
INTIMITETS- VEJLEDNING

af Teaterfaglig Seniorkonsulent
Jacob Melchior, 2026

med bidrag af;
Marian Eva Thomsen
Laine Young / FSU (Finlands Svenska Ungdomsförbund)
ATR (Amatörteaterns riksförbund)
Elodie Foray (intimitetsinstruktør og koordinator)

Kort om baggrunden

Denne introduktion til Intimitetsvejledning er baseret på projektet "Respekt i Rampelyset" igangsat af Dansk Amatør Teater & Scenekunst (DATS), Finlands Svenska Ungdomsförbund (FSU) og Amatörteaterns Riksförbund (ATR). Projektet har til formål, at styrke arbejdet med tryghed samt sikre klare arbejdsgange i forbindelse med intime eller krævende scener i amatørteatermiljøet.

Vi håber at vejledningen kan virke som et praktisk støtteværktøj for amatørteatre, der ønsker at arbejde struktureret og omsorgsfuldt med tryghed i alle dele af teaterprocessen. Fokus ligger på at skabe rammer, hvor alle føler sig trygge ved at udtrykke deres grænser, stille spørgsmål, bede om en pause samt give samtykke til de scener, de indgår i.

I det følgende beskrives, hvordan I kan arbejde med scener, hvor der indgår fysisk nærhed, berøring eller andre følsomme elementer, og hvordan disse kan håndteres gennem planlægning, tydelighed og gensidig respekt. Der gives også redskaber til at opbygge en sund teaterkultur, hvor I kommunikerer åbent, tager hensyn til hinanden og hvor ledelsen kan støtte både børn, unge og voksne gennem hele forløbet. Derudover introduceres metoder til at forebygge misforståelser og utryghed samt retningslinjer for, hvordan I som gruppe håndterer situationer, der ikke går som planlagt.

I DATS anbefaler vi at I skeler til god praksis fra intimitetsvejledningen, også når I arbejder med psykisk eller socialt udfordrende scener. Alles grænser er forskellige, og alle har ret til et trygt prøverum. DATS har fagkonsulenter og undervisere til rådighed, hvis I som amatørteatergruppe ønsker at blive introduceret yderligere til emnet eller har brug for støtte til særligt krævende scener eller situationer.

-Teaterfaglig Seniorkonsulent, Jacob Melchior

DATS

Dansk Amatør Teater & Scenekunst

dats@dats.dk

+45 74 65 11 03

www.dats.dk

INDHOLDSFORTEGNELSE

Begreber og forståelser.....	4
Forslag til retningslinjer.....	9
Intimitetsvejledning fra start til slut.....	10
Før produktionen.....	10
Under prøverne.....	12
Kostume og tekniske momenter.....	15
Forestillinger.....	16
Hvis der opstår en situation.....	17
Bud på handleplan.....	18
Dokumentation.....	19
Efter produktionen.....	20
Forslag til øvelser.....	21

Sådan bruger I vejledningen

Et amatørteater skal ikke afskrækkes fra brugen af intime eller udfordrende scener i en forestilling. Vi håber derimod, at vejledningen kan inspirere til trygge rammer for udviklingen af de scener der kræver noget ekstra af skuespillerne.

Vejledningen er et supplement og en inspiration til et fagkonsulentbesøg eller kursus, og vil i nogen grad introducere begreber og forståelser, der udfoldes yderligere ved et besøg.

BEGREBER OG FORSTÅELSER

Amatørteater er baseret på engagement og lyst, og grupperne består ofte af medvirkende i forskellige aldre og med meget forskellig erfaring. Det kan give situationer, hvor roller, ansvar og grænser bliver uklare.

Arbejdet med intimitetsvejledning kan dække over en række forskellige områder, f.eks. den respektfulde omgangstone, klare strukturer og en tryk ramme for arbejdet med særligt krævende eller grænsesøgende scener og karakterer.

Det altoverskyggende mål er at skabe en ramme, hvor alle kan deltage trygt, uden uhensigtsmæssigt pres eller misforståelser. En gennemgående pointe i denne vejledning er, at tryk ikke opstår af sig selv. Det skal organiseres, vedligeholdes og løbende udvikles – både af ledelsen og af gruppen som helhed.

Intimitetsvejledning

Intimitetsvejledning handler om at skabe trykke, velovervejede og respektfulde rammer omkring de scener, hvor der indgår fysisk nærhed, berøring eller andre elementer, der kan opleves som værende personlige eller sårbare. Det kan være alt fra en hånd på en skulder, en scene med fysisk kontakt eller en kyssescene – til situationer, der ikke er romantiske, men som alligevel rører ved personlige grænser.

I praksis betyder intimitetsvejledning:

- at tale åbent om grænser på forhånd.
- at sikre frivilligt samtykke.
- at koreografere scener med berøring, så alle ved præcis, hvad der sker.
- at skabe struktur, tryk og forudsigelighed.
- at beskytte medvirkendes trivsel og integritet.

Intimitetsvejledning er en løbende proces, der følger hele produktionen – fra planlægning og manuskriptarbejde til prøveforløb og forestillinger.

Hvad er intimitet?

Intimitet handler om noget, der kommer tæt på en person, enten fysisk eller følelsesmæssigt. I teaterarbejde kan det handle om berøring, nærhed eller scener, hvor personlige grænser bliver vigtige.

