

Börja på FOLKHÖGSKOLA

Jeanette Persson



Förlag:
Bona Signum AB
Lavstigen 1
261 72 Häljarp
kontakt@bonasignum.se
www.bonasignum.se

Författare: Jeanette Persson
Foto: Ann Gomer samt privata bilder

Tryck: Grafo Tryck
© 2025 Bona Signum AB. Får ej kopieras.

ISBN: 978-91-89738-35-5

Innehållsförteckning

Sid 4	Inledning
Sid 6	Vad är en folkhögskola?
Sid 10	Vad kan du göra på en folkhögskola?
Sid 12	Hur söker du till en folkhögskola?
Sid 14	Vad är internat?
Sid 18	Möt Hanna
Sid 22	Möt Agathe
Sid 26	Möt Rebecka
Sid 30	Möt Harry
Sid 34	Möt Malin
Sid 38	Möt Emilia

Inledning

Den här boken handlar om
att studera på folkhögskola.
Du får veta hur det kan vara
att gå på en folkhögskola.
Kanske är det något för dig?

I boken får du möta fem ungdomar:
Hanna, Agathe, Rebecka, Harry och Malin.
De berättar om sina erfarenheter
av att studera på folkhögskola
efter att de tagit studenten.

Du får också möta Emilia
som jobbar på en folkhögskola.
Hon berättar hur skolan fungerar.



Vad är en folkhögskola?

Det finns många folkhögskolor i Sverige.
Folkhögskola är en skola för vuxna personer.
Du kan börja när du har fyllt 18 år.

Att studera på en folkhögskola kan vara
ett alternativ efter att du slutat gymnasiet.

Du behöver inga godkända betyg för att börja.
Det är gratis att studera,
men du betalar oftast själv för mat
och boende.

Fråga din lärare om hur du kan söka pengar
för att betala för de kostnaderna.



Folkhögskolor erbjuder olika kurser.

Det finns både korta och långa kurser.
En kort kurs kan vara under sommaren
och en lång kurs kan vara under flera år.

Det finns också särskilda kurser för dig
med intellektuell funktionsnedsättning
eller andra funktionsnedsättningar.



Vad kan du göra på en folkhögskola?

På en folkhögskola kan du till exempel:

- Lära dig att läsa och skriva bättre
- Lära dig att laga mat
- Träna på att ta hand om dig själv
- Lära dig mer om musik, dans eller teater
- Lära dig mer om hur det är att vara vuxen

Du får också träna på att bli mer självständig.



Hur söker du till en folkhögskola?

Om du vill studera vidare efter gymnasiet finns personal på din gymnasieskola som kan hjälpa dig.

När du har bestämt dig för en folkhögskola som du tycker passar dig ska du skicka in en ansökan till den folkhögskolan.

Du kan söka till flera olika folkhögskolor.

Oftast vill skolan att du kommer på besök i några dagar.

Under de dagarna får du vara med på olika lektioner och träffa personal.

De flesta långa kurserna startar på hösten.



Vad är internat?

På många folkhögskolor
kan du bo på skolan.
Det kallas för att bo på internat.

Då bor du i ett rum på skolan
under vardagarna.
Ibland kan du stanna över helgen.

Du får oftast ett eget rum.
Ibland finns det egen toalett på rummet.
Ibland delar du toalett med en kompis.

Du äter frukost, lunch och middag
i skolans matsal.



På kvällarna finns det olika aktiviteter:

- Spelkvällar
- Filmkvällar
- Bad
- Promenader
- Umgås med kompisar

Det finns personal på kvällar och nätter som kan hjälpa dig om du behöver stöd.



Namn: Hanna Bengtsson

Skola: Furuboda folkhögskola

Kurs: Baskurs

Favoritämnen:

Jag tycker om matte,
omvärld och geografi.

Vi läser nyheter och lär oss
om olika platser.

Vi har precis läst om Öland
som är Sveriges minsta landskap.

Jag gillar också musik.

Jag skriver egna låtar.



Framtidsdröm:

Jag vill flytta till Tyskland
och lära mig tyska.
Kanske jobba på ett café där.
Eller på kontor i Sverige.

Jag vill tjäna egna pengar
och bo i en egen lägenhet.



Namn: Agathe Lagoquez

Skola: Valjevikens folkhögskola

Kurs: Baskurs

Berätta om en vanlig dag på folkhögskolan

Min väckarklocka ringer 07.15.

Frukost serveras klockan 08.00 i matsalen.

Lektioner börjar klockan 09.20.

Vi har ämnen som till exempel svenska,
engelska, matte och boendekunskap.

I boendekunskap lär vi oss
om pengar och matlagning.

