SYGT SUND

– til alle med et helbred

UNDERVISNINGSMATERIALE:

Til elever og lærere i udskolingen og på ungdomsuddannelserne

INDHOLD

Om forestillingen 3

Introduktion til underviseren 4

Åbne op for teateroplevelsen 5
Reportage fra prøverummet, øvelsesark 6
Brainstorm, øvelsesark 7
Teateroplevelsen, til læreren 8
Fysisk fortolkning, øvelsesark 9

Dansk og dramatik 10
Improvisation, øvelsesark 11
Forestillingsanalyse 12
Hvad betyder replikkerne (undertekst), øvelsesark 13
Uddrag 1 fra mauskriptet 14
Gennemspil uddrag fra manuskriptet, øvelsesark 15
Uddrag 2 fra manuskriptet 16

Samfundsfag 17
Præstationspres, øvelsesark 18
Folkesygdomme/sundhed, øvelsesark 19

Biologi og idræt 20
Motion, øvelsesark 21
Kostsammensætning øvelsesark, 22
Sclerose 24
Anoreksi 25
Rygerlunger 26

Billedkunst 27
Re-act en nonverbal performance, øvelsesark 28
Scenograf for en dag, øvelsesark 29
Lav din egen forestillingsplakat, øvelsesark 30

Etik og livfilosofi 31
Filosofi, øvelsesark 32

Om forestillingen

SygtSund - til alle med et helbred

Nationen Danmark har fået sundhedsforstyrrelse. Lægerne ordinerer motion på recept, rygerne må søge tilflugt i træer og politikerne vedtager nye sundhedsreformer. Man bør holde sig væk fra ALT - og huske at drikke vand til og stå på hovedet, mens man gør det. Men hvad er egentlig meningen? Og hvad er sandheden om sundheden? SygtSund er en absurd komedie om stripfitness, dødsangst, mirakler, kys, kalorier - og familien Momsens kamp for at leve lykkeligt til deres dages ende.

Instruktør: Anders Lundorph
Dramatiker: Mette Heeno
Dramaturg: Line Mørkeby
Scenograf: Lisbeth Burian
Komponist: Sune Skuldbøl Vraa
Lysdesigner: Raphael Solholm
Speak / sang: Bjørn Fjæstad
Ideudvikler: Hella Joof i samarbejde med holdet
Medvirkende: Betina Grove og Marianne Søndergaard

Undervisningsmaterialet er udarbejdet af Indhold: Sine Sværdborg v. ZeRUM • Layout: Rikke Bay-Schmith

Introduktion til underviseren

Hvorfor en Sundhedsforestilling for unge nu?

Jagten på en smuk krop, »det evige liv« og kontrol over tilværelsen får stadigt flere danskere til at dyrke sundheden og sig selv på en sygelig og usund måde. Det sker paradoksalt nok samtidig med, at en stor del af befolkningen burde gå langt mere op i sundhed, end de gør, lyder det opsigtsvækkende budskab fra en lang række læger, sociologer og sundhedseksperter. Sundhed er ved at udvikle sig til en religion for en voksende gruppe danskere.

Sådan lød det i Berlingske tidende allerede tilbage I 2010 og det er ikke blevet lettere især ikke for de unge. Unge bliver om nogen påvirket af alt det de skal leve op til. Midt i de pumpende hormoner og bumser kæmper de for at finde et selvbillede. Og hvad er det for et samfund de skal finde det i?

Teatret st. tv ønsker at lave teater, der giver stof til eftertanke og debat. Undervisningsmaterialet henvender sig til de gymnasiale uddannelser og udskolingen.

Forestillingen rummer en faglig spændvidde, som kan omsættes i forskellige forløb i dansk, dramatik, drama, samfundsfag, biologi, billedkunst, idræt, psykologi og filosofi. Materialet er for overskueligheds skyld delt op under fag, men vi håber I vil bruge materialet på tværs af fagene, da indholdet ikke nødvendigvis begrænser sig til et enkelt fag.

Materialet rummer opgaver, som med udgangspunkt i forestillingens formsprog lægger op til, at man arbejder med teaterøvelser og fysisk fortolkning, som led i arbejdet med mundtlighed, æstetiske- og sociale kompetencer generelt. Materialet rummer også øvelser som klæder eleven på til at reflektere over forestillingens indhold før og efter besøget i teatret.

I materialet indgår uddrag fra manuskriptet. Det er også muligt at rekvirere hele manuskriptet ved henvendelse til Teatret st. tv. Du kan frit bruge manuskriptet i undervisningen til analyse og fortolkning samt dramatisk arbejde. Du skal være opmærksom på, at du ikke må bruge manuskriptet i forbindelse med offentlige visninger.

God fornøjelse med forestillingen og materialet.

Åbne op for teateroplevelsen

Afsnittet her, lægger op til, at man arbejder med teateroplevelsen og de umiddelbare tanker som forestillingen sætter i gang. Opgaverne spørger, ligesom personerne i stykket, åbent: ”Hvad er der bag døren?” Du kan finde konkrete svar på, hvordan stykke er blevet til, i ”Rapporttage fra prøverummet”.

EMILIE
Hvad er der bag døren?

