

Alžbeta Vrzgula

# HEJ, POOKIE!

Emocionálna výchova.

Réžia: **Alžbeta Vrzgula**

Režerš a dramaturgická spolupráca: **Katarína K. Cvečková**

Pohybové spracovanie: **Barbora Janáková**

Kostýmy a scéna: **Alžbeta Kutliaková**

Videoart, hudba: **Boris Vitázek**

Dramaturgia: **Uršula Turčanová**

Účinkujú: **Martina Chmelanová a.h., Iveta Marcineková, Jana Pilzová, Richard Sanitra, Juraj Smutný**

premiéra: 30. november 2025

**Možno nemáte radi divadlo. Možno si myslíte, že nie je pre vás, že je to cringe. Ale ideme do toho aj s týmto rizikom. Pretože mať 13+ nie je jednoduché a vy už nie ste žiadne deti. Tak sa poďme o tom porozprávať. Sme na vás zvedaví! Inscenácia Hej, Pookie! je venovaná práve vám. Trúfame si povedať, že sa vám to zapáči, no cap!**

**Život je first-person adventúra. Prechádzame level za levelom, ale to, čo prežívame je real: dopamín aj adrenalín, láska aj heartbroke. Divadlo má tú výhodu, že má vlastné pravidlá. Životné situácie si v ňom môžeme zahráť viackrát a vyskúšať si rôzne riešenia. Táto inscenácia prepája gaming a divadlo. Prepája príbeh starého odborníka na vlky s alfa samcami aj sigma boys. Prepája nás so spomienkami starej mamy na jej mladú lásku. Prepája umelecký tím DJGT s vami – náročným nástročným publikom. Pretože sme nezabudli, že mať 13+ nie je jednoduché a rozhodli sme sa o tom s vami hovoriť na rovinu.**

**A na rovinu vám tu hádzeme malý help pack. I feel you, the struggle is real – hovoríme o tom aj v našej inscenácii. Tak skroluj a checkuj nielen citáty z hry, ale aj ďalší random-but-useful content.**

**„Vlčia svorka je rodina. Drží spolu. Stará sa o svojich členov. Pomáha si, pretože spolupráca je evolučná výhoda. V divočine sú tí, čo spolupracujú odolnejší, efektívnejší, úspešnejší.“**

Pop Culture Detective: Mýtus o alfa samcoch. (video)

[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=kpvpadX5mwM&ab\\_channnel=PopCultureDetective](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=kpvpadX5mwM&ab_channnel=PopCultureDetective)

**„Tešila som sa a zároveň som sa hanbila... Nevedela som, čo mám robiť. Bála som sa byť proste naozajstná ja. Stále som rozmýšľala, aká by som v tejto chvíli mala byť. Spomenula som si, že ženy sa majú nechať dobývať, tak som sa tvárila, že nechápem, čo mi naznačuje.“**

InTymyTa: Zdravé vzťahy.

[https://www.intymyta.sk/vzd\\_materialy/zdrave-vztahy/](https://www.intymyta.sk/vzd_materialy/zdrave-vztahy/)

InTymyTa: Letná láska – je to naozaj láska?

[https://www.intymyta.sk/vzd\\_materialy/letna-laska-je-to-naozaj-laska/](https://www.intymyta.sk/vzd_materialy/letna-laska-je-to-naozaj-laska/)

**„Počúvať tie komentáre bolo vlastne rovnako hrozné ako nájsť si krv v nohavičkách. Predbiehali sa vo vtipných poznámkach, ale normálne, dospelé, biologické vysvetlenie nikde. Mama sa o tom hanbila hovoriť, uvedomila som si to spätne až o niekoľko rokov.“**

Never Just a Period. (video)

<https://www.youtube.com/watch?v=GpFYcj2sJ3A>

Menštruácia - všetko, čo ste chceli vedieť a nemali sa koho spýtať (podcast Gyncast s Petrom Kaščákom).

<https://www.youtube.com/watch?v=h79w3TmGlpk>

Iniciatíva za dôstojnú menštruáciu.

<https://www.menstruacnachudoba.sk/>

InTymyTa: Muži a menštruácia.

[https://www.intymyta.sk/vzd\\_materialy/muzi-a-menstruacia/](https://www.intymyta.sk/vzd_materialy/muzi-a-menstruacia/)

Nataša Juráčková: Nepravdy o ženskom lone.

<https://naskurnik.sk/nepravdy-o-zenskom-lone/>

**„V štrnástich za mnou prišiel otec a bez prípravy sa ma spýtal: honíš si? – Áno, ďakujem za opýtanie tati, meškáš niekoľko rokov.“**

Čo je masturbácia? (video)

<https://www.youtube.com/watch?v=8Kj5Ho9WalU&t=105s>

InTymyTa: Masturbácia.

[https://www.intymyta.sk/vzd\\_materialy/masturbacia/](https://www.intymyta.sk/vzd_materialy/masturbacia/)

**„Kráčala som s kamarátkami po ulici a míňala nás skupinka mužov – chlapcov – neviem, prišli mi hrozne starí... a jeden z nich sa ma dotkol – vzadu – dotkol sa ma na zadku. Strašne ma to prekvapilo. Zostala som ticho. Kráčala som ďalej. Kamarátkam som o tom dokázala povedať až o desať minút.“**

Čo je sexuálne obťažovanie? (video)

<https://www.youtube.com/watch?v=pdwZH4e7o6c>

InTymyTa: Pýtať si pomoc je odvážne.

