

Henk Hanssen

Puber- management voor mannen



Het praktische handboek

IkVader.nl
BOEKEN

Inhoudsopgave

1. Product

- Wat is een puber? 13
- Productspecificaties 16
- De 5 Grote Misverstanden over pubers 24
- 3 essentiële tips voor pubervaders 25

2. Planning

- Persoonlijke puberplanning 29
- Uw voorbeeld doet u ertoe 32
- Zo maakt u uw huis puberproof 33
- Gezag over een puber 40

3. Control

- Onderhoud en reiniging van uw puber 47
- Verpakking 50
- Opladen 51
- Mobiele modus 55

4. Input

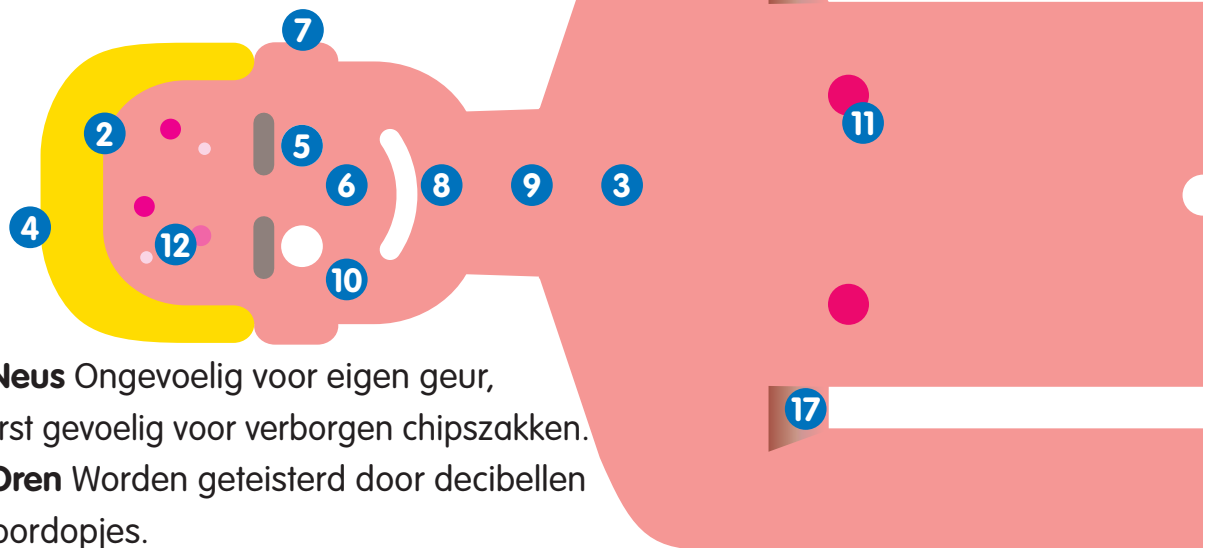
- Optimale pubervoeding 63
- De 6 valkuilen van pubervoeding 71
- Vegan voor beginners 74
- Supervet is niet vet cool 78
- 5 tips & tricks tegen de kilo's 80
- Superdun is ook niet chill 81
- Drugs, tabak & alcohol 83
- 13 tips om te voorkomen dat u een lamme puber van straat moet rapen 92

5. Marketing

- Personal puberbranding 99
- Omvang en kenmerken van de markt 100
- De 7 eigenschappen van effectieve puberbranding 104
- In 3 stappen naar de beste middelbare school 107
- 18 selectiecriteria die de meeste ouders over het hoofd zien 109
- 'Heb je je huiswerk al af?' 8 motivatietips 114

• De sluipmoordenaar die faalangst heet	117
• Uw rol op de middelbare school	119
6. Communicatie	
• Praten met uw puber	125
• De 12 roadblocks die communicatie blokkeren	129
• Puberwoordenboek: de 643 puberwoorden die elke vader moet kennen	135
7. Groei en ontwikkeling	
• Lichamelijke veranderingen	149
• Cognitieve veranderingen	154
• Sociale veranderingen	157
• Maken vrienden ouders overbodig?	162
• Temperament	165
• Discipline	166
• 12 essentiële tips om pubers orde & tucht bij te brengen	167
• Depressie: oorzaken en preventie	169
• Verliefdheid, seks	174
• 15 manieren om met uw puber te praten over seks	177
8. Consultants	
• Interne consultants	194
• Externe consultants	196
9. Automatisering	
• De telefoon als perfecte handlanger	207
• Hoe ik het grote gevaar van gamen ontdekte	212
• 19 methoden om een puber te verleiden zijn telefoon weg te leggen	216
10. Winst en verlies	
• Wat kost een puber?	227
• Uw begroting	229
• Puber & poen: 9 tips voor een veilige belegging in uw puber	238
• Rendement: betalen kinderen geluksdividend?	241
Index	247
Literatuurlijst	250

