

16 Augustus 2019

SELFDOOD

Hoekom oorweeg mense selfdood?

Dit kan die gevolg wees van 'n depressiewe gemoed, fisieke pyn, armoede, verliese, liggaamlike of emosionele mishandeling.

Is mense wat selfdoodplanne beraam nie selfsugtig nie?

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.

Is selfdood sonde?

Pastoor Jim Burns: mense wonder of selfdood 'n ander "soort" sonde is, want diegene wat a.g.v. selfdood sterf, kan dit nie bely nie. Hy verwys na die teoloog, Lewis Smedes (Amerikaanse professor in die teologie en etiek): "Ons pleeg almal sonde wat ons nie eers besef sonde is nie; daarom sterf ons almal met sonde wat ons nie bely het nie. Ek glo Jesus het aan die kruis gesterf nie net vir almal se sondes nie, maar vir al ons sondes, selfs die "vergete" sondes."

Is selfdood die onvergeeflike sonde?

Nicholas Davis, pastoor van Kalifornië sê: "The specific unforgivable sin Jesus has in mind is not suicide, but rather associating the Holy Spirit with the work of Satan."

Markus 3:29 "Wie egter teen die Heilige Gees laster, word tot in ewigheid nie vergewe nie, maar bly ewig skuldig aan die sonde."

Family and friends of a believer who has committed suicide should never worry about whether their loved one is in heaven. Thankfully, even suicide is not greater than the body and blood of Jesus—broken and shed for the forgiveness of all our sins."

Ek het vir Gerjo Ben hieroor uitgevra en sy antwoord was dat ons nie God se genade moet beperk nie. God se liefde en genade vir elkeen van ons is *uncapped*.

Wat sê 'n mens vir iemand wat nie dieselfde siening het nie?

Ons almal het ons eie siening en interpretasie van God se Woord. Voordat ons hieroor 'n debat aan die gang sit, en ek my wil en siening op ander wil afforseer, moet ons eerder vir God vra hoe ons mense wat so stukkend is en nie meer kans sien vir die lewe nie, kan probeer verstaan en help. So kan jy 'n lewe red.

Mense sê dikwels hulle het voor die selfdood niks vreemds aan die persoon se gedrag agter gekom nie. Hoe is dit moontlik dat iemand wat so stukkend is, niks verklap nie?

- Depressievegters en mense met soortgelyke geestesongesteldhede is meester-akteurs. Ons weet hoe om voor te gee.
- Iemand wat regtig nie meer wil lewe nie, gaan nie sy planne verklap nie. Hy weet sy geliefdes sal enige iets probeer om sy planne te verongeluk.
- Alles word haarfyn beplan: datum, tyd, metode
- Wanneer alles dan in plek is, is die kans goed dat die persoon vrolik en positief oor die lewe is. Hy weet dis 'n kwessie van tyd voor hy finaal van sy seer verlos sal wees.

23 Augustus 2019

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?

Kry onmiddellik hulp en moet nooit iemand ignoreer wat sê hy wil sy lewe beëindig en jou van sy gedagtes vertel nie.

Jou betrokkenheid by iemand met selfdoodgedagtes

- Vorige selfdoodpogings: iemand wie se selfdoodpoging(s) al vantevore misluk het, kan dit besluit in die toekoms weer probeer doen.
- Gedrag en persoonlikheid verander in die tyd voordat 'n selfdoodpoging aangewend word:
- Die persoon sal ewe skielik onverklaarbaar positief wees, asof hy/sy verlig is dat hy/sy die finale besluit geneem het.
- Iemand anders sal weer ál meer kans vat en gevaarlike dinge aanpak in die hoop dat hy/sy "per ongeluk" sal sterf.
- Die gevaarligte brand wanneer iemand met ernstige depressie sy aardse besittings begin weggee.

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.

Hoe ondersteun jy iemand wat selfdoodgedagtes het?

- Tieners moet onmiddellik 'n volwassene (verkieslik die persoon se ouers, naasbestaandes, onderwysers) 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, naasbestaandes 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 of psigiater laat evalueer.

Wat kan jy nog doen?

- Luister met die nodige empatie.
- Toon begrip vir die persoon se gevoelens. Dit kom voor of 'n depressievegter 'n normale lewe lei, 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

SADAG 24hr Helpline 0800 12 13 14

Suicide Crisis Line 0800 567 567