

Vroueflitse

Winter 2026

Medewerkers Vroueflitse
Winter 2026-uitgawe:

Redakteur en bladuitleg
Mari-lizé Beukes

Subredakteur
Wilna Koekemoer
Leef stadiger ... leef méér!
(Geestesgesondheid)

Ronél Bezuidenhout
Saamgesnoer
(Geestelike verryking –
vrouelidmate)

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.



Verbly julle in die hoop,
wees geduldig in lyding,
en wees getrou in gebed.....

Leef stadiger ... leef méér!

Wilna Koekemoer
Gemeente Marble Hall

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.

Dis oueraand en ek is alweer laat, soos gewoonlik. Wou gou nog eers 'n bondel wasgoed in die masjien kry sodat ek dit kan ophang sodra ek terugkom.

Op pad na die skool is ek geïrriteerd met die verkeer wat ophoop voor die melkwinkel. Vir wat moet die munisipaliteit hierdie tyd van die middag nou aan die pad wil werk?

En laat storm ek by die skoolsaal in! 'n Uur later is ek op pad huis toe en dink ek aan die aandete waarmee ek nog nie begin het nie en manlief wat enige oomblik terug gaan wees van huisbesoek af ... en daar tref ek dit!

Of eerder ... dit tref my! 'n Nuwe spoedwal in die pad. Sonder waarskuwing. Net een groot donker ongeverfde hobbel! Daar waar die "munisipaliteit" netnou nog besig was. Ter verdediging – dit was toe reeds donker!

By die werk gaan dit nie minder vinnig nie. Ons kollegas loop mekaar (dalk) in die kombuis raak wanneer ons 'n vinnige koffie gaan maak vir daardie kafeïenaanvulling om deur die oggend te kan kom. Ons pak nie eens meer 'n eetdingetjie in om saam met mekaar te geniet nie. Nee, sal later vinnig iets kry...

By die kerk moet dinge asseblief ook net nie te lank uitgerek word nie. Daar is nog sovéél wat by die huis gedoen moet word en môre is reeds weer Maandag!

Êrens in my agterkop onthou ek van my grootwordjare ... hoe die hele gesin Sondagmiddag ná die gekookte ete eers moes gaan rus (watter straf vir ons vyf orrelpypies!), en daarna is die familie of bure gebel, ons het netjies aangetrek en ons almal het saam gaan kuier.

Vandag moet ons eers ons vriende bel om te hoor of dit geleë sal wees om vinnig te kom inloer.

Die werklikheid is, ons almal probeer tyd uitkoop om by alles te kan uitkom!

Onwillekeurig dink ek aan Martha en Maria in die Bybel. Martha wat so besig was om reg te maak en 'n maaltyd voor te berei vir die gaste, en Maria wat (volgens Jesus) die beste deel gekies het.



Maria wat rustig aan Jesus se voete gaan sit het. En ek weet: Ek sal moet werk aan myself en 'n Maria-gesindheid moet aanleer. Stadiger moet leef sodat ek nie êrens in die dag moet gaan stilsit om myself eers in te haal nie!

Die probleem met die daaglikse *rat race*, skryf iemand op die *Slow movement*-webwerf, is dat jy steeds net 'n rot is as jy wen. Ons is vasgevang in 'n eindelose gejaag na meer en beter. Ons word daaglik so gebreinspoel dat ons meer en beter moet verdien, daarom koop ons meer en beter, wat veroorsaak dat ons harder moet werk om vir alles te betaal.

Maar jy, as vrou en ma, wéét dat al die gejaag nie lei na meer en beter nie, maar tot minder en slegter: minder tyd, slegter gesondheid, slegter verhoudings, minder gelukkige huwelike en gesinne. Al wat vermeerder, is stres en skuld.



Ons vroue werk deesdae dikwels meer ure vir 'n tweede inkomste as wat ons pa's as broodwinners in die vyftigerjare gewerk het. Boonop het ons slawe geword van die tegnologie wat feitlik alles vir ons moes kom vergemaklik. Tegnologie dra nie by tot hegte verhoudings nie. Dit dra eerder daartoe by dat persoonlike verhoudings vermy word omdat dit moeite en tyd verg.

