



Tryggheimhelsing

Politikarstøtte gir håp i moms-saka

s. 12



Tredje best i
Europa
s. 4



Lærer-
studentar på
ungdoms-
skulen
s.7



Avgangselever
til prosjekt-
landet Mongolia
s.10-11



Rektor har ordet



Gjermond Viste

Fantastiske elevutsegn

Dei eldste elevane vart i ei undersøking dette skuleåret spurt om kva som har forma dei mest gjennom tida på Tryggheim. Kva svar kjem då? Jo, det vart interessant, ikkje minst for ein kristen skule med fokus på danning i vid forstand. For kva skjer i denne ungdomstida når det gjeld det sosiale, åndelege og faglege?

• Kan ikkje nemne namn, men det er ein som levde for 2000 år sidan og som er litt kjend rundt om i verda, også på Tryggheim.

• Mest betydningsfulle faktorar med tanke på utviklinga som menneske: ... kristen infiltrering av alt på søren heile skolen (positivt meint).

• Eg har lært å ta meir ansvar for eiga læring. For meg har det også betydd mykje å ha blitt sett. Lærarane på Tryggheim er opptekne av kvar enkelt elev, og dei er opptekne av at vi skal ha det bra.

• Gjennom å ha blitt sett og bekrefta frå lærarane trur eg at eg har utvikla ei meir stabil sjølvkjensle, og eg har blitt tryggare på meg sjølv. Eg har lært meir om meg sjølv, og gjennom tre år på Tryggheim har eg fått mulighet til å utvikle ein stabil identitet, noko eg er veldig takksam for.

• Kristne vener og lærarar som ønskjer meg godt gir meg lyst til å vise det same tilbake til menneska eg omgås med.

• Måten eg tenkjer, snakkar til og oppfører meg på overfor andre. Har gjennomgått ein heilt sjuk forandring sidan eg starta på Tryggheim til no.

Verksemdbasert vurdering er i år knytt til generell del av læreplanen, Læringsplakaten og Tryggheims kristne verdigrunnlag. Elevrådet ville at elevrådsleiar Daniel Moldskred skulle vera deira representant inn i prosjektgruppa leia av Knut Handeland og Anne Lise Flatebø. Temaet er knytt til den læringa og utviklinga som vi forbind med karakterdanning og generell menneskeleg utvikling (det integrerte mennesket).

Det er svært positive tilbakemeldingar på danning, menneskeleg utvikling og eigenskaputvikling. Både i score på avkryssingsspørsmål og i opne svar, gir eit stort fleirtal, både elevar og lærarar, inntrykk av at skolen har ei dannande kraft, i tråd med målsettingar i generell del. Elevar gir i tillegg uttrykk for å bli bevart i trua, og nokon kjem til tru. Elevane

meiner at lærarane i ganske stor grad aktivt forsøker å forma dei som menneske i tillegg til kunnskapsformidlinga. Både elevar og lærarar er einige om at medelevlar formar elevane mest. Lærarane kjem her på ein god andre plass. Elles seier elevane at møter/andaktar og turar har mykje å seie.

Elevane skulle kryssa av for tre til fem eigenskapar som dei hadde utvikla mest i løpet av tida på Tryggheim. Sjølvstende, takksemnd og tru får høgast score. Det er kanskje overraskande at eigenskapen takksemnd kjem så høgt opp på lista, men det er gledeleg. Lærarane framhevar eigenskapar som evne til refleksjon, arbeidsmoral, uthald og tru, og at det er viktig å utvikla desse. Elles meiner lærarane at skolen er flinkast til å utvikle eigenskapane nestekjærleik, sosial intelligens og evne til å ta verdival.

Det er både oppmuntrande, oppløftande og gledeleg å sjå kva Tryggheim betyr for elevane som menneske, når det gjeld identitet og som kristne! Elevane som kjem til Tryggheim, kjem hit med ein identitet - med si historie og sin bagasje. Deira identitet er imidlertid ikkje fast, men levande og i endring. Sjølvbiletet er ein viktig del av identiteten vår. Det dreier seg om korleis vi ser på oss sjølv, på godt og vondt. Som kristen skule har vi gode føresetnader for å skape ein grunnleggande tryggleik hjå eleven. Gjennom den store Bibelfortellinga kan vi halde fram at vi er ein del av skaparverket. Vi har ein start, skapt i Guds bilete, ei meining med livet og eit mål for reisa. Det å vere ein del av Guds plan gjev mennesket både tryggleik og verdi. I Salme 139, 16-17 står følgjande: "Dine augo såg meg då eg berre var eit foster. I di bok vart dei skrivne opp, alle dei dagane som vart fastsette då ikkje ein av dei var komen. Kor dyrebare tankane dine er for meg, Gud!" Ein trygg plass å forankre sin identitet. Du er både tenkt, villa og elska av Gud.

Tilgi



I mange år har jeg hatt den glede å reise med elever fra Vg2 på Tryggheim til Europa med fokus på hendelser i 2. verdenskrig. Sammen har vi blitt presentert for mye av det vonde og grusomme som mennesker ble utsatt for. Vi får kjenne på smerten og lidelsen som mennesker har opplevd. Hvordan er det mulig at noe slikt kunne skje? Videre i mitt arbeid både i Norge og Etiopia har jeg møtt mennesker som har blitt utsatt for vanskelige og vonde opplevelser. Vi trenger faktisk ikke gå lenger enn til våre egne liv, så kan vi kjenne på smerten av å ha blitt utsatt for urett.

I Bibelen møter vi mange ulike mennesker, mennesker som svikter, mennesker som gjør urett og mennesker som sårer andre, og vi møter Jesus i møte med disse menneskene. Lidelse, smerte og nød er kjente begreper. Ser vi på nyheter, velter det innover oss. Jesus ønsker å være en del av våre liv, han ønsker å møte oss i vår hverdag. I vår smerte, sorg og lidelse. Jesus vil at vi skal møte hverandre med godhet, omsorg, kjærlighet og tilgivelse.

Jesus opplevde å bli sviktet av sine nærmeste venner når han hadde det mest vanskelig.

