

2023 - 2024

Årsplan

Sømme barnehage



Vi setter spor!



TANANGERBARNEHAGENE SOLA KOMMUNE

Innholdsfortegnelse

| | |
|-------------------------------------|----|
| Innholdsfortegnelse..... | 2 |
| Vurdering 2022-2023..... | 3 |
| Kontakinformasjon | 4 |
| Innledning | 4 |
| Vår visjon | 4 |
| Satsningsområde 2023/2024 | 5 |
| Danning og omsorg..... | 7 |
| Barns medvirkning..... | 8 |
| Psykososialt barnehagemiljø..... | 8 |
| Raushet, mot og mestring | 9 |
| Overganger | 9 |
| Progresjon..... | 10 |
| Foreldresamarbeid/medvirkning | 11 |
| Planlegging og vurdering..... | 11 |
| Kompetanseplan | 12 |
| Dokumentasjon | 12 |
| Årshjule- kalender 2023-2024 | 13 |

Vurdering 2022-2023

Vi skal observere språk – og lekemiljø og ha en kritisk refleksjon over egen praksis:

Personalet er bevisst sin rolle i forhold til språk, lek og inkludering. Vi observerer kontinuerlig gjennom hele dagen og har refleksjonsgrupper på tvers av avdelinger. Vi ønsker til neste barnehageår og bruke enda mer praksisfortellinger og refleksjon og ønsker å ta dette med på avdelingsmøter.

Barns medvirkning: Personalet er tett på barna og følger opp deres innspill og interesser. Vi har gjennomført barnesamtaler med de eldste barna og brukt funn fra disse samtalene i videre planlegging. Vi deler barna i små grupper slik at det er lettere å se hvert enkelt barn. Vi følger barnas spor og jobber lenger med tema barna har ekstra interesse for. Personalet må jobbe mer med å bli mer lydhøre for barnas interesser, det er viktig at vi bekrefter barna, samtidig som vi ikke må love noe vi ikke kan holde.

Nærmiljø og uteområde: Avdelingene har faste turdager som prioriteres høyt. Neste barnehageår vil vi jobbe mer systematisk med temaarbeid ute: ha med eventyr og konkrete med oss ut i barnehagen og med oss på tur.

Barnet møter et miljø med tid, rom og utstyr for drama og lek: Vi har jobbet mye med å skape lekesoner og å skifte ut leker og utstyr ut fra barnas interesser. Vi er aktive voksne som gir av seg selv. Vi kan dra enda mer ut av eventyrene vi bruker inn i leken, der vi dramatisere og leker ut handlingen i eventyret sammen med barna.

Progresjon: Vi ser hvert enkelt individ ut fra barnet modenhet og utvikling. Vi jobber for å ha tilpasset opplæring ut ifra det barnet har behov for og hjelper barnet videre i neste utviklingszone. I det videre arbeidet er det viktig at vi har dialog innad i personalgruppen og i samarbeid med foreldre slik vi legger til rette for progresjon ut ifra hvor barna er, da variasjonen i en aldersgruppe kan være store.

Mangfold: Vi har blitt kjent med det store mangfoldet vi har i barnehagen. Vi har prøvd å vise mangfoldet ved å velge ut egne eventyr fra barnas hjemland. Vi ønsker fremover å få foreldrene enda mer på banen.

Bøker, eventyr, rim, regler og sanger: Vi er i gang med å lage gode systemer som sikrer at alle barn blir lest for. Vi bruker rim, regler og sanger i hverdagen. Barna har fått hatt sitt eventyr og vi har brukt eventyr som bakteppe på alt vi jobber med. Vi har savnet litt engasjement hos foreldre når vi har jobbet med eventyr, det er også viktig at vi velger eventyr som inspirerer til lek.

Vi har i samarbeid med Tananger barnehagene hatt felles pedagogmøte, der vi utarbeidet en felles mal for periodeplan. På planleggingsdagen 17. november var vi felles alle Tananger-barnehagene, der temaet for dagen var HMS. Vi hadde også ulike grupper på tvers av alle barnehagene. Det har også vært utarbeidet en egen arbeidsgruppe som har sett på hvordan videre samarbeid kan være i 2023, nå som pilot prosjektet er over. Vi har hatt felles pedagog dager for alle ped.lederene i Tananger barnehagene, her var temaet "Barnehagebasert kompetanse utvikling".

