



76. årgang - nr. 3, 2020. Tryggheim skular

# Tryggheimhelsing



## De første ukene

Les mer på s. 13-14



Ingeborg tar kaka  
s. 4-5



Skit fiske  
s. 7



Russe-kick-off  
med smak av utlandet  
s. 15

# NOKO AV ELEVENS LIV I VÅR HAND

Logos Jæren hadde ein god oppstart på Tryggheim i haust. 138 ungdommar registrerte seg til dobbel bibeltid om temaet: Gjest i verda! Rekordpåmelding var det også til bibelgruppene i haust. Vi måtte få tak i ekstra bibelgruppelærarar til dei vel 160 elevane.

Gjermund Viste // Rektor

I desse smågruppene kjem det fram at ein elev hadde blitt overtydd om kristen tru i fjor, og no ville vedkomande vere med i bibelgruppe for å lære meir. Eit vitnemål om at her skjer det også mykje i det stille. Vi har mange møteveker på kveldstid på dei kristne friskulane, men tenk over kor mange «møteveker» vi eigentleg har. Kvar morgon

andakt for mange hundre ungdommar. Gjennom læring og danning får vi vere med å spreie vårt verdigrunnlag, skape gode haldningar og påverke med respekt.

Det er gode elevtal. Tryggheim ungdomsskule har 254 flotte ungdommar frå Eigersund i sør til Hommersåk i nord. Tryggheim vidaregåande har 512 elevar. Vi har nokre minoritetsspråklege elevar, spesielt frå Syria og Eritrea. Ordninga med lokalt skulestipend er også med på å bidra til det. På internatet er det heilt fullt, 196 elevar, og det er stillas for mykje kristent arbeid på fritida.

### Påverknad med respekt

Elevane som kjem til Tryggheim, kjem hit med ein identitet, med si historie og bagasje - eit stort ansvar. I følgje ein dansk filosof held vi noko av elevens liv i vår hand: "Den enkelte har aldri med et andet menneske at gøre uden at han holder noget af dets liv i sin hånd." (Løgstrup). Arbeidet i klasserommet, på internatet og

elles må baserast på gjensidig respekt og tillit. Lærarar og servicepersonale, vi er alle forplikta til å bry oss om elevane. Om elevane møter eit medmenneske i ein av oss, vil det vekkje ei positiv undring hjå eleven. På Tryggheim er menneskeverdet viktig. Me ønskjer å skape føresetnader for at kvar enkelt elev, uavhengig av ståstad, meiningar og interesser, skal kjenne seg verdsett og respektert. Det er sagt at "menneskeverd er den ibuande verdien eit menneske har, altså at verdien er i mennesket sjølv, ikkje kva mennesket gjer eller kven det er."

Vi har eit personale som strekker seg langt. I vår kom det frå ei mor: «Takk for at vi får sende våre barn til Tryggheim, det er vi utruleg glade for. Takk for den gode jobben de gjer!» Og frå to elevar etter tre år på internatet på Tryggheim - høg trivsel, og skryt: «Det er ikkje ein lærar som ikkje vil oss det beste!»

«Den som har Sonen, har livet.»  
1. Joh. 5,12.



«Salige er de som er fattige i ånden,  
for himmelriket er deres.»

(Matt 5,3)

Lars Rugland Aarseth //  
fritidsleder og lærer vgs

Jesu bergpreken er nedskrevet i evangeliet etter Matteus kapittel 5-7. Bibelsitatet er den innledende setningen til prekenen og første del av saligprisningene. På Tryggheim startet bibelgruppene opp igjen denne uken. Vi ble tatt inn i dette avsnittet i Matt 5,3-12.

Et spørsmål ble hengende i lufta: Hva er det å være fattig i ånden? Det er da en heftig belønning for å mangle noe som en ellers ser på som ganske viktig å ha.

En som var fattig på noe, kunne ikke så mye annet enn å spørre andre om å få det. Kanskje har også du lagt merke til mennesker som ikke kan annet enn å tigge til seg det de trenger fra andre. På denne måten overlever de den dagen, og den neste, og dagen etter der igjen.

Så snur vi oss tilbake til verset fra Matteus 5. På samme måte er det med den fattige i ånden. Denne må vende seg til noen andre enn seg selv for å få dekket sitt daglige

behov, og gjør nettopp det. Den fattige i ånden kan kun vende seg til ham som kan gi ånd, nemlig Gud. Den som vender seg til ham blir ikke avvist, men får det Gud gir. På denne måten overlever du og jeg den dagen, og den neste, og dagen etter der igjen. Kun på denne måten kan et menneske arve himmelriket, gjennom avhengigheten til Gud som den eneste som kan gi ånd og liv for hver dag som går.

## Tryggheimhelsing

### Redaksjonskomité:

Anne-Berit Gomo Aanestad (redaktør)  
Sofie Braut  
Henrik Foss  
Knut Handeland  
Björg Topnes  
Knut Reier Indrebø (ungdomsskolen)

Kasserer: Elisabeth Krogedal

E-post Tryggheim skular:  
post@tryggheim.no

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

Trykk og layout:  
Synkron Media AS, Birkeland

## Tryggheimkalender

### NOVEMBER

Temadagen 7.11. er avlyst, i stedet planlegges et digitalt foreldremøte. Nærmere informasjon kommer.

