

00:00.000 --> 00:15.200

Hei og velkommen til podkasten Læringsmiljø i skole og barnehage.

00:15.200 --> 00:22.000

Mitt navn er Maria Gilje Strand og jeg jobber som kommunikasjonsrådgiver på Læringsmiljøsentret.

00:23.000 --> 00:28.000

Denne podkasten er rettet mot deg som jobber i skole eller barnehage.

00:28.000 --> 00:35.000

Temaet varierer litt fra gang til gang, men denne gangen retter vi oss primært mot deg som jobber i skolen,

00:35.000 --> 00:42.000

når vi skal snakke om det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmeistring i skolen.

00:42.000 --> 00:49.000

Hva legger en egentlig i begrepet livsmestring i skolesammenheng, og hvordan er det implementert i skolen?

00:49.000 --> 00:55.000

Dagens gjester er Hildegunn Fandrem og Geir Scheie. Velkommen til dere.

00:55.000 --> 00:56.000

Takk.

00:56.000 --> 01:02.000

Vi kan jo bare først begynne litt med at dere presenterer dere selv som fagpersoner.

01:02.000 --> 01:04.000

Vi kan begynne med deg, Hildegunn.

01:04.000 --> 01:12.000

Ja, jeg heter Hildegunn Fandrem, som du sa. Jeg jobber på Læringsmiljøsentret i en profesorstilling der.

01:12.000 --> 01:19.000

Jeg har jobbet mest med mobbing, mobbing blant innvandrere og digital mobbing tidligere,

01:19.000 --> 01:26.000

men nå jobber jeg litt bredere og med inkludering og forskjellighet eller mangfold generelt.

01:26.000 --> 01:35.000

Og sist nå har jeg jobbet sammen med Geir om dette med å koble læringsmiljøarbeid til det som skjer i klasserommet,

01:35.000 --> 01:38.000
til lærerens kjernevirksomhet.

01:38.000 --> 01:43.000
Spennende. Men Geir, kan du fortelle litt kort om deg selv?

01:43.000 --> 01:52.000
Jeg jobber på et annet institutt, Institutt for Kultur- og Språkvitenskap, og har opp igjennom årene forsket mye på religion og mangfold,

01:52.000 --> 02:00.000
livssyn, etikk og verdier i skolen. Så det har vært mitt felt. Så har vi begynt å samarbeide, som Hildegunn sier,

02:00.000 --> 02:04.000
om ting som går på tvers av fag og sånne ting. Læringsmiljøfag.

02:05.000 --> 02:14.000
Nå samarbeider dere i et forskningsprosjekt kalt for LIFE. Det er et stort forskningsprosjekt som ganske nylig har startet opp.

02:14.000 --> 02:19.000
Kan ikke dere fortelle litt om prosjektet? Hva er det? Hva går det ut på?

02:19.000 --> 02:21.000
Jeg kan begynne med deg, siden jeg ser på deg nå.

02:21.000 --> 02:29.000
Ja, altså grunnen til at vi begynte med det var jo det at det var ikke noe pen måte vi fant på i en forstand,

02:29.000 --> 02:37.000
fordi at når vi lagde den siste læreplanen for skolen, så kom jo dette her tverrfaglige temaet inn.

02:37.000 --> 02:45.000
Og det er jo ikke noe som har direkte historie i skolen. Det har ikke vært noe helt likt før.

02:45.000 --> 02:52.000
Og vi ble jo veldig nysgjerrig på hva har man tenkt med dette her. Og det var jo ikke helt lett å forstå heller.

02:52.000 --> 02:57.000
Så da begynte vi å tenke på det at det kunne vært kjempespennende å forske på dette.

02:57.000 --> 03:04.000

Hva skjer når man bringer inn noe sånt i skolen? Hva skjer i skolen? Hva har man tenkt når man bringer det inn?

03:04.000 --> 03:07.000

Og det er såne ting dette prosjektet handler om.

03:07.000 --> 03:15.000

Men hva håper og tror dere at dere kommer til å finne ut av? Hva liksom sånn konkret skal det forskes på?

03:15.000 --> 03:24.000

Ja, vi skal jo henvende oss til både skoleeier, skoleledere, rektor og elevene,

03:24.000 --> 03:31.000

og finne ut hvordan de forstår dette her med livsmestring, og hva de gjør i sin jobb, i sitt arbeid med det.

