

# Vroueflitse

Herfs 2020

---

*Medewerkers Vroueflitse  
Herfs 2020-uitgawe:*

**Redakteur en bladuitleg**  
*Mari-lizé Beukes*

**Subredakteurs**  
*Ronél Bezuidenhout  
Binnepret!*

*Mari-lizé Beukes*  
Om jou bed op te maak...

**Taalversorging:**  
*Mari-lizé Beukes  
Tessa Oppermann*

**Webblad:**  
[www.nhsv.org.za](http://www.nhsv.org.za) – sien  
afdeling Publikasies vir  
Vroueflitse-skakel.

Teken in op *Vroueflitse*:  
Stuur 'n e-pos aan  
Rozelda Nel  
[admin@nhsv.org.za](mailto:admin@nhsv.org.za)

Tel 012 325 0117  
NHSV kantoor

---



*Om sy kop op te lig en na die son toe te draai,*

*is 'n besluit wat 'n sonneblom elke dag maak...*

## Binnepret!

Ronél Bezuidenhout

**Vir die woord *binnepret* is daar nie 'n verklaring in die woordeboek nie. Die rede – dis sommer net 'n lekker uitgedinkte woord van iets wat 'n mens self beleef. Kom ons noem dit 'n selfbeleweniswoord!**

Die HAT se verklaring vir pret is doodeenvoudig: *plesier of vrolikheid*. Daarom is dit so maklik om binnepret te verduidelik. Dit is pret of vrolikheid mét myself, vír myself en óm myself! Want ek is dit werd! Ek verdien om pret op my eie te beleef. Miskien is dit juis die antwoord en ligpunt in hierdie tyd van isolasie en bekommernis. Hierdie tyd waarin elke tweede woord in die media *krisis, korona of COVID-19* is.

Dalk is binnepret juis die kuur wat 'n bietjie verandering kan bring. Binnepret bring dalk 'n sweem van 'n glimlag of die effense lig van 'n wenkbrou na buite, maar na binne word dit 'n oopvoublom



wat 'n onuitputlike bron van plesierige selfvreugde word, wat die diepste menswees voed. Die gevolg – om in myself iets positiefs te ervaar. Klink dit selfsugtig? Juis nie, want hoe meer vreugde binne 'n mens se gemoed groei, hoe meer sal dan weer uit die siel van daardie mens kan kom. Dit sal dan weer al hoe méer plesier verskaf aan elke mens met wie jy daagliks in aanraking kom! In *hierdie tyd* dalk meer gepas – *mense wat my pad kruis*.

### Hoe voed ek hierdie bron van binnepret?

- **Begin by jou eie ervaring van emosie.**

As jy voel dat jy dood, diep en intens hartseer is, beteken dit juis jy is nié dood nie! Gee jouself toestemming om nét 'n gewone mens te wees. Ons hemelse Vader is lief vir gewone mense. Soos die lied lui: *...ons is gewone mense, Here – kleipotte wat kan breek*. Hy het ons dan gemaak! Hy self beskerm, rig en lei ons elke dag. Eers wanneer ons gestroop word van negatiewe belewings, ondervind ons die volle omvang van die menslike emosie en maak dit ons oop om juis die positiewe daarvan te beleef. Sodra jy dan jou emosies positief beleef, begin jy rondom jou kyk en sien jy die plesierige dinge om jou raak. Kom jy in kontak met juis daardie dinge wat jou *binnepret-bron* voed.

- **Tyd is noodsaaklik!**

Tyd saam met iemand wat jou nodig het, is weelde vir daardie persoon. Sonder om jou selfoon langs jou neer te sit, sonder om gou 'n SMS te lees, sonder die geklingel van jou motorsleutels of 'n geloer na jou horlosie. *Nét* jou ore is aan die werk. Dan stap jy na tien kosbare minute daar weg met 'n hart wat oorloop van binnepret! In die huidige omstandighede: sonder 'n drukkie of 'n aanvaarbare plaasvervanger vir toegeneëtheid. (Ai, skielik besef ek die waarde van 'n drukkie!)

- **Gebruik albei arms en bene!**

'n Mens is gemaak om fisies aktief te wees. *Dans! Dans! Dans deur jou huis!* Speel vrolike musiek en beweeg, stoffer in die hand, op die maat daarvan. Nooi jou kinders om saam te dans, leer 'n passie of twee by jou huiswerker. Nie lank nie, of manlief gaan saam dans – mal oor sy vrolike, vriendelike en fikse vroulied. Hou gerus ook 'n bietjie verder van die supermark se deur af stil. Stap die entjie en groet almal in die verbygaan! Bring 'n bietjie sonlig na 'n sombere gemoed.

