



78. årgang - nr. 3. 2022. Tryggheim skular

# Tryggheimhelsing



Takk for maten, Aud  
s. 4-5

Randi Skjørestad har  
spelt inn album s. 6-8

Ungdomsskolen klatrer  
stadig høyere s. 9



Rektor har ordet

# ANTISEMITTISME. HOLOCAUST. ALFRED NOBEL. SKULETURAR.

September er tid for skuleturar med strek under skule! Fellesskap og læring på mange plan, også knytt til overordna del som livsmeistring og sosial kompetanse. Det vart lærerike, opplevingsrike og uforgløymelege skuleturar til Europa og til Israel. Etter turane kjem sentrale spørsmål frå elevane: Kvifor? Kva hadde jødane gjort gale? Vart 6 millionar menneske drepne berre fordi dei var jødar?

Gjermund Viste // Rektor

## Tema antisemittisme og holocaust

Skuleturane til Europa og Israel har hatt tema antisemittisme, holocaust, konsentrationsleirar, menneskeverd, Israel og i Jesu fotspor. Flotte og sterke turar! Det er utruleg kva Hitler fekk folket med på under 2. verdskrig. Eit heilt folkeslag vart systematisk krenka og forsøkt utsrydda. 6 millionar vart drepne. Av desse var det 1,5 mill. born under 15 år. I Jerusalem er det eit eige minnesmerke for desse, Yad Vashem, og i «Bornas minnehall» vert namn, nasjonalitet og alder lesne opp – det tek fleire år å kome gjennom. Kvart enkelt barn hadde eit namn, ein identitet. Det var ei krenkande hending utan sidestykke i historia. Dette var grunna i løgn, antisemittisme og ein ideologi om at jødane var ein eigen rase, ein parasitt som burde utsryddast. Folk var blinde for det som skjedde.

## Historia må ikkje gløymast

Vi har blitt minna om kor avgjerande det er å kjenne historia, at vi kunne lære, at det aldri må

skje igjen. Kva hadde jødane gjort gale? Ingenting – dei var berre jødar. Holocaust var den viktigaste grunnen til at FN i 1947 gjekk inn for ein eigen jødisk stat innerst i Middelhavet. Så frå 1948 har vi der hatt eit levande demokrati – midt blandt statar kor det er därlege kår for ytringsfridom, religionsfridom og respekt for menneskerettane.

## Jesus gret over Jerusalem

Jesus gret over Jerusalem, Luk 13,34 og 19,41-44. Byen visste ikkje «kva som tener til fred for deg». Eg fekk vere med på Vg3-turen til Israel. Vi besøkte Vestmuren fredag kveld då sabbaten hadde byrja. Vi gleder oss over at jødane fekk Vestmuren tilbake i 1967, at dei igjen kan be der. Vi heiar på jødane, deira demokrati, deira suksess innan innovasjon og kunnskap. Nobel-prisane har blitt delt ut kvart år sidan 1901. Fem prisar innan fysikk, kjemi, medisin, litteratur og fredsarbeid. Jødane tel ca. berre 15 mill. på verdsbasis (dei fleste i Israel og USA). Likevel har dei fått over 20 % av prisane. Ingen

andre land/folkeslag er i nærleiken av dette. Kanskje følgjande er ein av grunnane. Spoler vi 80-90 år tilbake i tid her i Europa, så hadde ikkje jødar lov til å eige fast eigedom. Kvifor? Kva hadde dei gjort gale? Ingenting – dei var berre jødar. Men også av denne grunn vart det sagt til dei unge jødane i Europa: Sats på kunnskap – dei som har imot dykk, kan ta frå dykk mykje, men kunnskapen, den kan dei ikkje ta frå dykk.

Vi heiar ikkje på dei som ikkje vil sjå Israel på kartet. Vi vil heie på jødane og be om fred for Jerusalem. Samtidig vil vi gråte over at dei ikkje kjenner si besøkelsestid. Messias har kome, men dei veit det ikkje. Vi vil også gråte over dei muslimske arabane. Messias har kome. Det er frelse for dei også, slekta til Abraham, Hagar og Ismael. «*For så elskar Gud verda at han gav Son sin, den einborne, så kvar den som trur på han, ikkje skal gå fortapt, men ha evig liv,*» Joh 3,16.

**Redaksjonskomité:**  
Anne-Berit Gomo Aanestad (redaktør)  
Henrik Foss  
Knut Handeland  
Kristin Samdal  
Bjørg Topnes  
Martin Steinskog (ungdomsskolen)

**E-post Tryggheim skular:**  
post@tryggheim.no

Bladet koster kr 100,- pr år.  
**Kontonr.:** 3000.23.29626

**Trykk og grafisk formgivning:**  
Synkron Media AS, Birkeland

**Tryggheimhelsing**

Forsidebildet: Elever på vei opp til Prekestolen siste søndag i august.  
Foto: Tårn Helge Helgøy.

**Kasserer:** Elisabeth Krogdal



Andakt

# DET ER BRUK FOR DEG PÅ DAGENS STAFETT-ETAPPE

Torbjørn Honnemyr // lærar Bygg- og anleggsteknikk



Eg var i Etiopia ein tur i sommar for å besøke venar eg fekk då eg arbeidde der fram til for 17 år sidan.

