



81. árgang - nr. 1. 2025. Tryggheim skular

# Tryggheimhelsing



Misjonstur til  
Indonesia s. 6

Tippoldeborna  
s. 9

Valgfag  
friluftsliv s. 10



# DET BLÅSER EIN FRISKULEVIND – NRK TAR KONTAKT

**NRK har lagt merke til at elevsøknaden til kristne friskular har vore aukande dei siste 3-4 åra. Kva kan vere årsakene til det? spør dei. Dei vurderer å lage ei sak som vi håpar kan bidra til meir kunnskap.**

Gjermond Viste // Rektor

### Nye friskuleinitiativ

Det er sant at søknaden har vore stigande. På mange kristne friskular har det vore ein jamn auke. Dette har ført til søknader frå nokre friskular om utvida elevtal, og også nye friskuleinitiativ der det ikkje er tilbod i dag.

### Gode grunnar for å velje kristen friskule

Det er vanskeleg å forklare årsakene til denne trenden, men vi trur det har samanheng med følgjande:

- Den offentlege skulen, som i 1739 begynte som ein kristen skule med dei to faga kristendom og lesing, beveger seg meir og meir bort frå det kristne verdigrunnlaget, mens mange foreldre og unge (både kristne og ikkje-kristne) ønskjer at skulen skal ha eit kristent verdigrunnlag.
- Kristne born og unge ønskjer å gå på skular kor det er større aksept for kristne verdiar
- Kristne born og unge ønskjer å gå på skular med eit større kristent miljø.
- På kristne internatskular er det i tillegg eit tilbod 24/7 for elevane.

Internatet blir som eit stillas for mykje flott sosialpedagogisk arbeid for ALLE elevane, både dei på internatet og heimebuarar. Det betyr igjen vener for livet, frå heile landet. Miljøteam og russ gjer ein kjepeinnsats med arrangement på fritida.

- Dette kan igjen vere noko av grunnen til at kristne friskular skårar høgt på trivsel. Trivsel er ikkje læring, men eit viktig grunnlag for læring og gjennomføring! God trivsel og godt læringsmiljø er noko som spreier seg.

### Demokratisk diktatur

Ungdom opplever større aksept for kristne verdiar på ein kristen friskule. Det er naturleg, og det er forståeleg for born og unge å ønskje det i ei meir og meir normlaus tid, kor det av og til vert opplevd som eit krav også til kristne å akseptere denne normløysa som noko normalt. Forkynnar Curt Westman talte i Salem, Stavanger, 24. januar. Curt, som bur i Tønsberg, kom for eit par år sidan i samtale med ein mann i Nord-Sverige, og Curt fortalte

han at han budde i Sverige på den tid landet var eit demokrati. *Ja, men det er vi framleis, sa mannen. Nei, det er de ikkje, sa Curt. Då eg vaks opp, var det jo nokre som hadde ei anna meining enn majoriteten. Dei fekk jo ikkje sin vilje gjennom, men det var lov å ha ei anna meining enn majoriteten. Slik er det ikkje i dag i Sverige. Du får ikkje ha ei anna meining enn den majoriteten har fastsett. Då har du ikkje demokrati. Då har du demokratisk diktatur.*

### ALLE er velkomne!

Tryggheim vgs. er ein kristen friskule. Det pregar også ein del av arrangementa på fritida. Men både i forhold til skule og fritid understrekar vi at ALLE elevlar, uansett ståstad, kristen eller ikkje-kristen, og med forskjellige syn, skal kjenne seg respektert og akseptert. Vårt positive elevsyn er at kvar enkelt elev er skapt og elska av Gud, og velkommen!

*"Lær den unge den vegen han skal gå! Så vik han ikkje frå han når han vert gammal."* Salomos Ordspråk 22,6. Her er store oppgaver. Takk for omsorg og forbøn!



# HISTORIENS HERRE

Mathias Wold // fritidsleiar og fagarbeidar

Eg har alltid vore glad i gamle ting. Om det er gamle hus, reiskap, historie eller Bibelen, så er det alltid spanande å sjå korleis folk har tenkt og gjort før meg. Ei av mine største gleder i livet har vore å reisa på oppdagingsferd gjennom kyrkjhistoria for å læra meir om kva Guds ord har betydd og korleis den kristne kyrkja har praktisert trua gjennom åra.

Eg trur nemleg me har enormt mykje å læra av dei som har vandra med Gud før oss. Ser me på profetane, kongane og patriarkane i gamle testamentet, på jomfru Maria, apostlane og disiplane i nye testamentet og på kyrkjefedrar, prestar, teologar og predikantar i historia kan me læra ei enormt viktig lekse: Guds ord er det viktigaste me har. Det har blitt skrivne ned, kopiert og sendt rundt. Det har blitt forfølgd, men bevart. Det har blitt lese høgt for kyrkjelydar gjennom tusenvis av år. Og no sit me med det i fanget, på mobilen eller på lydbok den dag i dag.

Kva er det som gjer at Ordet har blitt så vel bevart gjennom åra? Det siste Jesus seier til disiplane før han dreg opp til himmelen seier det slik: «Og sjå, eg er med dykk alle dagar så lenge verda står.» Matteus 28,20b