### DESEMBER

Fre. 18. siste skoledag før jul (halv dag)

### JANUAR

Man. 4. første skoledag etter jul

# INGEBORG TAR KAKA

Er du høgsensitiv estetisk, vil du truleg kjenne smerte over å sette kakespaden i Ingeborg Stueland sine kaker. Sansane kan hamne i indre strid, for viss munnen vil ha fest, må det som er ein fest for auga øydeleggast. Varhaugjenta i klasse 3STB bakar oppsiktsvekkande vakre kreasjonar. Berre sjekk Instagramkontoen hennar, så forstår du kvifor ho får bestillingar frå heile Jæren, Stavanger og Randaberg.

Tekst: Knut Handeland  
Foto: Ingeborg Stueland



– Kaker er til for å etast, seier ho, og røper at det er smått med sorgreaksjonar knytt til demoleringa.  
– Men eg skulle gjerne sett korleis fleire av kakene såg ut innvendig når dei skjer ut første stykket, meir av fagleg interesse for å sjå om alle kake-laga har rette storleik og utsjånad.

– *Det er ikkje berre mat eller fôr du lagar, det liknar kunstverk og utsmykking med symbolikk og teikn. Du slit ikkje med kakedysleksi i alle fall. Har du ein bodskap i kvar kake?*

– Nokre kundar kjem med innspel, og det tek eg omsyn til i utforminga. Omstenda kakene skal brukast i styrer ein del, eg lagar både til dåp, konfirmasjon, bryllaup, gravferd og 17. mai. Eg er ikkje så «djup» av meg og har oftast ikkje nokon konkret personleg bodskap til mottakaren, men likar å gle folk i kvardagen gjennom kakene, og då brukar eg ofte friske bær og fargerike blomar som uttrykksform.

Når Tryggheimhelsing ringer laurdag ettermiddag, får me 20 minutt taletid; ho er sjølvsagt travelt opptatt med ei gulrotkake og har fleire brett med kjeks i omnen. Ting tyder på at ho lett kunne gjort dette til ein heiltidsjobb.

– Eg held på med det som ein hobby, og bakar fordi eg har lyst og tykkjer det er gildt å få bestillingar. Men eg vil ikkje ha det som ein heiltidsjobb der ein er avhengig av kundar. Nå bakar eg 3-4 dagar i veka, og viss det ikkje er bestillingar, bakar eg for min eigen del. Så lystprinsippet skal vere styrande, også framover.

Ingeborg har bakt så lenge ho kan hugse, ho er sjølvlernt, og kakebileta avslører skyhøgt nivå, ein realkompetanse som ikkje er støypt i dei departementale kakeformene av ein kompetansemål-terpande livstrøyt husstellærar med skakkøyrte kommuneøkonomi i ryggen, Statens ernæringsråd i ryggmargen og 5-om-dagen i fingrane. Ein kjem til å tenke på kor dyktig eit menneske kan bli når kreativiteten får frie taumar og den indre motivasjonen får vere drivkrafta.

– *Kor hentar du ideane frå, kjem dei til deg som små fuglar som du ikkje kan visa bort?*

– Ofte får eg inspirasjon via internett. Elles kjem dei stort sett frå hovudet, og nokre blir til undervegs. Elles plar eg teikne ei skisse av kakene før eg lagar dei, slik at det blir ein plan i det, og det blir lettare å gjenskape etter ei teikning enn etter bilete i hovudet. Stundom kan eg og lage ein prototype i leire for å få eit inntrykk av korleis dei vil ta seg ut.

Ingeborg kan bruke opptil 7,5 timar på ei kake, så dette er ikkje «fast-food»:

– Det må gjerne steikast i fleire omgangar, og så må det avkjølast. Innimellom blir det ofte pausar, så ein treng ikkje arbeide heile tida.

– *Har du fleire med på laget i heimekonditoriet?*

– Neidå, det blir meg og kjøkenmaskinen, men me to trivst godt i lag.

# TRYGGHEIMDUO I TOPPFOTBALLEN

**Korleis er det egentleg å driva med idrett på høgt nivå og samtidig vera såkalla «vanleg» elev og internatbuar?**

Tekst og foto: Sofie Braut

Julia Langåker (1STa) og Ingrid S. Nødland (3PBb) stiller til ein liten prat om eit litt annleis liv som vidaregåande-elevar. Dei to jentene syr smart saman sportsliv og skulekvardag på imponerande vis, og ut frå dei avslappa smila gjer dei det med høg trivselsfaktor. Ingrid, som er frå Dirdal, har vore i kleppfotballen i tre år og har trena med elitelaget til Klepp i eitt av dei. Nett no er ho på veg tilbake etter skadeavbrekk, og er glad for det. Julia, på si side, kom til Tryggheim denne hausten nettopp for å få følgja draumen om å spela for toppserieklubben Klepp, ho kom hit frå Karmøy, der ho har gått gradene i den lokale Åkra-fotballen. I haustferien i fjor fiksa Åkra eit treningsopphald til henne i Klepp, og den unge Karmøy-keeperen har opplagt vist kvalitetar; prøvespelinga hennar enda med kontrakt, og dermed Tryggheim-opphald.

