

79. årgang - nr. 2. 2023. Tryggheim skular

Tryggheimhelsing



**Nye ansikt på
kjøkkenet s. 4-5**

**10. trinn på
Tronstad s. 5-6**

**Misjonstur til
Etiopia s. 8**



VI PLANLEGG TRYGGHEIM 2030 SJØLV OM REGJERINGA HAR HALVERT HUSLEIGETILSKOTET

Vi les diverre i Utsyn at nesten alle misjonen sine friskular forventar underskot i 2023. Det gjeld også Tryggheim. Regjeringa har halvert husleigetilskotet. Energikostnadane er høge. Likevel, vi ønskjer å gi elevane våre ein endå betre kvardag, og er glade for at skulestyret har gitt grønt lys for å planlegge nytt internat og nytt undervisningsbygg for Helse- og oppvekstfag og Elektro og datateknologi.

Gjermond Viste // Rektor

Foreldrekallet

I lys av foreldrekallet og misjonsbefalinga ligg det på oss å lære borna og skape ein tillit til Guds ord. 5. Mos. 6,6-7: «Desse orda som eg byd deg i dag, skal du gøyma i hjarta ditt. Og du skal prenta dei inn i borna dine. Du skal tala om dei når du sit i huset ditt, når du går på vegen, når du legg deg, og når du står opp.»

Ein offentlig skule i endring

I 1739 kom den første skulelova med faga kristendom og lesing. Det var ein kristen skule. Men frå merkeåret 1969 vart ikkje kristendomsundervisninga lenger rekna som ein del av dåpsopplæringa. Frå Mønsterplanen i 1987, via KRL i 1997 til RLE frå 2008, kjem vi ikkje vekk frå at kristendomsundervisninga i den offentlege skulen har vorte tynn, i mange høve negativ når det gjeld kristen tru. Sjølv om K-en (kristendom) kom tilbake i KRLE frå 2015, kviler det eit stort ansvar på foreldra når det gjeld foreldrekallet og opplæringa. Vi vil støtte dei!

Gåve til Tryggheim 2030?

Denne veka starta eg ei fast givarteneste til ein bibelskule berre ved å skanne ein QR-kode. Det var svært enkelt!

Om du vil vere ein av våre nye faste givarar i ein periode for å hjelpe oss med å realisere Tryggheim 2030 (byggstart i 2024-25), er vi svært takksame! Viktigare enn eit stort beløp er at du blir med litt, i gaver og forbønn. Tusen takk!



«Det e jabnå så dræge»

Vi prøver å drive ein fagleg god skule der eleven sitt læringsutbytte er i sentrum! For å få til det planlegg vi altså både nytt internat og nytt undervisningsbygg. Skal vi lukkast med det, må vi gi Tryggheimvenner høve til å vere med. Vi er takksame for at foreldre og besteforeldre har etterspurt dette. Tryggheim elevlag ønskjer å gå med oss, og 4. oktober blir det Tryggheimkveld med basar. På Jæren er det «jabnå så dræge»!

Tryggheims kristne verdigrunnlag står sentralt i arbeidet, frå morgon til kveld. I vinter har vi hatt forkynnarane Harald Tjervåg, Anette Fredly, Per Tveten og Steffen Dyve på sju møteveker! Bodskapen trefte noko hjå ungdomane. Møta blei livsforvandlande for nokre elevar og til fornying for endå fleire. Vi er takksame til Herren for vekkinga som blei eit bønesvar. Det er gledeleg når så-arbeidet ber frukt.

«Lær den unge den vegen han skal gå! Så vik han ikkje frå han når han vert gammal.» Salomos Ordspråk 22,6.



FRED

Brith-Jorunn Hovda // lærer på HO, vgs.

Det er et ord som «popper» opp i tankene mine i forbindelse med påsken. Det er ordet FRED.

Vi finner flere sider ved dette ordet i Bibelen.

1. Jesaja 53,5: *Straffen lå på ham, for at vi skulle ha FRED, og ved hans sår har vi fått legedom.*

Hvilken straff tenker du kanskje, for hva? Det var straffen for vår synd Jesus tok på seg. Synd er alt i våre tanker, ord og gjerninger som er imot Guds gode vilje, og kan defineres som å bomme på målet. Det handler om alt det gode som vi burde gjøre som vi ikke gjør, og alt det onde vi gjør som vi ikke burde gjøre.

På grunn av Jesus sier Bibelen at vi har FRED med Gud (Romerne 5). Det betyr å ha sin sak i orden med Gud. Da kan du leve med visshet om at alt er i orden mellom Gud og deg, alt er sonet og gjort opp for. Langfredag hang Jesus på korset for at du skulle få håp om evig liv i himmelen.

2. Johannes 20,19: *Da kom Jesus; han sto midt iblant dem og sa: «Fred være med dere!»*

Jesus var død, og disiplene var samlet bak låste dører. Det var nok fortvilelse og sorg, redsel og frustrasjon som preget disiplene denne kvelden. Jesus, mesteren de hadde fulgt og var blitt så glad i, var død. Samtidig hadde de hørt snakk om at han hadde stått opp igjen. Så, plutselig står han der og sier FRED.

En hadde fornektet og bannet på at han ikke kjente Jesus, en annen hadde forrådt ham, flere hadde sviktet og sovnet da han trengte dem som mest. Nå står han der, ser på dem, ingen bebreidelse eller fordømmelse, men det er FRED de hører. I Efeserne 2 står det: HAN ER VÅR FRED! Jesus bagatelliserer ikke disiplenes svik, eller sier at det ikke var så nøye. Nei, det var jo på grunn av deres svik og fall han gikk veien om korset. Dine og mine «skivebom», våre fall og nederlag, vår skyld og skam ble også gjort opp for der. Det er ordnet opp for en gang for alle, og FRED og tilgivelse gis til alle som vil ta imot.

