Ramshoring

Waar julle ook al die Ramshoring hoor blaas daar moet julle saamtrek. Nehemia 4v20

Februarie 2019
Jaargang 35 Nr 1

Psalm 119v25
"Ek verkeer in doodsgevaar,
gee my nuwe lewe soos U in u woord beloof het."

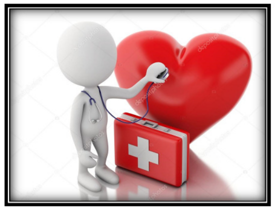
Inhoudsopgawe

1. Brief van die Redaksie
2. Siekte en ons Christenskap - Phillip du Preez
3. Die doring in my vlees- Andries Buys
4. Wat kan ek doen om 'n siek persoon by te staan - Nicolette Coetzee
5. Siekte - Ds. Laufs
6. Verjaarsdae - Kitty van der Walt
7. In herinnering aan Neels Kramer
8. Geskenke vir iemand in die hospitaal – Daleen Venter
9. Here hoor my gebed- Breggie Venter
10. Die dag toe ek dood is- Daleen Venter
11. Grappies- Jaco Venter

Die inhoud van die artikels in hierdie blaadjie, is die standpunt van die skrywer en nie noodwendig die standpunt van die Gereformeerde Kerk Thabazimbi nie.

Kry die digitale weergawe van die Ramshoring Webblad www.gktbz.co.za

Redaksioneel



Die tema van hierdie uitgawe is siekte. So in die begin van hierdie nuwe jaar word ons in ons gemeente gekonfronteer deur ’n klompie van ons gemeente lede wat siek is. Die voorblad is dan ook sommer net tong-in-die-kies voorstelling van hoe ons voel wanneer ons siek is. Ons sê mos dikwels " Dit voel of ’n trein my getrap het" wel in die geval is die trein getrap. Op ’n erenstiger noot besef ’n mens wanneer ons deur die artikels rondom siekte wat deur verskeie van ons gemeentelede geskryf is lees, ons soos treine is wat deur die lewe spoed. Ons is so gejaagd dat ons eers wanneer ons siek word gedwing word om stil te word en introspeksie te doen. Wanneer ons wiele soos die voorblad se trein afgeval het en ons nie meer kan spoed nie sien ons dat ons jare laas die arme lyfie trein gediens het.

Ons het ’n pragtige uiteensetting van siektes deur Dr. Phillip du Preez. Andries Buys herinner ons met erns dat ons STIL moet word. Tannie Breggie deel met ons ’n diepe brief vanuit die hospitaal. Ek self deel vir die eerste keer iets rondom my pad met depressie. Ek hoop werklik dat elke een uit hierdie uitgawe aangevuur sal word om stil te word voor God, introspeksie te doen en die onverdiende guns van LEWE sal besef. Hierdie uitgawe het my net weer herinner aan Johannes se woorde: "Hy moet meer word, maar ek minder. Johannes 3 v 30"

Daleen Venter

Siekte en ons Christenskap

Inleiding:

Ons almal was al siek en ons siektes kan wissel van ‘n ligte verkoue wat net ‘n ongemak is tot ‘n baie ernstige siekte soos kanker wat ‘n mens se lewe kan kos. Ons as Christen gelowiges is soms onseker oor hoe ons, ons eie siektes of die mense om ons se siektes moet benader.

Paar verse uit die Bybel:

Jakobus 5:14-15 As daar iemand van julle is wat siek is, moet hy die ouderlinge van die gemeente laat kom, en hulle moet vir hom bid en hom met olie salf onder aanroeping van die Naam van die Here. En as hulle gelowig bid, sal dit vir die sieke genesing bring: die Here sal hom gesond maak. As hy gesondig het, sal dit hom vergewe word.

Deuteronomium 32:39: Besef dit tog: Ek, Ek is die Here! Naas My is daar geen ander God nie. Ek maak dood en Ek gee lewe. Ek maak siek en Ek maak gesond. Uit my mag word niemand bevry nie.

Eksodus 4:10-11: Toe sê Moses vir die Here: "Ag, Here, ek kan nie goed praat nie; ek kon nie vroeër nie en ek kan ook nie nou, hier waar U met my praat nie. Ek praat swaar, en my tong sukkel." 11 Daarna sê die Here vir hom: "Wie het aan die mens ’n mond gegee? Wie maak stom of doof of siende of blind? Is dit nie Ek, die Here, nie?

1. Hoekom word ons siek?

As Christene weet ons dat daar nie iets soos siektes, of droogtes, of plae op die aarde sou gewees het, as dit nie was vir die sondeval nie (Gen 3:14-19). Die Bybel is hieroor reguit. Toe die mens teen God se duidelike opdragte kies, het hy homself op ‘n pad geplaas van absolute vernietiging. Siekte is dus deel van die sondeval.

2. Is siekte God se straf op sonde?

In die Bybel is daar ‘n magdom van voorbeelde van mense wat met siekte gestraf is a.g.v. hulle sonde. Soos Mirjam (Num 12:10), Gehasi (2 Kon 5:27), Ussia (2 Kron 26:16-23) en Elimas (Hand 13:11). Baie belangrik: Die mense was dus elke keer self vir hulle siekte verantwoordelik.