- *Folket som hyllet ham når han red inn i Jerusalem vendte seg bort fra ham.*
- *Kampen i Getsemane hvor disiplene som var hans nærmeste venner sovnet - de som Jesus ville skulle være med ham i bønn.*
- *Peter som lovte å stå nær Jesus samme hva som skjedde, nektet at han kjente ham.*

Gjennom hele sitt liv holdt Jesus frem betydningen av å kunne tilgi, og gi mulighet til å begynne på nytt. Et sterkt eksempel er kvinnen som ble ført til Jesus fordi hun hadde vært utro. «Heller ikke jeg fordømmer deg,» sa Jesus, «gå bort og synd ikke mer.» Enda sterkere er det da Jesus hang på korset og ba «Fader, forlat dem, de vet ikke hva de gjør,» eller sa til den kriminelle som var henrettet sammen med ham: «Sannelig, i dag skal du bli med meg i Paradis.» Etter å ha blitt hånet, fornedret, pint og så til slutt henrettet, så ber han om tilgivelse for oss.

Vi må lære av Jesus å tilgi hverandre. Gi hverandre mulighet til å begynne på nytt, gi hverandre nye sjanser. Begynn med å be om Guds hjelp og styrke til å kunne tilgi. Gjennom tilgivelse er det rom for forsoning, og vi kan begynne på nytt. Der hat og bitterhet får sette rot, vil vondskapen rå. Jesus gir oss mulighet for nytt liv. Han vil oss alt godt. Han kjenner våre liv. Dersom han får fylle våre liv, kan han gi oss styrke til å tilgi hverandre. Jesus kan fylle livet ditt med sin kjærlighet, slik at den kan stråle ut til andre.

Fader, forlat dei, ba Jesus, då blodig han hang på sitt kors. Vi og treng hans gode tilgjeving, den vil han gje også til oss. Så må vi tilgje kvarandre og vandre med fred i vår sjel Til livslandet Frelsaren vann oss, der lever me æveleg vel.

Trygve Bjerkreim

Tryggheimbasaren 2016

■ Tekst: Kjetil Halvorsen

Årets Tryggheimbasar gikk av stabelen onsdag 24. februar og lørdag 27. februar. Det er gildt å ønske velkommen nåværende og tidligere elever, foresatte og trofaste tryggheimvenner til møte og basar. På forhånd hadde mange gjort en stor innsats blant annet med å selge lodd og støtte skolen med gevinster. Under hovedlotteriet ble det solgt lodd for ca. kr. 480.000, og i løpet av kveldstrekningene solgte vi for ca. kr. 85.000. Impone-rende! Summen utgjør et godt og tiltrengt håndslag til skolens økonomi. Onsdag fikk vi med oss Magne Vatland som taler. To av skolens elever bidro med flott sang. I pausen stod loddssalg og kaffemat på menyen. Lørdag startet med foreldredag på dagtid, og en del foreldre ble igjen for å delta på basarkvelden. Det var godt oppmøte denne kvelden. Tryggheim hadde bestilt marsipankekake til alle, og praten gikk godt over kaffekoppene. Kåre Eidsvåg var med som taler, og Fjordingane deltok med sang. Elevlaget lagde et flott arrangement i år også, og vi takker dem for et stort og viktig bidrag til Tryggheim. Takk også til dere som tok turen til Tryggheim disse kveldene. Det betyr mye for skolen og elevene som går her.

Gevinstliste hovedtrekning Tryggheimbasaren 2016

Nr	Gevinst	Lodd	Vinnerens navn:	Adresse
1	Møbler Bohus	1425	Andreas og Synnøve Løge	Sirevåg
2	Reisesjekk SI-reiser	18287	Toralv Møller	Nærbø
3	Gavekort Expert	8777	Ingeborg og Roar Vatne	Tau
4	Sykkel Hybrid	11935	Marta Austbø	Brusand
5	Dekket bord	14374	Anne Karin og Kjell Håland	Frafjord
6	Ipod II Air	20073	Kristina Selstø	Nærbø
7	Safe, med el.lås	5421	Anna Fidjeland	Tjørhom
8	Kantklipper	14038	Målfrid B.Gilje	Dirdal
9	Brodert juleduk	11072	Klaus Taksdal	Bryne
10	Gavekort Fargerike Halvorsen	12231	Eivind Varhaug	Varhaug
11	Bacho Pipesett	9228	Astri og Per Olav Egeland	Sandnes
12	Kunstglass Mingar Walker	24753	Marit og Ole Waldeland	Vigrestad
13	Lysfat m/pynt	17287	Merete Ueland Paulsen	Nærbø
14	Glasskunst Mingar Walker	279	Fam. Geir Lende	Nærbø
15	Kobberfat m/lys og pynt	24626	Helga Fuglestad	Vigrestad
16	Ullpledd	9653	Marit og Per Fløysvik	Forsand
17	Ment-vase	6486	Karen og Ottar Hetland	Hommersåk
18	Batteridrill	11996	Fam. Kurt Inge Sirevåg	Ogna
19	Batterilader	23653	Kårstein Bø	Vigrestad
20	Kaffekanne m/termokopper	1244	Fam. Ole Olsen	Kvitsøy
21	Fjos m/melkerom	1467	Berit Dirdal Nærbø	Stavanger
22	Brio dukkevogn	23212	Jan Haugstad	Vigrestad
23	Sparkeysskel	3005	Bjorg Svanes	Egersund
24	Lekekjøkken	16667	Anne Kristine Gilje	Dirdal
25	Leketraktør med rundballep.	19054	Elisabeth Krogedal	Nærbø
26	Slangevogn m/utstyr	23255	Fam. Aarseth	Vigrestad
27	Lastebil (dyretransport)	21320	Kåre Lovås	Sandnes
28	Grensaks, Fiskars	10841	Oddvar Helgeland	Bryne
29	2stk Røykvarslere	16842	Sigrid Frøvik	Nærbø
30	2stk Røykvarslere	22088	Svanhild og Eivind Kittang	Sira



Mathias Solstad Midtun kjempet seg til tredjeplass i EM i brasiliansk jiu-jitsu i England i januar. Foto: privat

Fakta: Brasiliansk jiu-jitsu

- Kampsport som ble utviklet på begynnelsen av 1900-tallet.
- Konkurransen foregår i all hovedsak på bakken.
- En form for bryting der teknikk er avgjørende for å vinne.
- Spark og slag er ikke tillatt.



