



16. – 20. april 2025



# KursusPLUS

Aldersgruppe **19-25** år  
Kursussted **Silkeborg Højskole**

Pris **2.009** kr

Tilmelding senest d. 20. marts 2025 på [fdf.dk/tilmelding](https://fdf.dk/tilmelding)

For lidt over 50 år siden oprettede FDF Silkeborg Højskole til alle unge i Danmark. Højskolen vil gerne give noget tilbage, og derfor er KursusPLUS opstået som en gave til alle unge ledere i FDF.

**KursusPLUS** blander det bedste fra FDF og højskole. Silkeborg Højskole har dannelse, højt til loftet, plads til fordybelse og nogle fantastiske rammer og naturskønne omgivelser. FDF har et stærkt fællesskab, nysgerrighed, leg og en evne til at give blivende oplevelser til børn og unge. Det er, hvad du kan forvente at få ud af en tur på KursusPLUS.

**En blank tavle.** Kurset er stadig nyt for både deltagere og medarbejdere. Vi har planlagt et godt program med tid til fordybelse og vægt på godt samvær. Vi har sat rammerne, men det er deltagernes opgave at fylde dem ud og skabe det indhold og de traditioner, som fremover skal kendetegne kurset. Vi håber derfor, at så mange som muligt vil gribe muligheden for at skabe noget nyt i FDF.

**Fællesskabet** er vigtigt på KursusPLUS. Målet med kurset er at skabe et netværk for unge ledere, som man kan kontakte, når man har brug for hjælp og sparring i sit FDF-arbejde. Derfor dyrker vi fællesskabet på tværs af kredse og landsdele, og samtidig er der tid i programmet til at snakke med gamle og nye venner.

**Værktøjer og erfaringer** til FDF-arbejdet er et af hjørnesteenene i kurset. Vi har samlet nogle af de mest erfarne og dygtigste instruktører i FDF inden for deres område. På kurset vil man få nogle helt konkrete aktiviteter og værktøjer med, som kan bruges i det daglige arbejde som leder i kredsen eller til afvikling af større arrangementer i forbundet. Undervisningen vil foregå gennem konkrete aktiviteter og øvelser, som følges op på og reflekteres over, så deltagerne kan bruge det i deres egen sammenhæng.

**Er du i tvivl** om KursusPLUS er noget for dig, så er du velkommen til at følge det på sociale medier, hvor der løbende vil blive lagt materiale op om, hvad du kan forvente. Du er også altid velkommen til at kontakte kursusledere Simon Svir & Thomas Hundebøll eller nogle af instruktørerne med spørgsmål.

**Programmet** på kurset består af både tid i grupper og fællestid for alle. Vi begynder dagen sammen og herefter vil man typisk være i sine grupper indtil aftensmad. Om aftenen er der fællesprogram med vægt på det sociale. Der vil være lejrblåsunderholdning, spændende workshops, kæmpelege, men også mulighed for, at du kan sammensætte dit eget program.

Vi håber, du er blevet tændt på en ny lederuddannelse i FDF og inviterer nogle af dine venner med.

På vegne af hele medarbejdergruppen på KursusPLUS, Kursusledelsen:

**Simon Svir**

28450885, [simonsvir@gmail.com](mailto:simonsvir@gmail.com)

**Thomas Hundebøll**

28454925, [thomashundeboell@fdf.dk](mailto:thomashundeboell@fdf.dk)

## GRUPPEVALG

Der findes to slags grupper på kurset. Alle kommer til at deltage på en af hver type gruppe. På den måde har man mulighed for at blive klogere på forskellige dele af FDF på forskellige måder. Ved tilmeldingen skal man altså både vælge en A- og en B-gruppe.

