

Vroueflitse

Herfs 2023

Medewerkers Vroueflitse
Herfs 2023-uitgawe:

Redakteur en bladuitleg
Mari-lizé Beukes

Subredakteur
Wilna Koekemoer
Laat sy lig deur jou skyn
(Geestesgesondheid)

Sanet van Wyk
Selfbesering
(Ouerbetrokkenheid)

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.



Ons onthou nie dae nie...

Ons onthou oomblikke...

Laat sy lig deur jou skyn!

Wilna Koekemoer

Deesdae kan niemand meer op die ingewing van die oomblik vriende of familie oornooi vir ete nie, want alles moet haarfyn rondom die (immerveranderende) beurtkragskedule beplan word. 'n Vinnige koffie-afspraak word skielik 'n louwarm koeldrankafspraak. Vergeet maar van tradisionele disse soos beesstert en lamskenkels, want daar is nêrens 'n ses tot agt ure tydgleuf met krag om die vleis murgsag te kry nie.

Nee, ons daaglikse bestaan word rondom beurtkrag gereël. Dit bepaal hoe laat jy in die aand moet kook (as jy ooit kan kook, want wie wil nou negeuur in die aand begin kook?) en wanneer huishoudelike take (soos wasgoed was – ek moes al 'n paar keer eenuur in die nag opstaan om wasgoed uit te hang sodat dit nie te veel kreukel nie) in die huis verrig kan word.

My reputasie as Spreuke 31-vrou het ook al skade gely, want vele kere was my man se hemde betyds gewas, maar wanneer hy dit moet aantrek, hang dit nog ongestryk, want my normale “stryktyd” was opgeslurp deur beurtkrag!

Die verkeersvloei in stede ontaard in 'n uitmergelende marathon waar dit voel asof motors agteruit kruip. Om in spitsverkeer 'n robot te nader waar 16 bane se karre moet besluit wie volgende moet wegtrek, is 'n uitdaging.

Mense kom laat by die skool en werk aan. Frustrasie loop hoog en handgebare vlieg lustig rond.

Ons vroue se haarstyle het ook deurgeloopt en die nuutste neiging is natuurlike style, want haardroërs en ander haarstileringsbehore benodig almal elektrisiteit.

En moenie dink jy gaan in die bad lê en ontspan terwyl jy wag nie, want daar is nie 'n druppel (warm) water in die krane tydens beurtkrag nie.

Menige onderwyser sal kan bevestig dat beurtkrag ook 'n negatiewe invloed op skole het. Wanneer ma's saans tuis kom, moet daar vinnig kos gemaak word voor beurtkrag intree, en huiswerk word eers daarna ingepas (meestal by klein, dowwe liggies).

Daar kan baie keer dan ook nie op die internet gesoek word na inligting of prente nie en opdragte kan nie betyds voltooi word nie. As gevolg daarvan kom kinders later in die bed en sukkel hulle om soggens op te kom, en huiswerk is dikwels onvolledig gedoen.



Onderwysers self kom nie deur met hul voorbereiding nie. Vra my, ek beleef dit eerstehands! Na skool is dit buitemuurse aktiwiteite en wanneer ek saans tuiskom, is dit normale verantwoordelikhede soos kinders versorg, kosmaak, huishoudelike take soos skoonmaak, ensovoorts.

Dan volg betrokkenheid by komitees soos die basaarvergadering, NHSV vergadering, kerkraadsvergadering. En wanneer ek uiteindelik gereed is om voor te berei, op die rekenaar en internet te werk en boeke te merk, is dit “donker”.

Die gevolg is: Ek stel my wekker vir twee uur wanneer die krag aangaan en probeer dan voorberei. Maar dit het weer die gevolg dat my hele slaappatroon omgedolwe is, want nou sukkel ek om te slaap; my menseverhouding is “onder druk”, want môre is ek nie uitgerus by die skool as my ou liggie helder moet skyn nie. My (nie-gunsteling) sêding as ons deesdae die Fase 6-beurtkrag beleef, is: *Eishkom maak my dood!*

Kantoorwerkers skarrel koorsagtig om vinnig hul werk op die rekenaar te stoor voordat die krag afgaan en al hul werk ongedaan is. Rekenaars, drukkers en fotokopieërders raak nukkerig weens die onderbroke kragvoorsiening.

