



78. årgang - nr. 2. 2022. Tryggheim skular

# Tryggheimhelsing



**Innhaldsrik Oslo-tur**  
s. 4-5

**Ungdomsskulen på tur**  
til Tonstadli s. 8-9

**Sprang inn 795.000**  
kroner s. 14-15

# DEN BESTE HISTORIA OM SEX HANDLAR IKKJE OM PORNO

I vår har det vore fleire oppslag om eit stort samfunnsproblem. Mange kan melde om denne tematikken, både Tro og Medier, Terapivakten og avisa Dagen på leiarplass (16.02.22). I tillegg hadde Tryggheim i fjor besøk av Bergitte Viste (rådgjevar i HeltFri.net) med tema Pornokulturens konsekvensar. Porno er ikkje krydder. Det er ei gift.

Gjermund Viste // Rektor

Vi veit at pornobruken blant unge aukar, og at barn ofte er svært unge når dei kjem i kontakt med porno på smarttelefonane sine (gjennomsnittsalder er 11-12 år!). Vi veit at porno er skadeleg, både for brukar og for dei som sel seg sjølv.

Vi veit samtidig at den beste historia om sex ikkje handlar om porno.

Bergitte Viste fortalte våre elevar om pornokulturens konsekvensar. Det var sterkt det ho fortalte om menneskehandel, moderne slaveri og om kroppspress som porno skaper. Forsking viser at porno er forbunde med einsemd og prestasjonsangst i tillegg til mindre glede av sex med verkelege menneske (som i ekteskapet), dårleg sjølvbilete og generelt mindre følelse for andre ting som skjer i livet, sa Viste. Vidare er det dobbelt så stor sjanse for skilsmisse der ein eller begge bruker porno, bl.a. pga. auka sjanse for utruskap. I terapitenesta

Terapivakten opplever dei enorm pågang frå pornografiavhengige. Over 80 % av dei som søker hjelp, søker hjelp for problematisk seksuell åtferd på nett.

I eit innlegg i Dagen ber Jarle Haugland, dagleg leiar i Tro og Medier, kristenleiarar om å prioritere å fortelje den gode historia om sex til komande generasjonar. Dette er ei oppfordring som bør gripast for det står så mykje på spel. Det handlar om dei unges helse og sjølvbilete, om relasjonane deira og litt lenger framme – om kva bagasje dei drar med seg når dei skal etablere sine eigne familiar. Vidare gjer pornografien meir avhengig, med liknande effekt som narkotika. Etter kvart mister pornografien sin effekt, og ein må søkje til hardare og mørkare stoff. I HeltFri blir dei kontakta av desperate menneske som sit djupt i gjørma. Historiene er tragiske, og vegen ut er krevjande. Men det er alltid håp, skriv Haugland.

Leiar i Dagen oppfordrar den vaksne generasjonen til å ta ansvar og fortelje ei anna historie. Foreldra, ungdomsleiarar, prestar og pastorar må vise at det finst eit mykje betre alternativ. Dei unge må rettleiast til dei beste råda for eit godt seksualliv, etter Bibelen sine rammer. Dei må få høyre historiene om skattane som ligg gøymt i eit forpliktande samliv. Om ømheit, nærleik og intimitet, om glede i ei ramme der både ho og han kjenner seg frie og trygge. Der dei kan oppleve seg elska og verdsett.

Heldigvis peikar Dagen på at det er håp. At det er hjelp å få for det å vere avhengig av porno. At det finst gode, kompetente menneske ein kan søkje råd hos, og at det er mogleg å kome styrka ut på den andre sida. Det ønsker vi å formidle også på Tryggheim.



# ORDENE SOM FORANDRER

Jørgen Baksaa // lærer Tryggheim ungdomsskole

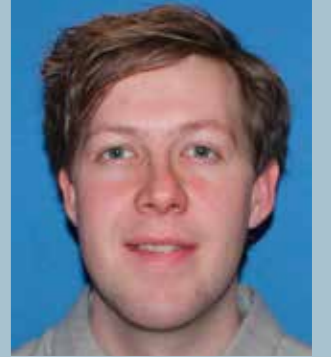
Noen ord er viktigere enn andre, og vi husker dem bedre. Ofte kan disse ordene være ganske korte og lette å gå glipp av. Slike ord kan være 'ja' eller 'da' eller 'kom'. Ordene kan for eksempel sies av en far som oppgitt utbryter: «Ja... Da kom du, ja...!», når barna endelig kommer hjem om natta. Eller når dåpsfølget, konfirmanten eller brudgommen sier «JA!» på spørsmålet om en vil døpes, konfirmeres eller gifte seg. Eller en som i fortvilelse sier: «Kom og hjelp meg, Jesus».

Sammenhengen har alt å si for hvordan ordene oppleves og hva de betyr. Vi har nettopp feira påske. At vi feirer en død, er brutalt og nokså rart. Hadde historien om Jesus stoppa langfredag, hadde kristendom neppe blitt noe særlig av. Vi hadde huska Jesus som et godt menneske med et viktig budskap. Historien stopper ikke der, den fortsetter! To dager etter er disiplene samlet, og de har låst dørene, for de er redde. Maria hadde kommet til dem og fortalt hun hadde møtt Jesus. 'Han lever!'

