

**Dæ tæk tid  
å vara totning**



## **Frå pressa**

### **VG 7. august 2002**

*Nesten en av to menn foretrekker en rolig kveld eller en kopp kakao fremfor sex, ifølge en britisk undersøkelse.*

*Nesten halvparten av mennene som ble spurt, sa at de var for stresset til å ha sex etter en hard arbeidsdag. Det tilsvarende tallet for kvinner var bare en tredjedel.*

### **Aftenposten 2. mai 2002**

#### **Hender tar knekken på dine stressplager**

*Stresset og energiløs, og klassisk massasje er resultatløs? Kanskje australske bushblomster gir deg en ny vår?*

*Eller hva om japansk reiki går rett i kroppen din?*

### **Dagsavisen 6. juni 2002**

#### **Kortere arbeidstid gir høyere sykefravær**

*Stikk i strid med tidligere antagelser: Ansatte med kortere arbeidstid har betydelig høyere sykefravær enn folk med lengre arbeidstid.*

# Dæ tæk tid å vara totning

av og med Svein Erik Brodal

Regi Svein Erik Brodal/Pål Pande-Rolfsen  
Scenografi og kostyme Mia Runningen  
Dramaturg Ola E. Bø

Inspisient Pål Pande-Rolfsen  
Maske Thorild Bratten  
Lyd Vibeke Blydt-Hansen  
Lyssetjing Edvard Breivik  
Lysmeistrar Per Willy Johansen/Raymond Stubberud  
Rekvisitør Pål Brantzeg  
Sufflør Iselin Ivarson  
Scenekoordinatorar Birger Kingsrød/Lars Vuttudal  
Kostymekoordinator Kirsten Høidahl

Video og stillbilde: Interactive Multimedia

Takk til Hoff korforening som syng *Toten-songen* av Anders Hovden

Foto: Eigil Aasen

**Urpremière 5. oktober 2002 på Scene 2**

Programredaksjon: Ola E. Bø, Kari Hauge, Ida Michaelsen  
Grafisk formgjevar: Knut-Jarle Hvitmyhr  
Trykk: Falch AS

# Svanesong

(Det siste intervjuet i eit bortkasta feltarbeid)

Det har gått eit heilt liv sidan antropologen Bille Baltersen sprang sorglaust omkring mellom tomatplantene på Finnøy. Dei siste tretti åra har han dukka djupare og djupare ned i det uutgrunnelege sjelslivet til totningane. Dette har sett sitt tydelege preg på forskaren. Og etter det han sjølv seier, er det lita von om at han nokon gong skal dukke opp att.

20 000 intervju har han bak seg, tre totningar kvar dag, veke ut og veke inn, år etter år. Eit imponerande bandarkiv av lause trådar, usamanhengande tankar og uklåre svar. Det tvetydige og unnvikande ligg der som ein slagskugge over ei kvar von om samanheng, eit materiale som takkar nei til alle former for konklusjon.

Kva er det som gjer at ein framståande vitskapsmann blir så fullstendig oppslukt av irrgangane i totensk tankeliv og lynne?

Toten er eit mytisk landskap der tilhøvet mellom våre forventningar og realitetane er som ei endelaus grøft utan botn.

*Skitt i Norge, leve Toten*, sa Bjørnson og gav truleg uttrykk både for ein observasjon og ein urban floskel. Toten er ikkje vårt nære Molboland, det er mykje meir trugande enn som så. Det er solide gardar, feit flid, traust forseggjort arbeid og den siste rest av sosialdemokratisk begeistring.

Samstundes er det flegma, trass og kreativitet. Og så ligg Toten akkurat passe langt frå hovudstaden til å dra på seg alle dei lågpanna karakteristikkane som ein hovudstad treng for å kjenne seg ovanpå. Totningen lever høgt på denne latterleggjeringa og han er akkurat ful nok til å snu meldinga mot avsendaren.

