

## Tieners en Geestesgesondheid

Volwassenes maak dikwels grappies oor die “*mood swings*” en onvoorspelbare aard van kinders en dan veral tieners. Terwyl tieners deur puberteit gaan, meer tyd saam met vriende en minder tyd saam met familie deurbring en hul eie identiteite ontdek, kom die verskuiwings nie maklik nie - vir hulle of hul gesinne nie.

Maar wanneer moet jy as ouer of voog bekommerd wees oor jou tiener se geestelike welstand? Hoe kan jy bepaal of jou kind deur normale adolessente gedrag gaan of iets ernstiger soos 'n geestesgesondheid uitdaging ervaar? Geestesongesteldheid word dikwels beskou as 'n “onsigbare” siekte, want dit is nie so duidelik of duidelik soos 'n fisiese kwaal nie. Daarom doen baie mense wat met geestes gesondheidskwessies sukkel, dit stilweg.

Dit is veral waar vir die jeug, aangesien die vroeë tekens van geestesongesteldheid dikwels verwar word met “tipiese” tienergedrag. Byvoorbeeld, irritasie, buierigheid en onttrekking aan familie, is algemene tekens van 'n geestesgesondheid kwessie. Hierdie gedrag is egter ook normaal vir adolessente. As ouer is dit belangrik om vrae te vra en in lyn te bly met jou tiener se geestesgesondheid.

Met elke nuwe generasie kom nuwe uitdagings of verskillende weergawes van dieselfde stryd wat tieners vir dekades geraak het. Afknouery, groepsdruk, *body shaming*, negatiewe selfpersepsie – die lys tiener-kwessies gaan aan en aan. Geestesongesteldheid by tieners is algemeen.

Die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO) berig dat wêreldwyd 'n geskatte 1 uit elke 7 kinders tussen die ouderdomme van 10 – 19 'n geestes gesondheidstoestand het, en dood deur selfmoord is die 4de grootste oorsaak van dood vir diegene tussen die ouderdomme van 15 – 29. Navorsing gefokus op tieners het ook gevind dat byna die helfte (49.5%) van adolessente 'n geestes gesondheidsprobleem ervaar - onmiskenbare bevestiging van hoe kritiek die behoefte aan geestesgesondheid hulp vir tieners vandag is.

Die Verenigde State se Departement van Gesondheid en Menslike Dienste skat dat byna 50% van adolessente een of ander tyd in hul lewens 'n geestesgesondheid versteuring ervaar. Geestesgesondheid versteurings kan angs, depressie, eetversteurings en aandagafleibaarheid-hiperaktiwiteitsversteuring (ADHD) insluit.

Dit is algemeen dat geestesgesondheid versteurings in kombinasie voorkom. Byvoorbeeld, 'n tiener wat depressie ervaar, kan ook 'n eet versteuring ontwikkel. Daar word beraam dat ongeveer die helfte van geestes gesondheidskwessies simptome toon teen die ouderdom van 14.

Wanneer jy agterkom dat tekens en simptome jou tiener daarvan weerhou om daaglikse take te doen, soos huiswerk, buitemuurse aktiwiteite of sosialisering, is dit tyd om ondersoek in te stel.

Daar is baie druk/spanning wat tieners in die gesig staar, hieronder is maar net 'n paar algemene *stressors* wat al waargeneem word by tieners:

- Oorweldigende druk om hul toekoms uit te vind, goeie akademiese punte te kry of toelating tot elite-kolleges en universiteite te kry;
- Die behoefte om supersterre in sport, die uitvoerende kunste of ander buitemuurse aktiwiteite te wees;
- Moeilike skedules wat nie genoeg tyd vir rus, ontspanning en ongestruktureerde pret toelaat nie;
- Afknouery (hetsy persoonlik, via sosiale media of albei);
- Aanhoudende vrese oor klimaatsverandering, globale konflik en ander gewigtige kwessies wat hulle toekoms en drome in die gedrang bring;
- Diskriminasie gebaseer op ras, geslag, seksuele oriëntasie, gewig, godsdiens, gestremdheid of ander faktore;
- Probleme wat verband hou met 'n armoede of gebrek aan geld vir veilige, stabiele behuising en genoeg voedsame kos.