- **Wees op die uitkyk vir vreugde en plesier in en om jou!**

Konsentreer daarop om *iets anders* te probeer raaksien in die alledaagse dinge. Het jy al gekyk hoe verskillend jou vriendinne hul tee drink? Eers die melk of andersom? Moet die koppie se oor regs of links wees? Drink sy dit stomend warm of laat sy dit eers yskoud word? Moenie wag tot jy siek is nie om te besef hoe baie jou gesondheid werd is, of hoe lief jy vir iemand was wat skielik van ons weggeneem word deur die dood. Skaf 'n *Dankbaarheidsboekie* aan. Skryf elke aand 'n paar gebeure van die dag neer waarvoor jy baie dankbaar is en vertel môre vir jou huismense daarvan. Of oorweeg 'n uitvee-notabord met viltpenne teen die yskas. Hierop kan elke lid van die gesin daaglik 'n *dankbaarheidsbelewens* neerpen. Hierdie boekie en bord gaan sommer gou vol raak en baie binnepret verskaf! Dit neem drie minute van jou dag wat vir seker 'n sterker geestelike immuunsisteem gaan opbou. Moontlik kan juis dit ook die lug suiwer. Is dit nie juis immuniteit en die suiwering van lug wat nou op almal se lippe is en so sterk aanbeveel word nie?

- **Vereenvoudig jou lewe!**

Ons betaal duur vir al die onnodige dinge wat ons inprop in ons kosbare dae. Ons werklading verlaag, ons verhoudingskwaliteit verlaag, ons lewenskwaliteit verlaag en ons goedvoel verlaag! Verlaag dit nie juis ook ons immuunsisteem en die suiwerheid in ons lewens nie? Hoe kan ons dit doen? Skakel jou selfoon vir drie ure op 'n dag af. Moenie na elke e-pos wat deurkom kyk nie! Ignoreer die geluide wat die aankoms van nóg 'n WhatsApp aankondig of nóg beter, stel die aankondigingsluid op *sag*. Gun jouself die luukse om te kan kies wat jy wil en wat jy nié wil doen nie. Sê dan met 'n geruste hart en 'n glimlag *Nee, ongelukkig nie* vir dié dinge wat jou immuunstelsel negatief kan affekteer. Berus en weet niemand kan of gaan jou kwalik neem nie!



- **Kyk soggens na jouself in die spieël en sê: Jy daar, jy is baie spesiaal!**

Onthou – jy is 'n meesterstuk uit God se hand. Enig, uniek – nét een soos jy. Ons Meesterskepper skep nie duplikate nie, maar nét oorspronklike meesterstukke. Elkeen 'n kunswerk in eie reg. Maak seker dat jy hierdie dag die mooi en die humor in alles en almal raaksien en bêre al jou wedervaringe diep binne-in jou *pretsiel*, waar jy dit kan koester om later te gebruik!

*Só kan jy met 'n lag en 'n blye gemoed, en ten spyte van die pandemie, noodtoestand, voorkomingsmaatreëls, wintergriep, nies, hoes en proes, steeds pret beleef!*

## Om jou bed op te maak...

Mari-lizé Beukes

**Wil jy 'n verskil maak in hierdie wêreld? Begin deur jou bed elke oggend op te maak. Hierdie eenvoudige en eerste taak wat jy voltooi aan die begin van elke dag, lê die grondslag vir die res van jou dag asook die res van jou lewe!**

Soldate in elke weermag in alle lande oral in die wêreld se eerste dagtaak is om hul beddens pynlik netjies op te maak, kussings op die regte plek, met die hoeke van die bed perfek gevou vir die daaglikse inspeksie. Soldate se fisiese opleiding is baie intensief, wat hulle in staat stel om oorlog te kan maak. Hul emosionele uithouvermoë word ook tot die uiterste beproef en hulle moet die gevaarlikste situasies kan hanteer. Hulle begin egter elke dag deur hierdie eenvoudige taak, waarvan hulle nie altyd hou nie, te voltooi. As hul beddens nie aan die standaard voldoen nie, moet hulle dit weer opmaak totdat die eindresultaat reg is. Dit is die klein dingetjies in die lewe wat jy reg voltooi, al moet jy dit 'n paar keer oordoen en al hou jy nie daarvan nie, wat jou basis vorm vir die groter take en uitdagings wat jy moet aanpak en voltooi.

Om jou bed op te maak, gee jou 'n mate van genoegdoening en genoeg aanmoediging om die volgende dagtake aan te pak, soos om aan te trek, ontbyt te eet, werk toe te gaan en daar 'n verskil te maak. In 'n wêreld waar ons so besig is om teen tyd mee te ding, kan hierdie eerste voltooide taak om jou bed op te maak, struktuur aan jou dag gee om aan die gang te kom. *Get up, dress up and show up!*

Die lewe wys nie altyd sy sonkant vir jou nie – dit het ons almal al beleef in die een of ander stadium van ons lewe. Hoe jy die moeilike tye en probleme hanteer, is reeds vasgelê in die manier



waarop jy ander take aangepak het, waardevolle lesse wat jy daaruit geleer het en hoe jy vorentoe beweeg het tydens krisisse om jou verpligtinge steeds suksesvol af te handel.

