

# Vroueflitse

Lente 2024

---

*Medewerkers Vroueflitse*  
*Lente 2024-uitgawe:*

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

**Subredakteur**  
*Ds Janine Bevolo-Manders*  
Trauma by jongmense  
(Ouerbetrokkenheid)

*Edna Ras*  
Wanneer dood by jou  
voordeur staan....  
(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.

---



*Gebed het krag,  
Geloof kan berge versit en  
God se liefde is altyd by ons.*

## Trauma by jongmense

*Ds Janine Bevollo-Manders*

**Tel 17 sekondes op jou horlosie af. Was dit vir jou lank? Ja, dalk lank om stil te wees. Maar as jy dink in dié 17 sekondes is iemand in Suid-Afrika verkrag – is 40 sekondes lank? Ook nie regtig nie, nè? Wêreldwyd pleeg iemand elke 40 sekondes selfdood.**

Ek sou sê ons leef in 'n **wêreld vol trauma**. So, wat is trauma?

Trauma is nie soseer die gebeurtenis nie. Dis nie die **ongeluk of die verkragting** as sodanig nie, dis ons **reaksie** daarop – hoe ons ná die tyd reageer op dit wat met ons gebeur het.

Trauma is iets wat met jou gebeur en wat jou heeltemal **oorweldig**. Dit oorweldig jou liggaam en jou gees.

Die uitdaging, veral wanneer dit kom by **tieners en trauma**, is dat hulle nie altyd die **hanteringsmeganismes** het om dit op 'n gesonde manier te hanteer nie – omdat hulle so jonk is.

Daarmee sê ek nie daar is fout met hulle nie. Die punt is net dat jongmense nie eintlik veronderstel is om trauma te hanteer nie. Ons sal hulle so graag daarteen wou beskerm. Maar ongelukkig, in hierdie harde en stukkende wêreld van ons, ervaar hulle wel ook trauma.

En ongelukkig, omdat jongmense nie gesonde hanteringsmeganismes het nie, kry hulle dan ongesonde maniere om te “cope”.

**Tekens om voor op te let is die volgende:**

- Emosionele uitbarstings.
- Punte wat erg daal.
- Gebruik van alkohol of dwelms.
- Hulle maak hulself seer, byvoorbeeld deur hulself te sny.
- Onttrek van vriende en familie.
- Nagmerries.



Een-een is 'n **simptoom** rede tot kommer, maar wanneer jy van die simptome saam sien en hulle herhaal word, is dit rede tot baie groot kommer.

Daarom is dit so belangrik dat ons wakker moet wees en moet sien wanneer 'n tiener deur iets traumaties is, en dat ons dadelik daaraan aandag moet gee.

**Watter soorte trauma ervaar tieners?**

Die algemeenste trauma onder tieners, en dit is hartseer om dit te sê, is: **seksuele misbruik**.

### Ander vorme van trauma:

- Emosionele verwaarlosing of misbruik.
- Stres oor armoede.
- 'n Skielike ernstige mediese kondisie.
- Gewapende roof.
- Motorkapings.
- Ernstige liggaamlike wonde.
- Terminale siekte.
- Egskeiding.
- Fisiese verwaarlosing of misbruik.
- Gesinsgeweld.
- Familielid met 'n afhanklikheid.
- Plaasaanvalle.
- Ernstige motorongelukke.
- Oorlog.
- Dood van 'n geliefde.
- Verlies van ledemate.

### Trauma-leefwêreld

As jy of iemand vir wie jy lief is, al ooit trauma beleef het, wil ek hê jy moet jou vir 'n oomblik voorstel dat jy hierdie wond het. En die pyn is onhoudbaar. So, die natuurlikste respons is om dit toe te maak. Steek dit weg. Maar dis onafwendbaar dat mense teen daardie wond sal skuur. En hulle het geen idee watter pyn dit veroorsaak nie. Al wat hulle sien, is hierdie intens emosionele response. Vir hulle voel dit net asof jy oorreeger.

Om te probeer om in te pas en normaal te voel, doof jy dit miskien uit met dwelms, alkohol of deur te probeer om besig te bly. En dit werk vir nou, maar dit maak nie die wond gesond nie.

