

DE PUBERFLUISTERAAR



Sanderijn Helsen&DeStudio

LESMAAP

Korte inhoud

- 1. Hoe de voorstelling tot stand kwam**
- 2. De workshop die ik gaf aan vele jongeren op diverse locaties**
- 3. Vorm&structuur van de voorstelling : De Puberfluisteraar als theaterconcert**
- 4. Bijlage documentatie & links**

1. Hoe De Voorstelling Tot Stand Kwam

Omdat ik een theatertekst wilde schrijven over het puberbrein en ik hiervoor jongeren met heel diverse profielen wilde consulteren, besliste ik tieners op te zoeken in hun biotoop. Zo wist ik zeker dat ik ook adolescenten zou bereiken, die wat meer ‘verstopt’ zitten - omwille van hun sociale achtergrond, hun psychische kwetsbaarheid en/of hun beperking. Mijn missie was om elke tiener een stem te geven, via het schrijven van een theatertekst en de creatie van een voorstelling .

Tijdens de winter van 2022 trok ik dan ook als “puberfluisteraar” naar heel uiteenlopende plekken : meerdere scholen, een psychiatrisch centrum en enkele buitenschoolse jeugdwerkingen. Op al die locaties, bevroeg ik meer dan tweehonderd jongeren, over wat er allemaal borrelt in hun hoofd en hart.

Omdat ik ervan overtuigd was dat een ‘speelse insteek’, hun openheid zou bevorderen, verwerkte ik mijn vragen over hun toekomstdromen, angsten en demonen in een reeks creatieve opdrachten.

Deze hebben geleid tot eclecticische output, qua vorm en inhoud. Vanuit al dit materiaal - dat ik heb verwerkt, samen met negen tienercoaches, tussen 14 en 17 jaar oud - distilleerde ik een theatertekst over het puberbrein. Tijdens het schrijfproces kreeg ik opdrachten van mijn jonge coaches, als ook wekelijks feedback.

In de fase daarna, experimenteerde ik, samen met zangeres/muzikante Leen Diependaele rond de vertolking van de tekst, met spel & elektronica. Het opzet was, om ons artistiek ‘métier’ in te zetten, ten dienste van de tekstuele inhoud, die doordrongen was van jeugdige energie.

In de winter van 2023 werd “De Puberfluisteraar” , tijdens een intensief repetitieproces, een voorstelling, die in première ging in De Studio op 11 maart 2023. Ook in de repetitiefase fungeerden de tienercoaches, naast een ploeg volwassen medewerkers, als onmisbaar klankbord.

2. De Workshop Die Ik Gaf Aan Vele Jongeren Op Diverse Locaties

Hieronder vinden jullie de workshop die ik gaf aan 217 jongeren, doorheen twintig workshops, op tien verschillende locaties. Na enkele laagdrempelige spel oefeningen en een paar fysieke expressie-opdrachten - om de tieners meer in

een open, creatieve 'mindset' te brengen - ging ik van start met onderstaande creatie-opdrachten. Deze kunnen jullie, als voorbereiding op jullie theaterbezoek aan De Puberfluisteraar, doen met jullie leerlingen.

Opdracht 1 - VISUALISATIE ROND HET EIGEN

UTOPIA (gedaan met alle groepen, op elke locatie)

Zet de banken aan de kant en laat de jongeren hun stoelen neerzetten, verspreid over de ruimte. Op voorhand worden pen & papier onder de stoelen gelegd. De jongeren mogen 'weg van elkaar' zitten, liefst met hun ogen dicht - of blik naar beneden - want het is de bedoeling dat ze even tot zichzelf komen. Als leerkracht/begeleider loop je kalm tussen de stoelen. Je kan een (vrije variatie op) onderstaande tekst uitspreken. Belangrijk is dat dit alles traag en in rust gebeurt, zodat de jongeren tijd hebben om beelden te laten ontstaan.

Focus op jullie ademhaling. Laat je hoofd helemaal leeglopen. Breng je aandacht naar de wereld. Niet naar de wereld zoals hij nu is, naar de wereld zoals je hem graag zou zien in de toekomst. Wat verschijnt er dan? Een aardbol die lijkt op degene die wij kennen? Of iets totaal anders? Is er nog natuur? En zo ja, hoe ziet dat er uit? Planten, bomen, struiken, of onbekende nieuwe organismen? Zijn er daar gebouwen,...? Hoe oogt de architectuur in zijn geheel? Wordt er gewerkt met één overheersend materiaal? Of meerdere? Welke materialen zie je? Wonen de mensen in de natuur? Zijn er überhaupt nog mensen? Of zie je andere levende wezens of dieren? Zijn er voertuigen? Snelle, trage, vliegend of rijdend? Welke kleuren overheersen er in jouw Utopia? En als je dat allemaal heel helder voor je ziet: waar op de planeet woon jij ergens? Woon je alleen of samen? Heb je kinderen? En wat doet jouw toekomstige zelf?

Extra (enkel gedaan op plekken waar ik een tweede keer terug kwam, zoals Kras Kiel en Psychiatrisch Centrum Bethanië): focus op **het geluid van jouw Utopia**. Hoe klinkt het daar, wat hoor je precies? Voertuigen, de natuur, mensen, muziek,?

Na de visualisatie mogen de leerlingen hun ogen rustig openen, hun pen en papier nemen en in puntjes noteren wat ze allemaal zagen (of hoorden) passeren tijdens hun 'visioen'. Daarna kan iedereen terug samen komen in een kring, om de Utopia's met elkaar te delen.

Opdracht 2 - Maak Een Keuze

(deze opdrachten lichtte ik, één voor één, toe en daaruit koos elke jongere er één, die hem/haar/hen het meest lag)

1 Utopia (BEELDEND)

Maak een collage (een 'moodboard') op papier - met afbeeldingen uit tijdschriften en kranten - rond het Utopia dat je hebt zien verschijnen tijdens de visualisatie-opdracht. Tekenen mag ook, of een combinatie van beiden.

Optie : (als er tijdens de visualisatie ook een focus werd gelegd op de klank) maak een live-soundscape* van het geluid van jouw Utopia.

