



80. årgang - nr. 1. 2024. Tryggheim skular

Tryggheimhelsing



Intervju med
Åse Bente s. 4-5

Ida og Aksel på
misjonstur s. 8-9

Bilder fra skole og
fritid s. 14-15



Å BLI SETT I KVARDAGEN – VIKTIG Å GJE OG FÅ TILBAKEMELDINGAR

Tilsette på Tryggheim er gode til å sjå elevane. Det får vi jamleg innspel om, frå både elevar og foreldre. Fleire av tilbakemeldingane når også fram til rektor. Tryggheim er mykje meir enn ein skule, får vi høyre. Dette er nok mykje av årsaka til at dei ferske resultatane frå elevundersøkinga viser at elevane som starta på Tryggheim i haust, har den høgaste trivselen av Vg1-elevane som går på dei vidaregåande skulane i Rogaland! Imponerende – dei tilsette fortener å bli sett, bli anerkjent og få tilbakemelding!

Gjermond Viste // Rektor

Verdien av å bli sett

Barn er tydelege på vårt behov: Vi vil ha merksemd og bli bekrefta. Og viss vi er ærlege, veit vi at dette aldri slepp heilt taket (Jan Spurkeland). «Kjernen i det å være menneske er å trenge andre. Alle barn kommer til verden med et innebygd «program» som får dem til å søke beskyttelse og kontakt» (Guro Øiestad). Kva er mennesket sitt djupaste behov? Jo, seier psykolog Erik Erikson, det er å bli sett, omfamna og utfordra. Vi hadde aldri vore der vi er i dag om ingen hadde sett oss og vist oss godheit, omsorg og kjærleik.

Tilbakemeldingar har ei hensikt

Ein god kultur for tilbakemelding på arbeidsplassen gjer at vi føler oss sett og verdsett, og det bidrar til læring og utvikling (Arne Børresen). Forsking viser at sosial støtte frå kollegaer er ein viktig buffer mot stress, sjukdom og overbelastning. «Positiv feedback handler om å gi gode og kloke tilbakemeldinger som andre kan vokse på. Det kan ha en nesten magisk kraft for vår personlige utvikling» (Guro Øiestad).

Viktige ferdigheiter - korleksjon

Jan Spurkeland skriv i boka Relasjonskompetanse om fire ferdigheiter i samband med tilbakemelding, som alle menneske kan jobbe med og bli betre på:

- 1 **Kunsten å ta imot ros**
- 2 **Kunsten å gi ros**
- 3 **Kunsten å ta imot ris/korleksjon**
- 4 **Kunsten å gi ris/korleksjon**

Ifølge Spurkeland er nr. 3 den vanskelegaste for oss alle; Kunsten å ta imot korleksjon. Men det må vi alle jobbe med å bli betre på, både rektor, lærar, andre tilsette og elev. Ei bedrift, ein skule, ein klasse har alle igjen for å gripe fatt i begynnande avvik, enten det gjeld åtferd eller kvaliteten på arbeid. Det er ikkje lov å ikkje prøve. Slik velmeint korleksjon har faktisk blitt møtt med takksemd! (Spurkeland). Kvifor? «Det jeg er meg bevisst, kan jeg gjøre noe med» (Arne Børresen).

Korleis auke det å bli sett på Tryggheim?

Det er ein viktig start å vere meir bevisst det å sjå kvarandre og verdien av å treffe kvarandre, både på elevnivå og tilsettnivå, og mellom desse. God informasjonsflyt og kommunikasjon er også eit ledd i å bli sett. På tilsettnivå er medarbeidersamtalen eit nødvendig verktøy. Jan Spurkeland har ei interessant tilnærming som famnar heile mennesket, ikkje berre det faglege og profesjonelle. Vidare har lærarane verdifull undervisningsevaluering med elevane. Kva er elevane tilfreds med? Kva ønskjer dei å betre?

Korleis kan vi auke det å bli sett?

Viss vi vel den enkle definisjonen at tilbakemelding er merksemd, ser vi fort at det skal lite til. Vi heier difor på sosiale treffpunkt, ikkje minst den daglege formiddagskaffien og lunsjen. Der kan vi sjå kvarandre, bli betre kjent og heie på kvarandre. På ein kristen friskule kan vi også sjå det i lys av Guds Ord, f.eks.: «Ber børen for kvarandre, og oppfyll på den måten Kristi lov», Gal. 6,2.

Redaksjonskomité:

Anne-Berit Gomo Aanestad (redaktør)
Henrik Foss
Knut Handeland
Mari Ask Helland
Björg Topnes
Martin Steinskog (ungdomsskolen)

Kasserer:

Elisabeth Krogedal

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



Gjør som Jesus, vær sant menneske

Olaf Engestøl // lærer vgs.

Av og til har jeg som lærer gleden av å undervise i kristendom som profilmag for Tryggheim.

En del av det vi går igjennom er teologi og kirkehistorie, og jeg er redd det litt for ofte fremstår som tørt og livsfjernt for elevene. Det er kanskje forståelig, blant annet leser vi den nikenske trosbekjennelsen. Der står det om Jesus: «Gud av Gud, lys av lys, sann Gud av sann Gud, født, ikke skapt, av samme vesen som Faderen».

Det kan ved første tanke virke litt rart hvor mye blekk kristne de første århundrene brukte på å skrive presist om hvem Jesus var, og enda rarere at det er noe vi skal bry oss om i dag.

Likevel er det nok gode grunner til at kristne før oss var opptatt av dette. At Jesus var Gud, og noe annet enn et vanlig menneske, er lett å forstå for at

resten av kristen tro skal gi mening. Likevel er det verd å merke seg også hvor menneskelig Jesus er når vi leser om ham. Gjennom evangeliene ser vi at Jesus har høyst menneskelige behov. Han blir trett og må sove, han blir sulten og må spise, han blir redd, sint og lei seg slik som alle mennesker blir. I dette har vår tro på Jesu menneskelighet noe frigjørende over seg, når Gud ble menneske er vi også frie til å leve ut vår menneskelighet.

