstår det og kan gjøre gode vurderinger. Jeg blir både imponert og stolt over hvordan administrasjonen sentralt har utnyttet handlingsrommet vi måtte erobre, og at saken er belyst blant annet både på Dagsnytt 18 og i Ukeslutt, som store kanaler for å nå mange!

Takk! Jeg vil rette en stor takk til Anne Tingelstad Wøien (Folkehøgskolerådet), Dorte Birch (Informasjonskontoret for frilynt folkehøgskole) og Andreas Melberg (Informasjonskontoret forkristenfolkehøgskole/NKF). Tusen takk til alle informasjonsrådgiverne og medarbeiderne i Brugata 19 for innsatsen og det gode samarbeidet organisasjonene imellom! •

Morgensamling

– en del av folkehøgskolens DNA

Etter vel 12 år som rektor ved Sagavoll folkehøgskole har jeg opplevd mange fine morgensamlinger! De jeg husker aller best, er elever som har våget å stå foran medelevene og fortelle noe viktig fra livet sitt, sette på en sang som betyr mye for dem, eller dele en opplevelse fra hverdagen på folkehøgskole.

Av Kjersti Versto Roheim,

styreleder i NKF

Det er fint med et positivt publikum som heier fram eleven som nesten ikke tør, og som går langt utenfor komfortsonen der og da, og som tar erfaringen med seg videre i livet. Jeg har enkelte minner der jeg ikke nødvendigvis husker ordene som ble sagt, men den stemningen det skapte blant medelevene. Elever har også funnet et rom for å sette ord på kristen tro og tvil. Bibelfortellinger kan få skinne som en naturlig del av kulturarven vår.

Fin ramme. Å ta med seg et ord for dagen er noe som mange bedrifter og institusjoner kan misunne oss. Det gir en ramme for skoledagen og arbeidet vårt som er verdifullt i tiden vi lever i. Selv om mange elever kan være trette tidlig på morgenen, gir denne starten på dagen redusert stress, og en ro som timeplanen og fritida ellers kan utfordre. Enkelte ganger treffer morgensamlingen som om den er spesielt laget akkurat til deg.

UNG26. Jeg har nettopp deltatt på webinar om UNG26 undersøkelsen, som forteller oss interessante ting om aldersgruppen 15-25, altså både nåværende og kommende elever. Mental helse skiller seg ut som fokusområde for femte år på rad. De unge opplever både indre og ytre press og en ganske kaotisk virkelighet, dessverre. Det positive er

at de vil gjøre noe med det. Alexandra Palm oppsummerte i fire hovedpunkt:

1. Gi meg rammer der jeg kan vokse
2. Tilby meg det naturlige og ufiltrede
3. Hjelp meg å bryte ut av algoritmenes jernhånd
4. Ikke bombarder meg med innhold

Du verden – rammen som morgensamlingen gir, kan bidra på alle disse områdene! Elevene blir lydhøre (slipper mobilen) når vi deler fra eget liv. Vi kan gjerne ta tilbake den muntlige historiefortellingen, som har vært en viktig del av folkehøgskolen tidligere. Vi har en arv der som kan bli verdifull for nye generasjoner.

Lyrikk. Undersøkelsen viser også at de unge i økende grad bryr seg om bøker og litteratur. Her slår jeg et lite slag for lyrikken. Elevene kan synes det er rart med et dikt både her og der, men etter hvert liker de disse linjene som er så nøye slipt, og som forteller om livet, både hendelser og følelser i stort og smått. Vi

delar uten å være belærende, og det samsvarer med gode Grundtvig. «*En lærer vet mer enn eleven, men når det gjelder viten som er viktig for et menneskeliv, er elev og lærer likestilte.*» Vi deler gjerne med undring, det samsvarer også godt.

Informasjon. Ikke bombarder meg med innhold. Det merker vi nok både i undervisning og morgensamling, enkle og forståelige budskap når inn på en bra måte. Vi skal ikke for-enkle, men informasjonstilgangen er normalt så stor at det hjelper om vi unngår fristelsen til å ta med for mange element. Fra skjerm til samhold var en overskrift fra UNG26, det bygger vi steg for steg i våre morgensamlinger.

