

Vuk'uzenzele



Produced by Government Communications (GCIS)

English/Afrikaans

| Maart 2019 Uitgawe 2



Restoring the dignity of women and girls

Page 8



Creating a culture of reading in SA

Page 9



ALSO AVAILABLE ON:



@VukuzenzeleNews



Vuk'uzenzele

Websites: www.gcis.gov.za

www.vukuzenzele.gov.za

E-mail: vukuzenzele@gcis.gov.za

Tel: (+27) 12 473 0353

FREE COPY

Did you know? THE 2019 ELECTIONS WILL BE HELD ON 8 MAY 2019

Die hoogte- en laagtepunte van bipolêre versteuring



Allison Cooper

Hoewel daar verskillende soorte bipolêre versteurings is, is die hoofversteuring, wat voorheen as maniese depressie bekendgestaan het, 'n geestesgesondheidstoestand wat tot uiterste veranderinge in mense se gemoedstoestand lei, van emosionele hoogtepunte (mania) tot laagtepunte (depressie), met tye van normale gemoeds-

toestande tussenin.

Dr Eddie Pak, 'n sielkundige by die Departement van Gesondheid se Sterkfontein Psigiatriese Hospitaal in Krugersdorp, verduidelik dat dit heeltemal normaal is vir mense om verskillende buie te ervaar en om soms gelukkig of soms hartseer te voel, afhangend van wat in hul lewens gebeur.

"Bipolêre versteuring is egter wanneer 'n persoon om geen spesifieke rede uiterste veranderinge in hul gemoedstoestand ervaar. Die veranderings

is geneig om episodies te wees, dit duur langer en dit ontwrig pasiënte se daaglikse lewens, verduidelik hy.

Bipolêre simptome

Volgens 'n gids tot bipolêre versteuring wat deur die Suid-Afrikaanse Depressie-en-Angsgroep (SADAG) uitgegee is, sluit die simptome van die maniese fase die volgende in:

- Voel besonder opgewek asof niks hul vreugde kan versteur nie;
- Uiterste optimisme;
- 'n Gebrek aan rasionele oordeelsvermoë, wat die risiko verhoog dat pasiënte hulle aan dwelmmisbruik en roekeloosheid kan oorgee;
- Hulle kan so hiperaktief wees dat hulle dae lank met min of geen slaap kan klaarkom;
- In gesprekke spring hulle van een onderwerp na die volgende en praat vinnig en hard;

- Ander mense kan hulle nie verstaan nie, omdat hul gedagtes en spraak ongeorden en onsamehangend word;
- Hulle kan om geen rede hoegenaamd nie woedend word of wanneer iemand suggereer dat hul planne onredelik is.

"Indien 'n maniese episode nie betyds behandel word nie, kan dit tot psigose lei en die persoon kan voeling met die werklikheid verloor. Hulle kan begin om dinge te glo wat nie bestaan nie en kwaad en aggressief raak. Maniese episodes kan maklik herken word, omdat dit so dramaties is," sê dr Pak.

Hierdie episodes word deur erge depressie gevolg, met dieselfde simptome as gewone kliniese of major depressie, wat die volgende insluit:

- Hartseer;
- Skuldgevoelens of wanhopigheid;
- Wil nie uit die bed opstaan nie, of wil graag

slaap maar kan dikwels nie;

- Gebrek aan energie en voel swak en uitgeput;
- Verlies aan eetlus en onaktief met gevoelens van nutteloosheid.

"'n Depressiewe episode kan ook tot psigose lei, waar mense voeling met die werklikheid verloor. In ernstige gevalle kan hulle hulself skade aandoen en selfs selfdoodgedagtes begin koester," sê dr Pak.

Die goeie nuus is dat hulp byderhand is. "Indien iemand behoorlik gediagnoseer is, die korrekte behandeling ontvang en die behandeling reg bestuur word, kan hulle 'n vol lewe lei en doeltreffend funksioneer," verduidelik dr Pak. **v**

Indien jy dink dat jy of iemand vir wie jy omgee aan 'n bipolêre versteuring lei, kontak asseblief jou naaste geestesgesondheidskliniek, hospitaal of dokter so spoedig moontlik.

