



**Namdals**  
folkehøgskole

- frilynt folkehøgskole siden 1884!



**SKOLEBROSJYRE 2025-2026**



# Velkommen til Namdals folkehøgskole!

Vi inviterer deg til et skoleår som du nok aldri kommer til å glemme! Vi driver en folkehøgskole med et oppdatert og variert fagtilbud. Her vil du bli kjent med mange nye folk - og du får prøve mye forskjellig, med veiledning av dyktige og erfarne lærere.

Det er et mål for oss at du etter dette skoleåret utvikler større kompetanse - både faglig, sosialt og kulturelt - og at du har blitt litt mer sikker på hvor veien din går videre. I tillegg vil du selvsagt ha fått mange nye venner, opplevelser og minner for livet.

Vi er stolte av skolen vår, som akkurat har fylt 140 år! Her i skolebrosjyren kan du lese om skoletilbudet vårt, og kanskje har du allerede fått tilbud om skoleplass hos oss. Vi leverer høy kvalitet og god service - vi er svært erfarne i å drive folkehøgskole. Her på skolen bor både rektor, lærere og elever på skoletunet, og det er ikke alltid klare grenser mellom arbeid og fritid.

Sammen skaper vi et levende og spennende fellesskap, som gir deg grunnlaget for det som skal bli

**ditt beste skoleår!**



“I Norge finnes det bare en skole som lærer deg å tenke selv.”  
Dagfinn Nordbø i VG



# veien videre starter her

Et år på Namdals folkehøgskole gir deg faglig, sosial og kulturell kompetanse - og et godt grunnlag for å gjøre riktige valg på veien videre i livet.

## Viktige valg

Mange bruker et år på folkehøgskole for å finne ut hvilken vei de skal velge etter videregående skole. Det er ikke så lett å orientere seg i utdanningssystemet, og man kan fort bli redd for å gjøre feilvalg. Et år der du får anledning til å dyrke dine interesser, og talenter - uten press fra karakterer eller eksamen - kan åpne opp for nye tanker og ideer om framtida. Kanskje oppdager du nye karriereveier og yrker som du ikke en gang visste om?

**Folkehøgskolens pedagogikk er enestående! Her møter du lærere som gir deg frihet, tid og rom til å prøve mye forskjellig, og du deltar i mange spennende aktiviteter - helt uten prestasjonspress, og på dine egne vilkår.**

## Det er du - bare du - som skal finne din vei

Et år uten karakterer og eksamen gir deg frihet. Det er ikke sikkert du følger "den slagne landevei"; kanskje velger du noe originalt, fordi du har møtt spennende folk, eller hatt noen interessante opplevelser som fikk deg til å tenke nye tanker?

## Livet har flest hverdager

Samfunnet trenger både bussjåfører og arkitekter. Det er ikke viktig om du jobber i butikk eller om du er hjernekirurg. Det eneste som teller, er at du finner en levevei som gjør deg lykkelig, og som gir hverdagslivet ditt mening. Eller som skaffer deg nok penger til å drive med det du EGENTLIG har lyst til...