Dit kan selfs wees dat sulke mense weet wat die sonde in hulle lewe is wat hulle siek maak, en vir hulle is daar duidelike Bybelse gegewens oor wat hulle moet doen. Jakobus 5:16 sê: “Bely julle sondes eerlik teenoor mekaar en bid vir mekaar, sodat julle gesond kan word. Die gebed van ’n gelowige het ’n kragtige uitwerking”.

Beteken dit nou dat alle siekte straf op sonde is? Nee! Jesus self trek ook ‘n streep deur hierdie redenasie wanneer Hy sê dat die blind gebore man nie so is deur sy eie sonde, of deur die van sy ouers nie (Joh 9:1-3).

3. Is dit die duiwel wat ons siek maak?

Ons lees wel van gevalle in die Bybel waar dit vir ons lyk asof die satan wel iemand kan siek maak, naamlik in Lukas 13:11 en 16 lees ons van die vrou wat 18 jaar deur die satan swak en siek gemaak is deurdat sy deur die satan gebind was. Vers 16 sê: “En hier is ’n vrou, ’n kind van Abraham, wat werklik al agtien jaar lank deur die Satan gebind is.”

In Handelinge 10:38 lees ons weer: “Julle weet van Jesus van Nasaret, dat God Hom met die Heilige Gees gesalf en met krag toegerus het. Hy het rondgegaan, oral goeie werke gedoen en almal gesond gemaak wat in die mag van die duiwel was, want God was by Hom”.

Om egter uit die verse af te lei dat dit net die satan is wat mense siek maak, en dat mens net in die geloof standpunt moet in neem teen siekte, is nie so eenvoudig nie. Ons moet waak daarteen om nie aan die duiwel meer mag toe te ken as wat God hom toelaat nie

4. Is dit God wat mens siek maak?

Die antwoord is nie so eenvoudig nie. Dat die mens as gevolg van die sonde aan siekte onderwerp is, is korrek, maar om te beweer dat God niks met siekte te doen het nie, kan ons in die lig van die Bybel se gegewens nie handhaaf nie.

In baie tekste lees ons dat dit die Here is wat mense siek maak – [Gen 12:17, Eks 4:11, 15:25, 1 Sam 25 (wat ons reeds gelees het), 2 Sam 12:15, Deut 28:15-68, 32:39, 2 Kon 15:5, 2 Kron 21:18, 19, 26:20-21 Hand 12:22, 23; 13:8-12]. Job 5:18 stel dit so: Dit is Hy wat wonde toedien. Ons het ook as inleiding Eksodus gelees wat sê: ”Dit is Ek die Here wat siek maak”. Meeste van die tekste wil die almag van God demonstreer – Hy kan letterlik alles doen.

Maar baie belangrik: Ons kan nie sê God is die oorsprong van sonde nie. Ons kan tog nooit sê dit is God wat wou hê dat Adam en Eva in sonde moes val nie. Nee, inteendeel. Hy het hulle gemaak om vir ewig in Sy teenwoordigheid te wees en hulle het daarteen gekies. God het aan die mens ‘n vryheid van wil gegee om self te kan kies. Sonde en die gevolge daarvan, soos siekte, kom van die sondeval aan die eenkant, en aan die anderkant is dit die gevolg van die mens se misbruik van hierdie vryheid wat God aan hulle gegee het.

5. Is siekte dan die mens se skuld?

Wanneer ons oor siekte gesels is daar ook 'n derde rolspeler. Mense wat hulle hele lewe lank straf drink en lewer kanker kry kan tog nie sê dit is die satan of God se skuld nie. Mense wat hulle hele lewe lank rook en emfiseem kry kan tog nie sê dit is die rook maatskappy se skuld, of die duiwel of God se skuld nie. Dit is hulle eie skuld. Dit lyk vir my ons sal moet sê dit is 'n komplekse saak met drie rolspelers.

6. Hoekom laat God siekte toe?

Daar staan geskrywe dat God hoër is as ons, en dat Sy gedagtes nie ons gedagtes is nie. God weet beter. Ons as mense verstaan nie altyd God se raadsplan nie en dis ook nie altyd in ons begripsvermoë hoekom God siektes in ons lewens toelaat nie. Daar staan wel omtrent op elke bladsy van die Bybel dat God liefde is, en dat Hy alles, letterlik alles, ook siekte, (volgens Rom 8:28) sal laat ten goede meewerk vir elkeen wat in Hom glo.

Daar word 'n hele paar redes in die Bybel genoem hoekom God siekte in ons lewens kan toelaat:

- Om ons geloof te toets – Jak 1:2-3.

- Ons geloof te versterk – Rom 5:3-5.

- Ons onderlinge gemeenskap te versterk – 1 Kor 12:26 en 2 Kor 1:4.

- Ons vaster aan Christus te bind – Fil 3:10 en Kol 1:24.

