SCENELIV

#03 – 2022

Dansk Skuespillerforbunds medlemsblad

TEMA:
Kroppen som redskab

INDHOLD

4 #LABORATORIET
DET UNDERSØGENDE RUM
Efter medvirken i større teaterforestillinger og filmproduktioner skal Sara Viktoria Bjerregaard være med i 'Hun er død' på Teater Republique. For skuespilleren er det en ny måde at komme ind i det undersøgende rum på.

6-13 TEMA: KROPPEN SOM REDSKAB

6 **VEJRTRÆKNING OG KÆRLIGHED**
Skuespiller Thomas Magnussen tog, efter at være blevet fascineret af den såkaldte Wim Hof-metode, på kursus for at blive instruktør i metoden. Tag med på turen ud i den kolde sne og ind i kroppen.

9 **GENVEJ TIL KONTAKT MED KROPPEN**
TRE-metoden er en forkortelse af "Tension and Trauma Releasing Exercises". På dansk betyder det en ukompliceret måde at restituere på. Metoden er god til afspænding og til at skabe ro og flow i kroppen. Cecilie Gry Knuth-Winterfeldt fortæller mere.

12 **PILATES FOR VIDEREKOMMENDE**
På Aarhus Teater har skuespiller Kjartan Hansen gjort det til en tradition, at der kan dyrkes Reformer Pilates. Det indeholder øvelser, som både fastansatte skuespillere og teatrets gæstespillere kan få glæde af til at opbygge grundformen. Og det endda på skånsom vis.

14 **BAG JAKKESÆTTET OG SMILET**
Hvem er Kim Hansen? Manden bag den nye direktørtitel. Vi fortæller historien om en mand, der har ry for at være en benhård forhandler. Men også en mand der ikke går af vejen for at lufte sin fodboldtrøje fra Brøndby og som også giver den som fodbolddommer.

16 KLASSIKEREN
VED FÆNGSLETS PORTE
Valdemar Psilander (1884-1917) var lidt af en gåde som menneske. Hans verdenskarriere som skuespiller var der til gengæld ikke det mindste gådefulde ved. Han var dansk films største mandlige stjerne i 1910'erne.

18 **RAPPORT FRA ÅRETS GENERALFORSAMLING**
Hvis du ikke havde tid til at være med på årets generalforsamling – enten i virkeligheden eller virtuelt – er der nu mulighed for at samle op på, hvad der skete i en reportage på fire sider. Både i tekst og fotos.

22 **NYT HOLD I SPIDSEN FOR FORBUNDET**
Når Anna-Katrine Olsen forlader Dansk Skuespillerforbunds bygning før sommerferien, udgøres den nye dynamiske duo i ledelsen frem over af Kim Hansen, ny direktør og Benjamin Boe Rasmussen som formand. Læs hvad de har i ærmet af planer.

24 **VÆR IKKE FOR ÅBEN OMKRING BARSEL**
At stå og være gravid som skuespiller er at stå i et minefelt af udfordringer. Læs om tre skuespilleres fortrædeligheder og hør, hvad socialkonsulent Nanna Møller fra DSF har af gode råd, når man skal tackle arbejdsgiverne.

29 **DSF STUDIO**
I september måned byder DSF Studio på improvisation med Ole Boisen, Filmskuespil med Mads Kamp Thulstrup og Chubbuck-teknik med Andreas Lyon.

31 APPLAUS
MOGENS PEDERSEN (1931-2022)
Skuespiller og iscenesætter. De to betegnelser slår slet ikke til, når det drejer sig om Mogens Pedersen, der i mere end 60 år satte sit umiskendelige præg på dansk teater.

SIDSTE NYT FRA SOME

175 4

Bare et kæmpe tak for en dejlig generalforsamling 2022!🎋❤️ Vi glæder os allerede til næste år!

Foto: @henning_hjorth
#danskskuespillerforbund
#generalforsamling #dgibyen

FØDSELSDAGE

CLAUS BUE, 4. juli	75 år
OLE SØRENSEN, 6. juli	70 år
KLAUS TANGE, 7. juli	60 år
LE MÜNSTER-SWENDSEN, 9. juli	60 år
HENRIK VESTERGAARD, 13. juli	50 år
KATRINE BACH, 20. juli	50 år
LONE LINDORFF, 23. juli	85 år
LARS TOPP THOMSEN, 25. juli	50 år
JETTE OSTAN VEJRUP, 27. juli	60 år
MERETE GRO HEGNER, 30. juli	70 år
TONNY LANDY, 30. juli	85 år
PETRINE AGGER, 2. august	60 år
NIELS VANDREFALK, 7. august	80 år
JAN MEYER, 8. august	50 år
FRANS WINTHER CHRISTENSEN, 11. august	75 år
DANIELA PIAZZA, 12. august	50 år
ROBIN HASLUND BUCH, 19. august	50 år
SØREN STEEN, 22. august	80 år
HENRIK PETERSEN, 27. august	70 år
ALEXANDRA BACH TERNSTRØM, 28. august	50 år
BENT CONRADI, 30. august	90 år
KAYA BRÜEL, 30. august	50 år

SCENELIV #3 – 2022

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 og mindeord 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

Næste nr. af Sceneliv udkommer 31. august 2022

FSC www.fsc.org MIX Papir fra ansvarlige kilder FSC® C022933
CERTIFIED cradle to cradle SILVER PurePrint® by KLS Produceret klimaneutralt af KLS PurePrint A/S
No. 001 KLIMA-NEUTRAL TRYKSAG

LEDER

POLITISK INDFLYDELSE GØR EN FORSKEL!

Af Benjamin Boe Rasmusen

Så sluttede sæsonen – med et brag af en generalforsamling! Vi hejste flaget og kunne fejre, at vi vandt en retssag mod staten for 15 års nøleri med at implementere blankmedieordningen. Samme uge smuldrede flertallet for at lægge moms på kunstneriske rettigheder for at finansiere fængsler i Kosovo, og vi fik et fantastisk medieforlig. Nogle kalder det ræverødt, men det er hverken rødt eller kommunistisk – hvis det har en farve, så er det fornuftens.

Hele året har jeg haft det som en cykelrytter, der kørte rundt og rundt i velodromen, men aldrig nåede målstregen, fordi klokken for sidste omgang blev ved at ringe. Sikke en lettelse med de tre sejre på én uge!

Selvfølgelig er der huller i suppen. Vi ser lige nu de største lønstigninger i 13 år – men ikke for vores medlemmer. Vi oplever til gengæld lønfald for løstansatte som lydbogsindlæsere og dubbere. Medieforliget sikrer dem ikke andet end en undersøgelse af muligheden for kædeansvar, men sådan en undersøgelse kan man ikke betale huslejen med.

Ikke inviteret til lønfesten

Efter forhandlingerne om medieforliget, hvor mange af vores forslag kom med – tænk bare på kulturbidraget, respekten for overenskomster og rettigheder og kønsbalancen på public service-stationerne – og gennem vores politiske arbejde generelt oplever jeg, at forbundet har opnået en stærk position. Vi bliver taget alvorligt og bliver lyttet til – fordi vi er troværdige og har fakta på plads. Det er noget, der giver indflydelse. Vi bliver inviteret til rundbordssamtaler i både Beskæftigelsesministeriet og Kulturministeriet, så vi kan bidrage til snakken om for eksempel atypisk ansatte og kulturstøtte.

Når det gælder kulturstøtten, vil jeg fortælle ministeren, at vores medlemmer ikke kan gå længere ned i vilkår, når vi producerer til scenekunst. Vi har nået smertegrænsen, hvor jeg må sige, at hvis man ikke har råd til ordentlige vilkår for dem, der leverer indholdet, skal man måske ikke producere det. Måske skal staten koncentrere støtten på færre hænder, så folk kan få både ordentlig løn og ordentlige vilkår?

Vores medlemmer bliver i hvert fald forsøgt presset til at skrive under på korte kontrakter med minimumsløn og acceptere 'coronaklausuler', hvor det er medlemmet, der bærer hele risikoen. Endnu et bevis på, at freelancere ikke er del af den lønfest, de fastansatte danskere holder lige nu.

Hvor står streamingaftalen?

Nu sidder du muligvis og tænker "fortæl nu noget om streamingkonflikten og udviklingsstoppet." Men situationen ændrer sig fra dag til dag, og derfor giver det ikke rigtig mening at skrive om i det i Sceneliv, hvis produktionstid bliver målt i måneder.

For mig er det vigtigt, at du får den nyeste viden, mens den er frisk – og det gør du bedst på vores andre kommunikationsplatforme: I vores nyhedsbrev, på vores sociale medier og ikke mindst på vores hjemmeside, hvor vi har lagt et dokument ud, som vi sørger for at opdatere løbende, når der er nyt. ●

Sara Viktoria Bjerregaard.
Foto: Lærke Posselt

FRIHEDEN I DET UNDERSØGENDE RUM

Sara Viktoria Bjerregaard har mest arbejdet på store scener og filmproduktioner. Derfor var det frisættende at træde ind i det undersøgende rum på forestillingen 'Hun er død', med en kollektiv skabelsesproces, tre ugers prøvetid og en åbenhed overfor, at resultatet ikke nødvendigvis behøvede at være færdigt til premieren.

Af Louise Kidde Sauntved

"Skal jeg tage støvlerne på også?" Sara Viktoria Bjerregaard er ved at gøre klar til prøverne på introsekvensen til 'Hun er død', en undersøgende fortælling om kvindedrab i kulturelt perspektiv. Hvorfor flyder kulturen over med true crime og murder ballads? Og hvad gør det ved os?

Klædt i en turkis skjorte, der fremhæver hendes røde hår, og nu også lyserøde lange støvler, stiller hun sig midt på scenen med ryggen til. I stilstand. Så slynges hendes krop baglæns, og hun nærmest falder gennem rummet, før hun stopper brat og tager sig til halsen, som for at standse en strøm af blod.

"Og så får du kniven i maven," guider instruktør Amanda Linnea Ginman.

Sara Viktoria Bjerregaard krummer sig sammen, som ramt af et stød i maven. Voldsomt og pludseligt.

"Præcis," lyder det anerkendende. "Det er så tydeligt det der. Lad os tage den igen."

"Vi har prøvet at lave et fysisk bud på et mord – omvendt. Så vi starter med døden og spoler tilbage, til hun møder sin morder," forklarer Sara Viktoria Bjerregaard, da vi efterfølgende sætter os med en kop kaffe.

"Det er vildt svært. Nogle gange kokser min hjerne helt. Vi har virkelig taget mange sekvenser og spillet dem i realtid, vendt det rundt, realtid, vendt rundt."

Åbningsscenen er blevet til som et eksperiment.

"De første to dage på scenen lavede vi bare åbninger, åbninger, åbninger. Det var nærmest som at være på skuespillerskolen igen. Vi stillede alle de spørgsmål, vi kunne komme på, og så bad Amanda os om at lave billeder på nogle af dem. Jeg fik for eksempel et, der lød: 'Hvordan kan jeg partere mig selv?' Det endte med at jeg tog nylonstrømper på, så jeg ligesom kunne hive huden af mine lemmer i en dans. Og denne her kom fra opgaven: 'Hvordan kan man dø baglæns?' Det har været fantastisk at få lov til at lave alle de åbninger. Og blive bakket op i dem. Det har været som at springe hele den fase over, hvor man kommer og føler sig lille og dum og akavet."

Kreativ og boblende proces

'Hun er død' skal produceres på bare tre en halv uge, som led i Republiques udviklingsprojekt for musikdramatiske forestillinger. Da vi møder Sara Viktoria Bjerregaard, er holdet cirka ti dage inde i det korte prøveforløb, og alt er i spil og konstant forandring. Alligevel er der tid til at eksperimentere, måske i virkeligheden i højere grad end i de fleste teaterforestillinger med seks uger til rådighed.

"Det har været en ekstremt legende proces. Vi har vidst, at vi skulle lave det længe, så vi har haft en lang introfase, hvor vi har snakket, holdt møder og kommet med bud. Hele forståelsen for vores ramme strækker sig ret langt bagud. Den første uge har vi så brugt på at få en fornemmelse af den tekstlige bue, og så startede vi med åbningerne. Og nu er vi begyndt at placere åbningsbillederne og sætte dem ind i den tekst, vi har lavet fra start. Men alt er stadig ret fragmenteret og rough, og vi når ikke at have specielt mange gennemspilninger. Men det er den ramme, vi har fået. Og det er vildt spændende, for det gør, at jeg er nødt til stadig at være skabende, når vi spiller. På en anden måde, end jeg plejer. Og så er det bare et godt hold. Det er kreativt og det bobler, og man får virkelig lyst til at prøve noget nyt og bare byde ind."