Die tyd waarin ons leef, sê tyd = geld. Ons wil nie 'n sekonde mors nie en jaag ons sat tussen werk, kinders en huis. Die gevolg? Stres. Al hoe meer stresverwante siektes soos diabetes en kanker. Volgens dr Stefanie Brown, 'n Amerikaanse sielkundige, is daar al hoe meer laerskoolleerlinge wat as gevolg van ons vinnige lewenspas sukkel met obesiteit, depressie, angstigheid, aandagversteurtings en allerhande leergestremdhede.

Om vinnig te leef, is nie lewe nie, maar eintlik net oorlewing, sê 'n Kanadese joernalis, Karl Honoré. Sy woorde dwing 'n mens om te reflekteer en jou eie lewenstyl in oënskou te neem. Dit is eintlik ironies dat ons dinge al hoe vinniger doen om nie tyd te mors nie, maar in die proses nie besef dat die spoed eintlik ons lewens mors nie.

Beweeg ek uit druk, of met 'n doel? Jaag ek aktiwiteit na, of is ek gehoorsaam? Nooi ek God in my planne in, of laat ek Hom my planne vorm? Hy belowe: *Kom na My toe ... en julle sal rus vind vir julle siele* (Matt 11:28-29, AFR33).

Ons lewe in 'n wêreld wat besigwees vereer en ophemel. Meer doelwitte. Meer druk. Meer prestasie. Meer verantwoordelikhede. Ons weet almal ons moet afskaal, maar ons dra tog 'n stille vrees: As ek stadiger gaan, gaan ek agter raak. As ek rus, gaan ek my drome verloor. As ek nie harder werk nie, gaan ek nie my doel bereik nie.

Rus is nie ophou nie, dit is herposisionering. Dit is om saam met God te beweeg eerder as om voor Hom uit te hardloop.

Wanneer ons stadiger raak om te luister, verloor ons nie momentum nie, ons kry rigting.

Wanneer jy jou pas oorgee, verklein jy nie jou toekoms nie, jy verskerp dit.

Jesus het ons 'n ander manier gewys. Hy is vir ons die perfekte voorbeeld van iemand wat 'n rustiger en gefokusde lewe geleef het.

Jesus was op pad na Jairus se huis om Jairus se dogtertjie, wat besig was om te sterf, te gaan genees. Maar dan kom Hy agter dat iemand Hom aangeraak het en dat daar krag uit Hom gegaan het. Hy gaan staan stil en vra wie dit was wat aan Hom geraak het. En Hy luister rustig na die vrou wat aan bloedvloeiing gely het.

Ek is seker min van ons sou so gereageer het. Ons sou een van drie dinge gedoen het. Sommige van ons sou aangestap het en gemaak het asof niks gebeur het nie. Ander sou dalk gestop het, maar die vrou nooit kans gegee het om haar storie te vertel nie. En nog ander sou na haar storie geluister het, maar heeltyd seker gemaak het dat sy weet hoe haastig ons is en dat sy vinnig moet praat.

Dis egter nie wat Jesus gedoen het nie. En as ons soos Hy wil wees, moet ons ook leer om minder gejaagd deur die lewe te gaan.

Miskien moet ons vanjaar besluit: Genoeg is genoeg. Ons mag soms niks doen nie sonder om skuldig te voel. Ons moet ons fone uitlos en met ons hartsmense begin gesels. Onthou dat elke *ja* vir een ding, 'n *nee* vir 'n ander ding is. Maak dus seker jy sê *ja* vir die dinge wat regtig vir jou belangrik en betekenisvol is.

Dink elke dag aan iets waarvoor jy dankbaar is. En ons moet meer tyd maak vir ontspan en oefen en lekker eet en kuier. Lééf 'n slag: Proe weer wat jy eet voordat jy dit haastig afsluk, ruik die blomme, hoor die voëls, ruik die reën, sien die mense om jou raak!

Leef stadiger sodat God se goedheid en liefde jou kan inhaal. Markeer die pas en leer 'n nuwe ritme aan – God se ritme.