1. **Armen** Spierkracht neemt geleidelijk toe.
2. **Hersenen** Hogedrukpan waarin van alles tegelijk aan de kook komt. Kwetsbaar voor alcohol. Vergeetachtig als het brein van een Korsakov-patiënt.
3. **Hormonen** Slimme stofjes zetten een cluster van lichamelijke veranderingen in gang.
4. **Hoofdhaar** Die glanzende look is geen gel maar vet.
5. **Ogen** Radarsysteem dat alleen signalen van leeftijdgenoten oppikt. Hypersensitief scannen ze voortdurend de directe omgeving in de overtuiging dat de hele buitenwereld op hem is gericht.



6. **Neus** Ongevoelig voor eigen geur, uiterst gevoelig voor verborgen chipszakken.
7. **Oren** Worden geteisterd door decibellen uit oordopjes.
8. **Mond** Groot.
9. **Stem** Langere stembanden: de baard komt in de keel.
10. **Snor** Under construction.
11. **Hart** Klopt snel voor rappers, games, vrienden (en stiekem voor Fleur, Kira en Famke).
12. **Huid** Vulkaankraterlandschap waar de IJslandse VVV jaloers op is.
13. **Benen** Groeien in recordtempo uit tot steltformaat.
14. **Zaadballen**



15. Penis Permanent studieobject.

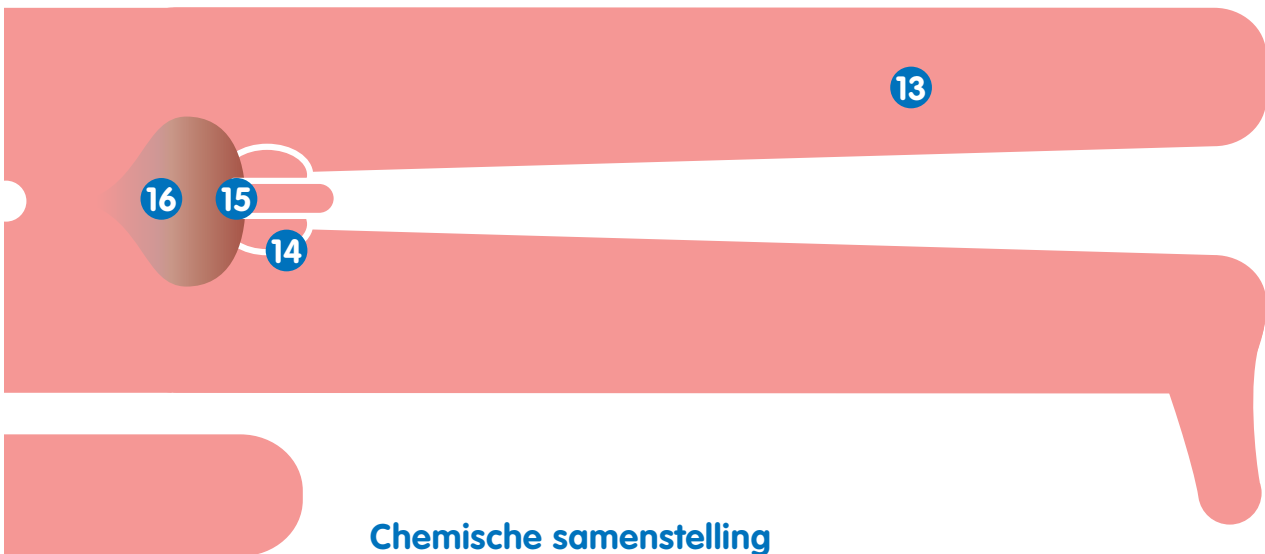
16. Schaamhaar Opeens zijn die verdomde egelstekeltjes all over the place.