Mathias Solstad Midtun viser fram medaljer han har vunnet i brasiliansk jiu-jitsu.

Satses høyt

Kampsport-utøveren Mathias Solstad Midtun (17) er tredje best i Europa. Målet hans er å bli verdensmester.

■ Tekst og foto: Henrik Foss

- Jeg skal leve av kampsport. Årsaken til at jeg går på skole, er for å ha noe i bakhånd, sier Tryggheim-eleven Mathias Solstad Midtun.

Tredjeplass

På nyåret kjempet karmøybuen seg til bronsemedalje i europamesterskapet i brasiliansk jiu-jitsu, som foregikk i Birmingham i England. Han brukte henholdsvis 30 og 50 sekunder på å slå motstanderne i de to første kampene. Semifinalen endte 2-2 da dommeren blåste av etter 5 minutter. Men siden dommeren mente at Midtuns motstander var best, gikk karmøybuen til bronsefinale.

Tryggheim-eleven gikk seirende ut av sin siste kamp i mesterskapet, og han kunne smykke seg med tittelen Europas tredje beste i kategorien juvenile (16-17 år). Da kvitterte han med sedvanlig seierssalto. - Følelsen av å bli den tredje beste i Europa var ubeskrivelig. I forkant hadde jeg en drøm om å gjøre det bra, og det var fantastisk å oppleve det, sier Midtun.

Begynte som 6-åring

Da Midtun gikk i første klasse, var han på sin første brasiliansk jiu-jitsu-trening. Denne dagen fikk han se noe som skapte en umiddelbar fascinasjon for sporten.

- Da jeg kom inn på treningen, så jeg en liten gutt på 14 år som plutselig greide å ta en stor, voksen mann, og det fascinerte meg. Jeg har alltid hatt lyst til å være den største, men jeg har aldri vært størst. I brasiliansk jiu-jitsu handler det ikke om å være stor, men i denne sporten er du helt avhengig av teknikk, sier Midtun og legger til:

- Selv om jeg er 70 kilo, vinner jeg lett over en mann på 110 kilo som ikke har tekniske ferdigheter.

Til Tryggheim for å trene

17-åringen startet på linja Vg2 Data og elektronikk i fjor høst. Bakgrunnen for at karmøybuen søkte seg til Tryggheim, var å kunne trene brasiliansk jiu-jitsu i Sandnes.

- Jeg hadde truffet Tryggheim-elever på kristne stevner, så jeg kjente til skolen fra før av, forklarer Midtun om hvorfor han søkte Tryggheim.

Hver eneste ettermiddag setter Midtun seg på toget fra Nærbø til Sandnes for å komme på trening. Han trener kampsport 3 til 4 timer hver eneste dag, i tillegg til en daglig joggetur. Planen hans er å fortsette med den samme treningsmengden neste skoleår, men skal da ta påbygging til generell stu-

diekompetanse, enten på Tryggheim eller i Sandnes.

- Det går å kombinere sporten med skole, men det er en travel hverdag. Det er enda hardere å være utøver nå enn tidligere, siden jeg nettopp har begynt å konkurrere i voksen klasse, sier han.

Ambisiøs framtidsplan

Etter at Midtun er ferdig med påbyggåret, har han tenkt å drive med kampsport på fulltid.

- Da har jeg en målsetting om å bli verdensmester i USA og Abu Dhabi. Drømmen er å bli fire ganger verdensmester, to i egen vektklasse og to i total, sier karmøybuen. I februar konkurrerte Midtun i voksen-EM for første gang, der totalt 5000 utøvere deltok. Han endte på 27. plass i sin vektklasse under mesterskapet i Portugal.



Tryggheim-eleven Mathias Solstad Midtun (17) har drevet med akrobatiske kunster i flere år, men det er kampsporten brasiliansk jiu-jitsu han har tenkt å leve av.

Murarpraksis i Tsjekkia

Fire elevar og ein lærar har fått kontinentale mur- og pusserfaringar. I tillegg til gode minner frå ein takknemleg familie.

- Tekst: Knut Handeland
- Foto: Svein Arne Fasseland

Tidleg i februar reiste fire Byggteknikk-elevar og ein lærar til Kormorni Lhotka, ein liten stad utanfor byen Ostrava i Tsjekkia. Saman med murmeister Karl Johnny Mageland og reiseleiar Svein Arne Fasseland ville dei forsøke å gjere ferdig pussinga av murveggar og tak i kjellaretasjen i ein einestad. For dei to sistnemnde blei det andre turen på kort tid; saman med 13 andre menn og gutar frå Bryne og Nærbø reiste dei ned i romjula i ein buss fullasta med sponsa byggevarer for å hjelpe ein kristen familie. Familien Chlebek; mor, far og to born, driv eit evangelisk-luthersk misjonsarbeid i landet. Dei begynte å bygge hus i 2006, men etter tre veker opplevde dei å verte kalla til å gje bort oppsparte midler til ei stifting som hjelper kristne familiar og fellesskap. Rett før han skulle begynne å bygge, fekk Daniel eit syn når han var på tomta, at han skulle bygge hus med kjellar. Det er ikkje vanleg i Tsjekkia, så nokon trudde han skulle begynne med griseavl då han sette i gong med kjellarmurane. Kjellaren skal vere eit samlingslokale for huskyrkje og kristen verksemd. Offerviljen og låg løn har gjort at dei har budd i eit hus utan innreiing, dører og møblar, inntil gjengen knytt til Bedehuskirken på Bryne tok grep. Romjulgjengen frå Jæren gjorde ein formidabel innsats med legging av parkett, maling, flising, dørmontering, innkjøp og montasje av møblar, men vart ikkje heilt ferdige med murpussinga i første omgang. (Dei som vil lesa meir om dette, familien og kontakten med Noreg, kan gå inn på denne nettsida der dette er godt skildra: <http://sambaandet.no/2016/02/05/til-tsjekkia-med-kjaerlighet/>)



Pussepauserosering.

