



Augustus 2020

Stellenberger



Wat beteken barmhartigheid vir my as gelowige?

Deur: Ds. René Potgieter

Geseënd is dié wat barmhartig is, want aan hulle sal barmhartigheid bewys word. Matteus 5:7

Die Seisoen van Barmhartigheid word tradisioneel in Augustus gevier. Die koninkryk van God verg van ons om na mense uit te reik en hulle met liefde aan te raak. Die praktiese uitvoering van die opdrag lê in barmhartigheid. Maar hoe verwag God van ons om barmhartig te wees in hierdie uitdagende tyd waarin ons leef?

In sy boek *When helping hurts* verduidelik Steve Corbett dat ons dikwels as ons behoeftige mense help, net die simptome dokter in plaas daarvan om die werklike probleem op te los. En die simptome van die meeste behoeftige mense lyk ongelukkig dieselfde: verligting vir hul materiële nood. Die onderliggende oorsake van die situasie waarin hulle hul bevind, is dikwels moeiliker om raak te sien. Daarom is 'n behoorlike ondersoek na die omstandighede van mense vir wie ons wil help, nodig. Dit moet nie het 'n aksie wees van stilstaan, 'n geldjie in iemand se hand stop en wegloop nie –

nee jy moet die persoon wat voor jou staan, raaksien.

Daarom gaan ons tydens die maand van barmhartigheid self in die spieël kyk en 'n paar vrae oor onself beantwoord.

Is barmhartigheid 'n karaktertrek van my?

Barmhartigheid is nie goeie werke wat ek doen en dan net weer kan los nie. Dit is 'n karaktertrek wat elke opregte Christen van God ontvang. Dit is 'n leefstyl. Mense dink maklik dat om barmhartig te wees groot inspanning en harde werk verg. Ons assosieer dit dikwels met projekte van dienslewering – iets waarmee ek klaarmaak en dan weer met my lewe weer voortgaan, of ons beskou dit as 'n opoffering wat 'n mens nie vir die plesier doen nie. Hierteenoor is ware barmhartigheid 'n leefstyl, want om met opregte omgee en liefde te leef is 'n gesindheid en vermoë wat God self in jou kom plaas. Sy Gees kom gee jou 'n nuwe hart.

Vervolg na bladsy 2 . . .

. . . vervolg vanaf bladsy 1

Sien ek mense soos God hulle sien?

Barmhartigheid begin wanneer jy na mense kyk deur God se oë. Dikwels sien ons neer op behoeftige mense. Hulle is lastig, hulle pla ons en hulle dring hulself in ons gemaklike lewe of persoonlike ruimte in. Maar as ek hom, of haar, ook sien as geskape na die beeld van God, verander my houding.

Wanneer 'n mens dit doen, benader jy mense anders: met deernis, liefde en sorg – en bring jy beslis verandering in iemand se lewe!

Waarom wil ek help?

Waarom wil jy regtig ander mense help? Wat motiveer jou? Het ons arm mense regtig so lief dat ons hulle wil dien? Of het jy dalk ander motiewe? Wil jy graag iets goeds doen vir ander? Wil jy dalk iets betekenisvol doen met jou lewe? Wil jy help om erkenning te kry? Wil jy net help om self raakgesien te word? Ondersoek jou hart en vra jouself af, waarom wil jy help?

Is ek 'n kanaal van God se genade?

Sommige dorpe se watervloei werk deur middel van kanaalstelsels. Die kanaal is die weg waarlangs die water vanaf die dam na die inwoners van die dorp vloei, sodat hulle dan met die water hulle tuine kan natlei. Die kanaalstelsel is 'n

interessante sisteem. Elke erf ontvang 'n leibeurt en wanneer 'n mens klaar is met jou leibeurt, sluit jy die toevloei na jou erf af, sodat die water kan verbyvloei na jou bure toe. As gelowiges weet ons mos alte goed dat God die kerk gekies het as dié kanaal waardeer Hy sy goedheid, genade, liefde en barmhartigheid by die mense van die wêreld wil uitbring. Nou is die vraag – het God se goedheid, genade en guns by jou gestop, of vloei dit deur na ander?

Ten slotte

Augustinus het barmhartigheid soos volg gedefinieer: As jy twee paar skoene het, behoort een paar skoene outomaties aan iemand wat nie skoene het nie. Wat verwag God van ons?

Daagliks word ons gekonfronteer met soveel negatiewe mediaberigte. Dit maak ons harte hard en ons hande toe, maar selfs in die uitdagende tyd waarin ons nou leef, verwag God van ons om steeds omgeeharte te hê en deernisvol met hulle wat elke dag met die skerp kante van die lewe te doen het, om te gaan. Om barmhartig te wees na buite, moet iets hier binne-in my verander. En al hoe ek dit gaan regkry, is om naby aan die Here te leef. Daarom moet ek bid dat die Here vir my 'n barmhartige hart sal gee – 'n sagte hart vir ander mense.

Stellenberger | Samestelling | Sanèl Joubert

Taalversoring | Annemarie Spies

Bydraes en voorstelle | sanel@stellenberg.co.za

My storie van hoop . . .

Deur: Stephanie Bothma

Waar begin 'n mens om weer die gebeure van 'n paar jaar gelede neer te skryf? Eers het ek gemaak of ek nie die klein kuiltjie raaksien nie, maar toe wou dit nie, soos ek gehoop het, vanself verdwyn nie! Toe volg 'n sonar wat 'n kwansuis onskadelike gewas op die skerm aanwys, maar 'n biopsie word tog aanbeveel.

Nog steeds was ek nie bekommerd nie. Ek is gesond en as dit 'n kwaadaardige gewas was, moet ek mos sleg voel, of hoe? So het ek in my naïwiteit gedink.

En dan ontvang ek die oproep van die dokter met die uitslag – stadium 2-borskanker. Dis gelukkig nie aggressief nie, maar ek is skielik siek van skok.

Wat maak ek nou met die nuus? Eers vir Low gebel en die aand vir ons kinders vertel. Laurè het die aand oorgekom en ons het met Willem (wat in die VSA woon) die nuus via Skype gedeel. Ek onthou nog die skrik op sy gesig en die vraag: “Ma, moet ek terugkom?”

En so begin die eerste dag van die res van my lewe toe. Al waarvan ek seker was, is dat God se liefde vir my onveranderd bly. Dis onvoorwaardelik. En dis genoeg. Ek kan daaraan vashou.

Ek en Low gesels met die chirurg en plastiese chirurg wat die operasies gaan uitvoer en ek skep weer moed! Toe is dit nog toetse, onder andere 'n MR-beeld, 'n nuuttjie wat ek nog nooit beleef het nie. Toe die personeel by die mediese praktyk my vra of ek al by die mediese fonds as onkologie-pasiënt geregistreer is, wou ek sê: Wat, wie, ek?