## Bli den du er

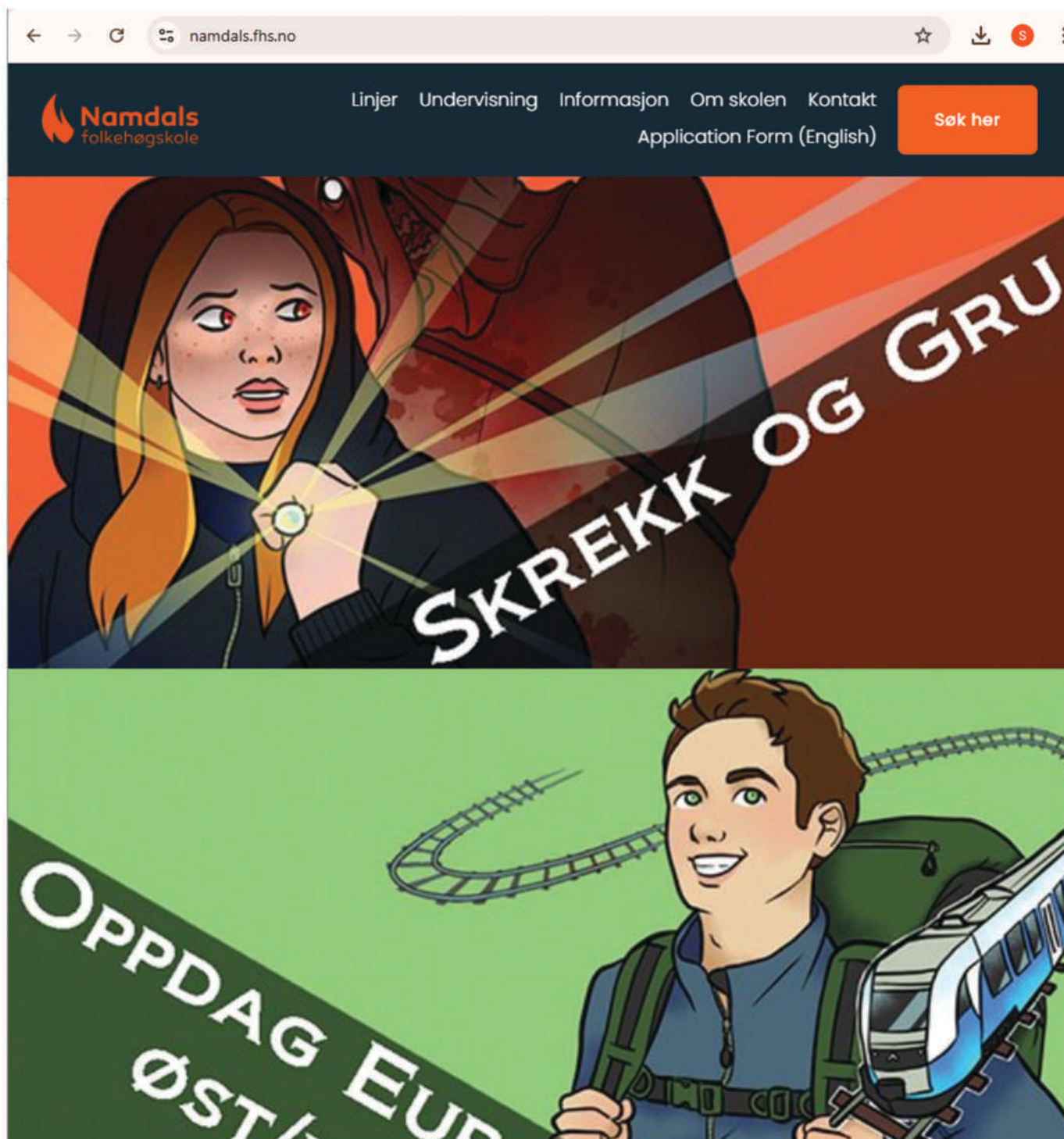
Et år på folkehøgskole gjør store forandringer med deg. Du lærer å takle mange ulike mennesker og situasjoner, og lar deg inspirere og påvirke av folk du ellers aldri ville ha møtt. Opplevelsene former deg, og gir deg livserfaring og viktige avklaringer på veien videre i livet.

Som jobbsøker rangeres du høyt med folkehøgskole i CV-en, i følge en undersøkelse fra TNS Gallup. Jo mer arbeidsgivere kjenner til folkehøgskolen, jo mer positive er de. Dette sier litt om realkompetansen som et folkehøgskoleår gir deg.





# Les om våre linjer her:



web: [www.namdals.fhs.no](http://www.namdals.fhs.no)

# Og søk her!



folkehøgskolene



Hjem > Skoler > Namdals folkehøgskole



## Namdals folkehøgskole

Postboks 14, Grong

Telefon: +47 74332000

E-post: [kontor@namdals.fhs.no](mailto:kontor@namdals.fhs.no)

Elevplasser: **80**

Undervisning pr. uke: **Minst 30**

Skolestart: **26.08.2025**

Sted: **Grong**

Studietur for skolen: **Fellesturer**

Verdigrunnlag: **Frilynt** ?

Tilbyr: **Vegetar, vegan** ?



<https://www.folkehogskole.no/skole/namdals>



# skolens mål og verdigrunnlag

Namdals folkehøgskole er en tradisjonell frilynt folkehøgskole med sterk lokal forankring i Namdalen. I vedtektene for skolen står det at skolen skal drives «i samsvar med tradisjonen i folkehøgskolen», og skolens målsetting lyder slik:

«Namdals folkehøgskole har som mål å vere ein verdiformidlar for personleg vokster og utvikling. Dette skjer spesielt på 3 felt: Individuelt: ved å gi den enkelte tillit til egne ressursar. Sosialt: ved å styrke og utvikle evna til sosialt samliv. Samfunnmessig: ved å hjelpe den enkelte til å forstå samfunnet vi lever i, for dermed å kunne bli aktiv deltakar.»