Der blant boranaene i Sør-Etiopia kom det først to vitne frå nabolandet Kenya rundt 1950 og fortalte om Jesus til folket. Sidan kom utsendingar frå Noreg, og i 1993 var det vår etappe, der eg og familien budde i byen Mega i nokre år og prøvde å forkynne det gode budskapet rundt i landsbyane.

I motsetnad til mange plassar i Norge var det helst dei unge som ville bli kristne, mens dei gamle heldt fast på gamle skikkar. Ein gammal mann sa då til meg: «Dette nye (Guds ord) er sikkert godt for dei unge, men ikkje for oss gamle.» Då tenkte eg at det er ei merkeleg innstilling, for dersom det er godt for dei unge, korleis kan det vere dårlig for dei gamle? Og dersom det ikkje er sunt for dei gamle, korleis kan han då seie at det er greitt å utsette dei unge for det?

I alle fall var det mange som kom til tru på evangeliet gjennom det ordet som dei lokale evangelistane underviste. Det var ei god tid, om enn ikkje problemlaus. Me var med på ein stafett. Nå er det ikkje nokre norske lenger der. Det er dei lokale kristne som ber stafettpinnen vidare. Og det veks som berre det.

Misjonsarbeidet er som ein stafett. Likesom i Etiopia så og i Noreg. Dei gamle starta Tryggheim for å nå dei unge med Guds ord. Dei gamle er ikkje blant oss lenger. Nå er det vi som ber stafettpinnen.

Du som er elev og i starten av livet, du trengst for å bere stafettpinnen vidare på vår tids etappe. Anten det er i Noreg eller i utlandet. Anten det er som misjonær eller murar eller masterstudent (eller noko anna som ikkje startar på m ...). Det er bruk for deg på dagens stafett-etappe. Gud har ein plan for ditt liv. Men skal det lukkast, må du frykte og elske Han.

**«Og han døydde  
for alle, så dei som lever,  
ikkje lenger skal leva  
for seg sjølve, men for  
han som døydde og  
stod opp for dei.»**

(2. Kor. 5,15)





Kjøkkenleiar Aud Nymark Arroyo går av med pensjon etter 24 år på Tryggheim.

- Då eg starta på Tryggheim, såg eg ikkje for meg å vere her så lenge. Eg var i utgangspunktet skeptisk til å reise til Jæren. Planen min var eigentleg å arbeide i Bergensområdet, seier Aud. - Men så var det noko med å jobbe på ein internatskule i misjonen som hjelpte meg å ta avgjerda. I tillegg blei mannen min veldig begeistra over landskapet på Jæren då vi reiste her sommaren -97. Det minste han veldig om heimlandet Bolivia. 1. desember går ho av med pensjon.

#### Erfaren leiar

Aud har leia kjøkkenet på Tryggheim sidan 1998 og har metta ungdomsmunnar heile livet. Før ho flytta til Nærø, var ho husmor på den norske skulen i Bolivia. Kjøkkenleia, som er utdanna kokk for storhushald, har tidlegare arbeidd både på folkehøgskule og på leirstadar.

Saman med kokkane har ho bestemt kva som skal stå på vekemenyen på Tryggheim, ein meny som internatelever deler på den interne Facebook-sida så

# Takk for maten, Aud!

Då sogningen Aud Nymark Arroyo (66) kom frå Sør-Amerika til Noreg i 1998, tvilte ho seg fram til eit Tryggheim-ja. 24 år seinare takkar ho for seg.

Tekst og foto: Henrik Foss

fort plakaten kjem opp på døra til matsalen kvar måndag. Når Aud har laga vekemenyen, har ho tatt omsyn til føringane frå Helsedirektoratet, men har også ønskt å vidareføre norske mattradisjonar.

- Vi lagar til dømes rettar som lettsalta torsk, lapskaus og fårikål. Eg synest at vi kan halde norske mattradisjonar i hevd. Fleire kokkar i landet tar fram slike matrettar som var vanlegare før. Kvifor kan ikkje vi gjere det? spør kjøkkenleia.

- Vi får få negative tilbakemeldingar frå elevane. For 10-15 år sidan var det fleire som uttrykte misnøye. Dette kan ha samanheng med at standarden har auka. Tilbakemeldingane vi har fått dette skuleåret, har vore overveldande, og det er motiverande, seier ho. Den minst populære retten ho har servert gjennom tidene, er bacalao. Forsøket falt i fisk.

- Aldri meir bacalao! Det var nesten ingen som åt. Vi gjorde ikkje noko feil då vi laga maten, men elevane kunne rett og slett ikkje ha bacalao, seier ho.

#### Besök av Mattilsynet

Kjøkkenleia har aldri opplevd at elevane har blitt sjuke av maten, men ho har fått kritiske spørsmål frå Mattilsynet. For ein del år sidan fekk skulen tilbod om å få eit parti med gratis laks. Den gongen kjøkkenet skulle servere fisken, kom Mattilsynet og inspiserte.

