



STAVERN

folkehøyskole

2026-2027

Stavern folkehøyskole

Styrk interessene dine, lær noe nytt, bli tryggere på hvem du er, hva du vil og hvor du skal.

Vår visjon er at du kan få *drømme* stort, *leve* ekte og *gjøre* en *forskjell*.

På Stavern folkehøyskole handler det om mer enn bare fag – det handler om deg. Her får du muligheten til å vokse, utforske og finne din vei, enten du drømmer om å jobbe innen politi eller ambulanse, brenner for idrett, eller rett og slett ønsker en ny start i livet. Vi møter deg der du er, og sammen tar vi **et steg videre**.

På fritiden har du som elev fri tilgang til skolens mange fasiliteter: gymsal, treningsrom, sandvolleyball, kunst- og håndverksavdeling, bordtennis, biljard, kinorom, musikkstudio, øvingsrom, elevkjøkken og fellesstuer.



Trygge rammer og engasjerte lærere

Hos oss møter du lærere med solid faglig bakgrunn og ekte engasjement. De er her for å støtte deg, utfordre deg og heie på deg, fordi vi tror på at alle har noe unikt å bidra med.

Linjer og valgfag – rom for både fordypning og utforskning

Gjennom skoleåret får du fordype deg i linjefaget ditt sammen med linja, samtidig som du kan velge blant et bredt spekter av spennende valgfag og turer. Enten du vil ha heldagsfag, korte fagøkter eller prøve noe helt nytt i valgfagsuka, finnes det noe som passer akkurat deg, enten du er kreativ, aktiv eller nysgjerrig på verden.

Opplevelser som bygger fellesskap og innsikt

Vi starter året med en felles oppstartstur der vi blir kjent på tvers av linjer og internat. Senere får du være med på studieturer i Afrika, en tur som gir deg nye perspektiver, gode menneskemøter og minner for livet.

Kursbevis og kompetanse du tar med deg videre

Gjennom året får du muligheten til å ta flere kursbevis som dokumenterer nyttig kompetanse, både praktisk og teoretisk. Dette er erfaringer og ferdigheter du vil ha nytte av, enten du skal videre i utdanning eller ut i arbeidslivet.



Studieturer

Studieturene i regi av Stavern folkehøyskole er unike og forskjellige fra hverandre, og ikke minst forskjellig fra det du kan oppleve som turist. På våre turer vil du få mer for pengene; du vil oppleve mer, lære mer, forstå mer og utfordres mer.

Flere av studieturene våre er med på å forandre liv – gjennom å få være med på å støtte livsforandrende prosjekter i landene vi besøker.

Tanzania

Tanzania byr på noen av Afrikas mest imponerende safariparker. Vi skal overnatte ute på savannen, hvor vi kan høre elefanter og løver i det fjerne. Vi skal få med oss magiske soloppganger, og den rike naturen kun Afrika kan tilby.

Gjennom nære menneskemøter får du høre livshistorier, delta i lokale tradisjoner, og oppleve hverdagen til forskjellige stammer og familier.

Mot slutten av turen så flyr vi ut til Zanzibar, ved det Indiske hav. Her venter blant annet eksotiske strender, snorkling med delfiner og bading med havskilpadder.

Blålys 112, Blålys 113 og **ReSTART** reiser sammen, og vil ha både felles og egne opplegg på denne turen.

Egypt

Vannsport og **Multisport** drar til eventyrlige Egypt med en uke fylt av aktiviteter. Vi skal bo ved Rødehavet, hvor vannsportelevene får dykke i fargerike korallrev, og Multisportelevene får masse tid til forskjellige treningsopplegg, enten det er sykling, svømming eller volleyball.

Sør-Afrika

Studieturen til Sør-Afrika er mer enn bare en reise, det er et eventyr fylt med puls, perspektiver og ekte engasjement. Her får du muligheten til å oppleve et land rikt på kultur, natur og varme menneskemøter.

Men turen handler også om å utfordre seg selv og skape minner for livet! Vi skal på safari, rappellere, paraglide, juve og surfe i spektakulært terreng. Og for de virkelig eventyrlystne – hva med et fallskjermb hopp over ikoniske Cape Town?

Linjene **GOLF, Multisport, Tennis & Racketsport, TURN** og **Vannsport** drar sammen på denne turen og vi vil ha høyt fokus på fellesskap, faglig utbytte og kulturforståelse. Her blir det trening og undervisning i fantastiske omgivelser.

