

Die Christelike Vrou

Christen-vrouwees vandag



Amptelike mondstuk van die NHSV



April 2019

Redaksioneel

Die Christelike Vrou is die oudste vrouetydskrif in Afrikaans. Alhoewel ons haar as 'n gedrukte tydskrif liefgeky het, het ons nou die geleentheid om haar voortsetting te verseker deur haar as 'n digitale tydskrif te ondersteun en te geniet. Dit mag dalk 'n rukkie neem om aan haar in die nuwe gedaante gewoond te raak, maar sy is net so aanpasbaar soos die meeste vrouelesers en selfs gretig om die nuwe tydvlak met entoesiasme te betree!

Tans is die beplanning dat die NHSV steeds met *Die Christelike Vrou* voortgaan soos altyd, maar nou slegs in digitale vorm. Sy was nog altyd elektronies beskikbaar op die [webblad](#) van die NHSV en nou kan ons verder daarmee werk en selfs 'n bietjie uitbrei.

Een moontlikheid is dat 'n mens byvoorbeeld meer bladsye kan gebruik as waartoe ons in die gedrukte weergawe beperk was. Ons kan meer en gereelde rubrieke inpas en soos Magda van Deventer op bladsy twee verwys na skakels by die *Voordele van skermlees*, kan ons skakels inbou waarop lesers dan net kan klik om verder te lees. Ons kan selfs video's inbou in hierdie elektroniese formaat – daar is reeds gesprekke aan die gang om spesifiek hierdie opwindende deel van elektroniese kommunikasie deel van die “nuwe” *Christelike Vrou* te maak. Kyk byvoorbeeld gerus na die [video](#) waarin ds Erika Ferreira praat oor Pelgrim Psalms, wat deur ds Dewald Kruger vervaardig is.

'n (Baie klein!) uitdaging wat ons wel sal moet aanpak en oorkom, is hoe om die “nuwe” *Christelike Vrou* in die hande van lidmate te kry, wat nie toegang tot elektroniese media het nie. Ek noem dit 'n klein uitdaging omdat dit baie maklik is om te hanteer. Trouens, daar is reeds 'n soortgelyke oplossing wat betref *Blitspos*: Ek weet van gemeentes wat *Blitspos* uitdruk en beskikbaar maak aan diegene wat dit nie elektronies kan ontvang nie.

Ek doen dus 'n vriendelike dog baie ernstige beroep op NHSV takke en gemeentes om maniere te vind om *Die Christelike Vrou* steeds by soveel lesers moontlik te kry. Die redaksie en NHSV Hoofbestuur sal mettertyd meer besonderhede bekend maak van hoe die elektroniese weergawe versprei gaan word. Dit sal in die begin gestuur word aan intekenare van die [Vroueflitse](#) en moontlik ook van *Blitspos*. Daar is ook reeds enkele persone wat per e-pos laat weet het dat ons hulle asseblief nie moet vergeet nie.

Daar is natuurlik ook lidmate wat nie toegang tot e-pos òf die internet het nie. Hierdie lidmate kan somtyds slegs SMS'e ontvang. Die van u wat nou hier lees, is welkom om u selfoonnommer te stuur na 082 923 9439. Ons gaan ons bes probeer om vir hierdie persone die tydskrif per Whatsapp of MMS te stuur. Neem egter tog maar kennis dat hierdie as die uitsondering gesien moet word. Ons eerste keuse is om e-pos aan te stuur met die skakel na ons webblad waar *Die Christelike Vrou* gelees kan word.

Die belangrikste om vir nou te onthou, is dat *Die Christelike Vrou* nêrens heen gaan nie. Sy bly steeds deel van elkeen wat haar tot nou in hulle huise ontvang het. Sy trek van nou af net 'n nuwe rok aan – eintlik het sy nou sommer 'n hele nuwe klerekas gekry!

Groete tot volgende maand.

Hannelie



Die Christelike Vrou se toekoms

Telkens is die Hoofbestuur van die NHSV al genader en gevra dat Die Christelike Vrou weer soos heel in die begin, moet deel word van Die Hervormer. Die ideaal is om 'n gesinsblad vir die hele gesin daar te stel.

Vanaf 1986 sal Die Christelike Vrou 'n bylae van Die Hervormer word. Die formaat sal dieselfde bly. Dieselfde redaksie sal nog die inhoud behartig, maar die blad sal sodoende in byna elke huis van ons kerk ingedra word.

In 'n tyd waarin vervlakking en verwarring hoogty vier, verdien goeie opbouende leesstof ons dringende aandag. Die koste aan intekengeld op Die Hervormer moet op hierdie skaal geweeg word. *Vir dit wat die moeite werd is moet ons met vrymoedigheid voor betaal en weet dat dit 'n belegging is wat ons maak vir die behoud van huisgesin, kerk en volk van die toekoms!*

Of ons dit nou wil weet of nie, skermlees is alreeds 'n integrale deel van ons lewe. Selfs klein kinders is al te behendig met pa of ma se selfoon en digitale tablet!