- Vi stod og fileterte laksen då Mattilsynet kom. Vi hadde fått laksen av eit oppdrettsanlegg som ikkje kunne selje fisken, fordi han var for stor. Det var ikkje noko gale med laksen. Problemet var

storleiken, seier ho.

- Eg måtte spele med opne kort og sa at eg ikkje visste at vi gjorde noko gale då vi tok imot fisken. Eg kunne ikkje svare på kva oppdrettsanlegg fisken koma i frå. Eg visste berre kven som hadde vidareformidla tilbodet til oss, seier ho.

Kjøkkenet fekk lov til å servere laksen, men Mattilsynet påla Aud å kartlegge opplysningane om fisken.

#### Pensjonist-planar

I 1998 var elevtalet cirka 400. Hausten 2022 går over 530 på vidaregåande. Om lag 260 elevar har sin skulekvardag på Tryggheim ungdomsskule, som også et lunsj i matsalen i hovudbygget. Aud har likt rolla som kjøkkenleiar, men ser samtidig fram til å få rolegare dagar som pensjonist.

- Eg ser fram til å få betre tid til å løyse oppgåver heime i huset og til å lese meir, seier Aud.

1. desember overtar Anne Hovland frå Klepp rolla kjøkkenleiar på Tryggheim.



Rektor Gjermund Viste overrekte sòlvskei til Aud under personalavslutninga på leirplassen Holmvatn før sommarferien.



## Feilernært - skråblikk på eit utviklingstrekk

Tekst: Knut Handeland

Gjennom Tryggheim sine 103 år har kjøkkenpersonalet sett ernæringsstrendar kome og gå; frå barkebrød til pinnebrød, frå potetlefse til italiensk kjøtlefse (pizza), pasta har fortrent potetmonopolet; «Poteta ligg i jorda, seier ikkje mange orda» heiter det i diktet, og nå veit me kvifor. Lyrisk potetafasi og maktforskyvingar i karbohydrathierarkiet er berre eitt utviklingstrekk. Endå viktigare

er dei kroppslege reaksjonane på nye matvarer og matvanar. Kjøkkenet har sett ein eksponentiell framvekst av ernæringskrenka næringsmiddeloffer, både hos personalet og i elevflokkene, folk som på ulike vis ikkje kan tolke så underleg vel den urett som rammar deira eige tarmsystem ved inntak av ulike matvarer. I tillegg kjem dei politisk motiverte vegetar- og vegandiettane, som og sökjer strekke kjøkkenstrikkens menyfeksibilitet forbi

tolegrensa. Dei fleste av oss kjenner til tarmdysleksiar som glutenallergi, laktoseintoleranse og nøtteallergi, men dette er truleg berre den spede starten. Som del av eit framtidig livsmeistringsprogram for moderne storkjøkkenpersonell vil vi difor kome framtida i forkjøpet og lansere eksempel på komande ernæringsskapte diagnostiske utslag i uønskte lekamlege tilstandar som vil reise krav om individuelle diettar:

#### Ansljosømfintlig

Artisjokkskade

Artrosenkål

Aspangers

Bananoreksi

Blodappelsinoverføring

Blomkols

Bollepest

Bolognesestyver

Brelettere utviklingskremet

Brunosteoporose

Bulimintdrops

Byllepesto

Caffe slatters

Chilirium

Chorizofreni

Coskusma

Diabetasuppe

Epleepsi

Ertesvikt

Fibermyalgi

#### Forkjøleskap

Fotsoppstuing

Gallehåndeblærekattarr

Gelantinitus

Gonorekesalat

Gresskardialgji

Guacamolefunken

Havreklimydia

Hjertesalatinfarkt

Hummuskelsvikt

Hypokonditori

Kanapeersonlighetsforstyrrelse

Kaviartrose

Kardemomentan artrosenkål

Kikertehoste

Kjøttkreft

Kjøttmeislinger

Kleptomananas

Knekkebrøde øyne

#### Kålikk

Kålrabies

Laks-toseintoleranse

Lammelårhalsbrudd

Lasangina

Lyskebrokkoli

Løktoseintoleranse

Majonekrose

Mandarinfeksjon

Margarinveisinfeksjon

Marsipandemi

Muskatkrampe

Münchausennep syndrom

Narkolefsi

Neglrotgrønnsaker

Nevropaté

Pannekatarr

Parahyse

Paranøtparese

Parmesanatorium

Pastinakkelseng

#### Pestourettes syndrome

Prolapskaus

Psoariskrem

Pytt i pannelapp

Pølselulitt

Raspeballebrokk

Risottomani

Rødbetablokker

Scampibipolar

Scones syndrome

Sklerosenkål

Skummet melkefeber

Spastikkelsbær

Spisskummerlig

Strombolisme

Suicidaddel

Sølvlokiaki

Timianitus

Tomatforgiftning





## Album-innspelinga er eit bønesvar - Spennande å leva med Gud

Tekst: Bjørg Topnes  
Foto: Mari Skjørestad og Karl Magnus Skjørestad

Randi Skjørestad (39), som er kontaktlærar på tilrettelagd avdeling (TA), gav i sommar ut albumet «Min Forsørger» med tolv sjølvskrivne songar.

