

Høy og velkommen til podcasten Takkommandon. Jeg heter Jeg Raker og mange kjenner meg kanskje som fennrikken i kompanilausen på TV2.

I hele yrkeskarrieren min så har jeg jobbet med mennesker og det å få mennesker til å fungere bra enten enkelpris eller som gruppe.

Jeg har jobbet med ungdom som sliter, voksne som har vanskeligheter og i forskvare så har jeg jobbet med både ledere og soldater.

Men det som er felles er ofte at de trenger en land for en struktur og få tak i overskuddet de trenger i hverdagen sin.

Noen mangler å være tydelig, noen mangler mot, andre strever med å finne forutsigbarhet og kanskje rutiner i en hektisk hverdag og noen sliter med å slippe kontrollen.

I denne podcasten imitere jeg profilerte mennesker som kjenner seg i noen av disse problemstillingene og min neste i dag er i YouTuber, politikler og programleder Kristoffer Robin Obban.

Mange kjenner kanskje han for å ha programmet forreder på TV2, der fremst på han som en skjarmierende, men litt frinsite og skettisk sølning.

Nå er han med i den nye säsongen av kompaniet i lærvisen og da han ble spurt om hva han flygte av mest i forkant av deltakelsen, da sa han voksne kjeft og at han fortblir nervøs og redd.

Og konflikt er helt tydelig at han ikke er noe veldig glad i for han blir jo veldig, veldig nervøs. Og det kan du være flere som kjenner seg i.

Velkommen skal du være?

Tusen takk.

Hvordan er dagen så langt?

Dagen så langt er veldig rolig og fin.

Med ditt varme blikk vent mot meg så starter han bra denne dagen.

Og for i dag så er det litt varmere. Du var ikke alltid sånn?

Nei, altså det er litt rart å se deg med et sånn konstant litt glis rundt munnvikken.

For det var ikke til stedet sist vi møttes.

Nei, det var ikke det. Og sånn er du ikke i kompaniet i lærvisen eller det er jo ikke mye å smile og få, det er ikke mye å omsorg og få.

Men man må lene seg på de man er der sammen med og ikke befale. Det her er jo en streng minofå.

Men nå er vi her en litt annen ramme. Låt oss si heldigvis.

Det kan vi godt si.

Vi kan godt si heldigvis.

Du er jo en fyre som lett klarer å få pulsen.

Ferdighet har jeg.

Og da tenker jeg sånn så at det må jo ha noe å gjøre at du driver med ganske mye.

Ja, kanskje det. Jeg gjør jo mye forskjellig.

Jeg drives jo av kreativitet.

Uavhengig av hva det er så lenge jeg får skapt noe.

Så det er vel kanskje en naturlig følge da at jeg driver med mye forskjellig.

Så det bobbler litt hos deg?

Ja, kanskje litt. I hvert fall det er kreative bobbler litt.

Hva er det beste du liker med å være kreativ?

For min del er det bare et behove jeg har.

Jeg prøver å formulere det på en måte som ikke høres veldig klisjet.
Jeg har hele livet mitt liket å tegne, liket å male.
Etter hvert begynte å lage musikk og gjort mye forskjellig.
Jeg føler som at det bare gir meg en slags ro.
Så det er på en måte det.
Jeg vet ikke om det på en måte driver meg i form av et bobler.
Det mer er at det gir meg bare ro.
Den er ikke jeg hadde siste vi møte.
Jeg synes du har fint at noen folk finner grunnstammen i seg selv.
Og finner sin driv.
Noen er kreative, andre er veldig analytisk.
Det å være i takt med seg selv er for mange så er det veldig behagelig.
Når du er kreativ og vil skape det er tegning, det er musikk.
Og så gikk det for deg på skolen?
På enkelti fag gikk det kjempebra. På andre fag gikk det ikke så bra.
Reint faglig var skolestrukturen ganske bra til rett lagt for meg.
For jeg var ikke veldig flink på noe.
Jeg var ikke veldig dårlig på noe heller.
Jeg var midt på.
Sånn at jeg visste at hvis jeg jobber hardt så kunne jeg gjøre det kjempebra.
Og det var jo fag som jeg likte bedre enn andre.
Som jeg gjorde kjempebra på, og andre som jeg gjorde ganske middels.
Så ja, jeg var ikke et vidunderbarn. Det kan jeg ikke påstå.
Ganske midt på tre.
Skolen ønsker at vi alle sammen skal klare oss.
Og så er det noen da som er i mitt skikte.
Og her man der så klarer man seg ganske greit.
Var du noen ganger rampete?
Ikke egentlig da jeg var barn.
Veldig lovlig det kan du si.
Kan du huske noe av livet ditt før skolen?
Ja, jeg kan jo det. Men det er jo mye jeg har blitt fortalt det da.
Sånn som min mor har jo sagt at jeg har nok alltid vært ganske pysig til.
For også din egen mors kan man høre det.
Du er ikke så særlig modig, du gutt min.
Jeg har jo sagt at det å dra på stranda for eksempel, det var veldig lettvent for hod.
For å kunne bare sette meg på et håndkløy.
Og så rørte jeg meg ikke, for jeg var livredd for å få sand på beinen.
Og hennom sand var ekkelt.
Det var ekkelt, ja.
Ja, jeg ville ikke ha sand på meg. Så da satte jeg bare der under en parasol.
Og koste meg med mitt der. Kanskje hadde med noe å bygge klosser og sånt.
Men det er en ganske lettvent unge å ha med å gjøre, tror jeg.
Genialt. Konsept for en mor for å få litt grannet fre.