I en teaterproduktion påvirkes både den, der udfører en handling, og den, der modtager den. Derfor er det vigtigt, at alle parter føler sig trygge, kan udtrykke deres grænser og give deres samtykke til det, der skal ske.

Intime scener kan se ud på mange måder og indeholde f.eks. fysisk nærhed, kys, afklædning, eller scener hvor skuespillerne er letpåkledt. Ikke-seksuelle scener kan indebære intim berøring, for eksempel når en karakter hjælper en anden med at tage tøjet af, sidder tæt, vasker nogen eller rører ved følsomme områder.

Det vigtige er at se hver scene ud fra de medvirkendes personlige oplevelse, og ikke kun scenens fortælling. Selvom en scene ikke er seksuelt ladet, kan den føles intim for dem, der spiller den, og så er der brug for samme tryghed og tydelighed. Det gælder også scener der forholder sig til andre former for potentiet følsomme oplevelser, for eksempel religion, personlige erfaringer, hårde ord eller situationer, der kan opleves som udsatte eller sårbare.

En scene kan være følsom af mange forskellige årsager, og det er altid de medvirkendes egen oplevelse, der afgør, hvordan arbejdet skal tilpasses.

Samtykke og grænser

Det er vigtigt allerede i begyndelsen af produktionsprocessen at tale om grænser, og tydeliggøre hvad der føles trygt for den enkelte. Når alle ved, at deres grænser respekteres, bliver det lettere at samarbejde og sige til, hvis noget føles ubehageligt. Samtykke er noget, som kun den person, det drejer sig om, kan give. Det kan udtrykkes mundtligt, gennem en tydelig bekræftelse eller ved at man aktivt takker ja til det, der skal ske. Samtykke skal altid være frivilligt og uden pres.

Samtykke er en igangværende proces. Det kan ændre sig fra dag til dag, og skal kunne trækkes tilbage når som helst, uanset årsag. Det skal være trygt at sige nej eller bede om en pause, uden at det får negative konsekvenser.

For at samtykke skal fungere i teaterarbejdet, skal alle forstå, hvad scenen indeholder, og hvad der kommer til at ske. Derfor er det vigtigt at gennemgå scenerne tydeligt, give tid til at tænke sig om og stille spørgsmål. Ingen behøver at svare med det samme, der skal altid være plads til at overveje, mærke efter og vende tilbage senere.

SMILT Samtykke (fra engelsk CRISP)

S – Specifikt (Specific)

M – Medinddragende (Participatory)

I – Informeret (Informed)

L – Løbende/Lavet om (Revokable)

T – Tænkt igennem (Considered)

I arbejdet med udfordrende og/eller intime scener er det vigtigt at huske at grænser er individuelle. Ved at arbejde ud fra SMILT samtykke sikrer I, at I løbende tjekker ind hvor den enkeltes grænser er i dag, i forhold til den scene eller sekvens der skal øves. Stil jer selv følgende spørgsmål;

- *Er I konkrete på, hvad I vil have skuespillerne til?*
- *Er de inddraget i processen?*
- *Er de informeret om hvad der skal ske?*
- *Har I tjekket ind løbende? Har de lov til at trække tidligere samtykke tilbage?*
- *Har I gennemtænkt nødvendigheden af sekvensen i forhold til skuespillernes formåen, alder og/eller erfaring?*

Ubehageligsskalaen

I de fleste prøvesituationer kan der opstå elementer af ubehag, og i ethvert karakterarbejder kan der opstå følsomme elementer, mens skuespillerne forsøger at blive trygge i deres karakterer og den forestilling I er ved at lave. Ved at introducere ubehagelighedsskalaen kan I hjælpe hinanden med at mærke efter, om det der foregår blot er ubehageligt eller om det er grænseoverskridende. Det kan være udviklende at holde sig i et ukomfortabelt rum, men vi vil ikke for langt mod et smerteligt eller følelsesmæssigt dybt ubehag. Skalaen er personlig, og den samme oplevelse eller situation opfattes ikke ens.



Særligt i forhold til børn og unge

Børn er særligt udsatte i situationer, der vedrører intimitet og grænser. De kan have svært ved at udtrykke ubehag, og det kan opleves usikkert, om de må sige de voksne imod. Børn påvirkes ofte stærkt af voksnes forventninger, hvilket kan føre til, at de siger ja, selvom noget føles forkert.

Derfor skal mindreårige altid have ekstra hensyn og støtte i en teaterproduktion. Voksne har ansvaret for at skabe tryghed ved at spørge mere aktivt, forklare hvert skridt tydeligt og sikre sig, at barnet har forstået, hvad der skal ske.

Tavshed må aldrig tolkes som samtykke, og børn skal have tid til at tænke sig om, udtrykke usikkerhed og ombestemme sig. Børn skal aldrig deltage i seksualiserede scener, nøgenhed, halvnøgenhed eller nogen form for romantisk eller fysisk intimitet, og de skal heller ikke medvirke i scener, der kan være følelsesmæssigt overvældende eller svære at håndtere uden tydelig forberedelse og støtte.

Kommunikationen med børn skal være enkel og tryk med tydelige ord, korte sætninger, gennemgang af scener skridt for skridt og åbne spørgsmål om, hvordan det føles. Ved følsomme spørgsmål skal I altid tale med barnet individuelt, ikke i en gruppe, og undgå pres i jeres formuleringer.