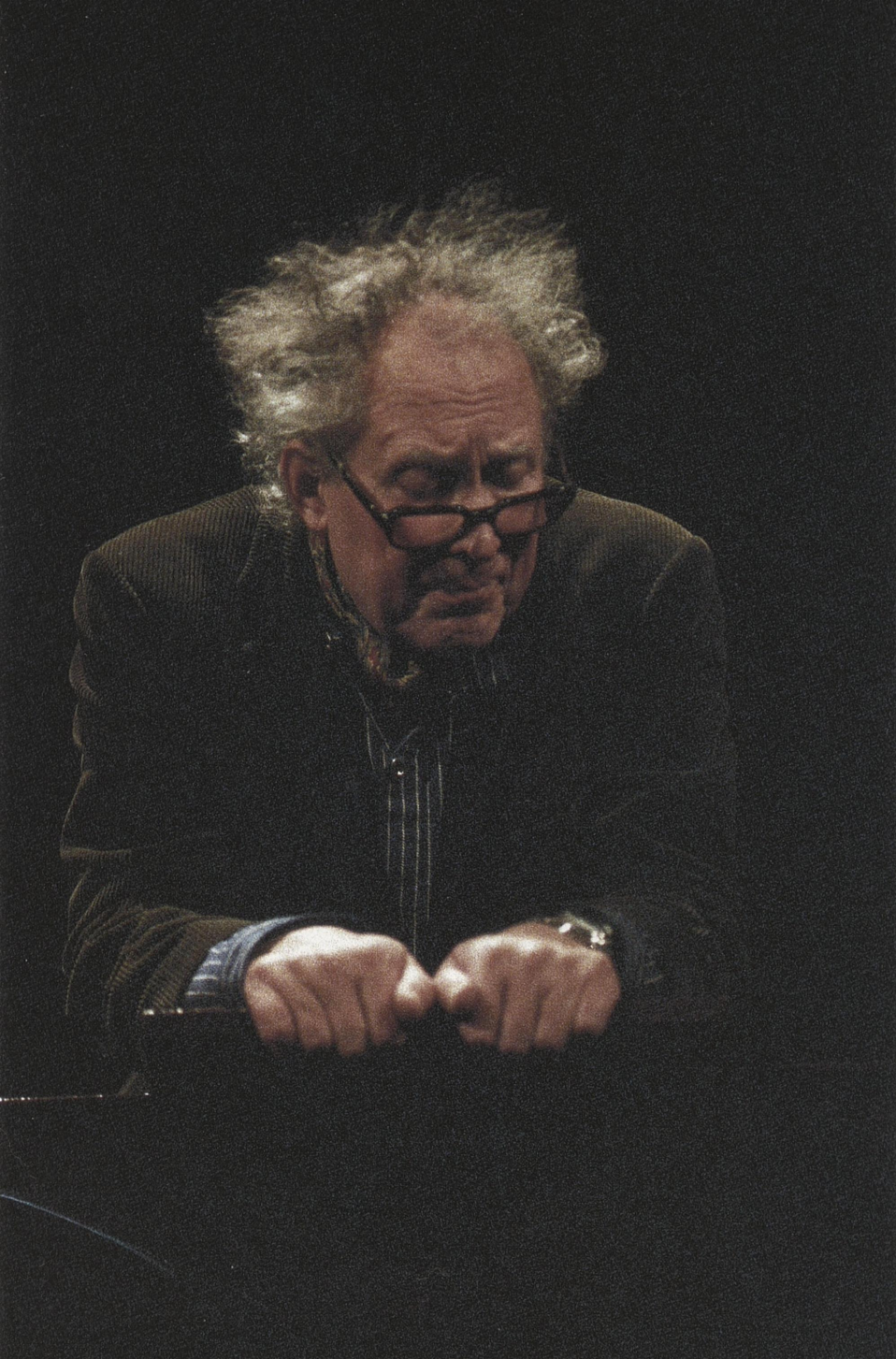
Baltersens siste intervjuobjekt, som vi har gleda av å møte her i kveld, er eit levande døme på alt dette.

Nikolai Georgsen Hansen lar seg ikkje opne. Han omgir seg med eit skjold av ferdigtygde meiningar, inngrodde førestillingar, giktbrotnet munnhell, gammalsveitte sitat og trykkferske overskrifter. (Han er ein av dei få som heilharta og utan motførestillingar forsvargar norsk presse.)