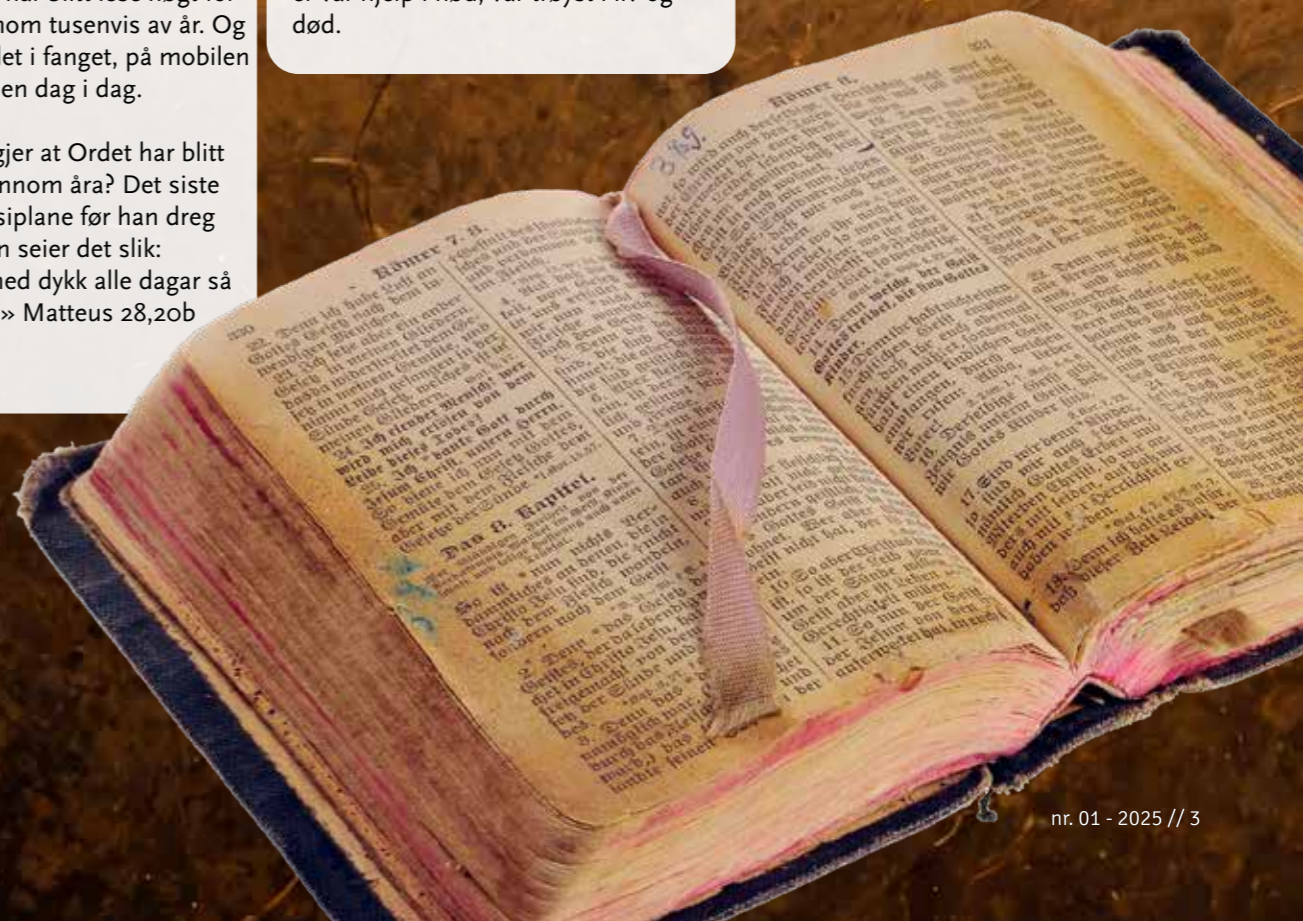
På same vis som Gud tek vare på sitt folk gjennom det gamle testamentet, tek han vare på sitt folk i den nye pakt. Han har vore med alle dagar, og hans ord har derfor også vore med. Guds ord det er vårt arvegods, seier salmediktaren Nikolai F. S. Grundtvig. Og arvegods det skal ikkje berre vera her i dag, det skal vera til verdas ende.

### Men kvifor er det så viktig med dette arvegods?

Det fortel oss om vår himmelske Far, som har skapt himmel og jord. Så fortel det om Hans son, Jesus Kristus, som blei menneske, som let seg bli krossfesta og døydde. Det fortel om dei naglane som skulle ha gjennombora våre hender og føter, men som Han tok for oss. Guds ord fortel også om Anden, som trøyster oss, lærer oss og skapar tru i oss. Det er vår hjelp i nød, vår trøyst i liv og død.

«Så kjem då trua av bodskapen ein høyrer, og bodskapen kjem ved Kristi ord.» Rom. 10,17.

Slik blir ikkje Guds ord berre tomme ord, men krafta til sjøve frelsa. Ved Guds ord blei heila verda til, og ved forkynninga av hans ord blir me frelst ved tru. Og ved hans løfte blir Ordet bevart, saman med heile den kristne kyrkja. Gjennom brev, dogme, tradisjonar, splitting, reformasjon, vekking, ja heile historia er det ein ting som alltid har stått fast, og som alltid vil stå fast. Jesus Kristus døydde for oss.



### Redaksjonskomité:

Anne-Berit Gomo Aanestad (redaktør)  
Henrik Foss  
Knut Handeland  
Mari Ask Helland  
Henrik Siqueland  
Bjørge Topnes  
Stein Erik Hauge (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





# GLIMT FRA SKOLEHVERDAGEN

## BESØKSELG

Fredag 17.1. – lør. 18.1. arrangerte Tryggheim besøkshelg for 10.-klassinger som vurderer å begynne her til høsten. Det ble en flott helg med mye lek og moro, info og omvisninger.



Før besøkshelgen fikk flere lærere jobben med å smøre frokostbrød til de 333 tiendeklassingene som kom til lunsj allerede fredag formiddag. (Foto: Henrik Foss)



Avdelingsleder Anne Lise Flatebø intervjuer 1ST-elevne (f.v.) Mille-Sofie Degnes, Louise Andres, Andrea Vartdal og Ingrid Godeset om hvordan det er å være elev på Tryggheim. (Foto: Anne-Berit G. Aanestad)



Lørdag var det sjakkturnering! (Foto: Anne-Berit G. Aanestad)



Dressene til Mathias Hestestad (1BA) og Karl Georg Fauskanger (2EE) ville neppe fungert som skoleuniformer, men resulterte i mye oppmerksomhet rundt Tryggheimstanden på Impuls i Stavanger siste helg i januar. (Foto: Henrik Foss)



Elever på Vg1 studiespesialisering som har tyskfacet, laget desserten apfelstrudel på skolekjøkkenet før jul. (Foto: Henrik Foss)

## HAUGEFESTIVALEN

Foto: Henrik Foss

Elevene som driver ungdomsbedrifter, deltok på Hauge-festival 20. desember for å få et innblikk i livet til forkynneren, samfunnsbyggeren og gründeren Hans Nielsen Hauge (1771-1824). Ungdomsbedriftene deltok også i ulike konkurranser i løpet av dagen der de ble vurdert av jurymedlemmer fra politikk og næringsliv.



