

# Vroueflitse

Herfs 2024

*Medewerkers Vroueflitse*  
*Herfs 2024-uitgawe:*

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

**Subredakteur**  
*Ds Janine Bevalo-Manders*  
Skryf jou eie opskrif  
(Ouerbetrokkenheid)

*Wializé Rocher*  
Vrou, jy is genoeg!  
(Geestesgesondheid)

**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

*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.



*Die dag toe my min genoeg raak...*

*toe pas oorfloed in my hand se palm...*

- Yolande Brittnell-Steyn

## Skryf jou eie opskrif

*Ds Janine Bevollo-Manders*

**Ek weet nie van jou nie, maar ek mis nogal die koerantopskrifte op die lamppale. Jy kon darem altyd op pad skool toe 'n redelike idee kry van wat in die wêreld aangaan deur so van een paal na die ander te lees.**

Kan jy dalk dink aan snaakse, vreemde of skokkende opskrifte wat jy al gelees het?

Hier is 'n paar wat ek wel gekry het:

- Doom-doom-inie – Doom-profeet van Limpopo laat die mense proes
- Die skertsende omvorming van die WP-kreet – Pro-o-o-o-vince tot Pro-o-o—blems
- Galopsop-skok – 2de SA vrou geskors
- Gryp die Wifi – skree tienerseun toe huis afbrand
- Vrou neem per ongeluk deel aan soektog na haarself

Ek wil graag met ons jongmense deel hoe om jou eie opskrif vir jou lewe te skryf.

Hoekom is dit so belangrik? Dis belangrik want: Jy kan miskien nie altyd jou omstandighede verander nie, maar jy kan jou perspektief daarop verander.

Die realiteit is daar is 'n klomp moeilike dinge aan die gebeur daar buite in die wêreld, en selfs miskien ook in jou eie lewe.



Jy kan nie alles verander wat in die wêreld aan die gang is nie, maar die goeie nuus is dat jy, met die Here se hulp, jou perspektief daarop kan verander – hoe jy daarvoor dink en hoe jy daarvoor voel.

Om die waarheid te sê, ons sien voorbeelde hiervan regdeur die Bybel – die eerste voorbeeld is toe Moses twaalf manne uitgestuur het om Kanaän te gaan verken. Hy wou hê hulle moet gaan kyk hoe vrugbaar die land is, wat die toestande daar was en hoe die mense is.

Hy het hulle gestuur, maar toe hulle terugkom, het hy twee totaal en al verskillende hoofopskrifte gekry. Twee van die twaalf manne – Josua en Kaleb – het teruggekom en gesê: *Ons opskrif is dit: God is met ons. Die land van melk en heuning is ryk en hou seën in vir ons almal.* Fantasties!

Die ander groep verkenners se opskrif het gelui: *Gevaar: Die land eet mense.* Presies dieselfde situasie, maar twee verskillende perspektiewe.

Nog 'n goeie voorbeeld is dié van Paulus. Die Romeinse owerheid neem hom gevange, slaan hom buite weste, sluit hom op en hou hom aan 'n wag vasgeketting, terwyl hulle besluit het of hulle hom gaan teregstel of nie.

Kan jy jou voorstel as daar media was daardie tyd, wat die verskillende opskrifte sou wees. Iets dalk soos: *Die apostel Paulus wag vir moontlike teregstelling, die Christendom is gedoem. Of: Apostel Paulus verkeerdelik in tronk gegooi, hy dagvaar Romeinse owerheid vir miljoene shekkels.*

Die goeie nuus vandag is dat jy miskien nie kan verander wat in jou lewe aan die gang is op die oomblik nie, want die lewe gebeur, teleurstelling sluip in – maar jy kan verander hoe jy daarna kyk.

As kinders van die Here word ons aangemoedig om nie net vas te kyk in die hier en die nou nie, die aardse tydelike dinge, maar om ons oë weg te skeur en ons oë te rig op die dinge daarbo – op die ewige dinge.

As kinders van die Here is ons veronderstel om die healtyd daaraan te werk om te verander. En hoe verander ons? Ons word verander wanneer ons denke verander.

