
SCENELIV

#02 – 2021

Dansk Skuespillerforbunds medlemsblad



TEMA:
Sceneskræk og stress

INDHOLD			
4	#LABORATORIET FRA BOG TIL TEATERSTREAMING <i>Vi har sendt en journalist i hælene på Mathilde Arce! Fock for at finde ud af, hvordan det var som skuespiller at være med til at bearbejde en bog til et stykke streamingteater uden at have replikker at gøre med undervejs. Tag med ud i skovbunden.</i>	18	UD AF KLØERNE PÅ ALKOHOLENS STÆRKE GREB <i>Thomas Leth Rasmussen havde brug for et voldsomt wake-up call, før han kunne slippe for alkoholens hårde tag i ham. Det begyndte med en fiasko på teatret, gik gennem mange løgne og kun i sidste øjeblik kom han i vater. I dag vil han gerne hjælpe kolleger i en lignende knibe – og det vil man også gerne i Dansk Skuespillerforbund.</i>
6-13	TEMA: SCENESKRÆK OG STRESS		
6	DEN SNIGENDE SCENESKRÆK <i>Sceneskræk er tabu og en ond ting at blive angrebet af som sceneoptrædende. Alene angsten for skrækken kan ødelægge meget. Christopher Læssø fortæller ærligt om alle mekanismerne bag, og om hvordan han fik arbejdet sig ud af sin sceneskræk, før den for alvor bed sig fast.</i>	22	GRÆNSEOVERSKRIDENDE ADFÆRD: SÅ ER DET NOK! <i>Dansk Skuespillerforbunds social-konsulent Nanna Møller har været på efteruddannelse i, hvordan man griber ind overfor grænseoverskridende adfærd og krænkelse på arbejdspladsen. Hun giver tips videre og står til rådighed for yderligere hjælp, hvis behovet opstår.</i>
9	FORSLAG TIL AT KURERE SCENESKRÆK <i>Metakognitiv psykolog og ekspert i behandling af præstationsangst Erla Heinesen Højsted, foreslår blandt andet, at man kan træne sig selv til at ignorere sceneskrækken eller angsten for den, når den trænger sig på.</i>	24	DA BØRNE BLEV SMIDT UD AF TEATRET <i>Linnea Voss skriver historien om børn i teatret – både i salen og på scenen. Gennem tiderne har de været inde, ude og inde igen.</i>
10	BAG STRESS LIGGER SKAM <i>Sceneliv har talt med fire scenekunstnere, der på forskellig vis har stiftet bekendtskab med stress i forbindelse med deres arbejde. Erfaringerne er krydret med gode råd fra forfatter og ph.d. Pernille Steen Pedersen.</i>	27	APPLAUS: EBBA NØRAGER (1927-2021) <i>Livshistorien om Ebba Nørager er blandt meget andet historien om mere end 1000 lydbøger og initiativet om at starte Indlæsningscentrallen på Statens Bibliotek og Trykkeri for Blinde.</i>
14	PÅ VEJ: OVERENSKOMST MED DANSK TEATER <i>Oplysende spørgsmål/svar-seance med formand Benjamin Boe Rasmussen og Kim Hansen, der er chefforhandler og vicesekretariatschef i Dansk Skuespillerforbund op til forhandlinger om ny overenskomst med Dansk Teater.</i>	28	DSF STUDIO <i>Efter corona-nedlukningen er der så småt gang i DSF-Studio igen med to gange undervisning i dans. En moderne danseworkshop med Alexandre Bourdat og en Broadway Masterclass med James T. Lane.</i>
16	KLASSIKEREN FRØKEN JULIE <i>I årets serie med stillfotografier fra Det Kongelige Teaters gemmer er vi kommet til 'Frøken Julie' fra 1959 med Henning Kronstam og Kirsten Simone i hovedrollerne.</i>	31	GRØNNE INVESTINGER <i>Efter et læserbrev af Jacque Lauritsen i sidste nummer af Sceneliv i 2020, hvor han efterlyste grønne investeringer hos PFA, tager pensionsselskabet til genmæle. Og Lauritsen får mulighed for en replik.</i>

SIDSTE NYT FRA SoMe		
		
268 5		
Så skal der fejres 🥳🥳 Den danske film 'Druk' er blevet nomineret til en Oscar for Bedste Internationale Film. Derudover er også Thomas Vinterberg nomineret i kategorien Bedste Instruktør, for samme film 🍷 Den danske filmklipper Mikkel E.G. Nielsen er nomineret til en Oscar i kategorien Bedste Klipping for filmen 'Sound of Metal'.		
FØDSELSDAGE		
→	SOFIE PALLESEN , 7. maj	50 år
→	THOMAS BIEHL , 10. maj	50 år
→	HOTER BØNDORFF , 11. maj	70 år
→	ANDREAS LYON , 11. maj	50 år
→	LARS OLUF LARSEN , 13. maj	60 år
→	FARSHAD KHOLOHI , 17. maj	50 år
→	WILLIAM KISUM , 17. maj	90 år
→	KAREN LINNEBJERG ABRAHAMSEN , 20. maj	60 år
→	NILS P. MUNK , 25. maj	50 år
→	MOGENS PEDERSEN , 26. maj	90 år
→	MICHELE MELEGA , 1. juni	60 år
→	ELLEN NYMAN , 1. juni	50 år
→	BETTINA OTTENSTEIN , 1. juni	60 år
→	STEFFEN BERENTH ERIKSEN , 2. juni	50 år
→	TORBEN IVERSEN , 5. juni	60 år
→	MALENE KROGH , 9. juni	75 år
→	ANNE KLEINSTRUP , 10. juni	60 år
→	PETER SCHRÖDER , 13. juni	75 år
→	MIA KARLSSON , 14. juni	50 år
→	JANET SPIEGAL , 19. juni	60 år
→	LADO HADZIC , 26. juni	50 år
→	MARGRETHE KOYTU , 28. juni	75 år
→	MARIA STOKHOLM , 28. juni	50 år
→	SUZANNE BECH , 30. juni	85 år

SCENELIV #2 – 2021	
SCENELIV udgives af Dansk Skuespillerforbund og udkommer 6 gange årligt.	
Oplag: 2.800 eks. – Abonnement: 425 kr. årligt	
Dansk Skuespillerforbund Tagensvej 85, 3. sal 2200 København N Telefon: 33 24 22 00 Mandag-fredag 9-12 og 13-15 dsf@skuespillerforbundet.dk www.skuespillerforbundet.dk	
Artikler, læserbreve og lign. sendes til: jwj@skuespillerforbundet.dk	
Redaktion: Jacob Wendt Jensen (redaktør) Benjamin Boe Rasmussen (ansvarshavende)	
Annoncer sendes til: Jette Rydder, jr@skuespillerforbundet.dk	
Forsidefoto: Lærke Posselt Grafisk design: Spine Studio Tryk: KLS PurePrint	
Debatindlæg, anmeldelser, mindeord osv. må maks. fylde 2800 anslag inkl. mellemrum	
ANNONCEPRISER OG FORMATER (B × H) Helside (215 × 280 + beskæring) 10.000 kr. Bagsiden (215 × 220 + beskæring) 10.000 kr. 1/2 side (196 × 124) 5.500 kr. 1/3 side – horisontal (62 × 254) 4.000 kr. 1/3 side – vertikal (196 × 81) 3.000 kr. Visitkort (95,5 × 60) 700 kr. Små medlemsannoncer (95,5 × 60 mm – 400 anslag inkl. mellemrum): 350 kr.	
Annoncemateriale skal afleveres i pdf-format. Alle priser tillægges moms.	
Særlige annonceønsker: Kontakt Jette Rydder tlf. 33 24 22 00	
<i>Næste nr. af Sceneliv udkommer 25. juni</i>	
 FSC www.fsc.org MIX Papir fra ansvarlige kilder FSC® C022933  CERTIFIED MIX PurePrint® by KLS Produced 100% responsibly  KLIMA-NEUTRAL 2 TRYKSAG	

LEDER	
NYE SPÆNDENDE UDFORDRINGER	
	
<i>Af Benjamin Boe Rasmussen</i>	
Danmarks store indholdsproduktion og vores høje kvalitetsniveau – noget, som ‘Druk’s oscarnominering i den grad understreger. Den udvikling bidrager streamingtjenesterne ikke til, og det skal de. I hvert fald hvis vi skal kunne fastholde det tårnhøje niveau, vi er kendt for ude i verden.	
Satcab og surdejsboller Nu kommer vi til det emne, du har ventet på hele året: Nemlig §35 artikel 15, 17 samt satcab-direktivet! Bag den tørre titel gemmer sig noget så væsentligt som vores Filmex-midler – så hent endelig en kop kaffe og læs videre: I 2020 moderniserede EU reglerne for ophavsret, så de som udgangspunkt giver indholdsleverandører samme rettigheder på nettet som i virkeligheden. Det regelsæt skal nu implementeres i dansk lovgivning. Samtidig skal vi have moderniseret §35, der er hele fundamentet for Verdens TV, som er der, vores Filmex-midler kommer fra. Vi har for 150-180 millioner kroner gode grunde til vores medlemmer for at få det her til at lykkes, så jeg kan godt garantere, at der ikke bliver tid til at poste billeder af surdejsboller på bestyrelsens SoMe-profiler!	
Sidst, men ikke mindst, har vi stadig skarpt fokus på det vigtige arbejde med at modernisere vores arbejdskultur. Den trænger på alle måder til en forårsrengøring i form af et opgør med sexismen og kampen for ligestilling på tværs af køn, alder og etnicitet.	
Der er rigeligt på opgavelisten, men heldigvis venter der store oplevelser på den anden side af vaccinerne: Jeg glæder mig til at komme ud til kollegerne, der lige nu knokler på revyscenerne og teatrene samt i koncertsalene. Om lidt bliver det sommer, så vi igen kan være sammen. Sammen om noget – helt uden afstand til hinanden. ●	
Opdatering af oldgamle aftaler Forbundet taler også med producentforeningen, så vi kan få sat søm i en aftale om rettigheder og streamingtjenesterne. Vi har nemlig stadig aftaler fra en tid uden de digitale muligheder, der er i dag. Det betyder, at vi kickstarter et benhårdt politisk arbejde med at få genåbnet medieforliget, så vi kan få lovgiverne til at pålægge streamingtjenesterne bidragspligt, sådan som vi ser det i nabolandene.	
Hvorfor skal de betale bidrag, spørger du måske? Det skal de, fordi vores danske rettighedsmodel er truet. Den model, hvor vi arbejder ret billigt på en produktion – mod til gengæld at dele de fremtidige indtægter. Det har været med til at sikre	

SKOV, STRAND OG STORE FØLELSER

Revolver plays tredje streamingproduktion er baseret på Amalie Langballes debutroman ‘Forsvindingsnumre’. Men selvom teksten er i fokus i den endelige produktion, blev den først lagt på som voice-over til sidst. Selve optagelserne var stort set uden replikker, og det var den spændende udfordring for **Mathilde Arcel Fock**.

Af Louise Kidde Sauntved

Solen skinner fra en skyfri martshimmel, men frosten har kun lige sluppet sit tag, og en bidende kold vind suser gennem Asserbo. Det er derfor en temmelig kold og træt Mathilde Arcel Fock, der indfinder sig på mødestedet i skoven sammen med fotograferne Jonas Skovbjerg Fogh og Sara Galbiati og instruktør Anja Behrens efter en særligt krævende scene. En hvor hendes karakter blandt andet har hevet små træer op med rode i sorg og afmagt over hendes mors død.

Nu venter et kortere mellemspil, hvor hun går rundt i skoven og samler mos, fjer og sten op fra skovbunden. Hun sætter sig i den bløde skovbund og lader fingrene glide over fugtigt grønt mos, inden hun river et stykke af og tager det op i hænderne, lader det kærtregne kinden. Tænksomt. Puster på det, nærmest omsorgsfuldt, som var det en fugleunge, der er faldet ud af reden, som skal pustes tilbage til livet.

Vi er midt i optagelserne til tredje del af Revolver play, den eksperimenterende scene Revolvers digitale teaterkanal. De to første film i serien har været baseret på tekstuddrag af Christina Hagen og Signe Pilgaard, og nu er turen kommet til et råt og koncentreret uddrag af Amalie Langballes ‘Forsvindingsnumre’, der handler om en

datter, der søger ud i skovens ensomhed for at bearbejde sorgen over moderens død – blandt andet ved hjælp af en række ritualer.