Murmeister Mageland hadde lyst til å reisa ned att for å gjere meir, noko som gav gruppa frå Tryggheim høve til å kombinera nestekjærleik med murarpraksis i utlandet. Det vart og ein tur til næraste IKEA-varehus for å kjøpa inn hylleseksjon, spisebord og 10 stolar, sidan familien berre brukte eit lånt bord. Dei fire elevane frå 2BT er: Ole Jørgen Ryden, Kristin Haus, Edvard Risa og Arne Jakob Tveita. Lærar Endre Urstad skryter av elevane: - Det var perfekt at fire elevar melde interesse med ein gong. Dei viste verkeleg god innsatsvilje dei tre lange arbeidsdagane. Eg er imponert både over innsatsen og kor raskt dei lærte seg pusseferdigheiter. Elevane har betalt for turen sjølv, og saman med medelevar og lærarar i tillegg samla inn

pengar til diverse innkjøp. Det har vore ei god oppleving å vere med å oppfylle eit konkret bønnesvar, å gjere noko som skal vare og bere frukt. Me fekk vere med å be med og for familien og arbeidet deira. Ein del av murarpraksisen er elles stundom ting me murar saman for å øve, for så å demontere att, men her har praksisen fleire formål som forsterkar opplevinga av at dette er meningsfullt. Både lærarar og elevar er einige i at dette kunne dei gjort meir av. - Det er slik me gjer i nærområdet, for Holmavatn og andre institusjonar, men nå har me kryssa landegrensene og fekk både læring og fagleg meistring og velgjerning i praksis. Dei håpar det kan dukka opp tilsvarende prosjekt for eksempel på Hawaii eller Bahamas.

Kva sit de elevar att med?

- God mat, takknemlege folk og gode ferdigheiter i pussing. Både maten og mørtelen er betre der nede, og me fekk nyslakta gris, slakta tre timar før middag!

Blei de ferdige?

- Me pussa ferdig to strøk på 120 kvm og eitt strøk på 20 kvm, men det står att 30 kvm. Eit par av elevane har sagt at viss murmeisteren skal ned att, så vil dei vere med.

Gjengen samla til velfortent måltid. F v Ole Jørgen, Edvard, Arne Jakob, Karl Johnny (murmeister), Kristin og Endre (lærar).





Anne Sirevåg har svar på det meste, og prøver å hjelpa alle som kjem innom. Eirik Lende og Espen Svendsen er nokre av dei som er svært nøgde med servicen.

Ungdomsskulen sin sentralstasjon, vær så god!

Du har kanskje prøvd det du også – å ringja til Tryggheim ungdomsskule? Det ringjer ikkje lenge før røyret vert løfta av. «Tryggheim ungdomsskule, det er Anne», kjem det i andre enden. Du høyrer orda, men også smilet, servicen og det gode humøret kjem snikande over linja. Det er berre ein liten forsmak på kva Anne Sirevåg har å by på.

■ Tekst og foto: Knut Reier Indrebø

For mange er «Anne på kontoret» den første dei møter på Tryggheim ungdomsskule. Ho tek ikkje berre telefonen, men svarar på e-post og tek seg av både skuleskysspapir og søknader. Ho er også ein av dei første du møter når du reint fysisk har funne vegen til skulebygget. Ho er tilsynelatande alltid blid og med full kontroll.

- Eg sparar opp det sure til eg kjem heim, seier Anne og flirer. - Neida. Det er berre slik at du må ha godt humør i ein jobb som denne. Du driv med service anten det er i butikk, som flyvertinne eller på kontor. Det er viktig at alle føler seg velkomne, om det er

foreldre, ein seljar eller ein elev – dei er like viktige alle.

Sårstell, papir og PC-hjelp

Rolla som «sentralstasjon» på Tryggheim ungdomsskule har ho hatt sidan 2006. Den gongen kom ho frå mange år med ulikt sekretærarbeid i Hå kommune.

- Arbeidet på Tryggheim har gitt meg meir ansvar og sjølvstende enn eg hadde før, noko eg trivst godt med. Men det viktigaste av alt er at eg i denne jobben får så mykje kontakt med personale og elevar. Eg er glad i folk og sosial av vesen, så det passar meg godt, seier ho.

Ein vanleg arbeidsdag kan vera svært mangfaldig. Utanom å ta seg av alle henvendingar utanfrå, held ho orden på arkiv, system og alt av skjema. Dei siste åra har ho også fått nye oppgåver i PC-support. Ho er den elevane går til når læraren ikkje kan gi svar, for anten har ho sjølv svaret, eller så veit ho kven som kan spørjast. Likevel vil ho helst ikkje stikka seg fram, og eit intervju som dette er ikkje det ho likar best.

Gler seg til kvar dag

- Mi oppgåve er å leggja til rettes slik at andre har det greitt. Eg ynskjer å visa omsorg for dei som kjem inn, om det er sår på eit kne eller dei har vondt i hovudet. Eg prøver



Det er berre slik at du må ha godt humør i ein jobb som dette. Det er viktig at alle føler seg velkomne, om det er foreldre, ein seljar eller ein elev, seier Anne Sirevåg

å ikkje sjå problem, men i verste fall utfordringar, og tenkjer at «dette skal me få til». Eg trur det er viktig å by på seg sjølv.

- Kva set du størst pris på ved å vera på Tryggheim?

- Tryggheim er ein skule der me er rausa med kvarandre, med mykje godt humør og omsorg både blant elevar og tilsette. Dessutan er det svært viktig for meg at det er ein kristen skule, det ligg nært hjarta mitt fordi det er så meningsfullt. Eg gler meg til kvar dag på arbeid, avsluttar Anne.

Lærere seg å bli lærarar

- Det er mykje ved det å vera lærar som ein ikkje kan læra seg på universitetet. Det er i klasserommet ein erfarer kva det verkeleg vil seie å vera lærar, seier lærarstudentane Andreas Vasshus og Brian Taksdal Engen som har hatt praksis på Tryggheim ungdomsskule.