- Ons vir die ewigheid voor te berei – 2 Kor 4:16-5:5 en Fil 1:19-25.

- Ons te tug – Heb 12:7, 10-11. Let wel nie te straf nie. Jesus het reeds die straf aan die kruis vir ons gedra. Straf is 'n geregtigheid handeling. Tug is 'n liefdes handeling.

Samevatting:

Is dit God se wil dat alle siekes gesond moet word? Dit lyk nie vir ons so nie. Behalwe van Paulus en Timoteus lees ons ook van Trofimus wat te siek was om saam met Paulus te reis (2 Tim 4:20) en Epafroditus wat in 'n stadium doodsiek was (Fil 2:27). Ons moet dus aanvaar dat God ook kan toelaat dat gelowiges siek word en siek bly.

Siekte in 'n gelowige se lewe is nie noodwendig straf op sonde nie, maar kan deur God gebruik word as 'n tug handeling. Nader trek handeling – **belangrik ondersoek jouself en kyk na sonde in eie lewe.**

Die Here genees in antwoord op gebed – Jak 5:14-15, dan weer genees die Here deur middel van medikasie – Jes 39:5, 21. Hy het self die genesende krag in die medisyne gelê wat deur die dokters gebruik word. So gesien kom alle genesing van God af, of deur gebed, of deur medisyne, of deur dokters – almal is wonderwerke van God.

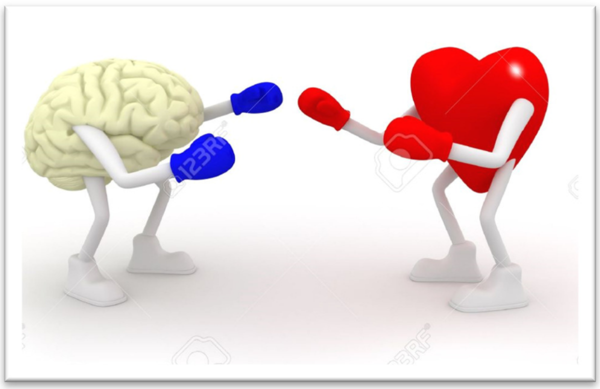
Ons kan, as gelowiges, rustig raak dat God alles, ja ook siekte, ten goede sal laat meewerk vir elkeen wat glo. God wil dalk jou siekte genees, of Hy wil jou verlos, of Hy wil jou vra om te volhard in geloof ten spyte van jou siekte.

Phillip du Preez

Met erkenning aan:
Ds Thomas Dreyer (Gereformeerde Kerk Randburg)
Ds Jan van der Merwe (NG Moedergemeente Stellenbosh)

Die doring in my vlees…

As die Here van ons vra om Hom lief te hê met hart, siel sowel as verstand is dit soms moeilik om te dink dat al drie van hierdie elemente moet saamwerk. Dikwels bevind ek myself in situasies waarin my hart, siel en verstand nie noodwendig dieselfde siening het nie en dit het natuurlik altyd 'n fisiologiese uitwerking ook. 'n Mens se brein en organe werk natuurlik saam met mekaar en daarom klop jou hart vinniger a.g.v adrenalien vanaf die byniere en jou longe werk harder a.g.v meer suurstof as jy dan angstig raak omdat jy te vêr in die toekoms bekommernis opwek.

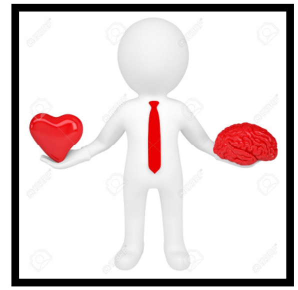


Die Bybel noem niks van stress nie…Stres is eintlik 'n deurmekaar term vir deurmekaar emosies maar as ons stil raak en dink kry ons altyd 'n antwoord op 'n meer direkte emosie bv. angs, vrees, hartseer, skuld ens. Om te weet hoe jy voel maak dit makliker om daarmee te werk.

Die Here vra dus van ons selfbeheer om ons negatiewe natuur teen te staan.

Ons word deesdae gebombardeer met klanke, nuus, musiek en selfs net geraas van motors wat ry. Die hele dag word vol klank gestop sodat ons

nie ons self of die Here kan hoor nie. Elkeen van ons se hart, verstand en siel word so besig gehou met krisisse rondom ons dat ons nie eers na ons eie probleme binne ons kan omsien nie. Hoe moet jou hart nog 'n jaar of twee klop as hy die heeldag in jou kop rondhardloop en moeg raak?



Dit is daarom baie belangrik om te werk en sowel as te rus en hoe jy beide aksies aanpak is ook belangrik.

As Elia wag vir die Here kom Hy in die stil windjie. As die Here vir ons sê wees stil en weet…dan moet jy weet!

Andries Buys

Wat kan ek doen om my siek vriend of familielid by te staan?