Værger skal informeres om scener, der kan være følsomme, og om hvordan intimitetsarbejdet foregår. Børn skal vide præcis, hvem de kan henvende sig til, hvis noget føles forkert, og der skal være en tydeligt udpeget tryk voksen, som tager ansvar for regelmæssigt at spørge ind til hvordan børnene har det, uden at vente på at barnet selv tager initiativet.

Et barns ubehag må aldrig betvivles, og et nej gælder altid med det samme.

Magt, alder og tryghed

Magtdynamik indebærer, at mennesker i en gruppe har forskellig grad af indflydelse. I et amatørteater kan dette skyldes faktorer som alder, erfaring, position i produktionen eller sociale relationer. Instruktører, producenter og ældre skuespillere har ofte mere autoritet på grund af deres rolle og baggrund, hvilket kan gøre, at unge eller nye medvirkende føler sig usikre på, om de kan sige imod eller udtrykke deres behov. Unge og voksne arbejder ofte sammen på forskellige erfaringsniveauer, og det kan føre til, at yngre eller uerfarne personer havner i en sårbar position. Voksne kan desuden ubevidst skabe pres gennem tonefald, ordvalg eller forventninger, selvom det ikke er tilsigtet.

For at skabe et trygt miljø, trods magtdynamikken, skal roller og ansvarsområder være tydelige, og alle skal opmuntres til at udtrykke deres grænser og behov. Personer i magtpositioner har et særligt ansvar for aktivt at spørge, hvordan andre har det, i stedet for at vente på, at nogen tør sige fra, og det skal altid være tydeligt, at det er okay at sige nej, og at ubehag tages alvorligt. Det vigtigste er at være bevidst om magtdynamikken, og arbejde aktivt for at forebygge utryghed.

Ved at stille åbne spørgsmål, invitere til samtale og vise respekt for forskellige behov kan I skabe et miljø, hvor alle stemmer er lige betydningsfulde, og hvor både unge og voksne føler sig trygge ved at deltage.

Det trygge prøverum

For at skabe et trygt miljø for alle, der deltager i teateraktiviteterne, er det værdifuldt, at gruppen i fællesskab formulerer tydelige retningslinjer for et trygt rum. Disse retningslinjer fungerer som en støtte i det daglige arbejde, og gør det lettere for alle at forstå, hvilken adfærd der forventes i prøvelokalet, bag scenen og under forestillingerne.

Med fælles regler bliver det også lettere at forebygge misforståelser, ubehag og situationer, hvor grænser overskrides.

Reglerne er mest effektive, når de udarbejdes sammen med hele gruppen, gerne i starten af prøveperioden. Så får alle mulighed for at påvirke, hvad tryghed indebærer i netop den aktuelle produktion. Det er også vigtigt at huske, at retningslinjerne kan justeres efter behov. Hvis gruppen ændrer sig, eller hvis der opstår nye situationer, skal reglerne kunne opdateres, så de fortsat understøtter et trygt arbejdsmiljø.

At udarbejde fælles spilleregler er en måde at skabe en kultur, hvor alle tager ansvar for, at miljøet er respektfuldt og inkluderende. Det styrker hele teatergruppen, og gør det lettere at tage spørgsmål op, før de udvikler sig til problemer.

Du kan se et forslag til retningslinjer for det trygge prøverum herunder.

FORSLAG TIL RETNINGSLINJER

HOS OS, SKAL DET VÆRE TRYGT AT LAVE TEATER!

- Vi vil lave teater et i trygt og inkluderende miljø. Alle skal føle sig velkomne hos os.
- Vi respekterer hinandens grænser og taler ordentligt og respektfuldt til hinanden.
- Vi vil ikke have chikane, krænkelser, mobning, hadefuld tale og eksklusion hos os. Hvis noget sker, opfordres alle til at sige fra eller søge støtte hos en ansvarlig.
- Hos os må man gerne begå fejl. Hvis vi er kommet til at såre nogen med vores adfærd, lytter vi og tager ansvar.
- Hos os skal der være plads til nysgerrige spørgsmål og personlig udvikling.
- Vi lader telefonerne blive i tasken under prøverne så alle kan være trygge i, at der ikke tages billeder eller deles indhold man ikke har haft mulighed for at give samtykke til.
- Teater er en leg. Hvad der foregår i prøverummet eller på scenen kan ikke automatisk overføres på det almindelig liv. Vi respekterer at følelser der opstår i forbindelse med teatret, ikke nødvendigvis gengældes udenfor.

Forhold jer i retningslinjerne gerne til hvordan I ønsker at afvikle prøvegange. Det kan være elementer som;

- Vi møder til tiden og er klar til prøverne.
- Privat snak holdes ude af prøverummet.
- Det skal være trygt at afprøve nye ting på gulvet uden frygt for at blive grinet af eller set ned på.

Vær tydelige omkring hvad I forventer af hinanden, og hvad I forstår ved de retningslinjer I har lagt.

