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

Somer 2026

Medewerkers Vroueflitse Somer 2026-uitgawe:

Redakteur en bladuitleg
Mari-lizé Beukes

Subredakteur
Mari-lizé Beukes
Stilword saam met God (Geestesgesondheid)

Ds Janine Bevolo-Manders
Soek God in jou trauma (Ouerbetrokkenheid)

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 Here laat soms toe dat die stroom opdroog,
nie om ons te straf nie,
maar sodat ons die bron van die water kan gaan soek.

Stilword saam met God

Mari-lizé Beukes
Voorsitter NHSV Hoofbestuur
Gemeente Weltevreden

Jabes het voorrang geniet bo sy broers. Toe sy ma hom die naam Jabes gegee het, het sy gesê: "Ek het hom met smart in die wêreld gebring." Jabes het die God van Israel aangeroep met die woorde: "Stort u seën oor my uit, vergroot my grondgebied, neem my onder u beskerming en weerhou onheil van my sodat geen smart my tref nie." God het laat gebeur wat hy gevra het.
1 Kronieke 4:9-10 (AFR83)

1 Kronieke 4 begin met 'n geslagsregister van die stam van Juda. **Jabes se gebed** vind ons binne hierdie geslagsregister as 'n nota – slegs twee verse lank.

Hierdie gebed het wêreldwyd bekend geraak deur die publikasie van dr Bruce Wilkinson en David Kopp se boek *The Prayer of Jabez: Breaking Through to the Blessed Life* (2000).

Ons lees nie veel van Jabes in die Bybel nie, maar ons weet wel dat hy 'n afstammeling van Juda was. Daar is geen sprake van wie sy ouers was nie; sy ma word net vlugtig genoem, en dit blyk dat hy deur sy ouers beskou is as hul geliefde kind.

Wanneer Jabes vir God in sy gebed aanroep, rig hy vier versoeke tot God.

Stort u seën oor my uit
Die God van Israel is die bron van seën, en daarmee saam kom God se genade, wat elke môre nuut is.

Vergroot my grondgebied
Voorspoed en oorwinning tydens oorlog lei tot groter grondgebied. God se belofte aan Abraham en sy afstammelinge vind ons in Genesis 22:17 (AFR83): *Ek sal jou vrugbaar maak en jou nageslag so baie maak soos die sterre aan die hemel en soos die sand van die see. Jou nageslag sal die stede van sy vyande in besit neem.*

Neem my onder u beskerming
Om te vra vir God se beskerming, beteken dat God deel is van jou lewe – Hy is teenwoordig in jou daaglikse bestaan. Jabes vra dus vir God se leiding en krag vir elke dag.

Weerhou onheil van my, sodat geen smart my tref nie

Jabes sien God as sy Beskermer. Wanneer ons die Onse Vader bid, bid ons in Matteus 6:13 (AFR83): *...maar verlos ons van die Bose.*

Jabes se naam beteken verdriet of smart, want sy ma het gesê dat sy hom met smart in die wêreld gebring het. Ironies genoeg is Jabes se gebed ’n pleitdooi tot God om hom verdriet en smart te spaar. Ons lees aan die einde van vers 10 dat God Jabes se gebed verhoor het.

Jabes se gebed vir seën oor sy lewe, eggo in die woorde van koning Salomo wanneer hy bid vir wysheid in 1 Konings 3:9 (AFR83): *Gee my die gehoorsaamheid aan U dat ek u volk reg sal regeer en in alles insig sal hê, want wie kan uit homself hierdie groot volk van U regeer!* God het Salomo se gebed verhoor en hom met wysheid geseën.

God het vir ons die Onse Vader gegee as die modelgebed wat ons kan bid. Oral in die Bybel vind ons ander gelowiges se gebede, wat tydloos en vandag steeds vir ons van groot waarde is.

Die profeet Habakuk se *Nogtans sal ek jubel*-gebed, wat ons vind in Habakuk 3, is steeds van toepassing op ons vandag – in min of meer dieselfde omstandighede, wel eeue uitmekaar, maar steeds relevant en inspirerend.