03:31.000 --> 03:35.000

Og hvordan elevene opplever at lærerne jobber med det da.

03:35.000 --> 03:44.000

Så vi håper jo å finne ut litt mer hva praksis det er, rett og slett.

03:44.000 --> 03:53.000

I og med at det er så diffus som det er formulert i læreplanen, så er det veldig vanskelig for de å vite akkurat hva dette handler om.

03:54.000 --> 04:02.000

Men du trenger ikke å gjengi ordrett hva det står i læreplanen, men kan du gjengi litt av det som står? Altså, hvorfor er det så diffust?

04:02.000 --> 04:06.000

Ja, det er fordi det omfatter veldig mange forskjellige ting.

04:06.000 --> 04:14.000

Alt fra mellommenneskelige relasjoner og psykisk helse, til identitet, selvoppfatning,

04:15.000 --> 04:22.000

meninger om livet, takler stress og følelser, setter grenser, har respekt for andres grenser,

04:22.000 --> 04:31.000

kunne dette med økonomi planlegge livet sitt. Så det er liksom alt og ingenting, er det jeg får si. Eller veldig mye.

04:31.000 --> 04:38.000

Men dere skal jo nå gå i gang med dette, eller akkurat gått i gang med dette forskningsprosjektet.

04:38.000 --> 04:43.000

Hva skjer fremover? Kan dere gå litt igjennom? Hvordan skal dere forske på dette?

04:43.000 --> 04:50.000

Du snakket litt om å snakke med ulike skoleeier og rektor og sånn, men kan du utdype litt, Geir?

04:50.000 --> 04:56.000

Ja, altså, Hildegrunn nevnte jo det at vi skal ut i skolene og se hva de holder på med, og snakke med både de som leder skolene,

04:56.000 --> 05:07.000

og eier skolene, og lærer og elever, og rett og mot praksis. Men vi har allerede begynt å se på hva som er av forskning på dette feltet,

05:07.000 --> 05:13.000

som kan knyttes opp til dette med livsmestring. Det er jo litt vanskelig å avgrense, men vi prøver å finne ut mer om det.

05:13.000 --> 05:19.000

Og vi er også interessert i dette her med, hva skal vi si, med utdanningspolitikk.

05:19.000 --> 05:25.000

Når man bestemmer noe sånt og sier at det skal vi gjøre i skolen, da pleier vi ofte å kalle det for implementering, ikke sant?

05:25.000 --> 05:30.000

At man har en politisk intensjon, og så sier man at dette skal vi jobbe med i skolen.

05:30.000 --> 05:40.000

Og hva skjer da i den prosessen fra politikk til praksis? Så vi er også interessert i dokumenter, både politiske dokumenter og den almenne debatten,

05:40.000 --> 05:47.000

og forskning som omkring dette her i tillegg til praksisen. Så alt det skal vi etter hvert ut gjennom prosjektet undersøke da.

05:47.000 --> 05:53.000

Men vi har som sagt startet litt med å kartlegge forskning, og så vil vi etter hvert gå løs på praksis,

05:53.000 --> 05:59.000

og så skal vi etter hvert også gjøre noen mer statistiske undersøkelser i planen.

05:59.000 --> 06:05.000

Men du sier at dere skal undersøke litt forskning. Hva er da forskning på dette her?

06:05.000 --> 06:10.000

Dere har kanskje ikke kommet så langt enda, men er det mulig å si noe om det?

06:10.000 --> 06:16.000

Ja, det er jo som Geir sa, at det er denne kunnskapsoppsummeringen som vi først skal gjøre, skal finne ut.

06:16.000 --> 06:24.000

Vi har begynt å nøste litt. Det vi gjør i den første kunnskapsoppsummeringen vår, er å ta et internasjonalt perspektiv

06:24.000 --> 06:30.000

og se på hva som finnes globalt. I internasjonalt sammenheng bruker vi begrepet life skills.

06:30.000 --> 06:42.000

Da er det mye spesifikke programmer rettet mot spesifikke forhold som rusmissbruk for eksempel og sånne ting.

06:43.000 --> 06:48.000

Det har blitt gjort lite i Norge fra før av. Der finnes noen masteroppgaver.

06:48.000 --> 06:54.000

Ellers ser man at det er de bøkene som nå er på markedet som har livsmestring i titlen.