Die geestesgesondheid simptome wat jy by jou kind kan sien, sal natuurlik uniek aan hulle wees. Maar as ouer of versorger het jy 'n goeie sin van hoe hulle “normaal” lyk. Benewens meer openlike simptome soos buierigheid (*mood swings*), irritasie, woede en tranerigheid, kan jy die volgende ook sien:

- Merkwaardige veranderinge in slaap, gewig, eetgewoontes of ander alledaagse patrone;
- Verlies aan belangstelling in die dinge wat hulle gewoonlik liefhet of hulle hou op met aktiwiteite wat hulle geniet het;
- Onttrek meer as gewoonlik van vriende, familie en gemeenskap;
- Kanselleer planne met hul naaste vriende met min of geen verduideliking;
- Akademiese stryd wat anders of meer intens lyk: byvoorbeeld om vasvrae in hul gunsteling vak te druipe of te weier om huiswerk te doen wat eens maklik sou gelyk het;
- Hardloop gedagtes of bekommernisse wat hulle nie alleen laat nie;
- 'n Hele nuwe stel vriende wat jy nog nooit vantevore ontmoet het nie;
- Weier om te praat oor wat hulle pla, selfs nadat jy dit so veilig moontlik gemaak het om moeilike kwessies openlik te bespreek;
- Obsessie met 'n sekere doel, moontlik met die oortuiging dat as hulle dit nie bereik nie, hul lewe nooit dieselfde sal wees nie;
- Tekens van dwelm-, alkohol- of ander middels-gebruik;
- Tekens van selfskade soos snye, brandwonde, kneusplekke, ens. wat jou tiener probeer wegsteek of nie volledig en geloofwaardig kan verduidelik nie;
- Seksuele aktiwiteit of belangstelling wat nuut of meer intens lyk as voorheen

Hou in gedagte dat om net een simptome op hierdie lys te hê, nie beteken dat jou tiener 'n volskaalse krisis ervaar nie. Biologiese veranderinge, insluitend die hormoon verskuiwings waardeur alle tweens en tieners gaan, kan jou kind se bui, skool prestasie en meer beïnvloed. Maar as jy konsekwent een of meer van hierdie tekens sien, is dit tyd om 'n gesprek oor geestesgesondheid met jou tiener te begin.

### **Watter geestes gesondheidstoestande is die algemeenste by tieners?**

Geestesiektes soos depressie, angs en bipolêre versteuring raak jaarliks duisende tieners regoor die land. Hierdie statistieke dui op hul voorkoms - en die behoefte aan deernisvolle raad en sorg van geliefdes. Jong mense staan byna dieselfde reeks geestesgesondheid uitdagings te staan as volwassenes.

- Aandag gebrek/hiperaktiwiteitsversteuring (ADHD) raak byna 10% van alle kinders van 3 tot 17 jaar oud.
- Byna 9,5% ervaar angs wat inmeng met hul alledaagse funksionering.
- Ongeveer 4,5% leef met depressie. In tieners kan depressie soos die stereotipe tranerige *blues* lyk of nie. Simptome van depressie kan soms meer na woede/geïrriteerdheid lyk.
- Alhoewel hulle minder algemeen voorkom, kan eetversteurings soos anorexia nervosa en bulimia nervosa groot gesondheidsprobleme vir tieners en jong volwassenes veroorsaak. Eetversteurings kan ontwikkel by kinders so jonk as 8 jaar oud.
- Selfskade, wat vermoedelik onder gerapporteer word, is nog 'n ernstige bekommernis vir kinders en tieners.
- LGBTQ-individue is twee keer so geneig as ander om 'n geestesgesondheidstoestand soos ernstige depressie of algemene angsversteuring te ervaar.
- Byna 90% van mense wat deur selfmoord gesterf het, het 'n onderliggende geestesongesteldheid gehad.
- 50% van alle chroniese geestesiektes begin op ouderdom 14.
- Sommige seine/tekens sluit in die dra van langmoue of broeke of verbande (om tekens van selfskade te bedek).

### **Is drank en dwelms deel van die probleem?**

Dwelmgebruik is baie algemeen onder tieners. Dit kan kombineer met geestes gesondheidskwessies (en in die meeste gevalle, maak die misbruik dit net erger).

Ongeveer 15% van alle hoërskoolleerlinge sê hulle het straatdwelms soos dagga, kokaïen, inhaleermiddels, heroïen, *meth*, hallusinogene of MDMA (ook genoem *Ecstasy* of *Molly*) gebruik. Sowat 14% meld dat hulle voorskrif opioïede misbruik het. Byna 30% sê dat hulle alkohol probeer het en 14% erken dat hulle oormatig gedrink het. 'n Skrikwekkende 17% het in 'n motor geklim wat bestuur is deur iemand wat gedrink het, wat hulle aan 'n heel nuwe

vlak van gevaar blootgestel het. Ek weet nie of dit veel van 'n troos is vir ons nie, maar die statistieke lyk veel erger in lande soos Brittanje en die VSA.

