



<http://www.cp.no/tilbud-til-deg/podkaster/>

Sluttrapport

Prosjektnummer: 2017/HE1- 161320
Prosjektnavn: C-podden (lyden av CP)
Søkerorganisasjon: Cerebral Parese-foreningen
Prosjektleder: Margaretha Nicolaysen



Cerebral
Parese-foreningen



- Forord
- Sammendrag
- Innholdsfortegnelse
- Kap 1: bakgrunn for prosjektet
- Kap 2: målsetting og målgruppe
- Kap 3: prosjektgjennomføring/Metode
- Kap 4: resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering
- Kap 5: oppsummering/ konklusjon/Videre planer
- Vedlegg

Forord: C-podden – lyden av CP <http://www.cp.no/tilbud-til-deg/podkaster/>

Hensikten med denne rapporten er først og fremst å vise hva vi har fått til for midlene fra ExtraStiftelsen. Vi har lykkes ut fra målene vi hadde for prosjektet og takker ExtraStiftelsen som gjorde dette mulig.

En stor takk først og fremst til CPU – ungdomsnettverket I CP-foreningen og da særlig arbeidsgruppa og redaksjonsgruppen i nettverket. Sofie, Joakim, Snorre og Stine., - dere gjorde jobben – lagde podkast for og med unge med CP! Uten pågangsmotet og ståpåviljen deres hadde dette aldri kunnet bli gjennomført. Takk for motet deres, viljen til å by på dere sjøl, all fritid og ekstrakrefter dere har gitt til podden!

Henning Bortne – C-podden faste tekniker – takk for din tålmodighet og for at du også har brukt mye av din frie tid for å få dette til. Takk til dine gode kolleger og ikke minst en stor takk til Jesper Borgen og Stian “Staysman” Torbjørnsen for flotte lydeffekter; - jingler og kjenninger som ble laget av dere for at vi kunne bruke dem i poddene våre.

Sammendrag:

Målsetting, målgruppe og bakgrunn:

Mange unge med CP opplever utenforskap. De er den ene som alltid skiller seg ut. Et liv med CP er et liv med utfordringer. Vi ville derfor lage «C-podden». Med den vil vi gi unge med CP litt «ekstrahjelp» - i form av jevnlig bekreftelser på tilhørighet og egenverd, noen å identifisere seg med, noen forbilder og noen de kan lytte til og spørre til råds. Målet var å lage fire ulike podkaster med forskjellige hovedtemaer i hver sending, C-podden skal gi unge med CP en mulighet til å høre andre unge med CP diskutere problemstillinger som er relevante for dem og deres liv. Gjennom å lytte til CP-podden skal de få nyttige tips og råd som kan gjøre hverdagen lettere og gi god opplevelse av fellesskap. Samtlige programledere og tekniker er alle unge voksne med CP. C-podden er tilgjengelig når som helst og hvor som helst - en ny kanal for unge med CP på deres egne premisser. Hovedmålgruppa er unge med CP i alderen 15-35 år, men vi ønsker selvsagt langt flere C-poddlyttere.

Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd:

De fire episodene har per i dag 2400 avspillinger totalt, noe vi synes er veldig bra. Vi kan ikke se om lytterne i økt grad har brukt nettsidene - så konkrete er dessverre ikke

analysene våre. Men vi har hatt god trafikk på nettsiden i periodene etter hver podkast har blitt publisert. Innleggene hvor poden nevnes i sosiale medier er mye likt, delt og kommentert og viser et tydelig engasjement fra lytterne. Innleggene på Facebook om poden har en reach (nådd) på 30 000, og har samlet over 400 likes. Flere av ungdommene som laget podkastene er likemenn og telefonkontakter for unge med CP (også på nett). Vi har imidlertid ikke belegg for å kunne si at podkastene har ført til flere henvendelser til disse i løpet av perioden. Vi vet imidlertid at svært mange unge med CP ønsket å lære litt mer om "å lage podkast" – eksempelvis ble de 25 plassene vi hadde på et kurs på foreningens største årlige landsdekkende likemannsamling fulltegnet på kort tid og flere fikk ikke anledningen den gangen.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet: 2400