Hva skal dette bety? Kan vi stole på Maria? Jesus var blitt drept for å skape opprør, og de fulgte Jesus, så kanskje de også ville bli arrestert? De hadde satsa alt på ett kort. Nå satt de igjen som tapere ...

«**Da kom Jesus;** han sto midt iblant dem og sa: 'Fred være med dere!' Og da han hadde sagt det, viste han dem sine hender og sin side. Disiplene ble glade da de så Herren» (Joh. 20,19).

Med tre korte ord skifter alt, det forandrer livet! Disiplene visste at der Jesus kom, ble ingenting det samme igjen - men at Jesus hadde stått opp, det var ikke til å tro. Mørke til lys, blind til seende, død til hørende, fortvilelse til håp og død til liv. At de blir glade av å se Jesus, er vel å ta for lite i. Jeg ser for meg at de jubler, som om favorittlaget har vunnet finalen: «JAAAA!!!». Hans Inge Fagervik beskriver godt hvordan dette var for disiplene i «Thomas' sang». Scan QR-koden for å høre sangen.



Liv og situasjon forandres og forvandles når Jesus kommer også i dag.

«Han lever, Han lever, Han lever  
Jesus har stått opp igjen  
Han er ikke lenger i graven  
Nå har jeg møtt mesteren  
Han lever og jeg sku' få lov til å gå  
med beskjed.  
Om at Jesus han lever fremdeles i dag  
Det er ingen tvil om det»



**Tryggheimhelsing**

Forsidebildet: Vg2-elektroelevene som utgjør ungdomsbedriften El Gründer UB vant i mai prisen for «Årets beste ungdomsbedrift». Foto: Henrik Foss.

#### Redaksjonskomité:

Anne-Berit Gomo Aanestad (redaktør)  
Sofie Braut  
Henrik Foss  
Knut Handeland  
Sondre Svenseld  
Björg Topnes  
Martin Steinskog (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

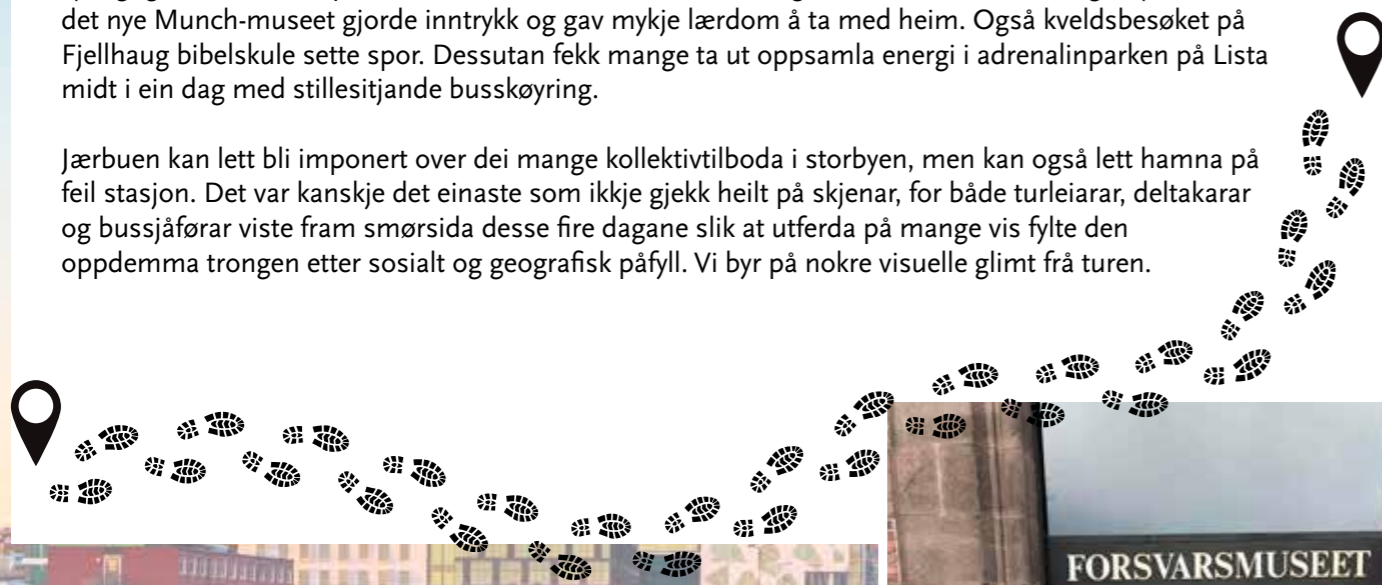


# Innhaldsrik Oslo-tur

Tekst: Bjørg Topnes.  
Foto: Bjørg Topnes og Henrik Foss.

Endeleg kunne me reisa på tur att! Oslo-turen for godt og vel 120 tredjeklassingar må karakteriserast vellukka frå ende til annan. Besøk på mellom anna Stortinget, Holocaust-senteret, den jødiske synagogen, Utanriksdepartementet, Kon-Tiki-museet, Politihøgskulen, Holmenkollen og ikkje minst det nye Munch-museet gjorde inntrykk og gav mykje lærdom å ta med heim. Også kveldsbesøket på Fjellhaug bibelskule sette spor. Dessutan fekk mange ta ut oppsamla energi i adrenalinparken på Lista midt i ein dag med stillesitjande busskøyning.