- Ja, det var faktisk fotballen som førte meg til Tryggheim, ler Julia, som meiner det stort sett går



God stemning når Ingrid og Julia får snakka om favorittemaet fotball.

fint å kombinera internatskuleliv med toppfotball. Klepps yngste a-lagsspelar er likevel klar på at visse tilpassingar er nødvendige. Med eit søvnbehov på rundt 9 timar pr. natt er ikkje ho den som står distansen i dei små timane med internatablegøyer. Ho er blant dei som veit at det å finna senga i tide er nødvendig om ho skal halda nivået i noregstoppen i kvinnefotball. Jentene er einige om at det er eit tøft nivå i idretten dei driv og at nivåforskjellen frå heimeklubbane deira er ganske så markert. Ingrid fortel at ho har fått teke det litt meir gradvis enn medeleven:

- Eg fekk eit par år i Havdur IL til å «akklimatisera» meg på, og det har gjort overgangen til elitenivået lettare, forklarar påbygg-eleven, som fortel om mange lange bilturar bak seg i fotballens teneste. Det er som kjent nokre kilometer frå Dirdal til Klepp, men med ei hjelpsam mor som likar seg bak rattet, går det meste.

Dei merkar begge at det krev sitt å prestera på a-lagstrening. I tillegg til søvn må jentene eta smart og tenkja restitusjon når dei kan. Berre treningane i seg sjølv gir jo jentene ein litt annan livsstil enn mange andre, og dei fortel om daglege treningsøkter som skal prioriterast inn mellom mykje skulearbeid og ein tilpassa timeplan. Er dette her verkeleg verdt all logistikk, forsaking og sjølvdisiplin?

- Ja, me vil jo berre spela fotball heile tida, seier dei i munnen på kvarandre. Det er berre så kjekt, det gir ei heilt spesiell glede, insisterer dei, og fortel levande om den herleg barnslege kriblinga i beina berre dei får eit glimt av grønt gras og ein ball. Dessutan gir miljøet i toppklubben tilleggsmotivasjon. - Klepp har eit litt ekstra bra miljø, forklarar Ingrid. Det er ikkje utan grunn det vert kalla «Klepp family». Dei gode relasjonane i klubben er viktige på mange måtar, og gjer at all treninga er langt frå noko ork.

Kva framtida har i vente for dei to unge talenta er det sjølv sagt ingen som veit, og det kan verka langt frå kantina på Tryggheim til europeiske storklubbar, slik som Lyon, Manchester United og Arsenal, som fort kjem på snakk når Ingrid og Julia skal fortelja om kva som verkeleg er draumen. Dei er samde om at mykje er på gang når det gjeld europeisk kvinnefotball, men at det samtidig er litt irriterande at kvinnefotball framleis hamnar i skuggen.

- Jenter er òg gode i fotball, oppsummerer Julia kontant. Oppsida er likevel at nålauga kanskje er litt mindre smalt for å kunna nå heilt opp dit dei vil. Å alt vera på plass i ein toppklubb her heime er eit springbrett til den større draumen om spel ute i Europa. Dei to Tryggheimjentene gjer i alle fall sitt for å halda draumen levande.



Ingrid (t.h.) i full aksjon.

Ungdomsskulen

# Skit fiske!

**Trekka garn og slå i hjel fisken. Bevega seg ute i frisk luft og flott natur, oppleva fellesskap, kjenna sola varma og regnet piska. Læra om rygginne, bukfinne, svømmeblære og gatt, og deretter sjølv sløya og filetera fisken. Og ikkje minst: Smaka på fisk, rogn og potet steikt ved vasskanten. Dette er òg læring!**

Tekst: Vidar Aarstad og  
Knut Reier Indrebø  
Foto: Vidar Aarstad

Kvar haust reiser 8. trinn på Tryggheim ungdomsskule til Limavatnet i Gjesdal. Jærmuseet, med Knut Austad i spissen, har eit lærerikt opplegg om fiske og naturbruk. Kjellaug Brattgjerd og Mari Skjørestad har begge vore med på både fiske og sløying før, men lærte likevel mykje nytt.

## Kult å sjå inni fisken

- Vi tok opp fisk frå garn, og sløya og steikte fisken. Sjølv om eg har prøvd det før, lærte eg no ein god måte å gjere det på. Det var gildt, og kult å sjå inni fisken korleis han såg ut. Eg har heller ikkje fiska med garn før, seier Mari.

- Så lærte vi å rydde etter oss og gjere reint utstyret, f.eks. panna som vart brukt på bålet, legg Kjellaug til.

Dei lærte og om kva type fisk som normalt høyrer heime i Limavatnet. Dei fekk mange fiskar av typen sørv, som det ikkje vart mat av. Men dei fekk og nokre aure, som hamna på bålpanna.

