



81. årgang - nr. 3. 2025. Tryggheim skular

Tryggheimhelsing



**Nye Austheim
endeleg folkesett s. 4-5**

**Flott gjeng på tur
til nydelige Horve s. 12**

**Russe-
presidenten s. 14-15**



UDIRS SIGNAL – VERDIGRUNNLAG OG UNDERVISNING

Det har vore tilsyn ved friskular i Kristiansand og Egersund. I tilsynsrapportane frå Utdanningsdirektoratet (Udir) kjem det urovekkande signal som synest å forby kristne friskular å formidle kristen samlivslære. Eit tidlegare signal frå Kunnskapsdepartementet (KD) tolkar vi ikkje slik.

Gjermund Viste // Rektor

«Skolene kan og skal undervise om seksuell legning og samlivsformer. Dette må gjøres på en måte som ikke sier noe om hva som er rett eller galt for den enkelte elev, og ikke er i strid med elevenes rett til ikke-diskriminering» (Marianne Granlund, avdelingsdirektør i Udir i Vårt Land 16/6-25).

Kristne Friskolers Forbund (KFF) har reagert kraftig på dette. Dei kallar det eit brot på religionsfridomen: «med et pennestrøk har [Udir] forbudt undervisning i det klassiske kristne synet på ekteskapet» (Vårt Land 16/6-25).

Krav frå KD

om å vere tydeleg på livssyn

I eit liberalt demokrati burde slik lesing ryste oss. §100 i Grunnlova av 1814 om ytringsfridom står sterkt i Noreg. Det gjer òg §16 om religionsfridom. Norsk skule begynte med to fag, kristendom og lesing. Fram til 1969 vart kristendomsundervisninga rekna som ein del av dåpsopplæringa. Parallelt har kristne friskular hatt rett til å undervise i samsvar med sitt verdigrunnlag. I 2015 kom det mange tolka som ei plikt. Den raudgrøne regjeringa vedtok ei presisering i forskrift til privatskolelova: *Skolar som er godkjende på grunnlag av livssyn, [...], må synleggjere verdigrunnlaget sitt i læreplanen for skolen, både i overordna del og i læreplanane i relevante fag.* Kristne friskular fekk på plass synleggjeringstillegg i fleire

fag i tillegg til i overordna del. Utan slik synleggjering hadde vi ikkje fått drive friskulane vidare. Kanskje ønskte regjeringa å unngå «kristen light»-friskular? Dei som skulle få godkjenning på grunnlag av livssyn, skulle vere tydelege. Dette er heilt i kjernen av ideen bak kristne friskular – det går på vår livsrett. Har ikkje Udir forstått oppdraget kristne friskular har fått av KD?

Religionsfridom

opp mot diskrimineringsvern

«Retten til trosfrihet er vernet av blant annet av Den europeiske menneskerettskonvensjon (EMK) [...] og FNs konvensjon om sivile og politiske rettigheter [...] Videre gir EMK [...], FNs konvensjon om sosiale, økonomiske og kulturelle rettigheter [...] og FNs konvensjon om sivile og politiske rettigheter [...] foreldre rett til å velge privatskoler for sine barn som sikrer barna undervisning i tråd med egen religion og overbevisning. En slik religiøs undervisning kan komme i konflikt med retten til ikke-diskriminering dersom religionsutøvelsen fremmer diskriminerende holdninger. Diskrimineringsvernet gjelder imidlertid også i privatskoler og i religionsundervisning.» (Frå likestillings- og diskrimineringsloven). Forkynnar Johannes Kleppa er tvilande til at hovudkonklusjonen til Udir er korrekt (Dagen 30/6-25); «... dersom det å definera noko som synd, skal vera diskriminering, vert det heile absurd.

Etiske synspunkt om kva som er rett og gale, vert umoglege om dei vert definerte som diskriminering. Då er store delar av Bibelen gjort ulovleg.»

Alle skal kjenne seg verdsett og respektert

Kristne friskular kan vise til både religionsfridomen og foreldreretten for å grunngi sin rett til å formidle kristen etikk i si undervisning, også knytt til menneskeverd, abort, steling, porno, rus mm. Vi trur at det Bibelen beskriver Guds gode vilje for alle menneskes liv. «Elska fiendane dykkar, velsigna dei som forbannar dykk, gjer vel imot dei som hatar dykk, og bed for dei som forfølgjer dykk», Matt. 5,44. Dette er òg kristen etikk. Ut frå dette blir det naturleg og viktig å ivareta både trygt og godt skulemiljø og diskrimineringsvernet. Som personale på ein kristen friskule ønskjer vi å skape føresetnader for at kvar enkelt elev, kristen og ikkje-kristen, uavhengig av ståstad, meningar og interesser, skal kjenne seg verdsett og respektert.