06:54.000 --> 07:04.000

Det er kanskje at folk kobler de til det de allerede gjør. De henger livsmestringsmerkelappen på mye av det som en allerede gjør.

07:04.000 --> 07:10.000

Knyttet til psykisk helse og relasjonsbygging og den type ting.

07:10.000 --> 07:19.000

Det høres litt ut som at livsmestring begrep. At det er litt alt og ingenting.

07:19.000 --> 07:24.000

Du kan forstå at det kan være litt vanskelig for skolene å vite helt hvordan de skal jobbe med dette.

07:24.000 --> 07:33.000

Absolutt. Samtidig er det også mange rundt om i skolen som tenker at det som vi alltid har syntes har vært viktig å jobbe med,

07:33.000 --> 07:42.000

det får vi nå en arena for. Nå har myndighetene sagt at dette er viktig, og de kjenner seg i det.

07:42.000 --> 07:51.000

Det er ikke bare en forvirring rundt om hva vi skal finne på, men det er også sånn at man ser nytten av dette.

07:51.000 --> 08:01.000

Det de faktisk gjør kan peke veldig mange retninger. Vi som utdanningsforskere blir veldig interessert i hva kommer du ut av det.

08:01.000 --> 08:06.000

Hvordan tegner du bildet av dette? Eller er det så veldig sprikende?

08:06.000 --> 08:14.000

Det er spennende forskning også, fordi du forsker på noe som du ikke helt vet hva er.

08:14.000 --> 08:19.000

Vi forskere prøver å finne ut enda mer om noe som mange andre har forsket på tidligere.

08:19.000 --> 08:23.000

Dette er på en måte litt ukjent mark.

08:23.000 --> 08:29.000

Vi tenker at det er viktig at det bygger på et felles kunnskapsgrunnlag, dette her, denne tematikken.

08:29.000 --> 08:31.000

Det er en definert tematikk.

08:31.000 --> 08:39.000

Men vi opplever at den kunnskapsbasen ikke finnes, eller den vi skal prøve å finne ut hva er.

08:39.000 --> 08:48.000

Så vi skal prøve å finne ut hva i livsmestringen, hva betyr det, eller hva legger man i det?

08:48.000 --> 08:51.000

Vi vil i alle fall forsøke å se om det går an.

08:51.000 --> 09:00.000

Vi har store ambisjoner, og vi vil gjerne se om det går an å forbedre ting, og komme med råd.

09:00.000 --> 09:07.000

Men vi vet jo ikke, siden vi er veldig tidlig i et forskningsprosjekt, at det ikke er så lett å gjøre det.

09:07.000 --> 09:13.000

Men da vil vi jo finne ut det, og kanskje sette fingeren på noen ømme punkter, eller noen vanskelige spørsmål.

09:13.000 --> 09:18.000

Men da føler vi at vi har kommet litt videre i den prosessen med å forstå dette her.

09:19.000 --> 09:27.000

Du spurte jo hva som skulle komme ut av det, og jeg tenker på det med at vi kan klare å formulere noen tydeligere retningslinjer

09:27.000 --> 09:31.000

om hva dette her skal være, eller hvordan man skal jobbe med det.

09:31.000 --> 09:33.000

At det er egentlig et mål.

09:33.000 --> 09:41.000

Og da må vi jo se på hva praksis som finnes, og sette den opp mot, eller sammenstille den med forskning som er

09:41.000 --> 09:47.000

på hvordan man lager læreplaner, tolker læreplaner, jobber med læreplaner, og så videre.

09:48.000 --> 09:52.000

Men hvorfor synes dere det er viktig å forske på dette her?

09:53.000 --> 09:55.000

Ja, det er jo egentlig mange grunner.

09:55.000 --> 10:02.000

De tingene som Hildegrunn nevnte, som står i læreplanen, det er jo alt sammen viktige samfunnsspørsmål.

10:02.000 --> 10:04.000

Det tror jeg mange vil være enige i.

10:05.000 --> 10:08.000

Og at det på den måten er viktig.

10:08.000 --> 10:18.000

Men så er det jo viktig å spørre seg, hva er det realistisk og rimelig å tenke seg at skolen kan gjøre?

10:18.000 --> 10:23.000

Altså, hvor langt kan skolen forberede mennesker på livet?