Kontatkinformasjon

Telefonnummer til avdelingene:

- Sørigarden: mobil::94508788
- Vestigarden: mobil: 94532920
- Nordigarden: mobil: 94532939
- Østigarden: mobil 40921563
- Telefon styrers kontor: 51 641811 mobil: 95204633

Foreldre kan sende melding til avdelingen via IST direkte: www.sola.direktebhg.no

Innledning

Årsplanen bygger på «Rammeplan for barnehagen», «Kvalitet i Solabarnehagen – strategi mot 2030» og «Virksomhetsplan Sømme barnehage». Virksomhetsplanen beskriver barnehagens verdigrunnlag og pedagogiske grunnsyn og gir utfyllende informasjon om valgene våre. En årsplan skal være et dynamisk dokument som blant annet skal ivareta barnas rett til medvirkning. Det betyr at vi endrer planen ved behov. Eventuelle endringer synliggjøres og begrunnes i periodeplaner/månedspaner.

Vår visjon

Vi ønsker at barna skal sitte igjen med et godt selvbilde. Vi gir barna nærhet og trygghet der de får en opplevelse av å være betydningsfull og at de gjør en forskjell for gruppen/tilværelsen. Vi har fokus på kvaliteten som skjer i det daglige, og en bevissthet at valgene våre får en betydning og setter gode spor i



fremtiden og gode opplevelser i øyeblikket. Vi har høyt fokus på foreldresamarbeid som er med og setter spor hos små barn. Barna skal få like muligheter uansett kjønn, religion og etnisk bakgrunn.

Dette betyr visjonen for oss i personalet:

- I Sømme barnehage skal alle barn, foreldre, ansatte og andre oppleve å være velkomne.
- Vi skal gi barna trygghet og nærhet, der de får en opplevelse av at de er betydningsfulle
- Barnehagen skal være preget av inkludering, godt læringsmiljø, glede og humor uavhengig av kjønn, religion og etnisk bakgrunn.
- Personalet skal se det enkelte barn og støtte det slik at positiv utvikling skjer.
- Barnet skal oppleve seg verdifull, oppleve mestring, ha tro på seg selv og se at det har betydning for felleskapet i barnehagen.
- Det er ett høyt fokus på foreldresamarbeid- der vi sammen setter spor hos små barn.

Satsningsområde 2023/2024

Inkluderende leke- og språkmiljø

- et samarbeidsprosjekt for Tangangerbarnehagene: Havnealleen, Risnes, Snøde og Sømme barnehage.

Bakgrunn for valg:

Lek er barnets naturlige væremåte og barnas viktigste uttrykksform og læringsarena. For at leken skal fungere er det en forutsetning at deltakerne har et felles fokus, referanser og forståelse. Vi bygger på et sosiokulturelt læringsyn se [Virksomhetsplan Sømme barnehage 2022-2026](#). Vi skal bruke bøker og poetiske tekster (sang, rim, regler og rytme som innfallsvinkel for lek og samhandling.

Problemstilling:

«Hvordan bruke bøker og poetiske tekster for å styrke barns språk og lekekompetanse»

Årets tema er:

«**Julia Donaldsson**»

Denne forfatteren skal være et felles tema i hele barnehagen, samtidig som det skal gi avdelingene frihet til å jobbe med det de vil ut ifra barnas interesser og behov. Vi skal jobbe tverrfaglig med elementer fra alle fagområde i rammeplanen, men ha et spesielt fokus på lek og språkkompetanse.

Lek er barnets naturlige væremåte og barnehagens hjørnestein. For at leken skal fungere er det en forutsetning at deltagerne har felles fokus, referanser og forståelse. Vi bygger på et sosiokulturelt læringssyn se [Virksomhetsplan Sømme barnehage 2022-2026](#). Det er derfor naturlig for oss å knytte lek og språk sammen. Vi velger å bruke bøker og poetiske tekster (sanger, rim, regler og rytme) som innfallsvinkel for lek og samhandling. Vi ønsker at barnehagene vår skal ha et språkmiljø av høy kvalitet og et inkluderende lekemiljø. Dette krever at personalet jobber målbevisst og at de er språklig aktive og deltagende i lek. De må gi barna varierte opplevelser gjennom bøker og poetiske tekster.

Hovedmål

«Et inkluderende leke- og språkmiljø».

Vi skal være en arena for barns utvikling og læring og for sosial- og språklig samhandling. Gjennom dialog og samspill skal barna støttes i å kommunisere, medvirke, lytte, forstå og skape mening.

