



og
skyggedansernes
hemmelighed



/ UNDERVISNINGSMATERIALE
ØSTRE GASVÆRK TEATER

OLIVIA GÅR I 3.G OG KÆMPER MED ANGST. HENDES MOR DØDE FOR MANGE ÅR SIDEN UNDER MYSTISKE OMSTÆNDIGHEDER, SOM OLIVIA IKKE RIGTIG KENDER.

NU BOR OLIVIA ALENE MED SIN OVERBESKYTTENDE

FAR. Men en dag beslutter han, at de trænger til en frisk start og beslutter, at de skal flytte til Køge – hvor mange "hekse" blev brændt på bålet førhen...

På det nye gymnasium er forberedelserne til skoleforestillingen i fuld gang, og Olivia bliver hurtigt inviteret indenfor. Men så begynder uforklarlige ting at ske, Olivia opdager nye sider af sig selv, magien bliver sat fri og hemmelighederne smuldrer. Samtidig rykker mørke kræfter tættere og tættere på...

GLÆD DIG TIL ET HELT NYT KAPITEL I DANSK MUSICAL-HISTORIE.

Den originale musical OLIVIA – og skyggedansernes hemmelighed vil med garanti samle og fascinere på tværs af generationer.

Der venter en storslået og magisk fortælling om at finde sig selv og slippe sin frygt.

HVOR: ØSTRE GASVÆRK TEATER

HVORNÅR: 18. SEPTEMBER 2026 – EFTERÅRET 2026

FOR HVEM: FOR ALLE DER KAN LIDE EN FANTASTISK FORTÆLLING FORTALT MED NYKOMPONEREDE HITS – OG MED EN BUND AF VIGTIGE EMNER SOM FYLDER I ET UNGDOMSLIV; TILHØRSFORHOLD, PSYKISK TRIVSEL, FAMILIE OG ENS EGEN IDENTITET

HVORFOR: FORDI DEN STORSLÅEDE OPSÆTNING KAN DANNE RAMME OM MASSER AF FAGLIGE SNAKKE – BÅDE OM TEATRES OG MUSIKKENS VIRKEMIDLER SPECIFIKT, MEN OGSÅ OM TRIVSEL OG UNGDOMSLIV I MERE BRED FORSTAND

MÅLGRUPPE: FRA 12 ÅR – UDSKOLING OG UNGDOMSUDDANNELSER

FAG: DANSK, DRAMATIK, MUSIK, SAMFUNDSFAG, KULTURFORSTÅELSE OG PSYKOLOGI

TEMAER: BARNDOM, COMING OF AGE, EKSISTENS, ENSOMHED, EVENTYR, FAMILIE, FINDE SIG SELV, IDENTITET, MISTRIVSEL, MUSIK, RELATIONER, TILHØR, TRIVSEL, UNGDOM OG VENSKAB

VARIGHED: CIRKA 2 TIMER INKL. PAUSE

BILLETTER: BILLETBESTILLING FOREGÅR VIA WWW.BRUGTEATRET.DK, TELEFONNUMMER TIL BRUG TEATRET I UNDERVISNINGEN: 2550 8299

SÆRPRIS: VI TILBYDER ET BEGRÆNSET ANTAL SKOLEBILLETTER PÅ UDVALGTE DAGE FRA 75 KRONER. BEMÆRK, AT TILBUDET FØRST GÆLDER, NÅR DU BESTILLER TIL MIN. SEKS UNGE UNDER 25 ÅR
BOOK SKOLEBILLETTER HER: WWW.BRUGTEATRET.DK/EVENT/OLIVIA/

KREDITERING

ORIGINAL IDÉ: ANKERSTJERNE & RASMUS SEEBACH

MANUSKRIPT: ADAM PRICE

MUSIK: RASMUS SEEBACH, ANKERSTJERNE & ANDREAS SOMMER

INSTRUKTØR: THOMAS AGERHOLM

SCENOGRAF: BENJAMIN LA COUR

KOSTUMEDESIGNER: LINE BECH

KAPELMESTER: MARTIN KONGE

KOREOGRAF: NELLIE BETHEL

AERIAL DESIGNER: SITA BHULLER OTTO

LYSDESIGNER: ULRIK GAD

LYDDESIGNER: TIM HØYER

ILLUSION DESIGNER & MAGISK KONSULENT: JOHN BULLEID

Oplev illusioner uden fortilfælde i Danmark. Forbered dig på både at blive forskrækket og begejstret, når virkelighed og fantasi smelter sammen i den tryllebindende musical OLIVIA – og skyggedansernes hemmelighed. Her vil Østre Gasværk Teaters banebrydende og prisvendende teknologiske system THEATREMAX® med lyd, lys og illusion bringe hele rummet i spil og udvide teateroplevelsen.

I spidsen for illusioner, special effects og magi står John Bulleid, som blandt andet er UK Illusions Associate på Harry Potter and the Cursed Child (Palace Theatre, West End).



LÆS OM FORESTILLINGEN HER: www.gasvaerket.dk/forestillinger/olivia

OM MUSICALEN OLIVIA - OG SKYGGEDANSERENS HEMMELIGHED



→ SE OG LYT HER: www.youtube.com/watch?v=1xT3w2f7zAU

→ SE OG LYT HER: www.youtube.com/watch?v=YheMzqjroRU

SEEBACH, ANKERSTJERNE OG PRICE STÅR BAG NYSKREVET MUSICAL PÅ ØSTRE GASVÆRK TEATER: DET BLIVER SOM AT SIDDE MIDT I EN LEVENDE HOLLYWOOD-FILM

For fire år siden betragtede Lars Ankerstjerne sine to små døtre danse. Deres synkrone bevægelser satte tankerne i gang: *"Hvad nu, hvis dansen var et ritual? Hvad nu, hvis der opstod magi, når man lavede de rigtige bevægelser på de rigtige tidspunkter? Hvad nu, hvis sådan en magisk dans blev omdrejningspunktet for en helt ny musical?"*

Ankerstjerne tog idéen med til sin gode ven Rasmus Seebach.

"Det var lige omkring Halloween," fortæller Seebach. "Han kom til mig og sagde, 'Ralle, vi burde prøve at skrive en musical, som er lidt mere mørk og scary.' Den var jeg med på!"

Arbejdet med den helt nye musical gik i gang i 2021.

ET EVENTYR OM EN UNG PIGE MED ANGST

Adam Price, som udover tv-serier som Borgen og Herrens veje også har skrevet forestillinger til bl.a. Betty Nansen Teatret og Det Kgl. Teater, har skrevet manuskriptet til den nye forestilling.

Instruktøren er Thomas Agerholm, der tidligere har sat sin stærke æstetiske signatur på forestillinger som Disneys Klokkeren fra Notre Dame, Seebach – The Musical, The Last Ship og Wicked.

Forestillingen handler om Olivia, som lige er startet i 3.G. Hun bor i København sammen med sin far. Hendes mor er død for mange år siden under nogle mystiske omstændigheder, som Olivia ikke kan gennemskue. Olivia lider af angst, og hendes far beslutter sig for at give hende en frisk start i Køge, hvor hun bliver taget godt imod på sit nye gymnasium. Men ikke alt er, som det umiddelbart ser ud til, og snart frisættes der magiske kræfter i et potentielt altødelæggende opgør, som ender i en kamp om liv og død.

"Vi har skabt et moderne eventyr, som tager udgangspunkt i, at rigtig mange unge går rundt og er bange. Bange for ikke at slå til. For ikke at passe ind i fællesskabet. For alt det, der sker ude i verden. Vores hovedperson er så tilmed bange for sig selv og de kræfter, hun har inde i, og som hun føler, at hun skal lægge afstand til," fortæller Adam Price, og Ankerstjerne uddyber:

"Hun kender ikke sit ophav. Hun ved bare, at der sker noget magisk og mystisk, når hun bevæger sig til musikken – og så ved hun, at der er noget inde i mørket, der kalder på hende."

SPÆNDENDE FOR SEEBACH AT DYKKE NED I ET MØRKERE UNIVERS

"Det været ret vildt at skrive sange, der handler om angst og frygt," fortæller Seebach og fortsætter:

"Man må jo bare erkende, at det også er noget, der findes i ens eget liv. På den måde kan det godt ruske lidt i ens egne følelser at arbejde med så tunge temaer. Når jeg er med, så bliver det selvfølgelig pop. Men det er også mere end pop – det er ret dybt, og det har været spændende at dykke ned i et mørkere univers."

Om inspirationen til forestillingens sange fortæller Ankerstjerne:

"Vi har lyttet helt vildt meget til Billie Eilish, Lady Gaga, Ava Max og Sam Smith. Vi har fundet ud af, at der i pop-musik ret ofte er nogle lidt okkulte undertoner, og det er ret sjovt at det både fungerer på dansegulvet og i sådan en eventyrlig sammenhæng."

SOM EN LEVENDE HOLLYWOOD-FILM

Teaterchef og kreativ producent Søren Møller har stået bag nogle af de største musicalsucceser i Danmark gennem de sidste 15 år. Han er også idémanden bag Østre Gasværk Teaters prisvindende system TheatreMax®, som har løftet lydoplevelsen og den visuelle oplevelse på teatret til helt nye højder.