2 Portret Van Het Toekomstig Zelf (BEELDEND)

Teken de volwassen versie van jezelf op papier. Ga hierbij uit van uiterlijke kenmerken, maar denk ook na over je persoonlijke omgeving, levensstijl, persoonlijke missie etc. Optie : laat dit toekomstig zelf op je gezicht schminken door iemand anders, die zich baseert op jouw tekening.

3 Hoofd Vol Gedachten (TALIG)

Schrijf alle gedachten op die je op dit moment hebt , **zonder** enige **zelfcensuur**. Ze mogen alle kanten opgaan, banaal zijn, diepgaand, donker, observerend , filosofisch,Bedoeling is dat je pen je hoofd probeert te volgen, gedurende 10 minuten. Je mag deze gedachten achteraf delen met de groep, als je dat wil**.

4 Associatief Schrijven (TALIG)

Kies één onderwerp uit de lijst thema's*** , dat jou prikkelt. Probeer daar je visie rond neer te pennen. Het hoeft absoluut geen afgewerkte tekst te zijn, integendeel : associeer vrijuit rond het door jou gekozen thema en schrijf er even voluit over door.

5 De Demoon (BEELDEND en/of TALIG)

Tracht te achterhalen welke vorm jouw 'innerlijke criticus' aanneemt , de 'saboteur' die jou inwendig neerhaalt, dwarsboomt, lelijke dingen zegt en/of aanzet tot destructieve acties,... Probeer deze demoon te tekenen en/of zo helder mogelijk te omschrijven.

6 De Troost (MUZIKAAL en/of mogelijk PERFORMANT)

Kies drie songs of muziekstukken, die troost brengen op momenten dat je het moeilijk hebt of nood hebt aan houvast. Achteraf deel je deze nummers met de groep en mag je - als dat lukt - vertellen waarom deze muziek jou zo raakt. Je mag één van deze songs ook performen**** voor de groep (live-zang, dans, playback...) als je dat ligt.

7. Ja/Nee-vragen Voor Leeftijdsgenoten (TALIG)

Noteer alle vragen****die je zou willen stellen aan leeftijdsgenoten van over de hele wereld. Deze vragen mogen banaal, diepgaand, grappig en oprecht zijn en moeten kunnen beantwoord worden met een arm die wel of niet de lucht in gaat. (Voorbeeld van een deel van de vragen die ik verzamelde : zie bijlage)

8 Manifest Voor Toekomstige Leiders (TALIG)

Schrijf een manifest waarin je, op heel gebalde wijze, in een opsomming, zegt wat je absoluut wil meegeven aan de wereldleiders van de nabije en verdere toekomst.

(Voorbeeld Manifest : zie bijlage)

* enkele jongeren uit het psychiatrisch centrum, gaven de groep en mij een 'klankmassage', geïnspireerd op de geluiden van hun droomwereld. Ze werkten met hun stem, lichaam en enkele objecten. Dat was heerlijk.

** Soms gebeurde het dat ik ze moest voorlezen in de plaats van - eerder terug getrokken - jongeren. Op andere momenten kozen jongeren ervoor om hun gedachten enkel met mij te delen, als inspiratie voor de theatertekst)

*** (lijst met thema's) Assepoester, De Bijbel, Waanzin, Opwarming, Paranoia, Moeder, Relatie, Leren, Ziekte, Isolement, Instagram, Neurose, Collectief, Schoonheid, Aardverschuiving, Hartelijk, Psychedelisch, Cool.

**** In de psychiatrie zong één iemand live voor de groep, iemand anders danste vol overgave op haar lievelings-song. Bij Kras Kiel zongen drie stoere dames vurig mee met hun favoriete rapper.

**** * Deze vragen werden achteraf telkens afgevuurd op de aanwezige klas- of groepsgenoten, met meestal boeiende, intense gesprekken tot gevolg.

3. Vorm & structuur van de voorstelling - De Puberfluisteraar als theaterconcert

DE VORM : HET THEATERCONCERT.

Ik noem de voorstelling een 'theaterconcert'. Dat is de naam die ik dertien jaar geleden gaf aan mijn eerste voorstelling, die het midden hield tussen theater & concert. ("Stemmen in het bos", Kc nOna/ 2010)

Net als toen, sta ik voor "De Puberfluisteraar" op scène met een muzikant(e), zijn tekst en muziek volledig complementair en stuwt het geheel voort op elektronische beats.

Tijdens het theaterconcert gebruik ik spreek-en zangstem en speel ik elektrische

viol . Leen Diependaele maakt muziek met haar elektronisch instrumentarium en zingt. Het is dus geen 'klassieke' verhalende voorstelling - met begin, midden en einde - maar toch heeft het theaterconcert ook een heel volgbare structuur.

DE STRUCTUUR : PORTRETEN&KLANKBANDEN.

PORTRETEN

In het theaterconcert "De Puberfluisteraar" , vertolken Leen Diependaele en ik, negen portretten van uiteenlopende tieners. Deze portretten werden - zowel tekstueel als muzikaal - geïnspireerd door de verschillende doelgroepen die ik ontmoette, tijdens het vooronderzoek.

Voor het schrijven van elke portret-tekst, baseerde ik mij op het materiaal dat ik op elke locatie gegenereerd had via de keuze-opdrachten (Collage van Het Utopia, Portret Van Het Toekomstig Zelf, Hoofd Vol Gedachten, Associatief Schrijven, ...) gecombineerd met de opdrachten die mijn tienercoaches mij gaven tijdens het interactief schrijfproces.

Voor de compositie van de muziek, beluisterden Leen Diependaele en ik, uitvoerig de Spotify-lijsten die ik van elke doelgroep verzameld had tijdens het vooronderzoek. Daar distilleerden we specifieke beats uit, vioollijntjes, melodieën en genres...om zo tot de 'klankkleur' te komen, die naar ons gevoel paste bij elk portret. Alle personages die in het theaterconcert geschetst wordt, zijn dus fictief, maar wel volledige gevoed door de realiteit : elk portret dat we vertolken, is opgebouwd uit een 'compilatie' van input van één bepaalde doelgroep.