Delmål:

Barna møte et miljø med tid, rom og utstyr for drama og lek.

- Vi tilrettelegger for **egne og** felles opplevelser med utgangspunkt i bøker, poetiske tekster og dramatisering.
- Vi legger ut spor for å vekke barna interesse og nysgjerrighet.
- Lage lekekroker og miljøer sammen med barna
- Vi bytter ut rekvisitter og leker jevnlig.
- Voksne som gir av seg selv og bidrar aktivt med i lek

Barna møte et variert utvalg av bøker, eventyr, rim, regler og sanger.

- Vi bruker biblioteket og låner bokkasser fra biblioteket
- Vi skal ha variert utvalg av bøker som byttes ut jevnlig, er tilgjengelige og med utgangspunkt i barnas interesser
- Vi har en systematikk som sikrer at alle barn blir lest for
- Vi fremmer leselyst, stimulerer undring og gir felles erfaringer og opplevelse
- Vi bruker eventyrkasser og konkrete for å sørge for ett inkluderende fellesskap for alle.
- Vi har fokus på høytlesning for å styrke barnas språkstimulering, spesielt for barn som er tospråklige.

Barna møter personal som bygger videre på det de er interessert i for å sikre barns medvirkning.

- Vi har barnesamtaler (enkeltvis og i smågrupper) for de eldste barna (3-6 år)
- Vi observerer for å kartlegge hva barna er opptatt av og som vi skal jobbe videre med.
- Vi gir barna valgmuligheter og legger ut spor for å skape interesse.
- Vi bygger videre på det de er interessert i for å sikre barns medvirkning.
- Vi deler barna i mindre grupper for å nå hvert enkelt barn og barnets interesse.

Barna møter personal som tar initiativ til lek og aktivt bidrar til at alle barna kommer inn i leken både ute og inne.

- Vi er voksne som er lydhør overfor barnas innspill i leken ute og inne
- Vi er aktive voksne som gir av seg selv
- Vi tilbyr leker og lekesoner/grupper som inspirer til forskjellig type lek.
- Vi skal være til stede der barna er for å fange opp hvert enkelt barn.
- Vi skal dele barnegruppen i smågrupper for å lettere kunne være en aktiv voksen i leken.
- Vi organiserer leker som barna er opptatt av og har interesser for.

Barna møter gode språkmodeller som fremmer kommunikasjon og språkutvikling gjennom hverdagssituasjoner og lek

- Vi er voksne som er bevisst sitt kroppsspråk og bruker alternativt supplerende kommunikasjon (Ask)
- Vi bruker musikk, rytme, sang og sangleker for å fremme språkutviklingen.
- Vi er autoritative voksne som leker/tøyser med språket sammen med barna.
- Vi bruker digitalt utstyr sammen med barna for å fremme språkopplæringen.
- Vi henger opp fokusord og bruker de aktivt i hverdagen
- Vi tilpasser aktivitetene til barnas modenhet, språkferdigheter, interesser og initiativ.
- Vi lytter og inviterer til samtaler og refleksjoner.

Danning og omsorg

- Vi er autoritative ved at vi gir masse varme og omsorg samtidig som vi gir barna tydelige rammer og setter grenser ved behov.
- Vi bruker trykksirkelen for å påse at vi både gir barna støtte/trygghet og rom for utforskning.
- TIK



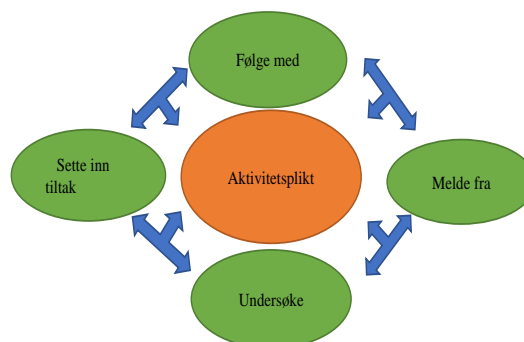
Barns medvirkning

Barns medvirkning er med på å styre hverdagen i Sømme barnehage. For de minste, er de voksne ekstra lydhøre og oppmerksomme overfor hva barna er opptatt av og hvordan de responderer på hverdagens rutinesituasjoner og aktiviteter. Barnas interesser og respons er avgjørende når nye rutiner skal legges og prosjekter og aktiviteter skal planlegges. På de store avdelingene er barns medvirkning enda tydeligere. I samlingsstunder og gjennom hverdagen, deltar barna aktivt med forslag til aktiviteter og temaer og er med på å evaluere prosjekter og aktiviteter i ettertid. Barna skal bli hørt og oppleve å ha påvirkningsmulighet i valg som får konsekvenser for dem.