Den legende proces, hvor alt er i kontant forandring, og hvor alle bud bliver lyttet til og efterprøvet, har været en stor frihed for Sara Viktoria Bjerregaard, der mest har arbejdet på store filmproduktioner og scener som Det Kongelige Teater og Østre Gasværk, siden hun blev færdiguddannet i 2019.

"Alt det jeg har lavet, har været kæmpestort, og derfor sagde jeg også bare et kæmpe, rungende 'JA!' da de ringede. Undersøgende rum. Mindre scene. Megakort forløb. Det kaldte bare på en masse af de ting, jeg ikke har lavet længe. Der var en masse muskler, jeg havde lyst til at spille med."

Og hun håber, at hun kan tage noget af den legende, frie stemning med sig videre i sit arbejdsliv. Sammen med modet til bare at byde ind. Også med det vilde og skæve.

"Jeg synes også, at jeg normalt plejer at byde rimeligt modigt. Men jeg har også altid et sug i maven, når jeg byder et eller andet, der går imod, hvad vi har snakket om inde på de større scener. I den forbindelse har det her været en påmindelse om, at det jo også er der, det lever. Og jeg skal blive ved med at turde gøre det. For det er der, det sker."

Død død død

Tilbage på scenen er Sara Viktoria Bjerregaard gået i gang med forestillingens klimaks, hvor en masse billeder af, og måder den døde krop bliver brugt i popkultur og reklamer, vælter sammen i et stort sammensurium – for der er altid brug for den døde krop, på film, tv og i reklamer.

"Er det ikke lige præcis det, vi drømmer om?" spørger hun, mens hun sætter den ene hånd i taljen og drejer kroppen koket, som en model til et modeshoot: Looking. Good. When. Dead."

"Døde dig ligner i hvert fald en million, når du bliver skudt," siger hun og former fingrene til en fiktiv pistol og retter den mod sit eget ansigt: På et hotelværelse for at sælge dyrt undertøj. Pistolen er endt i munden og hun trykker af. Kroppen kastes baglæns i en spasme og hun lander maven. Prøver at krabbe væk. Hostende. Kravler på knæ, mens hun vender ansigtet mod publikum: "Miauv." Bevægelsen hen over gulvet bliver blød og katteagtig. "Når du hvisker som en lille killing. En kitten. Helloooo kitty. En lille død killing, der er kommet for at slikke din sorger. For der er intet der sælger så godt som sex. Eller. Sex plus døde dig."

Hun forvandler sig til en dukke, der med stive bevægelser bevæger armene i takt med det kunstige smil.

"Du kan markedsføre en plasticdukke til de fire- til syvårige. Og døde dig er helt utrolig lykkelig over at kunne lære alle pigerne, der køber dig med hjem, at det bedste man kan være her i verden er… DØD."

"Død. Død. Død. Død…"

Ordene klinger skingert i det mørke scenerum. Komiske og ildevarslende. Men Sara Viktoria Bjerregaard – hun har aldrig været mere levende. ●

Foto: Thomas Magnussen

Verden blev en lille smule mindre

Af Thomas Magnussen

Skuespiller **Thomas Magnussen** tog på kursus i den såkaldte Wim Hof-metode. Grundlaget i metoden er vejrtrækning, men han oplevede meget mere end det. Vi gav Magnussen en blok og en blyant med, så han kunne skrive om det brugbare værktøj. Her er hans beretning.

En torsdag aften i begyndelsen af april 2019 lå jeg på et hotelværelse i Torino i det nordlige Italien og kedede mig. Jeg havde netop afsluttet dagens prøver på det store arenashow 'Walking With Dinosaurs', forud for Danmarkspremieren en måned senere. Hotellet lå i udkanten af byen – lige ved arenaen – og der var absolut intet at lave i den del af Torino en tidlig aprilaften.

Derfor lå jeg på sengen og "bladrede" Youtube-videoer. Pludselig dukkede der en video op med en tosset hollænder, der gik under navnet 'The Iceman'. Han havde 26 Guinness verdensrekorder i de mærkeligste ting. Han havde for eksempel besteget Mount Everest op til over dødszonen (7.000 meter), kun iført badebukser. Han havde løbet et halvmaraton barfodet i minus 20 graders kulde (ligeledes i badebukser) og så havde han siddet næsten to timer i is uden at hans kropstemperatur kom under 37 grader.

Men han havde også – og her kommer det spændende – udviklet en metode, der aktivt kunne tilgå kroppens sympatiske nervesystem. Det sted som rummer vores såkaldte *Frys/Flygt/Angrib*-respons og som ellers ikke menes at kunne kontrolleres med den frie vilje. Han havde også ved videnskabelige forsøg påvist, at han kunne påvirke sin immunrespons med viljens kraft – noget som man hidtil heller ikke havde troet muligt – og at han kunne lære denne metode til alle på blot 4 dage.

Tre vigtige videoer

Mandens navn var Wim Hof og hans metode hedder ganske enkelt Wim Hof-metoden. Den består af tre søjler: Kontrolleret dyb vejrtrækning, gradvis kuldepåvirkning og et fokuseret og bevidst mindset – eller indstilling kan man også kalde det.

I kommentarsporet på videoen var der et link, man kunne klikke på, hvis man var interesseret i vide mere, og det gjorde jeg.

Den rejse jeg efterfølgende har været på, har været den vildeste tur, man overhovedet kan forestille sig. Det begyndte med tre videoer, jeg fik tilsendt med en dags mellemrum.

Vejrtrækningsprotokollen – video nummer et – var en ud-af-kroppen-oplevelse og noget som jeg var øjeblikkeligt hooked på. Video nummer to var kuldepåvirkning. Efter mit morgenbrusebad på hotellet i Torino skulle jeg slukke for det varme vand og tage en kold skyller på mellem 15 og 30 sekunder. Det var ualmindelig modbydeligt, og jeg tænkte, at det behøvede jeg aldrig at gøre igen. Video nummer tre handlede om *Mindset* og det forstod jeg ikke rigtig, hvad jeg skulle bruge til. Men vejtrækningsøvelserne var fantastiske, og dem holdt jeg fast i.

En vintønde fyldt med is

For at gøre en lang historie kort lærte jeg at holde af de kolde bade og efterfølgende også isbade, hvor min nuværende rekord er 30 minutter i 5 grader koldt vand. Jeg fandt også ud af, hvad den sidste søjle om mindset og indstilling betød. Nemlig hvordan det at fokusere, tage indstilling og vedligeholde en praksis, der ofte kan være udfordrende, er en gave man giver sig selv. Wim Hof-metoden – WHM – blev meget hurtigt en integreret del af mit liv, på en måde som ingen andre meditations-, vejrtræknings- eller træningspraksisser nogensinde før havde kunnet.

Jeg oplevede også, at folk spurgte mig nysgerrigt til metoden efter at have set fjollede billeder af mig i min gamle vintønde fyldt med is, som jeg havde installeret i kolonihaven. Andre prøvede således også efterfølgende kræfter med vejrtrækning og kulde og oplevede bemærkelsesværdige resultater. Jeg har et nært familiemedlem, som for relativt nyligt fik en bipolar diagnose og døjede med at finde sin vej gennem psykiatri og medicin. Ved at praktisere WHM – kombineret med et relativt striks fysisk træningsprogram – kan vedkommende have en normal hverdag uden medicin. Blandt andet derfor fik jeg lyst til at lære endnu mere om denne metode, for at kunne dele den med flere mennesker og ved hjælp af disse enkle redskaber give folk muligheden for at hjælpe sig selv.

Ud i et vandfald

Alt dette førte til at jeg 20 januar i år mødtes med David Owe i lufthavnen i Kastrup og at vi sammen begav os mod Polen. Vi havde begge – uafhængigt af hinanden – i efteråret 2021 påbegyndt uddannelsen som WHM-certificeret instruktør og denne uddannelse kulminerede med fem dage i Przesieka i Polen, hvor vi skulle eksamineres i teorien og videnskaben bag metoden samt vise, at vi var i stand til at videreformidle metoden og lede en workshop. Og så skulle vi også lige udsættes for en stribe ekstreme situationer.

Det sidste både for at lade os mærke hvor meget vi, som mennesker, rent faktisk er i stand til, men også fordi det så meget er i The Icemans ånd. En morgen blev vi for eksempel bedt om at stille uden for pensionatet kun iført badetøj og vandrestøvler. Efter små 30 minutters gang stoppede vi foran en mark, smed støvlerne og løb ind på marken, hvor vi stod i *horse stance* i omkring 20 minutter. På bare fødder i sneen. Derefter tog vi støvler på igen og fortsatte vandreturen i yderligere 30 minutter. Det vilde ved den oplevelse var, at det (udover på fødderne selvfølgelig) slet ikke på noget tidspunkt var koldt!

En anden morgen blev vi vækket med høj musik klokken 6.00 og bedt om at møde foran pensionatet 10 min senere. Efter en vandretur på en god halv time i nattemørket ankom vi til Podgórna vandfaldene, hvor vi i det spirende morgengry skulle ud og sidde i vandet som gruppe.

Der var i løbet af de fem dage flere af den slags oplevelser blandet med coachingsessions, hvor vi trænede hinanden i både kuldepåvirkning og vejrtrækningsøvelserne. Det var enormt veltilrettelagt i forhold til at udvikle os som instruktører i metoden, idet vi brugte os selv som relativt erfarne udøvere af WHM til at se, hvor meget vi kunne. Men vi blev også vidne til, hvad der sker, når man – under trygge forhold – går for langt og overskrider sine grænser.

I sidste ende var der kærlighed

De fem dage i Przesieka var en fuldstændig fantastisk oplevelse. Udover det jeg allerede har beskrevet, fik jeg også noget med, som jeg slet ikke havde regnet med: Jeg fik et endnu større og dybere perspektiv på, hvad WHM kan og står for!

Det rum som vores tre hovedinstruktører: Bart Pronk, Bart Scholtissen og Heather Gordon – alle meget erfarne WHM-folk – skabte for os knap 50 kommende instruktører fra hele verden, gjorde et kæmpe indtryk på mig.

Den ene af dem, Bart Pronk, er også Wim Hofs "højre hånd" og han har været med siden WHM blev grundlagt som metode for 10-12 år siden. Bart har været med til at formulere hele markedsføringsstrategien samt de forskellige videokurser man kan købe på hjemmesiden. Han har en stor aktie i, at metoden nu har mange millioner følgere verden over.

De tre erfarne instruktører (assisteret af tre superdygtige og lige så kompetente nyere instruktører) formåede at lave en homogen gruppe ud af et halvt hundrede fremmede mennesker fra et hav af forskellige kulturer og med vidt forskellige baggrunde. De fik skabt et rum, der var fyldt med respekt, anerkendelse, forståelse og – jeg ved, at det er et stort ord, men det var det jeg oplevede: Kærlighed.

Højere til loftet

Når man ligger sammen på hver sin yogamåtte og kommer så dybt ind i sit indre, som man gør med WHM-vejrtrækningen – man kommer så dybt, at man påvirker sin kropskemi helt ind i det inderste af cellekernerne – bliver der skrællet en masse overflødige lag af. Den forbindelse, jeg oplevede til disse mennesker, var dyb og oprigtig og noget jeg ikke har prøvet siden min tid på teaterskolen. Og dengang tog det immervæk mere end frem dage. Jeg var ellers ikke specielt åben for noget sådant. Min "Ja-hat" sad ikke engang særlig godt fast til at starte med. Det skete bare.

Jeg blev forundret over denne følelse af *forbundethed*, som efterfølgende ikke har sluppet mig. Det er nok det mest værdifulde, jeg har taget med mig fra hele denne rejse. For når alt kommer til alt, så er vi alle forbundne. Vi har i bund og grund det samme udgangspunkt. Vi er forbundet af det at være mennesker, af at trække vejret og af at vi rykker sammen og passer på flokken, når det bliver koldt.

Jeg tog til Polen for at få et certifikat, men jeg kom hjem med så meget mere end det. Verden blev en lille smule mindre, og der blev ualmindeligt meget højere til loftet. Jeg glæder mig usigeligt til at dele ud af min viden om og erfaringer med Wim Hof-metoden, og jeg håber, at den kan give andre lige så meget, som den har givet mig. ●

"Jeg glæder mig usigeligt til at dele ud af min viden om og erfaringer med Wim Hof-metoden, og jeg håber, at den kan give andre lige så meget, som den har givet mig."