Jærbuen kan lett bli imponert over dei mange kollektivtilboda i storbyen, men kan også lett hamna på feil stasjon. Det var kanskje det einaste som ikkje gjekk heilt på skjenar, for både turleiarar, deltakarar og bussjåførar viste fram smørsida desse fire dagane slik at utferda på mange vis fylte den oppdemma trongen etter sosialt og geografisk påfyll. Vi byr på nokre visuelle glimt frå turen.



Eline Stokka (t.v.), miljøarbeidar Marit Knutzen, Mathea Evje og Helene Gravås var blant mange som besøkte synagogen i Oslo.

Storingsrepresentant Aleksander Stokkebo frå Stavanger var ein av omvisarane på Stortinget.



Elevane spelte inn ei rekke videosnuttar med kjendisar som motiverte til misjonsløp-innsats. Helene Gravås (t.v.), Åsne Skårland og Fanuel Yrgaw sikra seg i tillegg sjølvi med tidlegare statsminister Erna Solberg.



Helene Klausen (t.v.) og Amalie Haarr på HL-senteret (Senter for studier av Holocaust og livssynsminoriteter).



Ein av programpostane bestod av besøk på Forsvarsmuseet.



Elias Solvang, Lyder Braut og Ruben Leask på Munchmuseet.



På veg til Oslo var Vg3-elevane innom Lista adrenalinpark utanfor Farsund, der dei leikte og mora seg.



Kornelius Haugstad (t.v.) og Adrian Braut i lagtingssalen under omvisinga på Stortinget.

# Elektrogründerar i norgestoppen

16. mars vann El-gründer UB første plass i to konkurransar og fekk ytterlegare to pallplassar i fylkesmeisterskapen for ungdomsbedrifter i Stavanger. Prestasjonen ga billett til NM på Gardermoen 2.-3. mai.

Tekst: Knut Handeland

Bedrifta har utvikla ei sensorpakke som overvakar straumgjerdet og varslar bonden på mobil eller PC når det skjer og i kva sone kortslutninga har skjedd. Oppfinninga sparar bonden eller drengen frå å bruke masse tid på feilsøking ved å avgrense søket til mindre soner. Det innovative produktet har internasjonalt salspotensial og har difor fått namnet Ranch Ranger. Mellom fylkesmeisterskap og NM har bedrifta brukt mykje tid på koding for å få sensorane til å kommunisere med kvarandre, slik at prototypen fungerer etter hensikta og ikkje berre blir verande ein smart idé.

I NM konkurrerte dei i fire kategoriar, der den gjæveste var 'Beste yrkesfaglege bedrift'. Det skulle vise seg at alt arbeidet gav full uttelling. Juryen lot seg rive med av landbruksinnovasjonen, og etter ein heil dag med stand, publikumskontakt og jurysamtalar kunne ein jublande gjeng motta prisen for 'Beste yrkesfaglege ungdomsbedrift'. Juryen skriv i si grunngjeving at «Produktet har stort kommersielt potensial, og vil kunne spare tid og arbeid innanfor norsk landbruk.» Det er difor ikkje overraskande at næringslivet har vist interesse for produktet.

Ordførar i Hå, Jonas Skrettingland, møtte opp på måndagssamlinga på Tryggheim veka etter for å heidre bedrifta framfor elevar og tilsette.



El Gründer UB er kåra til Noregs beste yrkesfaglege ungdomsbedrift. Frå venstre dagleg leder Arne Espevik, marknadsansvarleg Vegard Bjørheim, HR-leiar Snorre Varhaug, økonomileiar Samson Økland, logostikkansvarleg Filip Aase og produktansvarleg Tord Hegre. Elevane går Vg2 elenergi og ekom og Vg2 datateknologi og elektronikk. Foto: Henrik Foss



Premieutdeling på Gardermoen. Frå venstre: Tord Hegre, Samson Økland, Vegard Bjørheim, Snorre Varhaug, Filip Aase og Arne Espevik. Foto: Ungt Entreprenørskap

# Elevstemnet 2022 laurdag 18. juni

Me håper at mange tidlegare elevar vil gire kvarandre og kome.

Stemnet varer bare laurdagen, det er heilt gratis, men det blir moglegheit til å gje ei gåve til skulen.

## INVITASJON:

### Frå folkehøgskuletida:

- Dei som gjekk på Tryggheim 1951-52 (70-årsjubilarantar)
  - Dei som gjekk på Tryggheim 1961-62 (60-årsjubilarantar)
  - Dei som gjekk på Tryggheim 1971-72 (50-årsjubilarantar)
  - Dei som gjekk på Tryggheim 1981-82 (40-årsjubilarantar)
- Desse skal ha fått skriftleg innbyding i mars. Om nokon skulle vere gløymde, så ta kontakt.

### Frå vidaregåande:

- Avgangselevar 1992, og dei som gjekk saman med desse i to år, men slutta i 1991 (30-årsjubilarantar)
- Avgangselevar 2002, og dei som gjekk saman med desse i to år, men slutta i 2001 (20-årsjubilarantar)
- Avgangselevar 2012 og dei som gjekk saman med desse i to år, men slutta i 2011 (10-årsjubilarantar).