Dwelmgebruik is 'n bekommernis op sy eie - een wat jy beslis met jou tiener moet bespreek, selfs al sien jy nie tekens van geestes gesondheidskwessies nie. Maar om dit te sien saam met geestesgesondheid simptome wek ekstra kommer. Drank en dwelms word dikwels gebruik om moeilike gevoelens of omstandighede te hanteer. Dit kan diep emosionele pyn aandui wat aangespreek moet word.

### **Die rol van sosiale media en geestesgesondheid kwessies**

Sosiale media speel 'n belangrike rol in die lewens van baie kinders en tieners. Meer as een derde (35%) van 13- tot 17-jariges het in 2022 gerapporteer dat hulle sosiale media-webwerwe soos YouTube, TikTok, Instagram, Snapchat en Facebook “amper konstant” gebruik het (daarom dat hulle die “*screen-agers*” genoem word). En terwyl baie sosiale media platforms 'n minimum ouderdom gestel het van 13 om aan te meld, sê 38% van kinders tussen die ouderdomme van 8-12 dat hulle sosiale media gebruik het.

Al hierdie media gebruik kan jongmense op verskeie maniere beïnvloed. En met 'n gerapporteerde toename in depressie en angs onder tieners, wonder jy dalk hoe sosiale media jou kind se geestesgesondheid kan beïnvloed. Navorsing dui daarop dit hang af van hoe hulle dit gebruik. Om potensiële verbande tussen sosiale media en geestesgesondheid te verstaan, kan jou help om jou kinders na gesonde sosiale media-gewoontes te lei.

### **Maniere waarop sosiale media gebruik, geestesgesondheid kan bevoordeel**

**Sosiale verbintenisse.** Een van die maniere waarop kinders sosiale media gebruik, is vir sosiale verbinding. Om foto's en opmerkings op sosiale media-platforms te deel, kan help om hulle byvoorbeeld in kontak te hou met maats en familie wat ver woon. Tieners kan ook by groepe aansluit wat aspekte van hul identiteite of belangstellings verteenwoordig, soos groepe rondom sport, natuur, teater, musiek of LGBTQ-trots en -ondersteuning.

**Leer.** Nog 'n positiewe manier waarop adolessente sosiale media gebruik, is om te leer. Hulle kan organisasies soos kunsmuseums, plaaslike groepe (soos Voëlkykers, of *parkruns*) of resepte *bloggers* verken en volg. Sommige platforms laat hulle ook toe om hul eie inhoud te skep. Adolessente het beskryf hoe hulle hul eie handwerk, stokperdjies en kuns aan hul sosiale media-gehoor deel.

### **Riskante maniere waarop tieners sosiale media kan gebruik**

**Oorlading.** Om sosiale media te veel te gebruik, kan egter ander belangrike aktiwiteite uitstoot. Voorbeelde sluit in om persoonlik met vriende en familie te wees of genoeg slaap te kry. Die *bloulig* is nie goed vir jou oë en brein nie.

**Ongesonde inhoud.** Sosiale media kan ook adolessente blootstel aan inhoud wat gewelddadig, gevaarlik of onakkuraat is. Verder kan sosiale media geïdealiseerde beelde van mense aanbied wat kan lei tot probleme met liggaamsbeeld vir sommige tieners.

## **So wat moet jy as ouer doen???**

Hier is 'n paar punte om te oorweeg terwyl jy die deur oopmaak om jou tiener se geestesgesondheid te bespreek. Ideaal gesproke moet dit 'n reeks deurlopende gesprekke en “*check-ins*” wees wat jy met jou kind het. Dit kan help om jou kind se geestesgesondheid te ondersteun en jou ook 'n grondslag te gee vir tye wat jou kind dalk meer sukkel en meer probleemgerigte ondersteuning benodig.

### ***Veilig ruimte en oop gesprek***

Die skep van 'n veilige en oop ruimte is die belangrikste ding wat jy kan doen wanneer jy ouer word vir 'n tiener met geestesongesteldheid.