ZAID (15), verhuisde van Marokko naar België op zijn 3 jaar

geïnspireerd op en door de jongeren van Atheneum MXM Merksem (vier klassen van het derde middelbaar Latijn/Humane/Talen/Wetenschappen, jongeren met heel diverse roots) ,

SOFIE (19), verblijft in een psychiatrisch centrum,

geïnspireerd op en door de jongeren van het Psychiatrisch Centrum Bethanië/Emmaüs Zoersel (tien jongeren met diverse diagnoses , 18 tot 23 jaar oud)

AEMAN (16), vluchtte 1 jaar geleden naar België,

geïnspireerd op en door de jongeren van Spectrumschool Borgerhout (twee OKAN-klassen , 13+ en 15+, jongeren van over de hele wereld)

KAMIEL (17), zit in het laatste jaar Wetenschappen,

geïnspireerd op en door de leerlingen van KAE Ekeren (twee klassen Latijn/Humane/Wetenschappen, vijfde en zesde middelbaar)

DANIEL (18) , volgt het vijfde jaar secundair beroepsonderwijs, geïnspireerd op en door de Spectrumschool Deurne (twee klassen Zorg&Welzijn, vijfde en zesde middelbaar) ,

MAYSSA (16), besteedt haar vrije tijd grotendeels in een jeugdwerking waar vooral sociaal-kwetsbare meisjes komen

geïnspireerd door en op de meisjesgroepen van Kras Jeugdwerk Kiel (twee groepen, 12+ en 14+, allemaal moslim)

MIRO (13), zit in het eerste middelbaar,

geïnspireerd op en door De Rozenberg Mol (een klas eerste jaar Latijn),

FIKRIA, (17), laatste jaar van een kunstrichting,

geïnspireerd door en op de meisjes van Het Scheppers-instituut Deurne (twee klassen Mode&Creatie, vijfde en zesde middelbaar, enkel meisjes)

ARSèNe (16), houdt van cultuur en schrijft veel,

geïnspireerd door en op jongeren van De Studio (een workshop met een groep losse jongeren die deelnamen op vrijwillige basis, tussen 13 en 17 jaar oud)

Er is één portret dat - oww dramaturgische redenen - de uiteindelijke voorstelling niet haalde, maar dat ik graag wil vermelden omdat ik de doelgroep wel een heel warm hart toedraag

Juliette (21), heeft een mentale beperking,

geïnspireerd op en door Het Schelde-Offensief Merelbeke (10 jongeren met een mentale beperking tussen 16 en 22 jaar oud)

OPTIONELE OPDRACHT ROND DE PORTRETTEEN :

- probeer in kleine groepjes jullie eigen klas-of deelnemersgroep - te definiëren aan de hand van enkele 'typische kenmerken' (put daarbij uit de opdrachten die jullie deden van de workshop : zijn er gemene delers in jullie Utopia, angsten, vragen, manifesten, muzieksmaak...?)
- verzin in dezelfde kleine groepjes een fictief karakter dat jullie klasgroep zou kunnen vertegenwoordigen en verzin een bio voor dit fictief karakter (naam, leeftijd, het Utopia, de angsten, wensen, dromen, vragen van dit personage ...)
- stel het personage voor aan de rest van de klas, door te vertellen over dit personage in de derde persoon en zorg ervoor dat de rest van de klas, een inkijk krijgt, in waar dit personage van droomt of mee worstelt of bang voor is... Zoek een muzieknummer dat jullie vinden passen bij jullie fictief personage (Als vier groepjes deze opdracht doen, krijg je vermoedelijk vier verschillende portretten, geïnspireerd door jullie klas!)

KLANKBANDEN

Tussen de portretten door, klinken er "klankbanden vol jonge stemmen". De dialogen en de thema's zijn geïnspireerd op de vele gesprekken die gevoerd zijn tijdens de workshop-reeks - naar aanleiding van de ja/nee-vragen voor leeftijdsgenoten - en werden eveneens gevoed door het veelzijdige workshop-materiaal van alle 217 jongeren die ik ontmoet heb.

De dialogen werden ingesproken door mijn tienercoaches en worden tijdens de

voorstelling eveneens behandeld als ‘concertnummers’ . Leen Diependaele en ik maken er ‘muziek’ mee op diverse manieren : soms zingen we mee, gooien we er uitroepen tussen, af en toe bewerkt Leen de stemmen (‘pitchen’ heet dat) met haar elektronica, soms speel ik een begeleiding met mijn elektrische viool, hier en daar doen we er een choreo op...

1. DEFINITION (over de definitie van het woord ‘puber’)
2. INNER DEMON (over de innerlijke saboteur in ieder van ons)
3. ARE YOU NORMAL? (over de betekenis van het woord ‘normaal’)
4. 2076 (een groep 70-ers die terug blikken op hun middelbaar onderwijs in 2023)
5. BEACH (over lichamelijkeheid)
6. EXISTENTIAL (over leven&dood)
7. WHAT ABOUT YOU? (JA/NEE-vragen die worden gesteld aan De Puberfluisteraar, die daar live op antwoordt)