Stemning uden snak

Selve teksten kommer til at ligge som et lydspor over filmen, så under optagelserne har Mathilde Arcel Fock kun få replikker. Resten består af handlinger, stemninger og udtryk for karakterens omskiftelige følelsesliv. Og netop forholdet mellem en meget litterær tekst, der kommer til at fylde meget i det endelige produkt, og optagelser stort set uden ord, var en interessant udfordring for Mathilde Arcel Fock.

“At skulle være i de her stemninger, uden at lade dem komme fra teksten, var noget, jeg ikke har prøvet før. Jeg plejer at lægge mange af mine skift ind i teksten, så nogle specifikke ord leder mig til noget nyt. Uden det pejlemærke var det noget med bare at udføre handlingerne, for eksempel at samle mos i skoven og så tænke noget diversitet ind i det, så det ikke bare er mig, der samler ting, men virkelig prøver at komme ind i de forskellige stemninger,” siger Mathilde Arcel Fock, der fokuserede meget på karakterens endelige mål: “Hun vil skabe en ceremoni til sin mor. Det gjorde det lettere at vide, at det er det, hun arbejder hen imod. Og det har



været interessant at starte med at læse teksten og så arbejde med de fornemmelser, jeg får omkring det. Hvad er det for en historie? Hvad er det for en pige?”

Teatermagi – nu på film

Mathilde Arcel Fock vender tilbage til optagelserne efter en kort pause med tid til en hurtig frokost. Eftermiddagslyset står perfekt på den om muligt endnu mere forblæste strand, men det svinder hurtigt. Inden optagelserne kan gå i gang, skal der bygges et bål og laves stenvarder, toppet med alle de ting, der blev samlet i skoven. Hele holdet bliver sat i sving med at flytte rundt og bygge op. Først stables små brændestykker i en kegle, derefter et lag kvas til at holde flammerne i live og til sidst lange tørre stammer, der stræber mod himlen, som var det et Sankt Hans-bål i miniature. To ryttere gungrer forbi i vandkanten, mens sand og saltvand sprøjter om hestenes hove. Dråber glitrer i det iskolde solskin. En løber i turkis lycra sender skæve blikke, ser kameraet og sætter ekstra fart på. Ingen spørger, hvad der foregår – hvad skal man også svare? Varder bygges af flintesten og granit. Skrøbelige strukturer toppet med mos, fjer, strå. Et alter for en mor, der ikke er der. Eller måske skal man bare sige det, som det er: Teatermagi – nu på film.

Et af de erklærede mål med Revolver play er at forene det digitale og teatret på nye måder. Og selvom formatet mest ligner en almindelige kortfilm, følte Mathilde Arcel Fock afgjort, at teaterets ånd var til stede.

“Jeg havde egentlig tænkt, at det var mine erfaringer fra film, jeg skulle trække på i rollen, men jeg kunne hurtigt mærke, at Anja, der jo er teaterinstruktør, stadig kom med teatrets abstraktionsniveau. Og jeg kunne også mærke i manuskriptet og storyboardet, at der var mere abstrakte ting, end jeg har oplevet i de fleste kortfilmsmanuskripter. Så det var et spændende møde mellem to verdener.”

Ser hvad der sker

Hver optagelse startede med en undersøgelse af, hvad scenen indeholdt.

“Det var meget teateragtigt. Når man laver film, starter man som regel med A og går til B og C, og det skal være på de og de tidspunkter og på den og den måde – og så er det så op til mig at prøve at passe min forberedelse ind i det. Men her sagde Anja: ‘Nu har vi denne her situation, og så starter vi først af alt med, at kameraet bare følger Mathilde, og så ser vi, hvad der sker’. Og jeg var rigtig glad for, at hun på den måde tog teatrets prøveforløb med ind i filmoptagelserne.”

Mathilde Arcel Fock synes det er spændende at blande filmens og teaterets virkemidler. Særligt har det været relevant i den periode, hvor det ikke har været muligt at gå i teatret. Og forhåbentlig kan mødet mellem film og teater føre til nye, spændende projekter – også i en knap så lukket fremtid.

“Det er naturligt og godt, at ting udvikler sig og at man prøver at finde ud af, hvordan vi kan tilpasse os en ny virkelighed. Jeg savner virkelig at sidde i et teatterum sammen med publikum, men jeg synes også, det er spændende at se, om man kan skabe noget nyt – for eksempel som her at sætte filmfolk sammen med en teaterinstruktør, og så se om det kan skabe noget nyt, der fungerer.” ●

Mathilde Arcel Fock

- Uddannet fra Den Danske Scenekunstskole, sommer 2020
- Stod i december solo på scenen i coronamonologen ‘Nogen er ude at drikke øl’ på Aveny-T, som hun også selv havde skrevet og iscenesat sammen med Josephine Eusebius.
- I februar skulle hun have spillet den ene hovedrolle i ‘Mørkt forår’, der blev aflyst på grund af nedlukning.

Christopher Læssø om sin sceneskræk: “Det var et totalt blackout”

Af *Andreas Ebbesen Jensen*

Sceneskræk er blevet kaldt for den mest udbredte sygdom i skuespilfaget, og den har krævet utallige ofre siden teatrets fødsel for mere end 2000 år siden. Skuespilleren **Christopher Læssø** bukkede aldrig under for sceneskrækken, på trods af at den forfulgte ham under hele uddannelsen på Statens Teaterskole. Faktisk endte den med at styrke ham som skuespiller.

Skuespiller Christopher Læssø.
Foto: Lærke Posselt

Føret til Christopher Læssøs sceneskræk blev allerede sået, da han som 15-årig landede rollen som rapperen Sami i ungdomsfilmen ‘Bagland’. Da gik der et lys op for den unge knægt fra Taastrup: Han skulle være skuespiller. Men med drømmen om at stå på en scene sneg frygten for at fejle sig samtidig ind ad bevidsthedens bagdør. Der lå den og simrede i nogle år, indtil Christopher Læssø kom ind på Statens Teaterskole. Og så kogte den over.

Under det første år på uddannelsen skulle eleverne på et tidspunkt fremføre scener fra et Anton Tjekhov-stykke. Christopher Læssø havde svært ved at lære replikkerne udenad. Samtidig følte han sig utilstrækkelig over at stå på en scene, når han kiggede på sine klassekammerater.

“De andre elever var sindssygt dygtige. Det var helt tydeligt, at de havde spillet masser af teater. Jeg havde aldrig sat mine fødder på en scene før. Det var fuldstændig ukendt land for mig. Og jeg kan huske, at jeg tænkte: ‘Du kommer til at trække det hele ned, fordi du ikke kan huske dine replikker,’” fortæller Christopher Læssø.

En time før han skulle prøvespille sin scene, brød Christopher Læssø sammen og græd ukontrolleret i flere minutter, mens han febrilsk prøvede at samle sig om sine få replikker. Kort før han trådte ud på scenen, var det som om han blev hypersensitiv. Lyset var pludselig ekstremt skarpt, og hans stemme rystede som et jordskælv, når han mumlede de indledende replikker for sig selv. Tiden føltes på én gang både enorm komprimeret og udstrakt – som om minutterne fløj afsted i lynfart omkring ham, mens han selv bevægede sig gennem rummet i slow-motion. Og pludselig blev alt sort.

“Jeg kan ikke huske noget som helst fra prøven. Det var et totalt blackout. Mine medskuespiller sagde bagefter til mig, at jeg havde spillet scenen igennem uden fejl. Og det var meget ubehageligt, for det betød jo, at jeg ikke havde haft nogen kontrol over mig selv og min krop, mens det stod på,” siger Christopher Læssø.

Sceneskrækken blev aldrig lige så udtalt som første gang, den viste sit grimme ansigt frem, men den forfulgte Christopher Læssø gennem hele uddannelsen på Statens Teaterskole. Og det hæmmede hans evner som skuespiller meget.

“Sceneskræk sender kroppen i en form for alarmberedskab. Man forventer ligesom hele tiden, at et nyt angstanfald venter rundt om hjørnet. Det er en enormt stressende tilstand at befinde sig i. Jeg forsøgte at komme ud af den ved at læse mine replikker igennem om og om igen. Men det

resulterede bare i, at jeg blev fuldstændig blind over for det, jeg rent faktisk skulle formidle, som jo er et følelsesforløb hos en karakter,” siger han.

Sceneskræk gav selvmordstanker

Christopher Læssø er langt fra den første skuespiller, der har oplevet sceneskræk, og han bliver utvivlsomt heller ikke den sidste. Sceneskrækken er blevet kaldt for “den mest udbredte sygdom i skuespilfaget” – og den har krævet utallige ofre siden teatret blev undfanget i Det Antikke Grækenland for mere end 2000 år siden.

Den engelske gigant Laurence Olivier fik akut sceneskræk under en premiere på et teaterstykke i 1964, hvor pressen var til stede. De efterfølgende fem år kæmpede han med at træde ud på scenen, hvor han blandt andet beordrede sine medskuespillere om ikke at kigge ham i øjnene, da dette øgede hans angst.

I 1995 blev en anden britisk skuespiller Stephen Fry ramt af sceneskræk under opsætningen af Simon Gray’s ‘Cell Mates’ på West End. Angsten var så enorm, at han overvejede selvmord. I stedet for at tage sit eget liv, flygtede Stephen Fry til Belgien for at skjule sig. Tre uger senere måtte stykket dreje nøglen om med et tab på 300.000 pund.

Også herhjemme har sceneskrækken fortæret flere skuespillere. Alligevel er sceneskræk sjældent noget, der bliver talt højt om blandt skuespillere. Sceneskræk – den invaliderende slags, ikke den, der basker som en sommerfugl i maven og giver skuespillerne et nødvendigt adrenalin-boost inden tæppefald – er stadig tabuiseret. I en branche, der bærer mantraerne ‘The Show Must Go On’ og ‘Knæk og bræk’ som hædersmærker, har angsten for at performe ikke megen plads.

Det er blot en blandt mange pointer, som den amerikanske psykoterapeut og tidligere skuespiller Linda Brennan fremfører i sin nye bog ‘Stage Fright In The Actor’ – et akademisk studie af sceneskrækken, som den tager sig ud specifikt for teaterskuespillere.

I alt otte mænd og kvinder helt op til alderen 88 år har ladet sig interviewe til bogen. Skuespillerne har alle en lang karriere på den britiske og amerikanske teaterscene bag sig, men de optræder alle under pseudonymer i bogen. Det gør de, ifølge forfatteren, for at kunne tale helt frit om, hvordan det er at have sceneskræk. Og det er ikke småting, der kommer frem: Kvælningsfølelser, massiv hjertebanken, ukontrollerbar diarre og opkast før hver eneste optræden, er blot nogle af de affødte konsekvenser af sceneskrækken. En af

“Sceneskræk er som at blive fysisk kvalt. Det føles som om, angsten destruerer mig indefra. Som om alt blod forlader min krop.”

skuespillerne får sågar at vide af sin læge, at han bliver nødt til at droppe skuespillet, da hans hjerte ikke kan klare at blive udsat for al den stress, sceneskrækken udløser.

“Sceneskræk er som at blive fysisk kvalt. Det føles som om, angsten destruerer mig indefra. Som om alt blod forlader min krop,” fortæller en af skuespillerne i bogen. En anden beskriver det som om, den forstærker hans mindreværd i en horribel grad.

“Sceneskrækken gør mig angst for at blive afsløret som en bedrager, som en der ikke aner, hvad han laver. Tanken om, at publikum finder ud af, at jeg er en svindler, fylder alt.”

Lær dig selv at være ligeglad

Nogle af de samme negative tanker om mindreværd pressede sig på hos Christopher Læssø, når sceneskrækken rasede i kroppen. Han følte sig malplaceret og uværdig til at stå på scenen sammen med sine medstuderende, som han anså for at være lysår dygtigere.

“Jeg betragtede mig selv som et ubetydeligt tandhjul uden takker, der bare kørte rundt og rundt i et stort maskineri uden at bidrage med noget som helst,” forklarer Christopher Læssø.

Det første skridt ud af sceneskrækkens jerngreb var at tale med nogen om det, fortæller han. Christopher Læssø vendte blandt andet sin angst og bekymringer med Joen Bille, der var leder af skuespillerlinjen på Statens Teaterskole på daværende tidspunkt.

Andet skridt var at memorere sine replikker mere effektivt, hvilket Christopher Læssø blandt andet opnåede ved at lære sig selv at knytte ordene fra manuskript til specifikke bevægelser med kroppen. Replikkerne lagrede sig bedre i hukommelsen, når de var forankrede i kroppen.

Det tredje og mest afgørende skridt var at lære sig selv at være mere ligeglad. Ligeglad med, hvad andre tænkte om ham, når han trådte ind på scenen. Ligeglad med småfejl undervejs.

