

# Bemagtig jou kind só

Met die fokus op tienerselfdoodvoorkoming vandeeweek kan jy jousef en jou geliefdes met noodsaaklike inligting bemagtig oor depressie, die aanleidende oorsaak van selfdood, en verál ook oor die voorkoms daarvan onder jong mense, skryf **Lizette Rabe**.

**T**ienerselfdood neem toe en is reeds die tweede grootste oorsaak van dood onder jong mense tussen 15 en 24. Byna 10% van alle tienersterfgevälle in Suid-Afrika word deur selfdood veroorsaak, en selfdood onder kinders tussen 10 en 14 in Suid-Afrika het die afgelope 15 jaar meer as verdubbel.

En nee, moenie wegskram van die onderwerp nie, want al probeer ons dit vermy, sal dit nie weggaan as ons nie daarvoor praat nie. Intendeel, die psigososiale druk waaronder jong mense vandag leef, beteken hul wanhoop neem toe, soos die statistiek bewys. In Amerika word dit al 'n epidemie genoem, toe te skryf aan die "hiperkonnektiwiteit" van jong mense vasgevang in 'n sosiaal tegnologiese revolusie.

Ons het nie net 'n verpligting om die stilte en die stigma te verbreek nie, maar om dit hard en duidelik te doen: Om daarvoor te praat – met kundigheid – sodat ons meer voorkomend kan wees. Ons sou tog nie ons plig versaak en wegkyk – en swyg – as dit 'n ander siekte was nie? Waarom dan is sommige skoolhoofde nie gretig om bewusmaking rondom depressie by hul skole te ondersteun nie? Selfs ná die dood weens 'n fatale depressie van 'n pragtige, briljante, geliefde sestienjarige was 'n hoof nie bereid om 'n tienerteaterstuk oor depressiebewusmaking te oorweeg nie.

Feit is: Al swyg volwassenes, beteken dit nie kinders dink nie daaraan nie. Die National Youth Risk Survey van 2013 het bevind dat 'n sorgwekkende aantal hoërskoolleerlinge depressief was en selfdoodgedagtes gehad het – daarvolgens inderdaad 20%. Skoolhoofde moenie dink as hulle swyg, sal leerlinge nie daarvoor dink nie. Dis veral belangrik dat selfdood nie in isolasie van sy oorsaaklike siekte, depressie, gesien moet word nie, anders is dit soos iemand wat aan kanker sterf, maar daar word nie oor die siekte en voorkoming gepraat nie.

In Suid-Afrika is daar nie baie navorsing oor spesifiek tieners en psigiese siektes nie, maar die gevaarligte moet flikker na aanleiding van bestaande navorsing.

Die eerste bevindings van 'n studie deur die Mental Health Information Centre of South Africa oor studente se welsyn, gebaseer op inligting van eerstejaargestudente (dus hoofsaaklik agttienjariges), het getoon dat amper 40% simptome het van depressie, bipolêre depressie, angsvorstoring, sosiale angsvorstoring, algemene angsvorstoring, posttraumatiese stresverstoring of obsessiewe kompulsiewe verstoring. Dit kan 'n rede wees waarom byna 30% eerstejaars vyf

of meer drankies op 'n "tipiese drinkdag" sou hê. Alkohol word nie verniet "selfmedikasie" genoem nie. Daarby het 19% – dus byna een uit vyf – al 'n besering as gevolg van hul drinkery opgedoen.

As 'n mens Amerikaanse navorsing as maatstaf neem, neem depressie en angsvorstoring onder hoërskoolleerlinge sorgwekkend toe. Kundi-ges meen die statistieke is maar die oortjies van die seekoei omdat tieners nie hulp soek nie. 'n Studie van die Child Mind Institute het byvoorbeeld in 2015 bevind dat slegs 20% van jong mense wat aan 'n diagnoseerbare angsvorstoring ly, behandeling kry.

'n Groot oorsaak is wat genoem kan word jong mense se virtuele bestaan op sosiale netwerke. Een tiener het gesê sy voel soos 'n vulkaan – onder konstante druk. Dis selfone, verhoudings en hoe "dinge vandag is". 'n Ander tiener het gesê sy lyk dalk kalm van buite, "maar van binne voel dit of daar 'n duiwel in my maag is wat my opvreet". Nog 'n verslag het gesê dis moeilik vir volwassenes om tieners se emosionele lewe gekoppel aan die klein skerms van hul slimfone te verstaan. 'n Bydraende faktor in dié tegno-bestaan is tienerrolle wat boelie tot nuwe hoogtes – of laagtes – voer, wat maak dat selfs jonger kinders aan angsvorstoring

begin ly.

Navorsing het al ver gevorder om die etiologie (die oorsaak en aanleiding van siektes) en die patologie (die wetenskaplike studie van siektes) van fisiologiese siektes te verstaan, maar van psigiese siektes en hul etio- en patologie weet ons nog relatief min. Die mens se delikaatste orgaan en sy fyn-fyn bedrading word immers deur 'n klipharde skedel beskerm.