INTIMITETSVEJLEDNING

fra start til slut

FØR PRODUKTIONEN

Roller og ansvar

Vi anbefaler, at teatret udpeger en person, der er ansvarlig for intimitetsarbejdet i produktionen, såfremt forestillingen rummer særligt udfordrende eller intime sekvenser. Traditionelt set har den rolle naturligt været hos instruktøren, men i arbejdet med de svære sekvenser kan det være meget frugtbart at tænke det som en særskilt ressource (ligesom en kapelmester, koreograf eller stuntkoordinator). Instruktøren ses ofte som personen med den største magt, og der kan opstå usikkerheder om hvorvidt et "nej" i en intimprøve vil have konsekvenser for andre dele af processen.

Lander du alligevel i rollen som både intimitetsvejleder og instruktør, er det vigtigt at du tydeliggør processen omkring intimprøven endnu mere, og sikre dig at både "nej" og tilbagekaldt samtykke er forstået af deltagerne.

Roller som intimitetsvejleder, handler først og fremmest om at være en tydelig og neutral person, som skuespillere og andre involverede kan henvende sig til med spørgsmål eller bekymringer. Intimitetsvejlederen fungerer ofte som produktionens "trykke kontakt", der sørger for at grænser og retningslinjer bliver overholdt. Husk at ansvaret for et godt og trygt miljø, aldrig hviler på én person alene. Det er altid en fælles opgave.

Med en ekstra ressource som en intimitetsvejleder, kan I lettere trække de specifikke intimprøver ind i et andet rum mens instruktøren arbejder videre med andre scener. Intimitetsvejlederen og instruktøren vil da naturligt have et tæt samarbejde, ikke uligt det I ser mellem en instruktør og en dansekoreograf.

Hvis teatret har mulighed for det, anbefaler vi, at det er en navngiven person der ikke umiddelbart er involveret i processen i en anden rolle, da det kan skabe forvirring om hvilken "kasket" vedkommende har på i en given situation. Det vigtigste er dog, at alle i produktionen ved, hvem intimitetsvejlederen er, og at det føles nemt at tage kontakt ved behov. En tydelig intimitetsvejleder hjælper med at skabe struktur og giver tryk under prøvearbejdet.

Gennemgå manuskriptet

Notér i manuskriptet hvor I forventer særligt intime eller krævende scener. Vær åbne for at der under læseprøven eller ved arbejdet med scenerne kan opstå situationer, hvor enkelte skuespillere har brug for at trække arbejdet på en scene ind i et mere "intim-orienteret rum". Opsæt særlige intimprøver til arbejdet med disse scener.

Intime og udfordrende scener skal altid være nøje koreograferet. Alle har brug for at vide præcis, hvad der sker, i hvilken rækkefølge og med hvilken type berøring eller intensitet. Scenerne må ikke improviseres. Hvis der alligevel er brug for plads til variation, skal der være tydelige grænser, fælles aftaler og signaler, der viser, når nogen føler sig utilpas. Dette gør både skuespillerne tryggere, og scenerne mere fokuserede.

Hvis I arbejder sammen med en manuskriptforfatter eller deviser jeres forestilling frem, er det en fordel at tale om intimitet allerede i starten af processen. Sammen kan I overveje, hvilke intime scener der er nødvendige for fortællingen, og undgå det, der bliver unødvendigt eller for meget. Når I arbejder med et allerede skrevet manuskript, kan I tænke over, hvilke skuespillere der deltager, og hvordan deres komfortniveau kan påvirke, hvordan I vælger at gennemføre visse scener.

Uanset om manuskriptet er nyskrevet eller færdigt fra tidligere, er det vigtigt, at skuespillernes tryghed vejes med, når I træffer et valg. Intime scener må aldrig føre til, at nogen havner i ubehagelige eller upassende situationer under prøverne eller til forestillingerne.

Audition og casting

Det er vigtigt, at auditions føles trygge for alle der deltager. Under en audition anbefaler vi, at I ikke gør brug af intime eller følsomme scener, fysisk nærhed eller momenter, der kan opleves som personligt ubehagelige. I starten af en audition er det godt, ganske kort at forklare, hvordan teatret arbejder med tryghed, og hvilke principper der gælder i gruppen. Et simpelt udgangspunkt af de fælles retningslinjer kan hjælpe med at skabe en fælles forståelse og gøre situationen tryk for alle. Når holdet er castet kan I genbesøge dokumentet og uddybe eller supplere med holdets tanker om, hvad der skaber en tryk proces for alle.

Hvis der til en audition er behov for at se bud på mere følsomme scener, skal ansøgerne have tydelig information på forhånd og i god tid så de kan forberede sig. Ved en sådan audition bør kun de mest nødvendige personer være til stede, og ansøger skal kunne tage en støtteperson med, hvis det føles tryggere. Tid og sted kan med fordel tilpasses, så auditionen bliver så rolig som muligt. Et tryk lokale, god tidsmargin og en kort gennemgang, før I begynder, gør en stor forskel og skaber et miljø, hvor alle føler sig respektfuldt behandlet, uanset erfaring.

UNDER PRØVERNE

Det første møde

Inden prøverne begynder, er det vigtigt, at skuespillerne får at vide, hvordan arbejdet med intimitet og følsomme scener kommer til at foregå. Dette kan tages op på et første møde, i en mail eller i en kort samtale med de personer, det berører. Målet er at alle skal forstå, hvad der kommer til at ske, hvordan øvelserne planlægges og hvilke rutiner, der findes for at skabe tryghed. Når alle ved, hvad der venter, bliver starten roligere, og det bliver lettere at arbejde respektfuldt helt fra begyndelsen.

