

KLUUN
HELP, IK HEB
EEN PUBER!



Eerste druk oktober 2022
Tweede druk november 2022

© Raymond van de Klundert

Omslag en illustraties Moker Ontwerp
Boekverzorging Sander Pinkse Boekproductie
Productiebegeleiding Tim Beijer
Uitgeefteam Ruth Bergmans, Harminke Medendorp en
Maarten Richel

Uitgeverij Kluun
ISBN 978 90 831 57 627

Verspreiding New Book Collective, Amsterdam

Inhoud

Vooraf 11

- I Wat is een puber? 13
- II Pubers en ouders 16
- III Wat voor ouder bent u? 19
 - Het buideldier 22
 - De neushoorn 28
 - De struisvogel 34
 - De volwassen ouder 39
- IV Wat voor puber hebt u? 47
 - De nerdy puber 57
 - De relpuber 59
 - De depri-puber 63
 - De superpuber 64
- V Ouder-pubercocktails 66
- VI Praten met pubers 73
- VII Conflicten met pubers 92
- VIII Het puberbrein 115
- IX Het puberlichaam 134
 - X De pubergeur 143
- XI De puberslaap 148
- XII De puberseks 154
- XIII Het puberhuis en de puberslaapkamer 173
- XIV Het puberuitelijk 186

- XV De puberschool 191
- XVI De pubergenotmiddelen 195
- XVII De online puber 213
- XVIII De pubervrienden 227
- XIX Het pubereten 233
- XX Het pubergeld 240

Tot slot 248

Dankwoord 251

Bronnen 253

'Weer een ouwe man die ons denkt te begrijpen'
@jelte0215 op TikTok

Vooraf

Beste puberouder,

Welkom! Ik neem aan dat u dit boek met een reden hebt opengeslagen. Vermoedelijk bent u de laatste tijd in sneltreinvaart van alwetende superheld (m/v) gedegradeerd tot bemoeizuchtig obstakel in huis. Of u voelt dat deze omslag aanstaande is. Dag vogels, dag bloemen, dag kind.

Wen er maar aan: uw kind zit in de puberteit en uw gezin, hoe groot of klein ook, zit in de pubertijd. Dit is de komende jaren uw leven. Een puber is gemiddeld vier jaar lang puber, en mocht u meer kinderen hebben, zet u dan schrap: de eerste puber is nog niet uitgepuberd, of het gelazer begint weer van voren af aan.

Pubers zijn er in alle soorten en maten, met allemaal een eigen karakter en eigen eigenaardigheden, maar één ding hebben ze gemeen: puberen zullen ze. Allemaal zullen ze hun grenzen opzoeken en hebben ze hun onzekerheden. En allemaal hebben ze ouders die in meer of mindere mate maar wat aanklooien. Want laten we eerlijk zijn: de situatie waarin u nu verkeert, is vergelijkbaar met die van een puberleven geleden, toen u uw baby van de verloskundige in uw handen kreeg gedrukt. Alsjeblieft, gefeliciteerd en veel succes ermee!

Mijn vrouw en ik hebben straks in totaal vijf pubers afgeleverd aan de grotemensenwereld. Dankzij deze pubers (plus hun pubervrienden en de puberkinderen van mijn vrienden, kennissen en burens) heb ik in de loop der pubers patronen leren herkennen. Om u de komende jaren te behoeden voor al te veel kneuzingen onderweg, zal ik in dit boek niet alleen mijn eigen inzichten, maar ook die van experts met u delen, onder andere op het gebied van het puberbrein, slaapritme, seksualiteit en hormoonontwikkeling.

Dit boek gaat u helpen om tot tien te tellen als u zich weer eens kapot ergert aan de lamlendigheid of het onnozele gedrag van uw puber en op het punt staat uw kind toe te schreeuwen dat hij of zij helemaal van de pot gerukt is en dat het hier geen hotel is.

Wel, ik heb nieuws voor u: het is hier wél een hotel. Een hotel-restaurant zelfs, met ook nog eens een eigen theater, waar de hele dag door optredens plaatsvinden, gratis en voor niks. En u zit op de eerste rij, met dagelijks meerdere meet-and-greets met de sterspeler in deze *comedy of life*.

