Voel jy besorg oor ’n student?

Universiteitstudente ervaar geweldige spanning en druk, wat ’n impak op hul lewe kan hê, op ’n persoonlike en ’n akademiese vlak. Of jy ’n fakulteits- of personeellid is, ’n familielid of ’n vriend, hierdie dokument bevat rigtinggewende inligting wat jou kan help om jou kommer oor ’n student te hanteer. Dié bladsy bied inligting oor moontlike tekens van geestesgesondheid probleme en gee leiding oor hoe om ’n student te benader wat jou besorg laat voel.

Moontlike tekens van geestesgesondheid probleme

Alhoewel korttermynveranderings in ’n student se emosionele toestand of gedrag normaal kan wees, kan uiterste of beduidende veranderings wat vir weke op ’n slag voortduur, of wat met die persoon se daaglikse funksionering inmeng, tekens van ’n geestesgesondheid probleem wees. As jy gedrag opmerk wat ongewoon is vir die student wat jy ken, en jou daaroor bekommer, vertrou jou instink en tree op.

Die volgende is moontlike tekens van ’n geestesgesondheid probleem:

- Ongewoon swak prestasies, en punte wat daal.
- Merkbare veranderings in die persoon se voorkoms (bv. gewigsverlies/-toename en afname in persoonlike sorg).
- Beduidende versteurings in slaappatroon oor ’n bepaalde tyd (bv. slaap heelwat meer of minder as voorheen).
- Ongewone sosiale onttrekking.
- Ongepaste reaksies tydens gesprekke en/of deurmekaar gedagtes wat nie sin maak nie.
- Bisarre gedrag wat duidelik onvanpas is (bv. om met iemand te praat wat nie teenwoordig is nie).
- Intense, dramatiese of plofbare emosies soos buitengewone hartseer, wanhoop, senuagtigheid of angstigheid.
- Liggaamlike skade aan die self (bv. selfsny).
- Verbale of geskrewe verwysings na selfdood-gedagtes of -planne.
- Uiterste verdedigende gedrag.
- Gereelde of hoë vlakke van prikkelbaarheid of aggressiewe gedrag.

Wat om in ’n noodgeval te doen of indien ’n student ’n krisis beleef

In uitsonderlike omstandighede, wanneer die aanduidings daar is dat die student se veiligheid in gevaar is of dat hul gedrag ander persone in gevaar stel, sal jy dalk sonder sy/haar toestemming moet optree. Voorbeelde van sodanige dringende situasies is *wanneer die student selfdoodgedagtes uitspreek, geestelike verwarring of disoriëntasie ervaar, vreemd optree (byvoorbeeld stemme hoor of paranoïes word) of hom-/haarself beseer.* In krisissituasies is jou eie veiligheid en dié van ander persone die eerste prioriteit.

Soos met mediese noodgevalle, vra dringend hulp indien ’n student ’n sielkundige noodgeval beleef:

- Na-ure: Kontak ER24 noodlyn by 010 205 3032
- Tydens kantoorure: Kontak die Eenheid vir Psigoterapeutiese en Ondersteuningsdienste
    - Stellenbosch kampus 021 808 4994
    - Tygerberg kampus 021 938 9590

Wat om te doen wanneer jy besorg is oor ’n student in ’n situasie wat nie as ’n noodsituasie beskou word nie

Vir vriende en familie

Baie mense vind dit moeilik om hulp te vra of om uit te reik wanneer hulle probleme ervaar. ’n Student wat sielkundige ongemak ervaar, is dalk nie bewus van die Universiteit se steundienste nie. ’n Vriend of familielid wat steun in tye soos hierdie kan bied, kan van groot waarde wees. Hier is ’n paar voorstelle oor hoe om te reageer wanneer ’n student in nood verkeer:

- Praat privaat met die student. Deel jou besorgdheid en wys op ’n onbevooroordeelde wyse op spesifieke dinge wat jou kommer veroorsaak. Jy kan byvoorbeeld sê: “Jy het die afgelope tyd baie gehuil en dit lyk of jy gewig verloor het – ek is besorg oor jou.”
- Maak tyd om na die student te luister en probeer verstaan wat hy/sy met jou deel.
- Onthou, jy hoef nie oplossings aan te bied of die persoon se probleme op te los nie. Om net te luister sonder om te oordeel, kan iemand laat voel hy/sy word gehoor en die gevoel van isolasie verminder.
- Indien jy wanhoop of enige teken oplet dat die persoon nie meer wil leef nie, gee erkenning aan daardie gevoelens. Indien die persoon selfdoodgedagtes het, hanteer die situasie as ernstig en kry so gou moontlik professionele hulp.
- Moedig die persoon aan om hulp te soek en laat hom/haar weet dat daar hulp by die Universiteit beskikbaar is. Studente is dikwels bekommerd dat om die Universiteit van ’n persoonlike probleem in te lig, teen hulle kan tel. Dit is nie waar nie – die SSVO se dienste is vertroulik, en ons is hier om te help. Meer inligting oor SSVO dienste en hulpbronne is beskikbaar op die SSVO webwerf: http://www.sun.ac.za/afrikaans/learning-teaching/student-affairs/cscd/psychotherapeutic-support-services
- Behandel die inligting wat gedeel word sover moontlik as vertroulik en deel dit slegs met die student se toestemming, tensy dit in buitengewone omstandighede is, soos vroeër uiteengesit onder Wat om te doen in ’n noodgeval of indien ’n student ’n krisis beleef.