Av og til oppfatter vi som kristne dette feil, og tror at det å være en kristen står i en motsats til det å være menneske. I noen menigheter kan det sies at kristne alltid skal være glade, «Gled dere alltid i Herren» siteres det. Det motsatt kan også være tilfelle, «Salige er de som sørger, for de skal trøstes» - følgelig er det bra om kristne sørger mest mulig, og møtene våre i størst mulig grad skal preges av gravalvor. Jesus viser oss at sann menneskelighet

slik Gud ville det inneholder begge deler, og han har gått foran med det perfekte eksempel. Han gjorde vinunderet i Kana, og han gråt ved graven til Lasarus.

I den delen av den kristne kirke jeg tilhører er det nok en uheldig vektlegging av alvor som har vært den største faren. Vi leser i Bibelen at «kjøttet», eller «kjødet», er svakt, men ånden villig. Det samme i vår syndsbekjennelse - «Se i nåde til meg, syndige menneske» - synden er en del av det menneskelige. Det kan misforstås til at det menneskelige er noe vi skal komme bort fra. Troen på Jesus som fullt menneske, men syndfri, viser oss at problemet ikke er det menneskelige. Det viser oss at det menneskelige i oss er skadet, og at vi trenger Jesus for å bli sant menneskelig slik som han. Når vi som lærlinger av Jesus lever og tenker mer som ham, lever vi også mer sant menneskelig.





Som pensjonist kan
Åse Bente sjå tilbake på
ei minnerik og meinings-
full tid på Tryggheim.

- Skulen vil alltid ha ein stor del av hjartet mitt

Etter 40 år som lærar og inspektør II på Tryggheim vgs. vert Åse Bente Høivik Nielsen 1. april pensjonist. Å få arbeida på ein kristen skule har betydd svært mykje for henne. Å gje elevane innsyn i kva nåden inneber, er det viktigaste me kan gjera, seier ho.

Tekst Bjørg Topnes

– I 1984 arbeidde eg som førskulelærar i Fjordsyn barnehage på Tau då eg fekk telefon frå rektor Josef Tungland på Tryggheim som lurte på om eg hadde tenkt å søkja på stillinga som var utlyst, fortel Åse Bente.

– Eg visste ikkje eingong at det var utlyst ei stilling, men fekk han til å senda meg fagplanane i posten. Dei hadde grønt omslag, hugsar eg, og innhaldet var litt overveldande. Ingen hadde søkt til då, så Tungland bad meg søkja. Først ville eg ha ein

samtale og sa at du må ha tid til å snakka med meg når eg kjem heilt frå Tau. Då eg banka på kontordøra hans, svara han: «Å, er det du som kjem?» «Venta du meg ikkje?» sa eg. Så hadde han gløymt det ut og måtte avlysa lærarråd for å snakka med meg. Eg fekk jobben, søkte permisjon i barnehagen og sa etter kvart opp på Tau.

Ny linje

Åse Bente fortel levande og engasjert.
– Tryggheim skulle starta opp ei linje

som heitte barnepleien – det same som barne- og ungdomsarbeidarfaget no. Dei meinte eg hadde best greie på det, men sjølv var eg ikkje samd i det. Men eg starta med ein fantastisk jenteklasse som vart prøvekaninane mine på både godt og vondt. Når dei var ute i praksis, rettleia eg dei. Førebuingane sleit eg veldig med, for eg hadde dei åleine i mange av yrkesfaga. Heldigvis hadde eg god hjelp av Ivar Bjorland og Målfrid Sandve som begge er døde no. Han hadde psykologi, ho helsefag og eg resten. Eg hugsar første praksiseksamen gjekk over to dagar med meg som lærar og ekstern sensor. Dei to første åra var desidert hardast, men så kom det seg.

Frå tidleg nittital kombinerte ho undervisninga med ei halv stilling som inspektør II med ansvar for spesialpedagogikken. Dette heldt ho fram med til ho vart 50 % uføretrygda.

– Å vera førskulelærar er eit godt grunnlag for spes.ped.-arbeidet, men eg valde å studera faget og blei leksolog til slutt, altså spesialisert i lese- og skriveproblem. Men eg har nok lese- og skriveproblem sjølv, så eg har ikkje testa elevar. Min jobb har vore å bakka opp dei andre.



I 1984 starta Åse Bente opp den første barnepleiarklassen. Ukjent fotograf

Den spede starten for TA

Åse Bente spelte også ei sentral rolle i arbeidet med å få til det som no heiter TA – tilrettelagt avdeling.

– I starten var det berre mindre tilretteleggingar. Men ein dag kom eit foreldrepar på døra mi og spurte om me kunne laga eit tilbod til dottera deira. Det verka veldig spennande. Eg rådførte meg med Arne Eggebø som då var rådgjevar etter mange år som rektor. Han var heilt fantastisk å samarbeida med, så positiv og nytenkjande. Saman arbeidde me for å få til dette, og laga til spes.ped.-gruppa. Rektor var med på laget, så me søkte om midlar og fekk det. Dermed vart det ein elev som starta det året. Så har det vore mange etterpå som har søkt, ungdommar som har hatt lyst til å gå på ein kristen skule. Me har hatt tett og god kontakt med Rogaland fylkeskommune og PP-tenesta.

Kjærleiken råkar

Mannen din, Kjell Aage, trefte du på Tryggheim?

– Ja, han begynte som lærar då eg hadde vore her i to år. Me blei kjærastar utpå våren og gifte oss sommaren etter. Etter det har det vore oss. Me adopterte tre born, og har budd på Nærbø og vore på Tryggheim i alle år utanom eitt då eg hadde permisjon for å vera rektor på ein skule på Jelsa.

Kva har vore det viktigaste for deg?

– For meg er det kjempeviktig at



Eit flott brurepar i 1988 med bunader og krone. Foto KR-foto

Tryggheim er ein kristen skule. Å gje elevane innsyn i kva nåden inneber, er det viktigaste me kan gjera. Sjølv sagt skal me ha ein god skule undervisningsmessig, og sjå den enkelte eleven. Når personalet har eit felles menneskesyn, er det mykje lettare å samarbeida. Av og til når eg har snakka med folk utanfor skulen, t.d. PP-tenesta og Rogaland fylkeskommune, har eg sagt at det er flott å sjå at menneskesynet vårt verkar.

Pensjonisttilværet

Kva skal du gjera som pensjonist?