"Med TheatreMax har vi et vaskeægte trumfkort på hånden, og det bliver som at sidde midt i en levende Hollywood-film, når Olivia bliver vakt til live på Gasværket! Alle de innovative teknologier vil give publikum den altomsluttende oplevelse, der i sandhed vil føles magisk. Men systemet er intet uden et fænomenalt hold af kunstnere og teknikere, der kan sørge for, at alting går op i en højere enhed," fortæller Søren Møller.

Uddrag fra Pressemeddelelse, Østre Gasværk Teater, 31. oktober 2025.

HVEM ER OLIVIA?

PROLOG (UDENFOR TID OG STED)

Salslyset fader til sort. I mørket høres først en uforståelig hvisken fra flere stemmer. Gradvis bliver den mere konkret.

STEMMER

Jeg er bange for mørket.

Jeg er bange for at falde.

Jeg er bange for 10 meter vippen i svømmehallen.

Jeg er bange, for det de siger i nyhederne.

Jeg er bange for at min farmor er syg.

Jeg er bange for tunnellen henne ved stationen.

Langsomt oplyses en seng hvori der ligger en pige.

Det er OLIVIA, hun er 17 år gammel. Hun drømmer.

Hendes søvn er urolig. Det ligner et mareridt.

STEMMER (CONT'D)

Jeg er bange for de andre.

Jeg er bange for at de taler om mig.

Jeg er bange for at cykle hjem alene.

Jeg er bange for at gå igennem parken om natten.

Jeg er bange for at der står nogen.

Jeg er bange for at være alene.

Stemmerne hvisker ind over hinanden og bliver til sidst til en kakofoni, hvor vi kun genkender enkelte ord: mørke, falde, løbe, bange, alene.

Der vokser en rytme ud af det hviskende kor.

Hvis sangteksten bruges som en del af pensum, skal brugen ske i overensstemmelse med skolens aftale med Tekst & Node. Følg skolens gældende procedure for eventuel indberetning.

SANG: LØB OLIVIA (ENSEMBLE)

VERS: ENSEMBLE

DU VED, TUNNELEN ER TOM
TØR IK' AT VENDE DIG OM
HVIS NU DER' NOG'N BAG DIG
IND I DIN TRAPPEOPGANG
SKYND DIG, FIND NØGLERNE FREM
INDEN NOG'N KA' KOMME OG TA' DIG

BRO: ENSEMBLE

OG DET ER NOK BARE FANTASI
MEN DET KA' OS' VÆRE DET ER VIRKELIG(T)
DU' SÅ SKRÆMT, DU KU' DØ
MEN HVIS JEG VAR DIG, SÅ VILLE JEG LØB,
LØB', LØBE

OMKVÆD: ENSEMBLE

DU' IK' ALENE HER
DER' NOGET I MØRKET
MÆRKER DIT BLOD BLI' TIL IS, DER' NOGEN
RØR VED DIG
DER STÅR EN SKIKKELSE
DERHENNE I HJØRNET
TROR DU SKAL LYT' TIL DIN FRYGT
IMENS DU TØR DET
LØB, LØB OLIVIA - UNDER MÅNESKIN
NATTEN HAR ØJNE OVER ALT
LOV MIG, DU IKKE LUKKER NOGEN IND
ELLERS KA' DET BLI' DIN SIDSTE DANS
KOM NU, OLIVIA, STIK AF

VERS: ENSEMBLE

DU HØRER EN HVISKENDE STEMME
MEN DU' ALENE HJEMME
HÅBER DET BARE ER VINDE
TØR IK' AT SE I ET SPEJL
HVIS NU DER' NOGET BAG VED DIG
JEG TROR DER' NOGEN HERINDE

BRO: ENSEMBLE

OG DET ER NOK BARE EN FANTASI
MEN DET KA' OS' VÆRE DER ER VIRKELIG(T)
DU' SÅ SKRÆMT, DU KU' DØ
MEN HVIS JEG VAR DIG, SÅ VILLE JEG LØB,
LØB', LØB', LØB!

OMKVÆD: ENSEMBLE

DU' IK' ALENE HER
DER' NOGET I MØRKET
MÆRKER DIT BLOD BLI' TIL IS, DER' NOGEN
RØR VED DIG
DER STÅR EN SKIKKELSE
DERHENNE I HJØRNET
TROR DU SKAL LYT' TIL DIN FRYGT
IMENS DU TØR DET
LØB, LØB OLIVIA - UNDER MÅNESKIN
NATTEN HAR ØJNE OVER ALT
LOV MIG, DU IKKE LUKKER NOGEN IND
ELLERS KA' DET BLI' DIN SIDSTE DANS
KOM NU, OLIVIA, STIK AF

Hvis sangteksten bruges som en del af pensum, skal brugen ske i overensstemmelse med skolens aftale med Tekst & Node.
Følg skolens gældende procedure for eventuel indberetning.

SPØRGSMÅL

1. Hvordan introduceres Olivia som karakter i prologen og sangen?
2. Hvordan fremstilles Olivias angst, og hvilken betydning har den for vores forståelse af hende?
3. Hvordan skaber prologen og sangen en stemning af frygt og utryghed?
4. Hvordan udfordres grænsen mellem fantasi og virkelighed i sangen, og hvilken betydning har det for forståelsen af Olivia?
5. Hvordan kan mørket, tunnelen og spejlet fortolkes som symboler?
6. Hvad kan opfordringen til at "løbe" ses som et udtryk for?
7. Hvordan fremstilles angst og hvad er angst? Og, hvad er forskellen mellem frygt og angst?



Om sygdommen

Hvad er angst?

Angst er en naturlig følelse ligesom vrede, jalousi, glæde og andre følelser. Men for nogle løber angsten løbsk og udvikler sig til en sygdom.

Angst er en naturlig reaktion på noget, der føles farligt. Angsten sikrer, at man reagerer hurtigt og instinktivt, og at man fx flygter eller forsværer sig, når man føler sig truet. Men nogle oplever angst i situationer, der ikke burde udløse angst – fx hverdagssituationer som at købe ind eller tage med toget. Her er angstreaktionen ude af proportion med den reelle fare.



LÆS MERE HER: www.psykiatrifonden.dk/diagnoser/angst#hvader

SANG: HVIS JEG IKKE VAR BANGE (OLIVIA)

Olivia synger sangen alene i prøvesalen på gymnasiet, efter at hun har opdaget mere om sin mor, sin egen historie og de særlige kræfter, hun har.

VERS: OLIVIA

IGEN TOG JEG IK' MED - TIL FESTEN
JEG LØJ FOR MIG SELV OG SAGDE
"DET SLET IK' NOGET FOR MIG,
HVEM HAR BRUG FOR AT DANSE?"
GÅR JEG GLIP AF MIT LIV - JA, NÆSTEN
OG DET FORDI JEG VED
HVOR ONDT DET GØR AT FALDE NED
OG SÅ DET NEMMER' BARE AT SIGE NEJ

BRO: OLIVIA

HVEM VILLE JEG VÆRE, HVIS JEG IK' VAR BANGE
HVEM VILLE JEG VÆRE, HVIS JEG TURDE' VÆRE
MIG?
HVAD HVIS JEG FLØJ, HVIS JEG TURDE SPRINGE?
HVIS TVIVLEN DEN LØJ, LØJ OM ALTING?
JA, HVAD NU HVIS JEG...
...HVIS JEG TURDE VÆRE MIG?

OMKVÆD: OLIVIA

SÅ KU' DE IK' FÅ MIG NED NED NED NED
DEN HER GANG BLI'R JEG VED VED VED VED
OG NÅR SOLEN DEN STÅR OP OP OP OP
SÅ VIL JEG VÆRE HENDE, DER BOR I MIN KROP
TROR HUN ER VILD OG FRI
OG UOVERVINDELIG
OG HENDE KU' JEG VÆRE, HVIS JEG IK' VAR BANGE

VERS: OLIVIA

DER ER NOGET INDE I MIG, DER SITRER
OG HENDE JEG SER I MIT SPEJL
HUN SMILER SKÆVT TIL MIG OG SIGER
"VERDEN ER VORES"
DER ER NOGET I HENDES BLIK, JA HUN GLITRER
FÆRDIG MED DE TÅRER
SOM OM HUN FORSTÅR
JEG ENDELIG ER PÅ VEJ

BRO: OLIVIA

HVEM VILLE JEG VÆRE, HVIS JEG IK' VAR BANGE
HVEM VILLE JEG VÆRE, HVIS JEG TURDE' VÆRE
MIG?
HVAD HVIS JEG FLØJ, HVIS JEG TURDE SPRINGE?
HVIS TVIVLEN DEN LØJ, LØJ OM ALTING?
JA, HVAD NU HVIS JEG...
...HVIS JEG TURDE VÆRE MIG?