Prosjektgjennomføring/Metode:

Initiativet til egen podkast for unge med CP kom fra unge som selv har CP. De ville - og var aktivt med både i utvikling, planlegging og gjennomføring av prosjektet. Alle programledere, reportere, innspillere og intervjuobjekter gjorde dette på frivillig basis. Drifterne av prosjektet var godt forankret i foreningens ulike aktiviteter og nettverk. De var altså allerede noe kjent for målgruppen og brukte egne erfaringer i dette nybrottsarbeidet. Prosjektet genererte mye frivillig aktivitet ved at flere i målgruppen bidro med forslag til temaer, spørsmål, kommentarer og produksjon av ulike innslag. Hovedtema for- og formen på sendingene, ansvars- og rolleavklaringer ble bestemt tidlig i perioden. Dette gjorde at vi underveis også kunne tillate oss å improvisere og endre underveis i prosessen. En fast struktur på sendingene, mye jobbing på nett og telefon mellom de fysiske møtene og en fremdriftsplan å forholde oss til, var gode verktøy. Vi brukte sluttår, da ulike behov for tilrettelegging måtte løses underveis. C-podden er virkelig en podkast for, med og av unge med CP.

Resultater og resultatvurdering

Vi hadde gode forutsetninger for å lykkes. Vi hadde vilje, lyst og menneskelige ressurser. Vi hadde saker og både lyd – og radiokompetanse i tillegg til erfaring fra prosjektledelse. Og ikke minst: de som lagde C-podden var selv unge med CP som brukte egen erfaring i all sin tilnærming. Vi produserte fire C-podder med ulike hovedtemaer. Disse ble plukket ut etter innspill og vurderinger og har truffet målgruppa veldig bra. C-podden har per i dag 2400 avspillinger totalt noe vi synes er kjempebra. Vi har hatt god trafikk på nettsiden i periodene etter hver podkast har blitt publisert. Innleggene hvor poden nevnes i sosiale medier er mye likt, delt og kommentert og viser et tydelig engasjement fra lytterne. Innleggene på Facebook om poden har samlet over 400 likes. Vi valgte tre programledere sammen i hver sending og vi lyktes! Vi jobbet mye med hver enkeltes rolle parallelt med dem som team – noe som fungerte flott. For programlederne, har dette vært en skikkelig opptur å få være med på!

Oppsummering og videre planer:

For å kunne være tro mot målet om at dette skulle være podkaster som bare ikke skulle lages for – og med unge med CP, men også av unge med CP, trengte vi mer tid. Tilrettelegging i form av studio, assistanse og overnatting, samt nødvendigheten av helgejobbing som passet for mange, krevde langtidsplanlegging. Dette gikk ved bruk av sluttår. CP-foreningen planlegger flere podkaster - to i løpet av denne høsten

med programledere fra C-podden- denne gang rettet mot voksne med CP. Også eksterne har etterspurt bidrag fra programlederne i C-Podden på egne arrangement - vi tror på flere forespørsler

Innholdsfortegnelse:

Kap 1: Bakgrunn for prosjektet:

