

# 24

## SELFMOORD

### *Ons gesels oor depressie*

#### **FASELES**

#### **ALGEMENE DOELSTELLINGS**

Die kinders moet weet –

- wat die tekens van depressie is; en
- wat die oorsake van selfmoord is.

#### **SPEKIFIEKE DOELSTELLINGS**

##### **Kennis**

Die kinders moet weet wat die statistieke aandui oor die voorkoms van depressie by mense.

##### **Gesindheid**

Die kinders moet bereid wees om die moontlike oorsake en gevaartekens wat aanleiding gee tot selfmoord, ernstig op te neem.

##### **Vaardigheid**

Die kinders moet in staat wees om die gevaartekens van selfmoord positief om te keer.

#### **MEER INLIGTING (1 Konings 19: 1-21)**

Selfmoord beteken dat iemand hom- of haarself doodmaak omdat daar vir hulle geen rede is om verder te lewe nie. Selfmoord is dikwels 'n permanente oplossing vir 'n tydelike probleem. Die hartseer statistieke is dat daar oor die wêreld elke jaar omtrent 1 miljoen mense selfmoord pleeg. Hierdie syfer styg ongelukkig ook baie vinnig.

In Suid-Afrika is 10% van alle onnatuurlike sterftes by jongmense as gevolg van selfmoord, en 11% by volwassenes.

Daar is baie redes hoekom mense selfmoord pleeg. Die grootste rede is verwant aan stres en depressie. Meer mans as vroue pleeg selfmoord. Die gemiddelde ouderdom waar selfmoorde

plaasvind, word ook al hoe laer. Daar is baie omstandighede in jongmense se lewe wat kan lei tot stres en dan kan oorsit in depressie. Depressie word veroorsaak deur –

- probleme by die huis;
- verandering in die gesin (dood, verhuising, 'n nuwe baba, stiefouer, ensovoorts);
- verhouding met geskeide ouers;
- verandering van skool of probleme by die skool;
- liefdesteleurstellings;
- portuurgroepverwerping;
- verkeerde keuses soos drank, dwelms en seks;
- druk met skoolwerk en prestasie;
- onredelike verwagtinge van ouers;
- loopbaanbesluite; of
- 'n vriendekring en identiteitsvinding in 'n harde en genadelose wêreld.

Al hierdie omstandighede lei gelukkig nie tot selfmoord nie, maar in baie gevalle vorm dit deel van 'n kombinasie faktore wat selfmoord kan veroorsaak.

Jongmense wat selfmoord oorweeg, voel dikwels waardeloos, alleen, ongeliefd.

Sommige voel dat hulle selfs vir hulle ouers 'n las is.

Hulle voel misverstaan en veroordeel deur die naaste mense in hulle wêreld.

Hulle is baie sensitief vir kritiek, en bang om foute te maak.

Hulle sukkel om emosioneel te oorleef.

Hulle is oortuig dat hierdie gevoelens permanent is en dat daar geen hoop is nie.

Hulle is oortuig dat niemand dit ooit sal kan verander nie.

'n Mens kan nie altyd voorspel dat iemand selfmoord wil pleeg nie.

Tog is daar tekens waarvoor ons kan uitkyk as 'n aanduiding dat iemand dalk hulp nodig het. Van hierdie tekens sluit die volgende in:

- Depressiewe gedrag en gevoelens van hooploosheid.
- Gebrek aan belangstelling en energie.
- Verandering in eet- en slaappatrone.
- Ongeërgdheid oor persoonlike voorkoms.
- Toename in angstigheid.
- Fisiese simptome van angstigheid.
- Dramatiese verandering in gedrag.
- Buitengewone aggressiwiteit of teruggetrokkenheid.
- Daag nie op by sport, skool en ander aktiwiteite nie.
- Behepthed met doodgaan en selfmoord.
- Ligsinnig oor selfmoord, en gesprekke daaroor met vriende.

Omdat meeste selfmoordgevalle met depressie gepaardgaan, is dit nodig dat ons na 'n paar feite oor depressie kyk.

Depressie is 'n siekte wat in baie vorme en soorte by mense voorkom. Almal voel van tyd tot tyd af en het 'n *slegte dag*. Wanneer daardie gevoelens vir lang tye begin duur en 'n mens se funksionering begin beïnvloed, kan dit simptome van depressie aandui. Depressie word as 'n

gemoedstoestand omskryf. Die oorsake daarvan kan ook fisies van aard wees. Dit is 'n siekte soos enige ander siekte en is nooit 'n teken van swakheid of slapheid nie.

