

**HANDBOEK VOOR
BEGINNENDE PUBEROUDERS**

Saskia Smith en Martine de Vente

**TIS HIER
GEEN
HOTEL**

Handboek voor beginnende puberouders

Saskia Smith en Martine de Vente

Eindredactie: Vera Spaans

Opmaak & traffic: Marc Horvat

Ontwerp cover: Tosca Lindeboom

Auteursfoto achterzijde: Desirée Schippers

Eerste druk, juni 2021

ISBN 9789083095011

Ebook ISBN 9789083095059

NUR 766

© Tis Hier Geen Hotel, Martine de Vente en Saskia Smith

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

HANDBOEK VOOR BEGINNENDE PUBEROUDERS

Op een dag zie je je kind en besef je dat hij of zij niet meer jouw frisse, naar vers gemaaid gras ruikende baby is, maar een humeurig sujet dat weggedoken zit in een hoody. En waar af en toe een vuurspuwende draak uit tevoorschijn komt, die alleen antwoord kan geven met een grom, een zucht of een oogrol.

Dit is bij ons ook gebeurd. Terwijl wij nog in standje 'dit is een heel fijne fase' stonden (onze kinderen waren altijd vrolijk, niet opstandig en vonden hun ouders heel leuk), schoten onze kinderen ineens in standje 'puber'. En toen bleek opvoeden ineens topsport te zijn.

We werden heen en weer geslingerd tussen geen idee hebben wat onze kinderen bezielde, en hen heel goed begrijpen (we zijn zelf immers ook puber geweest). En op hun beurt hadden onze kinderen ons de ene keer niet meer nodig, omdat ze vonden dat ze ALLES alleen konden. De andere keer kropen ze bij ons op schoot omdat ze het leven en zichzelf niet meer snapten. Als je kind een puber is, voelt het dus misschien alsof je leven een stuk ingewikkelder is geworden. Maar het is vooral een mooie, dramatische, grappige en boeiende fase, waarin je veel leert over je kind én jezelf.

In dit boek nemen we je mee in deze nieuwe fase van het ouderschap en laten we je zien wat je kunt verwachten nu je een puber thuis hebt. We gaan je niet vertellen h oe je moet opvoeden. Wel vertellen we uit eigen ervaring, en op basis van de vele reacties die wij krijgen van ouders op ons platform *Tis Hier Geen Hotel*, hoe het is om pubers op te voeden.

We hopen dat je na het lezen van dit boek je je beginnende puber een beetje beter begrijpt. Daarbij is dit boek bedoeld ter bemoediging, om te zorgen dat jullie zonder al te veel kleerscheuren de puberteit door-

komen. En net als voorgaande fasen geldt ook nu: vergeet vooral niet te genieten van jouw geweldige kind.

Saskia en Martine

PS: Als we het hebben over 'hij' of 'zij', bedoelen we daarmee natuurlijk alle pubers (m/v/x), tenzij we expliciet verwijzen naar een 'zij'. En daar waar 'moeder' staat, bedoelen we (in de meeste gevallen) ook 'vader'.

In dit boek staat ook een aantal bijdragen van onze fijne vaste medewerkers: Jeanette Benschop, Anne Boesman en Marloes Vreeswijk.

TIS HIER GEEN HOTEL

25 SIGNALLEN DAT JE EEN PUBER IN HUIS HEBT

1. Je badkamer is continu bezet.
2. Als je vraagt hoe het was op school, gaan ze met hun ogen rollen.
3. Op vragen krijg je standaard een van deze drie antwoorden: 'duh', 'nee', of 'straks'.
4. Ze zijn iets kwijt en jij krijgt de schuld.
5. De keuken ziet er 24/7 uit als een slagveld.
6. Lunchtijd is ergens tussen 11 en 17 uur.
7. Bij het maken van een tosti verdwijnt een halve kilo kaas en een fles ketchup.
8. Hoeveel brood je ook koopt, het is altijd op.
9. Alle apparaten in huis staan altijd aan. Alle lampen ook.
10. Een lege pot pindakaas staat in de kast.
11. Een leeg pak melk staat in de koelkast.
12. Ze douchen nooit meer.
13. De wc is een plek geworden waar ze Netflix kijken op hun telefoon.
14. Je hele huis ruikt naar bezwete kleren.
15. De gang is onbegaanbaar terrein, want ligt vol met jassen, tassen, schoenen.
16. Er wordt gehuild om haar dat niet mee wil werken.
17. Overall liggen oortjes die het niet meer doen.
18. Daarentegen zijn jouw opladers altijd spoorloos.
19. Er slingeren minimaal vijf controllers rond, die allemaal piepen, trillen, bidden, of een ander geluid maken.
20. Je kunt de badkamer niet meer in, omdat er een berg natte handdoeken voor de deur ligt.

