

Store STRESSEDAG i Sorø

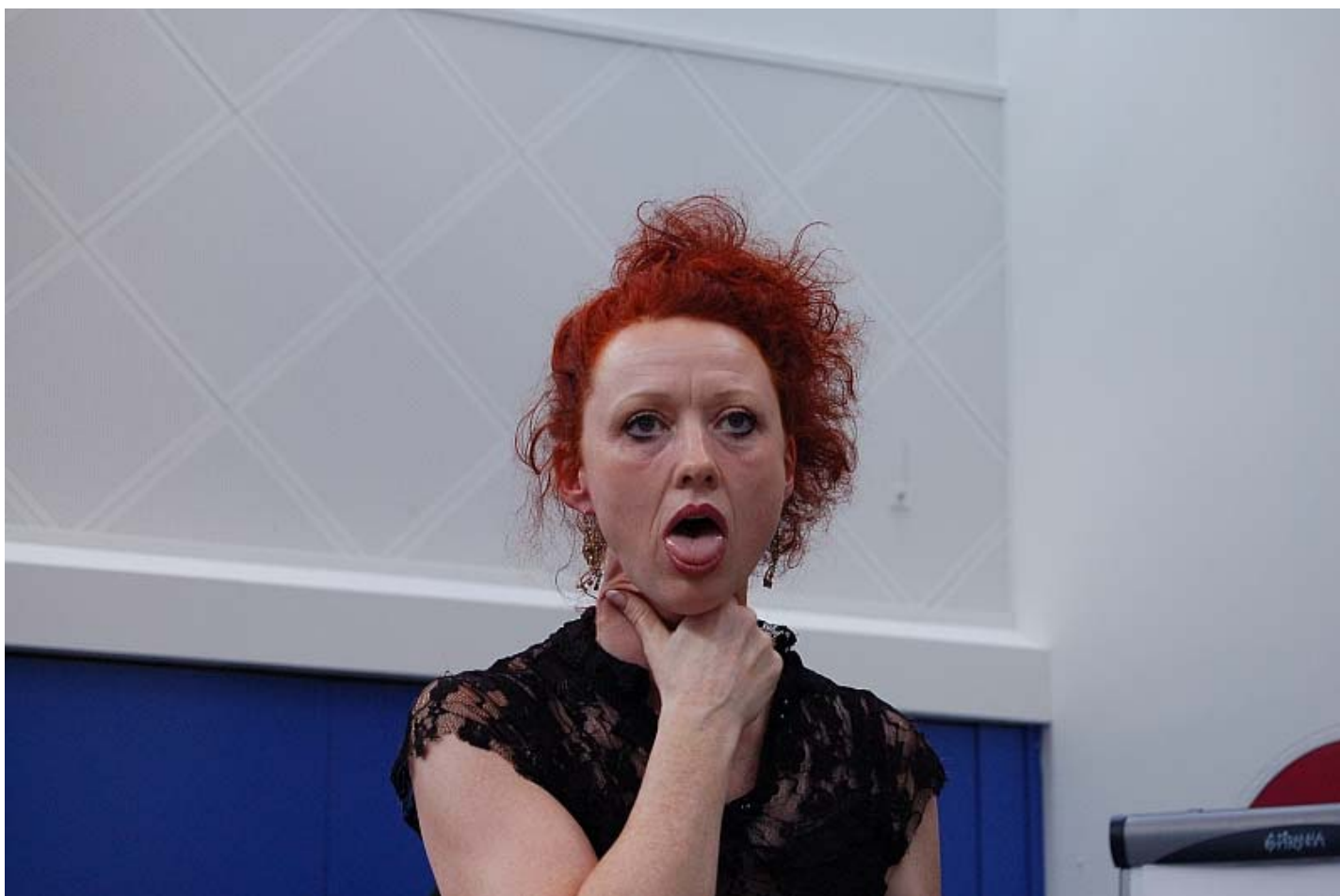


Tekst og fotos: Bjørn Andersen

Den stundesløse i Sorø

Store STRESSEDAG

blev holdt for *meget* kort tid siden, men der er stadig stress til alle



Operasangerinden Anne Kleinstrup demonstrerer VoiceFitness, se www.kleinstrup.com

Oversigt

Store Stressedag

Tekstmaterialet

Første prøvedag

Premieren er - **o skræk og vé** - i Museumsgården **søndag den 14. juni 2009**, se her:.

