

Informatie over de 'choking game'. Vertaald: het stikspel

Justine Pardoën – Bureau Jeugd & Media
12 mei 2017

Wat is de choking game?

Het wordt ook wel 'stikspel' of 'wurgspel' genoemd. Je kunt er zwaar hersenletsel van oplopen. Kinderen verstikken elkaar door de halsslagaders dicht te knijpen. Met de handen. Maar het kan ook met een stuk touw, een riem of een stropdas. Het geeft een 'high' gevoel. Op het moment vlak voor je gaat flauwvallen laat je los en krijgen je hersens weer bloed. Dat duurt even en in die korte tijd voel je weer een sterke kick, een zacht-warme roes, een euforisch gevoel dat je buiten jezelf brengt. Maar op dat moment voel je **eigenlijk een massaal afsterven van hersencellen door zuurstoftekort**.

Er zijn overigens varianten waarin niet de halsslagader wordt dichtgeknepen, maar de buikslagader. Door hard in de buik te duwen. Een andere variant wordt 'flauwvalselletjes' of 'pass out game' genoemd. Door snel ademen en daarna je adem in te houden, val je flauw. Dit is niet minder gevaarlijk, want de hersenfuncties die je nodig hebt voor school nemen af: je concentreren, dingen onthouden enz.

Is het verslavend?

Sommigen doen het vaker, om die roes weer te voelen. Je kunt er verslaafd aan raken. Ook omdat het zo gemakkelijk 'te verkrijgen' is, in tegenstelling tot drugs en alcohol. En hoe vaker je het doet, hoe sterker het effect wordt. Kinderen die lijden aan angsten of depressie, zouden wel eens gemakkelijker verslaafd kunnen raken aan het euforische gevoel. Het geeft een gevoel van controle (gek genoeg) en tijdelijke verlichting: op de wereld heb je weliswaar geen invloed, maar op je eigen lichaam wel.

Hoe gevaarlijk is het?

Elke keer dat je je hersens berooft van zuurstof, lopen ze schade op. De schade is niet herstelbaar. Soms gaat het helemaal fout. Als je het doet zonder dat er iemand bij is, ben je vaak niet op tijd om de verstikking te stoppen. **Dan loopt het dodelijk af**. Of je valt flauw maar je verhangt jezelf toch door het gewicht van je lichaam in de strop. Of je komt weer bij, maar je hebt blijvend hersenletsel. Je kunt ook een hersenbloeding krijgen, een hartaanval, of in een coma raken. Of je valt heel ongelukkig, met schade aan je hoofd en nek en andere botten.

Je kunt al enorm hersenletsel oplopen als je hersens drie seconden geen zuurstof krijgen. Na vier tot vijf seconden kun je al dood gaan door een acute hartstilstand. Als je gevonden wordt, is reanimatie vrijwel nooit succesvol.

Er is dus geen veilige manier om dit soort 'spelletjes' te doen. En ook al doe je het niet alleen, dan nog is het risico op blijvend hersenletsel groot.



Hoe komen kinderen op het idee?

De informatie over dit 'spel' (de *choking game*) is gewoon op internet te vinden. Soms lopen kinderen tegen een YouTube-filmpje aan. Meestal komen ze erop doordat iemand in de vriendengroep ermee komt. Of op de sportclub. Het gebeurt in kleedkamers, doucheruimten, de wc's op school, op hangplekken in de wijk. Maar ze praten er misschien ook online over. Ze experimenteren samen of dagen elkaar uit. In een weddenschap, of zoals het tegenwoordig heet: een *challenge*.

Zulke 'spelletjes' of 'uitdagingen' zijn er ook met drugs en alcohol. Groepsdruk speelt vaak een rol. Stoer doen. Maar simpelweg ook: nieuwsgierigheid en op zoek naar een 'high'. Ten onrechte denken tieners dat zo'n verstikspel veilig is: je gebruikt immers geen drugs, maar je krijgt toch een roes. Anderen zorgen ervoor dat je goed terecht komt als je flauwvalt, enzovoort. Maar ook al blijf je leven, elke keer dat je hersenen geen zuurstof krijgen, lopen ze schade op.

Tieners doen dit soort experimenten al generaties lang. Sommige volwassenen ook. Ook het stikspel is al heel lang bekend. Door internet komen er meer kinderen mee in aanraking dan vroeger en op steeds jongere leeftijd.

Hoe weet ik of mijn kind dit ook doet?

Kinderen en tieners zullen het je niet vertellen als ze verstikspelletjes spelen. Ze voelen wel aan dat jij dat niets vindt. Maar je kunt het ze wel open vragen. Wie weet willen ze er dan wel over vertellen. Als jij rustig blijft en uitnodigende vragen stelt die hen aan het denken zetten (zie tips hieronder). Er zijn wel signalen die je kunt oppakken.

Wees alert bij de volgende verschijnselen, zeker als ze samen voorkomen:

- Je kind zit vaak alleen op de kamer met de deur dicht, en komt daar dan wat *dizzy* weer uit.
- Je ziet dat er een riem, sjaal of een stropdas aan de bedrand is geknoopt, of om de roe in de kledingkast, de deurkruk of aan een radiator.
- Je ziet beschadigingen in de kamer van je kind die je niet kunt plaatsen.
- Je hoort wel eens hard gebonk uit de slaapkamer komen (vallen).
- Je kind heeft kneuzingen, blauwe plekken op zijn lichaam.
- Je kind heeft bloeduitstortinkjes in de ogen.
- Je kind heeft vreemde, rode plekken in de nek.
- Je kind heeft ineens vaker zware hoofdpijn, is misselijk of heeft gebrakt op z'n kamer.
- Je kind gaat minder goed zien.