3. Johannes 14,27: *Fred etterlater jeg dere. Min fred gir jeg dere, ikke den fred som verden gir. La ikke hjertet bli grepet av angst og motløshet.*

I en hverdag med høyt tempo, mye lyd og mange synsinntrykk kan det være vanskelig å finne roen, finne FRED. Men midt i livet der du er, kan du få erfare hvile i Guds FRED, en fred på dyppet som bare Gud kan gi deg. Bibelen taler om en FRED som går over all forstand (Filipperne 4).

Du kan hvile i at du er elsket, at Gud har kontroll og holder deg i sine hender – uansett omstendigheter. Han ser deg! Han sier selv at han har FREDSTANKER med deg, og ikke tanker til ulykke. Han vil gi deg framtid og håp (Jeremia 29,11).

For noen uker siden feiret vi påske. Påske kalles **den stille uken**. La det være en påminnelse om å roe ned, være litt «av» så du kan være stille, lese Guds ord, lytte til hans stemme og be. Prøv! Kan hende du vil kjenne Guds FRED, selv om det ikke avhenger av hva vi føler eller ikke.

Ønsker deg Guds FRED!

Tryggheimhelsing

Forsidebildet: Matematikkelever (R2, Vg3) fikk tur til Kristiansand etter at fire av dem vant matematikkonkurransen 'Kodeknekkeren' og en pengepremie på kr. 20.000,- (Foto: Kristian Rød Klausen).

Redaksjonskomité:

Anne-Berit Gomo Aanestad (redaktør)
Henrik Foss
Knut Handeland
Kristin Samdal
Bjørge Topnes
Martin Steinskog (ungdomsskolen)

E-post Tryggheim skular:

post@tryggheim.no

Bladet koster kr 150,- pr år.
Kontonr.: 3000.23.29626

Grafisk design og trykk:

Synkron Media AS, Birkeland



Nye ansikt på kjøkkenet

Tekst: Bjørg Topnes

Like før jul dukka det opp to nye ansikt på kjøkkenet på Tryggheim. Det var Anne Hovland (55) og Dennis Columbus (40) som starta som henholdsvis kjøkkenleder 15. november og hovedkock 1. desember. Nå ser det ut til at de funnet seg godt til rette på den nye arbeidsplassen sin, men hvorfor søkte de jobb på Tryggheim?



Tidligere Tryggheim-elev

- Jeg visste jo godt hva Tryggheim var, for jeg starta karrieren min med å være kjøkkenjente her ett år fra jeg var 15. Da hadde jeg først gått et år på husstellinja her. Det var ei kjekk tid, og da bodde jeg på Vestheim, forteller Anne og forklarer den unge alderen med at hun begynte ett år for tidlig på skolen.

Oppgavene til kjøkkenlederen er å planlegge middagsmenyen, sette opp vaktlister, ha ansvar for innkjøp og holde oversikt over drifta på hele kjøkkenavdelinga.

- Etter atten år i butikk tenkte jeg at om jeg skulle gjøre noe annet i livet, så passa det godt nå da det ble ledig stilling som kjøkkenleder her, sier Anne som er utdanna kostøkonom, gift med Torbjørn, bor på Kleppe og har fire voksne unger. Den store hobbyen hennes er å bake, men hun går også turer og er engasjert i arbeidet på bedehuset på Klepp stasjon.

Spørsmålet fra rektor

Dennis fikk jobbspørsmål fra rektor Gjermund Viste.

- Ja, det var en dag Gjermund spurte meg om jeg var interessert i å komme til Tryggheim for å jobbe som kock. Da arbeidet jeg på kjøkkenet på Holmavatn, forteller Dennis.

Anne setter opp middagsmenyen som Dennis lager hver dag.



Blide nye ansikt på kjøkkenavdelinga.

- Jeg sa at jeg kunne vurdere det, og fikk komme på jobbintervju. Ifølge samtalen hørtes det veldig bra ut, og jeg fikk fast jobb. Nå prøver jeg ut kokkejobben i ett år mens jeg har permisjon fra Holmavatn.

Nå har du vært om lag fire måneder i jobben. Ble det slik du så for deg?

- Det har gått veldig bra å starte på en ny arbeidsplass, sier Dennis og forteller at også han har vært ansatt på Tryggheim tidligere.

- Jeg begynte en sommer med renhold og sånn. Etterpå hadde jeg en 20-30 % stilling som renholder før jeg ble kjøkkenassistent. Deretter ble det jobb på Holmavatn. Jeg visste altså litt om hva jeg gikk til.

Fra Lima til Nærbø

Dennis vokste opp i Lima, som er hovedstaden i Peru, og han utdanna seg innen hotell- og restaurantledelse. Elisabeth fra Talgje, som senere skulle bli kona hans, traff han første gang i 2008 i Arequipa i Peru, der Misjonssambandets utsendinger bodde. Men først i 2012, da Elisabeth var i Peru på grunn av masteroppgaven sin, ble de mer kjent. Slik gikk det til at Dennis kom til Norge i 2014 for å gå på Fjellton bibelskole, og i 2015 feira



Det er i kokeavdelinga Dennis befinner seg det meste av arbeidsdagen.

de bryllup. Nå bor de på Nærbø sammen med sine to små barn.

Som hovedkock lager Dennis middag til om lag 215 hver dag. - Med denne jobben var det første gang jeg laga mat til så mange, så det var litt skummelt i begynnelsen, men nå er det blitt en vane. Jeg liker veldig godt å lage mat, og ikke minst til så mange, sier han som ble kasta rett inn ei kokkestilling som hadde stått ledig siden august. Når han ikke er på jobb, leser han, ser film, lytter til podkast og musikk, spiller sjakk og ikke minst trener fotball på Oгна på søndagene.