Mange unge med CP opplever utenforskap – de er den eneste på skolen, i familien og den eneste blant jevnaldrende som har CP. De er den ene som alltid skiller seg ut. Et liv med CP er et liv med utfordringer. Mange unge med CP ønsker å føle tilhørighet til et fellesskap. Betydningen av å høre til og vite at «vi er flere som har det sånn som meg», kan ikke overvurderes. På CP-foreningens årlige nasjonale likemannsamling, Storsamlingen hvor over 150 mennesker med CP samles årlig en hel helg, hører vi stadig hva det faktisk betyr for den enkelte å treffe andre med CP: «Før jeg kom (på min første Storsamling) hadde jeg dårlig selvtillit knyttet til diagnosen min. CP var et ord jeg ikke likte. Så kom jeg hit, lærte masse om CP på kurs, møtte andre i samme situasjon og ble en del av et fellesskap – det endret alt for meg. Jeg lærte å takle min egen situasjon – og at det er greit å ha CP.» (mann 28) Fysiske møteplasser er altså avgjørende for manges opplevelse av å høre til, men for mange unge med CP er det kanskje bare en gang i året de i beste fall kan delta på et slikt fysisk møte med andre med CP. Å være ung med CP innebærer betydelige tilleggsutfordringer i en viktig og krevende fase i livet. Med dette prosjektet ville vi derfor gi unge med CP litt «ekstrahjelp»-i form av jevnlig bekreftelser på tilhørighet og egenverd. Vi ville lage podkast av, for og med unge med CP. Også unge med CP trenger noen å identifisere seg med, noen forbilder, noen de kan lytte til og spørre til råds. Podkasten skulle rette seg spesielt mot unge med CP i alderen 15-35 år og både form og innhold skulle bygge oppunder dette.

Mange med CP har også lettere for å ta imot informasjon auditivt/muntlig, enn ved å lese selv. Podkast er et populært format som passer svært godt for mange med CP. En podkast er tilgjengelig når som helst og hvor som helst, på egen mobiltelefon. En god podkast gir «en menneskelig stemme rett i øret», og oppleves både mer underholdende og mer «nær» enn skriftlig materiell. Et enkelt og direkte muntlig budskap hjelper på forståelsen, også av for eksempel vanskelig tilgjengelig fagstoff.

Det fantes ingen podkast der unge med CP snakker om hverdagen med CP til andre unge med CP. Det fantes heller ikke en podkast hvor unge med CP intervjuer fagfolk på direkten. Vi ville derfor utvikle en ny kanal for unge med CP: C-Podden

CP-foreningen har et ungdomsnettverk, CPU. CPU disponerer egne sider i CP-bladet, som de selv fyller med innhold som opptar dem. Vi har også unge telefonkontakter (også på epost) som medlemmer kan kontakte ved behov. Ungdommene som er aktive i CPU-nettverket og utfører likemannsarbeid er svært viktige for andre unge medlemmer. Det var blant disse ønsket om å lage C-podden

ble utviklet. Vi hadde folkene, vi hadde ideene og ikke minst var det stor iver etter å sette i gang – vi manglet bare penger, noe vi altså fikk av ExtraStiftelsen.

Kap 2: Målsetting og målgruppe:

Vi ønsket å nå unge med CP i et format og på en plattform unge bruker og liker. Med C-Podden ville vi gi unge med CP mulighet til å høre andre unge med CP diskutere og drøfte relevante spørsmål om livet med CP, som angår dem selv direkte.

Unge med CP skulle gjennom C-Podden få nyttige tips og råd som kan gjøre hverdagen enklere. C-Podden skulle gi unge med CP opplevelsen av å tilhøre/være del av et større fellesskap. Unge med CP utenfor redaksjonsgruppa skulle også kunne delta ved selv å sende inn spørsmål de ønsker behandlet i podkasten eller komme med kommentarer og innspill. Flere laget egne innslag til sendingene. Vårt mål var også at ved å velge at det skulle være unge med CP som selv var programledere, reportere og utøvere i hele podden, skulle dette kunne fungere slik, at disse personene ble konkrete forbilder for andre unge med CP; også de som strever med å mestre livet som ung med diagnosen.