■ Tekst og foto: Knut Reier Indrebø

Det siste halvtanna året har det vore mogleg for lærarstudentar å få utført praksisperiodane sine på Tryggheim ungdomsskule. Etter til saman seks veker i lærarrom og klasserom på Tryggheim har UiS-studentane Andreas og Brian funne ut litt av kvart om korleis livet som lærar er. Og jammen har dei lært ein heil del også.

- Me har lært om alt frå korleis elevar er, korleis ein byggjer gode relasjonar og om korleis ein kan takla det som skjer, både planlagt og uforutsett. Det er ting som ein ikkje kan læra på UiS, seier Brian.

- Mykje av det me har lært er vanskeleg å setja ord på. Det handlar rett og slett om å få gjera ting i praksis og få erfaring. Likevel er nok den største lærdommen for meg å finna seg sjølv som lærar og klasseleiar, legg Andreas til.

Utfordringar har det også blitt undervegs.

- Det er vanskeleg å klara å møta kvar elev der det trengs og å gi dei tilpassa opplæring. Alle er forskjellige og har utruleg mange forskjellige behov, og det å møta kvar og ein av dei er krevjande. Den største utfordringa er nok kjensla av å ikkje strekkja til for kvar enkelt elev, seier dei to studentane.

Tryggheim er den einaste praksisskule der studentane ved UiS ikkje kan tvingast til å ha praksis på. Brian og Andreas måtte difor sjølv søkja seg dit.

- Då eg sjølv gjekk vidaregåande på Tryggheim, opplevde eg eit fantastisk godt miljø. Eg såg også at skulen og lærarane der faktisk strekte seg litt lenger. Det gjorde sitt til at eg fekk lyst til å prøva meg på ungdomsskulen der, seier Brian. Også Andreas har gått på Tryggheim sjølv.

- Det var der eg vart interessert i læraryrket. I tillegg har eg høyrte rykte om at dette var ein utruleg bra praksisskule frå tidlegare studentar. Eg ønska også å få eit innblikk i korleis ein friskule vert drive til forskjell frå dei offentlege, fortel Andreas.

- Tryggheim ungdomsskule er ein skule av dei sjeldne. At skulen spelar med så opne kort er med på å styrkja det gode ryktet



Andreas Vasshus får både smilet og forståinga fram hjå Natalia Mellemstrand.



Brian Taksdal Engen (framme) og Andreas Vasshus (bakerst) har fått mykje ut av praksisperioden på Tryggheim ungdomsskule. Kan hende kjem dei ein dag tilbake som lærarar?

deira. Her kan ein få lov til å vera seg sjølv og bli akseptert. Lærarane står fram som gode førebilete og eksempel. Dei er også svært fleksible, og utfyller kvarandre på ein god måte, meiner Andreas.

- På kva måte har de merka at skulen er annleis?

- På kor opent og ærleg det er, både blant elevar og lærarar. Det var heilt spesielt. I tillegg kan ein heller ikkje legge skjul på at dette er ein kristen skule, som kjem til syne med andaktar kvar morgon, og bønn før kvart trinnmøte, noko som er utruleg fint. Eg hadde høge forventningar til skulen, som blei meir enn innfridde, svarer Andreas.

- Ein merkar at dei tilsette er der av ein viktigare grunn enn berre løna dei får, legg Brian til.

For begge to vart høgdepunktet i praksisperioden skituren til Tonstadli med 10. trinn.

- Å bli kjend med elevane på ein heilt annan måte utanfor klasserommet var utruleg gøy og spanande, noko eg har sett veldig pris på. Då kunne ein vera saman med elevar på tvers av klassar, og bruka tid med dei som ein ikkje fekk så mykje tid med på skulen, seier Andreas.

- Kan det vera aktuelt for dykk å koma tilbake til Tryggheim som lærarar?

- Absolutt. Utan tvil.

Alle har ei psykisk helse

- Me vil de skal ha det godt på skulen, med dykk sjølve og i klassen. Denne temadagen om psykisk helse har me fordi me bryr oss om dykk, innleier Eli Bjuland. Vg2-elevane er samla i møtesalen for å læra kva som kan byggja oss opp, og kva som kan tappa oss for krefter. I tillegg til Eli står Aud Karin Kjølvik Ringvoll på podiet. Ho er tidlegare Tryggheim-lærar, no personalleiar i ImF, og oppfordrar ungdommen til å vera meir varmhjarta mot seg sjølv.

■ Tekst og foto: Bjørg Topnes

- Tidlegare gjorde ungdommen opprør mot ytre fiendar, men no gjer dei opprør mot seg sjølv, seier ho. Samfunnet rundt oss er opp-teke av høg prestasjon og perfekt presentasjon. Men tenk heller at du er god nok. Og så kan du seia noko godt til andre, for du betyr noko for korleis andre kjenner seg.

God respons

Det er stilt i salen – nesten elektrisk. Bodskapen går inn. Elevane føler seg sett og bekrefta.

- Fleire kom til meg etterpå og var glade for å ha vore til stades, fortel Eli. Mange hadde lært noko nytt, fått ting å tenkja på eller opplevd at ting fall på plass. Nokre fekk også eit åndeleg utbytte. Det fine med vårt opplegg er at me kan trekkja inn den kristne bodskapen. Folk kan slita med skam og tvil, men kan få tilgi seg sjølv når dei forstår at dei er tilgitt av Gud.

Aktuelt fag

Eli er primus motor for psykisk helse-dagane. Ho underviser også i programfaget psykologi, som har god tilstrøyming av elevar.



Aud Karin og Eli delte på å undervisa Vg2-elevane om sjølvbilete og psykisk helse.

- Faget er i tida, det er stadig saker i nyheitene, og det er eit populært studium på høgare nivå. Me kjem til å halda fram med desse psykisk helse-dagane her på skulen sidan responsen er så god, seier ho og oppsummerer dagen.

- Alle må finna sine lekkasjepunkt og korleis dei kan fylla energi på tanken. Er ein demotivert, får det ringverknader. Er ein motivert for skule og har lyst til å leva, har ein også noko å gi, konkluderer ho.

Ekte historier

Vg3 hadde sin psykisk helse-dag tidlegare i januar med besøk av to menn som har opplevd psykiske vanskar i egne liv og som fortalde opent om psykose og sjølv-mords-forsøk.

