

Vroueflitse

Somer 2025

*Medewerkers Vroueflitse
Somer 2025-uitgawe:*

Redakteur en bladuitleg
Mari-lizé Beukes

Subredakteur
Ds Janine Bevolo-Manders
Verlies – 'n Bybelse
perspektief
(Ouerbetrokkenheid)

Sanet van Wyk
Wees die lig en liefde op jou
pad in hierdie wêreld
(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.



*Die beste en mooiste dinge in die lewe
kan nie gesien of aangeraak word nie.
Dit moet met die hart ervaar word.*

- Helen Keller

Verlies – 'n Bybelse perspektief

Ds Janine Bevollo-Manders

Watter soorte films is jou gunsteling? Ek hou van 'n goeie moordstorie, iets met 'n onverwagte kinkel. Films wat ek probeer vermy, is dié waarin ek weet dat die hoofkarakter of iemand belangrik gaan sterf.

Op die TV kan ek net die kanaal verander, en by die filmteater kan ek net uitstap as ek nie van die storie hou nie – maar in die regte lewe werk dit nie so nie.

Ek kan nie alles vermy wat hartseer of sleg is nie. Ek moet dit hanteer. Dit is **die slegte nuus**.



Paulus skryf in 2 Korintiërs 4:8-9 (AFR83): *In alles word ons verdruk, maar ons is nie terneergedruk nie; ons is oor raad verleë, maar nie radeloos nie; ons word vervolg, maar nie deur God verlaat nie, op die grond neergegooi, maar nie vernietig nie.*

Wat sê hierdie gedeelte vir ons? Dat ons as God se kinders nie immuun is teen die stampe en die stote van die lewe nie. Ek weet. Ek leef in dieselfde wêreld as jy. Soms voel jou lewe dalk vir jou soos 'n WWE-stoeigeveg (World Wrestling Entertainment), en dat een van daardie 150 kg professionele stoeiers met hul steroïed-gepompte lywe jou teen die grond vaspen met hul volle gewig, en dan op en af op jou bors spring.

Ons word rondgestamp net soos enigiemand anders. Ons voel pyn. Ons ondervind hartseer en verlies. Ons huil en ons treur.

Die goeie nuus is dat God se genade, krag en liefde meer as voldoende is, om vir ons te gee wat ons nodig het om enigiets wat die lewe ons kant toe gooi, te hanteer. Daar is niks in hierdie lewe wat ons kan skei van die liefde van die Here nie.

In Romeine 8:35, 38-39 (AFR83) vra Paulus: *Wie kan ons van die liefde van Christus skei? Lyding of benoudheid of vervolging, honger of naaktheid, gevaar of swaard? ... Hiervan is ek oortuig: geen dood of lewe of engele of magte of teenswoordige of toekomstige dinge of kragte of hoogte of diepte of enigiets anders in die skepping kan ons van die liefde van God skei nie, die liefde wat daar is in Christus Jesus ons Here.*

Die Here belowe dat Hy ons deur elke storm sal bystaan en dra. Hy verseker ons van sy krag en genade wat ons sal help om die beproewinge van die lewe te kan deurstaan. En Hy gee ons hoop wanneer dit lyk of die bodem wil uitval.

Dit gee ons die soort vrede wat nie nagemaak kan word nie, die soort vrede wat nie verduidelik kan word nie – dit is die bonatuurlike werk van God.

Wanneer ons kyk na verlies, is daar so baie verskillende soorte verlies waarmee ons en ons medegelowiges gekonfronteer kan word.

- Daar is verlies in verhoudings – geliefdes wat sterf, huweliksmaats wat ons verlaat, kinders wat ons verwerp en afskryf, kinders wat emigreer, of nabye vriende wat wegtrek.
- Daar is persoonlike verliese – beserings wat ons mag opdoen, soos die verlies van ’n ledemaat, om een van jou sintuie soos gehoor of sig te verloor, of swak gesondheid wat nooit weer sal herstel nie.
- Ekonomiese en finansiële verliese – jy verloor jou werk, tree af of word insolvent verklaar.