Ek het vir 'n paar maande medikasie geneem sodat die gewas kon krimp – dit sou die impak van



die operasie minder maak. Die kanker is estrogeen-gedrewe en medikasie sou die estrogeen in my liggaam vernietig, asook die vorming daarvan voorkom en dit nogal nadat ek onder die indruk was ek is al liggies deur my menopouse – net nog 'n verrassing, nog iets wat my voete onder my uitgeslaan het! Min wetende dat ek die medikasie nog vir die volgende vyf jaar sou moes drink.

Gelukkig het die gewas na wense gekrimp en is ek op 28 Augustus 2012 met groot sukses geopeer. En dis al datum wat ek onthou!

Die daaropvolgende bestralings elke dag van die week vir 'n paar weke, was uitputtend. Na drie weke van dié roetine het die moegheid my oorval – dit was werklik asof my energie in die niet verdwyn, of van my gestroop is.

Vervolg op bladsy 4 . . .

. . . vervolg vanaf bladsy 3

Op die nuwe vreemde pad wat ek moes loop, was my kontak met die mediese personeel die mees verrassende en ongelooflike ervaring. Die chirurg was besonder ondersteunend en het vir my in die hospitaal gebid toe die berugte derde dag my tref! Van die deurwag tot die mediese personeel en onkoloë in die onkologie eenheid, is almal wat my betref, engele. Elke dag vriendelik en behulpsaam asof ek die enigste pasiënt is wat hulle ondersteun en asof hulle nie ook dalk self persoonlike swaarkry beleef nie!

Om weer 'n mens se energie te herwin, is 'n baie tydsame proses. Die bestraling het my vel verniel en dit was vir maande nog seer.

En sommer voor ek my oë kon uitvee was dit alweer tyd vir die driemaandelikse ondersoek. Vooraf bloedtoetse en dan volg 'n lang dag met 'n verskeidenheid toetse. Ek het soos 'n masjien deur die proses gegaan. Toe ek op 'n dag in my motor sit en wag vir 'n volgende afspraak by Panorama Mediclinic, het ek skielik besef hoe ongelooflik bevoorreg ek is. Ek het toegang tot eerstewêreldse tegnologie, navorsing, mediese kennis en toegewyde personeel. Dit was toe dat ek besef het – dis wat genade is.

Elke keer wanneer ek die uitslae ontvang, weet ek wat die meeste ander sogenaamde gesonde mense nie weet nie en dit is dat daar nie op daardie stadium kanker in my liggaam te bespeur is nie!

Dis nou 'n paar jaar later en ek gaan steeds jaarliks vir die opvolgondersoeke om seker te maak alles is nog wel. En nog steeds ervaar ek groot dankbaarheid wanneer ek jaarliks daardie groenlig ontvang.

Ek dink daar is nogal ooreenkomste tussen kanker en Covid-19 . . .

- Daar lê 'n toekoms voor wat ons nie kan voorsien of voor beplan nie.
- Die onsekerheid, spanning en angstigheid wat met 'n ernstige siekte gepaardgaan. In sulke tye het almal behoefte aan deursigtigheid en leiding om sin te maak van die skielike nuwe omstandighede.
- Niemand het 'n idee wat die omvang daarvan gaan of kan wees nie.
- Alles verander. Ou gebruike raak irrelevant en nuwes word geskep. Dit is ons reaksie op die gebeure wat 'n verskil maak – nie die gebeure op sigself nie.
- Moet niks as vanselfsprekend aanvaar nie. Daar rus groot verantwoordelikheid op elkeen om sy of haar deel te doen.

My drome vir die toekoms – daar is 'n hele lys. Party goed verander, maar een ding staan in die laaste tyd bo-aan my lysie – ek wil weer klavierlesse neem. Dit maak nie saak hoe dit met my gaan nie – daar is altyd musiek wat gepas is. Dalk loop ek nog iewers 'n klavier raak.

Noudat ek meestal van huis af werk (weens my hoë ouderdom en die risiko wat dit vir Covid-19-infeksie inhou) sal ek bedags tyd maak om myself te vermaak en musiek te geniet!

Ek sien myself nie as iemand wat kanker oorwin het nie. Dit is, of was nooit in my hande nie. Daarom verwys ek ook nie graag na die siekte as 'n stryd wat gewen of verloor word nie. Ek het gekies om my lewe te verryk met dinge wat vir my ewigheidswaarde het. Om die pad te stap saam met 'n wonderlike man en kinders vir wie ek baie lief is.

Stephanie Bothma en haar man Low is jare lange betrokke lidmate van Stellenberg-gemeente. Hulle woon in D'Urbanvale en werk beide tans vir Shiloh.

'n Passievolle versamelaar



Theodore Marais is 'n jare lange lidmaat van die gemeente en het nou op 52-jarige ouderdom, al 'n indrukwekkende versameling van 753 modelmotortjies bymekaargemaak. Stellenberger het besluit om meer oor dié versameling te wete te kom.

Theo was 32 jaar lank 'n inwoner van Alta du Toit Nasorg, maar woon die afgelope paar jaar by sy ouers, Johan en Theola Marais, in D'Urbanvale. Theola, sy ma, vertel dat die versamelgier Theo op 'n jong ouderdom beetgepak het en die eerste Matchbox-motortjie wat hy aangeskaf het, was 'n Mini Minor. "Theo is meer as 'n versamelaar," sê sy, "want motors is werklik sy hele lewe. Motors is al waaroor hy gesels en waarin hy belangstel.

"Hy dra altyd hemde met sakke sodat hy sy nuutste vonds saam met hom in sy hemsak kan dra. Die nuutste aankope word dan saans as hy gaan slaap, op die bedkassie uitgestal, of soms slaap hulle saam in die bed in die pajamahemp se sak. Ons onthou dat ons 'n foto van hom geneem het op eenjarige ouderdom, pas nadat by begin loop het, met 'n karretjie in sy hand en sedertdien het hy nog

altyd 'n karretjie in die hand. Sy vyftigste verjaarsdagviering se tema was natuurlik ook motors.

"Theo kan self motor bestuur al het hy nooit 'n bestuursles gehad nie en hy het sy susters ook geleer bestuur. Hy het uit die aard van die saak nie 'n motorlisensie nie, maar hy het homself geleer bestuur deur sy pa dop te hou. Hy trek graag ons motor in en uit die motorhuis en op vriende se jagplaas kan hy baie lekker met die bakkie rondry. Hy spandeer ook baie tyd aan elektroniese motorwedrenspeletjies wat hy op sy Xbox speel.