Bipolêr: Hoe kan jy help?

Allison Cooper

Indien iemand vir wie jy lief is met bipolêre versteuring gediagnoseer is, is daar verskeie dinge wat jy kan doen om hulle te help en ondersteun.

Vind eerstens alles moontlik uit oor die spesifieke bipolêre versteuring waarmee jou geliefde gediagnoseer is. Raak vertrouwd met die oorsake, simptome en behandelings en praat met die pasiënt se dokter indien moontlik.

Jy moet ook meer uitvind oor die waarskuwingstekens van maniese en lae episodes, sodat jy weet hoe die persoon se gedrag kan verander.

Volgens 'n bipolêre gids wat deur die Suid-Afrikaanse Depressie-en-Angsgroep (SA-

DAG) uitgegee is, is dit 'n goeie idee om terwyl die persoon gesond is, te beplan hoe jy moet reageer wanneer jy opmerk dat hulle bipolêre simptome ervaar. Jy kan byvoorbeeld reëls bespreek en veiligheidsmaatreëls insluit soos om tydens episodes kredietkaarte, bankvoordele en motorsleutels van die pasiënt te weerhou.

"Moedig die pasiënt aan om met die behandeling vol te hou, hul dokter te besoek en alkohol en dwelms te vermy, aangesien dit as snellers vir bipolêre episodes kan dien of die gemoedsversteuring kan vererger," is die aanbevelings van dr Eddie Pak, 'n sielkundige van die Gauteng Departement van Gesondheid se Sterkfontein Psigiatriese Hospitaal.

Indien die pasiënt vir 'n lang

tydperk op bepaalde behandeling was, maar min of geen verbetering in simptome toon nie, of nadelige nuwe-effekte toon, moet hy of sy aangehoedig word om die dokter oor ander medikasie uit te vra of 'n tweede opinie te kry.

Behandel die pasiënt normaal sodra hy of sy herstel het, maar w e e s bedag vir simptome. **v**



Selfdood-waarskuwingstekens

Dit is baie belangrik om te weet wat die waarskuwingstekens van selfdood is en om enige dreigemente van selfdood wat die persoon maak, ernstig op te neem.

Indien die persoon sy of haar sake "in orde kry", oor selfdood praat, gereeld selfdoodmetodes bespreek of toenemende gevoelens van wanhoop toon, is dit tyd om in te gryp en by die pasiënt se dokter of familieleden en vriende om hulp aan te klop.

Kry hulp

Indien jy of iemand wat jy ken hulp nodig het, besoek jou naaste geestesgesondheidskliniek, 'n hospitaal of dokter. Jy kan ook Cipla se 24-uur-hulplyn vir geestesgesondheid skakel by 0800 456 789, die SADAG-hulplyn by 011 234 4837, die Selfdoodkrisislyn by 0800 567 567 of Akeso se 24-uur Psigiatriese Reaksie-eenheid by 0861 435 787.

Alles wat jy oor die minimumloon moet weet



■ Onder die nasionale minimumloon, moet werkers in die meeste sektore nie minder as R20 per uur betaal word nie.

Dale Hes

Elke werkende Suid-Afrikaner het die reg op 'n billike salaris om hulself en hul gesinne te onderhou.

Met die nasionale minimumloon wat aan die begin van die jaar amptelik deur President

Cyril Ramaphosa as wet onderteken is, word hierdie reg nou amptelik beskerm.

Die Minister van Arbeid, Mildred Oliphant, sê dat die minimumloon nie enige minimumlone waarop reeds deur kollektiewe bedingings-ooreenkomste ooreengekom is, sal vervang nie.

“Die minimumloon sal in die besonder diegene wat steeds veel minder as die voorgestelde R20 per uur verdien, bevoordeel. Een van die sektore wat geweldig baie hierby sal baat, is die gasvryheidsbedryf, waar werkers dikwels slegs deur footjies geld verdien,” sê jy.