Men i dei menneskelege bergskortene kunne den forskingsblinde antropologen funne teikn til verkeleg liv og eit og anna gullkorn, dersom han berre var i stand til å sjå.

Publikum har no eit eineståande høve til fritt innsyn.

*Redaksjonen.*



## **Frå pressa**

**VG 22. juli 2002**

### **Stress er sunt**

*Vi trenger stress for å prestere bedre. Det viser en ny undersøkelse i over to hundre norske småbedrifter.*

*- Mennesker trenger stress. Et moderat stressnivå er nødvendig for å øke yteevnen, og ingen ting tyder på at det er et direkte forhold mellom stress og negative forhold som sykdom og dårlig prestasjonsevne, sier professor Arne Nygaard ved Handelshøgskolen BI.*

### **Tre typer stress**

#### **Kontrollert stress**

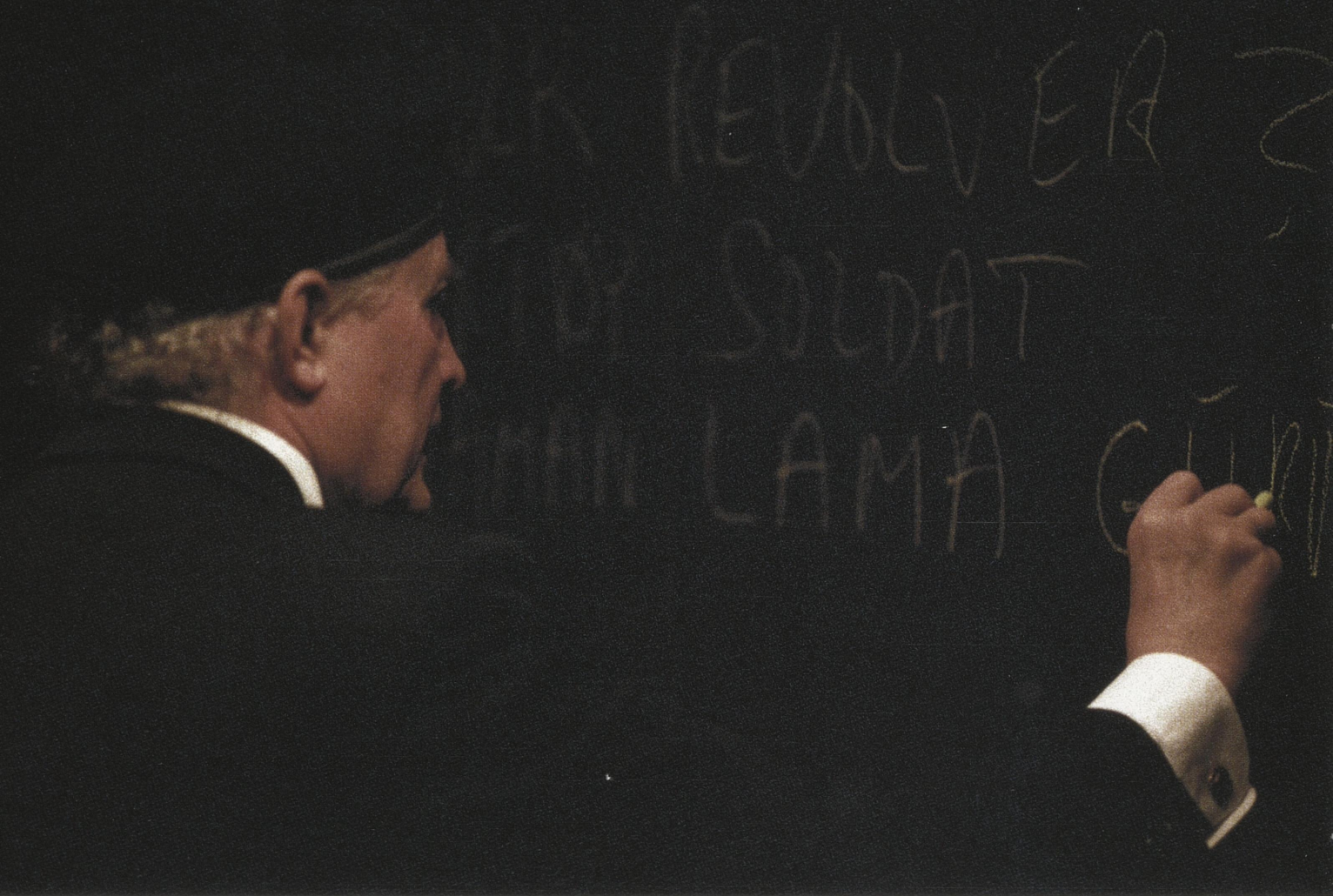
*Det beste stresset. På tross av presset opplever du å ha styring og kontroll. Denne typen stress gir deg følelsen av å være viktig, og mestringsfølelsen gir deg økt selvtillit.*