Meeste van ons kom een of ander tyd in 'n situasie waar iemand na aan ons siek is. Dit kan 'n tydelike siek periode wees of 'n chroniese en selfs terminale siekte. Ons is veral onseker oor hoe om ons vriend te hanteer wanneer hulle aan 'n ongeneeslike of terminale siekte lei. Wat sê ek? Wat doen ek? Is gewoonlik vrae wat in hierdie tyd by ons opkom. Meer nog wonder ons oor wat moet ek NIE sê of doen nie!

Hopelik kan die volgende paar gedagtes jou help in hierdie situasies.

1. **Wat sê ek?**

   Dis baie belangrik dat jy met die persoon praat. Ons kan soms juis 'n siek persoon vermy omdat dit ons ongemaklik en onseker laat voel. Indien jy nie weet wat om te sê nie is die beste woorde soms eenvoudig "ek weet nie wat om te sê nie. Ek is jammer"al wat nodig is.

   Wat sê ek NIE?

   Moenie sê "ek weet hoe jy voel" of "toemaar, jy sal gou beter voel" of van iemand anders vertel wat volgens jou sieker is nie.

   Jy weet nie hoe sy voel nie, sy gaan dalk nooit weer beter voel nie en op hierdie oomblik sukkel sy om met haar eie toestand te "cope", sy wil nie nog aan ander siek mense dink nie.

2. **Wat doen ek?**

   Afhangend van jou verhouding met die persoon kan net jou teenwoordigheid help. Indien dit gemaklik is lees vir die persoon 'n boek of die Bybel, speel haar gunsteling musiek of hou net haar hand vas terwyl sy slaap. Jy kan gewone, praktiese goed doen soos brood en melk of kruideniersware koop, die kinders help rondry of sommer net haar voete vryf.

   Wat doen ek NIE?

   Moenie jou hulp en teenwoordigheid aan die persoon afdwing as dit duidelik is dat sy alleen wil wees nie. Wees sensitief vir haar behoefte om alleen te wees maar verseker haar dat jy maklik bereikbaar is indien sy jou nodig het.

Wat mens gewoonlik eers besef nadat jy saam met 'n persoon deur so 'n siek periode, hetsy 'n tydelike of terminale siekte periode gegaan het, is dat hierdie tye eintlik "seëntye" is. Veral in die geval van ongeneeslike of terminale siekte kan hierdie 'n tyd van geestelike groei en verdieping van jou geloof meebring.

Genadetyd.

Nicolette Coetzee

SIEKTE

Van al die onsmaaklike dinge wat die sonde oor ons lewenspad laat kom het, is siekte sekerlik een van die ergstes.

As mens siek is, is alles net verkeerd....jou lewenslus taan en dikwels ook jou geloofskrag.

Hoekom?

Omdat siekte eintlik iets soos 'n voorvorm van die dood is. Dit is 'n manier waarop die dood reeds hier in ons daaglikse bestaan sy verskeurende tande vir ons wys en ook werklike diep wonde in ons liggame en gees oop ruk.

Volgens die Bybel is iemand wat siek is, reeds "in die dood" en as jy hieruit gesond gemaak word, word jy "weer lewendig gemaak"...lees maar in Ps 30 : 4 hoe iemand wat siek was sê : "Die Here het my opgelig uit die doderyk..."

HOEKOM LAAT ONS HERE HIERDIE VERWURGENDE TENTAKELS VAN SIEKTE IN ONS LEWENS AS SY KINDERS TOE?

Kortweg : Om Sy oorwinning oor die satan (wat die aanstigter van hierdie siekte-dood is), aan ons – en aan die hele wêreld - te wys. Somtyds as dit Sy wil is dat ons liggame nie gesond word nie, wys Hy sy oorwinningskrag in die gees van Sy kind wat steeds God bly prys, al sterf die liggaam ook. Die opstandingskrag en oorwinning van Jesus oor die dood, is sterker as enige wond wat die die satan deur siektedood aan ons liggaam en gees kan slaan.

DIE STRYD RONDOM EN IN ONS OP HIERDIE TYDELIKE AARDE

God's Woord teken die duiwel as die bewerker van siekte terwyl ons Verlosser die groot Geneesheer is. Jesus kondig die koninkryk van Sy Vader en die unieke heerskappy daarvan aan en verduidelik dit aan die

mensdom. Daarom is 'n wesenlike deel van Sy werk om mense te genees wat onder die doodsmag van die duiwel is. Jesus het hierdie besondere lewendmakende mag omdat Sy Vader met Hom is (Hand 10 : 20). Daardeur bevry Hy die mense van die duiwel wat diesulkes van God "gesteel" het (Luk 11 : 14 – 23).

OORWINNING

As verlostes is u en ek "meer as oorwinnaars" wanneer die siekte - dood ookal oor ons beskik word. Ja dit gaan gepaard met trane en pyn en droefheid en geloofstryd, maar ons Verlosser het die dood (EN DUS óóK siekte!) oorwin en in en deur Hom word ons in staat gestel om dieselfde te kan doen.