10:23.000 --> 10:32.000

For det er jo mange lærere som opplever at skolen blir bedt om å løse veldig krevende samfunnsproblemer.

10:32.000 --> 10:38.000

Så vi tenker jo at det kan hende at det er en ting som kan komme ut av det, det kan også være noen avgrensninger.

10:38.000 --> 10:48.000

Og så si at det går en grense for hva skolen kan klare, og hva vi kan pålegge lærere og sørge for at barna tilegner seg og forstår.

10:48.000 --> 10:50.000

Så det er også et aspekt av det, ikke sant?

10:50.000 --> 10:57.000

Og derfor er det veldig viktig å dele dette her og spørre litt, hvor mye kan skolen faktisk oppnå?

10:58.000 --> 11:05.000

Og det er vel kanskje noen lærere som hører på dette og tenker litt sånn, ja, enda en ting skal legges på skolen på et vis.

11:05.000 --> 11:08.000

Ja, noen sier det, at nå får vi enda en ting.

11:08.000 --> 11:15.000

Men det er også noen som sier at, nesten at, ja, men det er jo dette hele skolen skal gjøre.

11:15.000 --> 11:24.000

Altså, når vi er ferdig med den allemendandene skolen på en måte, da er det jo noe vi håper, da er jo at elevene skal kunne mestre livet bedre.

11:24.000 --> 11:27.000

Så noen vil jo si det også, ikke sant?

11:27.000 --> 11:36.000

Men da er det jo litt, da kan man jo spørre seg et tverrfaglig tema inni skolen, men så har de på en måte en målsetting som nesten er så stor som hele skolens virksomhet.

11:36.000 --> 11:42.000

Og der er det noe som vi er nysgjerrig på, hvordan man skal håndtere dette her i praksis, da.

11:42.000 --> 11:51.000

Men vi skal jo ikke komme med de ferdige politiske rådene, men vi har veldig lyst til å presentere våre resultater for de som har makt og myndighet

11:51.000 --> 11:59.000

og høre hva de sier når vi har funnet ut noe til slutt, og om de vil ta opp den utfordringen, da.

11:59.000 --> 12:07.000

Ja, og kanskje også læreutdanningen dette er viktig for i forhold til hva skal man legge vekt på når man utdanner fremtidige lærere?

12:07.000 --> 12:08.000

Absolutt.

12:08.000 --> 12:17.000

Så det er, dere tenker at liksom på sikt så kan dette da også føre til at det blir litt klarere, at det blir litt mer retningslinjer, hvordan man skal jobbe med dette i skolen.

12:17.000 --> 12:18.000

Ja.

12:18.000 --> 12:19.000

Litt sånn håpe, måle.

12:19.000 --> 12:27.000

Ja, og det kan jo også skje på den måten at de som jobber med det forstår tydeligere hva de holder på med.

12:27.000 --> 12:35.000

Det trenger jo ikke være i form av noen sentrale retningslinjer som sendes ut av skolen om at dette skal dere gjøre i livsmestering, ikke sant?

12:35.000 --> 12:41.000

Men det kan jo bety at det skjer en kunnskapsutvikling også ute i praksis, at vi kan bidra til det.

12:41.000 --> 12:46.000

For det må jo ikke være sånn at dette skal være det samme overalt.

12:47.000 --> 12:56.000

Jeg bare lurer på litt sånn nå når dere skal sette i gang for alvor, hvordan skal dere snakke med rektorene som dere har vært inne på skoleleiere og sånn?

12:56.000 --> 13:03.000

Hvordan skal dette foregå? Er det intervju? Hva skal dere spørre om? Det er kanskje litt sånn, ja.

13:03.000 --> 13:06.000

Er det noe dere kan svare på nå, eller er det for tidlig?

13:06.000 --> 13:09.000

Nei, vi har jo begynt å planlegge dette mer i detalj nå.

13:09.000 --> 13:20.000

Det første året nå er det å gå ut til kommuner og skoler og gjøre intervjuer i grupper. Fokusgruppintervjuer, som vi kaller det.

13:20.000 --> 13:26.000

Så skal vi jo observere på skolen, og forhåpentligvis i noen timer.

13:26.000 --> 13:36.000

Vi har formulert det sånn at det er region, etikk eller KRLE og samfunnsfag, som er noen fag vi ønsker å ha litt fokus på.