- Tittelsporet skreiv eg då eg fekk ein jobb eg ikkje hadde forutsett at eg skulle ha, fortel ho, for eg hadde ein god jobb og var nøgd, men fekk ikkje heilt fred. Då dei ringde og gav meg tilbod om denne jobben, kom strofa «Min forsørger – Du veit kva eg treng før eg ber». Det er spennande å leva med Gud, for ting legg seg ofte til rette når me lever med han og er opne for hans leiing. Det erfarte Randi inn i prosessen om å gje ut musikken sin.



Pianoet er fast følgesvenn for Randi.

### Eit steg i tru

- Det var eit steg i tru. Eg hadde

over fleire år kjent på at eg skulle ha spelt inn songane mine på skikkeleg vis, men såg ikkje korleis det kunne skje, og kjende ingen som kunne hjelpe. Det kostar jo også mykje pengar, rundt 150-200 000 for eit album. Dermed spurte eg Gud: Kva skal eg gjera?

- Då kom det ein tanke om å senda ut eit brev og fortelja kva som låg meg på hjartet, og at folk kunne få lov å støtta dette prosjektet om dei ville. Uansett sette eg pris på forbøn. Etter å ha sendt ut brevet, kjende eg meg heilt dårleg. Det kostar mykje å ta steget og be om støtte. Men at eg ikkje gjorde det for min eigen del, men som ei lydigheitshandling for Gud, gjorde det lettare å ta valet som trossa menneskefrycta. Berre eit par dagar seinare hadde eg fått inn halvparten, og etter eit par veker hadde eg fått alt eg trøg i samst mangde gode tilbakemeldingar.

- Nokon fortalte at dei hadde kjent så på at dei skulle gje meg ein sum med pengar til musikkinnspeling utan at dei visste at eg var midt i denne prosessen. Då brevet kom, vart det trusstyrkande for både dei og meg. Gjennom slike fantastiske hendingar ser eg Gud i kvardagen.

### Songglede og sceneskrekk

Randi vokser opp på Bryne og bur no på Ogna med ektemann og fem born i alderen sytten til åtte år. Heilt sidan barndommen har songen vore viktig for henne.

- Eg hugsar at eg som barn fekk ein kassett av Børud-gjengen som eg høyrd på og song til store deler av dagane. Etter kvart la eg på andrestemme utan å vita at det var godt gjort for ei lita jente som meg. Eg kunne leggja meg over eller under hovudstemmen og hadde ei veldig glede av det. Musikken rørte meg på ein heilt spesiell måte.

I ungdommen skjedde det likevel noko som heldt henne tilbake.

- Eg elskar å syngja, men var så enormt redd for å syngja så andre hørde det. Eg begynte i kor og opplevde at eg heldt på å besvima der eg stod. Eg fekk sceneskrekk og torde ikkje vera med og opptre. Slik var det i mange år. Eg gjekk heller ikkje i russekoret på Tryggheim på grunn av dette. Då sat eg i nede i salen og drøymde om å vera med. Endringa kom i vaksen alder.

Eg kom til eit punkt der det blei viktigare for meg kva Gud har lagt på hjarta mitt. Eg valde å syngja, spela og dela songane mine trass i frykta. Eg tenkte at det verste som

kan skje, er at det går gale. Men det er eigentleg ikkje så farleg. Det er viktigare å fylgja der Gud leier oss.

### Får tekstane av Gud

- I 18-årsalderen var eg på kveldsvakt på gamleheimen på Olsvoll. Eg sat og song og spelte med gitaren. Plutseleg begynte det å koma nokre setningar i hovudet som eg skreiv ned. Det var ei bøn til Gud som blei til ein song – den første songen eg skreiv. Seinare skreiv eg fleire, men torde ikkje visa dei til nokon.

- Ut i 20-åra var første gong eg torde å synga og dela songane mine med eit fåtal. Tilbakemeldingane var vanskelege å tru på og ta til seg. At songane mine vart opplevd treffande og fengande, var vanskeleg å forstå. Eg kjende og her at det i så fall måtte vera Gud sitt verk.

- Seinare har eg vore open for at Gud kan leggja både tema, hjartesaker og bibelvers på hjartet mitt, som blir til songar. Av og til brukar eg tre-fire-fem minutt på ein song, andre gonger kan det ta nokre dagar.

### Kva inspirerer deg?

- Inspirasjonen er Jesus, livet med han, samt Bibelen og det som vert godt for meg der. Livet er på godt og vondt, så ting eg har erfart og som har vore vanskeleg, har ofte inspirert meg til å skriva. Når eg har trunge noko sjølv, kan det koma ein song utav situasjonen, og så viser det seg at eg ikkje var den einaste som trøg å høyra det.

- Eg vil formidla håp i Jesus, at han alltid er der med utstrekte armar og vil oss det beste. Eg vil at folk skal våga å ta eit steg, smaka og sjå at Herren er god.

### Å gje Gud rom

Mange opptrednar vert det likevel ikkje tid til.

