

Et år som ingen andre



På efterskolen venter stærke fællesskaber, store oplevelser og dage, hvor det hele kan føles svært. Og mens dit barn finder sin plads på efterskolen, skal du finde dig til rette i en ny forældrerolle – få gode råd til at støtte dit barn på afstand.

Et helt særligt år begynder

TEKST Torben Vind Rasmussen,
Efterskolernes formand, tvr@efterskolerne.dk
FOTO Trine Bukh

Kære forælder

Når dit barn starter på efterskole, er det begyndelsen på en helt særlig tid.

For dit barn er der en ny hverdag i vente med nye mennesker, nye fællesskaber og mange nye oplevelser. Et efterskoleår handler om undervisning, men også om at lære sig selv bedre at kende, tage ansvar, finde sin plads i fællesskabet og opdage, at man kan mere, end man troede.

På efterskolen vil dit barn møde andre unge, som kan ende med at blive hans eller hendes venner de næste mange år. Dit barn får erfaringer med at bo sammen med andre, løse konflikter, tage ansvar og bidrage til et fællesskab. Det er oplevelser og erfaringer, som ofte rækker langt ud over skoleåret.

Der vil være dage fyldt med grin og øjeblikke, som dit barn vil huske resten af livet. Men der kan også komme dage med savn, tvivl eller modgang. Begge dele er en naturlig del af det at flytte hjemmefra og vokse som menneske.

Som forælder spiller du stadig en vigtig rolle. Noget af det vigtigste, du kan give dit barn i året, der kommer, er tillid – tillid til fællesskabet, til skolen og til, at dit barn kan finde vej, også når det bliver svært. Når du giver slip, giver du samtidig dit barn mulighed for at vokse.

Rigtig godt efterskoleår til både dig og dit barn. ○



"Når du giver slip, giver du samtidig dit barn mulighed for at vokse"

— TORBEN VIND RASMUSSEN, EFTERSKOLERNES FORMAND

Indhold

- 4 "Husk, at jeg er i gode hænder"**
Tidligere elever giver gode råd til dig, der lige har afleveret dit barn på efterskole.
- 6 Hjælp dit barn igennem årets op- og nedture**
Efterskolen er både sjove oplevelser og grå regnvejrsdage i november. Få gode råd til at støtte dit barn igennem gode og svære dage.
- 13 Klumme: "Ikke alt svært er farligt"**
Efterskoleåret behøver ikke være det bedste år. Nogle gange er det netop de svære perioder, der gør den største forskel, skriver Anne Søgaard, som er mor til en tidligere efterskoleelev.

Få flere gode råd

Er der lidt ekstra tomt derhjemme, efter dit barn er startet på efterskole? Og hvad skal du gøre, hvis du ikke hører noget fra dit barn – eller hvis dit barn ringer og vil hjem? Vi har samlet alle de bedste råd fra bl.a. tidligere efterskoleelever og -forældre.



LÆS MERE

Følg med i efterskolelivet

På Efterskolernes sociale medier kan du følge med i unges hverdag ude på efterskolerne og få aktuelle historier fra efterskoleverdenen.



efterskolerne

August 2026

REDAKTØR Louise Wethke Buch, lb@efterskolerne.dk

UDGIVER Efterskoleforeningen, Vartov, Farvergade 27H, 2.

1463 København K, efterskolerne.dk, tlf. 33 12 86 80

Direktør (ansvarshavende): Bjarne Lundager Jensen,

blj@efterskolerne.dk

LAYOUT eTypes, e-types.com

ILLUSTRATIONER eTypes og Freepik

FORSIDEFOTO Uset Media

ISSN: 0109-8535



Hej derhjemme

TEKST Louise Wethke Buch, lb@efterskolerne.dk

FOTO Privat

ILLUSTRATION e-Types



Casper Mehl Aakerberg
Bråskovgård Efterskole
2024/25

Lad mig blive på efterskolen, hvis jeg har brug for det. Når jeg kommer hjem, skal der ikke altid være planlagt noget. Det kan være meget rart bare at slappe af. Jeg har et supergodt år, så bare lad mig nyde det, og undlad at bombardere mig med spørgsmål om alt muligt.