– Eg skal i alle fall ikkje laga struktur på dagane mine, kjem det spontant. – Eg skal ut og drikka kaffi, for eg likar å prata med folk, og eg får meir tid til å vera i lag med jamaldringar. Mi gamle mor kan eg òg bruka litt meir tid på.

Det siste året har Åse Bente vore lite på jobb på grunn av at mannen er sjuk.

– Alt som hende i sommar, vart meir enn eg hadde trudd, så eg er berre så sliten. Det var litt dumt at eg blei sjukemeld no på slutten, for då får eg ikkje gått inn og avslutta ting.

Framtidsvyar for skulen

Sjølv om ho ikkje er på jobb, tenkjer ho på framtida til Tryggheim.

– Gjevarordninga «Heimkjær» trur eg det er mange som vil vera med og støtta. Skulane rundt oss er blitt fine og flotte. Sjølv om me har veldig mykje godt inne i skulen, treng me gode lokale òg. Slik samfunnet legg det opp med støtte til oss, treng me folk som kan støtta Tryggheim, og det



Åse Bente og Kjell Aage gler seg over kvarandre. Privat foto.

er mange som er glad i oss. Me treng mange rike folk i misjonen, rett og slett! Dessutan håpar eg at skulen får lov til å halda fram med det verdisynet me har.

Åse Bente er også glad for barnehagen og ungdomsskulen som er knytt til Tryggheim.

– Borna våre har gått her, og eg er veldig takknemleg for det dei fekk med seg. Barnebarnet vårt går på ungdomsskulen no. Tryggheim gir mykje tilbake.

– Det er veldig kjekt når elevar kjem tilbake og seier at dei har hatt det bra på Tryggheim, når foreldre kjem og takkar. Personalet rundt om i klassane gjer ein kjempejobb, og det motiverer. På TA er det ein kjempegieng som lagar det til slik at det vert bra. Alle gjer sin del. Når me er usamde, skil me sak og person. Eg kjem alltid til å vera Tryggheimven! Skulen vil alltid ha ein stor del av hjartet mitt, avsluttar Åse Bente.



Me må visa elevane kva nåde er, seier Åse Bente og deler med oss ein andakt frå Plussord. Skann QR-koden eller følg lenka <https://bit.ly/3Uuxl9f>

Ingen fri dressur for Anne

Tekst: Bjørg Topnes

Foto: privat

Dressurriding er hobbyen til Anne Berntzaa som går på Vg1 studie-spesialiserande. Fire timar dagleg brukar ho saman med hesten sin.

– Det er mykje ansvar, så i stallen har eg ikkje tid til å tenkja på meg sjølv. Men det gir meg ei veldig indre ro, seier Anne.

– Når eg kjem heim frå skulen, er det berre å eta og så gå rett i stallen. For å få tid til å øva til prøvar, har eg ein hjelperyttar to dagar i veka.

Anne, som bur på Sola, er med i Stavanger og Sola rytterklubb. Treninga av hesten står ho sjølv for, og kvar fredag får ho hjelp av ein trenar.

– Dressurriding er eit program der hesten skal gjera mellom anna

sjenkelvikningar, travers, versade og galoppirouetter. Ein dag i veka må hesten longerast. Då står eg i midten med ei longeringsline og får trent hesten utan at han har rytter på seg. På Sola har me hall, utebane og skrittemaskin, altså ei tredemølle for hest.

Interessa starta like etter barndommens ride ride ranke-tid. – Eg har ridd sidan eg var fire, og fekk eigen hest då eg var tolv. Det høgaste nivået eg har ridd i dressur er middels B3. Ein skal eigentleg ri ponni til ein er 16, men eg gjekk rett på hest. På grunn av alderen er eg ikkje med i så mange konkurransar akkurat no, men eg har blitt klubbmeister og kvalifisert til mange stemne.

– Ein kan eigentleg vera på konkurransar kvar helg. Men det er ein veldig dyr hobby, kanskje 15.000 i månaden, og er ein heldig, vinn ein kanskje halvparten av det eit stemne kostar.

Ein gong satsa Anne på feil hest, men ikkje ti ville hestar kan få henne til å slutta med hobbyen sin.

– Eg lånte ein gong ein



Hesten måtte sjølvsgatt også vera med i konfirmasjonen til Anne.

annan hest, men han blei veldig redd då eg skulle trenar han. Han heiv meg av inni gjerdet, og sjølv sklei han utanfor kanten og datt oppå meg med sine 800 kilo. Eg fekk heldigvis berre brest i hofta, så det gjekk fint. Etterpå var det litt vanskeleg å komma tilbake igjen, så eg er ennå litt redd.

– Men eg er veldig trygg på min eigen hest, avsluttar Anne.



Anne Berntzaa har blitt klubbmeister saman med hesten sin.



Fredsmekling, resolusjonsverksted og diplomati på Tryggheim ungdomsskole

Tekst og foto: Martin Steinskog

FN-rollespill er et tverrfaglig tilbud som FN-sambandet tilbyr til 10.-klassinger landet rundt. Her skal de simulere et møte om en gitt konflikt i FNs sikkerhetsråd. Tema for årets FN-rollespill var konflikten i Mali. Elevene måtte dermed bruke god tid i forveien på å sette seg inn i konflikten. Mange fikk seg en overraskelse da de innså omfanget og kompleksiteten i en konflikt som dette.

Elevene ble videre delt opp i land, der de skulle forberede en åpningstale, samt være forberedt på å fremme sitt lands interesser i debatten som oppstod i etterkant av talene. Dette var et veldig lærerikt forarbeid – og elevene opplevde dette som både praktisk og gøy.

Åpningstalene holdt et høyt diplomatisk nivå. Det samme gjorde debattene, der det til tider ble debattert høylytt. Det ble også innslag av lobbyvirksomhet og overrekkelser av hemmelige beskjeder under bordet. For noen ble også dagen noe frustrerende og urettferdig, da noen land hadde veto-rett, mens andre land ikke engang hadde stemmerett.

Elevene måtte forholde seg til, og ta stilling til, utfordringer som terrorisme, ulike maktgrupperinger innad i landet, samt den geopolitiske påvirkningen de ulike landene hadde på Mali. I tillegg fungerte dette som en god metode for å belyse hvordan ulike lands interesser kommer til uttrykk i FN. Flere elever uttrykte en ny åpenbaring om at «verden ikke alltid er rettferdig».