17. Lichaamshaar

Leeftijd gemiddeld 11,5 jaar

Lengte ca. 154 cm

Gewicht



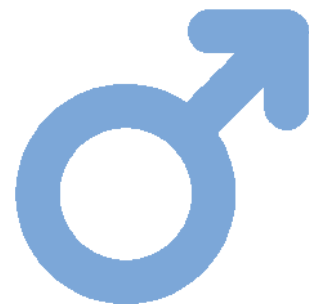
Chemische samenstelling

60% water

10-20% vet

15% eiwit

5% mineralen





Persoonlijke Puberplanning

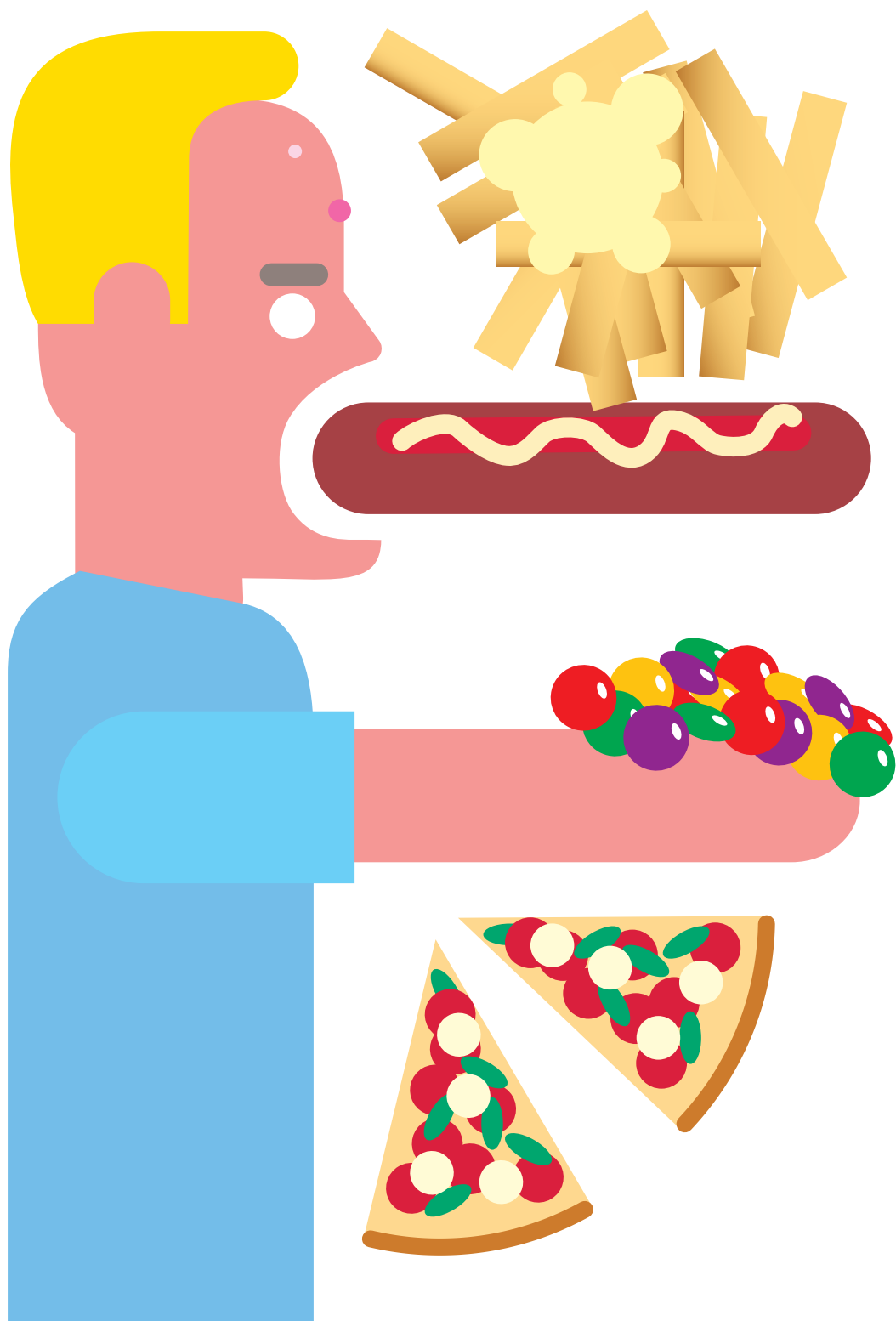
U staat voor de taak uw opgroeiende kind voor te bereiden op een leven als jongvolwassene. Dit vergt – meer dan ooit – een betrokken en actieve invulling van uw vaderschap: heldere communicatie, weloverwogen begeleiding en waar nodig het stellen van duidelijke grenzen. Hoe bereid u zich op uw rol voor?

Heb ik de capaciteiten om een puber op te voeden?

De puberjaren zijn niet alleen voor een kind verwarrend. Hun door hormonen aangewakkerde stemmingswisselingen, lichamelijke metamorfose en achter codes, straattaal en online barrières verborgen sociale omgeving maken ook veel ouders confuus. Vaders en moeders vragen zich af of ze wel over de capaciteiten beschikken om hun kind verder op te voeden. Omdat het 'een andere tijd' is. Omdat zij zelf uit een andere generatie komen, een generatie die nog een restje respect voor gezag opbracht, een generatie zonder spotzieke YouTubers en leeghoofdige influencers die met hun eindeloze filmpjesdiarree de ouderlijke stoelpoten laten doorroesten.