Stilwordtyd saam met God is noodsaaklik, sodat ons *gebed as prioriteit* in ons lewens kan gebruik. In moeilike en uitdagende tye is God ons Beskermer en Trooster en weet ons dat ons ons gebedsversoeke direk na God kan neem in geloof, nederigheid en afhanklikheid voor Hom.

Jabes se gebed vra nie vir eer en rykdom nie, maar vir God se seën, beskerming en leiding. Hy besef sy afhanklikheid van God, en hierdie gebed wys Jabes se geloof in God se goedheid en dat Hy ons lewens kan verander.

Deur te bid, erken ons die Here se teenwoordigheid in ons lewe. Gebed is om ’n verhouding met God te hê. Vind vrede in jou gemoed met gereelde stilwordtye saam met God. God luister na elke gebed van ons – nader tot God en Hy sal tot jou nader.

ooooOOOOoooo

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).

Soek God in jou trauma

Ds Janine Bevolo-Manders
Gemeente Witfontein

In die wêreld waarin ons leef, pleeg ongeveer 720 000 mense elke jaar selfdood. Volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO) is selfdood die derde grootste oorsaak van dood onder jongmense tussen 15 en 29 jaar. Die WGO se gepubliseerde statistieke wys ook dat selfs meer mense sonder sukses selfdood probeer pleeg. Dit is ondenkbaar en skokkend!

Misdaad in Suid-Afrika is deel van ons lewe. Daar word elke 17 sekondes iemand in Suid-Afrika verkrag. Dit klink dalk te erg om waar te wees. Anders gestel: Die kans is dat een uit drie vroue in Suid-Afrika verkrag sal word. Volgens Maroela Media word daar elke dag tien vroue en drie kinders vermoor. Daarom staan ons vandag stil by *trauma.*

Baie van ons het ongelukkig al trauma beleef – nie waar nie? Dinge soos erge mishandeling, pyn, verlies, kaping, rooftog, aanval en die gevalle hierbo genoem.

Dit is my gebed, dat die Here deur sy Woord vir jou ’n boodskap van hoop sal gee – as jy dalk worstel om die een of ander trauma in jou lewe te verwerk.

Wat is trauma?

Baie mense dink dis die gebeurtenis, die ongeluk, die mishandeling as sodanig. Trauma is egter eerder **die persoon se reaksie** op daardie baie diep ontstellende gebeurtenis. Party dink aan trauma as ’n fisiese besering, maar die waarheid is dat alhoewel trauma fisies kan wees en dikwels is, kan dit ook emosioneel en selfs geestelik wees.

Jy word byvoorbeeld nie fisies geslaan nie, maar dag vir dag **emosioneel afgebreek** deur iemand wat jou verbaal afkraak en vertel hoe sleg jy is. Dis hoekom dit so belangrik is om te onthou dat die wonde wat jy nie kan sien nie, net so seer kan wees as dié wat jy *kan* sien. En dié wat jy nie kan sien nie, neem selfs soms langer om gesond te word.

Baie van ons het dalk seer en is diep verwond – ons het dalk ’n aaklige ervaring gehad. En dan, dalk iewers, waag jy dit om jou seer met mense te deel, jy besluit om broos te wees. Maar dan is daar soms ’n Christen wat baie goed bedoel en Romeine 8:28 (AFR83) aanhaal: *Ons weet dat God alles ten goede laat meewerk vir dié wat Hom liefhet...* Al wat jy in daardie stadium wil doen, is om Romeine 8:28 op ’n baksteen te skryf en die persoon daarmee te gooi.

Natuurlik is Romeine 8:28 ’n kragtige waarheid, ’n lewensveranderende waarheid. Maar dit help jou nie nou nie, want jy is in skok, ontkenning en angs. Jy voel dalk emosioneel afgestomp of selfs skuldig oor wat met jou gebeur het.

Hoop vanuit God se Woord

Ek wil vra dat ons die onderwerp baie *versigtig* moet betree. Ek wil amper my **skoene** uittrek en sê ek loop nou op **heilige grond – want ek weet nie met watter verskriklikheid jy dalk worstel nie**. Ek wil met groot versigtigheid vanuit God se Woord vir jou hoop bring en na drie maniere kyk hoe om gesond te word van trauma.