ANA
Der er aldrig mere kvalme, aldrig mere svimmel, aldrig mere tandkødsbetændelse og hår på ryggen, aldrig mere –

EMILIE
- til besvær. Aldrig mere skuffe dem alle sammen. Aldrig mere -

Reportage fra prøverummet, øvelsesark

- Læs nedenstående reportage
- Hvad var mest overraskende i tekstens indhold? Hvorfor?

Vi startede processen ud med at mødes og brainstorme. For at spore os ind på hinanden og for at fodre dramatiker Mette Heeno før hun gik i gang med at skrive. Da vi i sin tid startede var det Hella Joof der skulle instruere. Hun har en fantastisk humor og vi kom godt omkring alt fra røvhulsgalla til holistiske rejser til det smukke østen, smuksak selfies og kropsidealer gennem tiderne (med og uden kønsbehåring), til kostråd, 6 om dagen og motionsrecepter, nu med løftet pegefinger i form af en stor skumgummipegefinger, der kunne slå karaktererne i hovedet, når de nød livet for meget. Tanken var at rumme det hele, i en kaotisk, sjov og rørende montage, proppet med piller i alle farver. Og der efterlod vi så Mette Heeno …

Da vi mødtes igen havde Mette og Hella forvandlet det til en skøn historie som familien Momsen kun var en mindre del af. Der var også fede usunde Kirsten, der aldrig blev syg men så gerne ville og derfor havde siddet i venteværelset i 14 år, der var to sækkestoleengle, der sagde uskyldige sandheder med børnestemmer, der var boksekamp mellem rød og blå fløj på Christiansborg og meget mere. Der var flere timers skønt materiale lige til at gå om bord i. Og det gjorde vi på. Gik om bord. Eller rettere sad ved bord. Og holdt læseprøver, fandt inspiration til karaktererne og grinte til vi var ved at trille ned af stolene. Det var et skønt startsted, men efter 10 dage uden at gå på gulv, sad vi skuespillere og trippede som cirkusheste, der længstes efter manegens savsmuld.

Og så blev Hellas film forsinket og vi måtte ha' ny instruktør. Anders Lundorph, som kender os godt fra tidligere arbejde, trådte til.

Det er sin sag at overtage en proces hvor scenografiske valg og det sceniske greb allerede er lagt ned over forestillingen. Anders måtte tænke ud af boxen i en bunden opgave og vi måtte være indstillede på at gå tre skridt tilbage og speede prøverne op for at nå premieren. Men vi kom på gulv og det var vidunderligt.

Vi havde troet, vi skulle spille naturalistisk, filmisk med udgangspunkt i os selv og at det, der ændrede karaktererne kun var parykkerne. Men det viste sig at være for kedeligt at se på. Kostymerne og rummet krævede et større stilistisk greb. Anders satte os til at arbejde med en slags stop-motion krop, hvor figurerne kort fryser i en let aflæseligt position for at markere en indstilling. Fx vender Emilie ikke bare hovedet væk fra skeen, hun vender det væk og standser i en position et splitsekund før scenen går videre. I starten var stop positionerne mange, længere og markerede. Så blev de langsomt inkorporeret i figurenes kropssprog som mere flydende stop. Det virkede godt.
Det viste sig også at vi havde materiale til en helaftensforestilling. Vi skulle skære mange darlings fra, men endte med at vinde i lotteriet ved at få en vedkommende kernehistorie om familien Momsen.
I sidste øjeblik blev Bjørn Fjæstads stemme lagt på, som den publikumsvenlige fortæller, der holder fokus midt i filmiske klip og parykskift som tager tid på teater. Inspireret af 70'ernes børnefjernsyn, hvor Thomas Windings dybe stemme dyssede de trætte voksne i søvn.

SygtSund har været en fantastisk lang udredning mod diagnose og behandling. Med tilbagegang og ny medicin. Skiftende læger og overload af information. Før et endeligt prøveresultat. Vi håber på helbredende katarsis og ønsker god bedring til alle.

Brainstorm, øvelsesark

Se på billederne her under. Hvilke forventninger har du til forestillingen?

Lav et mindmap eller en brainstorm med dine umiddelbare tanker om forestillingen ud fra billederne, plakaten og andet pressemateriale. I kan f.eks. kigge på www.teatretsttv.dk

INSPIRATIONS SPØRGSMÅL

Hvilke temaer forventer du bliver belyst i forestillingen

Hvad forventer du forestillingen handler om?

Hvordan forventer du scenografien ser ud?

Hvilke lyde og hvilken musik forventer du at høre?

Hvilke figurer/karakterer forventer du at møde?

Hvad forventer du kommer til at ske i forestillingen?

Teateroplevelsen, til læreren

Denne øvelse er inspireret af Teateroplevelser. Formålet med denne øvelse er at tage udgangspunkt i elevernes individuelle oplevelser med forestillingen. Øvelsen spørger eleverne: Hvad var den vigtigste oplevelse for dig? Derved opdager man, at også lydanlægget, hosteanfaldet på bageste række og kammeraternes reaktioner, var vigtige.

Det gør ikke teateroplevelsen mindre, tværtimod viser det, at eleverne har en kompleks forståelse af teateroplevelsen. Rigdommen i disse oplevelser er værd at holde fast i, og det er det, øvelsen understøtter.

Se mere om Teateroplevelser på www.scenet.dk /teateroplevelser.