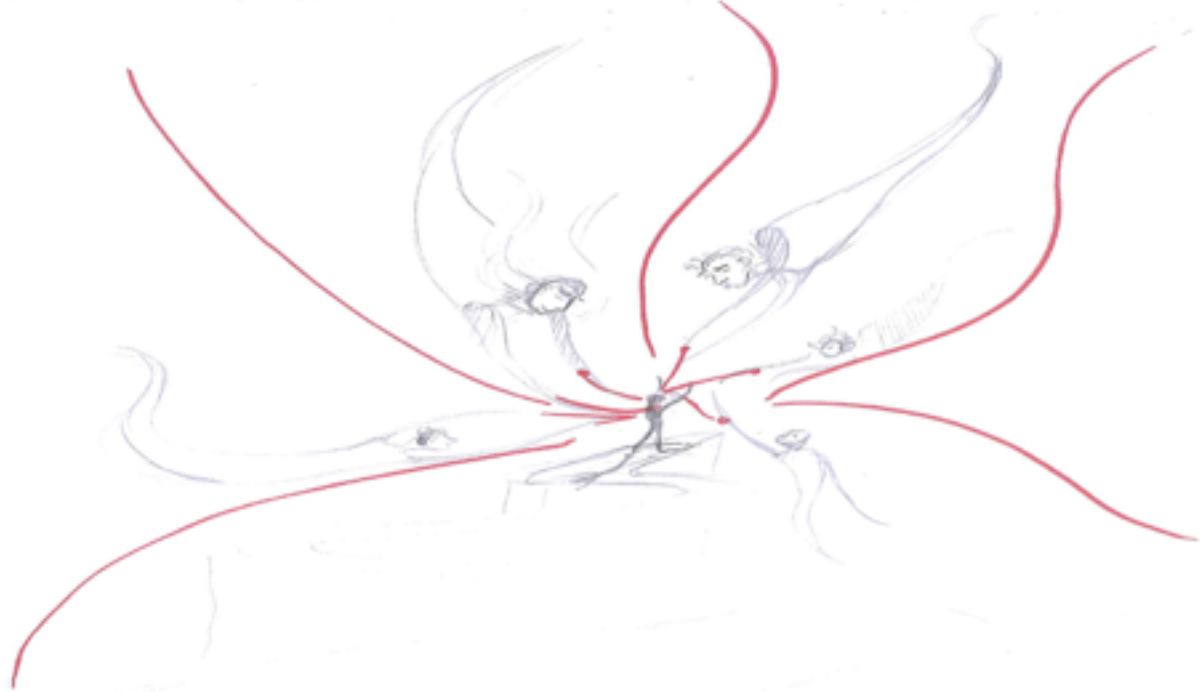
OPTIONELE OPDRACHT ROND DE KLANKBANDEN :

stel de ja/nee-vragen voor leeftijdsgenoten (die mogelijk enkele van de leerlingen opschreven als keuze-opdracht) aan de groep. Voel welke thema’s het meest leven bij jouw leerlingen. Laat een spontaan gesprek ontstaan rond een van de thema’s

4. Bijlage met documentatie + links

Zelfportret in een Utopia vol verbinding (Ekeren, Atheneum)

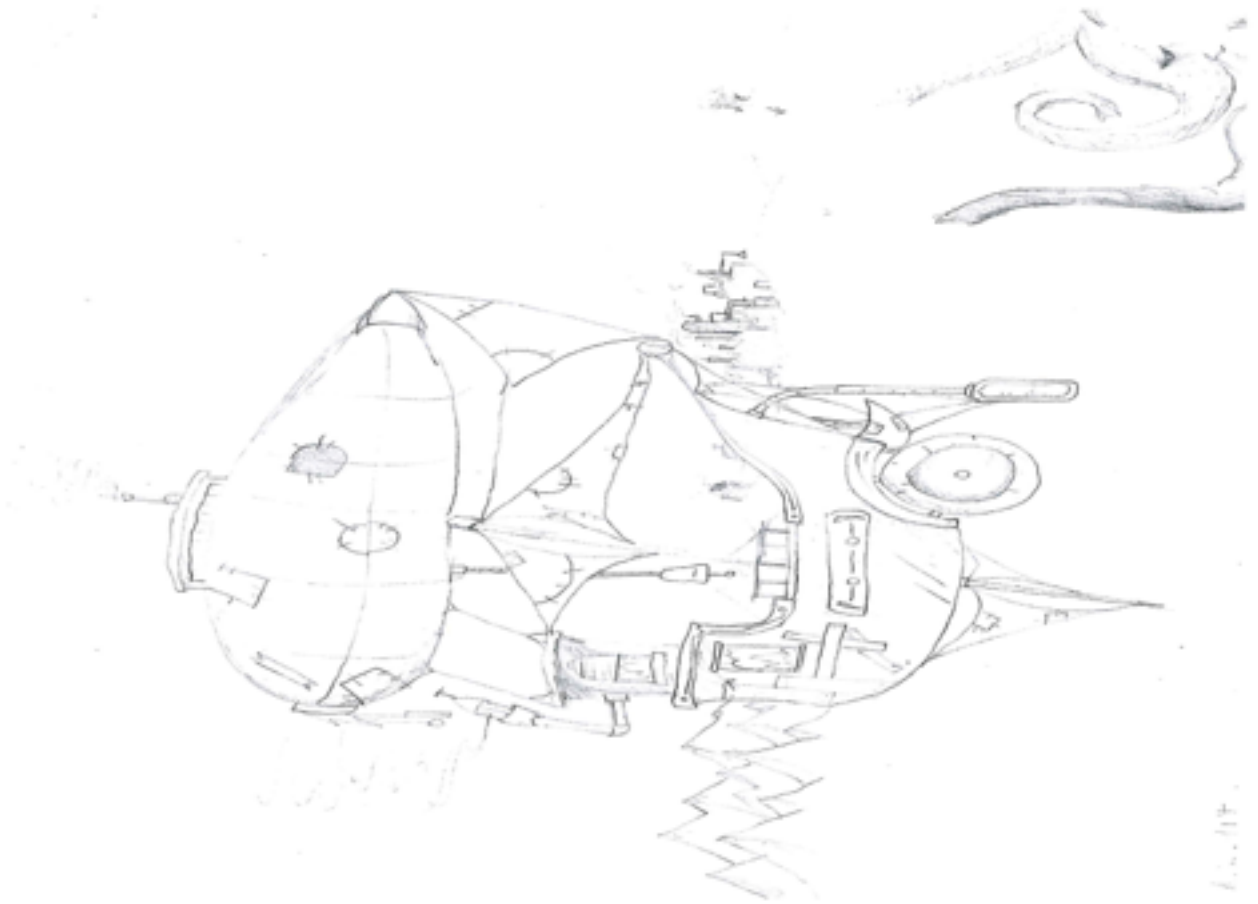
ZELFPOORTRET EKEREN 150-6



"een wereld
vol verbinding"

Zeppelin om de wereld mee rond te reizen (toekomstdroom van een tiener uit

de workshop voor losse jongeren) + collage Utopia (OKAN-klas)



generators' links...
the answer is the work...