Baie van ons het grootgeword in ’n tyd toe ons ná ’n traumatiese ervaring moes hoor: *Kom net oor dit. Sit dit net agter jou. Vergeet daarvan. Dis nie so erg nie.* Maar wat ék geleer het, is dat jy nie net eenvoudig oor trauma kom nie. *Jy genees daarvan*.

Daar bestaan drie soorte traumas:

- **Akute trauma** – dit is die respons op ’n eenmalige gebeurtenis soos ’n motorongeluk; ’n natuurlike ramp; komplikasies met kindergeboorte; afspraakverkragting...
- **Chroniese trauma** – dit is die langtermynrespons op ’n uitgerekte of herhaalde gebeurtenis soos boeliegedrag; rassisme; pornografie; ma/pa wat ’n alkoholis is; seksuele mishandeling...
- **Komplekse trauma** – dit is die resultaat van ’n reeks traumatiese ervarings, soos verwaarlosing; wreedheid of geweld van ouers; of gewoon om in vrees groot te word. Vir jare lank het die persoon oor en oor die trauma beleef.

Ek wil julle graag uit die Bybel wys hoe om **maniere te vind om gesond** te word, en om God te vra om te doen wat net Hy kan doen – en dit is om vir ons **vrede, heling en hoop te bring**.

Trauma verander ’n mens se **breinfunksie** en ook hoe jy dinge onthou. Trauma verander ***hoe jy mense sien; hoe jy God sien; en hoe jy die lewe sien***. Dis vir jou moeilik om **mense te vertrou**, om **God te vertrou.**

Hoe raak ons gesond en is daar hoop?

Wanneer ons kyk na die **lewe van Paulus,** dink ons miskien nie aan Paulus as ’**n trauma-slagoffer** nie – maar hy was. Paulus het **tweederdes van die Nuwe Testament** geskryf, en daarin sien ons dat hy **akute, chroniese en komplekse** trauma ervaar het.

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).

Kom ons begin by sy **bekering** – dit was **traumaties.** Ek weet nie of een van ons so ’n **dramatiese** bekering gehad het nie. Myne was maar geleidelik – ek het in ’n Christelike huis grootgeword en altyd die Here geken. Maar Paulus s’n was **dramaties en traumaties**.

Op die pad na Damaskus het Paulus ’n goddelike ontmoeting met die lewende God. God self vra vir Paulus: ***Saul, Saul, waarom vervolg jy My?*** En dan is Paulus **vir drie dae** blind. Onthou, hy het nie geweet hy gaan ná drie dae weer sien nie. Vir al wat hy geweet het, was hy nou vir goed blind. Ek sou sê om so skielik jou sig te verloor en nog met die lewende God op so ’n manier gekonfronteer te word, is **traumaties!**

Paulus gaan van een wat Christene laat doodmaak, tot een wat self vervolg word omdat hy ’n Christen is. Het die Here hom daarvoor beloon met **’n reusesalaris, ’n paleis van ’n huis, fantastiese voordele en ’n manjifieke pensioenfonds**? Nee, vir die res van sy lewe moes hy mishandeling ervaar en vlug vir sy lewe.

In al die plekke waar Paulus die evangelie verkondig het, wou hulle hom **óf stenig óf doodmaak óf in die tronk gooi.** Paulus het **konstante, intense trauma** ervaar. Hoe kom ’n mens daardeur en hoe raak jy gesond?

1. **Ons prosesseer en verwerk die pyn van ons trauma**

   Ons word nie gesond as ons die pyn **ignoreer, onderdruk of probeer vergeet nie. Ons begin gesond** word wanneer ons dit begin <u>**verwerk**</u>**. Om dit te begin verwerk, het ek nodig om dit te** <u>**erken**</u>. Ek het nodig om dit op die naam te noem en te sê: Ek is **verwerp / mishandel / gediagnoseer met kanker** – eers dán kan ek dit begin verwerk.