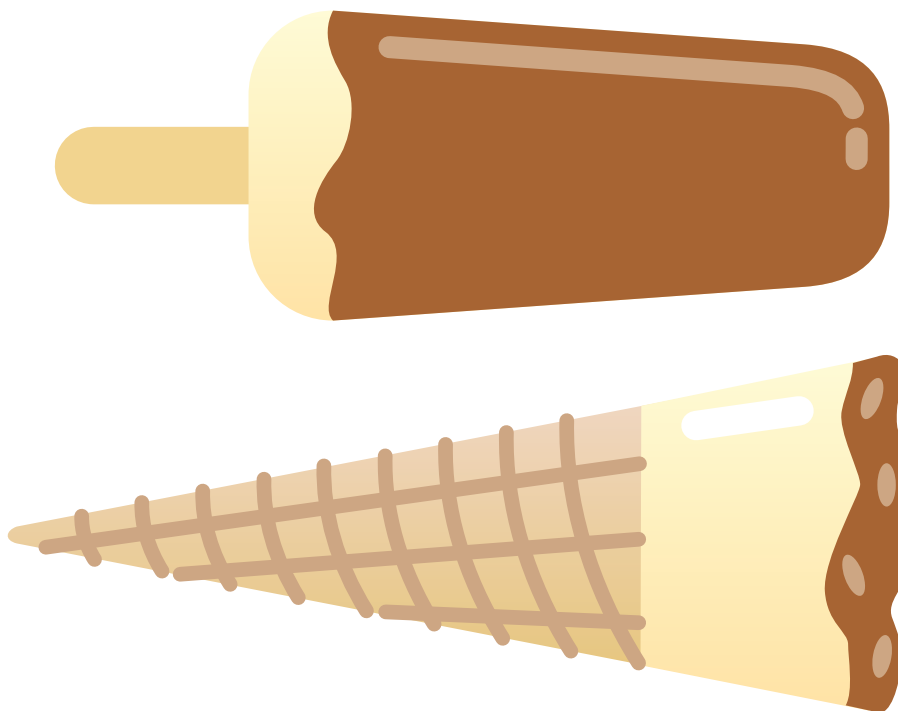
Begrijpen wij die wereld nog? Willen we die wereld nog wel begrijpen? *No worries*. Dat vragen we ons allemaal weleens af, sterker nog, het blijkt geen vraag van vandaag te zijn maar van alle tijden. Al sinds aartsvader Abraham – niet de zoetgevooisde smurfenzanger uit Brabant maar de oervader die volgens de overlevering vierduizend jaar geleden uit het oeroude Babylonische stadje Ur naar Kanaän trok – vragen vaders zich vertwijfeld af hoe het toch verder moet met hun dekselse pubers (moeders ongetwijfeld ook maar over de standpunten van vrouwen is in de kleitabletten niets terug te vinden).

In 399 voor Christus klaagt de Griekse wijsgeer Socrates, zelf vader van drie zonen, dat de bengels 'hun ouders voortdurend tegenspreken, kletsen in gezelschap, smakken bij het eten en hun ouders tiranniseren.' En-



Schrokken, slurpen, schransen. Pubers hebben honger – serieuze honger. Zoet, zout en vet zijn de voornaamste ingrediënten van hun voorkeursmenu. Hoe voorkomt u dat de eettafel verandert in een trog waar u een eindeloze hoeveelheid frikandelbroodjes, chips en chocola in blijft storten?

Zoals uw vrouw u in de laatste maanden van haar zwangerschap om twee uur 's nachts wakker porde voor een ijstaart, zo kan ook uw puber op de gekste momenten door een vreetkick worden overvallen. En zoals u zich wellicht nog herinnert van uw middernachtelijke expeditie naar het vriesvak: een debat met een vreetkickslachtoffer is bij voorbaat een verloren zaak. Tegensputteren, brommen, boos worden, het helpt allemaal niet – de aandrang van de maag verdringt bij hen elk besef van de evidente onredelijkheid van hun verzoek. U kunt dus maar beter onmiddellijk gehoorzamen. Maar, het is nóg beter om die hongerattaques te slim af zijn.