Eit ope demokrati treng «motstemmer». Eit liberalt samfunn treng røyster som vågar å gå motstraums og tale folkeopinionen imot. Alle friskular er på ein måte slike røyster. Ønskjer vi framleis eit friskuletilbod for elevar og foreldre/føresette som vil velje det, eller er det no ønskje om å snevre inn rommet for verdimangfald?

Forsidebildet:

Andrea Vartdal og Rebekka Kebede på feltarbeid med biologiklassen
(Foto: Geir Tjeltveit)

Redaksjonskomité:

Anne-Berit Gomo Aanestad (redaktør)
Henrik Foss
Knut Handeland
Mari Ask Helland
Henrik Siqveland
Björg Topnes
Kjersti Skjæveland (ungdomsskolen)

E-post Tryggheim skular:

post@tryggheim.no

Bladet koster kr 150,- pr år.

Kontonr.: 3000.23.29626

VIPPS: 104908

Layout og trykk:

Synkron Media AS, Birkeland



Måtte Gud la meg være som et sennepsfrø

Jannike Sæther Tønnesen // miljøarbeider 2025/26

I Matteus 13,31-32 leser vi lignelsen der Jesus forteller disiplene sine om sennepsfrøet.

I løpet av året på bibelskolen «Gå ut-senteret» lærte jeg noe nytt om treet som vokser fra dette frøet. Jeg har alltid sett for meg at treet skulle bli så høyt, strekke seg langt fra bakken og nærmere Gud. Jeg fikk lære at i realiteten blir bare noen arter av sennepsplanten en meter eller mer, mens resten kanskje blir maks. 80 cm. Det er jo en busk – ikke et tre?

Da bibeltimen tok en pause, husker jeg at jeg satt og undret meg over

dette. Hvis det ikke handlet om å vokse seg stor og bort fra verden, hva mente Jesus med lignelsen da? Det kom heldigvis en fortsettelse på denne lignelsen etter pausen. For sennepsplanten blir ikke stor i den forstand at den blir høy, men den sprer seg.

Røttene skyter rundt under bakken, og veksten kan ikke kontrolleres til å bare være på ett sted. Det var her lignelsen fikk en ny betydning for meg.

Frøet som ble plantet i mannens åker, vokste seg større enn alle hagevekster. Guds ord plantes i våre liv og vokser til å bli stort og mektig. Guds ord som forvandler oss, men kaller oss til å bli i verden og spre oss ut.

Vi skal dele og være frimodige i møte med en verden som begrenser, for Guds ord og hans kraft har ikke denne verden kontroll over. Vi skal spre oss i den forstand at vi skal dele de gode nyhetene vi bærer på. Sennepsfrøet, som kom lite og alene, skal bli stort, større enn alt annet og romme mennesker fra alle deler av jorden. Jeg ber om en vekst denne verden ikke kan begrense. At mitt lille sennepsfrø skal få bidra til at denne jorden en dag blir et buskas som både begynner og ender med Gud.

NYE AUSTHEIM ENDELEG FOLKESETT

Tekst: Knut Handeland

Foto: Knut Handeland



Stilrein, fin fasade og uteområde. Første del av Tryggheim 2030 er i boks. Me gler oss til framhaldet.

F.v. Vg2 tømrar-elevane Ragnhild Gilje og Emma Lily Tessmann og anleggsteknikkelev Emilie Sandstøl (heimebuar) gir karakteren Høg måloppnåing til det nye internatet.

Tryggheim har til no – sannsynlegvis med god margin – sloppe unna vern- og fredingsvedtak på bygningsmassen. Ein del av arkitekturen kunne nok heller fått fram smilet på julebordet hos Riksantikvaren, men det lever me godt med. Det nye internatet Austheim, derimot, bør kunne dra på seg nokre forsiktig anerkjennande nikk, me er i alle fall imponerte og takksame for at det blei både stilreint, tøft og tenleg.

Vg2-jenter er dei første som har fått ta i bruk den nye herlege domen, og etter nokre veker på innsida sit adjektiva framleis laust om kor fint dei har det.

– Lyst, koseleg, fin utsikt!
– Internatet er faktisk mykje finare enn på [sensurert] vgs, og på [sensurert] vgs!, seier tømrar-elev Emma Lily Tessmann, som har besøkt eit par andre, i denne samanhengen unemnelege, skular med internat.

– Kjøkkenstovene er koselege, og så er dei genialt plasserte; ein ser om det er folk der når ein kjem inn utanfrå, så då kan ein berre gå rett inn og bli med, det er bygd inkluderande. Medelev på Vg2 tømrar, Ragnhild Gilje, er samd i at lydisoleringa også er eit stort pluss; sjølv om det kan gå høglydt for seg

på stova, forstyrrar ein ikkje folk på romma nedover gangen.