Dit kan nie weggewens of weggedink word nie. Dit kan baie suksesvol met medikasie behandel word. Depressie kom by mense van enige ouderdom voor. Depressie is ook geneties oordraagbaar.

## **AANBIEDING**

### **Jy het nodig**

- Die Bybel.
- Velle papier waarop die verskillende groepe hulle antwoorde kan neerskryf tydens die Interfase Olimpiade.
- 'n Stophorlosie wat minute kan afmeet.

## **KOM ONS BEGIN**

Begin met 'n gebed, of vra een van die kinders met wie vooraf gereël is om die gebed te doen.

## **VANDAG LEER ONS**

### **BEGIN SO**

Vra rond of iemand al met depressie of 'n depressielyer te doen gehad het en wat die omstandighede rondom dit was. Baie uiteenlopende opinies en gebeure is moontlik. Moenie nou al korrigerend op hulle vertellings reageer nie.

## **IETS INTERESSANT**

Behandel die feite by **MEER INLIGTING**.

## **IETS BELANGRIK**

### **Herhaal weer die volgende feite:**

Die grootste rede vir selfmoord is depressie. Hooforsake van depressie is –

- die dood van 'n geliefde, verhuising, 'n nuwe baba, slegte verhoudings;
- verandering van skool of probleme by die skool;
- liefdesteleurstellings;
- verwerping, gevoel van waardeloosheid;
- verkeerde keuses soos drank, dwelms en seks;
- onredelike verwagtinge van ouers;
- loopbaanbesluite; of
- 'n vriendekring en identiteitsvinding in 'n harde en genadelose wêreld.

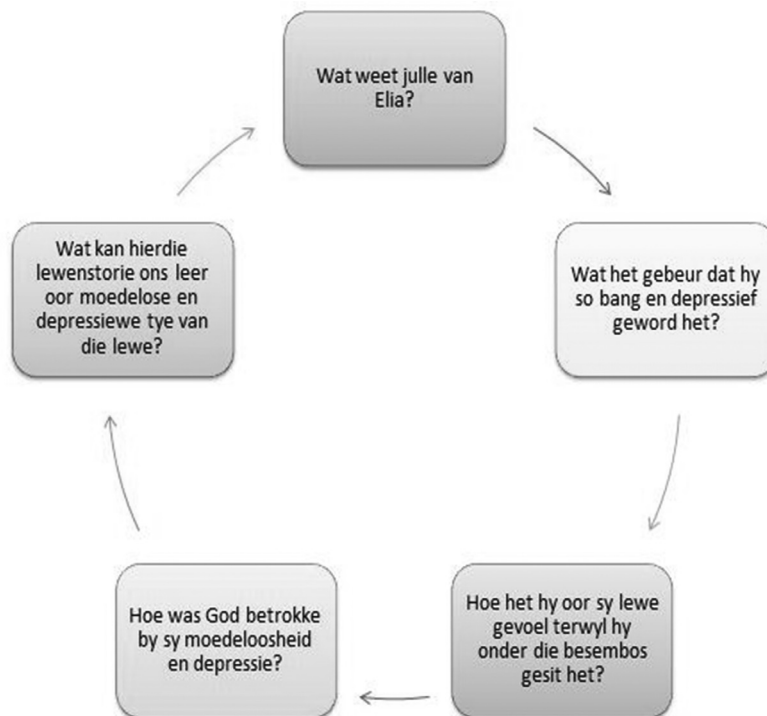
Depressie is suksesvol behandelbaar en hoef nie tot selfmoord te lei nie.

Wees bedag op die volgende gevaartekens vir selfmoord:

- Depressiewe gedrag.
- Gebrek aan belangstelling.
- Verandering in eet- en slaappatrone.
- Ongeërgdheid oor persoonlike voorkoms.
- Fisiese simptome van angstigheid.
- Dramatiese verandering in gedrag.
- Aggressiwiteit of teruggetrokkenheid.
- Daag nie op nie.
- Behepthed met doodgaan en selfmoord.
- Ligsinnig oor selfmoord, en gesprekke daaroor met vriende.

### IETS OM TE DOEN

Laat die verskillende graadgroepe opdeel in graad 8, 9 en 10 onderskeidelik. Indien die groepe baie groot is, kan die onderskeie graadgroepe verder opgedeel word in kleiner groepe van ongeveer 10. Gee aan elke groep 'n vel papier om op te skryf:



- Al die groepe ontvang die volgende opdrag:
  - Elke lid van die groep lees 1 Konings 19: 1-21 deur.
  - Elke groep bespreek nou die volgende vrae en skryf hulle antwoord by die toepaslike vraag neer.

