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

Herfs 2026

Medewerkers Vroueflitse Herfs 2026-uitgawe:

Redakteur en bladuitleg
Mari-lizé Beukes

Subredakteur
Marli du Plessis
Vir wie is jy dankbaar? (Geestelike verryking)

Ronél Bezuidenhout
Susters in geloof, in bloed en in gees (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.

Here Jesus, maak my hart vol van u liefde,
my gedagtes stil en gefokus op U,
en my lewe 'n lig vir ander.

Vir wie is jy dankbaar?

Marli du Plessis
Gemeente Heidelberg

Daar is ’n sagte waarheid wat sê: *Kyk na die lewe deur die oë van ’n kind, en jy sal nooit die kleure rondom jou miskyk nie.* Wanneer ’n mens daaroor nadink, begin jy besef hoe diep hierdie eenvoudige wysheid werklik is.

Kinders kyk anders na die wêreld. Hulle sien nie die lewe deur die bril van bekommernis, haastigheid en verantwoordelikhede nie.

Hulle kyk met oë vol verwondering en ’n hart wat oop is vir elke nuwe ontdekking.

Vir ’n kind is ’n blom nie net ’n plant nie – dit is ’n kleurvolle wonder.

’n Reëndruppel is nie net water nie – dit is ’n speelse verrassing. Elke dag bring iets nuuts om oor te glimlag.

Maar iewers op ons lewenspad verloor ons soms daardie manier van kyk. Die lewe raak besig.

Ons harte raak swaar met sorge en ons gedagtes vol planne en pligte. Ons kyk nog na die wêreld, maar ons sien nie altyd meer die wonder daarvan raak nie.

En tog lê die sleutel om weer die kleur van die lewe te ontdek in ’n klein maar kragtige woord: dankbaarheid.

Dankbaarheid is meer as net ’n beleefde “dankie”. Dit is ’n houding van die hart.

Dit is die vermoë om God se goedheid raak te sien, selfs in die kleinste dinge. Dit is om te besef dat die lewe self ’n geskenk is – elke asemteug, elke nuwe dag, elke mens wat ons pad kruis.

Wanneer ’n mens met dankbaarheid begin leef, gebeur iets wonderlik. Jou oë begin anders kyk. Jou hart begin sagter voel.

Jy ontdek dat daar selfs in moeilike tye steeds ligstrale van hoop is. Dankbaarheid verander nie altyd ons omstandighede nie, maar dit verander hoe ons daarna kyk.

’n Dankbare hart raak ook aansteeklik. Dit bring mense nader aan mekaar. Dit skep gemeenskap, bou verhoudings en bring genesing waar daar seer was.

Dit herinner ons dat ons nie alleen is nie – dat God se hand steeds oor ons lewe is.

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).

En miskien is dit juis hier waar die oë van ʼn kind en die hart van geloof mekaar ontmoet. Wanneer ons weer leer om met verwondering te kyk, begin ons God se teenwoordigheid oral raaksien.

Dan word ʼn sonsondergang weer ʼn skildery van sy liefde. Die wind wat deur die bome fluister, word ʼn sagte herinnering aan sy nabyheid.

En die gewone oomblikke van elke dag word kosbare tekens van sy genade.

Die wêreld het nie sy kleur verloor nie. God se goedheid het nie minder geword nie.

Soms het ons net vergeet om dit raak te sien.

Maar die wonderlike nuus is: Ons kan weer leer kyk.

Ons kan weer stadig leef. Ons kan weer met verwondering sien. Ons kan weer met dankbaarheid leef.

En wanneer ons dit doen, ontdek ons dat die lewe steeds vol hoop, lig en klein stukkies geluk is – elkeen ʼn stille geskenk uit God se hand.

So, vandag wil ek jou met twee eenvoudige maar diep vrae laat:

Waarvoor is jy dankbaar? En vir wie is jy dankbaar?

ooooOOOOoooo

Susters in geloof, in bloed en in gees

Ronél Bezuidenhout
Gemeente Rustenburg-Suid
Vise-sekretaris NHSV Hoofbestuur

Dit is nogal snaaks hoe die lewe jou stadig leer wat régtig saak maak. Jy dink jy gaan altyd tyd hê om te bel, om saam tee te drink, om te sê: *Ons moet rêrig gou weer kuier.* En dan gaan jare verby, en dit is eers wanneer die lewe jou met ’n uitklophou tref, dat jy besef hoe baie jy iemand nodig het wat net wéét – sonder dat jy hoef te verduidelik.