Vir die fakulteit en personeel

- Gesels met jou toesighouer of ’n kollega om ’n oplossing of plan rakende jou kommer oor die student te vind.
- Hou jou professionele verhouding met die student in gedagte en neem moontlike belangebotsings in ag, indien jy byvoorbeeld in ’n evaluerende posisie teenoor die student is.
- Oorweeg dit dat iemand jou en die student saam ontmoet. Deel jou besorgdheid en wys op ’n onbevooroordeelde wyse op spesifieke dinge wat jou kommer veroorsaak. Maak tyd om na die student te luister en spandeer tyd om te probeer verstaan wat hy/sy deel. Om net te luister sonder om te oordeel, kan iemand laat voel hy/sy word gehoor en kan die gevoel van isolasie verminder.
- Onthou, jy hoef nie oplossings aan te bied of die student se probleme op te los nie.
- Dit kan nodig wees om jou rol op te klaar en te verduidelik dat jy, alhoewel jy omgee, nie berading kan aanbied nie, maar inligting oor die beskikbare hulpbronne vir professionele hulp kan verskaf.
- Moedig die student aan om vir professionele hulp te gaan en laat hom/haar weet dat daar steun by die Universiteit beskikbaar is. Voorsien die student van die nodige bronne of kontakbesonderhede soos beskikbaar op die SSVO webwerf.
- Behandel die inligting wat gedeel word sover moontlik as vertroulik en deel dit slegs met die student se toestemming, tensy dit in buitengewone omstandighede is, soos aangedui onder Wat om te doen in ’n noodgeval of wanneer ’n student deur ’n krisis gaan.

Gereelde vrae

Watter tipe gesondheidsorgpraktisyns kan ’n persoon met geestesgesondheidsprobleme help?

’n Verskeidenheid gesondheidsorgpraktisyns kan geestesgesondheidsprobleme ondersoek of evalueer. Hierdie kundiges sluit in sielkundiges, beraders, psigiaters en algemene praktisyns. Sommige individue kan gemakliker voel om te begin by ’n mediese praktisyn, soos ’n dokter, wat die persoon na ’n geestesgesondheidsorgpraktisyn kan verwys indien dit so aangedui word, terwyl ander verkies om die uitdaging eers met die hulp van ’n sielkundige of berader aan te pak voordat mediese behandeling oorweeg word.

Kan ek die SSVO kontak om te bevestig of my vriend/familielid ’n sessie daar bygewoon het?

As gevolg van die etiese beginsel van vertroulikheid mag ons geen inligting oor ’n student aan enige derde party bekend maak sonder die student se uitdruklike toestemming nie, behalwe in ’n noodsituasie wanneer ’n gesondheidsorgpraktisyn se evaluering aandui dat die student ’n risiko vir sy/haar eie of ’n ander se veiligheid inhou. Dit beteken die SSVO kan nie verifieer dat ’n student ons dienste gebruik het nie.

My vriend/familielid wil nie vir professionele hulp gaan nie. Hoe hanteer ek die situasie?

Persone ouer as 18 jaar moet toestemming vir behandeling gee, selfs al is hulle nie gesond nie. 'n Uitsondering is gevalle wat psigiatriese noodgevalle uitmaak, soos bo aangedui. Vir heelwat individue kan dit tyd neem om vir professionele hulp te gaan – dit kan na 'n vreesaanjaende stap voel om te neem.

Al is dit dalk moeilik om te sien hoe iemand vir wie jy omgee deur 'n moeilike tyd gaan, kan dit nuttig wees om self ondersteuning te bekom indien jy agterkom jy sukkel om die situasie te hanteer.

Sorg egter dat die persoon die nodige inligting oor beskikbare hulp of hulpbronne het, ingeval hy/sy later steun wil bekom of van plan verander.

Ek ondersteun al 'n ruk lank iemand met geestesgesondheidsprobleme en ek sukkel self.

Dit is belangrik om na jou eie geestesgesondheid om te sien. Onthou, dit is nie jou verantwoordelikheid om die persoon se probleme op te los nie. Indien jy oorbelas voel, kan dit nodig wees om te oorweeg of jou voortdurende steun aan die persoon, op die manier wat jy dit doen, gesond is vir jou. Dit kan nodig wees om vir berading te gaan om die volgende stappe in so 'n situasie te bepaal.