Det ble mot slutten av dagen fremforhandlet resolusjonsforslag som både innbefattet forslag på fredsløsninger, understreket viktigheten av menneskerettigheter, samt forslag om å sende valgobservatører fra FN slik at Mali kunne få avholde et fritt, demokratisk valg. Et imponerende stykke arbeid. Alt i alt var opplevelsen at dette var et svært lærerikt og underholdende prosjekt for elevene våre.

Vi lærere var også svært imponerte over hvordan selve debatten og resolusjonsskrivingen gikk for seg. En kjekk, kreativ og praktisk dag – med fokus på et viktig tema!

Marisol, Marley, Anine, Line, Ingeborg, Emma, Noomi, Martynas og Zawadi er klare for debatt!



I forbindelse med FN-dagen og temaet «internasjonalt samarbeid» i samfunnsfag på 10. trinn, fikk vi besøk av FN-sambandet onsdag 31. januar. Elevene hadde kledd seg opp, skrevet på åpningstaler, og forberedt seg på dagens mål; nemlig å forhandle frem fredsløsning i Mali-konflikten.



FN-spillet – et lærerikt og engasjerende prosjekt!



Oline og Tommy Andre representerte veto-landet Russland.



Hans David og Ane Louise, som representerte Ecuador, holder åpningstale



I november var Vg3-elevane Ida Indrebø og Aksel Kro-Halvorsen på ein sjudagarstur til Elfenbeinskysten. Der fekk dei kunnskap om og engasjement for Tryggheimelevane sitt misjonsprosjekt dette skuleåret.

Betydningsfullt prosjekt

Tekst: Bjørg Topnes

Foto: Aksel Kro-Halvorsen og Ida Indrebø

– Med denne reisa får vi sjå kva pengane går til, slik at vi kan engasjere dei andre litt betre når vi veit betydninga av det, seier Ida.
– For vi har sett det sjølv, poengterer Aksel og held fram:
– Vi møtte engasjerte folk og fekk eit anna bilete av kva som skjer, så vi kan fortelje mykje betre no om arbeidet Misjonssambandet driv i Elfenbeinskysten og Mali, der prosjekta våre er.

Mahou-folket

Kva gjorde mest inntrykk på dykk?

– Det gjorde inntrykk å sjå korleis dei dreiv alfabetisering i kyrkja, fortel Aksel.



Somaila fra mahou-folket lagar radioprogram retta mot kvinner. Veldig energisk fyr, ifølgje Aksel.

– Dessutan likte vi godt besøket hos mahouane i ein bydel i Abidjan, den mest folkerike byen i landet. Dei ønskte oss velkommen, og vi fekk sjå dei fattige levekåra deira, noko vanlege turistar ikkje får sjå, held han fram.

– Mahou-folket, som eigentleg bur nord i landet der vi ikkje var, er den folkegruppa Misjonssambandet har jobba mest med. Det området vi besøkte, bestod av om lag 80 % mahouar, fortel Ida.

Gruvefylling

Kva er det viktigaste de vil formidla til resten av elevflokket?

– Vi vil få fram kor betydningsfullt dette er. Eit av dei mest omfattande prosjekta er å fiksa landskap som er fulle av hol etter graving. Gruveholha har berre blitt ståande, og dei skaper store problem for vasstiltførselen i området. Difor vil noko av pengane vi samlar inn, gå til å få fylt igjen desse gruveene. Dette har større betydning enn at det berre skal sjå fint ut. Det vil få vatnet til å flyte, gjere landskapet meir fruktbart og forhindre at dyr døyr av å dette nedi. Når hola står opne, er dei dekte av kratt og vanskelege å sjå, fortel Ida.

Foreldre og born

– Dessutan vil vi fortelje om bibelomsetjinga, om alfabetiseringa og om lyttegruppene med småbarn.



Ei veldig begeistra Ida på lyttegruppe i kyrkja.

Vi var med og lytta til at dei snakka om tru på fransk, forklarar Aksel.

– Det engasjerte ungane, held Ida fram.

– I byen Ouaninou hadde dei 600 barn på leir. Foreldre er ikkje kristne, men sender borna sine fordi dei har blitt kjent med dei som driv leiren, og der får borna høyre evangeliet, fortel Aksel.

– Med mat og opphald betaler dei likevel berre ein symbolsk sum for



Kjende musikarar frå mahou-folket viste fram den spesielle trommestilen sin då Ida og Aksel var på besøk.

leiren. Det er bra at det gir dei noko, utdjupar Ida.
– Vi møtte mange misjonærar, mellom anna Helene Kolnes som driv barneoppsedingsprogrammet ICDP. I kyrkja såg vi at ei lita jente slutta å skrike då mora lyfte handa. Gjennom programmet vil dei lære foreldre å vere omsorgspersonar som forstår at barnet treng trøyst når det skrik. Dette har dei lite kunnskap om frå før. Eg syntest dette var trist å sjå, så det er eit veldig viktig arbeid, meiner Ida.
– Borna har blitt slått så mange gonger at dei berre veit at då må dei slutte å grine, fortel Aksel.

Gi det vidare

Korleis skal de få gitt alle desse inntrykka vidare?

– No på torsdag skal vi ha ein presentasjon på kveldsmøtet her på skulen. Dessutan skal vi rundt til andre forsamlingshus og fortelje. Nytt av året er at Misjonssambandet her i området har kontakta mange bedehus og spurt om dei vil ha besøk av oss mot å gi noko av kollekten til prosjektet vårt, fortel Ida.
– Det er gøy at vi kan bruke den ressursen vi er no og få fortelje til fleire. Det er jo ikkje alle som kan reise fram og tilbake slik vi har gjort, held ho fram.
Kor stort beløp dei håpar å overrekke på avslutningsfesten, vil dei ikkje ut med.
– Men det ligg godt an til å bli større enn i fjor, avsluttar dei.



Skrive- og lesekurs i kyrkja i Abidjan.



Denne skilpadda skal ha levd sidan andre verdskrigen. Etter seiande har ho eit skothol i pannen.