Thomas Magnussen.
Privatfoto

TRE – en genvej til restitution, velvære og kontakt med kroppen

TRE-metoden, Tension and trauma releasing excercises, er en nem og effektiv måde at restituere efter mindre skader, afspænde og skabe ro og flow i kroppen. Og så fungerer den både som opvarmning inden en stor præstation og som en beroligende måde at nulstille kroppen på bagefter.

Af Louise Kidde Sauntved

Når en kat vågner efter en lur i en solstråle, strækker den sig. Og ryster. De fleste dyrearter ryster instinktivt kroppen, for at gøre den klar til både kamp og dagligdag. Men vi mennesker har glemt at ryste. For os er det forbundet med frygt, kulde og kontroltab. Vi bliver rystede – vi ryster ikke selv. Men det skal vi til at begynde med, hvis det står til danser, pilatesinstruktør og TRE-udbyder Cecilie Gry Knuth-Winterfeldt.

Hun hørte første gang om TRE-metoden for pudsigt nok tre år siden. Hendes mor ringende til hende og sagde: "Der ligger en inde i fjernsynet og ryster helt vildt. Det er lige noget for dig!". Året efter kunne hun kalde sig officiel udbyder af TRE-metoden, som hun ikke tøver med at kalde "genial". TRE er skabt af David Bercelli, forfatter til 'Ryst dig fri' og består af syv enkle øvelser, der aktiverer kroppens evne til at ryste af sig selv. Ved at få kroppen til at ryste eller vibrere, afledes spændinger i muskulaturen, hvilket forløser både stress og traumereaktioner og får nervesystemet til at vende tilbage til dets naturlige balance.

Cecilie Gry Knuth-Winterfeldt er selv uddannet danser fra Balletakademiet og har en del gamle skader. Blandt andet kæmpede hun i over ti år med en genstridig fibersprængning.

"Men efter at have lavet TRE 5-10 gange, kunne jeg for første gang slet ikke mærke den. Og så tænkte jeg: 'Fedt, det her kan dansere bruge til skader.' Tænk hvis jeg selv havde kunnet bruge det til opvarmning eller efter en forestilling."

Rystende tunge

Hun kunne mærke, at TRE ikke alene afhjalp skader og spændinger, men også fik hende til at mærke sin krop på en anden måde. Og det fik hende til at tænke, at også skuespillere kunne have glæde af metoden. Cecilie Gry Knuth-Winterfeldt er gift med skuespiller Thomas Knuth, der blev hendes prøvekanin. Og også han oplevede hurtigt positiv effekt.

Han oplevede, at han via TRE blev i stand til at frakoble intellektet og lade kroppen arbejde intuitivt, på mange måder ligesom den tilstand man ønsker at opnå, når man står på scenen. Derudover mærkede han, at TRE gik ind og løste op for både fysiske og psykiske spændinger, der kunne stå i vejen for hans psykofysiske flow.

En enkelt gang, efter en længere periode, hvor han havde indlæst lydbøger, oplevede han endda, at hans tunge begyndte at vibrere. Den trængte ganske enkelt til at blive afspændt. For med TRE tager kroppen over og sætter ind, hvor der er behov.

Cecilie Gry Knuth-Winterfeldt og Gaia Muñoz Rosberg. Foto: Lærke Posselt

Siden har Cecilie Gry Knuth-Winterfeldt undervist et større antal skuespillere, sangere, dansere og operasangere, og hun brænder for at udbrede kendskabet til metoden.

"Det er som at have fået en snydekode til noget, der ikke er hemmeligt, men som man bare ikke kendte til," medgiver skuespiller Gaia Muñoz Rosberg, der har gået hos Cecilie Gry Knuth-Winterfeldt i et år. Hun har tidligere kæmpet med voldsom kvalme på grund af tilbagevendende øresten, en lyskeskade, og en albue, der var blevet revet af led i forbindelse med arbejde.

"Fordi jeg har kastet så meget op, har jeg bogstaveligt talt gået helt anspændt rundt. Men nu kan jeg rette mig ud. Da jeg startede, måtte jeg bruge puder, fordi jeg var så låst i lysken, men det er ikke længere nødvendigt. Og albuen er også blevet rystet godt på plads."

Tilbage til nul

Men der hvor Gaia Muñoz Rosberg først og fremmest anbefaler TRE er som en metode til at nulstille kroppen. Slippe gamle spændinger og gøre kroppen arbejdsklar før en præstation. Og til at få ro og balance i kroppen igen bagefter.

"Man taler om "the emotional hangover", når man har spillet en hård rolle og været inde i et raseri eller en sorg eller ensomhed. Man går ind i de der dybe følelser, og hvis man ikke på en eller anden måde kommer tilbage til nul, så er det, at folk der har spillet en rolle længe siger: 'Det er en virkelig krævende periode.' Og mere og mere ligner den narkoman, de spiller. For vi har jo kun os selv. Rollen fødes ud af vores krop. Vi kan godt lege, at det ikke er os, men vi stiller vores krop til rådighed. Og der er det her genialt. Det er en måde at nulstille kroppen. Både før og efter. Du kan gå ind i en lidt længere rystelse, når du er færdig med dit arbejde. Eller en lidt mindre som forberedelse, for at gøre dig fri. Det er enormt effektivt."

Gaia Muñoz Rosberg er lige så stille ved at gøre klar til dagens TRE-session. Først guider Cecilie Gry Knuth-Winterfeldt hende igennem de syv indledende øvelser.

"De her opvarmningsøvelser er så gode, fordi man kan mærke den ene og den anden sides spændinger," siger Gaia Muñoz Rosberg.

Allerede efter de første fem øvelser begynder der at ske noget. Små rystelser i maven. Cecilie Gry Knuth-Winterfeldt forklarer, at når man er så øvet som Gaia, går det hurtigt, fordi kroppen ved, hvad der skal ske. Da Gaia Muñoz Rosberg efter opvarmningen lægger sig på ryggen, er der fuld gang i kroppen. Det er som om, der er sat en stille strøm til, især i maveregionen, der ryster og hopper. Men også armene følger med.

"Jeg kan mærke en dirren i hele kroppen nu. Helt ud i fingrene," siger hun, med en stemme, der også ryster. "Det løsner virkelig. Det føles rart. Mildt."

Da hun har rystet lidt, beder Cecilie Gry Knuth-Winterfeldt hende om at strække benene ud og mærke efter, hvordan hun har det. Det gør hun flere gange under forløbet, for at vurdere, om der skal skrues op eller ned for rystelserne. Eller der er brug for en pause.

"Der er fuld dirren indeni," lyder svaret, "Jeg kan mærke en længsel efter at blive ved og lade det strømme. Allerede nu er der en kæmpe flowfølelse."

Kærligt og mildt

Efter et stykke tid bliver rystelserne mindre. Typisk ryster man 10 minutter.

"Nu er det som om det naturligt bliver lidt roligere," siger Gaia Muñoz Rosberg og trækker vejret dybt ind, mens vibrationerne langsomt aftager.

"Så må du godt strække benene. Lig lige og tag dig tid til at mærke, hvordan du har det," siger Knuth-Winterfeldt. "Når du er klar, kommer du om på siden og op at sidde."

"Jeg har det rart," svarer Gaia Muñoz Rosberg med blød stemme. "Når jeg ligger her, er det fuldstændigt som at have vinterbadet. Jeg kan mærke det, som om min puls stråler hele vejen ud. Jeg kan mærke det i håndfladerne og fodsålerne som sådan et lys, der dunker ud. Det er dejligt. Jeg ligger lige i to sekunder mere."

Da hun er kommet op at sidde igen, er det med en ny, afslappet glød.

"Jeg kunne mærke, at der er kommet meget mere skulder på. Og der begyndte også at ske noget med mit ansigt. Det er det vilde – man ryster på en ny måde hver gang," siger hun og opsummerer oplevelsen.

" Hvis jeg lukker øjnene, kan jeg mærke blodet pumpe. Og jeg føler, at jeg kommer i kontakt med min krop på en helt anden måde. Det er som om man får aktiveret nervesystemet, trænet nervesystemet. Men det føles kærligt og mildt. Også når det er hårdt. Det er noget kroppen selv gør, uden en ydre påvirkning. Det er dybt sansende."

En af fordelene ved TRE er, at den kan udføres af alle. Er du nybegynder, vil du sandsynligvis kun vibrere en lille smule, mens vibrationerne gradvist bliver tydeligere, i takt med at kroppen vænner sig til, at det er tilladt. Og der er ingen regler. Du må gerne ligge helt stille, grine, græde eller spjætte med benene. For alle kroppe reagerer forskelligt. Og det er tilladt at tage alle de pauser kroppen har brug for – man skal bare strække benene, så indfinder roen sig igen.

Kroppen kan selv

Cecilie Gry Knuth-Winterfeldt understreger, at man ikke skal lade sig afskrække af ordet *traume*. For de fleste af os er et traume lig med en voldsom psykisk reaktion, og det kan det også være, men inden for den fysiske træning kan det også bare være en skade, kroppen er blevet påført og gemmer på.

Gaia Muñoz Rosberg var da også lidt nervøs, da hun første gang trådte ind i TRE-studiet.

"Jeg har både været i et biluheld, da jeg var barn, har født to børn og er faldet på heste. Og lige pludselig blev jeg bange for, at der ville ske noget psykisk. Men det der sker er, at kroppen tager over. Man skal ikke tænke eller danne meninger om det, der foregår. Man skal åbne op for et sted, hvor det bare sker. Og jeg har ikke mærket noget voldsomt – kun en gang, hvor jeg fik et grineflip, der var så højpitchet, at jeg tænkte: 'Hvad er det for en lyd, der kommer ud af mig?' Jeg har også prøvet, at der bølgede en lille sorg op, og så gik den væk igen. Men det er klart, for følelserne sidder jo i kroppen."

Og man behøver ikke at have hverken traumer eller skader, for at have stort udbytte af TRE.

"De fleste kommer her, for at lære sin krop og sig selv at kende på en ny måde," siger Cecilie Gry Knuth-Winterfeldt. "Og de oplever at de får en fornemmelse bagefter af energi. Af at hele kroppen er i live. Sådan en boblende fornemmelse, samtidig med, at kroppen faktisk er meget afslappet."

"Ja. Jeg føler, at det har givet mig en vej til at forstå, hvor meget min krop kan" siger Gaia Muñoz Rosberg. "Og lytte til det. Den er jo fantastisk. Hvis du får et sår, heler kroppen det af sig selv. Og det er lidt det samme med TRE. Jeg anerkender fuldt ud medicin og knæoperationer og støttebind. Men når det gælder de her småskavanker og spændinger,' der kommer, så er det her altså genialt."

Fællestræning på Aarhus Teater styrker krop og sammenhold

På Aarhus Teater er der de seneste seks år opdyrket en tradition for, at ensemblet – og interesserede gæstespillere – sammen dyrker Reformer Pilates. En træningsform der er særligt skånsom i forhold til skader, som styrker kroppen og giver mentalt overskud. Og så kan den udføres af alle.

Af Louise Kidde Sauntved

Det var skuespiller Kjartan Hansen, der først stiftede bekendtskab med Reformer Pilates, en opdatering af Joseph Pilates' oprindelige træningssystem, der består af 500 øvelser på gulv. Reformer Pilates er en moderne, anatomisk og kropsholdningsbaseret tilgang til de oprindelige øvelser, udført på en maskine, hvor tryk og belastning let kan tilpasses ens træningsniveau, så alle kan være med.

En alvorlig diskusprolaps sendte for seks år siden Kjartan Hansen til tælling. I to uger lå han i sengen og kunne ikke særligt meget, og i lang tid efter var han både fysisk og mentalt begrænset af både smerter og frygten for, at det kunne ske igen. Men så blev han introduceret til Reformer Pilates af Michael Christensen, der er tidligere balletdanser og nuværende ejer af pilatesstudiet AIM4 i Aarhus.

Efter kort tids træning kunne Kjartan Hansen mærke en klar forbedring. Efter et halvt år var han så stærk, at han turde vove at kaste sig ud i en rolle i stykket 'Morph' af Kristjan Ingimarsson, der er kendt for sine fysisk krævende forestillinger.

"Der blev jeg overbevist om, at det her altså kan noget," siger Kjartan Hansen med et grin.

Man skal som bekendt ikke holde en god ting for sig selv, og Kjartan Hansen besluttede derfor, i samarbejde med Michael Christensen, at oprette et pilates-hold specielt for ensemblet på Aarhus Teater, hvor han oplevede, at han langt fra var den eneste, der kæmpede med små og store skader, som ikke gik væk med almindelig træning.

"Pilates reformer er tænkt som forebyggende træning. Det var, og er desværre stadig, min fornemmelse, at der er mange, der får skader, eller måske kæmper med gamle skader, af den slags, man ikke kan træne sig fra med regulær træning. Derfor tænkte jeg – lad os prøve det her som forebyggende fællestræning. Det er det forebyggende, der er humlen i det."