Hos klassevenninnene i 2STA eit par etasjar ned er trivselen like god, trass i litt mindre sofa på kjøkkenstova, men med direkte utgang. Store fine bad og kort veg til vaskerom med ei imponerende samling kvitevarer får ein stor tomme opp.

Om Bonytt skulle dukke opp for å drive kritisk journalistikk, vil utfallet av smaksdommen gjere liten forskjell. Trivselen i internatet synest uansett meir knytt til folk og vennskap enn fasade og kjøleskap.



God kapasitet på vaskerommet.



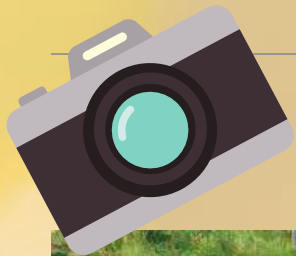
På veg til kveldsmat på «Hotell Tryggheim».



F.v. Vg2 studiespes.-elevane Stina Vølstad, Una Hannisdal Teigen (heimebuar) og Hannah Aarsland fyrer berre av godord om nytt internat.»



Uformell, heimsleg stemning på kjøkkenstova.



BILDER FRA OPPSTARTEN



BIOLOGITUR

Foto: Liv Jess L. Bønes, Geir Tjeltveit og Rebekka Kebede

I slutten av august var biologi 1 (B11) -klassen på kortreist ekskursjon for å undersøke liv i bekker og tjern i nærområdene. Prosjektet er et samarbeid med Jærmuseet. Noen tok seg frem i kano mens andre gikk langs bekken med hov. Men da tre elever prøvde å komme seg over en liten, og tydeligvis ganske morken, trebro samtidig, knakk den sammen. Det førte til at både elever og biologilærer Geir ble søkkvåte før alle var kommet trygt opp på fast grunn igjen.

Etter innsatsen i felt var det artsbestemmelse – og selvfølgelig en velfortjent matpause.





STRANDTUR TIL REFSNES



Søndag 17. august, dagen etter åpningsfesten, var det strandtur til Refnes for alle de nye Vg1-elev-ene. Denne tøffe guttegjengen tok seg til og med et bad i sjøen! (Foto: Geir Tjeltveit)

PREIKESTOLEN

Søndagen etter var det tur til Prekestolen for alle. Noen var nærmere kanten enn andre. (Foto: Andreas Hauge)



SURFEKURS

De elevene som har valgt programfaget 'Breddeidrett' kunne kose seg i bølgene på surfekurs på Hellestøstranden en flott fredag i august. (Foto: Nils Vidar Henriksen)



TUR TIL TONSTADLI I SIRDAL

Siste helgen i august reiste Vg3-elevene på tur til Tonstadli i Sirdal for valg av russestyre, sammensveising – og mye turglede. (Foto: Andreas Hauge)



Nokre spørsmål til våre nye medarbeidarar

Tekst: Henrik Siqveland
Foto: Per Ivar Wold

«De er stabile», sa rektor til dei tilsette på planleggingsdagane i august. Berre éin ny tilsett, i tillegg til dei nye miljøarbeidarane. Den nye tilsette er Ingelin Steinsland Sirevåg, tilsett i administrasjonen som skulesekretær, og våre nye miljøarbeidarar er Alma Brekke, Håkon Edland, Daniel Kalhovd Kvamme, Tobias Risa Fylling og Janikke Sæther Tønnesen. Som vanleg er, har Tryggheimhelsing stilt dei nokre spørsmål slik at me kan verta litt betre kjent.

Me spør:

- 1) Kor kjem du frå og kor bur du?
- 2) Kva er arbeidet ditt på Tryggheim?
- 3) Kva interesser har du?
- 4) Kva er din personlege kjepphest?

Ingelin Steinsland Sirevåg:

1. Jeg kommer fra Talgje og bor i Sirevåg
2. Jeg er skolesekretær, og tar imot mange henvendelser fra elever, foreldre og ansatte, skriver mye og gjør egentlig ganske mye forskjellig.
3. Jeg liker veldig godt å gå på tur, være sammen med venner eller familie eller lytte til en lydbok.
4. Vet ikke om jeg har så mange personlige kjepphester... Jeg synes iallfall det er viktig at alle skal oppleve å bli tatt vare på, og føle seg sett og hørt.



Alma Brekke:

1. Eg kjem frå ei lita bygd som heiter Fitjar, på Stord. I år bur eg på Nærbø.
2. Eg har tittelen "miljøarbeidar" på Tryggheim. Det vil seia at eg arbeider for at elevane skal ha eit godt fritidstilbod etter skuletid, og for at dei skal ha eit trygt og godt miljø.
3. Eg er veldig glad i musikk, både å høyra på, men også å spela og syngja sjølv. Eg er og glad i ei god stund med venner og familie, gjerne med litt strikketøy ved sida av.
4. Min personlege kjepphest er at den enkelte skal bli sett, i alle situasjonar.