Dis hoekom die klem vandeeweek eintlik op depressie en verwante siektes moet wees eerder as selfdood, want ons moet jong mense bemagtig met kennis met maklik verstaanbare boodskappe, soos die "Vyf Tekens"-veldtog oor die algemeenste simptome van 'n gemoedsverstoring (sien illustrasie).

Maar veral mag ons nie swyg nie. Met selfs sewejariges wat al in Suid-Afrika hul eie lewe geneem het, bly dié oorsaak van dood gehul in mite en onkunde. Feit is: 'n depressie ken geen kulturele, etniese, rasse, sosio-ekonomiese of ouderdomsgrense nie – soos ander siektes. Die Amerikaanse psigiatrieprofessor en bipolêr-lyer, Kay Redfield Jamison, skryf onder meer in haar briljante *An Unquiet Mind*: "The disease that has, on several occasions, nearly killed me, does kill tens of thousands of people every year: most are young, most die unneces-

sarily, and many are among the most imaginative and gifted that we as a society have."

Hoe kan ons 'n verskil maak? Redfield Jamison skryf dat selfs net deur taalgebruik ons psigiese siektes kan destigmatiseer. 'n Mens kan sê veral in Afrikaans, waar in soveel gevälle nog die verouderde, veroordelende en inkriminerende "selfmoord pleeg" gebruik word, kan ons 'n groot deel van die taboe en stigma afbreek met 'n moderner idioom wat depressie as siekte erken, ook dat dit fatale gevolge kan hê. Dus: dat iemand aan selfdood gesterf het, en nie gepleeg het nie, want pleeg impliseer dat die persoon rasoneel was, terwyl hy weens 'n biologies wanfunksionerende brein gesterf het. Die mees menslike sal egter wees om te sê iemand het aan depressie gesterf.

Daarmee word die oorsaak van dood erken, en word die slagoffer van die mens se wreedste siekte met respek en deernis behandel – soos die slagoffers van ander biologiese siektes. Ook die oudmodiese "geestesgesondheid" en "geestesiektes" behoort vervang te word met meer neutrale woorde soos psigiese of psigiatriese gesondheid/siektes. Daar is immers niks met jou "gees" verkeerd nie – wel met jou belangrikste orgaan. As ons samelewing meer begrip het vir depres-

sie en ander psigiese siektes, sal meer jong mense oor hul siekte kan praat. Maar solank depressie gestigmatiseer word, sal veral tieners nie sommer erken hulle het 'n eksistensiële stryd teen 'n allesoorheersende bestaansdroefheid nie.

Elkeen van ons kan 'n verskil maak deur met deernis 'n nuwe grammatika en 'n nuwe taal te gebruik in hoe ons oor dié siekte en dié dood praat. En met altyd nuwe inligting danksy navorsing oor 'n siekte so oud soos die mensdom, een wat voorheen nie as mediese toestand erken is nie, behoort ons nou ook met nuwe kennis te praat. En daarom ook die taal van hoop: jy kan gehelp word. Jy kan *met* jou siekte saamlewe, nie *as gevolg van* jou siekte sterf nie. Kennis is mag. In hierdie geval: oorlewing.



Lizette Rabe is professor in joernalistiek aan die Stellenbosch Universiteit, dra 'n "hemelsblou vir hoop"-strikkie en

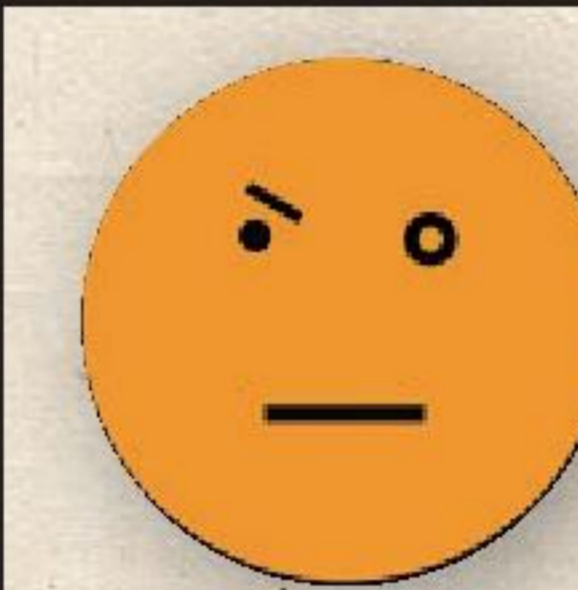
is die stigter van Ithemba ([www.ithembafoundation.org.za](http://www.ithembafoundation.org.za)), wat hoop beteken, en wat in Oktober die Hoop Hike en Hoop Bike vir bewusmaking van depressie as biologiese siekte organiseer.