Plads til gæster

I Reformer Pilates arbejder man ikke med de store muskler, der får kroppen til at svulme, men med kroppen som helhed, med særlig fokus på kroppens *core*, altså alle de små stabiliserende muskler omkring rygsøjlen, der er med til at holde kroppen, samtidig med at modsigende bevægelsesmønstre elimineres. Det gør kroppen stærk, men først og fremmest afbalanceret og stabil, hvilket kan mærkes i alle kroppens bevægelser, der bliver mere sikre.

Det blev hurtigt populært. I dag træner ensemblet fast en gang om ugen, for dem der kan og vil. Og gæstespillere henvender sig for at få at vide, hvornår der er hold, de kan komme med på.

"Vi har ligesom lavet den kultur, at man træner reformer, når man er på Aarhus Teater. Og det har kørt med kæmpe succes. Vi er oppe på næsten 80 mennesker i alt, der har været med på holdet på et tidspunkt," siger Kjartan Hansen.

Fra venstre: Nanna Cecillie Bang, Thomas Bentin og Kjartan Hansen. Foto: Gisli Dua

"Når man er skuespiller, forventes det, at man er i god form. Det er hårdt hele tiden at skulle være i gang fysisk, hvis man ikke har den rigtige træning. Og det er for sent at begynde at træne til læseprøverne. Så det handler om at have en stabil grundform, som altid skal være der. Og der er Reformer Pilates bare godt, fordi alle kan være med, uanset om man er supertrænet eller måske kæmper med en skade. Alle kan gøre det uden at føle, at de trækker de andre ned eller at de ikke kan følge med. Og hvis man gør det bare en gang om ugen, er det en slags vedligeholdelse. Det jeg og mine kollegaer oplever er, at der er færre smerter i kroppen generelt. Så det er skadesforebyggende. Reformer kan lindre, hvis man har fået skader, men det vigtigste er at sætte ind, inden man får de her skader. Og det kræver vedligehold."

En stærk kerne gør det også lettere at reagere hurtigt på scenen.

"På mange måder skal en skuespiller jo være både afslappet og parat på samme tid. Og der er det et godt udgangspunkt at stå på fødderne og være afslappet, men alligevel have en stærk core. Det er et godt udgangspunkt for at være levende på scenen og reagere på impulser – hvis man kan koge skuespillet ned til det."

Som en ekstra gevinst oplever Kjartan Hansen, at reformertræningen styrker sammenholdet i ensemblet.

"Det fællesskab vi får ud af det, er virkelig vigtigt. Det giver en mental sundhed at gøre ting sammen og lære hinanden at kende på en anden måde end kun ved at arbejde sammen på gulvet. Det fællesskab er godt at have med sig ind i et arbejdsrum, og det er godt at kunne invitere gæster med ind i. Det bliver sådan et community – lidt som at være på teaterskolen igen. Den der fornemmelse af at være der for hinanden og kende lidt til hinandens kroppe og styrker og svagheder. Og at se de andre tage sig selv seriøst, ved at holde deres krop ved lige. Der er mange gode ting ved det." ●

Fra flabet advokat til samlende figur

Af Kristine Høeg

Han er fodbolddommer, har gået til ledelsescoach med sin nye vicedirektør og er særdeles spændt på at skulle sætte sig i direktørstolen i Dansk Skuespillerforbund. **Kim Hansen** er trådt frem i første række, og derfor har vi tændt spotlyset – for hvad kan vi egentlig forvente af ham?

Måske tænker du mest på lyseblå skjorter, når du tænker på Kim Hansen, men chancen for at møde ham på stadion i klubblusen eller ligefrem i fodbolddommertøj er også pænt stor:

"Jeg har haft sæsonkort til Brøndby Stadion i 20 år, og det var her, min far tog mig med til kamp, da jeg var lille," fortæller Kim Hansen, der er vokset op i Ølstykke.

I dag bor han i København, men hjertet banker stadig gult og blåt. Han har også selv stået som målmand, men stoppede for 10 år siden på grund af skader.

"I stedet blev jeg uddannet fodbolddommer, og det er megaudfordrende, rent ledelsesmæssigt. Under en kamp hører jeg virkelig meget om, hvor uduelig jeg er, så der er en del pædagogik i dommerjobbet."

Han ser med det samme selv forbindelsen til sin nye rolle som direktør i skuespillerforbundet:

"Jeg skal i den grad kunne stå på mål for de beslutninger, jeg træffer, og det er også noget, jeg kan bruge i for eksempel forhandlinger. Bølgerne kan gå højt, men med min baggrund som advokat er jeg god til at være i et rum, der er svært at være i. Det, tror jeg på, kommer medlemmerne til gode, for jeg kæmper for nogle ting, der er vigtige for medlemmerne, og derfor er det vigtigt, at jeg ikke har behov for at give alle ret."

Det har været en værdifuld kompetence i årene som advokat for forbundet, og heldigvis fortsætter Kim på den post:

"Jeg kan godt lide at være i retten, for når jeg står som repræsentant for et medlem, er der typisk en helt masse medlemmer bagved med de samme udfordringer. Jeg synes, at de er så seje, de medlemmer, der tør gå hele vejen over for arbejdsgiverne og holder på deres ret. For mig er det solidaritet fra øverste hylde, for det er sjældent noget, de selv får meget ud af. Det giver mig en kæmpe tro på, hvad forbundet og dets medlemmer kan opnå."

Hold kæft, hvor er du egentlig flabet

Den nye direktør kender godt sit ry som 'den hårde' i forhandlingslokalet, og han har opdaget, at det er noget, han skal tænke over i sin nye stilling:

"Jeg kan godt være kantet. Det kommer nok fra min advokatbaggrund – der er det hele meget firkantet, og det har jeg nok taget ind. Jeg blev opmærksom på det, da jeg var på Det Kongelige Teater. Det var jo noget af et skifte at komme direkte fra et advokatkontor til at skulle forhandle med kunstnere. På et tidspunkt siger en af mine kolleger 'hold kæft, hvor er du egentlig flabet' til mig. Det var noget af et wakeup call, at nogen kunne opleve mig sådan. Det er noget, jeg har tænkt over siden, hvor jeg ikke kun skal forhandle, men også skal være en samlende figur."

Trygge medarbejdere er vigtigt

Rollen som den samlende figur gælder ikke mindst internt i sekretariatet. For Kim er det alfa og omega, at Tagensvej er en god arbejdsplads, der giver medarbejderne ro:

"For mig er det supervigtigt, at medarbejderne i sekretariatet trives, og at det er trygt for dem at arbejde i forbundet. Vi håndterer jo mange svære sager for medlemmer, og derfor er vi nogle gange involveret i konflikter. Hvis vi skal kunne håndtere det – og i det hele taget give medlemmerne den bedste service – skal alle i sekretariatet have det godt på arbejdet. Det bliver uden tvivl et af de vigtigste fokusområder for mig."

Sikkerhedsselen slipper mig

Hvis ovenstående betragtninger minder om coachsprog, er det måske ikke helt tilfældigt, for Kim har nemlig bragt professionel rådgivning i spil.

"Anna-Katrine og jeg har indimellem brugt en ledelsescoach, blandt andet som sparring på vores fælles ledelse i forbundet, og Christine (Vestergård Hüttel) og jeg har også været forbi sammen. Vi vil gerne sikre, at vi kommer bedst muligt fra start – både internt og eksternt."

Det kan godt være, at Kim bare flytter 10 meter ned ad gangen på tredje sal på Tagensvej, men er der noget, som han er nervøs for i sit nye job?

"Det politiske. Lobbyarbejdet. Det har jeg ikke været direkte involveret i før, og det bliver en udfordring for mig. AK og jeg kørte jo parløb i mange år, vi nåede næsten kobberbrylluppet, og nu er det mig, der har bolden. Jeg føler helt klart, at der er en sikkerhedssele, der slipper mig. Jeg er glad for, at Benjamin er så god til at skabe relationer – så kan jeg komme bagved med den jeg er og min faglighed. Og jeg glæder mig til at komme i gang sammen med alle de dygtige mennesker, der er rundt om mig!"

De første 100 dage
Kim Hansens top tre på to do-listen:

1. **Overenskomst på teatrene**
Det kunne have været rart at sætte sig i stolen på ryggen af nogle succesrige overenskomstforhandlinger, men der er sgu aldrig ro her. Der er altid kampe, der skal kæmpes. Sådan er det i en fagforening. Allerførst vil jeg gerne se, om vi kan få landet en overenskomst på teaterområdet.

2. **Rettighedsområdet**
Der er nogle store udfordringer i forhold til rettighederne – både når det gælder den danske rettighedsmodel og momsen. Det er virkelig noget, der presser medlemmerne, og det vil meget af min tid komme til at gå med.

3. **Trivslen i DSF**
Med mig som direktør og Christine Vestergård Hüttel som vicedirektør kommer der helt naturligt til at ske forandringer i sekretariatet, og vi ved, at det er noget, der har stor betydning for medarbejderne. Derfor har Christine og jeg stor fokus på at sikre, at alle trives på jobbet og kan følge med i forandringerne.

Kim Hansen.
Foto: Henning Hjorth

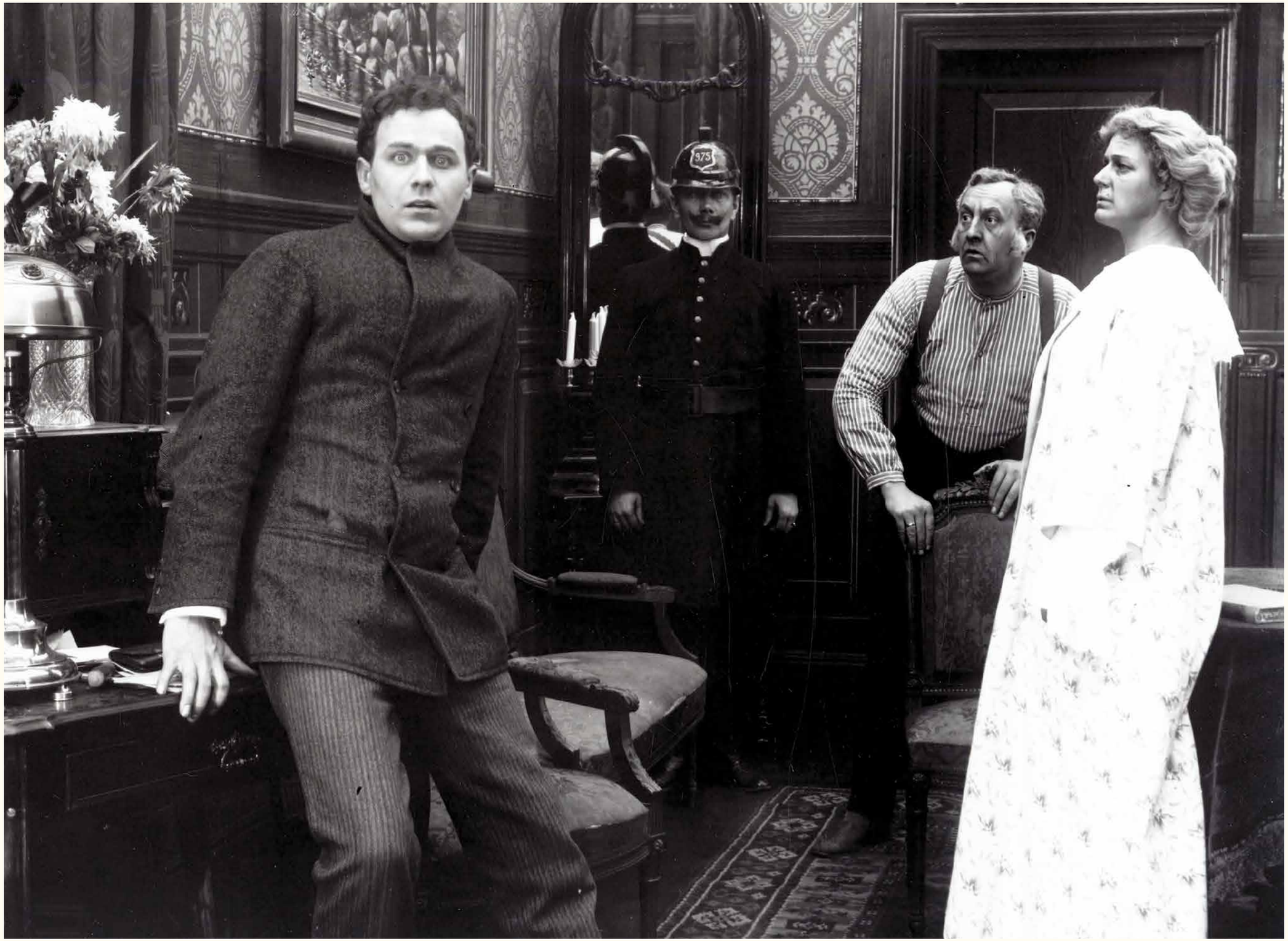


Foto: Det Danske Filminstitut

KLASSIKEREN

VED FÆNGSLETS PORT

Valdemar Psilander er en gåde. Ja, det er alle mennesker vel, men det giver alligevel et ekstra drys af gådefuldhed, når mennesker dør unge og samtidig er feterede skuespillere. Og begge dele gjaldt for Psilander, der ses til vestre på månedens foto. Han blev nemlig fundet død på et hotelværelse tæt ved Rådhuspladsen i en alder af kun 32 år. Da havde Psilander allerede indspillet 83 film til biograferne, men det var selvfølgelig også dengang, hvor de var knap så lange som i dag. Hans stjerne lyste så langt væk som i Rusland, men hvorfor slukkedes den så i den unge alder? I aviserne dengang spekuleres der på, om det kunne være mord, selvmord eller syfilis, men det blev aldrig opklaret. Om rollen i August Bloms 'Ved fængslets port' har forskningsleder på Det Danske Filminstitut Lars Martin Sørensen skrevet: "Psilander viser spændvidden i sit spil. Han er fra første færd andet og mere end blot charmørbraden i de senere så talrige førsteelskerroller, han placeres i." Husk at filmen altid kan ses ganske gratis på www.stumfilm.dk, hvor du også kan læse meget mere om Valdemar Psilanders karriere. ●