#### **Opplevd kontroll**

*En god nummer to. Selv om kontrollen ikke er reell, har du så mye kompetanse og erfaring at det hjelpeløse settes til side. Selv om ting går litt på tverke, tenker du at «dette går bra til slutt».*

#### **Hjelpeløshet**

*Når påkjenningene blir større enn det vi kan mestre, er vi utsatt for negativt stress. For mye stress fører til ulike reaksjoner. Professor Weisæth ved Gaustad sykehus skiller mellom personer som selv tror de bestemmer over sin skjebne, og de som føler seg «som en kork på livets hav».*



### **Frå pressa**

**Aftenposten 5. august 2001**

#### **E-post stressfaktor**

E-post er en av arbeidslivets store stressfaktorer. Private beskjeder, unødvendig informasjon og tullball ødelegger store deler av arbeidsdagen.

### **Dagsavisen 23. juli 2002**

#### **Vi takler ikke å tabbe oss ut på jobben**

Både i offentlig og i privat sektor stilles det nå så store krav til feilfrihet i jobben at mange får problemer med å takle det. 700.000 av oss mistrives på jobben, blant annet fordi vi blir stresset av presset.

### **Et kaldere samfunn, mener LO**

Vi er i ferd med å miste den mellommenneskelige dimensjonen på norske arbeidsplasser, mener LO-rådgiver Rita Lekang. LOs rådgiver mener det er viktig å stille krav til arbeidstakerne, men at samfunnets personfokusering skremmer folk.

**Dagsavisen 24. januar 2002**

**Stresshjelpen er på vei**

**Nye firmaer selger «kurer» mot utbrenthet**

*Den enes utbrenthet og mangel på glød, blir den andres brød. Nå kommer nemlig stresshjelperne for fullt.*

*- I løpet av året regner vi med å lære opp 20 nye konsulenter som skal jobbe med stressmestring. Bakgrunnen er en sterkt økende interesse for våre treningsprogrammer mot stress, forteller Finn Enersen i Pepp Norge.*

**Får konkurranse**

*Et annet firma som satser på å kapre stressede kunder er Norsk Stressmedisin som har «utviklet et stressmedisinsk konsept med en lang rekke komponenter», etter kontakt med Karolinska institutet i Stockholm.*

**Lover mye**

*«Kursdeltakere vil lære hvordan man kan mestre stress, øke trivsel, velvære, bedre yteevnen og beholde pågangsmotet, samt få utholdenhet og bli bedre på å løse problemer. Alt dette for å unngå utbrenthet, mistriivsel og sykdom.» Dette er hva du i følge reklamen oppnår, hvis du deltar på ett av i alt åtte stressmestringskurs som arrangeres av Quality Hotell Halvorsbøle i februar og mars.*



# Toten er nok Norges hjerte

De fleste totninger er for beskjedne til å hevde noe slikt, men de protesterer heller ikke mot påstanden, som for øvrig neppe kan bestrides siden den er lansert av en sunnmøring, nemlig ingen ringere enn Anders Hovden. Derfor har totningene en slags dekning når de ved festlige anledninger går så langt som til å avsynges Hovdens tekst om

*...desse bygder bjarte  
ved Mjøsas fagre strand,  
ja, det er Noregs hjerte  
og kjernen av vårt land.*

Sterke ord? Jo, men ikke for den som har opplevd Toten en bugnende sommerdag – eller en vårdag når åker og eng skifter i et endeløst bølgende teppe av svart og skinnende lysegrønt, mens trygge, sjølgode hovedbygninger og ruvende, rødmalte låver breier seg ut mot en bakgrunn av florlett brudeslør i bjørkeliene, mot lange, granskogmørke åser.