OMKVÆD: OLIVIA

SÅ KU' DE IK' FÅ MIG NED NED NED NED
DENNE GANG BLI'R JEG VED VED VED VED
OG NÅR SOLEN DEN STÅR OP OP OP OP
SÅ VIL JEG VÆRE HENDE, DER BOR I MIN KROP
TROR HUN ER VILD OG FRI
OG UOVERVINDELIG
OG HENDE KU' JEG VÆRE,
HVIS JEG IK' VAR BANGE KØGE

Hvis sangteksten bruges som en del af pensum, skal brugen ske i overensstemmelse med skolens aftale med Tekst & Node.
Følg skolens gældende procedure for eventuel indberetning.

ARBEJDSSPØRGSMÅL

1. Hvad er Olivia bange for, og hvordan har angsten påvirket hendes liv?
2. Hvordan hænger sangens linje "Hvem ville jeg være, hvis jeg turde være mig?" sammen med Olivias opdagelse af sin mors hemmelighed og sine egne evner?
3. Hvad tror I, Olivia mener med "hende, der bor i min krop"?
4. Hvorfor er sangen et vigtigt vendepunkt for Olivia?
5. Synes I, sangen handler mest om magiske kræfter eller om almindelig menneskelig usikkerhed?
6. Hvordan afspejler Olivias udvikling i sangen Hvis jeg ikke var bange nogle af de centrale temaer i forestillingen?
7. Hvordan kan Olivias angst sættes i relation til de udfordringer, mange unge oplever i dag, herunder ensomhed, præstationspres, identitetssøgning og frygten for ikke at høre til?
8. Diskutér, hvilke former for pres unge møder i dag, og hvordan disse kan påvirke trivslen, selvforståelsen og relationer til andre. Er der andre aktuelle former for pres eller udfordringer, som forestillingen eller jeres egne erfaringer peger på?



INDDRAG EVENTUELT DISSE UNDERSØGELSER I DISKUSSIONEN: Børns vilkår, Pres og stress, krop, køn og digital adfærd. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge (2020): <https://bornsvilkar.dk/praestationspres/> Trivselskommissionens rapport: Et dansk svar på en vestlig udfordring (2025): <https://uvm.dk/media/vxwfpnxc/250224-trivselskommissionens-afrapportering.pdf>

SANG: KØGE

Olivias far Jacob har fået nyt job og vælger, at de skal flytte til Køge selvom Olivia går i 3.g og kun har 7 måneder tilbage af skoleåret.

VERS: OLIVIA

DET' HELT PERFEKT OG TUSIND TAK
SOM OM MIT LIV DET IKKE VAR SVÆRT NOK
I FORVEJEN
FUCK MY LIFE TOTALT
JEG' EN TEENAGEPIGE FRA KØBENHAVN FAR,
ALLE HÉR DE KENDER MIT NAVN
DET' KATASTROFALT
OG ÆRLIGT TALT

BRO: OLIVIA + JACOB

JEG VIL HELLER' DØ
END AT BO I KØGE
GIV DET NU ET FORSØG
PRØV NU LIG' AT TØ OP
DU FÅR HELT NY' VENNER
OG MIT DRØMMEJOB
FAR, JEG ER FANDEME IK' FØDT
TIL AT BO I KØGE
KØGE TORV SKU' ELLERS VÆRE SÅ FLOT
TÆNK AT BO SÅ TÆT PÅ VALLØ SLOT
WHAT
THE
FUCK?

OMKVÆD: JACOB

JEG TROR, DU FINDER DIG SELV I KØGE
DER' MANGE FØR DIG,
DER HAR FUNDET LYKKEN I KØGE
JEG TROR, VI FINDER OS SELV I KØGE
FOR AT VÆRE HELT GENNEMSNITLIG
– HAR DE EGENTLIG INTERNET?
– FOR ENDEN AF LINJE E
ELLER MÅ JEG INDSE
AT DET' R.I.P.?

BRO: OLIVIA + JACOB

FOR JEG VIL HELLERE DØ
END AT BO I KØGE
KOM NU SKAT, KU' DET IKK' GODT VÆRE HOT
DU KU' FÅ ET JOB PÅ HOTEL ROX?
FAR, JEG ER FANDEME IK' FØDT
TIL AT BO I KØGE
DEN GAMLE BYMIDTE SKU' VÆRE SÅ SMUK
OG TÆNK AT BO SÅ TÆT PÅ KØGE BUGT
EJ
FAR
SUK

OMKVÆD: JACOB

JEG TROR, DU FINDER DIG SELV I KØGE
DER' MANGE FØR DIG,
DER HAR FUNDET LYKKEN I KØGE
JEG TROR, VI FINDER OS SELV I KØGE
ÅH ÅH ÅH

Hvis sangteksten bruges som en del af pensum, skal brugen ske i overensstemmelse med skolens aftale med Tekst & Node.
Følg skolens gældende procedure for eventuel indberetning.

ARBEJDSPØRGSMÅL

1. Hvordan har Olivia det med at flytte til Køge?
2. Hvad fortæller sangen om forholdet mellem Olivia og hendes far?
3. Hvorfor tror I, Olivia reagerer så kraftigt på flytningen til Køge?

SANG: SKYGGEDANSER (OLIVIAS MOR/KOR/CAST)

Olivias mor havde særlige evner og døde for 10 år siden, da hun faldt fra stor højde. Jacob er overbevist om, at det er bedst, hvis han og Olivia flytter og starter på en frisk, da der er alt for mange minder i det gamle hus i København.

VERS: OLIVIAS MOR

SIDEN TIDERNES MORGEN
HAR HVER BY OG HVERT SOGN
HAFT EN KVINDE, DER HAR BÅRET
MODER JORD I SINE ÅRER
HUN KU'
TALE MED SKOVEN
LÆSE I SKYERNE FOR OVEN
NOGEN SIR' HUN HAVDE EN AFTALE
MED TYNGDELOVEN
HUN VAR I
LEDTOG MED MÅNEN
NÅR HUN DANSEDE FORAN BÅLET
HUN STOD
KLAR TIL KAMP
NÅR ONDSKABEN VÅGNEDE
MEN MENNESKET DET FRYGTER,
ALT DET IKKE FORSTÅR
SÅ'N HAR DET VÆRET I TUSINDER AF ÅR

BRO: OLIVIAS MOR + ENSEMBLE

SÅ MAN HAR
BUNDET HENDE
BRÆNDT HENDE
DRUKNET HENDE
JAGTET HENDE LANGT UD
I DEN MØRKESTE NAT

OMKVÆD: OLIVIAS MOR + ENSEMBLE

SKYGGEDANSER
SKYGGEDANSER
KOM, VÅGN NU OP
SKYGGEDANSER
SKYGGEDANSER
DER' MAGI I DIN KROP
KOM, DANS I FLAMMER
NÅR BÅLET DET BRÆNDER
SKÆBNEN KALDER DIT NAVN
SÅ KÆRE LILLE
SKYGGEDANSER
SKYGGEDANSER
VÅGN NU OP MIT BARN

VERS: ENSEMBLE (DELT UD PÅ STEMME)

... OG KVINDEN
HVISKEDE MED VINDEN
BYENS SYGE OG DE SVAGE SØGTE LINDRING
HOS HENDE
URTER OG PLANTER
FORBANDT SIG TIL HENDES SANSER
HUN DANSEDE
OG MØRKET STANDSEDE
HUN ANSÅ DET SOM SIT ANSVAR
HUN VAR
SELVE BALANCEN
NÅR HUN DANSEDE I TRANCE
KUN MÅNEN OG STJERNERNE VAR VIDNE
TIL SEANCEN
FOR MENNESKET DET FRYGTER,
ALT DET IKKE FORSTÅR
SÅ'N HAR DER VÆRET TUSINDER AF ÅR

Hvis sangteksten bruges som en del af pensum, skal brugen ske i overensstemmelse med skolens aftale med Tekst & Node. Følg skolens gældende procedure for eventuel indberetning.

BRO: OLIVIAS MOR + ENSEMBLE (DELT UD PÅ STEMME)

SÅ MAN HAR

BUNDET HENDE

BRÆNDT HENDE

DRUKNET HENDE

JAGTET HENDE LANGT UD I DEN MØRKESTE NAT

OMKVÆD: OLIVIAS MOR + ENSEMBLE + JACOB PÅ SIDSTE LINJE

SKYGGEDANSER

SKYGGEDANSER

KOM, VÅGN NU OP

SKYGGEDANSER

SKYGGEDANSER

DER' MAGI I DIN KROP

KOM, DANS I FLAMMER

NÅR BÅLET DET BRÆNDER

SKÆBNEN KALDER DIT NAVN

SÅ KÆRE LILLE

SKYGGEDANSER

SKYGGEDANSER

VÅGN NU OP MIT BARN

ARBEJDSSPØRGSMÅL

1. Hvordan fremstilles skyggedanseren som både en særlig og en forfulgt skikkelse i sangen?
2. Hvordan bidrager sangen til forståelsen af Olivias identitet og den arv, hun har fået fra sin mor?

KØGE HUSKORS – EN NÅDESLØS HEKSEPROCES

DJÆVLEBESÆTTELSE I HUSET PÅ TORVET?