<http://holberg.nu/Stundesloese-i-Soroe-2009.htm>

LØRDAG DEN 4. OKTOBER 2008 KL. 09.00 TIL 16.00

Ludvig Holberg har skrevet en herlig komedie om en stresset stundesløs, én af sine bedste. Der er masser af gode replikker, stor komik og nogle forrygende roller. Her kan man gi' den gas, og spillere og publikummer kan få en heftig oplevelse. *Hører I, karle?*

Sorø Amatør Teater vil sætte komedien op i 2008-2009 og er gået sammen med instruktøren Niels Vandrefalk, HolbergTeatret om at få styr på løjerne.

Premiere i Museumsgården **søndag den 14. juni 2009**. Prøverne begyndte lige **for lidt siden** - sidst i oktober.

Lige inden vi gik i gang med de hektiske prøver, holdt vi *Store Stressedag* om komedien, gamle Holberg, stress og jag. Nåede du ikke at komme med? Synd!

Vi havde fundet et mægtig godt sted - og samlede landets de bedste og hurtigste til at levere deres ypperste på stressbanen.

PROGRAM

09.00: Ankomst og morgenmad.

Grete Thomsen, formand for Sorø Amatør Teater: *Den Stundesløse-premiere i Museumsgården søndag d. 14. juni 2009.*

Dramatiker Jørgen Munck Rasmussen: *Holberg puster mig i nakken!*

Stressforsker Naja Hulvej Rod: *Stress - en folkesygdom!*

Frokost ... men var der tid?

Operasangerinde Anne Kleinstrup: *Magdelone indhentet af alderen*

Eftermiddagskaffe, så man kunne blive kvikket godt op

Teaterleder Niels Vandrefalk: Gruppearbejde: Hvilken 'Stundesløs' i Sorø? Diskussion. Opsamling.

Strax, strax, strax efter *Store Stressedag* har vi lagt en reportage på holberg.nu med tekst og billeder.

Holberg's komedietekst kan hentes (til privat brug) som internettekst (og PDF) ved at klikke hér:

<http://holberg.nu/Stundesloese.htm>

Den bearbejdede tekst kan hentes som **WORD-fil** (DOC-format) og som **PDF** til print ved at klikke på de næste to adresser:

<http://holberg.nu/Stundesloese-2009.doc>

<http://holberg.nu/Stundesloese-2009.pdf>

Sted: Ankerhus, Multisal B OO3/Kantinen, Slagelsevej 70-74, 4180 Sorø

Pris for det hele 100 DKK som skulle erlægges STRAX ved ankomsten.

Nærmere oplysninger: Niels Vandrefalk, 4050 6687. [Send evt. en mail til niels@holbergteatret.dk].

På gensyn, Grete Thomsen, Sorø Amatør Teater og Niels Vandrefalk, HolbergTeatret

PS: En STOR tak til SYDBANK SØNDERJYLLANDS FOND for 20.000 kr i støtte til STORE STRESSEDAG og til SORØ KOMMUNE for 5.000 kr. til igangsættelse af 'Den Stundesløse'.

Stress og jag

Når man er stresset, går det ud over én selv. Men det går også ud over kolleger, mand, kone og børn. Nogle af de stressede bliver korte for hovedet. Andre slår ud *for et godt ord*, de kører mere råddent, de ryger mere, de drikker mere, de spiser mere slik. De er den rene ynk. Og tingene bliver værre og ... dét der er MEGET værre.

Stress opstod ikke forleden dag; stress har man kendt længe, men nu om dage er det ikke de *privilegerede* der bliver ramt, men dig og mig og mange, mange af de andre!

