

A stylized illustration on a purple background. It shows a person's face in profile, looking through a light blue telescope. The person has a white beard and a pink nose. A white hand is shown holding the telescope. There are also some white and dark purple abstract shapes around the face.

Unge
funksjonshemmede

Folkehøgskolen - et år for alle

**Råd til deg som ønsker tilrettelegging for
funksjonsnedsettelse eller kronisk sykdom**

Unge funksjonshemmede har laget en veileder til deg som er ung, nysgjerrig på folkehøgskole og søker informasjon om tilgjengelighet og tilrettelegging i dette skoleslaget.

Tidligere elever forteller om et godt utbytte av folkehøgskolen. Unge funksjonshemmede ønsker at det skal bli enklere for unge med funksjonsnedsettelse og kronisk sykdom å velge et slikt år, hvis de ønsker. Det handler om likestilling og like rettigheter. Vi vet også at bedre informasjon betyr mye i valget.

Veilederen bygger på et kartleggingsprosjekt som Unge funksjonshemmede gjennomførte i 2019. Sitatene som brukes i dette heftet er anonymisert og stammer fra dette prosjektet. Rapporten fra kartleggingsprosjektet gir grundigere informasjon om funnene og kan leses i sin helhet på våre nettsider: <https://ungefunksjonshemmede.no/ressurser/publikasjoner/utdanning/folkehoyskolen-et-ar-for-alle/>

Lykke til!

Unge funksjonshemmede, 2021

Illustrasjoner og design: Thomas Sørli Hansen
Prosjektet er finansiert av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir)

Unge
funksjonshemmede



Innhold

Nysgjerrig på folkehøgskole?.....	4
Kan jeg gå på folkehøgskole selv om jeg har en funksjonsnedsettelse eller en kronisk sykdom?.....	5
Hva får jeg igjen for et år på folkehøgskole?	7
Hvilken skole bør jeg velge?	9
Er alle skoler fysisk tilgjengelige?.....	10
Hva slags erfaring har skolene med å tilrettelegge for elever med funksjonsnedsettelser og kroniske sykdommer?.....	13
Hvordan finner jeg ut om skolen kan tilrettelegge for akkurat mine behov?.....	15
Hva bør jeg fortelle når jeg tar kontakt med folkehøgskolen?	17
Når bør jeg søke? Hjelper det å søke ekstra tidlig?	18
Sjekk om du kan få ekstra støtte!.....	20
Hvor kan jeg henvende meg med generelle spørsmål om folkehøgskolen?	23

Unge funksjonshemmede er en paraplyorganisasjon for 38 organisasjoner og grupperinger av ungdom med funksjonsnedsettelser og kroniske sykdommer. Til sammen har disse over 25 000 medlemmer. Hvert år gjennomfører vi prosjekter for å samle inn kunnskap og bidra til samfunnsmessig likestilling av unge med funksjonsnedsettelser og kronisk sykdom.

Vi jobber mot diskriminering og for universell utforming på alle samfunnsområder.

Nysgjerrig på folkehøgskole?

Sitter du med mange spørsmål om folkehøgskole? Når man står på trappene til et nytt livsstadium, med mange valgmuligheter, er det flere tanker som surrer. Vil du få den tilretteleggingen du har behov for? Har folkehøgskolene erfaring med å tilrettelegge for elever med funksjonsnedsettelse? Hva får du egentlig ut av et år på folkehøgskole? Er det i det hele tatt noe for deg?

Det er ikke nødvendigvis så lett å finne god informasjon om tilgjengelighet og tilrettelegging. Derfor ønsker Unge funksjonshemmede å dele noen refleksjoner med deg som er ung, har en funksjonsnedsettelse eller en kronisk sykdom, og er nysgjerrig på folkehøgskolen. Spørsmålene og svarene vi trekker frem er våre egne, men baseres på et større kartleggingsprosjekt som vi gjennomførte i 2019, der vi snakket med ansatte på folkehøgskolen og unge med funksjonsnedsettelse som har gått på, eller ønsket å gå på, folkehøgskoler selv. Vi håper at tipsene kan hjelpe deg i prosessen videre.

