

## Oppgave 5

### Under panseret

av Elise Kjelvik Vevle, elev i 10. klasse på Danielsen Ungdomsskule Osterøy, 2021-22.

Sjå for deg at du sit i ein bil og køyrer langs vegen. Kanskje du skal på trening, kanskje du skal besøke nokon du ikkje har sett på lenge.

Bilen du sit i, korleis ser den ut?

Kanskje er den blå, kanskje er den knall gul. Kanskje har den ein mintgrøn farge med lilla flammer som jobbar seg oppover panseret. Har den skinnseter som steiker i sola? Har den varme i rattet og ein skiboks på taket?

Så kjem den viktigaste delen. Har bilen din motor?

Svaret er ja. Bilen din har motor. For motoren er det som gjer at bilen kan køyre. Utan ville ikkje bilen din ha kome nokon stad. Då hadde den berre vore ein blikkboks med ratt.

Menneske kan vera litt som ein bil. Uansett om du har varme i rattet, raud lakk eller tomme brusflasker i bagasjerommet, har du ein motor under panseret. Ein motor du treng for å kunne nå målet ditt, for å komme deg dit du skal.

Denne motoren er hovudet ditt. Samstundes som ein bil berre hadde vore ein blikkboks utan motor, hadde du berre vore ein kropp utan hovudet ditt.

Du har kanskje høyrte om rådebank før. Rådebank er noko som kan skje med motoren i bilen din viss det er mykje slitasje på lageret. Då begynner råden å slå mot lageret og lagar ein høglydt bankelyd. Viss dette skjer med bilen din er det veldig viktig å lytte til motoren og fikse det, for viss det ikkje vert handtert raskt vil bilen gå fullstendig i streik.

Din «motor» kan også få rådebank. Når hovudet ditt jobbar og slit så mykje som den gjer, er det naturleg å få litt slitasje på motoren. I tillegg vil du i løpet av livet møte folk som slit på motoren din både med vilje og med uhell. Slitasje på motoren er eit resultat av vonde kjensler, som igjen er eit resultat av til dømes vonde ord og blikk, slag, svik eller forlating.

Det er naturleg å kjenne på bankelyden under panseret. Men nokre gongar kan bankinga bli veldig hard, og gjere at det gjer vondt å køyre vidare. Det kan verte vondt å stå opp, vondt å bruke bilen til det den er skapt til.

Å få rådebank er kjempevondt, og ein taklar det forskjellig. Mens nokon er heilt opne med dei rundt seg om at dei har fått rådebank, og skaffar hjelp når dei kjenner at dei treng det, er det også mange som prøvar å be om hjelp, men som ikkje blir tekne seriøst, eller som får beskjed om å ta seg saman.

Samstundes er det mange som prøvar å skjule det. Nokon tar veldig avstand frå dei dei er glad i for at ingen skal skjønne noko, mens andre passsar på å le ekstra høgt, og snakke ekstra mykje, slik at ingen får ein mistanke. Det finst mange som skammar seg over rådebank, og gløymer at alle menneske får slitasje på motoren av og til.

Mange av dei som prøvar å skjule ein rådebank slepp ut små teikn eller hint. Nokre gjer det med uhell, andre med vilje. Eit hint kan vera eit lite skrik om hjelp for dei som ikkje tør å seie det med ord.

I serien «Rådebank» på NRK, gav Glenn Tore lollipop til kompisen Sivert for å trøyste han gjennom dødsfallet til mora hans. Tre år seinare gav Sivert lollipop til Glenn utan å nemne ein grunn. Seinare den dagen tar Sivert sitt eige liv, og Glenn skjønner at lollipopen

## Oppgåve 5

var eit hint om kva Sivert skulle gjere. At Sivert ville trøyste Glenn gjennom hans eige dødsfall.

Sivert sleit mykje med kjensler, både å kjenne, sortere og snakke om dei. Hadde han klart og turt å snakke litt om desse kjenslene, hadde han også fått sortert dei litt betre og sett at det var mogleg å løyse problema hans, sjølv om det var vanskeleg for han å sjå løysingane sjølv der og d . I tillegg hadde det vorte lettare for dei rundt han å skjønne han og lese hint og teikn.

Viss du kjenner nokon som slit, eller sjølv kjenner på rådebank, er det lurt å skaffe hjelp. Det er heilt normalt å kjenne ein ulyd i motoren og alle bilar må på service iblant. Det finst ein heil haug med mekanikarar som har utdanna seg for å kunne hjelpe dei som kjenner på banking under panseret. Hos slike mekanikarar kan du få hjelp til å skifte ut lageret ditt, samstundes som du kan lære korleis du kan ta vare på motoren din vidare. Det du lærer kan du også bruke til å hjelpe venner seinare viss dei også ein gong f r rådebank.

  kjenne ulyd i motoren er heilt normalt, og det er noko alle gjer i løpet av livet. Det er ingenting å skamme seg over, og det finst mange rundt deg som vil hjelpe deg. Det viktigaste er at du lyttar på motoren din f r det blir vanskelegare for deg å køyre.