Folkehøgskolen er et samtalebasert skoleslag; der målet er at aktiv deltakelse og fri samtale skal føre til dypere opplevelse av «livets brukbarhet» (Grundtvig).

Her er det ikke karakterer, pensum eller eksamen som jager deg fram, og læring er en prosess som skjer hele døgnet. Du lærer fordi du har lyst, og fordi menneskene rundt deg inspirerer og motiverer deg, og utvider horisonten din.

**Framtida trenger folk med allsidig kompetanse - som tør å trå utenfor komfortsonen. Bruk folkehøgskoleåret til å utforske talentene og interessene dine!**

Vi behandler våre elever som voksne, ansvarsbevisste individer, som selv er i stand til å finne sin plass i fellesskapet, og ta aktivt del i demokratiet. Vi kaller dette demokratisk danning.

Frilynt folkehøgskole betyr at tanken er fri - ingen skal fortelle deg hva du skal mene eller tro. Her kan vi diskutere religiøse eller politiske spørsmål fritt - uten at noen har fasitsvar.

Våre kjerneverdier er **FELLESKAP, DEMOKRATI og ENGASJEMENT** - og det skal skolehverdagen vår preges av.

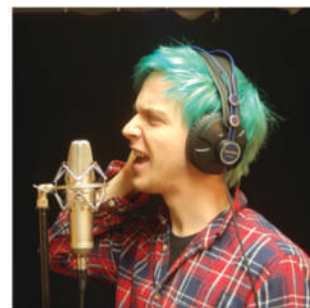
I arbeidet med unge voksne mennesker, møter vi også noen med særskilte behov. I det gode fellesskapet skal vi greie å møte disse individene med respekt og omtanke, og forsøke å legge til rette for at alle får de gode opplevelsene som hører til i et folkehøgskoleår.

Om du har særskilte behov for tilrettelegging, så er det viktig at du deler informasjon med skolen så tidlig som mulig, slik at vi kan planlegge og vurdere hvilke tiltak som må til for at du skal få et best mulig skoleår.





# valgfag



Vi tilbyr et bredt utvalg av valgfag, med vekt på praktisk aktivitet og glede. Du kan ha flere valgfag i løpet av uka, og velge ulike fag gjennom året. Vi har også valgfagsuke, der den normale timeplanen skiftes ut, og du har samme valgfag/aktivitet hele uka.

Noen eksempler på valgfag vi har hatt de siste åra: Manga, strikking/hekling, foto/film, musikk, japansk språk, matlaging, ballspill, walk and play, klatring, yoga, knivkurs, naturvandring, maling, amigurumi, kreativ skriving, keramikk, tegning, DnD, baking, geriljabroderi, retrogaming, japansk mat, impro.

Valgfagstilbudet varierer fra år til år, avhengig av lærere, og hvor mange elever som vil ha de ulike tilbudene. Normalt vil du i løpet av skoleåret ha 5-8 valgfag av varierende omfang. Du kan også komme med ønsker og forslag til valgfag.



# fellesfag

**Lørdagstema:** Førstehjelpskurs, forfatterbesøk, dans, kommunikasjon, trønderkurs, personlig økonomi, fjelltur m.m.

**Linjeangerte lørdager:** Linjene har ansvaret for opplegg og undervisning; spennende aktiviteter med utgangspunkt i linja.

**Verden i dag:** Hold deg oppdatert om hva som skjer i verden.

**Rektors time:** Allsang, diskusjoner, aktuelle tema, film.

**Gjester/konserter, m.m.:** Vi har flere besøk, og tilbyr et variert kulturprogram gjennom skoleåret; teater, konserter, standup - og vi møter folk som har en historie å fortelle.

**Internatmøte:** Bogrupperne møtes til diskusjon og evaluering.



# internat og trivsel

Når du kommer til skolen, så får du tildelt rom. Enkeltrum eller dobbeltrom? Du kan komme med ønske om rom og romkamerat, og vi forsøker å finne folk som vi tror passer sammen. Å bo sammen er noe av det viktigste du lærer på folkehøgskole; ta gjerne utfordringa - og bli godt kjent med et nytt menneske!

Vi har 3 internat: Hylla, Tunnsjøguden og Lekamøya. De er forskjellige, og vi har mange ulike rom. Det er ikke hotellstandard, og du må dele toalett og dusj med andre. Men trivselen er høy - det er veldig sosialt å bo slik. Du setter ditt eget preg på rommet, og har også ansvaret for rydding og reinhold av rommet. Hvert rom har seng(er), hyller, klesskap og vaskeservant (unntatt Hylla). Det er egne lagerrom i kjelleren der du kan oppbevare sekker, koffert, sykkel, skiutstyr o.l. I hvert internat er det også vaskemaskiner og tørkerom, og felles oppholdsrom/stuer med enkelt kjøkken og felles kjøleskap. Internatkjøkkenet er ikke beregnet for matlaging, men vi har et skolekjøkken der elevene kan lage mat selv - f.eks. bake bursdagskake eller lage pizzaparty. Dette kjøkkenet brukes også i undervisning - både linjefag og valgfag.



