

30. SAALOPENING: Selfmoord

Reël vooraf met 'n paar vrywilligers om jou met die illustrasie te help. Neem 'n klompie goed saam wat BITTER smaak vir die vrywilligers om aan te proe.

Laat die vrywilligers op die verhoog staan en laat hulle aan die bitter goed proe. Vra hulle die volgende vrae nadat hulle daaraan geproe het.

Vrae:

1. Hoe het die goed gesmaak waaraan julle geproe het? (bitter)
2. Wie van julle het daarvan gehou?
3. Wie van julle sal hierdie goed sommer net vir die lekker of 'vrywillig' eet?

Bespreek die ysbreker:

Weet julle dat hierdie bitter goed wat julle nou aan geproe het ons baie laat dink aan ons lewens. Baie keer is daar 'bitter' goed in ons eie lewens. Help my om 'n paar op te noem.

- Egskeiding van ouers
- Dood van 'n geliefde
- Vriendskap wat verbreek is
- Jy word geboelie
- Molestering / Verkragting
- Depressie
- Kinders wat jou beskinder en jou slegmaak
- Jy druip

Ons sal 'n lang lys kan maak as ons tyd het om aan te gaan. Wat kies baie mense, en deesdae veral kinders en tieners as 'n uitweg uit hierdie bitter situasies uit? Selfmoord!

Selfmoord is deesdae iets wat ons al meer van hoor, VERAL onder ons kinders. Julle is mos slim, kom ek kyk wie my met hierdie een kan help.

Wat is die KERN van selfmoord? Hopeloosheid! Jy moet geen hoop meer hê dat dinge beter gaan wees en gaan raak as jy tot op die punt van selfmoord gekom het nie. Jy dink nie dat iemand jou kan help of 'n uitkoms vir jou kan gee nie. Selfmoord is 'n teken van iemand wat alle HOOP verloor het, want as jy selfmoord pleeg is daar nie omdraai kans nie, jy kan nie weer 'terugkom' en iets 'anders' probeer nie.

Een van die ergste goed rondom selfmoord is, is dit wat jy aan die mense om jou doen, jou ma / pa / vriende ens. Die persoon wat selfmoord pleeg voel dalk dat hulle nou ontslae is van al

hulle probleme, maar hulle veroorsaak 'n leeftyd van hartseer en verwyt vir die mense wat agter bly.

Daar is altyd HOOP!

Vanoggend wil ek vir jou kom sê dat daar ALTYD hoop is! Jy moet net weet waar om daarvoor te gaan soek. Selfmoord is GEEN oplossing vir jou probleme nie, want daarmee veroorsaak jy 'n KLOMP probleme vir ander mense.

1. Jesus Christus

Die eerste hoop wat ek vanoggend vir jou wil gee is Jesus Christus! Ek weet, hier slaan baie van julle se ore nou onmiddelik toe! Ontspan! Ek gaan nie vanoggend vir jou uit die Bybel uit preek nie, ek wil net vir jou sê dat Jesus jou liefhet, en dat Hy JOU gemaak het met 'n baie spesiale doel. Moenie dat die satan jou doel by jou kom steel deur selfmoord nie!

2. Mense gee om vir jou

Die tweede hoop: Daar is meer mense wat vir jou omgee as wat jy dink. JY dink dalk dat niemand jou gaan mis, of gaan omgee as jy nie meer hier is nie! Verrassing!! Dis 'n GROOT GROOT leuen!!! Gaan maak 'n lysie van almal wat jy DINK jou gaan mis, en gaan praat met hulle, hoor by hulle of jy vir hulle belangrik is en hoekom.

3. Elke probleem het 'n oplossing

Die derde hoop: Elke probleem het 'n oplossing – hier gaan jy dalk weer vir my sê dat ek nie weet waarvan ek praat nie! Dan wil ek jou vandag UITDAAG!! Voordat jy tot die stap oorgaan om jou eie lewe te neem – selfmoord te pleeg – gaan na jou onderwyser of jou ouer, iemand wat jy kan vertrou, en kyk of hulle jou nie sal kan help met 'n oplossing vir jou probleem nie.