   Wanneer jy jou **pyn ignoreer, is die wond** steeds daar. Jy loop met ’n oop wond rond. Trauma is soos ’n landmyn wat jy aftrap en jy is aan flarde geruk, maar jy laat nie jou wonde behandel en verbind nie – jy loop maar so stukkend rond. En wat dan gebeur, is dat jy ander dinge gebruik om te *cope* met die pyn. Jy kan nie die pyn hanteer nie, so jy gebruik **dwelms, alkohol, seks, kos, of jy werk, werk, werk** net. Maar dis nie hoe jy jou lewe wil lei nie. Paulus het inderwaarheid sy trauma verwerk.

   Wat doen hy? Hy praat daaroor. (Ek hoor jou nou al sê: Praat, praat, praat – hoe gaan dit my help? Maar daar sit toe al die tyd waarheid daarin.) Hy vertel vir die mense waardeur hy geworstel het, en dis sy manier om sy trauma te verwerk. Jy kan self die teks in 2 Korintiërs 11: 23-33 lees. Ek gee net die hoofpunte.

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

In essensie sê hy: **Hy was meer kere in die tronk as wat hy kon tel. Vyf maal het hy 39 houe gekry**. Hoekom 39? Jy kon doodgaan van 39 houe, maar as jy dood gegaan het van 39 houe, het hulle gesê jy is dood aan die houe en dis maar so. Maar as jy 40 houe gekry het en jy is dood, kon hulle aangekla word van moord. Daarom 39, en dan het hulle maar gekyk of jy dit oorleef. So, vyf keer het hy 39 houe gekry – **drie maal is hy geslaan met stokke/swepe. Hy is gestenig / met klippe gegooi; hy het skipbreuk gely; hy is amper dood van die honger, gevries en in groot gevaar. Hy sê in 2 Korintiërs 1:8: *Die swaar wat ons moes verduur, het ver bo ons kragte gegaan, sodat ons selfs die hoop om te bly lewe, laat vaar het.***

As jy al ooit so seer gehad het dat jy gewonder het of jy wil aangaan en nog wil lewe, dan wil ek vir jou sê die persoon wat tweederdes van die Nuwe Testament geskryf het, was ook daar. **En wat doen hy?** Paulus **praat** daaroor, hy **skryf** daaroor. Ek wil jou aanmoedig om ’n **veilige plek en ’n veilige spasie** te kry met die regte mense om die pyn van jou trauma te verwerk.

2. Kom stort jou hart uit voor die Here in gebed

Moenie die Here uitsluit uit jou gesondwordproses nie. Ons roep uit tot die Here, ons praat met die Here, ons mag selfs by God kla. En dis wat **Paulus doen in 2 Korintiërs 12 –** hy praat in vers 7 van ’**n doring in sy vlees**. Dit lyk vir my of ons almal ’n doring het. Dit lyk my ons almal het iets in ons lewens wat ons wens ons nie gehad het nie. Paulus sê in vers 8: **Drie keer het ek gebid dat die Here dit van my af sal wegneem.**

Let op: Hy het die Here **nie blameer** vir sy doring nie, hy het sy **doring na die Here toe geneem**, en hy het gebid en **gesmeek en gepleit**. Net so kan jy jou seer na die Here toe neem in gebed en jy kan dit weer na Hom toe neem – jy kan dit ’n derde keer of meer neem.

Jy kan op God afpak en sê: ***Here, ek kan nie verstaan hoekom hierdie gebeur het nie. Hoekom het U dit laat gebeur, wanneer U dit miskien kon gestop het?*** Jy kan vir Hom sê: ***Dit was nie my skuld nie. Dit was nie regverdig nie; dit moes nie gebeur het nie.*** Wees eerlik. Moenie terughou nie.

Drie keer het Paulus by die Here gepleit en gesê: Here, vat hierdie weg, vat hierdie weg. Maar selfs al vat die Here dit nie weg nie, is dít sy antwoord: ***“My genade is vir jou genoeg. My krag kom juis tot volle werking wanneer jy swak is.” Daarom sal ek baie liewer oor my swakhede roem, sodat die krag van Christus my beskutting kan wees.***

Daarom is ek bly oor swakhede, beledigings, ontberings, vervolging en moeilikhede ter wille van Christus, want as ek swak is, is ek sterk.