- Det smakte godt! uttrykkjer Mari.

## Læring på mange plan

Lærer Ingvald Ekeland er ikkje i tvil om at eit slikt opplegg gir høgt læringsutbytte for elevane.

- Dei lærer om heile økosystemet, noko me også tek tak i i undervisninga seinare. Dei lærer om forvaltning av fisk, om friluftsliv, båltanning og matlaging utandørs. Ikkje minst får dei ei



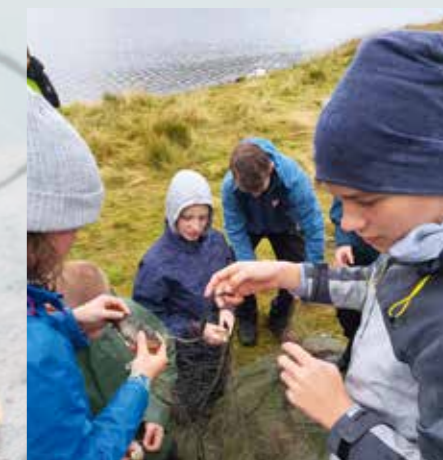
Mari Skjørestad i gang med sløying av fisk. - Det var kult å sjå korleis fisken ser ut inni, seier ho.



Kjellaug Brattgjerd gjer seg kjend med lokale skapningar i Limavatnet.



Knut Austad frå Jærmuseet står for undervisning i fiskeforvaltning, garn trekking, sløying og matlaging for 8.-klassingar kvar haust.



Ei sak er det å få fisken til å gå i garnet. Ei anna sak er å få fisken ut att. Her er Raket Anestad, Tor Grødem Bø, Jonas Espedal Boge og Endre Halsne Sunde i gang med arbeidet.

oppleving utandørs som er med på å binda dei saman som klasse. Også åttandeklassingane meiner det er ein god idé med utandørsundervisning som dette. - Det er alltid godt å kome seg ut, og kjekt å gjere noko anna enn å

vere på skulen, seier Kjellaug. - Det er kjekt å prøve nye ting og lære om naturen. Det er kjekkare å lære om naturen når ein er ute, enn å høyre om naturen inne i klasserommet, understrekar Mari.

# Til skogs for Mongolia!

**At skogsarbeid på Jæren kan koma ungar i Mongolia til gode er inga sjølvfølge bortsett frå på Tryggheim ungdomsskule.**

Tekst: Knut Reier Indrebø  
Foto: Arne Kristian Helgøy og Jostein Husveg

To heile septemberdagar til endes var 100 elevar frå ungdomsskolen i arbeid for Nærbø skogselskap. Med spader, sager, greip og sakser gjekk elevane laus på både kvistar, ugras og grøfter i Grødalandsskogen, Vålandsskogen og Sveineskogen. Føremålet med det heile var først og fremst å skaffa inntekt til misjonsprosjektet skulen har for året, som mellom anna går til arbeid som Norsk Luthersk Misjonssamband og mongolske styresmakter driv for born med funksjonsnedsetjingar i Mongolia.

**Skitne og blaute**  
Ine Helberg  
Njærheim og  
Johanna Kjetilstad  
Muff var to av  
elevane som  
var i drift som

skogsmaskinar desse dagane. Trass i mykje vatn og skit, er dei svært nøgde med oppgåva i etterkant. - Det har vore veldig kjekt, både grøfting og kvisting. Men det aller kjekkaste var då me bada i vatnet etterpå, seier dei to. Dei er ikkje i tvil om at det er fornuftig med slike arbeidsdagar, ikkje berre for å samla inn pengar til misjonsprosjektet, men og fordi dei lærer noko nytt, og fordi det bind dei saman som klasse.

- Me er som regel alltid glade når me kan ha undervisning utanfor klasserommet, seier dei.

**Tilbake til primærnæringane**  
Også formann i Nærbø skogselskap, Jan Bredo Våland, er nøgd.

- Det var god innsats frå samtlege. Dei fekk nokre utfordringar, men dei både kvista og grøfta godt. Dette er eit utruleg viktig arbeid for oss. Det er også svært viktig at elevane får forståing for kva betydning god skjøtsel av skogen har, og generelt kor viktige primærnæringane er for samfunnet vårt, seier han. Resultatet blei 65 000 kroner til misjonsprosjektet.



Når ein skal opna grøfter, må av og til også saga brukast. Her står Johanna (t.v.) og Ine midt i det saman med Malin Nygård.



Det står ikkje på innsatsen når Lena Bøckman skal opna ei grøft som er tett.



Mari Reime Hodne og Alida Braut i gang med kvisting.



Erica Njærheim og Ida Sandstøl Reiestad har utstyret på plass for grøftereinkinga.