Dis interessant om te weet dat navorsing bevind het dat daar 'n sterk emosionele band tussen die meeste lesers en die gedrukte media bestaan. Die reuk van drukkersink en die kraakgeluid van papier onder die vingers, asook die gewig van 'n boek of dikte van 'n tydskrif dra by tot 'n positiewe leeservaring. Nog 'n interessante feit van lees op papier is dat lesers daarvan hou om te weet hoeveel van die boek of tydskrif reeds gelees is en hoeveel daar nog oor is om te lees. Ander navorsing wys dat mense vinniger op 'n skerm lees as op papier, maar dat dit moeiliker is om ingewikkelde en lang tekste se inligting te onthou.

Op grond van die bevindings van gebruiker- en leserstudies het outeurs, joernaliste en rubriekskrywers lank gelede reeds begin om skryfstyl aan te pas om vir die nuwe manier van lees en ons moderne vinnige lewenswyse voorsiening te maak. Ouer lesers sal lang tydskrifartikels onthou wat dikwels oor vyf of ses bladsye gestrek het. Moderne tydskrifte probeer om inligting in een of twee bladsye weer te gee, dikwels nog met 'n bondige opsomming van die hoofpunte. Hierdie manier van skryf het ook neerslag gevind in koerantberigte en selfs in korporatiewe verslae, voorleggings, ens.

Die druk van boeke en tydskrifte, tesame met die verspreiding en berging daarvan, het die afgelope 10 jaar so duur geword dat talle lesers, veral onder die jonger garde, die digitale weergawes begin verkies. In die meeste lande leer kinders egter steeds lees en skryf op papier, en dus duur navorsing voort om vas te stel wat die beste manier is om die oorgang van gedrukte na digitale teks vir lesers so maklik as moontlik te maak.

Voordele van skermlees

Aangesien ons gekonfronteer word met skermlees, is dit goed om te weet dat digitale tekste wel bepaalde voordele inhou, onder andere:

- Dis maklik om met jou saam te dra op 'n selfoon, tablet of klein skootrekenaar.
- Jy kan dit op enige plek lees, byvoorbeeld terwyl jy in 'n bus ry of êrens in 'n wagkamer sit.
- Jy kan die grootte van letters, die agtergrond, die kleur en selfs die lettertipe aanpas om jou te geval.
- Indien die teks voorsien is van skakels na verdere inligting, kan jy jou kennis oor die onderwerp maklik en vinnig uitbrei.
- Dis maklik om ouer uitgawes van byvoorbeeld 'n tydskrif of koerant te raadpleeg en jy kan selfs, as jy die besonderhede in 'n spesifieke artikel vergeet het, dit later weer nagaan.

Wenke vir skermlees

Rekenaarvisie-sindroom is 'n versameling oog- en ander gesondheidsprobleme wat kan ontstaan wanneer ons te lank en intens na digitale skerm staar. Die volgende wenke kan help om dit te voorkom:

- Sorg dat die skerm van goeie gehalte is.
- Verstel die skerm se helderheid en kontras en die teks se kleur en grootte om jou die beste te pas.
- Kyk elke 20 minute vir 20 sekondes weg van die skerm na iets ongeveer ses meter ver of maak jou oë vir 20 sekondes lank toe.
- Knip jou oë gereeld om oogdroogheid te voorkom.
- Sta af en toe op en gaan doen iets anders as om voor die skerm te sit om nek- en rugprobleme te voorkom.
- Staak skermlees 'n paar ure voor slaaptyd as jou skerm nie aangepas kan word vir naglees nie, omdat die skerm se lig en flikkering tot slaapversteurings aanleiding kan gee.
- Gebruik die korrekte bril indien nodig.

Bronne geraadpleeg:

<https://www.insidehighered.com/digital-learning/article/2017/08/16/which-better-reading-print-or-screen>

<https://phys.org/news/2017-09-different-paper-screen.html#jCp>

https://www.researchgate.net/publication/281482281_Screen_vs_paper_What_is_the_difference_for_reading_and_learning

<https://blog.drupa.com/en/paper-versus-screen-how-do-our-reading-habits-differ-2/>

HOE WEET EK? WAT NOU?