Den franske riviera

Hele skolen reiser sammen til den franske riviera med buss! I løpet av en uke får vi oppleve Nice og Cannes med spennende historier og kultur. Vi utforsker gamlebyen i Nice, besøker markeder og rusler langs havnene blant luksusyachter. Det blir bading, fotovandring, gatekunst og kyststier. En sosial og minnerik tur med fellesskap, opplevelser og Middelhavets magi.



Blålys 112

På Blålys 112 vil du få et trygt og lærerikt år. Du får utvikle mange ferdigheter og få selvtrillit til å håndtere krevende situasjoner med ro og ansvar. Her vil du få muligheten til å ta ett steg videre, både faglig og personlig, i møte med caser som vil kreve mot, godt samarbeid og stor handlekraft.

Vi samarbeider med Politihøgskolen, Politiet, Brannvesenet, Ambulansen og andre institusjoner og organisasjoner, slik at du får en så virkelighetsnær og yrkesrettet opplæring, med ekte innsikt i hvordan hverdagen i nødetatene kan se ut.

Kampsport vil også være en del av undervisningen, og her får du jobbe med både selvforsvar og personlig utvikling, med fokus på mental styrke og fysisk mestring.

- Kriminologi
- Operativ ledelse
- Kampsport og selvforsvar
- Brannsikkerhet
- Trafikksikkerhet
- Elveredning
- Søk- og redningskurs
- Øvelser i livredning (vann)
- Førstehjelp
- Organisering av skadested
- Tegn og symptomer på narkotika

Studietur: Tanzania



Blålys 113

På Blålys 113 får du muligheten til å utvikle deg både faglig og personlig gjennom et år fylt med meningsfull opplæring og erfaring i samarbeid med nødetatene.

Du vil få en grundig og trygg opplæring i førstehjelp, redningsaksjoner, ledelse og samarbeid, i tett kontakt med mennesker som jobber under ekte nødsituasjoner.

Du vil møte situasjoner som krever både fysisk og psykisk styrke, men du står aldri alene. Vi hjelper deg å finne ut hvordan du reagerer under press, enten det er i høyden, i vann eller når noen trenger akutt hjelp. Uansett hva du velger å gjøre senere i livet, vil dette året gi deg verdifulle verktøy for å håndtere kriser med trygghet og klokskap.

- HLR – hjerte- og lungeredning
- Traume
- Akuttmedisin
- Undersøkellesmetoder
- Organisering av skadested
- Mental helse
- Trafikksikkerhet
- Anatomi
- Sårbehandling
- Sette injeksjon og veneflon
- Søk- og redningskurs med Røde Kors

Studietur: Tanzania



GOLF

Drømmer du om å utvikle deg som golfspiller i et godt og trygt fellesskap?

Hos oss får du ikke bare fantastiske treningsforhold – du vil også få en tett og personlig oppfølging, en lang golfsesong og et fellesskap som heier på deg. Uansett om du har spilt golf i flere år eller om du nettopp har fullført VTG-kurset, er dette linjen for deg. Her får du muligheten til å treffe flere fairways, senke flere putter og forbedre ditt handicap – i trygge og motiverende omgivelser. Vi hjelper deg å ta et steg videre – både teknisk, mentalt og sosialt – slik at du kan utvikle deg som golfspiller og menneske.

Når vinteren kommer, fortsetter golftreningen innendørs. Vi benytter skolens egne Trackman golfsimulator, som gir deg mulighet til å jobbe med presisjon og analyse. Det blir mange varierte dager, med aktiviteter som styrker både kropp og fellesskap.

- Svinganalyse
- Senk ditt handicap
- Trackman golfsimulator på skolen
- Trening på en av Norges fineste golfbaner
- Racketsport
- Klatring
- Curling
- Yoga

Studietur: Sør-Afrika



Multisport

På Multisport får du et år i bevegelse med fokus på trening, friluftsliv og ballsport. Dyktige lærere vil introdusere deg for nye utfordringer og hjelpe deg til å ta nye steg i aktivitet og trening i idretter du både har erfaring med, men også mange nye idretter. Ingen uker vil være like, så det blir stor variasjon i det vi gjør på linja.

Multisport handler om mer enn bare aktivitet, det handler om mestring, vennskap og personlig utvikling. Vi skaper en variert og spennende skolehverdag der du får utvikle ferdigheter, bygge kunnskap og komme i bedre form, alt i et trygt og støttende miljø. Gjennom utfordringer og opplevelser hjelper vi deg å ta et steg videre, hvor du skal bli både tryggere og sterkere, med gode folk i ryggen.