- Laat die groepe weer in die groot groep saamkom, en lei 'n bespreking aan die hand van die volgende riglyn-antwoorde:

**Wat weet julle van Elia?**

*Elia was een van die groot profete van Israel. 'n Profeet het namens God met die volk gepraat en boodskappe van God aan die volk oorgedra. Elia het in die gedeelte net voor hierdie hoofstuk die Baäl-godsdiens uitgedaag deur twee altare te bou, een vir Baäl en een vir God. Hy het toe aan die Baäl-profete geleentheid gegee om tot Baäl te bid om die altaar aan te steek, maar daar het niks gebeur nie. Net daarna het hy tot God gebid, en Hy het met vuur geantwoord wat alles rondom die altaar verbrand het. God het sodoende sy almag bevestig, en dit was vir almal duidelik dat Baäl 'n dooie god was. Ten spyte van hierdie oorwinning, het Elia bang, moedeloos, en nutteloos – depressief – onder 'n bos gaan lê om dood te gaan.*

**Wat het gebeur dat hy so bang en depressief beword het?**

*Elia het gehoor dat die Joodse koning se vrou, Isebel, 'n Baäl-profetes, hom wil doodmaak oor die skade wat hy die Baäl-godsdiens aangerig het. Hy het skielik magteloos en doelloos en waardeloos gevoel omdat God vroeër deur hom groot dinge gedoen het, maar nou is sy eie lewe in gevaar.*

**Hoe het hy oor sy lewe gevoel terwyl hy onder die besembos gesit het?**

*Hy het gewens hy was dood, hy het nikswerd gevoel en kon glad nie sien dat daar hoop vir sy situasie kan wees nie. Hy het nie omgegee oor kos nie, die engel moes hom herinner om van die kos te eet sodat hy sterk genoeg kon bly. Hy het gedink dit is klaarpraat met hom.*

**Hoe was God betrokke by sy moedeloosheid en depressie?**

*Dit is wonderlik om te sien dat God presies geweet het hoe Elia voel en dat Hy hom op die regte manier versorg het. God het vir Elia gewys dat Hy nie net teenwoordig is in die groot en indrukwekkende dinge van die lewe nie. Hy is nie net daar waar almal Hom altyd gaan soek nie. Hy is juis ook daar waar 'n mens dit die minste verwag, waar 'n mens selfs dink dat Hy afwesig is. Dan sorg Hy vir die kleinste en die grootste dinge, selfs terwyl ons moedeloosheid en twyfel ons daarvoor blind maak.*

**Wat kan hierdie lewenstorie ons leer oor moedelse en depressiewe tye van die lewe?**

*Dit is menslik om moedeloos te wees en depressief te voel. Daar is ook baie dinge in ons tyd wat ons vreugde en lewenskwaliteit van ons wil beroof. As ons te doen kry met depressie en moedeloosheid, moet ons onthou dat die lewe altyd die moeite werd is omdat God ons help en bystaan, selfs al voel dit vir ons of Hy ver is en nie van ons pyn en seer weet nie. Daar is baie hulp om ons wat soos instrumente in God se hand vir ons sorg en saam met ons die pad loop tot aan die ander kant uit – totdat ons weer kans sien om onder die besembos uit te klim en die lewe vol in die gesig te staar.*

**Interfase Olimpiade 4**

Hierdie is die vierde olimpiade en is soortgelyk aan dié by Lesse 6, 12 en 18. Die doel hiervan is 'n leerervaring deur pret met 'n kompetisiekomponent. Hierdie olimpiade bestaan uit 3 verskillende afdelings.

- Gebruik dieselfde groepe wat tydens die aktiwiteit by **IETS OM TE DOEN** gevorm is.
- Deel weer aan elke groep 'n vel papier uit, en maak seker dat die groep 'n pen het.

### **Afdeling A – Stomstreke**

- Laat elke groep drie kinders aanwys wat drie verskillende woorde of begrippe, een op 'n slag, aan die groep moet verduidelik in gebaretaal.
- Al die groepe se *stommes* kom kyk na die woord of begrip by die kategeet, en het dan een minuut om die woord of begrip aan die groep te verduidelik. Geen woorde, geluide of spelling van woorde mag gebruik word nie, slegs gebaretaal.
- Die groepe wat binne die een minuut by die regte antwoord kon uitkom, ontvang een punt. Die ander ontvang geen punte nie.
- Die drie woorde of begrippe vir hierdie afdeling is: *woestyn, profeet, vuur*.