Frida Hilm Posborg
Deutsche Nachschule Tingleff
2024/25

Jeg ved godt, at jeg at jeg ikke ringer så meget hjem og ikke svarer så meget på jeres opkald. Men jeg har det altså megagodt på efterskolen. Alle er søde, og jeg elsker at gå her. Vi laver megamange sjove ting, og der er altid gang i den  Det var lidt grænseoverskridende i starten alt det med at starte et nyt sted og møde nye mennesker. Men folk er så imødekommende og sjove, og det er rart at vide, at I kun er et opkald væk 



Oskar Juhl Svane
Sundeved Efterskole 2024/25

Selvom det er svært i starten, fordi det hele er nyt og en kæmpe omvæltning, skal I huske, at det hele nok skal gå, og at jeg er i gode hænder. Det var rart for mig, at der de første 14 dage blev skrevet en lille statusopdatering hjemmefra, som jeg kunne læse. Det gav tryghed i en helt ny hverdag, så jeg ikke følte mig helt alene og afkoblet hjemmefra.



Silje Jørgensen
Brøderup Efterskole 2024/25

I skal ikke være bekymrede for, om jeg finder nogen at snakke med, for jeg er overrasket over, hvor nemt det er. Vi er hurtigt blevet en stor gruppe, hvor der er plads til alle. Vi ses næste weekend ❤️



Dan Naftali Frederiksen
Højer Efterskole
2024-2026

Det ville være fedt, hvis I ville klippe navlestrengen og lade mig leve lidt. Jeg går jo i 10. klasse, og så kan man altså godt selv huske at børste sine tænder.



Nanna Faber Bang
Ærø Efterskole 2024/25

Jeg håber, at I vil give mig plads til at opleve en masse nye ting og møde en masse nye mennesker. Jeg håber, I vil give mig plads uden at give mig dårlig samvittighed over ikke at være til stede hos jer. Det er mit år og min tid til at udvikle mig. Der er ingen grund til at bebrejde mig for, at jeg hygger mig, selvom jeg glemmer at svare jer på sms, ikke lige får ringet tilbage eller måske ikke er så meget til stede, når jeg er hjemme. Drop guilt-trippingen og start reminderne om, at I støtter mig. Drop: "Jeg savner dig, og jeg ser dig næsten aldrig" og start: "Jeg elsker dig, og jeg er glad for, at du hygger dig."



Linus Wernery
Kastanievej Efterskole
2024/25

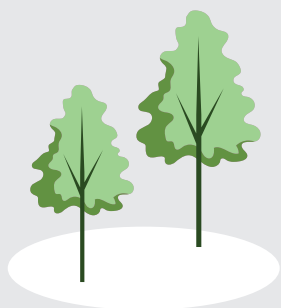
I skal ikke være opgivende, hvis det er hårdt i starten, for det kan det godt være. Det bliver sjovere, jo længere man kommer ind i efterskoleåret. I må gerne hjælpe mig med at finde ja-hatten frem, for så får man en god start og får skabt nogle nye relationer.



Maite Baunsgaard
Kerteminde Efterskole 2024/25

Det, jeg har mest brug for, er friheden til at vælge de linjer, aktiviteter og hobbyer, jeg har lyst til. Også selvom det er noget andet end det, jeg plejer at vælge.

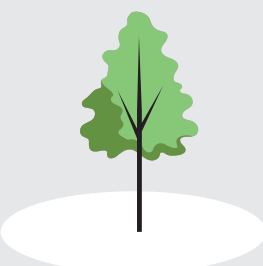
Hjælp dit barn igennem efterskoleårets opture



Efterskolen kan både være nye oplevelser, nære venskaber og en grå hverdag i november. Lær at forstå de følelsesmæssige reaktioner, dit barn kan have i løbet af året, og få gode råd til, hvordan du bedst støtter dit efterskolebarn.

TEKST Louise Wethke Buch og Anna Rossman Thejsen,
lb@efterskolerne.dk
ILLUSTRATION e-Types/FreePik