- Filmen med Bergfinn Håland viser på ein ypperleg måte korleis det er å leva med ein psykose, både for han sjølv og for dei rundt han. Etterpå understreka han kor viktig det er å koma i gang med behandling raskt. For

mange blir gåande for lenge med psykose før det blir oppdaga. Sjølv gjekk han i fire månader. Dessutan fekk me tips til korleis ein kan snakka med ein venn om dette.

Siste del av dagen var det Oddvar Vignes som fortalde si historie til vg3-elevane. For nokre år sidan prøvde han å gjera slutt på livet. Han fortalde om nederlag på nederlag som gjennom åra hadde øydelagt sjølvbiletet hans. Men faktum var at ingen visste korleis han eigentleg hadde det. Utanpå såg alt fint ut. Det enda med innlegging og ein lang veg for å koma tilbake. Publikum lytta – det var blikkstilt i salen også denne dagen.

- Mitt håp er at elevane blir betre kjende med seg sjølv og si eiga psykiske helse, og vil stella fint med seg sjølv. Og at desse fokusområda kan verka førebyggjande, avsluttar Eli.

Psykologen

■ Tekst og foto: Bjørg Topnes

Kvar måndag er Terje Homnes å sjå på Tryggheim. Han er tilsett som psykolog i PP-tenesta og har ansvar for Tryggheim og ein annan vidaregåande skule. Her på skulen har han kontor rett ved sida av helsesøster, og det er ofte henne han får klientane sine frå.

- Fem til ti samtalar med psykologen, gjerne mindre, kan vere det som skal til, seier han.
- Mange opplever at overgangen frå 10. klasse til vidaregåande er stor. Dei faglege krava er annleis, og ein må skaffe seg nye vener. Desse tilpasningane kan bli krevjande,

og då er det gjerne nokre som treng time hos psykologen, fortel han.

- På ein måndag rekk eg å snakke med tre elevar. Dessutan brukar eg litt tid på møte i sosial- og spesialpedagogiske grupper. Derfor kan det hende at ein og annan må reise til kontoret mitt i Stavanger for å få den hjelpa dei treng, men vi er lette å finne, så det går bra, seier han.



Førebyggjer angst og depresjon

Kva opplever du at ungdommen slit med?

- Det er stort sett to typar saker eg møter: For det første depresjon eller tristheit, og for det andre angst-problematikk. Eg vil seie at ungdommane er jamt over friske. Dei som kjem hit, har milde til moderate plager, og det er PPT si oppgåve å førebyggje så det ikkje utviklar seg vidare. Me kan gi råd og tips om korleis ein kan forholde seg til desse plagene.
- Nokre har fått henvisning hit frå helsesøster, og andre kjem via rådgjevar. Nokre få tek kontakt sjølv. Oftast er det best om dei går via rådgjevar, for det kan vere ting som fråvær og liknande som skulen bør vite om.
- Nokre har berre behov for å prate litt om opplevde problem, så fell ting til ro. Eg har ein viktig jobb og er privilegert som får snakke med så flott og kjekk ungdom, avsluttar PPTs representant på Tryggheim.



Liv Berit plassert i elevstolen på kontoret sitt i tredje etasje.

Helsesøster

- Som helsesøster har eg ein svært viktig jobb. Eg er veldig glad i ungdom, og psykisk helse brenn eg for. Det er berre for elevane å komme på døra til kontoret mitt i tredje etasje eller sende ein sms for å avtale time.

■ Tekst og foto: Bjørg Topnes

Det seier Liv Berit Kalvenes Løge som er helsesøster for over 700 elevar på heile Tryggheim Skular. Det har ho vore i om lag to år. Tidlegare arbeidde ho med småbarn på helsestasjonar i Hå kommune. No går helsestasjonstida hennar med til ungdom på Nærbø. Dei mellom 13 og 20 har eit gratis tilbod på Helsestasjon for ungdom måndagar mellom halv tre og halv fem. - Ganske mange av dei som kjem til meg her på skulen, slit med den psykiske helsa. Mange har med seg ei historie, og det er mykje som kan komme fram når ein flyttar. Nokre har blitt mobba eller kjent seg utanfor,

eller ber med seg vanskelege erfaringar med familie, vener og relasjonar. I dag er det dessutan stort press på utsjånad, skule og trening i tillegg til at ein skal vere god ven og dotter eller son. Når presset er så høgt, skal det lite til for å føle at ein feilar. Då er det godt å ha ein vaksen å luftenkane sine for.

Samtalar hjelper

- Eg prøver å få dei til å setje ord på kva dei tenkjer, og bevisstgjere og motivere dei til å bearbeide sakene sjølv. Kanskje peikar eg på negative tankemønster og prøver å finne det som gir energi. Eg driv mykje med det vi kallar sekundærførebygging, altså samtalar for å hindre at ting får utvikle seg til noko større. Ofte er det god hjelp i tre til fem samtalar. Av og til viser eg vidare til skulepsykologen.

Helsesøster deltek også med undervisning i klassar og grupper, det som vert kalla primærførebyggande arbeid.

- I haust var eg med på psykisk helse-dagen til Vg1. Då snakka eg om kva psykisk helse

er, kva som vernar den og kva som kan vere risiko. For mange dårlege erfaringar og for få gode vernemekanisar kan lage problem for ein del, seier ho.

Heimlengt?

Kva så med internatlivet – korleis verkar det inn på den psykiske helsa?

- Dei som bur på internatet blir også påverka av internatlivet, men om det er godt eller vondt, er individuelt. Ein lærer å ta ansvar for seg sjølv, og internatlivet er jo fritt og godt, kanskje for fritt? spør Liv Berit som sjølv var Tryggheim-elev ein gong i tida. Så er det nokre som lengtar heim utan at dei er klar over det. Det kan også gi psykiske utslag.

- Det du fokuserer på, får du ofte meir av, seier Liv Berit og slenger på eit råd på tampen: Å gjere gode ting mot andre vil også gi deg sjølv meir glede og sjølvtilitt. Det blir ein vinn-vinn-situasjon. Eit godt og varmt smil kan endre dagen til den som ikkje har det så godt.