For mange her i landet ser det ut til, iallfall om en kikker i våre turistbrosjyrer, at et landskap må være livsfarlig for å fortjene betegnelsen vakkert. Helst skal en to meter bred vei slynge seg i utallige sløyfer oppover steile fjellsider hvor bekker styrter hodestups noen hundre meter før de ender i en fjord så smal at en turistdamper så vidt kan passere. Men er ikke de brede, åpne bygder like vakre på sin måte? Bortsett fra den utvilsomme fordel at her går det dessuten an å bo. Toten har de store linjer, det frie utsyn. Her smiler landskapet seg utover, ikke mot en forblåst og værhard kyst, men mot de stille viker, de fine små krusninger på Mjøsas milevide speil.

Her skulle alt stemme sinnet til ro og harmoni, til trygg og sindig overbærenhet med tidens travelhet og mangehånde dårskap. Derfor er det påfallende at totningene så ofte selv blir fremstilt som noe bortimot dårer, som sidrompete pottitbønder med provinsialismens

og åndsfattigdommens mest utpregede trekk. Allerede den nasjonale høvding Bj. Bjørnson formet det populære og udødelige slagord *skitt i Norge, leve Toten*, og når hovedstads mennesker i dag forteller muntre historier om f.eks. en hushjelp som er så ubehjelpelig dum at hun raper mens hun serverer i et fint selskap, så kan en være sikker på at hun er fra, ja, til nød fra Sørum eller Odalen, men som regel er hun fra Toten.

Har nå totningene noe forsvar behov? Kanskje, for ikke alle er så frimodige som ordføreren i Østre Toten, som engang avrundet et intervju om dette tema med å si at *æilt i æilt så regner vi totninga øss som bra folk, gjæstfrie og greie, men itte så fælt mye bedre enn andre*. Vi kunne føye til at de kanskje vet ett og annet om jordbruk, at en viss sans for kvalitet og nøyaktighet må være en arv fra de gamle knivsmeder og klokke- makere som syslet med sitt håndverk i lange vinterkvelder.



Og totningen har bredde og humor, et fint øre for den dempede, underfundige replikk, som kan være nesten harmløs, men aldri helt uten brodd. Sønn hans Kasper på det vesle bruket giftet seg med dattera på den store nabogarden, men etter et år ble dattera lei hele greia og flyttet hjem til mor si, hu. Så en dag møtte Kasper mora, som ga seg til å legge ut om hvor dårlig dattera hadde hatt det hos sønnen hans, *A Klara tapte seg sju kilo på detta året, hu!* – *Å nei, lell, sier Kasper så stille og forsagt, ja, ja, vi vog ikke'n Knut vi, a ma.* Totningen er som regel jevn og liketil, han vil nødvendig stikke seg fram. Folket er folkelig i beste forstand. Her er storbonde og småbruker, håndverker og industriarbeider i bunn og grunn den samme, med visse mindre nyanser. Snobberi og unatur kan nok fins på Toten også, men det er i alle fall ikke oppfunnet der.

Heimekjære er totningene fremfor alt. Mange av dem kunne nok si med hedmarkingen at *det er det såmmå å je bor hen i verda, bare je kan sjå Mjøsa!* Men heimekjærhet er ikke det samme som provinsialisme. Om det kanskje av enkelte

kan oppfattes blasfemisk, så er den likefullt gripende, beretningen om den slitne husmannen på Østre Toten som lå på det aller siste og i den anledning fikk besøk av gamle prost *Magelsen*. Prosten begynte å snakke lavt og fortrolig om de hinsidige gleder, men ble raskt avbrutt av gamlingen i senga. *Vent litt med detta! Fortæl meg fysst åssen det går i utenlænda, – du veit vel det, du, som er en kondisjonert mænn!*

Dette var lenge før verdensnyhetene fant veien til hvermanns stue. I dag er totningen godt orientert om det som skjer både på Hadeland og i Midt-Østen. Han leser aviser og bøker, – og han hører mer radio enn sine landsmenn i hovedstaden.