Orden i kjøkkensakene

Også Anne har funnet seg til rette i ny jobb.

- Det går veldig greit. Jeg kommer mer og mer inn i ting, men jeg må nok gjennom årshjulet før jeg har vært gjennom alt. Her er jo mange nye folk for meg, både ansatte og elever, og mange nye rutiner, men de som jobber her, er godt inni det.



På kontoret planlegger Anne ukas meny.

- Dessuten må jeg si at det å ta over etter Aud Nymark Arroyo som hadde så godt system på alt, har vært veldig greit. Jeg arbeidet sammen med henne i to uker før hun slutta. Nå kan jeg bare gå inn og sjekke hvor mye mat det gikk sist gang for eksempel russen hadde Grand helg.

Internasjonal meny

Menyen har fått noen nye innslag med det nye mannskapet. Anne nevner bollefrikassé som de serverte uka før påske, samt fiskewok og linsegryte. Dennis trekker også fram kyllingpicadillo som er en rett fra Guatemala, og han vurderer om internasjonale retter bør annonseres på flere språk på menyen framover.

- Tilbakemeldingene på maten er bare positive, forteller Dennis. Det er veldig kjekt for meg å høre.

- Det er jo bare en sjelden gang at Dennis og jeg står i serveringa, for vi arbeider mer i bakgrunnen. Jeg har nok blitt best kjent med russen, siden de har en del arrangement med mat. Jeg synes de er fantastiske å forholde seg til, avslutter Anne.

10. TRINN PÅ TONSTADLI

Tekst: Eli-Anne Svendsen

Me var utruleg heldige med veret då me reiste i frå Nærbø. Me hadde strålende ver, og då me kom fram til Feed skiarena, var det masse snø i skisporet, og det var godt og varmt. Det var litt som i forteljinga om sola og nordavinden. Me måtte ta av oss nokre av kleda for det var rett og slett for varmt. Nokre av oss valde å gå på langrennstur, medan andre valde å nyte sola.



Mange av elevane tok utfordringa som skihoppar.



Det var godt å ha flinke teknikarar med seg.



Me koste oss på Ådneram, sjølv om veret ikkje var det beste.



Me leikte «tikken» med ski på beina.

Då me skulle ete, hadde fleire av oss med oss pølser som me ville grille i grillbua. Det var for varmt å vera der inne, så me trekte ut i solsteiken. Etterpå var det tid for leik og moro. Me spelte fotball og leikte heksetikken med langrennsski på beina. Nokre av lærarane kjente også lyst til å gjennomføre ein stafett med ski på beina, mot elevane. Det vart rett nok dei spreke kroppsvinglærarane som vann. Me avslutta det heile med å hoppe på ski, og her var det veldig mange modige elevar.



Det var kjekt å sitje i daglegstova og vera sosiale.



Her vert jentene sminka av gutane i ein leik.

Nokon spelte, medan andre såg fotballkamp på mobilen sin.



På torsdagen var det tid for å renne slalåm oppe på Ådneram, og for dei som heller ville gå ein tur i langrennssporet, var det rom for det. Langrennsturen måtte avlysast, då det var umogleg å sjå skisporet på grunn av snøen som datt ned. Mange kjende på meistring sidan dei ikkje hadde hatt slalåmski på beina før, og såg at det gjekk veldig godt. Om kveldane var me heldige og fekk høyre Guds ord, og me hadde det sosialt i lag.



Strikketøy og god drøs høyrer saman på tur.

Kveldane gjekk med til speling og godt drøs.

På fredag var det tid for å vende nasen mot Jæren att. Det regna mykje, og me var glade for at me skulle reise ifrå dette veret. Tilbake på Tryggheim var det godt at føresette hadde vore flinke til å merke skiutstyr og bagar. Det var veldig mange som hadde like fargar på bagane og på skistavane. Me hadde ein kjekk tur, og me har fått mange gode minne som me tar med oss vidare på vegen.



Etter ei god økt på ski var det godt med ein matpause.

Misjonstur til Etiopia

Tekst og foto: Julia Langåker

I november fikk Sara Tryland og Julia Langåker (3ST) reise på tur til Etiopia for å se nærmere på det prosjektet russeren og elevrådet samler inn penger til dette skoleåret. Julia var med som prosjektleder fra russestyret, og Sara var trukket ut blant flere søkere.

Den 4. november 2022 reiste Sara og jeg til Etiopia på misjonstur. Dette var en utrolig lærerik og spennende tur. Vi reiste sammen med to elever fra Tryggheim Forus og to elever fra Nordborg og vår kjære reiseleder Kåre Holta, tidligere misjonær i Etiopia. Gjennom ti dager fikk vi et innblikk i kultur, samfunn og Misjonssambandet sitt arbeid i Etiopia.

I løpet av turen fikk vi besøke flere av prosjektene som Misjonssambandet enten har startet eller er med å støtte. Blant annet fikk vi besøke Tabor Evangelical College i Hawassa. Denne skolen har både ungdomsskole og videregående, men tilbyr også en tre- eller fireårig utdanning i misjon på bibelskole.

På denne skolen går det 574 elever, hvorav 302 er jenter. I flere deler av Etiopia blir jenter og deres utdanning nedprioritert, derfor var det gripende å se at Tabor hadde flere jenter enn gutter som elever.