## Ken jy die Vyf Tekens?

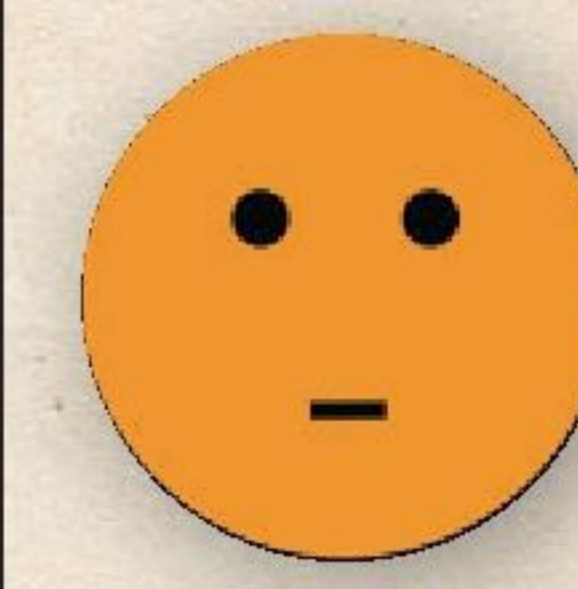
Die Amerikaanse organisasie Change Direction gebruik dié vyf simptome as die klassieke tekens van 'n gemoedstoornis. Herken jy dié tekens in jousef of 'n familielid of vriend? Tree op, soek hulp. Depressie en verwante psigiese siektes is behandelbaar. Belangriker: onbehandeld kan dit lewensgevaarlik word.



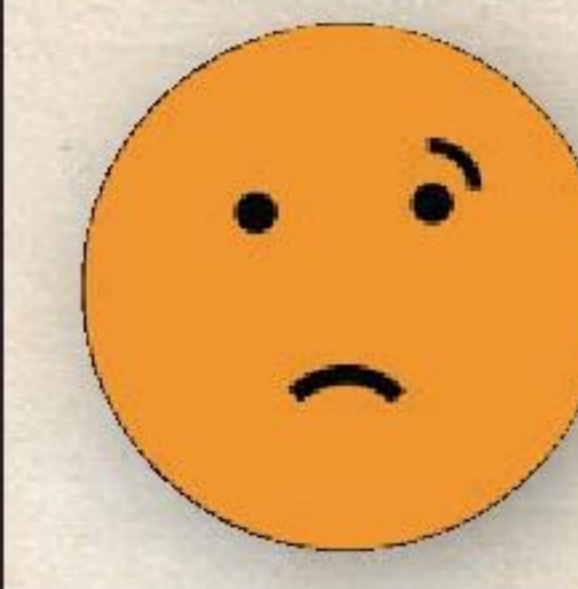
Bron en vir meer inligting: [www.changedirection.org](http://www.changedirection.org)



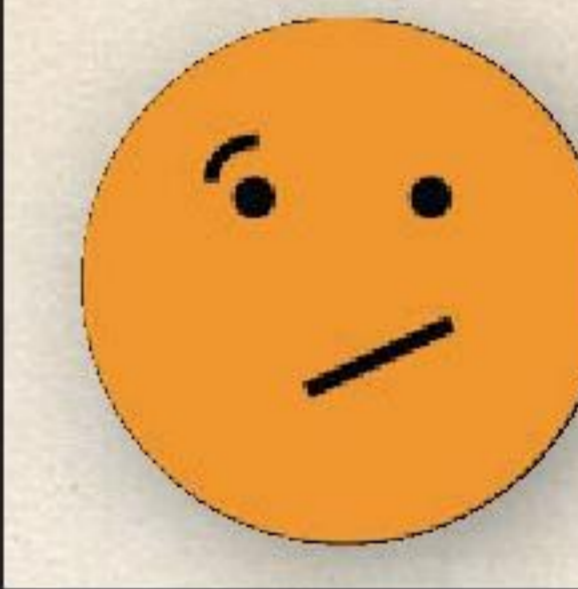
Jy is buierig.



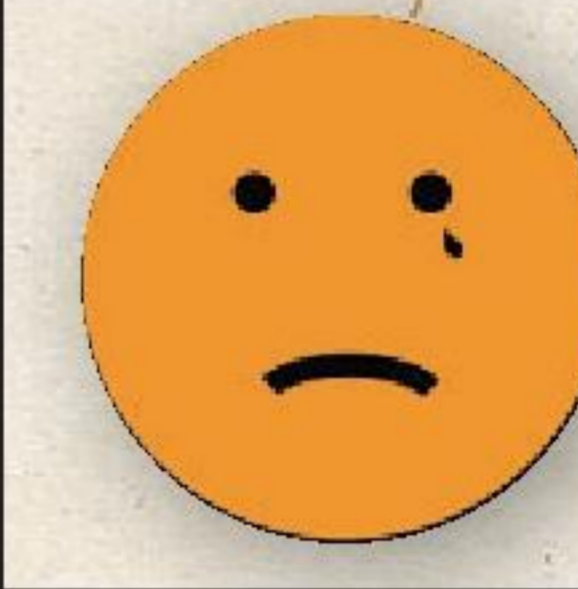
Jy is teruggetrokke.



Jou persoonlikheid verander.



Jy versorg jousef nie.



Jy voel hopeloos.