



BRAINSTORM

Een toneelspel
voor adolescenten en volwassenen

door

TUUR CEULEMANS

TONEELFONDS J. JANSSENS B.V. – 2000 Antwerpen

Tel: 03 366 44 00

E-mail: bestellen@toneelfonds.be

Website: www.toneelfonds.be

VOORWAARDEN

Alle amateurverenigingen die het stuk: **BRAINSTORM** gaan opvoeren, dienen in alle programmaboekjes, posters, advertenties, Facebook en eventuele andere publicaties de volledige titel(s) en naam van de oorspronkelijke auteur: **TUUR CEULEMANS** te vermelden.

De naam van de auteur moet verschijnen op een aparte regel, waar geen andere naam wordt genoemd.

Direct daarop volgend de titel van het stuk.

De naam van de auteur mag niet minder groot zijn dan 50% van de lettergrootte van de titel.

U dient tevens te vermelden dat u deze opvoering mag geven met speciale toestemming van Toneelfonds J. Janssens bv.

Wettelijk depot D/2026/0220/005
ISBN-9789038518442

© 2026 Toneelfonds J. Janssens/Tuur Ceulemans

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, verfilming, video opname, internet vertoning (YouTube e.d.) of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van TONEELFONDS JANSSENS te Antwerpen.

Het is niet toegestaan de tekst te wijzigen en/of te bewerken zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van TONEELFONDS JANSSENS te Antwerpen.

Vergunning tot opvoering van dit toneelwerk moet worden aangevraagd bij **TONEELFONDS JANSSENS te Antwerpen**

Telefoon 03 366 44 00

Website: www.toneelfonds.be

Email: rechten@toneelfonds.be

IBAN: BE37 3631 4081 3728 BIC: BBRUBEBB

Geen enkele andere instantie dan TONEELFONDS JANSSENS heeft de bevoegdheid genoemde rechten van u te claimen, of te innen.

Auteursrechten betekenen het honorarium (loon!) voor de auteur van wiens werk door u gebruik wordt gemaakt!

Auteursrechten moeten betaald worden voor elke voorstelling, dus ook voor try-outs, voorstellingen in/voor zorginstellingen, scholen e.d.

Aanvraag vergunning tot opvoering:

Aankoop van minimaal 13 tekstboekjes bij de uitgever.

Gebruik bij voorkeur de aanvraag module op www.toneelfonds.be.

Zie ook de brief, welke u bij aankoop van de scripts heeft ontvangen (tevens bewijs van aankoop tekstboekjes bij uitgever), of informeer ons via de mail/per post. Bij vragen kunt u bij ons informeren. Uw aanvraag dient tenminste **vier weken voor de eerste opvoering** in bezit te zijn van Toneelfonds Janssens. Eventueel extra voorstellingen dienen uiterlijk 1 dag voor de dag van de opvoering te worden aangegeven.

U krijgt daarop de nota toegestuurd. Na betaling wordt u de vereiste vergunning toegestuurd.

Aanvraag vergunning tot HER-opvoering(en):

1. Gebruik bij voorkeur de aanvraag module op www.toneelfonds.be of via de mail/per post met uw gegevens naar Toneelfonds Janssens. Uw aanvraag dient tenminste **vier weken voor de eerste opvoering** in bezit te zijn van Toneelfonds Janssens

2. U krijgt daarop de nota toegestuurd. Na betaling wordt u de vereiste vergunning toegestuurd.

Opvoeringen zonder vergunning zijn niet toegestaan en strafbaar op grond van de Auteurswet 1912. Zij worden gerechtelijk vervolgd, terwijl de geldende rechten met 100% boete worden verhoogd. Het tarief wordt met boete verhoogd voor opvoeringen waarvoor geen toestemming werd aangevraagd binnen vier weken voorafgaand aan de voorstelling. Algemene voorwaarden zie www.toneelfonds.be. Het is verboden gebruik te maken van gekregen, geleende, gehuurde of van anderen dan de uitgever gekochte tekstboekjes.