Bare sette ungen på et håndkløy, så er det greit.
Ja, ja, ja. Og hun ville jo bare sol seg uansett.
Ja, da ligger jeg her og sol meg, og så kan han drive meg sitt på siden.
Så sandmellomterne er liksom ikke det, og det tok litt tid før du...
Sandmellomterne, det tok litt tid.
Ja, er det greit nå eller?
Altså, jeg får trekke jo å ikke ha sandmellomterne.
Jeg syns fremdeles han er ganske ekkelt.
Men det begynner å komme seg.
Det kommer seg.
Det kommer seg, ja.
Men du var så grampete på skolen.
Var du tøff?
Nei, tøff er ikke et ord jeg vil beskrive meg.
Det spesies også når man definerer ordetøff.
Jeg var tøff nok til å gå med trange svarte skinny jeans før mange andre gjorde det,
og gikk med litt bent t-shirt og ble kaldt for satanist på skolen,
fordi at han gikk med litt mørke klær,
vokste på sørelene, så terskelen for å bli kaldt for satanist, det er jeg ganske labt.
Det er jeg ganske labt.
Så sånn set føler jeg jo jeg var ganske tøff, og liksom var ikke noe redd for å skille meg ut.
Men akkurat tøff i form av å gjøre modige tøffetid.
Jeg gjør jo alt innenfor min komfortzone, så det går så veldig ut av min komfortzone.
Min komfortzone er ganske rar, så håller jeg med derinne.
For jeg vil ofte sånn at barn tenker på at det var tøff,
da er det modig i form av at du tør å hoppe fra en høyde eller gjøre noe som er gjernt,
eller slåss eller noe sånt kan ofte være karakteristiske tøffet,
men det også tørrer å skille seg ut.
Det handler også om mot, og mot er jo så knyttet til å være litt tøff.
Så du var kanskje tøff da på egen måte.
Har du et forhold til fotball?
Ja, jeg har spilt fotball.
Jeg spilte fotball fra jeg var 6 år,
og spilte jo aktivt egentlig frem til jeg ble 17,
og vært på Old Trafford, holdt med United i mange år,
og jeg har ikke mange vett om det.
Har du spilt fotball Trafford?
Nei, nei, nei, nei, nei, nei.
Jeg har ikke spilt fotball Trafford.
Jeg har bevitt nå Olga Nassol, Sarah David Beckham,
og liksom den gul ærene.
Ja, det er store sånt.
Men de også spiller fotball, da er det noe for å få tøft da?
Altså, jeg var keeper, naturlig nok,