Senere på turen splittet vi oss, og da fikk jeg muligheten til å reise til Sør-Omo. Dette var en utrolig fin, innholdsrik og emosjonell tur. På denne delen av turen fikk vi dypere innsikt i prosjektene. Et av dem var bibeloversettelsen til Tsamakko. Prosjektet ble startet for omtrent 10 år siden, i dag har de oversatt nesten hele det nye testamentet (kun noen få brev igjen!). Prosjektet har vært et samarbeid mellom et nasjonalt team og utsendinger fra Misjonssambandet. Det var flott å se hvor mye dette betydde for Tsamakko-folket.



Sara, nr. 3 f.h., og Julia, nr. 6 f.h., hadde en flott tur til Etiopia i høst.



Julia med to nye etiopiske venner.

Vi er utrolig takknemlige for alt vi fikk oppleve, og alle menneskene vi fikk muligheten til å bli kjent med. Vi sitter igjen med så mange gode minner, og mye motivasjon til å samle inn så mye som mulig til årets misjonsprosjekt.



Veteran i skulen, men ny på Tryggheim

Ola Risa gjekk av med pensjon etter 48 år i norsk skule. Nå gir han åtte skuletimar til Tryggheim-elevar kvar veke.

Tekst og foto: Henrik Foss

- Eg har jobba med matematikk heile livet, frå eg var fire-fem år gammal. Det er ein hobby som eg får lov til å realisere på Tryggheim, seier Ola (75).

Jærbuen som kom heim

Han vaks opp på Bryne, men reiste frå Jæren då han flytta til Bergen for å studere matematikk og ta cand.real.-graden. I løpet av 48 år i arbeidslivet jobba han på ulike skular. Dei siste 21 åra var han lærar på Vestborg på Sunnmøre, ein av søsterskulane til Tryggheim. I fjor haust flytta Ola og kona til Bryne. Årsaka til at den rutinerate mattelæraren nå stiller opp som frivillig på Tryggheim, var eit tips som Vestborg-rektoren gav til Tryggheim-rector Gjermund Viste. - Gjermund kontakta meg i starten av skuleåret og spurde om det var sant at eg kunne tenke meg å halde fram med å arbeide med matematikk. Eg var kjempeglad for spørsmålet, seier Ola.



Ola Risa arbeide på Vestborg vidaregåande skule før han flytta til Bryne i fjor haust.

To «arbeidsdagar» i veka

Han starta på Tryggheim i oktober. Kvar måndag og tysdag kjem han til skulen etter lunsj for å hjelpe elevar med matematikk på studieverkstaden i andre etasje på Austheim.

- Nokre av elevane vil ha tettare oppfølging for å forbetre karakteren, mens andre brukar tilbodet fordi dei har mål om å stå i faget, seier han.

Han avsluttar «arbeidsdagane» sine med å ete middag i matsalen. - Eg hadde vore innom Tryggheim tidlegare. Første gongen var truleg på ungdommens landsmøte på 70-talet. Det er kjekt å ete middag i matsalen og bli kjent med folk som arbeider på Tryggheim, seier Ola. Frå før kjente han lærar Hilde Kristine Tepstad frå tida då dei var kollegaer på Vestborg.

Friskule-engasjement

Ola stiller opp som frivillig på Tryggheim fordi han er



Ola Risa gir mattehjelp på Tryggheim kvar måndag og tysdag.

lidenskapleg opptatt av matematikk.

- Eg får hjelpe ulike elevar med faget åtte timar i veka utan at eg har ansvar for å sette karakterar. Eg kan ikkje få ei betre oppgåve, seier han.

Nye læreplanar i matte har mellom anna programmering som ein del av faga, noko han trivst godt med. - Mange elevar slit med programmeringsspråket Python, men eg synest det er ein fest, og eg prøver å inspirere elevane, seier Ola, som begynte å lære programmering i 1979.

I tillegg til å ha interesse for matematikk har Ola eit stort engasjement for friskule-saka. - Eg blei meir og meir begeistra for kristne friskular i løpet av tida eg arbeide på Vestborg. Eg såg mellom anna at dei kristne skulane har stor betydning for misjonen. Veldig mange av dei som går på bibelskulane, har gått på kristne friskular på vidaregåande. Elevar som går på kristne friskular, får sjå det viktigaste i livet, seier han.

Bilder fra vårens aktiviteter

PÅSKESAMLING

Foto: Anne-Berit G. Aanestad

I mars hadde HO-avdelingen stor påskelunsj i møtesalen, der elevene fra tilrettelagt avdeling var æresgjester. Det var også disse elevene som hadde laget all den flotte påskepynten på bordene. 1HOA og 1HOB hadde laget maten, 1HOD pyntet bordene og 1HOC ryddet etterpå.



BARNEBURSDAG

Foto: Anne-Berit G. Aanestad og Geir Tjeltveit

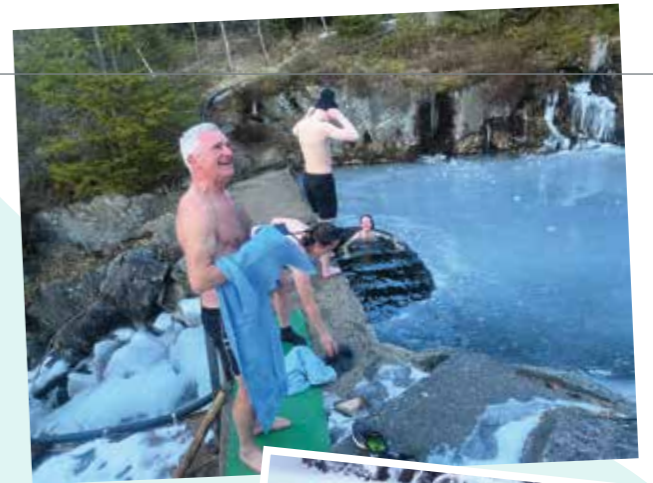
I februar inviterte kontaktlærerne i 1ST alle elevene sine på stor barneburstdagsfest i dagligstua. Det ble pølser og is, ballonger og leker – og masse god sammensveising.