Ds. Dirk Laufs

Nuus uit die gemeente

Verjaarsdae - 80 jaar en ouer:

Baie geluk met die volgende persone wat verjaar:

- **Ria Kramer** - 83 jaar - **30 Maart** - 060 376 6654 wyk Pionierspark
- **Gys du Plessis** - 82 jaar - **10 April** - 083 326 9393 wyk Leeupoort

Ook tot in julle ouderdom is Ek die Here, tot in julle grysheid sal Ek julle dra. Ek het julle gemaak en Ek sal julle vashou, julle dra en julle red.

Jesaja 46: 4

IN HERINNERING

Cornelis Adriaan Kramer

30/09/1935 – 21/01/2019

Neels was ‘n sagmoedige en verdraagsame mens. In sy lewe was hy altyd ‘n voorbeeld van liefde en trou. Baie lief vir sy kinders en sy kleinkinders was sy trots.

Op al die dorpe waar ons woonagtig was het hy op die kerkraad gedien, en ook daar sy pligte nagekom. Hy het baie omgegee vir die Bejaarde Sorg Trust en het ‘n teer plek gehad vir Tambotie Versorgings Eenheid.

Ons mis hom baie, die leemte sal nooit gevul word nie – maar ons berus dit was die Here se wil.

Geskenke vir iemand in die hospitaal

Dit gebeur met ons almal dat ons nie weet wat om vir iemand in die hospitaal te koop nie. Dan koop ons dikwels goedjies wat geen nut het nie. Hier is 'n paar praktiese uit die boks idees vir 'n geskenk aan 'n siek persoon.

Boeke en Tydskrifte 'n Mens kan net-net **SO** lank TV kyk. Selfs inkleurboeke. Volwasse inkleurboeke is so gewild nou. Koop ook kleurpenne of potlode by. Mens kry oulike Christelike inkleurboeke met Psalms en Bybelverse wat sommer as bemoediging dien .

Kos en drinkgoed Wanneer 'n pasiënt se dieet dit toelaat en jy ken jou vriend goed genoeg om te weet wat is sy of haar gunsteling gereg.(Of wegneemete) Vat dit vir hom of haar. Hospitaal kos is nie altyd lekker nie.

GeselskapJou geselskap kan die beste geskenk wees vir jou siek vriend of vriendin. Maak net seker by die familie of die persoon gaste wil of kan hê. Want ongewenste geselskap kan baie uitputtend wees...moet egter nie net aanneem hul wil nie geselskap hê nie.

Dade Inplaas daarvan om 'n fisiese iets te koop vind dalk uit wat se daaglikse take of pligte kan jy vir die persoon doen , waarby hy of sy nie kan uitkom a.g.v. van die siekte nie. Bv. Gras sny of koop klomp kos vir die vrieskas vir as hul ontslaan is en die eerste ruk nie hoef kos te kook of kom was skottelgoed die eerste rukkie na dat hul ontslaan is. Versorg hul diere of maak hul plante nat.

KOFFIEVerseker die beste geskenk wat jy vir iemand kan vat is 'n koffie. Bring 'n lekker KFC koffie saam as jy kom kuier en 'n boks cappuccino sakkies.

'n Regte kussing Hospitaal kussings is nie altyd lekker nie. Hierdie reis kussinkies kan ook help om arms te stut of onder been te sit of net vas te hou.

Droë shampoo Verseker die beste geskenk vir elke vrou. Dit blaas onmiddellik lewe in plat gelede hare.

Gesig "Wipes"Baie nuttig vir meer as net die gesig.

Suig lekkers Soms is dit al wat regtig help vir die droë keel en mond

Oorproppe Hospitale is baie raserig. Dit help ook baie as hul 'n kamermaat het.:)

'n Nota boek Soms lê hul aan goed en dink wat hul dan kan neerskryf.

Brief uit die hospitaal

Heer hoor my gebed

Die x-strale wys ’n kol op die lewer en skielik is ek in die Kloof kliniek Pta. In elke hoë sorg eenheid is daar baie, baie siek mense. Langs my roep die oom (82) aaneen ”Lovie kom sit by my” Sy vrou en dogter besoek hom saans en hulle huil baie.

Oorkant ’n jong vrou wat moed verloor het met hierdie lewe. Links ’n boer met groente op ’n trok, met bloeiende groeisels in sy neus en hy trek nie nagklere bedags aan nie...” Dit voel net verkeerd.” In die hoek ’n dame wat die volgende dag ontslaan word...kla haar kinders verkoop haar huis want sy is nou sieklik en sy regverdig desperaat hoekom sy lekker sal bly by een van hulle. Die volgende dag ontdek hulle ’n heel ernstiger probleem en sy bly.

Aan die ander punt van die beddens veg ’n tannie om op te staan sodra hulle haar alleen laat. Sy glo nie dat ’n kateter die taak vervang en sy nie badkamer toe kan gaan nie.

Personeel daar werk ongelooflik hard en dis ’n openbaring hoe die Here hulle toerus om hierdie erg emosionele wipplank te hanteer. Vir elke 2-3 pasiënte is daar een versorger en sy is jou kontak met normaliteit.