Marie (bak) og Anne Solfrid (t.v.) sammen med Linda fra Nordborg, på husmøte arrangert av en av de lokale i nærheten av internatet.

Engasjerte russejenter til Mongolia

11. november ankom fire glade og døgnville jenter Mongolias hovedstad Ulan Bator. Vi var veldig spente på å se et helt fremmed land, og ikke minst prosjektene vi samler inn penger til på Tryggheim i år. Vi reiste sammen med Linda og Amanda fra Nordborg VGS, som har samme misjonsprosjekt som Tryggheim. Dette var to veldig kjekke og koselege nordlendinger med særdeles god sans for humor. Vi ble veldig godt kjent med begge, og det var en glede å være på tur med dem!

■ Tekst og foto: Marie Harbo og Anne Solfrid Myrseth

Besøk hos NLM-misjonærer

Etter et lite døgn i hovedstaden fløy vi til byen Khovd, hvor NLM har fire misjonærfamilier. Her ble vi veldig godt mottatt av de norske misjonærene. De lærte oss mye om prosjektet vi samler inn penger til. Vi fikk guidet tur på det lokale markedet og var med på idrettsklubben i kirka. Og til vår store fornøyelse fikk vi oppleve nærkontakt med kameler!

Internatskole

En av dagene i Khovd dro vi sammen med misjonæren Gunn for å besøke en av internat-skolene som NLM arbeider med i prosjektet. Dette var i kommunen Erdenburensoum. Dette er et sosialarbeid som handler om å forbedre internatbarns rettigheter. I Mongolia lever store deler av befolkningen som nomader. Mange nomadefamilier må sende barna til internat for at de skal få skolegang. På mange internatskoler er det dårlige forhold for barna som bor der. Som regel er det for få voksne på for mange barn. Dette fører med seg at svært mange mongolske barn vokser opp med manglende omsorgspersoner i livet sitt. I hverdagen opplever mange å ikke bli sett, hørt eller få den oppmerksomheten de trenger fra en voksen. Dette medfører også at mobbing lett oppstår på skolen og på internatet. NLM prøver å motvirke dette ved å informere og ha kurs for de ansatte ved disse internatskolene. I tillegg blir barna som bor der intervjuet. Dette bidrar til økt fokus på barnas behov, både fra skolen og myndighetene sin side. Slik kan tiltak settes i verk for at situasjonen på de mange internatene kan bli bedre. Den dagen vi fikk være med, var det en av NLMs mongolske ansatte som hadde et foredrag om kommunikasjon og samarbeid

for de ansatte ved skolen. Vi ble godt mottatt, og fikk omvisning på internatet av skolens husmor. Her fikk vi møte og snakke med noen av barna som bodde der, og fikk se på rommene deres. Det å se hvordan disse barna levde, var både spennende og ganske tøft. Mange av barna var bare seks år gamle, og noen var enda yngre. For mange er det veldig utfordrende å flytte hjemmefra mens de enda bare er barn, for så å bo der frem til de er ca. 16 år gamle. Det er en belastning både for barna og foreldrene. Samtidig var det veldig kjekt å se at skolen bar preg av NLM sitt arbeid. De ansatte ved skolen hadde mer kunnskap om barns rettigheter og behov nå enn før. Også barna forteller at det å bo på internatet har blitt bedre etter at dette arbeidet startet.

Sykehus

Noen steinkast unna skolen lå kommunens sykehus. Her ble vi vist rundt av en veldig blid ansatt, som var sykehusets eneste utdannede lege. Det var spesielt å se et sykehus så annerledes fra den norske standarden. Sykehuset er en del av NLM sitt helseprosjekt, som vi også samler inn penger til på Tryggheim. Prosjektet handler kort fortalt om å forbedre landets primærhelsetjeneste, med særlig fokus på å minske mødre- og barnedødeligheten. Det å få akutt helsehjelp er vanskelig i Mongolia, med tanke på de dårlige veiene. Mange sykehus har nok av utstyr til å hjelpe pasientene, men manglende kunnskap fører til at utstyret ikke kan tas i bruk. Flere av de vanligste sykdommene og skadene kunne vært unngått dersom befolkningen hadde hatt mer informasjon om helse. NLM driver informerende arbeid både blant lokalbefolkningen og ved sykehus. Arbeidet som NLM og andre organisasjoner har utført, har heldigvis gitt positive resultater. Sykehuset bar preg av mer faglig kunnskap enn tidligere, og blant innbyggerne har kunnskapen om helse økt. Mødre- og barnedødeligheten har sunket.

Marie og Anne Solfrid - glade for nettopp å ha sett kameler i ørkenen på vei til internatskolen og sykehuset i utkanten av Khovd.



Nomader

Senere på turen var vi på besøk hos en veldig hyggelig nomadefamilie. Her fikk vi overnatte



Vi fikk en guidet tur gjennom Khovd av to av de norske misjonærene.

i en ger - teltet deres! For å holde varmen gjennom natten hadde vi lagt en særdeles god fyre-strategi - trodde vi selv. Vi satte på alarm, og skulle legge på ny ved flere ganger utover natten. Rundt klokken fire våknet vi av at vi var iskalde, og innså at strategien ikke hadde fungert like godt som vi hadde trodd. Det var bare noen få gløer igjen, det fantes ikke så mye som en eneste fyrstikk i teltet, og utenfor teltduken var det behagelige tretti minusgrader. Vi kan begge skrive under på at stemningen da var godt redusert. Men heldigvis fikk vi etter mye om og men gang på flammen igjen! Utenom en dårlig natts søvn, fikk vi mange andre minnerike opplevelser. For eksempel å prøve utedoen,

og å spise smakfulle måltider med familien vi bodde hos. Te av hestemelk ble som vanlig servert. Da var det bare å smile pent og late som om det smakte godt. Vi fikk også prøve oss på hesteridning. Anne Solfrid hadde hele roen, mens Marie, som aldri hadde tatt i en hest, var langt utenfor sin egen komfortsone da hun ble løftet opp på en urolig hest. Bedre ble det ikke da mor i heimen forsøkte å forklare henne på mongolsk hvordan hesteridning fungerte. Dette ble likevel en helt fantastisk opplevelse! Vi red i vakre, snøkleddede omgivelser, i strålende solskinn.