Daniel Kalhovd Kvamme:

1. Jeg er fra Voss, og bor på Nærbø
2. Miljøarbeider
3. Idrett, spille "Settlers fra Catan" og "Pokémon"
4. Politikk



Håkon Edland:

1. Klepp stasjon
2. Miljøarbeider
3. Jesus, fotball og brettspill. Glad i kaffi og/eller brus, med god drøs
4. Min kjepphest æ dikt



Jannike Sæther Tønnesen:

1. Jeg er opprinnelig fra Moi, men har siden jeg var 16 bodd tre år på Tryggheim etterfulgt av ett år i Trondheim.
2. Her på Tryggheim er jeg miljøarbeider. Det betyr i bunn og grunn at jeg er her for å holde ungdommen aktivisert og vel underholdt!
3. På fritiden liker jeg godt å strikke, se film og serier, lage mat og være rundt mennesker jeg er glad i.
4. Min personlige kjepphest er nok menneskets verdi, jeg er opptatt av å se den enkelte og at menneskene rundt meg skal føle seg sett og ivaretatt!



Tobias Risa Fylling:

1. Født og oppvokst på Frøyland i Time kommune.
2. Lage sosialt tilbud på ettermiddagen for elever på Tryggheim. Futsal, fotballtreninger og volleyball, bibelgruppe, krigerne osv.
3. Veldig glad i sport og idrett. Brenner for Jesus og disippelgjøring av ungdom. Interessert i politikk også.
4. Sterkt guttemiljø. Slik Endre Urstad talte om på åpningsdagen fra Ordspråkene 27,17: "Slik jern kvesser jern, kvesser det ene mennesket det andre". Å skape et godt miljø (for min del guttemiljø) der man spiller hverandre gode og fører hverandre nærmere Jesus, som f.eks. gjennom «Krigerne».



Skulestart med elevrekord

Tryggheim vidaregåande skule har 575 elevar!

Tekst og foto: Henrik Foss

Vg1-elevane starta med opningsfest og aktivitetar laurdag 16. august. Då Vg2- og Vg3-klassane vende tilbake måndag 18. august, blei det totale elevtalet på rekordhøge 575 elevar. Rektor Gjermund Viste er glad for den store interessa for å gå på Tryggheim og andre kristne friskular.

– Det som slår meg mest i år, er at internatskulane i Noreg ikkje er store nok, seier Gjermund.

Av årets 575 elevar på Tryggheim bur 215 på internat. Ventelista er spesielt lang for elevar som ønsker å bu på skuleområdet, men Tryggheim har også rekordinteresse blant elevar som bur heime.

– Vi treffer godt på eit behov der ute. Mange ønsker tilbodet vårt, seier Gjermund, som starta som Tryggheim-rektor for 20 år sidan.

Skulen har i år valt å styrke fritidstilbodet på kveldar og i helger. Fem tidlegare elevar jobbar som miljøarbeidarar, og kvintetten har organisert mange aktivitetar som har ført til at dei nye på Tryggheim har blitt betre kjent med kvarandre.

PS! Tryggheim ungdomsskule har rekordmange 288 elevar skuleåret 2025/26.



Flott gjeng på tur til nydelege Horve

Tekst: Kjersti Skjæveland

Foto: Bjørg Vistvik Stokkeland

Etter fire skuledagar i lag sala 8. trinn opp og drog av garde til Horve. Målet var å verta kjende med kvarandre, og det greidde dei godt. Me lærarar hadde i tillegg eit mål om å læra alle dei 96 nye namna ...

Det var ein spent gjeng som gjekk om bord i dei to bussane medan sola kom til syne på morgonkvisten. Sola var meir eller mindre med oss det meste av tida, temperaturen akseptabel og trivselsfaktoren god.

På programmet stod m.a. turar, sporleik, kiosk, fotballkamp, kubb, «just dance» og ikkje minst kano og bading. Vannaktivitetane stod

høgt i kurs, og velting med kano vart stadig meir populært. Om nokon lar seg skremma av dette, kan eg trygga dykk med at alle hadde gode redningsvestar, og observante lærarar som rykte ut i kano på minste varsel. Horve er ei naturperle, det er det neppe tvil om, så turgåing stod sjølvstøtt på programmet. Elevane fekk velja om dei ville vera med til Vårlivarden eller gå ein kortare tur bort til «Horve 2», og etterpå kosa seg med ulike utespel og leiker ved leirstaden.

Horve ungdomssenter glimtar alltid til med veldig god mat til alle måltid – ein fest i seg sjølv!

Etter kveldsmaten, som bestod av m.a. grilling, hadde me flotte kveldssamlingar i peisestova begge kveldane. Her var det både andakt, lovsong og underhaldning. Den første kvelden song underteikna sin eigen godnatt-song til elevane. Denne var spesielt laga for nettopp slike situasjonar, spente elevar på tur.