Fakta om årets misjonsprosjekt

Arbeidet vi støttar:

- **Elfenbeinskysten**
 - Alfabetisering
 - Medieprosjekt
 - Sosialt arbeid
 - Trusopplæring
 - Evangelisering
- **Mali**
 - Utviklingsprosjekt
 - Sosialt arbeid
 - Trusopplæring
 - Evangelisering

Tryggheim 2030

Tekst: Mari Ask Helland Illustrasjonsbilete: Stav Arkitekter

I disse dagar er det store byggeplanar på Tryggheim vgs., og me arbeider med ein omfattande plan for omorganisering, ombygging og nybygg som me har valt å kalla Tryggheim 2030. Første ledd i planane er å setja opp nytt internat, nytt undervisningsbygg der Austheim står i dag, og oppgradering av uteområdet, alt teikna av Stav Arkitekter.



Det nye internatbygget er inspirert av dei mange løene ein kjenner igjen frå kulturlandskapet Jæren.

Nytt internat

Etter planen skal det nye internatet stå klart for innflytting sommaren 2025, og me gler oss til å kunna tilby elevane gode, moderne bufasilitetar. Det nye internatet kjem til å innehalda 36 dublettar, deriblant fire rom tilrettelagt for rullestolbrukarar.

Kjøkkena/allromma er teikna som eit opent konsept som møter ein med ein gong ein kjem inn på internatet, og oppfordrar til sosialt samvære og god prat mellom elevane.

I arbeidet med det nye internatet har arkitekten henta inspirasjon frå dei mange løene som ein kjenner igjen frå kulturlandskapet Jæren.

Nytt undervisningsbygg

Det har lenge vore eit behov for oppgradering og utviding av undervisningslokala her på Tryggheim vgs., og med eit aukande elevtal blir dette behovet berre større. Sjølv om Austheim har vore ein trufast tenar i mange år, ser me dessverre at bygget er modent for utskifting. Austheim



Uteområdet skal få ei omfattande oppgradering med tuntreet som ei perle i midten.



Undervisningsbygget er teikna med fleksible romløyningar som i større grad legg til rette for ei variert undervising.

skal difor få takka av etter mange års teneste, og eit nytt undervisningsbygg skal setjast opp der Austheim står i dag.

Det nye undervisningsbygget vil vera på om lag 2.600 m² og kunna romma opptil 190 elevlar. Etter planen skal yrkesfaglinjene 'Elektrofag og datateknologi' og 'Helse- og oppvekstfag' inn i dei nye undervisningslokala, i tillegg til arbeidsrom for lærarar med tilknytning til desse yrkesfaglinjene.

Undervisningsbygget er teikna med utgangspunkt i universell utforming med fleksible romløyningar som i større grad skal leggja til rette for å kunna variera og tilpassa arbeidsmetodane i undervisinga.

For å tenkja økonomisk, berekraftig og framtidretta skal det setjast opp solcellepanel på taket.

Nytt uteområde

I tillegg til nytt internat og undervisningsbygg skal tunet få ei betydeleg oppgradering med amfi, sitjegrupper, sykkelparkering og basketballbane. Og tuntreet som har stått sidan "tidas morgon", skal trufast og trygt få trona over det heile.

Omorganisering og ombygging

Fløya som i dag husar 'Elektrofag og datateknologi', skal etter planen bli nytt bibliotek og studieverkstad. I kjellaren vil det bli to store klasserom med grupperom til Vg2 Studiespesialisering og eit aktivitetsrom for digital sløyd, keramikk og meir. Dagens

bibliotek skal bli omgjort til elevstove, og det skal lagast nytt trimrom og byggast ein eigen maskinhall. Og, som prosjektnamnet tilseier, har me eit mål om at alt skal stå klart til 2030. Følg med på sosiale medium og heimesidene våre for å få med deg oppdateringar!

Tryggheimhelsing blir nå òg digital!

Framover vil det bli mogleg å få Tryggheimhelsing digitalt på e-post – heilt gratis!

I digitalversjonen vil du få alle dei same artiklane, andaktane og nyhenda som i papirversjon rett inn på mobilen eller pc-en, og kunna lesa Tryggheimhelsing kor du vil og når du vil.

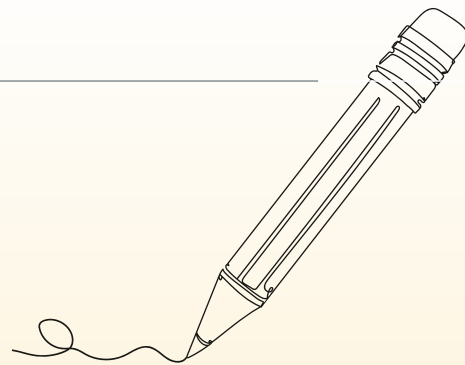
Ynskjer du framover å få Tryggheimhelsing digitalt, kan du ta kontakt på post@tryggheim.no.

Det vil fortsatt vera ein årleg kontingent på kr. 150,- for å få Tryggheimhelsing som papirblad i postkassa. Kontingenten går til å dekkja utgifter knytt til trykk og porto, og giro vil bli sendt ut til abonnentar som brev eller e-post.

Me er svært takksame for at du vil ta del i Tryggheim skular gjennom Tryggheimhelsing, og me håpar du framleis vil følgja med på alt det spanande som skjer her!

Skrivekonkurranse

- debattinnlegg



Tekst: Mari Ask Helland Foto: Henrik Foss

Norskseksjonen ved Tryggheim vgs. held fram suksessen med skrivekonkurranse, og denne gongen vart elevane utfordra på å skriva debattinnlegg. Mange sterke stemmer let seg inspirera, og juryen fekk inn fleire engasjerande debattinnlegg. Takk til alle som deltok i konkurransen!

BESTE DEBATTINNLEGG:

En saueflokk uten hyrde

av Kristian Egebakken, 3PBb

I dag er presteutdanningen på seks år. Det krever både en master innen teologi og ett års praksis i kirken. Det stilles høye krav, men det som ikke er et krav, er å ha en personlig tro. Hvordan kan en som ikke tror, lede en kristen forsamling?