Søndagsgudstjeneste

Tilbake i Ulan Bator var vi på søndagsgudstje-

neste i kirken Bayariin Medee. Denne kirken var NLM med på å starte i 1997, og fremdeles drives et samarbeid mellom dem. Vi ble utrolig godt mottatt av menigheten. Vi fikk presentere oss selv, og fikk en velkomstsang av hele kirka!

For hver dag som gikk forsto vi bedre hvilket viktig prosjekt det er vi samler inn penger til på Tryggheim i år. Det er veldig kjekt å tenke på at vi elever og lærere kan få være med på å utgjøre en stor forskjell i hverdagen til mange mongolske familier! Vi hadde det fantastisk på tur, og nå gleder vi oss masse til å løpe for Mongolia 25. april, og til resten av innsamlingen!



Internatlederen og noen av barna som bor i internatet.

Tryggheimkalender

MARS

Man. 21. Start påskeferie

APRIL

Man 25. Misjonsløp

MAI

Ti. 3. Felles studiedag

JUNI

Fre. 10. Avslutningsfest

Fre. 17. -lør. 18. Elevstevne - for program, følg med på nettsiden <http://vgs.tryggheim.no>

TRYGGHEIMHELING

Redaksjonskomité:

Kjartan Håland (redaktør)

Anne-Berit Gomo Aanestad (redaktør)

Henrik Foss

Knut Handeland

Björg Topnes

Knut Reier Indrebø (ungdomsskolen)

e-postadresse: post@tryggheim.no

Kasserer: Elisabeth Krogedal

Bladet koster kr 100,- pr år.

Kontonr.: 3000.23.29626

Trykk: Lura trykkeri AS

Layout: Tubb (Oddbjørn Myklebust)

Visste du at...

Solveig Gudmestad (ST 10-11) og Johannes Høines giftet seg 18. juli.

Ingrid Rugland (ST 08-10) og **Kim Tore Holen** (EL 07-09) giftet seg 15. august.

Ellen Marie Gabrielsen (ST 10-13) og Håvard Hellvik Høiland giftet seg 5. september.

Tonny Waldeland (ST 09-12) og **Kjetil Espeland** (ST 09-12) giftet seg 20. februar

Vi gratulerer! Fortsett å tipse oss om folk som bør være med på denne listen. Send e-post til aanestad@tryggheim.no, SMS til 906 52 360 (Kjartan H.), eller ring eller skriv til skolen.

Politikarstøtte gir håp

Stortingspolitikarar har engasjert seg for Tryggheim og dei andre internatskulane

- Vi er svært takksame for kloke politikarar som talar vår sak, og vi trur på ei god løysing for internatskulane, seier Tryggheim- rektor Gjermund Viste.

■ Tekst og foto: Henrik Foss

Moms-strid

I slutten av november konkluderte Skattedirektoratet med at friskular ikkje har rett til å få refundert meirverdiavgift når dei byggjer og driv internat. Nokre skattekontor gjekk òg inn for å krevje tilbake ti års momskompensasjon. For Tryggheim har momskompensasjonen for internatverksemda utgjort cirka 7 millionar kroner dei siste ti åra.

Tryggheim vidaregåande skule har saman med andre kristne internatskular arbeidd mot moms-kravet frå skattemyndigheitene, slik at ungdommar framleis kan leige internatrom til ein rimeleg pris.

Politikar-møte

I slutten av januar gjesta stortingsrepresentant Siri A. Meling (H) og varaordførar Mons Skrettingland (H) Tryggheim for å få eit innblikk i internatverksemda. Høgre-politikarane møtte både tilsette ved skulen, internatelevar og fylkeskontakt Ole Andreas Meling i Kristne Friskolers Forbund. Rektor Gjermund Viste peikte i møtet på fleire argument for at friskular bør få momskompensasjon når dei byggjer og driv internat.

- Friskolelova seier mellom anna at skulane skal ha heile landet som inntaksområde. Då er det naturleg å ha eit internat å tilby. Tre år på rad har vi hatt elevar frå Svalbard. På Svalbard og mange andre plassar kan ikkje elevar velje mellom dei 13 utdanningsprogramma som finst i Noreg, sa Viste og understreka kor viktig internatskular er for elevar som må flytte for å få vidaregåande opplæring. Tryggheim-elevar som bur på internat, uttrykte også kor viktig butilbodet ved skulen er for dei.

Håp om løysing

Sidan politikar-møtet i januar har Gjermund Viste hatt kontakt med Kristne Friskolers Forbund, i tillegg til stortingsrepresentant Siri A. Meling. Viste er nøgd med tilbakemeldingane



Stortingsrepresentant Siri A. Meling (H) frå finanskomiteen lytta til rektor Gjermund Viste sine argument for at internatverksemd bør vere fritaken for meirverdiavgift. Robert Mikalsen (t.v.) frå Alta og Alf Magne Stokka frå Hommersåk var nokre av internatelevane som deltok på møtet i skulebiblioteket.



Finanskomitéleiar Hans Olav Syversen (KrF) på Stortinget har sagt at regjeringa har lova KrF å drøfte internatverksemd når dei skal forhandle om revidert nasjonalbudsjett. Foto: KrF

han har fått.

- Vi oppfattar positive meldingar som går i favør av dei viktige internatskulane, seier han. Leiar Hans Olav Syversen (KrF) i finanskomiteen på Stortinget er ein annan politikar som har tala internatskulane si sak i samband med kravet frå skattemyndigheitene. Syversen sa til avisa Dagen 13. februar at regjeringa har lova KrF å drøfte internatverksemd når dei skal forhandle om revidert nasjonalbudsjett. Det reviderte budsjettet blir lagt fram onsdag 11. mai.



Stortingsrepresentant Siri A. Meling (H) frå Rogaland møtte mellom anna fylkeskontakt Ole Andreas Meling i Kristne Friskolers Forbund og rektor Gjermund Viste då ho gjesta Tryggheim i slutten av januar.