### FORDYBELSESGRUPPER - A

I fordybelsesgrupperne (A) giver vi os tid til at tænke over, hvordan vi gør tingene i FDF. Inden for et specifikt område vil I høre oplæg og lave praktiske øvelser og aktiviteter, der sætter gang i refleksionen over, hvad der gør en god FDF-leder, den gode aktivitet, forkyndelse eller lignende. Målet med fordybelsesgrupperne er, at man lærer nogle redskaber, der kan bruges på tværs af aktiviteter.

### PRAKTISKE GRUPPER - B

De praktiske grupper (B) tager udgangspunkt i konkrete FDF-aktiviteter. Målet er at dyrke aktiviteten til bunds, så man får god erfaring med for eksempel friluftsliv eller lejrblåsunderholdning, så man kan bruge det i kredsen eller forbundet. I alle grupperne vil der også være refleksionstid, hvor man tænker over, hvordan man tilpasser aktiviteten til puslingemødet eller alle på sommerlejren.



# PRAKTISK INFO

## MÅLGRUPPE

Alle FDFere i alderen 19 – 25 år.

## TID OG STED

Onsdag d. 16. april kl. 16:00 til søndag d. 20. april kl. 17:00 på Silkeborg Højskole.

## LOKATION

Silkeborg Højskole  
Platanvej 12  
8600 Silkeborg

## PRIS

Deltagerprisen er i alt 2.009 kr. For medlemmer af FDF sendes regningen til kredsens kasserer, og der skal betales inden kurset. Som ikke-medlem af FDF skal du betale ved tilmelding. Huslejeandel for kurset udgør 300 kr. Alt efter hvor du bor i landet, ydes der mere eller mindre rejsegodtgørelse, dvs. din kursuspris er lavere, desto længere væk du bor fra Silkeborg Højskole. Dette sker automatisk ved tilmelding. Kredsen kan søge kursustilskud eller huslejetilskud ved kommunen af det resterende beløb. Dette kursus er omfattet af FDFs uddannelsespulje, som kan søges af

kredse, der ikke kan modtage mere end 50 % i kommunalt kursustilskud. Læs om kriterier og søg her: [fdf.dk/uddannelsespulje](https://fdf.dk/uddannelsespulje).

## TRANSPORT

Der ydes ikke fællestransport, men der går busser fra stationen og direkte til højskolens hoveddør.

## TILMELDING

Sidste frist for tilmelding er torsdag d. 20. marts Tilmelding sker online på [fdf.dk/tilmeld](https://fdf.dk/tilmeld). Tilmeldingen er bindende, hvilket betyder, at hvis du tilmelder dig og efter tilmeldingsfristen finder ud af, at du ikke kan deltage alligevel, så vil din kreds ikke få refunderet deltagerafgiften. Husk at tale med din kredsleder og dine forældre, inden du tilmelder dig.

## DELTAGERBREV OG KURSUSBEVIS

To uger inden kurset modtager du et deltagerbrev med relevant information om dine grupper og din pakkeliste. Umiddelbart efter kurset modtager du et kursusbevis samt et kompendium fra dine grupper.

## FØLG MED

Følg KursusPLUS på [facebook](https://www.facebook.com/kursusplus) eller [Instagram](https://www.instagram.com/kursusplus).

## KONTAKT

Har du spørgsmål til kurset, kan du kontakte kursusledelsen

### Simon Svir

28450885, [simonsvir@gmail.com](mailto:simonsvir@gmail.com)

### Thomas Hundebøll

28454925, [thomashundeboell@fdf.dk](mailto:thomashundeboell@fdf.dk)



# Gruppe - beskrivelser

## GRUPPEVALG

Der findes to slags grupper på kurset. Alle kommer til at deltage på en af hver type gruppe. På den måde har man mulighed for at blive klogere på forskellige dele af FDF på forskellige måder. Ved tilmeldingen skal man altså både vælge en A- og en B-gruppe.