- Gør eleverne opmærksomme på at deres erindringer om forestillingen sikkert er forskellige, og at det nu skal handle om, hvad de hver især synes var vigtigt/ godt eller spændende ved teateroplevelsen.
- Få eleverne til at strække sig eller hoppe et par gange, så de er parate til at gå i gang med øvelsen.
- Eleverne skal tænke på forestillingen og på det, de synes, var vigtigt. Eleverne beskriver med ord og eventuelt tegninger, i stilhed det, de oplevede var vigtigt. De må gerne tegne flere tegninger.
- Efter ca. ti minutter må eleverne gerne begynde at tale sammen om det, de tegner. Derved får eleverne suppleret deres visuelle eller skriftlige fremstilling.
- Eleverne færdiggør deres beskrivelser i deres eget tempo.
- Eleverne vælger hver især uddrag fra deres beskrivelse, som de selv synes, fortæller bedst om deres teateroplevelse.
- Lad eleverne stille spørgsmål til hinanden om det, de læser /ser hos hinanden.

Teateroplevelser er udviklet af postdoc. Ph.d Louise Ejegod Hansen, Århus universitet. Trine Eibye, souschef/dramapædagog Randers Egnsteater og Pernille Welent Sørensen, konsulent Teatercentrum. Projektet er støttet af Randers kommune, scenekunst netværket i Region Midtjylland, Teatercentrum og Århus universitet

Fysisk fortolkning, øvelsesark

- I grupper på 3-5 diskuterer I hvilket sted i forestillingen, som I har lagt særligt mærke til, og husker det eller skriver det ned.
- I skaber 3 meget forskellige statuer ud fra situationen.
- Sæt billederne i rækkefølge, så de passer til situationen fra forestillingen. Lav overgange mellem billederne, så det bliver til en sammenhængende "sekvens".
- I skal vise jeres sekvens for hinanden.
- Diskutere om I er enige i hinanden tolkninger. Spørg f.eks. ind til det enkelte billede.

Billedmaterialet og beskrivelsen af øvelsen er venligst udlånt af Scenekunst i undervisningen – en metodehåndbog. Udgivet i 2013 af Skoletjenesten Sjælland, MSG- Midtsjællands Gymnasium og ZeRUM v. ZeBU.
Se mere på: http://www.skoletjenesten.dk/scenekunstiundervisningen

Dansk og dramatik

I dette afsnit går vi på opdagelse i manuskriptet, skuespillerens arbejde og forestillingens delelementer, i forbindelse forestillingsanalyse. SygtSund er blevet til på baggrund af en lang fælles brainstorm, hvorefter dramatiker Mette Heeno har researchet og skrevet 1 udkast til manus. Processen er beskrevet i afsnittet ”En reportage fra prøverummet”.

Dramatikeren Mette Heeno skriver normalt filmmanuskripter. SygtSund er hendes første teaterstykke, og hun var overrasket over hvor anderledes teatermediet er. Hun har bl.a. udtalt at en af forskellene på teatermanuskripter og filmmanuskripter er, at man i teater skriver mere i replikken og mindre i regi. Dvs. at karaktererne siger flere af de ting som filmen viser med billeder. Simpelthen fordi man ikke kan klippe og styre publikums fokus på i samme grad som man kan på film. I teatret kan man ikke zoome ind på en tåre i et øje eller en vase med roser der vælter i slowmotion som på film. Til gengæld accepterer vi en større grad af abstraktion i teatret. Som i ovenstående helsecollage, hvor replikkerne hjælper os til at forstå hvor vi er hende, uden at scenografien ændrer sig. Det er oplagt at bruge forestillingen som udgangspunkt for en snak om sceniske virkemidler over for filmiske.

Mette har ønsket at bevare det filmiske sprog så meget som muligt i teatergenren. Derfor er der lagt et filmisk greb ned over forestillingen, som fortællestemmen der er inspireret af de gamle Morten Korch film. Og Mette har bevaret filmens mange locations, så vi går fra hjemme til fjernsynet til skoven og tilbage igen uden at der er indlagt tid til sceneskift.

Instruktøren Anders Lundorph har løst den filmiske teateropgave ved at arbejde med en blanding af stiliseret realisme og komedie. Sceneskift er enten indlagt i scenerne, så stole bliver flyttet som en del af arrangementet, eller der holdes fokus på den ene skuespiller, mens den anden får mulighed for at skifte paryk og flytte rund. Og så hjælper fortællerstemmen publikum til at holde den røde tråd. Der er arbejdet meget bevidst med at klippe ind i sceners klimaks, så man undgår en etablering og afvikling af situationer.

Handlingen består af flere spor der krydser hinanden. Vi følger 3 hovedkarakterer – familien Momsen: den unge, anorektiske Emilie, som skyller sit fedt ud i toilettet og sjipper på livet løs. Mor Anette, som altid har et menneske i øret og er besat af sit Control Master 2020-armbånd, der gør hende opmærksom på alle hendes fysiske behov. Og endelig far Jens, stresset bibliotekar og kommunefarvet fra inderst til yderst samt smug ryger på tilflugt i et birketræ. Dertil kommer familiens krøllede hund Wilma. De 3 hovedkarakterer har alle en udviklingshistorie og møder på sin vej et væld af biroller, der enten fungerer som hjælpere eller modstandere på hovedkarakterers projekt. Der er fx den kliniske læge Tom. Emilies bedste, benhårde veninde Ana og den skorstensrygende Tove. Og selvfølgelig en håndfuld selvudnævnte sundhedsguruer, der alle ved bedst.