Deel van gesond word, is om te herken hoe daardie sensitiwiteit en die intense emosies wat daarmee saam kom, nie 'n teken is dat daar iets fout is met jou nie – dis 'n reaksie op die trauma van die verlede.

Heling gebeur die beste wanneer ons veilig voel om daarvoor oop te maak en te kyk waarmee ons te kampe het.



### Geestelike eerste hulp

Dalk het van julle al 'n **eerstehulpkursus** by die skool gedoen. As iemand stik aan 'n stukkie vleis, sal jy min of meer weet wat om te doen, maar ons is dalk minder bekend met geestelike eerste hulp. As iemand byvoorbeeld 'n paniekaanval kry, weet ons nie wat om te doen nie.

Kom ons kyk nou na 'n bietjie **geestelike eerste hulp**: Die doel daarvan is om iemand wat in 'n krisis verkeer, se nood te kan identifiseer, dit te verstaan en daarop te reageer op 'n manier wat die persoon sal help.

### Wat sal ons in ons geestelike noodhulptassie byderhand hou?

1. Bepaal hoe ernstig die situasie is. Is die persoon se lewe in gevaar of nie?

2. Luister sonder oordeel. Dis 'n besondere vaardigheid. Dis nodig dat die persoon voel hy of sy word aanvaar, steeds gerespekteer en verstaan. Kies jou woorde mooi. Kyk na jou liggaamstaal.
3. Gee versekering en inligting. Verseker die persoon dat dit nie hulle skuld is nie. Moet hulle nie blameer vir hul simptome nie. Laat hulle verstaan dat hul situasie hanteer kan word en dat alles oukei sal wees.
4. Moedig hulle aan om professionele hulp te kry.
5. Moedig informele ondersteuning aan. Die persoon is dalk nog nie reg om hulp te soek nie. Moedig hulle aan om hulself te help, byvoorbeeld deur meditasie, bewustheid (*mindfulness*), oefening, 'n gesonde leefstyl, motiverende boeke te lees en tussen positiewe mense te wees.



### **Watter hoop kan ek vanaand uit die Bybel vir jou gee?**

1. Ek is jammer dat dit met jou gebeur het. Ons leef in 'n gebroke en stukkende wêreld, daarom gebeur die vreeslike goed met ons.
2. Dit was nie deel van God se plan nie. God het 'n perfekte wêreld vir ons geskep. Ek weet van geen kind wat ongelukkig gebore word nie. Daar gebeur goed met ons wat ons lewens opmors.
3. Maar die Here wil jou verseker dat Hy jou nie **alleen** sal laat nie, dat Hy nie van jou **vergeet** nie, dat jy sy **kind** is en dat Hy jou **oneindig lief** het. Dat Hy jou wil help om die trauma te hanteer en om gesond te word.
4. Ons kan ons trauma ontken en onderdruk. Solank niemand dit kan sien nie en jy nie daaraan dink nie, is dit weg. So jy gaan aan met jou lewe en dit vat alles wat jy het om dit onder die oppervlak te hou. Dan gebeur daar iets kleins – iets *trigger* 'n gedagte en alles borrel na die oppervlak. Dis net te pynlik om te hanteer en die siklus hervat. Maar as ons dit saam met die Here en met professionele hulp verantwoordelik hanteer, kan ons gesond word. Terapie help ons – ons word nie oorweldig deur alles op dieselfde tyd nie. Die herinneringe en al die emosies wat daarmee saam kom, word stadig geprosesseer op 'n manier wat veilig voel, en teen jou eie pas.

Dit is wat die Here wil hê: Dat jy gesond word – daardie wonde moet verbind word. Psalm 34:19: **Die Here is naby die gebroekenes, Hy help die moedeloses.** Hy wil hê dat jy 'n vol lewe sal lewe. Johannes 10:10(b): **Ek het gekom sodat hulle die lewe kan hê, en dit in oorvloed.**

Dink vir 'n oomblik hieraan, en eer die mense wat ons elke 40 sekondes verloor.

ooooOOOOoooo

## Wanneer dood by jou voordeur staan...

Edna Ras

**Dood! Dit is 'n woord waarvoor ons groot respek het, maar waarvoor ons ook baie bang is. Wanneer dood by ons voordeur staan, wil ons die deur sluit, die sleutels weggooi en vlug.**

As 'n predikantsvrou moet ek nou al weet dat die dood deel is van die lewe, maar die dood het nuwe betekenis vir my gekry die laaste paar maande.