“En lille fejl kan åbne op for en sprække i karakteren på scenen, som giver et glimt af mennesket bag. Det gør hele oplevelsen mere nærværende og levende, at alt ikke er perfekt og kontrolleret ned til mindste detalje. Den erkendelse satte mig virkelig fri på scenen,” siger han.

Det var særligt under sit arbejde som vært på TV 2-programmet ‘Danmark har Talent’ i 2015, at Christopher Læssø lærte at parkere frygten for at fejle. Et job han takkede ja til for netop at udfordre den sceneskræk, der havde plaget ham under hele uddannelsen.

“Første gang jeg stod foran kameraet med flere hundrede tusinde seere hjemme i stuerne var helt forfærdelig. Men jo flere gange jeg gjorde det, jo mere forduftede angsten. Jeg lærte, at det ikke gjorde noget, hvis jeg glemte en replik. Ingen døde af det. Fejl sker jo. De er en del af livet såvel som skuespillet,” fortæller han.

Efter tre sæsoner som styrmand på ‘Danmark har talent’ indtog Christopher Læssø teaterscenen med klassikeren ‘Mød mig på Cassiopeia’ med fornyet selvtillid og en sceneskræk under kontrol.

“Det var første gang, jeg oplevede, at angsten var væk. Jeg følte mig fri på scenen på en måde, jeg ikke havde oplevet før. Hvor jeg tidligere anskuede skuespillet som noget dødsens alvorligt, var jeg nu i stand til at se det mere som en leg. En alvorlig leg selvfølgelig, men ikke desto mindre en leg, som jeg og mine medskuespillere selv var med til at definere og iscenesætte. Den erkendelse gjorde en verden til forskel for mig og min sceneskræk,” fortæller han.

15. oktober landede Christopher Læssø karrierens hidtil største rolle som Robin Hood i teaterstykket af samme navn. Corona satte et tidligt punktum for forestillingen på Folketeatret, men stykket bliver efter planen sat op igen i 2023, når mundbind forhåbentligt blot er et fjernt mareridt.

Christopher Læssø glæder sig til at stå på en scene igen. Angsten for at falde ned i sceneskrækkens altomsluttende mørke lever stadig i hans bevidsthed, men i dag ser han det som en fordel frem for et handicap.

“Frygten for et tilbagefald ligger i baghovedet, hver gang jeg træder ud på scenen. Men hvor den før var en stopklods for mig, fungerer sceneskrækken nu som en sund motor i mit arbejde. Den holder mig på dupperne og tvinger mig til at yde mit bedste,” siger han. ●

Sådan opstår sceneskræk

Sceneskræk er født ud af en ur-angst, der trækker spor tilbage til stenalderen. Da vi levede i flokke og var totalt afhængige af hinanden for at overleve, var det at opføre sig forkert, eller bryde de regler, der holdt sammen på gruppen, livsfarligt. Det kunne indebære, at man blev udstødt af gruppen, hvilket var en dødsdom, da man ikke kunne overleve alene.

Ud over frygten for at fejle i andres øjne bærer mange af os rundt på en social angst, også kaldet forventningsangst. Dette er det andet ben, som sceneskrækken typisk hviler på.

Personer, der lider af denne angstform, stiller ofte store krav til sig selv og deres præstationer. Mange er perfektionister. De er meget kritiske over for egne præstationer, og ofte er de også meget kritiske over for andres.

Sceneskrækken kan også opstå som en direkte følge af dårlige oplevelser i barndommen. Hvis man aldrig er blevet rost af sine forældre eller er blevet mobbet i skolen eller latterliggjort af en lærer, kan skammen sætte sig i hukommelsen og dukke op som ubehagelige flashbacks i pressede situationer. Særligt tidlige oplevelser kan sætte dybe spor i psyken.

Symptomer ved sceneskræk

- Rødmen
- Koldsved
- Vejrtrækningsproblemer
- Tør mund
- Hyppige toiletbesøg
- Hjerterbanken
- Rystelser
- Svimmelhed
- Gummiben

Kilder:
Linda Brennan: ‘Stage Fright in The Actor’
Metakognitiv psykolog Erla Heinesen Højsted

SÅDAN KURERER DU DIN SCENESKRÆK

Af Andreas Ebbesen Jensen

Hypnose. Åndedrætsøvelser. Visualiseringsøvelser. Meditation. Virtual Reality. Værktøjerne til at få sceneskrækken under kontrol er mange. Men faktisk er det bedst at bruge så lidt tid og opmærksomhed på angsten som overhovedet muligt.

Alle skuespillere kender til sommerfuglevingernes blafren i maven inden en forestilling. Og de fleste vil heller ikke være dem foruden. En smule nervøsitet og præstationsangst holder hjernen skarp og kan gøre skuespillet mere levende og nærværende.

Det hænder dog, at sommerfuglene vokser sig for store og til sidst blæser skuespilleren omkuld i et regulært anfald af sceneskræk.

Men hvordan bekæmper man bedst sceneskrækken, når den først har taget bo i bevidstheden? Svaret afhænger af, hvem man spørger. Nogle behandlere anbefaler hypnoseterapi, andre er fortalere for særlige åndedræts- og visualiseringsøvelser, og er man helt oppe på beatet kan man iføre sig Virtual Reality-briller og bekæmpe angsten gennem computerspil.

1 Før du skal på scenen

Det, der sker:

Hjernen bombarderes med bekymringer i form af ‘hvad nu hvis’-tanker. Hvad nu hvis jeg ikke er god nok? Hvad nu hvis jeg ikke kan huske mine replikker? Hvad nu hvis publikum synes jeg er en idiot? For mange bekymringer øger stress- og angstniveauet allerede før du går ud på scenen.

Det skal du gøre:

Betragt bekymringerne som et insisterende telefonopkald. Du kan ikke styre, at du bliver ringet op, men du vælger selv, hvorvidt du besvarer opkaldet. Hvis du lærer at se bekymringerne som noget, der eksisterer separat fra dig selv, kan du også lære at ignorere dem.

2 Mens du står på scenen

Det, der sker:

Sceneskrækken skaber en form for en splittet opmærksomhed. Du bliver for eksempel sygelig optaget af publikums reaktioner under forestillingen eller pinligt selvbevidst om din egen præstation undervejs.

Det skal du gøre:

Din opmærksomhed fungerer lidt som en projektør. Det, du retter den imod, er også det, du bliver optaget af. Tag kontrol over din mentale projektør og ret den væk fra publikums dømmende blikke eller dig selv og hold fokus på fortællingen og din karakter.

3 Når du forlader scenen

Det, der sker:

Efter bifaldene forstummer spoler du alle småfejl igennem i hovedet, som et videobånd, der er gået i hak. Dine egne fejltrin bliver blæst ud af proportioner, og du grubler i en uendelighed over, hvad du gjorde forkert – og hvad du kunne have gjort bedre.

Det skal du gøre:

Lav en regel om, at du højest må bruge to minutter på at gå din egen præstation efter i sømmene. Betragt din egen præstation som netop et videobånd, du kan tage ud af afspilleren og arkivere efter endt brug.

Bag stress kan ligge en faglig skam

Af Ulla Abildtrup

Pernille Steen Pedersen er post.doc, ph.d. ved Copenhagen Business School og forfatter til bogen ‘Slip stress ud af skammekrogen’. Hun har udviklet en række samtalekort til arbejdet med psykisk arbejdsmiljø, faglig skam og stress.

“Faglig skam kan føre til stress, og kunstnere som skuespillere, sangere, musicalperformere og dansere er deres egen værste fjende. De har en indre dommer, der kan stille store krav og dømme en ude med ordene ‘den der præstation er simpelthen ikke god nok.’ Hvor den indre dommer er en central forudsætning for, at kunstnere kan præstere aften efter aften, så kan den faglige skam, der kan ledsage dommen, være med til at knække dem og gøre dem syge. Den indre arbejdsgiver er vanvittig magtfuld og kan næsten være sadistisk,” siger forsker Pernille Steen Pedersen.

“De traditionelle stressråd virker ikke på kunstnere. Man kan ikke sige til dem, at de skal undgå overinvolvering, for så dræber man deres kreativitet. Man kan heller ikke sige, at de skal lade følelserne blive hjemme eller acceptere at præstere på et lavere niveau. De kan ikke trykke på en ‘pyt-knap’, når præstationen ikke er i top, for så har de ikke længere sig selv med på job og har dermed heller ikke et job,” siger forskeren.

Hun opfordrer til at give den indre arbejdsgiver mindre taletid og i stedet få

den ydre arbejdsgiver – altså instruktøren, programchefen eller en anden leder – mere på banen. Men det er også en udfordring for mange af medlemmerne af Dansk Skuespillerforbund, erkender hun:

“Mange skuespillere, musicalperformere, dansere og sangere har ikke et fast job med en leder, som de kender godt. De må gang på gang begynde forfra med at skabe et tillidsforhold til en ny leder. Vi skal have dialogen fra begyndelsen, så vi kan afkode hinanden og skabe et trygt rum sammen. Kunstnere skal prøve at skabe et arbejdsfællesskab, hvor utilstrækkeligheden bliver aftabuiseret. Det er vigtigt at stille spørgsmål som: ‘Hvordan kan jeg helt lav-praktisk hjælpe dig med at blive tryk?’ ‘Hvornår føler du dig presset?’ De spørgsmål og svar kan være med til at forebygge, at den indre dommer får overtaget og udløser stress, fordi vi får et fælles sprog. Vi oplever, at faglig skam er en almen følelse, og når vi lærer skamfølelsen at kende, kan vi være i den og bruge den i en relation med lederen og kollegerne som en produktiv kraft i stedet for en kraft, der kan lamme og gøre en syg,” siger Pernille Steen Pedersen.

Stress er en folkesygdom

Ifølge tal fra Stressforeningen lider 250.000 til 300.000 danskere alvorligt af stress, og op mod hver fjerde sygdomsmelding skyldes dårligt psykisk arbejdsmiljø. Sygemeldingerne koster samfundet milliarder af kroner.

I midten af 2010’erne fandt Pernille Steen Pedersen i sin forskning, at følelsen af skam er en central faktor i forbindelse med stress. Skammen blokerer for andres anerkendelse, for vi har allerede dømt os selv ude, og derfor kommer lederen ofte for sent med sin hjælp. Det er Pernille Steen Pedersens pointe, at medarbejdere og ledere skal arbejde sammen om stresshåndtering og forebyggelse, og de skal gøre det ved allerede fra første møde at kommunikere om, hvad der for hver enkelt forstås ved god ledelse.

Enegang kan give stress

Lene Poulsen har optrådt som skuespiller, siden hun var barn, og har været selvstændig i 14 år med sit eget teater. Alligevel bliver det at spille en rolle aldrig rutine. Man kan være heldig at have jobs nok til at få rutine i at stå på en scene, men rollen skal opleves på ny hver gang, understreger hun.

“Publikum går kun ind og ser et stykke én gang. De vil se din naivitet og uskyld, når datteren i stykket kommer ind på scenen og siger: ‘Jeg har corona!’ Da skal min reaktion være ren, selvom jeg har hørt den replik mange gange før. Jeg skal være i situationen – ellers ryger timingen. Det kræver nærvær af en skuespiller, og det er skrøbeligt og sårbart, men det er det, vi lever af. Publikum vil se vores sjæl,” siger Lene Poulsen.

“Som skuespiller skal du hele tiden være i kontakt med dig selv for at give dit bedste. Vi går ind i en karakter og giver den alle de farver, vi har. Det betyder, at man nogle gange faktisk viser mere af sig selv på scenen, end man gør i private sammenhænge. Men det kan være svært, når andre ting fylder. Hvis produktionsforholdene er dårlige, hvis man ikke har ro, før man går på scenen, hvis der er huller i podiet, fordi man spiller på turné et sted, hvor der ikke er helt styr på det – eller man pludselig får øje på en tilskuere, der sidder og sms’er. Så skal man kæmpe for at bevare nærværet, og nuancerne ryger, og i de tilfælde kan jeg komme til at skamme mig over min præstation.”

“Det er en stress-situation at stille sig på scenen foran mange mennesker. Det

kræver meget energi at fastholde publikum. Man skal kunne sin tekst og sit håndværk og have overblik over forestillingen, samtidig med at man bevarer sin uskyld. Men vi er uddannet i at tackle stress, det er simpelthen en del af det at være skuespiller,” siger hun.

“Men jeg ærgrer mig sådan, når jeg ikke leverer det, jeg ved, jeg kan. Selv om det ligger flere år tilbage, kan jeg huske helt specifikke situationer, hvor jeg af forskellige grunde ikke spillede godt nok. Det kan også være noget med at tage sin plads i arbejdsrummet. At tillade sig selv at være koncentreret om selve opgaven i stedet for at blive distraheret af mennesker, som har andre dagsordener. Det dér med at tage sig selv og sit fag alvorligt, selvom det kan virke selvoptaget. Vi er nødt til at tage plads. Som skuespiller er man sit eget instrument, som man må beskytte.”