Deurgaans is daar een gemene deler ‘n smeek roep, of dit koorsig , kwaad, verlore of al vegtend is of boedel oorgee...Here help my!

In fluistering ’n kla, roep, hartverskeurende snikke.

My hart is in ’n pers.

Ek huil baie. Ek lees soveel stukke in die Woord wat Koos met tyd voos gevat het. Ek skryf hom ’n brief. “Kobus, vra die Here of ek eenkeer weer met jou kan praat...” Ek droom weer snags van hom waar ons klippies en dryfhout optel op Melkbosstrand en ek val effe terug om die prente in my geheue vas te lê.

Kontak met buite is deur die saal venster waar die swaeltjies duik en swenk. Ek mis die veld. Om so siek te wees vertel my van verganklikheid. Met die herstel dat ek nuwe lewe in Christus het. Dat die Vader luister en antwoord al dink mens nie so nie. Vêr in die nag as die pasiënte wegdryf in vergetelheid met ’n slaapmiddel in die drup, hoor mens die fluistering van ons Skepper in die die stil gange en bid ek weer:

“Here hoor my gebed...U wil geskied.”

Breggie Venter

Die dag toe ek dood is

Wanneer ek terugdink, het ek reeds in die Hoërskool depressie simptome gehad. Ek het dikwels aan selfdood gedink. Ek het kort na my troue ‘n klomp pille gedrink maar God het besluit dit gaan nie werk nie. Dit is eers toe my oudste kind 2 jaar oud was dat ek besef het dat ek depressie het. Ek het sommer iets natuurliks by die apteek gekry. Tydens my swangerskap met my tweede kind was die depressie so erg dat ek nie meer wou lewe. Dit was ’n baie traumatiese swangerskap en ek het die baba amper verloor a.g.v. die plasenta wat los geskeer het. Die trauma asook ’n trek net na sy geboorte het skuldgevoelens en depressie vererger. Ek was op antidepressante en slaappille. Ek het geen lewensvreugde gehad nie.

“Wanneer ’n persoon emosioneel seerkry is dit soos ’n oopwond. Leuens rondom die seerkry situasie is dan soos bakterie of virusse vir ’n regte wond. Die waarheid, (Dit wat ons in die Woord leer) is soos antibiotika vir siek persone. Meestal in seerkry situasies is ons so in pyn dat die leuens as verdowings middel dien en ons nooit ons wonde skoonmaak met onstmetingsmiddel…want dit brand eers erg dan word dit gesond.” Anoniem

Daar was ’n gat in my hart en ek het die leun geglo dat aardse dinge daardie gat kan vol maak. Dalk as ek my graad kry sal ek waardevol voel en sal hierdie depressie verdwyn. Die papiertjie en swart toga geleentheid was ’n reuse- antiklimaks…ek het nog net so waardeloos

en mislukking gevoel. Ek het gedink miskien as ek my honneurs kry. Dieselfde teleurstelling het gevolg. Toe dink ek as ek maer is, sal almal my liefhê en sal ek mooi en waardevol wees.

Ek het begin oefen en dieet. Die kos het my laat voel ek het beheer oor my lewe en ek het totaal verslaaf geraak aan oefen. Wanneer my gemoed af was, moes oefening dit regmaak. Ek het mense se reaksie gesoek en die prysing van mense nodig gehad om goed te voel oor myself. Ek het ander se kritiek gevrees. Indien ek nie geoefen het nie, ’n “bad hair day” gehad het of niemand vir my ’n kompliment gegee het nie het ek soos ’n mislukking en ’n nikswerd gevoel. MY WAARDE WAS IN ANDER SE HANDE.

Stress: Die brein en lyf se reaksie opdruk wat ons normale vredevolle bestaan ontwrig. Die ensieme wat afskei beïnvloed jou sisteem wat eindig in giftige gedagtes. Ons liggame word dan vergiftig wanneer ons gedagtes vergiftig is a.g.v. vrees. Wetenskaplikes het gevind dat vrees gedagtes meer as 1400 skadelike fisiese en chemiese reaksies in jou lyf het en meer as 30 verskillende hormone en neurotransmitters afskei. Die effek op jou lyf is vernietigend. DR.MK Strydom

Bitter min mense het geweet van die swart depressie wat my lewe oorheers het. In my swartste donkerste tye het ek nie my telefoon opgetel of uit die huis gekom nie.

My man en kinders het geweet..nie verstaan nie…ek het nie oor my donker gepraat nie, maar hulle net verskreeu en met ongeduld

hanteer. Dit het die depressie net vererger. In al hierdie jare was God daar...maar vêr.

Ek onthou ’n dag wat ek in die bed gelê het en nie eers my arms kon optel nie. My man het vir my gevra :

” Wil jy nie eers lewe terwille van my of die kinders nie?” Ek wou nie. Ek het gevoel dat ek soveel skade aanrig in hulle lewe dat dit vir hulle ’n groter kans sal gee om reg uit te draai in die lewe as ek nou doodgaan .