Jurymedlemmene (f.v.) Kristin Lode, Stig Holdhus og Eyvind Time på Hauge-festivalen.



Storingsrepresentant Margret Hagerup, stortingskandidat Sanna Rana og stortingsrepresentant Aleksander Stokkebø fra Rogaland Høyre lyttet blant annet til ungdomsbedriftene i Vg2 elenergi og ekom da de besøkte Tryggheim 22. januar.



På julefesten 19. desember kunne russepresident Thomas Bø utrope byggfaglærer Bjarte Gudmested til æresruss – og gi ham oransje russelue! (Foto: Henrik Foss)



Med hjertet i hånden - Jette og Maren (1HO) fikk studere innvoller fra dyr under et undervisningsopplegg på Jærmuseet. (Foto: Karine Norbye).



Leder og eier av Vigrestad-bedriften Morene Produkter AS, Karl Haugstad, holdt foredrag på Hauge-festivalen.



Da Næringsforeningen i Stavanger-regionen inviterte til møte på Bryne om kunstig intelligens i februar, var leder i ungdomsbedriften Safe Crib på Tryggheim, Ingrid Sofie Kro-Halvorsen (2EE), en av foredragsholderne! All honnør til prosjektleder Jonas Skrettingland og næringsforeningen som inviterte en 17-åring til å dele KI-erfaringer med næringslivet på Jæren, og takk til Ingrid Sofie for et glitrende innlegg! Safe Crib UB utvikler en sensor som skal varsle foreldre ved uvanlige verdier eller posisjoner på den sovende babyen, slik at foreldre kan sove godt. (Foto: Henrik Foss)

# MISJONSTUR TIL INDONESIA

*Hanna med noen av guttene på skolen i Creation-prosjektet.*

*Tekst: Hanna Indrebø  
Foto: Lukas Vågen*

Kvelerslange, orangutanger og vulkaner var bare noe av det som møtte oss da vi reiste til den andre siden av kloden for å se på årets misjonsprosjekt.

I november var vi, Hanna Indrebø og Lukas Vågen, så heldige å få reise til Indonesia i litt over en uke, for å se noen av prosjektene som vi samler inn penger til gjennom misjonsprosjektet vårt. I løpet av turen fikk vi se tre ulike prosjekter, oppleve noe av kulturen og besøke misjonærene som bor i området.

Misjonssambandet har arbeid hovedsakelig to steder i Indonesia: Medan og en annen øy. Vi fikk besøke Medan, og så mesteparten av de prosjektene som drives der. Medan ligger på øya Sumatra, nord-vest i landet, ikke langt fra Malaysia. Vi hadde mest kontakt med familiene Nandrup og Espeland, og nå etter jul har også tidligere ungdomsleder på Tryggheim, Lars Aarseth og familien, flyttet til Medan.

## Barn ved jernbanen

Et av prosjektene vi fikk besøke var et såkalt shelter. Dette er et sted der barn kan komme etter skolen for å gjøre lekser, lære seg engelsk og ulike instrumenter, og leke med hverandre. Dette shelteret ligger i



*Lukas med jenter på skolen i Creation-prosjektet.*

Helvetia, som er den fattigste delen av byen. Her bor mange familier tett på jernbanen, der det kjører mange tog forbi hver dag. For at barna skal kunne oppholde seg på en tryggere plass, kan de komme til shelteret. Vi fikk komme inn og se hvordan de hadde det, og fikk være med og leke og be sammen med alle barna.

## Psykisk sykdom finnes ikke

Et annet prosjekt vi fikk besøke, var mental helse-prosjektet. I Indonesia er det lite kunnskap om psykisk sykdom, og mange vet ikke at det går an å være psykisk syk. Siden de ikke har noen kunnskap om det, vet de heller ikke hvordan

de skal behandle folk som er utagerende og lignende, og ender ofte opp med å binde dem fast. Misjonssambandet er med på å drive et senter der de syke kan komme og få medisiner, de får undervisning om hygiene og lærer seg å lage såpe, chips, vesker og mer. De lærer at også de har en verdi, og at de kan tjene sine egne penger, til tross for sykdommen. Misjonssambandet er også med på å spre kunnskap om psykisk sykdom til resten av befolkningen. Vi fikk besøke et slikt senter, og fikk møte noen av dem som går der. Der spilte vi 'Jenga' og noen andre leker, før de viste oss hvordan de lager såpe.

## Bedre levevilkår og skolegang

Til slutt fikk vi se Creation-prosjektet. Dette er et prosjekt om helse, utdanning og levevilkår. De lærer bønder og fiskere hvordan de kan tjene mer penger selv, kvinner hvordan de også kan bidra i samfunnet, og de underviser om fortjeneste. De driver også flere helsesentre der de underviser om smitte og medisiner. I tillegg driver de med utdanning. Vi fikk besøke en skole med mange barn. Misjonssambandet gir kurs til lærere om hvordan de kan undervise og behandle barna på best mulig måte, og er også med på å «drive» biblioteker og gi lese- og skriveopplæring. Vi fikk være med på å spille fotball og slåball, før vi tok bilder med alle barna og lærere. Dette prosjektet ble avsluttet rett før jul, men det har blitt startet opp et nytt prosjekt nå i januar som fokuserer mest på helse.