Improvisation, øvelsesark

Improvisationsøvelser er små, hurtige replikker/ replikskifter eller mime-sekvenser. Formålet med improøvelserne er at vænne sig til at koble ord, stil og krop. En af fordelene ved dem er, at de er lynhurtige at lave. I forbindelse med denne forestilling, kan man evt. bruge improøvelserne til at arbejde med forestillingens temaer.

- Gå rundt i lokalet mellem hinanden
- Vis, når jeres lærer siger til, hvordan og på hvilke måder man træner, når man træner hårdt.
- Vis, når jeres lærer siger til, hvordan man ser ud, når man er usund.
- Improviser en dialog mellem to mennesker som er indlagt på et hospital og som ikke vil indrømme, at de er syge

Foto: Siri Carlslund

Billedmaterialet og beskrivelsen af øvelsen er venligst udlånt af Scenekunst i undervisningen – en metodehåndbog. Udgivet i 2013 af Skoletjenesten Sjælland, MSG- Midtsjællands Gymnasium og ZeRUM v. ZeBU.
Se mere på: http://www.skoletjenesten.dk/scenekunstiundervisningen

Forestillingsanalyse

En forestillingsanalyse er en metode til at beskrive og fortolke en teaterforestilling for at opnå en forståelse af forestillingens kulturelle og kommunikative aspekter. Jytte Wiingaard arbejder i bogen "Teaterforestillingen" en model, der deler analysen op i tre plan;
1.) Manifestation-, 2) transformation- og 3) generationsplan.
Fra Jytte Wiingaard: "Teaterforestillingen". Teatervidenskab, Københavns Universitet 1988 (forestillingsanalysemode på s. 62-63

Hvordan var forestillingen sat sammen

(Transformationsplan) ?:

Hvad betyder det du har beskrevet?

Hvilke tematikker findes i forestillingen og hvordan kommer de til udtryk?

Hvad var der i forestillingen/beskrivelse? (Manifestationsplan):

Beskriv forestillingen ud fra nedenstående liste:

Skuespillerens mimik, gestik.

Scenografi: Rekvisitter, kostume, lyssætning og brug af musik

Verbaludtryk: Hvordan talte skuespilleren: Tempo, styrke, intensitet

Relation til samfundet, (Generationsplanet)?:

Hvorfor tror du teatret har valgt at lave denne forestilling netop nu?

Hvilke tanker vækker forestillingen hos dig?

Tror du, at der er et budskab? Hvorfor? Hvorfor ikke?

Hvad betyder replikkerne (undertekst), øvelsesark

- Læs uddrag 1 fra manuskriptet
- Vælg en af situationerne i uddraget. F.eks. der hvor Anette taler med en fysioterapeut.
- Forsøg i mindre grupper at skrive underteksten fra replikkerne ud.
- Forestil dig, at du skulle vise replikkerne som film og uden at sige noget, hvilke billeder ville du klippe sammen for at vi forstod underteksten?

Underteksten er det som replikken i virkeligheden betyder og det som karakteren egentlig mener med det han eller hun siger.

F.eks. kan replikken: ”Vil du med i biografen” betyde mange ting.

Den kan siges, på en måde, så underteksten er: Jeg er vild med dig og skal vi være kærester.

Eller den kan siges på en måde, så underteksten er: Jeg keder mig og hvis du betaler så ok da.

”Det smager dejligt” sagt mens men kikker den anden i øjnene og knap nok har smagt på maden, kunne betyde: Du er helt vidunderlig. Og jeg vil ha dig.

”Det smager … dejligt” sagt med en let rynken på næsen og et kunstigt smil kunne betyde jeg er utilpas her, men må hellere forsøge at gøre mig til så de kan li mig.

”Det smager DEJLIGT” mens man demonstrativt tygger videre foran børnene kunne betyde spis nu for helvede din kræsne unge.

”Det smager dejligt” sagt som en hvæsen kunne betyde, jeg ved godt at du prøver gøre det godt igen din utro idiot. Men det virker ikke.

Uddrag 1 fra manuskriptet

EMILIE
Mor? Hvorfor er du allerede hjemme?

ANETTE
Jeg skulle bare hente noget. Hvor er far?

EMILIE
Ude at gå med Wilma.

ANETTE
Er han gået? Uden at rydde køkkenet først?

Anette går igang med at gøre rent.

ANETTE
Har du spist det, der stod på dit skema?

Anette stopper op, hun har svært ved at bevæge hånden.

EMILIE
Hvad er der med din hånd?

ANETTE
Det er som om den er faldet i søvn. Det prikker og stikker og jeg kan simpelthen ikke vække den. Det sker hele tiden. Irriterende.

EMILIE
Har du været ved lægen?

ANETTE
Ja. Jeg har en tid til svar på torsdag. Jeg har bare ikke tid til den tid. Mormor spørger, hvad du ønsker dig til din konfirmation? Hvad med en ny mobil?

EMILIE
Hvad hvis man ikke tror på Gud? Virker det ikke forkert at blive konfirmeret, hvis man ikke tror på Gud?

ANETTE
Emilie, vi får gæster helt fra jylland. Kunne du ikke have tænkt på det lidt før?

