

PUBERS GAAN UIT. MAAR TOT HOE LAAT EIGENLIJK?

De meeste pubers houden van uitgaan. Ze gaan graag naar de kroeg, de disco of hangen buiten op straat. Dat 'stappen' is niet alleen leuk en gezellig, het heeft ook een functie. Maar hoe laat moet een puber eigenlijk thuis zijn? En welke regels stel je als ouders nog meer?

*"Een puber stel je geen regels", zegt pubercoach Herberd Prinsen. "Maak afspraken."
(Door Mandy Pijl)*

Grenzen stellen, dat vinden ouders van pubers lastig in de opvoeding. Dat blijkt uit onderzoek in opdracht van het ministerie van jeugd en gezin. Grenzen over het gebruik van internet en de mobiele telefoon bijvoorbeeld. En over het tijdstip waarop pubers mogen thuiskomen na het uitgaan.

Want hoe bepaal je wat een goed tijdstip is als je kind en jij daar heel andere ideeën over hebben? Wat doe je als je puber je eraan blijft herinneren dat anderen wél vroeg in de ochtend thuis mogen komen.

Herberd Prinsen kent dat argument. Toen zijn puberdochters 13 en 14 waren schermden ze hier wel eens mee. "Ik zeg dan: 'Oké, zeg maar wie zo laat thuis mogen komen. Ik bel wel even met hun ouders.' Dan blijkt het meestal reuze mee te vallen."

ONZEKER

Prinsen werkt als pubercoach en schreef het boek 'Pubers van nu', waarin hij ouders en leerkrachten vertelt hoe om te gaan met typisch pubergedrag. "Pubers zijn vaak erg onzeker", vertelt hij. "Ze gaan op zoek naar wie ze zijn, denken na over wat anderen van ze vinden."

"Om met zelfvertrouwen in het leven te staan, hebben ze erkenning nodig van hun omgeving." Van hun ouders, maar ook van leeftijdsgenoten. En daarmee is uitgaan meer dan een aangename vrijetijdsbesteding.

"Of ze nu uitgaan in de kroeg of de disco, of op straat *chillen* met hun *matties*: voor pubers is het belangrijk om met anderen op te trekken, te kletsen over het leven, hun eigen ideeën naast die van anderen te leggen. Ze hebben veel van elkaar te leren. Sommige gedachten deel je nu eenmaal makkelijker met vrienden dan met je ouders", zegt Prinsen. "En daar hebben ouders rekening mee te houden."

Volgens het opvoedtijdschrift J/M begint 'het grote uitgaan' bij veel pubers vanaf vijftien jaar. Een standaardtabel met thuiskomtijden is er niet, maar uit een mini-enquête van J/M onder ouders blijkt dat de meerderheid van de veertienjarigen tussen twaalf en een uur 's nachts thuis moet zijn.

Als jongeren zestien zijn variëren de tijden. Iets meer dan twintig procent moet tussen een en twee uur thuis zijn, een zelfde aantal tussen twee en drie uur en ook iets meer dan twintig procent hoeft helemaal geen tijd af te spreken. Vanaf zeventien jaar is dat laatste bij de meeste pubers het geval.

Redelijk? "Prima", zegt Prinsen. "Persoonlijk vind ik het veel belangrijker dat mijn dochters veilig thuiskomen. Ik heb liever dat ze om vijf uur met een groep terug fietsen, dan dat ze alleen over straat gaan omdat ze om twee uur thuis moeten zijn. Dat geeft me een veel beter gevoel."

IN GESPREK

Maar hoe bepaal je zo'n tijdstip? En wat als je er geen goed gevoel bij hebt om het tijdstip helemaal los te laten? "Ga daarover in gesprek. Geef aan waarom je bang wordt van het idee dat je kind om vier uur 's nachts over straat gaat. Ik ken geen puber die niet snapt dat het voor zijn ouders en zijn eigen veiligheid nodig is om afspraken te maken over uitgaan. Doe dat dan ook, maak afspraken. En stel geen regels."

Onderhandelen, dat is volgens Prinsen de kunst. "Kinderen hebben regels nodig, maar pubers afspraken. Regels werken op die leeftijd als een rode lap op een stier.

En bovendien, als ze achttien zijn moeten ze het ook echt kunnen: bepalen wat voor hun het beste is. Dus laat ze daar mee oefenen door met ze te onderhandelen. Daarmee geef je een puber verantwoordelijkheid. En dat is weer goed voor zijn zelfvertrouwen."

VERLEIDINGEN

Dat zelfvertrouwen is ook belangrijk om te voorkomen dat een puber grensoverschrijdend gedrag gaat vertonen. "Pubers hebben het de laatste tien jaar niet makkelijker gekregen. Internet, mobiele telefoons, drugs, alcohol: ze staan aan heel wat verleidingen bloot. Pubers die onzeker zijn en geen erkenning krijgen, kunnen het moeilijkst nee zeggen en gaan blowen."

Meer informatie op www.pubervannu.nl

TIPS VAN DE PUBERCOACH

Bespreek je angsten met je puber. Vraag hem zich in jou te verplaatsen. Dat levert meestal heel wat begrip op voor jouw standpunt.

Durf te onderhandelen. Als een puber zijn eigen beslissingen mag nemen, stimuleert dat zijn zelfvertrouwen.

Ben je het - ook na onderhandeling - niet eens met de wens van je puber? Geef hem een proefperiode. Gaat het goed op een vroeger tijdstip, dan verdient hij het om later thuis te mogen komen.

Komt je puber later thuis dan afgesproken? Laat hem vertellen waarom dat is gebeurd en ontsteek niet meteen in blinde woede. Er kan een goede reden zijn waarom het niet is gelukt om op tijd te zijn. Spreek wel af dat hij in zo'n geval even belt, zodat je niet ongerust hoeft te zijn.

Ook al heeft je puber een telefoon op zak, zorg ervoor dat je altijd weet waar hij is. Mocht er op die plek een keer een opstootje zijn, dan kun je hem daarnaar vragen. Was hij er misschien bij betrokken? En mocht er iets zijn, dan kun je hem altijd vinden.

Pubers hebben meer slaap nodig dan volwassenen, onder meer vanwege veranderingen in de hersens. Een nacht flink uitgaan hakt er bij een puber dus extra hard in. Accepteer dat hij de rest van het weekend veel zal slapen.