## Fin natur og morsom mat

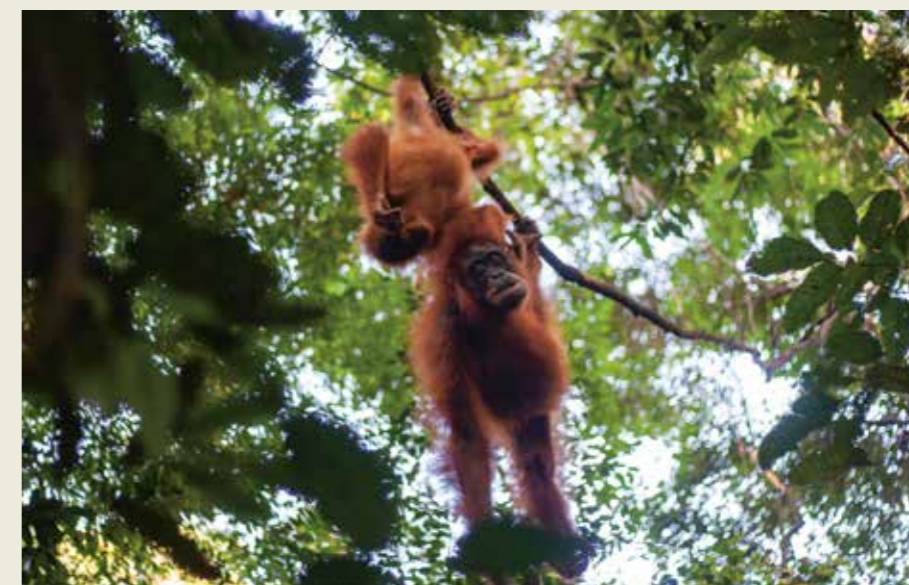
Vi fikk også se litt av naturen og kulturen som Indonesia har å by på. Mye ny (og sterk) mat stod på menyen hver dag, og vi fikk prøve både kvelerslange, øgle, frosk og durian, en type frukt som er ulovlig i mange bygninger pga. sterk lukt. Ikke all maten falt like mye i smak hos alle ... En av de første dagene fikk vi være med på tur på en aktiv vulkan. På denne turen fikk vi se på mye av naturen, og på toppen hadde vi også utsikt til en annen aktiv vulkan. På slutten av oppholdet vårt fikk vi oss også en tur i jungelen, Bukit Lawang. Dette var veldig kjekt, vi fikk oppleve en ekstrem fuktighet og varme, og fikk sett to orangutanger på nært hold! Indonesia er virkelig et kult land, og vi er så takknemlige for at vi har fått lov til å reise og besøke noen av stedene og prosjektene vi samler inn penger til. Tusen takk til alle som gir til og ber for prosjektet vårt, det setter vi stor pris på!



*Vi fikk være med å be for alle barna på shelteret.*



*Noen av barna på shelteret.*



*Orangutanger – som betyr jungelmenneske på norsk.*



Hanna Indrebø og Lukas Vågen.



Toppen på vulkanen Mt. Sibayak, med utsikt til en annen aktiv vulkan.



Leker og spill med personene på mental helse-senteret.



En av mange vanlige poseringer.



Lek med barna på shelteret.

# TIPPOLDEBORNA

Ei handfull av årets elevar er tippoldeborn av Sven Foldøen, mannen som tok initiativet til å starta det som i 1919 heitte Tryggheim ungdomsskule, og no Tryggheim skular. Tre av desse er Hanna Indrebø og Estin Nisja Lundeby på vg3 og Tarjei Foldøy Oftedal på vg1, som synest det er ganske stas at tippoldefaren grunnla skulen dei går på. At det heng eit maleri av Foldøen i daglegstova, veit dei godt.

Tekst og foto: Bjørg Topnes

- Det er litt kult dette, seier Tarjei. Mor fortalde meg at Foldøen var det som heiter emissær, og at det skjedde mykje vekking der han ferdast. Han budde på ein gard i Ryfylke og var viktig for vekkinga både der og elles i Rogaland. Dessutan var han veldig flink til å snakka, han var løyen og hadde ein småfrekk humor.

- Farmor har fortalt at det kosta han lite å spørja folk om pengar for å få starta denne skulen, seier Estin.

- Eg er jo litt stolt over at han starta ein skule som har vorte så populær, held Tarjei fram.  
- Ein blir jo litt 'wow' til det han har fått til, meiner Estin.

*Trur de han såg for seg at skulen kom til å bli slik han er i dag?*

- Nei, seier Hanna, eg trur ikkje han trudde at det skulle bli så stort og så populært å gå her.  
- Han håpa sikkert på det, men eg veit ikkje om han trudde det, skyt Estin inn.

*Kva betydning trur de det har hatt, det han sette i gang den gongen?*

- Han var jo med på mange vekkingar, og det har hatt noko å seie for korleis det kristne samfunnet er i dag, meiner Tarjei. Hadde dei ikkje starta ein plass, så hadde det ikkje vorte

noko. Eg meiner og trur at han har vore med på å starta noko veldig stort.

- Møtene, nattcupen, det kristne fellesskapet, arrangementa som er på Tryggheim, gjer det lett å vera eller bli kristen, synest Estin. Det er ein tryggleik for dei som kjem hit. På ungdomsskulen var eg den einaste kristne i klassen, men her har eg mange kristne folk rundt meg.

- Når ein har eit kristent miljø, er det lett å veksa i tru, men også lett å dra med seg folk som ikkje er kristne så dei kan sjå litt kva det går i, avsluttar Hanna som til liks med dei andre blei fortalt om den berømte slektningen av besteforeldre eller foreldre då ho fekk plass på Tryggheim.

Det er tydeleg at det som var føremålet den gongen i 1919, nemleg at "skolen skal ta vare på ungdommer som allerede er kristne, den skal forkynne Kristus for de ungdommene som ikke er det, og den skal vekke misjonsinteressen hos elevene" (Jubileumsboka Mot høgare mål, 2019) også er det elevar i 2025 set pris på ved skulen. Heldigvis.



Hanna Indrebø, Estin Nisja Lundeby og Tarjei Foldøy Oftedal er tre av tippoldeborna til Sven Foldøen som er elevar ved Tryggheim i år.



Eldsjel Sven Foldøen (1878-1953) tok initiativet til å starta Tryggheim. Portrettet er måla av Asbjørn Preber i 1944, og var ei gåve til skulen.