13:36.000 --> 13:48.000

Og så etter vi har gjort dette kvalitative studiet, som vi kaller det, i dette første året, så er det denne spørreundersøkelsen som vi da har begynt å lage litt,

13:48.000 --> 13:52.000

som blir gjennomført i, det blir 2025 det da.

13:52.000 --> 14:03.000

Og så skal vi ha noen dialogkonferanser og invitere andre forskere og andre folk fra praksisfeltet til å respondere på funn som vi har funnet.

14:03.000 --> 14:09.000

Og da lage noen policy recommendations.

14:09.000 --> 14:14.000

Eller retningslinjer for politikk til slutt.

14:14.000 --> 14:24.000

Men er det sånn at dere har allerede bestemt eller vært i kontakt med kommunene, eller er det sånn at de som hører på nå kan liksom, hvis de er interessert, eller hvordan fungerer det?

14:24.000 --> 14:32.000

Jo, vi ønsker jo å henvende oss, eller gjøre disse undersøkelsene i skolen som har satt litt livsmestering på dagsorden,

14:32.000 --> 14:36.000

eller som gjør noe, som har definert at de jobber med livsmestering.

14:36.000 --> 14:41.000

Sånn at hvis det er noen som hører på nå, som synes dette er spennende,

14:41.000 --> 14:45.000

er blitt nysgjerrig på dette tematikken og ønsker å bidra i forskningen,

14:45.000 --> 14:49.000

så er vi kjempeglade for at, hvis de vil ta kontakt med oss.

14:49.000 --> 14:56.000

Vi har jo sett, hørt om noen skoler allerede, men vi har ikke gått ut enda og bestemt hvilke skoler det skal være.

14:56.000 --> 15:01.000

Men vi ønsker å ha skoler fra både nord og øst og vest i landet,

15:01.000 --> 15:06.000

sånn at vi får en bredde i dette utvalget vårt, knyttet til det.

15:06.000 --> 15:12.000

Og store og små skoler, og skoler som har spesifikke program,

15:12.000 --> 15:17.000

og skoler som ikke har spesifikke program, men som jobber med det på andre måter.

15:17.000 --> 15:22.000

Og da jobber vi med det både overordnet, og i kommunen,

15:22.000 --> 15:27.000

kanskje kommunen, skoleier, har sagt at alle kommunene i vår skole skal jobbe med livsmestering sånn.

15:28.000 --> 15:34.000

Eller det kan være skoler som har definert spesifikke måter å jobbe med det på,

15:34.000 --> 15:41.000

eller så kan det være lærere som har bestemt at i mitt fag vil jeg jobbe med livsforskning på den måten.

15:41.000 --> 15:47.000

Så dere tenker at dere prøver å gå litt bredt, og få litt den bredden?

15:47.000 --> 15:53.000

Det er absolutt meningen, ja. Og både grunnskole og videregående skole.

15:53.000 --> 15:59.000

Så det er både oppover i skolesystemet, og det er i bredden av variasjon.

15:59.000 --> 16:04.000

Så størst mulig variasjon er vi interessert i å få inn i bildet.

16:04.000 --> 16:09.000

Men kan dere fortelle til de som hører på, nå er jeg så spent,

16:09.000 --> 16:13.000

jeg har lyst til å høre hva dere finner ut av, hva er tidsperspektivet,

16:13.000 --> 16:20.000

Når skal dette prosjektet være ferdig, og når kan man forvente resultat?

16:21.000 --> 16:27.000

Vi har heldigvis litt tid på oss, så vi er ikke ferdige før i 2027.

16:27.000 --> 16:36.000

Men vi tenker at det er ikke noe sånn at det er viktig å holde dette hemmelig,

16:36.000 --> 16:42.000

og så skal vi komme ut av kontoret vårt i 2027 og fortelle at dette fant vi,

16:42.000 --> 16:46.000

banebrytende resultater. Vi tenker vel mer det at det er viktig å kommunisere

16:46.000 --> 16:52.000

om det vi holder på med underveis, og tror ikke at det ødelegger forskningskvaliteten.

16:52.000 --> 16:57.000

Tvert imot så tror vi at det å formidle og fortelle litt om hva vi finner underveis,

16:57.000 --> 17:01.000

er en måte for oss å få innsikt på også.