Isidore



Wanneer 's ochtenda de zon binnenzijdt
door de kleine vensterlijes van mijn gedachten
en de wolken voorbijdrjen
ver weg, tot ik ze niet meer kan zien

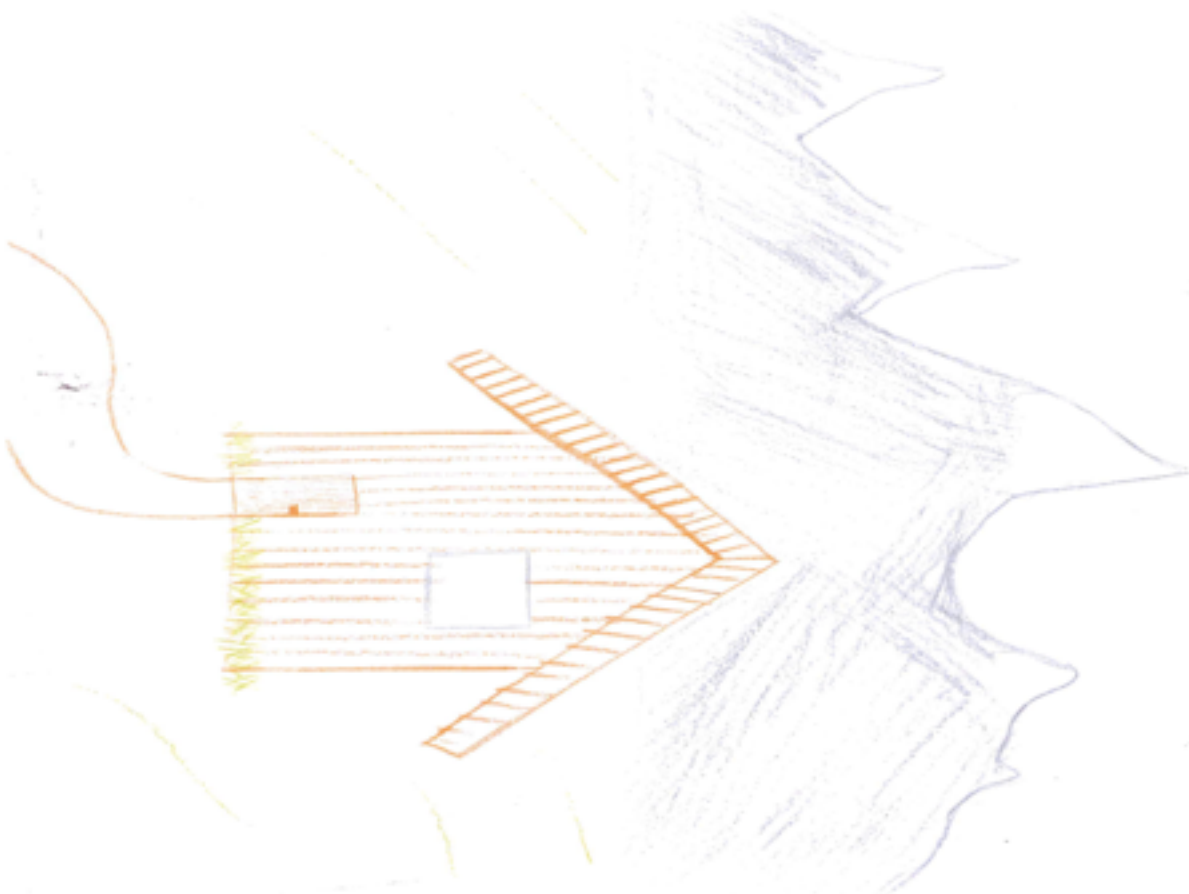
Wanneer de witte muren die mij omgeven
me lijken te verblinden
en uiteindelijk alles weglaten wegjagen
waar ik dende in te geloven

Wanneer de eenzaamheid drukkend wordt
wanneer de draagzaamheid verdwijnt
wanneer alles onmogelijkheid lijkt
en ik dorstig worde naar ~~de~~ samenijn

en ten slotte wanneer ik dende alles te kunnen doen
alles te kunnen denken
maar er toch stiekem iemand
in achter het kerf ~~grote~~ giurt

Dan, en enkel dan
voel ik mij alleen.

Gedicht (workshop losse) + tekening Utopia "een huis in bergen" (Ekeren)



Manifest Voor Toekomstige Wereldleiders

MANIFEST SASO OKAN #6

Dag mensen / mevrouw.

Ik ben Tibe en ik wilde u even schrijven over uw volk. Ik heb zelf een goed leven gelijkt, maar er waren nog heel wat werkpunten. Ik hoop dat u mijn visie gebruikt, om uw volk tevreden te stellen.

Eerst zou ik het willen hebben over het sociale gedachte van de maatschappij. Zorg er absoluut voor dat sociale media geen grote invloed heeft op de maatschappij. Er zijn heel veel mensen en vooral jongeren die hier echt last van hebben, zonder dat zij het altijd beseffen. Zorg er ook voor dat mensen elkaar beter gaan behandelen en meer respect naar elkaar tonen. Want dit ontbreekt wel op het moment dat ik dit schrijf.

Kindere en volwassenen moeten ook eens wat meer vrijheid krijgen. Soms wordt het te veel en moeten mensen hun hoofd eens laag maken. Ook ik heb hier op het moment van schrijven echt raad aan.

Om hierin verder te gaan, wil ik u adviseren om de ontbosging op een of andere manier tegen te gaan. Het wilt niet weten hoe fijn het is om uw hoofd eens laag te maken in een mooi bos. Veel mensen zijn het ook eens met mij als het over meer bos gaat.