fordi kondisen min har aldri vært veldig bra,
og den jobber jeg ikke akkurat heller for å få så bra.
Det var en periode der jeg stod tidlig oppe på morgon for å yogge,
når jeg tenkte bak på det.
Så jeg har kommet en lang vei siden da for å si det.
For jeg er ikke noe glad i å trene lenge.
Men du vil kanskje si at jeg har gått litt baklegings.
Det var kanskje noe jeg børde behålt.
Nei, jeg var prøvde å trene og få opp kondisen og sånt,
men jeg fanns jo senere ut at jeg er Asma,
som på en måte da gav det mening at jeg aldri ble noe bære i lunge kapasiteten.
Men jeg var keeper da, fordi jeg var ikke veldig høy og ikke veldig stor,
men jeg tørte å slenge meg etter ballen.
Sikkert, fordi jeg hadde spilt mye Super Mario,
og synes at det var kult å hoppe rundt og bruke hennene i stedet for ballen.
Så jeg var keeper da.
Og det synes jeg var veldig gøy.
Hadde du egen trener for keeper eller var du egen trener for ille og lage?
Da ble jeg eldre, så var det egen keeper og trener.
Jeg spilte for mannalskamraterne og de hadde gode keeper,
og de hadde et veldig bra opplegg for oss keeper.
Jeg fikk god trening, men det var jo et ansvar der som lå veldig på skuldrene,
men jeg følte at hvis jeg fikk opp, så er det på en måte ingen vei tilbake,
og da har motstand randskort, og det er jo noe som er kanskje et ansvar
som på en måte er ganske inprintet i meg fra tidlig alder.
Hvis du roter ut det, så ødelegger du for alle.
Det må jeg legge litt grann av stress på, et lite menneskestakk,
når man skal ha et ansvar for å få så...
En fotball handlig om å skulle vinne, og det er mange som skal delta,
men du som keeper er jo utrolig essentiell,
med tanke på om det skulle bli tap eller seir.
Så det er å bære et så stort ansvar. Hva har det gjort med deg?
Jeg har kanskje blitt litt mer nervøs på grunnen av det.
Men det er jo ikke akkurat... Det ansvaret som drev med,
det var jo de gøyere jeg kunne være helten å redde lage,
som var gøy som drev med, som gjorde at jeg fortsatte helt til jeg ble 17 år,
helt til det var andre interesse som tok over.
Men det har nok... Kanskje det har gjort meg litt mer nervøs.
Jeg har egentlig aldri tenkt... Dette er litt sånn psykologitimeverket.
At det går tilbake til rettandet.
Her roter vi langt ned i barndommet. Og sand mellom terna.
Er du nervøs i voksen alder?
Ja, det har jo du sett.
Jeg er nok ikke like mye nervøs som jeg var da.

Men det er jo nok jo fordi at jeg setter meg ikke så ofte i situasjoner, der jeg blir sånn onkelig nervøs.

Men det er nok mer nervøsiteten knyttet til hva som kan gå galt, altså hvis vi filmer for eksempel, og at ikke alle risikoer er vurdert på forrøn, det kan gjøre meg stresser.

Vi har nødt å kartlegge alt på forrøn, sånn at vi vet alle mulige scenarioer. Og så kan vi slappe av.

Da vet vi i hvert fall hva som kan gå galt.

Og hvis det går galt, så har vi løsningen på det.

Men hvis vi bare hopper inn i noe, uten å vite resultater, forskjellige konsekvenser er det, da kan jeg være nervøs.

Men er du risikovillig? I hvilken grad er du det?

Nå har jeg startet eget selskap sammen med vennet, og er min egen chef, og det er jo en risiko i det på en måte.

Det er jo en trygget å ha en arbeidsgiver og alle disse tingene her.

Men der så skulle styret det selv føles jo som en risk.

Jeg tenker jo når som helst kan de forsvinne, eller at det blir ødelagt på en eller annen måte hvis man ikke jobber hardt nok, eller hvis ting ikke klaffer når det skal klaffe.

Nå har vi jo vært veldig...

Jeg har vært veldig heldig som der timinger har vært helt perfekt.

Det er jobbet som har åpnet seg for meg på helt perfekt tidpunkt i livet mitt.

Så jeg har vært ekstra enn flaks, og da tenker jeg å starte av sitt eget selskap, og det er plutselig enn flaksen borte.

Så akkurat føler jeg at jeg tar litt risk, selv om det er inne for noe som er mitt felt.

Det lurar på oss, fordi det er mange som tar risiko på veldig mange områder, og så er det et område som er vanskelig for noen å ta risiko på, det er i relasjoner.

Hvordan er det med meg når en relasjon begynner å lukte litt risiko?

Hvis du sikter til min konfliktshet...

Ja, for du har det.

Ja, akkurat ja.