Selv om de fleste som ønsker å bli prest, selvsagt har en tro, er det utrolig nok ikke et krav. Man må kunne både gresk og hebraisk, men du er ikke nødt til å ta imot frelsen boka forteller om. Dette er urovekkende. Prester skal være åndelige ledere for en forsamling, de står til ansvar for menighetens åndelige vekst. En kirke er ikke et kultursenter, forsamlingslokale eller en fritidsklubb, men Jesu kropp på jorden. Og den bør ledes av noen som har en sterk tilknytning til Jesus, ikke noen som er flink på skolen og ønsker å snakke foran en talerstol.

Den norske kirke burde virkelig stramme inn, kirka er en plass for alle slags mennesker, men IKKE alle slags trosretninger. At mennesker i ledende stillinger i kirken skal ha en tro, er ikke et urimelig krav. Kirken bør være en kirke i tråd med Bibelen, hvis ikke, hva er den da?

Prester skal ikke minst være forbilder i troen for resten av menigheten, presten skal vise hvordan et kristent liv kan se ut. En kirke uten en ivrig Jesus-etterfølger, er som en saueflokk uten hyrde, vi trenger noen til å lede oss!



Frå høgre: Lærar Henrik Siqveland, Kristian Egebakken, Mari Vold, Olav Vatland, Salome Dale.

«Du tørker bare bæs, du»

av Mari Vold, 3PBb

Som ung arbeidstaker i helsesektoren har jeg fått kjenne på mer fordommer enn jeg noen gang hadde trodd. Det er ikke bare tabubelagte fordommer folk tenker. Det er nedlatende kommentarer slengt rett i ansiktet. Jeg har flere ganger fått høre: «Du vasker bare rumpe du», «Det der hadde jeg aldri gjort!» eller kanskje «Æsj så ekkelt». Når skal vi få opp øynene, og se hva slags diskriminering unge i helsesektor står i?

Det er ingen hemmelighet at en jobb i helsesektor innebærer å hjelpe andre til å ivareta personlig hygiene. Men stopper det her? Er det sånn vi skal se på de som jobber i helsesektoren? Er det virkelig et slikt samfunn vi vil skape? Ja, vi skifter bleier, men hva med klemmene som blir gitt når noen har mistet en av sine kjære? Hva med alle turene i hagen, alle pratene som forebygger ensomhet, alle varme kaffekoppene på terrassen og alle smilene og all omsorgen som blir gitt. Hva med all syngingen, mimringen til gamle dager, og all lyttingen?

På den andre siden kan vi si at vi har en eldrebølge vi må møte. Jeg liker ikke å bruke dette ordet. Vi er nødt til å endre synet på eldre. Det er ingen orkan som kommer. Heller ingen tsunami. Dette er verdifulle mennesker som trenger omsorg og hjelp. Disse skal vi møte på best mulig måte. Vi er nødt til å endre på synet på omsorgsarbeidere i helsesektoren.

For ja, vi skifter bleier. Vi hjelper med hygiene. Men: Vi er ikke rompetørkere. Det er så mye mer. I min jobb får jeg lov til å bety en forskjell for eldre mennesker. Jeg får lov å hjelpe mennesker som har levd mye lenger enn jeg selv har. Lytte til historier og le og samtidig snakke om det som er vanskelig for dem. Det er jobben min. Det er det jeg gjør. Og det er ingenting som er mer betydningsfullt enn å få gjøre en forskjell for de eldre. Så nok er nok. Vi må slutte med fordommer. De som jobber i eldreomsorgen i Norge fortjener å bli hylla, ikke sett ned på!

FO SSE-PRISEN:

Koffor må eg skrive punktum hvis ikkje Jon Fosse må d?

av Salome Dale, 3STc

Jon Fosse vant nylig Nobelprisen i litteratur, han har ein særegen skrivestil som består av minst mulig detaljar, få eller ingen punktum og utallige frasår av «sa ho» eller «sa han».

E d ikkje sånn at de som vinne någe ska vær et forbilde i etterkant? Koffor vinne Jon fosse ein pris i litteratur då? Hvis eg hadde skreve sånn han gjør så hadde eg lett strøke i norsk sidemål og vel så det.

D e sånn som at hvis d e kunst så kan d vær stygt, men ikkje ellers, d e urettferdig at alle elever blir trent opp te å elske Jon Fosse, men så e innhold og skriveformen nesten d motsatte av d me sjøl ska skrive.

E d sånn at eg må følle skriveregler bare fordi at eg ikkje e kjent eller har livserfaring, når først han gjør d så skal d liksom være greit, d e dobbeltmoralisk av alle norsklærere å klage på teinsetting te norsk ungdom samtidig som de elske Jon Fosse over alt på jord.

«nå vert du sikkert litt irritert på meg, sidan eg kommenterer dei lange setningane igjen. Men sjå no på denne setninga her» (H. Siqveland, Personlig kommunikasjon, november 2023) Ja det har vel Jon Fosse og? Men du elske skrivestilen hans for det.

D e 95 år siden någen an norsk vant ein sånn pris, og når ein nordmann først får an så e de te ein fyr som ikkje hadde fått karakteren 3 i norsk engang, og i tillegg så skrive an på et skriftspråk som halve Norges befolkning ønske utrydda.

Han seie han liksom forventet det på forhånd, d i seg sjøl e svært arrogant .

Her må me andre som liksom ikkje e kjendisår for vår dårlig skrivestil kjempe oss fram som alle andre, men Jon Fosse, han får liksom bare et fripass der alle blir blinde for vanlig norsk grammatikk og ka så ska te for ein god karakter i norsk

SPRÅKPRISEN:

En hverdag uten melk er en framtid uten håp!

av Olav Vatland

Melk har gjennom alle tideverv vært blant verdens mest elskede forfriskninger. Om du er neandertaler, greker, barbar eller moderne nordmann liker du helt sikkert kyrnes helseelixir. Det gjør jeg også!

Så hva om vi kastet litt mer melk inn i skolehverdagen? Jeg lanserer den revolusjonerende ideen om at alle Tryggheim-elever burde få to glass hver, hver dag. Hvorfor? Fordi et godt skolemiljø og sterke knokler kan være så enkelt som å chugge ned to glass av det hvite gullet!

La oss være ærlige, livet som elev kan være hardt. Tentamener, lekser og det endeløse kappløpet mot klokka – vi trenger alle litt ekstra styrke i hver slurk! Melk er som supermat, bare bedre, fordi du kan drikke den. Proteiner, kalsium og vitamin D – det er som om naturen sa: “Her, ta litt styrke og knokkelkraft, jeg spanderer!”