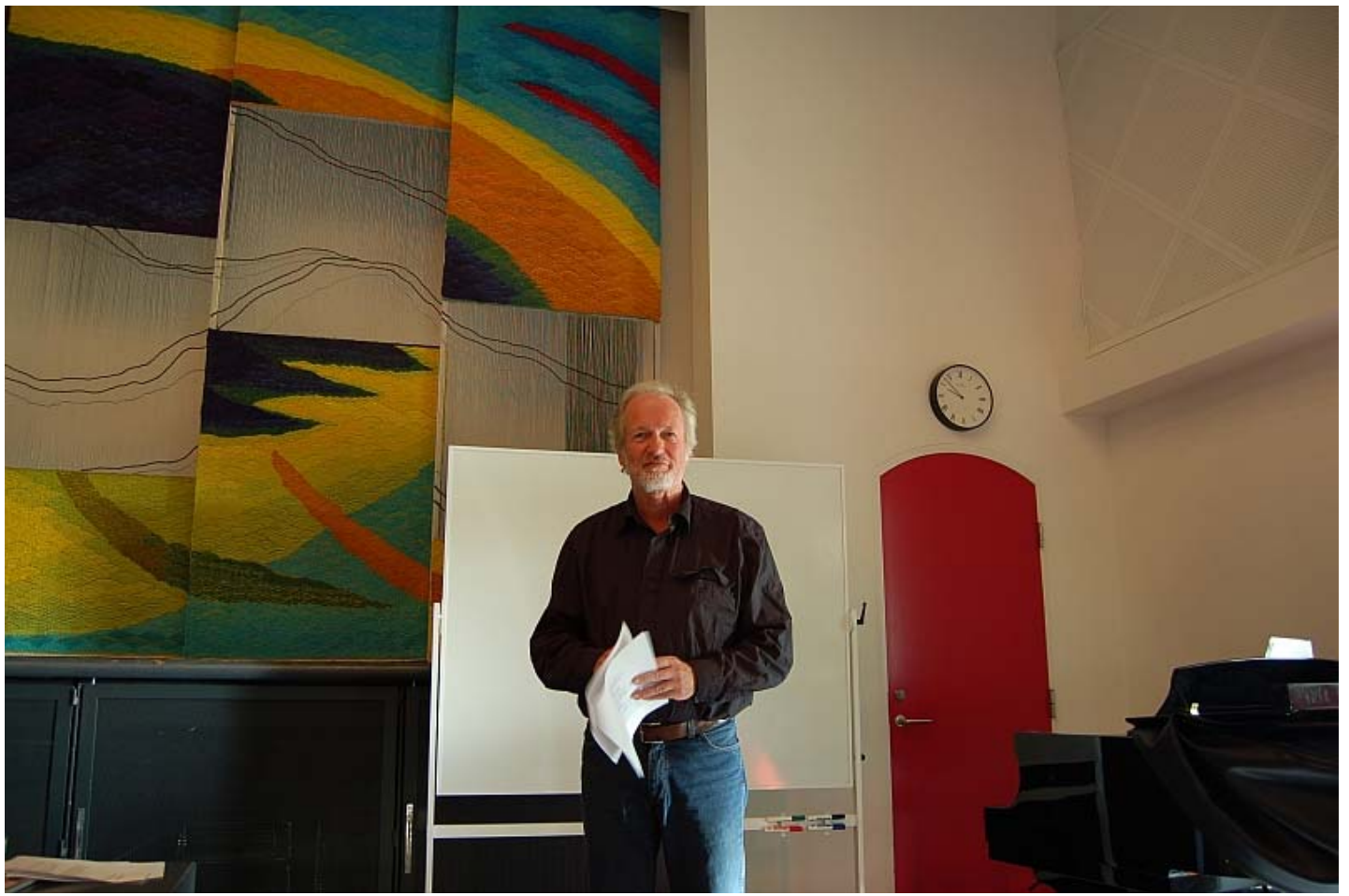


Grete Thomsen byder velkommen til Store Stressedag

Velkommen! Vi skal til at sætte Holberg's 'Den stundesløse' op her i Sorø, henne i Museumsgården, der danner en pragtfuld kulisse.

Har i den sidste tid læst og hørt om stress. Hvad det er. Hvornår det dukker op. De konsekvenser det kan få.

I dag skal vi have fyldt forskelligt på af god inspiration ... og diskutere hvordan og hvorledes.



Dramatiker Jørgen Munck Rasmussen: Meget kan irritere og stresse ...

Meget kan irritere og stresse i dagligdagen ... Mennesker der *absolut* må tale et meget højt og besværligt sprog, også når det ikke er nødvendigt.