Rechten NEDERLAND: I.B.V.A. HOLLAND BV, afd. Auteursrechten, Postbus 363, 1800 AJ Alkmaar Telefoon (072) 5112135 – info@ibva.nl. Geen enkele andere instantie heeft de bevoegdheid genoemde rechten van u te claimen, of te innen

PERSONAGES

(5à8 dames - 5à8 heren)

RATIO 1: (kan het goed uitleggen)

RATIO 2: (veel bla bla, weinig boem boem)

RATIO 3: (heeft veel noten op zijn zang)

DISTRACTIE: (niet te verwarren met destructie)

WERNICK: (linkse productief van de taal)

PARRY: (linkse productief van de nummer)

CEREBELLA: (linkse productief van de analyse)

EFRON: (rechtse productief van de expressie)

AMY: (rechtse productief van het EQ)

HIPPY: (rechtse productief van de verbeelding)

SOMATO: (de zelfzorger)

EM: (niet te verwarren met Amy)

PATTY: (zeer fijnbesnaarde BFF van Em (niet Amy))

DE DESTRUCTIEVEN: (geen commentaar)

Scène 1

(Er speelt muziek met walvisgeluiden.)

RATIO 1: Goedenavond, dames en heren. De tijd is aangebroken. Het is acht uur voorbij en dat wil zeggen dat het stilaan tijd is om de schermen uit te zetten en aan onze slaaphygiëne te werken.

RATIO 2: Met schermen bedoelen we natuurlijk het volledige gamma. Alles dat de rust, uw rust, nog kan verstoren. Elk voorwerp dat kan pingen, dingen, tuuten, fluuten, trillen en grillen. Alles dat kan vibreren, automatiseren, artificieel intelligent visualiseren. Al die dingen? Best afzetten.

RATIO 3: Blauwlichtfilter? Avondmodus? Niet de oplossing. Het helpt misschien... eigenlijk niet zeker... Alleszins, beter volledig laten. De dag een beetje afbouwen. Op het gemakje. Beetje tot rust komen. Heel belangrijk.

RATIO 1: Dat is de eerste van onze tien tips voor een goede slaaphygiëne!

(Zet een visualisering van de tien tips klaar.)

RATIO 2: De tweede tip is dat je eigenlijk beter de wekker omdraait. Soms is het goed om jezelf niet helemaal bewust te zijn van de tijd. In het echte leven moet je je misschien haasten, maar de trein naar dromenland komt pas wanneer jij er klaar voor bent.

RATIO 3: Tip nummer drie. Zin om nog even te ontspannen in bad met enkele heerlijke bruisballen of met een lekker warme douche?

RATIO 1: Slecht idee! Niet doen.

RATIO 3: Dat verhoogt de lichaamstemperatuur en de hartslag. Dus ja... Stinkend thuis? Stinkend in bed. Niets aan te doen, alles voor de slaaphygiëne.

RATIO 1: Tip vier, misschien voor de hand liggend, maar niet te hard proberen. De beste slaap, die komt vanzelf.

RATIO 2: TIP VIJF! ZORG VOOR EEN COMFORTABELE KAMER! DE IDEALE CONDITIES VOOR DE GEMIDDELDE MENS ZIJN TUSSEN DE 16 EN 21 GRADEN CELSIUS, DONKER EN STIL. EEN SLAAPKAMER DIENT ENKEL OM TE SLAPEN EN TE VRIJEN, HOU JEZELF DAARAAN IN FUNCTIE VAN EEN GOEDE SLAAPHYGIËNE.

(In één heftige adem.)

RATIO 3: *(Zeer rustig, als van een meditatie-cd.)* Zes... Neem je zorgen niet mee naar bed. Piekeren en rumineren zijn zorgen die zorgen voor zorgen. Probeer zulke zaken overdag te doen. Voer bijvoorbeeld een piekerhalfuurtje in. Op deze manier is elke zorg al eens overdacht. En we weten allemaal dat zorgen je met rust laten, zodra je ze één keer hebt gedacht.

RATIO 1: Tip zeven: niet te hard proberen. De beste slaap, die komt vanzelf.

RATIO 2: De volgende middelen zijn nefast en bijgevolg uit den boze voor de slaaphygiëne: chocolade, snoepgoed, vetzakkerij, cafeïne, theïne, cocaïne, musicallyedjes zingen ... Allemaal zeer slecht voor de slaap. Nummer acht.

RATIO 3: Nummer negen. Slaap ook zeker niet te veel! Het moest maar eens aangenaam worden...

RATIO 1: Of comfortabel...

RATIO 2: Stel je voor dat je je eens goed zou voelen in je bed...

ALLEN: *Blurgh

RATIO 3: Nee nee, slapen is een functioneel proces. Maak het niet langer of korter dan het nodig is!

RATIO 1: En ten slotte. Zeer belangrijk:

ALLEN: Niet te hard proberen, de beste slaap, die komt vanzelf.

RATIO 1: Ziezo, hopelijk allemaal een beetje duidelijk nu.