21. Kleren liggen niet meer in de kast, maar op de grond.
22. Door het huis zwerven cola-, sinas- en energydrinkblikjes, snoep-papiertjes, chocoladewikkels en chipszakken.
23. Ze liggen op de bank met een muts op en onder een deken, ook al is het buiten dertig graden.
24. Er klinken uit diverse telefoons YouTubers of TikTokers die HEEL HARD iets onverstaanbaars zeggen, waarna ze HEEL HARD moet lachen.
25. Maar als jij hard lacht, of zingt, of ademt, worden ze heel boos.

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk 1

Help, ik heb een puber in huis (en dat is eigenlijk alleen maar leuk)	13
Puberzweet	21
Het is een fase	23
Mijn dochter is ineens... een vrouw	26
Wat is er gebeurd? Gisteren was mijn zoon nog een baby	28
Aan dit lijstje over pubers heb je echt iets	30

Hoofdstuk 2

Het puberbrein: hersenen in de groei (en dat kan ook voordelen hebben)	33
Een tamelijk lange lijst van wat pubers zoal vergeten	35
Het puberbrein: hersenen in de groei (en dat heeft óók voordelen)	38
Hoe ga je om met dat puberende brein?	42
29 acties van pubers, die zij heel normaal vinden maar natuurlijk totaal onlogisch zijn (en echt gebeurd)	45

Hoofdstuk 3

Groeien, eten en slapen (en dat allemaal veel en lang)	47
33 vragen van pubers over eten die je elke dag hoort	49
Eten en slapen (en het liefst zo veel mogelijk)	51
16 tekenen dat je kind nog niet toe is aan seks	57
Laten we het even hebben over puberzonen en hun piemels	59
Hóeveel eet dat kind?	61
Als je dochter voor het eerst ongesteld wordt, hoeft dat niet per se een feest te zijn	63
Tijd voor een beha	65

Hoofdstuk 4

Hoeveel kost zo'n puber eigenlijk (en hoe voorkom je dat je als wandelende pinautomaat wordt gezien)?	67
Hoe pubers omgaan met geld, op 33 totaal onlogische manieren	69
Hoeveel kost zo'n puber eigenlijk?	72
17 redenen waarom jij in september altijd blut bent	74
Pubers op school, je betaalt je blauw	76
13 redenen waarom jij nooit geld overhoudt met pubers in huis	78
Financieel onbezorgd(er) puberouderschap	80
De hel die folders rondbrengen heet	83

Hoofdstuk 5

Middelbare school, de spannende, nieuwe fase (maar waar je kind én jij aan toe zijn)	87
19 signalen dat je kind toe is aan de middelbare school (en jij ook)	89
Dit staat je allemaal te wachten op de middelbare school	91
Dit ga je niet missen van de basisschool	98
Het drama van het schooladvies	100
Het grote leed dat huiswerk heet	102
Waarom je niet teleurgesteld moet zijn als je kind naar het vmbo gaat	104

Hoofdstuk 6

Losmaken, loslaten; ga er maar aan staan (en ja, het gaat je lukken)	107
35 dingen die wij heel normaal vinden, maar pubers nooit zullen doen	109
Het grote losmaken (en loslaten)	111
Groepsdruk	115
Je puber is soms (gelukkig) net een peuter	117
Zit niet boven op je kind	119
Met een verdrietige puber op schoot realiseer ik me wat ik zo mis nu mijn kinderen groot zijn	121

13 dingen die pubers doen en we dachten nooit toe te laten, maar die wel gewoon gebeuren	123
---	-----

Hoofdstuk 7

24/7 voor het scherm (en waarom sociale media ook leuk zijn)	125
Dit doen pubers om hun telefoon 's avonds mee naar bed te smokkelen	127
Social skills	129
Door deze 7 fasen gaan pubers als je hun telefoon afpakt	133
'Hé mam, ik spreek even af met een onbekende van Instagram, oké?'	135
Een goed gesprek over online porno in 7 stappen	137
Pubers en hun sociale leven	139
Laat dat kind toch lekker gamen	142