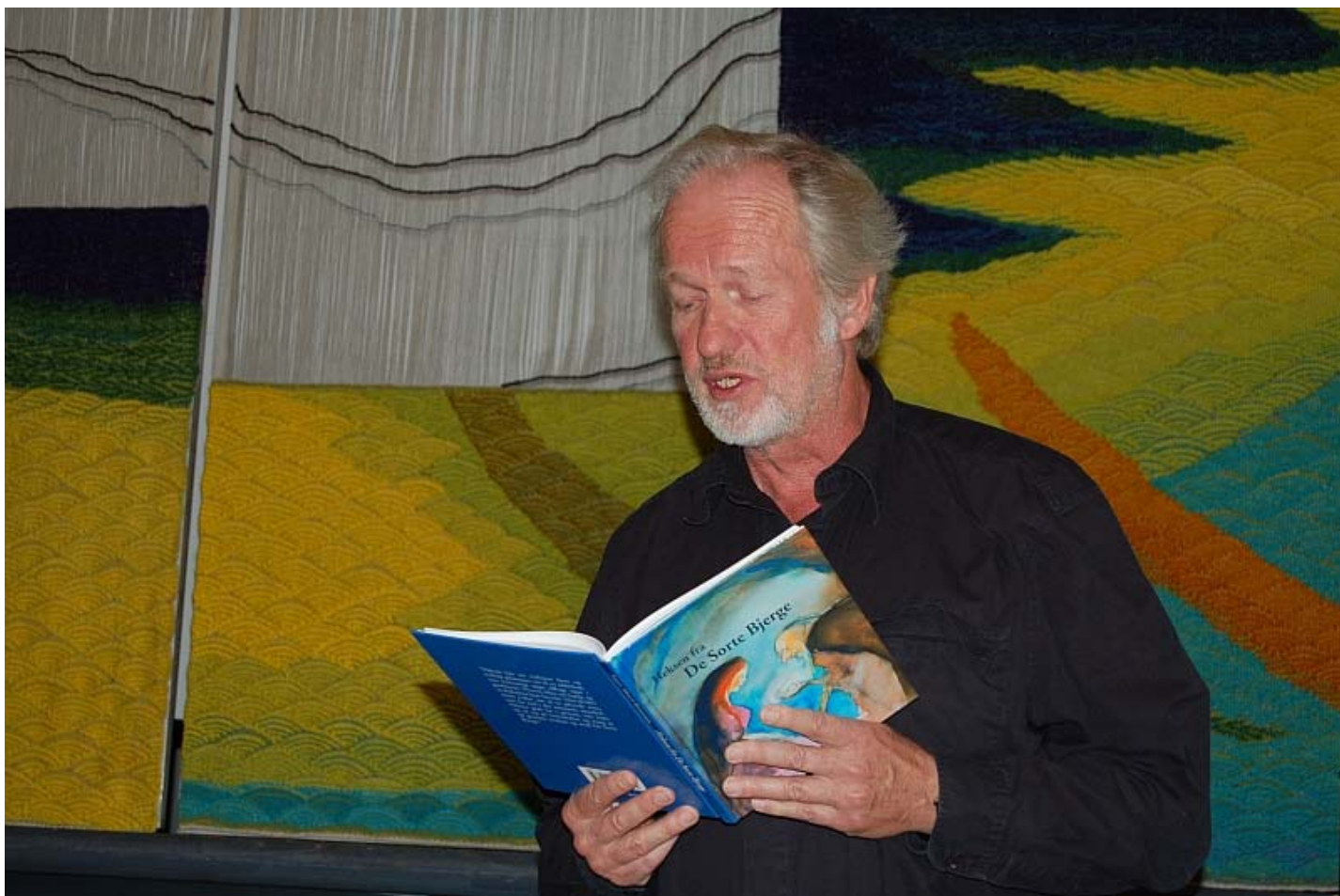
Når man bliver sat til opgaver der ikke passer sig for én, men som 'tiden' foreskriver. Nu skal vi dét og dét, nye maskiner og metoder dukker op og skal strax købes hjem og implementeres over hele linjen.

Holberg giver i sine komedier nogle typer, der illustrerer, *Erasmus Montanus* er manden der véd alt, og som kan sige alt på en uforståelig måde.

Jean de France er fyren der kommer hjem fra det store udland og som spiller *smart* på sin ganske særlige måde. Nogle hopper med.

Den stundesløse styrter rundt, dirigerer med alt og alle og når ingenting.

Jeppe er der noget af i os alle. Han har såmænd et godt hovede, men hans 'rolle' er at blive trukket rundt ved næsen af de andre. Han okser rundt og er rent til grin.



Noget kan løsne op og hjælpe én videre ...

Noget kan løsne op og hjælpe én videre ... Musikken kan være en hjælp, Jeg har det med god musik (det er ikke techno-pop, jeg tænker på) at det stresser mig af. Ikke så snart har jeg sat mig for at spille, så falder mit blodtryk.