## FORDYBELSESGRUPPER - A

I fordybelsesgrupperne (A) giver vi os tid til at tænke over, hvordan vi gør tingene i FDF. Inden for et specifikt område vil I høre oplæg og lave praktiske øvelser og aktiviteter, der sætter gang i refleksionen over, hvad der gør en god FDF-leder, den gode aktivitet, forkyndelse eller lignende. Målet med fordybelsesgrupperne er, at man lærer nogle redskaber, der kan bruges på tværs af aktiviteter.

## FORDYBELSESGRUPPER - B

De praktiske grupper (B) tager udgangspunkt i konkrete FDF-aktiviteter. Målet er at dyrke aktiviteten til bunds, så man får god erfaring med for eksempel friluftsliv eller lejrbaalsunderholdning, så man kan bruge det i kredsen eller forbundet. I alle grupperne vil der også være refleksionstid, hvor man tænker over, hvordan man tilpasser aktiviteten til puslingemødet eller alle på sommerlejren.



**1**

## ... og hvad gør vi med Gud?

Kender du det når der sidst i planlægningen bliver sagt ... og hvad gør vi med Gud? Forkyndelse, Gud, tro og den gode fortælling kan ofte godt blive glemt lidt når man planlægger det ugentlige møde, weekendturen, sommerlejren og meget andet. Det vil vi med denne gruppe gøre op med. Troen fylder, mere end vi aner, og den er der ikke kun i andagten eller gudstjenesten, men den fylder i den måde vi er sammen på – dét skal vi se på. OG så vi lærer at snakke om kristendommen, så vi kan fortælle, dele og inspirere i gudstjenesten på kurset.

**2**

## Lederen i kredsen - medlederskab

Som leder i kredsen laver vi sjældent ting alene. Oftest laver vi lege, oprydning, lejre, ugentlige programmer og meget mere, sammen med andre ledere. Det kan være medledere som ligner os selv, eller andre der er meget anderledes. Anderledes i alder, interesse, tilgang og motivation. Det kan give rigtig gode resultater, men ikke altid uden udfordringer. I gruppen vil vi denne gang belyse ledersamarbejde med afsæt i, at alle ledere vil sin kreds det bedste og vores forskelligheder er med til at skabe bedre FDF for vores børn. Gruppens arbejdsmetode er primært debat- og samtalebaseret.

**3**

## Ro

I den stressede hverdag, kan det nogle gange være svært at finde balancen mellem dagligdagen og de mange sociale aktiviteter, samtidig med at man skal forsøge at finde tid til selvfordybelse. Derfor vil vi på denne fordybelsesgruppe arbejde med ro; herunder indre og fysisk ro, du kommer til at bruge energi på at komme ned i tempo, samt mærke kroppen og sanserne. Vi skal udfordre vores normale indre komfort zone og bevæge os ned i sindet. Gruppen er for dig, der gerne vil have en fordybelsesgruppe, der også er praksisnær, da vi arbejder aktivt med kroppen og sindet.

**4**

## Demokrati-fitness

Kender du det, når du sidder efter en spændende diskussion og kommer i tanke om alle de gode ting du KUNNE have sagt? Er du en mand med en sag? Savner du kompetencer til at motivere frivillige? Hvordan får man lokalsamfundet til at samles om noget fælles? Og fremfor alt, hvordan øver du dig i at håndtere modstand i processen? Demokratiet styrkes, når vi deltager i det, drager omsorg for hinanden og er med til at udvikle vores samfund. Men demokratisk deltagelse kræver øvelse i at lytte aktivt, bruge sin stemme, danne og udvikle holdninger, udforske uenigheden, mobilisere hinanden og finde frem til gode kompromiser i en hurtig hverdag. Det er færdigheder, som vi igennem praktiske opgaver og fællesskab giver dig mulighed for at træne. Demokrati er nemlig noget vi gør sammen, og du er den vigtigste ingrediens!

