

SA-jeug in geestesgesondheidskrisis

Fanelesibonge Ndebele*

Dit is soms moeilik om die regte woorde te vind om die geestesgesondheidskrisis wat ons jeug van Suid-Afrika tans in die gesig staar, te beskryf. Baie is al oor die toestand van geestesgesondheid in ons land gesê en geskryf, en jongmense het die regering, private instellings en gemeenskappe gesmeek om veral die geestesgesondheid van die jeug eerste te stel. Gedurende Geestesgesondheidbewustheidsmaand, en veral op Wêreldgeestesgesondheidsdag (10 Oktober), wil ek stilstaan by die ondervindinge van so baie jongmense in die hedendaagse Suid-Afrika deur iets van my eie stryd met geestesiekte te deel.

Gedurende my kinderjare in die klein dorpie Ladysmith en Dundee in KwaZulu-Natal, het ek nooit enige opvoeding oor geestesgesondheid ontvang nie. Ons is geleer dat depressie of angs nie regte en erkende siektes was nie, veral nie onder swart mense nie. Daarom het ek vir baie lank geglo dat net 'n wit mens aan depressie of angs kon ly. Die bordjies is egter in die middel van my matriekjaar verhang toe ek bloot net in duie gestort het. Ek onthou daardie dag soos gister – ek sien steeds in my geestesoog hoe ek in die sekretaresse se kantoor ontroosbaar huil, terwyl ek saggies oor en oor fluister, “ek kan dit nie meer doen nie”. Ek kon nie ophou nie! Ek het geweet iets is verkeerd met my, maar ek kon nie 'n beskrywende woord daarvoor vind nie – hierdie oorweldigende, swaar gevoel wat ek eenvoudig net nie kon afskud nie.

Vir die eerste keer in my lewe het ek gevoel asof ek buite beheer van my liggaam was en dit was die vreesaanjaendste gevoel wat ek nog ooit beleef het. Ek het agterna besef en verstaan dat dit deur 'n sameloop van omstandighede veroorsaak is – van posttraumatische stressteuring nadat ek 'n paar weke te vore aangerand is, die druk om 'n jong leier in my skool te wees en, as ek eerlik moet wees, om 'n oorpresteerder in elke aspek van my lewe te wees, tot die afknouery wat ek van my portuurgenote moes verduur omdat ek “anders” as al die ander seuns was. My onderwysers het gou tot die gevolgtrekking gekom dat 'n reaksie op die aanranding was en het besluit om 'n plaaslike traumaberader se hulp in te roep. Ek onthou vandag nog hoe die berader my benader het, langs my kom sit het en gesê het: “Jy lyk eintlik heel goed.” Ek het gelag en huiwerig saamgestem. Wat moes ek sê? Ek het nie fisiek seergekry nie; ek het opgehou huil en ek het 'n bietjie geslaap. Hoe moes ek weet dat my geestesgesondheid besig was om agteruit te gaan? Hoe moes ek weet dat ek in 'n krisis was? 'n Ruk later het ek my eie lewe probeer neem, maar hoe moes ek weet dat ek besig was om 'n krisis te beleef?

Ek het eers jare later professionele hulp by die Sentrum vir Studentevoorgligting en -Ontwikkeling aan die Universiteit Stellenbosch ontvang. Hier was ek – 'n jong LLB-student wat baie as gelukkig, energiek en vol lewenslus sou beskryf, terwyl ek in werklikheid depressief en gebroke was. My gedagtes het my daarvan oortuig dat ek waardeloos was en dat niemand my kon liefhê nie. Ek was eensaam en het na erkenning gesmag, maar my angs het my verhoed om myself ontvanklik vir ander mense te maak.

My storie is maar net een van vele jong mense s'n wat met verskillende tipes geestesiektes worstel. Talle van hierdie jongmense het nog nooit enige vorm van professionele hulp ontvang nie weens die gebrek aan inligting oor geestesgesondheid en -siekte; stigmas wat steeds in ons gemeenskappe aan geestesiektes kleef en die gebrek aan hulpmiddele, ondersteuning en geriewe om doeltreffende hulp te verleen. Ongelukkig ly en leef baie jong mense in absolute donkerte, hoofsaaklik omdat hulle te bang is of nie in staat is nie om hulp te soek.

Dit is tyd dat ons regering, asook openbare en private instellings, veral op tersiêre vlak, begin erken dat geestesiektes besig is om die toekoms van ons mooie land te vernietig deur aan die siele van die

jeug te vreet. Dit is ook tyd dat ouers, gesinne en gemeenskappe hulself opvoed, inlig en bemagtig oor hierdie voortslepende epidemie ten einde ondersteuning en hulp te kan bied waar en wanneer nodig. Hulle moet besef watter rol hulle speel in die skep van toksiese omgewings waarin ons as die jeug onself bevind. Te veel lewens het al verlore gegaan en ons sal bly totsiens sê aan ons tydgenote totdat alle betrokke belanghebbers begin besef dat ons 'n krisis op hande het en werklike en doeltreffende stappe begin doen om die probleem op te los.

'n Onderzoek getiteld *Young People and Mental Health in a Changing World – Snapshots and Solutions* wat in 2018 deur die Suid-Afrikaanse Federasie vir Geestesgesondheid onderneem is, vestig die aandag op kwessies soos middelafhanklikheid, armoede, ongelykheid en werkloosheid wat die geestesgesondheid van jongmense aantast. Die ondersoek gee erkenning aan die belangrikheid van aktivisme en bewusmaking van hierdie kwessies in ons samelewing, asook die stappe wat regeringsamptenare, praktisyns, nie-regeringsorganisasies en gemeenskappe moet doen om te verseker dat jongmense die hoogste vlak van geestesgesondheid bereik.

As 'n vurige ondersteuner van die mediese drama *Grey's Anatomy*, het ek inspirasie in die woorde van die hooffiguur, dr Meredith Grey, gevind toe sy gesê het: "Om jou geestestoestand reg te stel is nie soos chirurgie nie ... ons kan nie net bloedtoetse doen en die lewensfunksies nagaan nie. Met geestesgesondheid is dit baie moeiliker om vordering te meet ... wat vir een mens dalk maklik is, mag dalk van iemand anders ondenkbare innerlike krag vereis. Maar ons moet probeer. Ons moet ons duiwels trotseer. Ons moet die werklikheid in die gesig staar wanneer dit ook al moontlik is en hulp vra wanneer ons nie kan nie. En as ons dit doen, is genesing moontlik."

Terwyl ons vandeemaand Geestesgesondheidbewustheidsmaand en Wêreldgeestesgesondheidsdag vier, wil ek aan iedere jongmense wat met 'n geestesiekte saamleef, sê dat ek jou innerlike sterkte, jou lewenskragtigheid en jou vermoë om in 'n liggaam te woon wat voortdurend in 'n stryd met jou gewikkel is, bewonder. Ek wil by jou pleit om daardie laaste greintjie krag in jouself te vind om op te staan en hulp te soek. Terwyl ons voortdurend bewustheid oor geestesgesondheid skep, moet ons ook nadink oor die lewens wat verlore gegaan het weens geestesiektes. Mag ons opstaan en erkenning gee aan die rol wat elkeen van ons kan speel om 'n beter Suid-Afrika vir almal wat hier woon, te skep.

****Fanelesibonge Ndebele is 'n finale jaar LLB-studente aan die Universiteit Stellenbosch.***