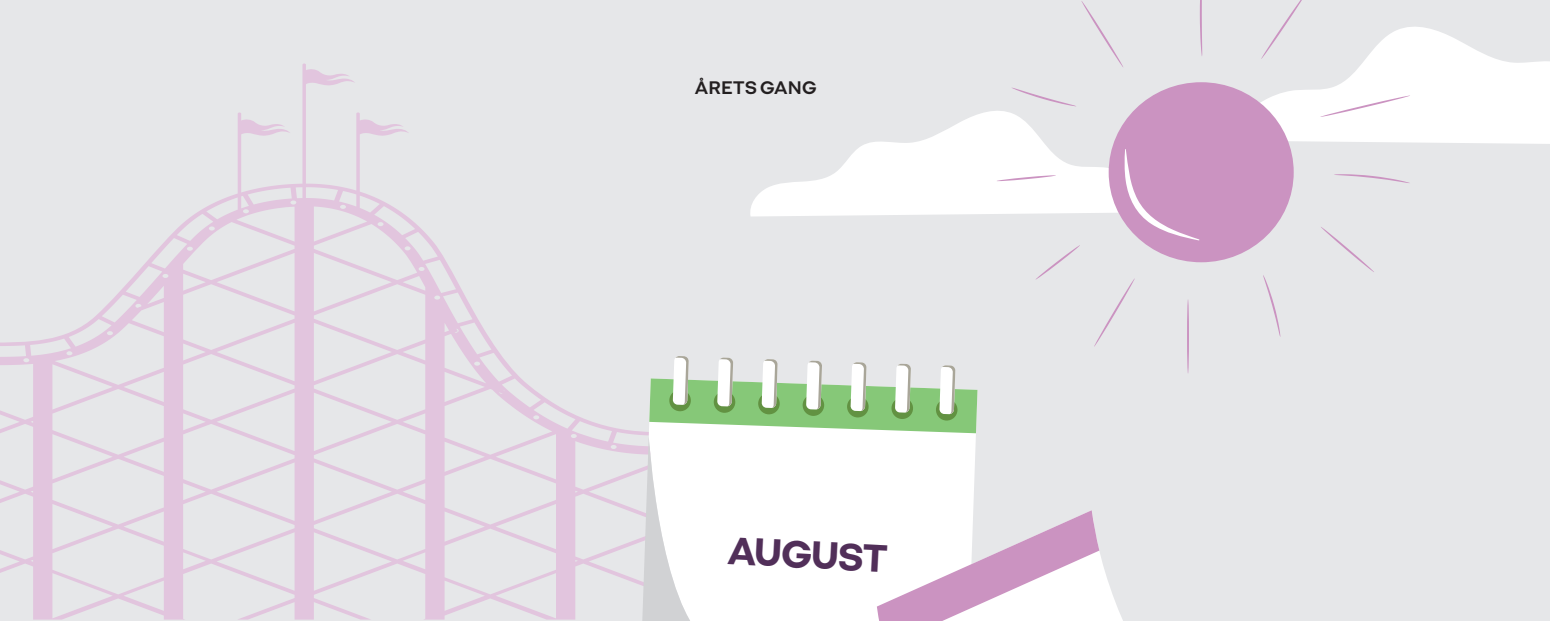
14 dages rutsjebanetur

Endelig blev det tid til at starte på efterskolen, og alt er nyt og spændende. For mange er den første tid præget af eufori og glæde, men nervøsitet og savn efter det derhjemme kan også fylde.

De første 14 dage har efterskolen planlagt en masse aktiviteter for at ryste eleverne sammen. De unge er ofte trætte og overvældede af de mange nye indtryk, og de kan reagere fra det ene yderpunkt til det andet. Det kan føles som lidt af en følelsesmæssig rutsjetur – både for dit barn og for dig. Den ene dag fortæller dit barn måske, at efterskolen er det mest fantastiske sted i verden for så et par dage efter at ville hjem. Og så kort efter er

det ren optur igen. Det er helt normalt. På samme vis er der også nogle, der elsker, at der sker en masse nyt, mens andre er mere tilbageholdende og har brug for at se det hele lidt an. Også det er helt normalt. Ud over at have skiftet skole er dit barn også flyttet hjemmefra i en ung alder. Dit barn er på overarbejde hele tiden og skal finde ud af alt fra, hvor spisesalen ligger til navnene på de andre i kontaktgruppen, og hvem der kan blive den nye bedste ven. Hvis du får et overtræt og udmattet barn i røret, hjælper du bedst dit barn ved at vise forståelse og lytte frem for at komme med gode råd eller sige, at det går over. Prøv at sætte dig i dit barns sted, og forestil dig, at du selv var startet på et helt nyt job i en ny by med fuldt program fra 7-23 hver dag, og hvor du i øvrigt skulle dele værelse med andre.