- Eg skulle ønskje det var meir, ja. Jobben her på skulen og familien på sju betyr at det ikkje vert så mykje overskot til det. Heimen kjem jo først, og arbeid. Eg har brent meg

på å dura på og tenkja at alt som er i regi av tru og Jesus er bra. Men om ikkje Han leier oss, kan det bli heilt feil den vegen også. Derfor seier eg ikkje ja utan at eg kjenner fred for det, og at eg og mannen kjenner me står saman om det. Det er min gylne regel. Eg var nettopp på Bedehussang i Storhall Karmøy og song, og det var veldig gildt.

### Har du vore kristen heile livet?

- Ja, men eg har ikkje kjent Jesus personleg heile livet. Eg har trudd at han har funnest, men ikkje at han har sett eller brydd seg om vesle meg. Teoretisk kunne eg mykje, for eg har vokse opp i ein kristen heim, gått på søndagsskulen, i kor og i ungdomslag. I ungdommen begynte eg å lengta etter å kjenna han og begynte å sökja han meir.

- På DTS på Hawaii, der eg var saman med mannen min og dei tre eldste, lærte me å våga å vera stille og lytta til Gud. Eg voks opp med at me skal be, seja amen og så ferdig med det, men ikkje vera rolege og gje han rom for å minna oss på noko, kanskje eit bibelvers, personar me skal seia noko til eller gjera noko for, eller noko til eiga oppbygging. Det står jo at hans sauher kjermer hans røyst og følgjer han. Dette blei noko nytt for meg etter disippeltreningsskulen, og har ført til at eg opplever trua mi som ein nær relasjon til Jesus.

### Syng på tilrettelagd avdeling

No arbeider du på TA. Bruker du musikken der også?

- Når eg har morgenandakten, plar me som regel syngja. Det er veldig gildt, og elevane der heiar på meg og musikken eg har gjeve ut. I musikktime går det også mykje i lovsongar, kristen musikk og andre songar. Eg brenn for denne elevgruppa. I utgangspunktet er eg vernepleiar og har fast stilling som miljøterapeut. Men i år er eg kontaktlærar og har mat og helse, musikk, bassengtrening og robust.



Å vera open for Guds stemme er viktig for Randi.

**Eg valde å syngja, spela og dela songane mine trass i frykta. Eg tenkte at det verste som kan skje, er at det går gale. Men det er eigentleg ikkje så farleg. Det er viktigare å fylgja der Gud leier oss.**



Randi deltok på Bedehussang på Karmøy.  
Foto: Mari Skjørestad.



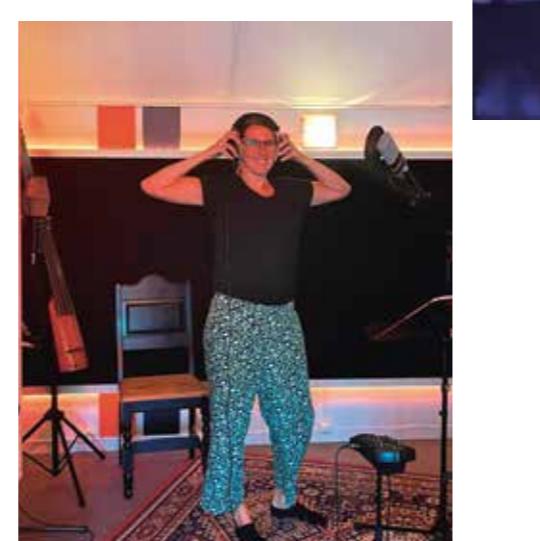
Dette er fjerde året ditt på Tryggheim.  
Vart du leia hit også?

- Den gongen hadde eg ein elev på ein annan skule som fekk plass på TA. Eg kjende på meg at det kom til å ordna seg slik, og kjende at eg ønskte å følgja etter. Så ringde dei fra Tryggheim og bad meg senda inn ein open søknad. Det vart berre eitt år her i lag med henne før ho døydde. Songen «Kjære dæg» vart skiven etter dette og er dedikert til henne. Det er ein song som beskrev noko av smarta i å mista nokon. Den handlar om minne, sorg og sakn, men og om at det er håp om å få treffast igjen når me fylgjer Jesus.

#### Gud er verksam

Randi sine songar er tilgjengelege på både Spotify, YouTube og der me kan strima musikk. Ho har også CD-er for sal. Dei første to-tre månadene er det registrert 15 000 avspelingar. Når songane inn?

- Ja, det har eg fått mange fine tilbakemeldingar om, både munnleg og på meldingar.



For nokre månader sidan var Randi i studio. Foto: Mari Skjørestad.



#### Ungdomsskulen



Den nye buldreveggen på Tryggheim ungdomsskule.

Tekst og foto: Martin Steinskog



Kompisene Jonas Jonasmoe og Aslak Pollestad er klare til å buldre fra seg i det nye monumentet på Tryggheim.

Bjorland VEL har søkt om tippemiddelfinansiering av bulderveggen som et nærmiljøanlegg, og i tillegg fått støtte til veggen fra Hå kommune, Sparebankstiftinga Time og Hå og Sparebankstiftelsen DNB/Jærlbladet. Stor takk til våre sponsorer!