Køge Huskors-sagen startede i 1608, da købmandskonen Anna Bartsvær og hendes familie begyndte at høre uforklarlige dyreløse i deres hus om natten.

Det lød, som om en dæmonisk høne klukkede under deres seng, og i gården så de en "forfærdelig skrubbet" gå underligt på store bagben.

Kort efter blev familiens børn ramt af skræmmende besættelser og syner. En plejesøn blev kastet rundt i kramper, og familiens otteårige datter insisterede på, at hun kunne se djævelen som en stor karl med herlige klæder, kappe med fløjlsopslag, et stort overskæg og to store, slemme øjne.

Derpå blev Annas mand Hans ramt af alvorlig sygdom. Han følte det, som om "den onde fjende lå hver dag fra klokken elleve til to på hans ryg som en kornsæk", og inden Hans Bartsvær døde, sagde han til Anna, at hun ikke havde Gud og sin kære husbond hos sig, nej, hun havde Satan hos sig.

13 KVINDER BRÆNDT PÅ BÅLET

De pinsler, der plagede købmandsfamilien på hjørnet af torvet midt i Køge by, måtte have en årsag, og i en tid fyldt med overtro og angst for Satan, lå svaret lige for: Det måtte skyldes trolddom og djævelskab. Men hvor kom det fra? Hvem var skyld i de ulykker, der ramte familien?

Familien Bartsvær udpegede en kvinde fra det nærmeste nabolag, Johanne Thomesis, som den, der havde bragt djævelen ind i deres hus.

Nogle år tidligere var Johanne Thomesis også blevet anklaget for trolddom, og de nye anklager fik den gamle mistanke til at blusse op.

Samtidig var det en tid, hvor kong Christian 4. satte hårdt ind for at rense sit rige for troldfolk. Det forventedes fra magtens centrum, at der blev taget affære.

Johanne Thomesis var den første af de Køge Huskors-dømte kvinder, som blev kastet i det fangehul under Køge Rådhus, der senere blev kendt som Troldkonekælderen. Og anklagerne mod hende fik vidtrækkende konsekvenser. For når først en kvinde var dømt for trolddom, var det lovligt at anvende tortur for at få hende til at afsløre sine medskyldige, byens andre hekse.

Blev man kendt skyldig i trolddom, var straffen "bål og brand", og i løbet af tre år, fra 1612 til 1615, blev i alt 13 kvinder i Køge brændt på bålet. To anklagede kvinder begik selvmord inden, og en enkelt, Voldborg Bødgers, havde held til at flygte. Man fandt aldrig ud af, hvor hun var forsvundet hen.

ANNA BARTSKÆRS EGEN FORTÆLLING

Det er sjældent, at man har detaljerede førstehåndsberetninger fra sager om trolddom, men Anna Bartsvær kunne læse og skrive, og hun nedskrev sin egen beretning om den djævlebesættelse, hun mente, havde ramt hendes hus.

Hendes fortælling blev udgivet i 1674 med titlen Kjøge Huskors. Ordet "huskors" blev brugt om "forhold, som volder plage i et hus". Køge huskors, Johan Brunsmann, 1953.

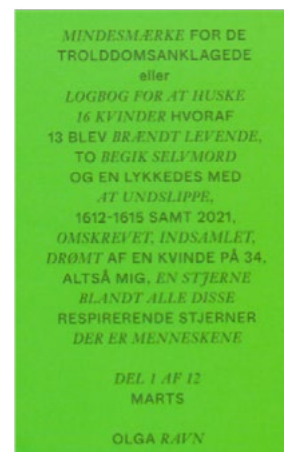
Bogen indeholder også andre tekster om Køges historie generelt, bl.a. kan man læse, at Køge var så velstående, at kongen allerede før 1600-tallet følte sig "foranlediget til at tage til orde mod Køgeborgerne alt for prægtige begravelser".



ARBEJDSSPØRGSMÅL

1. Hvilken betydning har det, at Olivia bærer navnet Voldborg? Hvordan knytter navnet hendes personlige historie sammen med fortællingen om Køge Huskors og Voldborg Bødgers?
2. Hvilken betydning har det, at gymnasiepræsten hedder Kristine Bartsvær? Knytter navnet hende sammen med Anna Bartsvær?
3. Hvordan bliver Olivia og Kristine forbundet med historien om Køge Huskors gennem deres navne, og hvilken betydning får denne forbindelse for konflikten mellem dem?
4. Hvilken rolle spiller fortidens kvinder i forståelsen af Olivia som skyggedanser?

Uortodokst kunstværk, af Olga Ravn (2021), der fremstår som et mindesmærke i ritualer og skrift for 16 trolddomsanklagede kvinder i årene 1612-1615. Kunstneren genfortolker mindesmærket som genre i en undersøgelse, hvor hun indsamler planter ved Ellebækstien i Køge og gennemskriver arkivmateriale for at skabe forbindelse mellem 1600-tallet og i dag. Kilde: www.koegebib.dk/work/work-of:870970-basis:61443886?type=bog



PODCAST: ONDE ANNA



LYT TIL PODCASTEN ONDE ANNA I 5 AFSNIT HER: <https://www.dr.dk/lyd/p1/onde-anna-2551449540000>

EPISODE 1:5 - DU HAR SATAN HOS DIG I DIN SENG: <https://www.dr.dk/lyd/p1/onde-anna/onde-anna-1/1-5-du-har-satan-hos-dig-i-din-seng-11032000601>

EPISODE 2:5 - HEKSESABBAT, GUD, SATAN OG VOLD: <https://www.dr.dk/lyd/p1/onde-anna/onde-anna-1/2-5-heksesabbat-gud-satan-og-vold-11032000602>

EPISODE 3:5- ER DU TROLDKVINDE SKAL DU BRÆNDES: <https://www.dr.dk/lyd/p1/onde-anna/onde-anna-1/3-5-er-du-troldkvinde-skal-du-braendes-11032000603>

EPISODE 4:5 - MAREN I KONGENS FANGEKÆLDER: <https://www.dr.dk/lyd/p1/onde-anna/onde-anna-1/4-5-maren-i-kongens-fangekaelder-11032000604>

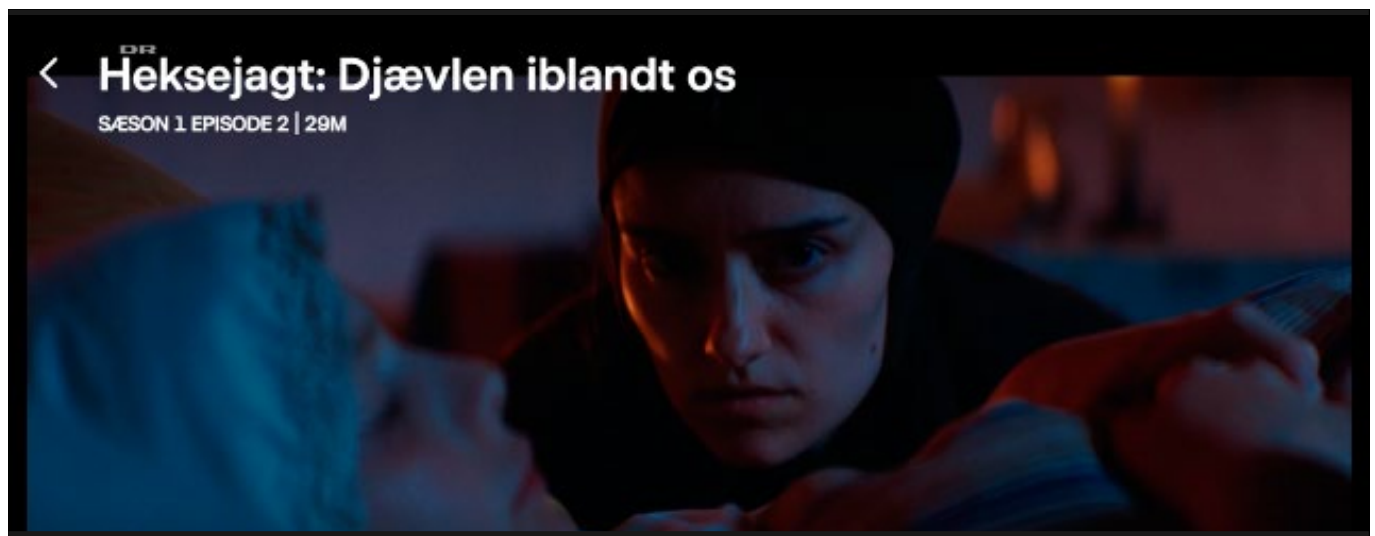
EPISODE 5:5 - VAR ONDE ANNA OND?: <https://www.dr.dk/lyd/p1/onde-anna/onde-anna-1/5-5-var-onde-anna-ond-11032000605>

Det er troldkvindernes skyld. Det siger Anna Barskiær, en kvinde i 1600 tallets Køge, hvis børn er blevet besat af djævlens. Hun bliver dermed igangsætter af en af de største trolddomsprocesser i Danmark i 1612-1615, hvor mindst elleve kvinder blev brændt levende, to begik selvmord og en forsvandt.