En god tanke til alle dere som forbereder morgensamlinger rundt om på skolene. Det betyr mye for elevene. Ofte gjør det godt for oss selv også, fordi vi bruker litt mer tid til refleksjon. Institusjonen morgensamlinger på folkehøgskolen må derfor fortsatt være i vårt DNA- herfra til evigheten! •

«Her slår jeg et lite slag for lyrikken. Elevene kan synes det er rart med et dikt både her og der, men etter hvert liker de disse linjene som er så nøye slipt, og som forteller om livet, både hendelser og følelser i stort og smått.»

Folkehøgskolerådet

Krevende forslag til statsbudsjett



Av Anne Tingelstad Wøien,
daglig leder i folkehøgskolerådet

Regjeringens forslag til statsbudsjett slo ned som en bombe i folkehøgskolesektoren den 15. oktober. Etter rørende omtale av folkehøgskolene da ny lov ble vedtatt i juni, var overraskelsen stor når statsbudsjettet ble lagt fram med et forslag om at stipendandelen til elevene skulle reduseres fra 40 til 15 prosent.

Begrunnelsen, ifølge uttalelser, er å spare penger til andre sektorer som helse og forsvar. Argumentasjonen er at et år på folkehøgskole kan sammenlignes med et årsstudium i høyere utdanning. Både forslag og begrunnelse er helt uforståelig.

Et årsstudium gir 60 studiepoeng og kan inngå i en grad som igjen kan omgjøres til 40 % stipendandel. Et folkehøgskoleår gir ingen studiepoeng, og året kan heller ikke inngå i noen grad som kan omgjøres til 40% stipendandel. «Innsparingen» er på 97,3 millioner for 2026, 184 millioner i helårsvirkning for 2027.

Store konsekvenser

Forslaget er ikke konsekvensutredet. Dette til tross for at regjeringens egen utredningsinstruks sier at «Formålet med utredningsinstruksen er å legge et godt grunnlag for beslutninger om statlige tiltak, som for eksempel reformer, regelendringer og investeringer. Det er viktig at statlige beslutninger er velbegrunnede og gjennomtenkte. Ufullstendig eller manglende utredning øker risikoen for at det fattes beslutninger som ikke kan gjennomføres, som gir uønskede virkninger eller som innebærer sløsing med samfunnets ressurser.»

Vi vet ikke eksakt hvilke konsekvenser

forslaget vil ha, men det er logisk å tenke seg at om elevene må betale tilbake mer av lånet, vil det ramme de som vurderer å søke folkehøgskolene i framtida. Folkehøgskoleåret vil i praksis bli dyrere.

En elevnedgang vil ha store konsekvenser for sektoren. Med 80 skoler i dag, har vi beregnet at en elevnedgang på 10% vil føre til at 8 skoler blir lagt ned og 14 skoler står i faresonen. Reduseres elevtallet med 20% vil 18 skoler bli nedlagt og 18 skoler stå i fare for å bli nedlagt. Ved 40% elevnedgang, vil 53 skoler legges ned og 13 skoler stå i fare for å bli nedlagt. (Med forbehold.) Uansett vil forslaget ha store konsekvenser for mangfoldet i sektoren, for antall skoler og for lokalmiljøer landet over.

I tillegg foreslår ikke regjeringen å prisjustere skolene, til tross for at det står i §4 i den nye folkehøgskoleloven at «skolene skal prisjusteres i tråd med kostnadsutviklingen».

Bred mobilisering

For å forsøke å reversere forslaget, har vi jobbet for å få alle partiene som skal forhandle til å forstå konsekvensene av forslaget. Det har vært en fryd å oppleve det store engasjementet som skolene, elevene, venner og bekjente av folkehøgskolene har vist. Lokale,

regionale og sentrale politikere har fått henvendelser, telefoner, brev og e-poster. De har blitt invitert til skolene og kommet på besøk. Lokale og sentrale medier har skrevet om forslaget og hva politikerne har sagt at de vil gjøre. Mange har deltatt i debatter og innslag i både radio og TV, og vi har hatt en underskriftskampanje som nærmere 40 000 personer har underskrevet på. Det bør ikke være noen Stortinget som ikke har fått med seg at forslaget til kutt i stipendandelen er et svært dårlig forslag!