Målgruppe for prosjektet er unge med CP i alderen 15-35 år. Denne gruppen medlemmer har stadig blitt mer synlig i foreningen, etter at vi startet opp mer systematisk arbeid med denne målgruppa i 2011. Ut fra dette arbeidet ble ungdomsnettverket, CPU etablert med egen arbeidsgruppe. Og – det var altså medlemmer her som bidro til ideen om egen podkast. Med C-podden ønsket vi også å nå mennesker med cerebral parese utenfor hovedmålgruppa. Fordi en podkast er lett tilgjengelig for alle, vil også andre unge funksjonshemmede laste ned podkasten og lytte.

Det samme gjelder «nærpersoner» til unge med CP, enten det er assistenter, foreldre, venner eller andre.

Kap 3: Prosjektgjennomføring/Metode:

Initiativet til søknaden om egen podkast for unge med CP kom altså fra unge som selv har cerebral parese. Ønsket om en egen podkast kom frem på en likemannssamling for unge telefonkontakter CP-foreningen arrangerte.

Forslagstillerne mente ikke bare at dette var en god ide, men de ville svært gjerne være aktivt med både i utvikling, planlegging og gjennomføring av prosjektet. Det var stor stemning da midlene fra ExtraStiftelsen kom og dette kunne bli en realitet!

Frivilligheten var derfor både utgangspunktet for prosjektet og resultatet av prosjektet. Alle programledere, reportere, innspillere og intervjuobjekter gjorde dette på frivillig basis. De unge med CP som drev prosjektet var godt forankret i foreningens ulike aktiviteter og nettverk. Det tror vi var viktig både for «de utvalgte» og lytterne. De brukte sin erfaring både som telefonkontakter og arbeidsgruppemedlemmer i ungdomsnettverket i de ulike rollene de hadde i C-podden.

Unge med CP bruker jevnt over langt mere krefter enn normalt fungerende unge på dagligdagse ting. Samtlige 4 unge med CP i redaksjonen bruker

forflytningshjelpemiddel og flere har assistenter. Vår faste tekniker er også ung voksen med CP og bruker også elektrisk rullestol. Å finne helger som skulle passe til så mange mennesker, som også lever vanlige dagligliv, er ikke enkelt. Likeså er det ikke så mange studioer vi kunne bruke. Vårt krav om at studio måtte ha god plass til minimum fire rullestoler og for øvrig kunne være mulig å komme inn i, gjorde at vi droppet profesjonelt studio på byen til fordel for å bygge opp et studio i CP-foreningens tilgjengelige lokaler for hver sending. For å kunne være tro mot målet om at dette skulle være podkaster som bare ikke skulle lages for – og med unge med CP, men også av unge med CP, trengte vi mer tid. Vi brukte sluttår og gjorde derfor endringer i opprinnelig fremdriftsplan for prosjektet relativt tidlig i prosessen.

Etter etablering av redaksjonsgruppe, valg av programledere og reportere, var tema for de fire poddene det første vi jobbet med. Ett hovedtema for hver sending og alle tre programlederne skulle delta i samtlige sendinger. Vi valgte allerede i februar å bestemme hovedtema for hver sending, med mulighet for endring dersom det skulle komme inn bedre forslag underveis. Vi holdt oss til de fire opprinnelig hovedtemaene, dog med nye innspill og vinklinger etter hvert. Første episode gir lytteren tips og triks til hva du bør tenke på når du skal flytte for deg selv, og i episoden diskuteres hva du bør vurdere før og når du skaffer deg en brukerstyrt personlig assistent (BPA). I Pod nr. 2 handler det om vennskap, kjærlighet og sex. I den tredje er hovedoverskriften «selvtillit og selvfølelse», mens i den siste C-podden tar programlederne for seg psykisk helse og fatigue.

Vi trengte jingler og en kjenningsmelodi og hadde allerede i reseachen i forkant av prosjektet fått løfter gjennom vår faste tekniker om frivillig innsats fra kjente lydprodusenter, som Jesper Borgen. Borgen og Stian Staysman Thorbjørnsen lagde supre kjenninger og jingler til podden vår. Tiden frem til første opptak i mai ble brukt til detaljplanlegging, kontakt med fagfolk og medlemmer, innhenting av innspill og produksjon av innslag, testing og etter testing. I alle fire episoder har vi brukt helger. Fredagen reise og samvær- lørdagen konkret jobbing i redaksjonen (lange dager) og søndagen har vært fast opptaksdag med tekniker.