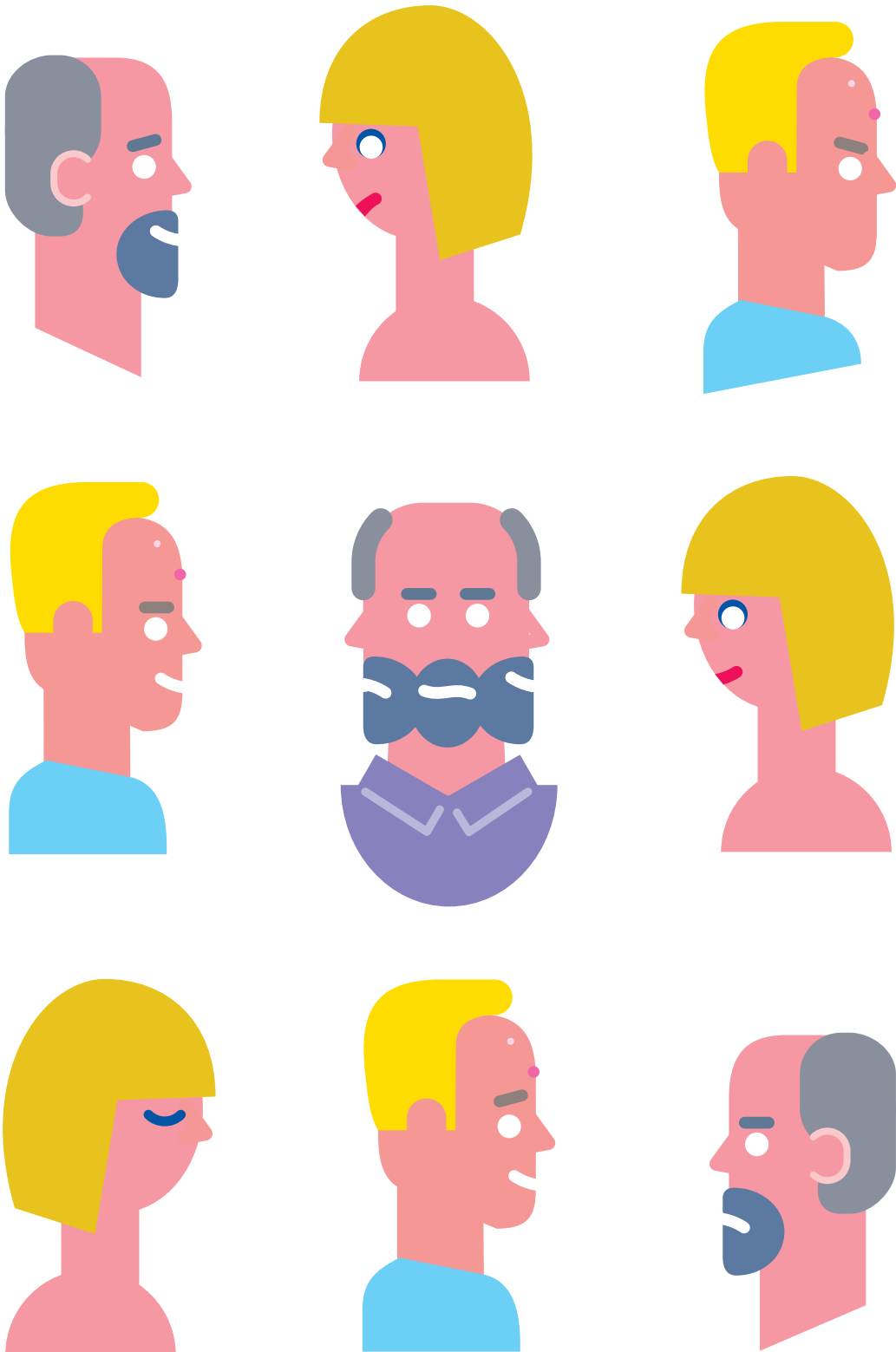


Personal Puberbranding

De primaire taak van pubers is om een eigen identiteit te ontwikkelen, een exclusief merk, een *personal brand*. Hoe? Daar hoeft paps geen reclamebureau voor in te huren. Pubers doen dit helemaal zelf. Door een antwoord te formuleren (én te aanvaarden!) op de kernvraag waar deze onstuimige levensfase om draait: wie ben ik? Geen kwestie waar ze na een paar middagen bank- en beeldschermhangen uit zijn. Niet erg. Ze mogen er de tijd voor nemen. Royaal de tijd. De hele puberteit lang. De psycholoog Erik Erikson bedacht in dit verband een toepasselijke term voor deze periode. Hij karakteriseert de puber- en de adolescentietijd als een *psychologisch moratorium*: een stadium waarin de volwassene-in-wording dichterbij sluipende verantwoordelijkheden opschort en zo ruimte schept voor experimentele ontwikkeling. Het uiterlijk, vriendschappen, seksuele voorkeuren, politieke standpunten, religieuze richtingen, maatschappelijke interesses, loopbaanambities – in het niemandsland tussen kindertijd en volwassenheid worden allerlei richtingen beproefd, wegen verkend, routes uitgestippeld en weer onderbroken of verlegd naar een andere horizon.