[https://www.intymyta.sk/vzd\\_materialy/pytat-si-pomoc-je-odvazne/](https://www.intymyta.sk/vzd_materialy/pytat-si-pomoc-je-odvazne/)

**„Moje tajomstvo. Číha, krúži, obchádza ma, bojím sa, že jedného dňa ma celú zožerie. Mám pocit, že nie je nikto, s kým si o tom môžem pohovoriť. Nie je nikto, kto by mal dosť času, nikto, kto by počúval, ale nesúdil. Nikto nemá také tajomstvo ako ja. Jeho sila je v tom, že som naňho sama. Je môj najdlhší vzťah. Keď som sama, som s ním. Ja a moja úzkosť. Ja a môj zlozvyk.“**

- Bezplatná anonymná Linka pre deti a mládež: **116 111**
- Linka dôvery Nezábudka: **0800 800 566**
- Linka Dôvery pre deti, dospievajúcich a rodičov: **0907 401 749**
- IPčko, pomoc v krízových situáciách: <https://ipcko.sk/>, **0800 500 333**
- Prevencia, vzdelávanie a podporné programy liečby pre ľudí s poruchami príjmu potravy a ich blízkych: <https://chutzit.sk/> a ich linka pomoci: **0800 221 080**
- inPoradiňa pre LGBTI+ ľudí: <https://inakost.sk/inporadna/>
- Združenie rodičov a priateľov LGBTI+ ľudí: <https://www.zrp-lgbt.sk/>
- Info web a podporná linka v oblasti groomingu, sexuálneho násillia a (ne)bezpečia na internete: <https://www.stalosato.sk/>

Tu máš ešte pár sick tipov

...na seriály:

**Sex Education**

**Euphoria**

**Heartstoppers**

**Atypical**

**Love, Victor**

**In My Skin**

**#MartyIsDead**

**Boots**

**Look Back**

**Mob Psycho 100**

...na knihy:

**Ellen Stokken Dahl a Nina Brochmann: Bez hanby o ohanbí. Všetko, čo ste chceli vedieť o vagíne a neodvážili ste sa opýtať.**

**Chavez Perez Inti: Respekt. Všetchno, co kluci potřebují vědět o sexu a lásce.**

**Richard Ančic: Rozumne zmysle.**

**Jean-Claude Mourlevat: Rieka, čo tečie naopak.**

**Nando von Arb: Strašpytel.**

**Alžbeta Vrzgula** je dramatička a divadelná režisérka. Vo svojich textoch sa venuje citlivej analýze dnes rezonujúcich tém, ktoré spracováva s humorom a so silným expresívnym výrazom. Získala ocenenie DOSKY (2022), Prémiu Literárneho Fondu (2022) a Cenu Nadácie Tatru banky v kategórii Mladý tvorca (2023). Je profilovou osobnosťou nezriadovaného divadla Uhol\_92.

**Katarína K. Cvečková** je divadelná a tanečná kritička a dramaturgička. Spoluzaložila platformu MLOKI a redakčne vedie časopis mloki.sk. S Alžbetou Vrzgula spolupracuje na jej autorských projektoch ako dramaturgička od roku 2021. Aktuálne pôsobí aj ako správkyňa Nadácie mesta Bratislava.

**Barbora Janáková** je choreografka, performerka a pedagogička v oblasti súčasného tanca. Participovala na renomovaných domácich aj medzinárodných festivaloch a patrí medzi významné osobnosti súčasnej slovenskej tanečnej scény.

**Alžbeta Kutliaková** je scénografka a kostýmová výtvarníčka. Spolupracuje s profesionálnymi divadlami z celého Slovenska, naprieč zriadenou aj nezávislou scénou. Je trojnásobnou laureátkou ocenenia DOSKY. Venuje sa tiež filmovej a televíznej scénografii a kostýmom.

**Boris Vitázek** je intermediálny umelec, jeden z najvýraznejších slovenských tvorcov v oblasti digitálneho umenia. Jeho práca zahŕňa rôzne médiá: výtvarné umenie, 3D mapping, interaktívne umenie, sound art, herné umenie, video a fotografiu a tiež rozsiahlu prácu s divadlom.

Asistent réžie: **Richard Sanitra**

Predstavenie vedie a text sleduje: **Bianka Bartošová**

Vedúci oddelenia UTP: **Peter Petrínek**

Svetlá: **Vladimír Kuchár, Ivan Cingel, Peter Štrba, Peter Petrínek**

Zvuk: **Peter Číž, Peter Urban, Zoltán Húšťava**

Výrobu zabezpečili dielne DJGT pod vedením: **Miroslava Kováčika**

Vedúci výroby scénických dekorácií a kostýmov: **Oto Kuruc**

Scénu vyhotovili: **Štefan Bartko, Vladimír Hromadík, Branislav Koller**

Kostýmy vyhotovili: **Anna Ďuríková, Jana Kapusníková**

Rekvizity: **Vladimír Meloš, Miroslava El Asmar**

Garderóba: **Mária Kerešová, Adriana Puchovanová**

Umelecká maskérka: **Dana Kováčiková**

Javisková technika: **Michal Ďurík, Ján Paučo, Branislav Krejčí, Rastislav Kohút, Rastislav Bednárík, Michal Vasil, Richard Šalko**

Bulletin zostavila: **Katarína K. Cvečková**

Grafický návrh plagátu: **Ivana Šáteková**

Grafický návrh a úprava bulletinu: **Alžbeta Kutliaková**

Zodpovedný redaktor: **Peter Kováč**

Obchodno-marketingové oddelenie: **Gabriela Valentínyová, Denisa Barancová, Martina Clancy, Anna Ponická, Eva Borsíková, Marián Hornický**



[www.djgt.sk](http://www.djgt.sk)

Zriaďovateľom DJGT je Banskobystrický samosprávny kraj

Divadlo Jozefa Gregora Tajovského  
Divadelná 1727/3  
96001 Zvolen