LEIRSKOLE

Foto: Anne-Berit G. Aanestad og Geir Tjeltveit

I februar og mars var det leirskole på Tonstadli for hele Vg1 - først BA og HO og deretter EL og ST. Elevene fikk boltre seg i snøen med både ski og akebrett, og – tradisjonen tro – ble det også isbading for de tøffeste.



Prisvinnere på Tryggheim



SKOLETURNERING I INNEBANDY I JANUAR

Foto: Nils-Vidar Henriksen

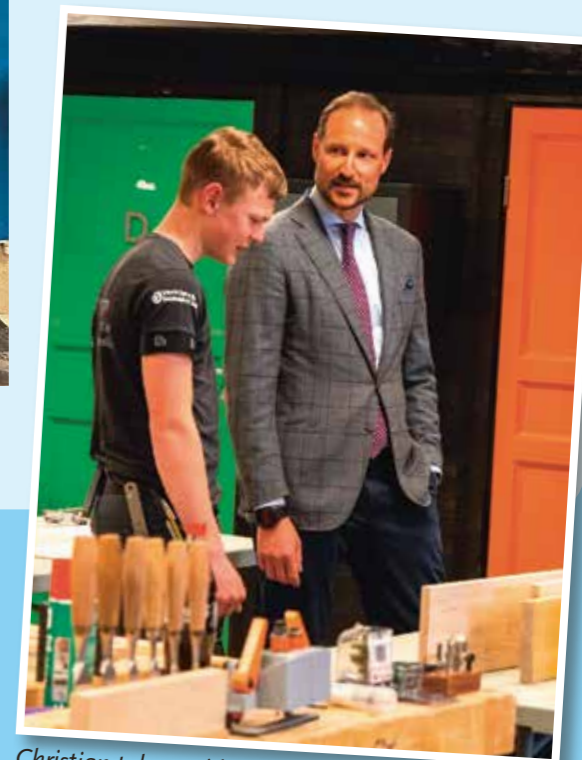
Tryggheim stilte med et gutte- og et jentelag i Stavanger i den årlige innebandyturneringen for vgs. Det var solid innsats fra begge lagene, men guttene møtte litt for tøff motstand, og gikk ut etter gruppespillet. Jentene derimot, kom helt til finalen! Der ble de slått av jentelaget fra Wang toppidrett, så for amatørlaget fra Tryggheim ble 2.-plassen nesten som en førsteplass å regne!



Christian Askeland fra Tryggheim tok 1.-plassen i skole-NM i snekring. Her står han mellom 2.- og 3.-plassvinnerne fra hhv. Greåker og Thor Heyerdahl vgs. (Foto: T. Heyerdahl vgs.).

NORGES FLINKESTE SNEKKERELEV

Byggfagelev **Christian Askeland** ble i april kåret til landets beste snekkerelev på Thor Heyerdahl vgs., Larvik. Det var kronprins Haakon som åpnet skole-NM i snekring, der oppgaven var å lage det beste skapet, etter mål og utseende. Dommerne vurderte i tillegg prosessen og helheten.



Christian tok seg tid til en liten prat med kronprinsen også! (Foto: Anders Palmer Holmen).

TEVLING I NORSK

Tekst og foto: Bjørg Topnes

Rebekka Thu, 3PBA, var ein av sju finalistar frå vidaregåande skular i heile Rogaland som fekk presentere utforskningsoppgåva si i norsk i Garborgsenteret si tevling i norskfaget fredag 14. april. Hennar prosjekt gjekk ut på å analysere hovudpersonen i romanen *En mann ved navn Ove* ut frå ein teori i psykologifaget. Rebekka heldt ein flott presentasjon og svarte godt på vanskelege spørsmål, sjølv om det ikkje resulterte i ein av dei to prisane som vart delte ut. Som heilagjeng hadde ho med seg frå venstre Kathrine B. Eidsheim, Karina Eikeland og Cedrik Hoffmann.



Gunnar foran veggen med vindu han bygde under tømmer-NM (foto: Endre Urstad).

4. Plass i TØMRER-NM

Tømmerfagelev **Gunnar Hestad** vant først fylkesmesterskapet, og kom deretter på 4. plass i skole-NM i tømmerfaget som ble avholdt på Gjønnestad vgs. i april. Dette er en svært stor prestasjon i et fag med veldig mange deltagere.

EM-SYLV TIL TUVA MARIE, VG3

Mange elevar på Tryggheim er aktive idrettsutøvarar. Ei av dei er Tuva Marie Salte, som sidan januar har trent brasiliansk Jiu-jitsu. I februar kom ho heim med ikkje mindre enn EM-sylv i kvitt belte i bagasjen.

Tekst: Kristin Samdal

Foto: Henrik Foss og privat

Korleis var det å vera med i EM, Tuva?

Eg hadde låge forventningar. Dei aller beste frå heile verda samlast der. Målet mitt var å vinna den fyrste kampen. Det er vinn eller forsvinn, så det er dumt å ikkje få gå meir enn ein kamp. To andre i klubben hadde begge tapt, sjølv om dei er veldig gode. Eg har aldri vore så stressa før. Det var masse folk og mange ser kjempeskumle ut, damer med tatoveringar, og slike fletter som boksarane har. Men så gjekk det over all forventning, og eg tapte berre finalen. Eg trur ikkje ho som vann var så enormt mykje betre enn meg, men eg var så overlukkeleg at der og då brydde eg meg nesten ikkje. Etterpå angra eg litt på at eg hadde for lite vinnarvilje i finalen.