Ikke i mål

Men, når dette skrives, er vi ikke i mål. Når det endelige statsbudsjettet for 2026 skal vedtas, er usikkert, men per nå står det at finanskomiteen skal debattere statsbudsjettet den 5. desember. Når dette leses håper vi at SV, Sp, Rødt og Mdg har tatt med seg forslaget om å reversere forslaget inn i forhandlingene som en høyt prioritert sak, og at vi denne uka kan lese at de har prioritert folkehøgskoleelevene.

Jeg håper at alle har brukt ukene fram til framleggelsen godt, aktivert nåværende og tidligere elever og skrevet brev og innlegg om konsekvensene av forslaget. Og selv om resultatet av arbeidet vårt skulle lykkes eller mislykkes, må vi fortsette å invitere politikere til skolene våre slik at de kan lære om, og bedre forstå, hva folkehøgskole er. Vi må bidra til at «folkehøgskole» er med i samtalene der folk møtes framover. Kunnskap om skoleslaget vårt er viktig for politikerne, men også viktig for de som vurderer å søke folkehøgskole.

Utdannings- og forskningskomiteen skal etter planen debattere og vedta budsjettet den 18. desember. •

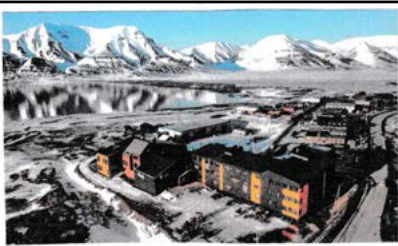
«En elevnedgang vil ha store konsekvenser for sektoren. Med 80 skoler i dag, har vi beregnet at en elevnedgang på 10% vil føre til at 8 skoler blir lagt ned og 14 skoler står i faresonen. Reduseres elevtallet med 20% vil 18 skoler bli nedlagt og 18 skoler stå i fare for å bli nedlagt. Ved 40% elevnedgang, vil 53 skoler legges ned og 13 skoler stå i fare for å bli nedlagt.»



20 spørsmål til din allmenndannelse – eller bare for moro!

- 1. Juleevangeliet står i Lukas. Men hvor kan vi lese om vismennene?
- 2. Hva het regionen Betlehem lå i?
- 3. Hvor ligger Hadrians mur?
- 4. Hva heter urbefolkningen på New Zealand?
- 5. Hva er hovedstaden i Australia?
- 6. Hva var artistnavnet til Espen Lind tidlig i karrieren?
- 7. Hva er Stefani Joanne Angelina Germanotta bedre kjent som?
- 8. Hvem har skrevet musikken til balletten Nøtteknekkeren?
- 9. Når var det Oddvar Brå brakk staven?
- 10. Hva heter hjemmebanen til Start?
- 11. Hva heter Kultur- og Likestillingsministeren?
- 12. Hva heter Kunnskapsministeren?
- 13. Hvor mange koner hadde Henrik 8?
- 14. Hvem fant sjøveien til India?
- 15. Hva heter Romeo og Julie til etternavn?
- 16. Når startet TV2 sine sendinger?
- 17. Frederik Due har rekorden i Norge. Hvilken?
- 18. Hvilken stilart er Bach en eksponent for?
- 19. Hvilken nylig avdød forfatter skrev Barrøyserien?
- 20. Hva het gjennombruddsromanen hans?