# VALGFAG FRILUFTSLIV

Tekst og bilete: Kristina Lodden Flatebø og Jostein Husveg

I 2022 startet Tryggheim ungdomsskole opp valgfaget Friluftsliv. Her får elevene prøve ulike aktiviteter ute i det fri. De får øve seg på å ha kontroll over utstyr, sporløs ferdsel, være en god turkamerat og erfare hvordan riktig bekledning og hensiktsmessig mat påvirker turopplevelsen.

Elevene har fått prøve orientering med kart og kompass som bygger opp til en «drop» senere på året. Her blir de delt inn i grupper, og sluppet av på et sted rundt Høg-Jæren. De som ønsker det, får også ha bind for øynene. Ved hjelp av kart og kompass skal de sammen

som gruppe orientere seg frem til et mål.

I starten av året gjennomfører elevene kameratredning, hvor de øver på å redde hverandre når kanoen velter. Dette kan de få bruk for på slutten av året når vi reiser på en kanotur med overnatting. Her planlegger de i grupper ulike padleruter, matretter de kan lage på bål, bekledning til ulike årstider og hvordan man skal pakke ryggsekken mest hensiktsmessig. De setter seg inn i ulike båltyper, førstehjelp på tur, hvordan finne en god teltplass, allemannsretten, ulike aktiviteter gruppen kan gjøre sammen og hvordan man kan lage utedo. Vi padler på Lutsivatnet, hvor elevene må orientere seg ved hjelp av kart.

Her får ulike grupper ansvar for hver sin etappe av padleturen, til vi kommer frem til holmen vi skal overnatte på. Her slår vi leir, tenner bål, bader, fisker og har ulike aktiviteter. Noen elever sover under åpen himmel, andre i lavvo og noen i hengekøyer.

Flere år har vi vært heldige og fått nok snø, slik at vi har kunnet gå på ski til Karten i Time kommune. Ellers har vi hatt flere flotte fjelltur i nærområdet, gått på skøyter ved Grødaland, surfet på Jærstrendene og klatret inne og ute.

Hovedmålet for faget er å gi elevene positive turopplevelser som kan fremme turgleden videre i livet.



## 10. trinn på gardsbesøk

Tekst: Sigmund Grødeland, 10C

og dei som ville fekk halde hjarta i hendene. Medan nokre var skeptiske, var det andre om gladeleg tok imot hjarta. Sidan sauven var avliva nyleg, var hjarta enda relativt varmt. Etter at slaktaren var ferdig med å skjere opp sauven, var det grisen sin tur. Akkurat som med sauven gjekk han i detalj om kva han gjorde og kva organ han skar ut. Eit av organa han demonstrerte, var lungene, som han blåste opp for å vise kor mykje dei utvida seg.

Etter slaktinga var det tid for grilling, sidan ingenting vekker appetitten like mykje som å sjå på innvollane til ein sau. Me fekk servert pølser og hamburgerar, med sjokolademjolk til drikke. Dei som ville, fekk også moglegheita til å gå rundt på garden og sjå. Bonden har eit stort fjøs med mange mjølkekyr, med både mjølkebotar og måkebotar for hjelp i arbeidet. Kalvane var veldig nysgjerrige, og dei som ville kunne klappe dei. Dersom du ga oksen den same behandlinga og kom for nær, kunne du bli lyfta i veret.

Denne dagen var ei kjekk oppleving for mange av elevane, som var fornøgdde med å få eit opplegg som ikkje involverte å analysere dikt i norsk-timen. Det var interessant å sjå litt av prosessen til maten vår før han kjem på middagsbordet. Alt i alt var gardsbesøket ei svært lærerik oppleving.

Tysdag 17. desember var heile 10. trinn på gardsbesøk hjå Sven Reime. Der fekk me ei spennande og annleis oppleving samanlikna med ein normal skuledag. Det var ein dag med mykje kjekt vas, ein god demonstrasjon og god mat.

Dagen starta med eit besøk av slaktar Stian Espedal. Han hadde ein grundig demonstrasjon om korleis han skjer i både sau og gris. Begge dyra var avliva på førehand, men resten av prosessen fekk me sjå i detalj. Slaktaren forklarte teknikken sin på korleis han gjer når han skal slakte dyret, og forklarte kva dei forskjellige delane han skar ut, var. For meg var dette ekstra minneverdig, sidan både eg og sauven budde på same gard. Ærleg talt? Det var greitt å ta farvel med Dolly (ja, ho heitte Dolly), sidan ho var meir til bry enn nytte. Dette gjeld både eit lite temperament, og ein fot som stod i 90 graders vinkel.

Det eg hugsar best frå slaktinga, var då han skar ut hjarta på sauven. Han viste det fram,



# Buss for tog



Et frimodig utsagn til sjefen sikret SINTEF-jobben for Marie Lindland. Og selv etter fem års utdanning er hun klar for nye år, nå som doktorgradsstipendiat. Vi har intervjuet Marie om hva hun driver på med om dagen, og hvilke råd hun har til nåværende elever. Hun gikk på Tryggheim fra 2014 til 2017, het på det tidspunktet Marie Hansen, kommer fra Egersund, og bor nå i Oslo.

Tekst: Henrik Siqveland

*Hva holder du på med nå?*

Jeg arbeider som forsker i Oslo hos et stort forskningsinstitutt som heter SINTEF. Der jobber vi med å utvikle «Teknologi for et bedre samfunn», og jeg får bruke bakgrunnen min innenfor matematikk og beregninger i mange spennende forskningsprosjekter. Nylig startet jeg på en doktorgrad som jeg skal holde på med de neste årene.

*Hva handler doktorgrad-prosjektet ditt om?*

Kort og godt handler det om å bruke kunstig intelligens til å planlegge togtrafikk og buss for tog på best mulig måte.

*Buss for tog?!*

Ja! Når togselskapene må sette inn alternativ togtransport fordi deler av toglinja er nede, for eksempel på grunn av vedlikehold, så sitter det noen mennesker som prøver å løse en stor kabal for å få alt til å gå opp. Min PhD handler om å utvikle optimeringsalgoritmer som kan foreslå effektive løsninger, slik at vi kan transportere flest mulig passasjerer på best mulig måte.