"Die aankoop van motors bly problematies, want hy het reeds meer modelle as wat tans in die winkels beskikbaar is. Hy het vir jare by twee winkels in die Kaap aankope gedoen, maar hulle het ongelukkig gesluit en gewoonlik het die ander winkels nie die modelle wat hy in die nuutste tyskrifte sien, in voorraad nie. Dit neem gewoonlik baie lank voordat hy iets kry waarvan hy hou. Die motortjies word gewoonlik by *Toys R'Us*, *Checkers*, *Pick n Pay*, of by motorskoue aangekoop. Sy waardevolste motors is dié wat sy swaer vir hom oorsee aangekoop het.

Vervolg op bladsy 6 . . .

. . . vervolg vanaf bladsy 5

“Wat die versameling werd is, weet ons glad nie. Theo hanteer sy motors konstant en hou dit nie in die oorspronklike verpakking nie, wat die waarde daarvan blykbaar verminder. Uitstalruimte raak nou ’n probleem en hy sal op ’n stadium daaraan moet begin dink om die tweedehandse mark te betree.”

Versamelaars vervul ’n belangrike funksie in die bewaring van ons verlede, veral in die oordrewe

verbruikerskultuur waarin ons ons tans bevind. Deur middel van so ’n versameling kan ons weer herroep, of die jonger generasie kan sien, hoe motors twintig, of dertig jaar gelede gelyk het. Die waarde kan ontmoontlik in rand en sent gemeet word, want dit is veel meer as geld werd. Dankie, Theodore, vir die stukkie geskiedenis wat jy met soveel sorg en toewyding tot ons almal se beskikking stel. Red.

Ouderlinge rol moue op



Twee van Stellenberg-gemeente se ouderlinge, Karen Visagie en Dirmü Gouws, het gaan hand bysit by die Mother Soup Project in Woodstock.

Karen vertel dat die Woodstock Brouery besluit het om hulle bierketels tydens die inperking in te span vir die kook van sop. Hulle het met die hulp van voedseltegnoloë, dieetkundiges en sjefs, ’n voedsame en smaaklike sop ontwikkel en word daar nou daaglik 7 000 liter sop in die bierketels gekook. Hulle het selfs al soveel as 14 000 liter sop op ’n dag gekook en het tydens die inperkingstyd al meer as ’n miljoen maaltye aan honger mense voorsien.

Verspreiding vind plaas in samewerking met die GCU Akademie en hulle poog om die mees



kwesbare mense in die sameweling te bereik. Vrywilligers uit die gemeenskap word daaglik tussen 10:00 en 14:00 ingespan om groente te skil.

Ons gemeente lewer ook weekliks sop aan Khayelitsha, Delf, Ysterplaat en Kraaifontein. Indien jy by die dringende voedselnoed betrokke wil raak, kan jy gerus oorweeg om weekliks ’n pot sop by jou huis te kook en in bevrore formaat by die kerkkantoor af te gee. Stuur vir Anéne Nortier ’n WhatsApp-boodskap by 083 581 6930 indien jy wil help.

Indien jy by die sopprojek in Woodstock hulp wil aanbied, stuur ’n WhatsApp na 083 407 3972.

Parowvallei-Oos pak die pandemie sonder om te knak!

Deur: Theo Swart

Parowvallei-Oos-gemeente is naby Tygerberg Hospitaal in 'n arm gemeenskap geleë, met min hulp-bronne en nog minder finansies. Tog is ons baie ryk aan genade. Dis 'n inklusiewe gemeente, almal is welkom en meer as 'n derde van die lidmate is nie van ligte gelaat nie en lyk nie soos wat 'n mens tradisionele NG Kerk-lidmate sou beskryf nie.

'n Mens sou maklik kon sê dat Afrika na ons deure gekom het. Ons het 'n swart dominee, 'n mengelmoes lidmate, van onder andere Franse afkoms en het ook al ons eerste baba, wie se ouers uit Zimbabwe kom en by ons lidmate geword het, gedoop. Eredienste en alle ander aanbiedings word dus afwisselend in Afrikaans en Engels aangebied sodat elkeen ten minste 50% van wat gebeur, verstaan. Hier word lidmate gesien as familie en almal doen en vier alles saam. Kerkgangers word soos ou vriende met 'n drukkies verwelkom en 'n spesiale kruisie word aan eerste besoekers uitgedeel. Ons kerkgebou, wat 'n bymekaarkomplek vir die hele gemeenskap is, is in 'n uitstekende toestand en motiveer ook somer almal rondom die kerk om hulle eie huise 'n bietjie mooier te maak en op te knap.

Vanweë die klem op nabyheid, fisiese kontak en groot betrokkenheid by die breër gemeenskap, het Covid-19 ons gemeente se unieke saamwees, maar veral ons omgee in die gemeenskap, hard getref. Verskeie projekte moes tydens die grendeltyd sneuwel. Veral ons bekendste en gewildste projek, die Care Coffee Corner, wat een maal per kwartaal op 'n Vrydag van vyf- tot agtuur soggens – winter of somer, reën of donkerte – aangebied was, is veral deur die pandemie-ingeperking in die wiele gery. Ons kon dus nou al minstens drie keer nie meer sowat 300 gratis koppies koffie, beskuit en



Christelike literatuur op die kerk se straathoek uitdeel nie. Ons Nurses Sunday moes ook virtueel aangebied word. Ook die tiende Comrades-diens (wat altyd een week voor die Comrades plaasvind) en deur meer as 400 mense bygewoon word, is uitgestel tot 2021 en ons vakansieprogram vir kinders van 6 tot 12 jaar moes ook afgestel word.

Ons geregistreerde nuwingsgewindeorganisasie, met die akroniem PERCUP as naam, waarmee ons sonder 'n kerklike konnotasie, in die gemeenskap werk, het swaar onder die kwarantyn gely!

Ons finansies het egter, genadiglik, konstant gebly en nie 'n ventilator nodig gehad nie. Die bydrae van Stellenberg, vir my werk by Edelweiss, het hier ook baie gehelp. Baie dankie aan Stellenberg-gemeente!

Vervolg op bladsy 8 . . .

. . . vervolg vanaf bladsy 7

Met die skielike aanbreek van die grendeltyd moes ons natuurlik dadelik aanpas by die nuwe situasie en het deur die genade daarin geslaag om ons grense selfs verder te verskuif. Deur middel van 'n Facebookbladsy en 'n WhatsApp-groep wat vir die uitsaai van Sondae se preke ingespan is, is daar nou bykans 200 mense wat na Sondae se preke luister, teenoor die ongeveer 100 weeklikse kerk-gangers voor die virus. Ons lidmate het nie baie data tot hulle beskikking nie en daarom word slegs die klankbaan, sonder beeld, beskikbaar gestel – ook omdat hulle dominee nou nie eintlik 'n TV-gesig het nie . . . volgens berigte. Die Care Coffee Corner, wat voorheen op nielidmate gemik was, is virtueel ook na ons eie gemeentedele geneem en hulle kan dan saam met my koffie drink via 'n skakel op WhatsApp. Die reaksie op ons kuiers was baie positief.