En generalforsamling med mange klapsalver

Af Jacob Wendt Jensen

Årets generalforsamling i Dansk Skuespillerforbund var nummer 118 af slagsen. Og det blev en generalforsamling af den slags, hvor der blev klappet ekstraordinært meget. Af dem der gik, og dem der kom. Og i det hele taget af arbejdsresultaterne.

Mia Lerdam, Max-Emil Nissen, Peder Holm Johansen, Jytte Abildstrøm og Lone Hertz bidrager med klapsalver på årets generalforsamling.

Alle fotos: Henning Hjorth

Efter et par år eller tre med generalforsamlinger der blev flyttet og generalforsamlinger med corona-begrænsninger, havde medlemmerne af Dansk Skuespillerforbund igen mulighed for at samles helt uden begrænsninger i DGI-byen på Vesterbro i hjertet af København. Måske derfor var stemningen i år – nærmere bestemt søndag 22. maj – ekstra god og næsten løssluppen.

En skuespiller – og far – havde en baby med, tre bar kasket og næsten alle var glade i låget. Foråret var kommet godt i gang, krammerne sad løst i en ny tid, hvor man gerne måtte den slags og sommeren ventede forude.

Magnus Bruun, Christine Exner og Mia Lerdam fra bestyrelsen indledte dagen med at ringe med klokken og bød derefter velkommen til generalforsamling nummer 118 i Dansk Skuespillerforbunds historie. Dagens første gerning var at byde velkommen til de nye medlemmer. Der var en ti stykker af dem til stede og de fik klapsalver med på vejen. Siden skete det samme for alle faggrupper en for en.

Først danserne, dernæst koreograferne, operasangerne, musicalperformerne og til sidst "som rosinen i pølseenden – de ludfattige skuespillere." som Magnus Bruun vittigt bemærkede.

Både kompetent og vittig var også advokat Peter Schønning, der igen i år var dirigent. Men ikke før 'Kringsat af fjender' var afsunget. I lokalet sad op mod 120 medlemmer og en mindre flok, der fulgte med fra deres hjem via streaming. Nogle fra udlandet.

Sved på panden

Første punkt på dagsordenen var sædvanen tro formandens beretning. Og den havde i år givet Benjamin Boe Rasmussen sved på panden.

"Jeg begynder med at afvige fra manuskriptet. Da jeg for fire år siden skrev min første beretning, kunne jeg skrive den tre uger før generalforsamlingen. Men den forløbne uge har måske været den mest turbulente i min tid som formand. Jeg har haft det lidt som en cykelrytter, der kører på en cykelbane, hvor man hele tiden bliver ved med at ringe for sidste omgang."

Han hentydede blandt andet til, da Konservativt Folkeparti trak sig fra forslaget om moms på ophavsret, så det politiske flertal for den ide faldt. Dernæst kom der en afgørelse om, at statens manglende indbetaling fra blankbåndsordningen omsider ville falde efter afgørelsen i en langtrukken retssag. Og til sidst kom der besked om et nyt medieforlig:

"Mange af de ting vi har spillet ind med, er blevet hørt. For eksempel et bidrag fra streamingtjenesterne til danske tv- og

Æresmedlemmer og en ekstra tak

To tidligere formænd blev udråbt til æresmedlemmer og fik ord med på vejen af Benjamin Boe Rasmussen. Litten Hansens liste over tillidsposter er lang. Blandt andet blev nævnt, at hun er skuespiller og instruktør og har været skuespilchef på Det kongelige Teater, chef for Arte og ligeledes for Copydan og Verdens TV. Hun var med andre ord med til at starte det arbejde, der betyder, at man i dag forvalter 1,3 mia. kroner i rettighedspenge hvert år.

Hun var så god en forhandler tilbage i 1980'erne som formand for forbundet, hvilket hun var fra 1982 til 1991, da Dansk Skuespillerforbund var splittet, at modforhandler Bent Fabricius-Bjerre om hende sagde: "Jeg håber medlemmerne en dag vil rejse en statue af dig." Det var dengang, da omkring 100 af de mest brugte skuespillere havde meldt sig ud for en stund. Hun fik dem halet tilbage igen efter en nervepirrende frokost, og på generalforsamlingen sagde hun:

"Jeg har aldrig oplevet en generalforsamling, hvor folk har klappet så meget som i dag. Benjamin, du er den bedste formand, vi har haft. I hvert tilfælde siden mig selv. Det er en fornøjelse, at I fortsætter den linje, jeg var med til at lægge."

Den samme ære som Litten Hansen fik, overgik også Troels II Munk, der var formand i årene fra 1991-95. På en digital forbindelse fra Malta, sagde han:

"Når jeg ser tilbage, har det vigtigste været at indføre princippet om, at en tredjedel går til de udøvende, en tredjedel til de skabende og en tredjedel til producenterne. I dag har Filmex fået så utroligt mange flere penge at dele ud af, end jeg nogensinde havde forestillet mig."

Benjamin Boe Rasmussen supplerede det nye æresmedlems ord ved til Troels II Munk at sige:

"Man skal ikke undervurdere det arbejde med at samle organisationerne, som du var pioner for. Du var en fantastisk formand, og var sammen med Litten Hansen det kompas, jeg i dag bruger som formand. Du brugte camouflagetøj og sportsvogn, og producenterne har sikkert tænkt, at dig kunne de snyde, men du var så skidegod til det arbejde. En overenskomst er ikke noget, man trækker i en automat. Det er en forhandling, hvor begge parter får noget."

Lise Nees blev takket for sine tyve år som formand for musicaludvalget, hvor hun har kæmpet hårdt for at styrke sammenholdet blandt musicalperformerne, hvilket i høj grad er lykkes.

Magnus Bruun, Christine Exner, Mia Lerdam og Peter Schønning.

filmproduktioner. Forliget er politisk smalt, og nu vil vi arbejde hårdt for, at det bliver implementeret inden næste valg. Selvfølgelig er der også lidt huller i suppen, men dem vil vi arbejde på at få udbedret."

Streger i sandet

Derfra gik Boe Rasmussen tilbage til sit manuskript og gennemgik de sager, man også kan læse i hans skriftlige beretning, der ligger på forbundets hjemmeside. Blandt andet konflikten med TV2 om aftalen med producenterne og Dansk Skuespillerforbund:

"TV2 har selv bedt os om at lave aftalen, og nu synes de så, at den er for dyr. De har intimideret og truet os og brugt bøllemetoder, og de har gjort det for sølle 17 mio. kr. om året, samtidig med at de har haft et overskud på en kvart mia. kr. sidste år. Vi kommer til at dø med støvlerne på i denne sag, for vi giver os ikke."

Den svære tid for teatrene efter corona fik også ord med på vejen, for netop nu går færre i teatret end før epidemien.

"Det er en ketchupeffekt af forestillinger. Derudover er der nogle, der mener, at vi skal udføre vores arbejde på dårligere vilkår end tidligere. Men det bliver ikke på min vagt, at overenskomsterne ændres. Det er netop dem, der garanterer vores løn."

Formanden havde også noteret sig, at kampagnen 'Stregen i sandet' om, hvad man gør ved grænseoverskridende adfærd, havde betydet noget.

"Jeg kan se kampagnen virker, og vi er first movers i forhold til at anerkende problemerne og gøre noget ved dem. Nu er man begyndt at ringe til os med erfaringerne, så vi kan videregive vores viden til de rette instanser. Det er et bevis på, at vi er ved at gøre op med en tavshedskultur i branchen. Vi skal ikke tage en tudekiks eller forsøge at løbe det væk. Vi skal tage affære."

Vagtskifter

På en generalforsamling, der generelt var præget af taktfaste klapsalver, kom mange af dem også personerne i et vagtskifte til gode.

Ti filmlegater

På årets generalforsamling blev der uddelt ti legatportioner på 10.000 kr. til nogle af de skuespillere, der har haft filmroller før 1975. Tre af de ti var mødt frem, mens Christoffer Bro, Hanne Ribens, Susanne Jagd, Malene Schwartz, Susanne Breuning, Elin Reimer og Lisbet Lundquist var forhindret.

Efter at have hævet næverne i vejret som efter en sejr sagde Lise-Lotte Norup:

"Ti-tusind TAK!"

Blandt film fra denne periode findes følgende på Norups generalieblad: 'Det er nat med fru Knudsen', 'Solstik på Badehotellet' og en lille stribe sengekantsfilm.

Næste prismodtager på scenen var Jytte Abildstrøm, der indledte med at sige:

"Det er helt uvirkeligt. Til næste år er det 70 år siden, jeg snublede i et gulvtæppe og kom med i studenterrevyen."

Lommeregneren siger, at det var helt tilbage i 1953. Siden kom Abildstrøm med i film som 'Vi som går stjernevejen' (1956), 'Fem mand og Rosa' (1964), 'Far laver sovsen' (1967) og tv-serien 'Sonja fra Saxogade' (1968-69) for blot at nævne en lille flok. Videre sagde Abildstrøm:

"Jeg har holdt 4000 foredrag siden miljøåret, så ring hvis I vil have hjælp til den grønne omstilling. Nu da jeg har fået et legat, skal det ikke koste jer noget. Og held og lykke til kommende slægter."

Lone Hertz fik akkurat som sidste år et legat, men hun har også været med i hele 43 film og tv-serier før 1975. Fra en forhøjning foran talerstolen trådte hun op og sagde:

"Jeg tager den uden microport. Det er alligevel noget lort. Jeg ved ikke, hvem der er lykkens Gud her i vores forbund, men det må være en hjerteven af mig. 'Jeg tror sgu de snyder', sagde jeg til min søn, Steen, men det mente han dog ikke. Jeg er meget tilfreds og lykkelig ved at stå her. Det er jo sådan, at når man som kvinde i det her fag bliver mere end 50 år, kan man kun spille 'En kvinde er overflødig'. Pengene lander på et tørt sted hos mig. Jeg ved godt, jeg også sagde det sidste år: Men jeg har mange, mange, tørre steder. Og jeg kommer gerne igen næste år."

Anna-Katrine Olsen stopper som sekretariatschef 1. juli, hvor tidligere vicesekretariatschef Kim Hansen overtager chefstafetten – dog med titel som direktør. Ny vicedirektør bliver Christine Vestergård Hüttel, der tidligere har været chefjurist hos Danske Filminstruktører.

Både Anna-Katrine Olsen (AK i daglig tale) og Kim Hansen blev hyldet af formanden:

"Da jeg blev formand, var det som at få et sæt nye briller på, hvor jeg pludselig kunne se alt, hvad der var i rummet. Jeg forstod bare ikke alt det, jeg så. Og uden dig, Anna-Katrine, var det ikke gået. Og heller ikke uden dig, Kim. Vi etablerede hurtigt en flad struktur og gik i gang med arbejdet. Jeg synes så, at vi i de forløbne år har fået ros for at være nogle hårde hunde – men også for at opføre os ordentligt i vores forsøg på at lime branchen sammen. Heldigvis har du, Kim, sagt ja til at blive direktør frem over. Og det er dejligt, for det er du klar til."