Kan jeg gå på folkehøgskole selv om jeg har en funksjonsnedsettelse eller en kronisk sykdom?

Svaret er selvfølgelig «ja»!

Med dagens sosiale medier vet vi at det er lett å bli villedet i informasjonsmengden som finnes. Kanskje kan det virke som om du bør elske å gå fjelltopper eller å briljere på en scene for å gå på folkehøgskole. Slik er det ikke. Folkehøgskolene hadde hele 848 ulike linjer i 2020, så det er stor sjansje for at du finner noe som interesserer akkurat deg!

På folkehøgskolen går det mennesker med ulike bakgrunner, ulike interesser og ulike forutsetninger. Mange ser tilbake på året som det beste i sitt liv, og kommer ut av folkehøgskolen med helt nye vennskap. Kanskje er det derfor folkehøgskolen har blitt så enormt populær. Dette betyr at det kan være en kamp om plassene på enkelte linjer, og på folkehøgskolen er det i stor grad «førstemann til mølla» som gjelder. Dersom du trenger tilrettelegging eller er avhengig av et fysisk tilgjengelig miljø, bør du legge inn litt ekstra ressurser for å undersøke hvilken skole som kan være midt i blinken for deg.

Folkehøgskole er nok ikke for alle, men hvis du er forberedt på å flytte vekk fra dine vante omgivelser, teste dine egne grenser og oppleve noe helt nytt, så kan folkehøgskolen passe bra for deg!

«Folkehøgskole har betydd absolutt alt. Det ble et viktig vendepunkt i livet. Jeg så bare fremover. Jeg greide å få studiekompetanse samtidig og oppdaget flere fremtidsprospekter.»

- Stine, ledd- og muskelsykdom



Hva får jeg igjen for et år på folkehøgskole?

Folkehøgskolene er internatskoler, som betyr at elevene bor på skolen og får tilbud om aktiviteter og læring som strekker seg forbi en tradisjonell skoledag. Internatene er nettopp en integrert del av undervisningen. Dette gjør at folkehøgskolen kan gi et helhetlig tilbud, der du får utvikle deg på flere plan enn kun det faglige. Du blir mer selvstendig, møter nye mennesker og får mulighet til å fordype deg i noe du brenner for og/eller kan få bruk for i studier eller jobb.

På folkehøgskolen finnes det mer tid mellom elev og lærer, og mellom elevene selv. Det ligger derfor bedre til rette for at elever kan bli sett og hørt i større grad enn det som kan være tilfellet i grunnskole eller på universiteter og høyskoler. Mange elever opplever å bli møtt med en ny tilnærming, og dialog står i sentrum av skolehverdagen.

Folkehøgskolen er et eksamensfritt skoleslag, som betyr at du ikke presses eller evalueres gjennom normale lese- og puggefag. Det er heller ingen generelle opptakskrav for å gå på folkehøgskole, men noen skoler og linjer kan kreve en form for kompetanse eller et søknadstillegg. Mange begynner på folkehøgskole når de har avsluttet videregående skole. Noen skoler tar også opp elever fra fylte 16 år. Med andre ord har du også mulighet til å gå et år på folkehøgskole før du har avsluttet videregående skole. Du har normalt fem år på å ferdigstille en treårig videregående opplæring, så ett til to år på folkehøgskole gjør ikke at du mister denne rettigheten (noen har også rett til

utvidet tid på å fullføre videregående). Hvis du ikke har for mye ugyldig fravær (merk: det kan finnes gode grunner til å være borte), vil du få to studiepoeng for å gå ett år på folkehøgskole. Disse kan du få bruk for i søknadsprosessen for videre utdanning.

Et år på folkehøgskolen kan gi en god overgang hvor du får teste hvordan det er å bo for deg selv eller i et kollektiv, innenfor trygge rammer. Mange elever får bedre oversikt over sitt bistandsbehov og får tid og rom til å teste ut ulike hjelpemidler.