Uit die mond van 'n sestienjarige

Danae de Nysschen, graad 10-leerder van Hoërskool Stellenberg beskryf in haar eie woorde hoe sy die landwyse inperking en die Covid-19-pandemie beleef.

There is a fierce, faceless predator, just outside the perimeter of my house! It is a powerful monster! So powerful it forced governments from around the world to shut their borders and send all their citizens home to stay there. What did I do wrong? Is this not what you would do to a naughty child, to send them to their room when they are misbehaving?

Now like little Clownfish we dare leave our safe anemone to join the world again, but this monster is still there, lurking in the dark and preying on its victims on the streets, in malls, hospitals and workplaces. Invisible to us and striking hard and effectively at you when least expected.

CNN and SABC news relay the new statistics daily with new infections and deaths locally and across the world. Pale faced I listen to the devastating news how this monster rips through vast populations from

Ons beplan om teen 6 September weer met eredienste te begin. Gelukkig is dit vir ons makliker om net die toegelate 50 lidmate per diens in die kerk te ontvang, as vir groter en makrogemeentes wat kerkgangers tot 50 per diens moet beperk. Ons tannies bedink ook alweer allerlei planne vir woekerprojekte en ons hoop om binnekort weer heerlike pasteie aan ons ondersteuners te verskaf!

Covid-19 kon ons nie keer om ons roeping na te kom nie!

Saam met Jesus na sy nuwe Wêreld. | Together with Jesus to His new World.

As jy meer van ons gemeente wil weet, gaan besoek gerus ons webwerf <http://parowvallei-oos.co.za/> of Facebookblad, of kontak Theo Swart by tswart@netactive.co.za.

around the world like a hot knife through butter, extinguishing the flames of the most vulnerable souls.

I am scared! I am only 16 years old, with still so much to do on my bucket list. Lockdown is supposed to keep us safe, but for me, it is a prison sentence! Unfortunately, we need to go out to get food. People need to get out to make money, all while we know danger is still there.

Soon, schools will reopen and people say we should be fine. Don't worry, they say! When someone tells me: "Don't worry", that is the exact moment when I worry. I really want it to be fine. As much as I need an education, I need friendship too, but not at a cost where pupils and teachers become victims of this beast.

With anxiety, and insomnia, symptoms of my daily life, and my growing fear of standing face-to-face with this monster in a ring. Challenging not only my life, but that of my family, my school friends and teachers. Ripples of this pandemic is like that of a deadly tsunami speeding towards me and I won't be strong enough to survive its waves!

Om Jesus se hande te wees . . .

Deur: Anéne Nortier

Die markpleinarea op ons kerkperseel was een van die ruimtes waar ons as lidmate 'n stuk samesyn en omgee vir mekaar kon beleef. Dis waar ons gekuier het en die geleentheid gehad het om uit te vind hoe dit met mekaar gaan. Die saamkuiers was ons wel nie die afgelope paar maande beskore nie, maar in dieselfde ruimte het 'n nuwe vorm van omgee en opregte diensbaarheid op 'n baie besondere wyse ontvou.

Sedert 21 April is daar ongeveer 1 800 brode, byna 2 000 blokke bevrore sop en 'n paar ton groente in die markplein ontvang en weer vandaar na diegene wat dit broodnodig het, versprei. Ds. Why Duvenhage spandeer baie tyd in verskillende gemeenskappe om te bepaal waar die nood die grootste is, watter bestaande aksies ondersteuning benodig en stel vas waar mense nog glad nie gehelp word nie. Hy doen ook gereeld opvolgwerk in die verskillende gemeenskappe en sien dikwels so weer nuwe nood raak en dan pas ons weer verspreidingspunte daarby aan. Ek het in dié tyd geleer dat nood geen kleur-, taal- en kultuurgrense ken nie. Honger word dieselfde deur alle mense beleef en daarom help ons waar ons kan, vir solank as wat ons kan.

Ons het ongeveer 50 sopkokers wat weekliks ongelooflike werk doen deur sop by hulle huise te kook en in bevrore formaat by die markplein af te lewer. Ons het ook helpers wat van die sop by sekere punte oplaai en die aflewering daarvan behartig. Ons lewer tans weekliks sop aan drie groot sopkombuise, wat veral kinders bedien, in Wesbank naby Delft, Ravensmead in Parow en in Khayelitsha. Gelyklopend word sop, brood en groente (indien beskikbaar) ook weekliks by minstens 350 gesinne in Ysterplaat afgelewer en ons



ondersteun ook Kraaifontein Moedergemeente se kosprojek aan gesinne in hulle eie gemeente.

Die uitdeel van die kos is die laaste stap in die hulpverleningsproses en sou onmoontlik gewees het sonder lidmate se barmhartige harte. Baie dankie aan elke persoon wat 'n bydrae lewer tot die hande-en-rande-fonds waaruit aankope gedoen kan word, asook al die skenkings van groente, vrugte, hoender en ander produkte wat ons op 'n gereelde basis ontvang. Ons is dankbaar vir al die gewillige hande wat die hearty mix-sopmengselpakkies in voedsame potte sop omtower, of hand bysit wanneer kospakkies gepak moet word – ek is seker dat dit is wat Jesus self in ons deurmekaar wêreld sou doen. Wanneer die ontvanger van 'n brood en 'n blok sop huilend sê: *Thank You Lord!* besef 'n mens dat ons sy hande hier op aarde móét wees – dit bly ons grootste opdrag.

40 Geskenke wat Covid-19 aan my gegee het

Deur: Dr. Braam Hanekom

Daar is 'n gesegde wat lui dat elke donker vallei 'n geskenk aan jou bied. Net jy kan dit vind en net jy kan dit oopmaak. Met COVID-19 is dit nie anders nie. Die afgelope dae het ek gaan sit en nadink oor die mooi en goeie goed wat ek die afgelope tyd om my waargeneem en ontvang het.