Party verliese is skielik – hulle kom in ons lewens in as ’n onwelkome verrassing en gooi jou hele lewe omver.

Ander verliese gebeur oor tyd, soos wanneer ’n familie hul pa sien wegkwyf voor hul oë as gevolg van byvoorbeeld Alzheimers wat hom stroop van sy herinneringe en sy verstaan.

Daar is ’n ou Chinese verhaal oor ’n vrou wat haar enigste seun verloor het. Vanselfsprekend was sy verpletter deur haar verlies. Sy het die raad gaan opsoek van ’n wyse ou man om haar te help in haar nood.

Sy was verras en hoopvol toe hy belowe om haar seun vir haar terug te bring as sy vir hom ’n mosterdsaadjie kon terugbring van ’n huis wat nog nooit getref is deur verlies en hartseer nie.



Gretig het sy begin met haar soektog. Sy het van huis tot huis gegaan. In elke geval, by elke huis waar sy gekom het, het sy ontdek dat hulle ook in die een of ander stadium ’n geliefde verloor het.

Sy het na die wyse ou man teruggekeer sonder ’n mosterdsaadjie, maar met die nuutgevonde waarheid dat hartseer en verlies iets is wat ons almal gemeen het.

Almal van ons hanteer verlies op ons eie unieke manier. Dit is normaal om hartseer te wees - dalk wil jy ’n bietjie alleentyd hê om dit te verwerk, ander wil weer daaroor praat – alles maniere om dit te verwerk. En God verstaan ons pyn en hartseer.

Ons as geloofsgemeenskap kan mekaar ook in hierdie tye van verlies of swarkry dra deur na mekaar te luister, geduldig te wees met mekaar en selfs praktiese dinge vir mekaar te doen, en om God se liefde vir mekaar te bewys deur vir mekaar te bid.

Gegewe alles wat oor verlies gesê is, kan ons verlies op ’n betekenisvolle wyse hanteer deur dit wat ons in God se Woord lees. Gelowiges het die grootste troos: Ons glo dat geen verlies en selfs die dood ons uit God se hand kan wegvat nie.

ooooOOOOoooo

Wees die lig en liefde op jou pad in hierdie wêreld

Sanet van Wyk

In vandag se gejaagde lewe voel dit soms asof daar nie genoeg tyd is vir onself, ons gesinne en ons medemens nie. Verwagtinge en verantwoordelikhede kan oorweldigend raak, en soms wonder ons hoe ons alles in balans kan hou.

As Christenvroue kan ons egter hoop en inspirasie vind in God se Woord om daardie balans te vind en om vir ander lig en liefde te wees.

Die Bybel gee ons leiding om hierdie uitdagings te hanteer en herinner ons dat ons elke dag kan lewe met 'n gesonde balans van selfversorging, gesinsliefde en diensbaarheid.

Wees daar vir jouself

Ons lees in die Bybel dat ons liggaam die tempel van die Heilige Gees is (1 Kor 6:19-20). Dit is 'n belangrike herinnering dat selfversorging nie selfsugtig is nie – dit is 'n manier om respek te toon vir die liggaam en gees wat God ons gegee het.

Wanneer ons tyd neem om vir onself om te gee, in liggaam, gees en emosies, is ons in 'n beter posisie om sterk te staan in ons verhouding met God en met ander.

Selfversorging kan eenvoudig wees, soos 'n paar minute stilte in gebed elke dag, of om tyd te maak vir dinge wat jou vreugde gee en jou ten volle mens laat voel.

In Psalm 46:11 (NLV) sê die Here: *Wees stil en weet Ek is God!* In die gejaagdheid van ons lewens vergeet ons maklik om stil te raak en by God krag te vind.

Die daaglikse tyd van gebed en stilte gee ons krag en wysheid om die dag se uitdagings met kalmte en geloof aan te pak.