Waardeer daarom die munisipaliteit wat jou dwing om stadiger en rustiger te ry, glimlag vir die persoon voor jou in die supermarkery wat 'n produk sonder prys in die trollie gelaai het, haal diep asem en betaal vir die motoris voor jou by die tolhek wat nie kontant het wanneer hul kaart nie wil werk nie, en bo alles, onthou: In hierdie lewenswedloop waarmee ons besig is, moet ons nét die Ewige Wenpaal betyds (en wel) bereik!

ooooOooo



Saamgesnoer

*Ronél Bezuidenhout
Gemeente Rustenburg-Suid
Vise-sekretaris NHSV Hoofbestuur*

Soos pêrels nét in 'n string saam 'n pragtige hals snoer kan wees, word ons as vrouelidmate deur ons liefde vir mekaar, geloof, dankbaarheid en onderlinge verbondenheid saamgesnoer tot 'n kragtige eenheid waardeur ons gedeelde drome en ideale bewaarheid word. Op so 'n wyse leef ons ons missie uit.

Saamsnoer vergestalt die idee om mense, idees of bronne bymekaar te bring om 'n gemeenskaplike doel te bereik. I

n 'n wêreld waar groot klem geplaas word op individualisme, is die konsep van saamsnoer vir ons weer eens 'n herinnering dat daar meer krag is in eenheid en samewerking. Letterlik beteken saamsnoer die saambind of bymekaarhou van iets. Figuurlik gesproke beteken dit om mense saam te bind vir 'n gemeenskaplike doel.



In die kerk het saamsnoer 'n spesiale betekenis. Dit weerspieël ons Bybelse opdrag van eenheid, gemeenskap van gelowiges, en onderlinge ondersteuning van lidmate. Eenheid bevorder spirituele groei deurdat ons leer van mekaar en mekaar ondersteun. Deur saam te werk, help ons die Kerk en die NHSV om hul doel en missie in die wêreld uit te leef. Waar daar 'n sterk ondersteuningstruktuur bestaan, is daar 'n basis vir troos en hulp in tye van nood.

Hoe kan ons hierdie eenheid uitleef? Geleenthede moet geskep word waar lidmate bymekaar kan kom om saam te groei in hul geloof. Bybelstudies, belangegroepes en selgroepes is voorbeelde hiervan. Gebedsgroepes moedig lidmate aan om vir mekaar te bid en emosionele bande te koester.

Waar saamgewerk word aan gemeenskapsprojekte, word Christus se liefde geleef en beleef. Só dra sosiale byeenkomste, etes en feesvieringe by om verhoudings te bou en onderlinge verbondenheid te bevorder.

Met besoeke, etes en praktiese hulp bied ons ondersteuning aan siekes, bedroefdes en mense in nood. Hierdie is alles omgee-geleenthede waar liefde uitgestraal word. Belangstelling, uitreik en aanraak versterk verhoudings en laat lidmate voel dat hulle gerespekteer en waardeer word. Hierdie ervaring verdiep die gevoel van onderlinge verbondenheid en behoort.

Saam werk, saam doen en saam bid, lei tot 'n beter ervaring en groter sukses van gemeentefunksies en bedieningswerk. Dit verryk ook die gemeente en gemeenskap.

Samewerking en verbondenheid skep 'n veerkragtigheid wat die gemeente help om uitdagings en veranderinge beter te kan hanteer. Eenheid in 'n gemeente is 'n kragtige getuigenis na buite van 'n liggaam van Christus.

Hoe kan ons hierdie ideaal op praktiese wyse uitleef? Doen moeite om gaste, besoekers en nuwe lidmate hartlik te verwelkom. Stel hulle bekend aan die gemeentelike aktiwiteite en help hulle om hul voete te vind.

Luister met aandag na almal se idees. Ons almal weet hoe belangrik dit is om elke lidmaat se uniekheid, gawes en talente te erken en dienoreenkomstig betrokke te kry. Vier die verskeidenheid van persoonlikhede.

Stel gemeenskaplike doelwitte daar en werk saam as 'n span. Bou vertroue deur deursigtigheid en betroubaarheid. Die belangrikste van alles is om saam te bid vir eenheid en leiding.

Saamsnoer is 'n enkele woord, maar dis 'n woord met vele fasette. Soos verskillende pêrels in 'n snoer saamgestring word om 'n spesiale, pragtige, kosbare en doelmatige halssnoer te vorm, so kan vroue en lidmate in 'n gemeente saamwerk.

Deur eenheid en samewerking kan ons struikelblokke oorkom, uitdagings aanpak, suksesse bereik en, saamgesnoer in geloof, 'n beter wêreld en toekoms skep. En, getrou aan ons leuse, 'n seën wees.

ooooOoooOoooo