1. Ek het my huis weer leer waardeer. Vir te lank was dit net 'n oorslaapplek in 'n te vol lewe. Ek kon regpak, mooimaak en hierdie ongelooflike gawe uit God se hand opnuut waardeer. Ek kon die voëls in die tuin hoor sing en het meermale gevoel ek wil sommer saamsing.
2. Die feit dat vliegtuie minder gevlieg het en motors minder gery het, het 'n groot rustigheid in ons omgewing meegebring. Die behoefte aan minder lug- en padverkeer waaroor ons so lank gepraat en voor gepleit het, het danksy Covid-19 gebeur.
3. Daar is wonderlike nuwe netwerke in plaaslike gemeenskappe gestig. Mense het uitgereik, saamgestaan en mekaar op 'n nuwe manier leer ken en dien.
4. Gesinne het vroegoggend saam gaan stap. Ek kan nie onthou dat ek al ooit soveel gesinne saam sien stap het nie.
5. Ek het nuwe maniere van bid ontdek. Die Zoom-gebedsbyeenkomste wat ek met medelidmate, maar ook ekumeniese vriende gehad het, was van my mees spesiale en mees intieme gebedsgeleenthede ooit.
6. Daar was tyd om na te dink – oor alles. Nuwe prioriteite, nuwe maniere van werk, 'n nuwe manier van dink oor die samelewingsorde, die ekonomie, die politiek en die kerk.

7. Die verrassende geselsies met bure oor die muur was heerlik en spesiaal.
8. Ons het weer ontdek dat die mens ten diepste 'n sosiale wese is. Ons maak mekaar seer en selfs dood, maar ons het mekaar so nodig. Die gawe van aanraking en 'n gesig wat jy vol sien glimlag, is iets wat ons mis, maar ons het dit weer leer waardeer.
9. Ons het opnuut geleer dat oumense baie eenzaam kan wees en hulle omstandighede is in die dae van inperking onder die vergrootglas geplaas. Mag ons na die inperking met groter sensitiwiteit teenoor die oues van dae optree.
10. Dieselfde geld vir terminale pasiënte. Om te sterf kan baie eenzaam wees en mense angstig laat, al is ons gelowiges. Sulke mense het besondere ondersteuning nodig.
11. Ek het opnuut geleer hoe 'n groot geskenk my kleinkinders is. Ek mis hul so baie.
12. Die laatmiddag- en ook laatoggend-koffies saam met my vrou was kosbaar. Ons kon diep gesprekke hê oor ons kinders, ons prioriteite en die toekoms.
13. Dit het my lank geneem om weer in 'n behoorlike en ruim gebedsritme te kom. Ons besef nie altyd hoe maklik besige mense verleer om te bid nie.
14. Die vroegoggend oefen, as die son opkom, was kosbaar. Ons móés, want die regering het besluit (om redes wat net hulle verstaan) dat ons net tussen ses en nege kon oefen. Ek was meestal van agtuur af in vergaderings, so ek moes vroeg oefen, wat ek nie gewoonlik doen nie. Dit was toe tog alte lekker! (En glad nie so koud nie . . .)

15. Die eerste keer wat ek weer die see na 'n paar weke kon sien, was ongelooflik.

16. My skoonma is in die grendeltyd begrawe. Ons het 'n Zoom-uitsending gereël en vriende en familie regoor die wêreld kon daarin deel. Sonder Covid-19 sou ons seker nooit daaraan gedink het nie.

17. Soos ons begin besef het dat kos al skaarser sou word, en kosuitdeel nie volhoubaar is nie, het ons groentesaad begin versprei. Mag dit sommer baie nuwe moontlikhede open.

18. Ek het tyd gehad om lank na die baldadige gespeel van die eekhorings in my tuin te sit en kyk.

19. Elke glasie wyn is stadig, versigtig en met waardering gedrink. Ek was van vooraf dankbaar dat ek nie rook nie.

20. Daar was dae dat 'n mens besef het dat hierdie 'n onnatuurlike situasie is en dat jou emosies deurmekaar kan loop. Dit was is 'n tyd vir vasbyt, selfdisipline en die opbou van innerlike krag deur – dit wat jy self kan doen en veral wat God vir jou doen.

21. Ons dink nie maklik vanself ernstig oor die dood nie. Dit wat ons so maklik en vanselfsprekend glo, moes opnuut deurgrond en getoets word. Ons het ontdek dat geloof inderdaad kosbaarder is as goud.

22. Ek het 60 geword in die tyd en is gespaar van die verpligting en sosiale druk om 'n groot partytjie te hou.

23. Ek het geleer om goed wat ek nooit gedink het ek sal kan doen nie, self in die huis aan te pak.

24. My sosialemediavaardighede, asook ander middele van kommunikasie, soos deur TEAMS en ZOOM, is opgeskerp.

25. Genadiglik hoef ek vir 'n paar maande nie die binnekant van OR Tambo-lughawe te gesien het nie. Wat nog te sê die binnekant van 'n vliegtuig.

26. Ure se reistyd is gespaar.

27. Ek kon vir my kleinkinders wolf-en-jakkals-stories oor Zoom vertel. Daardie gesiggies wat vasgenaël voor die skerm sit, sal ek nooit vergeet nie.

28. Seker omdat die restaurante toe was, was sommige vleispryse die laagste in jare.

29. So ook petrol . . . net jammer ons kon nie ry nie.

30. My hare was weer so lank soos toe ek student was . . . en my vrou het dit gelove . . .

31. Ek het eenvoudiger en minder formeel aangetrek en dit het niemand gepla nie.

32. 'n Mens kon lekker koffie en beskuit in Zoom-vergaderings sit en drink en eet en niemand het 'n snars omgegee nie.

33. Dit het nie meer saak gemaak dat jy nie geld het om oorsee te reis nie, want niemand kon dit buitendien doen nie.

34. Jy het opnuut besef hoe wonderlik (en virusvry) die oop ruimtes van die Karoo is.

35. Mense het lankal voorspel dat ons 'n nuwe samelewingsorde nodig het. Skielik het jy besef dat jou geslag die een is wat realisties daaraan kan meewerk en daarvoor onthou sal kan word.

36. Gewone mense kon 'n sakgeldjie uit naaldwerk (maskers) verdien.

37. Ons het minder geld verdien, maar het baie gespaar.

38. Ek het al minder aan sommige WhatsApp-groepe begin aandag gee.

39. Sommige politici is ontmasker vir wie en wat hulle regtig is.

40. Ek het opnuut besef hoe afhanklik ek van God is.

'n Ekonomiese krisis noop ons tot vernuwende denke

Deur: Dirk Brand en JP Cronjé

Good economic activity arises, ultimately, from humans behaving well towards each other. A healthy economy requires that each person view another with dignity. (Davies, A. The role of religion in the economy, International Journal on World Peace, 2004)

Covid-19 het die wêreld radikaal verander. Kerke moes ook skielik anders begin dink en doen om aan te pas by die nuwe realiteit wat hierdie pandemie geskep het. Selfs aan die begin van die inperkingstyd was dit duidelik dat die ekonomiese krisis wat die gevolg van streng inperkingsmaatreëls is, ernstige gevolge vir die breë gemeenskap sou inhou. Ons het dit ook in Stellenberg beseef en Projek Samaritaan, wat fokus op die grootste maatskaplike behoeftes tans, is gebore. Een van die pilare van Projek Samaritaan is die ekonomie en dit bestaan uit twee elemente, naamlik: die vestiging van 'n aanlyn platform vir klein ondernemings om hul produkte en dienste te bemark (www.stellenberg.co.za/samaritaan2/) en professionele advies vir mense wat 'n besigheid wil begin of nuwe geleenthede daarvoor soek.