Kvifor akkurat Jiu-jitsu?

Eg hadde aldri tenkt at det var noko for meg, men far studerte med han som starta JitsuLab på Bryne, så då gjekk eg ein gong for løye. Då eg opna døra, såg eg femten mannfolk snu seg mot meg. Musikken og tatoveringane var eg ikkje van



med, og eg hadde nok snudd i døra om dei ikkje hadde dratt meg inn og vore skikkeleg imøtekommande. Veldig kjekke folk og godt miljø! Det viste seg å vera både kjekk og god trening, og plutsleg gjekk eg der kvar dag, nokre dagar tar eg to treningar. Det er god kondis- og styrketrening. Eg har drive med konkurranseturn, og det var ein stor fordel. I tillegg må du tenkja, gjerne fleire trekk framover, litt som i sjakk.

Kjem du til å fortsetja med Jiu-jitsu?

Absolutt! Til hausten skal eg gå på Hald internasjonale skole, og bruka eit halvår i Brasil, som er der sporten kjem frå. Eg ser fram til å læra å kjenna den brasilianske Jiu-jitsu-kulturen. Eg håpar eg alltid kan driva med Jiu-jitsu. Det kjem stadig nye teknikkar, så ein er aldri utlært.

TIL TOPPS I BEREKRAFTSKONKURRANSE

Tekst og foto: Henrik Foss

Elevane Marcus Ekeberg (f.v.), Fredrik Rott, Tobias Strandberg og Nora Amin Raustein i Vg3 studiespesialisering gjekk til topps i ein berekraftskonkurranse i regi av selskapet Vår Energi og Ungt Entreprenørskap Rogaland 8. februar og sikra seg kr. 10.000 i finalen på Forus. Kvartetten lanserte ein idé som inneber at butikkar får pose-automatar ved smågodtstativ og andre varer i lausvekt, slik at kunden betaler depositum, og hindrar at butikkar må kaste varer fordi posar med innhald blir ståande igjen.



SEIER I «KODEKNEKKEREN»

Et lag fra Tryggheim vgs. med fire matematikkelever (R2) vant i mars Vitenfabrikkens matematikk-konkurranse for videregående skole. De var det første laget som etter å ha løst flere oppgaver til slutt knekket koden til safen som inneholdt kr. 20.000. Dermed kunne de ta med seg både pengepremien og noen andre premier sponset av Equinor.

På laget var Jørgen Stråbø, Simon Auklend, Ingrid Emilie Gomo Aanestad og Olav Frøvik.

Pengepremien ble brukt på en tur til Kristiansand for hele matteklassen. Se side 16.

Foto: Vitenfabrikken



Statssekretær Sindre Lysø (f.v.) i Kunnskapsdepartementet heidra Tryggheim-elevane Krister Van Vliet, Erik Nødtvedt Gilje, Alfred Kvendset, Lukas Hegge, Even Grøntoft, Ruben Chiorean og Isak Brattgjerd då Fall-Off Rescue blei kåra til den tredje beste ungdomsbedrifta i landet under NM i regi av Ungt Entreprenørskap.

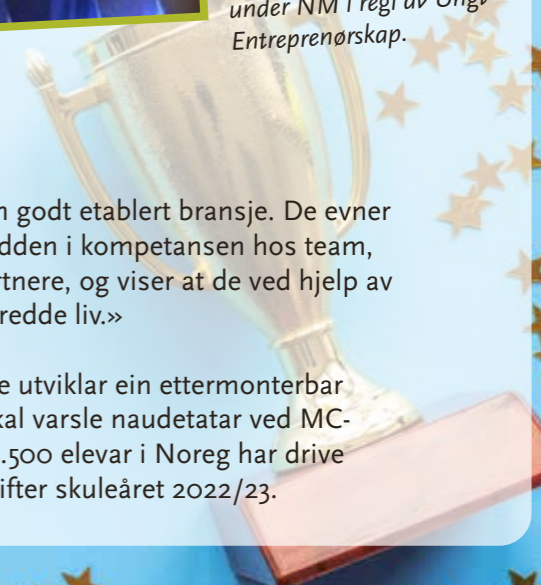
TREDJE BEST I NOREG

Tekst og foto: Henrik Foss

Ungdomsbedrifta Fall-Off Rescue på elektroavdelinga er kåra til den tredje beste i landet! Statssekretær Sindre Lysø i Kunnskapsdepartementet offentliggjorde plasseringa på NM-scenen i Lillestrøm 28. april. Dette er grunnvinginga til juryen: «Denne ungdomsbedriften viser innovasjonskraft og tør å eksperimentere for å bringe nye og innovative

løsninger til en godt etablert bransje. De evner å spille på bredden i kompetansen hos team, mentor og partnere, og viser at de ved hjelp av teknologi kan redde liv.»