- Akrobatikk
- Ballidretter
- Coastal exploring
- Diskgolf
- Golf
- Klatring, topptau- og led-kort
- Kickboksing
- Racketsport
- Stisykling
- Vannsport
- Via ferrata

Studietur: Sør-Afrika, Egypt



ReSTART

ReSTART er linja for deg som er i alderen 21 - 27 år.

Kanskje er du ikke kommet helt i gang med studiene, fordi du er usikker på hvilken vei som er riktig for deg. Kanskje du allerede studerer eller jobber, men kjenner på tvil rundt fagvalg, yrkesretning eller studiested. Eller kanskje du bare trenger et pusterom, en pause for å hente deg inn og finne tilbake til motivasjonen.

Vi ønsker å gi deg flere verktøy for å finne ut hva du vil videre. Gjennom samtaler, veiledning, aktiviteter og fellesskap vil du få støtte til å utforske både hvem du er og hva som gir deg mening. Friluftsliv og fysisk aktivitet er en naturlig del av hverdagen, og sammen skal vi finne veien videre, i ditt tempo.

- Bli kjent med personlighetstyper
- Styrk deg fysisk og mentalt
- Grunnleggende psykologi og læringsteori
- Rådgivning og veiledning for gode valg
- Idrett og friluftsliv
- Bedriftsbesøk og praksisplass
- Selvledelse og ledertrening
- Faglig støtte og eksamenstrening
- Gruppeprosesser og klasse miljø

Studietur: Tanzania



Tennis & Racketsport

På Tennis & Racketsport får du muligheten til å utforske spillforståelse og strategi, samtidig som du utvikler teknikker innen server og slag. Du vil få spille både singel- og doublekamper, og vi jobber sammen for å styrke koordinasjon, hurtighet og fysisk kapasitet, i ditt tempo. Gjennom trening og samspill hjelper vi deg å ta et steg videre, både på banen og i din personlige utvikling.

I undervisningen legger vi stor vekt på variert og tilpasset trening, med fokus på grunnleggende teknikk og taktikk. Men viktigst av alt: vi bruker mye tid på det som gir mest glede, nemlig å spille!

- Tennis
- Bordtennis
- Pickleball
- Badminton
- Padel
- Taktisk tenkning
- Teknisk utvikling
- Mental trening og stressmestring
- Kondisjon og hurtighet
- Bevegelighet
- Generell og eksplosiv styrke
- Koordinasjon
- Kjernemuskulatur

Studietur: Sør-Afrika



TURN

På turnlinja får du utforske og utvikle ferdighetene dine innen trampett, tumbling, airtrack, trampoline, frittstående og mye mer. Vi tilpasser undervisningen etter ditt nivå og dine mål, slik at du alltid føler deg sett og støttet.

Her vil du få muligheten til å vokse, både som turner og som menneske. I Norges flotteste turnhall, rett over veien fra skolen, får du profesjonell og individuell oppfølging av vår dyktige og engasjerte instruktør. Her handler det ikke bare om teknikk, men også om å bygge selvtillit, finne glede i bevegelse, og oppleve mestring. Gjennom målrettet trening og støtte hjelper vi deg å ta et steg videre, mot større trygghet, styrke og turnglede.

- Trampett
- Tumbling
- Airtrack
- Trampoline
- Akrobatikk
- Pegasus
- Frittstående
- Medtrenerkurs (NGTF)
- Sikringskurs 1, trampoline, tumbling og trampett (NGTF)
- Trener 1 (NGTF), for deg med tilstrekkelig erfaring

Studietur: Sør-Afrika



Vannsport

På Vannsport venter et år fylt med opplevelser, mestring og naturglede, sammen med andre som deler din nysgjerrighet og eventyrlyst. Her lærer du nyttig kunnskap om sjøen og livet under overflaten, samtidig som du får utforske naturen fra brettet, kajakk, seilbåt og kite.

Alt skjer i trygge og støttende omgivelser, der fellesskapet med medelever står i sentrum. Vi heier på hverandre, og du får vokse i ditt eget tempo. Gjennom små og store utfordringer hjelper vi deg å ta et steg videre, både i møte med naturen og i din egen utvikling.

