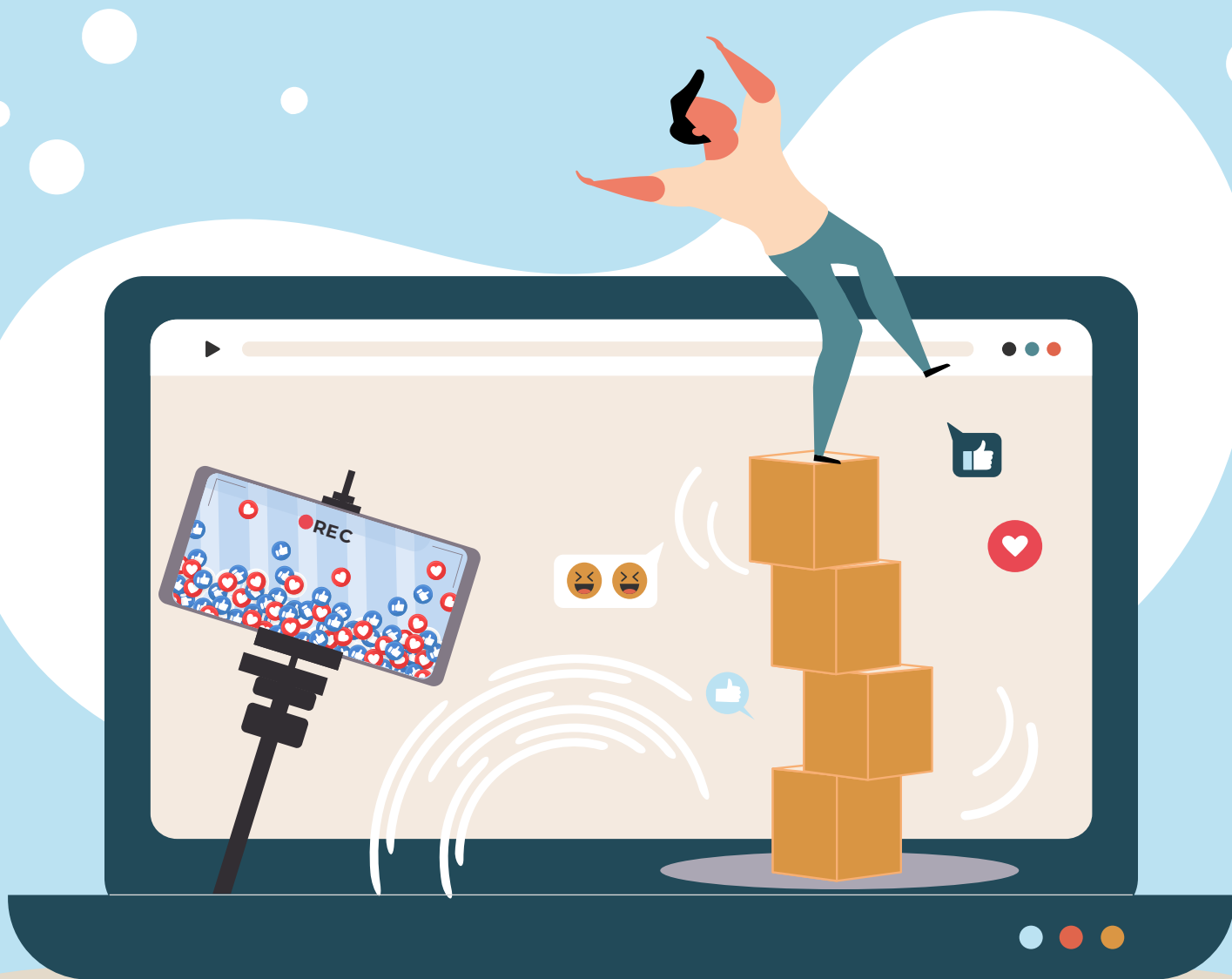


Samen voor Jongeren

A M S T E R D A M



*Combiwel, DOCK, Dynamo, perMens, Swazoom en The Mall
werken Samen voor Jongeren in Amsterdam*



Themakaart Gevaarlijke challenges



Online weerbaarheid & Challenges

Een challenge betekent letterlijk uitdaging.

