

De Choking Challenge

De afgelopen tijd duikt de ‘choking challenge’ steeds vaker op in het nieuws. [In januari](#) overleed een 16-jarige jongen uit Nieuwegein als gevolg van deze gevaarlijke challenge. Vorige week werden vier minderjarigen aangehouden vanwege hun betrokkenheid. De choking challenge is een trend op TikTok, maar naast het levensgevaarlijke risico, zien de politie en het Openbaar Ministerie de trend ook als een misdrijf. Wat is deze choking challenge precies, wat zijn de risico’s ervan, en wat kun je als ouders doen om te voorkomen dat je kind hieraan meedoet?

Wat is de choking game of choking challenge?

De choking game, ook wel ‘stikspel’ of ‘wurgspel’ genoemd, is een gevaarlijke activiteit waarbij kinderen en jongeren zichzelf of elkaar verstikken. Dit kan met de handen, maar ook met een touw, riem of stropdas. Het doel is om een ‘high’ gevoel te ervaren. Vlak voordat iemand flauwvalt, wordt de verstikking gestopt, waardoor er weer bloed naar de hersenen stroomt. Dit zorgt voor een korte, euforische roes. Wat veel deelnemers niet beseffen, is dat dit moment eigenlijk het massaal afsterven van hersencellen door zuurstoftekort betekent.

Naast de choking game bestaan er varianten waarbij de buikslagader wordt dichtgedrukt, bijvoorbeeld door hard in de buik te duwen. Ook is er de ‘pass out game’, waarbij iemand snel ademt en vervolgens zijn adem inhoudt tot hij flauwvalt. Deze varianten zijn net zo gevaarlijk en kunnen leiden tot ernstige hersenschade.

Sommige jongeren herhalen de choking game omdat ze opnieuw die roes willen voelen. Omdat deze methode eenvoudig toe te passen is, kan het zelfs verslavend worden, net als alcohol of drugs. De tijdelijke euforie kan hen een gevoel van controle geven, waardoor ze er steeds vaker naar grijpen.

Wat zijn de risico’s van de choking challenge?

De choking challenge is levensgevaarlijk en kan ernstige gevolgen hebben. Door het dichtdrukken van de halsslagaders stroomt er veel minder bloed en zuurstof naar de hersenen. Dit kan leiden tot blijvende hersenschade, concentratieproblemen en gedragsveranderingen. Regelmatig deelnemen aan deze ‘spellen’ kan daarom de hersenfuncties die nodig zijn voor school, zoals concentratie en geheugen, blijvend aantasten. Elke keer dat de hersenen van zuurstof worden beroofd, ontstaat er schade die niet meer herstelt.

In sommige gevallen loopt het fataal af. Wie de choking challenge alleen uitvoert, kan zichzelf verstikken zonder op tijd te stoppen. Dit kan leiden tot bewusteloosheid, een fatale verstikking of ophanging door het eigen lichaamsgewicht. Zelfs als iemand weer bij bewustzijn komt, kan er blijvend hersenletsel zijn. Andere ernstige risico’s zijn een hersenbloeding, een hartstilstand, coma of ernstig letsel door een ongelukkige val.

Hersenbeschadiging kan al optreden na slechts drie seconden zonder zuurstof. Na vier tot vijf seconden kan een acute hartstilstand optreden, met dodelijke gevolgen. Zelfs bij snelle hulp is reanimatie vaak niet succesvol.

Ondanks de grote risico’s blijven er filmpjes rondgaan op sociale media waarin de choking challenge wordt uitgelegd. Dit soort challenges verschijnen regelmatig op sociale media zoals TikTok en YouTube, waardoor kinderen er makkelijk mee in aanraking komen. Wat vaak niet wordt getoond, zijn de momenten waarop het misgaat. Hierdoor lijkt het onschuldig, terwijl de



rsiv@zoetermeer.nl

www.veiligheidscoalitiedenhaag.nl

werkelijkheid anders is. Er is geen veilige manier om deze 'challenge' te doen. Zelfs als anderen erbij zijn, blijft het risico op blijvend letsel of overlijden groot.

Wat kun je als ouders doen?

Kinderen en tieners praten meestal niet uit zichzelf over de choking challenge. Ze weten dat ouders hier bezorgd of afkeurend op kunnen reageren. Toch is het belangrijk om het gesprek open aan te gaan. Hieronder een aantal organisaties die ouders kunnen ondersteunen en adviseren.

Informatie en advies

[Ouders online](#) biedt naast informatie over de challenge ook signalen en tips die je kunt gebruiken om met je kind in gesprek te gaan.

[VPN GIDS](#) biedt een overzicht van alle bestaande challenges en geeft [verder uitleg](#) over veilig internetten voor kind en jeugd.

[Het Nederlands Jeugdinstituut](#) biedt ook een overzicht van alle challenges, de oorzaken en tips om het gesprek aan te gaan.

De [stichting T.I.M.](#) (Tegen Internet Misstanden) geeft informatie en advies over de gevaren van online challenges aan jongeren, ouderen en scholen.

[De mentorles van Bureau Jeugd & Media](#) kan gebruikt worden om in de klas het gesprek aan te gaan over de challenge en om met groepsdruk om te gaan.

Een luisterend oor voor kinderen en jongeren

Kinderen en jongeren die niet goed om weten te gaan met groepsdruk of nee zeggen kunnen hierbij hulp zoeken via [De Kindertelefoon](#).

Op [113](#) kun je hulp vinden voor jezelf, of voor een ander, als je verslaafd bent aan de choking challenge en gedachten hebt aan zelfdoding. Dit kan middels een gesprek via de [chat](#) of telefoon ([0800-0113](#)), maar ook via gratis [online therapie of coaching](#).

Bronnen

NOS: [Vier minderjarigen aangehouden vanwege 'choking challenge' in Rotterdam en Middelbare scholier in Nieuwegein overleden, school waarschuwt ouders voor 'wurgspel'](#)