- Dykkersertifikat: CMAS Open Water (20 meter)
- Havkajakk og elvekajakk
- Livredning
- Surfing
- Kite
- Svømmekurs
- Navigasjon
- Rafting
- Surfing
- Wakeboard
- Fridykking
- SUP
- Havkajakktur til Stavernodden fyr
- Elvekajakk og raftingtur til Evje

Studietur: Sør-Afrika, Egypt



Botrening & aktiv fritid

Som elev ved Botrening & Aktiv fritid blir du en del av et varmt og inkluderende skolemiljø, der fellesskap og trivsel står i sentrum. Vi legger stor vekt på å skape en trygg og meningsfull hverdag, med varierte aktiviteter som gir rom for både personlig vekst og gode opplevelser sammen med andre. Gjennom støtte, mestring og nye erfaringer hjelper vi deg å ta et steg videre, i din egen utvikling og i møte med hverdagen.

Skolehverdagen består av både egne timer på linja og fellestimer med hele skolen, gjennom valgfag, seminarer og prosjekturker. På Botreningslinja får du også være med på spennende studieturer til Langedrag og Danmark, turer som styrker samholdet og gir minner for livet.

Vi ønsker å gi deg et år fylt med trygghet, utvikling og gode relasjoner, et år der du får være deg selv, og vokse i ditt eget tempo.

- **Lifeskills:** Økonomi og nettbruk, relasjonskompetanse, «Dette er meg» og psykisk helse.
- **Kreativitet:** Musikk, dans, teater, Kunst og Håndverk
- **Aktivitet:** Friluftsliv, trening og turplanlegging
- **Mat og helse:** Matlaging og ernæring
- **Hygiene og vask:** Hybelvask, klesvask og personlig hygiene

Studietur: Danmark



ROOTS

his unique folk high school program is tailored for American students who want to explore their Norwegian roots through language, history, nature, and culture.

In this program, you'll get help uncovering your personal history. You'll learn how to use digital archives, church records, and genealogy databases, and receive guidance on how to find out where in Norway your family came from. You might even get to visit the village your ancestors lived in—and meet relatives you didn't know you had.

Experience Norway's stunning landscapes through travel and outdoor adventures—from the fjords of Lofoten to the forests of Telemark. You'll hike, boat, camp, and explore snow-covered trails while learning about sustainability and the deep connection Norwegians have with nature.

- Norwegian culture and history
- Intercultural dialogue
- Norwegian Handcrafts
- Norwegian activities: skiing, kayaking, hiking etc
- We can also give help in the Norwegian language

Study trip: Norway



STAVERN

Stavern, også kalt Norges smilehull, er en unik og sjarmerende liten by ved havet.

Stavern er vakker fra naturens side, men byen har også en rik historie. Stavern ligger rett ved vannkanten med historiske bygninger og et sjarmerende sentrum med koselige gågater med mange cafeer, bakerier og småbutikker. Stavern har over 200 dager med sol i året!

Stavern ligger rett utenfor Larvik, som har gode transportmuligheter videre:

- Rutebuss fra skolen til Larvik hver halvtime
- Tog fra Larvik til Oslo hver time
- Buss til sørlandet annenhver time
- 30 minutter fra Torp flyplass i Sandefjord



VALGFAG

Elevene våre får velge flere valgfag hvert semester. Vi tilbyr alt fra korte valgfag til heldagsvalgfag.

- Forskjellige ballspill
- Racketsport
- GOLF
- Kickboxing
- Klatring
- Kunst
- Håndverk
- Strikking
- Yoga
- Vannsport
- Hobbyhjørnet
- Gitar
- Volleyball



I tillegg tilbyr vi valgfagsturer:

- Surfetur til Portugal
- Mat- og kulturreise til Italia
- Golf og tennis i Spania

KONTAKT OSS

Helgeroveien 102
3294 Stavern

telefon: 33 15 68 00

post@stavernfhs.no

www.stavernfhs.no

EIER

Stavern folkehøyskole er eid av Frikirken. Vårt eierskap sier nok lite om elevflokken vår, men mye om verdiene våre.

Elevflokken på Stavern folkehøyskole er like forskjellige som i samfunnet ellers. Noen har en kristen bakgrunn, andre er ateister – og noen har et uavklart forhold til dette med tro og livssyn.

Et kristent menneskesyn betyr, blant annet, at vi tror at alle mennesker har samme verdi.

For oss er det en selvfølgelighet at vi møter alle elevene med samme respekt og omsorg, uansett livssyn, kjønn og legning.

*FÅ ET INNBLIKK I
SKOLEHVERDAGEN VÅR*



stavernfhs



boblepodden