4. Waarop gaan jy uitmis?

Die vierde hoop: Ek wil jou weer uitdaag!! Gaan maak 'n lys van alles waarop jy gaan uitmis as jy sal besluit om selfmoord te pleeg, en dan maak jy 'n lys van die 'voordele' van selfmoord pleeg. Ek kan jou vandag WAARBORG dat die uitmis lys langer en belangriker sal wees as die 'voordele' lys – mits jy EERLIK met jouself is!!

Jy sit dalk hier en dink dat ek nou REGTIG nie weet waarvan ek praat nie, maar ek wil jou weer uitdaag!! Gaan PROBEER dit..... wat het jy om te verloor?? As jy aan selfmoord dink HET jy iets om te verloor..... ALLES, vir ALTYD!!!

Toepassing:

Kom ons raak prakties. Wat moet jy doen as jy daaraan dink om selfmoord te pleeg?

- As jy daaraan dink om selfmoord te pleeg, moet dit nie vir jouself hou nie. Praat met iemand wat jy kan vertrou, jou onderwyser, vriend, ouer of iemand by die kerk. Moenie skaam wees daaroor nie, want die mense wat vir jou omgee sal jou graag daardeur wil help en jou nie daaroor veroordeel nie.
- Weet dat daar al BAIE mense is wat hierdeur gewerk en gehelp is – mense wat net so moedeloos en sonder hoop soos jy was!
- Omdat jy nou so voel beteken nie dat jy dadelik selfmoord moet pleeg nie. Probeer om iets te kry wat jy tussen jou en jou pyn jou gedagtes aan selfmoord kan sit.
- Deur met iemand te praat oor die redes waarom jy selfmoord wil pleeg mag jou beter laat voel, en selfs vir jou oplossings vir jou probleme gee.
- Onthou om beter te voel moet jy leef, as jy dood is kan jy nie beter voel nie!

Afsluiting:

Ek wil julle wat hier sit vanoggend vra om sensitief te wees vir jou maats. As hulle anders optree as gewoonlik. Oor selfmoord begin praat. Hulle onttrek aan dinge wat hulle gewoonlik geniet het, kom PRAAT met een van ons daaroor. Baie keer dink ons dat so iemand net aandag soek.... My vraag is hoe gaan jy voel as jy geweet het en daardie persoon wel selfmoord pleeg! Die verwyt gaan jou vir altyd opvreet.

Sluit af met gebed

EKSTRA INLIGTING OOR SELFMOORD:

Dikwels oorweeg mense selfmoord omdat hul oorweldig voel deur 'n verskeidenheid lewensomstandighede wat insluit terugslae of teleurstellings, verlies, egskeiding, finansiële stres, mediese siekte, familiegeskiedenis en genetika, trauma, ens.

Enige een van hierdie oorsake of 'n kombinasie daarvan kan bydra tot depressie, aangesien dit fisiese swakheid en stres veroorsaak. Depressie of gedagtes van selfmoord kan enigiemand oorkom.

TEKENS OM RAAK TE SIEN

Volgens navorsing sal 70% van mense wat selfmoord pleeg, iemand van hul planne vertel of ander waarskuwingstekens gee.

Het jy al ooit gehoor dat iemand twee of meer van die volgende sê?

- ⊗ Die lewe is nie die moeite werd om te lewe nie
- ⊗ My familie (of vriende of meisie / kêrel) sal beter af sonder my wees
- ⊗ Volgende keer sal ek genoeg pille drink om dit reg te doen
- ⊗ Jy kan maar my versameling of waardevolle items kry. Ek het nie meer hierdie dinge nodig nie
- ⊗ Moenie bekommerd wees nie, ek sal nie meer daar wees om dit te hanteer nie
- ⊗ Jy sal jammer wees as ek weg is
- ⊗ Ek sal nie veel langer hier wees nie
- ⊗ Ek kan nie alles hanteer nie - die lewe is te moeilik
- ⊗ Ek sal nie meer 'n las wees vir almal nie
- ⊗ Niemand verstaan my nie - niemand voel soos ek nie
- ⊗ Daar is niks wat ek kan doen om dit beter te maak nie
- ⊗ Ek sal beter af wees as ek dood is
- ⊗ Ek voel dat daar geen uitweg is nie
- ⊗ Jy sal beter af wees sonder my

Wat is ander waarskuwingstekens?