Online hebben challenges een eigen vorm gekregen: het is een gefilmde actie die gepost wordt op sociale media-kanalen, met als doel anderen uit te dagen om het ook te proberen. Soms onschuldig, zoals bij de *icebucket challenge*, waarbij je een emmer ijsblokjes over jezelf uitstort. Soms ronduit gevaarlijk en levensbedreigend, zoals bij de *blackout challenge* (ook bekend als flauwval challenge of choking game), waarbij iemand opzettelijk zijn zuurstoftoevoer afknelt.

Een challenge bedenken die *viral* gaat, kan een gevoel van macht en status geven: iedereen doet me na. Jongeren die de uitdaging aangaan en dat filmen en posten, sluiten ergens bij aan. Door mee te doen, deel je een ervaring en hoor je bij een online beweging, een groter geheel. De reacties en likes die je krijgt geven bovendien een goed gevoel, je wordt gezien. Je kunt het zien als online groepsgedrag.

Meedoen aan challenges valt onder typisch pubergedrag, al zullen sommige volwassenen hier ook vatbaar voor zijn.

Typisch pubergedrag is bijvoorbeeld het opzoeken van grenzen en risico's (die niet altijd goed worden ingeschat), doen zonder denken en gedrag van leeftijdsgenoten kopiëren.

Een challenge is ook regelmatig onderdeel van pestgedrag: 'meedoen en morgen dit filmpje online als bewijs, of anders...'



Waarom online weerbaarheid?

Zoals steeds bij online gedrag, is het ook bij het aangaan van online challenges van belang dat een jongere zijn eigen grens kent en respecteert. En die van een ander. Een jongere die online weerbaar is, zal niet direct zonder nadenken risicovol gedrag van anderen kopiëren of druk voelen om mee te doen, omdat 'iedereen' het doet. Online weerbaarheid zorgt voor gezonde(re) grenzen, een kritische blik en het vermogen om bespreekbaar te maken wat er online speelt en twijfels die je daarbij voelt. De kans is dan kleiner dat een jongere zichzelf of anderen in gevaar brengt bij het aangaan van een online challenge.

Wat kunnen jongeren leren?

Weet wat de risico's zijn

Vaak overzien jongeren niet wat de gevolgen zijn van wat een leuk spelletje lijkt. Informatie over risico's en gezondheid helpt. In het geval van bijvoorbeeld de choking challenge:

- Telkens als je je hersens berooft van zuurstof, lopen ze schade op. Dat herstelt niet meer. 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 te doen.

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

Werken aan 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. Oók fysieke risico's niet. Gebruik van verdovende middelen zoals lachgas, alcohol, softdrugs en sniff, verminderen daarnaast het beoordelingsvermogen, maken overmoedig en zorgen ervoor dat je niet adequaat kunt handelen als het verkeerd gaat bij een challenge.

Verantwoordelijkheid leren nemen

Mensen bewust uitnodigen, uitdagen of dwingen om aan een challenge mee te doen, brengt een verantwoordelijkheid met zich mee. Als je mensen misleidt of beïnvloedt om mee te doen aan iets waarbij de ander ernstige gevolgen kan ondervinden, dan ben je mede verantwoordelijk voor de gevolgen. Oók als die onbedoeld of ernstig zijn.

Omgaan met groepsdruk

Tips om te dealen met groepsdruk:

www.maakjekeus.nl/wel-niet-gebruiken/tips-omgaan-met-groepsdruk





Wat kun je als jongerenwerker of straathoekwerker doen?

Het puberbrein zorgt ervoor dat pubers experimenteren en grenzen opzoeken. Dat gaat soms samen met onverstandig of gevaarlijk gedrag. Geef daarom op tijd voorlichting. Jongeren hebben uitleg en duiding nodig. Ze gaan niet altijd 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 uit ziet en dat er gelachen wordt, dan is dat een uitnodiging om er in mee te gaan. Het is kopieergedrag van andere jongeren, waardoor ze het gevoel hebben dat ze erbij horen. Ze staan er niet bij stil dat de filmpjes waarin de challenge niet goed afloopt, niet online verschijnen.