«En folkehøgskole for meg er et år der du blir kjent med nye mennesker. Du lærer deg å bo hjemmefra, borte fra dine vannte omgivelser. Du får utfordret deg selv og utviklet deg selv faglig. Du skaper på en måte en familie med nye mennesker i løpet av året, fordi man blir så sammenknyttet. Man blir også kjent med seg selv på en ny måte. Det er første gang man kommer seg helt bort fra sin egen familie. Rollene brytes, og man må finne seg selv litt på nytt.»

– Linda, cerebral parese

Hvilken skole bør jeg velge?

Velg ut i fra dine interesser! Folkehøgskoleåret gir deg mulighet til å gjøre noe du elsker, sammen med andre som deler de samme interessene. Har du en konkret ferdighet som du har lyst til å dyrke? Eller ønsker du å prøve noe helt nytt, som du ikke vil få mulighet til å gjøre senere? Det finnes linjer innenfor mange hovedområder: Friluftsliv, idrett og sport; kunst og håndverk; musikk, scene og teater; media og kommunikasjon; reise, språk og kultur; solidaritet, bærekraft og miljø; tilrettelagte tilbud og botrening og øvrige fag.

Hva er ellers viktig for deg? Ønsker du å gå på en stor skole med mange elever og linjer, eller foretrekker du en mindre skole med et tettere miljø? Vil du helst unngå snø eller er det nettopp dette som trigger deg? Det kan også være lurt å undersøke hvordan man kommer seg til skolen, spesielt dersom du er avhengig av offentlig transport. Skoler som ligger langt unna hjemstedet ditt kan være enklere å komme seg til enn skoler som ligger nærmere i kilometer, alt etter hva som finnes av tilgjengelige togstasjoner, buss-strekninger, drosjer og flyplasser i området.

Enkeltfaktorer kan være viktige for noen, men ubetydelige for andre. Sett opp en liste over hva du helst vil prioritere, men ikke vær for kresen. Når du begynner å undersøke skoler nærmere, kan det hende du tiltrekkes av noe helt annet enn det du i utgangspunktet hadde i tankene. Les om folkehøgskolene på skolenes nettsider og søk opp skolene på sosiale medier som Facebook, Instagram og

YouTube. Kanskje kjenner du noen som har gått på en folkehøgskole som kan fortelle deg helt ærlig om hvordan det var? Veien til tidligere elever er også kort gjennom dagens sosiale medier, og skolene svarer selv på spørsmål gjennom ulike kanaler.

For å øke sjansene dine for et år på folkehøgskole, er det viktig at du søker på flere skoler og linjer. Ikke alle får oppfylt sitt førstevalg, men får likevel et fantastisk år.

«Velg noe du er genuint opptatt av!»

- Aina, nedsatt hørsel

Er alle skoler fysisk tilgjengelige?

Svaret er at dette varierer. Her kunne vi selvfølgelig ønske at vi kunne skrive «ja», men vi vet at få skoler i dag er fullt ut universelt utformet. Mange folkehøgskoler benytter gamle, ærverdige bygg som ikke nødvendigvis møter en moderne standard for tilgjengelighet. Dette betyr ikke at tiltak ikke kan settes inn, og i mange tilfeller har skoler gjort mye for å påse at miljøet fungerer godt for alle elever som kommer. Mange rektorer oppgir at deres skole i stor grad er tilgjengelig for alle. Likevel bør du være klar over at standarden kan variere, så undersøk hvordan skolen du er interessert i kan imøtekomme dine behov og

krav. Kanskje er det bare små justeringer som skal til, men noen ganger må folkehøgskolen få hjelp til å se hva som kan gjøres. Det vil for eksempel være lite krevende å sette opp en teleslynge, anskaffe mikrofoner, merke glassvegger og forsterke kontraster. Det behøver heller ikke være kostbart å eliminere terskler og sette opp ramper. Mye kan altså endres med relativt enkle grep, dersom man blir gjort oppmerksom på det. Der det behøves større tiltak som heis og ombygging, bør skolene se på dette som en god investering og søke om tilskudd for å gjøre miljøet tilgjengelig for alle.