Man kan gå ud i naturen med sin hund, og når man kommer tilbage - måske en time senere, har man det straks bedre, for så er dagligdagens irritationer forsvundet.

Jørgen Munck Rasmussen er lærersøn og selv blevet lærer.

Han nærmer sig de 60, og dét er helt stressende, for så er han da blevet *virkelig* gammel?

Han har skrevet 'sukkerstykket' der havde premiere tidligere på året og som er blevet opført forskellige steder i området. Han læste et par 'ting' op, nogle naturdigte og en novelle om en arkæolog; inspirationen han var blevet inspireret af under et besøg *under* Vatikanet i Rom.



Om lidt, om lidt, om lidt ...



Stressforsker Naja Hulvej Rod, kandidat fra København i folkesundhed fra København, efteruddannet i Amerika - med en ph.d. dérfra.

Alle bliver stresset, dyr bliver stresset, mennesker bliver det. Når en bil kører hurtigt mod én, må man reagere hurtigt, og dét sørger kroppen for.

Adrenalin pumper. Der kommer lynhurtigt sukkerstof det rigtige sted hen, og dét er som det skal være.

Det er ikke et problem at blive korttids-stresset, men hvis man *altid* er stresset eller stresset i månedsvis, så er der noget galt, så vil kroppen protestere, så vil der udvikle sig symptomer som man skal tage alvorligt og gøre noget ved, for ellers kan det ende med at man går 'ned med flaget'.



Naja Hulvej Rod har en søn på et år som er ved at blive 'kørt ind' i en vuggestue ...

Naja Hulvej Rod har en søn på cirka et år som er ved at blive 'kørt ind' i en vuggestue. Er han ikke så glad en morgen hvor han bliver afleveret, kan hun undertiden hente ham lidt tidligere. Men så må hun arbejde der hjemme om aftenen eller i løbet af weekenden, så må hun tage en computer med hjem ...

Mange har en besværlig arbejdsdag hvor de er bundet til sted og tid, men et voksende antal har fået en dag uden højeste arbejdstid.

Tingene skal nås, og dét kan sagtens være stressende, ligesom det kan være stressende at have et ensformigt akkordarbejde.

Stress kan være et stort individuelt problem, men det er i stigende grad blevet et samfundsmæssigt problem, - man kan roligt sige at der er *stress nok til alle*.

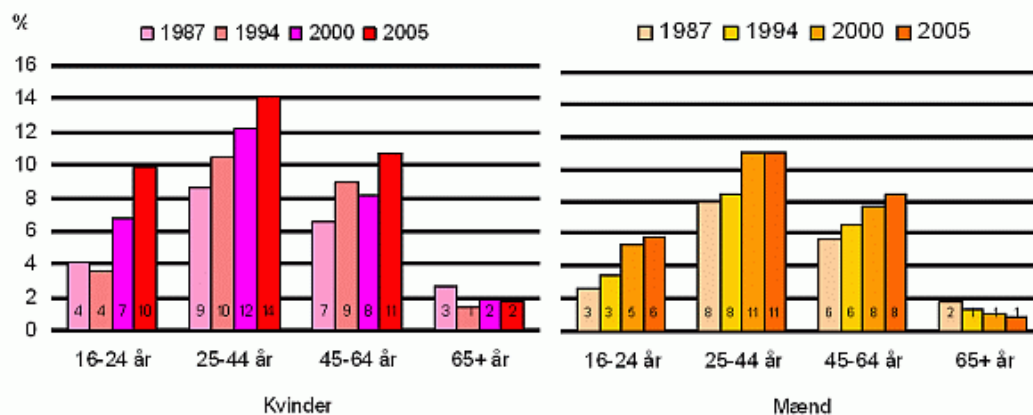
Stress er dermed blevet et problem som man må gøre noget ved på arbejdspladserne og i samfundet. Stigende stress kan føre til højere sygefravær og give økonomiske (og mange andre) problemer.

Der er en høj grad af sammenhæng mellem når folk siger at de er stressede, og når det kan måles at de er det. Folk véd godt når de er stressede og kan ofte sætte ord på det.

Men mennesker er forskellige og oplever tingene forskelligt. Mænd og kvinder har forskellige mønstre, unge og gamle har forskellige mønstre.