Het was een genoegen om u te schrijven en ik hoop dat u mijn tips en belangrijke zaken nu aandacht en gebruikt.
Grooten Tibe

Collage UTOPIA (OKAN-klas)



PORTRET VAN EEN VROUW MET VERDRIET (PSYCHIATRISCH CENTRUM)



Mohammed
Hassani

Ja/Nee-vragen voor leeftijdsgenoten (Spectrumschool)

- Vragen: so
- Ben je al (echt) verliefd geweest dat je er misselijk van werd?
 - Wil jij later een groot huis?
 - Ben jij soms ook bang dat jouw mama zal sterven?
 - Wie jij de wereld rondreizen?
 - Kijk jij ook naar de wolken?
 - Wie jij de wereld veranderen?
 -

HOOFD VOL GEDACHTEN (Atheneum Merksem)

ik heb het koud.
ik heb honger.
ik wil naar huis.
wat ga ik vanavond eten?
hoe ga ik dit jaar halen?
wat ga ik morgen aandoen?
heb ik iets te doen tegenover?
ik wil gaan shoppen.
ik wil nieuwe sportboesjes.
wat ga ik deze zomer doen.
wat is mijn roedel aan het doen.
hoe zou het gaan met mijn oma.
om hoeveel zou papa thuis komen vandaag.
ik heb echt nieuwe schoenen nodig.
hoe zou het met die ene persoon gaan.
hoelang nog tot de volgende vakantie begint
Waarom is het zo kort hier?
hoe zou mijn leven eruit zien als ik niet was verhuisd naar België -
toen ik 5 was.

3. DINGEN
MET
DIVERSE ROEDS

Links De Puberfluisteraar

website en blog **Sanderijn Helsen** over het gevoerde onderzoek
(link kopiëren en in een nieuw tabblad plakken - Adobe stuurt je niet rechtstreeks
door)

<https://sanderijnhelsen.wixsite.com/puberfluisteraar>

website kunstencentrum De Studio

<https://www.destudio.com/nl/project/de-puberfluisteraar>

website verkoopsbureau Thassos

<https://www.thassos.be/ons-aanbod/id/1316/de-puberfluisteraar>

**interview over het vooronderzoek bij Interne Keuken/ Radio 1 op
9-04-2022 :**

<https://radiol.be/lees/de-puberfluisteraar>

**interviews + aankondiging GvA (9/3/2023) en Het Nieuwsblad
(11/3/2023)**

JONG IN ANTWERPEN

Jongeren om in de gaten te houden, of nieuw talent dat staat te trappelen in de coulissen. *Gazet van Antwerpen* speurt naar al wat fris is en smaakt naar meer.

Actrice Sanderijn Helsen laat zich voor 'De puberfluisteraar' coachen door jongeren

“Pubers hunkeren naar rust en structuur”

Vaak zijn het volwassenen die pubers regisseren, maar in *De puberfluisteraar* (13+) in De Studio worden de rollen omgedraaid. “Je kunt als volwassene denken dat je begrijpt hoe jongeren in elkaar zitten, maar je zit er ook vaak naast”, vertelt actrice Sanderijn Helsen, die zich voor haar theaterconcert liet coachen door negen jongeren tussen 13 en 18 jaar.

Thuis heeft ze zelf kinderen van 13 en 16 jaar rondlopen, maar dat wil niet zeggen dat Sanderijn Helsen (*Familie, Aspe, The Broken Circle Breakdown*) meent dat ze pubers door en door kent. Integendeel, voor een voorstelling die ze in De Studio maakt met muzikante Leen Diependaele toetste de actrice haar bevindingen in elke etappe van *De puberfluisteraar* af bij een jongerenpanel. Maar eerst legde ze haar oor te luisteren bij de doelgroep. “Tijdens de winter van 2022 trok ik naar plekken waar adolescenten te vinden zijn, zoals scholen, een psychiatrisch centrum, een buitenschoolse jeugdwerking of een theaterwerkplaats voor jongeren met een mentale beperking. In een eenmalige workshop peilde ik bij meer dan tweehonderd pubers naar hun toekomstdromen, angsten, wensen en worstelingen. Op basis van al dat materiaal ben ik beginnen schrijven aan een tekst. Mijn doel was om het puberbrein te vangen in woorden.”

Al tijdens het schrijfproces liet Helsen zich bijstaan door jongeren uit de workshops die de ontwikkeling van *De puberfluisteraar* graag op de voet wilden volgen. “Zelf speel ik in de voorstelling het personage van een ‘puberfluisteraar’, iemand die vertolkt wat jongeren vandaag kwijt willen. Ook boodschappen die onbe-



Actrice Sanderijn Helsen met haar jonge coaches Arsène Witpas en Lounja Stubbe: “Mijn doel is om het puberbrein te vangen in woorden.” FOTO PATRICK DE ROO

wust in hen leven. En daarbij worden ook jongeren die zelden op het voorplan staan gehoord. Kortom, als puberfluisteraar wil ik aan het licht brengen wat anders niet altijd aan de oppervlakte komt, maar dat doe ik niet zonder inbreng van negen jonge coaches. Je kunt als volwassene wel denken dat je begrijpt hoe pubers in elkaar zitten, maar je zit er ook vaak naast.”

Arsène Witpas (14) en Lounja Stubbe (17) zijn twee van die jon-

ge coaches. “Dat het doelpubliek weet dat de voorstelling mee maakt is door jongeren, vormt voor hen een extra stimulans om te komen kijken”, vertelt Arsène. “Zelf heb ik mee helpen schrijven aan de tekst, en nu kom ik kijken hoe tijdens de laatste doorlopen de voorstelling in zijn plooi valt.”

“Ze helpen me goed”, aldus Helsen. “Door bijvoorbeeld hints te geven rond jongerentaal. En toen ik erover dacht om aan de voorstelling ook een non-binair perso-

nage toe te voegen, raadden de jongeren me dat af. Dat zou er te dik op liggen. Verschillende types jongeren komen in *De puberfluisteraar* aan bod via stemmen op een klankband.”

Puberprofielen

Zo leent Lounja haar stem aan het personage Fikry. “Wij, coaches, hebben een aantal profielen van pubers ingesproken”, vertelt ze. “Deze personages zijn zo divers dat je in elk van hen wel iets

Sanderijn Helsen

Actrice

“Toen ik erover dacht om een non-binair personage toe te voegen, raadden jongeren dat af.”

herkent van jezelf. De muziek van Leen Diependaele houdt alles bij elkaar. Zo heeft *De Puberfluisteraar* de vibe van een concert, maar dan met veel aandacht voor het woord.”