Te dikwels ignoreer of verwyder ons simptome van geestesongesteldheid, soos depressie of angs, sonder om die gevolge ten volle te begryp. Trouens, daar word beraam dat ongeveer die helfte van kinders met behandelbare geestes gesondheidstoestande nie die hulp kry wat hulle nodig het nie.

Maak dit veilig vir jou kind om moeilike kwessies met jou te bespreek. Kinders vermy dikwels om oor gevoelige onderwerpe te praat, veral as hulle verwag om geoordeel, onderrig of gestraf te word. As jy dit nog nie duidelik gemaak het nie, bevestig dat jou tiener jou enigiets kan vertel. Beklemtoon dat hierdie gesprekke in 'n oordeelsvrye ruimte sal plaasvind. Verduidelik dat jy wil verstaan waardeur hulle gaan en liefdevolle ondersteuning bied.

Besluit om meer te luister as wat jy praat. Niks sal jou tiener vinniger anderpad laat hardloop as om hulle nie ten volle te sien en te hoor nie. Jy sal jou eie vrese tydens die gesprek moet bestuur sodat jy outobiografiese luister kan vermy. Dit gebeur wanneer jy alles deur jou eie lewens lens filter in plaas daarvan om te luister vir diep begrip.

Oorweeg maniere om te verhoed dat jou tiener op die verdediging geplaas word. Natuurlik kan jy nie seker wees hoe hulle sal reageer as jy oor hul geestesgesondheid vra nie. Maar regverdige, feitelike stellings is gewoonlik die beste. In plaas daarvan om te sê: “Jy het die afgelope paar weke baie vreemd opgetree”, kan jy begin met 'n voorbeeld: “Ek het opgemerk dat jy die afgelope tyd nie daarvan hou om te eet nie - en jy lyk nie op ander tye honger nie. Ek het gewonder of iets in jou lewe dit vir jou moeilik maak om dinge te geniet waarvan jy gewoonlik hou, soos my spesiale pannekoekes” (of wat ook al jou kind se gunsteling dis is).

Aanvaar 'n bietjie stilte. Jou kind weet dalk eers nie wat om te sê nie, veral as hulle probeer wegsteek hoe hulle voel of dinge op hul eie bestuur. Mense wat met geestesgesondheid sukkel, voel dikwels skaamte en vrees bo alles anders. Dit kan dit moeilik maak om oop te maak vir enigiemand (selfs iemand wat hulle vertrou). Verduidelik dat selfs al is jy bekommerd, jy kan wag dat hulle dink oor wat hulle wil hê jy moet weet. As hulle nie op hul eie na jou toe terugkom nie, probeer om die gesprek oor 'n paar dae weer te begin.

### ***Wees 'n advokaat vir jou tiener***

Besef dat die geestesgesondheid **stigma** steeds bestaan. Ten spyte van baie vordering, glo sommige mense steeds dat 'n geestes gezondheidstoestand beteken dat iemand gebroke, onbetroubaar of potensieel gewelddadig is. Daar is baie stigma rondom geestesgesondheid opgebou – soveel dat baie bang is om te praat en vir hulp te vra. Trouens, baie soek nie geestes gesondheidsbehandeling nie omdat hulle bang is vir wat ander van hulle sal dink.

Baie is bang om te erken dat hulle sukkel, uit vrees vir wat ander kan dink. As jy ouer is vir 'n tiener met geestesongesteldheid, het jy die unieke geleentheid om 'n advokaat en 'n stem vir geestesgesondheid te wees.

Jy kan met ander, soos vriende en familie, praat oor die werklikheid van geestesgesondheid en die uitwerking daarvan op mense van alle ouderdomme, agtergronde en opvoeding. Jy kan bewustheid versprei oor die feit dat geestesgesondheid gesondheid is en behoorlike aandag en gesondheidsorg verdien. Jesus

y kan help om programme te skep vir jeugdiges wat met geestesgesondheidskwessies sukkel. Jy kan mites en wanopvattinge wat ander huldig oor geestesongesteldheid uit die weg ruim. Jy kan opstaan vir jou tiener en alle tieners wat dalk in hierdie tyd sukkel.

### ***Wat om te onthou oor geestesgesondheid terwyl jy vorentoe beweeg***

Geestesgesondheid is 'n belangrike deel van menslike gesondheid. Ouers en tieners hoef nie skaam of bang te voel wanneer hulle hulp/raad/ondersteuning/behandeling soek nie. Dit verskil nie van sorg vir 'n gebreke been, 'n ernstige infeksie of enige ander groot gesondheidsorg nie.