*Hvordan fikk du denne jobben?*

Jeg kom inn i forskningsgruppa for optimering gjennom en sommerjobb og samarbeid rundt masteroppgaven min. I tillegg fikk jeg fortsette i en deltidsstilling det året jeg skrev masteroppgave. Da jeg hadde gjort alt dette, gikk jeg frimodig til sjefen min og sa: «Nå må du ansette meg, ellers flytter jeg fra Oslo!». Og lurt var det, for dagen etterpå la han ut en intern stilling jeg skulle søke på – og vipps – så fikk jeg fast jobb.

*Fikk du disse interessene i løpet av tida på Tryggheim?*

Jeg var jo en aktiv Egersund-Nærbø-pendler, så den erfaringen må jeg takke Tryggheim for. Ellers har jeg alltid vært glad i matematikk og problemløsning, og disse interessene vokste videre på Tryggheim.

*Hvordan ser du tilbake på tida som elev på Tryggheim?*

Veldig, veldig godt. Jeg vil særlig trekke frem de gode lærerne som så oss som mennesker, ikke bare elever, og det kristne fundamentet som så tydelig preget hverdagen. På Tryggheim ble troen mer grunnfestet i meg, og jeg ble inspirert til et liv i Jesu tjeneste. Og så fant jeg ektemannen min der, som snart blir far til vårt første barn, så det er mye å takke for.

*Hvilke råd vil du gi til nåværende Tryggheim-elever, særlig til elever som skal søke seg videre fra vgs?*

Først – unn deg et friår hvis du vurderer det, gjerne på bibelskole. «You deserve it». Og så håper jeg at du lar verdiene du har erfart på Tryggheim få være med deg og prege livet ditt videre, uansett hvor veien går.



## Morgonbad med rektor og Risa

Tekst og foto: Henrik Foss

Med to kuldegrader i lufta reiste Bjørn Risa, rektor og Vg2 anleggsteknikk på badetur til Obrestad hamn.

Dei tre siste åra har Tryggheim-naboen Risa AS gjort februar til bademånad. Då Vg2 anleggsteknikk-klassen besøkte entreprenørselskapet i fjor haust, gav leiaren og eigaren Bjørn Risa ein badeinvitasjon til både elevar og rektor Gjermund Viste.

Fredag 7. februar kl 06.30 stilte fire elevar, avdelingsleiar Bjarte Gudmestad og rektor Gjermund Viste i badetøy i Obrestad hamn. Saman med Bjørn Risa og tre andre tilsette i entreprenørselskapet starta dei dagen med eit forfriskande bad.



Gradestokken viste minus 2 då rektor Gjermund Viste og Risa-leiar og -eigar Bjørn Risa drog på badetur saman.



Bjørn Risa og Tryggheim-badarane avslutta med jubelrop før dei skildest.



Anleggsteknikk-elevane Andreas Aandstad (f.v.), Joakim Trulsen, Thomas Gard og Regine Joa bada med næringslivsleiar Bjørn Risa.



Rektor Gjermund Viste blei med då leiar og eigar Bjørn Risa i naboselskapet til Tryggheim, Risa AS, inviterte til morgonbad i Obrestad hamn.

# Til slutt kokar alle likt

Tekst: Knut Handeland

Nedfor kjem ei skildring av ein vanleg torsdag på Tryggheim for 100 år sidan. Teksten blei publisert i juleheftet Tryggheimtonar i 1924 og er skriven av Kristina Bø, som var elev. Det er interessant å sjå etter kontrastar og likskapar med nåtida, og ikkje mindre kosteleg å merka korleis forfattarinna i ei ganske nøktern språkdrakt vurderer dagleglivets ulike hendingar, folk og gjeremål. Var keisemd mogeleg før skjermene okkuperte klasseromma og alle mellomromma i livet? Kanskje er det eit subilt spor av slikt mellom linjene når det står om lærarforedraget i faget Sjelelære at «Det er nokso interessant å høyra på.» I dag er det i alle fall fort å tenkje at det betyr anten "nokså -", eller "ganske uinteressant". Artig er det og å registrera at læraren sine personlege erfaringar også då kunne bli utslagsgjevande for vektlegginga av fagstoffet: « I Norigsgeografien fortel han oss mykje frå Nordland, for han har vore der mykje.» Som i dag begynte første time kl. 08.10, men «innetida» er i dag skudd ein halvtime frå 22.30 til 23.00. Ettermiddagsskule frå 17.00-19.30 må ha snurpa inn behovet for organiserte fritidsaktivitetar, og med eit slikt læringstrykk på koking og baking er sjansen stor for at alle til slutt lærte å koka likt.

## «Det daglege liv på Tryggheim.

Det er torsdag. Me vaknar av at me høyrer ei av kjøkengjentene går med vekkjeklokka og ringjer ute på gongane. — Klokka er 07.15, og me må stå op og gjera oss ferdige og hava roma våre i orden.

Klokka 07.30 ringjer husklokka. Det er morgonsmat, og alle elevane strøymer ut av roma sine og ned i matsalen, som er i kjellaren. Der er to lange bord, eit for gutane og eit for gjentene.

Wigestrand er husfar denne veka. Han trykkjer på bordklokka og les høgt for maten.

Etterpå me har ete, er det ei lita fristund. Klokka 08.10 ringjer husklokka att, og alle samlar seg i den største skulesalen.

Haga held fyrst morgonsandakt, og so byrjar timen. Det er sjelelæra, og det er Haga som har denne timen. Han gjev idag utgreiding om sanseorganet. Det er nokso interessant å høyra på.

Andre timen er det lesing. Då er me skilde i tri klassar. Timen er slutt, og det er friminutt.

Klokka ringjer, og no er det rekning. Me er skifte i tri klassar no og. Alle set so trottugt og strevar med rekningane, og ein om gongen må op på veggtavla og rekna kvar sitt stykke.

Der ringjer klokka, og timen er slutt. Det er frokost. Då får me påsmurt mat og havresuppe.