Forfatter Olga Ravn dykker ned i tingbøger fra retssagerne og tekster fra tiden for at forstå hvad det var der skete, og hvad der drev Anna. Og forstå hvorfor vi ikke taler mere om trolddomssagerne i Danmark – og de omkring 1000 almindelige kvinder der blev udstødt og dræbt i perioden fra midten af 1500-tallet til slutningen af 1600-tallet hvor trolddomsbålene brændte ud. Måske er det på tide, at historien om hekseafbrændingerne fortælles på en ny måde.

Tilrettelæggelse: Ruth Storm og Olga Ravn. Redaktør: Line Fabricius Lyddesign: Jacob Heldt.

HEKSEJAGT: DJÆVLEN IBLANDT OS

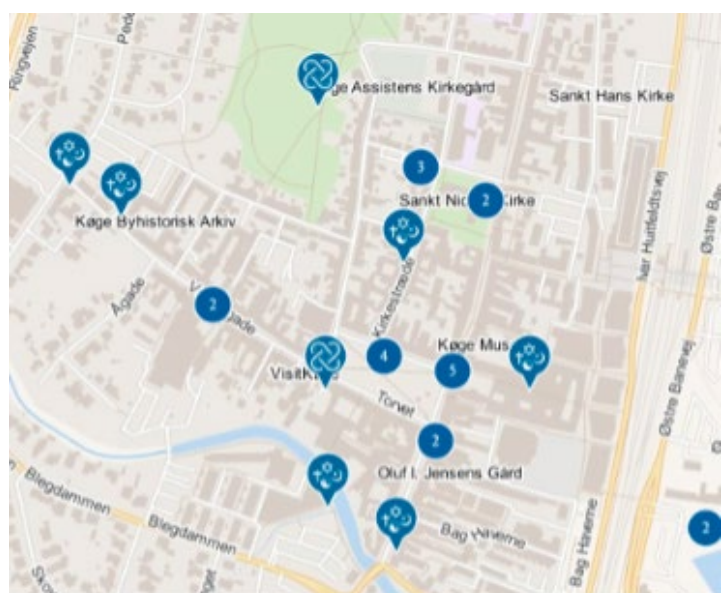


SE EPISODE 2

Heksejagt: Djæveln iblandt os, om, hvordan der i Annas hus i Køge sker der mystiske ting. Syge børn, rystende senge og usynlige dyr – er det djæveln? Paranoiaen spreder sig og fører til ekstreme hekseanklager, hvor naboer angiver hinanden til flammerne. Christian d. 4. underskriver en ny, streng lov – heksene i Danmark skal udryddes! Historiker Emma Paaske tager tilbage til den brutale heksejagt i 1600-tallets Danmark.

→ **LINK:** https://www.dr.dk/drtv/se/heksejagt_-djaevlen-iblandt-os_549768

→ **TAG EN TUR TIL KØGE OG FØLG HEKSERUTEN:** <https://historiskatlas.dk/@55.4563628,12.1847024,16z>



VENSKABER

1. Karakteriser Olivia, Freja, Gabriel, Benjamin og Mathilde.
 - Olivia kæmper med angst og usikkerhed, som påvirker hendes hverdag, relationer og selvforståelse.
 - Benjamin lever med cerebral parese (spastisk lammelse), som påvirker hans bevægelser.
 - Mathilde kæmper med psykisk sårbarhed og oplever, ligesom mange unge, at skulle navigere i spørgsmål om trivsel, identitet og diagnoser (ADHD og autisme).
2. Hvordan udvikler relationerne mellem Olivia og hendes nye venner sig gennem forestillingen?
3. Hvordan bidrager venskaberne til både Olivias udvikling og forestillingens budskab om angst, ensomhed og fællesskab?
4. Hvad er forestillingens vigtigste budskab om det at finde sig selv, identitet, seksualitet, frygt, venskaber og det at høre til i et fællesskab?

MUSICALEN OLIVIA OG SKYGGEDANSERENS HEMMELIGHED

1. Hvilke kendetegn ved musicalgenren genfinder I i OLIVIA?
2. Hvordan bruges sangene til at udvikle karaktererne og fortælle historien?
3. Hvordan hjælper musikken publikum til at forstå følelser, angst og identitetskamp?
4. Hvordan bidrager lys, lyd, scenografi, koreografi og illusioner til forestillingens fortælling?
5. Hvorfor egner historien om Olivia sig særligt godt til musicalgenren?

DIAGNOSER OG SANGEN POP EN LILLE PILLE

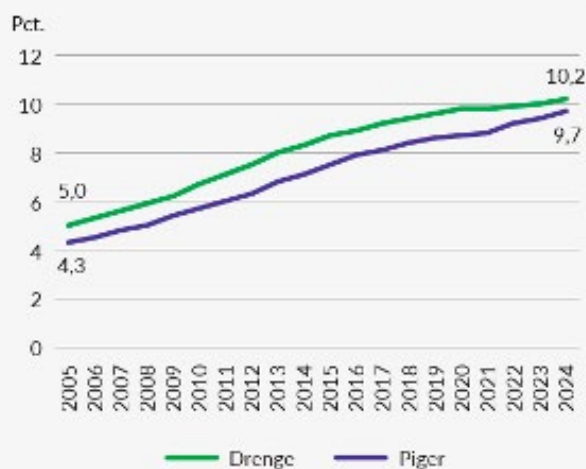
TRIVSELSKOMMISSIONENS AFRAPPORTERING 2025

STIGNING I PSYKIATRISKE DIAGNOSER

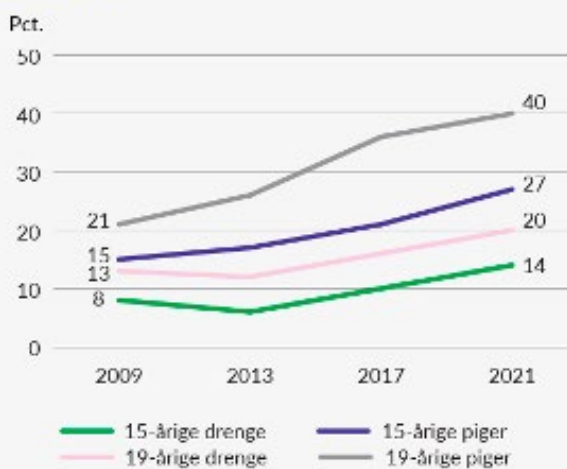
Ligesom der over de seneste år har været rapporteret om stigende mistrivsel blandt børn og unge, har der været rapporteret om en markant stigning i antallet af psykiatriske diagnoser blandt børn og unge. Når der her ses på forekomsten af psykiatriske diagnoser, er det relevant at være opmærksom på, at dette udelukkende omfatter de tilfælde, der er registreret som følge af en kontakt til det sekundære sundhedssystem (psykiatrisk eller somatisk sygehus).

Der er ikke nødvendigvis en direkte sammenhæng mellem mistrivsel og det at have en psykisk lidelse eller en udviklingsforstyrrelse.

Figur 3.20. Forekomst af psykiatriske diagnoser blandt 0-24-årige fordelt på køn. 2005-2024.



Figur 3.21. Udvikling i andel 15-19-årige, der svarer, at de har haft en psykisk lidelse, fordelt på køn og alder, 2009-2021.



KILDE: <https://duf.dk/wp-content/uploads/250224-trivselskommissionens-afrapportering.pdf>

SANG: POP EN LILLE PILLE

VERS: PSYKIATER OG LÆGE PÅ SKIFT - OG GRADVIST MED MERE OG MERE DELTAGELSE AF KRISTINE OG JACOB

DE UNGE DE HAR DET SÅ SVÆRT
FOR HVAD FOR ET KØN SKAL DE VÆLGE?
JEG TROR, DET FORDI DE HAR LÆRT
AT ALLE SKAL VÆRE SÅ SPECIELLE
KRISTINE (CONT'D)
90

BRO: ALLE DE VOKSNE

ADHD
ADD (ER DET DET?)
SÅ HAR VI LIGE DET
DER SKAL TIL

VERS: ALLE DE VOKSNE

HVIS MAN MÆRKER EFTER FOR TIT
SÅ FÅR MAN ONDT I MAVSEN
DET' DERFOR, DE HAR DET SÅ SKIDT
GI' DE SMÅ STAKLER EN PAUSE

BRO: ALLE DE VOKSNE

ADHD
ADD (ER DET DET?)
SÅ HAR VI LIGE DET
DER SKAL TIL
GØR SOM OS OG SIG!

OMKVÆD: ALLE DE VOKSNE

SIG POP POP EN LILLE PILLE
SÅ BLIR DER SÅ DEJLIGT STILLE
FÅ LIDT RO PÅ DE VILDE
SIG POP POP POP - POP!
SIG POP POP EN LILLE PILLE
FÅ SET DEN FILM SOM DU VILLE
FÅ DINE BØRN TIL AT CHILLE
SIG POP POP POP - POP

VERS: ALLE DE VOKSNE

DENGANG DE VOKSNE VAR SMÅ
DER FANDTES DER IK' DIAGNOSER
DE UNGE ER BLEVET FOR KLOGE
FORVENTER EN DANS PÅ ROSER

C STYKKE: ALLE DE VOKSNE

RITALIN
SERTRALIN
IKKE GLAD, IKKE TRIST, BARE FIN
OG DU KAN OS' SELV LIG' NÅ ET GLAS VIN
GØR SOM OS OG SIG!