Noen skoler er spesielt tilrettelagte for enkelte elever med funksjonsnedsettelser, noe som betyr at skolen prioriterer denne målgruppen. Blant disse finner vi skoler som helt eller delvis har et overbærende fokus på assistanse, tilgjengelighet og tilrettelegging: Lundheim folkehøgskole (tradisjonelt tilpasset bevegelseshemmede), Peder Morset folkehøgskole (spesielt god erfaring med elever med utviklingshemming), Ål folkehøgskole og kurscenter for døve (tilrettelagt for døve eller elever som vil lære tegnspråk), Folkehøgskolen Nord-Norge (for elever som ønsker tilpasning på ordinære linjer eller ønsker ADL-trening). Disse skolene mottar ekstra statlige midler for å kunne opprettholde gode tilbud til elever med behov for ekstra oppfølging. Selv om det primært er disse skolene som reklamerer for tilgjengelighet og tilrettelegging, betyr ikke dette at andre skoler ikke er tilgjengelige eller kan tilpasse sitt miljø og tilbud. Husk at du bør velge skole og linje etter interesser og ikke la de deg begrense til de nevnte alternativene, dersom det ikke er akkurat dette du er på

utkikk etter. Du bør heller la noen referere til tilrettelagte linjer som det beste valget for deg, hvis det ikke er dette du trenger. Vær tydelig på hva slags tilrettelegging du behøver, og hvilke skoler du er interessert i å gå på.

Ingen av elevene som Unge funksjonshemmede snakket med i prosjektet gikk på spesielt tilpassede linjer, eller anså seg selv i målgruppen for disse. Unge funksjonshemmede ønsker at alle folkehøgskoler skal prioritere midler og tiltak for å gjøre skolene sine fysisk tilgjengelige for alle, uavhengig av hvilken funksjonsnedsettelse en måtte ha. Vi har opplevd at det finnes stor vilje hos mange folkehøgskoler til å skape tilgjengelige tilbud, men ikke alle vet hvor de skal starte. Derfor leverer vi i 2021 en egen veileder som kan hjelpe skolene på veien. Tilgjengelighet er et viktig premiss for likestilling og dette bør skolene minnes på.

Ifølge folkehøgskoleloven (Lov om folkehøgskoler) (paragraf §5a) skal skolen «så langt det er mulig og rimelig, legge læringsmiljøet til rette for elever med særskilte behov» og (etter paragraf 5i) så langt det går sørge for «at læringsmiljøet er utformet etter prinsippet om universell utforming».

Hva slags erfaring har skolene med å tilrettelegge for elever med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer?

72 prosent av skolene forteller at de har erfaring med å tilrettelegge for elever med funksjonsnedsettelse. Kun et fåtall av skolene oppgir at de har lite erfaring med dette, men det kan være ulikt hva slags type tilrettelegging skolene har gjort mest av. De fleste skoler kan gi individuelle tilpasninger i undervisningssammenheng, personlig rådgivning eller alternative oppgaver hvis det blir behov for det. Alle skoler tar hensyn til matallergier og en overvekt av skolene kan tilby eget bad/toalett ved behov. På skolene er det gjerne alltid noen å snakke med og internatledere følger opp elever utenfor undervisningen.



Hvis du opplever hindringer på skolen når du ankommer, eller behov oppstår underveis, kan det være godt å vite at mange ansatte på folkehøgskolen er fleksible. Vi lærte

under samtaler at de fleste ansatte har god vilje og gjør så godt de kan for å finne løsninger på det som dukker opp. Baksiden av denne mynten kan være at ikke alt er planlagt for på forhånd og nettopp derfor er det viktig at du som søker gir folkehøgskolen den informasjonen de har behov for, før oppstart. Det er nok heller ikke alle ansatte som har like god kunnskap om inkludering og tilrettelegging for funksjonsnedsettelse. I disse tilfellene kan det være en god idé å koble på en hjelpemiddelsentral, en diagnoseorganisasjon eller et kompetansesenter som kan hjelpe deg med å formidle behov og løsninger. De aller fleste skolene virker lærevillige og ønsker at det skal være rom for det store mangfoldet av elever.