Gennemspil uddrag fra manuskriptet, øvelsesark

Det har stor indflydelse på en scene hvor den foregår. Selvom man siger nøjagtig de samme ord og har samme hensigt med ordrene, siger man det forskelligt alt efter hvor man er – i en elevator, en restaurant, i sengen osv. SygtSund foregår et væld af steder og instruktør Anders Lundorph har arbejdet bevidst med at placere stole i formationer der giver nære, lukkede eller åbne rum, alt efter hvilken omstændighed/hvilket sted karaktererne befinder sig i. Det har været en måde at omskrive filmens locations til scenesprog.

Inspiration til opgaven.

Spil som i et venteværelse hvor andre kan høre hvad I siger

Spil det som om I sidder i hver jeres træ og skal råbe til hinanden for at høre hinanden

Spil det som om I sidder om middagsbordet derhjemme

Spil det som om I taler i telefon

- Læs uddraget 2 fra manuskriptet.
- Vælg en mindre del fra uddraget.
- Vælg i mindre grupper, hvordan I vil spille uddraget. Hvem er hvem?, Hvor foregår situationen i spiller?, Hvorfor siger figurerne som de gør ? (underteksten, se forrige øvelse)
- Gennemspil uddraget, så man kan mærke, at I kender svarene på ovenstående spørgsmål.
- Spil scenerne for hinanden i klassen
- Diskuter efterfølgende hvordan de små scener adskilte sig fra hinanden.

Uddrag 2 fra manuskriptet

ANETTE
Jeg vil gerne bede om en tarmskylning med det hele.

TARMSKYLLER
Du er den reneste numse jeg nogensinde har mødt.

ANETTE
Mere. Det er ikke nok! Jeg vil have det hele ud.
Jeg vil ikke være syg!

Tarmskylleren hiver hende op fra briksen.

ANETTE
Jeg mener det. Jeg vil ikke være syg.

KVINDE
Så er du kommet til den rette!

En kvinde slikker hende på armen.

KVINDE
Du mangler mineraler. Du er helt nede på kalk.
Drikker du mælk?

ANETTE
Mælk? Er det ikke giftigt? Jeg læste at -

KVINDE
Du tror da vel ikke på alt hvad du læser.

Anette skal til at tage en tår af et glas mælk.
En mand kommer hen til hende. Han er I chok!

MAND
Drikker du mælk? Er du fuldkommen vanvittig?
Du spiser måske også gluten?

ANETTE
Jamen jeg har lige hørt at –

MAND
Du tror da vel ikke på alt hvad du hører! Læs denne her.
Det er en sand øjenåbner.

Han giver hende KerneSund familie. En kvinde stirrer hende lige ind I øjnene. Alt for længe.

KVINDE
Som certificeret iris analytiker må jeg sige,
at der er voldsom ubalance i din krop.

ANETTE
Ja?

KVINDE
Det var bare det jeg ville sige. Det bliver 850.

En fysioterapeut lægger Anette ned, sætter foden mellem hendes skulderblade.

FYSIOTERAPEUT
Ubalance siger du? Så er fysioterapi det eneste der virker! Du er også helt låst mellem skuldrene, der sidder mange spændinger. Tæl til tre.

ANETTE
1- ah - 3

KNÆK! Anette bliver knækket grundigt igennem.
Fysioterapeuten bliver til en healer.

HEALER
Du har ikke været til fysioterapi, vel? Det kan være livsfarligt. Din krop har brug for healing hvis du skal blive rask. Energierne skal have lov til at strømme frit.

Healeren hiver I hendes arme, knipser omkring hende, sender god, blid energi, mærker efter. Så fløjter healeren hysterisk ind i hovedet på hende, bliver til fitness instruktør.

FITNESSINSTRUKTØR
Hvad ligger du der for Anette? Motion forebygger sygdom. Det ved alle sgu´da. Op at stå! Kom i sving! Pulsen op! Zumba, Mumba, Tango, Salsa. Stripfitness! Kom så, op på den stang lillemor.

Samfundsfag

Forestillingen er blevet til med inspiration fra bl.a. Landsforeningen mod spiseforstyrrelse og selvskade. SygtSund berører pres gennem Emilie. Ana er Emilies personfiksering af sygdommen som driver hende helt ud på kanten af livet. I stykket lyder det:

ANA
Du har jo ikke kontrol over noget som helst. Nu faster du i 5 dage. Har du forstået det? 5 dage uden kalorier. Ellers når du aldrig dit mål. Så er du hende den fede konfirmand ingen gider at følges med. Så fik de ret, alle pigerne fra din klasse. Du har ikke styr på en skid. Du har deller i kjolen. Du er grim. Ulækker. Du er ikke noget værd. Spild af liv.

EMILIE
Jeg spiser ikke noget i 5 dage.

ANA
Du skal være glad for at du har mig. Men du bliver nødt til at gøre hvad jeg siger.

I dette afsnit lægger vi op til en undersøgelse af unge danskernes forventninger til sig selv, danskernes sundhedsvaner generelt og vanernes indflydelse på samfundet i det hele taget.

Præstationspres, øvelsesark

- Del klassen i fire store grupper
- Beskriv enkeltvis, eller i grupper, steder i stykket hvor figurerne føler sig presset til at yde over evne.
- Diskuter i gruppen hvilke situationer hvor I selv, eller andre I kender, har ydet over evne, f.eks. I skolen, til træning, i forhold til fritidsaktiviteter, på arbejdet eller andet.
- Er præstationspres et problem blandt unge i dagens Danmark? Hvorfor/hvorfor ikke?