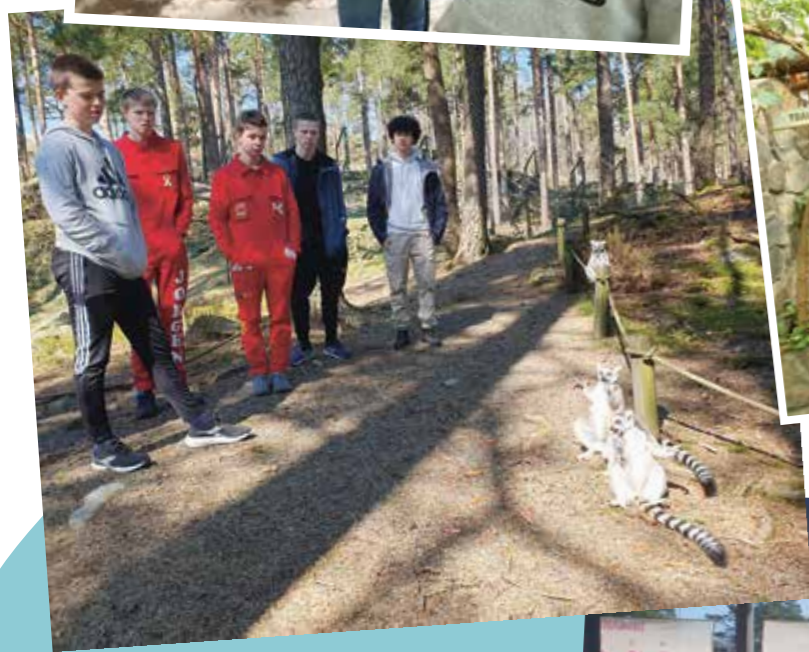
Fall-Off Rescue utviklar ein ettermonterbar sensor som skal varsle naudetatar ved MC-krasj. Totalt 12.500 elevar i Noreg har drive ungdomsbedrifter skuleåret 2022/23.



Matematikkelever på tur

Foto: Kristian Rød Klausen

Pengepremien de fire Vg3-elevene vant i 'Kodeknekeren' (matematikkonkurranse) brukte de på en tur til Kristiansand for hele matteklassen. Der ble det både besøk i Dyreparken og matte-forelesning på Universitetet i Agder. I Dyreparken fikk de bl.a. være med på å mate papegøyearten regnbuelori og se ringhalelemur.



Det krev konsentrasjon å spele mot åtte på ein gong. Her frå besøkshelga på Tryggheim januar 2023.

Parti-stemming!

Alltid klar for eit parti

Tekst: Knut Handeland

Foto: Henrik Foss og Knut Handeland

Då Kristian Elias Nygård-Forberg frå Sotra (Vg1 elektro) var 8 år, spelte han sjakk for første gong, med far. Fasinasjonen for spelet kom ganske fort, men det var først i 2019 han begynte å satse seriøst. Han er aldri matt i blikket når det er eit sjakkparti i sikte.

Tiltrekkinga til spelet skuldast berre delvis konkurranseinstinktet. Like fasinierende for Kristian er at ingen parti er like, det finst milliardar av trekkvariantar. Derfor går han ikkje lei, det er alltid noko å lære og teste ut.

- Mitt beste turneringsresultat kom då eg vann B-gruppa i Levanger Grand Prix. Premien var kr. 2000,-, så det var ein fin bonus. Det kostar å reise rundt på turneringar, men elles er det ein billeg sport å halde på med. Brettet kosta 1600,- og klokka 800,-, men dei varar i mange år.

- Kor mykje trenar du?
- Det varierer ein del, men ca. sju timar i veka. Eg har spelt mot veldig mange medelevar, og vunne, så det er ikkje lenger så mange



Kristian - ikkje matt i blikket.

som gidd å spele med meg. Eg har 1500 i FIDE-ranking og litt over 2000 i nett-ranking. For meg på mellomnivå er det å lese sjakkbøker og å bli betre på det eg allereie kan gjennom mykje mengdetrening i langsjakk det som trengst, mens dei som er heilt på toppnivå må bruke mykje tid på trekkanalyse og dataførebuingar.

- Kva er målet ditt?
- Det er å komme opp i A-gruppa og oppnå tittelen FIDE-meister, noko ein får ved 2300 i rating, stadfesta ved at ein får eit trofé.
- Har du ei favorittopning?
- Engelsk med kvit og siciliansk med svart.
- Og eit visdomsord?
- A knight on the rim is grim (ein hest på kanten er grimme greier).

Bli med på Tryggheimlaget!

Tekst: Eivind Svensen og Mari Ask Helland

Fotograf kantine: Eivind Svensen

Fotograf solcelle: Theis Ueland

Det er nå over 100 år sidan Tryggheim blei etablert i 1919, og framleis står skulen stødig med eit stadig veksande elevtal. Me gler oss over å sjå ungdommen vekse, både fagleg, sosialt og åndeleg, og me ønsker at Tryggheim skal få bli verande nettopp ein trygg heim for all ungdom.

For å kunne ta vare på det me har, treng me deg med på laget! Du kan gje ei gåve, anten som fast givar eller ei enkeltgåve. Det er mogleg å gje gåve øyremerkt einskiltprosjekt.

Elevane våre treng alle gode støttespelarar og som tryggheimven kan du gjere ein forskjell!

Takk for all omsorg i form av bøn og gåver!



Solcelle og Tryggheim 2030

Tryggheim har rundt 950 tilsette og elevar som nyttar skulen på dagtid, og over 200 bur på skulen. Me ønsker at elevane våre skal ha gode bu- og læringsvilkår. Elevane våre slepp å sitte i klasserommet med jakke og kalde hender, men det går med mykje energi til oppvarming og straum til skule- og internatdrift.

Med ønske om å gjere skulen litt grønar og billegare å drifte, vil me investere i solcelleanlegg. Første solcelleanlegg er planlagt på taket til Tryggheim ungdomsskule og har over 400 panel.

Du kan gje elevane grøn og berekraftig energi ved å gje til solcellepanel til skulen. Det kostar kr. 5.000 per panel.

«Tryggheim 2030» er ei heilskapleg tenking kring skule- og internatdrifta ved Tryggheim vidaregåande skule. Tryggheim 2030 inneheld best mogleg utnytting av bygningsmasse, nybygg, ombyggingar og oppgradering av uteområde. Me arbeider med spennande planar for framtida, der målet er at skulen skal stå ferdig med nybygg og ombyggingar innan 2030.

