

# Vroueflitse

Lente 2022

---

*Medewerkers Vroueflitse*  
*Lente 2022-uitgawe:*

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

**Subredakteur**  
*Ds Janine Bevoló-Manders*  
Haal die erge wip uit die  
tiener-wipwaentjie-rit...  
(Ouerbetrokkenheid)

*Mari-lizé Beukes*  
Selfversorging is nie  
selfsugtig nie.  
(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.

---



*God se wonderwerke in die natuur  
laat ons met verwondering.*

## Haal die erge wip uit die tiener-wipwaentjie-rit...

*Ds Janine Bevol-Manders*

**Die emosionele wipwaentjierit wat saam met adolessensie kom, kan dikwels 'n wilde rit wees. Vir jou as ouer mag jou tiener se reaksie op sekere dinge buite verhouding en ekstreem lyk. Maar wees gerus, ook dit gaan verby... eendag!**

Baie van tieners se drama het te doen met biologie: breinontwikkeling en hormonale veranderings wat lei tot buierigheid wat so kenmerkend is van tienergedrag.

Die manier waarop jy reageer op jou tieners se uitbarstings sal óf meer petrol op die vuur gooi óf hulle help om te kalmeer.

Hier is 'n paar riglyne wat jou kan help om jou tieners effektief te help deur die verwarrende stadium waardeur hulle gaan.



### STRATEGIEË OM DIE ERGE WIP UIT DIE TIENER-WIPWAENTJIE-RIT TE HAAL

#### Reflektiewe luister

Moenie dadelik inspring en die probeem wil oplos nie. Om raad te gee waarvoor nie gevra is nie, maak dikwels die situasie erger. Luister en wys dat jy probeer verstaan wat die feite van die situasie is. Sê iets soos: *So wat ek hoor jy sê, is dat jy nie 'n goeie punt gekry het vir jou taak nie, omdat die onderwyser nie van jou hou nie? Verstaan ek reg?*

#### Gee erkenning aan jou tiener se gevoelens

Alhoewel jy dalk voel dat jou tiener se probleem nie regtig 'n krisis is nie, moenie vir haar sê dat sy oorreeger nie. Gee eerder erkenning vir haar gevoelens deur iets te sê soos: *Ek kan sien dat jy regtig kwaad is oor wat vanmiddag aan tafel gebeur het.* Help jou tiener om 'n naam te gee vir hul gevoelens en sê dan iets wat dit staaf of daaraan erkenning gee, soos: *Dis oukei om so te voel.* Tieners wat voel hulle word verstaan, begin maniere vind om te kan cope.

#### Bly kalm

Of jou tiener heeltemal paniekerig is oor die mees onlangse skinderstorie, en of sy daarop aandring dat haar lewe geruïneer is omdat jy gesê het sy kan nie Vrydagaand uitgaan nie, dit is belangrik om kalm te bly. Om op dieselfde manier as jou tiener op te tree en net so hard soos sy te skree of uitdrukking te gee aan jou eie frustrasies, sal die situasie net erger maak.

Vermý dit om in 'n hewige argument betrokke te raak. As jou tiener op jou skree of onbeleefd optree, sê vir haar of hom dat jy met hulle sal praat as hulle dit op 'n ordentlike manier kan doen. Loop uit die kamer uit, haal diep asem of kom ooreen om later daaroor te praat.

## Leer jou tieners om hul emosies te reguleer

Verduidelik dat dit okei is om kwaad, bekommerd en hartseer te voel, maar maak dit duidelik dat intense gevoelens nie slegte gedrag regverdig nie. Leer jou kinders om hul emosies te beheer, sodat hulle nie deur hul emosies beheer word nie. Help jou kind om gesonde maniere te vind om haar en sy emosies te hanteer.

## Moedig probleemoplossing aan

Leer jou kind probleemoplossingsvaardighede in 'n dinkskrum oor moontlike oplossings. Byvoorbeeld, as jou tiener oortuig is hy gaan nie Wiskunde deurkom nie omdat hy 'n toets gedruip het, bespreek saam wat hy kan doen om die volgende toets deur te kom. Praat oor sy keuses en die stappe wat hy kan neem.