Tenk deg scenen: alle sittende i kantina, to glass melk foran seg, som en armada av mektige meieri-superhelter. Det er som en Marvel-film, bare med mindre action og mer slurping. Hvem vet, kanskje en dag blir “The Mighty Milk Avengers” en ting!

Og hei, hva med de som er litt skeptiske til melk? Frykt ikke, vi kan ha alternative melketyper annet enn vanlig tinemelk – soyamelk for hipsterne, mandelmelk for de som liker nøtter og selvfølgelig sjokolademelk til de som ikke har vokset helt opp enda. Vi blir en smeltedigel av melkeglede!

Finansiering? La oss melke kua! Bokstavelig talt. Samarbeid med lokale bønder, skaff deg støtte fra melkeindustrien – vi kan være den mest melke-vennlige skolen i landet uten å tømme pengepungen.

Så, kjære Tryggheim VGS, hvorfor ikke ta en sjanse på melkens magi? Gi oss den gleden, det håpet som motiverer oss til å pushe på litt ekstra. Det blir latter, styrke, og en god dose kalsium på kjøpet. La oss gjøre skolehverdagen melkete fantastisk!





BILDER FRA SKOLE OG FRITID



Stortingspolitikerne Aleksander Stokkebø og Margret Hagerup fikk innblikk i entreprenørskapsarbeidet på Tryggheim da de besøkte skolen fredag 26. januar. Her fra lunsjen i dagligstua. Fra høyre sitter entreprenørskapslærer Knut Handeland og rektor Gjermund Viste. Fra venstre sitter entreprenørskapslærer Henrik Foss og lokalpolitiker Trond Knutsen fra Hå Høyre.



Stortingspolitikerne Aleksander Stokkebø (t.v.) og Margret Hagerup og partitoppen Trond Knutsen i Hå Høyre lyttet til og ga tilbakemeldinger til ungdomsbedriftene i Vg2 elenergi og ekom.



Thea Borgersen (t.v.) og Jannike Sæther Tønnessen i Vg3 påbygging til generell studiekompetanse var blant mange elever som skapte aktiviteter da Tryggheim arrangerte besøkshelg 19. til 20. januar. Her trekker de lodd på basar i kantina.



Lærere smurte 250 frokostbrød til 10.-klassinger som hospiterte på skolen fredag 19. januar.



Vg3-elevene arrangerte russemøte under besøkshelgsfredagen 19. februar. Fra venstre: Andreas Danielsen, Mari Vold, Jakob Tjomsland Larsen, Malin Genova Fjalestad, Andreas Haraldseid, Olav Vatland og Hallvard Laland.



Buused fra Vg1 studiespesialisering gikk til topps i en konkurranse for ungdomsbedrifter på Jæren og vant gavekort på 2500 kroner under Innovasjonsvegå i Forum Jæren på Bryne onsdag 12. mars.

Fra venstre: Jenny Tønnessen, Magnus Ramsli Lomeland, Ole Mathias O. Vestvik og Hannah Olava Kleppe.



Drone-drift UB fra Vg2 elenergi og ekom kom på andreplass og vant et gavekort på kr. 1.500 i en konkurranse under Innovasjonsvegå på Bryne 10. januar. Fra venstre: Thomas Hognestad, Tobias Braut, Heine Rott og Daniel Eskildsen.



Frie Veier UB og de andre ungdomsbedriftene på Vg2 elenergi og ekom presenterte forretningsideene sine for stortingspolitikere Margret Hagerup og Alexander Stokkebø 26. januar. Fra venstre: Sondre Sjøtveit, Marcus Midttun, Morten Lode, Alfred Undheim og Gabriel Undheim.



Den kristne artisten Bård Gulbrandsen med band holdt konsert i samarbeid med Norea Mediemisjon onsdag 17. januar. Gulbrandsen hadde med seg Kårstein Bø på orgel, Aslak Aarsland på gitar, Svein Arild Varhaug på bass og Ole Matningsdal på trommer.



Mads Byberg (t.v.) i Vg3 studiespesialisering har tatt initiativ til en kristen ledertrening-skole for elever på ettermiddagstid. 5. februar underviste teamkoordinator og tidligere regionleder Kolbjørn Bø i Misjonssambandet om konflikthåndtering. Ved siden av Mads sitter Victoria Engejordet, Olav Vatland og Ruben Bech-Sørensen.



Tilrettelagt avdeling besøkte hovedstasjonen til Rogaland brann og redning fredag 26. januar. Fra venstre: Lene Ueland, Synne Frøyland, Randa Granberg, Johanan Belindas, Karina Gullestad og Randi Skjørestad.



Karina Gullestad (t.h.) og Lene Ueland testet brannbilen da tilrettelagt avdeling besøkte hovedstasjonen til Rogaland brann og redning i Sandnes 26. januar.

KLIPPEKLØPPAR I VILLE VEKSTEN



«Hva jeg ville ha gjort annerledes hvis jeg fikk leve livet mitt om igjen? Da ville jeg hatt midtskill.»

Kjell Aukrust



*Tekst: Knut Handeland
Foto: Henrik Foss*

Etter fullført militærtjeneste marsjerte Ruben Leask ved nyttår inn som den fjerde innrullerte i miljøarbeidartroppen. Han kom ikkje uvæpna: Attåt Guds fulle rustning har han med seg saks og klippeutstyr til å angripe gjenstridig hårvekst. Førabels har han ikkje master i korkje hud eller hår, men gjennom året i Forsvaret utdanna han seg til YouTube-frisør, som det vel må kallast når ein lærer seg triks og handverk via snuttar på nettet. Er han eit naturtalent? Me veit ikkje, men trass i den uformelle kompetanseoppbygginga har han opparbeidd seg tillit også blant folk med godt syn og eigen spegel. Han har spesialisert seg på herreklipp, og når det kjem inn meldingar frå ei flanke om hjelp mot trugande manke, fattar han raskt eit deployeringsvedtak, rekvirerer eige utstyr, og væpna til hårrøtene rullar han ut den mobile kamp-eininga «J. Leask barber shop» og går til åtak på dusk, dott, dult og passiv-aggressive hentesveisar om så skulle vere. Under press vil han kunne trekke fønaren raskare enn Lucky Luke og fyre av i hofthøgde. Ikkje berre i liljerein empati med alle offera for vill vekst, men slett ikkje for å bli rik, frisk og lukkeleg sjølv. Dei 200 kronene går nemleg uavkorta til misjonsprosjektet i Vest-Afrika. Håravfallet går ikkje til Gjenbruken, men i restavfallet.