Noen skoler har egne samarbeid med en helsesøster og god tilgang til kommunale- og fylkeskommunale tjenester. Enkelte skoler ligger bynært, med tilgang til en rekke helsetilbud, mens andre skoler ligger langt unna slike tjenester. Tenk litt på hva som er viktig for deg når du søker.

«Man blir sett på en helt annen måte. Det er mindre klasser og man har valgt hva man vil engasjere seg i. Det gjør at man blir sett for det man interesserer seg i og det man kan bidra med. Jeg har lært veldig mye.»

- Linda, cerebral parese



Hvordan finner jeg ut om skolen kan tilrettelegge for akkurat mine behov?

Dessverre har ikke alle skoler like god informasjon om tilgjengelighet og tilrettelegging på internett, så det beste tipset her er å ringe eller sende en e-post til skolen. Det kan også hjelpe å se på bilder av skolen og undersøke hva tidligere elever har skrevet på folkehøgskolens blogg og

sosiale medier, men du får kanskje den beste informasjonen om du tar direkte kontakt med den folkehøgskolen du er nysgjerrig på. Bilder og blogger gir ikke nødvendigvis gode og fullstendige svar. Hvis personen bak telefonrøret eller pc-skjermen ikke kan gi deg et sikkert svar med en gang, fortell dem om motivasjonen din og be dem om å undersøke litt hva som er mulig å få til. Det er viktig å huske på at det ikke bare er undervisningen som bør være tilgjengelig, men også internatlivet og utflukter.

Det går også an å avtale et besøk på skolen, slik at du selv kan vurdere forholdene og bli bedre kjent med ansatte før du bestemmer deg.

«Jeg kunne ønske jeg hadde hatt et møte med skolen i forkant. Da hadde ting kanskje blitt enda bedre. Jeg tror at hvis man snakker tydelig med skolen en stund i forkant, så vil en få et godt år og skolen kan tilrettelegge best mulig etter behov. Det er verdt å gå på folkehøgskole, for du vokser mye på det. Du får testet og presset egne grenser.»

- Per, sjelden diagnose

Hva bør jeg fortelle når jeg tar kontakt med folkehøgskolen?

Dersom du kan få behov for tilpasning på grunn av en funksjonsnedsettelse eller en kronisk sykdom, er det en stor fordel om du er åpen om dette tidlig i søknadsprosessen. Det er med andre ord viktig at folkehøgskolen får god informasjon om dine behov og forutsetninger, for best å kunne vurdere hvordan løpet eventuelt kan tilrettelegges for deg. På folkehøgskolen er det mye som skal planlegges, så jo mer tid til dette, jo bedre.

Det er heller ikke alle ansatte som har like god kompetanse om tilrettelegging og inkluderende læringsmiljø. Forsøk å være tålmodig og forklar med enkle ord hva du har behov for i hverdagen for å kunne delta på lik linje med andre. Kanskje kan det være nyttig å dele gode erfaringer med folkehøgskolen fra når tilrettelegging har funnet? Eller har du selv forslag til hvordan noe kan løses? Det er ingen som er mer ekspert på din egen situasjon enn deg selv, så bruk den kunnskapen du allerede har og vis at du er positivt innstilt til å gå på akkurat den skolen du tar kontakt med.