Verlam deur depressie het ek desperaat na God geroep : “HOEKOM GAAN MENSE OM MY DOOD IN ONGELUKKE EN HARTAANVALLE EN KANKER EN EK NIE! HULLE WIL LEWE. EK NIE! HERE hoekom lewe ek? Wys my hoekom lewe ek? U is ooglopend die een wat besluit oor lewe en dood...SO hoekom lewe ek?” Die antwoord was kort en sonder verduideliking.

“Omdat Ek wil hê jy moet lewe.”

Hierdie was die begin van die draai vir my. Nie die einde van die depressie nie. Ek moes nog eers by baie donker plekke draai maar ek dink die dag, het God iets kom verander.

In hierdie donker tyd het ek die hoeveelste werkswinkel bygewoon in die hoop dat ek hier antwoorde sal kry. Ek het so ’n kilometer nader aan God beweeg tydens hierdie werkswinkel. Lig wou plek-plek deurskyn.

Dinge het goed gegaan in my wêreld...my huwelik was beter as ooit, my kinders presteer akademies , ek is maerder en fikser as nog ooit in my lewe, ek het ’n goeie kar, ’n mooi huis..ek kan aan geen probleem dink in my lewe nie...Behalwe dat ek steeds nie wil lewe nie. Ek voel ek het geen doel. Ek het geen probleme nie, maar is ’n probleem in ander se

lewe. Op hierdie stadium is ek verslaaf aan oefening en so behep en terselfde tyd sat vir myself. ’n Vriendin stel ’n werkswinkel voor wat sy glo my sal help ...ek twyfel of dit gaan help... maar stem in om dit by te woon. Op pad na die werkswinkel sê ek vir God: “ Ek is moeg vir nog iets probeer om beter te word. As hierdie werkswinkel soos al die ander is en my skuldiger laat voel of nie antwoorde bring nie...gaan ek na die naweek ’n einde aan my lewe maak.”

Bely julle sondes eerlik teenoor mekaar en bid vir mekaar, sodat julle gesond kan word. Jakobus 5v16

Ek sit alles in tydens hierdie werskswinkel. ’n Laaste desperate poging. Ek sien myself vir die eerste keer vir wie ek werklik is. God kom in en Hy wys my hoe stukkend my hart is, hoe vol kwaad, teleurstelling, vrees, bitterheid, selfverwyt, selfhaat ek is. Hy wys vir my hoe ek Sy kosbare skepping besoedel met my negatiewe gedagtes, my onvergewens-gesindheid.

Nou as ek terug kyk sien ek dit so: Ek sit vasgevang in Egipte. ’n Slaaf vasgeketting deur bitterheid en vrees. Seerkry van die verlede wat veronderstel was om lesse te wees het ek gevat en kettings daarvan gemaak . Ek is my eie slawe drywer. Ek is so verkoek tussen al die verskillende kettings dat ek versmoord op die grond lê met kettings kruis en dwars oor my.

Jesus kom in daardie naweek op die werkswinkel (Ek was maar skrikkerig dat die werkswinkel ’n tipe bevrydings bediening sou wees. MAAR glad nie. (90 persent Gereformeerdes sal tuis voel daar) en breek al die kettings los. Hy kom maak my vry. Hy steek Sy hand uit soos God destyds vir die Israelite in Egipte en sê :”Kom. Kom saam met my in die Woestyn. Ek sal vir jou sorg. Vertrou my.”

Dit was die begin van my genesing. Soos wat ons almal weet is wonde wat genees nie altyd die lekkerste ding nie. Jare se leuens wat die wonde septies en vrot gemaak het moes vervang word met pynigende waarheid.

Ek was gewoond aan die slawedrywers van Egipte, die Woestyn was droog en moeilik en soms het ek verlang na die kettings van Egipte.

In die jaar wat gevolg het, moes ek sterf. Ironies hoe ek altyd net wou doodgaan en hier moes ek sterf. Verseker nie die tipe dood wat ek in gedagte gehad het nie. God het my gewys, ek moet sterf sodat HY in my kan lewe. Hierdie gesterwery was nie maklik nie. Ek moes elke liewe ding wat ek hoër as God ag neersit. Wanneer ek emosioneel was, moes ek na God toe hardloop. Wanneer ek mense se komplimente gesoek het moes ek na God toe hardloop. Wanneer my man iets gedoen het wat my laat voel ek is nie goed genoeg...moes ek na God toe hardloop om te hoor wat Hy van my dink. Die kontras daarvan is so ironies. Ek moes my eiewaarde in Jesus besef en toe al my eie aangeplakte waarde dinge (hare, klere, oefening, lyf, gesin, prestasies, karre, mense se goedkeuring) neersit. Ek moes hoor...ek is niks. In God het ek egter waarde..wat glad nie soos die wêreld se waarde lyk nie. Inteendeel...dit is heeltemal anders. Ek verdien niks. Waar die wêreld verkondig ek verdien 'n goeie man, 'n goeie huis, mooi klere, 'n massering, 'n vakansie ens. Voorheen het ek gedink dit is my reg om kwaad te wees oor 'n deurmekaar huis of dinge wat skeef loop...My reg om 'n opinie oor die Kerk, die buurman die Ouderling , my Man te hê. In Jesus moes ek bereid wees om jammer te sê .Bereid wees om die minste te wees. Bereid wees om onder die gesag van die Kerk , my man en leiers te staan. Bereid word om te dien. Bereid wees om myself te verloën. My eie behoeftes tweede te sit. Ek moes die kroon wat die wêreld gesê het

my reg is om te dra...oorhandig aan God. Hy is God en ek nie. Daardie dag het ek gesterf.