Hoofdstuk 8

Hoe houd je het thuis een beetje gezellig (en schoon!)	147
33 dingen die hoe dan ook gaan gebeuren met een puber in huis	149
Tis hier wel of geen hotel?	151
Pubers laten meehelpen in huis; je kunt er óók geld aan verdienen	153
21 factoren die ervoor zorgen dat jouw puberzoon een goede dag heeft	156
Niks doen is goed	158
Dingen die pubers superirritant vinden aan hun ouders	160
Jij wilt slapen, je puber gaat nog even in discussie met je	162
20 dingen waarvan jouw dochter in de gloria raakt	164
Waarom de kamer van je puber opruimen geen goed idee is	166

Hoofdstuk 9

Praten met je puber (het kan! echt waar!)	171
49 zinnen die beginnen met 'Mahàààm'	173
Hoe krijg je er toch een beetje tekst uit?	175
Waarom pubers ondertiteld moeten worden	177
Ik wil praten, mijn pubers zeggen niks terug	179

Hoofdstuk 10

Hoe is het nu met jou?	185
Tien stellingen voor een gelukkiger puberouderschap	187
Opvoeden met vallen en opstaan	189
Lieve puberouder, je bent fantastisch	191
Weet je het niet meer? Vraag je ouders eens hoe jij was als puber	193
De puberteit is de allerleukste fase (vinden wij)	195
Fuck-it-lijst voor puberouders	197
Dankwoord	201
Bronnenlijst	202

HOOFDSTUK 1

HELP, IK HEB EEN PUBER IN HUIS (EN DAT IS EIGENLIJK ALLEEN MAAR LEUK)

Eén troost: je puber vindt jou óók vervelend

TIS HIER GEEN HOTEL

TEST: BEN JIJ AL PUBERPROOF?

Een goede voorbereiding is het halve werk. Om goed beslagen ten ijs te komen kun je dit lijstje alvast oefenen. Dan weet je wat je te wachten staat én of je er klaar voor bent.

1. Zeg elke dag tegen jezelf als je in de spiegel kijkt: ‘Je lacht gek, je ziet er niet uit en hoe je praat is gewoon SUPER awkward.’
2. Gooi minimaal vier natte handdoeken op de vloer van de badkamer en laat die de hele dag liggen.
3. Probeer een kussen op de bank te motiveren om zijn kamer op te ruimen.
4. Zet een leeg pak melk, een leeg bakje yoghurt en een open pak hamburgers in de koelkast.
5. Gooi je halve kledingkast in de wasmand. Of beter nog, ernaast.
6. Draai de dopjes af van alles wat je vindt in je badkamer en strooi ze met je ogen dicht in het rond.
7. Gooi alle schoenen lukraak in de gang. Werp er een schoeltas en een jas tussen.
8. Roep ’s ochtends minstens tien keer heel hard: ‘Word je wakker? Je moet naar school!’
9. Gooi een zak bedorven uien in een kamer en doe deur en ramen dicht.
10. Bedenk veertig argumenten waarom je kind op tijd moet thuiskomen.
11. Gooi de vaat van een halve meter afstand in de afwasmachine.
12. Ga als eerste van al je huisgenoten naar bed.

13. Verberg de fiets- en huissleutels op een onvindbare plek.
14. Ga om 01.00 uur 's nachts een proefwerk aardrijkskunde overhoren.
15. Probeer een houten deur de vraag 'Hoe was het op school?' te laten beantwoorden.
16. Word midden in de nacht wakker en bedenk dat nog niemand niet thuis is.
17. Vertel een verhaal en realiseer je dat niemand luistert.
18. Gooi je aanrecht vol met half opgegeten tosti's, pakjes noedels van de goedkoopste soort en een half gebakken ei.
19. Stel jezelf al bij het ontbijt hardop de vraag 'Wat eten we vanavond?'
20. Verstop alle opladers.
21. Hang lege wc-rolletjes op en app een huisgenoot een nieuwe rol te brengen.
22. Draai de kachel op 23 graden en doe alle lichten aan voordat je vertrekt naar je werk.
23. Pin 50 euro en haal die door de papierversnipperaar.