Die tien minute voordat beurtkrag inskop, is ’n miernes van bedrywighede. Verwarmers, ligte, toerusting en enigiets wat iewers ingeprop is, word afgeskakel. Almal skarrel vir flitse en batteryliggies. Daar word vinnig genael om gou die ketel te kook.



Almal voel magteloos. Almal voel kragteloos.

Louis Awerbuck, sielkundige van Stellenbosch, sê ook die meeste mense vind dit onaangenaam en neerdrakkend om na ’n lang dag by die huis te kom en dan in die donkerte te moet sit of sonder ligte te moet sukkel.

Mense wat reeds geïrriteerd of onder stres is, word net nog ’n rapsie verder gefrustreer as ’n roetine wat as vanselfsprekend aanvaar word (soos lees in die aand by ’n lig), skielik nie meer daar is nie.

Dit is algemeen bekend dat mense in Suid-Afrika swaarkry op ’n ekonomiese en psigiese vlak en gebukkend gaan onder erge sosiopolitieke omstandighede.

Om dan verder daarvan weerhou te word om byvoorbeeld bloot die ketel te kan aanskakel vir tee of ’n gunstelingtelevisieprogram te kan kyk vir ontspanning, is ’n verdere konstante herinnering dat daar oor die algemeen “iets fout is”, en dat “dinge nie uitwerk nie”.

Daar is dus weinig twyfel daaroor dat beurtkrag 'n negatiewe impak op Suid-Afrikaners se psige het en tot kollektiewe moedeloosheid bydra.

Die negatiewiteit waarmee Suid-Afrikaners deesdae rondloop, is genoeg om baie moedeloses na die naaste tou te laat gryp en hulself aan die (nie-werkende) lamppaal oorkant die straat te gaan ophang! Miskien is dit weer tyd dat ons probeer om positief in 'n taamlik negatiewe wêreld te raak. Om te probeer kers opsteek (verskoon die woordspeling) en uit te vind hoe vuisvoos Suid-Afrikaners die positiewiteitskakelaar kan aanskakel (nie so maklik om my kombuisligte aan te skakel nie!).

Ek hoor hierdie week die volgende paar raaksê-pittighede: Die minister van elektrisiteit het groot planne om kragbesparings te implementeer:

- Roosterbrood mag van nou af slegs aan een kant gerooster word.
- Jou TV mag net op een kanaal bly.
- En jou yskas mag nie loop nie, hy moet stilstaan, heeldag op een plek.

Alles sou natuurlik skokkend wees ... ás daar net krag was! Ek hoor ook die volgende: Vanaand kan ons 90% reën verwag, met elektrisiteit plek-plek. Daar was die afgelope week geen beurtkrag nie. Eskom is van die probleem bewus en gee daaraan aandag.

Wel, die realiteit is, ons woon in 'n Suid-Afrika waar ons die dryfsand van Eskom se beurtkrag moet trotseer. Daarom moet ons laat los wat ons nie kan beheer nie en beheer neem van wat ons kan.

'n Paar positiewe dinge wat ek kon ervaar weens beurtkrag sou vir seker wees dat dit ons weer terugbring na toeka se dae van kerslig, kaggels wat brand en paraffienlampe.

Ouma se handgemaakte verekombers word uit die spaarkamer se opgaarkas gesnuffel. Ons ontdek weer die doeltreffende en direkte hitte van 'n warmwatersak en wonder hoekom ons ooit iets anders begin gebruik het.



Vir die ywerige kampeerders onder ons is dit heerlik om hul gasbottels en gasstofies af te stof sodat hulle kampkos by die huis kan maak. Koplampe en sonkragliggies staan oral in die huis, en daar is 'n flitslig op elke bedkassie.

Braaivleisvure brand lustig in die middel van die werkweek, terwyl die gedreun van kragopwekkers die bure se keffende honde en ander geraas uitdoof. Saans ná aandete word bordspeletjies en kaarte uitgepak pleks daarvan om televisie te kyk.

Selfone word eenkant toe geskuif, want daar is in elk geval nie internetsein wanneer die krag af is nie. Hier by ons kan 'n mens saans, wanneer dit stil is, die jakkalse in die rante hoor roep. Selfs die maan en sterre lyk helderder wanneer straatligte uitgedoof is.