Ein gjeng glade og slitne elevar og lærarar steig ut av bussane fredag ettermiddag, klar for helg. Nye relasjonar var skapt, smilet og latteren sat laust. Alt i alt, ein vellukka tur for 8. trinn.



Overlegen skuleval-siger



Den nasjonale ungdomspartileiaren og tidlegare eleven på Tryggheim ungdomsskule, Hadle Rasmus Bjuland, sikra KrF 65,7 prosent av stemmene under årets skuleval på vidaregåande.

Her er resultatet frå årets skuleval på Tryggheim vgs:

Kristeleg Folkeparti 65,7 %
Framstegspartiet 9,8 %
Senterpartiet 6,4 %
Arbeidarpartiet 3,8 %
Konservativt 3,8 %
Høgre 2,8 %
Noregsdemokratane 2,1 %
Pensjonistpartiet 1,7 %
Miljøpartiet Dei Grøne 1,1 %
Partiet Sentrum 0,9 %
Generasjonspartiet 0,6 %
Fred og rettferd 0,4 %
Sosialistisk Venstreparti 0,4 %
Venstre 0,4 %
Det norske industriparti 0,0 %
Industri- og næringspartiet 0,0 %
Raudt 0,0 %
Velferd og Innovasjonspartiet 0,0 %
Talet på gyldige stemmer: 528



Den nasjonale ungdomspartileiaren Hadle Rasmus Bjuland representerte KrF i årets skuledebatt på Tryggheim måndag 25. august.
Foto: Henrik Foss



Tidlegare Tryggheim-elev Magnus Nedrebø representerte Senterpartiet i skuledebatten. Foto: Henrik Foss

RUSSEPRESIDENTEN

Tekst: Bjørg Topnes
Foto: Andreas Hauge

Linda Eike vart vald til president for russekullet 2025–2026 då om lag 120 tredjeklassingar var på samansveisingstur til Tonstadli.

Linda kjem frå Vats og går i 3PBa. Tidlegare har ho gått Bygg og anlegg og Tømrar her på Tryggheim. Ho bur på internatet og trivst veldig godt. Førre skuleår vart ho fylkesmeister i tømrarfaget, der oppgåva gjekk ut på setja saman to veggjar og laga eit golv.

Kvifor stilte du til val som president for Tryggheimrussen 2026?

– Eigentleg hadde eg ikkje tenkt å stilla til styret. Ved skulestart var det fleire som spurte meg, men eg sa nei. Ansvaret kjendest for stort. Då me kom til Tonstadli, fekk eg også spørsmålet, og eg svara framleis nei. Men så bad eg over det og spurde kva Gud ville. Eg fekk ikkje fred for å ikkje stilla, så eg melde meg og heldt fram med å be. På delekvelden var det ei som sa at frykt kan vera djevelen sin måte å stoppa deg på. Det tenkte eg på då me stilte oss opp, me fire presidentkandidatane. Etter to valomgangar vart det eg som vann, og då fekk eg ei kjensle av ro inni meg, eg var letta og tenkte at dette vil gå fint.

Kva for visjonar har du for arbeidet i russen?

– Eg har lyst til at me skal få eit bra år, at me skal ha masse fokus på Gud. Eg stilte til val fordi eg følte Gud kunne bruka meg i denne rolla. Eg håpar me klarer å ta Gud med i alt me gjer og får byggja eit godt og trygt miljø på tvers av alle kulla, at det skal vera opent for å snakka om korleis me har det, styrkja kvarandre i trua og at me finn på masse kjekt.

Kva gler du deg mest til?

– Eg gler meg til Søstrene, som er kristne samlingar for jenter på alle trinn. Nattcup og Liga blir bra. Det blir kjekt når russekiosken startar opp, og eg trur jente- og gutekveldane for vg1 blir bra. Så vil me få til lovsongskveldar og delekveldar. På Tonstadli-turen blei me kjende med nye, og eg gler meg til Oslo-turen av same grunn.





Russestyret 2025–2026 består av Amalie Edland (misjonsprosjekt-leiar), Hanna Fjelde (økonomileiar), Andrea Heskestad (redaktør), Linda Eike (president), Jakob Henriksen (innkjøpsleiar/kioskansvarleg), Jonas E. Boge (idrettsleiar), Ella Rott (møteleiar), Erle Johnsen (underholdningsleiar), Sofie Kjærvoll (visepresident og PR-ansvarleg) og Andreas Hauge (teknisk leiar)



Russ -26. God stemning i heile russekullet etter ein veldig gild samansveisingstur til Tonstadli.



Debattinnlegg – konkurranse

I mars avslutta me skrivekonkurransen for skuleåret 24/25 med debattinnlegg som skuleårets siste sjanger. Takk til alle elevane som sende inn bidrag, og som har synt både skriveglede og engasjement!