Wanneer ons leer om anders te begin dink. Wanneer ons denke in lyn gebring word met God se wil en sy plan vir ons lewe; wanneer ons leer om ons denke die healtyd te rig op dit wat goed en mooi en reg is (Fil 4: 8).

Ons denke het 'n natuurlike geneigdheid om weg te hol en te fokus op die negatiewe en die



slegte, en dan raak ons gedagtes heeltemal op hol. Daarom het ons nodig om ons gedagtes die healtyd onder beheer te bring en te fokus op die goeie, die mooie, die positiewe, die sin en die betekenis van dinge.

Paulus sê in 2 Korintiërs 10: 5 (*Die Boodskap*) letterlik: ... *elke gedagte wat deur ons koppe gaan, neem ons gevange en lewer dit aan Christus uit. Ons dink slegs wat Hy wil hê.*

Iets slegs mag gebeur het, maar jy kan die betekenis daarvan bepaal. Jy kan iets goed probeer sien selfs in iets sleg. Dis wat Paulus gedoen het. Hy het nie ingekoop in die negatiewe opskrifte nie.

Hy is in van die aakligste omstandighede wat jy jou kan voorstel. Hy is toegesluit. Vasgeketting aan 'n Romeinse wag. Hy wag om te hoor of hulle hom gaan teregstel of nie. En met die hulp van die Heilige Gees verander hy die opskrifte.

Hy skryf sy eie opskrif. As Paulus 'n opskrif geskryf het, sou hy dalk gesê het: *Romeinse plan blaas op in hul gesigte. Apostel Paulus preek vir 'n "gevange" gehoor.*

Hoe goed is dit? Hulle het gedink Paulus is húl gevangene, maar hulle was vasgeketting aan hom. Hulle het sy 14 beste preke gehoor, vir agt ure 'n dag. Paulus het nie ingekoop in die negatiewe opskrifte nie, maar in 'n ware sin het hy sy eie geskryf.

Wat kan ons as ouers vir ons jongmense uitwys na aanleiding van Paulus se situasie?

- Jy moet nie op die negatiewe dinge in jou lewe fokus nie, maak nie saak wat jy in die gesig staar nie. Maak nie saak watse vrees en angs jy voel jou gaan oorkom nie. Jy kan nie jou omstandighede bepaal nie, maar jy kan jou perspektief bepaal.
- Jy kan nie noodwendig iets verander wat daar buite gebeur nie, oor sommige goed het jy geen beheer nie, maar die Here kan jou hier aan die binnekant verander. Hy kan verander hoe jy daarvoor dink en hoe jy dit sien.
- In plaas van om alles vanuit 'n plek van vrees en angs te sien, kan jy intree met geloof, wetend dat jy 'n lig in hierdie wêreld is, dat jy deur God geroep is om 'n verskil te maak.

Laat die Here toe om jou gedagtes te vernuwe sodat jy jou eie goeie opskrif vir jou lewe met sy hulp kan skryf.

oooOOOOoooo



## Vrou, jy is genoeg!

Wializé Rocher

Dit is 'n doodgewone Maandagoggend. Jy staan voor die spieël en sug oor die gevolge van jare se gravitasie wat na jou terugstaar. Die bloedstollende gil van Emma, jou vierjarige, ruk jou terug aarde toe. Wimpie die worshond het besluit Emma se Barbie-pop is die perfekte ontbyt. Na 'n spoegbedekte gestoei, red jy 'n halwe Barbie en is dit kombuis toe met Emma op die heup. Die haas van die dag het begin.

Die ontdekking van 'n tekort aan *vegan*-kaas en *macon* vir die toebroodjies van jou middelkind, wie se nuutste gier is om die wêreld te red, laat 'n golf van skuld oor jou spoel. Jy voel dadelik asof jy as 'n mamma gefaal het.

Terselfdertyd kry jy 'n oproep van Mona. Sy wil weet of jy al haar nuwe koolsopdieet begin het en of jy die naweek se *park run* gaan doen. Jy antwoord: *e..k ka..aa..an j..o..u nie..hoo..r nie... askies man dis seker loadshedding* en druk die foon dood. Skuldgevoelens omhels jou.