RATIO 2: Nu dit ritueeltje afgerond is, kunnen wij stilaan ook tot rust beginnen komen.

RATIO 3: Heel het brein kan nu tot rust beginnen komen. Gewoon wij...

RATIO 1: Alleen...

RATIO 2: Tot rust...

(Ze slaken met drie een diepe zucht, waarna het even stil is. Het plotse en grote lawaai van het ontwaken van het brein doet hen zeer hard schrikken. Veel mensen lopen op met veel lawaai. Sommigen zijn chaotisch en roepen en springen in het rond, anderen lopen eerder rond als serieuze zakenmensen en anderen zijn dan weer zeer creatief bezig. 'The Spark - Kabin Crew' speelt.)

RATIO 3: Nee... Niet weer.

RATIO 1: Allee mannekes, laat ons nu toch gewoon voor één keer rustig doen...

RATIO 2: Denk aan de slaaphygiëne

IEDEREEN: FUCK DE SLAAPHYGIËNE!!!

Scène 2

(Er wordt een zot feestje gebouwd op de muziek die verdergaat en steeds chaotischer wordt. Enkel de ratio lijken er volledig niet in mee te gaan. Het geheel wordt zeer overprikkelend en energetisch. Dit gaat verder tot het onderbroken wordt door de 6 productieven die opkomen en de ruimte vrijmaken om hun vergadering te starten. Die onderbreking gaat niet heel vlot.)

CEREBELLA: Okay!!! Stilte, alstublieft! Dat is nu elke keer hetzelfde. Ja... Mag het nu stil worden alstublieft? Anders ga ik heel de nacht moeten roepen, en ik denk dat we daar allemaal geen zin in hebben! Het is iedereen's tijd die je aan het verspillen bent ...

EFRON: *(Begint luidkeels opera te zingen.)* O mio babbino caro... Mi piace è bello, bellooooooooooooo ...

(Iedereen wordt nu stil en lijkt plots gefocust te zijn op Efron. Gaan in een onbeweeglijke positie staan tegen de achterwand. Ratio iets meer aan de kant, luisteren naar de productieven.)

WERNICK: Wow Efron... Dat was ...

PARRY: Best indrukwekkend. Wanneer heb jij dat geleerd? Hoe lang heb jij daarop moeten oefenen?

EFRON: Geleerd? Hoe lang? Ik weet dat niet... Dat is moeilijk in tijd uit te drukken. Ik voelde dat gewoon... Je kent dat toch? Je voelt dat en dan moet dat eruit. Ik kan nog wel een stukje verder doen, eventueel?

(De drie linkse productieven voelen dat duidelijk niet, zij beginnen aan het maken van de agenda.)

HIPPY: Graag! Het is super mooi, Efron... Jij hebt echt veel talent eigenlijk.

AMY: Ik-boodschappen, Hippy. Als je je mening geeft, best vanuit een ik-boodschap. Op die manier is jouw eigen boodschap eigenlijk krachtiger én vooral ook minder dreigend tegenover mensen die misschien niet dezelfde mening zijn toegedaan.

HIPPY: Vind jij het niet mooi dan?

EFRON: Vindt Amy dat ik niet mooi zing?

AMY: Nee nee, dat is helemaal niet wat ik bedoel.

EFRON: Dus jij vond het niet mooi.

AMY: Ja, nee... Dat is totaal niet...

HIPPY: Is het nu ja of nee? Amy, komaan. Ik weet het wel hoor. Al helemaal zag ik het voor mij. Een mooi podium, zo een volle theaterzaal met van die gezellige, klassieke rode stoelen die altijd slecht zitten.

AMY: Hippy, alstublieft. Nee.

EFRON: Maar dat is wel hoor, die zitten altijd slecht.

AMY: Ik heb het gevoel dat deze communicatie is misgelopen, dus ik denk dat ik mij best even verwijder uit deze situatie.

WERNICK: Niets van! Zwijgen en luisteren jullie drie. Productief links heeft ondertussen een last-minute agenda opgesteld gebaseerd op het standaardprotocol voor het onderbroken slaapritueel.

HIPPY: Excuseer, wij zouden daar ook...

AMY: Ahum...

HIPPY: Euhm... Ik denk dat wij daar ook graag iets in te zeggen hebben!

EFRON: Ja... Vrijheid van meningsuiting. Jullie kunnen niet zomaar onze individuele expressie afnemen.

PARRY: Dat kunnen we wel, jullie woorden zijn op...

(De rechtse productieven willen onderbreken, maar worden 'gezipt' door Parry.)