De keuzebiografie

Door geleidelijk op al deze terreinen keuzes te maken (of uit te stellen) smeedt uw puber het frame van zijn eigen identiteit, zijn schild, zijn *brand identity*. Morele normen, ervaringen, idealen en maatschappelijke rollen vloeien samen tot een eigen signatuur, een zelfstandig opererende persoonlijkheid die, in de beleving van de puber, in de tijd een coherent en onderscheidend geheel vormt. Onderzoekers noemen dit: het samenstellen van een keuzebiografie. U hoeft haar pen niet vast te houden en ook geen schrijftips te geven. Het proces van personal puberbranding verloopt volautomatisch. Het enige wat u hoeft te doen is voorwaarden scheppen. En: onuitputtelijke voorraden vertrouwen aanhouden. Want welke kant de experimenteerdrijf haar ook op drijft, welke verderfelijke rapper hij ook



Praten met uw puber

Het lijkt welhaast een *contradictio in terminis*: prátén met uw puber? Met die schim die na binnenkomst niet weet hoe snel ze naar haar kamer moet komen? Met dat figuur dat u tijdens het eten gezombificeerd aanstaart nadat hij zijn telefoon eindelijk heeft weggelegd? Daar komt toch geen boe of bah uit? *Bro. Bruh. Fakka*: als er wel iets uitkomt, is het onverstaanbaar (zie pag. 135 voor een oplossing). Allemaal waar waarschijnlijk. Toch schijnt praten erbij te horen. Sterker nog, in de pedagogische vakliteratuur wordt keer op keer benadrukt hoe belangrijk het is dat ouders met hun puber praten. En dan gaat het niet om uw mening over de kleur van haar nieuwe lipstick of zijn nieuwe hoodie maar om – Moeilijke Onderwerpen. Geld. School. Verkeerde vrienden. Drank en drugs. Dat werk. De tijd dat u met trompet- en hoorngechal vaderlijke decreten kon uitvaardigen is voorbij. U moet een gesprek aanknopen. En inderdaad, het is een hele kunst om gesprekken over deze onderwerpen niet uit de hand te laten lopen.

Het doel van uw gesprek

Bereid u op het gesprek voor als een manager die de laatste onderhandelingsfase met een veeleisende vakbondsleider ingaat. Eén smalend opgetrokken mondhoek, één steigerende wenkbrauw en het zicht op een akkoord verdwijnt, er breekt een staking uit en u zit met de brokken. Ga na wat voor u het doel is van het gesprek. Probeer uw target net wat anders te verwoorden dan 'hem mijn gelijk te laten inzien' of 'haar van mijn standpunt te overtuigen'. Puberpedagogen maken ruwweg onderscheid tussen drie typen gesprekken:

- **Het gevoelsgesprek.** Hierbij draait het om *self-disclosure*, ofwel puber de gelegenheid bieden zijn gevoel te uiten. Het is nadrukkelijk níet de bedoeling om daar zelf luidruchtig doorheen te balken: *actief luisteren* is wat ú te doen staat. Dat wil zeggen: de aandacht blijft volledig bij puber liggen. *Self-*

Straattaal – ABN

Oranje: geografisch

Paars: erotisch geladen

Groen: drugs- en drank

A

A batterij zwak

Geen kracht meer.

A blub ya! Hou je bek!

A boeng Het is goed.

A boi Jongeman.

A dobbo! Donder op!

A jump Vechtpartij.

A sa bi Vriend.

A zwempie Sukkel.

Aaai Oké.

Aaboo Niet echt
belangrijk.

Aaight Oké dan.

Aaigo Het gaat wel.

Aait Wreed.

Aanstoeke Aansteker.

Aarsbanaan Totale
sukkel.

AA-town Haarlem.

Abbe Vader.

Abbedie Buitenlander.

Abee Vriend.

Abi Broer.

Adham Player,
versierder.

Affoe Laatste hijsje
van een sigaret.

Afoe Beetje, half.

Aftanken Veel drinken.

Agga Den Haag.

Aight Beter.

Aightz Oké.

Airbags Borsten (grote).

Aks Vraag.

Alktown Alkmaar.

Alles chill? Alles goed?

Alli Almere.

Amo Amersfoort.

Ams Meisje.

Ankeren Neuken.

Anoe Hand.

Anoesaj Oh nee hé.

Anti Antilliaan.

Apa kabar? Hoe gaat 't?

APD Apeldoorn.

Appa Dronken.

Arni Arnhem.

Assie Hasj.

Atta Friet.

A-veen Amstelveen.

B

Baafen Blowen.

Baby boe Liefje.

Babylon Politie.

Bai kas Naar huis.

Baik Goed.

Bakaptaka Neuken
(op z'n hondjes).