17:01.000 --> 17:06.000

Så de som hører på kan tenke at de kan følge litt med på å lese sine nettsider

17:06.000 --> 17:11.000

og sosiale medier, og få med seg litt underveis i prosjektet.

17:11.000 --> 17:15.000

Ja, det er et mål å lage en egen nettside for prosjektet.

17:15.000 --> 17:22.000

Og så håper vi at vi kan få spille inn noen flere podcaster og skrive litt om det.

17:22.000 --> 17:28.000

Ja, så det vil komme litt mer etter hvert forhåpentligvis om dette veldig spennende prosjektet.

17:28.000 --> 17:33.000

Vi må dessverre avrunde. Jeg kunne tenkt meg å sitte her i hele dag og snakke om dette.

17:33.000 --> 17:39.000

Kan dere ta igjennom hva dere tenker kan være take home, det var veldig nynorsk,

17:39.000 --> 17:43.000

men noen avsluttende ord, oppsummering.

17:43.000 --> 17:48.000

Hva er viktig at de som lytter på får med seg av prosjektet og det dere skal gjøre?

17:48.000 --> 17:52.000

Ser ikke på deg nå, men det er samme hvem som som begynner her.

17:52.000 --> 18:00.000

Nei, kanskje at de har blitt litt mer nysgjerrige, eller interessert i temaet.

18:00.000 --> 18:06.000

Og jeg tenker at, jeg håper at det er kanskje noen der ute nå tenker at

18:06.000 --> 18:11.000

ja, det har jeg lyst til å være med på. At de da kan ta kontakt med oss.

18:11.000 --> 18:16.000

Eller at de tenker at, og kanskje har de fått noen nye spørsmål i hodene sine om

18:16.000 --> 18:22.000

ja, er dette, skal dette være skoles oppgave? Hvordan jobber vi med dette?

18:22.000 --> 18:27.000

Er det elevene som skal ansvarliggjøre oss, eller er det et kollektivt ansvar?

18:28.000 --> 18:35.000

Ja, jeg tenker på det at da det kom, da det var helt ferskt i læreplanen, så var det

18:35.000 --> 18:38.000

veldig mye diskusjon om det, og det kom masse bøker og sånne ting.

18:38.000 --> 18:42.000

Og nå har det virket som det har stilnet litt, jeg vet ikke om det har med covid

18:42.000 --> 18:46.000

å gjøre, eller hva det er for noe. Men jeg synes det ville være veldig spennende

18:46.000 --> 18:50.000

å høre om det er sånn at det er sånn ute i skolen også. Er det sånn at det har

18:50.000 --> 18:54.000

stilnet litt, eller er det bare det at det av en eller annen grunn ikke er på nyhetene

18:54.000 --> 19:00.000

lenger, eller i kronikkene akkurat nå? Så det hadde vært veldig spennende å få vite litt

19:00.000 --> 19:03.000

om hva de tenker ute i skoleverdenen, ja.

19:03.000 --> 19:09.000

Tror du at det kan være litt sånn glemt opp i mobilforbud og andre ting som skjer

19:09.000 --> 19:10.000

med covid, som du nevner?

19:10.000 --> 19:15.000

Det er veldig mye konkurranse om oppmerksomheten, men det var som sagt sånn at da

19:15.000 --> 19:21.000

når vi drev og tenkte ut hvordan dette prosjektet kunne se ut da, og skulle bli,

19:21.000 --> 19:27.000

så var det en veldig tydelig markert oppmerksomhet rundt det som virker som den har roa seg litt,

19:27.000 --> 19:33.000

og det er litt nysgjerrig på hvorfor det er sånn. For de spørsmålene som temaet tar opp,

19:33.000 --> 19:35.000

de er jo like aktuelle.

19:35.000 --> 19:40.000

Det vil vi gjerne ha innspill fra folk som hører på podkasten om akkurat det som du

19:40.000 --> 19:46.000

sier her. Ja, det er jo bare mulig, jeg skal bare si på slutten at vi legger til aktuelle

19:46.000 --> 19:51.000

lenker til denne podkasten, så de som har lyst til å lese mer om prosjektet,

19:51.000 --> 19:55.000

eller andre relevante ting, kan gå inn og sjekke det.

19:55.000 --> 20:00.000

Så da vil jeg bare si takk til deg som følte med på denne sendingen.