Vi har fokus på kvaliteten i det som skjer i direkte arbeid med barn – her- og nå situasjonen.

Psykososialt barnehagemiljø

Personalet har plikt til å sikre barna et trygt og godt barnehagemiljø. Vi skal arbeide forebyggende med å fremme vennskap og gode relasjoner slik at alle barn opplever å være inkludert i fellesskapet i barnehagen. Hele personalet skal arbeide forebyggende og har en aktivitetsplikt for å hindre mobbing og krenkelser. Vi følger også Sola kommune sine rutiner for trygg og god oppvekst: [En trygg og god oppvekst i Sola - Sola kommune](#) .



Raushet, mot og mestring

Våre verdier bygger på Sola kommune sine verdier «Mot, Raushet, og Mestring». Vi vil fortsette å jobbe med hva det betyr for oss i personalet og hvordan disse verdiene kommer til syne i vårt arbeid i forhold til barna, personalet og foreldre. Vi må ta det med i våre vurderinger og trekke de inn i de ulike møtepunktene vi har for å skape refleksjon.

Overganger

Tilvenningsperioden: Når barnet begynner i barnehagen skal barnehagen i samarbeid med foreldrene legge til rette for at barnet skal få en trygg og god start i barnehagen. Den første tiden er derfor like viktig for foreldre som for barna. Vi legger vekt på åpenhet og et godt samarbeid fra første stund. Vi skal tilpasse rutiner og organisere tid og rom slik at barnet får tid til å bli kjent, etablere relasjoner og knytte seg til personalet og til andre barn. For å få til en god oppstart bruker vi en foreldreaktiv modell. Vi ønsker at foreldre skal delta på en naturlig måte i lek, stell, aktiviteter og måltider de dagene de er sammen med barnet i barnehagen.

Overgang mellom avdelinger

Personalet har ansvar for at barna skal få nok tid til forberedelse og opplever trygghet i forbindelse med bytte av avdeling. Det betyr at barna skal bli kjent med den nye avdelingen og de som jobber der før oppstart. Vi starter med å gå på besøk til stor avdelinger rundt påsketider.

Overgang barnehage - skole

Hvert år tar skolene imot barn fra mange ulike barnehager, og for å sikre samarbeid mellom barnehage/skole/SFO har hver barnehage en samarbeidsskole.

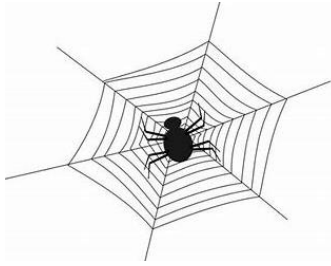
Samarbeidsskolen til Sømme barnehage er Sola skole. For mer informasjon om ordningen se «Plan for overgang barnehage – skole/SFO» her: [Overgang mellom barnehage og skole - Sola kommune](#)

Trafikksikkerhet er integrert som en del av rammeplanen gjennom fagområdet nærmiljø og samfunn. Siste året før skolestart er dette et spesielt fokus på turer i nærmiljøet og på besøk til nærskolen. Vi er mye ute på tur og ferdes i trafikken. Trafikkopplæring inngår derfor som en naturlig del. Barna lærer trafikkregler for fotgjengere. Barna lærer om bruk av sansene sine i trafikken.

Samarbeid på tvers av avdelinger

Vi vil jobbe med tema og prosjekter på tvers av avdelingene med barn på samme alder minst en dag pr uke.

Progresjon



Progresjon kan sammenlignes med en edderkopp som spinner sitt nett. Når barnet utvikler seg, lærer noe nytt, oppdager og utforsker nye ting «spinner» det nettet sitt. Ved gjenkjennelse, gjentakelse og fordypning blir trådene rundt barnet sterkere. Progresjon forstås av oss slik at det enkelte barn skal kunne mestre og utvikle seg ut fra sine egne forutsetninger i sitt tempo.

Dersom barnet skal mestre, utvikle seg, lære og oppleve fremgang må gode relasjoner ligge i bunnen. Barna skal alltid møte autoritative voksne som er tilgjengelige - fysisk og psykisk til stede, og opptatt av bygge videre på barnets interesser. Glede og humor må være sentralt i alt vi gjør sammen med barna.