**5**

## IdéGPT

Har du svært ved at finde på nok møder til sæsonplanen? Eller har du altid over 1000 idéer til næste weekendlejr? I denne gruppe arbejder vi med at udvikle, og ikke mindst udvælge idéer, der bliver succeser. Vi arbejder med, hvad der gør en idé god og hvordan man videreudvikler ens idéer til konkrete aktiviteter. Sammen skaber vi inspirerende idéer – fra små lege og møder til større temarammer for sæsonplaner og sommerlejre – så du kan give din kreds de bedste FDF-oplevelser.



6

## En heldig legegruppe

”Nøj, hvor var det heldigt vi kom på den ide!” – En sætning ofte brugt til at rede et kaotisk pilmøde, med en god leg. Ikke alting går nemlig efter planen, men her kan vi bruge vores erfaring, samarbejde og en smule held, til at få legen til at lykkes. Vi skal bruge vores krop til at afprøve og udvikle lege med høj og lav puls. Vi vil udforske, hvad et element af held i legen kan gøre, når alting ikke er planlagt til mindste detalje. Tag skridtet ud i det ukendte og sæt dig selv på spil.

7

## Kursus PULS

Vil du prøve kræfter med en kursusgruppe, hvor vi kombinerer spændende udfordringer og høj puls? Tilmeld dig, og vær med til at give den gas, udfordre dig selv og få uforglemmelige oplevelser sammen med andre. Vi skal blandt andet køre mountainbike, svømme og på løb. Det bliver sjovt, intenst og fyldt med masser af aktivitet i det fri!

8

## Musik, der dur!

På gruppen ”Musik der dur” har vi fokus på sammenspillet i FDF - både i det store og i det små. Vi kommer til at arbejde med, hvordan man laver det fede lejrbaalsband, med de folk man har. Hvordan man tænker blæsere, fløjter og andre instrumenter ind, og hvordan man indøver sine sange - Både M&L og Pop - på en effektiv og tryk måde. Derudover vil vi arbejde med at føre musikken ud i kredsen og lave det fede musikmøde, spille for på den gode M&L-sang og tænke musik mere ind i det daglige kredsarbejde. Gruppen er for dig, der er øvet eller begynder, spiller noget specielt, man måske ikke umiddelbart forbinder med lejrbaals- og bandmusik eller dig, der gerne vil lære om at tage teten på den musikalske linje til kredsens lejrbaal, gudstjeneste, juleafslutning, osv.

Kom og leg med! Det bliver en fest!



9

## Holdning til Underholdning

Hvorfor bliver mit lejrbaal ikke godt? Jeg er ellers så sjov. At lave god underholdning der rammer hele målgruppen kan være svært. Det at omsætte sjove idéer til underholdning på en scene, er heller ikke så nemt som det lyder, og selvom traditioner er gode, bliver vi også nødt til luge ud i gamle sketches mv. I gruppen Holdning til Underholdning udvikler vi nye idéer til en tidssvarende underholdning, og lærer hvordan man laver et godt lejrbaal. Vi prøver det af foran de andre, når vi står for underholdningen på kurset.

10

## Back to basics

Vi tilbyder en spændende og lærerig oplevelse i naturen, hvor vi kombinerer praktiske færdigheder med fællesskab og naturoplevelser inden for FDF's rammer. Vi vil bruge naturens ressourcer, øve praktiske færdigheder som besnøringer, og kontrol af grej som vil være et must for gruppen ”Back to basics”.

11

## Gammelt til Genialt

I denne aktivitetsgruppe giver vi nyt liv til gamle ting fra jeres FDF-kreds. Tag en slidt rekvisit, et møbel eller andet, I ikke længere bruger, og omdan det til noget nyt og brugbart til kredshuset. Med hænderne som omdrejningspunkt bygger og skaber vi frem for at tale – her handler det om at gøre og skabe sammen. Vi afprøver teknikker, arbejder kreativt og tænker praktisk, så I får konkrete idéer med hjem til kredsen. Alt, hvad det kræver, er fantasi, godt humør og en genstand fra gemmerne. Kom og oplev, hvordan gammelt skrammel kan gå fra Gammelt til Genialt.