Probeer om nie jouself te blameer vir jou kind se stryd nie. Die lewe is moeilik, en kinders doen die beste wat hulle kan om die druk wat hulle ondervind te bestuur (net soos jy ook is). Toon deernis vir jouself en jou kind terwyl jy vorentoe beweeg.

Selfs as jy self 'n geskiedenis van geestes gesondheidskwessies het, is jy nie die hooforsaak van jou kind se probleme nie. Om liefde, vertrouwe en respek vir jouself en jou tiener te toon, is die gesondste manier om te verseker dat julle albei die hulpbronne vind wat julle nodig het.

### ***Bevorder geestesgesondheid en selfversorging proaktief***

Hou ook in gedagte dat geestesgesondheid nie net gaan oor reaksie op probleme nie. Dit is belangrik om positiewe geestesgesondheid en veerkragtigheid op alledaagse, proaktiewe maniere te bevorder.

Selfs al gaan dit goed met jou tiener, help hulle om tyd te vind vir selfversorging en gesonde gewoontes wat goeie gedrag en emosies bevorder. Maak tyd om mekaar as gesin te geniet. Positiewe aktiwiteite en verhoudings kan 'n beskermende, “*scaffolding*” effek op geestesgesondheid hê.

Ons het almal goeie dae en slegte dae, net soos dae wanneer ons gesonder voel as ander tye. Geestesgesondheid moet op ons radar bly; die bevordering daarvan behoort onder ons daaglikse doelwitte te wees.

## **Handhaaf roetine**

Die vestiging van roetines verskaf struktuur en voorspelbaarheid, beide kritieke elemente vir adolessente. Stres vlakke kan aansienlik verminder met voorspelbare daaglikse skedules.

*Roetine-etes:* Gereelde maaltye verseker gebalanseerde voeding en algehele welstand, insluitend breinfunksie en buiregulering.

*Slaapskedule:* Konsekwente slaaptye en opstaantye bevorder beter kwaliteit slaap, wat kognitiewe vermoëns en gemoedsbestuur direk beïnvloed.

*Daaglikse oefening:* Fisieke aktiwiteit stel endorfiene vry, "goedvoel" hormone wat help om depressie en angs simptome te bestuur.

*Huiswerktyd:* Geskeduleerde studie periodes moedig fokus en produktiwiteit aan, wat akademiese-verwante *stressors* verminder.

*Child Mind Institute* stel voor om toegewyde stilstand van toestelle in daaglikse skedules in te sluit - byvoorbeeld wanneer hulle saam in die motor is of tydens maaltye - om tieners en ouers toe te laat om te ontspan, te *connect* met mekaar en betrokke te raak.

Gereelde interaksie met jou tiener is uiters belangrik. Dit gaan verder as die standaard "hoe was jou dag" gesprek. Doen die moeite om in betekenisvolle dialoog te gaan sodat jy hul gedagtes en gevoelens beter kan verstaan.

Die handhawing van 'n verbinding is van kardinale belang in die lig van die huidige geestesgesondheid krisis vir die jeug. Onthou, die doel is nie om dadelik al jou tiener se geestesgesondheid simptome op te los nie, maar eerder om te demonstreer dat hulle nie alleen is nie en dat mense opreg vir hulle omgee.

Oop kommunikasie kan help om tieners se geestesgesondheid te beskerm deur 'n uitlaatklep vir uitdrukking te bied. Moedig tieners aan om te deel wat hulle ervaar sonder vrees vir oordeel of kritiek. Onthou, hierdie gesprekke moet veilige ruimtes wees.

Vermý om jou tiener af te sny of oplossings te oorhaastig aan te bied. Luister aktief en empaties en let op tekens soos oormatige bekommernis of hartseer, veranderinge in slaappatrone of nuwe eetgewoontes. Dit kan meer ernstige onderliggende toestande voorstel wat aangespreek moet word.

Ouers kan begin deur te onthou toe hulle tieners was, dit was moeilik om woorde te vind om hul hartseer, pyn en hartseer te verwoord. Tog verwag ons van ons tieners om na ons toe te kom en ons alles te vertel. In plaas daarvan hou hulle hul seer-lewe apart en afgesluit van ouers. Dit kan weerspieël hoe hulle gesien het hoe hul ouers moeilike emosies hanteer. 'n

Ouer kan gesinsterapie bywoon om die gesin dinamiek te help besef hoe om 'n veilige genesende omgewing te word wat 'n reeks emosies kan aanvaar.