Opplæring, både i lyd som medium, programledertrening og hjelp til reportere var en viktig del av prosjektet. Flere i redaksjonsgruppen hadde stor kjærlighet til radiomediet, men ingen av dem hadde jobbet profesjonelt med dette tidligere. Vi brukte derfor tid i starten på konkret opplæring/trening i muntlig kommunikasjon gjennom radio og litt teoretisk tilnærming til hva som egner seg spesielt godt i dette mediet. Etter valget av hele tre programledere samtidig i sendingene, jobbet vi med ulike roller de tre skulle ha og evaluerte dette underveis. Vi ønsket at hver enkelt av programlederne skulle være «seg» - en personlig stil – og at nettopp det at de var ulike var en styrke. Lytterne fikk gjennom denne ulikheten en mulighet til selv-identifisering. Et annet fast mønster ved sendingen i C-podden er hvordan programlederne brukte egne erfaringer og historier i en personlig og ofte humoristisk tone i forhold til hovedtemaet for sendingen. Vi ønsket at de som lyttet skulle kunne følge deler av livet til de tre gjennom selve produksjonsperioden. Overordnet tema for

C-podden er jo overgangen til voksenlivet og i løpet av et år skjedde det mye med programlederne. Eksempelvis flytting fra foreldre til egen bolig – eksamener, jobbsøking og kjærresterier. «Oppskriften» var at når hovedtemaet eksempelvis var flytte til egen bolig, fortalte programlederne relevante historier fra eget liv.

Også reportere som sendte inn innslag fra andre steder i landet fikk hjelp og tips både til hvordan gjøre lydopptak på mobiltelefonen og konkrete tips til spørsmål. Eksempelvis: «**Lurt å huske på når du tar opp lyd**»

- Forsøk å unngå for mye bakgrunnstøy

- Test lyden på forhånd i det miljøet du skal gjøre opptaket i. Sjekk med headset. Hører man det man skal høre, eller blir det for mye støy?

- Ved innendørsopptak – velg rom med god akustikk. Unngå store rom med mye ekko og liknende.

- Vær obs på during fra vifter osv. Det høres ofte bedre på opptak enn IRL. Hold deg så langt unna som mulig.

- Hold mikrofonen nær den som prater. Still spørsmålet inn i mobilmikrofonen, flytt så mikrofonen til den du intervjuer. Da er det tid for å lytte.

- Unngå «eeeeehhh»-lyder før du stiller spørsmålene. Må du tenke, er det helt greit. Du trenger ikke å lage lyd av den grunn.

- Unngå å «svare» når du intervjuer noen. Du må gjerne nikke, men det kan fort bli slitsomt å høre på for mange «ja» og «mm» fra den som intervjuer.

Og

«Fem på gata (eller flere)»

Tanken er å spørre tilfeldige, såkalte «vanlige» folk. Det er fint om du får til litt variasjon i alder, kjønn og typer. Husk å presentere deg og fortelle på en hva opptaket skal brukes til. Det er ikke så viktig at de får med navn på de som intervjues. I ettertid klipper vi det sammen til en liten «kavalkade», så det gjør ingenting om det blir pauser med stillhet osv. Still gjerne oppfølgingsspørsmål og få folk til å utdype litt hvis de sier noe interessant.

Spørsmål fem på gata:

1. Kunne du tenke deg å ha en personlig assistent?
2. Hvis du hadde hatt en assistent, hva ville du brukt han/hun til?
3. Hvis alternativene sto mellom ikke å ha muligheten til å gjøre disse tingene selv, eller å ha en assistent, hva ville du valgt?