De taktfaste klapsalver til AK blev til stående ovationer, inden hun selv sagde:

"Tak for de ni år i hjørnekontoret. Det har været en fornøjelse at arbejde for jer. Superhårdt og superspændende. Jeg har lært meget fagligt og menneskeligt. Men nu skal jeg stoppe op og se, hvad der er godt for mig de næste år. For at kunne holde meget længe endnu."

Anna-Katrine Olsen fortsætter i øvrigt minimum det næste års tid som bestyrelsesformand for Copydan Verdens TV. Kim Hansen kan du læse meget mere om på siderne 14-15 i dette nummer.

Debat under eventuelt

Shahbaz Sarwar efterlyste blandt andet nye og mere logiske regler for, hvornår prøvemedlemmer – hvilket han selv er – kan blive fuldgyldige medlemmer. Svaret fra Boe Rasmussen lød:

"Hvis vi blot lukker sluserne op, risikerer vi, at der kommer for mange ind, som bruger vores efteruddannelsesaktiviteter til ren og skær uddannelse. Det skete faktisk i en periode tidligere. Med det resultat, at mange fuldgyldige medlemmer truede med at melde sig ud. Vi skal passe på med at gøre den solidariske grund usikker. Men når det er sagt, så er vi i direktionen pålagt at komme med en ny model for medlemskab i løbet af næste arbejdsår, så der kan være ændringer på vej."

Når der ikke hverken var afstemninger, slagsmål eller de store diskussioner på årets generalforsamling, er det tegn på, at det går godt med forretningen. Det var bestemt også hovedindtrykket på årets generalforsamling i Dansk Skuespillerforbund. Som det blandt andet blev opsummeret af formand Benjamin Boe Rasmussen, da han lukkede generalforsamlingen efter godt fem timer:

"Der har været en del artikler i aviserne på det seneste om medlemsflugten fra fagforeningerne. Til det kan jeg sige: Vi har en organisationsgrad på et sted mellem 95 og 98 procent i vores fag, og vi oplever en medlemsstigning, så vi har ingen frygt for fremtiden. Jeg er så glad for at være formand og så pissestolt af at være det for lige netop jer."

Inden folk rejste sig og gik til spisning og fest, var der klapsalver for 117. gang på generalforsamling nummer 118 i Dansk Skuespillerforbund. ●

Benjamin Boe Rasmussen og Anna-Katrine Olsen.

KIM & BENJAMIN

Af Kristine Høeg

Glem alt om Batman & Robin. Der er et nyt team i spidsen for forbundet. Og både direktøren og formanden ruster sig til kamp, for den nye strategi kalder på flere overenskomster, bedre vilkår og styr på rettighederne.

Selv om Benjamin Boe og Kim Hansen har arbejdet side om side i fire år, er det alligevel et nyt team, der nu skal styre skuespillerforbundet ind i fremtiden – med en frisk strategi i rygsækken.

"Bestyrelsen fokuserer på de mere traditionelle fagforeningsområder – flere overenskomster og bedre arbejdsvilkår. Det er i den grad noget, jeg kan se os føre ud i livet, og en af de allerførste opgaver bliver at kigge på en bedre overenskomstdækning," forklarer Kim Hansen.

Et eksempel er overenskomstforhandlingerne med Dansk Teater, der har været i gang længe, uden at der er landet en aftale. Kim og Benjamin sigter efter at modernisere overenskomsten, så den matcher nutidens – og fremtidens – arbejdsmarked.

Nye medlemmer ændrer forbundet

"Vi er en branche, hvor det har været en selvfølge at gå syg på arbejde, og hvor man lavede radio om formiddagen, prøvede om eftermiddagen og spillede med i en forestilling om aftenen. Men i dag ser arbejdslivet anderledes og mere fragmenteret ud, med et hav af arbejdsgivere spredt ud over kalenderen. Derfor skal vi have en aftale, der styrker beskyttelsen af medlemmerne, samtidig med at arbejdsgiver får mere fleksible vilkår," forklarer Benjamin, der glæder sig over, at forbundet – modsat mange fagforeninger – oplever en stigning i medlemstallene.

Og de nye, unge medlemmer har stor betydning for eksempelvis overenskomsterne:

"Vi oplever et generationsskifte i forbundet. Vi har fået en masse unge medlemmer, hvor det at være skuespiller ikke udgør hele deres liv. De vil gerne have en bedre balance. Omvendt har teatrene været vant til, at folk stod til rådighed fra 9 til 23. Så selv om vi alle ved, at overenskomsten er nødt til at følge med tiden, så er de nuværende forhandlinger et ambitiøst projekt – og det vidste vi også godt. Det er ikke sikkert, vi når i mål med det, men det betyder ikke, at alt er tabt," supplerer Kim, der gerne bruger sin baggrund fra arbejdsgiversiden – som tidligere advokat for Det Kongelige Teater – aktivt:

"Jeg kan se teatrenes udfordringer, og det gør det nemmere at skrue en løsning sammen. Det giver i øvrigt også respekt fra modpartens side, og det er et bedre udgangspunkt i en forhandling."

Hvis der skulle sidde nogle derude og frygte, at Kim skulle 'glemme' skuespillerforbundets interesser, banker Benjamin den bekymring til jorden.

'Pivringe og umoderne'

"Jeg er måske den mest blå formand, vi længe har haft, så der kan Kim holde mig i ørene. Når jeg bliver for blå, kan jeg regne med, at han bliver ræverød, og jeg ved, at han aldrig vil acceptere ringere vilkår for medlemmerne. En overenskomst er jo ikke noget, du trækker i en automat, det er en forhandling – og derfor ser jeg det, at han har siddet på 'den anden side', som en fordel. Han forstår at lægge argumenterne ind de rette steder, og han kan komme med løsninger, der rent faktisk gør det, de skal, og som begge parter kan se sig selv i. Det er guld værd. Når vi 'jammer' i hverdagen, er han helt på medlemmernes side, fordi han vitterligt synes, vores løn- og arbejdsvilkår ofte er pivringe og umoderne. Så kan det godt være, at han ligner en traditionel djøffer og har været med ved bordet på den anden side. Men jeg synes, han er en flot fyr, og for eksempel er den fantastiske overenskomst med DR og streamingaftalen i høj grad hans fortjeneste."

Rettigheder, uligeløn og indlæsere

Som du kan læse, er der i den grad fokus på forhandlingerne i skuespillerforbundet. Spørger man de to om, hvad der står på to do-listen i den nærmeste fremtid, liner de kampe op i kalenderen:

Der skal gang i implementeringen af medieforliget, kampen for rettighedsaftalen fortsætter, lønforskellene mellem kvinder og mænd skal frem i lyset, der skal skrues op for indsatsen i forhold til repræsentation – og så skal der fokus på bedre vilkår for en voksende, men 'naturligt' usynlig gruppe: Nemlig indlæserne og dubberne.

"Dubberne har ikke fået fornyet deres overenskomst i 20 år, og indlæserne får mere at lave, samtidig med at priserne falder. De skal betales ordentlig for det gode stykke arbejde, de leverer! Vi kan på ingen måde se rimeligheden i, at branchen presser priserne så hårdt. Kim og jeg har snakket om det her i halvandet år, så der er ingen tvivl om vi som team står stærkere i denne her kamp, end vi har gjort før," tordner Benjamin.

Benjamin Boe Rasmussen og Kim Hansen.
Foto: Henning Hjorth

Fem hurtige til CHRISTINE VESTERGÅRD HÜTTEL

Forbundets nye vicedirektør har arbejdet med rettigheder hele sit arbejdsliv, glæder sig over de stigende medlemstal og elsker dansk børneteater.

Hvad gør jobbet hos DSF uimodståeligt?
"DSF fremstår som et stærkt forbund med et fantastisk sammenhold mellem medlemmerne. Og mens mange fagforeninger oplever, at medlemstallet falder, er det modsat hos DSF. For mig vidner det om en organisation, der formår at udvikle sig med tiden. Det glæder jeg mig til at være en del af."

Hvordan kommer du til at bruge din baggrund i dit nye job?
"Jeg har arbejdet med rettigheder hele mit arbejdsliv, så den erfaring kommer jeg til at trække på. For som Benjamin siger, så er der mange millioner gode grunde til at passe rigtig godt på kunstnernes rettigheder! Så det bliver et kernepunkt for mig."

Hvad er de vigtigste punkter på din to do-liste, når du begynder?
"Der er blandt andet fokus på overenskomster, rettighedsaftaler og bedre arbejdsvilkår, men også på at styrke fællesskabet mellem medlemmerne. Det glæder jeg mig til. Jeg vil også fokusere på samarbejdet i huset og bidrage til at skabe det bedste arbejdsmiljø for alle dem, der hver dag yder en kæmpe indsats for medlemmerne."

Hvordan kommer medlemmerne til at møde dig – og hvad vil du gerne tale med dem om?
"Jeg var med på generalforsamlingen og mødte en masse med fantastisk energi og et stort engagement i forbundet. Jeg glæder mig til at høre mere om, hvad der optager medlemmerne i deres arbejdsliv, og hvad vi i forbundet kan gøre for dem i forhold til både arbejdsvilkår, rettigheder og fællesskabet med kollegerne."

Hvad bruger du dit private kulturbudget på?
"Jeg har små børn og ser en del børneteater sammen med dem. Det er en kæmpe fornøjelse at kunne give den interesse videre, og der er så meget børneteater på højt niveau. Når jeg er ude uden børn, elsker jeg at se teater og scenekunst og at gå i biografen eller til koncerter. I foråret så jeg den fremragende 'Fædra' på Husets Teater."

Barsel kan koste kvindelige skuespillere dyrt

Af Andreas Ebbesen Jensen

"Jeg følte mig sygeliggjort af min graviditet," siger skuespiller **Regina Sloth**. Og hun er ikke alene. Mange kvindelige skuespillere oplever at blive udskammet af arbejdsgiverne, når de fortæller om deres graviditet.

Den 31-årige skuespiller Regina Sloth var tre måneder gravid og havde netop overstået den vigtige 12-uger scanning på hospitalet, da hun i slutningen af 2021 ringede til Dansk Skuespillerforbund. Hun ønskede råd og vejledning til, hvordan hun skulle gribe snakken om sin graviditet an med den producent, der havde ansat hende som skuespiller på en kommende stor musical-forestilling sat til premiere i foråret.

"Jeg hev fat i forbundet, fordi jeg havde på fornemmelsen, at det godt kunne blive en svær samtale med min arbejdsgiver," fortæller hun.

Dansk Skuespillerforbund rådede hende til at holde fast i at gennemføre sin del af kontrakten på trods af graviditeten, og at graviditeten ikke ville blive en hindring for den kommende produktion. Sådan så producenten ikke på det.

"Han fik sagt nogle meget uheldige ting om, at jeg ville komme til at tage 30 kilo på og at jeg nok ikke ville være i stand til at danse tre måneder før min termin. Jeg fortalte ham, at jeg ville foretrække, at vi undlod at forudindtage en masse ting, som vi dybest set ikke vidste noget om. Men han påstod, at det vidste han med sikkerhed. Og det er jo der, hvor kommunikationen mildest talt fejler," fortæller hun.

Efter samtalen var Regina Sloth usikker på, hvor hun stod i forhold til den kommende forestilling. Og en uge før de første prøver til forestillingen skulle finde sted, blev hendes bange anelser bekræftet. Producenten ringede hende op og fortalte, at hun ikke behøvede at komme på arbejde. Produktionsholdet var blevet enige om, at det ikke var forsvarligt at have hende på scenen af sikkerhedsmæssige hensyn.

Da Regina Sloth var under kontrakt, blev hun stadig lønnet indtil kontraktens udløb, men beslutningen tog hårdt på hende.

"Jeg følte mig en smule sygeliggjort på grund af min graviditet og uretfærdigt behandlet. Det var et hårdt slag, fordi jeg havde glædet mig til arbejdet og arbejdet med mine kollegaer," siger hun.

Ud over at være uddannet skuespiller fra Den Danske Scenekunstskole i Fredericia, har Regina Sloth tidligere arbejdet som instruktørassistent og er lige nu i gang med at gennemføre en diplomuddannelse i producentvirksomhed og kulturledelse. Og hun ville ønske, at producenten havde indgået i en dialog tidligere om, hvorvidt hun kunne have påtaget sig andre opgaver under graviditeten qua sine andre faglige kompetencer.