Udvikling i stressforekomst

- personer der ofte føler sig stressede



Naja Hulvej Rod | Oktober 2008

Stress er i stigning gennem årene. Se kvinder i aldersgruppen 25-44.
Tallene viser antal i procent af gruppen.



Net-info kan findes på: <http://www.si-folkesundhed.dk/Forskning/Sundhedsvaner/Stress.aspx>

Hvem er de stressede danskere?

Hver 10. erhvervsaktive dansker har en dagligdag præget af stress

Indikatorer på højt stressniveau

- Storrygning
- Fysisk inaktivitet
- Dårligt socialt netværk
- Fysisk og psykisk belastende arbejdsvilkår

Nielsen et al., Ugeskrift for Læger 2004

Udsatte grupper

1. *ensidigt gentaget tempoarbejde* (fx fabriksarbejdere)
2. *"klient"-arbejde* (fx læger, sygeplejersker, skolelærere)
3. *grænseløst arbejde* (fx ledere og konsulenter)

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Naja Hulvej Rod | Oktober 2008

Er man tungt stresset, så kommer man let komme ind i en **ond cirkel**.
Begynder man at ryge, drikke, spise mere sukker og fedt, går det galt, det bliver værre og værre.

Stressreaktioner

Fysiske	Psykiske	Adfærdsmæssige
Hovedpine	Ulyst	Søvnløshed
Hjertebanken	Træthed	Nedsat præstationsevne
Rysten på hænderne	Indre uro	Hyperventilation
Svimmelhed	Hukommelsesbesvær	Ændringer i sundhedsadfærd
Diare	Koncentrationsbesvær	Indesluttethed
Mavesmerter	Rastløshed	Vrede
Hyppig vandladning	Irritabilitet	Aggressivitet
Smerter	Angst	Ubeslutsomhed
Nedsat potens	Følelse af udmattelse	Brug af stimulanser
Hyppige infektioner	Depression	Appetitløshed

Naja Hulvej Rod | Oktober 2008



Operasanger Anne Kleinstrup er uddannet som sanglærer, ansat i Den Kongelige Opera og efteruddannet i *coaching*.

Hun spillede Magdalone i operaopsætningen af '*Den Stundesløse*'.
En af de sjoveste ting hun havde været med til.

Anne Kleinstrup sang Magdalone's kvide ud:

*Gid jeg havde en mand ... en mand ... en mand!
Hvordan? Hvordan? Hvordan?*



Alderen var et problem for Magdelone, men lykkes skulle det, om så hun skulle betale for det.

For at blive Magdelone havde hun og instruktøren fundet nogle karakteristiske ting frem, fingrene op i tindingerne, frisuren højt, højt op - en særlig måde at gå på.

Bagefter blev Magdelone og hendes mimik strammet op ... og finkultiveret.
Kom an! ... Kom an! ... Kom an!



Er man blevet stresset, kan man stress af.

Har man fået 17 ting i huset,
så har tingene taget magten fra én, og så må de *ud* ...
Har man fået hovedpine, så må den *ud* ...



Sidder man og glør på reklamer, har man lige børstet tænder
er der ting man kan gøre ...
to minutter hér, to minutter dér ...

Får man først begyndt,
så begynder affaldsstofferne at flytte sig
fra hvor de sidder og trykker -
og kommer ud.

Kroppen bliver ...
lidt efter lidt ...

renset ...



Det er længe siden, jeg holdt op med at trække vejret ...



*Vejret trækker sig selv ...
når man gør det på den rigtige måde ...*



og så, så taber man også et par kilo, der har siddet et sted ... og hygget sig.
Gør man det rigtigt, forsvinder depoterne; i stedet vokser musklerne ... *Prøv!*

Tag en øvelse:
2 minutter hér, 2 minutter dér.



Om lidt ...?, om lidt ...?, om lidt ...?

næh - nu ... næh - nu ... næh - nu



Alle bli'r ældre, men man kan ældes med ynde ... - smukt og sandt. Tak skal du ha'



'Den Stundesløse' skal spilles i Museet's gård. Et virkeligt smukt sted ... fra gamle dage. Gå hen og se!



Men hva' med at spille *moderne*?, hvad med at skabe spænding på dén måde?



Talen ... lytten. Talen ... lytten



Vi må ha' plads til tilskuerne. Kan der gøres noget for at der bliver plads nok?