Depressie word so maklik misgekyk onder die jeug omdat ernstige depressie dieselfde beoordeel word as gewone neerslagtigheid. Depressie kan weggesteek word tussen gemoedswisseling van veral die puberteitsjare. In die tienerjare word die simptome beoordeel as normale tienergedrag. Daar moet besef word dat kinders nog nie oor die vermoë beskik om gevoelens effektief te verwoord nie. Baie volwassenes sukkel om depressie en selfs alledaagse emosies te verwoord, maar ons glo en vertrou dat kinders hulleself kan uitdruk. Wanneer jy nie jou emosies kan verwoord nie, gebruik jy insigte in jou eie belewenisse en emosionele intelligensie wat jy oor die jare ontwikkel het om emosies te beoordeel. Hierdie intra-psigiese insig is onderontwikkeld by kinders. Daar is deesdae 'n groot bewustheid van kinders wat trauma en swaarkry beleef. Die belewenisse laat kinders magteloos voel. Dit is fantasties dat daar nie net meer gesê word: "Die kind is sommer net stout nie." Die kind se gedrag word eerder dopgehou en daar word 'n rede gesoek vir die gedrag. Daaragter kan dalk iets groter lê soos pyn, magteloosheid, frustrasie...

Wanneer ons praat oor ons kinderjare dan klink alles *hunkey dory*, maar wanneer jy gaan sit en dink, dan besef jy dat dit nie altyd die geval was nie. Al was jy 'n bevoorregte kind, kon jy by tye depressief wees. Ek lees 'n storie van 'n vrou wat gefassineer was deur 'n babafoto van haarself wat skaterlag. Sy blaai die foto-album deur en na 'n ruk besef sy dat daardie babafoto die enigste foto is waar sy nie òf ernstig na die kamera kyk òf net effens lag nie. Dit is nie net kinders wat in negatiewe omstandighede woon wat depressief raak nie. Ons moet ten alle tye bewus wees van ons kind se gemoedstoestand. Die gedrag wat hieronder genoem word is 'n hulpmiddel vir jou as mamma wat vermoed dat jou kind depressief is. 'n Deeglike diagnose moet natuurlik deur 'n professionele persoon gedoen word.

Babas

'n Baba se emosionele belewenisse hou oor die algemeen verband met mamma s'n. Mamma sal weet dat wanneer die baba erge emosies beleef van ons kant af, dan reageer hulle deur te huil. Die emosies wat ons as ouers het, is sigbaar en soms ontstellend. Sodra die emosies wat 'n baba beleef te ontstellend is, dan ontwikkel hy of sy verdedigingsmeganismes wat vinnig sigbaar word in hulle gedrag. Die baba kan ooraktief of aandagsoekend wees. Babas kan vroeg onafhanklik wees en kan selfs aggressiewe gedrag toon. Depressiewe babas slaap, lag en babbel minder as ander babas. Hulle verloor gewig of tel bloot nie gewig op nie. (Gous & Gous 2009:36)

Kleuters en voorskoolse kinders

Depressiewe kinders kan op die ouderdom stadiger ontwikkel, meer huil en kla. Hulle stel nie belang in maatjies nie en geniet nie meer aktiwiteite nie. Daar is ook sprake van maagseer, hoofpyn en moegheid. Wanneer jou kind elke dag hartseer is, moet jy die gevaartekens sien en daarop reageer. Kinders raak byvoorbeeld so geheg aan geliefdes dat hulle nie alleen kan speel nie. Dit word skeidingsangs genoem en veroorsaak ook dat die kinders erge nagmerries het.

Laerskoolkinders en tienerjare

Dit is normaal vir kinders om dan en wan te treur, maar wanneer 'n laerskoolkind depressief is, huil hulle buitengewoon meer gereeld en bekommer hulself oor alles. Hulle kla oor fisiese pyn soos maagseer, naarheid en kopseer. Sou 'n laerskoolkind regressiewe gedrag toon soos bednatmaak of huilerig wees of selfs wanneer jou kind begin steel, moet jy oplet vir verandering in gebeure in jou kind se lewe. Ander algemene tekens is dagdromery, slaapverandering, skoolfobie, lae selfbeeld en gewigverlies of gewigsvermeerdering. Ons is in ons kind se lewe betrokke, maar jy is nie elke dag by die skool, sport of koor nie. Daarom moet jy veral kennis



neem dat depressiewe kinders geneig is om in isolasie te verkeer en uiters sensitief is vir verwerping of mislukking. Wanneer jou kind eksperimenteer met drank, moet jy seker maak dit gaan nie gepaard met die ontsnapping van die realiteit nie. Drankmisbruik en dwelms is 'n manier om te ontsnap van die huidige realiteit wat hulle vasvang.

Moet nie moedeloos raak wanneer jy besef dat jou kind moontlik depressief is nie. Depressie is iets waarmee 17 miljoen mense in Suid-Afrika worstel. Hieronder is 'n vraelys wat 'n simpatieke helper (verkieslik 'n medikus of sielkundige) kan gebruik om vas te stel of jou vermoede reg is.