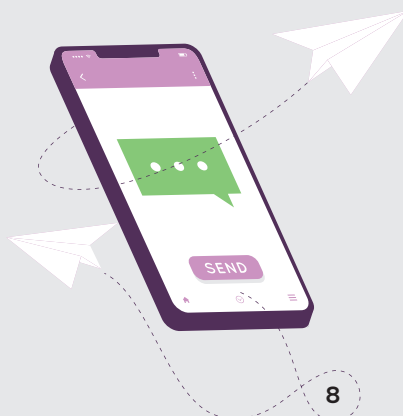
og nedture



Savner trygheden derhjemme

Hvis den første tid på efterskolen er præget af hjemve, kan det for mange efterskoleelever føles nemmere at flygte frem for at stå igennem de første hårde uger. I stedet for at hjælpe dit barn med at pakke taskerne og tage hjem, er det vigtigt, at du hjælper dit barn med at holde ud. Alt på efterskolen er nyt, ingen kender hinanden i starten, og dit barn kan føle, at han eller hun er den eneste, der ikke har fundet venner endnu. I den situation er det nemmere at beskytte sig selv ved at sige: 'Efterskolen er alligevel ikke noget for mig!' Det er hårdt at få et barn i røret, der er ked af det og vil hjem, men du skal huske, at det kun er et øjebliksbillede af, hvordan det går. Dit barn ringer kun hjem, når han eller hun sidder på værelset og savner det trygge og velkendte derhjemme, ikke når der er aktiviteter i hallen, eller når dit barn sidder i hyggelokkene på efterskolen sammen med vennerne. Når dit barn ringer hjem og er ked af det, er det ofte ikke for at få råd, men for at blive lyttet til. En mulighed kunne dog være at sige: 'Du har hjemve, fordi du har noget og nogen herhjemme, du er glad for og sætter pris på. Det er bare kærlighed. Og vi herhjemme går ingen steder, så hyg du dig bare.'

Hvis dit barn har slem hjemve, kan du opfordre ham eller hende til at tage fat i kontaktlæreren, som er vant til at håndtere hjemve og kan hjælpe med at skabe nogle rammer for, hvordan I sammen kommer bedst igennem det.



Intet nyt er godt nyt!

For mange forældre opstår der en tomhed i hjemmet, efter barnet er flyttet på efterskole, og det er helt naturligt at vise kærlighed ved at sende sms'er eller at ringe for at høre, hvordan det går. I mellemtiden er dit barn ved at suge alt det nye til sig, og dit barn har ikke brug for at rette blikket hjemad imens. Tillykke! Hvis du ikke hører noget, har dit barn det godt, og der er andet, der er meget mere vigtigt end at svare mor eller far. Som forælder kan det være smertefuldt, at der pludselig er andre voksne, dit barn er tryk ved, eller at dit barn ikke længere har brug for, at du husker ham eller hende på at pakke sportstasken eller lave lektier. Du skal vænne dig til, at din forældrerolle er sat på pause i et år, mens dit barn lærer at klare sig selv. Det bedste, du kan gøre, er at sige: 'Det er dit år, og du skal ikke føle dig forpligtet til at ringe eller skrive hjem hver dag'.

Hjemmeweekend bag lukket værelsesdør

Der er typisk forskellige forventninger til, hvad der skal ske, når dit barn er hjemme i weekenden. Du har glædet dig til at være sammen med dit barn og høre alt, hvad dit barn har oplevet. Dit barn har derimod brug for ro, og du vil måske opleve, at dit barn går ind på værelset og lukker døren. Inden du spørger, om der er noget galt, skal du huske at lave regnestykket: Dit barn er hjemme i 48 timer og sover cirka 20 timer. Resten af tiden er dit barn træt, fordi han eller hun ikke har været et sekund alene på efterskolen. Dit barn skal nå at se vennerne hjemmefra, og hvis dit barn er skilsmissebarn, skal han eller hun måske også nå at se både mor og far de få timer, der er tilbage af weekenden. Det bedste, du kan gøre, er at give din teenager plads, være fleksibel og nyde hver time, I har sammen, i stedet for at forvente mere, end dit barn har overskud til. Hvis dit barn er skilsmissebarn, kan I sammen hjælpe jeres barn ved at vise forståelse for, at de faste weekendaftaler bliver mere fleksible, mens barnet er på efterskole.

