

CHALLENGES

Informatie voor de docent voor aanvang van de les



Er gaan veel challenges rond. Sommigen zijn onschuldig zoals bijvoorbeeld: de 'ice-bucket-challenge' en 'de vloer is lava'. Challenges kunnen echter ook gevaarlijk zijn, zoals bijvoorbeeld: bierdopjes inslikken, kaneel eten, jezelf vacuum zuigen, je intapen met duct-tape, op het laatst voor een trein wegspringen et cetera. Een bekende challenge met dodelijke afloop is de choking challenge.

WAT KOMT ER AAN BOD?

Wat is het en hoe werkt het?

Wat hebben jongeren te leren?

Wat hebben jongeren nodig?

LES 1: Challenges

LES 2: Groepsdruk

LES 3: Thrill Seekers / Persoonlijkheid

De anime Spin the Bottle

**TEGEN
INTERNET
MISSTANDEN**

In 2017 overleed de 16-jarige Tim aan deze challenge: <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/dit-is-tim-hij-stierf-bij-een-online-challenge~b9b521cc/>.

De choking challenge wordt ook wel 'stikspel' of 'wurgspel' genoemd. Het is echter geen spelletje. De gevolgen kunnen groot zijn: je kunt er zwaar hersenletsel van oplopen en zelfs aan overlijden. In de tijd van Tim's overlijden, ging de challenge via YouTube rond. Mede dankzij de inspanningen van Tim's ouders zijn de filmpjes die destijds rondgingen op YouTube en anderen zouden kunnen overhalen inmiddels verwijderd. Nu gaan de challenges voornamelijk viral via TikTok. Recentelijk is de Engelse jongen Archie in coma geraakt na deelname aan de chokingchallenge en overleden. Ook is er dit jaar, 2022, in Nederland voor het eerst 15-jarige jongen uit Amsterdam opgepakt, omdat hij de keel van vier medescholieren zou hebben dichtgeknepen:

<https://nos.nl/artikel/2441114-15-jarige-jongen-opgepakt-vanwege-wurgspel-om-waarschuwt-voor-gevaren>.

Wat is het en hoe werkt het?

Een challenge betekent letterlijk uitdaging. Het is een gefilmde actie en die gepost wordt op sociale media kanalen, met als doel anderen uit te dagen om het ook te proberen. Een challenge bedenken die viral gaat kan je een gevoel van macht en status geven:

“Iedereen doet me na!”

Jongeren die de uitdaging aangaan, het ook filmen en posten, sluiten ergens bij aan. Door mee te doen deel je een ervaring en hoor je bij een beweging online, een groter geheel. Je kunt het ook zien als online groepsgedrag. Meedoen aan challenges valt zeker onder typisch pubergedrag, al zullen sommige volwassenen hier ook bevattelijk voor zijn.

TYPISCH PUBERGEDRAG IS BIJVOORBEELD:

•Risico's opzoeken

Pubers gaan op ontdekking. Hierdoor kunnen ze zich ontwikkelen tot een zelfstandig persoon. Maar het heeft ook een nadeel: ze kunnen de risico's van een situatie niet altijd goed inschatten.

Doen zonder denken

Omdat de denkgebieden nog in ontwikkeling zijn, hebben pubers soms minder controle over hun gedrag. Daarnaast is het lastiger voor ze om rekening te houden met de gevolgen op de lange termijn.

•Bezig zijn met leeftijdsgenoten

Ouders verdwijnen naar de achtergrond en vrienden worden steeds belangrijker

WAT HEBBEN JONGEREN TE LEREN?

In het geval van de choking challenge:

- Telkens als je je hersens berooft van zuurstof, lopen ze schade op. De schade is niet herstelbaar. Je kunt al hersenletsel oplopen als je hersens drie seconden geen zuurstof krijgen. De halsslagader dichtknijpen is iets anders dan iemand kopje onder duwen, dan wordt de zuurstof naar je hersenen niet afgebroken. Na vier/vijf seconden kun je doodgaan door een acute hartstilstand. Er is geen veilige manier om dit soort spelletjes veilig te doen.
- "Het anderen actief laten ondergaan van een challenge als dit is een bijzonder ernstig feit, een misdrijf", zegt persofficier van justitie Katelijne den Hartog (RTL nieuws). "Wat de maximale straf hiervoor is, daar wil ik niet op vooruitlopen. Maar of de slachtoffers wel of niet toestemming hebben gegeven, maakt voor de verdenking en het opleggen van een straf niet uit."

Voor alle challenges geldt:

- Zelfkennis. Jongeren hebben soms nog geen idee wie ze zijn. Daaronder valt ook hun lichaamsbeleving. Wat kan je lichaam aan? Wat is mijn grens? Hoe werkt mijn lichaam?
- Pubers hebben nog geen volledig ontwikkeld gevoel voor oorzaak en gevolg, waardoor ze risico's niet goed kunnen inschatten
- Gebruik van verdovende middelen zoals lachgas, alcohol, softdrugs, sniff, et cetera verminderen je beoordelingsvermogen over wat wel en niet kan, maken je overmoedig en zorgen er bovendien voor dat je niet adequaat kunt handelen als het verkeerd gaat bij deelname aan challenges.
- Mensen bewust uitnodigen/uitdagen aan challenges brengt een verantwoordelijkheid met zich mee. Als je mensen misleidt/beïnvloedt om mee te doen aan iets waarbij de ander ernstige gevolgen kan ondervinden, dan ben je mede verantwoordelijk voor de gevolgen.