Gjennom undersøkelsen til Unge funksjonshemmede kom det frem at ansatte nettopp ønsker seg bedre informasjon om elever, før oppstart. Dette er viktig for at lærere og internatledere skal kunne forberede seg og tilrettelegge miljø og undervisningsopplegg som ikke nødvendigvis passer for alle. Ansatte har vært tydelige på at slik informasjon ikke gjør deg noe dårligere stilt for opptak, men

det er viktig med en forventningsavklaring. I spørreundersøkelsen forteller folkehøgskolene at to faktorer særlig påvirker opptaket positivt: God informasjon om elevens behov og utfordringer, og elevens uttrykte motivasjon.

Husk at du har rett til ikke å bli diskriminert. Du kan gjerne be om en ordentlig begrunnelse dersom skolen mener at de ikke kan tilrettelegge.

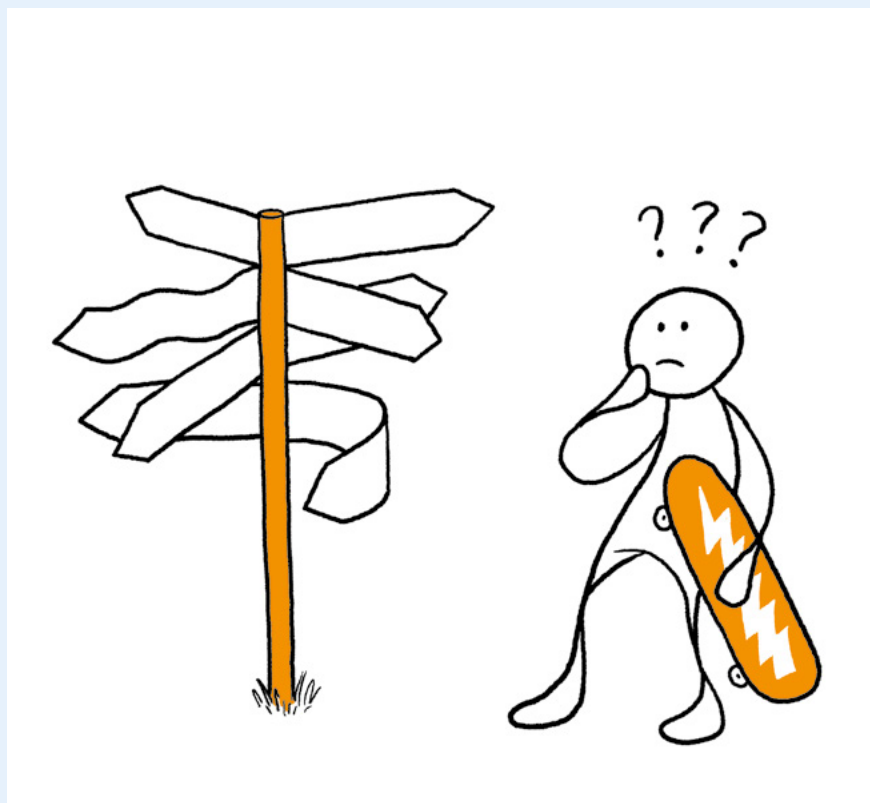
«Det betydde veldig, veldig mye hvordan de omfavnet "problemet" mitt, uten på en måte å tenke at det er et problem. Det var bare sånn «okei, det her finner vi ut av!»

- Mona, psykisk lidelse

Når bør jeg søke? Hjelper det å søke ekstra tidlig?

På dette svarer folkehøgskolene litt ulikt, men jo tidligere du søker, jo større sjanse kan det være for at du kommer inn på skolen du er interessert i. Opptaket til folkehøgskolene starter offisielt 1. februar, men det er mulig å sende inn søknaden før denne datoen. Opptaksdatoen betyr bare at skolene først begynner å tilby plasser fra dette tidspunktet. Noen skoler kan også ta opp elever før februar. Dette gjelder spesielt elever som søker botrening og støtte fra NAV.

Hovedregelen er nok at jo tidligere du søker, jo bedre er det. Dersom skolene ønsker å planlegge litt ekstra sammen med deg, er det også en fordel at dere har god tid. Samtidig må du ikke få panikk om du er sent ute. Skolene har løpende opptak frem til skolestart i august. Noen linjer tar også opp elever i løpet av året, i august eller i januar (halvårskurs). Det er løpende opptak til disse plassene.