Die kansellering van die jaarlikse feesmark vir 2020, wat 'n groot geleentheid vir baie entrepreneurs in die omgewing en ver buite ons grense is, laat 'n reuseleemte wat moeilik gevul gaan word. Natuurlik is dit nie net 'n groot verlies vir die gemeente nie, maar dit het ook 'n beduidende negatiewe impak op baie klein ondernemings. Die hoop is dat die Aanlyn Samaritaan ten minste 'n gedeelte van die nagevolge sal afweer, maar dit is duidelik dat nog meer vernuwende denke nodig is om professionele dienste en entrepreneurskap te stimuleer en te ondersteun.

Heelwat navrae wat ons uit die gemeente ontvang het, was gefokus op die skep van bemarkingsgeleenthede en sommige vrae het gegaan oor die regsvereistes vir die vestiging van 'n besigheid. Ons is dankbaar vir die professionele kundiges wat hul advies gratis aanbied om hierdie navrae te beantwoord. Ons sal

voortgaan om hierdie entrepreneurskap-ondersteuningdiens as deel van Projek Samaritaan aan te bied, maar ontvang graag ook terugvoer ten einde aanpassings te maak waar nodig, sodat ons deurgaans 'n diens kan lewer wat behoefte-gedrewe is. Enigeen wat versoeke wil rig vir professionele advise, se versoek sal vertroulik hanteer word, tensy u self anders aandui.

Gesien vanuit 'n Christelike perspektief, moet die herstel van die ekonomie berus op menswaardigheid, inklusiwiteit en die skep van geleenthede om mense se potensiaal te ontwikkel. Die kerk kan in hierdie verband 'n positiewe rol speel deur beleidmakers te probeer beïnvloed, maar ook 'n aktiewe rol vervul om met hierdie uitgangspunte ekonomiese ontwikkeling op plaaslike vlak te ondersteun. Die kreatiwiteit en innoverende denke waarmee ons in Stellenberg geseë is, kan goed gebruik word tot voordeel van die breë gemeenskap.

Potensiële geleenthede wat verder ondersoek kan word, is bv. die benutting van die markplein as 'n koffiewinkel gedurende die dag, 'n gemeenskapsmark met produkte vanuit die Durbanville-omgewing en dalk ook 'n platform vir die bemarking van produkte van entrepreneurs vanuit areas waar Stellenberg as gemeente betrokke is.

Die krisistyd wat ons tans beleef, moet nie ons ondernemingsgees en oorspronklike denke demp nie. Intendeel, in Stellenberg strewe ons daarna om voortdurend te vernuwe. So bly ons as kerk relevant en gee ons nuwe inhoud aan die praktiese uitlewing van ons geloof.

Dirk Brand | Leierouderling kan by dirkjbrand1@gmail.com gekontak word.

JP Cronjé | Is verbonde aan die US Bestuurskool.

'n Opdrag vir elke vrou

Deur: Ds. René Potgieter

Jy is vrou – spesiaal deur God geskape. Daarom is hierdie artikel vir jou. Mag jy hierdeur versterk en bemoedig word. Ek gesels met jou na aanleiding van die verhaal van Ester en om spesifiek bruikbaar te wees, daar waar God jou ook al plaas.

In die boek Ester lees ons van 'n jong vrou van nederige afkoms wat gekies word om die koning se vrou te word. Dit gebeur in die tyd toe Ahasveros as koning van die Persiese Ryk aan bewind was. Ahasveros hou 'n weelderige partytjie en hy laat roep vir Vasti, die koningin, om met haar voor al sy gaste te spog. Sy weier om haarself ten toon te stel en Ahasveros onttroon haar. Hy is egter daarna so bedruk oor sy besluit, dat sy amptenare hom probeer opbeur deur vir hom 'n ander vrou te vind.

In hierdie soektog word ook Ester as 'n moontlike koningin raakgesien en na die paleis geneem.

Albei Ester se ouers was oorlede en sy is deur haar oom, Mordegai, grootgemaak. Ester het 'n goeie indruk op almal in die koning se paleis gemaak. Dit was Ester se uiterlike en innerlike skoonheid wat tot gevolg gehad het dat sy toe as een van die koning se vroue gekies is en uiteindelik as koningin gekroon word. Maar haar posisie as koningin was nie vir haar eie gemak en eer nie, want God het haar baie strategies geplaas.

Dan verskyn daar nog 'n karakter op die toneel, naamlik Haman. Hy was tweede in bevel in koning Ahasveros se koninkryk. As tweede in bevel moes die mense voor Haman buig om aan hom eer te betoon. Mordegai, Ester se oom, het geweier om voor hom te buig. Mordegai se Joodse godsdienstige oortuigings het hom nie toegelaat om voor enige iemand te buig nie. In reaksie hierop besluit Haman om die koning te oortuig dat alle Jode doodgemaak moes word. Haman stel al die leiers in



die Ryk in kennis van die beplande aksie om alle Jode te laat vermoor.

Deur Mordegai kom Ester van die plan te hore en Mordegai beveel aan dat Ester by die koning om genade moet gaan pleit. Maar daar was een probleem. Al was Ester die koningin, mag sy nie sonder toestemming die koning gaan spreek nie. Daarom laat weet Ester vir Mordegai dat sy nie kan help nie. Mordegai probeer haar oorreed om 'n plan te maak en voer dié drie redes aan:

- Sy is self 'n Jood.
- Hy glo God sal sy volk verlos.
- Dit is dalk juis hoekom sy koningin geword het en God haar om dié rede in die paleis geplaas het.

Vervolg op bladsy 14

Vervolg vanaf bladsy 13

Ester doen 'n beroep op die Joodse volk om te vas en te bid en in ruil sal sy haar bes doen deur by die koning vir haar volk in te tree. Sy moet haar lewe egter in groot gevaar stel, want tot nou toe het sy nog nie laat blyk dat sy 'n Jood is nie. Ester gaan wag met groot kalmte in die voorhof van die paleis. Toe die koning haar sien, wys hy die goue septer na haar en sy word na hom genooi. Sy nooi dan die koning en Haman uit na 'n ete wat sy vir hulle voorberei het.