3 på topp

Hvordan ha en nydelig lørdagstur-edition

Tekst og foto: Karine Norbye

Det er en strålende lørdag morgen på Jæren. Kanskje er du så heldig at det til og med er vindstille. Du har fri, frokosten er spist og kaffekoppen er straks drukket opp. Da banker det inn i bevissthetens din en fantastisk tanke: Skal jeg gå med en tur?

En herlig idé slår rot i tankene dine, en idé som gir deg en umiddelbar forventning om frisk luft, naturens omfavnelser og en forventning om at dagen vil bli fantastisk. Du ringer en venn eller ti som du får med deg, og du begynner å glede deg til dagens ferd.

Men hvor skal den gå? Og hva skal dere gjøre? Og spise? Tankene tynger ditt hjerte

Det er her jeg kommer inn. Jeg har programmet til en nydelig turlørdag.

La meg presentere tre av mine topp kjekke ting å gjøre på tur!

1. Ta vennene med deg på hengekøyetur! (gjerne sov over til søndag)

Hva du trenger:

- Trær
- Hengekøye og tau til å henge den i
- Gjærne fin utsikt
- Varme klær
- En varm sovepose og liggeunderlag
- Mat og drikke
- En god bok, om du vil

Hengekøye – et sted for å drøse, slappe av, lese bok og høre fuglekvisper.
Hva mer kan man ønske seg?



2. Ta med spill!

Hva du trenger:

- En type spill: ludo, kortstokk, yatzy +++
- Alltid gøy med premie!

Vil du gjøre det enda mer utfordrende, kan du finne på andre konkurranser selv. Her er det bare fantasien som setter grenser!

3. Imponer med førsteklases dessert – sjokoladefondant i appelsinskall! (passer spesielt godt i påskeferien!)

Hva du trenger:

(Nok til 6 personer)

- 125 g smør
- 200 g sjokolade
- 100 g sukker
- 2 store egg
- 2 eggeplommer
- 25 g hvetemel
- 3 appelsiner
- aluminiumsfolie
- et bål

Smelt smøret, ha deretter sjokoladen og sukkeret i smøret og rør til det blir en glatt røre.

Ha i egg og eggeplommer og til slutt hvetemelet. (Her kan du også jukse litt, det finnes både muffins- og sjokoladefondant-røre på pose som du kan blande og ta med).

Sjokoladefondantrøra kan du ha i en brødpose (dobbel!).

Da er det bare å lage et hull i posen, slik at du kan sprøyte innholdet opp i appelsinen.

Ikke fyll den helt opp, for innholdet utvider seg når det blir stekt.

Pass på at du ikke brenner deg – bruk en gammel ullvott eller et redskap som gjør at du kan flytte appelsinene inn og ut av bålet.



Juryen kåra åtte vinnarar
av statuettar under
årets utgåve av
Tryggheim Oscars.

FESTLEG FILMFESTIVAL



Filmkonkurransen The Tryggheim Oscars samla om lag 250 festkleddde publikummarar i ein storslått møtesal tysdag 30. januar. Ti kreative kortfilm laga av elevar og eit godt regissert program av miljøarbeidarane gav publikum gode Tryggheim-minne.

Tekst og foto: Henrik Foss



Kaisa Braut i Vg3 studiespesialisering blei kåra til årets kvinnelege skodespelar.



Kjetil Fylling og Ingrid Indrebø var både jurymedlemmar og premieutdelarar under The Tryggheim Oscars.



Russestyret jubla då det vann humorprisen. Visepresident Andreas Haralds-eid løfta statuetten.



Kenneth Undheim (t.v.) var jurymedlem og kåra vinnar saman med Knut Handeland.



Filmen «The Heist» vann prisane i dei to gjevaste kategoriene under The Tryggheim Oscars: Publikumsprisen og beste film. Frå venstre programleiar Fanuel Yrgaw og skodespelarane Gabriel Steinbru, Håvard Lauvås, Johannes Indrebø, Nikolai Johannes Hauge, Lukas Vågen og programleiar Fanuel Yrgaw. Regissør Heine Rott var med via skjerm.



Kjetil Fylling (f.v.), Ingrid Indrebø gratulerer vinnarane Ingfrid Sofie Kro-Halvorsen, Samuel Kro og Elias Ulland. Til høgre står programleiar Fanuel Yrgaw.



Skodespelaren Oskar Ramsli Lomeland blei heidra av miljøarbeidarane Ruben Leask (f.h.) og Fanuel Yrgaw.

Visste du at...

Katrine Rugland (ST 08-11) og Håkon Tveit giftet seg 23. september.

Maria Leonora Våland (ST 14-17) og Sinisa Petkovic giftet seg 7. oktober.

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

MARS

Ons. 20.: Huslydkveld
(se baksiden)

Man. 25. – man. 1.4.: Påskeferie

APRIL

Tors. 11.: Pensjonisttreff kl. 12.30

Ons. 24.: Misjonsløp

MAI

Fre. 10.: Fridag

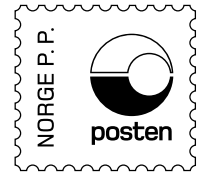
JUNI

Fre. 14.: Avslutningsfest for Vg2 og 3

Lør. 22.: Elevstevne, start kl. 13.00



Returadresse:
Tryggheimhelsing
Tryggheimveien 13
4365 Nærbø



Tryggheim skular inviterer til
HUSLYDKVELD

Onsdag 20. mars kl. 19.00

Vendepunktet

– fra korset til Oppstandelsen

Hans Johan Sagrusten

Teolog og bibelformidler

Sofasamtale

med Malin Geniva Fjalestad,
Aud Karin K. Ringvoll og
Svein Anton Hansen

Ingrid Grøvan m/band

- Sang og musikk
- God mat
- Gave til skolen

Varmt velkommen!