Da elevene kom tilbake etter endt sommerferie, sto den der; badet i sol, omringet av den mykeste gummiasfalten man har sett på Nærø i manns minne. Ungdomsskolen sin splitter nye buldrevegg. Etter at ryktene så smått begynte å gå om en mulig buldrevegg i skolegården, har forventningene vært til å ta og føle på i gangene i Tryggheimvegen 13. Man kan trygt si at en buldrevegg klatret på meningsmålingen over interessante nyoppføringer i skolegården.

Den praktfulle veggan teller drøyt 100 klatregrep, i alle regnbuens farger, fordelt på tre store betongelement. Det ryktes om at veggan til slutt skal prydes av hele 900 slike klosser. Veggan tilbyr en

unik mulighet for elevene til å få utløp for lenge oppspart energi. Den innbyr til en treninng av biceps så vel som triceps. Treningen er attpå til gratis, så selv om elevene får rabatter på treningsavtale på Jæren sportssenter, kan vi varmt anbefale denne treningen.

Kroppsøvingsseksjonen virker også å gi veggan sin velsignelse. I en uttalelse sier fagansvarlig Kristoffer Viste at han er «svært fornøyd» med den nye signeringen. Den ellers så sindige jærbuen vil gå så langt å kalle dette for en «langsiktig og smart investering» for ungdommene på skolen vår. Hvem vet? Kanskje er det nettopp denne veggan som får besøk av et NRK-filmteam om 20 år, i anledning en tidligere elevs deltagelse i Mesternes Mester? «Do not despise these small beginnings.»

Vi er uansett veldig stolte av den nye buldreveggen vår, og håper den blir flittig tatt i bruk!



# (Nokså) nye medarbeidarar skuleåret 2022/23

## Spørsmål:

1. Kjem frå
2. Tittel på Tryggheim
3. Arbeidsoppgåver
4. Favorittmat
5. Interesser
6. Oppteken av og brenn for



**Liv Jess Langaas Bønes, 26 år**  
1: Klepp  
2: Lærar  
3: Underviser i naturfag  
4: Pinnekjøt  
5: Strikking, trening, fjellturar og familietid  
6: At ungdom skal kjenna seg sett og verdsett. Og at elever skal få oppleva naturfag og realfag som engasjerande og trusstyrkande



**Mari Ask Helland, 31 år**  
1: Nærø  
2: Lærar  
3: Norskundervising på yrkesfag  
4: Rømmegraut med spekemat eller sushi, alt etter dagsforma  
5: Musikk, litteratur, læra nye ting og friluftsliv, for å nemna noko  
6: Ein kvardag med litt meir song, musikk og gode historier

**Sigrid Meling Smedsgård, 32 år**  
1: Stavanger, bur nå på Brusand  
2: Lærar  
3: Underviser i spansk, kroppsøving og kristendom  
4: Krabbe. Smakar aller best nykokt, og skal nytast på Kvitsøy saman med familien  
5: Idrett, aktivitet og sosialt lag  
6: Læring for livet

**Martin Egil Fuglestad, 47 år**  
1: Brusand, bur nå på Njærheim like utanfor Nærø  
2: Lærar  
3: Underviser i kroppsøving, matematikk og breiddedidrett  
4: Det som kona lagar  
5: Er vel ein sportsidiot på mange vis  
6: At alle barn og unge skal kjenna seg sett og verdsett

**Martha Oline Haga, 32 år**  
1: Opphavleg frå Bekkarfjord i Finnmark, men bur nå på Tasta  
2: Lærar  
3: Underviser i kristendoms-kunnskap  
4: Pasta  
5: Strikka, sy  
6: At alle skal ha ein god og trygg skulekvardag



**Karine Norbye, 25 år**  
1: Opphavleg frå Lavangen, ei lita perle av ei bygd i Sør-Troms  
2: Lærar  
3: Kontaktlærar og faglærar på helse- og oppvekstfag  
4: Steikt sei (stekt av mamma), butter chicken (med eit nydeleg nanbrød til) eller sjokolade (viss det kan telja som mat?)  
5: Veldig glad i friluft, song og musikk, å vinna i brettspel eller konkurransar, og å vera med folk!  
6: Oppteken av å sjå dei rundt meg - og ikkje minst forsøka å vera ein Jesu etterfølger gjennom livet eg lever, med håp og ønske om at andre rundt meg kan bli kjent med Han som elskar dei så høgt at han gav livet sitt for dei, for at dei skal få evig liv i herleidom hjå Han!

## Vissste du at...

Jakob Haugstad (EL/PB 13-16) og Elisabeth Eide giftet seg 4. april

Marta Bøe (HO 18-20) og Simon Løge (BA 18-20) giftet seg 21. mai

Anna Malde (HO/PB 11-14) og Håkon Bergsjø giftet seg 4. juni

Augusta Høiland Lode (HO/PB 15-18) og Thomas Dalen giftet seg 11. juni

Øystein Naterstad (EL 13-15) og Anne Bjelland giftet seg 18. juni

Thomas Aandal (ST 13-16) og Marit Roppestad giftet seg 18. juni

Henrik Friis (ST 14-17) og Julie Brennsæter giftet seg 25. juni

Maria Hauge (ST 09-12) og Lars Rugland Aarseth (ST 08-11 og lærer/fritidsleder 20-) giftet seg 28. juni