## Leiarhjørnet

Tekst: Tron-Arild Grødem



Tron-Arild Grødem

**Våren 2017 vart det gjort endringar i Opplæringslova kapittel 9A om elevane sitt skulemiljø. Det vart lovfesta eit krav om nulltoleranse mot mobbing, vald, diskriminering og trakassering. Elevane har nå ein individuell rett til eit trygt og godt skulemiljø. Ynskjet med aktivitetsplikta er å sikra at skulane handlar raskt og rett når ein elev ikkje har det trygt og godt på skulen.**

**Det er liten tvil om at intensjonane med lova er gode, og eg tvilar på at nokon er imot det som står i ho. Det som er krevjande, er at ungdommane lever i og gjennom bruk av telefon og sosiale medium. Dette gjer at mykje av verda som dei lever i, er utanfor foreldra og skulen sitt innsyn og kontroll. Det er derfor ekstra viktig at skulane har eit system som fangar opp dei som strevar og ikkje har det godt på skulen.**

### Handlingsplan

Tryggheim ungdomsskule har, i samarbeid med andre NLM-skular, utarbeidd ein Handlingsplan for eit trygt og godt skulemiljø. Ynskjet vårt er at dette blir meir enn ein plan, men ein reiskap som blir til nytte og som gjer at kvar elev opplever å ha det godt. Målet og ynskjet vårt om nulltoleranse mot mobbing, psykisk vald, diskriminering og trakassering er viktig. Elevsamtalar, plikta til å fylgja med, gripa inn og til å varsla blir og er viktig for oss.

### Identitet

For ei tid sidan hadde Tryggheim ungdomsskule besøk av Margunn Serigstad Dahle og Anne Solfrid Brennhovd. Dei fortalde den gong om kva filmbransjen arbeider med og korleis det er med og påverkar oss som vert fora med dette kvar dag. Film sender ut signal om at **utsjånad, pengar og oppførsel** er viktige element for alle. Det vart hevda at filmbransjen vil få fram at identitet til kvar einskild er noko ein får og ikkje har. Identiteten vår blir forma av kva ein skaffar seg, kva relasjonar ein får til medmenneska og kva opplevingar ein skaffar seg. Bodskapen i medieverda blir ofte at det er viktig å prestera **når andre ser deg**. Det er viktig å ta

**seg godt ut** og i tillegg ha det **gilt saman med vener**. Ein skal ha **lov til å gjera kva ein vil**, og dermed få dekkja alle sine behov. Bodskapen blir ofte: **Bli rik, opplev mest mogleg. Bestem sjølv kva som er godt og rett**. Det som betyr noko er her og nå - og vener. Framtid, fortid, autoritetar og normer har liten verdi.

### Verdi i Gud

Det som Margunn og Anne Solfrid fortalde oss opplever eg er aktuelt i dag og. Samfunnet har dessverre ikkje endra seg. Det blir eit misforhold mellom «*bestem sjølv kva som er rett*» og det at alle skal få oppleva *nulltoleranse mot mobbing, psykisk vald, diskriminering og trakassering*.

Tankane og verdiane som ofte får prega samfunnet nå er ikkje det som skulen ynskjer å profilera. Me vil framheva at haldepunktet for verdien vår ligg i Guds auge. Me har alle ein verdi, ikkje på grunn av det som me er eller har – men på grunn av at **me er skapt i Guds bilete**.

Ynskjet vårt er at ordet i Salomos ordtak 4,23 skulle kunne vera ei overskrift og eit mål for kvar ein av oss: «*Ta vare på hjarta framfor alt du tek vare på, for livet går ut frå det.*»

## Nyansatt ved Tryggheim ungdomsskole

Vilde Aarrestad, 26 år  
Oppvekst og nåværende bosted: Undheim  
Sivilstand/familie: Ugift  
Tittel på Tryggheim: Lærer  
Arbeidsoppgaver: Underviser i engelsk, samfunnsfag, KRL, norsk og gym  
Favorittmat: Sushi  
Interesser: Fjelltur og reise (men det blir jo ikke så mye av det nå for tiden)





1ST-klassene trengte bare å gå ned til «naboen» for sitt først sammensveisings-arrangement i august - vi fikk en flott ettermiddag på områdene rundt Tryggheim ungdomsskule med sporlek, ballspill, pizza og mye sosialisering. (Foto: Bjørn Anders Bøe og Anne-Berit G. Aanestad).



En annerledes gymtime. Gymlærer Martin Lindhjem tok med seg klassen sin til golfbanen til Jæren golfklubb en dag i begynnelsen av september (Foto: Martin Lindhjem).

# De første ukene...

Selv om det er «koronarestriksjoner» og ekstra mye å være påpasselige med, har vi fått til flere kjekke turer og utflukter også i høst – for det meste kortreist moro. Her er glimt fra noe av det.



I september reiste breddeidrett-elevene til Hellestø på surfekurs. (Foto: Nils-Vidar Henriksen)



Tur- og friluftsgruppa fikk også i år arrangert kanotur for alle som ville være med. Turen gikk fra Øksnevad til Bore, og første velt kom allerede ved vadesteinene på Øksnevad. Det ble flere velt etter hvert, litt vannkrig og mye godt humør. Noen var ganske våte og kalde til slutt, så da hjalp det å avslutte turen på McDonald's. (Foto: Geir Tjeltveit m.fl.)