Gelukt? Dan ben je klaar voor de puberteitsfase!

WANNEER IS JE KIND EIGENLIJK EEN PUBER?

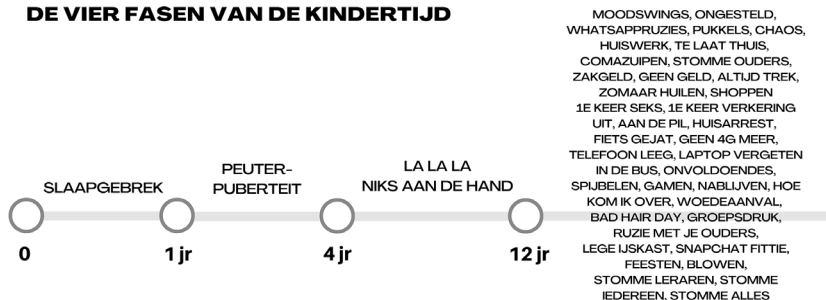
Er wordt weleens gezegd dat de puberteit begint als de kindertijd voorbij is. Juist. Dat is nogal een vage omschrijving. Wanneer stopt het ene en begint het andere? Kijk je naar de leeftijd van een kind, naar de lichamelijke ontwikkeling, de emotionele ontwikkeling, of naar het gedrag? Vaak loopt het pubergedrag: huilbuien, ineens boos zijn, eindelijk slapen en de deur op slot doen als ze in de badkamer bezig zijn, voor op de lichamelijke ontwikkeling. Je merkt dus eerder dat je kind in de puberteit is dan dat je het ziet. En soms gedraagt een kind zich totaal niet als een puber en vallen juist die lichamelijke veranderingen het eerste op.

Als het gaat over kinderen in de groei worden de begrippen ‘puberteit’ en ‘adolescentie’ nogal eens door elkaar gebruikt. Ze betekenen echter niet hetzelfde. De adolescentie is namelijk het hele volwassenwordingsproces. En dat duurt in de wetenschap zo’n vijftien jaar, vanaf hun tiende tot hun 25ste. Het is de periode waarin alle ontwikkelingen: emotioneel, lichamelijk, sociaal, cognitief en maatschappelijk, worden meegenomen. De puberteit is het begin van de adolescentie, ongeveer van hun tiende tot hun vijftiende jaar, en gaat eigenlijk alleen over de lichamelijke ontwikkeling, namelijk tot het moment dat de meeste kinderen geslachtsrijp zijn. Toch hebben we het niet vaak over adolescenten en adolescentie, maar over pubers en de puberteit. En wij gebruiken het liefst het woord ‘puberteit’, omdat we dat zien als de benaming van de leukste fase van de kindertijd.

Dé puber bestaat niet. Simpelweg omdat de puberteit geen *one size fits all*-vorm of -tijdspad kent. Het ene kind begint eerder met puberen en is veel sneller klaar dan het andere. Eén blik op een klas of sportteam van kinderen rond de twaalf jaar en je ziet leeftijdgenoten in allerlei soorten en maten. Waarbij de een al maat 46 van schoenen heeft en de ander nog shopt op de kinderafdeling. En je je afvraagt wie die juf is die

meespeelt in de groep 8-musical, en dan blijkt het Yasmin te zijn, die in groep 6 nog in een *Frozen*-jurk *Let it go* stond te playbacken.

DE VIER FASEN VAN DE KINDERTIJD



Pubers hebben zelf niet altijd door dat ze zo veranderen. Dat merk je bijvoorbeeld aan dat ze zich vaak geen raad weten met dat grote lijf. Daarnaast is de besturing nog niet op orde, doordat de hersenen nog niet helemaal zijn volgroeid – en dat maakt je puber dan weer heel onhandig. Ze struikelen over hun eigen voeten en stoten altijd wel iets om als ze aan tafel zitten.

Als ouders van pubers staan we voor een flinke klus, namelijk het dagelijks dealen met kinderen die dan misschien wel fysiek, maar mentaal nog niet helemaal klaar zijn. Ook die emotionele ontwikkeling gaat niet bij iedereen in hetzelfde tempo. Is jouw puber een ramp op het gebied van plannen, dan kan het heel goed zijn dat hij of zij wel al heel sociaal vaardig is. Andersom geldt natuurlijk ook dat de in jouw ogen eenzelvige mopperkонт van een dochter wel altijd haar school- en huiswerk op orde heeft. In beide gevallen geldt: waarschijnlijk komt het ergens in de komende tien jaar wel goed.