“Jeg har produceret mange komedier, og jeg var alene om ansvaret i mange år. Også på scenen, fordi jeg spillede soloforestillinger. Alene det at være alene, kan være en skam. Man vil gerne være sammen med andre, og man vil gerne have den anerkendte offentlige økonomiske støtte. At stå alene og må klare sig på markedsvilkår kræver ekstra mod og udholdenhed,” siger Lene Poulsen.

Lene Poulsen, født i 1958, begyndte som professionel skuespiller i 1978 og har lavet film, tv, radio og teater. Har desuden arbejdet som lærer i drama i 20 år på HF og undervist i Filmbyen.



“Som skuespiller skal du hele tiden være i kontakt med dig selv for at give dit bedste. Vi går ind i en karakter og giver den alle de farver, vi har.”

Foto: Jens Astrup

Teknikbøvl kan få sveden til at pible

Der er ikke noget at sige til, at sveden hagler af danseren Thomas Evers Poulsen efter en optræden i projektørlysene i tv-programmet ‘Vild med dans’. Men stress kan også få sveden frem på panden:

“Jeg er overraskende god til at skubbe alt mit eget til side, når jeg skal på. Det er lige meget, om jeg har skændtes med kæresten, eller der har været problemer i familien, så kan jeg skyde det væk fra mig. Og det er uanset, om jeg skal undervise i dans, har et foredrag eller skal deltage i tv. Så længe det er noget, jeg selv er herre over, er alt ok. Men hvis andre er skyld i, at noget går galt i forbindelse med en optræden, så kan jeg blive stresset, og sveden pibler frem.”

Thomas Evers Poulsen rejser landet rundt og holder foredrag om sit liv som barn og ung, hvor han blev groft mobbet for sin interesse for dans, dukker og mænd.

“Inden et foredrag skriver jeg til stedet og forklarer, hvad jeg har brug for af teknik og udstyr. Hvis projektoren så ikke virker, når jeg kommer, føler jeg, at jeg er bagud på point, inden jeg overhovedet er

begyndt. Publikum venter, og de ved jo ikke, at lyden eller projektoren ikke duer. Det er rigtig træls.”

“Jeg kan sagtens finde på at gå på scenen og sige, at det altså ikke er min fejl. Jeg forklarer, at jeg har styr på mit og kom til tiden, men det hjælper alligevel ikke rigtig på det, der foregår oppe i mit hoved. Jeg føler stadig, at der står minus i stedet for nul fra start.”

“Det er, som om publikum skal have en ekstra god præstation fra min side, når der er bøvl med teknikken. Jeg skal gøre det endnu bedre, og så er det selvfølgelig frustrerende, hvis det hele er blevet så forsinket, at nogen rejser sig op og går for at nå den sidste bus hjem. Det handler både om min egen forfængelighed og min økonomi. Jeg vil jo helst have, at jeg bliver booket til flere arrangementer.”

Thomas Evers Poulsen, født 1978, har danset siden han kunne gå og er i dag kendt som ‘Mr. Vild med Dans’ efter programmet på TV 2, som han har vundet tre gange.

“Jeg er overraskende god til at skubbe alt mit eget til side, når jeg skal på. Det er lige meget, om jeg har skændtes med kæresten, eller der har været problemer i familien, så kan jeg skyde det væk fra mig.”

Foto: Mathias Løvgreen Bojesen/Scanpix DK

Enhver skuespillers mareridt

Christiane Bjørg Nielsen taler hurtigt, hun har lige lagt røret efter en samtale med en ven i knibe. Vennen stod med et nyskrevet manuskript, som ikke hang sammen, og der var ingen hjælp at hente hverken fra forfatter, instruktør eller teaterleder.

“Vi oplever desværre en gang imellem som skuespillere at stå med et dårligt eller ufærdigt manuskript. Og hvis forfatteren bakker ud, må vi sammen med instruktøren prøve at få det til at hænge sammen. Men selv garvede skuespillere kan ikke altid redde et manuskript. På premieren dagen står du så foran et publikum, som har glædet sig, og en teaterleder der skal tjene penge, men replikkerne giver stadig ikke mening, selvom der er brugt al for meget prøvetid på at få teksten til at fungere. Du føler dig som en dårlig skuespiller, og måske får du ovenikøbet en dårlig anmeldelse. Så kan man godt føle faglig skam og blive stresset. Jeg har heldigvis ikke selv været gået ned med stress, men jeg kender bestemt til den faglige skam,” siger Christiane Bjørg Nielsen.

“Nogle forestillinger kræver bare mere og burde have længere prøvetid. Jeg kender godt til følelsen af at halse afsted og være konstant bagud i prøveperioden. Det betyder meget, at der er tid nok til komme til bunds i stoffet, så man føler sig ovenpå og fri i det. Ellers er man prisgivet. Man bliver taget som gidsel af omstændighederne,” mener Christiane Bjørg Nielsen.

“Det kan også være, der ikke har været tilstrækkelig tid til den tekniske gennemspilning. Der er ikke noget så stressende, som hvis teknikken ikke kører, eller aftalerne ikke er klare. Hvis jeg oplever at skulle spille med en skratende mikroport, fordi der ikke er nogen aftaler om, hvad man gør i den situation, eller hvis teatret ikke har en ekstra, vil jeg helt sikkert føle mig ydmyget, selvom jeg selvfølgelig ikke lader mig mærke med det på scenen,” siger hun.

En af Christiane Bjørg Nielsens værste oplevelser var, da hun blev presset til at gå på scenen næsten uden stemme.

“Jeg kunne ikke tale salen op. Jeg var grædefærdig. Det kan man ikke være bekendt at byde hverken publikum eller mig. Jeg ved godt, at det bare er teater, men det føles som liv og død, og hvis du som freelancer laver en dårlig forestilling, ved du reelt ikke, om du bliver streget ud, når der skal besættes roller næste gang. I en anden situation brækkede jeg hånden en uge inden en premiere. Teaterlederen gik til medierne med historien og udover at være ‘breaking news’ på alle måder, lettede det faktisk presset på mig. Det værste er jo at falde igennem. Det er en klassiker blandt skuespillere, at du drømmer, at du står backstage og ser ind i en fyldt sal. Om lidt skal du på scenen, men du kan ikke dine replikker og ved heller ikke, hvad historien handler om. Det er en rigtig stressdrøm, men faktisk har jeg oplevet en af mine kolleger stå i den situation i virkeligheden. Det er en skuespillers værste mareridt.”

Christiane Bjørg Nielsen, født i 1966, uddannet fra Statens Teaterskole i 1991. Skuespiller, komponist, sanger, laver undervisningsfilm, musikvideoer og indlæser lydbøger.

Foto: Kasper Weng

“Det er gamle røvhuller som mig, der skal have nogle nye vaner”

Forhandlingerne om den nye overenskomst med Dansk Teater er i gang, og bordet er delvist dækket med arvesølv. For **Benjamin Boe** og hans forhandlingsteam taler om nytænkning af fremtidens arbejdsvilkår – og om en et muligt opgør med både 75-dages reglen og prøvetidspunkter. Her får du et indblik i de emner, der er på menuen i Forligsen, og som du måske skal stemme om inden længe.

Af Kristine Høeg

Der var champagne og østers på Instagram, da Benjamin Boe fejrede overenskomsten med Det Kongelige Teater – men forhandlingerne med Dansk Teater er kun lige begyndt. Og rygterne svirrer allerede: Den nye overenskomst skal revolutionere nogle af de arbejdsvilkår, skuespillere har haft i årevis. Men er formanden og forhandlingsteamet reelt ved at sælge ud af det overenskomstmæssige arvesølv – eller er der en mening med det hele?

One size er jo sjældent noget, der fungerer, så hvorfor slå de eksisterende overenskomster sammen til én?
KIM HANSEN, jurist og chefforhandler: Det kommer på ingen måde til at være en one size-overenskomst. Der vil – hvis projektet lykkes – blive fastlagt en masse bestemmelser, der omhandler specifikke medlemmer eller situationer, for eksempel de faste ensembler og musicalproduktioner. Tanken er, at det skal være muligt at tage hensyn til de forskelle, der er i driften. Hensyn, der ikke bliver taget nu, fordi det lidt er en tilfældighed, hvilken aftale ens teater hører under.

BENJAMIN BOE, formand for Dansk Skuespillerforbund: Som det er lige nu, kan du have en gæsteoptræden på Nørrebro Teater, hvor du skal møde klokken 12, mens de på Grob på den anden side af Nørrebrogade starter kl. 9, fordi de nu tilfældigvis er på hver sin aftale. Hvorfor skal det være sådan? Jeg tror, at en fælles overenskomst vil være et godt redskab for medlemmerne, fordi det bliver mere enkelt at planlægge deres tid og vide, hvilke regler de skal forholde sig til.

Vil en fælles overenskomst ikke bare resultere i laveste fællesnævner?
BOE RASMUSSEN: Jeg vil gerne love, at vi ikke kommer til at skrive under på noget, der kun er laveste fællesnævner. Vores medlemmer har vidt forskellige behov, og dem skal vi imødekomme. Viser det sig, at det overhovedet ikke kan lade sig gøre i en samling af overenskomsterne, så skal vi ikke gøre det.

KIM HANSEN: Den forståelse oplever jeg også i forhandlingerne – der er en større åbenhed og nysgerrighed hos modparten. Samtidig har vi på vores side måske også være for dogmatiske tidligere og holdt fast i nogle ting, fordi vi har vant til, at det var sådan, det var.



Formand Benjamin Boe Rasmussen.
Foto: Henning Hjorth

BOE RASMUSSEN: Præcis – vi kan jo ikke fastholde noget, fordi det er en sejr fra før de puniske krige. En overenskomst skal være dynamisk og afspejle den tid, vi lever i.

Det lugter af, at de fastansattes vilkår bliver forringet for de korttidsansattes skyld?
BOE RASMUSSEN: Selv om de fastansatte er en lille del af vores medlemmer, er det vigtigt, at de er med – og vi vil absolut ikke forringe deres vilkår. Tværtimod vil vi gerne kunne lægge mere ud lokalt til landsdelsscenerne. De tre scener er i forvejen vidt forskellige, og derfor vil det i virkeligheden give god mening, at de kan tilpasse vilkårene selv, alt efter hvad de har brug for. Det er dem, der er derude og bedst kan mærke, hvad der bedst for dem – og så bakker vi op om det. Og vi har heldigvis nogle sindssygt stærke tillidsrepræsentanter, der i den grad får ting til at ske.

Hvordan kan skuespillernes egen organisation gå med til at forkorte ansættelsesperioden?
BOE RASMUSSEN: Først og fremmest vil jeg sige, at fundamentet for at vi overhovedet kan tale om 75-dages reglen er, at lønnen bliver sat op. Jeg er fuldt bevidst om, at 75-dages reglen er vores forbunds arvesølv, men der har også tidligere været givet dispensationer fra reglen – hvor lønnen så netop er blevet hævet. Vi ved, at producenterne er pressede, og der er flere små teatre, der ikke har økonomi eller arbejde til at hyre en skuespiller i 75 dage. I de tilfælde synes jeg, det er bedre, at man så kan blive hyret i kortere tid til en højere løn.

KIM HANSEN: Generelt er der i dag nogle andre krav til teaterproduktioner – noget skal måske være hyperaktuelt og ikke spille så længe, og så giver en lang ansættelse ikke mening. Jeg ser det på den måde, at overenskomsten skal opdateres og matche den måde, vores kulturliv ser ud på.

BOE RASMUSSEN: Vores medlemmers virkelighed og arbejdsliv har jo også forandret sig, og jeg har på ingen måde lyst til, at vi skal ende som typograferne, der blev overhalet af udviklingen.

En del medlemmer bruger typisk formiddagen på andre opgaver, de kan tjene vigtige penge på – hvorfor vil I flytte prøvestarten frem?
BOE RASMUSSEN: Det er et område, der er stor uenighed om – så uanset hvor den lander, vil det give uro. Men lige nu er der mange forskellige regler, og det frustrerer dem, der arbejder flere steder – og derfor vil vi gerne have mere ensartede regler. Og hvis arbejdsgiverne skal have fleksibilitet til at kunne placere prøvetiderne mere frit, så skal det selvfølgelig varsles i god tid, og skuespillerne skal have noget fleksibilitet tilbage.