Lunch serveras klockan 12.00.

Efter lunch är vi lediga
tills nästa lektion börjar klockan 13.20.



När skoldagen är slut
finns det olika aktiviteter.
Vi kan bada, spela bingo
eller annan frågesport.

Varje onsdag städar och tvättar vi.
Varje kväll serveras kvällsfika.
Jag och en kompis hjälper till att servera.
Jag går och lägger mig klockan 22.00
efter en härlig dag.

Framtidsdröm:

Jag vill jobba på daglig verksamhet
och bli handbollsproffs.
Jag vill bo i en egen lägenhet
med boendestöd.



Namn: Rebecka Möller

Skola: Valjevikens folkhögskola

Kurs: Baskurs

Vad gör du på din fritid?

Jag är med i en tjejgrupp.

Vi träffas varannan vecka för att göra roliga saker tillsammans.

Jag älskar att dansa.

Jag är instruktör på zumban för mina klasskamrater och andra gäster som vill delta. Jag gillar att vara instruktör.

Jag har praktik på min fritid.

Jag och en av skolans personal håller i bingo varje tisdag.

Jag tycker också om att ta det lugnt, prata med kompisar och lyssna på musik.



Framtidsdröm:

Jag praktiserar på Pressbyrån.

Jag är där varje fredag
mellan 09.00–15.30.

Jag drömmer om att få jobba där
efter att jag har slutat på Valjeviken.

Jag vill också bli handbollsproffs.

Jag vill flytta hemifrån
till ett smart boende.

Smart boende betyder
att jag har hjälpmedel i mobilen.



Namn: Harry Palm

Skola: Glimåkra folkhögskola

Kurs: Baslinje

Mitt internatrum:

Jag har ett eget rum med en säng,
skrivbord och bokhylla.

På mitt golv har jag fina mattor
som jag fått av min farmor.
I min säng har jag fina kuddar.
Jag har också en ljusslinga i taket.

Jag delar toalett med en kompis.
Jag har ett tvättställ på rummet.

Jag trivs jättebra här!



Framtidsdröm:

Jag tycker om att skapa.

Jag har några tavlor på väggarna
som jag själv har målat.

Jag har haft en utställning
med mina tavlor på ett galleri.

Jag vill gärna jobba på ett café.

Kanske ett café där jag kan
ställa ut mina tavlor?



Namn: Malin Andersson

Skola: Tidigare elev på Valjeviken

Yrke: Restaurangbiträde

Hur var det att börja på folkhögskola?

Det var nervöst men spännande
att börja på en ny skola.

Jag gick Baslinjen under två år.

Jag bodde på skolans internat.

Jag tränade på att tvätta mina kläder,
städa och ta hand om mig själv.

Jag åkte hem varje helg med tåg.

Jag övade först att åka tåg
med en annan vuxen
tills jag klarade det själv.

Jag fick nya kompisar på skolan.



Idag:

Jag jobbar som restaurangbiträde.
Jag bor i en egen lägenhet och jag har
boendestöd som hjälper mig där.
Det känns bra att klara sig själv.

På min fritid spelar jag handboll
och går på gym.

Ibland träffar jag min ledsagare
och då går vi på stan eller fikar någonstans.



Namn: Emilia Flygare
Yrke: Biträdande rektor

På vår skola finns många olika kurser.
Vissa kurser är till för att lära sig
mer om vuxenlivet.
Andra kurser hjälper dig att må bättre.

Vi har små grupper med få elever
och många lärare.
Det gör det lättare för varje elev att få stöd.

Våra elever kommer från hela Sverige.
De flesta av våra elever har olika
funktionsnedsättningar, till exempel
intellektuell funktionsnedsättning,
förvärvad hjärnskada eller rörelsehinder.



Alla elever har en egen studieplan.
Vi utgår från varje persons behov
och intressen.

De flesta elever på vår folkhögskola
bor på internat. Vi har personal
hela dagen och hela natten
om någon elev behöver stöd.

Alla är välkomna till folkhögskolan!



Vad ska du göra efter gymnasiet?
Folkhögskola kan vara en möjlighet
om du vill fortsätta att studera.

I den här boken får du möta fem ungdomar
som berättar om sin vardag på folkhögskola.
Du får också veta hur folkhögskola fungerar
och hur du kan söka. Kanske är folkhögskola
något för dig?

Tack till Hanna, Agathe, Rebecka, Harry, Malin
och Emilia för er medverkan.

Tack också till Furuboda folkhögskola,
Valjevikens folkhögskola och Glimåkra
folkhögskola.



**Fler lättlästa böcker
och läromedel hittar du på
www.bonasignum.se**

