

# Hoekom moet 'n mens oor depressie praat?



“

Depressie is 'n siekte. Soos kanker. 'n Kankerpatiënt kry behandeling, baie aandag en ondersteuning. Depressie is die kwaadaardige kanker waarteen die depressievegter nooit alleen moet of mag baklei nie; daarom móét daar openlik oor depressie gepraat word om die siekte te **destigmatiseer** en om selfdood te voorkom omdat die **diagnose soveel vroeër** gemaak kan word. Daar is twee van my pasiënte (\* skuilnaam) aan wie ek dadelik dink.

*Pieter van der Westhuizen, Kliniese Sielkundige*

## HENRY\*

Hy is in graad 9 en erg depressief. Hy wil nie daaroor praat nie, want hy is bang mense vermy hom en dink hy kan nie *cope* nie. Hy wil oor alles huil en onttrek hom stadig maar seker. Dis nie Henry se enigste probleme nie. Sy ouers en vriende is bekommerd oor hom en sê sulke *random* goed (wat Henry só irriteer) om uit te vind wat met hom aangaan:

“Ek kom agter jy gaan nie meer saam met JP hulle uit nie.”

“Jy ignoreer ook al jou selffoonoproepe.”

“Jy eet al minder.”

## Pieter antwoord:

*Die beste raad vir Henry is om eerlik te wees en vir sy ouers en vriende te sê hy is depressief of onseker of hy wel depressie het. Hy moenie sê dis “niks” nie. Hy moet vir hulle sê hoekom hy so optree. Hulle is nie nuuskierig nie. Hulle wil hom help en ondersteun.*

## LEIGH (23)\*

**Depressievegters se stres en angs verminder wanneer hulle oor die siekte praat, want hulle hoef nie meer voor te gee dit gaan goed nie.**

“Een van my vriende het selfdood ernstig oorweeg. Ek het besef dis te gevaarlik om te bly voorgee dat ek gesond is en in beheer van my lewe is. Nadat ek hulle hieroor ingelig het, het ek reeds beter gevoel. Ek hoef nie meer alleen teen die siekte te baklei nie.”

## Pieter antwoord:

*Dis moeilik om uit die “depressie-kas” te klim. 'n Depressievegter moet sy/haar moed bymekaar skraap en dadelik daaroor praat met mense wat hy/sy weet die meeste begrip sal hê. Dis nie nodig om al die detail met die eerste gesprek te gee nie.*

Wanneer mense weet waaroor die siekte gaan, **kan die diagnose gouer gemaak word** en kan die behandeling vroeër begin. Die siekte word beter bestuur en lewens word beskerm. Net dan kan jy keer dat iemand as gevolg van selfdood sterf.

## IN DIE PRAKTYK

Almal word direk of indirek deur die siekte geraak. Dit is dus almal se verantwoordelikheid om openlik en sonder vrees of enige voorbehoud oor depressie te praat:

### Ondersteuner

- Wat wil jy bereik deur mense van depressie bewus te maak?
- Wat is jou boodskap?
- Waar kan jy oral jou boodskap met ander deel?
- Hoe sal ander mense hieruit voordeel trek?

### Depressievegter

- Waarom is jy bang om te erken jy het depressie?
- Hoekom wil jy uit die “depressie-kas” klim?
- Watter voordele sal dit vir jou inhou?
- Wie kan jou daarmee help om dit vir jou makliker te maak?
- Wat is jou boodskap?

## SELFDOOD

Niemand kies om selfdoodgedagtes te hê nie. Wanneer iemand hom in ‘n ondraaglike situasie bevind en hy geen uitkoms daarvoor sien nie, voel dit asof selfdood die enigste moontlike uitweg uit sy huidige situasie is. Die brein is te siek om normale lewe aan die gang te hou. Dit kan die gevolg wees van ‘n depressiewe gemoed, fisieke pyn, armoede, verliese, liggaamlike of emosionele mishandeling.

### Wanneer die persoon selfdoodgedagtes erken, vind uit hoe ernstig dit is:

- Het hy al ‘n plan en ‘n datum?
- Het hy toegang tot die instrument/voorwerp wat hy wil gebruik?
- Moet nooit iemand ignoreer wat sê hy wil sy lewe beëindig en jou van sy gedagtes vertel nie.
- Kry onmiddellik hulp.

## JOU BETROKKEHEID BY IEMAND MET SELFDOODGEDAGTES

### 1. Jy vermoed iemand na aan jou wil sy eie lewe neem.

- Vorige selfdoodpogings: mense wie se selfdoodpogings al vantevore misluk het, kan dit beslis in die toekoms weer probeer doen.
- Gedrag en persoonlikheid: dit verander in die tyd voordat hulle ‘n selfdoodpoging aanwend: sommige sal ewe skielik onverklaarbaar positief wees, asof hulle verlig is dat hulle die finale besluit geneem het.
- Ander weer sal ál meer kans vat en gevaarlike dinge aanpak in die hoop dat hulle “per ongeluk” sal sterf.
- Die gevaarligte brand wanneer iemand met ernstige depressie sy aardse besittings begin weggee.

### 2. Wat moet ek doen as ek vermoed iemand oorweeg selfdood?

- Vra direk, luister sonder om te oordeel en moenie kritiseer nie.
- Moenie die persoon se terapeut probeer wees nie.
- Moenie belowe om sy selfdoodplanne geheim te hou nie.
- As jy bekommerd is, roep ander se hulp in.

- Probeer die persoon oorreed om professionele hulp by 'n dokter, sielkundige of psigiater te kry.