**Matsalen** er et av de viktigste rommene på skolen. Maten er variert og næringsrik; her får du både taco og tradisjonsmat, frukt og fristelser. Vi scorer høyt på evaluering når det gjelder mat, og du kan gjerne komme med ønsker. Har du særskilte matbehov så prøver vi å legge til rette for deg så godt vi kan. Elevene har kjøkkentjeneste på omgang, og får jobbe sammen med de dyktige og blide medarbeiderne på kjøkkenet vårt.

Vi har eget **TV-rom**, og ei flott **peisestue** som brukes flittig. Når høstmørket og vinteren kommer, er det koselig å fyre i peisen, og slå seg ned med ei bok eller strikketøyet. Noen kvelder spiller vi spill og drikker kakao, eller ser en film sammen.

**Gymsalen** brukes til trening og ballspill - og vi har ei **badstue** som er svært populær. Er du glad i å lese, så har vi et selvbetjent **bibliotek**. Elevene har sin egen «Trivselsbrigade» - som arrangerer ulike sosiale samvær (Halloweenkveld, vårball, internatkonkurranser m.m.), og kjøper inn forskjellig fritidsutstyr som elevene kan bruke.

**Trivsel** preger miljøet på Namdals folkehøgskole - og du er selv med å bidra til trivselen ved å møte opp når noen arrangerer eller inviterer til aktiviteter og sosiale samvær.



# Hva sier elevene?



**Vilde Voss Stabell, Bærum:**

Jeg utviklet meg mye sosialt, og fikk god erfaring med å jobbe effektivt i et team. Noe som, sammen med god programmeringserfaring, er blitt veldig nyttig videre.

**Anne Sophie Steen, Trondheim:**

På folkehøgskolen hadde jeg et trygt miljø til å være mer sosial og prøve nye ting. Det var et år med mye egenutvikling og mye glede. Året er over, men erfaringene, minnene og opplevelsene har jeg med meg for alltid.



**Sebastian Reinholdtsen, Oslo:**

Mitt år gikk til å lære meg å være fleksibel. Jeg brukte mesteparten av tiden til å utvikle mine ferdigheter i forskjellige former slik at jeg til slutt kunne lage spill helt på egenhånd.



**Maia Kristin Glein Hagen, Trondheim**

Dette er ikke en skole, men et hjem for folk fra alle verdens kanter; det er vel en grunn til at mange sier at de skal "hjem" til Grong når ferien er over! Jeg har blitt kjent med mange spennende mennesker, som jeg har opplevd kos, moro, tårer og latter med. Å begynne på folkehøgskole er å starte med blanke ark, som du selv fyller med nye minner og opplevelser gjennom året!



**Elin J Borkamo, Mo i Rana:**

Året mitt på Backpack Japan har vært helt magisk. Jeg har fått mange venner for livet som jeg kan stole fullt og helt på. Det har vært mange muligheter gjennom året for å lære nye ting og har fått utviklet meg selv og funnet ut nye ting om meg selv.



# Velkommen til Grong og Namdalen!

Namdalen er et fantastisk, men for mange litt ukjent område. Fra Atlanterhavet til svenskegrensa fins det mye spennende og variert natur; fra øya Leka (Norges geologiske nasjonalmonument), til fjellbygdene i Røyrvik og Lierne.

Vi vil gjerne gi deg noen smakebiter av Namdalen i løpet av skoleåret her i Grong, og drar på utflukter i distriktet.

I Grong har vi vårt eget naturlige badeland i Tømmeråsfossen, og her kan du svømme med laksen eller kaste deg ut i de naturlige skliene i fossen.

Vi drar også til Namsskogan Familiepark, der du bl.a. får møte alle de store rovdyrene vi har i Norge. Er du riktig heldig, så får du også oppleve vårflyttinga av rein fra vinter- til sommerbeite. Kanskje får du prøve lykken i ei av Norges beste lakseelver?



Bilder - øverst til nederst:

- Tømmeråshøla i Grong - et naturlig badeland!
- Namsos er vår nærmeste by
- Leka: Norges geologiske nasjonalmonument
- Vi har egen gocartbane i Grong
- Grong Skisenter på Bjørgan, 10 minutter unna
- Visste du at Namdalen er en del av Sápmi?