"De skulle have ringet i god tid og snakket med mig om situationen og potentielle løsninger. I stedet blev jeg mødt med en forudindtagethed om, at min graviditet ville skabe et stort problem og en risiko for mig og barnet, som jeg egentlig ikke føler, de havde noget belæg for at have. Tilbuddet om omplacering i produktionen kom alt for sent og var desværre ikke et jeg kunne gå med til, selvom jeg ønskede at arbejde," siger hun.

Gravide bliver mødt med skyld og skam

Ifølge lovgivningen har man ikke pligt til at underrette arbejdsgiveren om sin graviditet før tre måneder før forventet fødsel. Men Regina Sloth føler, at man havner i en kattepine, uanset om man afslører sin graviditet i rigtig god tid eller meget sent.

"Hvis man fortæller om sin graviditet i rigtig god tid, risikerer man, ligesom jeg, at blive valgt fra til fordel for en anden. Omvendt kan det ikke rigtigt lade sig gøre at holde sin graviditet skjult i et halvt år. Vi skuespillere arbejder jo ikke på et kontor, hvor man kan skjule sin mave under en løstsiddende sweater," siger hun.

Regina Sloth kan dog glæde sig over, at hun havde underskrevet en kontrakt og derfor var sikret fuld løn, selvom hun blev fritstillet. Så heldig er langt de færreste skuespillere.

Langt hovedparten af skuespillerne i Danmark arbejder på freelancebasis. Det hører til sjældenhederne, at en skuespiller er fastansat hos et teater og dermed også er sikret fuld løn under barsel.

Nanna Møller fortæller:

"Som udgangspunkt synes jeg, at de økonomiske muligheder for vores gravide medlemmer er for dårlige. Skuespillere deler skæbne med alle andre freelancere i dette land. Er du ikke i et fast ansættelsesforhold, når du bliver gravid, har du ikke andre rettigheder end at komme på barselsdagpenge. Og for mange betyder det jo en stor nedgang i økonomien," siger Nanna Møller, der er socialkonsulent i Dansk Skuespillerforbund.

At freelancelivet kan være uforeneligt med en graviditet, kan den 37-årlige skuespiller Dinna Ophelia Hæklund nikke genkendende til. Da hun ventede sit første barn i 2017, arbejdede hun som freelanceskuespiller inden for revy og børneteater. Men graviditeten blev hurtigt en stopklods for karrieren.

"Jeg blev vraget fra den revy, som jeg skulle have spillet i sammen med tre andre skuespillere. Vi havde også spillet sammen i revyen året før, men nu var der pludselig ikke penge nok til alle fire skuespillere, og så fik jeg sparket," siger hun.

Dinna Ophelia Hæklund havde endnu ikke underskrevet en kontrakt og stod derfor uden nogen indtægt. Alligevel forsøgte arbejdsgiveren at spinne afskedigelsen som noget positivt.

"Han fik det vendt til, at han fritstillede mig for min egen skyld. 'Så kan du jo få lov til at koncentrere dig om at være mor'," sagde han. Og det gjorde mig vred og ked af det.

Revyen fik premiere to måneder efter Dinnas termin og derfor burde graviditeten heller ikke have været til hinder for at påtage sig rollen, mener hun.

"Det havde måske været hårdt så kort tid efter fødslen, men det burde jo være op til mig at vurdere. Hvem var han til at bestemme, hvorvidt jeg kunne arbejde så kort tid efter, jeg fik mit barn?!" siger Dinna Ophelia Hæklund.

Efter barnets far er Nanna Møller fra Dansk Skuespillerforbund ofte den første, skuespillerne fortæller om deres graviditet. Mange henvender sig, fordi de står i samme situation som Regina Sloth og Dinna Ophelia Hæklund og er i tvivl om, hvornår og hvordan de skal fortælle om deres svangerskab.

"Vores medlemmer er ekstremt loyale overfor deres arbejdsgivere, og de vil helst ikke have, at teatrene eller

"Jeg blev vraget fra den revy, som jeg skulle have spillet i sammen med tre andre skuespillere. Vi havde også spillet sammen i revyen året før, men nu var der pludselig ikke penge nok til alle fire skuespillere, og så fik jeg sparket".

Dinna Ophelia Hæklund.
Foto: Benny Meincke Rasmussen

produktionsselskaberne kommer i klemme på grund af en graviditet," siger hun.

Loyalitet er selvfølgelig prisværdigt, men når det drejer sig om graviditet, rådgiver Nanna Møller skuespillerne til at holde munden lukket, indtil de minimum er 12 uger henne og er sikre på, at barnet rent faktisk bliver til noget.

"Mange skuespillere, jeg taler med, har dårlig samvittighed over at holde deres graviditet hemmelig. De føler nærmest, at de snyder deres arbejdsgivere ved ikke at fortælle om det. Men man er altså i sin gode ret til at vente med at sige noget. Jeg har oplevet flere eksempler på skuespillere, der har fortalt om deres graviditet, før de tre måneder er gået. Kort efter stod de både uden job og barn, og det er jo på alle måder en trist situation at havne i," fortæller Nanna Møller.

Det er også enormt vigtigt, at de gravide skuespillere sørger for at få underskrevet kontrakterne på deres kommende roller, inden de fortæller nyheden til teatret eller produktionsselskabet, slår Nanna Møller fast.

"Det er jo først, når du har sat sit navn på kontrakten, at du hører under en overenskomst og dermed også er sikret løn eller delvis løn under barsel," siger hun.

Branchen skal have mere kreativt mod

Den 39-årige skuespiller Ene Øster Bendtsen har været igennem tre forskellige barsler som skuespiller. Den sidste barsel afsluttede hun i januar sidste år, og hun kan godt nikke genkendende til den følelse, som kollegaen Regina Sloth fortæller om.

"Hver gang jeg har været gravid, har jeg stået i et dilemma om, hvornår jeg skulle fortælle det til min arbejdsgiver. På den ene side havde jeg ikke lyst til at sige noget, før jeg var tre måneder henne og vidste, at barnet blev til noget. På den anden side ønskede jeg heller ikke at brænde nogen broer ved at skabe en dårlig stemning og gøre opmærksom på det alt for sent," siger hun.

Ene Øster Bendtsen har oplevet at blive fyret fra et mindre teater, da de opdagede, at hun var gravid.

"Jeg forsikrede dem, at jeg sagtens kunne spille rollen, selvom jeg var gravid, men de valgte at finde en anden til rollen. Og der synes jeg, at kreativiteten slipper op. For selvfølgelig kan man godt have gravide skuespillere på scenen, uden at det nødvendigvis bliver et problem. Men det føles som om, at branchen er enormt dårligt gearet til at håndtere gravide skuespillere," siger hun.

Det er dog ikke alle, der per automatik smider de gravide på porten, fortæller Ene Øster Bendtsen. Under sin sidste barsel,

Regina Sloth.
Foto: Privatfoto

> "Det er en hård kamp at tage, imens man er gravid og hormonerne hamrer rundt i kroppen. Og man kommer hurtigt til at føle sig besværlig i en branche, der stadig har ry for, at graviditet og børn bare ikke er så skide praktisk. Og det er bare ikke i orden"

blev skuespilleren ringet op af en caster. Hun ville gerne have hende til aflægge prøve på en rolle i Annette K. Olesens kommende film 'Ingen kender dagen' (premiere i 2022).

Ene Øster Bendtsen fortalte ærligt, at hun var højgravid, men casteren insisterede på, at hun alligevel tog til audition. Det endte med, at hun fik rollen.

"Annette K. Olesen så ikke noget problem i min graviditet. Jeg nåede at være med til et par prøver, inden jeg fødte. Og da mit barn var tre måneder gammel, sluttede jeg mig til produktionen og gennemførte mine optagelser. Det har jeg kæmpe respekt for, og det var enormt befriende at opleve. Jeg håber, at flere instruktører og teaterdirektører har modet til at tage lignende chancer med gravide skuespillere," siger hun.

Rollen i Annette K. Olesens kommende film betyder også, at Ene Øster Bendtsen ikke går i flere måneder eller sågar år uden at arbejde. Og det gør automatisk livet på barsel mindre stressfyldt, fortæller hun.

"Jeg har før oplevet at være væk fra teaterscenen i to sæsoner på grund af graviditet og efterfølgende barsel. Og det er altså længe at være væk fra folks bevidsthed. Når man ude af loopet så længe, bliver man jo nervøs for, om der overhovedet er arbejde til en på den anden side," siger hun.

Skuespiller Regina Sloth var i lang tid ked af, at en stor del af hendes graviditet gik med at være ked af det over den beslutning, der blev taget af hendes tidligere arbejdsgiver.

"Det er en hård kamp at tage, imens man er gravid og hormonerne hamrer rundt i kroppen. Og man kommer hurtigt til at føle sig besværlig i en branche, der stadig har ry for, at graviditet og børn bare ikke er så skide praktisk. Og det er bare ikke i orden," siger hun.

Hun mener, at problemerne kan undgås ved, at producenterne bliver klædt bedre på til at håndtere kvinder og mænd, der skal på barsel.

"Producenterne skal definere nogle helt klare retningslinjer for, hvordan de håndterer gravide og barslende skuespillere i deres kontrakter. Det vil forhåbentligt skabe en mere klar og konstruktiv kommunikation, som både vil komme skuespillerne og producenterne til gode," siger Regina Sloth.

FIRE REGLER DU SKAL KENDE

1. Når du bliver gravid, har du ikke pligt til at underrette din arbejdsgiver før tre måneder inden forventet fødsel. Dansk Skuespillerforbund anbefaler, at du venter med at fortælle det, til du minimum er 12 uger henne.

2. Hvis du har kontrakt på en eller flere forestillinger i fremtiden, og de vel at mærke er på en overenskomst, har du krav på løn, eller delvis løn, under din barsel.

3. Hvis ikke du har en ansættelse op til din barsel, kan du, hvis du er berettiget til dagpenge ved ledighed, få barselsdagpenge. Det er dog vigtigt, at du har meldt dig ledig inden din barsel, hvilket vil sige mindst 29 dage inden din termin.

4. Du kan godt arbejde, mens du er på barsel. Du vil selvfølgelig blive modregnet i dine barselsdagpenge, men kun med det antal timer, du arbejder. Det vil sige, hvis du får en opgave, der tager to timer og betaler 5000 kr., så er modregningen kun to timer.

PRODUKTIONS STØTTE

Du skal læse nedenstående igennem, inden du søger
Produktionsstøttemidlerne kan søges til udvikling og produktion af projekter vedrørende teater, radioteater, readings, teaterworkshops, musikdramatik (herunder opera, kabaret, revy, musical), dans, film, kortfilm, tv-serier, lydbøger, dubbing, musikudgivelser osv.

Ved tildeling af støtte til et projekt, lægges vægt på om projektet

- Er væsentligt eller nyskabende
- Har kunstnerisk høj kvalitet
- Har fokus på diversitet (køn, etnicitet, alder etc.), og om
- Ansøgningen er gennemarbejdet og budgettet realistisk

Hvis du har modtaget produktionsstøtte tidligere, skal der være afleveret regnskab for den støtte, inden du søger igen.

Obs: Der er ikke hverken minimums- eller maksimumbeløb du kan søge til. Du kan vælge at søge til noget øremærket, fx lønninger, alternativt kan du skrive, at alt støtte er velkommen.

Du kan søge om støtte både som person og som firma.

Krav til ansøgningen
- Projektbeskrivelsen må max. fylde 3 A4-sider, inkl. budget, kort cv og bilag.
- Bilag skal vedhæftes som filer, så hav dem klar, inden du udfylder ansøgningen. Husk at vedhæfte mp3-lydfiler, hvis du søger til musikudgivelse.
- Bilag kan ikke eftersendes.

Ansøgningen bliver ikke behandlet, hvis ovenstående krav ikke er opfyldt.

Ansøgningen skal sendes via ansøgningsportalen, som du finder her:
https://ansoegning.skuespillerforbundet.dk

Du skal være opmærksom på, at ansøgningsportalen lukker kl. 12.00.

Ansøgningen bliver behandlet i Produktionsstøtteudvalget og efterfølgende i bestyrelsen. Behandlingstiden er på ca. 10 uger.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte sekretær Hanne Arlund.

Ansøgningsfrist torsdag 15. september 2022, kl. 12.00

UNIKT INDBLIK I DANSK TEATER FRA 1888-1947

Ved hjælp af støtte fra ikke mindre end 14 forskellige fonde er knap 60 års dagbøger af Frits Ahlefeldt-Laurvig nu tilgængelige for alle. Og hvem var han så? Han var lensgreve på Tranekær Slot på Langeland, men han var også en usædvanligt passioneret teater- og kulturelsker, der levede fra 1870 til 1947.