Find inspiration på følgende hjemmesider:

http://politiken.dk/indland/ECE2069871/studievejledere-moeder-flere-unge-med-ondt-i-sjaelen/

http://jyllands-posten.dk/protected/opinion/kronik/ECE6354751/forventningspres-eller-forkaelelse/

Folkesygdomme/sundhed, øvelsesark

- Søg på nettet
- Hvad kan I finde ud af om de 8 nuværende folkesygdomme i Danmark?
- Definer begrebet livstilsygdom. Er der overlab imellem de 8 folkesygdomme og listen over danske livsstilsygdomme?
- Hvilke sygdomme er mest udbredt? Hvorfor?
- Hvad koster det om året, at Danskerne bliver syge af livsstilssygdomme?
- Hvad er forskellen på livsstilssygdomme i I- og Ulande?

Biologi og idræt

Anette har en controlmaster, hvis råd hun følger fanatisk. Hun dyrker motion, spiser sundt og er billedet på noget nær det træningsperfekte sunde menneske som da ikke kan rammes af sygdom
I forestillingen, er der fokus på fanatiske motionsvaner og tre alvorlige sygdomme. I dette afsnit stiller vi skarpt på træningsprogrammer, kostvaner, sclerose, rygerlunger og anoreksi.

ANETTE
Sclerose? Er det ikke det, hvor man ender i rullestol?

LÆGEN TOM
Kørestol. Det hedder kørestol. Anette.

Controlmasteren bipper alarmerende.

UR

Husk 30 minutters motion HVER dag.

LÆGE
Slukker du ikke lige den der?

ANETTE
Man kan ikke slukke den. Det er det, der er det smarte.

Hvordan forholder du dig til motion, kost og rygerlunger?
Det skal du undersøge i det næste.

Motion, øvelsesark

- Hvad er forskellen på træning og genoptræning?
- Sammensæt et træningsprogram, hvor det er målet, at man styrker sin krop på en god og sund måde som forebyggelse af skader.
- Sammensæt et træningsprogram for én som har haft forstuvet foden.
- Sammensæt et træningsprogram for én som har haft en brækket arm.

Genoptræningsprogrammer fra Sydvestjysk Sygehus

http://www.svs.dk/wm440308

Genoptræning generelt

http://www.sportnetdoc.dk/generelt

Kostsammensætning øvelsesark

Rigtig mange store børn spiser ikke morgenmad hver dag. Nye tal fra Statens Institut for Folkesundhed, SDU, viser, at 16 procent af alle skoleelever i aldersgruppen 11-15 år springer morgenmaden over mindst tre hverdage om ugen. Det er især de store piger, der ikke spiser morgenmad. Næsten hver fjerde 15-årig pige springer ofte morgenmåltidet over. Blandt de 13-årige er det omkring hver femte, der ikke altid får morgenmad, inden skoledagen begynder.
http://www.si-folkesundhed.dk/Ugens%20tal%20for%20folkesundhed/Ugens%20tal/45_2014.aspx

- Sammensæt ud fra research i jeres bøger og på nettet et sundt kostprogram, for en pige på 16 år som hverken er tynd eller tyk og en dreng på samme alder som hverken er tynd eller tyk og som skal holde vægten.

dreng

pige

Alvorlige sygdomme, øvelsesark

I forestillingen lider de tre hovedroller af symptomer på eller direkte af hver deres sygdom. I det følgende kan I læse om de tre sygdomme.

- Lav et oplæg om henholdsvis sclerose, rygerlunger og anoreksi
- Lav et oplæg for resten af klasse. Jeres oplæg skal have performativ karakter. Det vil sige, at I skal iscenesætte jeres oplæg ved f.eks. at bruge rekvisitter, lamper eller ved at sige jeres del af oplægget som en karakter. I kan hente inspiration i afsnittet ”spil uddrag fra manuskriptet” eller ”Scenograf for en dag”

Sclerose

Multipel sclerose (MS) er en kronisk sygdom, som angriber centralnervesystemet, dvs. synsnerverne, hjernen og rygmarven. Der opstår betændelse omkring nervetrådene og med tiden efterfølgende ar, så meddelelser fra hjernen til forskellige dele af kroppen kun dårligt eller slet ikke når frem.
Multipel sclerose betyder 'mange eller flere hårdheder' og henviser til de plaks, man kan finde i hjernen hos mennesker med sclerose.

Beskadiget myelin giver plak

Sygdommen angriber de fedtskeder (myelin), der ligger omkring hjernens og rygmarvens nerver. Populært sagt kan det sammenlignes med det isolationsmateriale, som ligger rundt om elektriske ledninger. Fedtskederne har også en isolerende effekt og er af betydning for, hvor hurtigt nerveimpulserne løber gennem nerverne. Jo tykkere fedtskeder, jo hurtigere impulser. Samtidig kan der ske skader på selve nervefibrene og nervecellerne.
Ved sclerose ødelægges dele af fedtskederne, og dermed forringes ledningen af de elektriske impulser, så impulserne til de områder, som nervebanerne forsyner, bliver dårlige eller forsvinder. De områder i hjernen eller rygmarven med beskadigede fedtskeder kaldes læsioner eller plak.