Ja, riktig.

Ganske... Ja, jeg vil si jeg er ganske konfliktshet.

Det blir bedre.

Jeg er ikke like konfliktshet som jeg var, men jeg tror nok jeg er fremdeles godt planta inn for kategorien konfliktshet.

Jeg vil helst unngå alle formen for konflikt, og det kan jeg få med nesten en dyperinne konflikter med å være konfliktshet, og ikke ta tak i ting.

Det er ganske interessant, fordi når vi dytter noe fra oss, så har vi etablert en relasjon ved at vi dytter.

Hvis jeg prøver å dytte vekk noe som er vondt, så bruker jeg aktivt energi på å forholde meg til det jeg vil ha bort, ved å dytte.

Og noen ganger, så er det kanskje det å gå inn i det for å kunne løse det opp.
Men det er ikke noe du ønsker når det gjelder konflikt eller relasjon.
Du formulerer det så bra,
og jeg tenker jo, jeg vil jo ikke aktivt dytte noen bort,
så jeg har lyst til å ta tak i de konflikter som oppstår.
Men hvordan?
Ja, hvordan!
Og så ligger ikke onkel i med å ta tak i en konflikt der og da.
Jeg har nødt til å planlegge og kartlegge,
som hva hvis personen sier det.
Jeg må ha hele situasjonen foran meg, og jeg er dårlig på improvisere.
Så det er kanskje hovedgrunnen til at jeg ikke oppsøker konflikten av noen,
kanskje trengs å oppsøkes.
Hva var litt forhold til naturfag?
Nei, jeg var ikke noe glad i naturfag.
Du husker friksjon.
Når vi har friksjon, da får vi varme.
Når vi gnir i to flater moderne, får vi friksjon, da blir det ofte varme.
Da utvirer det seg.
Og jeg har ofte brukt det som eksempel på en relasjon som er fri for friksjon.
Og når du er kalt, så kanskje det er greit med litt friksjon.
Så det blir litt lung.
Og så går det å stoppe før du tar fire.
Men litt friksjon er faktisk en bra ting i relasjonen.
Jeg elsker metafonene dine.
Veldig bra.
Veldig billig.
Det kan jo være greit.
Det er noen som har konflikt som sitt fag.
Så finns det jo bedriftselstjenste og spesialister som driver mer konflikt.
Det er jo et fag, det er jo noe å kunne.
Så jeg tenker på når du er litt konfliktsky, så går det an å tenke at det,
men dette er trenbart.
Det er et fag.
Det er noen teknikker.
Det er noen fremgangsmåter som det går an å få tak på,
den for å da hele tiden være ute av stand til å...
Jeg tenker at det går med en del energi for deg,
og helt til å passe på sånn at konfliktspekter rundt deg er laft og under kontroll.
Så det koster også energi.
Vi tenker at det koster mye energi å skulle gå inn og løse konflikter.
Men så koster det ganske mye å bare ha kontroll på hvor de er også.
Og når vi har kontroll på de, så blir de jo kundens borte.
Det er først noe vi går inn i de, at de blir borte.

Absolutt.

Kunne du tenke til å prøve det?

Prøve å gå inn i konflikt?

Gå inn i konflikt, ja.

Ja, altså det er jo ikke noe jeg har gjort med glede for å si sann.

Men altså om det dukker opp konflikten, altså veldig tydelig konflikten,

eller bare det at jeg merker at kjæresten min har en dårlig dag,

eller helt enklere ting som det er der, så vil jeg jo være der og si,

hei, hva skjer? Kan vi snakke om det?

Så ja, ja, selvfølgelig.

Det som er grunn til å spørre, det er fordi at konflikt handler nesten alltid om grenser.

Ja.

Både dine og den andre sine grenser.

Ja.

Hvor er de grensene nå?

Nei, nå trekker du langt over mine, eller nå har jeg trukket langt over dine.

Hvor er grensene?

Ofta er det det som er kjern.

Det er noen grenser som har blitt borte.

Det er det du liker.

Konflikt har jo ofte mye grenserrøret.

Er det noen som trekker over dine grenser?

Og merker du det i så fall?

Jeg har jo ganske breie grense, hvis det er måten å formulere det på.

Jeg tror nok jeg aksepterer mer enn det jeg trenger å gjøre.

Eller det er noe heller problemer med at jeg ikke klarer å si nei til ting.