# Vinnertekst NLMvgs 2020

Hanna Samdal, som avslutta tre år på Tryggheim i vår, ble vinneren av vårens NLMvgs-skrivekonkurranse. Her kan du lese hennes vinnerbidrag.

## GLEDEN I ET BJØRNEBÆR

av Hanna Samdal

*Slik jaga han gjennom livet, utan å få det fatt. Ei glede sprang etter på vegen, men nådde han aldri att.*

- Jan Magnus Bruheim

Lillebror, tre år, sitter på bryggekannten. Beina svinger over det speilblanke vannet. Vinden tegner små krusninger i overflata, og bølgene skulper stille mot steinene. Sola varmer fortsatt, men høsten hvisker i trekronene. Lillebror har lukket øynene. De lillafargede fingrene hans forteller om de modne, saftige bjørnebærene han har strakt seg etter, som nå fyller den lille koppen han har i hendene. De er dekket med vaniljesaus, og han har fortsatt smaken av årets første munnfull bjørnebær med vaniljesaus på tunga. Han åpner øynene, speider utover i sundet mellom holmene, og vender så blikket mot meg. Et smil brer seg. Øynene stråler. Et lite gledessukk unnslipper leppene hans. «Dette er livet».

Hva er glede? Og hva gir oss glede? Hva skaper den varmende sitringen i brystet som blomstrer i et smil?

Nære venner. Nye venner. Holde hender. Middag hos bestemor.

En speilblank fjord. Lørdagsgodt. Bygge sandslott. En søt hund. En etterlengt middagsblund. Hjelpen noen som trenger det. Et blomstrende epletre. Nystekte kanelnurrer. Katter som murrer. Strålende sol. En velbrukt lenestol. Kjenne at du lever. Gode karakterer. Vårens første snøklokke. Løfter du ikke kan rokke. Ny bil. Et varmt smil. En rykende kaffekopp. Bestige en fjelltopp. Noen som bryr seg, om akkurat deg. Sommerferie. En spennende serie. Stige i lønn. Få en sønn. Være yndlingstanten. Bjørnebær med vaniljesaus nytt på bryggekannten.

Ser du gleden?

Alle mennesker søker glede, lengter etter lykke. Det ligger i oss som en indre drivkraft, og er ofte det underliggende motivet for våre handlinger. Jakten på lykke fører livets penselstrøk fra begynnelse til slutt. Små barn styres av det medfødte lystprinsippet, hvor de søker lyst og unngår ulyst. Etter hvert som omverdenens krav gjør

seg gjeldende, styres handlinger i større grad av realitetsprinsippet. Med dette går søket etter glede over til å bli noe mer dyptliggende enn å ha oppfylt øyeblikkets fysiske behov, og dreier seg om tilfredsstillelse på det kognitive plan. Vi søker en glede i form av en dyptgående, urokkelig tilfredshet. Men hvor er denne gleden å finne?

I dagens prestasjonssamfunn er selv gleden noe du skal mestre. Vi lever i et samfunn hvor alt styres av et underliggende evig jag etter fullkommenhet, og den perfekte fasaden dyrkes som tulipaner i Nederland. Som Generasjon Prestasjon lider vi alle under samfunnets uttalte krav om vellykkethet, og dras med i undervannsstrømmen av travelhet, stress og press. Mange mister fotfestet og klarer ikke å holde hodet over vann. Det sier seg selv at dette ikke er et ideelt utgangspunkt for lykke, tvert om undertrykker det opplevelsen av glede. Når glede så blir nok et innsatskrevende bevis for



Hanna Samdal fikk overrakt prisen fra jurymedlem Sofie Braut.  
Foto Henrik Foss

vellykkethet på den digitale utstillingsveggen av falske lykke-medaljer, vil jaget etter lykke være forgjeves.

Likevel jager vi i hvileløs ring, famlende etter glede. Men, for å sitere Samuel Johnson, «gleden finner man sjelden der man leter etter den». Vi tror at gleden er å finne i penger, utseende, eiendeler, status, prestasjoner, berømmelse. Mange materielle ting gir glede, men dog en midlertidig glede. Disse jordiske eiendelene og omstendighetene døyver fraværet av den grunnleggende gleden. Og når gleden er kortvarig, blir tilfredsstillelsen kortvarig. Vi drives dermed ut i et evig jag, og blir aldri tilfredse, får aldri nok. Vi blir avhengige av denne forgjengelige lykkepillen.

Samtidig finnes det kortvarige gleder som er både ekte og verdifulle. Det som avgjør om gleden er tom eller verdifull, er dens opphav og konsekvenser. Mange kan kjenne glede over å kjøpe seg nye ting, og forbrukersamfunnets propaganda presenterer nærmest dette som veien til lykke. Dette er derimot en glede som er kostbar og ødeleggende for miljøet, samtidig som den skaper en usunn avhengighet. Dens materielle kortvarighet gjør at vi stadig må ha mer, og vi kan til slutt også føle

tomheten. Likevel finnes det mange små gleder som er både ektefølte gleder og som ikke påvirker samfunnet negativt. Det sies at fornøyerse må du betale for, ekte glede er gratis.