Bakra Nederlander.

Bakroe Kwade geest.

Balanda Nederland.

Balizie Politie.

Ballen Neuken.

Ballie pattas
Voetbalschoen.

Balu Shit zeg.

Balu? Waarom dan?

Bana Pik.

Bananas Hip, modern.

Baniz Goed.

Bankoe Vijftig euro.

Bantie Dronken.

Barew Hoi.

Barkie Honderd euro.

Batas Schoenen.

Batten Slaan.

B-boy Breakdancer.

Beatrix Euro.

Beef Ruzie.

Beemer BMW.

Ben je lauw?

Ben je gek?

Bengschede Enschede.

Bieri Bier.

Bigi fasi Kapsones.

Bika Fiets.

Billenmattie Beste
vriend.

Bimre, Bims Bijlmer.

Bla Bullshit.

Blaster Geweer.

Blauw Politie.

Blazen Roken.

Blemmen Verraden.

Blood Vriend.

Blunt Joint.

Boeloe Gek.

Bokonko geven Iemand
in elkaar slaan.

Bolletje Dikkerd.

Bon Goed.

Booka Respect.

Boren 1 Liegen. **2** Zonder
uitnodiging op een
feest verschijnen.

Bossie Kus.

Bounty Een zwarte die
zich wit gedraagt.

PUBER- WOORDEN- BOEK

De 643 puberwoorden die elke vader moet kennen

Als taal een organisme is, is straattaal het bloed. Snel stromend, hyperflexibel en zich voortdurend voedend met nieuwe termen, kreten en uitdrukkingen. Straattaal bestaat alleen in klad. Zodra de woorden in inkt worden gevangen en op papier stollen, is de kans levensgroot dat ze alweer zijn achterhaald tegen de tijd dat u ze leest. Toch zijn er een aantal woorden die de straat weten te overleven, woorden die zowel in de Bijlmer als in Rotterdam Crooswijk en Utrecht Overvecht worden gesproken. Ik heb mijn best gedaan om die woorden hier bijeen te brengen. Dit blijft een woordenboek zonder houdbaarheidsgarantie maar de kans dat uw puber met 'Flex' antwoord wanneer u 'Ewa, fa'ka?' zegt, is groot. Het is niet aan te bevelen dit woordenboek te gebruiken wanneer u 's avonds laat in het park een stel bengels maant om lege chipszakken en blikjes rond een bankje bijeen te harken. Wél om iets te verstaan van de reactie die u van de hangjongeren krijgt (mocht u het toch wagen) én vooral om het taalgebruik van uw eigen puber te ondertitelen. Als u hem met zijn vrienden over 'stof' hoort praten, kunt u tevreden denken dat de gisse knapen de leerstof voor de volgende dag doornemen. Het woord 'stof' staat echter ook voor hasj. En zo vallen er op deze pagina's nog veel meer dingen te leren. Kijk er niet van op dat de meeste woorden betrekking hebben op seks, drugs, geld en geweld. Dit is niet het idioom van een studiezaal. Dit is de taal van de straat.



Babymanagement voor mannen

Met meer dan 50.000 verkochte exemplaren is Babymanagement het meest verkochte vaderhandboek van Nederland. In 240 rijk geïllustreerde pagina's worden de basics van babyverzorging uiteengezet in managementtaal. In *Babymanagement* is de vader manager van een onderneming, de baby is het 'product' waar alles om draait. Wat is zijn input? (Borst of fles). Wat is zijn output? Wat

is jouw investering? En: wat levert het op? Ook aanbevolen voor mannen die niet aan lezen toekomen. ISBN 9789077393000 • 240 pagina's.



Peutermanagement voor mannen

Hoe ontwikkelt een peuter zich? Wat maakt hun reacties soms zo turbulent? En waarom is jouw reactie op hun gedrag bepalend voor hun ontwikkeling? Op dezelfde wijze die van *Babymanagement* een bestseller maakte, beschrijft Henk Hanssen de praktische methoden om je peuter te begeleiden tijdens wat soms een permanente strijd lijkt. No-nonsense zindelijkheidstraining met

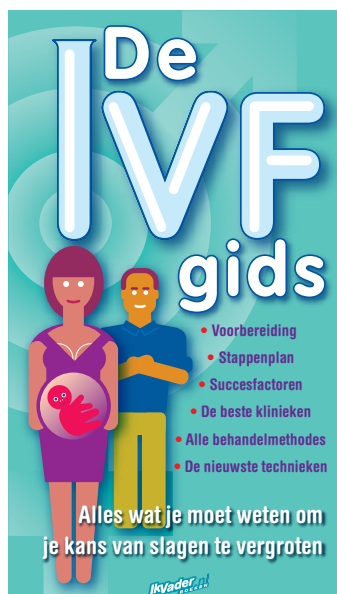
de BASTA-methode. Waarom peuters geen spruitjes lusten (en wat je hen wél kunt voorzetten). En: hoe je een discussie kunt winnen van iemand die niet meer dan honderd woorden beheerst. ISBN 9789077393079 • 368 pagina's.