"Ek is met Christus gekruisig en ek leef nie meer nie, maar Christus leef in my. En wat ek nou in die vlees lewe, leef ek deur die geloof in die Seun van God wat my liefgehad het en Homself vir my oorgegee het." Galasiërs 2 v 20

Is ek nou gesond?

Maart maand is ek 'n jaar sonder enige depressie of slaap medikasie. Elke dag moet ek nog 'n stukkie van myself neersit. Ek moet voordurend fokus op God. Op Sy plan. Sy agenda. Ek omring my met medegelowiges. Ek spandeer ure in Sy Woord. Ek bid gedurig. Alles wat ek het, is genade. 'n Seën van God. Wanneer ek soggens my oë oopmaak prys ek God dat Hy dit goed dink vir my om nog 'n dag te lewe. Ek sien God in alles. Ek beleef niks as toevallig nie.

Opgesom:

My genesing het so gekom:

1. Ek het die seerkry wat ek deur ander beleef het erken. Die leuens wat ek geglo het begin raaksien. Ek is toe nie so onaantasbaar soos wat ek wou voorgee nie.
2. Ek het die wat ek gevoel het my seergemaak het, vergewe. MAAR belangriker ek het myself vergewe dat ek toegelaat het dat leuens rondom die seerkry my lewe beïnvloed. (Bv. My ouers skei, ek glo die leuen dat dit my skuld is, dat ek nie goed genoeg ens.)

3. Ek het aan God my sondes bely. Dat ek a.g.v. seerkry amper al sy gebooie oortree het. Dat ek kwaad was oor mense se gedrag teenoor my. Dat ek minderwaardig gevoel het a.g.v. vernedering. Dat ek bitter was a.g.v. onvervulde drome. Dat ek mense se opinie van my gevrees het en daarom dit probeer manipuleer het. Ja, ek moes bely dat al hierdie "wêreldse geregverdigde gedrag" ... sonde was .
4. Ek het ander begin dien. Hul belange bo my belange gestel. Werklik ..nie met manipulasie en verwyte of verwagtinge nie. Nee, ek kan nie wag om te hoor wat wil my man hê moet ek vir hom doen nie. Ek dien in my huis en ander in my lewe...omdat ek wil..nie omdat ek voel dit word van my verwag nie.
5. Ek het onder gesag begin inkom. Bedoelende die gesags- figure in my lewe se besluite begin aanvaar en respekteer. Nie meer afbrekend gepraat of selfs toegelaat dat daar 'n gevoel in my hart van opstand kom nie. Sodra ek voel iets "stir" bely ek dit en soek God se wil vir die situasie. Sodoende is daar nie ruimte om weer wrokke te koester wat sonde word wat my vergiftig en terugtrek in die gat van depressie nie.
6. Ek trek God se wapenrusting aan. En dit is die gevegs toerusting waarmee ek depressie veg.

" En Hulle het hom oorwin deur die bloed van die Lam en deur die woord van hulle getuienis en hulle het tot die dood toe hulle lewe nie liefgehad nie."
Openbaring 12v11

Daleen Venter

Grappies

HOSPITAALVERSLAE UIT MPUMALANGA

Ware mediese aantekeninge op hospitaalkaarte in 'n hospitaal in Mpumalanga :

1. Pasient het borspyn as sy vir langer as 'n jaar op haar linkersy lê.
2. Op die 2de dag was die knie beter, op die 3de dag het dit verdwyn.
3. Die pasient is hartseer en huil aanhoudend. Dit lyk of sy ook depressief is.
4. Die pasient is depressief sedert sy my in 1993 begin sien het.
5. Ontslagstatus: Lewendig maar sonder my toestemming. (NET IN SA)
6. Die pasient het 'n outopsie geweier.
7. Die pasient het geen geskiedenis van selfmoord nie.
8. Die pasient het sy witbloedselle by 'n ander hospitaal gelos.
9. Hy het oor die laaste 3 dae net 40kg opgetel.
10. Sy is verlam van haar tone af ondertoe.
11. Die vel was droog en klam.
12. Die pasient het wafels vir ontbyt en 'n anoreksia vir middagete gehad.
13. Hy lyk gesond vir 69. Verstandelik skerp maar vergeetagtig.
14. Het by tye konstante ongereelde hoofpyn.
15. Sy was vir die grootste deel van haar lewe hardlywig totdat sy geskei is.
16. Die vel is ietwat bleek maar teenwoordig.
27. Pasient het 2 tienerkinders maar geen ander abnormaliteite nie.