

**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 Herd / Foto's: Maarten De Bouw*

**T**wee 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 strafstudee 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](http://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](http://sanderijnhelsen.wixsite.com/puberfluisteraar/blug)