WAT HEBBEN JONGEREN NODIG?

Zelfkennis

Tips en regelmatige gesprekken om te dealen met onzekerheid en groepsdruk

Jongeren hebben informatie nodig over zichzelf, maar ook over de challenges die rondgaan. Jongeren denken vaak niet verder dan de filmpjes die ze zien en vaak gaan ze zelf niet actief op zoek naar informatie over de challenges.

PRAAT EROVER!

Als jij als docent/opvoeder er niet over praat: wie praat er dan met ze over?

Belangrijk:

Het puberbrein anders werkt dan dat van volwassenen: pubers experimenteren en zoeken grenzen op. Dat gaat soms samen met onverstandig of gevaarlijk gedrag. Jongeren hebben uitleg en duiding nodig. Ze gaan niet zelf op zoek naar de juiste informatie. Ze blijven hangen op wat ze aan de buitenkant zien. Als ze zien dat een challenge er grappig uitziet en dat er gelachen wordt, dan is dat een uitnodiging voor hen "O leuk, dat ga ik ook doen!" Het is kopieergedrag van andere jongeren, waardoor ze het gevoel hebben dat ze erbij horen.

- Geef hun exacte informatie over de mogelijke gevolgen van specifieke challenges. En onderzoek met hen de gevaren van diverse online challenges. Door hen actief naar achtergrond informatie te laten zoeken, leer je hen te zoeken en verantwoordelijkheid te nemen in het maken van keuzes. Als je enkel zendt en hen vertelt wat de gevaren zijn, gaat het waarschijnlijk het ene oor in en het ander oor weer uit.
- Leg uit dat jongeren zich nooit onder druk moeten laten zetten, soms zijn risico's zijn te groot en het niet waard, doe oefeningen met hen om hun te leren nee te zeggen.

TIPS VOOR DE DOCENT

Zorg dat je leerlingen niet veroordeelt, dat heeft geen zin en maakt de les zelfs onveilig. Blijf vragen en geef informatie. Zorg dat je de les naast ernstig ook luchtig houdt. Maak gebruik van humor. Geef complimenten een echte aandacht aan je leerlingen, zodat ze zich echt gezien voelen.

Vraag wie ze in vertrouwen zouden durven nemen, als ze zich niet oké voelen. Ga ervan uit dat ze het jou misschien niet durven vertellen.

Zorg dat de vertrouwenspersoon bekend is en dat de manier waarop deze te bereiken is helder is.

Aan deze site: <https://jongerenhulponline.nl> zijn diverse chatsites verbonden, als jongeren onzeker zijn en of vragen ergens over hebben, kunnen zij hier anoniem chatten. Bestel posters, hang ze in school noem met regelmaat in de mentorles dat leerlingen, naar de vertrouwenspersoon (met naam) kunnen, naar jou als mentor/leerkracht, maar dat ze ook anoniem kunnen chatten als ze dat te spannend vinden.

Je weet niet wat je niet weet

Als jongeren geen informatie over eventuele gevaren hebben gekregen, dan weten ze het vaak niet. Zorg daarom altijd dat je op de hoogte bent van de trends met regelmaat bespreekbaar te maken wat de trends zijn.

Tip: maak er een een soort van agendapunt in mentorlessen van
 Wat speelt er online? Welke leuke filmpjes gaan viral? Zijn er trends? Challenges?
 Houd het luchtig en veroordeel vooral niet. Dit gaat alleen om informatie inwinnen. Je kunt als docent ook iets delen wat bij de boomers rond gaat of trends zijn.

**ALS DOCENT KUN JE KIEZEN WELKE ELEMENTEN JE GEBRUIKT IN DE LES.
 ZORG LIEVER WEL DAT JE QUA TIJD TOEKOMT AAN HET LATEN ZIEN EN
 NA BESPREKEN VAN DE ANIME SPIN THE BOTTLE**

DE LES

1. CHALLENGES

BEGIN MET EEN GROEPSGESPREK EN PRAAT OVER CHALLENGES IN ALGEMENE ZIN.

VRAGEN DIE JE KUNT STELLEN ZIJN:

- Welke challenges ken jij?
- Heb je wel eens meegedaan? Waarmee?
- Heb je dat toen ook gefilmd? En online gezet?
- Staat dat filmpje nog ergens?
- Heb je daar spijt van, of vind je dat nog steeds wel 'cool'?
- Wat is er eigenlijk zo grappig aan, als je dit soort dingen doet en online deelt?

