NHSV Dinamies vorentoe
Hoofbestuur
Posbus 108, Pretoria 0001, admin@nhsv.org.za, finansies@nhsv.org.za, www.nhsv.org.za
Tel 012 325 0117 / 086 274 0466 (faks).

Vroueflitse

Winter 2023

Medewerkers Vroueflitse Winter 2023-uitgawe:

Redakteur en bladuitleg
Mari-lizé Beukes

Subredakteur
Ds Janine Bevolo-Manders
Geeltrui vir 'n pa!
(Ouerbetrokkenheid)

Wializé Rocher
Konflik en ek!
(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.

Ons onthou die liefde wat ons gevoel het,
die herinneringe wat ons gemaak het en
die geluk wat ons harte gevul het…

Geeltrui vir ’n pa!

Ds Janine Bevolo-Manders

Een van my gunstelingherinneringe van die winterskoolvakansie was om dae lank voor die televisie te lê en Wimbledon te kyk. Daardie tyd kon jy dit nog op SAUK kyk, wat later net SABC geword het.

My ma sou dan by Makro vir my ’n boksie Wilson-toffies koop. Hou in gedagte, Makro was ook ’n hele dag se uitstappie in die vakansie in daardie dae, want ons dorp het nie ’n Makro gehad nie. Die naaste Makro was in Boksburg en ons het in Brakpan gebly.

Moenie eens daaroor dink om te lag of ’n Brakpan-grappie te vertel nie – ek ken hulle almal! As mense my vandag vra waar kom jy vandaan, dan sê ek: “Sandton-Suid”. Brakpan is mos suid van Sandton – haha!

In elk geval, daardie tyd het ’n Wilson-toffie net 2 sent gekos (kan jy dit glo?). Dan het ek die harde toffie op die olieverwarmer gesit om ’n bietjie sag te word (ek kan sommer “sien” een of twee van julle glimlag, want julle het dit ook gedoen!).

So is nog ’n Julie-wintervakansie verby. Ons het toegang gekry tot DStv en was so super-opgewonde, want toe kon ons “gewone” mense ook weer Wimbledon kyk.

Ons wou nie ’n wedstryd misloop nie. Laatmiddag het ons tussen die kanale van die Tour de France en Wimbledon rondgespring, om al die aksie te volg en niks te mis nie.

Sondagaand na kategese val ons moeg op die bank neer om die einde van die Tour de France te kyk, wat in Parys ten einde loop.

Die wenner vir 2023, die tweede jaar in ’n ry, is Jonas Vingegaard van Denemarke.

Sy vrou en klein dogtertjie is saam met hom om in die glorie-oomblik te deel.

Sy dogtertjie, van so om en by twee jaar oud, is ’n bietjie oorweldig deur die flitsende kameras.

Dit lyk nie of sy hoegenaamd verstaan watter fantastiese oorwinning haar pappa behaal het nie. Vir haar is dit net haar pa, wat haar styf vashou.

Dis tyd vir ’n onderhoud. Die onderhoudvoerder vuur ’n klompie vrae in sy rigting af om onder meer die laaste klompie weke se ervaring te beskryf, oor die nagenoeg 3 000-kilometer en 21 dae se moordende *stages*.

En dan sluit die onderhoudvoerder af met die vraag: *Wat sou jy graag wou hê jou dogter oor 20 jaar van jou sê en van jou onthou?*

In daardie oomblik sou ’n mens verwag hy sou iets sê soos dat sy trots is op hom of dat hy een van die wêreld se beste fietsryers was. Maar Jonas slaan ons vir ’n ses, ver uit die veld uit!

Hy antwoord sonder om eers veel daaroor te dink en hy sê: *Ek sal wil hê sy moet sê, my pappa was ’n goeie pa en hy was altyd daar vir my.*

Ons monde hang oop. Het hy nou net dit gesê? In sy glorierykste oomblik, met al die ligte op hom, kom die mooi nederige, opregte antwoord uit sy vaderhart uit:

Al wat belangrik is, is dat ek ’n goeie pa was en altyd daar was vir my kind!

Dit was vir ons so besonders. Die geel trui behoort nie net aan hom omdat hy die beste van die beste fietsryers is nie, maar ook omdat hy ’n goeie pa vir sy kind is...

Mag dit ons elkeen se fokus en strewe wees vir ons kinders.

Aan die einde van die dag is dit wat saak maak!

Konflik en ek!

Wializé Rocher

In elkeen van ons se leefwêreld word ons elke dag al hoe meer gekonfronteer met konflik en die hantering daarvan. Daaglikse vlakke van konflik het geëskaleer en die redes daarvoor is oorweldigend.

Ons kinders moet dit by die skole bestuur. In ons werkplekke moet ons dit aanskou, selfs in ons intieme verhoudings soos ons huwelike en met onsself moet ons dit hanteer.

Die vraag is egter: *Hoe hanteer ek konflik*?

Net soos met elke ander proses in die lewe, het ons ook hier te doen met reëls.

’n Goeie voorbeeld hiervan is wanneer ons sport beoefen.

Wanneer twee sportspanne teen mekaar meeding en ons vat die reëls van hierdie sport weg, dan verander die hele proses sodat ons dit nie eens meer sport kan noem nie.

Reëls bied sekuriteit en vertroue dat die proses wat besig is om te gebeur, tot albei partye se voordeel en belewing bydra.

Sonder reëls sal elke proses chaoties, deurmekaar en waardeloos wees en eindig.

Dieselfde met konflik.

Die hantering van konflik is ’n proses wat volgens sekere ongeskrewe reëls behoort te geskied.

Ons moet ons kinders en elke moontlike ander persoon hieroor inlig en bemagtig.

As ons in ons land en in elke verhouding in ons lewens hierdie reëls tydens konflik sou kon toepas, sou ons ewe skielik besef dat konflik positief en opbouend is en hoegenaamd nie afbrekend nie.

Ongelukkig is baie van ons onkundig hieroor en verwar ons baie keer konflik met aggressiewe gedrag.

Ons dink aggressie moet ’n deel uitmaak van die proses van konflik.

’n Paar riglyne vir die hantering van konflik:

- Konflik moet altyd ’n naam hê.
- Gee mekaar tyd om te dink oor die saak.
- Gee mekaar ’n regverdige kans om te praat.
- Pasop vir verwyte en moenie ou koeie uit die sloot grawe nie.
- Versigtig met jou woorde – dit sny diep.
- Luister om te verstaan en nie om te oordeel of net te reageer nie.
- Hoor mekaar se harte – die kern van die gesprek.
- Daar hoef nie ’n wenner te wees nie.
- Konflik moet opbou en nie afbreek nie.
- Almal moet as beter mense wegstap.

Om af te sluit!

Negatiwiteit is aansteeklik. Ongelukkigheid is aansteeklik. Vrees is aansteeklik.

So ook is geluk aansteeklik, optimisme aansteeklik en liefde aansteeklik!

Omring jouself met mense wat die beste in jou uitbring en wat daarna streef om ’n refleksie te wees van wat jy nodig het!