### **Afdeling B – Slegs 'n prentjie**

- Laat elke groep drie kinders aanwys wat drie verskillende woorde of begrippe, een op 'n slag, met 'n prentjie op 'n papier teken vir die groep om te identifiseer.
- Al die groepe se *kunstenaars* kom kyk na die woord of begrip by die kategeet, en het dan een minuut om die woord of begrip aan die groep te skets. Geen woorde, geluide of spelling van woorde of getalle mag gebruik word nie, slegs sketse.
- Die groepe wat binne die een minuut by die regte antwoord kon uitkom, ontvang een punt. Die ander ontvang geen punte nie.
- Die drie woorde of begrippe vir hierdie afdeling is: *stres, wind, stilte*.

### **Afdeling C – Vasvra**

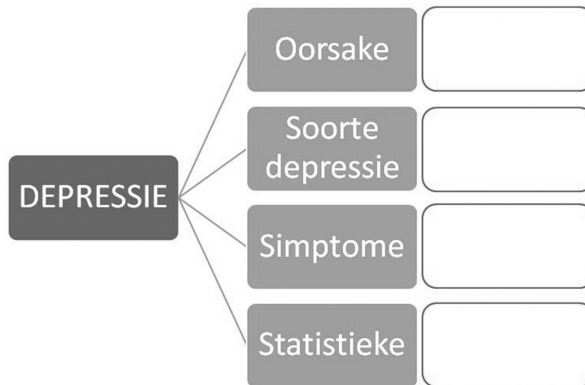
- Die groepe gaan nou deelneem aan 'n vasvra uit 1 Konings 19: 1-21 met vyf vrae. Die vrae word aan almal gestel, en die antwoorde word na afloop van die vrae gemerk. Een punt word toegeken vir 'n regte antwoord.
- Die vyf vrae (en antwoorde) is soos volg:
  1. Wat was die koning wat met Isebel getroud was se naam? *Agab*.
  2. Hoe ver is Elia die woestyn in nadat hy sy slaaf agtergelaat het? *'n Dagreis*.
  3. Waarmee het Elia sy gesig toegemaak by die bek van die grot? *Met sy mantel*.
  4. Met watter diere het Elisa geploeg? *Osse*.
  5. Hoe het Elisa die kos vir sy werksmense gaar gekry? *Hy het dit gebraai*.

Aan die einde van die olimpiade word die punte van Afdelings A, B en C bymekaargetel vir elke groep en die wenner(s) word bekroon. Onthou om die algehele wenner van die jaar se vier olimpiades aan te wys.

## **BY DIE HUIS**

### **DOEN**

- Laat die kinders hulle ouers gaan vra om deur die internet of uit ander bronne saam navorsing te doen oor depressie aan die hand van die hoofpunte in die onderstaande diagram.
- Al is hierdie die laaste les in die boek, moedig die kinders aan om vir hulle eie beswil hierdie navorsing te gaan doen.



## LEER

Moedig die kinders aan om die volgende woorde van Gesang 518 te memoriseer:

*Voel jy soms of die Here te vé r is?  
 Twyfel jy soms aan God se bestaan?  
 Jy moet glo dat die Heer met jou saamloop;  
 dat sy Gees oral met jou sal gaan.*

## AFSLUITING

Wens almal 'n goeie vakansie en 'n geseënde Kersfees toe. Sluit die byeenkoms af deur Gesang 456 te sing of voor te lees.

*Loof, heel die skepping, loof die Heer,  
 verhef u stem om Hom te eer!  
 Kom en prys Hom! Halleluja!  
 Die aarde op sy vaste baan,  
 die wolke en die silwer maan,  
 kom en loof Hom, kom en prys Hom!  
 Halleluja! Halleluja! Halleluja!*

*Hy is ons God wat alles dra  
 en niemand ooit om bystand vra.  
 Kom en prys Hom! Halleluja!  
 Sy krag in droefheid, krag in leed,  
 sal niemand ooit na waarde meet.  
 Kom en loof Hom, kom en prys Hom!  
 Halleluja! Halleluja! Halleluja!*

*Laat alles voor die Skepper buig  
 en Hom ootmoedig dank betuig.  
 Kom en prys Hom! Halleluja!  
 Loof, loof die Vader, Seun en Gees,  
 drie-enig God, met heil'ge vrees.  
 Kom en loof Hom, kom en prys Hom!  
 Halleluja! Halleluja! Halleluja!*