Den som kan glede seg over lite, har mye å glede seg over. Når du lar en nytraktet kopp kaffe foran peisen en tidlig morgen bli deg til stor glede, vil du kunne telle mangfoldige små gleder gjennom bare en dag. Slike små gleder, både øyeblikk og gjenstander, er ofte kilde til glede fordi de står for noe større enn seg selv. Kanskje drikkes morgenkaffen fra en arvet, velbrukt kopp som minner om stunder over en kaffekopp hos en bestemor full av omsorg og gode råd. Klarer du å se skjønnheten i hverdagens øyeblikk og den symbolske verdien i ting, vil du få et glederikt liv. Da blir de små gledene store.

Søker du lykken bak blånende fjell? Eller eier du den allerede selv? Kanskje må du stoppe opp, midt i samfunnets kollektive jag mot overflatisk perfektjon. Ta deg tid til å se gleden. Den kan være nærmere enn du tror. Ikke jag hvileløs gjennom livet, men la gleden nå deg igjen. For den lykken du søker bak blånende fjell, kan hende er å finne i på bryggekannten en stille høstdag, i et bjørnebær.

## Visste du at..?

**Ingvild Flesjå** (ST 17-19) og **Simon Tønnessen** (ST 16-19) giftet seg 27. juni

**Kristin Sinnes** (ET 09-11) og **Atle Bjørseth** giftet seg 27. juli

**Marta Olsen** (AA 04-07) og **Tor Edvard Sjøteland** giftet seg 4. juli

**Tommy Odeh** (ST 11-14) og **Bertine Bø** giftet seg 4. juli

**Mathias Hansson Espedal** (ST 12-15) og **Ane Hetland** giftet seg 11. juli

**Anita Byberg** (ST 14-17) og **Kristian Auestad** (ST 15-18) giftet seg 18. juli

**Gøril Vigdel** (ST 14-17) og **Ole Sunde** giftet seg 25. juli

**Kåre Obrestad** (ST 12-15) og **Linda Fosli Hansen** giftet seg 1. august

**Ina Kristine Kverme** (ST 13-16) og **Tor Kristian Ruud** giftet seg 7. august

**Audun Odland** (AA 99-02) og **Tone Beate Nicolaisen** giftet seg 8. august

**Målfrid Grødem** (ST 12-15) og **Njål Njærheim** (BA 14-16) giftet seg 8. august

**Ida Lunde** (ST 13-16) og **David Hovda** (ST 13-14) giftet seg 19. september

**Narve Gilje Nordås** (ST 14-17) har i flere år trent med Team Ingebrigtsen. I NM i Bergen i august tok han gull på 5.000 meter og sølv på 10.000 meter! (Han har fortsatt skolerekorden på Tryggheim med rundt 30 runder i misjonsløpet).

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!).

# Nye medarbeidarar på Tryggheim vgs

## Spørsmål:

1. Bustad
2. Tittel på Tryggheim
3. Arbeidsoppgåver
4. Favorittma
5. Interesser
6. Oppteken av og brenn for



## Thomas Tonheim, 20 år

1. Kjem frå og bur på Nærbø
2. Miljøarbeidar
3. Aktivisere elevane på fritida, og vere eit åndeleg forbilde samt skape eit godt fellesskap blant elevane
4. Pinnekjøtt lett
5. Bibel, musikk og sosialt
6. Bodskapet i lovsong. Forklare på ny kva kristendom er til dei som har misforstått, og sjå dei som ikkje blir sett.



## Lars Rugland Aarseth, 28 år

1. Født i Bunda, Tanzania. Bur på Vigrestad
2. Ungdomsleiar og lærar
3. Miljøteam, undervisning og møter
4. Etiopisk wot, ris og bønner, og «sosakjød»
5. Bølgesurf og fotball
6. At ungdom skal få ei utrustning som kjem misjon, menighet og kyrkjeliv til gode.



## Møyfrid Nordstrand, 34 år

1. Har vokse opp i Kenya og bur nå på Tananger
2. Lærar
3. Eg er ernæringsfysiolog og er så heldig å få undervise i helsefremmande arbeid og i mat og helse
4. Veldig glad i middagar som laks med soyasmør og mangoavokadosalat, eller kylling satay med peanøttsaus
5. Gå tur, vere med familien min, reising, lage mat, interiør, song og musikk ...
6. Eg er opptatt av at andre skal sjå kven dei er gjennom Han som skapte oss – om det er barna mine, venner eg har jobba blant i Afrika dei siste åra, eller ungdommar som går på Tryggheim.



## Arild Fosse, 39 år

1. Bur på Nærbø, er frå Fosse
2. Lærar
3. Underviser i elektrofag
4. Alt som kona lagar
5. Friluftsliv
6. Å sjå dei rundt meg



## Rajeni Jabessa Wodajo, blir kalla Raji, 19 år

1. Eg kjem frå Lye, men har budd på Bryne i over ti år. Født på Stavanger universitetssjukehus.
2. Miljøarbeidar
3. Blant anna å finne på kjekke ting å gjere med elevane, vikar, bibelgruppe og berre vere der når det trengst.
4. Spaghetti på kinesisk vis. Det må vere på ein av kinarestaurantane på Bryne.
5. Eg elsker å lese bøker, strikke, gå turar og eg har sjukt reiselyst.
6. Eg drøymmer om å få sjå at alle kyrkjene blir eitt. Geografisk sett så slår hjartet mitt for Europa og Etiopia. Vi skal vere ute med Kongenes konge sitt hjarte i alle område. Han er for oss! Å vere meir ute etter å elske dei rundt oss enn å ha alle dei rette svara.



