

ONMIDDLIKE VRYSTELLING

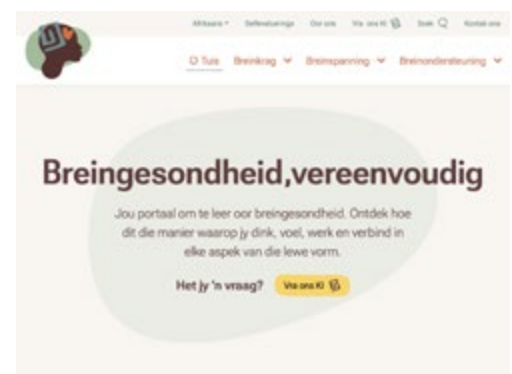
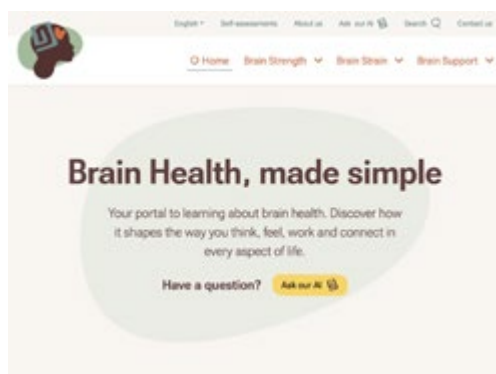
Kan jy hierdie lees?

H__lth inf_r__ti__ is us___ss if y__ c_n't r__d it

So lyk advies oor geestesgesondheid vir miljoene Suid-Afrikaners: Onleesbaar. Onoorhaalbaar. Onregverdig.

In 'n land met 12 amptelike tale word die meeste gesondheidsinligting steeds in Engels gepubliseer, 'n taal wat baie mense nie vlot of met selfvertroue praat nie. Die Behaviour Change Agency (BCA) het dit as 'n belangrike struikelblok vir openbare gesondheid en welsyn erken en beskou dit as iets wat 'n praktiese, inklusiewe oplossing verg.

'n Veeltalige mylpaal vir breingesondheid is die webwerf Brain Matters, wat in April 2025 deur BCA van stapel gestuur is. Dit is Suid-Afrika se eerste platform wat toegewy is aan breingesondheidsgeletterdheid en is nou in meer as een taal beskikbaar. Die platform is beskikbaar in isiZulu, Afrikaans en Engels, 'n groot stap vorentoe in die manier waarop Suid-Afrikaners toegang tot en begrip van breingesondheid verkry.



Brain Matters bied bewysgebaseerde inhoud, praktiese hulpmiddels en alledaagse strategieë om mense te help om stres, ang, trauma en algehele breinwelstand te hanteer.

“Nelson Mandela het gesê: ‘As jy met mense praat in 'n taal wat hulle verstaan, bly dit as 'n begrip. As jy met hulle praat in hulle eie taal, verstaan hulle met hul harte.’ Daar is wetenskaplike begrip agter daardie woorde,” sê Jorique Fourie, neurowetenskaplike en navorsingsleier van die projek. “Wanneer daar met ons in ons moedertaal gekommunikeer word, reageer die emosionele sentrums van die brein op 'n ander manier. Daardie emosionele verbintenis kan die verskil wees tussen iemand wat hulp soek of in stilte ly.”

Die koste van dit wat verlore gaan in vertaling

Daar is ongeveer slegs 8% van Suid-Afrikaners wat Engels as eerste taal praat, maar bykans alle gesondheidskommunikasie neem aan dat almal Engels verstaan.

“Selfs mense met ’n Graad 12-kwalifikasie lees mediese Engels dalk net op ’n Graad 7-vlak,” sê Pat Govender, Besturende Direkteur van BCA. “Dié gaping in begrip lei tot misverstande, verleenheid en verlore geleenthede om vroeg in te gryp.”

Maar die probleem is groter as net taalbegrip. Dit het ook te doen met hoe ons breine inligting verwerk en behou.

“Ons breine is saamgestel om inligting te onthou wat in bekende patrone aangebied word,” voeg Fourie by. “Wanneer iemand leer hoe om moeilike situasies te hanteer en dit in hul moedertaal doen, is daardie neurale verbindings sterker. En veral wanneer jy om 2-uur in die oggend ’n paniekaanval kry, moet sulke hulpmiddels outomaties wees, nie iets wat eers vertaal moet word nie.”

Wat is geletterdheid rondom breingesondheid?

Geletterdheid rondom die brein beteken:

- **Om jou brein te verstaan:** Weet hoe dit werk en wat dit beïnvloed.
- **Om vroeë tekens te herken:** Merk stres, ang of trauma op voordat dit erger word.
- **Om praktiese hulpmiddels te hê:** Weet hoe om jou geestelike welstand elke dag te bestuur.
- **Jou eie taal praat:** Toegang hê tot hierdie inligting op ’n manier wat bekend, duidelik en betekenisvol voel.

Moet dit nie net rapporteer nie. Beleef dit.

Om die veeltalige bekendstelling te vier, nooi BCA joernaliste uit om die platform se boodskap eerstehands te ervaar.

Read the full release and download the press kit in English, isiZulu or Afrikaans:
brainmatters.info/press

Media kontak

Pat Govender

Managing Director
Behaviour Change Agency
media@brainmatters.info