Desse får ikkje skriftleg innbyding, men me ber om at eldsjeler blant dykk tar initiativ via Facebook ol. for å oppmode medelevar til å kome på elevstemnet. Ta gjerne kontakt med Tryggheim for å få hjelp til namnelister.

### Andre:

Dessverre blei det ikkje elevstemne i 2020 og 2021. Om du var jubilarant då og skulle ønske å kome på årets elevstemne, er du velkommen til det.

### Påmelding: Innan 15. juni

på [www.tryggheim.no/info/elevstemnet/](http://www.tryggheim.no/info/elevstemnet/),  
på [post@tryggheim.no](mailto:post@tryggheim.no),  
på telefon 51 79 80 00 mellom kl. 8 og 15.

Me treng namn, årskull, telefonnummer og opplysning om eventuelle matallergiar.

### PROGRAM:

- 11.30 Velkommen til Tryggheim
- 12.00 Omvising på skulen
- 13.00 Samling for alle i møtesalen (inkludert ca. 10 min. årsmøte i Elevlaget)
- 14.30 Middag
- 16.00 Samling i grupper (varer så lenge de vil utover kvelden)

Helsing Elevstemnekomiteen

## Visste du at...

Sven Sturla Håland (EI 05-07) og Ida Marie Hetland giftet seg 4. desember

Jon Risdal (AF 95-98) og Arna Teigen giftet seg 2. april

Vegard Flatebø (BA 11-12) og Thea Grødeland giftet seg 9. april

Steinar Gulaker (Trearb. 94-96) er daglig leder i Haugstad Møbel AS, og vant i mai prisen «Det gylne sagblad 2021» for årets trevarebedrift!

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!)

# Godt vas, god mat og topp humør på Tonstadli!

Tekst og foto: Johanne Hølland

Det var en tilsynelatende vanlig onsdag i mars. Likevel var noe annerledes - bager og skitstyr lå strødd utenfor Tryggheim ungdomsskole, og elever virret rundt i turklær. En spent stemning ulmet i luften. Endelig var det 10. klasse som skulle på en etterlengtet tur, og destinasjonen var Tonstadli. Første stopp på turen var Feed skiarena. Her måtte alle spenne på seg langrennsskiene, uansett hvor godt brukt de var. Elevene kunne selv velge hvilke løyper de ville gå, noen gikk lange, mens andre gikk kortere runder flere ganger. Etter noen timer på tur stod skilek på programmet. Både kanonball og fotball på ski viste seg å være mer underholdende enn praktisk. Dagens største begivenhet ble en hoppbakke der både elever og lærere fikk kjørt seg. På tross av knall og fall, og et par knekte ski, var stemning på topp.

Etter en lang dag på langrenn smakte tacoen spesielt godt da vi ankom Tonstadli. På kveldsprogrammet var det andakt og underholdning, der 'grip mikrofonen' skapte engasjement, i alle fall hos noen ... Et av kveldens høydepunkt var kveldsmaten, eller kveldskos blir kanskje mer beskrivende. Inntrykk gjorde det uansett. Det var isbar med strøssel for enhver smak, diverse fersk gjærbakst og deilige donuts. Med andre ord, den perfekte avslutningen på en fantastisk dag.

På torsdagen var gleden stor blant

elevene da de kunne velge mellom å stå i trekket på Tjørhom eller gå langrenn. Dessverre ble vind og snøvær en ubehagelig overraskelse for flere. Varmestuen ble dermed hyppig brukt og et komfortabelt møtepunkt. I løypene imponerte elevene med sitt pågangsmot og gode humør. Terskelen for å ta av skiene var lav, og elevene hjalp hverandre både opp og ned bakkene. På tross av været var det upåklagelig god stemning i sporet. Etter en lang og kald dag ble både varmtvann og lasagne tilbake på Tonstadli høyt verdsatt. Og igjen var det duket for underholdningskveld. Det var blant annet «vil du vedde» hvor elevene skulle gjette om ulike lærere klarte forskjellige oppgaver, bursdagsbingo, parodi av lærere og sko-leken. Men en kan trygt si at kveldens festligheter toppet seg da en elev utfordret lærere til å føre en jordbærlisse gjennom nesen og ut munnen. Da lærer Håkon, noe gråtkvalt, til slutt klarte det, brøt latteren løs hos enhver. Tonstadli skuffet ikke denne kvelden heller med deilig pizza til kvelds. Resten av kvelden var det brettspill i fellesstuen, «just dance» og, som elevene sier, «godt vas».

Etter en natt med mer eller mindre søvn var det frokost og rydding av rom, før det var klart for hjemreisen. Vi ser tilbake på en kjekk tur med mange gode opplevelser. Som dere sikkert har skjönt var maten på Tonstadli et høydepunkt, og vi hørte stadig elever som ga komplimenter til de ansatte. Elevene fikk bli enda

bedre kjent med hverandre, og skapte gode minner før de begynner på nye skoler til høsten.

Til en kjekk gjeng med mye godt humør: Takk for turen!