Klokka 11.25 ringjer det att. No er det Norigssoga. Då er det samla klasse, og det er Wigestrand som har denne timen. Han set seg på ein stol op på plattformen og skal høyra i lekse. To av elevane vert spurde, og dei må gå op på kateteret og fortelja, ein om gongen. Etterpå fortel Wigestrand ny lekse, og timen er slutt.

Det er friminutt. Klokka ringjer att, og no er det skriving. Me er no skifte i berre to klassar. Lærarane skriv på veggtavla fyreskrivt, som me skriv etter.

Siste timen er det heimsgeografi. Det er Hæskja som har denne timen. I same timen har dei praktiske gjentene handarbeid, og fem av dei praktiske gjentene er på kjøkenet og skal læra koka. Det er frøken Øverland, husmora, som lærer dei å koka.

Klokka er 14.00, og det ringjer til middag.

Frå middag til kaffi har me fri. Då kan kvar gjera det dei vil. Sume går då på stasjonen og utfører eit kvart ærend dei har.

Kaffien er klokka 15.00. Best det er ringjer det att. No er klokka 17.00. Det er dei teoretiske gjentene som skal hava 2 timar handarbeid. Det er frøken Skår som er lærarinne i handarbeid.

Kl. 19.30 er det kveldsmat. Når me har ete, reiser husfaren seg op og segjer til ordningsmennene at klokka 20.30 må dei ringja med klokka, for då er det møte. So slår han på klokka og les for maten. So snart klokka ringjer, samlar alle seg i skulesalen.

Wigestrand leder møtet. Han bed spelelaget spela. Dei syng og spelar to songar. Etterpå syng me ein song ilag. Wigestrand reiser seg og segjer at me skal ta ei bønestund på kne fyrst. Det var ei gild stund. So talar Wigestrand til oss frå Esaias 6. kap. 1.-8. vers. Etterpå er det vitnemøte. Den eine etter den andre av elevane reiser seg og vitnar om sin frelsar og manar dei ufrelste til å venda seg om til Gud. Det var ei gild stund. Guds Ande var nær.

Haga sluttar møtet med bøn. Me syng ein song, og møtet er slutt. Klokka 22.00 ringjer husklokka, og då må alle vera på roma sine. Klokka 22.30 går husfaren og sløkkjer ljosa på gongane, og ser etter om det er slokt alle stader. Og snart er det ro og stilla over heile huset.

Elles so har me faga soleis: Wigestrand har bibeltimar to gonger i veka og frie foredrag. I bibeltimane er det svært gildt. Han legg so klårt fram sanningar frå bibelen for oss. I dei fyrste foredraga hadde han om heimen. Han tala om korleis ein heim skulde byggjast og vera. Me sat so optekne av det og slukte kvart ordet han sa.



Kristina Bø var elev ved Tryggheim 1924-25, då det offisielle namnet på skulen var Kinamisjonens ungdomsskule i Rogaland.



Slik såg lærarane ut for hundre år sidan.

Frøken Øverland har dei praktiske gjentene i kjøken, og lærer dei å koka og baka, og so har ho dei attåt i kostlæra. Ho er gild og strevar det ho kan for at dei skal verta flinke husmøder.»

**Kristina Bø, Helland.**

Haga har boksoga, heimssoga, helselæra, fysikk og kjemi. I fysikk og kjemi brukar han mange slag glas og maskinar og mange andre ting. Alle desse tinga står i eit stort skåp ute i hallen. Av alt dette som han syner oss, får me god greide på kva dei einskilde ting er samansette av og korleis dei verkar.

Hæsjaa har heimsgeografi, samfundslæra, Norigsgeografi, sløgd og gymnastikk for gutane. I Norigsgeografien fortel han oss mykje frå Nordland, for han har vore der mykje.

Frøken Skår har handarbeid og gymnastikk for gjentene. I handarbeidet er ho gild. Ho gjer alt kva ho kan for at me skal læra å sy fint.



# DET NÆRMAR SEG NYTT INTERNAT!

Tekst: Mari Ask Helland  
Foto: Knut Handeland/Tårn Helge Helgøy  
Illustrasjonsbilete: Stav Arkitekter

Under den blå februarhimmelen, aust for Nordheim, står det som skal bli det nye internatet og ventar på lysare dagar og innflytting. På taket speglar solcellepanelet seg i vintersola. Fasaden med bjelkar og isolasjon blir litt etter litt dekt av plater, og innvendig luktar det nymåla vegger.

Overtakingsdato nærmar seg, og allereie i mai skal internatet etter planen stå klart!

Ifrå skuleåret 25/26 kan elevar få nytta eit godt isolert, energieffektivt internat med 36 nye dublettrom, vassboren fjernvarme i golvet og stort vaskerom i kjellaren.

Det som skil dette internatet frå dei andre internata på Tryggheim, er romløyisinga med opne kjøkken som inviterer ein inn med ein gong ein går gjennom inngangsdøra. Her kan elevane enkelt setja seg ned, ta ein prat og bli betre kjent.

Me gler oss over at me går våren i møte, og tel ned til dagen me kan visa fram det nye internatet!



Gode handverkarar i full sving!



Det var ein gang. Nå er det ein korridor.



Byggeprosessen er i rute, og internatet skal stå klart til mai.



Sekretær Elise Stene, leiar av internatelevrådet, Sonde Aalgaard, og driftsleiar Per Ivar Wold får omvising i det nye internatbygget.



Planløyising av dublettrom og kjøkken.



**Bli Heimkjær**  
Fastgivar Tryggheim skular

Draumen om det nye internatet og dei andre spanande byggeprosjekta som står for tur her på Tryggheim, hadde aldri vore moglege å gjennomføra hadde det ikkje vore for alle våre gode Heimkjære som støttar Tryggheim gjennom fastgivarteneste. Fastgivarar vel sjølv kor mykje dei ynskjer å gi i månaden, og ein er fri til å seia opp fastgivartenesta når som helst. Har du lyst å bety ein forskjell for ungdom, og gi dei ein skulekvardag prega av læring, vekst og tru?

