

Vroueflitse

Herfs 2022

*Medewerkers Vroueflitse
Herfs 2022-uitgawe:*

Redakteur en bladuitleg
Mari-lizé Beukes

Subredakteur
Ds Janine Bevol-Manders
Hoop vir stukkende ouers
(Ouerbetrokkenheid)

Mari-lizé Beukes
Interessante idees vir jou
daaglikse staproetine!
(Geestesgesondheid)

Taalversorging
Mari-lizé Beukes
Tessa Oppermann

Webblad
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

Tel 012 325 0117
NHSV kantoor

Vroueflitse is ’n mondstuk
van die NHSV met artikels
gefokus op die toerusting van
vrouelidmate.

Individuele skrywers dra self
die verantwoordelikheid vir
die feitelike inhoud van en
beskouings in hul artikels.



*Herfs dra meer goud in sy sakke
as al die ander seisoene tesame.*

Hoop vir stukkende ouers

Ds Janine Bevolo-Manders

Dié wat ons die seerste maak, is seker die naaste aan ons. Lukas 15: 11-24 gee hoop aan ouers wat seer het. Dis 'n les oor God se liefde, maar ook in ouerskap.

'n Busbestuurder vra aan 'n vrou met vyf kinders: *Is hulle al vyf joune, of is dit 'n piekniek?* Die vrou antwoord: *Dis al vyf myne, maar dis beslis nie 'n piekniek nie.*

Hoekom raak party kinders, wie se ouers naby die Here lewe, die pad byster? Daar is nie 'n eenvoudige antwoord nie. Daar is verskeie faktore, en talle ouers dra baie onnodige skuld saam met hulle omdat hulle dink hulle is verantwoordelik vir alles wat hul kinders betref. Maar ons moet onthou die Here het ons die vermoë gegee om ons eie keuses te maak.



Fase van rebellie

In die verhaal van *Die verlore seun* in die Bybel is die eerste stadium die seun se rebellie. In elke ouer-kind-verhouding gaan daar 'n stryd wees.

Hierdie seun sê *Gee my!* en dink *Ek wil net my eie ding doen.*

Wat doen jy as jou kinders buite jou beheer groei en 'n leefstyl kies wat die teenoorgestelde is van wat jy wil hê hulle moet doen?

Jy moet hulle laat gaan. Dis seker die moeilikste vir ons om te weet wannéér om te laat gaan.

Laat hulle hul eie foute maak. Die pa het besef daar is sekere goed wat 'n mens alleen deur pyn leer – die kind moes sy eie kop stamp. Dis 'n risiko, maar dis die enigste manier met dié kind. Die moeilikste is sekerlik om ons kinders die vrugte te laat pluk van hul eie keuses.

Daar is 'n prys vir rebellie. Die seun is gedwing om tussen die varke te gaan werk.

Hoe dink jy het sy ouers gevoel? *Ons het hom anders grootgemaak. Als gegee wat hy nodig gehad het. En nou gooi hy als net weg.* Hoe dink jy het hulle gevoel? Hulle het seker vir hom jammer gevoel. Hulle het seker ook verneder gevoel. Hul kind werk in 'n varkhok. Vir 'n opregte Jood was dit die laagste wat jy kon daal.

Hulle het seker ook gevoel: Waar het ons verkeerd gegaan? Onthou, jy is nie die enigste invloed in jou kind se lewe nie. Jy kan nie al die blaam op jou neem nie. Jou kind het keuses om te maak. Hy en sy het vriende om te kies. Boeke en films wat hulle kyk. Hulle het allerhande invloede in hul lewens.

Fase van berou

Die seun was by breekpunt. Hier lê die groot versoeking vir ouers, en dit is om nou in te gryp. Om die geld oor te plaas. Om die oorlewingspakkie te stuur.

Die pa het egter iets baie belangrik geweet. Die natuur het 'n manier om ons kinders te dissiplineer op 'n wyse wat ons nie kan nie.