Op de hoogte blijven? Surf naar IkVader!



- Het blog van Henk Hanssen met nieuws & opinie
- Nieuwsbrief
- Reviews
- Shop

Ook bij IkVader Boeken:



De IVF-gids

Dit is de praktische gids voor iedereen die een vruchtbaarheidsbehandeling overweegt of eraan begint, man of vrouw. Het boek geeft antwoord op alle vragen die bij IVF en ICSI in je op kunnen komen. Hoe bereid je jezelf het best voor? Welke factoren bepalen het succes van de behandeling? Wat zijn de kosten? De emotionele gevolgen? Bij IVF en ICSI krijg je te maken met allerlei medische termen: androgenen, blastocyte, FSH-hormoon, azoöspermie, LH-testen... Met deze geïllustreerde gids sta je nooit met de mond vol tanden. Je kunt

alle begrippen snel opzoeken, voorzien van een uitleg die je gemakkelijk begrijpt. Geschreven door gynaecoloog Jan Peter de Bruin en Henk Hanssen. ISBN 9789077393048 • 176 pagina's



Zwangerschapsmanagement voor mannen is hét boek voor aanstaande vaders. Nesteldrang, emotionele opvliegers en kosten die uit de klauwen gieren: zodra je vrouw zwanger is, worden jouw managementkwaliteiten pas echt op de proef gesteld. Met dit boek krijg je alle methoden in handen om jullie fusie optimaal te managen. Humoristisch, rijk geïllustreerd én gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten.

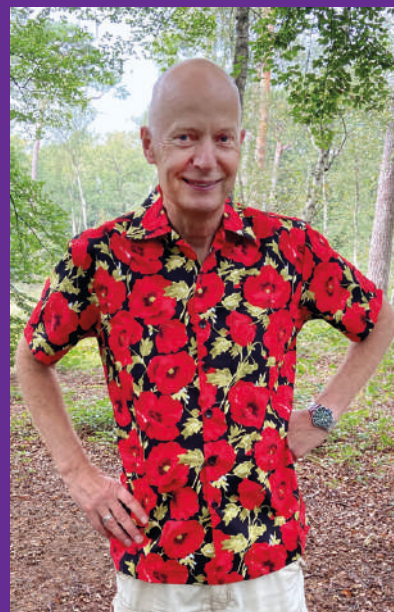
Zwangerschapsmanagement loodst je stap voor stap naar het moment van de geboorte. ISBN 9789077393062 • 376 pagina's

In een puber zijn alle persoonlijkheidstypen van de managementtraining samengeperst: uw meest tevreden klant én de grootste klager, uw meest meegaande medewerker én de compromisloze stakingsleider, uw trouwe collega én de rat van de afdeling. Pubermanagement betekent voortdurend reageren op tegenstellingen, snel wisselende humeuren, successen en mislukkingen.

Dit door en door praktische handboek is ontwikkeld voor mannen die niet aan lezen toekomen maar wél die belangrijke rol in het leven van hun kind willen spelen. Vaders (én nieuwsgierige moeders) worden efficiënt geïnformeerd met to-do lijstjes, actiepunten en stappenplannen. Wat komt er onder meer aan bod?

- **Waarom een puber liefde nodig heeft, vooral als hij het niet verdient.**
- **19 manieren om een puber te verleiden de telefoon weg te leggen**
- **15 methoden om met uw puber te praten over seks**
- **Hoe voorkomt u gameverslaving? En bingedrinken?**
- **Welke middelbare school? De 18 selectiecriteria die moeders over het hoofd zien**
- **Hoe wint u een discussie van iemand die alleen straattaal spreekt?**

Humoristisch, actueel én gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten legt Henk Hanssen u de fijne kneepjes uit waarmee u uw puber naar volwassenheid kunt stimuleren en begeleiden – (garantie tot aan pagina 256!). Vaderschapsexpert Henk Hanssen is vader van Rosa en IJsbrand en oprichter van de populaire site IkVader.nl. Hanssen schreef ook *Zwangerschapsmanagement*, *Babymanagement* en *Peutermanagement voor mannen*. Hij verschijnt regelmatig in de media om zijn licht te laten schijnen op ontwikkelingen rond het vaderschap.



Henk Hanssen

Puber- management voor mannen



Het praktische handboek

IkVader.nl
BOEKEN