Sjekk om du kan få ekstra støtte!

Elever på folkehøgskolen får studiestøtte i ti måneder, og du bruker da opp ett av de åtte årene du normalt sett har krav på i studiestøtte fra Lånekassen (blir du forsinket på grunn av nedsatt funksjonsevne eller et utilgjengelig læringsmiljø kan du få mer). Du kan maksimalt få støtte til to år på folkehøgskole. Ved fullført og godkjent år, vil du ha rett til å få omgjort deler av lånet til stipend.

Det finnes også tilleggsordninger. Det er ikke alle som kvalifiserer for ekstra støtte, men det skader ikke å forsøke. Dette er tilleggsordningene vi kjenner til:

NAV

Hvis opplæringen på folkehøgskole kan hjelpe deg til å bli mer selvhjulpen, kan du kvalifisere til støtte. Dette kan være mest aktuelt for elever på botreningslinjer eller tilsvarende, men det kan også være mulig å få på andre linjer, med god argumentasjon. Se nettsiden: <https://www.nav.no/no/person/hjelpemidler/hvor-trenger-du-hjelp/dagligliv-og-fritid/opphold-pa-folkehoyskole>.

Det kan også være at du kan få støtte til reise gjennom NAVs Arbeids- og utdanningsreiser, dersom du ikke kan reise til og fra utdanningssted med offentlig transport. Merk at du må betale en egenandel. Les mer om ordningen på NAV sine sider: <https://www.nav.no/no/person/hjelpemidler/hjelpemidler-og-tilrettelegging/tilrettelegging/arbeid-og-utdanning/arbeids-og-utdanningsreiser>

Lånekassen

Lånekassen gir tilleggsstipend dersom man ikke kan jobbe ved siden av studiene (noe som gjerne er vanskelig på folkehøgskole). Du kan også få stipend og lån om sommeren etter folkehøgskolen og før videre studier, dersom du er hindret i å ha en sommerjobb dette semesteret på grunn av en funksjonsnedsettelse eller kronisk sykdom. Se nettsiden: <https://www.lanekassen.no/nb-NO/stipend-og-lan/nedsatt-funksjonsevne/>

Legathåndboken

Det finnes legater som gir støtte til tilrettelegging eller skolegang på enkelte folkehøgskoler, som for eksempel Ål folkehøgskole og kurssenter. Gjør et søk i www.legathandboken.no for å undersøke hva som finnes.

Dagens BPA-ordning

Dagens ordning legger dessverre dårlig til rette for at man skal kunne gå midlertidig på skole i en annen kommune enn den du har fått vedtaket ditt fra. Dette er synd, og det vil kreve at du er ute i god tid for å undersøke om det lar seg gjøre (for noen har det vært mulig gjennom å melde flytting). Dersom du har behov for assistanse på folkehøgskolen, kan det som alternativ være lurt å undersøke om det er mulig å inngå et kommunesamarbeid mellom hjemkommune og folkehøgskole. Flere folkehøgskoler har fått til slike løsninger, der hjemkommunen bidrar noe økonomisk, slik at folkehøgskolen kan sette inn nødvendig personell og den enkelte kan gå på folkehøgskole og

motta en viss form for personlig assistanse. Forsøk å formidle de positive effektene av det å gå på folkehøgskole, som f.eks. økt selvstendighet, selvtilit og læring til kommunen.

Alternativ transport

Du kan få støtte til transport, dersom du på grunn av funksjonsnedsettelse/manglende tilgjengelighet ikke kan benytte deg av det kollektivtilbudet som finnes i fylkeskommunen der du går på folkehøgskole. Tilrettelagt transport (TT) kan da utgjøre et alternativt tilbud. Det er kommunen eller fylkeskommunen som legger kriteriene for hvem som får dette. Les mer på: <https://www.helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/tt-kort/>



Hvor kan jeg henvende meg med generelle spørsmål om folkehøgskolen?