Helsen sprokkelde dus materiaal bij zeer diverse instellingen als psychiatrisch centrum Bethanië/Emmaüs Zoersel, Kras Jeugdwerk Kiel of de OKAN-klassen van de Spectrumschool Borgerhout. Kwam er een gemene deler uit de bevraging van al die jongeren? “De intensiteit en emotionaliteit van het puber-zijn herkende ik nog wel, maar al vlug bleek dat jongeren vandaag in een heftigere tijd opgroeien dan wij vroeger. Zelf was ik niet bezig met apocalypsen, pandemieën, crisissen of klimaatproblemen. Mijn intense emoties als puber waren eerder op mezelf gericht, en niet zozeer op de wereldproblematiek. Dat houdt jongeren vandaag wel bezig, en tegelijk is er die hunker naar rust en structuur. Er werd geopperd dat de aarde zou moeten onderverdeeld worden in een trage en een snellere helft. Niet alle jongeren denken er zo over, maar het zegt veel over de ratrace waarin we leven.”

ILSE DEWEVER

De *puberfluisteraar*, op 9 en 11 maart in De Studio, Antwerpen. In het najaar op tournee in Vlaanderen en Nederland. www.destudio.com

Theatermaakster Sanderijn Helsen vroeg meer dan 200 tieners naar hun dromen, angsten en worstelingen

In het brein

Wat gaat er om in het puberbrein? Dat wilde theatermaakster Sanderijn Helsen (45) – zelf mama van twee tieners – heel graag weten. Ze sprak erover met 217 pubers in verschillende scholen. Voor en met hen schreef ze een theaterconcert. Zo werd ze ervaringsdeskundige. “Puberfluisteraar”, zoals ze zichzelf noemt. Wat er in hun hoofd omgaat? Heel veel, zo blijkt. “Het zijn echte piekeraars.”

Tekst: Christine De Herdt / Foto's: Maarten De Bouw

Twee maanden lang kroop Sanderijn Helsen in het hoofd van meer dan tweehonderd pubers uit het aso, tso en bso. Ze trok ook naar psychiatrische instellingen en jeugdhuizen. Een bont allegaartje van jongeren, totaal verschillend qua geslacht, etniciteit, sociale achtergrond, cognitief en/of creatief potentieel, bevroeg ze over hun dromen, angsten, wensen en worstelingen. “De respons en de bereidheid om mee te doen waren enorm”, zegt Helsen.

En ja, ze is een pak wijzer nu. Ze is vooral milder geworden voor haar eigen kinderen van 13 en 16. Wat ook omgekeerd geldt. “Hun mama is nu eenmaal een *puberfluisteraar*. Zij kan het weten, redeneren ze.” (lacht) Maar hoe dat puberbrein nu echt in mekaar steekt, daar is ze nog niet helemaal uit. “Net als volwassenen zijn pubers gelaagd en complex.” Toch vond ze kenmerken die de groep typeren én die grondig verschillen van haar eigen *openjaren*.

Ze verlangen naar rust

“Wij zaten toch meer in een bubbeltje, zonder smartphones en overprikkeling”, zegt Helsen. “Wij waren ook meer prestatiegericht. We streefden een soort *American dream* na. Goed studeren, veel geld verdienen. Die ambities hebben pubers vandaag minder. Ze geven wel aan dat ze moeten werken om te overleven. Maar niet meer dan nodig. *Niet zoals jullie volwassenen*, zeggen ze, *met jullie burn-outs en depressies*. Het liefst van al willen ze zich terugtrekken in de natuur. Ergens in de bergen.”

“Tegeelijk heb je ook jongeren die héél materialistisch zijn. Ze dromen van een carrière als advocaat in New York of Dubai. Maar wanneer je dan wat doorvraagt, blijkt dat toekomstbeeld nogal gespleten. Want ook zij die dromen van bingbling, verlangen naar een utopia vol bloemenvelen. Stranden met waterschommels, waar ze zachtjes in kunnen wiegen.”

Ze piekeren zich suf

Toen Helsen de pubers naar hun favoriete liedjes vroeg, kwam *Call me maybe* van



Cary Rae Jepsen er dikwijls uit. “Dat deed hun denken aan hun zorgeloze kindertijd.” Die is nu weg, vinden ze zelf. “Pubers hebben veel besognes. Er is weinig gefladder. Ze zeggen elke nacht wakker te liggen van dingen waar ze eigenlijk niet mee bezig moeten zijn. Van wachtlijsten in de zorg, bijvoorbeeld. Ze hebben ontzettend veel last van *overthinking*. Hun hoofd zit vol gedachten. Het zijn echte piekeraars.”

“Of we nu spraken met tieners uit het beroeps, aso of de psychiatrie: allemaal vóelen ze druk van buitenaf. Dat veroorzaakt stress. Maakt hen onzeker. Opmerkelijk was dat die druk het meest speelde in het aso. De pubercoaches, die me begeleidden bij het maken van de voorstelling, hadden er echt mee te doen. *Zo in hun hoofd dat ze zitten. Compleet afgesneden van hun hart*, spraken ze. Ik merkte ook dat aso'ers zich in de fysieke opdrachten heel moeilijk konden laten gaan. Hun perfectionisme is enorm.”