# Ellegild påskefest!

Foto: Henrik Foss

Den avlyste julefesten på Tryggheim blei til ein storslått påskefest! Påskebodskapan, matrettar frå Asia og kortreist underholdning stod på programmet kvelden før påskeferien, torsdag 7. april.

Feststemte Vg3-elevar i matsalen. Frå ventre: Cecilie Houler, Rebekka Hammersland, Sunniva Endresen, Ane Halleland og Josephine Hahn.



Sokneprest Vidar Søyland Pettersen heldt andakt.



Publikum gav taktfast applaus etter at tilsette framførte ein sketsj der dei viste korleis elevar blei forvandla til pedagogar.



Lærarane Anne Lise H. Flatebø, Steinar Osaland og Anne Moi Vigdel serverte asiatiske matrettar.



Vg3-elevane Karoline Haugom og Espen Gramstad underheldt publikum på påskefesten.



Lærarane Markus Bø (t.v.) og Endre Urstad i kantina saman med andaktshaldar og sokneprest Vidar Søyland Pettersen.



Anne-Berit Gomo Aanestad i rolla som tømrar-eleven som blei forvandla til engelsklærar.



Vg3-elevane Mathea Evje (t.v.) og Åsne Skårland leia lovsongen saman med lærar Sondre Froyland Svenseid.



Lærar Torleiv Haus spelte danseløve i underholdninga på påskefesten.



Lærar Anne-Berit Gomo Aanestad og Vg3-elevar formidla påskebodskapan gjennom bibeltektar.



Jonathan Halladjian på Vg2 datateknologi og elektronikk var nøgd med serveringa.



Ei mangslungen ungdomsbedrift krev sitt mangslungne namn.



Mia Markussen fortel med smittande glede om prosjekta i UB-en.



Lar lærar Anita Thorsen seg provosera av pris eller praktisk produkt?



Det internasjonale farsasymbolet kan no trykkast på kva du vil, så lenge det er bomull (bestill hjå Knut Handeland: khandeland@tryggheim.no, 992 77 409.)



Johanan Belindas presenterer cellofankledde bordbrikkar framfor farsakolleksjonen.



Dei evige spørsmål: Finn lærar og fritidsleiar Lars Rugland Aarseth stor nok hue i rett farge?



Illusorisk fjøl til alle dine skjere- og synsbedragbehov

# Påskemarknad Kveikheim

I år som i fjor hadde TA (tilrettelagt avdeling) påskemarknad, og dette året var salet flytta frå usikre utandørsforhold til Kveikheims lune shoppingeldorado. Produsentane opna dørene og fylte mangesysleriet med handleglade gjester som kom i ein jamn straum, i alle fall då Tryggheimhelsing var innom. Blant mange andre vart både russ og rektor observerte, og dei aller fleste såg ut til å finna noko dei ville ha med seg heim som pynt eller påsegåve. Berre eitt år til no, og Tryggheim har fått ein ny og kjekk tradisjon! Vi gler oss alt til å sjå neste års kolleksjon av sprekfarga, sesongtilpassa snurrepiperi signert den kreative Kveikheim-gjengen!



Ein kaktus er det sjølsagde valet når Karina Gullestad skal henga opp heimesnikra hårstrikkar.



Og vipps, så har du ein kaktus til.



Eit godt sitat lyfter waldorfsalaten til nye høgder



Rektor Gjermund har hendene fulle på både kontor og påskehandel

Om lag 500 deltakarar sprang misjonsløpet, mellom andre Sarah Kleppe Akselsen.



# Sprang inn 795.000 kroner

**Elevlar og lærarar ved Tryggheim vgs. løpte for Sør-Amerika.**

Tekst: Henrik Foss  
Foto: Tårn Helge Helgøy

Over 500 deltakarar sprang årets misjonsløp måndag 25. april. Den to timar lange løpsfesten ved skuleområdet resulterte i 795.000 kroner til bistand og misjon i Bolivia og Peru.

Innsamlingsaksjonen er ein del av årets misjonsprosjekt ved skulen. Bolivia og Peru har store sosiale utfordringar. Arbeidsløysa er høg, og det er store skilnader mellom fattige og rike. Årets misjonsprosjekt på Tryggheim skal støtte både yrkesutdanning og kristen utdanning. Pengane skal også gå til søndagsskule-, leir- og ungdomsarbeid og kurs for å betre forhold i familiar.

Misjonsløpet blei arrangert av russestyret og elevrådet ved Tryggheim vgs.



Lærer Møyfrid Nordstrand saman med Are Særheim og May-Kristin Skogland.



Christer Myklebust og fleire andre Vg3-elevlar stilte i russedress.



Håkon Edland og August Kleppe Opstad (bak) i løypa.



Lærer Knut Handeland tilbød karbohydrat til deltakarane.



Julia Langåker og Hanne Aukan Ege skapte stemning i løypa.



Rektor sprang fleire rundar, men fekk litt ekstra drahjelp (eller kanskje heller skuehjelp) av Sem Ueland mot slutten av løpet.



Malin Geniva Fjalestad og Mari Vold deltok i misjonsløpet for første gong.