Scann QR-koden og bli Heimkjær, du òg!



## Rentefrie lån

Visste du at det er mogleg å gi rentefrie lån til byggeprosjekta på Tryggheim?

Misjonssambandet stiller garanti for låna som vert gitt. Innlån skjer for tre år, men det er mogleg å både forlenga lånetida eller gjera ho kortare.

Nokre Tryggheimvener har allereie gitt rentefrie lån, og skulen sparer då rentekostnadar. Er du interessert i meir informasjon kring rentefrie lån til skulen – ta kontakt med økonomileiar Eivind.

E-post: regnskap@tryggheim.no  
Mobil: 905 88 461

# TRE PÅ TOPP - TEKNISKE RARITETER

Tekst: Ole Christian Wold Haavik (OC)

## Papirlim

Når jeg skal lime etiketter på syltetøyglass, så bruker jeg melk med lite fett i. Pensler på baksiden av arket og stryker det på plass. Når det tørker, så sitter det, men er lett å vaske av med vann for å gjenbruke glasset.



## Fibonaccitallene - Guds fingeravtrykk

Start med 0 og legg så til det neste tallet, så får du denne rekka: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377 osv.

Disse tallene går igjen i naturen, og man finner dem ofte igjen i antall kronblader i en blomst, økningen i en kaninbestand, eller i hvordan spiralen i et sneglehus ser ut. For eksempel har kongler 5 og 8 lag med frø, smørblomster 5 kronblad, liljer 3, gullkrager 13, tusenfryd kan ha 34 eller 55 og blomster i kurvplantefamilien (slik som hestehov og løvetann) kan ha 89 blomsterblader. Selv i spiralene på galaksene over oss finner vi Fibonacci-mønsteret.

## Selvvanningspotte til o,-

Alle blomsterutsalg har sorte plastbøtter de kaster hver uke. Få tak i to slike, legg en stein el.l i den ene og borr et tommestort hull i den andre, dra inn en tøystrimmel og sett den andre oppi. Da vil jorden i den innerste bøtta suge opp vannet ifra den nederste bøtta via tøystrimmelen, og du kan reise på ferie 1-2 uker uten å vanne.



## Visste du at...

Celine Midttun (PB 22-23) og Daniel Søyland Johnsen giftet seg 11. november.

• Rebekka Eirene Sørskår (EL 22-24) og Jan Olav Hjelmeland (EL 22-24) giftet seg 14. desember.

Einar Leidland (AF 02-05) og Maira Braunas Matos giftet seg 24. januar.

Magnhild (Skretting) Sørli (AF 93-96) og Morten Sørli reiste for første gang ut som misjonær til Elfenbenskysten høsten 2024.

Vi gratulerer, og ber dere fortsette å tipse oss om folk som bør være med på denne listen. Send e-post til [aanestad@tryggheim.no](mailto:aanestad@tryggheim.no), eller ring eller skriv til skolen (husk årstall og gjerne klasse!)

# Invitasjon til elevstemnet laurdag 21. juni 2025

Programmet med omvising, samling, festmiddag og gruppesamlingar startar ca. kl. 11.30 og varer utover til kvelden.

## Frå folkehøgskuletida:

- **70-årsjubilarer**, dei som gjekk på Tryggheim 1954-55
  - **60-årsjubilarer**, dei som gjekk på Tryggheim 1964-65
  - **50-årsjubilarer**, dei som gjekk på Tryggheim 1974-75
- Desse får skriftleg innbyding i februar.

## Frå vidaregåande:

- **40-årsjubilarer**, Her inviterer vi dei som avslutta grunnkurs (nå kalla «Vg1») eller VK1 (nå kalla «Vg2») på Tryggheim våren 1985. Dette er litt komplisert sidan mange slutta etter grunnkurs og berre nokre fortsette på VK1 på den tida. De kan derfor velje å kome det året de vil. Det var ingen VK2 («Vg3») dette året.
  - **30-årsjubilarer**, Dei som avslutta Vg3 i 1995, og dei som gjekk saman med desse i to år, men slutta i 1994
  - **20-årsjubilarer**, Dei som avslutta Vg3 i 2005, og dei som gjekk saman med desse i to år, men slutta i 2004
  - **10-årsjubilarer**, Dei som avslutta Vg3 i 2015 og dei som gjekk saman med desse i to år, men slutta i 2014
- Desse får ikkje skriftleg innbyding, men me ber eldsjeler blant dykk ta initiativ via Facebook etc. for å oppmode medelevar til å kome på elevstemnet. Ta gjerne kontakt med Tryggheim for å få hjelp til namnelister.

## Påmeldingsfrist: 7. juni.

Vi håpar å sjå deg på Tryggheim denne dagen. Elevstemnet er gratis, men det vert høve til å gje ei gåve til skulen. Vi kan dessverre ikkje tilby overnatting på Tryggheim.

Ver venleg å spreie denne informasjonen om elevstemnet, i tilfelle nokre ikkje får invitasjon.

*Helsing elevstemnekomiteen*

Påmeldingslink



## Tryggheimkalender

### FEBRUAR

Tirs. 18. – fre. 21. Leirskole Vg1  
Man. 24. – fre. 28. Vinterferie

### MARS

Tirs. 4. - fre. 7. Leirskole Vg1

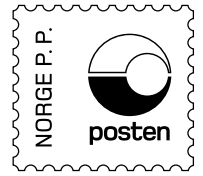
### APRIL

Ons. 9.: Huslydskveld (se baksiden)  
Man. 14. - man. 21.: Påskeferie  
Ons. 30.: Misjonsløp

### MAI

Fre. 30.: Fridag

Returadresse:  
Tryggheimhelsing  
Tryggheimveien 13  
4365 Nærbø



Tryggheim skular inviterer til  
**HUSLYDKVELD**

Onsdag 9. april kl.19.00

**Jesus,**  
en smertens mann  
– vårt håp

- Vidar Mæland Bakke
- Elisabeth Fosse
- Sang ved Sunniva  
Muren Bjuland med  
musikere
- God mat
- Gave til skolen

Varmt velkommen!