PARRY: Op dit punt hebben jullie alle drie al exact 74 woorden gezegd... Dan tel ik jouw lied van in het begin niet mee. De vergadering is nog niet eens begonnen. Cerebella?

CEREBELLA: Ja... Laat ons erin vliegen en laat ons het kort houden. Het is tenslotte maar een nachtelijkverwachtonverwachteroutinenoodonderbroken-slaapritueelvergadering.

HIPPY: Beeld ik mij dat nu in, of waren dat ook niet superveel woorden?

WERNICK: Nee hoor, dat telt als één. Dat is een samenstelling.

CEREBELLA: Kom, ter zake. Laat ons snel.

(De ratio's kuchen corrigerend.)

Excuseer... Ik bedoel natuurlijk op een serene en rustige manier. Laat ons de nodige factoren overlopen.

PARRY: Op het eerste zicht lijkt alle apparatuur goed te werken, nergens problematische fysieke klachten?

IEDEREEN: Nee!

PARRY: Op vlak van angsten of stress meer geluk? Of zware geluidsoverlast?

WERNICK: Eigenlijk niet... We detecteren niets concreet.

DISTRACTIE: Mag ik een voorstelletje doen? Ik vind het systeem nogal weinig veelzeggend en het verleden heeft toch ook al aangetoond dat het niet altijd...

CEREBELLA: Wie heeft er in godsnaam die destructie binnengelaten? Buiten! Dit is niet jouw plaats om te zijn!

WERNICK: Wegwezen met uw destructieve gedachten! Tsss!

IEDEREEN: *(door elkaar)* Tsss! Weg! Bol het af! Tsss!

DISTRACTIE: Ja, maar ik ben eigenlijk...

PRODUCTIEVEN: Ga weg!!

(Distractie loopt af.)

CEREBELLA: Dat was spannend... Bijna alles verpest... Goed, laat ons toch even de meest voorkomende factoren overlopen. Dan kunnen we daarna afronden.

WERNICK: Interpersoonlijke relatieproblemen?

IEDEREEN: Nee!

WERNICK: Financiële problemen?

IEDEREEN: Nee!

WERNICK: Rouw of verlies?

IEDEREEN: Nee!

WERNICK: Alles goed op het werk?

IEDEREEN: Nee!

AMY: Ah voila, we hebben het gevonden.

CEREBELLA: Wacht...

WERNICK: Anders dan anders?

IEDEREEN: Nee!

WERNICK: Vals alarm...

PARRY: Dat was alles op de checklist... Nog iets om rekening mee te houden?

EFROCEREBELLA: Nee, ik denk dat we veilig zijn om gewoon verder te proberen.
De slaap zal wel vanzelf komen.

RATIO 2: Ik denk wel dat het niet goed is om zomaar te gaan slapen zonder dat we het probleem gevonden hebben...

PARRY: Luister, ratio... Mag ik ratio zeggen?

RATIO'S: Ja...

PARRY: Ik weet dat het jullie ding is om eindeloos te praten.

WERNICK: Veel bla bla, weinig boem boem.

PARRY: Maar zolang wij het zijn die de echte invloed kunnen uitoefenen, denk ik dat het beter is dat jullie het babbelen voor de lege momenten houden.

CEREBELLA: Ieder zijn moment zeg maar.

WERNICK: Goed, dan kunnen we hier afronden. Iemand nog variapuntjes?

(De ratio's steken hun hand in de lucht, maar worden genegeerd.)

IEDEREEN: Nee!

CEREBELLA: Top, dan beëindig ik de vergadering. Slaapwel allemaal. Tot morgen.

IEDEREEN: Slaapwel!

(Iedereen begint rustig af te gaan, ondertussen zet Somato een rustige slaapmuziek op. Somato neemt de tijd om iedereen een knuffel te geven voor ze weggaan.)

(Vanuit deze beweging beginnen de bewegingen van scène 3.)

Scène 3

(Op de rustige slaapmuziek begint iedereen (behalve de ratio) een zachte soundscape te creëren van regendruppels door te tikken op de grond. Dit gaat over naar verschillende andere geluiden en bereikt een mooie rustgevende soundscape met verschillende, enkel zachte geluiden. Er worden kleine "waarderende zinnen" gefluisterd, maar zeer stil. Het geheel krijgt een ASMR-kwaliteit, er komen zelfkritieke gedachten bij waardoor de twee tegenover elkaar luider en luider worden, gaat naar een climax en wordt zacht onderbroken door de spot die begint te schijnen voor de opkomst van de ratio.)