Frå Halfdan Hegtun,  
*Fra Toten og andre verdensdeler,*  
Aschehoug 1962.

*Toten*

*Sjaa desse bygder bjarte  
ved Mjøsens fagre strand!  
Ja, det er Noregs hjarte  
og kjernen av vaart land.  
Paa milevide vollar  
i djup og villig jord  
den gode grøda follar  
og raust og rikt det gror.*

*Og gilde heimar glansar  
av velstand og av trygd  
imillom granskog-kransar  
i denne breide bygd.  
Paa gode vegar pilar  
og køyrer folk so fort –  
paa hestar og paa bilar  
her er det ingen skort.*

*Her er det djerne bønder.  
Og sonen etter far  
han sit paa gamall odel  
og dugleg driv sin gard.  
Og folk dei er so snilde  
og kvikke, kvar ein fer,  
og dei er gjestemilde  
paa gamall fedra-gjerd.*

(...)

*Her kjenner me oss heime,  
og her me trivst og gror  
og vilde aldri byta  
i nokon stad paa jord!  
I desse bygder bjarte  
ved Mjøsens fagre strand,  
ja, det er Noregs hjarte  
og kjernen av vaart land!*

*Anders Hovden*



## Frå pressa

**Aftenposten 25. juni 2002:**

### **Slik unngår du stress:**

*Her er resepten fra stressdoktor Tomas Danielsson på hvordan du skal feriere for å bli uthvilt:*

#### **1. Kom i gang.**

*Bruk begynnelsen av ferien på å komme i gang med noe annet enn det du pleier å gjøre. Rydd garasjen, mal gjerdet eller sorter gamle klær.*

#### **2. Bare vær lat.**

*Tillat deg å legge fra deg alt. Skriv ned alt du skulle ha gjort – for så å utsette det til etter ferien.*

#### **3. Bare ha det gøy.**

*Velg aktiviteter som alle i familien synes er gøy, enten det er fjellvandring, hytta eller utlandet.*

*Men det må skje uten kontakt med arbeidsplassen. Kjøp et kontantkort til mobilen og hold nummeret hemmelig. Skriv det ned og legg det i en lukket konvolutt på jobben. Gi beskjed om at konvolutten bare kan åpnes i nødsfall. Mest sannsynlig får du ferien i fred.*

#### **4. Unngå skyldfølelse**

*Treff slekt og venner ellers i året slik at ferien blir ledig til det du har mest lyst til. Da slipper du dårlig samvittighet.*

*Et rush av pasienter. Det er signalet på at fellesferien begynner for fysioterapeut og psykolog Christopher Lien. Pasientene kommer med rygg og nakke i vranglås. Kroppene tåler rett og slett ikke overgangen fra skrivebord til ferie.*

*- Man må feriere i tre sammenhengende uker. Aldri kortere og gjerne i fire-fem uker. Da slapper man av og klarer å ta seg inn igjen. Hjernen trenger å få et avbrekk, sier Danielsson til Aftenposten Aften.*



**Dagsavisen 21. februar 2002**

*Forskningen viser at det mest effektive ville være fire timers intens arbeidsdag. Nå sier regjeringen ja til mer overtidsarbeid.*

*– Arbeidsdagen vår er lagt opp etter de flere hundre år gamle normene i industrisamfunnet. Nå er vi over i kunnskapsamfunnet og organisasjonene må tilpasses hjernen, ikke maskinene, sier*

*Leif Edvinsson. Han ble kåret til Årets hjerne i Sverige i 1998 og er blant annet professor i Intellektuel kapital ved Universitetet i Lund og styremedlem i den internasjonale organisasjonen Design and health.*

05654



Depotbiblioteket



03sd 05 654

**det norske teatret**

[www.detnorsketeatret.no](http://www.detnorsketeatret.no)

Våre hovedsponsorar er



Statkraft



- oss mennesker imellom