LEG WAT STELLINGEN VOOR AAN DE KLAS (EENS IS STAAN/ ONEENS IS ZITTEN OID) EN BEVRAAG ZE OP HUN KEUZE:

STELLINGEN DIE JE KUNT VOORLEGGEN:

1. Ik zou nooit meedoen aan een gevaarlijke challenge
2. Ik doe gewoon met alle challenges mee omdat ik het leuk vind. Lekker loltrappen.
3. Juist 'edgy' en gevaarlijk challenges vind ik een uitdaging. Die zijn ten minste niet saai.

2. GROEPSDRUK

Intro en achtergrond informatie voor de docent:

Groepsdruk raakt aan de psychologische basisbehoefte van verbondenheid. Het kan zowel negatieve als positieve gedragingen stimuleren.

Onder druk van de groep, dat je erbij wilt horen, stoer wilt zijn en niet wilt afgaan, kun je dingen doen die je eigenlijk niet wilt. Je kunt ook tot grote hoogten komen: groepsdruk kan ook positief zijn. Het kan je ook net dat zetje geven om een grotere prestatie te leveren dan wat je zelf voor mogelijk gehouden had. Bijvoorbeeld in sport.

PRAAT OVER GROEPSDRUK MET JONGEREN.

VRAGEN DIE JE KUNT STELLEN ZIJN:

- Hoe voelt het om ergens voor te worden uitgedaagd waar je eigenlijk geen zin in hebt?
- Hoe ga je daarmee om?
- Heb jij wel eens iets gedaan onder groepsdruk, waar je later spijt van had?
- Iemand bied je 10.000 euro om mee te doen aan de choking challenge. Doe je dat wel/niet?



Vertel eventueel over een situatie waarin dat voor jou gold toen je nog puber was, en wat je daarvan geleerd hebt.

LEG STELLINGEN VOOR AAN DE KLAS (EENS IS STAAN/ ONEENS IS ZITTEN OID) EN BEVRAAG ZE OP HUN KEUZE

STELLINGEN DIE JE KUNT VOORLEGGEN:

1. Je klasgenoten spreken af om niet te leren voor een proefwerk, doe je mee: ja/nee?
2. Je vrienden willen weekeinde naar Italië. Het kost zo veel, dat je dan niet meer op zomervakantie kan. Maar als je niet mee gaat ben je enige, die niet mee kan: ja/nee
3. Je vrienden hebben afgesproken om naar een pretpark te gaan op een regenachtige dag, zodat jullie 10-20 keer achter elkaar in de allerengste achtbaan kunnen gaan: ja/nee



Vraag of iemand een leuke uitdaging (zoals bovenstaande) weet om over te stemmen.

3. THRILL SEEKERS/PERSOONLIJKHEID

Toch is niet alles aan groepsdruk te wijten. Voor sommige jongeren kan een uitdaging niet spannend genoeg zijn. Misschien zitten er onder jouw jongeren ook thrill seekers?

WAT ZIJN THRILL SEEKERS?

Thrill seekers zijn mensen die ervaren door spanning/thrills. Het geeft hen een adrenalinerush. Die adrenaline rush kun je vergelijken met de spanning van een achtbaan.

overleving. Dopamine speelt een belangrijke rol in hoe we een gevoel van beloning krijgen. Een korte boost aan adrenaline versterkt je immuunsysteem en defensiemechanisme. Bovendien geeft het je een mentale oppepper. Je lacht en je hebt plezier. Het ondergaan van een intense angst en daar ongeschonden uit tevoorschijn komen, versterkt je zelfvertrouwen (bron: Drs. Ruud van Langeveld).

Zelfs als jongeren geen thrillseikers zijn, kan het toch gebeuren dat hij/zij besluit om aan een gevaarlijke challenge mee te doen. Wellicht is er iets aan vooraf gegaan, misschien is er sprake van verveling, een combinatie van factoren kan doorslaggevend zijn.

Leg in je eigen woorden uit wat een thrill seeker (waaghals) is en vraag in de klas wie zich er in herkent.

Teken een lijn op het bord:

In de schaal van 1 tot 10: hoe een grote waaghals/thrillseeker ben jij?

1

10

Degenen die willen mogen antwoorden, vraag er een beetje op door. Vraag naar een positieve en een negatieve ervaring. Leg uit dat gedreven worden door adrenaline voor en nadelen heeft.

Let op: Houd het luchtig, oordeel niet! Iedere persoonlijkheid kan een positief aandeel in een groep hebben. Wees daar heel duidelijk in.

DE ANIME SPIN THE BOTTLE:

KIJK MET ELKAAR DE ANIME, BESPREEK WAT ER GEBEURDE IN DE ANIME

VRAGEN DIE JE KUNT STELLEN ZIJN:

1. Waarom is het moeilijk om nee te zeggen voor de deelnemers?
2. Waardoor veranderde de situatie?
3. Wie is hier degene die stoer doet en wie is degene die stoer is?
4. Hoe zou je nog meer van positieve invloed kunnen zijn, in zo'n setting?
5. Wat is jouw manier om nee te zeggen? (geef daar complimenten op!)
6. Wanneer ben je een goede vriend?