Du vil få høyre meir om Tryggheim 2030 i tida framover.



Gåve til Tryggheim 2030?
Skann QR-koden for å bli fast givar

Elevstemnet 2023 laurdag 17. juni



INVITASJON:

Frå folkehøgskuletida:

- Dei som gjekk på Tryggheim 1952-53 (70-årsjubilarar)
- Dei som gjekk på Tryggheim 1962-63 (60-årsjubilarar)
- Dei som gjekk på Tryggheim 1972-73 (50-årsjubilarar)
- Dei som gjekk på Tryggheim 1982-83 (40-årsjubilarar)

Desse har fått skriftleg innbyding.

Frå vidaregåande:

- Avgangselevar 1993, og dei som gjekk saman med desse i to år, men slutta i 1992 (30-årsjubilarar)
- Avgangselevar 2003, og dei som gjekk saman med desse i to år, men slutta i 2002 (20-årsjubilarar)
- Avgangselevar 2013, og dei som gjekk saman med desse i to år, men slutta i 2012 (10-årsjubilarar)

Desse får ikkje skriftleg innbyding, og me ber eldsjeler blant dykk ta initiativ via Facebook etc. for å oppmode medelevar til å kome på elevstemnet. Ta gjerne kontakt med Tryggheim for å få hjelp til namnelister.

Programmet vil vare frå føremiddagen til litt utpå kvelden og innehalde ei fellessamling, festmiddag og samlingar for dei ulike årskulla.

Helsing Elevstemnekomiteen

Tryggheimkalender

AUGUST

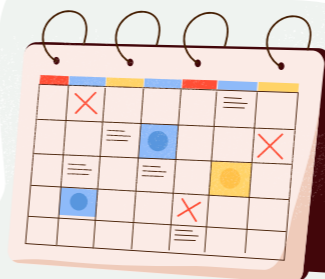
Lør. 19. Skolestart Vg1
Man. 21. Skolestart Vg2 og Vg3

SEPTEMBER

7.-14. Vg2-tur til Europa og Israel

OKTOBER

Man. 9.-fre. 13. Høstferie



Visste du at...

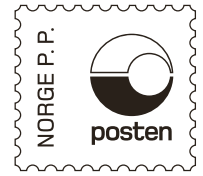
Kristian Birkeland (ST 04-07, miljøarbeider 08-09 og lærer 19-) og Carmen Magaly Huari Panamá giftet seg 4. mars.

Marit Grødem (ST 07-10) og Espen Skjong giftet seg 25. mars.

Werner Larsen (TR/SN 02-04 og lærer BA 12-23) blir regionleder i Misjonssambandet region sørvest fra 1. august.

Vi gratulerer, og ber dere fortsette å tipse oss om folk som bør være med på denne listen. Send e-post til aaanestad@tryggheim.no, SMS til 906 52 360 (Kjartan H.), eller ring eller skriv til skolen (husk årstall og gjerne klasse!)

Returadresse:
Tryggheimhelsing
Tryggheimveien 13
4365 Nærbø



Tre på topp – bøker

Tekst: Anne Fløysvik, lærar vgs. og bibliotekar

Å spørja ein bibliotekar om 'tre på topp'-bøker, er eigentleg å setja meg overfor ei heilt umogleg oppgåve. Skal eg tenka klassikarar (der *Medmenneske* av Olav Duun ville blitt med), bøker som fekk mykje å seia for at eg blei ein «lesar» (som *Per i skogen*, den første boka eg las heilt sjølv, og som gav meg «blod

på tann»), eller Bibelen (som har vore med meg heile livet og er eit fundament for trua), eller nyare litteratur som eg sjølv sagt brenn for å fortelja om? Eg går for det siste. Her er tre av svært mange gode leseopplevingar frå siste året:

Den innbilte konflikten – om naturvitenskap og Gud av Sverre Holm.

Eg har lenge halde ein knapp på boka *Surprised by Meaning: Science, Faith, and How We Make Sense of Things* av Alister McGrath, som tek for seg same tema. Men eg tykkjer Sverre Holm har ein likande innfallsvinkel, og difor likte eg boka svært godt. Eg er glad og takknemleg over at Gud har openberra seg for oss både gjennom Bibelen og skaparverket og at me som menneske kan få kunnskap, driva med vitskap og samtidig ha ein relasjon til Gud som skapar.

Over mennesker av Juli Zeh.

Det er pandemi, restriksjonar og heimekontor, og hovudpersonen Dora har akkurat flytta frå Berlin til den litle byen Bracken. Det er ei reise frå by til bygd, men det skal visa seg at det ikkje berre er forskjellane i menneske per kvadratkilometer som gjer seg gjeldande. For kva gjer du når næraste nabo er nazist? Når matbutikken er ei dagsreise unna på grunn av noko sjeldnare bussavgangar enn du er van med? Når menneske er meir kompliserte enn dei båsane me så gjerne vil plassera dei inn i? Dette var ein underholdande og tankevekkande roman.

Hva jeg gjorde med pengene av Maren Skolem.

Dette er ei ungdomsbok som handlar om alt anna enn det ein kanskje skulle tru ut frå tittelen. Rammeforteljinga er at hovudpersonen Johanne skriv for å fortelja kvifor ho tok imot 80.000 kroner frå Medietilsynet for å følgja eit band på turné som journalist. Det som ganske raskt kjem fram, er at Johanne er utsett for eit overgrep, og me får sjå korleis dette pregar livet hennar vidare. Noko rar rammeforteljing, men sjølv skildringa av overgrep og følgjer, opplevde eg som svært truverdig. Eg tenker eg gjennom denne boka lærte noko om ei erfaring som altfor mange jenter og kvinner ber på.