Elisabeth Aarsland (ST 14-17) og Torgeir Kalvenes giftet seg 2. juli

Liv Maria Aase (ST 16-19) og Kalle Skrettingland Roba (ST 16-19) giftet seg 8. juli

Eli Ueland (ST 17-20) og Kristian Lerbrekk giftet seg 16. juli

Gunhild Mork (ST 06-09) og Jon Arne Habostad giftet seg 16. juli

Inger Johanne Løklingholm (HO/PB 17-20) og Mathias Fasselund (BA 17-19) giftet seg 16. juli

Alma Auestad (HO/PB 17-20) og Johannes Time Bø (BA/PB 16-19) giftet seg 30. juli

Thea Marie Fløysvik (HO/PB 17-20) og Markus Bjøberg Stokland (BA/PB 17-20) giftet seg 13. august

Helga Bøe (EL/PB 12-15) og Rikard Reilstad (EL/PB 12-15) giftet seg 3. september

Solveig Helle Jonsbråten (ST 13-15) og Øystein Andersen (10-13) giftet seg 3. september

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](mailto:aaanestad@tryggheim.no), eller ring eller skriv til skolen (husk årstall og gjerne klasse!).

# Russestyret 2022-2023



**Randa Odeh Granberg, 34 år**  
 1: Kjem frå Stavanger, bur i Sandnes  
 2: Miljøterapeut  
 3: Miljøterapeut på tilrettelagd avdeling  
 4: Kvitt pizza  
 5: Relasjonar, venner, laga mat, sova lengeeeeee :)  
 6: Rettferd



**Tobias Vestbøstad, 19 år**  
 1: Fitjar  
 2: Miljøarbeidar  
 3: Finna på ting med elevane, ha det kjekt og smila  
 4: Pizza  
 5: Musikk, Formel 1, gaming  
 6: Prøva å vera ein god person mot alle rundt meg. Det er ikkje lett, men eg gjer mitt beste.



**Magnus Skretting, 35 år**  
 1: Ogna, og bur på Ogna (den finaste plassen i Norge)  
 2: Lærar  
 3: Undervisa på VG2 tømrarfaget  
 4: Fredagstaco med familien!  
 5: Surfing, friluftsliv, fisking, ski/rulleski, trening, fotball, klatring..., alt som er aktivt og gøy  
 6: Prøver å vera «heil ved». Ønsker at dei rundt meg skal ha det bra, og at dei skal bli kjent med Jesus. Elles er eg oppteken av å vera ein god familiefar for kone og 4 barn.



**Embla Erviksæter, 19 år**  
 1: Bur på Ganddal, kjem frå Førde  
 2: Miljøarbeidar  
 3: Leika med elevane:  
 4: Graut  
 5: Trening, henga med venner  
 6: Ungdoms- og barnearbeid i kristne samanhengar



**Erlend Almelid Tvilde, 17 år**  
 1: Bergen  
 2: IKT Lærling  
 3: Hjelpa folk som treng hjelp med IKT  
 4: Pasta med tomatsaus, kylling og bacon  
 5: Formel 1, fotball & frisbeegolf  
 6: At alle skal ha det kjekt, og at alle burde få vera med på ting som skjer både i skuletid og på fritida!



**Torger Bø, 20 år**  
 1: Klepp Stasjon  
 2: Miljøarbeidar  
 3: Vera på skulen på ettermiddagane og passa på at alle har det greitt, i tillegg til å arrangera diverse fritidstilbod for elevane  
 4: Kebab eller fårikål, spør dagsforma  
 5: Fotball, frisbeegolf, kaffidrøs og venner  
 6: At alle skal ha det greitt i lag, og at fleire ungdommar verkeleg skal bli kjent med Jesus og begynna å følgja han



**Lars Tjelta, 39 år**  
 1: Kåsen  
 2: Lærar  
 3: Underviser på vg2 anleggsteknikk  
 4: Pinnekjøt  
 5: Fotball, idrett  
 6: At barn og unge skal få ein god start på vandringa med Jesus



Russestyret 2022-2023

Framme frå venstre: møteleiar Kristin Indrebø, innkjøpssjef Malin Pettersen, PR-sjef Ella Bjorland, økonomisjef Inger Helen Åreskjold, underhaldningssjef 1 Emma Serine V. Andersen og prosjektleiar Julia Langåker.  
 Bak frå venstre: teknisk sjef Torbjørn Eiken, underhaldningssjef 2 Martin Bø, visepresident Fredrik Rott, president Sondre Åsbø og idrettssjef Tobias Strandberg. Foto: Tårn Helge Helgøy

## Tryggheimkalender

### OKTOBER

Man. 10.-fre. 14. Høstferie  
 Fre. 28. OM-dag (innsamling til misjonsprosjektet)

### NOVEMBER

Lør. 5. Temadag



# SKULEBYGG FRÅ STRAND HAR FÅTT NYTT LIV



Driftsleiar Per Ivar Wold er nøgd med at elevar endeleg har flytta inn i Helsebrakka på parkeringsplassen bak Austheim.

Helsebrakka er det siste tilskotet på skuleområdet til Tryggheim.