Miskien lees jy hier en het jy ’n baie diep wond of ’n baie groot seer. Maar ek wil hê jy moet weet: **Niks kan jou verlede verander nie, maar die Here kan jou gebroke hart gesond maak.** ***Die Here is naby die gebrokenes, Hy help die moedeloses*** **(Ps 34:19).**

En dan die derde stap – die moeilikste een. Jy mag miskien kwaad word as jy dié een hoor, want jy is nog nie reg daarvoor nie. As jy voel jy is nog nie reg daarvoor nie, doen dit later.

3. **Ons soek na betekenis in ons trauma. Ons soek na die moontlikheid dat God my seer moontlik kan neem en dat ek iets goeds daaruit kan haal.**

Miskien is dit nog te gou vir jou. Jy is nog nie reg nie of nog nie daar nie, en jy is dalk nog in skok en ontkenning. Maar wanneer jy jou trauma verwerk het en dit na die Here toe gebring het, sal daar ’n **punt kom** waar jy iets soortgelyks sal kan sê as wat Paulus gesê het.

Ná alles wat met hom gebeur het, skryf Paulus in 2 Korintiërs 1: 3 en 4: *Aan God, die Vader van ons Here Jesus Christus, kom al die lof toe! Hy is die Vader wat Hom ontferm en die God wat in elke omstandigheid moed gee. In elke moeilikheid bemoedig Hy ons. Daarom kan ons ook ander bemoedig wat in allerlei moeilikhede verkeer. Ons kan hulle bemoedig met dieselfde bemoediging waarmee God ons bemoedig.*

Wie is die Een wat Hom oor ons ontferm en ons bemoedig? Ja, God. Sodat ons eendag weer ander kan **bystaan en bemoedig** – mense wat dalk deur iets soortgelyks as ons gaan.

Ek weet nie waardeur jy die afgelope jaar is nie. Jy het dalk ’n geliefde aan die dood moes afstaan; jy het dalk ’n swangerskap verloor; jy het dalk jou werk verloor; jy het dalk so seergekry dat jy net heeltemal wil onttrek; maar die waarheid is – jy kan genees. En nog meer as dit – jy kan sterker wees nadat jy gesond geword het.

Ek praat vanuit ’n plek waar ek ook diep seer gehad het – nie naastenby so seer soos baie van julle al gehad het nie, maar ek het al my kwota gehad. Klein in vergelyking met baie van julle s’n, maar dit is daar.

Ek moes dit eerstens ook verwerk. Ek moes dit tweedens ook na die Here toe bring. En dit was nie altyd ’n geval van Here, hier is my “onsienbare” wonde nie. Dit was meer in die rigting van: ***Here, hoekom? Hoekom moes hierdie met my gebeur het? Hoekom voel ek***

so seergemaak? Kan daar regtig iets goeds hieruit kom? Ek het dit na die Here toe gebring. Ek het nie die Here uitgesluit nie.

Ek moes derdens ook kyk hoe die Here my seer kon vat en moontlik iets goeds daaruit kon voortbring, sodat my storie ook iemand anders kan help. Daar is iets in my lewe wat lank gelede gebeur het, en waarvoor ek in my menslikheid nog die doel soek. Maar dis deel van my storie dat ek kan sê ek vra nog: ***Here, watter goed moes daaruit voortkom?***

Die Here het nêrens belowe ons gaan al die antwoorde op al ons vrae kry nie, maar om die vrae te vra, is deel van die verwerking van my seer en die bring na die Here toe. Want die ander realiteit is dat al sou God die rede gee, ***die hoekom***, gaan dit steeds nie iets aan die uitkoms van wat gebeur het verander nie.

En nou maak **Romeine 8:28** soveel meer sin: *Ons weet dat God alles ten goede laat meewerk vir dié wat Hom liefhet...*

Jou trauma was miskien nie jou skuld nie, maar om God te soek om hulp en om gesond te word, is jou verantwoordelikheid. Ek wil jou uitnooi: Moenie net daaroor kom nie – kom en raak gesond van dit wat met jou gebeur het.

Ons het ’n goeie God. Daarom kan ons hoop hê. Ek wil jou stuur in die rigting van Jesus, want dáár is genesing en dáár is hoop, en jy kan sterk wees saam met die Here.

ooooOOOOoooo