Vi brukte ulike sosiale medier for å få innspill, kommentarer og for å markedsføre C-podden. I tillegg var C-podden også tema på egne kurs og samlinger. Ikke alle innsendte innslag ble brukt.

Kap 4: Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Vi har nådd målsettingen vi hadde ved produksjon av 4 ulike podkaster. Vi hadde 2400 avspillinger totalt (i start oktober) noe vi synes er veldig bra. Unge med CP vil

ha «mer C-podd!» (tydelig tilbakemelding senest fra interessepolitisk ungdomssamling 20-22. oktober 2018) Vi vil trolig sende ut skjema til målgruppen i 2019 med spørsmål om de har lyttet til de fire episodene og be om tilbakemelding. Dette også som en påminnelse om C-poddens eksistens og derved nye lyttere.

Unge med CP har gitt og fått gode tips og råd som kan gjøre hverdagen enklere og mange kom med innspill på hva de ønsket at programlederne skulle snakke om. Unge med CP har selv vært programledere, reportere, intervjuobjekter og tekst- og sangskribenter og utøvere. Vi har fått gode og betydningsfulle tilbakemeldinger fra lyttere og mange har bidratt aktivt i arbeidet med C-podden. Prosjektet genererte mye frivillig aktivitet, også blant målgruppa, ved at flere sendte inn forslag til temaer, konkrete spørsmål, kommentarer etc. til C-podden. At vi la til rette for at flere skulle kunne lage egne lydopptak som skulle kunne brukes i sendingene, tror vi bidro til mer fellesskap og økt interesse. Vi tok kontakt med enkeltpersoner og la også til rette for at mange – sammen- skulle få mulighet til å bidra. Eksempelvis var det rundt 25 unge med CP som jobbet en hel dag med å lage innspill/lyder/gjøre opptak etc. til en av poddene.

Vi erfarte også at konkrete tipslister (se forrige kapittel) var en nyttig hjelp.

Vi hadde gode forutsetninger for å lykkes med dette prosjektet, fordi ideen kom fra gode og typiske representanter for målgruppen som selv ønsket å gjennomføre prosjektet. Vi hadde nødvendige menneskelige- og faglig ressurser tilgjengelig og en mengde saker unge med CP er opptatt av. Vi hadde avtale om teknisk gjennomføring og kompetanse på lydformater i form av lang radiokompetanse. Vi hadde prosjektlederkompetanse og ikke minst stor motivasjon for å realisere prosjektet, både hos prosjektleder, prosjektgruppen og resten av organisasjonen.

Vi fikk hjelp fra kjente folk som Jesper Borgen og Stian Staysman Torbjørnsen til kjenninger og jingler.

Unge med CP blir gjennom C-podden gitt en stemme, der de selv setter agendaen for hva som opptar dem og selv formidler det. Ved at eksempelvis mennesker med talevansker formulerer engasjement og innhold, kan motvirke fordommer og diskriminering. At mange har opplevd økt mestring gjennom å delta i prosjektet er det ikke tvil om. For redaksjonsgruppen og programlederne er oppsummeringen klar: «det har vært utrolig bra, slitsomt og lærerikt å få være med.» Vi håper selvsagt at flere opplever at de ikke er aleine – at de ikke er utenfor, men godt innafor etter å ha lyttet på C-podden. Å kunne tipse om C-podden – særlig til unge med CP som ikke har vært aktive i CP-foreningen, er nytt og kjennes bra. For CP-foreningen har C-podden vært av stor betydning. Vi vet nå mye mer om hvordan det er å være unge med CP, enn før vi lagde podden. «Overgang til voksenlivet» er et prioritert tema i CP-foreningen både i 2018 og 2019. C-podden har vært med å løfte dette kraftig frem! C-podden er stemmer vi sjelden hører og vi håper å nå ut til bredden også utenfor organisasjonen, til lærere, politikere og journalister. Her har vi fortsatt en jobb å gjøre.