Vinnarane av debattinnlegg-konkurransen var:

1. plass: Julie Solheim – «Kvifor gidd folk å leggja mjølkesjokoladen i kjøleskapet?»
2. plass: Sofie Kjærvoll – «Kan jeg kalle meg kristen om jeg ikke leser i bibelen?»
3. plass: Mikala Hobberstad – «Me sluttar å tenkje»

Det har òg vore veldig gildt at så mange elevar har engasjert seg, og delteke i skrivekonkurransane gjennom skuleåret! Vinnardebattinnlegga kan du lesa nedanfor.

Kvifor gidd folk å leggja mjølkesjokoladen i kjøleskapet?

av Julie Kristine Solheim

I mitt relativt korte liv har eg i dei siste åra lagt merke til det finst nokre mattradisjonar som er annleis enn dei eg sjølv vaks opp med. Eit døme på dette er den mildt sagt merkverdige praksisen som er å oppbevara sjokolade i kjøleskapet. Eg som hadde tenkt at alle sjølv sagt la sjokoladen i eit vanleg skap, fekk meg eit lite sjokk då det viste seg at mange menneske på jamleg basis tek bevisste val som strider mot sunn fornuft.

Lat oss tenkja over konsistensen til romtemperert sjokolade versus konsistensen til kald sjokolade. Mjølkesjokolade som kjem rett frå kjøleskapet, er hardare enn murstein. Berre tanken på å bita i ein kald sjokoladebit kan etterlata deg med øydelagde tenner og fossblødingar i munnen. Og då må du plutsleg akutt til tannlegen og går glipp av resten av 50-årsdagen til tante. I tillegg kjem det to veker seinare ei rekning i posten på rundt 5000 kroner for tannlegeopp-haldet, og då kan du plutsleg ikkje vera med på ferieturen som du hadde planlagt med vennene dine fordi du ikkje lenger har råd.

Konsistensen til romtemperert sjokolade er mykje betre. Den er akkurat passe mjuk og smelter på tunga – og du slepper å brekka tennene dine. Kvifor må eigentleg folk øydeleggja det som allereie er perfekt? Då Gud skapte jorda i 1. Mosebok, står det jo at Han såg at det var «svært godt» (det er altså romtemperert sjokolade Han refererer til her). If it ain't broke, don't fix it.

Nokre vil kanskje påpeika at kald sjokolade er godt å ha på varme sommardagar der romtemperert sjokolade har lett for å smelta. Men eg trur at desse personane har gløymt kva for eit land me bur i. Eg kan i alle fall ikkje hugsa nokon gongar der vêret her på berget har vore noko anna enn 12 gradar og regn.

Så kvifor gidd folk å leggja sjokoladen i kjøleskapet? Eg har sjølv ein teori om det der ein set dette fenomenet i lys av arvesynda. Det som er sikkert er at kald sjokolade berre etterlèt verda med fleire problem enn den løyser. Men det er heldigvis aldri for seint å venda om.

Me sluttar å tenkje – skjermane gjer det for oss

av Mikala Hobberstad

Har du nokon gong teke deg sjølv i å google noko du eigentleg veit? Eller bladd tankelaust gjennom sosiale medium medan det einaste du får ut av det er tomleik? Me lever i ei tid der me er meir kopla til satellittar enn medmenneske og ikkje minst eigne tankar. Skjermane stel ikkje berre tida vår, dei stel evna vår til å tenkje sjølv. Skremmande.

Me likar å tru at me er smartare enn nokon gong. Me har all verdas informasjon i lomma. Me kan finne alt på eit sekund. Men kva hjelper det når me sluttar å bruke hovudet? Når mobilen tenkjer for oss, blir hjernen lat. «Jo smartere mobilen er, jo dummere blir vi» (Lillemo, 2023). Eg kunne ikkje vore meir einig.

Keisemd er ikkje farleg, det er der ideane blir fødde. Hug-sar du korleis det kjendest å la tankane vandra, utan ein skjerm som konstant avbraut? Før fekk me tenkje fritt. No grip me etter mobilen med ein gong det blir stille. Resultatet? Me får færre idear, mindre kreativitet, dårlegare konsentrasjon. Det er bevist at skjermbruk øydelegg evna vår til refleksjon og konsentrasjon (Regjeringen.no, 2023). Teknologien skulle frigjere generasjonen, men me har vorte slavane hans. Teknologi i seg sjølv er ikkje farleg. Problemet oppstår når teknologien brukar oss. Difor er det på tide å ta tilbake tankane våre. Lat att mobilen. Les ei bok. Kjenn på keisemda, den er viktigare enn du trur.

Og ja, eg ser ironien. Eg skriv dette med to skjermar rett framfor meg.

