

# Vroueflitse

Winter 2024

*Medewerkers Vroueflitse*  
*Winter 2024-uitgawe:*

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

**Subredakteur**  
*Ds Janine Bevolo-Manders*  
Uitbranding by ons jeug  
(Ouerbetrokkenheid)

*Poppie Jordaan*  
Vrees en bekommernis – wat  
doen ek daarmee?  
(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 grootste rykdom wat jy in jou lewe sal ervaar, is  
'n gesonde liggaam, vrede in jou gemoed en  
mense wat vir jou lief is.*

## Uitbranding by ons jeug

*Ds Janine Bevollo-Manders*

**Kan jy "juggle"? Dit beteken om al die balle in die lug te hou. Dit is 'n ware kuns. In die lewe probeer ons ook al die balle in die lug hou.**

Dis skoolwerk, buitemuurse aktiwiteite, sosiale lewe en party keer selfs 'n werkie wat ons doen vir ekstra sakgeld.

Dit kan alles nogal 'n tol eis van ons fisiese en geestelike gesondheid, wanneer dit net alles te veel raak.

Die Grieke het 'n spesiale resies gehad wat uniek was. Die wenner was nie die een wat eerste geëindig het nie, maar die een wat geëindig het met die fakkel nog aan die brand.

*Ek en jy moet hardloop sodat ons fakkel aan die brand bly tot op die einde.*



Dit gaan nie oor hoe ons die wedloop begin nie, maar oor hoe ons eindig. Dit is baie belangrik om te leer om te prioriteer, anders gaan ons uitbrand.

So, kom ons kyk of ons vir mekaar kan sê wat uitbranding onder tieners is, hoekom dit gebeur en wat ons kan doen om dit te vermy terwyl ons steeds streef na 'n gelukkige en gebalanseerde lewe.

**Uitbranding is die emosionele, fisiese en geestelike ooreising wat veroorsaak is deur baie stres en lang tye waarin jy jouself oorwerk het – jy was te besig.**

### Algemene oorsake van uitbranding

- Hoë akademiese verwagtinge.
- Die druk om te presteer in buitemuurse aktiwiteite.
- Sosiale druk en vergelyking met ander.
- Gebrek aan slaap en rus.
- Oormatige gebruik van tegnologie en sosiale media.

### Die drie gevare van uitbranding onder tieners

- **Fisiese gevolge** – hoofpyn, slaapprobleme, immuunstelsel wat afneem, risiko van chroniese stresverwante siektes.
- **Emosionele en geestelike gevolge** – angstigheid en depressie, jy bevraagteken jou selfwaarde, swak selfbeeld.
- **Gespanne verhouding met familie en vriende** – woedeuitbarstings, onregverdig kritiek, slegte en/of geen kommunikasie.

In 'n wêreld waar sukses en om besig te wees as vereiste gestel word, is dit essensieel dat julle as jongmense jul algehele gesondheid altyd 'n prioriteit sal maak.

Ons moet verstaan dat ons waarde nie net lê in dit wat ons bereik nie. Laat ons streef na balans en onthou dat dit ook reg is om 'n tree terug te gee wanneer jy oorweldig voel.

## **Vyf strategieë om uitbranding te voorkom**

### **1. Prioritiseer selfsorg**

Selfsorg is nie selfsugtig nie. Besef hoe belangrik dit is om na jouself te kyk.

Maak tyd vir dinge wat jy geniet en wat jou laat ontspaan.

Sit tyd opsy vir fisiese oefening wat stres verminder en jou gemoed lig.

### **2. Stel realistiese doelwitte**

Verstaan dat perfeksie nie die doel is nie. Stel bereikbare doelwitte en vier langs die pad hierdie klein oorwinnings.

Moenie te hard op jouself wees as dinge nie volgens plan verloop nie.

### **3. Tydsbestuur**

Skep 'n daaglikse rooster wat gebalanseerd is – met ruimte vir skoolwerk, buitemuurse bedrywighede en persoonlike tyd.

Leer om nee te sê wanneer jy oorweldig voel en te veel hooi op jou vurk het.

Gebruik tegnologie spaarsamig en vermy te veel onnodige skermtyd.

### **4. Vra vir ondersteuning**

Praat met jou vriende, familie of iemand wat jy vertrou oor jou gevoelens. Moenie bang wees om te vra vir hulp nie. Jy kan take ook delegeer.

### **5. Maak tyd om te bid, te mediteer, tyd om by die Here te wees**

Ons het in die Skrif gesien dat Jesus ook baie besig was en mense ook aangedring het op sy aandag en tyd. Jesus het dit vir hulle gegee, maar Hy het ook besef dat Hy elke keer sy tenk moes gaan vol maak.

Hy het elke keer onttrek en tyd gaan maak om stil te

wees en om met sy Vader te praat. Hy het nie gewag tot Hy eers uitgebrand was om dit te doen nie, Hy het dit daagliks gedoen.