De adolescentiefase is opgedeeld in drie fasen: de vroege adolescentie (10-14 jaar), midden-adolescentie (14-16 jaar) en late adolescentie (vanaf 17 jaar). De eerste fase is waarschijnlijk het meest herkenbaar voor de beginnende puberouder.

Vroege adolescentie (10-14 jaar)

In zijn boek *Het Tienerbrein* schrijft hoogleraar neuropsychologie Jelle Jolles dat kinderen in de vroege adolescentie worden beïnvloed door hormonen én door het proces van hersenrijping. Zo is bij jongens de hoeveelheid testosteron tien keer zo hoog als normaal. Meiden gaan de hormonen oestrogeen en progesteron produceren.

Gecombineerd met de groeistuipe van het puberbrein is het één groot feest in het hoofd van je kind. Hierdoor zijn kinderen ‘verhoogd emotioneel en reageren zij gevoeliger op allerlei zaken dan in de kindertijd’, schrijft Jolles. De woedeaanvallen, slaande deuren, slappe lach en ander gedrag dat wij scharen onder ‘puberaal’ zijn hiermee redelijk goed te verklaren.

Daarbij leven jonge adolescenten erg in het ‘hier en nu’. Plannen is niet bepaald hun sterkste kant. Prioriteiten stellen en zelfstandig huiswerk maken is dan ook lastig. Ook kan het jonge puberbrein (zie hoofdstuk 2) nog niet zo goed ‘filteren’, waardoor de jonge puber zich heel makkelijk laat afleiden. Met de telefoon aan huiswerk maken is voor veel mensen geen goed plan, maar voor hem al helemaal niet. Ook is de jonge puber nogal sociaal gemankeerd. Empathie is niet een van zijn sterkste kanten. Dat uit zich niet alleen in het ongevoelig reageren naar jou toe (‘Ik haat jullie’, ‘Wat zie je er stom uit’), maar ook in het niet zo heel sociaal zijn ten opzichte van leeftijdsgenoten.

Midden-adolescentie (14-16 jaar)

De wat oudere pubers hoeven niet per se meer erbij horen, maar ontwikkelen hun eigen ‘ik’. Ze durven steeds meer af te wijken van de groep en experimenteren onder meer met hun uiterlijk. Zo kan je vijftienjarige haar skinny jeans en stijltang ineens verruilen voor oversized truien en zwarte haarverf of houdt ze in plaats van mainstream popmuziek plotseling van indiebandjes. Of er komt ineens het verzoek voor een tattoo of een piercing en is er interesse voor drank, drugs en seks. In deze fase nemen pubers meer risico’s. Maar ook in deze periode zijn de hersenen nog lang niet af. Overzien wat de consequenties zijn van ge-

drag is nog niet aan de orde. En hun gevoelsleven is nog een behoorlijke rollercoaster. Het verschil is dat je puber nu wel nadenkt over zijn keuzes, maar verder geen idee heeft van de gevolgen ervan. En wat emoties betreft schiet het in deze fase alle kanten op. Vreugde, drama, boosheid en verdriet wisselen elkaar in rap tempo af.

Late adolescentie (16-25 jaar)

Is een kind van begin twintig 25 nog steeds een puber? Ja! Hersenen zijn pas uitgegroeid rond het 25ste levensjaar. Je puber kan dus zelfs als hij het huis uit is nog prima puberaal gedrag vertonen. Maar hij is wel steeds meer 'af'. Het impulsieve en riskante gedrag uit de twee fases hiervoor begint af te nemen. Dat serieuze gedrag zal af en toe nog wel afgewisseld worden met echt puberacties, zoals extreem veel verdriet en vrolijkheid, een extreem gore kamer en een soms totaal naïeve kijk op het leven. Je zult dus nog regelmatig paraat moeten staan om akkefietjes op te lossen. Denk aan een acuut geldtekort, een dronkenmansactie of aan het wegwerken van tassen met vuile was die bij jou worden gedumpt. Maar dáárna mag je toch hopen dat je kind echt volwassen is – hoewel je je dat misschien over sommige leeftijdsgenoten ook nog steeds afvraagt.