Folkehogskole.no

Nettsiden drives i samarbeid med Informasjonskontoret til folkehøgskolen og Informasjonskontoret for kristen folkehøgskole. På nettsiden kan du sende inn spørsmål gjennom et digitalt skjema eller du kan ringe på telefonnummeret som står oppgitt. Du finner kontaktsiden her: <https://www.folkehogskole.no/kontakt>

Hvis du lurer på noe som handler om en konkret folkehøgskole, vil det være lurt å ta direkte kontakt med denne skolen. Ikke vær redd for å ringe! Tør å selge deg selv inn!

Rådgiver på videregående skole

På videregående skole skal du ha tilgang til en rådgiver som kan hjelpe deg med spørsmål om karriere og videre utdanning. Rådgiveren kjenner mest sannsynlig godt til folkehøgskolen og kan være god å diskutere med hvis du er usikker på hvordan du skal gå frem. Unge funksjonshemmede har også levert en veileder til rådgivere om folkehøgskolen.

Råd og refleksjoner fra tidligere elever

Alle elevene som Unge funksjonshemmede snakket med i forbindelse med prosjektet, forteller at de har hatt et godt utbytte av året på folkehøgskolen. For noen tok det litt tid før ting falt på plass, men de aller fleste vurderte at året på folkehøgskole var veldig nyttig i overgangen til «voksenlivet». Mange forteller at de utviklet større selvstendighet, engasjement og motivasjon for videre utdanning. Noen fikk driv og støtte til å fullføre videregående skole. På folkehøgskolen står dialog og åpenhet sterkt, og dette har gjort at unge opplevde en annen forståelse for sin egen situasjon enn de hadde gjort i tidligere skoleløp. Mange forteller at folkehøgskolen ga dem et helt nytt nettverk av venner og bekjente, bedre selvfølelse og bedre selvtillit etter hvert som de fikk utfordre seg selv og prøve nye ting. Vi gir dere et utdrag av tidligere elevers refleksjoner under:

«Jeg hadde en veldig god opplevelse av folkehøgskolen. Det gjorde at jeg fant ut at jeg hadde lyst til å gjøre noe mer, lyst til å prøve andre ting. Og jeg fikk bedre selvtillit.»

- Petra, cerebral parese, epilepsi, kognitive vansker

«Året på folkehøgskole kan bli et veldig viktig år. Du må ha tro på at du utvikler deg som menneske og at det er verdt det, selv om du eventuelt skulle møte motgang og ulike holdninger. Stå på ditt, tenk på mulighetene og ikke at du er til bry for noen. Dette er noe som man bør ta sjansen på å oppleve. Stå på, vær klar over dine rettigheter. Skolen kan ha mye å lære fra deg»

- Linda, cerebral parese

«Det er viktig med åpenhet. Jeg har hatt stor effekt av å starte et nytt sted, fått et nytt miljø og blitt kjent med elever som ikke kjenner deg som «den syke». Du får være deg selv».

- Mona, psykisk lidelse

«Når du kommer på folkehøgskolen er du «halveis ut av døra». Du klarer deg litt mer på egenhånd, samtidig som du ikke har ansvar for alt.»

- Aina, nedsatt hørsel

«Jeg anbefaler sterkt å gå på folkehøgskole, fordi du lærer så mye som menneske. Du blir kjent med nye mennesker og hvordan du selv er som person. For mange blir dette deres livs beste år. Det er så annerledes.»

- Linda, cerebral parese

«Folkehøgskole er veldig spennende, men gjør litt research. Hvis du kjenner at du behøver litt mer informasjon, så send en e-post på forhånd. Det er ganske viktig å vite noe om hva skolen kan tilby før man søker.»

- Petra, cerebral parese, epilepsi, kognitive vansker

Unge
funksjonshemmede



Unge funksjonshemmede

Mariboegate 13
0183 Oslo