Progresjon vises igjen i alle sider ved barnets utvikling, der barnet først er avhengig av voksne sin støtte og hjelp til å bli mer og mer selvstendig. Barn lærer med hele kroppen og alle sansene sine. Vygotsky sitt psykososiale læringssyn er sentralt for oss, barna lærer gjennom samhandling med andre. Barnet trenger både å oppleve mestring og ha noe å strekke seg etter. Dette gjelder alt fra hverdagssituasjoner til barnets sosiale, psykiske og fysiske utvikling. Det er personalet sitt ansvar å sette av nok tid til å sikre barnets mestring og utvikling.

Progresjonsplan

| |
|--|
| Introduksjon av tema: Sikre at alle barn har den nødvendige forkunnskapen og trygghet for å få utbytte av aktiviteten/leken (språklig, kognitivt, fysisk og emosjonelt). |
|--|

| |
|--|
| Gi god oversikt over dagen, forberede barna på aktiviteter i form av bilder og konkrete. |
|--|

| |
|--|
| Felles opplevelser og referansepunkter er et godt utgangspunkt for at det blir like muligheter i lek, mestring og utvikling. |
|--|

| |
|--|
| Vi trenger ikke fasitsvar, men kan undre oss sammen. Vi utvider barnas tanker og gjennom å resonnerer og reflektere sammen. Vi finner også svar ved hjelp av bøker, digitale medier osv. |
|--|

| |
|--|
| Tilføre ny kunnskap- personalet kan tenke igjennom på forhånd hvilke ord, kunnskap som kan være aktuelt å tilføre før barna gjennomfører aktiviteten, turen, eventyret osv. Støtte barna i å sette ord på og gjenfortelle opplevelsen. |
|--|

Se mulighetene i fagområdene, tenke igjennom hvilke fagområder som kan være aktuelle å ha fokus på og se hvordan barna kan utvikle seg innenfor dem.

Ha tilgjengelig materiale og utstyr. La barna bli kjent med ulike materialer og teknikker. Finne balansen mellom å glede seg over barnas kreativitet her og nå, samtidig og kunne utfordre dem til å bruke mer tid og utvikle estetiske uttrykk.

Foreldresamarbeid/medvirkning

Ett nært og godt samarbeid mellom barnehage og hjemmet, er en forutsetning for barnets trivsel og utvikling. Vi skal være åpne for innspill og invitere foreldre til deltagelse:

- Personalet skal: Dele barnets opplevelser og hverdag med dere i hente/bringes situasjoner.
- Foreldre bør: Delta på foreldrearrangement, foreldremøter og bruke sin rett til å være med å påvirke barnehagens drift.

Planlegging og vurdering

| HVA | HVORFOR/HENSIKTEN | HVORDAN/NÅR |
|---------|---|---|
| Årsplan | <ul style="list-style-type: none">• Arbeidsredskap slik at personalet kan styre virksomheten i en bevisst retning.• Utgangspunkt for foresattes mulighet til å kunne påvirke innholdet i barnehagen.• Grunnlag for kommunens tilsyn med barnehagen.• Informasjon om barnehagens pedagogiske arbeid til eier, politikere, kommunen, foreldre og andre interesserte. | <ul style="list-style-type: none">• Utarbeides av styrer i nært samarbeid med øvrige ansatte.• Samarbeidsutvalget skal fastsette årsplanen hvert år.• Brukes aktivt når avdelingene planlegger og vurderer periodeplaner.• Vurderes i november/mai på planleggingsdager/personalmøter og i samarbeidsutvalget. |

| HVA | HVORFOR/HENSIKTEN | HVORDAN/NÅR |
|---------------------------|---|--|
| Periodeplan/ Månedspan | <ul style="list-style-type: none"> • Avdelingene konkretiserer og dokumenterer hvordan de vil arbeide med prosjektet i sine periodeplaner. • Enklere for personalet å få oversikt og kunne dokumentere hva som er arbeidet med. • Barn, foreldre og personalet skal få et nært forhold til hva som skjer i barnehagen. | <ul style="list-style-type: none"> • Utarbeides og vurderes på avdelingen og tas fram i refleksjonsmøter for å bidra til en delekultur i barnehagen. • Vi bruker planleggings skjemaer. • Vi bruker kvalitetskrysset og barnesamtaler som metoder for vurdering. • Felles arrangement planlegges og vurderes på møter etter behov. • Vurdering sendes foreldre via IST direkte. |

Kompetanseplan

Barnehagebasert kompetanseutvikling må være lokalt forankret og involvere hele personalet dersom en skal lykkes. De ansattes kompetanse er den viktigste faktoren for barns trivsel og utvikling i barnehagen. Dersom personalet innehar høy kompetanse og jobber mot samme mål vil forutsetningene for å lykkes med utvikling/ending av pedagogisk praksis være stor.