▶▶ Praat over risico's en grenzen

Als jij er niet over praat, wie praat er dan met ze over? Geef zo exact mogelijke informatie over de gevolgen van specifieke challenges. En onderzoek samen met jongeren de gevaren van diverse online challenges. Wees niet bang dat je daarmee slapende honden wakker maakt: ze zien het anders online echt wel voorbij komen. Bovendien leer je jongeren om actief naar achtergrondinformatie op zoek te gaan en verantwoordelijkheid te nemen in het maken van keuzes. Als je alleen maar zendt en vertelt wat de gevaren zijn, gaat het waarschijnlijk het ene oor in en het andere weer uit. Zorg dat je weet welke online challenges op dit moment populair zijn, zodat je zelf precies weet wat de gevolgen zijn. Vraag het gewoon met regelmaat aan jongeren. Zij weten als geen ander wat de trends zijn. Je kunt dan meteen met ze uitzoeken of het een aanvaardbare challenge is.

▶▶ Oefen met groepsdruk

Groepsdruk raakt aan de psychologische basisbehoefte van verbondenheid die mensen hebben. Het kan zowel negatieve als positieve gedragingen stimuleren. Over wat dat betekent, kun je met jongeren in gesprek gaan. Leg uit dat jongeren zich nooit onder druk moeten laten zetten. De risico's van veel challenges zijn te groot en het niet waard. Doe oefeningen met nee zeggen, grenzen aangeven en omgaan met groepsdruk.

Vragen die je kunt stellen zijn:

- Hoe voelt het om voor iets te worden uitgedaagd waar je eigenlijk geen goed gevoel over 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 hebt geleerd.)
- 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 gevaarlijke challenge spelen? Wie zou je in vertrouwen durven nemen? (Een makkelijk antwoord is 'jou!', maar jij bent niet altijd in de buurt. Vraag eens door naar wie ze bijvoorbeeld in school zouden gaan om het te vertellen. Vraag ook eens of ze het als snitchen zien. Je kunt dan uitleggen dat je er levens mee kunt redden en dat het geen klikken is).

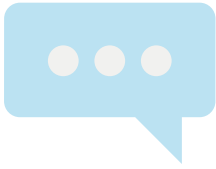


Bureau Jeugd en Media heeft een mentorles ontwikkeld waaruit je elementen kunt gebruiken voor een groepsbijeenkomst:
<https://mentorlessen.nl/gevaarlijkespelletjes/intro>

▶▶ Praat over challenges in algemene zin

Vragen die je kunt stellen zijn:

- Welke challenges ken jij?
- Heb je weleens 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 niet?
- 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?



Bekijk dit filmpje eens: Challenge Don't try this at home:

<https://youtu.be/r9ZSX2cEV7Y>

- Voel je je uitgedaagd om het ook te proberen?
- Waarom wel/niet? Wat doet deze influencer om dat effect te bereiken?
- Moet je erom lachen? Hoe komt dat?
- Word je er nieuwsgierig van?
- Denk je dat het echt is?
- Wie denk je dat dit ook zouden willen proberen?
- Is dit een filmpje dat bruikbaar is voor een groepsactiviteit?
- Waarom wel/niet?





Colofon

Themakaarten Online weerbaarheid

©Samen voor jongeren Amsterdam

www.samenvoorjongerenamsterdam.nl
mei 2023

Teksten: Martine Borgdorff, Solange Jacobsen, Jacqueline Kleijer

Eindredactie: Martine Borgdorff

Coördinatie: Solange Jacobsen

Vormgeving: Somethingllse

Beeldmateriaal: Freepik, Envato elements

Met dank aan: Oussama Aakouk, Desta Deekman, Erol Esef, Laya Leysner, Carlos Lowijs, Fatiha Majdoub, Marleen Oostenbrink, Clemens Streng, Valérie Wallenburg

De themakaarten Online Weerbaarheid maken deel uit van het project Online Weerbaarheid van Samen voor jongeren Amsterdam. Dit project richt zich op het ontwikkelen en verspreiden van kennis en vaardigheden voor jongeren- en straathoekwerkers, zodat zij voor en met kwetsbare kinderen en jongeren kunnen werken aan het vergroten van online weerbaarheid. Samen voor jongeren Amsterdam is een stedelijke samenwerking van Combiwel, DOCK, Dynamo Amsterdam, perMens, the Mall de Baarsjes en Venzo&Swazoom Welzijn.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**Samen voor
Jongeren**
A M S T E R D A M 

*Combiwel, DOCK, Dynamo, perMens, Swazoom en The Mall
werken Samen voor Jongeren in Amsterdam*