KIM HANSEN: Traditionelt er prøverne begyndt kl. 12, og det er nok mest dem i Benjamins generation, der hænger fast. Men der er andre og yngre skuespillere, der i prøveperioderne gerne vil have et mere normalt familieliv med mulighed for at hente børnene.

BOE RASMUSSEN: Ja, det er gamle røvhuller som mig, der skal have nogle nye vaner. Det kan sgu godt være, det har været sådan i 25 år, men vi må have modet til forandring og til at gøre vores arbejdsliv – og familieliv – mere tidssvarende. Det kræver, at vi tager udgangspunkt i, hvordan markedet ser ud for en skuespiller frem for at se isoleret på for eksempel prøvetider. Det er blevet et omfattende puslespil at få et skuespillerliv til at gå op, og det skal vi tage hensyn til.

Planen er, at parterne skal have en aftale klar til afstemning blandt medlemmerne inden sommerferien. ●



Foto: Mydtskov

KLASSIKEREN

FRØKEN JULIE

Det er ballerina Kirsten Simone, der nærmest hænger i hænderne på Henning Kronstam på disse midtersiders foto. Sidstnævnte var balletdanser og instruktør og en af sin tids mest markante solodansere på Det Kongelige Teater. Først var han trommeslager i balletten, men dansede siden mere end 120 partier, hvoraf en stor del var skrevet direkte til ham. Nærværende version af 'Frøken Julie' er fra 1959, hvor Strindbergs drama var lavet om til en balletforestilling. Kirsten Simone blev optaget på balletskolen i 1945 og var solodanserinde fra 1956 og første solodanserinde fra 1966.

'Frøken Julie' af Strindberg er oprindeligt fra 1888, og stykket blev med det samme forbudt på grund af usædelighed. Frøken Julie lader sig nemlig forføre af tjeneren Jean, og det var for stærkt i forhold til den offentlige moral. Forestillingen er stadig på repertoire på Det Kongelige Teater – muligvis af nogle af de samme grunde som den blev forbudt af i sin tid. Forestillingen er senest vist i 2019.

UD AF ALKOHOL- MISBRUGETS STÆRKE GREB

Af Jacob Wendt Jensen

Thomas Leth Rasmussen har valgt at fortælle sin historie om alkoholmisbrug for at hjælpe andre sceneoptrædende i samme situation. Han levede et liv med fast job, terminer der blev betalt og familien omkring sig. Men han var gået i stå som menneske, og han drak så meget, at kroppen en dag for tre år siden sagde stop.

“Jeg troede aldrig, jeg ville komme hertil, hvor jeg er i dag, men min familie gav mig et ultimatum. Jeg prøvede at være ordentlig og opføre mig nogenlunde, men i tiden op til mit endelige fysiske sammenbrud – det mentale var indtruffet længe før – var jeg så forvirret og bange, at der opstod den sindssyge ide, at jeg var noget absolut særligt, men at ingen kunne se det. Som alkoholiker bliver man et utiltalende, ulækkert og på alle måder betændt menneske, og man klamrer sig til tanken om, at man er et federe menneske end andre indeni. Lortet kidnapper simpelthen din hjerne, og man bliver nødt til at lyve over for sig selv og andre for bare at kunne være til.”

Thomas’ kone og børn gjorde det eneste rigtige. De bad ham holde op med at drikke, øjeblikkeligt. Hvis ikke han gjorde det og samtidig gik i behandling, ville de forlade ham i samlet flok.

“Vi elsker dig, og vi kan ikke leve uden dig. Men vi kan ikke leve med *det der*.”

Det var de ord, der skulle siges. Selv om Thomas Leth Rasmussen adskillige gange de efterfølgende dage drømte om at give den gas og være ligeglad med selv de mennesker, der var mest tæt på, stoppede han og gik i behandling. Det var uhyggeligt hårdt, de første par døgn med abstinenser og et indre kaos, søvnløshed, og hele kroppen der gjorde oprør. Og han var sindssygt bange. Et enkelt sted i huset lod han en stærk øl stå. Den slags der havde været hans drug og sagde til sig selv, “at kunne han ikke holde sig fra den, var han ikke noget værd.”

Efter godt og vel et halvt års tid, kylede han den ud. Den var ikke nødvendigt længere.

“Det var dæleme en stor dag,” husker Thomas Leth Rasmussen.

Halv cognac – halv kakao

Allerede som 11-årig stak Thomas Leth Rasmussen af hjemmefra.

“Mine forældre var skilt, og jeg boede i Nordtyskland med min far. Jeg havde det ikke ret godt. Jeg forsøgte selvmord i samme alder. Jeg stak også af med mit pas under armen, fordi jeg ikke kunne lave mine matematikopgaver. Jeg begyndte at gå i retning af Danmark, hvor min mor og bedsteforældre boede nær Aarhus og nåede til grænsen ved Padborg, da mørket faldt på. Da jeg stod ved grænsen, kom jeg til at tænke, at det kunne jeg ikke være bekendt. Så lagde jeg mig op i en lille skov ved motorvejen og prøvede at falde i søvn, men frøs og var rigtig ked af det. Så tænkte jeg:

‘Nej, de er måske ikke så slemme derhjemme.’ Derefter begyndte jeg at gå ad motorvejen, og så kom min far og daværende onkel. På en mærkelig måde havde de ved en indskydelse taget samme vej. De fik mig samlet op i bilen og kørte mig hjem. Der modtog min stedmor mig. Hun var dybt alkoholiseret og meget ulykkelig – fandt jeg senere ud af. Hun modtog mig med en kop kakao. Halv cognac og halv kakao. Åh, for helvede, det var godt. Jeg følte fred med hele verden, men det var jo helt åndssvagt. ‘Hvad var der i vejen med dig, lille skat? Det skal nok gå det hele’. Pludselig er alt det gode – at blive holdt om og andet man har savnet – associeret med alkohol. Det er logik for burhøns, at det skulle gå galt.”

Følelsen af at nu havde han fundet noget, der er bedre end alt andet. Bedre end sex, bedre end kærlighed, bedre end tilknytning til andre mennesker. Akkurat som hvis man er junkie. Thomas flyttede efter HF i Hobro til Aarhus, hvor han blev en del af en frodig teaterundergrund. Han

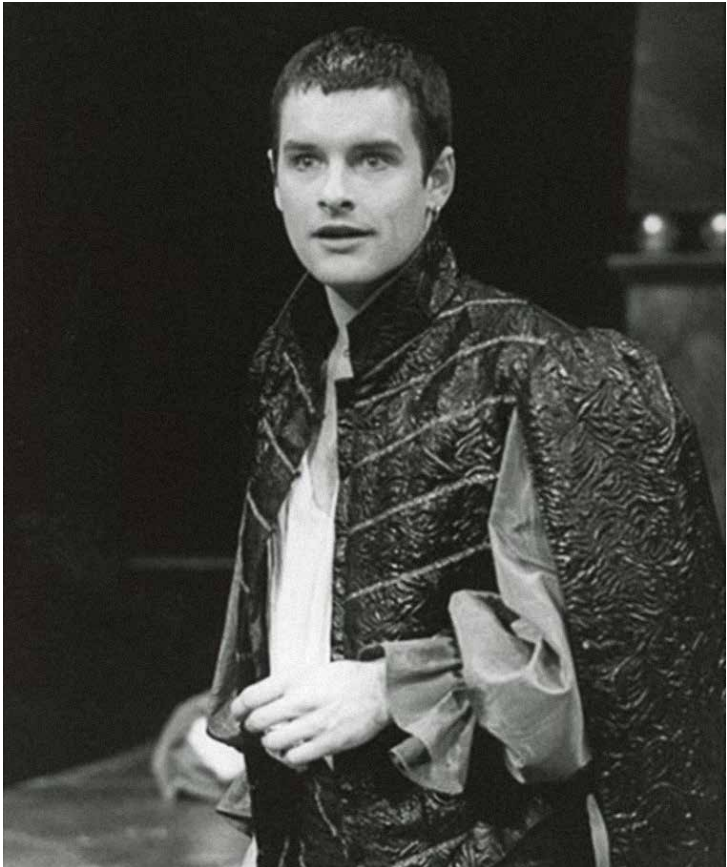
kom ind på Teaterskolen i Aarhus og blev efter endt uddannelse en del af ensembleret på byens teater.

Efter forestillingerne

Som elev på skuespillerskolen stak det ikke ud, når man drak igennem.

“Jeg havde nogle kæmpe drukture. Men det var næsten normalt, og det er en del af min pointe. Man stak ikke af fra mængden. Jeg var bare marginalt mere fuld end de andre. Men det var jeg så også altid. Når jeg drak, blev jeg først indadvendt. Efter et stykke tid blev jeg nærmest psykotisk og kunne ikke stoppe. Jeg plejede at have masser af humor og bildte mig ind, at jeg var sjov at omgås. Men jeg var ikke rar at være sammen med i de situationer. Jeg troede, jeg var vildt klog og blev også meget arrogant, fordi man tænker, at de andre er dumme, da de ikke har de indsigter, som jeg fik i mine alkoholtåger. Det var vås og ævl fra en forgiftet hjerne, der plaprede løs. Jeg havde nogle forfærdelige udfald på elevskolen. Blandt andet på en studietur til Færøerne, hvor jeg gik fuldstændig amok. Det har været forfærdeligt for de andre, og det belaster mig stadigvæk at tænke på det. Jeg var heller ikke særlig mødestabil. I starten af min skolegang havde den daværende rektor, Bjarne Thorup, fat i mig. Han tog mig hen i en krog og sagde: ‘Du kan være sur, du kan have tømmermænd, du kan være ked af det, men du kommer til tiden. Ellers skal du holde dig væk’. Han sagde det på en måde, og det er en af mine pointer, så jeg forstod det. Jeg kom ikke for sent igen. Men jeg havde nogle meget mørke perioder, som har gjort, at jeg ikke var sjov at gå på hold med,” husker Thomas Leth Rasmussen.

Det blev ikke bedre, da han blev en del af det faste ensemble i Aarhus.



‘Don Juans sidste dage’. Foto: Aarhus Teater

“Her begyndte det for første gang for alvor at gå helt galt for mig. Vi havde fire til fem forestillinger på Aarhus Teater om året. Der er opløb, som varer fjorten dage eller tre uger. Dér skal man på værtshus, for man skal have nerverne til at falde til ro og alt det bullshit. Så er der premiere, hvor den skal have en ordentlig en på frakken. Så spiller man, og så skulle man lige over på Pind og have en enkelt som gerne bliver til to og tre og fire og fem. Hvis man har en spilleperiode på halvanden måned og et opløb på to uger, er det to måneder. Det hele overlapper, og til sidst sidder du fandeme på det lorteværtshus hele tiden.”

Mens det stod på, fik han barn med sin kone og forsøgte at være en god far og mand. Han vil gerne i den forbindelse understrege, at alkoholismen ikke er historien om hele hans liv, men historien om den del af hans liv, der kom til art fylde for meget.

Vi hjælper hinanden for lidt

Thomas Leth Rasmussen har det ikke sådan, at andre ikke skal drikke, men for ham duede det bare ikke.

“Jeg ved ikke, hvordan alkoholkulturen er hos skuespillereleverne i dag, men for mig var det fatalt, at den var, som den var dengang.”

På Aarhus Teater fik han nogle voldsomme anfald af sceneskræk i kølvandet

på den første rolle, en hovedrolle, hvor han fik forfærdeligt dårlige anmeldelser.

“Det kunne jeg ikke holde til. Det gik op og ned i en periode med sceneskræk, psykologhjælp og forskellige former for medikamenter for at kunne stå på scenen. Det var udslagsgivende, for jeg fandt ud af at dæmpe angsten ved at drikke. Og jeg fik ikke rigtigt nogen hjælp på teatret. Det er også en af mine pointer. Jeg tør vædde min gamle hat på, at der sidder mange som mig derude, der har historier, som minder om denne her. Jeg ved fra kolleger, som jeg havde nogle ordentlige drukture med dengang – nogle, hvor jeg var imponeret over, hvor meget de kunne drikke – der senere er stået frem i medierne og har fortalt deres historie om alkoholisme. Vi passede simpelthen ikke ordentligt på hinanden. Jeg vil helst ikke hælde vand ud af ørerne, men det er vigtigt for mig at skabe opmærksomhed – både hos kolleger og tillidsmænd på teatrene, om at problemet eksisterer. Selv om der er en udbredt kultur med at gå i byen, går det altså galt for nogle. Man skal have modet og redskaberne som tillidsmand – ikke så meget som kollega – til at tage fat i problemet.”

Leth Rasmussen var også vidne til, at en mand som Ole Thestrup fik lov til at køre for langt. Han understreger, at det følgende er set med hans briller – om en skuespiller,

der var meget åben om sine problemer med alkohol.