WAARDERENDE ZINNEN:

*Ik mag er zijn.
Ik geloof in mezelf.*

*Ik ben oké zoals ik ben.
Danku voor wie ik ben.
Alles is oké.
Ik ben prachtig.
Ik zie in hoe bijzonder ik ben.
Ik waardeer mezelf.
Ik ben hartverwarmend.
Ik ben mooi zoals ik ben.
Ik hou van wie ik ben.
Ik ben genoeg.
Ik ben goed genoeg.
Ik ben slim.
Ik ben sterk.
Ik ben een goede vriend.
Ik hou van mezelf.*

ZELFKRITIEK:

*Ik ben waardeloos.
Ik kan niets.
Ik ben niet oké.
Ik haat wie ik ben.
Alles is kut.
Ik ben lelijk.
Ik niet speciaal.
Ik haat mezelf.
Ik ben verschrikkelijk.
Ik wil anders zijn.
Ik haat van wie ik ben.
Ik ben niet genoeg.
Ik ben niet goed genoeg.
Ik ben dom
Ik ben zwak.
Ik ben een slechte vriend.
Ik haat mezelf*

Scène 4

(De ratio's pakken hun spot en zijn terug volledig in hun routine voor slaaproutine #2.)

RATIO 3: Niet direct kunnen slapen, zelfs als je al het nodige hebt gedaan, is geen probleem. Soms moet je gewoon een beetje geduld hebben.

RATIO 2: Geduld is een bitter kruid, maar draagt goede vrucht.

RATIO 1: Er zijn veel technieken. Het is eigenlijk misschien eens goed, dat het vanavond niet zo vlot gaat. Dat biedt de mogelijkheid om de theorie toe te passen in de praktijk.

RATIO 2: Trage, diepe ademhaling is in staat om het lichaam in een staat van relaxatie te brengen. Je legt één hand op je buik, de andere op je borst.

RATIO 3: En je ademt rustig in (*ademen in*), en uit... (*ademen uit*). In... en uit... En dat zonder er te hard bij na te denken! In... en uit... Want vergeet niet...

RATIO'S: De beste slaap... Die komt vanzelf!

(Blijven samen even diep in en uit ademen, de spot begint stilaan uit te faden. Op het moment dat het licht bijna uit is, wordt het terug zwaar onderbroken door chaotische muziek.)

RATIO 2: Wacht... Dat kan niet...

RATIO 1: Dit is fout...

RATIO 3: Wat is er aan de hand?

(Verschillende personages komen terug roepend en gillend op, veel te energetisch. De ratio's kijken verward in het rond. De productieven komen opnieuw als eerste uit de chaos en manen iedereen tot stilte, ze zien er nu wel slaperiger uit.)

CEREBELLA: Monden toe allemaal, dit is niet grappig.

WERNICK: Ik herhaal, niet grappig.

EFRON: Ik heb mijn slaap nodig om creatief te kunnen zijn.

PARRY: Een tweede onderbreking, zonder gegronde reden, is hoogst ongebruikelijk. Ratio, wat hebben jullie gedaan.

RATIO'S: *(Door elkaar, een beetje verstomd.)* Maar... Wij hebben niets...

CEREBELLA: Ontken het niet alstublieft, jullie waren daarnet al bezig. Ik heb hier geen zin in. Kunnen jullie alsjeblieft gewoon stoppen waar jullie mee bezig waren, en gaan slapen.

RATIO'S: *(Door elkaar, verontwaardigd.)* Er is echt niets...

AMY: Cerebella, ik denk dat de ratio niet met opzet een tweede onderbreking veroorzaakt hebben. Ik heb ook het gevoel dat het niet fijn is voor hen, om zo 'on the spot' gezet te worden. Laat ons vergeven en vergeten, een propere lei.

HIPPY: Kunnen we nu stilaan gaan dromen? Ik kijk er zo hard naar uit. Ik probeer al heel de tijd iets te manifesteren.

EFRON: Wat dan?

WERNICK: Niet vragen... Nooit vragen...

PARRY: Wat als ze nog een onderbreking veroorzaken? Zouden we beter geen stappen ondernemen om...

CEREBELLA: Parry, dat is allemaal niet zo makkelijk, dat weet je. Bovendien, dat is een varkentje dat we gaan wassen wanneer het vuil is.

Als u het hele stuk wilt lezen dan kunt u via www.toneelfonds.be de tekst bestellen en toevoegen aan uw zichtzending.

Voor advies of vragen helpen wij u graag.



bestellen@toneelfonds.be



03 3664400