Når dit barn er hjemme på weekend, er det samtidig vigtigt at holde fast i de regler og huslige pligter, som I plejer at have derhjemme. Hvis dit barn bliver en slags gæst i hjemmet i et år, bliver det rigtig svært for både

dit barn og hele familien, når dit barn flytter hjem fra efterskolen igen.



Søndag kan være svær

Nogle efterskoleelever kan slet ikke vente med at komme tilbage på efterskolen efter en hjemmeweekend, mens søndag i starten af året kan være en rigtig svær dag for andre i starten. Dit barn har været hjemme i trygge rammer en hel weekend og skal pludselig tilbage til efterskolen, hvor alt stadig er nyt og utrygt. Mange forældre vil af et godt hjerte gerne selv køre barnet på efterskole, men du hjælper bedst dit barn ved at lave kørselsaftaler eller aftaler om at mødes ved bussen eller toget, så de er et par stykker, der følges ad tilbage på efterskolen. Det forpligter på en anden måde til at komme afsted, og samtidig starter efterskolelivet og samtalerne allerede på bagsædet af bilen, i toget eller bussen. Når gruppen bliver sat af på efterskolens gårdsplads, føles det heller ikke helt så utrygt, når de går ind i samlet flok.



Efterskolehverdagen er også grå og kedelig

Efter en lang efterårsferie kan det for nogle være svært at skulle tilbage til efterskolen igen. Der har været fuld knald på aktiviteterne den første tid på efterskolen for at ryste eleverne sammen, og nu er det pludselig blevet hverdag, hvor de kender hinanden og kender rutinerne på efterskolen. Hvedebrødsdagene er ovre, og det er blevet koldere og mørkere udenfor. Dit barn har i to måneder anstrengt sig for at vise de bedste sider af sig selv, og nu kan dit barn ikke opretholde facaden længere. Perioden efter efterårsferien kan også være svær for dig som forælder, fordi det er hos dig, dit barn søger tryghed og fortæller om det, der er svært. Som forælder kan du hjælpe ved at italesætte, at hverdagen også er en del af det at gå på efterskole, og at efterskolelivet ikke kan blive ved med at være nyt og spændende. Spørg ind til, hvad dit barn tror, han eller hun selv kan være med til at gøre for at ændre situationen. Tal også gerne med dit barn om, at på en efterskole er alle med til at byde ind og sætte aktiviteter i gang. Hvis dit barn keder sig, kan du f.eks. foreslå ham eller hende at tale med vennerne på skolen om at arrangere en fælles filmaften, lave en sjov quiz til aftenen eller planlægge en weekendaktivitet. Det er en del af hele idéen med et efterskoleår; at lære at byde ind i fællesskabet.

Når regelbrud får konsekvenser

Nu er de fleste elever faldet rigtig godt til på efterskolen. De kender hinanden på kryds og tværs, har fået et tæt forhold til lærerne og føler sig hjemme. Det er ofte i denne periode, at nogle elever begynder at udfordre reglerne på efterskolen. Det kan være alt fra ikke at møde op til køkkentjansen til at lave natterend eller drikke alkohol. I den alder er det helt normalt at prøve grænser af, men på efterskolen er der nødt til at være konsekvenser, når reglerne bliver overtrådt. Selvom alle elever kender reglerne, bliver de alligevel overraskede, når regelbrud får konsekvenser for dem eller deres venner. Hvis dit barn overtræder efterskolens regler, kan det føles lige så frustrerende for dig som forælder. Her er du nødt til at have tillid til efterskolen og til, at skolen træffer det valg, der er bedst for dit barn og fællesskabet på efterskolen. Hvis du har brug for at komme i dialog med skolen, er det vigtigt, at du forholder dig oprigtigt nysgerrigt til, hvad der

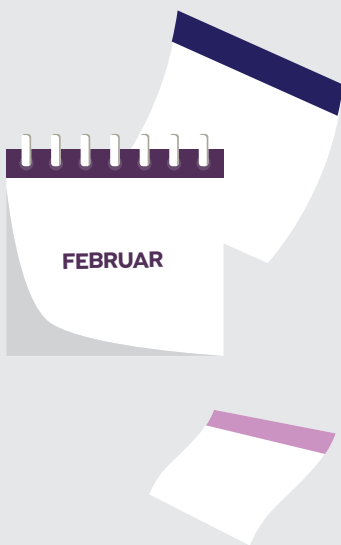
er sket og til, hvorfor skolen agerer, som den gør. Husk også, at der altid er flere sider af en sag og mange pædagogiske hensyn at tage.