Jou regte ingevolge die Wet op 'n Nasionale Minimumloon

- Ingevolge die Wet op 'n Nasionale Minimumloon moet werkers in die meeste sektore nie minder as R20 per uur betaal word nie.
- Dit sluit plaaswerkers uit, wat minstens R18 per uur betaal moet word, huiswerkers (R15 per uur) en EPWP-werkers (R11 per uur).
- Jy moet minstens die minimumloon betaal word vir elke uur wat jy werk. As jy vir minder as vier ure per dag werk, moet jy steeds vir 'n volle vier ure betaal word.

R900 per week betaal word. Jy moet dan R3 899.70 per maand verdien.

- As jy 'n plaaswerker is wat R18 per uur verdien en 40 uur per week werk, moet jy R3 119.76 per maand betaal word. As jy 45 uur per week werk, moet jy R 3509.73 per maand verdien.
- As jy 'n huiswerker is wat R15 per uur verdien en 40 uur per week werk, moet jy R2 599.80 per maand betaal word. Vir 45 uur moet jy R2 922.75 per maand betaal word.

Waar kan jy hulp vra as jy minder as die minimumloon betaal word?

Klagtes kan by die naaste kantoor van die Departement van Arbeid ingedien word, of direk na die Kommissie vir Versoening, Bemiddeling en Arbitrasie (KVBA) verwys word. Die KVBA het twee telefoonnummers beskikbaar gestel om navrae te hanteer: **011 377 6627** en **011 377 6625**.

Hoeveel behoort jy per maand te verdien?

- As jy R20 per uur verdien en agt ure per dag vir vyf dae per week werk, moet jy R800 per week betaal word. 'n Werkgewer moet jou dan R3 466.40 per maand betaal.
- As jy R20 per uur verdien en nege ure per dag vir vyf dae per week werk, moet jy

Minimumloon, 'n oorwinning vir werkers

DIE LANGVERWAGTE nasionale minimumloon maak 'n verskil en het 'n positiewe uitwerking op mense se lewens.

Siya Miti

Die nasionale minimumloon van R20 per uur of R3 500 per maand, wat op 1 Januarie van krag geword het, sal kwesbare werkers teen uitbuiting beskerm.

Die minimumloon is in November 2018 deur President Ramaphosa gepronkrameer, en is deur die Kongres van Suid-Afrikaanse Vakbonde (Cosatu) erken as die eerste stap in die rigting van 'n menswaardige loon vir ongeveer 6.4 miljoen

werkers in die kleinhandel-, sekuriteit- en skoonmaakdienssektore.

Hoewel dit vir die meeste werkers uitstekende nuus is, sê Zolile Binta, 'n sekuriteitswag van Oos-Londen, dat hulle tot 'n staking moes oorgaan om te verseker dat hulle die loon van R20 per uur ontvang.

“Ons gaan hierdie maand die eerste keer dit [die minimumloon] kry. Vanaf 2010 tot Januarie vanjaar het ons R11 per uur verdien. Ons werk in 'n gevaarlike bedryf en ons het meer as R20 per uur nodig.

“Ek het sewe kinders, die

jongste is 17. Ons kinders kry nêrens werk nie en my vrou is 'n huisvrou. Selfs die minimumloon is nie genoeg nie. Dit sal egter tog 'n verskil maak omdat ons voorheen tussen R1 500 en R2 000 verdien het,” sê Binta.

Nog 'n sekuriteitswag, Nombeko Zenani, reken dat die minimumloon 'n groot verskil in haar lewe gaan maak en werkers teen uitbuiting sal beskerm.

Die plaaslike organiseerder van die Democratic Transport Logistics and Allied Workers Union, Melumzi Ndongeni, sê dat hoewel die minimumloon 'n verskil in talle werkers se lewens



sal maak, sommige werkgewers 'n manier vind om dit te omseil deur die aantal ure wat per skof gewerk word, te verminder.

“Dit sal 'n verskil maak, maar daar is steeds 'n paar kwessies wat uitgestryk moet word. Ja, die minimumloon is nou 'n wet, maar baie min maatskappye

kom dit na. Sommige onderneemings wat meer as R25 per uur betaal het, het byvoorbeeld die bedrag tot R20 per uur verlaag, onder die voorwendsel dat hulle sukkel. Niks kan egter daaromtrent gedoen word nie, omdat hulle wel aan die wet voldoen,” sê Ndongeni. ■