Omdat die pa nie ingegryp het nie, kon die seun by die tweede stadium uitkom. Hy kon sy situasie herevalueer, berou toon en tot sy sinne kom. Jy vra seker ook in jou gebede, wanneer gaan hulle tot hul sinne kom?

Die feit is, ons verander eers wanneer ons desperaat is. Die Here moet eers ons aandag kry.

Wat doen jy as ouer wanneer jy wag vir jou kind om by dié stadium uit te kom? Jy bid. Moet nooit ophou bid nie. Dra hulle op aan die Here. Die dinge wat buite jou beheer is, is nie buite God se beheer nie. Wag, en wag geduldig.

Fase van vergifnis en versoening

Toe die pa wag, kom die seun by die derde fase. Toe die verlore seun terugkeer, hardloop die pa hom tegemoet en gooi sy arms om hom. Onthou, dis hoe die ideale pa sal reageer. Om die waarheid te sê, dis hoe God reageer as ons as sondaarmense tot ons sinne kom en ons bekeer.

Die pa in ons verhaal het nooit hoop verloor oor sy kind nie. Die gedeelte sê toe die kind nog ver aankom, het die pa hom al gesien en innig jammer gekry. Nie toe hy eers by die huis kom en eers sy lewe weer in orde kry nie. Die pa het nooit hoop verloor nie. Dit maak nie saak hoe ver hulle val nie, dit maak nie saak hoe lank jy wag nie, die deur vir versoening moet altyd oopbly.

Wees onvoorwaardelik lief vir jou kind. Aanvaar jou kind onvoorwaardelik. Die pa se arms is oop en hy gooi dit om sy kind. Dis 'n aangrypende prentjie van onvoorwaardelike liefde.



Jy wonder dalk hoe kan ek my kind onvoorwaardelik aanvaar as ek nie sy of haar leefstyl kan aanvaar nie.

Die probleem is, ons verwar aanvaarding met goedkeuring.

Jy kan jou kind of 'n persoon aanvaar sonder om hul leefstyl goed te keur.

Die taal van aanvaarding is altyd fisies. Die pa het gehardloop, hy het gedruk en hy het gesoen. Jy sê jy is nie so grootgemaak nie. Jy kan verander as jy wil. Wees 'n liefdevolle ouer. Soen hulle. Druk hulle.

Om te bely jy was verkeerd, is soveel makliker as jy weet jy is reeds aanvaar.

'n Vraag wat ons as ouers vir onself moet vra, is: Maak ons dit maklik vir ons kinders om te erken as hulle verkeerd was, of hou ons dit oor hul koppe?

Tien teen een het ons ook nodig om te bely. As ons kind by ons kom en sê, *Ma en Pa, ek het 'n fout gemaak*, het ons ook dalk nodig om te sê: *Ek het ook 'n fout gemaak*. Ons almal maak foute.

Wat ek waardeer van die pa in die verhaal, is dat hy nie dit wat die kind verkeerd gedoen het, onder sy neus vryf nie. Hy sê nie: *Ek het jou mos gesê*. Hy was seker in die versoeking om dit te doen.

Die pa het hom 'n tweede kans gegee en hom heeltemal vergewe.

Hierdie verhaal wys vir ons hoe die Here elkeen van ons se rebellie hanteer. Ten spyte van ons sonde en opstand teen God, sê Hy: *Kom huis toe!* Die Here gee ons 'n tweede kans.

In jou eie lewe is die uitslag dalk steeds onseker. Jy weet nie of jou kinders hul lewens in orde gaan kry nie. Hulle het jou diep seergemaak. Hulle het jou waardes belaglik gemaak en jou raad verwerp en teen jou gesag gerebelleer. Jy voel verneder, jy neem die blaam op jouself. Jy is kwaad. Jy wonder: *Hoekom?*

Wat kan jy doen? Gee jou seer vir die Here. Hy is die enigste Een wat dit kan heel.