OMKVÆD: ALLE DE VOKSNE

SIG POP POP EN LILLE PILLE
SÅ BLIR DER SÅ DEJLIGT STILLE
FÅ LIDT RO PÅ DE VILDE
SIG POP POP POP - POP!
SIG POP POP EN LILLE PILLE
FÅ SET DEN FILM SOM DU VILLE
FÅ DINE BØRN TIL AT CHILLE
SIG POP POP POP - POP

Udgangspunktet er Olivia som "problembarnet" – men nummeret breder sig hurtigt til Mathilde og Benjamin. De unge skal medicineres, så de er nemmere at kontrollere. I nummeret arbejder forældrene og systemet sammen og er ultimativt med til at give hinanden god samvittighed. Til slut: Black Out.

Hvis sangteksten bruges som en del af pensum, skal brugen ske i overensstemmelse med skolens aftale med Tekst & Node. Følg skolens gældende procedure for eventuel indberetning.

ARBEJDSPØRGSMÅL

1. Hvilket syn på diagnoser og medicin kommer til udtryk i sangen "POP EN LILLE PILLE"?
2. Hvordan bruger sangen ironi og overdrivelse til at formidle sit budskab?
3. Hvilket billede tegnes der af de voksne og deres måde at håndtere unges problemer på?
4. Hvordan fremstilles forholdet mellem mistro, diagnoser og medicin i sangen?
5. Hvordan kan sangen sættes i relation til Trivselskommissionens diskussion af stigningen i psykiatriske diagnoser blandt børn og unge?



LINK: <https://www.etiskraad.dk/udgivelser/diagnoser/interview-med-svend-brinkmann>

6. Hvordan udfordres forestillingen om, at mennesker kan reduceres til deres diagnoser eller udfordringer?
7. Hvilke fordele og ulemper kan der være ved, at flere unge får stillet diagnoser i dag?
8. Lever vi i et diagnosesamfund, hvor almindelige menneskelige udfordringer i stigende grad bliver gjort til sygdomme? Diskutér med udgangspunkt i forestillingen, sangen "POP EN LILLE PILLE" og jeres egne erfaringer.

Inddrag gerne denne artikel i diskussionen, Diagnosesamfundet: Lad os pege pilen på dem med magten – ikke hinanden, Philippa Lund, 17.01.25, POV:



LINK: <https://pov.international/diagnosesamfundet-lad-pege-pilen-mod-magten/>

JA, VI UNGE ER TRÆTTE OG FORVIRREDE. DET HJÆLPER IKKE, AT I HELE TIDEN UFORSTÅENDE SPØRGER OS HVORFOR, JOHANNE MARIE BØYE, POLITIKEN 27.MAJ 2026

Vi skal præstere i skolen. Vælge den rigtige uddannelse. Have styr på vores fremtid. Se godt ud. Være sociale. Finde kærligheden. Samtidig skal vi hele tiden høre, at vi burde slappe lidt mere af.

Hvis du ligesom mig selv er i starttyverne og af og til finder dig selv til middage og andre lidt for lange familiesammenkomster, hvor du lige skal vise dit ansigt, så kan du måske nikke genkendende til spørgsmål som: "Hvorfor har du endnu ikke fundet dit livs kærlighed?", "Hvilken uddannelse har du tænkt dig at færdiggøre?", "Hvorfor er unge generelt så følsomme?" Stillet over for spørgsmålet har jeg oftest lyst til at svare, at det ved jeg sorme ikke. Men helt ærligt har jeg måske et bud. For jeg forstår godt, at mange unge er trætte. Som én, der selv blev student sidste sommer, har jeg på egen hånd stiftet bekendtskab med det danske uddannelsessystems benhårde vilkår. Midt i det berygtede 2.g udviklede jeg både stress og panikangst. Og nej Betina, det er ikke fordi, jeg bare burde tage en tudekiks og tage mig sammen.

Bare tanken om lange gange fyldt med elever, missede afleveringer og stigende fraværsprocenter kan stadig få mit hjerte til at slå en anelse hurtigere.

Det er svært at forklare, hvad der helt præcist udløste det. Var det mit eget pres for at præstere? Frygten for at skuffe mine forældre? Eller noget helt tredje? Jeg er ikke sikker. Det var ikke fordi, at jeg var doven, men fordi presset langsomt voksede sig større end mig selv. På de allertravleste og mørkeste dage kunne bare det at smøre en madpakke føles som at skulle gennemføre en Ironman to gange.

I dag møder jeg, som så mange andre unge ofte fortællingen om, at vi bare er skrøbelige 'snowflakes', der går til psykolog for at sidde med en stressbold i hånden og få bekræftet vores egen ulykke. Nej, Betina, sådan foregår det altså ikke.

MEN MÅSKE er det også svært at forstå et samfund, der er så anderledes end det, man selv voksede op i. Samfundet er i evig bevægelse, og jeg er med på, at det måske kan være svært at forstå ungdommens hverdag, når man kommer fra en generation, hvor man råbte 'bøsserøv' på gaden, drak i arbejdstiden, og hvor det der med at rygning var usundt, vist bare var en myte, nogle højryvede mennesker havde fundet på.

Men os, der er født ind i det her årti, har en anden virkelighed. Og mens vi prøver at finde vores plads i verden, har vi ikke brug for voksne, der konstant fortæller os, hvor sarte vi er. Vi har brug for voksne, der tør guide os, tage os seriøst og give et kærligt klap på skulderen, når det hele vælter lidt.

Regeringens afskaffelse af 10. klasse og beslutningen om at gøre det 6. SUår lånebaseret er bare nogle få eksempler på, hvordan unge i dag bliver presset til at vælge hurtigt og vælge rigtigt. Da jeg gik ud af 9. klasse, var jeg langt fra klar til at starte direkte på gymnasiet. Efterskole blev mit friår. Helt klichéagtigt lærte jeg mere om mig selv og om, hvordan et ægte fællesskab føles, end jeg nogensinde gjorde i et klasselokale. Derfor frygter jeg, hvad der vil gå tabt, hvis flere unge kommer til at fravælge 10. klasse, når man politisk gør det mindre attraktivt at tage sig den tid.

MIDT I alt den tvivl og stress skal vi også finde ud af kærlighed, køn og relationer.

Mennesker er flokdyr, og selvom jeg nødigt vil indrømme det, så længes jeg da også efter én, jeg kan dele alle mine sjove historier med og danse tæt med på en halvdårlig klub klokken tre om natten.

"Ej, jeg hader mænd!" er en sætning, mine veninder og jeg sagtens kunne finde på at råbe i kor en fredag aften. Og jeg ved, vi ikke er de eneste. Og den tendens, som jeg selv er en del af, skræmmer mig dybt; den polarisering, vi ser mellem mænd og kvinder. Vi ser SoMe-trends, hvor kvinder erkender, at de hellere vil fanges alene i en skov med en bjørn end en fremmed mand og hvor mænd til gengæld hylder kvindefjendske forbilleder som Andrew Tate og Jordan Peterson.

Jeg er rødglødende feminist og ville ønske, flere turde tage den titel højlydt på sig. Kvinder, der ikke vil have børn? Ad. Mænd, der tager kjole på? Føj. Vi lærer stadig, at det er forkert at afvige fra sit køns stereotype rolle. Vi kommer ikke tættere på hinanden ved konstant mudderkastning. Vi kommer tættere på hinanden gennem respekt og en dybere forståelse for hinanden.

For selvfølgelig hader jeg ikke alle mænd. Jeg er faktisk vokset op med fire storebrødre og en far, der på moderne vis krævede mere barsel til sig selv, da jeg kom til verden. Jeg har haft gode mandlige forbilleder hele mit liv. Men jeg tror, mange unge kvinder tyr til de her udråb, fordi vi igen og igen løber hovedet mod den mur, andre kalder 'datingmarkedet'. Det kan tælles på én hånd, hvor mange dates jeg har været på, og på samme hånd kan det tælles, hvor mange gange jeg er blevet ghostet.

Og samtidig lever mange kvinder med en grundlæggende frygt. Ifølge Det Kriminalpræventive Råd oplever omkring 15.000 kvinder hvert år voldtægt eller voldtægtsforsøg i Danmark. Så ja, jeg går også hjem fra byen med mine nøgler knyttet i hånden og nødkontakter klar på telefonen.

SÅ NÅR nogen spørger: "Hvorfor er du stadig single?" så ved jeg ærligt talt ikke helt, hvad jeg skal svare. Har jeg for høje standarder? Er det for høje standarder at ønske sig et menneske, der kan vise omsorg, empati og tør sætte ord på sine følelser? Det synes jeg faktisk ikke.