# praktisk informasjon

## SØKNADEN

Vi starter opptaket 15. november, og varer så lenge vi har ledige plasser. Du søker via nettsidene våre ([www.namdals.fhs.no](http://www.namdals.fhs.no) eller [www.folkehogskole.no](http://www.folkehogskole.no)) på elektronisk søknadsskjema. Du trenger ikke å sende med vedlegg om vi ikke ber spesielt om det. Du vil få svar på søknaden din så snart opptaket er i gang - og svaret sendes til din e-postadresse.

## HVA KOSTER ET SKOLEÅR?

Skoleåret 2025/2026 koster fra kr. 139 700,- til kr. 152 700,-\*. inkludert alle linjeutgifter (mat/rom, innmeldingsavgift, bøker, materiell, linjeturer, fellesturer og drift av skolen). For enkeltrom betaler du et tillegg på kr. 6000,-. Dersom du har en diagnose som krever særskilt diett (f.eks. cøliaki), betaler du også et tillegg.

Namdals folkehøgskole gir rett til støtte fra Lånekassen. Søk om lån/stipend på [www.lanekassen.no](http://www.lanekassen.no).

## SKOLEÅRET

Skoleåret starter 26 august 2025, og avsluttes i mai 2026. Folkehøgskolene har undervisning på de fleste lørdager, og vi har like mange skoledager som et «normalt» skoleår. Informasjon om fridager, ferier og start/avslutning blir sendt til deg i god tid før skolestart. Skolen er stengt i ferier, men ellers kan du være her så mye du vil i helgene - og du får selvsagt mat da også.

## SKOLEREGLEMENT:

Reglementet vårt er ganske enkelt, og vi forventer at du gjør ditt beste for å bidra til et godt folkehøgskoleår for alle. Vi har tre absolutte krav til deg:

1. Du skal alltid vise respekt og omtanke for dine medmennesker.
2. Det er pliktig deltakelse i all undervisning, praktisk arbeid og ved alle obligatoriske fellesarrangement.
3. Det er ikke lov å oppbevare, bruke eller være påvirket av rusmidler på skolen.

Brudd på disse reglene behandles som disiplinærsak, og kan i verste fall føre til at du mister skoleplassen.



## BETALING AV SKOLEPENGER:

Når du bestemmer deg for å takke ja til skoleplass, betaler du en innmeldingsavgift på kr. 2700,-. Denne avgiften blir ikke betalt tilbake. Et JA til skoleplassen er bindende for hele skoleåret. Dersom du avbryter skoleåret, må du betale skolepenger for inntil 8 uker etter sluttdatoen.

Du får en egen betalingsplan, der skolepengene er fordelt på månedlige avdrag gjennom skoleåret (tilpasset utbetalinger fra Lånekassen). Trenger du en egen tilpasset betalingsplan, så lager vi det sammen med deg. Dersom skolepengene ikke blir betalt, kan du miste skoleplassen.

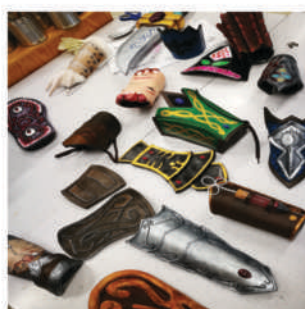
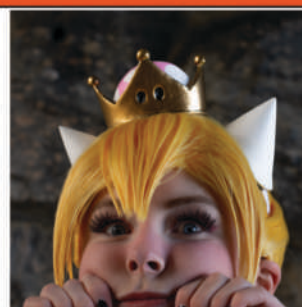
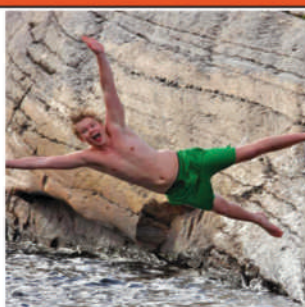
Lurer du på noe?

Ta kontakt: [kontor@namdals.fhs.no](mailto:kontor@namdals.fhs.no).

\* = Se priser på linjesidene. De varierer på grunn av forskjellige linjereiser.



**Bli den du er  
Gjør det du elsker  
Veien videre starter her ♥**



epost: [kontor@namdals.fhs.no](mailto:kontor@namdals.fhs.no)

web: [www.namdals.fhs.no](http://www.namdals.fhs.no)

tlf: 74 33 20 00

sms: 91 73 92 95

 **Namdals**  
folkehøgskole