Bange for at miste pladsen i gruppen

Nogle efterskoler vælger midt i skoleåret at hjælpe eleverne ind i nye fællesskaber f.eks. ved at arrangere værelsesbyt eller bestemme værelsesfordelingen på studieturen. Det kan skabe en frygt hos dit barn for at miste de venskaber, han eller hun har opbygget, fordi vennerne pludselig skal bo på andre værelser på studieturen, eller dit barn ikke længere skal bo sammen med sin roommate. De frustrationer bliver ofte læst af på forældrene. Husk, at efterskolen gør det for at gøre fællesskabet på skolen, men også for at ruste dit barn til at kunne indgå i forskellige sociale konstellationer. Det kan føles uretfærdigt, hvis dit barn f.eks. har fundet en tæt ven for første gang og derefter bliver placeret

i et andet fællesskab. Du kan f.eks. sige til dit barn: 'Jeg forstår godt, du er ked af, at du skal skifte roomie. Men jeres venskab forsvinder jo ikke. Det er ærgerligt for jer, men for andre på skolen kan det jo være et godt bytte.' Selvom det nu og her er svært for dit barn at se det positive i situationen, kan det jo også ske, at dit barn ender med at få en succesoplevelse med det – og en ny god relation ud af det.



Klamrer sig til efterskoleboblen

Når læseperioden starter, kan eleverne mærke, at efterskoleåret lakker mod enden. De klamrer sig til efterskolen den sidste tid, og mange vælger at blive på skolen i stedet for at tage hjem i weekenderne. Der bliver krammet lidt ekstra, de første tårer bliver fældet, og de ligger i bunker i græsset iført joggingtøj og badesandaler. Det går ud over fællesskabet, hvis nogle elever tager hjem på 'læseferie', så hoveddøren bliver en svingdør, og eleverne ikke kan regne med, om deres venner er der. Det er derfor en god idé at støtte op om, at efterskolen er dit barns hjem lige nu, hvor der, ligesom hjemme hos jer, er mulighed for ro og fordybelse. Det er også vigtigt at have forståelse for, at dit barn ikke kan deltage i alle familiearrangementer i løbet af foråret, men får mulighed for at blive på efterskolen i weekenderne og suge den sidste tid til sig.



Den svære afsked

Det er en god idé at have en pakke Kleenex med, når du henter dit barn sidste skoledag, for 'store tudedag' kan også være en rørende dag for dig at være vidne til. Dagen er fyldt med kærlighed, men også stor sorg, fordi et helt særligt år er slut, som dit barn aldrig får igen. Imens dit barn er i sorg over at skulle forlade vennerne og livet på efterskolen, kan det for dig være en stor dag, fordi du får dit barn hjem igen. Det bedste, du kan gøre, er at give plads til, at sorgen fylder mest for dit barn denne dag. Måske kan du opmuntre dit barn til at lave aftaler med efterskolevennerne, inden I kører hjem, så dit barn kan glæde sig til at se dem igen.



Behov for at efterskolelivet fortsætter

Når dit barn flytter hjem igen, starter en tilpasningsperiode for hele familien. Du skal vænne dig til at have et hjemmeboende barn igen, og hvis dit barn har søskende, kan rollerne i familien have flyttet sig det sidste år, hvor yngre søskende f.eks. har været vant til at være 'de store'. Normalt har du måske oplevet, at dit barn har glædet sig til sommerferien, men for dit efterskolebarn kan starten af sommerferien føles tom og kedelig efter at have boet sammen med så mange andre unge i et år. Dit barn har et stort behov for at holde fast i venskaberne fra efterskolen, men vennerne er ikke længere lige uden for værelsesdøren. Du kan hjælpe dit barn ved at vise forståelse for, at du ikke ser meget til dit barn i starten af sommerferien og samtidig hjælpe med alt det praktiske. Du kan f.eks. lade dit barn invitere efterskolevennerne hjem til jer eller køre dit barn til toget, så han eller hun kan besøge sine venner og fortsætte efterskolelivet. ○

KILDE Mie Juul Ingerslev, udviklingskonsulent hos Efterskolerne med ti års erfaring som efterskolelærer og trivselscoach. Er uddannet lærer, har en master i positiv psykologi fra Aarhus Universitet og er selv tidligere efterskoleforælder til to børn.