“Lige da jeg havde været med i ‘Don Juan’ og havde fået forfærdelige stryg af anmelderne, skulle jeg spille sammen med Ole Thestrup i ‘Hamlet’. Han var første-graver og jeg andengraver. Alle vidste på det tidspunkt, at Ole var alkoholiker. Den udgave af ham, jeg mødte, var næsten ikke i stand til at formulere to samlede tanker, og han var omgivet med så meget foragt fra omverdenen og gebærdede sig med så lidt selvrespekt, at det gjorde ondt at se på. Jeg havde glædet mig som en lille gris til at spille sammen med ham, men det blev til, at vi spillede mod hinanden. Der var aftener, hvor jeg kom ind til ham, hvor han stod med ryggen til og sang, og jeg kunne høre på hans stemme, at den var fuldstændig gal. Han kunne vende sig om mod mig og have de mest uhyggelige udslukte øjne, jeg nogensinde har set. Det lignede, at der ikke var nogen sjæl bagved. Det var som at spille med en død. Det var virkelig uhyggeligt, og jeg havde frygtelig ondt af ham. Jeg talte aldrig med ham om det, og min pointe er, at det burde jeg og andre havde gjort. Heldigvis blev han afvænnet, og jeg hørte ham senere i radioen som en meget velformuleret mand med empati og gode tanker på det her område.”

Tavshedens lov skal ud

I dag arbejder Thomas Leth Rasmussen som skolelærer i tysk, historie og kristendomskundskab, men er stadig aktiv i film og på tv, indlæser lydbøger og laver audioguides til museer og meget andet. Han savner ikke flugten væk, men bruger i stedet sin tid på at prøve at være til stede.

“Hvis man har et søgende, kunstnerisk eller meget følsomt sind, som jeg har, er der risiko for, at man søger nogle genveje til, hvad der i givne øjeblikke kan føles som personlig vækst, ro eller kreativitet. Det kan være alkohol eller kokain eller alt muligt andet, som jeg ved, kolleger har bøvlet med. Ingen af delene er befordrende på kunsten. Virkningen på ens hjerne og kognitive evner og ens følelsesliv er til gengæld meget voldsomme. Jeg har været ædru i en del år, og det er stadig voldsomt for sanserne, der vågner. Lige i starten er det et trip så vanvittigt, at du ikke drømmer om det. Da jeg havde gået et par måneder, sagde jeg, at jeg i sjov ville anbefale alle mennesker at drikke, fordi det er så fedt at holde op. Det giver et kæmpemæssigt sanse-rush. Pludselig kan man smage og dufte og føle. Man kan mærke sig selv og andre. Ens empati vågner igen. Men der er stadig mange ting, som plager én. Ting, man har gjort. Det skal man ikke gå i detaljer med, for det, man gør, når man er så langt ude, er vanvittigt. Man er på en måde sindssyg,” siger Thomas Leth Rasmussen og fortsætter:

“Jeg ville ønske, at jeg dengang havde fået et spark til at gøre noget meget tidlige. De søde mennesker, jeg gik på hold med, kunne jo ikke gøre noget. Min familie kunne ikke. Jeg havde så mange lig i lasten. Det ville have været rart, hvis chefen for teateret havde sagt: ‘Det går ikke, mester. Du ødelægger dig selv,’ og havde trukket mig ud to måneder og måske havde hjulpet mig i et alkoholbehandlingsforløb, men kulturen var ikke til det. Virkelig mange drak alt for meget dengang. Der eksisterer en slags ‘tavshedens lov’, hvor dem, der drikker holder hånden over hinanden. Man kalder det alt muligt andet bullshit. For eksempel: ‘Vi kæmper med vores dæmoner’ og histop og kom herved. Der er så mange myter, så meget bullshit – og man tror ikke selv, at man kan havne i afhængighed, før man er det i alvorlig grad. Og det er helvede på jord. Kort og godt – og mens man er i det, bilder man sig to ting ind: At det ikke er så galt. Og at det altid vil være sådan. Men det behøver det ikke. Livet er derude. Og sandheden er, at ens kreativitet bliver utroligt meget stærkere som ædru.” ●

Hjælp til alkoholikere – ifølge Leth Rasmussen

“Hvis man ringer til de etablerede afvænningscentre, Tjele og den slags, er de rigtig gode til at tale med én, men så kommer man senere til det punkt, hvor de siger: ‘Det koster 50.000 kroner, og det er vores system, der virker.’ Anonyme Alkoholikere har jeg også haft kontakt med, og det er det samme: ‘Det er kun det her, der virker.’ Den sags har jeg det svært med. Jeg tog en anden vej og kontaktede det kommunale behandlingssystem i den lille by, hvor jeg bor. Der er behandlingsgaranti, og en borger skal senest 14 dage efter en henvendelse have tilbudt behandling. Vi har en kommunal misbrugsbehandling, hvor man kommer op og sidder og venter med alle de andre gutter, for hvem det virkelig er gået galt for. Folk som absolut ingenting har at miste. Første gang jeg var der, kom der en gut hen til mig og sagde: ‘Det er pisse hårdt, men efter et halvt år får du det bedre. Bare tro på det.’ Derefter fik jeg tilknyttet en sygeplejerske, der uden fordomme holdt styr på mit alkoholforbrug. En der lytter og som holder dig på plads. Det er meget lavpraktisk. Og så var det krydret med en pæn portion stædighed fra min side. Det lykkedes for mig, og jeg er så lykkelig. Ikke at livet er blevet lettere, for der er jo ikke nogen smutveje længere. Men hvor er livet rigt og stort, og taknemmeligheden over at være ude af misbruget fylder hver dag i et rigt og kærligt liv.”

Den gode kollega

“På Teaterskolen havde jeg en god kammerat, der hedder Jesper Asholt, som er den eneste på min lange rejse, der virkelig har sagt fra, og som ikke bare trak sig. Han ville simpelthen ikke være sammen med mig, når jeg havde drukket. Han var modig og på den måde en rigtig god kammerat, men det kostede også vores venskab, for når man er inde i et misbrug, bliver det vigtigere end alt andet. Jeg kunne simpelthen ikke rumme den grad af ærlighed på det tidspunkt. Når det handler om kolleger på en arbejdsplads, bør man tage fat i den, der drikker og sige noget i retning af: ‘Jeg er bekymret for dig. Du virker ked af det og nedtrykt. Er der noget, jeg kan hjælpe dig med?’ Får man den form for tillid fra den anden, kan man jo spørge, om der ryger lidt meget rødvin ned? Tag det alvorligt og konkret og lad aldrig din kollega være i tvivl om, at man holder af vedkommende. Derefter vil undskyldningerne stå i kø, og det er virkelig en hårfin balance, for det er sin sag at blande sig i privatlivet. Men vær ærlig, når du når dertil med en kollega. Man spørger da også til kolleger, der går rundt med et brækket ben. Mit bedste råd er at gøre det, som Jesper Asholt gjorde. Sig: ‘Jeg holder af dig, men jeg vil ikke have med dig at gøre, når du har drukket. Jeg vil ikke snakke med dig.’ Han var vildt konsekvent, og jeg blev så pisse-sur på ham og tænkte, han var en småborgerlig idiot. Det var ‘tough love’, men det var helt nødvendigt. Man skal ikke tage terapeutrollen på sig, for det kan man ikke som kollega.”

Hjælp at hente i egen kreds

I forbundet er man klar til at hjælpe, uanset om det er dig selv, der har et problem, eller du arbejder sammen med én, der har. Udover at give råd og vejledning kan forbundet også hjælpe økonomisk, hvis der er behov for det. Og endeligt kan sekretariatet hjælpe med kontakt til kollegaer, der selv har været i samme situation. Sagsbehandler Nanna Møller udtaler:

“Det er vigtigt at forstå, at alkoholisme er en sygdom. Det handler ikke om, at nogen bare skal tage sig sammen. For det er lige præcist det, som en alkoholiker eller anden slags misbruger ikke kan. Og det føles meget skamfuldt ikke at have styr på sit liv og misbrug. Derfor kan det være en god ide, at en eller et par kolleger ringer til mig. Og derefter opfordrer alkoholikeren/misbrugeren til at kontakte mig. Eller spørger om lov til, at jeg må kontakte vedkommende. Så hjælper jeg med at finde den bedste vej til at blive rask igen. Nogen kan klare det med hjælp fra en psykolog, hvor andre skal i mere radikal behandling. Jeg har tavshedspligt, og den overholder jeg naturligvis altid.”

Gode råd mod grænseoverskridende adfærd

Af Katrin von Linstow

De seneste år har vi hørt rigtig meget om grænseoverskridende adfærd og krænkende arbejdsmiljøer. Men det er lettere sagt end gjort at komme det til livs. Det kan være svært at gribe ind i ubehagelige situationer, og hvad hvis man slet ikke er sikker på, at der rent faktisk er tale om grænseoverskridende adfærd og hvor skal man i givet fald begynde?

Socialkonsulent Nanna Møller fra Dansk Skuespillerforbund har netop afsluttet et forløb hos erhvervspsykolog Ditte Darko. Et forløb, som havde til formål at sætte hende i stand til at kunne tage de svære samtaler med medlemmerne om grænseoverskridende adfærd på arbejdspladsen. Forløbet fokuserede også på, hvad grænseoverskridende adfærd egentlig er, hvorfor det opstår, og hvordan vi som mennesker reagerer på det på arbejdspladsen.

Ditte Darkos forløb fokuserer i særdeleshed på vigtigheden af at inddrage kollegerne, hvis man for eksempel udsættes for grænseoverskridende adfærd på arbejdspladsen. Darko er uddannet cand.psych. fra Københavns Universitet, og hun arbejder med forebyggelse af krænkende adfærd. Hendes bog 'Kort og godt om seksuel chikane og Metoo' er netop udkommet på Dansk Psykologisk Forlag.

"Ingen skal stå alene med oplevelser vedrørende krænkende adfærd eller seksuel chikane. Ofte kan den, det er gået ud over vende det indad og føle både skyld og skam over at være havnet i denne situation. Man tænker måske meget over, om man har sendt nogle forkerte signaler eller på anden måde selv har et ansvar for det, der er sket. Her kan det være befriende at vende det med en kollega, for måske har kollegaen også lagt mærke til noget – en særlig omgangsform, humor eller jargon. Det kan være, at man bliver bekræftet i ikke at være alene om at opleve en tone eller omgangsform, som er direkte ubehagelig. At tale med sine kolleger kan være med til at normalisere ens følelser og oplevelse af situationen, når man ved, at man ikke er alene," siger Ditte Darko.

Adfærd på arbejdspladsen

Ifølge Darko er det vigtigt, at når mennesker har haft oplevelser med krænkende adfærd, at de ikke går alene med det, men har et trygt sted hvor de i fuld fortrolighed kan dele oplevelser og blive støttet fremadrettet i forhold til, hvad der så skal ske. Nanna Møller fra Dansk Skuespillerforbund siger:

"Vi har jo alle sammen brug for et trygt rum til at tale om, hvorfor man for eksempel har ondt i maven, når man går på arbejde, og hvis ikke man lige ved, hvem man kan tale med, så kan man ringe til mig."

Der kan være mange grunde til, at problemer med krænkelse opstår. Ifølge Ditte Darko opstår krænkende adfærd i ulige magtrelationer men kan også finde sted blandt kolleger og handler meget ofte om kampen om magt, social status og anerkendelse.

"Krænkende adfærd opstår på arbejdspladser, hvor grænserne mellem rigtig og forkert er skredet, hvor der er en kultur, der tillader, at det sker – og hvor ingen griber ind. Det handler ikke altid om, at nogen på arbejdspladsen har et ønske om at ydmyge eller krænke andre, selvom det er det, der sker. Krænkelser er ofte pakket ind i humor og jargon og handler i høj grad om, at der er opstået nogle 'onde mønstre', som er blevet til en vane – for eksempel en særlig måde at joke på – og ikke om onde mennesker," siger hun og forklarer, at alle på en arbejdsplads i princippet kan komme til at krænke andre under de forkerte omstændigheder. Det vil sige, hvis det er den måde, man opnår magt, social status eller anerkendelse på. Og at positionerne mellem 'krænker' og 'offer' kan skifte.

Hver situation er unik

Grænseoverskridende adfærd i arbejdsmiljøer er derfor utrolig kompleks områder at befinde sig i. Og det kan kræve stort mod at tale med nogen om ens oplevelser. Derfor skal personen, der modtager opkaldet også være klædt ordentligt på – både til at have samtalen, men bestemt også til at guide og foreslå det næste skridt.