At tale om grænser

I en amatørteatergruppe er der ofte både nye og erfarne skuespillere, og derfor er det vigtigt at skabe en åben og enkel dialog om personlige grænser. Ved at tale om forventninger på forhånd undgår I, at ubehagelige situationer opstår ved en fejl. Alle skal føle, at de kan sige fra, hvis noget ikke føles godt, og gruppens opgave er at lytte og respektere det.

Grænser kan se forskellige ud for forskellige personer, og ingen behøver at forklare sig eller overbevise andre. En tryk gruppe er en gruppe, hvor det er okay at sige nej.

Ved prøver kan der forekomme både planlagt og utilsigtet berøring, for eksempel når nogen viser en bevægelse, eller når en scene bliver fysisk.

Derfor er det vigtigt, at alle ved, hvilke typer berøring der er okay, og hvilke der ikke er. Hvis nogen føler sig utilpas, skal det være nemt at sige fra uden at skulle gøre det foran hele gruppen.

Arbejdet med intime scener

Når en produktion indeholder intime eller følsomme scener, er det vigtigt, at alt er tydeligt gennemgået med de skuespillere, det berører, før I begynder en intimprøve. Prøven bør foregå på et roligt og afskærmet sted, hvor kun de nødvendige personer er til stede. Et sådant miljø gør det lettere at arbejde trygt og fokuseret. Det er også godt at afsætte tilstrækkelig tid, så ingen føler sig stresset.

Inden selve intimpløven begynder, gennemgår I hvad skuespillerne føler sig trygge ved. Selvom I allerede har talt om dette tidligere, er det godt at tage det op igen, da grænser kan ændre sig. En kort individuel samtale kan hjælpe skuespillerne til at udtrykke deres tanker uden pres fra gruppen.

På dette tidspunkt bør gruppens fælles retningslinjer være på plads.

En intimpløve kan f.eks. se således ud;

- Opvarmning: *En enkel øvelse for at slappe af og komme ind i arbejdet.*
- Samtale om scenen: *En kort diskussion om, hvad scenen handler om, og hvad den skal formidle.*
- Karaktergennemgang: *Gennemgang af hvad karaktererne vil, føler, og hvordan de relaterer til hinanden.*
- Hegnsætning: *Øvelse hvor skuespillerne markerer personlige grænser, med eller uden fysisk kontakt.*
- Koreografi: *Selve scenen lægges fast skridt for skridt, tydeligt og i en bestemt rækkefølge.*
- Afstemning med instruktør: *En fælles gennemgang så scenen fungerer i helheden og føles tryk for alle.*

Det er hensigtsmæssigt at placere arbejdet med følsomme scener midt i prøvetiden fremfor sidst på dagen, så ingen er præget af stress eller træthed. Sørg for at afsætte god tid og hold et roligt tempo. Anvend et tydeligt og respektfuldt sprog i dialogen om scenen for at fremme tryk for alle involverede.

Benyt gerne en markør, når I øver momenter, der opleves følsomme. I stedet for et slag eller et kys kan en markør være en bevægelse (at man klapper eller giver en high five), som benyttes til de almindelige prøver indtil I har koreograferet den følsomme eller intime scene.

Husk at samtykke altid gælder i en specifik situation. Hvis en skuespiller føler sig tryk ved en scene sammen med én person, betyder det ikke, at det samme føles godt med en anden.

Kys forekommer i mange teaterstykker, men skal stadig håndteres med samme omhu som andre følsomme scener. Det er vigtigt at tale scenen igennem med alle medvirkende og sikre, at alle føler sig tryk ved, hvordan scenen skal spilles. Ingen behøver at gøre noget, der føles forkert.

Der findes flere måder at koreografere en f.eks. en tryk kyssescene på. Hændernes placering, intensiteten i en bevægelse eller et blik, skuespillernes fysiske plads i scenografien, lyssætningen eller valg / fravalg af musik. Vær specifik i koreografien og undgå generelle elementer så som *“stå tæt og hold om hinanden”*.

Hvor er hænderne? Hvilken hastighed eller intensitet er der i bevægelsen? Tryk i koreografien giver skuespillerne de bedste forudsætninger for at give den liv på scenen.

“Hegnætning” - øvelse med fokus på grænser ifb. med intimpløven.

Øvelsen foregår mellem to skuespillere, der i en scene har kontakt af intim eller udfordrende karakter. Det er en fysisk øvelse, der kan gentages og udvikles med stigende intensitet.

INTENSITET 1

- Skuespiller A og B står foran hinanden.
- A kortlægger på egen krop, hvor man er okay med berøring (man sætter hegn).
 - det skal ikke forsvares eller forklares, blot vises.
 - hegn kan flytte sig under øvelsen og rettes til som A gennemgår placeringer.
 - hegn kan have låger (“det er okay bryst til bryst, men ikke med hænder”).
- B fortæller, hvad A forklarede.
- A bekræfter og tilretter, hvis nødvendigt.
- Step 2-4, hvor B sætter hegn.

INTENSITET 2

Skuespillerne lader hinandens hænder “svæve” over huden. Lad evt. den ene skuespiller styre den andens hånd.