Men det er klart, at mange mænd bliver nervøse for at vise sårbarhed, når de gennem livet har fået at vide, at de skal være hårde, tage sig sammen og aldrig vise for mange følelser. På samme måde som unge kvinder bliver mødt med forventninger om at være smukke, omsorgsfulde og 'ikke for meget', bliver mænd også presset ned i nogle roller, der kan være svære at være i. Og måske er det netop dét, der går igen i det hele.

At vi alle sammen prøver at leve op til noget hele tiden. Præstere i skolen. Vælge den rigtige uddannelse. Have styr på vores fremtid. Se godt ud. Være sociale. Finde kærligheden. Passe ind. Og samtidig hele tiden høre, at vi burde slappe lidt mere af.

Så når voksne spørger, hvorfor unge virker stressede, følsomme eller fortabte, synes jeg måske, man burde starte med at kigge på det samfund, vi er blevet bedt om at vokse op i.

For jo. Jeg forstår godt, vi er trætte. DET ER JEG fandme også.

Man burde starte med at kigge på det samfund, vi er blevet bedt om at vokse op i. Midt i alt den tvivl og stress skal vi også finde ud af kærlighed, køn og relationer.



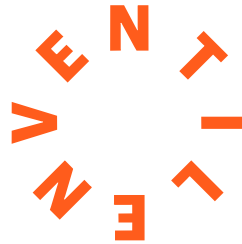
LINK: <https://politiken.dk/debat/debatindlaeg/art10853124/Ja-vi-unge-er-tr%C3%A6tte-og-forvirrede.-Det-hj%C3%A6lper-ikke-at-l-hele-tiden-uforst%C3%A5ende-sp%C3%B8rger-os-hvorfor>

ARBEJDSSPØRGSMÅL

Kan Olivias udfordringer forklares ud fra de forventninger og det pres, som mange unge oplever i dag? Inddrag både forestillingen og artiklen.

PARTNERSKABER MED

headspace
NOGEN AT TALE MED



Gør ungdommen mindre ensom



Østre Gasværk Teater har i forbindelse med forestillingens tematikker startet partnerskaber med organisationerne headspace og Ventilen, der dagligt arbejder med unges trivsel.

I de følgende sider har begge organisationer indsat materiale til brug for undervisning i forbindelse med forestillingens tematik omkring unge og angst og ensomhed.

KORT SKRIV OM VENTILEN OG ENSOMHED BLANDT UNGE OG KOBLINGEN TIL OLIVIA

Ventilen er en frivillig social ungdomsorganisation, som arbejder for at gøre ungdommen mindre ensom.

Ensomhed blandt unge er nemlig en stigende og udbredt udfordring i Danmark. Knap hver femte unge mellem 16 og 24 år (18%, Sundhedsprofilen 2025) oplever ensomhed, og for mange handler det ikke om at være alene, men om at mangle nære relationer, hvor de føler sig set, forstået og som en del af et fællesskab.

Ensomhed er en følelse, der opstår, når ens sociale relationer ikke lever op til ens behov. Den kan ramme alle – også unge, der umiddelbart har venner eller er omgivet af andre. Hvis ensomheden varer ved, kan den påvirke både trivsel og livskvalitet.

I Ventilen arbejder man med at mindske ensomhed ved at skabe trygge fællesskaber, hvor unge kan mødes om aktiviteter og opleve, at de ikke står alene. Her er fokus på, at relationer opstår lettere, når man laver noget sammen og mødes i et trygt rum.

Forestillingen OLIVIA – og skyggedansernes hemmelighed sætter netop fokus på de følelser og udfordringer, mange unge kan genkende; tvivl, pres, angst, ensomhed og længslen efter at høre til. Gennem teatrets fortælling får publikum mulighed for at spejle sig i karaktererne og reflektere over deres eget liv. På den måde kan forestillingen være et afsæt for at tale om ensomhed og fællesskab – og for at opdage, at man ikke er alene.

ØVELSE 1: 5 MYTER OM ENSOMHED FRA VENTILEN

INSTRUKTION TIL UNDERVISEREN

- Inddel eleverne i grupper af 2-4. Sørg for at sætte nogle grupper, hvor der er de bedste betingelser for, at alle kommer til orde
- Derefter læser du myte nr. 1 højt
- Giv eleverne 2 min. til at tale om myten. Bed dem i grupperne skrive et par linjer, som uddyber hvorfor det er en myte og ikke en sandhed
- Efter 5 min. hvor eleverne har fået mulighed for at skrive ned, spørger du, om der er nogle, der vil byde ind og fortælle, hvad de har skrevet
- Når der har været lidt dialog og bud i plenum, læser du Ventilens forklaring på myten op
- Gentag dette med alle 5 myter.

DE FEM MYTER

Der findes desværre mange myter om ensomhed, der skaber fordomme og afholder unge fra at søge hjælp. Hos Ventilen arbejder vi for at nuancere fortællingen om ensomhed, så vi i fællesskab kan skabe et trygt rum, hvor flere tør tale åbent om, hvordan de har det.

HER ER 5 MYTER OM ENSOMHED, VI MENER SKAL AFLIVES

1: ENSOMHED OPSTÅR KUN, NÅR MAN ER FYSISK ALENE

Nej. Ensomhed handler ikke om, hvor mange mennesker du er omgivet af, men om kvaliteten af dine relationer. Blandt unge, der oplever ensomhed, er det faktisk næsten halvdelen (46 %, Call Me x Ventilen Befolkningsundersøgelse 2025), som oplever det i situationer, hvor der er andre til stede. Det peger på en vigtig pointe: Følelsen af ensomhed kan være stærkest, når vi er sammen med mennesker, som vi ikke føler os set, hørt og anerkendt af. Alle mennesker har brug for trygge relationer, hvor man kan være sig selv og betro sig til hinanden.

2: MAN KAN SE PÅ FOLK, NÅR DE ER ENSOMME

Nej. Det er en udbredt misforståelse, at ensomhed er synlig – at den kun rammer dem, der står udenfor fællesskabet eller skiller sig ud. Tværtimod kan den findes hos studerende, i vennegrupper og på arbejdspladser – også hos dem, der umiddelbart virker velfungerende og socialt aktive. Ensomhed er en subjektiv følelse, som opstår, når ens sociale relationer ikke lever op til ens sociale behov. Det vil sige, at det er forskelligt fra person til person, hvornår ensomheden opstår. Og det er ikke noget, man kan se udefra.

3: DET ER DIN EGEN SKYLD, HVIS DU FØLER DIG ENSOM

Nej. Ensomhed er en kompleks følelse og aldrig noget, man selv vælger. Det er en naturlig reaktion på manglende fællesskab og tilhørsforhold. Du må derfor ikke bebrejde dig selv, hvis du ikke har de relationer, du godt kunne tænke dig. Ofte spiller strukturer en afgørende rolle: Fællesskaber formår ikke altid at inkludere alle. Oplever man at blive ekskluderet fra fællesskaber, er det derfor ikke kun et individuelt problem, men et fælles ansvar. Når ensomhed reduceres til noget, den enkelte selv er skyld i, bliver det både sværere at søge hjælp og skabe permanente løsninger.

4: ENSOMHEDEN FORSVINDER, HVIS DEN IGNORERES

Nej. Ikke nødvendigvis i hvert fald. Ensomhed er en naturlig følelse, som alle vil opleve på forskellige tidspunkter i livet. For nogle er følelsen forbigående, men det gælder desværre ikke alle. Ensomhed kan bide sig fast og skabe alvorlige konsekvenser, der påvirker langt ind i voksenlivet – det gælder både frafald fra uddannelse og arbejdsmarked, mentale og fysiske helbredsproblemer og i værste fald færre leveår (Den Nationale Sundhedsprofil 2025). Derfor er det vigtigt at række ud til nogen, du stoler på, hvis du oplever langvarig ensomhed. Dét er det første – og vigtigste – skridt på vejen ud af ensomheden.

5: DET ER PINLIGT AT FØLE SIG ENSOM

Nej. Ensomhed er en meget menneskelig følelse, der især rammer i ungdomsårene – faktisk føler 18% af unge i alderen 16-24 år sig ensomme (Den Nationale Sundhedsprofil 2025). Du er altså langt fra alene, hvis du oplever ensomhed. Samtidig er ensomhed en af de mest tabubelagte følelser blandt unge, og den kan være forbundet med stor skam. Netop derfor er det vigtigt, at vi tør bryde tabuet omkring ensomhed og tale åbent om, hvorfor og hvornår den opstår.