Jeg liker jo vel det å være innen for mitt felt og min komforstående å være med familie min og venner min.

Det er så skudrivere å gjøre å tjene større sier jeg sjeldent nei til, fordi jeg tenker at det er urimelig.

Et nei burde følge en grunn, mens jeg trenger ikke en grunn for, da gjør jeg det bare, men det pakker inn i så mye.

Ja, det må du komme med en forklaring?

Ja, jeg føler i hvert fall det selv. Det holder ikke mer bare å si nei til noe.

Når ikke du har den forklaringen rett for hånden eller rett i nærheten, da er det lettere å si ja?

Ja, absolutt. Det går ikke annen.

Med en gang jeg sier ja, så er det jo på en måte det problemet ut av verden, for da er det ikke et problem.

Kanskje får jeg innvendig at jeg tenker at dette har jeg ikke lyst å gjøre, men det er mye med litt vinter.

Så du vil ikke finne på å si at jeg ikke lyst?

Det spørs jo helt hva det er for noe.

Men det sitter langt inne?

Ja, det sitter langt inne. Og nå jobben min krever jo at jeg sier mye at det er ting som jeg ikke har lyst å gjøre.

Bare i forrige uke står jeg på skjøytte i 12 timer i strekk.
Men det ble bra underholdning av det. Mye konflikt og mye indre frustrasjon.
Det var et forfall der, som jeg tror blir veldig gøy å se på.
Jeg vet jo at de er roten i veldig god historie.
Så derfor så tenker jeg sånn ok, men da ofrer jeg de 12 timer, og så står jeg på skjøytte.
Skjønner meg ikke jeg lyst.
Men det betyr at du har øvnt å se det store bilde og tåle øyeblikkets ubag for horisontenske vinst.
Så hvis du gi bort hele tiden etter andre, så er det jo det store spørsmålet hva er en til deg selv.
Hva har du lyst til?
Det tror jeg kan gjelde ganske mange, at vi vil hjelpe til, vi vil gjerne si ja.
Men så er det vanskelig å si nei, og jeg tror du er inne på kjernen.
Hvis jeg skal si nei, så må det komme for klaring. Den har jeg ikke klar.
Derfor så si jeg ja, for da er problemet til verden.
Når du fikk på den i form, så begynte det straks å skje spennende ting.
Og en av de tingene som jeg spesielt har merkt til, det var at det pulsenin fører rett i taket.
Du var så stres. Du virker også stres av. Hva var det som skjedde?
Usikker på hva som skjedde. Jeg ble bare et nærevevrakk.
Det var et eller andet med det nærvere av befall og denne følelsen av forventning.
Hvis jeg fikk opp, så nå kommer kjeften, og den liker jeg ikke.
For kjeft er det på et eller andet vis knyttet til konflikt.
Jo, det vil jeg absolutt si. Jeg kan ikke helst si hvor kjeft skal passe inn i rolig trygg og myvelse.
Nei, ikke sant. Den lå jo latent. Det var jo mulighet for å få ganske rask tilbakemelding på alt dere fortog dere.
Hvis du er en som ønsker å ha litt kontroll på potensielle konfliktsbilder, så kan du vel ikke si at du hadde full kontroll der?
Null kontroll. Det var nok følelsen av å misse kontrollen som gjør at jeg ble så nærmere som jeg ble.
Jeg er vant å lage tv og underholdning, men når vi produserer videoer og lager historie som er foran på kamera,
så vet jeg at når vi er ferdig, så kan jeg være med i klipper om å forme historien og ha litt kontroll og overblikk.
Nå er jeg bare et nærverak, og tanken på at jeg var et nærverak gjør meg enda mer nervøs,
og så pludselig står du over meg og bare sånn, ja, så nå må du få ned pulsen.
Jeg har kjent at pulsen økte enda mer, men du sa jo noe veldig bra til meg da, at jeg ikke bare får pulsen ned.
Og så tenkte jeg at det er jo lettere sagt enn gjort, men så kjente jeg litt prøvd og sa at det er jo egentlig bare jeg som...
Ja, for du som fikk en opp?
Ja, ja, og da tenkte jeg at da er det tilgjengelig å skulle få ned, jeg sier ikke at det var lett.
Men det tenker jeg at muligheten var det da, til å få ned.
Og noen ganger så kan du korte enklere beskjed faktisk funke, for vi har jo ofte en tendens til å komplisere ting hvis det er et ord.
Jeg skjønner åres betydning i hvert fall.
Det var en rar opplevelse.
Jeg har lyst til å gi deg et innspill til det som for deg kan være stressende i en hverdag.