## Verhoog jou tiener se vaardighede

Let op waar jou kind nodig het om nuwe vaardighede te ontwikkel. Kyk waar daar geleentheid is vir groei, byvoorbeeld in terme van kommunikasie, die hantering van konflik, of hoe om woede doeltreffend te hanteer. Help jou kind daarmee.

## Vestig dankbaarheid

Help jou kinders om te fokus op wat hulle het eerder as op wat hulle nie het nie. Leer jou kinders om al die positiewe dinge wat in hul lewens aan die gebeur is, raak te sien.

Mag jou wipwaentjierit saam met jou kosbare tieners minder wipperig wees, en geniet die avontuur van jonk wees en selfontdekking saam met hulle!



## Selfversorging is nie selfsugtig nie.

*Mari-lizé Beukes*

**Om na jouself te kyk – *self-care* – word die afgelope paar jaar op die voorgrond gehou en beklemtoon vir die uitbouing van ons elkeen se geestesgesondheid. Balans beteken om te weet wat jy as mens nodig het om gebalanseerd te leef sodat jy optimaal kan funksioneer en met blymoedigheid die lewe kan aanpak!**

Ons moet egter ook weet waar ons grense is, want grense gee sekuriteit waarbinne ons veilig voel sodat ons onself in 'n goeie lig kan sien en lief kan wees vir onself.

Om na jou eie geestesgesondheid te kyk, hoef jou nie geld te kos nie. Ons almal het toegang tot hierdie idees en kan dit gratis by die huis beoefen. Om na jouself om te sien, hoef jou nie 'n hoop geld te kos nie!



- **Kom in beweging**

'n Vinnige 10-minute-oefensessie aktiveer daardie goedvoelhormone of endorfiene. Laai 'n YouTube-video af wat jou oefensessie sal laat voel soos groot pret. Die verskeidenheid video's beskikbaar, sal jou oefensessie by die huis omskep in heerlike opwinding. Die natuur is soos medikasie vir ons – gaan ry fiets of stap met jou honde, en sien God se skoonheid om jou raak.

- **Beoefen positiewe selfmotivering**

Dalk het jy 'n moeilike dag by die werk gehad, 'n fout gemaak of iets verkeerd vir iemand gesê – ons was al almal daar. Behandel jouself met goedhartigheid en deernis – dit is die eerste stap om te verbeter en volgende keer te weet hoe om reg op te tree.

- **Lewe in die oomblik**

Maak tyd om die mooi om jou raak te sien – ruik die blomme in die lentelug of kry 'n bietjie sonlig op jou vel! Probeer om jou gedagtes te orden deur eenvoudige take te verrig terwyl jou gedagtes hul gang gaan – soms daar waar ons staan en skottelgoed was of kos maak.



Daar is niks so lekker nie soos 'n warm bad wat jy kan geniet met jou gunstelingbadolie of -badsoute. Steek 'n kers aan, sit 'n lekker gesigsmasker aan, en ontspan.

- **Bybelstudie**

Bring tyd deur saam met God – maak elke dag tyd wanneer jy nie gejaag is nie. So beseft ons opnuut dat ons waarde en identiteit nie by mense lê nie, maar by God.

- **Jy mag *nee* sê**

Jy kan nie alles vir almal wees nie – soms moet jy *nee* kan sê ter wille van jouself of jou gesin – skep so balans in jou lewe en geestestoestand.

Bestee tyd saam met die regte mense in jou lewe – jy mag kieskeurig wees oor wie jy toelaat in jou binnekring.

Stap weg van die mense en dinge wat nie waarde toevoeg tot jou lewe nie.



- **Stel doelwitte**

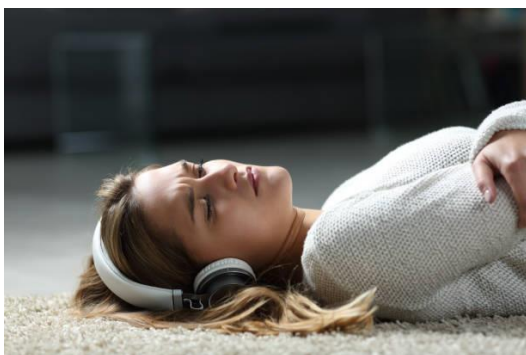
Deur daaglikse take by die huis of werk in kleiner, haalbare doelwitte op te deel, verminder jy jou stresvlakke en maak jy dit makliker om te hanteer. So bereik jy meer en motiveer dit jou om verdere doelwitte te stel en uit te sien daarna.