ØVELSE 2: MATHILDES HISTORIE – OPLEVELSEN AF UNGDOMSENSOMHED

INSTRUKTION TIL UNDERVISEREN

- Fortæl lidt om Ventilen (fra baggrundsafsnittet her) i plenum for klassen. Fortæl, at du nu vil spille en film for dem, som handler om Mathilde, en ung som er kommet i Ventilen, som fortæller sin ensomhedshistorie.
- Når eleverne har set videoen, udleverer du et ark med arbejdsspørgsmål:
 - Var der noget i videoen der overraskede dig? Hvorfor/hvorfor ikke?
 - Den dag Mathildes mor bliver bekymret for, om der er noget galt, beder hun Mathilde beskrive en nul-, en minus- og en plusdag for hende. Mathilde fortæller, at en plusdag er, når nogen siger hej til hende i klassen – for på den måde anerkender de, at hun faktisk er der. Mathildes mor bliver meget chokeret og berørt, da hun hører dette.
 - Hvorfor bliver Mathildes mor mon chokeret over dette?
 - Hvad kunne Mathildes lærere, familie eller klassekammerater have gjort for at hjælpe hende? Skulle de have grebet ind tidligere?
 - Filmen er lavet i et samarbejde mellem Call Me og Ventilen, ud fra et ønske om at synliggøre og aftabuisere ungdomsensomhed.
- Hvorfor er det vigtigt at synliggøre og aftabuisere et emne som ungdomsensomhed? Hvordan kobler det sig til forestillingen om OLIVIA?
- Du kan bede eleverne skrive deres refleksioner ned til spørgsmålene, og efterfølgende drøfte dem i grupper af 2-4 elever.
- Derefter samler du op i plenum og gennemgår Ventilens råd til unge, som er bekymret for en anden ung i et fællesskab.

GODE RÅD TIL UNGE, DER ER BEKYMRET FOR EN UNG (FRA VENTILENS HJEMMESIDE – MED SMÅ JUSTERINGER)

RÆK UD – SIG HEJ OG VÆR ÅBEN

Måske kender du én, der tit sidder for sig selv – fx i klassen, til fritidsaktiviteter eller noget tredje. Spørg ind til, hvordan det går. Ingen bliver fornærmede over, at andre bekymrer sig for dem. Og ingen får det værre af at blive spurgt, hvordan de har det. Måske får du et kort svar, eller måske bliver det en anledning til at snakke om det, der ikke er let. Uanset hvad, så tag kontakt, hvis du er bekymret.

INVITÉR ALLE MED – OG BLIV VED MED AT SPØRGE

Er der nogen, der er udenfor – så inviter dem ind. Vær vedholdende. Uanset om du inviterer til noget, spørger hvad andre har lavet i weekenden eller hvordan de har det, kan du godt risikere at blive afvist. Det betyder ikke, at du skal holde op med at spørge igen. Unge, der længe har følt sig udenfor og usikre på andre, har brug for mange invitationer og tegn på, at man faktisk godt vil dem, før de åbner op. Det kaldes venlig vedholdenhed – så husk at spørge igen næste gang.

SØRG FOR AT ALLE KAN VÆRE MED

Tænk over, de aktiviteter I planlægger, og sørg gerne for at alle har mulighed for at være med. Skal I måske droppe konkurrencerne, de alt for personlige spørgsmål eller sørge for, at der er alkoholfri drikkevarer til næste gymnasiefest? Alle aktiviteter behøver ikke være for alle – men det er god stil, at der er noget for alle.

SØG HJÆLP, HVIS DET ER NØDVENDIGT

Er du bekymret for en ung – fx en klassekammerat – og oplever du, at der er noget alvorligt på spil, som du ikke selv kan hjælpe med, så er det vigtigt at række ud til en voksen. Det kan være en underviser, studievejleder eller en anden, du har tillid til, som kan hjælpe videre.

Det er ikke dit ansvar at løse dine klassekammeraters problemer. Men du kan gøre en stor forskel ved at reagere og hjælpe med at bringe dem videre til nogen, der kan støtte.

Undervisningsmaterialet består af 3 dele, som enten kan laves i forlængelse af hinanden eller enkeltvis.

FORMÅL MED MATERIALET

Med dette undervisningsmateriale ønsker vi at starte en åben dialog om unges mentale sundhed. Materialet bygger på dialogisk facilitering, hvor lærerens primære opgave er at facilitere processen, så elevernes egne stemmer og refleksioner bliver det bærende element i rummet.

Gennem holdningsbaserede øvelser, casearbejde og kendskab til Headspace, styrkes elevernes evne til at reflektere over og diskutere ungdomslivets tabuer, pres og udfordringer. Samtidig lærer eleverne at reflektere over, hvordan ansvaret for den mentale trivsel ligger på flere niveauer – både hos den enkelte, i fællesskabet og i samfundet. Derudover skærpes elevernes blik for konkrete handlemuligheder, hvis de selv eller en, de kender, mistrives.

ØVELSE 1: STOLEØVELSE

FORMÅL

At lade eleverne tage stilling til forskellige udsagn om unges mentale sundhed. Øvelsen fungerer som en icebreaker, der gør det visuelt tydeligt, at der findes mange forskellige holdninger til og perspektiver på ungdomslivet.

BESKRIVELSE TIL LÆREREN

- Bed eleverne om at lave en rundkreds, hvor alle har en stol hver
- Fortæl eleverne at øvelsen handler om at tage stilling ved at bytte plads eller blive siddende
- Sig at du vil læse udsagn op. Hvis man er enig skal man rejse sig og bytte plads med en anden der også er enig. Hvis man er uenig, skal man blive siddende
- Læs udsagnene op og stop gerne op ved udsagnene for at spørge fx: "Vil nogen af jer der rejste jer, sætte et par ord på hvorfor?"

UDSAGN

1. Samfundet gør nok for at forbedre børn og unges mentale sundhed?
2. Unge i dag føler sig mere presset end tidligere generationer?
3. Voksne har god forståelse for unges mentale sundhed?
4. Sociale medier styrker unges mentale sundhed?
5. Ens mentale sundhed er ens eget ansvar?
6. Unge har god forståelse for hinandens mentale sundhed?
7. Det er tabubelagt at tale om psykiske problemer blandt unge?
8. Det er vigtigt at have nogen at tale med om det der fylder?

ØVELSE 2: HVEM ER HEADSPACE?

FORMÅL

At give eleverne konkret viden og kendskab til Headspace og vores samtaletilbud, så de ved, at der findes et trygt rum, hvor unge bliver lyttet til og mødt i øjenhøjde.

BESKRIVELSE TIL LÆREREN

- Gå ind på Headspace' hjemmeside her: Headspace | Lytning og rådgivning til unge 12-25 år – rul ned til den første video og afspil den for klassen. <https://headspace.dk/hvad-er-headspace/>
- Inden du afspiller videoen, beder du eleverne om, mens de ser videoen at tænke over én ting de bider særligt mærke i om Headspace. Fx. noget de synes er godt, noget de bliver overraskede over eller noget de undres over.
- Til sidst laver du en fælles opsamling på, hvad eleverne har bidt mærke i og hvorfor.

ØVELSE 3: CASE & DE 5 HJØRNER

FORMÅL

At åbne op for en nuanceret dialog om mental sundhed, ungdomslivets usikkerheder og det medansvar, der ligger hos de forskellige aktører omkring de(n) unge. Øvelsen giver eleverne mulighed for at diskutere konkrete handlemuligheder ved at belyse casen ud fra forskellige perspektiver; både den enkelte, fællesskabet, de voksne og samfundet.

BESKRIVELSE TIL LÆREREN

- Eleverne deles i 5 lige store grupper og sættes gerne i hver deres hjørne af rummet.
- Du læser casen fælles op for alle grupper. Fortæl at casen lægger sig op ad teaterstykket, men at de kun skal forholde sig til det der står i casen.
- Elevernes opgave i grupperne er at finde på konkrete løsninger ud fra deres givne rolle, som de skal præsentere efterfølgende.
- Uddel roller og uddyb rollerne:
 - **Olivia:** I er Olivia og skal finde frem til hvad hun kan gøre – hvad er Olivias handlerum?
 - **Klassen:** I er klassen – hvad kan I gøre - hvad er jeres handlemuligheder?
 - **Voksne på skolen:** Hvem kunne det være og hvad kan de gøre?
 - **Andre voksne:** Hvem kunne andre voksne være - fx. Olivias far, og hvad kan de gøre?
 - **Samfundet:** Hvem er samfundet – fx. Politikere, civilsamfundstilbud og andre organisationer, og hvad kan samfundet gøre?
- Giv eleverne 5-10 min. i grupperne til at komme med forslag til, hvad deres aktør kan gøre.
- Lav opsamling i plenum. Start med Olivia gruppen.

-
- Efter opsamlingen kan eleverne i deres grupper diskutere følgende spørgsmål:
 - Er unge selv ansvarlige for at passe på deres mentale sundhed?
 - Er fællesskaberne ansvarlige for unges mentale sundhed?
 - Er samfundet ansvarlige for unges mentale sundhed?

CASE

Olivia er 17 år og er lige startet i en ny klasse i 3.g på Køge Gymnasium. Fredag er der fest på skolen. Olivia elsker at danse, men hun er også bange for at tage til festen. Hun er faktisk bange for mange ting. Bange for mørke. Bange for at gå alene hjem. Bange for hvad andre tænker om hende. Bange for verdens tilstand.

Da det bliver fredag, kan Olivia ikke komme ud ad døren. Hun har ellers gjort sig klar, men hun kommer ikke afsted. Hun er ked af det og tænker meget på, hvordan de andre danser og fester uden hende.



ØSTRE GASVÆRK TEATER