Holberg's 'Stundesløse' er én af hans bedste komedier.
'Jeppe' er noget for sig og har sin egen egendommelige styrke.
'Erasmus' er stærk på *sin* måde, men 'Den Stundesløse' er tættest på at opfylde de 'traditionelle'
... eller måske 'klassiske' ...
krav til en komedie.
Men hvis man ville spille hele Holberg's tekst,
ville det blive *meget* sent før vi kom hjem.
Teksten skal ikke alene strammes op, den skal også moderniseres.
Der er ting der må ud,
og der er ting der skal ind så de passer til vores tid.



Brugte man gamle kostumer, ville det blive en fordobling af den smukke gamle 'kulisser'.
Men måske skal der ske en fordobling på en anden måde. Der skal ikke være én, men to Pernille'r.
Der er sat plads af i teksten.

Hvor finken blev teksten nu af?

Holberg's komedietekst kan hentes (til privat brug) som internettekst (og PDF) ved at klikke hér:

<http://holberg.nu/Stundesloese.htm>

Den bearbejdede tekst kan hentes som **WORD-fil** (DOC-format) og som **PDF** til print ved at klikke på de næste to adresser:

<http://holberg.nu/Stundesloese-2009.doc>

<http://holberg.nu/Stundesloese-2009.pdf>

Første prøvedag

Så nemt var det heller ikke, sådan i nattens mulm og mørke, at finde Rørstensgården uden for Sorø, men det lykkedes dog at finde en plads i køen af biler der skrumlede afsted ud ad den lille stik- og jordvej. Og her er så et par billeder:









Forpremieren

[Ole Thestrup's 'Jeppe'. Det Danske Teater spiller »Jeppe på Bjerget«. Januar 2007](#)

2007

[1/2007 - Holberg-Træf i Slagelse. Marts 2007](#)

[2/2007 - »Erasmus Montanus« på »Grønnegårds Teatret«. Juni 2007](#)

[3/2007 - Egnsteatrene. Brian Mikkelsen's bekendtgørelse \(som udkast og i færdig form\) - kommentarer fra Brygger Mikkelsen's Kalundborg. Juli 2007 og december 2007.](#)

[4/2007 - »Filuren« spiller »Jean de France« i Musikhuset Aarhus - og Kirsten Dahl »myrder« den i »Århus Stiftstidende«. Oktober 2007](#)

[5/2007 - »En klassiker reaktualiseret og rekontekstualiseret«. Arrangement på Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab, KUA, November 2007](#)

[6/2007 - »Jeppe alene på Bjerget«. December 2007](#)

2008

[7/2008 - »Alle tiders Jeppe« under udvikling. Marts 2008](#)

[8/2008 - Wiedewelt i stormvejr. Marts 2008](#)

[9/2008 - Hvor blev Holberg egentlig af, i Sorø? Marts 2008](#)

[10/2008 - Det er i Jeppe's forvandlinger, fascinationen ligger - siger skuespilleren Niels Vandrefalk om sin »Alle tiders Jeppe«. April 2008](#)

[11/2008 - Holbergske masker på Tersløsegaard. Mona og Niels Damkjær udstiller i sommersæsonen 2008 \(April 2008\)](#)

[12/2008 - Grønlænder-Jeppe og grønlanderne - og hvad skulle Hans Egede i Grønland? April-Juli 2008](#)

[13/2008 - Holberg om forskellige teaterterng. Epistel 66, epistel 179, epistel 347 og flere andre, desuden 'Betænkning over Komedier' og 'Tordenbrevet'. Maj 2008](#)

[14/2008 - Holberg i Sorø Klosterkirke og Johannes Wiedewelt's mindesmærke for ham. Juni 2008](#)

[15/2008 - Den stundesløse i Sorø: Store STRESSEDAG. Extra: Komeden kan læses og downloades via dette nummer. Juni-Oktober 2008](#)

[16/2008 - Holbergdagen 17. august 2008. \(August 2008\)](#)

[17/2008 - Ludvigsbakke. Om Palle Petersen's gavtyveroman om den yngre Holberg. August 2008](#)

[18/2008 - Mangesidig, men minimalistisk Holberg. Om Hans Bülow's Holberg-DVD. August 2008](#)

[19/2008 - Maskerade i den grønne gård. August 2008](#)

[20/2008 - Holberg i Molière's Paris. Lise Bach Hansen om Holberg i Paris. September 2008](#)

[21/2008 - Bergen Barokk på Tersløsegaard. September 2008](#)