Attakker og diagnose

Sygdommen viser sig i form af attakker, som er sygdomsangreb, hvor den scleroseramte oplever symptomer som f.eks. føleforstyrrelser, synsproblemer, lammelser eller såkaldte kognitive symptomer som hukommelsesbesvær og koncentrationsbesvær. Træthed ledsager stort set alle attakker.
Sygdommens forløb og symptomer er forskellige fra person til person, afhængigt af hvilke dele af centralnervesystemet, der er berørt. Nogle oplever kun enkelte attakker og vil derfor kunne leve et stort set almindeligt liv, mens andre kan blive stærkt invaliderede i løbet af en årrække. På det tidspunkt, hvor diagnosen stilles, er det umuligt at forudsige sygdomsforløbet. Af den grund er usikkerheden om fremtiden et af de største problemer for mange mennesker med sclerose.

Årsager

Flere faktorer er tilsammen med til at udløse sygdommen. Man skelner mellem ydre og indre faktorer. En indre faktor forstås som en eller flere sammensætninger af arvemateriale, som gør individet modtageligt for sygdommen. Ved en ydre faktor forstås noget udefrakommende, for eksempel en virusinfektion, der sammen med den indre faktor starter en kædereaktion, der i sidste ende medfører multipel sclerose.

Forskningen i forståelse af arvematerialets betydning er forholdsvis ny, og man har efterhånden fundet mange arvelige faktorer, der hver for sig dog kun bidrager meget beskedent til risikoen for at få sclerose. De bedst undersøgte arvelige faktorer er af betydning for vores immunsystems reaktionsevne. Man ved således, at genetiske forhold spiller en rolle, men de arvelige forhold betyder meget mindre for sygdomsudviklingen end ydre forhold. Har man en far, mor, bror eller søster med sclerose, er risikoen for at udvikle sygdommen dog lidt større end ellers.
Der er foretaget utallige undersøgelser af det ydre miljøs betydning for, at sclerose opstår. Snart sagt alt, hvad man kan spise, omgive sig med eller blive udsat for, er undersøgt i såkaldte epidemiologiske studier. Og selv om undersøgelserne viser, at scleroseramte hyppigere har været udsat for dette eller hint, er tallene som regel små og derfor meget usikre. Ingen enkelt ydre faktor har endnu kunne identificeres som årsagen til sclerose. De forhold, der hyppigst er sat i forbindelse med scleroseudvikling er infektioner, rygning og mangel på D-vitamin.
Multipel sclerose smitter ikke, selvom forskerne taler om virus som en mulig medvirkende årsag til sygdommen. Sclerose optræder ikke mere hyppigt hos ægtefæller til scleroseramte eller hos børn, der er adopteret af familier med sclerose.

Ovenstående tekst er hentet på Sceleroseforeningen.dk hvor du også kan finde mere materiale om de mange forskellige typer sclerose som findes
https://scleroseforeningen.dk/multipel-sclerose

Anoreksi

Mennesker, der lider af anoreksi, undlader at spise, fordi de er bange for at tage på, har et forvrænget syn på deres krop og har et stærkt ønske om at blive tyndere og tyndere, hvilket medfører at nogle når helt ned på en kropsvægt, der ligger 15-20 % under deres normale vægt.

Deres selvværd er meget lavt, og de hader typisk deres eget spejlbillede. Anoreksi rammer oftest piger og kvinder, men også drenge og mænd kan udvikle sygdommen og det anslås, at ca. 5000 lider af anoreksi i Danmark.

Mennesker med anoreksi er ofte ekstremt perfektionistiske og stiller typisk store krav til sig selv og til andre mennesker. Det som særligt kendetegner mennesker med anoreksi er deres behov for kontrol.

Ved at kontrollere følelser, mad, motion og vægt føler de, at de kan genvinde den kontrol, de ellers savner i deres tilværelse.

En stor del af de, der lider af anoreksi dør enten af underernæring, eller fordi de vælger at tage deres eget liv. Derfor er anoreksi den mest dødelige psykiske sygdom blandt unge piger. En efterundersøgelse af patienter med anoreksi viser, at efter 10 år er 7 % døde, og efter 20-30 år er dødeligheden 15-18%.

Ovenstående tekst er hentet på hos Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade. Find mere information hos: http://www.lmsspiseforstyrrelser.dk/diagnoserne/anoreksi/

Rygerlunger

I Danmark har ca. 200.000 mennesker rygerlunger - eller Kronisk Obstruktiv Lungelidelse, KOL. Sygdommen fører årligt til ca. 23.000 indlæggelser fordelt på 13.000 personer, og ca. 3.500 dødsfald herhjemme. Sygdommen rammer de socialt svagest stillede hårdest. Kvinder er mere følsomme overfor rygning end mænd, hvilket blandt andet medfører større risiko blandt kvinder for indlæggelse og død pga. KOL.

Kvinder rammes hårdt af KOL

KOL-dødeligheden er generelt stigende og stiger især for danske kvinder, som har verdens højeste KOL-dødelighed. Også antallet af hospitalindlæggelser stiger.

80-90% af al KOL skyldes tobaksrygning. Hertil kommer i langt mindre grad faktorer i arbejdsmiljøet (indånding af støv). Sygdommen er ofte ledsaget af dårlig ernæringstilstand.