Dit sal jou somtyds tot die uiterste beproef en dit kan selfs pynlik wees, maar juis in hierdie moeilike situasies moet jy emosioneel standvastig en kalm kan optree en jou innerlike krag en kennis gebruik om op jou beste te funksioneer. Jy moet nooit dink dat jy gefaal het wanneer iets nie uitwerk soos jy gedink het dit moet nie. Leer uit jou foute, staan op en probeer weer, verander jou metode, maar bly altyd gefokus op die einddoelwit.

Begin elke dag deur jou bed op te maak – elke voltooide taak bou selfvertroue en wys jou deursettingsvermoë om 'n situasie deur te sien tot die einde: Jy het nog 'n taak op jou lysie afgemerk. Elke afgehandelde taak gee jou hoop om die take van die volgende dag, week, maand en jaar aan te pak, te verbeter en suksesvol af te handel. So lewer jy 'n positiewe bydrae en maak jy 'n verskil in hierdie wêreld.

In hierdie tyd van die Covid-19-pandemie is ons daaglikse roetine van werk toe gaan, ekonomies aktief wees, betrokke wees by ons skole, universiteite en gemeenskappe, totaal omgekeer. Met hierdie nuwe lewenstyl van inperking by ons huise kort ons ook 'n daaglikse roetine om gefokus te bly:

- Staar op en *maak op jou bed* – om heeldag in die bed te bly, kan jou in 'n depressiewe gemoedstemming plaas. *Deur jou bed op te maak, gee jy 'n tree in die regte rigting!*
- Doen Bybelstudie en bid – bestee elke dag tyd daaraan om jouself geestelik toe te rus.
- Trek aan – lyk goed vir jouself en jou gesin. Nagklere word vir 'n rede *nagklere* genoem.
- Hou by jou skoonheidsroetine – pamperlang jouself, lyk goed en voel goed.
- Eet gesonde kos – elke maaltyd moet lekker en gesond wees – en bederf jouself so nou en dan met iets lekker!
- Doen gesinsaktiwiteite saam – julle kan as gesin saam bordspeletjies speel, legkaarte bou of jul gunstelingfilms weer afstof en saam kyk met springmielies soos in die fliek!
- Beoefen 'n stokperdjie – lees 'n lekker boek of tydskrif, luister van jou gunstelingmusiek of speel speletjies vir breinstimulasie. 'n Aktiewe brein is noodsaaklik vir goeie geestesgesondheid.
- Spesiale maaltye – dek so nou en dan 'n mooi tafel met kerse en pluk blomme in jou tuin.
- Eksperimenteer met nuwe resepte – bak en brou saam met jou gesin. Dit is pret!
- Skakel van jou vriendinne of stuur 'n boodskap – hoor hoe dit met hulle gaan. Partykeer help 'n ander persoon se situasie met probleme of oplossings jou om perspektief te kry oor jou situasie. *Deur 'n lig op hul pad te wees, verlig jy in die proses ook jou pad!*
- Daaglikse oefening – dit laat jou goed voel, positief wees en lekker slaap.
- Skoon huis – maak seker almal se wasgoed is gewas en die skottelgoed ook; dit hoef nie op te hoop nie. Kinders kan hier ook help, en dit skep goeie gesinstyd.
- Speel met jou troeteldiere – hulle gaan mal wees oor die tyd saam met julle as gesin.
- Werk by jou huis – tydens hierdie inperking kan jy agterstallige take inhaal waarby jy nie altyd by die werk uitkom nie.
- Rus genoeg – 'n middagslapie of *power nap* help jou om weer fris en vars te wees!
- Beplanning – werk aan al daardie *to-do-lists* waarby jy nie altyd uitkom nie.
- Huis opruim – pak kaste reg en gooi of gee weg wat jy nie meer kan gebruik nie.
- Administrasie – kry agterstallige persoonlike liassing op datum.
- Foto-albums – maak duplikate van al jou foto's op jou selfoon en plaas dit op 'n sentrale plek op jou rekenaar. Liasseer hulle volgens gebeurtenisse soos verjaardagfunksies, familiebyeenkomste of kuiers saam met vriende en familie.
- Benut privaatyd – ons het elkeen somstyd 'n bietjie *me-time* nodig. Bestee tyd aan jouself sonder dat die res van die gesin daarop inbreuk maak.



*Jou fisiese en geestesgesondheid is belangrik om so vir ander mense om jou 'n inspirasie en voorbeeld te kan wees. Jy moet na jouself ook kyk – ander mense het jou ook nodig!*