Kap 5: Oppsummering/ konklusjon/Videre planer

C-podden har vært viktig for CP-foreningen ved at den har brakt ny kunnskap om det å være ung med CP – i overgang til voksenlivet. Foreningen prioriterer altså dette temaet også i 2019, da det fortsatt er områder vi ønsker å gå mer i dybden på. Dette gjelder både spørsmålet om egen bolig og bruk av BPA – brukerstyrt personlig assistent.

C-podden har også vært viktig i forhold til å prøve ut et nytt format – muntlig, direkte kommunikasjon. Ikke minst er dette viktig for oss som har mange medlemmer som kan slite med å lese og skrive, mens det å lytte kan være en fin måte også å ta imot informasjon på. Prosjektet var godt forankret i hele organisasjonen og vi tar nå med oss lærdom om mediet og metodikken vi brukte over mot en ny målgruppe: voksne med CP. 2 sendinger planlegges i løpet av 2018. For programlederne har det vært en skikkelig opptur på mange plan å få være med på dette prosjektet. Som Stine – en av programlederne sa det: «Det er utrolig inspirerende og morsomt å få tilbakemeldinger fra unge som sier at de kjenner seg igjen i det vi snakker om, som kjenner igjen stemmene våre og som sier at de ønsker seg flere episoder av podkasten. Da vet vi at prosjektet har vært og er en relevant informasjonskanal for unge med CP.»

Uten midler fra ExtraStiftelsen hadde dette prosjektet trolig i beste fall måtte vente – hovedutgiftene ved et slikt prosjekt for oss som organisasjon er reise- og oppholdsutgifter for programledere og assistenter fra hele Norge.

Som avslutning legger vi ved en av sangene som ble laget spesielt til C-podden. Denne ble laget av David Heyerdahl, ung voksen med CP til sendingen om kjærlighet og sex og ble sunget live i studio av programlederne.
<http://www.cp.no/tilbud-til-deg/podkaster/>

"Det vakreste som fins" - Jahn Teigen (tekst: David Heyerdahl)

Vi med CP har jo også mye kjærlighet å gi

mange følelser å vise eller si

Det var så ofte vi ville si no' det var så ofte vi ville gå bort

Men det var aldri noe' som vi fikk gjort

Men når livet tar en vending og du slipper andre inn

Da har du tatt et viktig første trinn

For spasmene de kommer og spasmene de går

men driften er den samme likeså

Om vi trenger BPA - Om de andre løper fra

Jeg kan gi deg kjærlighet - Det er løftet mitt fra meg

Om vi trenger BPA - Om de andre løper fra

Jeg kan gi deg kjærlighet - Det er løftet mitt fra meg til deg.

Kan være tøft å være ensom Tøft å lengte etter mer

Kjenne føl'sen av at andre ikke ser

Men når du kjenner blodet bruse Ta en sjans så skal du se

CP 'n kan du leve allright med

Det fins nok av de som skjønner Du må tørre åpne opp

Så at andre kan få nyte CP-kropp

Om vi trenger BPA - Om de andre løper fra

Jeg kan gi deg kjærlighet - Det er løftet mitt fra meg

Om vi trenger BPA - Om de andre løper fra

Jeg kan gi deg kjærlighet - Det er løftet mitt fra meg til deg.

Vi skal vise verden alle de hormonene vi har

Vi skal gi fordommer nye bedre svar

Orgasmer får vi også vi må bare komme til

Og etterpå tar vi en CP-hvil

Om vi trenger BPA - Om de andre løper fra

Jeg kan gi deg kjærlighet - Det er løftet mitt fra meg

Om vi trenger BPA - Om de andre løper fra

Jeg kan gi deg kjærlighet – det er løftet mitt fra meg til deg.

Oslo 23.10.2018 Margaretha Nicolaysen