## Stein Erik Hauge, 19 år

1. Nærbø
2. Miljøarbeidar
3. Miljøarbeid
4. Kald potet
5. Diskusjon, humor, teologi, sport
6. Eg tykkjer sanninga er viktig

# Russe-kick-off med smak av utlandet

Matrettar frå Asia og misjon i Afrika var ingrediensane då Vg3-elevane starta russeåret.

Tekst og foto: Henrik Foss

Vg3-elevane på Tryggheim begynner vanlegvis skuleåret med urnorske naturopplevingar i Sirdal. Smittesituasjonen resulterte i at årets russe-kick-off i staden blei arrangert på skulen onsdag 2. september, der komiteen hadde sett saman ein internasjonal meny.

Sidan russekullet skal samle inn pengar til misjon og bistand i Elfenbenskysten og Mali, inviterte lærar Eli Bjuland tidlegare Vest-Afrika-misjonær Mons Gunnar Selstø til sofasamtale i storstova på Tryggheim. Vg3-elevane fekk i tillegg ferske oppdateringar frå Vest-Afrika då lærar Bjørghild B. Baksaa ringde og samtalte med misjonærene Olav og Jofrid Brennsæter direkte frå Elfenbenskysten.

I løpet av arrangementet valde Vg3-elevane russetyre og sette seg deretter i mindre grupper for å ha idedugnad. Kick-off blei avslutta med ein internasjonal fest i dei 120 russemunnane då indiske og kinesiske rettar blei serverte i matsalen.



Flatebø i oppvasken



Idedugnad



Bjuland og Selstø



Bjørghild med digitalt intervju



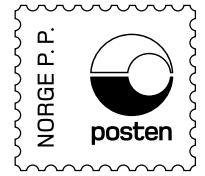
Russen i møtesalen



Servering



Returadresse:  
Tryggheimhelsing  
Tryggheimveien 13  
4365 Nærbø



# Grete president

Russepresidenten i år er Vigrestad-buen Grete Rugland. Ho er tilbake i studie-spesialiseringsklassen sin etter å ha vore åtte månader som utvekslingselev i Kentucky, USA. Pandemien braut av skulegangen og kansellerte turar, prom og foreldrebesøk. No er ho tilbake på Tryggheim, klar til å leia russekullet 2020-2021.

Tekst: Bjørg Topnes  
Foto: Privat

*Kvifor ville du verta russepresident?*

- Eg likar å ha noko å gjera, og dette er gildt arbeid som betyr noko, midt i blinken for meg som er så sosial. Dessutan likar eg å organisera og ha kontroll på ting.

*Kva tenkjer du om gjengen du skal leia?*

- Dei er kjempegilde. Kven som er med i styret, betyr eigentleg ikkje så mykje, berre dei gjer jobben sin. Heile tredjeklassegjengen har blitt ganske samansveisa heilt frå første klasse, men det er også gildt med nye folk. Det verkar som mange er villige til å hjelpa til når det trengst.

*Kva for planar og draumar har du for russetida?*

- No får me jo sjå korleis det vert med smittevern, og i verste fall endar me opp med heimeskule utan russetid. Håpet mitt er likevel at me får gjort alt det me skal utan for mange restriksjonar, slik at me får arrangera rollebryllaupet og dåpen til våren. I tillegg har me arrangement for heile skulen, slik som måneskinsturen og russemøta. Dessutan håpar eg på mykje pengar til misjonen – at alle er engasjerte og vil vera med. Det gildaste er jo sjølve russetida, og eg gler meg til russeknutane og festlege skuledagar.

*Kva er spesielt med Tryggheim-russen?*

- Me har eit anna fokus enn andre skular der berre russetida om våren



har noko å seia. Alle arrangementa våre fører til at russetida varer nesten heile skuleåret. At mange er avhaldsfolk gjer også at det ikkje er det same fokuset på sjølve festinga, men også på det sosiale utanom.  
- Eg ser veldig fram til det sosiale og håper at alle er like klare som meg.



## Dette er det nye russestyret

**President:** Grete Rugland  
**Visepresident:** Annbjørg Bore Sonflå  
**Økonomisjef:** Victoria Rebecca Bekkesletten  
**Prosjektleder:** Eline Harnes  
**Innkjøpssjef:** Jonatan Løge  
**Underholdningssjef:** Kaia Bore  
**Møteleder:** Lydia Tobiassen  
**Idrettssjef:** Øystein Reiten Finnbakk  
**Redaktør:** Kornelius Vold  
**Teknisk sjef:** Benjamin Skjørestad