INTENSITET 3

Øvelsen laves med fysisk berøring, hvor skuespillerne roligt ligger en hånd på hinanden mens der løbende tjekkes ind (“er det okay sådan her?” / “ændrer noget sig her?”).

Fokuspunkter

- Vurdér intensiteten i forhold til dit holds kontekst.
- Tal om hvordan I svarer hinanden.
- Brug anerkendende tilgang og sprog.
- Overvej at introducere øvelsen ved en prøvegang kun afsat til arbejdet med grænser og samtykke.
- Vær opmærksom på at begge skuespillere har egne grænser, den der rører skal have mulighed for at sige fra på lige fod med den der bliver berørt.
- Afsæt god tid til øvelsen.

KOSTUME OG TEKNISKE MOMENTER

Intimitet ved kostumeprøve

Kostumeprøver indebærer til tider, at kostumieren har brug for at tage mål eller tilrette tøj direkte på skuespilleren. Da dette kan føles grænseoverskridende for nogle, er det vigtigt, at alle får information på forhånd om, hvad der kommer til at ske. Kostumieren bør tydeligt fortælle, hvilke trin der indgår, og sikre sig, at skuespilleren er tryk, før arbejdet begynder. Hvis nogen føler sig usikre, skal processen kunne tilpasses, for eksempel ved at give mere tid eller finde alternative måder at prøve tøjet på.

Det er godt, hvis skuespilleren kommer til kostumeprøven med en forståelse for, at arbejdet kan indebære visse fysiske berøringer, og at de sommetider skal skifte tøj på stedet. Det anbefales, at I bruger enkle tryghedsværktøjer, såsom at lade personen vælge, om døren skal være åben eller lukket. Det kan også være hjælpsomt at lade skuespilleren skifte tøj i et afskærmet rum, og begrænse antallet af personer i lokalet under prøvningen.

Lys og tekniske løsninger

Det tekniske team kan også bidrage til en tryggere oplevelse for skuespillerne. Lys og lyd kan bruges på en måde, der gør følsomme scener mindre blottede. For eksempel kan et svagere lys gøre det mere behageligt for en skuespiller der er letpåkledt, og et blødt mørke i slutningen af en intim scene kan give en tryggere følelse. Disse små tekniske justeringer kan gøre en stor forskel for både skuespillernes oplevelse samt det æstetiske udtryk i forestilling.

Omklædning før, under eller efter forestillingen

Benytter man påklæder under forestillingerne, skal man også her være opmærksom på hvordan rammerne for omklædning er. Ligeledes om der er behov for at skabe ekstra plads så individuelle skuespillere kan klæde om alene eller i opdelte rum.

UNDER FORESTILLINGERNE

Generalprøve

Under generalprøven skal alt udføres på samme måde, som det er planlagt under prøveforløbet. Intime eller følsomme scener skal altid være grundigt gennemgået på forhånd, for at undgå overraskelser. Hvis en scene indeholder elementer, der føles særligt sårbare, kan I kort gennemgå rammerne før en gennemspilning, så alle er indforståede med aftalerne.

Premiere og ændringer

På premieredagen bør der ikke foretages ændringer i intime scener. Skuespillerne skal have fuldstændig klarhed over forløbet. Da behovet for at ændre mening kan opstå, selv i sidste øjeblik, er det en god idé at have en enkel reserveplan klar. Dette kan indebære at forkorte scenen, ændre vinkling eller benytte en mindre fysisk version.

Rutiner under spilleperioden

I løbet af spilleperioden skal intime eller følsomme scener udføres præcis som indøvet. Når en scene er fastlagt, bør den ikke ændres, da selv små afvigelser kan skabe usikkerhed. Samtykke er fortsat centralt efter premieren. En medvirkende kan til enhver tid meddele, hvis noget ikke længere føles trygt. Derfor bør der findes forberedte alternativer, såsom at reducere et moment eller forenkle den fysiske kontakt.

Det er desuden vigtigt, løbende at følge op på, hvordan de involverede oplever scenerne. Jævnlig korte samtaler kan sikre, at eventuelle behov for justeringer fanges i tide. F.eks. i forbindelse med et check-ud ritual efter hver forestilling. Dette er særligt vigtigt i produktioner med børn eller unge, som kan have brug for ekstra støtte til at give udtryk for deres grænser. En åben og tryk dialog bidrager til en forudsigelig og sikker spilleperiode for alle.

Check-in ritual Stil jer i en rundkreds og hold hinanden i hænderne. Send et håndtryk rundt og bevar øjenkontakten. Giv evt. alle mulighed for at melde klar ved at sige "Jeg er klar", eller "jeg har lidt ondt i maven i dag, men jeg er klar".

Check-ud ritual Stil jer i en rundkreds og hold hinanden i hænderne. Send et håndtryk rundt og bevar øjenkontakten. Giv evt. alle mulighed for at melde af ved at sige, "Tak for forestillingen", eller "jeg var meget nervøs i dag. Tak for forestillingen". Det kan være rart at slutte på en god energi. Stræk evt. hinandens arme i vejret og råb sammen "Tak for forestilling!"

*Lav separate check-ud samtaler med skuespillere der har haft særligt følsomme eller udfordrende scener. Giv dem mulighed for at dele deres oplevelse med deres egne ord.

HVIS DER OPSTÅR EN SITUATION MED UBEHAG ELLER KRÆNKELSE

Fejl eller overtrædelse?

