

Bronwynè Coetzee*

Ons gedenk Wêreldgeestesgesondheidsdag elke jaar op 10 Oktober. Vanjaar se tema, “Dit is tyd om geestesgesondheid in die werkplek te prioritiseer”, plaas ’n belangrike fokus op die geestesgesondheid van die wêreldwye arbeidsmag. Maar wat van die toekoms van dié arbeidsmag? Wat van adolessente? Hoe kan ons adolessente ondersteun om op skool te bly en uiteindelik betekenisvol tot die samelewing by te dra?

Wel, ons kan begin deur hul geestesgesondheid en welstand te prioritiseer en saam met hulle te werk om die probleme waarmee hulle te kampe het, op te los. Die huidige arbeidsmag in Suid-Afrika word al hoe meer deur uitbranding en swak geestesgesondheid in die gesig gestaar. Navorsers van die Universiteit van Kaapstad het trouens onlangs getoon dat gesondheidsorgwerkers aansienlike werksverwante sielkundige ontbering ervaar, wat bydra tot ’n menigte faktore wat ’n impak op hul geestesgesondheid en welstand het.

Volgens die Verenigde Nasies kom meer as 70% van die wêreld se jeug in Afrika suid van die Sahara voor, wat beteken dat die toekomstige wêreldwye arbeidsmag uit Afrika sal kom. Tog ervaar adolessente in Afrika, en veral in Suid-Afrika, baie uitdagings wat hul risiko vir swak geestesgesondheid verhoog en waarskynlik hul kinder- en skooljare sal beïnvloed, asook hul risiko vir werkloosheid sal verhoog. Vir diegene wat werk het, sal onbehandelde geestesgesondheid groter afwesigheid en verlore produktiwiteit, die uitputting van gesondheidsorgshulpbronne en, in die ergste gevalle, selfdood meebring.

In die afwesigheid van nasionale data oor adolessente se geestesgesondheid in Suid-Afrika, toon deursneestudies (waarvan die meeste in die Wes-Kaap gedoen is) dat ’n derde of meer van die land se adolessente simptome van depressie en sowat ’n derde simptome van angs ervaar. As dit nie herken en behandel word nie, sal hierdie algemene geestesgesondheidstoestande waarskynlik in volwassenheid vererger en sal gespesialiseerde sielkundige en psigiatriese behandeling nodig wees. Ongelukkig is daar nie genoeg sielkundiges en psigiaters in die land om in die geestesgesondheidsbehoefte van ons adolessente te voorsien nie. Ons moet dus maniere vind om hul geestesgesondheid voortydig deur voorkoming en vroeë intervensie te ondersteun.

Om hierdie groep vroeg te ondersteun, beteken dat ons ook die uitdagings moet identifiseer wat met adolessente geestesgesondheid verband hou.

Adolessensie is ’n tydperk van ontwikkeling wat geassosieer word met drastiese veranderinge. Benewens pogings om identiteit en onafhanklikheid te vestig, word adolessente deur aansienlike sosiale, omgewings- en digitale faktore in die gesig gestaar wat hul geestesgesondheid beïnvloed. Sosiale en omgewingsfaktore met ’n impak op geestesgesondheid sluit armoede, geweld, dwelmgebruik en trauma in.

In Suid-Afrika word adolessente groot in omgewings wat gekenmerk word deur hoë geweld-, misdaad- en armoedekoerse. By die huis kan hulle voedselonsekerheid, verwaarlosing deur ouers en mishandeling ervaar, en by die skool kan hul omgewing deur afknouery en sosiale isolasie gekenmerk word. Verder beteken die persoonlike en sosiale stigma rondom geestesgesondheidstoestande dat diegene met simptome dalk nie sal hulp soek nie. Daar is voorts al hoe meer kommer oor die impak van klimaatsverandering en omgewingsagteruitgang op adolessente se geestesgesondheid en welstand.

Boonop is dit nie maklik vir adolessente, hul ouers of hul onderwysers om simptome van geestesgesondheidstoestande te identifiseer en ondersteuning te soek nie, wat beteken dat baie

adolescente nie ondersteun sal word nie. Digitale bepalers van geestesgesondheid is faktore wat met die digitale wêreld verband hou, soos sosiale media, en wat geestesgesondheid kan beïnvloed. Daar heers wêreldwyd baie kommer oor die moontlike verband tussen sosiale mediagebruik en toenemende geestesgesondheidsprobleme onder adolessente.

Hoe kan ons dus adolessente se geestesgesondheid aanpak en ondersteun om 'n gesonde toekomstige arbeidsmag te verseker?

Daar bestaan nie 'n eenvoudige antwoord op hierdie vraag nie. Maar as ons ernstig oor hul geestesgesondheid is, moet ons adolessente by elke aspek van besluitneming oor hulle insluit. Hierdie betrokkenheid behels die insluiting van adolessente by navorsing (en beleidsbesluitneming) oor hulle, deur sinvolle samewerking, mede-ontwerp en mede-produksie. Stel jou voor dat jy adolessente vra om intervensies te help vorm wat hul geestesgesondheid sal bevorder? Stel jou voor dat jy die wêreld deur hul oë verstaan en reageer op die kwessies wat hulle die meeste raak?

Om saam met adolessente te werk om hul geestesgesondheidsbehoefte aan te pak beteken om toegang tot hulle te verkry waar hulle heelwat tyd deurbring, soos skole en gemeenskappe. Die ondersoek van die potensiaal van skoolgebaseerde geestesgesondheidsintervensies in Suid-Afrika is belangrik en noodsaaklik aangesien dit baie van die hindernisse kan aanpak wat adolessente met toegang tot geestesgesondheidsondersteuning ervaar. Skoolgebaseerde geestesgesondheidsondersteuning sal waarskynlik ook help om die geestesgesondheidsorg van hul onderwysers en versorgers aan te pak. Skole in Suid-Afrika erken die belangrikheid van die ondersteuning van die geestesgesondheid van leerders al hoe meer en is op soek na programme om aan hierdie behoefte te voldoen.

Dit is egter belangrik dat skole bewysgebaseerde programme gebruik en nie sommer enige lukrake program in werking stel nie. Dit beteken dat daar bewyse moet wees wat toon dat hierdie programme werk om simptome van algemene geestesgesondheidstoestande te verminder, of geestesgesondheid en welstand te ondersteun (soos programme met 'n fokus op selfgating en emosionele regulering) en dat dit nie skade veroorsaak nie. Alhoewel die bou van 'n bewysbasis tyd kan neem, het navorsers die geleentheid om nou saam met adolessente, hul ouers, onderwysers en skoolberaders te werk om 'n gesonde huis- en skoolomgewing vir 'n toekomstige gesonde werksmag moontlik te maak.

*** Bronwyne Coetzee is 'n medeprofessor in die Departement Sielkunde aan die Universiteit Stellenbosch.**