Tekst og foto: Henrik Foss

I fjar var Tryggheim vgs på handletur til Tau og sikra seg det tidlegare bygget til grunnskulen Tryggheim Strand. Resultatet har blitt eit nytt undervisningslokale med tre klasserom og nye grupperom på parkeringsplassen bak Austheim. Driftsleiar Per Ivar Wold er glad for at helse- og oppvekstavdelinga kunne flytte inn i bygget i august etter ein lang søknadsprosess og tømrararbeid på taket førre skuleår.



Helsebrakka var tidlegare bygget til den kristne grunnskulen Tryggheim Strand på Tau.

- Det tok dessverre lengre tid enn vi trudde, men nå har helse- og oppvekstavdelinga endeleg fått nye, store klasserom, seier Per Ivar. Saman med fjarårets elevrådsleiar, Johannes Braut, og internatleiar Vigdis Øyen utgjorde driftsleiaren komiteen som valde Helsebrakka som namn på det nye bygget. Forslagsstillaren var tidlegare Tryggheim-elev Annette Fosse Karlsen, som saman med over 70 andre spelte inn namneforslag gjennom ein konkurranse på plattforma Instagram.



Helsebrakka har tre klasserom i tillegg til grupperom og toalett.

Her er grunnivinga til namnejuryen som gjekk for Helsebrakka:

- Det er helse- og oppvekstfag som primært skal bruka bygget.
- Det er ei brakke.
- Bygget er midlertidig.
- Det skal ikkje bu nokon der, og dermed er ikkje -heim avgjerande.
- Namnet er både dekkande og fangande.



Avdelingsleiar for helse- og oppvekstfag, Sigve Reilstad (t.v.), og rektor Gjermund Viste lanserte planane om eit modulbygg på parkeringsplassen bak Austheim i fjar. Den kommunale søknadsprosessen og tømrararbeid førte til at prosjektet blei noko forseinka.



## Går du eller noen du kjenner i 10.klasse?

ÅPEN SKOLE  
23.NOVEMBER

Onsdag kveld 23.november åpner vi skolen for deg som går i 10.klasse.

Vi starter med en infosamling der du vil møte både elever og ansatte. Etterpå kan du besøke ett eller flere utdanningsprogram som du måtte være interessert i. Der møter du elever som arbeider med ulike fag.

Still spørsmål, observer og bli kjent med skoleområdet. Ønsker du å bo på internat kan du også få en omvisning der.

Er du forelder eller foresatt kan du møte lærere, rådgivere og administrasjonen som kan svare på de spørsmål du måtte ha.

Ta med deg en venn, forelder, foresatt eller besteforelder. Samlingen starter kl.18.00 i møtesalen. Arrangementet er gratis.

HOSPITERING OG BESØKSHELG  
20.- 21. JANUAR

I januar nærmer det seg søknadsfrist. Vi inviterer da 10.klassinger fra hele landet til Tryggheim. Vi kjører to ulike tilbud disse dagene.

Fredag 20.januar kan du starte dagen med hospitering eller komme til besøkshelgen som starter på kvelden.

Hospitering vil si at du følger et utdanningsprogram gjennom en hel skoledag. Da blir du kjent med elever og lærere som kan vise deg hva du kan se frem til som elev på Tryggheim.

Besøkshelg vil si at du kommer fredag kveld, møter mange elever fra hele landet som ønsker å bli bedre kjent med Tryggheim. Du får smake på internatlivet - selv om du skal bo hjemme - og får en omvisning på skolens internat og utdanningstilbudd.

Dette er en genial måte å bli kjent med fremtidige medelever. Du får god mat, mye kjekt og sosialt, russemøte og god stemning. Prisen? Oppholdet er gratis!

Velkommen!



Kontakt  
51 79 80 00  
post@tryggheim.no

Besøksadresse:  
Tryggheimv. 13  
4365 Nærø

vgs.tryggheim.no

Returadresse:  
Tryggheimhelsing  
Tryggheimveien 13  
4365 Nærø



# TRE PÅ TOPP: TEKNOLOGISKE GODSAKER

Tekst: Kristian Rød Klusen

1.



## TRYKKLÅSMEKANISMEN

Har du som eg plaga andre med å trykke på pennen om att og om att? Trykklåmekanismen er i bruk over alt: på kjøkkenet, i bilen, i pennalet. Den er enkel, billeg og fantastisk. Kan du tenke deg ei verd utan? Ikkje eg.

## PILOT-RØYR

Sjå etter denne rare saken på nasen til flyet neste gong du er ute og reiser! Pilot-røyret er kanskje mest synleg på fly, men finst over alt der væsker og gassar strøymer og måler hastigkeit. Daniel Bernoulli står bak teorien, og Bernoulli-prinsippet forklarer i tillegg mellom anna løft på vengjer og trykk i vassrøyre.

2.

## DERAILLEUR

Gir på ein sykkel er nokså sjølvsagt, både i bruk og å forstå. I alle fall ein utanpåliggjande derailleur. Enkel i konstruksjonen og billeg å produsere. Utveksling til massane med andre ord. Men olje på hendene får du nok.



3.



## Tur til Prekestolen i august!



Foto: Lise Ø. Særheim