Og forløbet hos Ditte Darko har da også givet Nanna Møller en række konkrete værktøjer til at hjælpe de medlemmer, der kontakter hende. "Hver situation og samtale er unik. Den løsning, der er rigtig for en, er måske ikke rigtig for en anden. Det er derfor vigtigt at forventningsafstemme, hvad medlemmet har brug for hjælp til, og hvad jeg rent faktisk kan hjælpe med. Nogen er måske klar til at kontakte en leder på arbejdspladsen og fortælle om deres oplevelse, mens andre kan have brug for endnu en samtale med sådan en som mig," siger Nanna Møller.

Uanset hvor langt man er i sin proces, opfordrer Nanna til, at man allierer sig med nogen – og meget gerne med ens kolleger.

"Vi har jo alle sammen brug for et trygt rum til at tale om, hvorfor man for eksempel har ondt i maven, når man går på arbejde."

Håber på tydelig kommunikation

På teatre, hvor der er en fast ledelse og en tillidsmand, er det lettere at gennemskue, hvem man kan henvende sig til. På tv- og filmproduktionerne er der store udfordringer.

"At være skuespiller og have en mindre rolle i for eksempel en tv-serie betyder, at du ofte kun er på optagelse få dage. Hvis man oplever at blive mobbet, ydmyget eller krænket på anden vis i løbet af de få optagedage, hvem går man så til? Det kan være rigtig svært at navigere i. Og desværre er det ofte unge skuespillere, ikke mindst unge kvinder eller nogen med en anden hudfarve end hvid, der føler sig udsat," forklarer Nanna Møller.

Det er Nannas håb, at arbejdspladsen klart og tydeligt kommunikerer ud, at et grænseoverskridende og krænkende arbejdsmiljø ikke tolereres – for eksempel ved at gøre det klart, hvad der tolereres og ikke tolereres allerede ved første læseprøve, som nogle teatre er begyndt at gøre. Selvom dette blot er et lille skridt at tage, kan det give store forandringer.

Og for så at svare tydeligt på det spørgsmål, der blev stillet i begyndelsen. Hvor skal man begynde? Du kan jo prøve med kontakte Dansk Skuespillerforbunds socialkonsulent, Nanna Møller. Hun har tavshedspligt. ●

Fra Det Kongelige Teater til Aprilfestivalen



Foto: Bogen om Dansk Skolescene

Aprilfestivalen har netop fejret 50-års jubilæum, men børn har ikke altid været velkomne på teatret. Men hvordan har det egentligt set ud med teater for børn igennem tiderne? Tag med tilbage til 1800-tallet og retur.

Af Linnea Voss

Det var på markedspladserne i 1800-tallets København, man kunne opleve linedans, gøgleri og Mester Jakel-forestillinger, men det var på Det Kongelige Teater, man så egentligt teater. Alligevel blev børn ofte slæbt med til teatrets forestillinger, som ellers var forbeholdt et voksent publikum.

I 1849, da Johan Ludvig Heiberg overtog ledelsen af Det Kongelige Teater, der netop var blevet et statsanliggende med enevældens ophør, smed han som noget af det allerførste børn under ti år ud af teatret. Han var gift med skuespiller Johanne Luise Heiberg, der skrev følgende om sagen:

“Heiberg og alle vi kunstnere havde ofte ærgret os over den uskik, at man i et virkeligt kunstteater tillod, at ganske små børn fik adgang der. Hvor ofte var ikke et helt stykkes udfald blevet forstyrret ved, i et ophøjet moment, hvor det var lykkedes at frembringe illusion, pludselig hørtes en

grædende barnestemme, der højt råbte ‘Jeg vil hjem’ og derved fremkaldte latter. Hvor ofte hørte man ikke familier klage over at deres nydelse var blevet forstyrret af en pokkers unge, der i et væk talte og bragte uro i hele logen. Heiberg forbød derfor børn under ti år adgang til Nationalteatret. Han mente, at der var ringere teatre i byen for små børn, uden at dette alvorlige hus, som han ønskede at holde i agt og ære, skulle stå dem åbent. Han mente at forældrenes smagløshed, ved at drage dem for tidligt herind, gjorde en sand uret mod de små, thi de forspildte derved børnenes lykkeligste øjeblik, da de for første gang træde ind i et virkeligt kunstens tempel, hvor deres fantasi og følelse modtager et dybt indtryk.”

Skolescenen

I årene omkring enevældens ophør opførtes de to store såkaldt ‘second teatre’ Casino og Folketeatret i København. Her

“Vi vidste, at børnene samfunds-mæssigt befinder sig i en undertrykkelsessituation, at de har brug for, at nogle voksne gennem teatret viser dem respekt og tillid, solidariserer sig med dem.”

var børn til gengæld meget velkomne. Det var primært lystspil, farcer og operetter, der var på repertoiret, men der var endnu ikke på dette tidspunkt udviklet forestillinger specielt til børn.

Først i 1920 skete der en mere direkte indsats for børnenes oplevelse af teatret. Teaterforestillinger målrettet til børn så sin spæde begyndelse da den initiativrige og dybt engagerede Thomas P. Hejle i 1920 tog initiativ til Skolescenen.

Hejles tanker med Skolescenen var: “...at lade børnene og de unge opleve digtningen i kunstens levendegørelse på samme direkte, selvstændige måde, som vi voksne gør det, for at vække dem til poetisk forståelse; for skuespilkunsten er læren blandt kunstarterne, og skuespillerens særlige evne består i, at han med sådan styrke og inderlighed forstår at indleve sig i dramaets menneskelighed og poesi, at vi formelig besættes af hans oplevelse og derigennem oplever værdier, som værket aldrig havde kunde givet os uden hans formidling. Og den der én gang har været bjergtagen i kunstens verden, vil altid søge tilbage til dens kilder.”

Missionen med Skolescenen var at ‘vænne’ børn til at fordybe sig i de store dramatiske fortællinger og til at ja, gå i teatret. Skolescenen, som organisation, var solidt forankret i samarbejde med skolevæsenet og hvilede på en stærk samarbejdsstruktur imellem tillidsmænd og skolelærere, som var teatrets kontaktfolk. Disse kontaktfolk gjorde et stort stykke arbejde for ideen med Skolescenen indadtil i deres faglige organisation. Blandt andet brugte man Skolescenens forestillinger i afgangsklassernes pensum.

Der var alligevel et langt stykke vej fra Skolescenens forestillinger til børneteateret, som vi kender det i dag. Det var før det opsøgende teaters tid, og Skolescenens

forestillinger blev derfor spillet i teatersalen. Overordnet set var det en måde at rekruttere nyt publikum på. Det var som regel forestillinger, som alligevel blev spillet på teatret om aftenen, man inviterede børnene ind for at se.

Efter Hejles død i 1954, begyndte det så småt at gå ned ad bakke for Skolescenen. Organisationen blev beskyldt for venstre-håndarbejde, for at have taget monopol på teater for børn og økonomien haltede også. Efter pres fra forskellige sider var det i 1968 slut, og Skolescenens ledelse besluttede selv at nedlægge foretagendet inden direktivet kom fra Kulturministeriet.

Ungdomsoprøret ulmede i horisonten, der blæste nye vinde over landet og et opgør med forældede traditioner så sin begyndelse.



Banden Bim Bam Basse i gang med et seksualundervisningsstykke, 1971. Foto: Bogen om dansk skolescene

Børn er ikke små voksne

I 1969, 120 år efter Johan Ludvig Heibergs bestemmelse om at smide børn ud af teatret, blev Børneteatersammenslutningen (BTS) stiftet. Men kimen til børneteateret, som vi kender det i dag, blev allerede lagt før Skolescenens fald.

Med tidens strømninger i 1960'erne opstod også et andet pædagogisk syn på børnene som samfundsborgere og som Vibeke Gårdmand skriver i bogen ‘Børneteater’ fra 1974:

“Vi vidste, at børnene samfundsmæssigt befinder sig i en undertrykkelsessituation, at de har brug for, at nogle voksne gennem teatret viser dem respekt og tillid, solidariserer sig med dem.”

Små og større teatergrupper opstod i slutningen af 1960'erne, og teatret skulle ud af institutionerne og møde børnene, hvor de var. Det var samfundsorienterede og debatskabende forestillinger, som så dagens lys – en noget anden måde at møde børnene på, end de ellers havde været vant til.

I dag sætter børneteateret Danmark på verdenskortet. Den kunstneriske kvalitet er høj og stadig stigende, og gennem snart 50 år er der blevet justeret og finpudset, udviklet og nytænkt og i dag er dansk børneteater berømt over hele verden.

I 1971 så den første Aprilfestival, verdens største teaterfestival, dagens lys og dansk børneteater har i den grad sat sit aftryk. ●

3%
på din
lønkonto



Få Danmarks bedste studiekonto

Når du er medlem af Dansk Skuespillerforbund, kan du få en studiekonto hos Lån & Spar. Med 3% på kontoen kan du faktisk få penge ud af at have penge i banken – og hvis du skal bruge en kassekredit på op til 50.000 kr., er Lån & Spar blandt de billigste.

Der er meget mere. Se alle dine fordele på studiekonto.dk. Ellers send en mail til dsf@lsb.dk eller ring på **3378 1994** og book et møde.



Dansk Skuespillerforbund

For at få Danmarks bedste studiekonto, skal du samle hele din privatekonomi hos Lån & Spar og være medlem af Dansk Skuespillerforbund. Du får 3% i rente på de første 20.000 kr. – derefter 0,00%. Du får studiekontoen på baggrund af en almindelig kreditvurdering. Du kan have studiekontoen i op til 3 år efter endt uddannelse. Hvis du bruger hele din kassekredit på 50.000 kr., vil det koste dig 625 kr. i omkostninger efter tre måneder. Stiftelsesomkostninger 0 kr., debitorrente (var.) 5,09%, ÅOP 5,09%. Efter tre måneder skylder du 50.625 kr. Kreditten er gældende indtil videre og uden faste afdrag. Alle rentesatser er variable og gældende 9. maj 2019.

Studiekonto – ganske kort

- Du får 3% i rente på de første 20.000 kr. – derefter 0,00%
- Vælg en kassekredit på op til 50.000 kr. Du betaler kun 5% i rente
- Visa/Dankort og MasterCard – med samme pinkode
- StudieOpsparing – som giver 0,05% i rente
- Gebyrfri hverdag
- Behold dine fordele i op til 3 år efter endt studie
- Søg nemt og hurtigt via mobilen.

Download app'en Zapp og søg om en studiekonto.

Lån & Spar

Næstegenerationskærlighed

fra dig til mig - og til alle dem efter os



Med en klimavenlig pensionsopsparing bidrager du til en mere bæredygtig fremtid for dine børn og børnebørn. Dét er næstegenerationskærlighed. Tak.

Se hvordan på pfa.dk

PFA

Mere til dig

OBS TIL
KALENDEREN

Dansk Skuespillerforbund afholder ordinær generalforsamling

Søndag 30. maj 2021 kl. 12.15

Man vil dog kunne indskrive sig allerede fra kl. 11.30 (Indskrivningen slutter kl. 14.00).

Generalforsamlingen i år kommer også til at foregå i

Teglværket, Teglholmsgade 27, Østre Teglkaj, 2450 København

Mere information om transport mv. følger i generalforsamlingsmaterialet, der sammen med indkaldelse og bilag lægges ud på forbundets hjemmeside.

Indkaldelse

14 dage før generalforsamlingen modtager alle medlemmer som altid selve indkaldelsen pr. mail. Derfor er det ekstra vigtigt, at du sikrer dig, at vi har din mailadresse – og at den stadig gælder. Du kan selv tjekke og rette dine kontaktoplysninger i Skuespillerhåndbogen, men hvis du får problemer, er du velkommen til at kontakte Hanne Arlund.

Hvis du af den ene eller anden grund ønsker at blive ved med at modtage indkaldelserne med posten, har du fortsat mulighed for det, men så skal du skrive til os og gøre os opmærksom på det.

Livetransmission

Som en særlig service til dig, der bor langt væk eller af andre grunde ikke kan deltage, er der også i år mulighed for at se og høre generalforsamlingen på din tablet eller smartphone. Mere information om dette vil være at finde på forbundets hjemmeside 14 dage før arrangementet.

Foreløbig dagsorden

- Velkomst og fællessang
- Formandens beretning
- Forelæggelse af det reviderede regnskab
- Fastsættelse af kontingent
- Eventuel godkendelse af div. overenskomster
- Præsentation af formandskandidat
- Præsentation af opstillede bestyrelseskandidater
- Valg af kritiske revisorer og suppleanter
- Valg af formand
- Valg af bestyrelsesmedlemmer
- Eventuelt
- Afslutning og fællessang

Deadline for opstilling til formands- og bestyrelsesvalget er overskredet og følgende kandidater stiller i år op til formand: Benjamin Boe Rasmussen.