Die tema vir ons NHSV Kongres is: *Lééf die Liefde – Laat julle lig só voor die mense skyn...* (Matteus 5: 16) en dit werk al vir drie jaar met my sedert ons op hierdie tema besluit het vir die Kongres.

Beurtkrag het my ook nuut laat kyk en dink oor lig...

Wanneer 'n flitsliggie dowwer skyn of selfs ophou werk, gooi ons dit mos nie sommer net weg nie. Ons verander die batterye.

Wanneer 'n persoon "opmors" of hom-/haarself in 'n donker tydperk bevind, sit ons hulle ook nie net eenkant nie. Ons help hulle om nuwe batterye "in te sit".

- Sommige benodig AA-batterye – aandag en "affection" (agape/omgeeliefde).
- Ander benodig AAA-batterye – aandag, "affection", aanvaardiging.
- En dan benodig ander weer dalk LED-batterye – leiding, empatie en deernis.
- En as hulle nog steeds nie helder skyn nie, sit net by hulle en deel jou eie lig met hulle!

Ons elkeen kan 'n groot impak in hierdie wêreld maak, maar as daar een ding is waarvoor ons geken moet word, is dit hóé ons lig geskyn het. In 'n donker en bedompige wêreld rondom ons, moet ons liggies volsterkte skyn om hoop aan ander op hul pad te gee.

Dit word nie gedoen met "groot" dade nie, maar deur 'n opregte glimlag, vriendelikheid, 'n kompliment, 'n tweede kans vir iemand te gee; met 'n positiewe uitkyk; deur 'n gesprek aan te knoop met die persoon wat saam met jou in 'n ry staan; met 'n footjie en vriendelike dankie vir



die karwag; deur met aandag te luister as iemand 'n probleem deel, sonder om te voel jy moet 'n oplossing bied.

Ons kan egter net self 'n lig uitstraal indien ons tyd deurbring met ons Ewige Ligbron, Jesus; God se krag is nooit onbereikbaar nie; dit is altyd beskikbaar vir elkeen van ons.

Moenie nog 'n jaar laat verbygaan waarin ons die bonatuurlike krag van die Heilige Gees verbeur omdat ons te besig is met dinge wat nie ewigheidswaarde het nie.

Kom ons leef ook 'n 24/7-verhouding met God en laat daardeur sy Lig skyn!

Selfbesering

Sanet van Wyk

Ek sny myself nie omdat ek wil dood gaan nie, maar omdat ek wil lewe.

Toe ek hierdie woorde onlangs gelees het, het ek vir 'n oomblik 'n diep frons op my voorkop gehad. Eers het ek nie verstaan nie, en toe besef ek hierin lê 'n ontsaglike waarheid opgesluit, maar ook 'n uitroep om hulp en begrip. 'n Uitroep wat dalk op hierdie oomblik tot jou as ma se ore kom.

Tieners in die besonder toon soms die gedrag om hulself te sny of te beseer.

Om jouself te sny of te beseer, is per definisie 'n poging om jou emosionele toestand te verander deur fisiese skade aan jou eie liggaam te berokken sonder die bedoeling om selfdood te pleeg (*DSH – deliberate self-harm syndrome*). Iemand wat hom- of haarself op die een of ander manier probeer beseer, probeer dus om sy of haar gevoelens te verander met dié optrede.



Die belangrike vraag wat hieruit na vore kom vir elke ma, ouma of vriendin, is natuurlik wat om te doen indien ek bewus raak daarvan dat my kind probeer om selfbesering toe te pas. Hoe moet ek as gelowige ouer hieroor nadink en wat moet ek doen?

Hierdie gedragspatroon kom dikwels voor in groepe, omdat persone mekaar op hierdie manier aanspoor en selfs met mekaar se emosionele uitdagings identifiseer. Dit sal dus voordelig wees om met ander ouers oor die saak van selfbesering onder tieners te praat.

Jou tieners kan hulself beseer deur byvoorbeeld hulself te sny, teen meubels vas te loop, hulself te brand of stukkend te krap, hul hare uit te trek en selfs hulself te slaan.

Dit kan selfs gebeur dat so iemand in uiterste gevalle sy of haar eie ledemate sal breek, of opsetlik 'n oordosis of enigiets wat skadelik is vir die liggaam, mondeliks sal inneem.

Kenners reken dat die motief agter alles verrassend genoeg nie is omdat jou kind hom- of haarself negatief wil teken nie. Inteendeel: Dit gaan vir die persoon om 'n poging om beter te voel.