### 3. Hoe ondersteun jy iemand wat selfdoodgedagtes het?

- **Tieners** moet onmiddellik 'n volwassene (verkieslik die persoon se ouers, naasbestaendes, kollegas) daarvoor inlig. Die persoon mag jou vra om die inligting 'n geheim te hou, maar wanneer dit oor sy veiligheid gaan, kan die geheimhouding sy/haar einde beteken.
- **Volwassenes** moet die persoon se ouers, naasbestaendes of kollegas dadelik in kennis stel en by hom/haar bly totdat hy/sy in die aangewese persoon se sorg is.
- **Ouers** moet so gou moontlik hulle kind deur 'n sielkundige/psigiater laat evalueer.

### 4. Wat kan jy nog doen?

- **Luister** met die nodige empatie.
- **Toon begrip vir sy/haar gevoelens.** Dit kom voor of 'n depressievegter 'n normale lewe, maar sy/haar gevoelens van hooploosheid en hartseer is 'n werklikheid. Sê dat jy probeer verstaan hoe moeilik dit vir hom/haar moet wees om so te voel.
- **Besoek die depressievegter.** Jy is nie die terapeut nie, maar gaan kyk hoe dit met die persoon gaan en hoe hy/sy die situasie hanteer.

## NOODNOMMERS

### 1. SA Federation for Mental Health

Adcock Ingram Depression and Anxiety Helpline  
0800 70 80 90

### 2. Suicide Crisis Line

0800 567 567  
SMS 31393

### 3. South African Depression and Anxiety Group

www.sadag.org  
0800 21 22 23  
Soek 'n ondersteuningsgroep naby jou  
0800 21 22 23

### 4. Mental Health Information Centre [www.mentalhealthsa.org.za](http://www.mentalhealthsa.org.za)

Navrae: [mhic@sun.ac.za](mailto:mhic@sun.ac.za)  
(021) 938 9229

### 5. Health24

[www.health24.com/Medical/Depression](http://www.health24.com/Medical/Depression)

## IN 'N NEUTEDOP

Daar is nie vir elke situasie waarin iemand selfdood oorweeg 'n perfekte resep nie. Die basiese riglyne kan gevolg word:

1. Moenie die waarskuwingstekens van selfdood ignoreer nie – as jy bekommerd is, praat met die persoon.
2. As hy selfdoodgedagtes erken, vind uit hoe ernstig dit is bv. sy plan en 'n datum.
3. As dit so is, moet jy dadelik optree om hom by hulp te kry en hom te beveilig.
4. Luister, maar moenie sy terapeut probeer wees nie. As jy bekommerd is, roep ander se hulp in.
5. Probeer hom oorreed om na 'n dokter of 'n hospitaal te gaan waar professionele hulp beskikbaar is.
6. Gee vir hom die beskikbare tolvrye noodnommers om te bel wanneer sy omstandighede ondraaglik is.

7. As die persoon alle hulp weier, bel die polisie. Daar is wettige meganismes om iemand teen sy wil na 'n hospitaal te bring as dit werklik nodig is.

## SELFDOEN

Wanneer jy vermoed iemand oorweeg selfdood, gebruik die riglyne om jouself voor te berei voordat jy met die persoon praat:

1. Watter waarskuwingstekens is daar dat die persoon selfdood oorweeg?
2. Hoekom vermoed jy is hy ernstig daarvoor?
3. Vir wie moet jy omtrent sy selfdoodplanne inlig?
4. Wat moet jy doen om sy omgewing te beveilig indien dit nodig is?
5. Waar of by wie gaan jy vir hom professionele hulp soek?
6. Noodnommers wat hy kan bel

## WELLNESS TOOLBOX

**Doen elke dag 'n paar van die goed, al voel jy goed:**

- Doen 'n kort hiking trail – stap, ry met 'n bergfiets
- Skryf hoekom jy van jouself hou.
- Skryf aan die einde van die dag watter
  - 3 probleme jy baie goed hanteer het
  - 3 vrese jy oorwin het
  - 3 kere jy deurgedruk en nie moed opgegee het nie*Enige iets positiefs oor jouself!*  
**Raak kreatief en maak jou joernaalboek mooi – iets soos 'n scrap boek. Kyk vir voorbeelde met templates op die internet as jy dit liever elektronies wil doen.**
- Lees 'n goeie boek, gaan slaan gholfballe, speel straatkrieket, skop 'n sokkerbal saam met jou maats, speel handjie-tennis, lê en ontspan in die bad of ry op jou *long board*.
- Kyk 'n komedie – fliet of TV-program – en lag hard, uit jou maag uit!
- Doen 'n paar klein takies – maak 'n *back up* van jou foto's bv. op dropbox, laai die nuutste *songs* af of maak jou rugbyskoene skoon.
- Gaan stap of speel met jou hond, bestee tyd aan diere by die plaaslike dierebeskermingsvereniging: streel 'n hond of kat, gaan stap 'n entjie met die dier, gooi vir hom 'n bal of 'n stok, maak hulle hokke skoon of gee vir hulle kos.
- Luister musiek en sing saam – hárd – al sing jy vals! Gebruik oorfone as jou huismense kla.
- Gesels met hawelose mense. Reël 'n *sandwich drive* vir straatkinders. Jy sal voel jy het iets vir iemand beteken. Dit sal jou selfbeeld en -vertroue 'n goeie hupstoot gee.
- Velkontak ... enige iemand voel beter wanneer jy 'n drukkie gekry of self gegee het.