- **Kook 'n voedsame maaltyd**

Om 'n heerlike maaltyd te kook wat voedsaam is vir jou, is 'n goeie voorbeeld van selfversorging. Koskook en om te bak, is terapeutiese aktiwiteite – die aanhoudende geroer van die kos of die opsny van spesifieke groente of vrugte maak dat ons konsentreer op die hier en die nou.

- **Luister na 'n audioboek**

Kom ons laat ons oë 'n bietjie rus en drink daardie heerlike koppie koffie of tee terwyl ons een van ons ander sinuie, ons gehoor, vir 'n wyle inspan.



- **Beoefen daaglik dankbaarheid**

Navorsing het bewys dat die beoefening van dankbaarheid op 'n daaglikse basis, jou help om positiewe gedagtes te hê.

Jy het net papier, pen en tyd nodig om van die

gedagtes neer te pen.

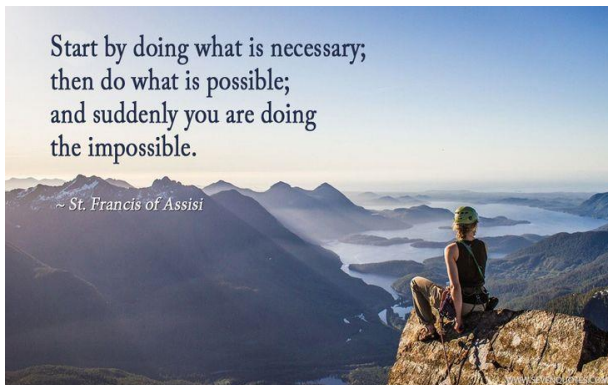
Leer jouself om daaglik drie dinge neer te skryf waarvoor jy dankbaar is.

- **Skakel jou selfoon af**

Ons is so gewoond daaraan om ons selfone by ons te hê, en soms vergeet ons dit in die vertrek langsaan. Kom ons gaan 'n stappie verder en skakel dit so nou en dan af. Dit sal jou brein die kans gee om te herstel en nie heeltyd te hoor hoe nog 'n boodskap inkom nie.

- **Leer 'n nuwe stokperdjie – me-time**

Daar is baie geleenthede om iets nuut te leer, soos om 'n nuwe taal aan te leer, te leer brei, kunsklasse aan te pak, of dalk te leer dans. Die moontlikhede is onbeperk en jy skuld jouself 'n bietjie bederf – iets waarvan jy hou, wat vir jou die wêreld beteken, en wat jy kan geniet!



- **Slaap genoeg**

Navorsing het bewys dat ons elke nag te min slaap, wat ook kan lei tot uitbranding. Elkeen van ons het ten minste agt ure per nag se slaap nodig om op ons beste te kan funksioneer.

- **Kry professionele hulp indien nodig**

Wanneer jy met vriende of familie praat oor dinge wat pla, dien hulle as 'n klankbord en is hulle subjektief betrokke by jou probleme. Indien jy besef dat jy professionele hulp nodig het, klop aan by 'n terapeut by wie jy objektiewe raad gaan kry. Ons is almal net mense – niemand is volmaak nie.

Jy hoef nie skuldig te voel oor selfversorging nie – selfversorging is nie selfsugtig nie! Dit is broodnodig in ons gejaagde, stresvolle en veeleisende lewens.

Selfversorging maak van jou 'n positiewe, energieke mens wat gefokus is – daarom moet selfversorging deurentyd deel wees van jou leefstyl by die huis en by die werk.

Selfversorging beteken nie dat elkeen van ons dieselfde gaan dink daarvoor of dieselfde dinge wil doen vir selfversorging nie.



Elkeen van ons het verskillende gewoontes en leefstyle. Ons moet selfondersoek gaan doen om te besluit wat vir ons belangrik is en wat ons wil bereik op hierdie reis van selfversorging.

Proaktiewe stappe soos hierbo genoem, kan deel word van jou daaglikse lewe en jou help om 'n geestelik gesonde mens te wees – gevoed na liggaam, siel en gees.