Under en prøve eller forestilling kan det ske, at en grænse overskrides ved en fejl. Der kan være trangt på scenen, mange mennesker i bevægelse eller en situation, hvor I kommer til at røre ved hinanden på en måde, der ikke var tiltænkt. Når det sker, er det vigtigt at stoppe op, sige undskyld og kort bekræfte, hvordan personen har det, før arbejdet fortsætter. En fejl bliver mindre ladet, hvis den håndteres direkte og respektfuldt.

Der kan også forekomme situationer, hvor en grænse overskrides med vilje, eller hvor nogen agerer på en måde, der går stik imod de aftalte retningslinjer. Her er der ikke længere tale om en fejl, men om en overtrædelse. Sådanne situationer skal tages alvorligt og følges op af en tryk voksen eller ansvarsperson i gruppen.

En forsætlig handling, der skaber ubehag, skal altid undersøges, og den forurettede skal have støtte og blive lyttet til.

Forskellen på fejl og overtrædelser er vigtig at tydeliggøre, da de kræver forskellige måder at agere på. En tryk gruppe er en gruppe, hvor man tør tage hændelser op direkte, og hvor voksne tager ansvar for at skabe et respektfuldt miljø.

Handleplan

Når en grænse overskrides, har gruppen brug for at vide, hvordan situationen skal håndteres. En tydelig handleplan gør, at arbejdet kan fortsætte på en rolig og tryk måde, og at den berørte person får støtte med det samme. Herunder følger en model, der kan tilpasses teatrets egne forudsætninger:

BUD PÅ HANDLEPLAN

- Stop situationen: *Afbryd scenen eller øvelsen.*
- Berolig den berørte person: *Flyt personen til et roligt og afskærmet sted sammen med en tryk ansvarsperson. Lad personen beskrive, hvad der er sket, og hvad der skal til, for at det føles tryggere.*
- Informer de rette personer: *Ved hændelser, der involverer mindreårige, skal værger kontaktes. Informationen skal tilpasses efter, hvad den berørte person selv ønsker og har brug for.*
- Dokumenter hændelsen: *Skriv tid, sted, hvem der var til stede og en kort beskrivelse af det skete ned. Noter også, hvordan situationen blev håndteret.*
- Undersøg situationen: *Tal individuelt med alle involverede.*
- Tilpas det videre arbejde: *Det kan handle om at justere koreografien, ændre eller fjerne et moment eller sætte tydeligere grænser for den, der har ageret. Tiltagene skal svare til situationens karakter og alvor.*
- Følg op: *Tag kontakt til den berørte person efterfølgende for at sikre, at ændringerne føles trygge.*
- Ved alvorlige hændelser: *Hvis situationen er alvorlig, for eksempel ved seksuelle overtrædelser, trusler, vold eller grove krænkelser, skal den forurettede have støtte til at gå videre på sine egne præmisser. Hvis det gælder en mindreårig, informeres værger. Der kan gives støtte til at finde de rette instanser, men personen må aldrig presses til at lave en anmeldelse.*
- Langsigtet opfølgning: *Når situationen er stabil igen, gennemgår de ansvarlige, hvad der er sket, og hvad der skal forbedres. Erfaringerne indarbejdes i teatrets tryghedsrutiner for at forebygge lignende situationer.*

Handleplanen skal tilrettes så den passer til jeres gruppe og behov.

DOKUMENTATION

Når en grænse overskrides, skal hændelsen dokumenteres på en tydelig og konsekvent måde. Dokumentationen hjælper både den berørte person og den videre opfølgning, samtidig med at den gør det lettere at håndtere lignende situationer retfærdigt fremover.

Det skal være tydeligt, hvem der er ansvarlig for dokumentationen. Ofte er det bedst, hvis den udpegede tryghedsperson har dette ansvar. Det er vigtigt at det er den samme person eller funktion der håndterer dokumentationen for at skabe ensartethed.

Herunder følger eksempler på information, som er godt at have med i en dokumentation:

- Dato og tid for hændelsen
- Hvor situationen fandt sted
- Hvilke personer der var til stede
- En kort og saglig beskrivelse af, hvad der skete
- Hvordan den berørte person oplevede situationen
- Hvilke tiltag der blev gjort med det samme
- Hvordan situationen blev fulgt op

Det er en god idé, at bruge en fast skabelon ved hver dokumentation. Det sikrer, at alle situationer håndteres ens, og at opfølgningen bliver tryk og struktureret. Skabelonen kan med fordel tilpasses teatrets størrelse og behov.

EFTER PRODUKTIONEN

Evaluering

Efter en produktion er det godt, hvis gruppen får talt igennem, hvordan arbejdet har følt. Evalueringen er en samtale, hvor alle får mulighed for at fremhæve, hvad der fungerede godt, og hvad der kunne have været tydeligere eller tryggere. Målet er at lytte til hinanden og få et billede af gruppens fælles oplevelse.

Alle behøver ikke at tale i plenum, hvis de ikke har lyst. Der skal være mulighed for at aflevere kommentarer skriftligt eller tale individuelt med en tryghedsperson. Det vigtige er, at alle får lov at sige deres mening på den måde, der føles trygt for dem.

Sammenfatning og erfaringer

Når evalueringen er færdig, samler de ansvarlige de vigtigste punkter. Her handler det om at se, hvilke arbejdsmetoder der fungerede godt, og hvad der skal gøres anderledes næste gang.