Tydens die ete vertel Ester dat sy en haar volk eers verkoop is en nou ook uitgelewer word om te sterf en dat daar reeds 'n galg vir Mordegai se teregstelling gebou is. Die uiteinde van die verhaal is dat 'n nuwe edik uitgevaardig word waarin dit duidelik gestel word dat die Jode veilig sal wees.

Die diepste indruk wat dié Bybelboek by ons laat, is dat God op ongelooflik fyn beplande maniere teenwoordig is in alles rondom ons en in alles wat met ons gebeur. Ek glo met my hele hart dat God jou geplaas het op die plek waar jy vandag is, met 'n baie spesifieke plan en doel. Jy is nie toevallig in die lewe nie. Jy het spesiale gawes en vermoëns en die Here wil jou gebruik.

Die meeste van ons sal dalk nooit soveel invloed soos die weesdogter, Ester, hê nie. Nog

minder sal een van ons 'n koningin word. Maar as ons die soewereine hand van God ken, kan elkeen van ons vir seker weet dat waar Hy ons geplaas het, ons 'n doel het, veral in 'n tyd soos hierdie en juis te meer in 'n land soos Suid-Afrika. Ons moet tot seën wees vir ander en daardeur wys wie ons God is. Blom waar jy geplant is!

Blom waar jy geplant is, want hier en nou, is waar jy moet wees.

Soos 'n ou wilgerboom by 'n waterstroom het jy wortelgeskiet om koelte te bied.

Soos die sonneblom is jy na die son gedraai

Met 'n vriendelike gemoed om ander te paai.

Jou borrelende fontein bied soet water om te drink.

Mag ander geluk in jou lewe vind

Mag God jou in sy hande hou

En in elke lag, sien ook sy liefde en trou.

Vanjaar is die antwoorde anders

Deur: Ds. Callie Visagie

Ek lees onlangs die vertelling van 'n senuweeagtige student van Princeton Universiteit in die 1930's, met die ontvangs van sy eksamenvraestel. Hy voel effens verward. Vir 'n oomblik word hy deur 'n gevoel van *déjà vu* oorval, want alles voel net té bekend, en hy wonder by homself: "Kan dit wees dat die welbekende, gerespekteerde Albert Einstein dieselfde vraestel sal herhaal?" Die jongman konfronteer sy dosent na afloop van die toets en vereis 'n verduideliking, waarop die dosent antwoord: "Jy's 100% reg, die vrae is dieselfde, maar vanjaar is die antwoorde anders."

Daar is 'n versteekte waarheid in dié reaksie en dit het sekerlik ook betrekking op die kerk te midde van ons huidige omstandighede: ons rol, roeping en die werklikheid van dít wat vir ons voorlê in die toekoms. Die afgelope maande het nuwe uitdagings aan die leierskap en predikante se kreatiwiteit en innoverende beplanning gestel. Hoe kan ons effektief bedien, waarop moet ons fokus en hoe hoor ons die Here se stem te midde van nuwe omstandighede, is van die vrae waarmee ons geworstel het. Beplanning vir die toekoms en die wyse waarop die gemeentelike bediening gaan lyk, kan nie meer steun op ou en geykte antwoorde nie.

Die Strategiekommissie van die kerkraad is al die afgelope paar weke hieroor in gesprek met mekaar, met kundige rolspelers, asook met jong lidmate. Ons vra ons die vraag af – waarheen wil die Here met ons as geloofsgemeenskap beweeg en hoe wil Hy ons gebruik?

In die gesprekke word onder meer na die volgende gekyk en krities daaroor besin:

- Wat is die kerk en hoe is 'n gemeente veronderstel om te funksioneer? Hoe moet die gemeente

ingerig en bestuur word om uiting daaraan te gee?

- Vlugvoetigheid en die wegbeweeg van vaste strukture moet deel wees van vernuwende denke.
- Ons eie konteks is belangrik, maar dit staan nie teenoor dit wat ons kan leer uit navorsing en ander kerklike patrone en studies nie.
- Ons moet daarteen waak om op eilande te funksioneer; ons moet voortgaan om netwerke te ontgin en nie alles alleen probeer doen nie.
- Besinning oor die aanwending van al die gemeentelike hulpbronne wat ons lidmate, predikante, asook fasiliteite, insluit.
- Die daarstel van 'n nuwe leierskapbasis vir die gemeente: lidmate wat eienaarskap neem en passievol is oor bepaalde bedienings.
- Besinning oor die bedieningstruktuur van die gemeente en die rol van predikante en die administratiewe personeel daarin. Daarmee saam moet die volhoubaarheid van die grootte van die huidige predikante- en personeelkorps geëvalueer word.
- Besinning oor die bronne van gemeentelike bydraes (dankoffers) en die afhanklikheid van ander insamelings, soos onder meer die feesmark.
- Om die funksionele gebruik van die gemeentelike eiendom en fasiliteite uit te bou.
- Die rol van digitale media in die bedieningstrategie van die gemeente en om dit te balanseer met die prioriteit van onderlinge saamwees.

Vervolg op bladsy 16

. . . vervolg vanaf bladsy 15

Met dié doel voor oë en as visie Christus, ons Verlosser, leef het die leierskap en meelewende lidmate oor baie jare heen reeds op 'n skeppende en vernuwende wyse binne die konteks van geloof en meelewing aan hierdie roeping gestalte gegee.

Nou staan ons voor 'n nuwe hoofstuk. Ons nooi elkeen uit:

- Bid asseblief saam met die leierskap vir wysheid en insig in die onsekere tyd.
- Waar en waarheen word jy in dié tye as lidmaat geroep? Waar lê jou passie en waar wil jy betrokke raak? Ook – en veral – in hierdie nuwe tye en met nuwe geleenthede wat wag, bly Stellenberg-gemeente 'n gemeenskap van mense wat streef om nader aan God en mekaar te leef, uit te reik oor alle grense heen en voortdurend te vernuwe.

Knap handewerk deur 'n sewentienjarige



Die sewentienjarige Dean van Schoor het eiehandig 118 maskers gemaak en aan die Klipheuwel Primêre Skool geskenk. Dean, wat gereeld by Stellenberg-gemeente se jeugdienste en die Annibrand Senior-kategesegroep inskakel, is 'n leerder van Fairmont Hoërskool en ook 'n lid van die 1st Durbanville Scout-groep.

Hy is besig om vir die hoogste toekenning in die Scout-groep te werk en moet onder andere minstens 40 uur gemeenskapsdiens doen om die toekenning te verwerf.

“Ek het gehoor die kerk maak maskers vir minderbevoorregte mense bymekaar en het toe besluit om dit my projek te maak,” sê Dean. “Ek het 100 maskers self gemaak en 18 donasies van mede-Scouts ontvang. My ouers was gaaf genoeg om die materiaal vir my projek te borg.”