Fasit fra nr 3/2025



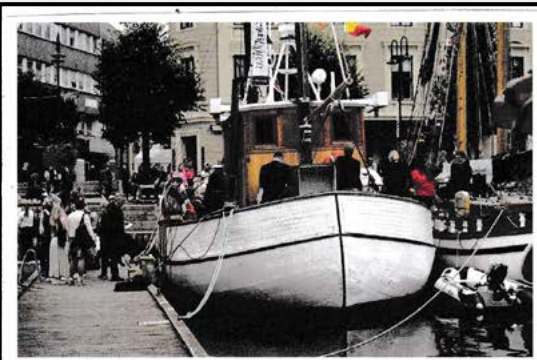
ISTEN- TE ROSTE	VEIVER RAVER	3	ROMER- TALL 1000 SAND- STEIN	M
B	V	V	A	
I	F	A	L	T
P	L	I	E	
P	O	E	N	G
KYR PAR	F	E	KLOV- DYR- ART	L
T	O	NORD- DOERE	S	A
TONE OG NOTE	L	A	E- POST- ERE	M
PAALUS ITALIEN SØR	K	BILK2. TEGN ITALIA	S	A
V	E	I	V	A
EN TYPE FISKE- UT- ØVERE	H	I	N	E
D	Ø	D	S	E
VANNE	G	Å	TØNNE, HELLE	LEKSER, JOBBER
FLEIP, LEVEN	S	P	Ø	K
Ø	K	S	Ø	A
	O	L	E	N

ISTEN- TE ROSTE	VEIVER RAVER	3	ROMER- TALL 1000 SAND- STEIN	M
B	V	V	A	
I	F	A	L	T
P	L	I	E	
P	O	E	N	G
KYR PAR	F	E	KLOV- DYR- ART	L
T	O	NORD- DOERE	S	A
TONE OG NOTE	L	A	E- POST- ERE	M
PAALUS ITALIEN SØR	K	BILK2. TEGN ITALIA	S	A
V	E	I	V	A
EN TYPE FISKE- UT- ØVERE	H	I	N	E
D	Ø	D	S	E
VANNE	G	Å	TØNNE, HELLE	LEKSER, JOBBER
FLEIP, LEVEN	S	P	Ø	K
Ø	K	S	Ø	A
	O	L	E	N

Fasit:

1. I Matteus; 2. Judea; 3. Nord i England; på grensen til Skottland; 4. Maorier; 5. Canberra; 6. Sway; 7. Lady Gaga; 8. Pjotr Iljitsj Tsjajkovskij; 9. Under Vm ! Oslo i februar 1982; 10. Sør Arena; 11. Lubna Jaffery; 12. Karl Nessa Nordtun; 13. Seks; 14. Vasco da Gama; 15. Montague og Capulet; 16. 1992; 17. Han er Norges lengststiltende statsminister med 17 år, ni måneder og 19 dager fra 1841 til 1858; 18. Barokken; 19. Roy Jacobsen; 20. Seierherrene

Kryssord



DESK- ENE	FYLKE UKOKT			ROMER- TALL 5 RETT	
PLANTE			REKKE		
FLOKE, VASE		BOKS			
INDISK BRØD- SORT	EN SLIK BYGDE NOAH			UNO	SMIN- KE
RYDDE					
PUB					
ROSIN- ANTE	LÆR- DOM OPPHOP- NING				
LEGENS- DEL ROMER- TALL 100					
DEL- STAT NEX- USEN					
MAUR- BOLIGER FOLDET HENDER					

DESK- ENE	FYLKE UKOKT			ROMER- TALL 5 RETT	
PLANTE			REKKE		
FLOKE, VASE		BOKS			
INDISK BRØD- SORT	EN SLIK BYGDE NOAH			UNO	SMIN- KE
RYDDE					
PUB					
ROSIN- ANTE	LÆR- DOM OPPHOP- NING				
LEGENS- DEL ROMER- TALL 100					
DEL- STAT NEX- USEN					
MAUR- BOLIGER FOLDET HENDER					

Kryssord: Rolf Bangseid. Fasit kommer i neste nummer.

Norge P. P.

Returadresse:
IKF
Brugata 19
0186 Oslo



Illustrasjon: Karoline Holhjem Soldal

Du trenger ikke være ansatt i folkehøgskolen eller være medlem av NKF for å abonnere på steg. Abonnement tegnes hos Hilde på NKF-kontoret: hilde@ikf.no. Kr 200 for ett år.

Tema for neste nummer: Kjærlighet
Frist for innlevering av stoff: 22. januar