Merk eerlik af watter gevoelens jy die afgelope tyd beleef het ('n maand of langer):

- Ek is huilerig en hartseer.
- Ek raak vinnig kwaad en is heeltyd geïrriteerd.
- Ek het nie hoop nie en voel negatief.
- Ek is moeg en het nie meer energie nie.
- Ek is 'n suurstofdief en nikswerd.
- Ek kry nie geslaap nie en voel heeltyd ek moet iets doen.
- Ek voel my liggaam pyn.
- Ek konsentreer moeilik.
- Ek beteken niks en wil dood wees.
- Ek het al meer as een keer aan selfmoord gedink die maand.
- Ek voel daar is nie 'n doel vir my lewe nie.
- Ek het al die brief geskryf om totsiens te sê.

Merk hier af watter van die feite in jou lewe verander het oor die laaste paar maande:

- My skoolpunte het gedaal.
- Ek wens mense wil my uitlos, veral my vriende.
- Ek slaap baie of sukkel met slaap.
- Ek is lus vir niks en wil niks doen nie.
- Ek het 'n drastiese gewigsverandering gehad.
- Ek voel alleen en hartseer. (Gous & Gous 2009:40)

Die beste ding wat jy vir jou kind kan doen is om hulp vir jou kind te kry. Wees asseblief bewus dat depressie nie vanself regkom nie, maar erger en erger raak hoe later dit raakgesien en behandel word. Die goeie nuus is dat depressie amper altyd effektief behandel word wanneer dit reg gediagnoseer word. Soms beteken behandeling genesing en soms beteken dit verligting van die simptome sodat dit verligting kan bring.

Ons raak magteloos wanneer ons hoor ons het dalk depressie. Wanneer jy hoor jou kind het depressie, raak jy kwaad en omgekrap. Dit is 'n natuurlike reaksie want niemand verstaan regtig hoe om die gevoel van magteloosheid te hanteer nie. Praat met jouself en besef dat depressie 'n siekte is. Jy en jou kind moet saam met God veg om die siekte te wen en om te verseker dat jou kind 'n beter toekoms het. Jy sal dan met almal, wat saam moet werk om jou kind te help, moet praat. Professionele hulp is dan die laaste stap tot die genesingsproses.



Die aarde is vir ons 'n vloeibare bate, maar het jy geweet dat die oseane 97% van die water op aarde bevat? Dan is daar 'n verstommende 2% wat gevries is en net 1% wat bruikbaar is.

Koolstofvrystelling

Daar is lande wat poog om hulle koolstofvrystelling te verminder, sodat die temperatuur nie nog hoër styg as wat dit reeds gestyg het nie. Die probleem wat ons land in die gesig staar, is dat elke persoon ongeveer 2.39 ton koolstofdioksied per jaar vrystel. Hoe dit moontlik is, is die groot vraag. Wanneer jy 'n retoervlug van Kaapstad na Johannesburg onderneem, word daar 300 kg koolstof vrystel. Wees ook bewus dat jou motor 99-180g koolstof per kilometer vrystel.

Hernubare bronne

Die realiteit is dat die wêreld drasties verander en ons dringend moet aanpas. Ons oliebronne is oor 53 jaar uitgeput, die natuurlike gas oor 54 jaar en steenkool oor 110 jaar. Hernubare energie en biobrandstowwe is ons enigste uitweg. Wat 'n ongelooflike voorbeeld is Finland vir die wêreld nie. Hulle probeer om teen 2020 ongeveer 38% van hulle energie van hernubare bronne te verkry. Maar dan is daar weer die realiteit dat ons 2 miljard ton afval weggooi per jaar. Suid-Afrika is verantwoordelik vir 566 miljoen ton daarvan, maar 80% word gebruik vir herwinning of kompos.

Herwinning

Herwin jy? Indien nie, daag ek jou uit om te begin. Glas, aluminium en staal kan oor en oor herwin word sonder om vinnig gehalte te verloor. Plastiekvesels kan tot nege keer herwin word en papier tot ses keer. Koop vir jou ook drie asblikke en begin so om kos, glas en papier te skei. Op dié manier speel ons 'n belangrike rol in die herwinningsproses.

Interessante inligting

Jy kan leer hoe om jou kos waterslim voor te berei deur H2ZERO CT te soek op [facebook](#). Gaan soek ook die onderneming [Bionicyarn](#) op [facebook](#) - hulle het uitgewerk hoe om materiaal uit plastiek te maak. Kom ons doen ook ons deel om organies te begin lewe en ons natuurlike hulpbronne spaarsamig te gebruik.



**Medewerkers aan hierdie uitgawe:
Hannelie Botha (redakteur), Magda van Deventer, Anel Boshoff.
Foto's vanaf www.Pixabay.com tensy anders vermeld.
Ander grafika van www.flaticon.com**