Ek het onlangs gehoor van ’n vrou wat saam met haar ma tee gedrink het. Haar ma het, sonder groot woorde, ’n stukkie goue waarheid aan haar oorgedra: *Moet nooit jou susters vergeet nie. Hulle gaan later vir jou belangriker wees as wat jy dink.*

Sy het nie verwys na biologiese susters alleen nie – sy het bedoel die vroue wat aan jou hart verbind is. Dié wat saam met jou lag, saam met jou huil, en sommer net kan stilbly sonder dat dit ongemaklik is. Die dogter het dit aanvanklik net as mooi woorde gesien, maar jare later – toe sy deur die diep vallei van haar man se siekbed stap, met hospitaalreuke en angs in elke asem – het sy verstaan. Dit is toe dat haar “sussies” opgedaag het. Nie met raad nie, maar met sop, stilte en skouers. Nie met oordeel nie, maar met oë wat sê: *Ek weet, ek was ook daar.*

Ek dink aan Ria, ’n vrou wat ek goed leer ken het. Haar lewe het ’n paar jaar gelede uitmekaar geval toe haar man skielik gesterf het. Sy was in haar vroeë veertigs, met twee kinders en geen plan nie. Sy het my vertel hoe sy vir weke lank nie kon bid nie – sy het net stil op haar badkamervloer gesit.

Maar toe het haar vriendin, Alta, begin om elke oggend by haar huis op te daag met koffie en te sê: *Ek wil net saam met jou sit.* Geen preek nie, geen clichés nie, net teenwoordigheid. *Sy was vir my God se hand met ’n cutex-merk,* het Ria laggend vertel. En dit is presiés hoe God werk. Soms stuur Hy nie ’n engel met vlerke nie, maar ’n vriendin met oorskietlasagne.

Daar is nogal iets heiligs aan vroue wat mekaar dra. Dit het begin by Maria wat na Elisabet toe gestap het toe sy bang was – en Elisabet wat haar begroet het met woorde wat lewe spreek (Luk 1:41-45). Dit is daar waar Jesus se storie letterlik in ’n vrouehart begin het. God het geweet: Selfs die Heilige Gees kies om susters te beweeg.

Ons vergeet soms dat gemeenskap nie net ’n kerkbankding is nie. Dit is ook daardie WhatsApp-stemboodskap tienuur in die aand wat sê: *Ek kan nie meer nie.* Dit is ook die vriendin wat by jou

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

deur inloop met koffie en sê: *Ek bring nie antwoorde nie, net melk en suiker.* Dit is ook die suster in Christus wat by jou sit en saam asemhaal in die pyn – sonder om die probleem op te los.

In Spreuke 17:17 (AFR 33/53) lees ons: *Die vriend het altyd lief, en die broer word gebore met die oog op die nood.* Dit is nie net mooi woorde nie; dit is ’n oorlewingstrategie in ’n gebroke wêreld. Selfs die sterkste vrou het êrens ’n “sussie” nodig wat vir haar in gees veg wanneer sy self móég gebid is.

Ons leef in ’n tyd waarin vroue mekaar maklik vergelyk eerder as versterk. Sosial media hou ons in kompetisie – wie lyk beter, wie kla minder, wie het meer reggekry. Maar weet jy, party van die mooiste vroue wat ek ken, dra nie maskara of status nie – hulle dra mekaar. Hulle is die ongesiene susters in die skaduwee, dié wat nie hul eie pyn op sosiale media gooi nie, maar wat ander se trane in stilte afdroog.

Wanneer ’n mens in die donker sit, leer jy om die lig van ander te waardeer. Dit is presies wat hierdie wêreld nodig het – susters wat nie mekaar se donkerte vrees nie, maar dit met lig vul. Wanneer die wêreld vir jou sê *Staan op jou eie bene,* sê Jesus: *Dra mekaar se laste en vervul so die wet van Christus* (Gal 6:2, AFR33/53).

Die waarheid is – ons gaan almal êrens gebreek word. Iewers gaan die lewe sy prys vra. Dit is dán dat jy besef dat God se liefde dikwels in ’n vrou se arms opdaag – in die vorm van ’n vriendin, niggie, dogter of tannie wat sê: *Kom sit, ek het tyd.* Soms is daardie liefde nie in ’n wonderwerk nie, maar in ’n hand wat net bly vashou terwyl jy huil.

Vader, dankie vir die vroue wat U oor ons lewens gestuur het – die susters in geloof, in bloed, en in gees. Dankie dat U deur hulle fluister wanneer U weet dat ons nie meer self kan hoor nie. Leer ons om mekaar nie net lief te hê wanneer dit maklik is nie, maar om mekaar te dra wanneer dit swaar is. Bewaar ons van jaloesie en vergelyking, en bou in ons ’n sustersband wat hemelwaardig is. Laat elke verhouding tussen vroue ’n refleksie wees van u liefde, wat ons nooit sal ophou dra nie. Amen.

Naskrif: Soms is God se arms bedek met die moue van ’n sussie.

ooooOOOOoooo