Wanneer ons op hierdie manier vir onself omgee, is ons meer geduldig, bedagsaam en liefdevol teenoor ander.

Wees daar vir jou gesin

Die rol van 'n vrou in haar gesin is dikwels dié van versorger, bemoediger, en ook as een wat leiding gee.

Spreuke 31:26 (AFR83) beskryf die Godvresende vrou: *As sy praat, is dit met wysheid; as sy leiding gee, is dit met liefde.*



Om ons gesinne lief te hê en te dien, begin met die wysheid om ons gesinne se behoeftes op te merk en te bedien vanuit 'n hart van liefde, nie plig nie.

Om daar te wees vir jou gesin, beteken nie dat jy elke behoefte alleen moet vervul nie. Dit is goed om hulp van God en van jou gemeenskap te vra wanneer dinge te veel raak.

Deur hierdie ondersteuningsnetwerke te gebruik, kan jy beter aan jou gesin se behoeftes voldoen en steeds die vreugde van 'n gesinslewe beleef.

Bespreek gereeld die belangrikheid van geloof in jul huis en bid saam. Hierdie klein gewoontes skep sterk bande en herinneringe wat jou gesin vir jare sal saamdra.

Wees daar vir jou medemens

Matteus 5:16 (AFR83) moedig ons aan:
Laat julle lig so voor die mense skyn, dat hulle julle goeie werke kan sien en julle Vader wat in die hemel is, verheerlik.

As ons as Christene deur ons dae vir ander 'n lig kan wees, kan ons hoop en vreugde bring aan 'n wêreld wat dikwels daarna smag.

Deur ons vriendelikheid, geduld en hulpvaardigheid kan ons 'n positiewe verskil maak in die lewens van ander.

Dit beteken nie dat ons elke dag groot dae moet doen nie; klein aksies is dikwels die kragtigste.

'n Oop oor vir 'n vriend wat swaarkry, 'n glimlag vir 'n vreemdeling, of 'n kort boodskap van aanmoediging aan iemand in nood, kan groot betekenis hê.

Die wêreld is besig en deurmekaar, maar as ons, soos Jesus, ons medemens met liefde en respek dien, kan ons 'n straaltjie hoop wees.

Vertrou op God vir krag en balans

In Filippense 4:13 (AFR83) sê Paulus: *Ek is tot alles in staat deur Hom wat my krag gee.*

Hierdie woorde herinner ons dat ons ons krag van God ontvang en dat ons nie elke uitdaging alleen hoef te dra nie.



Wanneer ons probeer om vir onself, ons gesinne en ons medemens daar te wees, hoef ons nie perfek te wees nie.

God verstaan ons beperkings en wil hê dat ons op Hom vertrou vir leiding en wysheid.

Deur ons besigwees na God te bring en ons las aan Hom oor te gee, kry ons vrede en kan ons met 'n rustige hart fokus op wat werklik belangrik is.

Onthou, om vir ander daar te wees, begin met liefde, geduld en diensbaarheid, maar ook die besef dat ons van ons eie vreugde moet gee – wat slegs moontlik is as ons ook vir onself omgee.

Wees die lig en liefde wat Jesus van ons verwag

Om 'n balans te vind tussen jou eie welstand, jou gesin se behoeftes en die diens aan jou medemens, is 'n voortdurende proses.

Met gebed, bystand van die Heilige Gees, en die krag wat ons van God ontvang, kan ons hierdie lewe lei met liefde en vreugde.

Hou altyd in gedagte dat elke daad van liefde wat ons gee – of dit vir onself, ons gesin of ons medemens is – 'n daad van aanbidding van God is.

Met 'n hart vol dankbaarheid en 'n vaste geloof kan ons as Christenvroue werklik 'n bron van hoop wees, 'n lig vir ons gesinne, en 'n voorbeeld van God se liefde vir almal wat ons pad kruis.

ooooOOOOoooo