Hoe praat je erover met je kind?

Als iemand in de omgeving van je kind gestorven is door een verstikspel, moet je erover praten. En als je erachter komt dat je kind er door vriendjes mee in aanraking is gekomen ook. Hoe ongemakkelijk je dat ook vindt. We geven hieronder tips over hoe je dat kunt aanpakken.

Tips vooraf:

- Praat niet met pubers als je zelf boos, bang of verdrietig bent over hen. Zorg dat je rustig en sterk overkomt.
- Stel de vragen niet met een verwijtende houding, maar vanuit nieuwsgierigheid. Laat tijd en ruimte voor je kind om zelf na te denken. Soms zeggen ze niets. Dat is niet erg, dan denken ze na. Ga dan niet zelf in die ruimte doorpraten. Wacht gewoon tot er een antwoord komt.
- Komt er niets, laat het dan. Kom er een volgende dag eens op terug. Soms komt het antwoord dan wel.

Het gesprek zelf:

1. **Als eerste:** leg uit waarom je wilt praten over de 'choking game'. Vertel dat je begrijpt dat het euforische gevoel dat je krijgt, prettig kan zijn. En dat je begrijpt dat tieners willen experimenteren. Vertel er dan meteen bij dat je ook wilt dat zij begrijpen dat jij veel moeite gedaan hebt om ze gezond op de wereld te zetten. En dat je het een vreselijk idee vindt dat zij hun goede hersens op het spel zetten voor een korte roes. En dat je daarom wilt vertellen over het gevaar van dit soort stikspellen of flauwvalspelletjes. En dat je wilt uitleggen waarom het zo gevaarlijk is. Gebruik de informatie hierboven. Je kunt het ook aan je kind laten lezen.

Vragen die je kunt stellen zijn: Heb jij wel eens gedacht dat je het ook wel spannend zou vinden om zo'n flauwvalspelletje of de *choking game* te spelen? Hoe had jij gehoord over de *choking game*? Neem je de informatie serieus over hoe gevaarlijk het is, of denk je 'ach zal wel?' Hoe komt dat? Wist je het eigenlijk al of is het nieuw voor je? Als ze van het spel wisten, vraag dan: Ga je het vertellen aan je vrienden als het zo uitkomt, of zou je willen dat er op school informatie over wordt gegeven?

2. **Challenges:** daar zijn er heel veel van. Variërend van onschuldig (de *ice-bucket-challenge*), tot gevaarlijk: heel veel alcohol tot je nemen in één keer, je mond volproppen met kaneel of marshmallows, jezelf intapen met duct-tape, jezelf filmen terwijl je strak als een plank op een gevaarlijke plek ligt enz.

Een variant op het stikspel is het flauwvalspel, of de **pass-out-challenge**. Daarbij ga je op je hurken zitten en heel snel ademen, waarna je opstaat en op je hand blaast. Je valt dan flauw. Of: je staat tegen de muur, ademt een tijd snel in en uit, waarna iemand hard je borstkas indrukt. Iemand van achteren een harde omklemming in de maag geven, gebeurt ook.

3



Als er niemand achter je staat om je op te vangen, kun je lelijk vallen. Op YouTube staan veel filmpjes die dat laten zien. Kijk samen naar zo'n filmpje en hoe de mensen vallen. Ook hier gebeuren veel ongelukken bij. Als je plat achterover valt op een stenen bodem, kun je zwaar hersenletsel oplopen door de klap alleen al. Dit wordt al door heel jonge kinderen gedaan. Ook dit leren ze van elkaar, al of niet via internet. Dit 'spel' is natuurlijk net zo ook gevaarlijk. Ook hier blokkeer je de zuurstoftoevoer naar je hersens, met alle gevolgen van dien.

Er zijn te veel challenges om op te noemen. Het idee is dat je dat **filmt en het 'bewijs' online zet**. Of doorgeeft aan anderen, aan wie jij dan weer een nieuwe challenge kunt opgeven. Praat over deze *challenges* in het algemeen.

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? Aan welke challenge zou jij nou nooit meedoen? Waarom? Houd je ook rekening met gevaar, of is dat iets waar je op dat moment niet aan denkt? Hoe komt dat, denk je? Hoe zou jij reageren als er iets misgaat? Bij wie zou je hulp halen?

3. **Groepsdruk:** dat is aan de orde van de dag bij tieners. 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 je ook net dat zetje geven om een grotere prestatie te leveren dan wat je zelf voor mogelijk gehouden had. Denk aan sport. Praat hierover met je kind.

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? (Vertel eventueel over een situatie waarin dat voor jou gold toen je nog puber was, en wat je daarvan geleerd hebt.) Hoe zou je kunnen reageren als anderen iets doen waar je eigenlijk niets mee te maken wilt hebben? Wat zou je doen nu je weet hoe gevaarlijk het is als je merkt dat anderen zo'n stikspel spelen? Wie zou je in vertrouwen durven nemen? (Ga ervan uit dat ze het jou misschien niet durven vertellen en vraag door naar wie ze in de school zouden durven toegaan om het te vertellen. Leg uit dat je er levens mee kunt redden en dat het geen klikken is.)

Tip voor scholen

Vanaf maandag 15 mei 2017 is er een gratis mentorles voor het digitale schoolbord beschikbaar over dit onderwerp, op www.mentorlessen.nl.

Online-versie

De bovenstaande tekst is ook online beschikbaar, op:

<http://www.bureaujeugdmedia.nl/informatie-choking-game-wurgspel>