Selfdood is 'n permanente oplossing vir 'n tydelike probleem, maar om jouself te sny of te beseer, is 'n tydelike oplossing vir 'n permanente probleem. Dit is beslis nie 'n poging om aandag te trek nie.

Die snyder het 'n behoefte aan erkenning binne gesonde verhoudings. Dit is waarom kenners ook reken dat ons te doen het met 'n generasie jongmense wat stelselmatig eenkant toe geskuif is deur hul familie, gemeenskappe en die kerk.

Selfsny is nie net 'n gier nie. Dit is 'n lewensveranderende, hoogs verslawende probleem wat ernstig opgeneem moet word en waarby selfs die kerk 'n belangrike rol kan vervul, nie net in die voorkoming daarvan nie, maar ook om ouers toe te rus en te begelei.

Help jou jong kind om op 'n gesonde manier uitdrukking te gee aan emosie. Emosie moet erken word. Persone wat hulself so beseer, ervaar selfhaat, woede en hartseer.

Daarom is dit belangrik vir ouers om hul kinders te aanvaar, te motiveer, te prys en aan te moedig op so 'n wyse dat hulle hulself kan aanvaar soos hulle is.

Ouers moet begelei word in die proses van kommunikasie, begrip en die korrekte hantering van kinders se emosionele gedrag. Dit sal gesonde emosionele en psigologiese ontwikkeling bevorder en ook 'n positiewe bydrae maak om selfbenadelende gedrag te voorkom.

Hierin kan die kerk 'n besondere rol speel deur prediking, kategese, jeugbediening en ouerbegeleiding, asook met aksies vanuit die vrouebediening (NHSV) om ma's te bemagtig.

Die inhoud van hierdie rol moet daarop gemik wees om mense (soos jou tienerkind) wat emosioneel dood voel, weer op te tel en sinvol te laat lewe.

Om die sin in die lewe te verloor, duur dikwels 'n sekonde, 'n enkele gebeurtenis. Om terug te keer na die lewe, kan lank duur.

Dit is waarom geneesing 'n pad is wat niemand alleen behoort te stap nie.



Dit is belangrik dat ons as ouers deur die gemeenskap van gelowiges betrokke moet wees by mekaar se lief en leed, maar ook dat die een wat emosioneel dood voel, 'n pad moet stap saam met kenners en kundiges.

Jy loop dit saam met mense wat 'n rol in jou lewe wil en kan speel.

Jy loop dit met 'n nuwe uitkyk op jou eie lewe.

Dit kan geskep word deur lidmate se omgee vir mekaar en die konkrete prediking.

Jesus was deur sy hele lewe en bediening op aarde intens betrokke by mense se fisiese en emosionele gesondword. Nie net het Hy na sy dood aan die kruis uit die graf opgestaan tot die lewe nie, Hy help elkeen wat in Hom glo om ook op te staan uit hul doodsheid. Vir elkeen bied Jesus genesing. Daarmee sê Hy ook dat elkeen die reg het om gesond en gelukkig op aarde te lewe.

As ons as mense mekaar letterlik soms siek maak deur ons optrede, is dit ook ons plig om mekaar weer gesond te maak met ons ondersteuning en teenwoordigheid, ons simpatie en liefde.

Om jou tieners te begelei om die uitdagings wat die lewe hulle bied te aanvaar, moet jy saam met hulle daardeur leef. Soms vra dit baie van jou, en soms voel dit of jy dit nie sal kan hanteer nie.

Hoe moeilik dit ook al is vir ons kinders, en al glo hulle dit nie op daardie oomblik nie, kan hulle weet en moet hulle leer dat hulle as gelowiges deur die seer sal kom. Hulle kan ook weet en leer dat die besondere seerkry wat na hul kant toe gekom het, en hulle gedryf het tot selfbesering, ook deel van 'n besondere groeiproses is, om hulle die geleentheid te gee om die mense te word wat hulle moet wees.

Hierin kan jy as ouer, met die nodige professionele hulp, jou kind begelei.

Ouma, Ma, Vriendin, verstaan jy nou dat daar iemand na aan jou kan wees wat hom- of haarself seermaak of sny – nie omdat hulle wil doodgaan nie, maar omdat hulle wil lewe – en jy kan hulle help om te genes.