Det behøver ikke blive det bedste år for at være et lærerigt år

Nogle gange tænker jeg, om vi har glemt noget vigtig. Om vi er blevet så optaget af unges trivsel, at vi glemmer, at livet også består af modstand. Jeg blev selv opmærksom på det, da min søn gik på efterskole. Han hadede det. I hvert fald i starten. Han syntes ikke om maden. Der skete for meget. Han savnede hjem. Og han havde svært ved at dele værelse med andre.

Min søn ringede konstant: "Jeg vil hjem," lød det i den anden ende af røret.

Og hvis jeg skal være ærlig, havde jeg lyst til at hente ham. Min mand og jeg lå vågne om natten og tænkte: Kan han klare det? Gør vi det rigtige som forældre? Presser vi ham for meget? Ødelægger vi ham, fordi vi ikke henter ham hjem?

En dag skrev jeg til moren til hans værelseskammerat: "Nu tager vi ham ud af efterskolen." Så svarede hun noget, jeg aldrig har glemt siden. Hendes søn havde det heller ikke nemt. Hun var også bekymret. Hun var også i tvivl. Vi var ikke de eneste. Så skrev hun:

"Jeg har sagt til min søn, at det her ikke bliver det bedste år i hans liv. Det bliver heller ikke det værste. Det bliver bare et år."



KLUMMEN

er skrevet af tidligere efterskoleforældre, som deler deres erfaringer med at have børn på efterskole. Har du et emne, du gerne vil skrive klumme om, så skriv til lb@efterskolerne.dk.

Jeg læste sætningen flere gange, og pludselig faldt skuldrene ned. Da jeg sagde det til min søn, svarede han: "Nå ja. Det er jo bare et år."

Og så blev han. I dag er der gået flere år siden efterskolen, og for nylig sagde han til sin søster: "Det var godt, at jeg blev." Men da han stod midt i det, kunne han ikke se det, og det kunne vi heller ikke. Der var det hele bare svært. Og måske er det netop det, vi nogle gange glemmer: Det er ikke alt det svære, der er farligt. Ikke al modstand skal fjernes. Nogle af de vigtigste erfaringer i livet kommer forklædt som noget, vi helst ville være fri for.

Og var idéen med efterskolen netop ikke, at vores søn skulle møde noget andet end det trygge herhjemme? At han skulle lære at være sammen med mennesker, han ikke selv havde valgt? At han skulle opdage, at han kunne mere, end han troede? Jeg siger ikke, at børn skal blive i noget, der er skadeligt. Men jeg tænker nogle gange, om vi er blevet så bange for, at vores børn skal have det svært, at vi kommer til at fjerne noget af det, de faktisk vokser af?

Så kære forældre: Det er ikke sikkert, at efterskolen bliver det bedste år. Men det bliver nok heller ikke det værste. Nogle gange bliver det 'bare' et år, og de der dage midt imellem er måske dem, vi skal huske at værdsætte. Det er i hverdagens, vi lever – det er dér, vi lærer og bliver til dem, vi er. 



ANNE SØGAARD, 55, bor i Dragør og er mor til tre børn, hvor den ene har gået på efterskole i 2023/24. Hun er uddannet pædagog og arbejder som familievejleder og forebyggelses- og inklusionskonsulent i dagtilbud og skoler.

FOTO Privat

368 unge

**fra familier med lave
indkomster har fået legat til et
efterskoleophold i skoleåret
2026/27. Det er rekordmange.**

Flere unge end nogensinde har i år fået opfyldt drømmen om et år på efterskole med et legat på 30.000 kr. til at dække noget af egenbetalingen på et efterskoleophold. Bag stigningen står bl.a. Alm. Brand Foreningen 1792, som i år har øget indsatsen markant og uddelt 300 legater. Derudover har 53 unge modtaget legat gennem Egmont Fondens En Håndsrækning, som siden 2017 har hjulpet unge fra lavindkomstfamilier med særlige udfordringer. Og for første gang er 15 legater blevet uddelt fra ATTA Fondens Legat, som retter sig specifikt mod unge med ordblindhed, der er optaget på en ordblindefterskole. Men selv med et rekordhøjt antal legater er efterspørgslen fortsat større end midlerne. I år søgte 1.147 om et legat, som kan søges af familier med en årsindkomst på op til 275.000 kr.



Ansøgninger til næste skoleår åbner i foråret 2027.

ILLUSTRATION eTypes/FreePik