Men kanskje nettopp derfor veit eg kor rett eg har. For dersom me overlèt alt til skjermane, er det ikkje berre tida vår me mistar. Det er oss sjølve.

Kjelder

Lillemo, M. S. (2023, 12. mars). Jo smartere mobilen er, jo dummere blir vi. Bladet.no. <https://www.bladet.no/debatt/i/oQRGQ6/jo-smartere-mobilen-er-jo-dummere-blir-vi>
Regjeringen.no. (2023, 15. desember). Økt skjermbruk utfordrer elevenes konsentrasjon. Regjeringen. https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/oktskjermbruk-utfordrer-elevenes-konsentrasjon/id3018879/?utm_source=chatgpt.com



Vinnarane av debattinnlegg-konkurransen.
Frå venstre: Sofie Kjærvoll, Mikala Hobberstad, Julie Solheim. Foto: Henrik Foss.

Kan jeg kalle meg kristen om jeg ikke leser i Bibelen?

av Sofie Kjærvoll

I kirken er alle velkomne, det er både mitt og ditt hjem, med Gud i sentrum. Jeg pleier alltid å ta med Bibelen under armen og notere underveis som presten snakker. Etter gudstjenesten her om dagen hørte jeg en venninne fra siden: «Du vet vel at du ikke trenger å bruke Bibelen for å være kristen? Ikke stress så mye, haha». Da gikk det opp et lys for meg. Er det seriøst noen som er kristne uten å lese Bibelen og synes at det er «STRESS» å åpne Bibelen og lese Guds ord? Kan jeg virkelig være kristen uten å lese Bibelen?

For det første har du ikke nok innblikk i historien og forståelse for hele sammenhengen i kristendommen om du ikke leser Bibelen. Ja, vi har hørt bibelhistorier på søndagsskolen, og vi får ny kunnskap igjennom møter. MEN ingenting er det samme som å sette seg ned og forstå tekstene selv. Streke over det som er viktigst, kanskje skrive notater og huske det du leser. Av egen erfaring har jeg hatt perioder der det har vært vanskelig å lese Bibelen, nettopp fordi jeg følte at jeg måtte notere og gjøre det så «bra» hver gang. Bare det å lese Bibelen er BRA nok! Jeg tror du lærer ekstremt mye av å ha Bibelen i hånden og lære historien selv. Om du så har hørt teksten en gang før, ja da fanger du opp noe nytt som du ikke har tenkt på tidligere når du hørte teksten.

Uten et personlig innblikk i Bibelen blir det vanskelig å argumentere for kristendommen. Om du skal basere alle argument på alle talere du har hørt på eller egne subjekti-

ve tanker, blir hvert argument halvveis. Bibelen er fasiten. Bibelen er Guds ord. Bibelen forteller oss alt vi trenger å vite, igjennom Gud. Så hvordan kan du være sikker på at du har grunnlaget og kunnskapen til å uttale deg? Jeg snakker fra hjertet når jeg sier at det å lese Bibelen er som å høre Gud snakke rett til deg. Han vet akkurat hva jeg tenker på, og jeg kan vite sikkert at jeg kan få lese om akkurat det. Gud har skrevet fasiten og gir meg svar, om ikke også trøst og håp.

Jeg har kommet til et punkt der jeg har Gud som min tilflukt. Før jeg aktivt leste Bibelen, var jeg usikker i troen. Kjenner jeg Gud nok? Ser Gud meg virkelig? Jeg kunne føle at jeg ikke kjente Gud, men unnskyld meg? Hvordan kunne jeg tro at jeg kjente Gud uten at jeg oppsøkte hans ord? Det går jo ikke. Selvfølgelig kan du gjøre det uten Bibelen, men alle taler baserer seg jo på Bibelen. For å få et personlig forhold til Gud mener jeg at det er vesentlig å tolke Bibelen selv. Forstå og drøfte i sammen med Gud. Det er på denne måten jeg får et personlig forhold. Jeg har aldri angret på å velge bort mobilen for tretti minutter til Gud. Gud kommer alltid først.

Det er ingen krav om å lese Bibelen for å være kristen. Misforstå meg rett. Jeg tror bare det kommer av seg selv. Vi er glade i Gud og vil kjenne han, føle han og lære av han. Etter at vi har lest Bibelen en stund, kjenner vi at vi vokser i troen. Jaget etter å bli mer lik Jesus vokser! Vi får en trygghet som vi ikke kjenner noen annen plass. Vi innser at det er Gud som gjør oss hele og ingen andre. Så ja, du kan kalle deg kristen uten å lese Bibelen, men jeg tror fremdeles at du ikke klarer å være det uten å lese Bibelen. Jeg har troen på at dette kan endre livet ditt, du kan starte hvor tid som helst. Gud heier på deg!