Hoe kan ons as Christene mense bemoedig in hul tyd van nood?

Waar begin jy om 'n ma en pa te vertrou as hul graad 8-dogter sterf in hul arms nadat 'n motor haar per ongeluk raakgery het?

Om jou kollega moed te gee as haar gesonde 42-jarige man skielik met kanker gediagnoseer word en sterf.

Dan vind jy uit dat nog 'n kollega se tweelingsuster skielik ook oorlede is en jy as Christen dink, hoe troos jy mense as die lewe net harde hou gee?

Jare gelede het 'n vriendin van my se seun selfdood gepleeg en ons almal was by sy begrafnis.

Die predikant het daardie dag werklik 'n fantastiese boodskap gebring wat tot vandag toe by my bly.

Sy boodskap daardie dag was dat ons lewe soos 'n tapisserie is. Die Here het die mooiste prentjie van ons geskilder en van ons geboorte af moet ons die tapisserie voltooi met die wol wat God vir ons gee.



Soms volg ons die prentjie baie mooi en alles gaan reg, maar dan maak ons foute en moet ons dit regmaak.

Verskeie kere verloor ons die wol en moet ons 'n ander skakering kry om die prentjie verder te voltooi. Ons as mense maak soms so 'n gemors van dinge, en dan knoei ons behoorlik. In sy boodskap het die predikant verduidelik dat ons as mense baie keer die lewe sien soos die agterkant van 'n tapisserie.



Ons sien net al ons foute, hartseer en moeilikheid raak. Daardie prent is dan 'n baie dowwe prentjie van ons lewe.

God, aan die ander kant, sien net die mooi gedeelte van die tapisserie presies soos Hy die prentjie geskilder het.

Ons as mense moet leer dat ons foute gaan maak, dat ons lewe nie net maanskyn en rose gaan wees nie.

Soms is dit nodig om hartseer in ons lewe te ervaar juis sodat ons kan verseker dat die volgende draadje nie uitrafel nie. Soos ons opkyk na die tapisserie en die lelike deel sien, kyk God af en sien die mooi volledige tapisserie. *As die regverdiges om hulp roep, hoor die Here hulle en red Hy hulle uit al hulle benoudhede. Al word die regverdige ook deur hoeveel rampe getref, die Here red hom uit almal* (Ps 34:18 en 20).

In 'n tyd waarin baie mense besig is om hoop te verloor, is dit soveel belangriker dat ons as gelowiges ons harte sal vul met hoop uit die Bybel: *Hy het sy eie Seun nie gespaar nie, maar Hom oorgelewer om ons almal te red. Sal Hy ons dan nie al die ander dinge saam met Hom uit genade skenk nie?* (Rom 8:32).

Na die dood van ons eie seuntjie het dit vir my gevoel my lewe staan stil. Elke oggend sing die voëltjies en die son kom op, maar in my hart is dit koud en leeg. Was ek kwaad vir God? Beslis! Tyd het wel die seerplek minder seer gemaak, my ore weer oopgemaak om die voëltjies te hoor sing, my gehelp om die sonsopkomste te waardeer. *Ons weet dat God alles ten goede laat meewerk vir dié wat Hom liefhet, dié wat volgens sy besluit geroep is* (Rom 8:28).

Hoe bemoedig ons iemand wat seer het, wat nie meer hoop het nie? Ons bid elke dag vir hulle en wys vir hulle ons is daar. Kom ons bid vir elkeen wat seer het, vir elkeen wat hoop verloor het en ook vir dié wat hul weg na God byster geraak het. Sodat hulle kan weet hulle tapisserie is vir God aanneemlik. *Sy antwoord was: "My genade is vir jou genoeg. My krag kom juis tot volle werking wanneer jy swak is."* (2 Kor 12:9).

oooo0000oooo