Om sensitiewe onderwerpe soos onbehandelde geestes gesondheidskwessies te bespreek, kan vir ouers en tieners uitdagend wees. Dit is noodsaaklik om hierdie onderwerpe versigtig en bedagsaam te benader om 'n tiener se perspektief te respekteer. Indien moontlik, probeer praat tydens rustige oomblikke wanneer nie een van julle gejaagd of onder druk voel nie.

Moedig hulle aan om hul emosies te identifiseer... Om tieners te lei om hul emosies te identifiseer, is integraal. Daar word dikwels na hierdie deurslaggewende stap verwys as emosionele geletterdheid (emosionele intelligensie – **EQ**), en dit rus tieners toe met noodsaaklike gereedskap om hul gevoelens effektief te verstaan en uit te druk.

EQ is die vermoë om emosies te herken, te verstaan en uit te druk/reg te hanteer. Vir tieners wat met geestes gesondheidstoestande soos angs of depressie worstel, kan hierdie vaardigheid ongelooflik voordelig wees. Dit stel hulle in staat om beter te verwoord wat hulle voel terwyl dit hulle help om hul gevoelens meer effektief te bestuur.

Navorsing wat onlangs gepubliseer is, het bevind dat adolessente wat hul emosies akkuraat kan identifiseer, beter geestesgesondheid uitkomste het as diegene wat dit nie kan nie. Om jou jong volwassenes te help om EQ vaardighede te ontwikkel, gebruik die volgende strategieë:

- *Skep 'n oop dialoog:* Vestig 'n veilige omgewing waar jou tiener gemaklik voel om hulself uit te druk sonder vrees vir oordeel of straf.
- *Leer oor verskillende emosies:* Soms sukkel tieners om emosies te identifiseer bloot omdat hulle kennis kort. Die verskaffing van onderrig oor hierdie onderwerp kan nuttig wees.
- *Moedig tieners aan om daaglik tyd te neem om hul emosies aan te spreek:* Om 'n joernaal vir geestesgesondheid te hou is 'n voordelige en effektiewe hanterings instrument.

### ***Help hulle om maniere te vind om dit te hanteer***

Om tieners in hul geestesgesondheid reis te ondersteun, behels om hulle toe te rus met effektiewe hantering strategieë. Hierdie instrumente kan tieners help om simptome te bestuur en uitdagende situasies te bestuur.

### ***Kognitiewe gedrags-tegnieke***

Kognitiewe gedragsterapie tegnieke, soos kognitiewe herstrukturering en bewustheid, is bewys om baie behandelbare geestes gesondheidstoestande effektief te bestuur. Kognitiewe herstrukturering help tieners om negatiewe denkpatrone uit te daag wat tot hul nood kan



bydra, terwyl bewustheid aanmoedig om op die huidige oomblik te fokus eerder as om oor die verlede of toekoms te bekommer.

### **Handhaaf 'n aktiewe leefstyl**

'n Gesonde leefstyl speel 'n belangrike rol in die ondersteuning van tieners se geestesgesondheid. Gereelde oefening kan die manifestasies van angs en depressie verminder. Moedig jou tiener aan om deel te neem aan aktiwiteite wat hulle geniet, soos sport, dans of joga of wat ook al, om beide fisiese voordele en emosionele verligting te bied.

### **Sosiale ondersteuningsnetwerke**

Die bevordering van sterk sosiale bande is nog 'n belangrike aspek om tieners te help om die hoof te bied. Vriende wat verstaan waardeur jou tiener gaan, kan empatie, aanmoediging en geselskap bied tydens moeilike tye.

### **Die Kerk**

Kinders en selfs ouers is veral bang om geoordeel te word. Baie geestelike leiers is gewoonlik die laaste persone om uit te vind van 'n kind wat sukkel of worstel met geestesgesondheid. Tog is die kerk 'n heilsame ruimte waar daar geluister, bemoedig en bemagtig kan word (ongelukkig is dit so, dat baie kerke/geestelike leiers mense seer gemaak het en sodoende kerke verdag maak/vertroue breek in die kerk se vaardighede en dit is bitter hartseer, want daar is puik geestelike pastorale versorgers wat mense daadwerklik kan en wil help). Ons gemeente het baie kundige persone en hulpbronne wat ons aanwend om tieners en ouers te help, moet asseblief nie voel julle moet dit op julle eie doen nie. Ons wil julle graag help, ondersteun en liefhê met Jesus se liefde.