# Stormfulle liv resulterte i Garborg-prisen

Tekst og foto: Bjørg Topnes



Judith Andrea G. Aanestad saman med prisutdelar Stian Ravndal på Garborgsenteret

Korleis stiller hovudpersonane i romanane *Fred* av Arne Garborg og *Stormfulle høyder* av Emily Brontë seg ulikt til pietismen? Dette undersøkte Judith Andrea Gomo Aanestad i 3STa i si tverrfaglege fordjupingsoppgåve i norsk og religion på Vg3. Resultatet vart så godt at ho også fekk leggja det fram i Garborgsenteret sin Fordjupingsmeisterskap i april. I konkurranse med ein god gjeng Vg3-elevlar frå Sør-Rogaland var det Judith Andrea som til slutt stakk av med fin pengepremie og solid bokpakke for den beste Garborg-relaterte oppgåva. Me gratulerer!



# Karoline og Elias i Peru

Hvert år får to Vg3-elever muligheten til å reise til det landet elevene har valgt ut til å få årets misjonsprosjekt. På grunn av koronaen fikk ingen reise forrige skoleår, og det så lenge mørkt ut for årets tur også. Men plutselig fikk Karoline Haughom (3PBA) og Elias Solvang (3STB) klarsignal til å pakke koffertene og komme seg av sted til Peru. Nå er de vel tilbake igjen, og forteller entusiastisk om opplevelsene sine.

Tekst: Karoline Haughom og Elias Solvang  
Foto: Privat



Mandag 18. april skulle vi endelig sette kursen mot Sør-Amerika og få et større innblikk i årets misjonsprosjekt. Tryggheimrussens prosjekt i år går til evangelisering og bekjempelse av vold i nære relasjoner i Peru og Bolivia. Det var med høye forventninger og mye sommerfugler i magen vi satte oss på flyet som de neste 12 timene skulle føre oss over Atlanterhavet. Trygt fremme i Lima ble vi møtt av Svein Lindtjørn som er misjonær i NLM i Sør-Amerika. Vi var så heldige å få bo hos ham og kona Marianne i Arequipa under oppholdet vårt. Her opplevde vi ekstremt god service og gjestfrihet, og følte oss virkelig velkommen!

Etter en rolig første dag der vi prøvde å komme inn i en ny døgnrytme med sju timers tidsforskjell, var vi klare for å oppleve Peru. Programmet var ganske tettpakka, og vi fikk både oppleve og lære mye om det faglige knyttet til prosjektet vårt - og levde turistlivet til det fulle!

En av de første dagene fikk vi omvisning på SETELA som er en høyskole for teologisk utdanning drevet av NLM. Denne skolen skal utdanne nye ledere og pastorer i NLMs prosjekter i Peru, som for eksempel menighetsarbeid eller Familieprosjektet, som vi også fikk høre mer om. Marianne, som vi bodde hos, er nåværende leder på SETELA. Vi fikk også møte leder av familieprosjektet, Oscar, som er utdannet via SETELA. Dette Familieprosjektet, også kalt PFIF,

innebærer ulike kurs for barn, ungdom og voksne om hvordan en familie uten vold bør fungere. De tilbyr også ekteskapskurs for par som sliter med familierelasjoner. Veiledningen skjer gjennom foredrag og en-til-en-samtaler med psykologer eller pastorer. Her møtte vi blant annet Benjamin, som leder PFIF i Juliaca, og er psykolog der.

Vi fikk oppleve flere turistplasser, og var blant annet en dag i byen Puno, hvor vi var på sightseeing på Titicacasjøen og fikk se noen av de mange sivbyene der. Vi var også oppi høyden på 4400 m.o.h. i solnedgangen en kveld, gikk innom mange ulike turistsjapper i Arequipa og en dag nede ved kysten. Her fikk vi prøvd ut badetemperaturen i Stillehavet, som ikke var så aller verst! Vi har også fått prøve mye forskjellig god peruansk mat og drikke, og kan trygt si at brusen inca-cola og middagsretten «rocoto releño» ble to store favoritter. Vi har hatt en fantastisk tur med mange fine opplevelser og mye ny lærdom! Det var utrolig spennende å bo så på innsiden, og på den måten bli så godt kjent med kulturen og samfunnet. Vi var utrolig heldige med Svein og Marianne som passet så godt på oss, og gjorde at oppholdet ble så trygt og fint! Selv om tiden føyk avsted og vi ikke helt forstår hvor disse ti dagene ble av, er vi nå fulle av minner og øyeblikk vi vil ta vare på for resten av livet. Denne turen blir aldri glemte!



# Volleyball-NM for videregående skoler



En helg i slutten av april deltok hele 56 lag i NM i volleyball for videregående skoler fordelt på guttelag, jentelag og mix-lag. Tryggheim endte på en hederlig 13. plass av 24 lag i mix-klassen. Amatørlaget fra Tryggheim vant flere kamper enn de tapte!

◀ Tryggheims mix-lag i NM i volleyball for videregående skoler i Ekeberghallen i Oslo. Bak f.v.: Tobias Gilje (2STB), Bård Gundersen (1ELA), Eskil Jakobsen (1BAC) og Tobias Hansen (3STA). Foran f.v.: Ingrid Indrebø (3STC), Mari Michaelsen (3STB), Signe Marie Birkeland (2STB) og Anders Lunde (3STB).