Tre på topp: norske sjokoladeprodusenter

Tekst: Sondre Frøyland Svenseid

De siste årene har det dukket opp flere norske produsenter av kvalitets-(les: snobbe-) sjokolade; jeg vil trekke fram tre som fortjener litt gratisreklame.



Stavanger kaffebrenneri

Denne gjengen kan mer enn kaffe; de har levert noen imponerende gode sjokolader de siste par årene, selv om de kunne spart litt på natriumkloridet i de havsaltede platene. Foto: <https://www.stavangerkaffebrenneri.no/>



Fjorden sjokolade

Mer velfortjent Rogalands-patriotisme. Glimrende sjokolader som får ut det beste av kakaoen, også med et par opphav (f.eks. Filipinene) som ikke så mange produsenter fører. Foto: <https://fjordensjokolade.no/>



Fjåk sjokolade

Hardanger-produsenten gjør dette til Vestlandets liste. Fjåk leverer sjokolade fullt på høyde med de beste internasjonale produsentene og skærer like godt på tekstur som på smak. 2018-årgangen av 70 % mørk Madagaskar er fremdeles den nest beste sjokoladen jeg har smakt (senere år har ikke nådd fullt samme høyder, men er alltid blant det ypperste penger kjøpe kan). 120 kroner er kanskje mye å gi for 53 gram, men kiloprisen er likevel godt under det du må ut med for tørket oregano på en gjennomsnittlig matbutikk. Foto: <https://fjaak.no/nb/produkt/dark-madagascar/>



Visste du at...

Hanne Sollesnes (HO/PB 15-18) og Gjermund Nord-Varhaug giftet seg 12. april

Marta Skrettingland (ST 11-14) og Jarle Landa giftet seg 14. juni

Thea Borgersen (HO/PB 21-24) og **Aksel Kro-Halvorsen** (ST 21-24) giftet seg 14. juni

Bente Marie Nærland (HO/PB 22-25) og **Stig-Morten Odland Olsen** (BA/PB 21-24) giftet seg 28. juni

Hanne Hodne (ST 12-15) og Kristian Sande giftet seg 28. juni

Isak Tønnesen (2TØ 19-20) og Gunvor Sunde giftet seg 28. juni

Johannes Risa Fylling (HO/PB 17-20) og Amalie Bjørkelid giftet seg 28. juni

Thea Østvold (HO/PB 19-22) og **Lyder Braut** (ST 19-22) giftet seg 28. juni

Ingjerd Michelle Andersen (EL/PB 20-23) og **Thorbjørn Eiken** (EL/PB 20-23) giftet seg 5. juli

Christina Skrettingland (ST 21-24) og **Asle Kydland** (BA 21-23) giftet seg 12. juli

Gabriel Mattingsdal Eggebø (ST 13-16) og Sina Marie Mørdre giftet seg 12. juli

Magnus Krogh (EL/PB 14-17) og Hanna Vegge giftet seg 26. juli

Magnus Eide (EL 14-16) og Eldbjørg Sør-Reime giftet seg 2. august

Karsten Skrettingland (ST 11-14) og Marte Haugen Sundsøy giftet seg 9. august

Mari Skjæveland Gilja (AA (nå ST) 04-07) og Eduardo Ramos giftet seg 9. august

Silje Riisa Wiig (HO 12-14) og Rolf Rølland Olsen giftet seg 16. august



2xMagnus: Magnus Krogh (t.v.) og Magnus Eide (t.h.) gikk sammen på elektro på Tryggheim, og begge giftet seg i sommer - med én ukes mellomrom. (Foto: Anne-Berit G. Aanestad)



Isak Tønnesen valgte å holde festen på Tryggheim da han giftet seg i juni – flere drar sikkert kjensel på takkonstruksjonen i møtesalen her. (Foto: Ragnhild Kallestad)

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 eller ring eller skriv til skolen (husk årstall og gjerne klasse!)



Tryggheimkalender

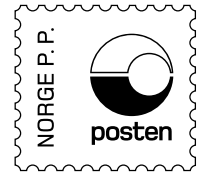
SEPTEMBER

Tors. 18. – fre. 26.: Vg2-turer til Barcelona, Belgia/Frankrike og Roma
Ons. 24. – lør. 27.: Vg3-tur til Oslo

OKTOBER

Ons. 1.: Huslydskveld
Man. 6. – fre. 10.: Høstferie

Returadresse:
Tryggheimhelsing
Tryggheimveien 13
4365 Nærbø



Tryggheim skular inviterer til
HUSLYDKVELD

Onsdag 1. oktober kl.19.00

«Han som ser»

Ketil Jensen

Jubileumskake og god mat

Sang og musikk ved
Hilde Svela og
Torfinn Thorsen

Basar

Vi gjør stas på
ungdomsskolen
som er 20 år!

Varmt velkommen!