**Onthou altyd dat niks kragtiger is as gebed nie, niks is sterker as jou geloof nie en niks is groter as God nie. God bepaal jou waarde – nie mense nie.**

ooooOOOOoooo



## Vrees en bekommernis – wat doen ek daarmee?

Poppie Jordaan

Vrees is 'n gevoel wat ons kry as gevolg van 'n gevaar wat ons sien of wanneer ons 'n bedreiging ervaar. Ons kan vrees klassifiseer as óf rasioneel en dit fisies ervaar óf irrasioneel – dan word dit 'n fobie genoem, byvoorbeeld hoogtevrees.

Volgens navorsing begin fobies gewoonlik in kinders se tienerjare, soos 'n fobie vir spinnekoppe, slange, hoogtes, water, noutes, tunnels, sosiale verwerping, mislukking en eksamens.

Annelie van Jaarsveldt beskryf die verskil tussen vrees en fobie in haar artikel *Vrees vs fobie: Wat is die verskil?*

<https://afrikaans.com/2024/04/30/leerhulp-vrees-vs-fobie-wat-is-die-verskil-hier-is-die-feite/>



Volgens haar het een van haar klasmaats 'n fobie vir slange gehad en kon dié persoon glad nie eens na foto's van slange kyk nie. Wanneer jy nie so 'n fobie het nie, dink jy dalk dat dit verspot is, maar vir die persoon met die fobie is dit vreesaanjaend, en hulle probeer enigiets om uit die situasie te kom.

Vrees, daarenteen, het te doen met iets wat met jou gebeur het, soos 'n traumatiese gebeurtenis, byvoorbeeld 'n hond wat jou gebyt het en nou veroorsaak dat jy 'n vrees het vir enige hond, want die geskiedenis het jou gewys wat kan gebeur.

Glossofobie, wat beteken dat jy bang is om voor mense te praat, kom van die Griekse woord *glossa* wat tong beteken en *phobos* wat vrees beteken. 'n Persoon kan dalk maklik met vriende praat, maar wanneer hy of sy voor 'n gehoor moet praat, is hulle bang dat hulle dalk die verkeerde woorde gaan sê.



Nog vrese wat selfs in angst kan oorgaan, sluit in vrees vir pyn of om seergemaak te word deur iemand anders, of selfs vrees vir die dood.

Sommige mense is bang dat hulle hul gesondheid, geld en geliefdes kan verloor. Hierdie mense het 'n vrees vir die lewe self en bekommernis oorheers hul lewens.

Ons lees in 2 Timoteus 1:7 (AFR2020): *God het ons tog nie 'n gees van vreesagtigheid gegee nie, maar van krag en liefde en selfbeheersing.* Dit beteken dat ons moet fokus op God se krag en dat ons daaruit kan lewe en kan glo in sy onvoorwaardelike liefde vir ons.

Die gevoel van vrees en bekommernis is deel van die lewe. Wanneer jy iets vir die eerste keer probeer, wanneer die struikelblokke onoorkombaar lyk, of wanneer jy voel jy het nie genoeg hulpbronne om die uitdaging te hanteer nie, sal jy bang word – dit is eg menslik.

Alhoewel vrees net 'n begeerte is om weg te gaan van wat jy moet konfronteer, lees ons die volgende teksgedeelte in Josua 1:5 (AFR2020): *Solank jy leef, sal niemand voor jou kan standhou nie. Soos Ek by Moses was, sal Ek by jou wees. Ek sal jou nie in die steek laat en jou nie verlaat nie.* Christene is nie gevrywaar van vrees en bekommernis nie. Ons almal ken vrees en erge bekommernis en het dit al ervaar in ons lewens.

Dit mag egter nie jou lewe oorneem nie – stel jou vertrou in God! Die vrees en bekommernis sal stelselmatig verdwyn sodra jy besef dat God elke tree van elke dag saam met jou loop.

Koning Saul het vir Dawid gesê: *Jy kan nie teen hierdie Filistyn gaan veg nie, want jy is nog maar 'n seun, en hy is 'n krygsman van sy jeug af* (1 Sam 17:33, AFR2020). Dawid het geantwoord: *Die Here wat my gered het uit die klou van 'n leeu en die klou van 'n beer, dit is Hy wat my sal red uit die hand van hierdie Filistyn* (1 Sam 17:37, AFR2020).

Die Here is by ons in moeilike tye. Ons lees in Markus 11:24 (AFR2020): *Daarom sê Ek vir julle, alles waarvoor julle bid en vra, glo dat julle dit al ontvang het, en dit sal vir julle so gebeur.* Vra God alles wat jy nodig het, terwyl jy ook vir Hom dankie sê vir alles wat Hy vir jou doen.

As jy so bid, sal jy God se vrede hê. Hierdie kalmte is buitengewoon wonderlik. Omdat jy aan Christus behoort, sal God se vrede jou hart en gedagtes bewaak.

Versterk jou geloof met God se Woord. Neem daardie tree, al is jy bekommerd, God sal jou nie in die steek laat nie.

*'n Sambreel stop nie die reën nie, maar laat jou toe om in die reën te staan.*

*Geloof in God gaan nie die vrese en bekommernisse laat verdwyn nie, maar jou die krag gee om bo dit uit te styg!*

ooooOOOOoooo