▶ Alle lag i mix-klassen måtte stille dommere til disposisjon. Her sitter Mari Michaelsen (3STB) i dommerstolen flankert av meddommere på parketten, Tobias Hansen (3STA) og Ingrid Indrebø (3STC).

▼ Tryggheimelevene ga alt – og vant flere kamper enn de tapte!



## Skrivekonkurransesvinner 2021

Kristin Friis fra Kverneland, som går i 3StA, ble en av to vinnere i 2021-utgaven av skrivekonkurransen for elever ved Misjonssambandets videregående skoler. Temaet «Forvaltere» ansporet Kristin til å formulere et engasjert essay om forbrukerkulturen.

På en av mandagssamlingene i vår fikk Kristin heder og ære samt diplom og en pen pengepremie til stor jubel fra medelever. Den andre vinneren er elev ved Sygna vgs. i Balestrand. Det var Lundeneset vgs. som arrangerte høstens konkurranse. Vi gratulerer Kristin med seieren, og teksten kan du lese her.



## «Alt raknet unntatt strømpene»

Tekst: Kristin Friis

Har du hørt om jordkloden som gikk ut på dato? Det har dessverre jeg også. De siste årene har søkelyset på klima og miljø nådd ut til alle Norges ender. Man kan knapt nyte en delikat kjøttmiddag eller reise med fly for å besøke familien man ikke har sett på lenge, uten å kjenne på skyldfølelse. Kanskje er det godt at det gnager litt av og til, for da har vi en mulighet til å innse at vi antageligvis burde gjøre noe med saken. Men dessverre ender det vel ofte med det at man burde.

Som forvaltere av vår eneste jord, har vi et ansvar for å verne om alt

det som gjør at vi fortsatt har et trygt sted å bo. Ulike symboltiltak har blitt gjort for å prøve å minske vår onde samvittighet. Disse tiltakene gjør lite for miljøet til syvende og sist, men påvirker den vanlige nordmann i negativ grad. Man har blant annet hevet prisene på drivstoff og man bytter ut engangsplast med papir. Mange er derimot enige om at den grenseløse klesindustrien gir et generøst bidrag til at vi nå drikker mer papp enn brus fra sugerørene våre, og jeg vil nå derfor ta et lite oppgjør med dette.

Et forbrukersamfunn har ifølge Det Norske Akademis ordbok denne definisjonen: «industrialisert samfunn med høy produksjon og høyt forbruk av varer; samfunn som satser sterkt på materielt

forbruk». Beskrivelser fra 1920-tallet forteller om at pikene gikk fra å ha ett par sko og én hatt, til å ha «dusinis av kjoler, støvler, sko, strømper og hatter». Til tross for at observasjonen ikke er av min egen bestemor fra landsbygda i Riska, med sine to par strømper, ble dette starten på utviklingen som førte til Sie Gubbas «Alt du vil ha ska du få. Alt du peke på». Jeg husker at på ungdomsskolen kjøpte man en ny julekjole hvert år, for å ikke vise seg i samme antrekk på flere juleball. Man har luer og skjerf i ulike farger for å «matche» jakken, og det virker som om det er en slags uskreven regel at man ikke kan gå i samme genser to dager på rad. Hvordan kan vi stanse kjøpefesten så lenge samfunnstrenden er at alt skal være nytt og annerledes til enhver tid?

Jeg tror vi har et underliggende samfunnsproblem som hindrer oss i å tørre å gå for det mest planetreddende alternativet når vi er på handlesenteret, nemlig å droppe å kjøpe den nye bukse. Hvorfor trenger man i grunnen mer enn to dongeribukser? Og hvorfor er det egentlig slik at t-skjorta må ligge ren i skapet en måned om gangen før den igjen får se dagens

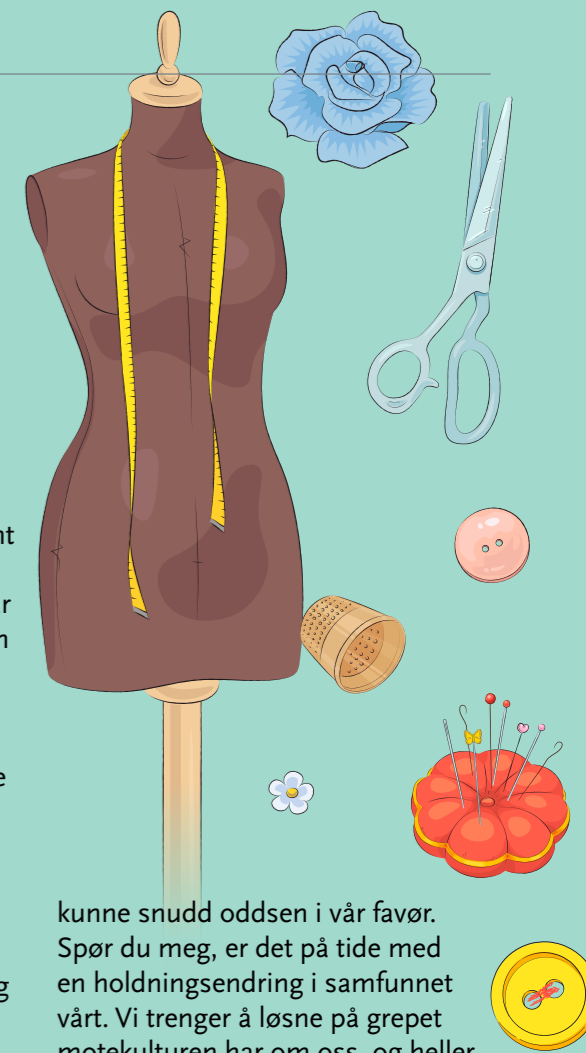
lys? Heller ikke problematiske klestrender er en nyoppstått forekomst. Sosiologen Thorstein Veblen omtaler her et vedvarende dilemma som 1800-tallets amerikanske forbrukersamfunn bare så begynnelsen på: «Det er derfor slett ikke uvanlig at folk velger å gå dårlig kledd i et barskt klima for å kunne fremstå som «velkledd»». Beskrivelsen passer like godt for dagens ungdomsmiljø, som har erstattet støvler og regnbukse med forblåste paraplyer og vasstrukne joggesko.