Det kan for eksempel være at begynde at tale om grænser tidligere, afsætte mere tid til visse scener eller at fortsætte med rutiner, der har skabt tryghed. Erfaringerne bruges derefter til at opdatere teatrets arbejdsmetoder og tryghedsrutiner, så den næste produktion bliver endnu tydeligere og tryggere for alle.

FORSLAG TIL ØVELSER

Blade i vinden

Holdet deler sig ud i rummet. Alle står i frys i en fri position. Én begynder med hvirvlende bevægelser at bevæge sig rundt mellem de andre indtil, at de støder på en anden og giver dem et let skub. Skubbet sætter nu denne igang med at hvirvle med afsæt i, hvor på kroppen de blev skubbet. Dette gentager sig, og man kan evt. sætte flere i gang med at hvirvle samtidig.

Fokuspunkter:

- Kom ud i kroppens yderligheder og varm kroppen op.
- Let fysisk kontakt.
- Rolig stemning, evt. til musik.

Navn (ja/nej)

Alle står i en cirkel. Én person "er den". Denne siger en anden fra cirkelns navn, og den nævnte svarer enten "ja", og skal nu selv være den, eller "nej", og så er det fortsat den førstes tur, og denne må sige et andet navn.

Fokuspunkter:

- *Snak om, hvordan det føles at få og give et "nej" og et "ja".*
- *Ro og koncentration - svar troværdigt, uden at ty til komik (f.eks. at sige "ja" eller "nej" på sjove måder).*

Navn udvidet (vil du? ja/nej, men/og)

Udover at sige navnet, bedes også om en handling. F.eks. "Vil du hoppe for mig?"

"Ja, og..." - afslut med en tilføjelse, f.eks. "...jeg kan vinke imens".

"Ja, men..." - afslut med en rammesætning, f.eks. "...men ikke særlig højt".

"Nej, og..." - afslut med at sætte en grænse, f.eks. "...og jeg vil heller ikke bukke".

"Nej, men..." - afslut med at give en mulighed, f.eks. "...men jeg kan bukke".

Personen udfører så handlingen med afsæt i sit svar, og er derefter den der kan spørge en ny person i cirklen.

Fokuspunkter:

- *Reflekter over forskellen på øvelsen med og uden handling. Hvad sker der med grænsesætning og mulighedsåbning?*

FORSLAG TIL ØVELSER

Krop mod krop

Holdet står enten i en cirkel, eller vilkårlige steder i rummet. Instruktøren siger en krobsdelt, som alle på holdet nu skal røre. Man rører ved den nævnte krobsdelt hos en af sine medspillere. Holdet kan selv vælge hvilken del af deres krop, de rører krobsdelen med. Instruktøren siger nu en ny krobsdelt, og holdet skaber forbindelse, og bliver på den måde til "kluddermorknude". Hvis instruktøren siger en krobsdelt, der allerede er sagt, må man slippe den forbindelse igen, og sådan kan knuden løsne sig.

Fokuspunkter:

- *Italesæt grundlæggende grænser før/efter. Tal om "konsensuskassen" før/efter (er der steder på kroppen eller positioner vi er enige om vi ikke har lyst at udforske).*
- *Overvej at ladet holdet selvreflektere over øvelsen med "Ubehagelighedsskalaen".*

Vær meget opmærksom på din magtposition ifb. med øvelsen. Vælg kun krobsdelt hvor dine skuespillere er trygge ved at blive berørt (eller berøre ved andre). F.eks. ved at putte krobsdelt i "konsensuskassen" eller nævne krobsdelt hvor vi ikke ønsker berøring, uanset hvad.

Instruér en nultekst (60 min.)

Vælg en nultekst hvori i indøver et intimt element ud fra følgende principper;

- Tal om de grundlæggende grænser, både for scenen og skuespillerne.
- Tal om fortællingen i scenen - karakterer og kontekst.
- Lav hegnsætning
- Gennemgå scenen med brug af "markør" ved det intime element.
- Koreografer det intime element (husk at holde pause, små bidder af gangen, prøve noget forskelligt)
- Øv hele scenen inkl. det intime element.
- Aftal alternativ for intimt element hvis grænser skifter (exit-strategi).

Vis scenerne for hinanden og snak om hvordan i oplever processen samt resultatet.

Fokuspunkter:

- *Begrebet "intimitet" kan være misvisende i forhold til arbejdet med udfordrende scener, vær opmærksom på hvad i kalder arbejdet og øvelserne i forhold til målgruppen.*
- *Benyt øvelsen til at træne jeres gruppes forståelse af arbejdet med intime og udfordrende scener.*
- *Begyndere kan med fordel arbejde med instruktør, instruktørassistent eller intimitetsvejleder/koreograf i gruppen.*
- *Øvede grupper kan arbejde med at instruere hinanden, men vær meget opmærksom på gruppens reelle forståelse for grænser og samtykke.*

Brug DATS

Husk at DATS har mulighed for at stille fagkonsulenter og undervisere til rådighed for at understøtte jeres lokale arbejde med trygge prøverum og udfordrende scener eller sekvenser.

DATS

Dansk Amatør Teater & Scenekunst

dats@dats.dk

+45 74 65 11 03

www.dats.dk