Rygning og støv er risikofaktorer

Den væsentligste effektive indsats til forebyggelse af KOL er forebyggelse af tobaksrygning. Risikoen for udvikling af KOL er afhængig af antal pakkeår (et pakkeår er 20 cigaretter dagligt i et år). Derfor er både rygestop og forebyggelse af rygestart afgørende. Samtidig kan en indsats rettet mod den arbejdsbetingede indånding af støv have betydning.

Man kan ved tidlig indgriben bremse lungefunktionsnedsættelsen, derfor er tidlig opsporing væsentlig. Den sker ved lungefunktionsmåling, som bør foretages på baggrund af de kendte symptomer (åndenød, hoste, opspyt) og kendskab til ryge- og erhvervshistorie.

Ovenstående tekst er hentet hos sundhedsguide.dk, her kan du også finde mere information:
http://www.sundhedsguiden.dk/da/temaer/alle-temaer/Rygning-og-KOL/Generel-information-om-rygning-og-KOL/rygerlunger-kronisk-obstruktiv-lungesygdom-kol/

Billedkunst

Alle forestillinger består af en tekst eller et nonverbalt forløb, nogle figurere og et rum. Det at skabe billeder for publikum er en stor del af scenografens og instruktørens arbejde. I dette afsnit sætter vi fokus på den visuelle side af forestillingen. Læg mærke til, i følgende uddrag fra manuskriptet, hvor meget vi ser i stedet for at høre.

Jens begynder at løbe. Han bliver forfulgt, han søger ly under et træ. Han puster ud i kulden. Så hører han en lyd.

TOVE
Psst! Psst… heroppe.

Oppe i træet sidder Tove. Der har hun siddet meget længe. Jens får øje på hende.

TOVE
Kom herop.

JENS
Op i træet?

TOVE
Det er et rygertræ.

Sådan stod der i manus. I forestillingen er træet et par stole og en stumtjener med parykker. I de næste opgaver, skal I selv eksperimentere med visuelle udtryk.

Re-act en nonverbal performance, øvelsesark

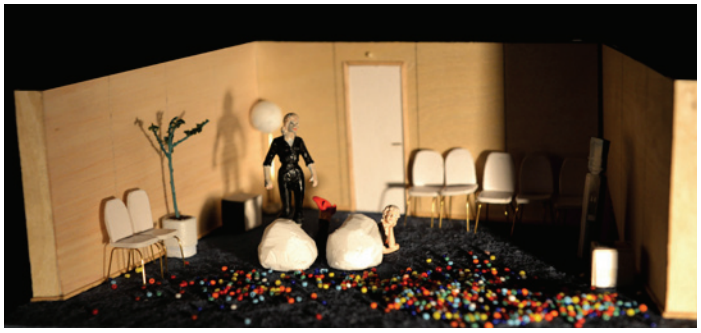
Opgaveark

- Vælg den situation i forestillingen, som har gjort størst indtryk på dig.
- Gå sammen i grupper på fire og fortæl om den situation, som i har valgt.
- Udvælg én situation, og lav et statuebillede med jeres kroppe som beskriver situationen og stemningen.
- Giv billedet en tematisk overskrift – f.eks. ensomhed, frygt, kærlighed.
- Vis billederne for resten af holdet.
- Giv eventuel statuen liv.
- Find på flere billeder ud fra temaer i forestillingen.

Scenograf for en dag, øvelsesark

Opgaveark

- Se på billederne her på siden, de er scenografens inspirationsfotos og scenografimodel
- Hvordan afspejler billederne den endelige scenografi?
- Hvis I skulle lave en scenografi til forestillingen hvordan skulle den så se ud?
- Tegn en skitse af jeres egen forestillingsscenografi, til denne forestilling eller en novelle I har læst.
- Overvej, hvordan I kan bruge scenografiske virkemidler (lys, musik eller lydeffekter, rekvisitter, kostumer) til jeres næste oplæg for klassen.
- Tegn en skitse af scenografien til jeres næste oplæg



Lav din egen forestillingsplakat, øvelsesark

- Gå ind på www.teatretsttv.dk
- Kig på teatrets forestillinger.
- Vælg en forestilling ud, som du synes ser spændende ud.
- Design din egen forestillingsplakat til forestillingen
- Du kan sende et billede af din plakat til post@teatretsttv.dk, måske lægger vi den op på teatrets hjemmeside.

Etik og livfilosofi

GRAVID
Ryger du?

JENS
Det er mit hus.

GRAVID
Jeg er faktisk gravid.

JENS
Jeg står faktisk på min egen matrikel.

GRAVID
Det her er faktisk luften. Luften ejer ingen.

Den gravides controlmaster siger en BIP lyd.

UR
Husk 8 timers søvn HVER nat.

GRAVID
Hvorfor skal jeg betale skat til, at du bliver syg?

JENS
Hvorfor skal jeg betale skat til, at du er gravid?

Forestillingen stiller mange spørgsmål, opgaverne i dette afsnit lægger op til, at du selv tager stilling.

Filosofi, øvelsesark

På klassen eller i mindre grupper, skal I diskutere:

- Har man ret til at bestemme over/blande os i andres måde at leve deres liv på, når vi nu alle, over skatten betaler, hvis vi bliver syge af f.eks. rygning?
- Hvem bestemmer hvad der er vigtigst i jeres hverdag?
- Hvad er det gode liv?
- Hvad gør dig lykkelig?