Ze haten school

“Nog een constante: de meeste kinderen haten school. Vooral het systeem steekt tegen. Zelfs de leerlingen die goed functioneren, vinden dat het nergens op slaat. Die punten zijn ze echt beu. *Als ge een goed rapport hebt, wordt er u niks gevraagd. Hebt ge ineens een buis, staat de zorgleerkracht daar. En die komt dan vragen hoe het met u gaat. Terwijl er keveel jongeren met goeie cijfers zijn, met wie het echt super slecht gaat, stellen ze.*”

“Achter dat uitstekend presteren gaan dikwijls eetstoornissen schuil. In één klas waren er verschillende leerlingen die hun hand opstaken toen ik hen vroeg of ze soms suicidale gedachten hebben. De leerkracht die er op dat moment bij zat, viel uit de lucht. Het waren er zó veel. *Wat is dat hier, zag je haar bijna hardop denken. Een leerling vloog tegen haar uit. Hij riep: Het moet stoppen met te denken dat wij te laat komen omdat we geen interesse hebben. Wij liggen soms nachten wakker van de problemen thuis, geraken 's morgens moeilijk uit ons bed, en eens op school krijgen we er nog een 'safflet' van een strafstude die bovenop. Terwijl niemand van jullie vraagt hoe het komt dat wij te laat zijn.*”



SANDERIJN HELSEN
THEATERMAAKSTER

“Wij waren vroeger meer prestatiegericht, streefden een soort *American dream* na. Goed studeren, veel geld verdienen. Die ambities hebben pubers vandaag minder. Ze willen wel werken, maar niet meer dan nodig. *Niet zoals jullie volwassenen*, zeggen ze, *met jullie burn-outs en depressies*”

■ Sanderijn Helsen organiseerde op twaalf plekken workshops, in de hoop vat te krijgen op het pubertein. Naast beklivende teksten over hoe tieners de samenleving zien, kreeg ze ook opvallende tekeningen.

Van een pubeer



Ze vrezen het einde van de wereld

Tieners hebben ook een opvallend negatief wereldbeeld. "Een aantal onder hen denkt dat het einde van de mensheid nabij is. Dat apocalyptisch doembeeld kwam in verschillende teksten en tekeningen terug. Het is *foutu*. Denken ze. Kan je hen ongelijk geven? Op hun jonge leeftijd hebben ze al veel meegemaakt. Eerst een pandemie, die vlak voor hun pubertijd uitbrak. Deemstert corona eindelijk weg, is er een zot in Rusland die alles weer op zijn kop zet. Je komt - in vele gevallen, toch - van een veilig kindwereldje, waarin je ouders een soort goden zijn. Alles is duidelijk en afgebakend. En dan worden die grenzen opeens *flou*. Het brein verruimt en maakt nieuwe verbandingen. Dat voelt wrakel. Laat staan dat ze er nog wat crisisen bovenop gooien. Je zou van minder bang worden."

Ze kunnen geniaal zijn

Misschien om te eindigen, nog een positieve noot? "Ik denk dat we ons met z'n allen ietsje meer moeten gaan openen naar die groep", zegt Helsen. "Zeg je: *Een puber stinkt, is saai, vervelend en hangt een hele dag voor tv*, dan gaan ze zich daarnaar gedragen. *Nomen est omen*. Maar uiteindelijk gaat het om een heel fragiele groep. *'t Is in de puberteit dat ze hun pathologie ontwikkelen*, vertellen mensen uit de psychiatrie mij. Er gebeurt zoveel in dat *kopke*, qua rijping, qua emotionele ontwikkeling. Als er dan niet genoeg *support* is, zakken ze in als een pudding en kunnen ze helemaal *scheef* gaan. Ik heb soms de indruk dat ze afge-rekend worden op hun onevenwichtige brein, op het feit dat het alle kanten op-gaat. Tegelijk hebben ze ook plantere ideeën. Of het nu over het onderwijs gaat, klimaat of politiek. Geloof me, ze kunnen geniaal zijn."

Wie vragen heeft over zelfsloding, kan terecht bij de Zelfmoordlijn op het gratis nummer 1813 en op www.zelfmoord1813.be



Ik ben Margot (15) en ik wil minder prikkels

"Het besef dat het niet zo goed gaat in de wereld, komt bij mij hard binnen", zegt Margot Ryckmans uit Berchem. "Daar kan ik echt heel lang over piekeren. Alles gaat zo snel. Het is soms te druk. En de verwachtingen zijn enorm. Niet alleen van buitenaf. Maar ook ik leg de lat bijzonder hoog voor mezelf. In welke zin? Dat kan ik soms gewoon niet goed beschrijven. Het is eerder een gevoel. Voor mij mag het allemaal wat rustiger, met minder prikkels. Het liefst van al zie ik mezelf in een eigen bloemenzaak of koffiebar, waar je tijd kan maken voor mensen. Ja, daar ben ik nu al mee bezig. Ik kan me er suf

over piekeren. Op sociaal vlak is het soms zoeken. Ik denk echt over alles na. Over wat ik doe en over al-

"Het liefst van al zie ik mezelf in een eigen bloemenzaak of koffiebar, waar je tijd kan maken voor mensen. Ja, daar ben ik nu al mee bezig"

les wat ik zeg. En of ik dat niet beter anders had gezegd. Ik besef dat ik hier door moet. Ik heb de indruk dat alles in mijn hoofd aan het veranderen is. Maar tegelijk is het ook leerrijk."

Ik ben Edzhe (17) en mijn hoofd zit vol films

"Ik heb het gevoel dat mijn hoofd soms op ontploffen staat", zegt Edzhe Osman uit Antwerpen. "Vier jaar geleden kwam ik hier toe met mijn gezin uit Turkije. Ik moest een nieuwe taal leren en tegelijk een studierichting kiezen: dat was ontzettend moeilijk. Ik voel heel de tijd druk. Druk om op tijd op school te geraken. Druk om-wille van al dat huiswerk. Soms zou het niet slecht zijn dat de lessen een uurje later beginnen. Een beetje meer empathie van volwassenen zou fijn zijn. Onze kop zit soms zo vol, zonder dat ze het goed beseffen. Maar of je nu hier woont of in Turkije: tijdens je adolescentie moet je

"Een beetje meer empathie van volwassenen zou fijn zijn. Onze kop zit soms zo vol, zonder dat ze het goed beseffen"

of advocaat. Maar ik wil films maken. Mijn hoofd zit vol films. Wat het ook wordt, die film komt er. Desnoods maak ik hem 's nachts."



NKO
'De puberfluisteraar' van Sanderijn Helsen en muzikant Leen Diependaele gaat zaterdagavond in première in De Studio (Antwerpen). De voorstelling wordt vanaf september geprogrammeerd in Vlaanderen. Meer info op: sanderijnhelsen.wixsite.com/puberfluisteraar/blug