Dean sê hy het besluit om na die oorhandiging van die maskers eers 'n ruskans te neem. Hy



sou graag een van die gemeente se uitreike wou meemaak wanneer dit weer hervat. Oor hoe Covid-19 hom persoonlik beïnvloed, sê Dean dat dit regtig moeilik is om met skoolwerk by te bly terwyl die skole gereeld gesluit word. Die aanlyn leerder is ook vir hom baie moeilik.

Sosiale media en nuusblaaië doen gereeld verslag oor gewone mense wat tydens die landwyse inperking 'n verskil in ander se lewens maak. Ons lees van brouerye wat begin sop kook (sien die berig oor twee van ons ouderlinge wat gaan hand gee het by die brouery), individue wat kos aan armes uitdeel en selfs van 'n bekende kunstenaar wat 'n vriendin se sukkelende koffiewinkel in Kakamas met verf en kleur in 'n ruimte omskep het, waar mense nou toustaan om te gaan koffie drink. Dit herriner 'n mens weer opnuut daaraan dat dit die gewone mense in ons land is, mense soos Dean van Schoor, wat 'n verskil maak. Doen so voort, Dean. Red.

Die Covid-19 revolusie – hoe het dit mense werklik getref?

Deur: Rudolph van Schoor

Die Stellenberg Ondersteuningsentrum het soos feitlik alle ander instansies tydens vlak 5 van die inperking, aktiwiteite wat persoonlike kontak vereis, gestaak. Gelukkig kon die sielkundiges en lewensaf-rigters aanlyn met mense kontak behou en voortgaan om 'n ondersteunende diens vir die gemeente en die wyer gemeenskap te bied. Vanaf Maart tot Julie het 66 nuwe pasiënte van ons aanlyn diens gebruik gemaak.

Die aanlyn sessies was gratis en het as 'n klankbord gedien vir diegene wat gesukkel het om sin te maak van alles wat rondom hulle gebeur. Die impak van die grendeltyd het vir mense op verskillende tye 'n werklikheid begin geword. Vir baie was die spanning en angste wat die situasie ontketen het, 'n onmiddellike reaksie, terwyl ander die uitwerking eers 'n maand of twee later ervaar het.

Dit was aanvanklik vir mense 'n skok om te beseef dat die stelsels in die samelewing waarin hulle geglo en op staatgemaak het om hulle te beskerm, skielik verval het. Normale vryheid wat ons as vanselfsprekend aanvaar het, is ingeperk. Dit het mense emosioneel kwesbaar laat voel en sommige het dit selfs beskryf as verwarrend, of disoriënterend. Die grendeltyd het tot gevolg gehad dat mense ineens beseef het hoe kwesbaar hulle menswees en hul finansiële posisie is, en hoe interafhanklik verskillende industrieë en mense van mekaar is.

Soos die grendeltyd aangestap het, het verskillende vorme van verlies in baie mense se lewens 'n werklikheid geraak: die verlies aan inkomste, die prysgee van 'n gemaklike leefstyl, die verbeuring van nabye kontak met geliefdes, die afsterf van vriende en die voortslepende gebrek aan gemoedsrus. Die konstante onsekerheid wat die pandemie ten opsigte



van hulle en hul familie se gesondheid versoorsoak het, gepaardgaande met die onmoontlikheid om hul werk voort te sit en vooruitbeplanning vir enigiets te doen, het angste en selfs paniek onder mense gesaai.

Baie mense het ook beleef hoe die letsels van ou trauma en moeilike lewensverhale wat nooit voorheen behoorlik verwerk is nie, skielik weer kop uitgesteek het. Huwelike is onder baie druk geplaas en ou konfliktsituasies, onverwerkte emosies, asook nuwe en ou buite-egtelike verhoudings, was alles aspekte wat huweliksbootjies in onstuimige waters laat beland het.

Die verandering in slaappatrone was nog 'n gemene deler tydens die inperking. Baie mense het gekla dat hulle vieruur soggens wakker raak en dan net nie hulle warboel van gedagtes tot bedaring kan bring nie. Mense het ook vertel hoe hulle heeltemal strydig met hulle normale karakter, skielik in tranes sou uitbars en goed sê waaroor hulle agterna baie skaam gekry het.

Vervolg op bladsy 18 . . .

. . . vervolg vanaf bladsy 17

Ongesonde gewoontes, soos ooreet, alkoholmisbruik, te veel koffie drink en kettingrook, is natuurlik ook ingespan om die spanning te demp. In baie mense se lewens het die impak van Covid-19 tot ernstige gemoedsprobleme soos angs, paniekaanvalle, depressie en selfdoodgedagtes aanleiding gegee.

Terapeute en lewensafrigters het mense daarom spesifiek begelei om die krag van 'n bewustelike leefwyse en gereelde selfrefleksie of selfwaarneming, te herontdek. Met dié hulpmiddels het baie mense geleer dat hulle in tye van onsekerheid hul waardes, denkwyse en geloof in die Here moet gebruik om by oplossings uit te kom.

Twee baie belangrike reëls, of liever leuens, wat almal moes oorkom, is: Ek moet alles sêlf kan doen en behartig en tweedens, daar skort iets met my indien ek sukkel en sodoende hulp nodig het. Covid-19 het weer eens mense se wanpersepsies rakende geestesgesondheid ontbloot en uitgedaag. Die pandemie het mense egter inderdaad vry gemaak om hulp te vra. Die kritieke belangrikheid van 'n gesonde geestelike en sielkundige lewe is deur kenners beklemtoon, asook die noodsaaklikheid om jou innerlike gesondheid te koester en te versorg.

Die Covid-revolusie het nie net verander hoe ons besigheid doen, organisasies bestuur,

werknemers hanteer, die opvoeding van ons kinders aanpak, ens. nie. Een van die onverwagse geskenke wat die Here vir ons in dié tyd gegee het, is jouself aan jouself. Daar is 'n rykdom aan vervulling wat op ons reis na binne, saam met die Here, oopgebreek kan word. Verandering begin by myself. Indien ek groei in my besigheid of loopbaan wil laat plaasvind en dit verg dan dat ek myself opnuut in die mark moet posisioneer, moet ek by myself begin. 'n Mens se innerlike wêreld het 'n direkte invloed op jou uiterlike wêreld.

Die antwoord lê in die hier en nou opgesluit – om daagliks bewustelik te leef in my verhoudings met mense en ook met God. Dit lê in die tipe vrae wat ek vra – oor myself en my leefwêreld – en die tyd wat ek maak om kreatief met myself en die lewe om te gaan.

Rudolph van Schoor is sentrumbestuurder van die Stellenberg Ondersteuningsentrum, lewensafriester en traumaberader.