Og det å si nei til ting.
Der tror jeg du er i selskapet med nanske mange.
Det å si nei er vanskelig for folk.
Da er det greit å tenke på at det du er god på, det å si ja.
Og hvis vi skal få til å skape endringen da, så er det lurt å fokusere på det du er god på.
Du er god på å si ja.
Men så er det alltid sann, når du får et spørsmål, så har du, hvis du ser på at du har en lapp i hver hand med en med ja og en med nei.
Og hvis jeg nå spør deg om en eller annen tendens til, så vil du gi meg en av de lappene.
Og fordi du er litt konfliktsky, så er chansen stor for at jeg får lappen ja.
Og når jeg får lappen, så sitter du igjen med den andre.
Og den heter jo nei.
Og den er til deg.
Så du sitter igjen med den lappen du ikke gav fra deg.
Så når du si ja til alle andre, så er det indirekt at du sier nei til deg selv.
Er du med på bildet?
Jeg er veldig med på det i bildet.
Og da begynner å bli håndtørbart fordi ofte så sier vi at vi er så dårlig på å si nei.
Ja, men var det god på det?
Jeg er god på å si ja. Ok.
Når vi plasserer ja, da.
Hvis du gi bort lappen med ja, så sitter du igjen med lappen med nei.
Og da var det ja til meg, og så var det nei til deg selv.
Og da blir spørsmålet hvor ofte kan man drive med det?
Hvor ofte kan man gi bort ja lappen sin?
Og sitte igjen med nei og si nei til seg selv?
Ja, da de andre fikk en hyggelig kveld.
Ja, da de andre fikk et hyggelig opphold eller en opplevelse osv.
Men når er det min tur?
Hva tenker du om det i to lappene?
Jeg tror det er viktig å ha noen ja lappet til seg selv.
Det må du jo være.
Jeg er jo et ja menneske jeg som gjerne vil ha noen ja for meg selv.
Ja.
Ingen forklaring.
Noen ganger så er det bare sann at det ble ja til meg det en gang.
Fordi jeg har sett nei så mange ganger.
Det var det som var forklaringer.
Det spiller jo alle hvem som hørte akkurat det.
Men i dag så ble det nei til deg for det var ja til meg.
Det er rart når jeg spør om tjeneste skjølø.
Så forventning av at noen skal si ja.
Jeg er egentlig ikke så...
Spørs jo selvfølgelig hva det er for noe.

Men på en måte om noen sin nei så gjør jo ikke det noe heller.
Og det vi ofte tror da, det er at når vi blir spurt om noe så er vi den eneste i verden som kan løse det for den andre som spør.
Det kan gå til en annen til.
Vi er bare nummer to på en lista av 30.
Så det er mange andre som kan få spørsmålet.
Men vi tenker fortatt å hvis ikke jeg gjør det her så går det kjempe dårlig for den andre menneske.
Det er ikke alltid sånn også.
Så litt mer ja til seg selv.
Det tror jeg kan være lurt.
Og jeg vet faktisk om mennesker som har to lapper i med seg i Lomboka.
En som det står ja, en som nei på, bare som på minelse.
Kanskje jeg skal begynne med å gå med på oss et lapp i Lomboka?
Veldig interessant.
Veldig interessant.
Ja, håper du kan bruke det.
Det er et veldig enkelt og ganske kraftig hvertil faktisk å bare se på de lappene.
Nei, hva satt det en med nå? Så er det greit å sitte en med ja til seg selv enn hele vekke ganger.
For det fortenner vi også.
Virkelig.
Tusen takk, Christopher, for at du kom og delte med alle lytterne også at det er flere måter du er tøff på.
Det er ikke bare den fysiske. Kanskje du må være tøff på at du er der selv?
Det at det blir kallt for tøff av Fenriken, det tror jeg ikke kom til å få inn.
Det har vært den ære å være her.
Tusen hjertelig takk skal du ha.
Og til alle dere som hører på, finne to lapper, skriv ja og nei, og tren på å si ja til deg selv.