

Zo behoed je je kind voor gevaarlijke online challenges

De Telegraaf/VROUW/Opvoeddilemma

Door Yara Hooglugt

24 augustus 2022 in MAMA



Het was even stil rondom gevaarlijke online challenges op social media, maar sinds vorige week een 15-jarige scholier werd aangehouden na het verwurgen van vier schoolgenoten, is de riskante 'choking game' weer volop onder de aandacht. Waarom zijn dit soort gevaarlijke challenges toch zo aantrekkelijk voor jongeren? En hoe kun je je kind ervoor behoeden?

Een 15-jarige scholier werd begin deze maand aangehouden door de politie omdat hij vier andere jongeren had [verwurgd](#). Dit had alles te maken met de 'choking game': een online spel dat populair is geworden onder jonge social media-gebruikers. Jongeren drukken hun eigen halsslagader of die van een ander dicht, waardoor een zuurstoftekort in de hersenen ontstaat. De halsslagader wordt weer losgelaten vlak voor het moment van flauwvallen, of zelfs even daarna. Door bijna of kort het bewustzijn te verliezen, ontstaat een soort 'high' gevoel.

Zuurstoftekort in de hersenen kan echter blijvende schade aanrichten. Hersencellen kunnen afsterven, waardoor lichaamsfuncties uitvallen – in ernstige gevallen zelfs blijvend. Waarom is het spelletje dan toch zo aantrekkelijk voor jongeren? Wat

maakt dat zij de mogelijke schadelijke gevolgen op de lange termijn niet overzien?

Risicogedrag en beloningen

Jongeren zijn van nature geneigd tot risicogedrag, legt psycholoog Sonja Borgsteede uit. „Ze zoeken expres gevaarlijke situaties op omdat dat spannend is. Dat gedrag heeft een normale en nuttige functie in de ontwikkeling: ze leren hun grenzen kennen door te experimenteren.”

Daarnaast zijn jongeren enorm gevoelig voor beloningen, vervolgt Borgsteede. Die twee elementen, risicogedrag en het zoeken naar beloning, komen samen bij het meedoen aan online challenges. „Het puberbrein is enorm ontvankelijk voor de bevestiging en waardering van anderen, zeker als die van leeftijdsgenoten komt. Als ze meedoen aan dit soort challenges, krijgen ze in hun ogen veel respect. Klasgenoten vinden hen cool of stoer en dat is voor hen de grootste beloning die ze kunnen krijgen.”

Onvolgroeid brein

„Omdat het puberbrein nog niet volgroeid is, krijgen dit soort emoties vaak de overhand. De prefrontale cortex, het deel van het brein dat ervoor zorgt dat wij als volwassenen een rationele afweging kunnen maken, is onderontwikkeld bij jongeren. Ze wegen voor zichzelf af dat de beloning het belangrijkste is en overzien nog niet dat hun handelingen gevaarlijk kunnen zijn. Groepsdruk speelt daarbij ook vaak een rol: je wilt niet de enige zijn die niet meedoet.”

Genormaliseerd

Sociale media voeren die druk nog hoger op, ziet Borgsteede. „Vroeger gebeurde dit soort dingen ook al, dat is niet per se van nu. Wat het anders maakt, is dat de verspreiding via sociale media veel sneller gaat. Alles wordt gefilmd en als je dus niet meedoet, is dat ook veel sneller zichtbaar. Daarbij worden challenges ook veel sneller genormaliseerd doordat ze zo snel verspreid worden. Als de één het doet, volgt de ander snel.”

Je kind behoeden

Het kan behoorlijk beangstigend zijn om als ouder te moeten onderkennen dat je dus geen controle hebt over waar je kind allemaal aan wordt blootgesteld en tot wat voor handelingen hij of zij dus mogelijk overgaat. Wat kun je doen om je kind toch zo goed mogelijk bewust te maken van de gevaren? Borgsteede: „Het is enorm belangrijk om met je kind in gesprek te blijven en betrokken te blijven, zonder oordeel. Zo kun je te weten komen wat hen bezighoudt.”

„Grijp bijvoorbeeld de recente nieuwsberichten aan om eens het gesprek te openen over de choking game. Vraag of je kind ervan gehoord of erover gelezen heeft en informeer wat hij of zij daarvan vindt. Praten helpt, straffen niet. Ze weten zelf maar al te goed dat het gevaarlijk is, dat is nou juist het spannende eraan.”