Alt i alt eksisterer der 38 dagbøger, der nu alle er digitaliseret, så man kan læse dem både på computer, tablet og smartphone. Du kan begynde på hjemmesiden teatergreven.dk.

Her følger et par eksempler fra det omfattende materiale. 5. marts 1914 havde Ahlefeldt-Laurvig set Otto Benzons 'Forår og efterår' på Det Kongelige Teater og skrev følgende – der er tillempet nutidens sprog og grammatik:

"Et af den slags stykker, der for Det Kongelige Teater er som fod i hose. Hvor er Poul Reumert charmerende og mindede om faderen i dennes unge dage, blot en forfinet udgave af fader. Det kan nok være, at sukkerægget hjemme på hotellet smagte mig, da jeg kom hjem."

Observationerne rækker ofte ud over teaterrummet og ind i den politiske verden. For eksempel 9. februar 1930, hvor der i dagbogen stod følgende:

"Læste en del om Stalin. Mærkeligt at Stalin, der har gennemgået så store lidelser som deporteret til Sibirien og nær undgældt med sit liv, kan være så grusom og blodtørstig, han kan da umuligt være en idealist. Stakkels Rusland, som han mishandler, men enhver djævel regerer til sin Tid."

ÅBEN STUDIO OG KURSER EFTER SOMMERFERIEN

Tænd gnisten – der er ikke noget som ny viden, nye ansigter og fokuseret fagsnak, der kan få forelskelsen i dit fag til at blusse op igen. Uanset om der er en særlig teknik, du gerne vil blive bedre til, eller du i virkeligheden mest trænger til motivation eller nye indtryk, finder du det hos DSF Studio.

DSF Studio arrangerer også løbende kurser og workshops samt auditions og spændende arrangementer.

ÅBEN STUDIO

Træn når du har tid og lyst med sæsonkort til 200 kr.

IMPROVISATION MED OLE BOISEN

Tirsdage formiddage fra 6. sep. // frist 29. aug.

Improvisation handler om at komme forbi præstationslysten og trangen til at imponere, så vi med sænkede parader spiller sammen og finder på fantastiske ting i nuet. Improvisation er også et godt værktøj til casting og jobsamtaler. Det styrker nærvær og parathed og sænker nervøsitet og trangen til at være dygtig hele tiden.

Ole er freelance-skuespiller og underviser med en bred erfaring fra film, tv og teater.

FILMSKUESPIL MED MADS KAMP THULSTRUP

Onsdage formiddage fra 7. sep. // frist 29. aug.

Vi arbejder os grundigt ned i materien af den filmiske scene gennem forskellige øvelser – store som små – og vi kommer til at arbejde med skrevne scener og improvisationer. Vi filmer en stor del af arbejdet og evaluerer resultatet. Målet er "at fylde i værktøjskassen", så du bliver 100 procent tryg ved filmarbejdet og altid har et værktøj ved hånden i tilgangen til arbejdet foran kameraet, uagtet rollens omfang.

Filminstruktør Mads Kamp Thulstrup har gennem sin karriere beskæftiget sig med alt fra reklame- til kortfilm og længere fiktion tv-serier og dokumentarfilm.

CHUBBUCKTEKNIK MED ANDREAS LYON

Torsdage aftener fra 8. sep. // frist 29. aug.

Mød modigt op til et professionelt rum, hvor du i tryghed kan få lov til at prøve kræfter med scener og monologer. Undervisningen tager udgangspunkt i Chubbuck teknikken med sin specielle evne til at fremme en intuitiv intelligens og en kraft til at "vinde" hver scene med stærke og personlige valg.

Andreas Lyon er freelance-skuespiller og underviser med speciale i kamerateknisk spil og self-tapes.

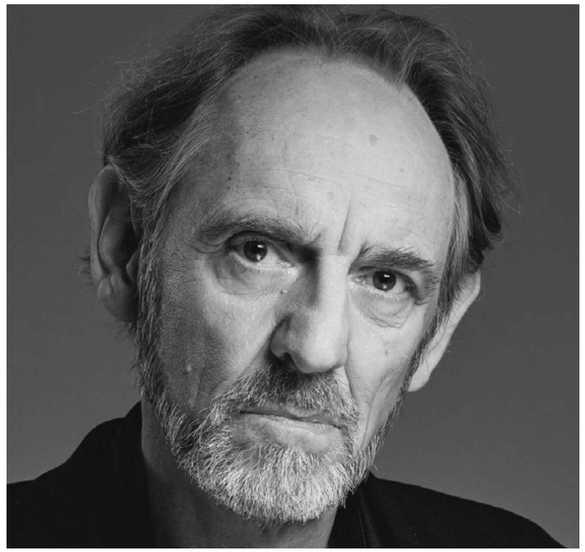
UDVALGTE UGEKURSER I EFTERÅRET:

- Filmskuespilkursus med Frederikke Aspôck, 19.-23. sep. // frist 14. aug. // 500 kr.
- On-Camera Scene-Study with Seámus McNally, 26.-27. og 29.-30. sep. // frist 17. aug. // 600 kr.
- Voice Barre with Perrin Manzer Allen, 10.-13. okt. // frist 5. aug. // 500 kr.
- Filmskuespil og self-tape med Thomas Chaanhing, 7.-11. nov. // frist 2. okt. // 500 kr.
- Castingkursus med Anja Philip, 14.-18. nov. // frist 9. okt. // 550 kr.

LAD OS FÅ EN GRØN PENSION

Både bestyrelse og medlemmer kan bidrage.

Fotograf: Henrik Ohsten



På den nylige generalforsamling kom vores pensionsopsparing endnu engang på dagsordenen. Og det var godt. For det er vigtigt. Kort sagt handler det om, hvordan vi sikrer, at vores pensioner investeres mest klimavenligt. I PFA har de nemlig to meget forskellige investerings-puljer. Som det er nu, går vores pension helt automatisk ind i den såkaldte Plus Pulje. Og det er rigtigt skidt, for herfra investerer PFA blandt andet flere milliarder kroner i de to store olieselskaber Shell og Total, der med deres fortsat heftige udvinding af fossile brændstoffer er med til at undergrave den grønne omstilling.

Det grønne alternativ

Men heldigvis er der et alternativ. For PFA har også en Klima Plus ordning, hvor man ikke risikerer, at ens penge ryger i sort energi. Og det kan vi selv tage hånd om. Tilmed uden store anstrengelser. Vi kan nemlig hver især gå ind på PFA's hjemmeside og helt eller delvist flytte vores pensioner over i det grønne Klima Plus. Og man behøver ikke være nervøs for den senere udbetaling. Ifølge PFA er det gennemsnitlige afkast præcis det samme som i den "sorte" pulje.

Her er, hvad du skal gøre:

1. Gå ind på pfa.dk og klik på Mit PFA i øverste højre hjørne.
2. Log ind med NemID eller MitID og indtast dit cpr-nummer.
3. Klik på boksen "Du har investeringer i…", og du kommer ind på din Investeringsoversigt.
4. Klik på det røde felt "Tilpas" i boksen med Markedsrente. En ny Investeringsoversigt dukker op.
5. Her kan du nederst vælge, hvor meget af din opsparing du ønsker indsat i Klima Plus puljen.

Pres på

Så enkelt er det. Så lad os nu sætte klimaet højt på dagsordenen, også når det gælder vores pension. Det bedste ville naturligvis være, at DSF som organisation pressede på for at gøre Klima Plus obligatorisk; altså at det var her vores opsparing automatisk gik ind. PFA er godt nok gået med på at placere 15 procent af kommende medlemmers penge i den grønne pulje, men det er for det første for lidt, og for det andet burde det naturligvis omfatte både gamle og nye medlemmer. Man kan kun opfordre stærkt til, at netop dét bliver et centralt punkt, når DSF's ledelse inden længe skal genforhandle sin pensionsaftale med PFA. Indtil da må vi selv gøre noget ved sagen.

Jacque Lauritsen
Skuespiller

MOGENS PEDERSEN

26.05.1931 — 23.02.2022

Mogens Pedersen var en af Danmarks mest begavede iscenesættere, med et særligt blik for både teatrets magi, menneskets psykologi og skuespillernes potentiale. Han gik bort i februar i en alder af 90 år.

Mogens Pedersen.
Foto: Emilia Therese

Af Louise Kidde Sauntved

Mogens Pedersen blev født i 1931 i den lille by Tuse ved Holbæk. Han blev optaget på Det Kongelige Teaters elevskole i 1954, men blev allerede året efter smidt ud igen. Det lod han sig imidlertid ikke slå ud af, men fortsatte som autodidakt. Og faktisk viste det sig at være held i uheld, at han således blev "fritstillet". Det førte nemlig til en rolle i revyen Rottefælden i Svendborg i sommeren 1955. Her mødte han Bodil Sangill, der kom fra Aarhus Teater, og det slog øjeblikkeligt gnister mellem de to, der, med egne ord, "gik i fælden". Det blev starten på et livslangt, kreativt og meget lykkeligt parløb, både på scenen og privat, hvor de fik to børn, børnebørn og sågar et oldebarn.

De følgende år var Mogens Pedersen tilknyttet turnéselskaber og scener rundt om i landet, inden ægteparret i 1962 kom til Aalborg Teater. I første omgang blev det til seks år som skuespiller i Aalborg, hvor Mogens Pedersen også var med til at etablere Jomfru Ane Teatret i 1967.

Det var i de år, det gik op for ham, at hans sande kald var som iscenesætter, og efter Aalborg fulgte en årrække som instruktør på først Gladsaxe Teater og Folketeatret, inden han i 1980 blev tilknyttet Det Kongelige Teater. Her var en af hans største succeser Shakespeares 'Hamlet' på Kronborg med Søren Spanning i hovedrollen – et knivskarpt psykologisk studie af en klassiker. Også 'Hvem er bange for Virginia Woolf' og Sten Kaaløes 'Komedie i grænselandet' står tilbage som højdepunkter.

Det var dog på Aalborg Teater han for alvor fik lov at folde sit talent ud, da han i 1985 til 1994 vendte tilbage som direktør og iscenesætter. Her formåede han at skabe perfekt balance mellem det brede og det smalle, med fokus på et moderne repertoire. Blandt andet Stephen Sondheims musical 'Into the Woods' og en stribe stykker af Lars Norén, klassiske franske komedier og ikke mindst Ibsens Peer Gynt.

Menneskelig hoppebold

Mogens Pedersen var en dedikeret teaterleder og instruktør med et særligt blik for, hvordan han, på den mest kærlige måde, udfordrede den enkelte skuespiller til at yde sit ypperste. Måske derfor formåede teatret at tiltrække en række unge talenter, blandt andre Marianne Mortensen og Jens Jørn Spottag. Der var liv, kreativitet, et spændende repertoire og ditto kollegaer. Også publikum strømmede til de ofte komplet udsolgte forestillinger.

Han mestrede det sjove og lette, men var særligt god til det psykologiske drama, som han gik til med uforfærdet nysgerrighed og stor empati. Men han var lige så engageret, når det gjaldt andres værker. Til det sidste så han alle de forestillinger, han kunne nå, og han elskede at møde sine kollegaer og få en sludder om livet og teatret.

Han var kendt som lidt af en menneskelig hoppebold, der sjældent kunne sidde stille i sædet, når han blev begejstret. Det var også ham, der grinede højest og klappede længst.

Hans engagement i dansk teater var stort, smittende – og langvarigt. Mogens Pedersen var aktiv til det sidste. Pension var ikke noget, han kendte til. Så længe der var bud efter ham, stillede han gerne op.

I en forholdsvis høj alder havde han en række instruktøropgaver på blandt andre Privat Teatret, Grønnegaards Teatret, Vendsyssel Teater og Det Ny Teater. Og han formåede at holde sig åben over for tidens tendenser. Det viste han blandt andet, da han i 2005 instruerede Betty Nansens rap- og standup-version af Peer Gynt. I 2014, som 83-årig, instruerede han Soyas 'Parasitterne' på Vendsyssel Teater, der trak en Reumertnominering.

Hans sidste forestilling blev den kompromisløse 'Kære Frøken Jelena' i 2016 på Himmerlands Teater. I samarbejde med sin datter, Susanne Sangill.

Artiklen er blevet til på baggrund af artikler, interviews samt samtale med venner, familie og kolleger.

Danmark PostNord
ID nr. 42573

TEATER V

AFBRUDT SAMLIV

Et ægteskab i forandring

14. SEPT – 2. OKT

Granhøj Dans og Seiko Dance Company

BOLERO – EXTENDED

Moderne danseforestilling med udgangspunkt i Ravels værk

12. – 15. OKT

KARIUS OG BAKTUS

De to frække tandtrolde er på spil igen

18. OKT – 6. NOV