Miskien het almal van julle – ouers en kinders – nodig om by mekaar uit te kom en te versoen.

Ek kan aan geen beter tyd dink as NOU nie.

Interessante idees vir jou daaglikse staproetine

Mev Mari-lizé Beukes

Die meeste van ons is bekend met die nuutste fiksheidstegnologie om ons te help om ons daaglikse doelwitte te bereik deur te stap en ons aantal treë te tel. Dit is heerlik om die vars lug in te asem terwyl jy jou liggaam fikser kry deur te stap.

Die gesondheidsvoordele van vars lug en oefening is legio, maar dit kan soms vervelig raak om elke dag net te stap. Dieselfde roete en oefening kan vir jou elke dag voel asof jy op die metaforiese wioletjie in die hamster se hok hardloop – dieselfde roetine oor en oor. 'n Paar kreatiewe veranderings tot jou daaglikse staproetine kan wonderde doen om jou te motiveer om daardie eerste paar treë met ywer aan te pak en dit ook te kan geniet sonder dat jy voel jy oefen!

1. Luister na 'n podsending

'n Podsending of potgooi (*podcast*) is digitale lêers, in klank of video, wat op die internet vrygestel word en wat ons dan kan aflaai om na te luister of kyk.

'n Persoon kan ook inteken op podsendinge, en dan word nuwe episodes outomaties vir jou beskikbaar gestel op jou rekenaar, selfoon of tablet.

Wanneer jy in die pad val met 'n interessante podsending waarna jy luister en waarin jy belangstel, verkort dit jou pad en stimuleer dit ook van die goedvoelhormone wat belangrik is vir ons geestesgesondheid.

Dalk loop jy nog 'n ekstra paar treë sonder dat jy dit agterkom!



2. Vriendskapstyd

Dit is moeilik om met vriende op te vang wanneer jy in die gimnasium oefen met aparate, 'n paar lengtes swem of selfs aerobiese oefeninge doen.

Maak liever planne om een keer 'n week saam met 'n vriendin te gaan stap om daardie vriendskapsbande hefter te maak. Ons gesinstyd en werkstyd is daaglikse prioriteite, maar jy kan steeds tyd inruim vir vriende terwyl julle saam stap en opvang met mekaar se doen en late.

'n Heerlike koeldrank of koffie na die stapessie klink na 'n ideale afsluiting vir die gesels!

3. Nuwe staproetes

Stapgroepe in jou omgewing kyk gereeld na nuwe, veilige staproetes om te probeer. Julle kan dalk besluit om vroegoggend te gaan stap om die sonsopkoms te beleef. Jy kan stap na 'n nuwe inkopiesentrum wat jy nog altyd wou besoek – natuurlik mits dit veilig is.

Voorstede in jou omgewing adverteer dikwels in die plaaslike koerant of op Facebook die verskillende staproetes in jou omgewing wat beveilig is en gewoonlik met pragtige uitkykpunte spog.

Ons het almal al gehoor van die *park run* wat oral in die land plaasvind. Op hul webtuiste www.parkrun.co.za is al die inligting van waar dit gebeur en hoe jy betrokke kan raak. Hierdie manier van stap, draf of hardloop is 'n wêreldwye fiksheidsgeleentheid wat Saterdag in parke in jou omgewing plaasvind.

4. Drafstap saam met jou troeteldiere

Ons vierpotige vriende kan nie genoeg kry van stap om die blok nie! Waarom hulle nie gereeld saam met jou neem terwyl jy gaan stap nie? Hulle kry oefening terwyl jy ook oefen – 'n dubbele bonus!

Genoeg oefening stel endorfiene vry wat ons goedvoelhormone noem en wat jou geestesgesondheid verbeter. Oefening in die buitelug saam met jou troeteldiere maak jul verhouding net nog hefter, en julle kry die sonligterapie se vitamien D as 'n bonus!