Ander tekens dat iemand met selfmoord oorweeg, sluit in - maar is nie beperk tot: "

- Dramatiese veranderinge in buie
- Verlies aan belangstelling in voorheen genotvolle aktiwiteite
- Geïrriteerdheid
- Toename in dwelm- en alkoholgebruik
- Die neem van groter risiko's
- Aggressiewe, impulsiewe en / of gewelddadige dade

- Uitdrukkings van hopeloosheid en doelloosheid
- Gebrek aan selfversorging of verwaarlosing van self
- Slaap te veel of te min
- Voel moeg die meeste van die tyd
- 'n Beduidende hoeveelheid gewig optel of verloor
- Veranderinge in eet- en slaappatroon
- Onttrekking van familie, vriende en ander belangstellings
- Weggee van kosbaarhede en ander besittings en / of 'n testament maak; opruiming van persoonlike sake; notas maak oor besittings
- Herontmoeting met ou vriende en uitgebreide familie asof om totsiens te sê
- Vorige of onlangse selfmoordpoging (s)
- Ongewone geluk en vrede (goeie bui) na 'n intense tydperk van onrus en die vertoon van bogenoemde eienskappe

HOE KAN EK VASSTEL OF DIE PERSOON ERNSTIG IS?

Die drie vrae wat u moet vra is:

1. Het jy besluit **hoe** jy jouself sal doodmaak?
2. Het jy besluit **wanneer** jy dit sou doen?
3. Het jy **enige stappe** gedoen om te verseker dat jy jou plan sal kan uitvoer? 'n Hoër vlak van beplanning dui op 'n meer ernstige risiko. U moet egter onthou dat die afwesigheid van 'n plan nie genoeg is om die persoon se veiligheid te verseker nie.

Alle gedagtes van selfmoord moet ernstig opgeneem word.

WAT AS DIE PERSOON MY LAAT BELOWE OM NIEMAND TE VERTEL NIE?

Jy moet nooit instem om 'n plan vir selfmoord geheim te hou nie. Dit is nie 'n belofte wat jy nie moet hou nie.

Hoe moet ek met iemand praat wat wil selfmoord pleeg?

- Vertel die persoon wat jy omgee en dat jy hulle graag wil help.
- Wees empaties vir wat hulle besig is om deur te gaan. Laat hulle die meeste van die praatwerk doen en probeer om nie self hul probleme te wil oplos nie.
- Dui duidelik aan dat gedagtes van selfmoord dikwels geassosieer word met 'n behandelbare gemoedsversteuring. Gee 'n gevoel van hoop vir die persoon dat hy behandeling kan kry en beter kan voel.
- Kry professionele hulp. Doen alles in jou vermoë om die hulp te kry wat hy of sy benodig. Bel 'n krisislyn vir advies en verwysings. Moedig die persoon aan om 'n dokter, sielkundige, dominee of maatskaplike werker te sien, help om 'n behandelingsfasiliteit te vind, of neem hul dadelik na die ongevalle eenheid van 'n hospitaal.

- Moenie hulle alleen los nie.

DOEN JOU BESTE:

Doen jou bes vir die persoon wat jy probeer help. Onthou egter dat, ondanks ons beste pogings, sommige mense steeds deur selfmoord sal sterf.

Selfmoordkrisislyn Suid-Afrika 0800 567 567

Jy kan hierdie inligting by hierdie webtuiste kry: <https://afrikaans.zenzilelife.com/blog/hoe-weet-ek-iemand-wil-selfmoord-pleeg>

Oulike webtuistes om oor selfmoord te besoek:

<https://mashable.com/article/suicide-want-to-die-reasons-to-keep-living/>

<https://www.youthesource.com/2010/03/26/suicide-talks-the/>

<https://youthgrouptruth.com/tag/suicide/>

https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/

LOVE CHALLENGE: BEWUSMAKINGS VELDTOG:

“To write love on her arms” – is ‘n baie oulike en praktiese manier om mense, en veral kinders in skole bewus te maak van selfmoord. Dit maak mense wat daardeur geraak word bewus daarvan dat mense om hulle omgee.

Gaan lees gerus meer oor hierdie veldtog by die skakel hieronder:

<https://twloha.com/>