Bestyrelsen:

Christian Gade Bjerrum, Philippa Cold, Christian Damsgaard, Christine Exner, Jakob Fauverby, Peder Holm, Mia Lerdam, Max-Emil Nissen, Søren Ruby, Per Scheel-Krüger og Linnea Voss.

Forårsfest

Vi håber, at tingene er vendt tilbage til lidt mere normale tilstande, når vi når 30. maj, og at rigtig mange medlemmer vil møde op og vanen tro være med til at gøre dagen både faglig og festlig. Vi afslutter som altid med fest med musik, hygge og god mad. Drikkevarer kan købes til rimelige priser. Vel mødt.

Mange hilsner
Generalforsamlingsudvalget

*PFA sætter pris på den opmærksomhed
Jacque Lauritsen retter mod den grønne
omstilling i sit debatindlæg bragt i
‘Sceneliv’ 6/2020. Hermed vores svar:*

PFA tager den grønne omstilling alvorligt

Klimaforandringerne er vor tids største udfordring, og den tager vi i PFA meget alvorligt. Af denne årsag støtter PFA op om Paris-aftalens målsætning om at begrænse den globale opvarmning i dette århundrede til 1,5 grader. For at understrege den forpligtelse, er vi en del af det FN-støttede initiativ Net-Zero Asset Owner Alliance. Initiativet forpligter os til at nå en netto nuludledning af CO2 fra vores samlede investeringer senest i 2050.

I 2020 solgte PFA sine aktierne i 18 ud 20 olie- og gasselskaber med fokus på at beholde de selskaber, der var vurderet mest ambitiøse og progressive indenfor en transition i sektoren.

Olie- og gasselskaberne udgør en finansiell muskel og har kompetencer, der er væsentlig at få med i en grøn omstilling. Faktisk oplever vi i stigende grad, at olie- og gasselskaber kan være vores konkurrenter i forhold til at få fingrene i nye grønne energiprojekter, fordi man er i gang med at diversificere sin energiproduktion til i stigende grad at indeholde vedvarende kilder. Om sektoren og selskaberne heri er hurtige nok i sin transition, vil der være mange meninger om. Det anerkender vi. Derfor indeholder vores Klima Plus produkt heller ikke olie-, kul og gasproducenter. For PFA Plus produktet vil vi fortsat arbejde med aktivt ejerskab med energisektoren for at sikre det nødvendige fokus. Det gør vi både alene og i samarbejde med andre internationale investorer.

LÆSERBREV

En kort replik:

Uanset PFAs halvgrønne tiltag er det et faktum, at de stadig har massive investeringer i sorte energiselskaber, nu samlet i Shell og Total, som de betegner “ambitiøse og progressive” på klimaområdet. Det er mildest talt uforståeligt, når begge disse olie-giganter agter at *udvide* deres fossile produktion og dermed direkte modarbejder Paris-aftalen. Ganske rigtigt kunne deres finansielle muskler være en potentiel bæredygtig kraft, men desværre tyder alt på, at de fortsat bruger alt for mange af dem til at forværre klodens tilstand. Men om ikke andet har PFA som nævnt den såkaldte Klima+ pulje, hvor vi hver især kan placere vores pensionspenge og dermed undgå at investere i Shell & Co. Den vil mange af DSF’s medlemmer forhåbentlig gøre brug af.

Jacque Lauritsen

OBS! DSF følger naturligvis regeringens gældende restriktioner, derfor kan der forekomme ændringer.



KREATIVT KONTORFÆLLESSKAB
TÆT VED NUUKS PLADS METRO
SCENEKUNSTNERE
INDHOLDSPRODUCENTER
FORMIDLERE mm

FLEXPLADS 850 KR/MND
FAST PLADS FRA 1500 KR/MND

Læs mere på **md32.mortendeurell.dk**

BRUG FOR EN ØKONOMISK HÅNDSRÆKNING?

Er det svært at få økonomien til at hænge sammen? Du har måske fået en ekstra regning, du ikke havde regnet med?

Måske kan forbundet hjælpe dig. Vi har løbende mulighed for at yde økonomisk støtte fra fonde og legater, og selvom vi ikke kan love noget på forhånd, er det værd at give os et ring på **33 24 22 00**. Spørg efter Hanne Arlund.

HUSK KONTRAKTER TIL FILMEX SÅ HURTIGT SOM MULIGT

Det er ikke for sent – men skynd dig!

Deadline var 1. april for upload af kontrakter fra 2020, der skal med i fordelingen og udbetalingen i slutningen af september 2021.

Du skal benytte Filmex’ portal, Mit Filmex (<https://filmex.dk/mit-filmex/>). Portalen er åben året rundt, og du kan derfor uploade kontrakter løbende.



FILMEX

EBBA SOLVEIG MARTHA NØRAGER

04.12.1927 — 10.02.2021



Privatfoto

Af Louise Kidde Sauntved

Ebba Nørager voksede op i et arbejderhjem på Nørrebro, og det lå ikke i kortene, at hun skulle gå scenevejen. Alligevel begyndte hun som ganske ung at læse hos Harriet Lehmann, og som bare 20-årig blev hun færdiguddannet skuespiller fra Alliancescenernes elevskole.

Kort efter blev hun hentet til Odense Teater, hvor hun de følgende to år fik stor succes i en række markante roller, blandt andet som Emily i 'Vor by' og Eleonora i Strindbergs 'Påske'.

København lokkede hende dog tilbage og de næste år arbejdede hun som freelanceskuespiller på en række af hovedstadens scener. Hun fik flotte roser for sin Solange i Jean Pigets 'Pigeleg' på Riddersalen og den unge neurotiske Abigail i Arthur Millers 'Heksejagt' på Det Ny Teater. Hun kom også til Norsk Riksteater, hvor hun spillede Olivia i 'Helligtrekongersaften'.

Den rolle hun selv fremhævede som karrierens vigtigste var dog Anne Frank i 'Anne Franks dagbog', som hun spillede næsten 200 gange på Skolescenen.

Også på film og tv fik hun roller, blandt andet i Liva Weels sidste film 'Smedestræde 4'. Det var dog særligt radioteateret der havde øre for hendes stemme. Hun fik omkring 50 hørespilsroller i løbet af karrieren.

Ebba Nøragers sceneudstråling var lige så intens og mangefacetteret som hendes smukke, fuldtonende stemme, der stadig kan høres på flere af de over 1000 lydbøger, hun indtalte for Statens Bibliotek for Blinde. Det gav hende mange store roller, særligt i de yngre år.

Fuld af omsorg

Stemmen var også i fokus, da hun i 1956 var med til at starte Indlæsningscentralen på Statens Bibliotek og Trykkeri for Blinde, hvor hun frem til 1980 nåede at indlæse over 1000 lydbøger. Det var et job hun elskede rent fagligt, men også fordi det sikrede brød på bordet i en usikker branche. Ikke kun til hende selv, men også de dygtige kollegaer, hun fik med på holdet.

I det hele taget var Ebba Nørager sine venners ven. Et varmt og omsorgsfuldt menneske, der altid stillede op, når nogen havde brug for hjælp eller trøst. Hun havde et særligt blik for dem, der trængte. Hun instruerede teater for sindslidende og indvandrere og brugte senere store dele af sin pension på en række hjertesager.

Ebba Nøragers store behov for at være noget for andre førte i 1971 til hendes livs vigtigste rolle, rollen som mor. Hun var på det tidspunkt 44 år og havde et par år tidligere fået afslag på at blive plejemor med den begrundelse, at hun var enlig – og for gammel. Men en veninde kendte en socialrådgiver, der vidste, at der på et af Københavns børnehjem sad en lille ensom otteårig dreng, der havde stærkt behov for omsorg. Mødet med Jan var kærlighed ved første blik fra Ebba Nøragers side og de udviklede hurtigt en relation med jævnlige besøg.

Et aktivt liv

Da det gik op for Børneværnet, at hun tidligere var blevet afvist, var det dog lige ved at gå galt. Kun takket være ihærdigt benarbejde fra både Ebba Nørager og gode folk i forsorgen, lykkedes det, og 12. januar 1971 flyttede Jan hjem til Ebba. I årene efter testede han igen og igen hendes kærlighed, blandt andet ved at lyve og stjæle, men Ebba Nørager stod fast, hun var hans og han var hendes, og det kunne intet lave om på. De to bevarede et nært og kærligt forhold hele hendes liv.

Den nye rolle som mor betød et farvel til det mere aktive sceneliv til fordel for fast arbejde som afdelingsleder på Statens Bibliotek for Blinde. Hun vendte dog fra tid til anden tilbage til teatret, både som skuespiller og instruktør. Hun instruerede blandt andet 'Nøddebo præstegård' på Teatret bag Kroen og var fra 1976 tilknyttet Dramatikerstudio og Teatergruppen 'Liv op' som instruktør og iscenesætter.

I 2008 stod hun på scenen i Teater Tidens Tands forestilling 'Skyggen', skrevet af Bent Haller, med et cast, hvor ingen var under 65.

Ebba Nørager blev i 1975 tildelt en æresbolig i Skuespillerforeningen af 1879 på Bispebjerg i København. Her boede hun frem til sin død 10. februar i år. Hun blev 93 år. ●

Artiklen er blevet til på baggrund af interviews med venner og kollegaer.

DSF STUDIO

DANSEKURSER I JUNI

OBS: Begge kurser foregår på engelsk.



MODERNE DANSEWORKSHOP

med Alexandre Bourdat
16.-18. juni // frist 10. maj //
150 kr. // andre 450 kr.

I løbet af tre dage bliver vi fortrolige med det potentiale, vores krop har, når det gælder kompleks koordinering. Vi kommer til at kombinere fantasi, fysisk kapacitet og sensoriske evner. Værktøjer som for eksempel "guidet improvisation" og "specifikke øvelser" bliver bragt i spil og mod slutningen vil vores læring blive implementeret i koreografier.

Alexandre Bourdat har arbejdet professionelt med dans i 20 år. Han har arbejdet med en lang række koreografer og kompagnier, men har også skabt egne forestillinger. I de sidste syv år har han tillige undervist og regelmæssigt skabt stykker med studerende i Frankrig og Skandinavien. Bourdat har også selv udviklet flere teknikker gennem årene. Hans mål er at coache deltagerne til at være i tættere kontakt med deres sanser og som følge heraf opdage nye måder at formulere og udvikle deres værktøjer som dansere på.



BROADWAY DANSE-MASTERCLASS

med James T. Lane
20. juni // frist 1. juni //
100 kr. // andre 350 kr.

I denne masterclass vil jazz-dansestilen fra to Broadway-shows, som James T. Lane har medvirket i, blive udforsket og han vil hjælpe dig med at få tillid til og indsigt i at tackle den indledende jazz-kombination i Michael Bennetts 'A Chorus Line' og Warren Carlyles Tony Award-nominerede koreografi fra 'Kiss Me, Kate, To Darn Hot'.

Medbring håndklæde og noget at drikke, og vær forberedt på hårdt arbejde!

James T. Lane er skuespiller, sanger og danser med base i New York City. Han kommer med den glæde, elektricitet, humor og de mange nuancer, han tilfører sine egne roller på Broadway, over hele USA og i resten af verden.



TEATER V

GPH
STAGE

Gæstespil af Vendsyssel Teater

FRØKEN JULIE

4. JUNI KL. 17.00 & 21.00



Teater V

HITS MED SAKSEN

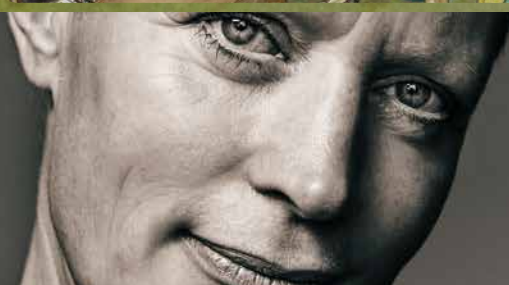
30. MAJ KL. 11.00 & 13.00 & 5. JUNI KL. 11.00 & 13.00



Teater V

HVORFOR MIG?

29. MAJ KL. 14.00 & 30. MAJ KL. 16.00



Gæstespil af Limfjordsteatret

NOGET OM ANTIHELTE

27. MAJ KL. 20.00 & 28. MAJ KL. 14.00 & 20.00



Gæstespil af Teatret Møllen

ROMEO + JULIE

31. MAJ & 1. JUNI KL. 20.00



Gæstespil af Don Gnu

WALK-MAN

2. - 3. JUNI KL. 18