Hva kan vi da foreta oss for å bremse den stadig akselererende kjøpetrenden? Mange har forsøkt å løse opp floken ved å reklamere for gjenbruk, men et kjapt googlesøk forteller meg at vi nordmenn likevel vil julehandle for over 118 milliarder kroner i år. Et nytt googlesøk informerer om at nordmenn faktisk er i verdensstoppen på sløsing og bruk-og-kast. Kanskje det er på tide å se nærmere på hvordan vi kan gjøre det mer attraktivt å drive gjenbruk i egen garderobe? I den sammenheng kan vi se med stolte øyne mot den norske bunaden. Denne behandler vi som den verdifulle skatten den er, for så å kunne føre den videre i

enda flere generasjoner. For man søler nemlig ikke på bunaden. Eller tippoldemors hjemmelagde juleduk. Uttrykket «kvalitet framfor kvantitet» burde kanskje være en god moral å leve etter for oss som befinner oss i et land oppslukt av forbrukersamfunnets sorte hull.

Et annet område hvor man kan oppnå både sparing og velvilje blant klimaaktivister på, er håndarbeid. Gjennom fem sesonger på NRK har vi fulgt flinke og ivrige syersker som kjemper om den ærverdige tittelen som vinner av Symesterskapet. Å sy sine egne klær er positivt på mer enn én måte: Man kan tilpasse klærne etter egen kropp, velge mellom enkel og dobbel overlock, og ikke minst, man bruker om igjen de klærne som ellers ville endt sine liv på en kald, søkklastet søppeldyng. Min drøm er å en dag kunne glimre med mitt fravær på H&M og Kappahl, selv om mine sy-ferdigheter per nå er begrenset til forkorting av dynetrekk og knappfesting.

Skjønt flere og flere ønsker å bidra med sitt for kampen mot klimaendringene, mangler vi fortsatt den gode dugnadsånden som



kunne snudd oddsen i vår favør. Spør du meg, er det på tide med en holdningsendring i samfunnet vårt. Vi trenger å løsne på grepet motekulturen har om oss, og heller la oss omfavne av forvalterskapets betydningsfulle rolle. Vi vet at jorda vår har en «best før»-dato, men hva er vi egentlig villige til å ofre for at den også skal være god etter?

Kildene kan fås ved henvendelse til redaksjonen.

## Tryggheimkalender

### AUGUST

Lør. 20. Skolestart Vg1  
Man. 22. Skolestart Vg2 og Vg3

### SEPTEMBER

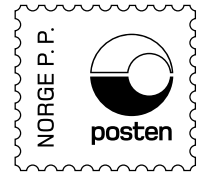
11.-19. Tur til Israel, Vg3  
12.-20. Tur til Israel, Vg2  
12.-20. Tur til Belgia og Frankrike, Vg2 og 3

### OKTOBER

Man. 10. - fre. 14. Høstferie



Returadresse:  
Tryggheimhelsing  
Tryggheimveien 13  
4365 Nærbø



# Tre på topp: Reisemål i Latin-Amerika

Der andre dei siste par åra har nøydd seg med å senda ein og annan forblåst tanke frå Jæren i retning av «solskinnets lysende kyst», har Tryggheims lekmanns-latino, Kristian Birkeland, ei anna tilnærming. Han har ikkje blitt utmanøvrert av strenge covid-regime i inn- og utland, men fått til å besøka vener og kjende trakter på andre sida av havet også mens det har vore nedetid hos reiseoperatørane. Så kva er eigentleg aller beste turtips om vi skal følgja i Kristians fotspor? Korleis få praktisert spanskgløse, bli litt klokare og minst like brun og blid? Kort sagt: «Kor ska' vi ræis hæn, Kristian?»



1.

**La Habana, Cuba:** En vakker by med arkitektur fra 1500-tallet og kolonitiden. Fattigdom, manglende vedlikehold og matmangel gir en viktig påminnelse om at kommunist-regjeringer fungerer best i teorien og ikke i praksis.



2.

**Acasio, Bolivia:** En liten bygd inni Andesfjellene med storslått natur, farlige veier og mennesker som lever under svært enkle kår.

**San Lorenzo, Bolivia:** Å fly inn i Amazonas med småfly, krokodille-safari i elvebåt er opplevelser jeg seint vil glemme.



3.