Ik voorspel u dat u na lezing van dit boek meer begrip en mededogen voor de sterspeler, uw eigen puber, zult kunnen opbrengen. En dat u onderweg regelmatig glimlachend zult terugdenken aan de puber die u ooit zelf was.

Dit boek is een *dummy guide* voor het samenleven met pubers, een *how to survive* mijn puber, en tegelijk is het een ode aan pubers, de emotioneelste, gekste, levendigste, onzekerste, aandoenlijkste, roekelooste en redelooste wezens die er bestaan.

Raymond van de Klundert
*vader van een post-puber, een puber, een neo-puber,
twee stiefpubers en zelf ex-puber*

I

Wat is een puber?

Er leeft op deze aardbol een organisme waar de puber opvallend veel overeenkomsten mee vertoont. Weinig mensen zien het, en dat terwijl ze zich soms samen in één ruimte bevinden en, sterker nog, de puber ooit zelf zo'n wezen was: de peuter.

Jawel. 'Peuter' en 'puber' zijn niet toevalligerwijs woorden die sterk op elkaar lijken; deze menstypes hebben veel gemeen. Natuurlijk, beide species verschillen sterk in grootte – zo gaan er grofweg twee tot drie peuters in een puber – maar kijk nog eens goed en u zult versteld staan van de parallellen.

Zodra de puberteit begint, lijkt de puber (m/v) weer terug te vallen in gewoontes die hij als peuter had. Zo eet de puber, net als de peuter, als het aan hem ligt de hele dag alleen maar precies dat wat niet goed voor hem is: snoep, chips, pizza en chocola. En bij voorkeur eet hij niets wat wél goed voor hem is. Iedere ouder weet: zodra je een peuter iets groens voorzet, sluit het kind de mond. De puber trekt zijn mond weliswaar direct open, niet om het eten naar binnen te lepelen, maar om zijn beklag te doen over hoe u het in uw hoofd hebt gehaald hem deze maaltijd voor te zetten.

Net als de peuter is de puber het grootste deel van zijn tijd van mening dat zijn ouders louter een hinderlijke sta-in-de-weg zijn. Het bozige 'Zelf doen!' van de peuter is door

de puber vervangen door zwijgen, jokken, ontwijkend antwoorden, vloeken en provoceren.

De peuter kan een aantal woorden zeggen, maar zijn woordenschat is nog zeer beperkt. De puber heeft zich in de loop der schooljaren flink wat woorden eigen gemaakt, maar die woorden is hij net zo snel weer vergeten zodra zijn ouders in de buurt zijn (of andere wezens met wie hij meer dan een jaar verschilt).

Puber Het woord 'puber', waar komt dat eigenlijk vandaan? 'Puberen' komt van het Latijnse woord *pubescere*, hetgeen zoveel betekent als 'bedekt zijn met haar'. In de puberteit begint het haar welig te tieren op plekken waar het tot dan toe glad was. Vandaar: puber.

Ook qua hygiëne zijn er opvallende overeenkomsten tussen pubers en peuters. De puber weet weliswaar uit zichzelf wanneer hij toiletbezoek moet plegen, slaagt er doorgaans in zijn billen op adequate wijze af te vegen en plast 's nachts niet meer in bed, maar voor de rest maakt hij net als de peuter een potje van basale hygiënische voorwaarden. Lichaamsgeur, rondslingerende etensresten, vuilophopingen: het deert peuter noch puber.

Een ontevreden peuter gaat huilen, gillen, trappen, aan uw been hangen of op zijn buik in het gangpad van de supermarkt liggen; een puber begint te schelden, te schreeuwen, met deuren te slaan en laat zich op zijn rug op zijn bed vallen zodra hij het gevoel heeft dat u hem op wat voor wijze dan ook in de weg staat. Beiden slaan op tilt.

Kortom: als het gaat over humeur, hygiëne, inschattingsvermogen, vocabulaire en voedselinname lijken de peuter en de puber op elkaar. Beide wezens kunnen niet zonder uw begeleiding, hoezeer ze die begeleiding ook verafschuwen.