Terwyl jy kyk na ander vroue soos Teresa, die rekenmeester met die perdebylyfie wat Frans magtig is, altyd vars en vriendelik lyk en haar gesin bederf met die organiese produkte vanuit haar agtertuin, kan die vraag opkom: *Hoe doen sy dit?*



Die vergelyking met ander skynbaar “perfekte” vroue bring gevoelens van ontoereikendheid na vore, maar daar is iets wat ons nie altyd besef nie – elkeen van ons ervaar hierdie innerlike druk en gevoelens van onsekerheid. Ja, selfs dié wat wentye in die *park runs* hardloop, net *airfryers* gebruik en nog nie kennis gemaak het met gravitasie nie.

Alhoewel ons dalk nie openlik toegee aan groepsdruk nie, besef ons nie altyd die innerlike groepsdruk wat ons daaglik ervaar nie.

Dit is eers wanneer ons saam met vriendinne sit vir 'n koppie koffie of 'n glasie wyn dat ons besef: Almal van ons gaan daaglik deur dieselfde stryd.

Hierdie innerlike groepsdruk word dikwels teweeggebring deur ons innerlike persepsie van ander wat ons persepsie van onself bepaal. Die ewige vergelyking, opweging en tekortkoming lei tot angs, vrees en skuldgevoelens.

Die lys van dinge waaroor jy skuldig voel, is nimmereindigend. Van gesinskos tot kinders se leesgewoontes. Alles veroorsaak 'n innerlike geveg van selfoordeel. Die vrees dat ons tekortskiet in ons rol as ma, buurvrou, vriendin en vrou is oorweldigend, maar hier is 'n waarheid wat ons dikwels vergeet: Hierdie druk om "genoeg" te wees, kom van binne af.

Die enigste manier om hierdie innerlike stryd te oorkom en die skuldstemme in jou kop stil te maak, is om na 'n geestelike perspektief te kyk. In die oomblikke van selftwyfel moet ons onthou dat God ons sien, dat Hy omgee, en van ons hou net soos ons is.

God se Woord herinner ons dat ons genoeg is. Die Psalmis sê: *Ek loof U, omdat ek so vreeslik wonderbaar is; wonderbaar is u werke! En my siel weet dit alte goed (Psalm 139: 14, AFR1953).* God het ons uniek en wonderlik geskep, en Hy aanvaar ons met al ons foute en onvolmaakthede.

Of dit nou die skaal, sosiale media of 'n opmerking deur 'n kollega is, ons as vroue is geneig om onself te oordeel volgens menslike maatstawwe. Ons kan egter rus vind deur op God en sy Woord te vertrou. Hy het 'n liefde vir ons wat dieper is as menslike maatstawwe, en Hy moedig ons aan om nie toe te gee aan die vrees van ontoereikendheid nie. *Ek weet wat Ek vir julle beplan, sê die Here: voorspoed en nie teenspoed nie; Ek wil vir julle 'n toekoms gee, 'n verwagting! (Jeremia 29: 11, AFR1983).*



Vrou, neem 'n oomblik, skep asem en kyk op. Jy is nie alleen in hierdie stryd nie. Hou op om jouself te vergelyk met ander, en gryp na die wete dat jy genoeg is net soos jy is.

Jou waarde lê nie in jou vermoë om aan ander se verwagtinge, of selfs jou eie, te voldoen nie, maar in jou uniekheid as 'n geliefde kind van God.

Die reis na selfaanvaarding en 'n geestelike balans is nie altyd maklik nie, maar dis 'n

reis wat ons daaglik as vroue aanpak en beslis 'n reis wat die moeite werd is. Vertrou op God se liefde, los die selfoordeel, en wees goed vir jouself.

Vrou, jy is genoeg – nie omdat jy alles reg kan doen nie, maar omdat jy geliefd is net soos jy is, gravitasiegevolge en al!

oooo0000oooo