I løpet av 2023-2024 skal alle ansatte få økt kompetanse og erfaring med:

- Grep om begreper
- Relasjoner
- Emosjonell regulering
- Inkluderende lek
- Samhandling

Dokumentasjon

Dokumentasjonen skal gi informasjon om hva barn opplever, lærer og gjør i barnehagen.

| HVA | NÅR/HYPPIGHET | ANSVAR |
|--|---|--|
| Informasjon via IST direkte | Ved behov | Ped.leder eller den som har fått delegert ansvaret. |
| Bilder i fotoramme | Daglig | Avdelingene |
| Periodeplan/vurdering av forrige periode | I slutten av hver periode | Ped.leder/barnehagelærer i nært samarbeid med resten av personalet |
| Foreldresamtaler | To ganger i året; høst/vår (ellers etter behov) | Ped.leder/barnehagelærer. Hele personalet deltar i forberedelsene til samtalene. |
| Evaluering prosjektarbeid | Etter endt prosjektarbeid. | Ped.leder/barnehagelærer i nært samarbeid med resten av personalet |
| Referat ulike arrangement | Etter endt arrangement | Referent |
| Utstillinger på avdelingen | kontinuerlig | Den som har hatt ansvar for opplegget. |

Årshjule- kalender 2023-2024

| Måned | Hva skjer | Stengte dager |
|-----------|--|---|
| August | Tilvenning Avdelingsmøte på kveldstid avd- finner tid | Planleggingsdag 15.8.23 |
| September | Kick off personalet 8.9.23 Brannvernuke uke 38 Foreldresamtaler nye barn Foreldremøte: 13.09.23 18:00-20:00? Personalmøte: 25.09.23 17:00-20:00 Melde på/av barn på IST home for høstferien innen 25.09 | |
| Oktober | Foreldresamtaler FN-dagen 24.10.23 – hjertelig velkommen! Barnesamtaler og relasjonskartlegging | |
| November | Foreldresamtaler Melde på/av barn for julen på IST home innen 24.11 Personalmøte 8.11.23 17:00-20:00 | Planleggingsdag 17.11.23 |
| Desember | Lucia 13.12.23 - hjertelig velkommen Nissefest 15.12.23 | Jul- og nyttårsaften. |
| Januar | | 1.nyttårsdag 1.1.24 Planleggingsdag 2.1.24 |
| Februar | Melde på/av barn for vinterferien på IST home innen 02.02 Samefolkets dag 6.2.23 | |

| | | |
|--|--|--|
| | Karneval 15.2.23 Barnesamtaler og relasjonskartlegging Personalmøte 6.02.24 17:00-20:00 | |
| Mars | Melde på/av barn i påsken på IST home innen 03.03 Barnesamtaler og relasjonskartlegging Personalmøte 19.03.23 17:00-20:00 | Påske 27.3.24 - 1.4.24 |
| April | Foreldresamtaler Personalmøte Melde på/av barn for sommerferien på IST home innen 24.04 | Planleggingsdag 2.4.24 |
| Mai | Foreldresamtaler Foreldremøte nye barn: 14.05.23 18:00-19:00 Markering av grunnlovsdagen 16.05, prøvetog og lekaktiviteter i barnehagen i samarbeid med Sola skole | Offentlig høytidsdag 1.5,24 Kristi himmelfartsdag 9.5.24 Planleggingsdag 10.5.24 Grunnlovsdagen 17.5.24 2.pinsedag 20.5.24 |
| Juni/juli | Avslutning for førskolebarna Sommerfest og rosesermoni for skolestarterne – foreldrearrangement i samarbeid med FAU – ikke fastsatt dato Sommerbarnehage uke 25 – 32 | |
| <p>Legg spesielt merke til datoer som er uthevet, dette er datoer dere foreldre blir invitert til arrangementer i barnehagen. Det er viktig for barnet at det får besøk i barnehagen disse dagene. Dersom dere ikke har anledning å komme kan dere spørre besteforeldre, tanter, onkler eller andre som barnet kjenner.</p> | | |