

GROOT 5 *Traumas*



Hierdie inligtingspamflet is slegs vir bewusmaking en nie gerig op terapie nie. Gebruik dit in samehang met 'n reeks van 5 kort video's verkrygbaar op NG Elarduspark se webtuiste.

Die doel van hierdie pamflet en bykomende video's is om enige persoon prakties te begelei en raad te gee oor hoe om iemand wat deur aflegging, egskeding, kanker, misdaad en afsterwe van 'n geliefde gaan, by te staan en te ondersteun. Die inhoud is saamgestel deur Kerksondermure, vanuit direkte terugvoer van mense wat self deur hierdie trauma is. Daar is ook kindersorgwenke en meer spesifieke riglyne in die pamflette.

AFLEGGING OF WERKLOOSHEID

Groot 5 Traumas #1



INLEIDING

Wanneer iemand in ons vriende- of familiekring hulle werk verloor (afgelê word), is ons eerste reaksie gewoonlik om iets te wil sê of doen wat hulle hopelik sal troos of beter sal laat voel. Dit is ook goed en hoort so. Maar ongelukkig is ons woordkeuse en daade soms ongevraagd en kan selfs seermaak, al bedoel ons dit goed. Ons probeer baie keer help deur 'n silwer randjie om die donker wolk te teken. Dit is dan wanneer ons so maklik sê: "Ten minste ..."

- *Ten minste het jy jou bes probeer.*
- *Ten minste kan jy nou oor begin.*
- *Ten minste het jy nou tyd om jou CV mooi saam te stel.*
- *Ten minste kry jy UIF.*

Klink hierdie dalk bekend?

Wat in hierdie tyd eerder nodig is, is "ware empatie". Dit gebeur wanneer ons ons eie optrede en gedagtes so aanpas dat ons 'n dieper begrip en meegevoel vir die persoon wat afgelê is, kan wys. Ons kan dit regkry deur eerder te fokus om 'n *connection* te maak as om 'n oplossing te probeer kry en 'n voorstel te maak. Om dit reg te kry moet die volgende 5 aspekte teenwoordig wees:

1. Deernis, liefde, omgee en sensitiwiteit.
2. Respek vir wie die ander een is (sien mense as uniek-kosbaar).
3. Empatie (klim in ander se storie en skoene in).
4. Gefokus op ander se behoeftes.
5. Gesindheid van vriendelikheid en ontferming.



*Hierdie is slegs vir bewusmaking en nie gerig op terapie nie. Gebruik dit in samehang met 'n video verkrygbaar by KSM YouTube Groot 5 Traumas #1 Werkloosheid en aflegging.

Onthou, jy is die eerste linie vóór verwysing na professionele hulp.

Saamgestel deur: Inge van der Merwe en Carl S du Preez

Die doel van hierdie pamflet en bykomende video is om eenvoudige, praktiese wenke en riglyne te gee oor:

- wat mense beleef wanneer hulle deur 'n aflegging gaan;
- hoe dit moontlik voel om daarmee saam te leef; en
- hoe ons in verhouding daarop kan reageer

DEUR WATTER EMOSIES GAAN 'n PERSOON WAT HULLE WERK VERLOOR HET?

Die eerste gevoel wat hierdie persoon beleef is meestal **ontkenning**. Hulle beleef hierdie nuus as 'n absolute skok en kan nie glo dat dit hulle is wat 'n werk verloor het nie. Meeste glo nog verder dat die werkgewer sal besef dis 'n fout en hulle weer sal heraanstel.

Hierna volg daar gewoonlik **woede**. Hulle is kwaad vir die werkgewer en/of sekere personeel, en raak selfs kwaad vir God omdat Hy so iets kon toelaat. Dit is in hierdie tyd wat hulle geneig is om te onttrek van sosiale byeenkomste soos selgroepe, familiebyeenkomste, ens.

Die onttrekking van die samelewing lei gewoonlik tot die volgende fase van **neerslagtigheid** en negatiewe selfspraak. Gedurende hierdie tyd sien die werklose baie keer nie kans om uit die bed of huis te kom nie. Dit is gedurende hierdie "kombers-depressie"-tyd waar 'n ondersteuningsnetwerk baie belangrik is. Dit is dan wanneer die volgende gedagtes baie keer by hulle posvat:

- "Netnou vra iemand my by 'n funksie watter werk ek doen."
- "Ek kan nie bydra tot die braai of die koffie-afspraak nie, ek bly liewer tuis."
- "Ek is alweer nie goed genoeg nie."
- "Ek is nou te oud om 'n ander werk te kry."

Die opvolgende fase word gekenmerk deur **onderhandeling**. Eers is daar sterk skuldgevoelens wat klink soos: "Ek is jammer ek het dit só hanteer, of só gedoen ..." Dit is gedurende hierdie fase wat daar met veral God onderhandel word en waar hulle vir hulself sê: "As Hy vir my werk gee, dan sal ek ..."

Aan die einde kom die persoon hopelik by **aanvaarding** uit. Hierdie aanvaarding beteken nie dat die persoon gelukkig is oor wat gebeur het nie, maar bloot dat hulle besef wat gebeur het en nou kan fokus om nuwe planne te beraam om weer 'n werk te kry.

REAKSIES, OPMERKINGS EN RAAD WAT VERMY MOET WORD

- ✗ Dinge sal dalk volgende jaar beter gaan.
- ✗ Alles gebeur vir 'n rede.
- ✗ Dit gebeur met baie mense. Dis nie die einde van die wêreld nie.
- ✗ Wat gaan jy doen met jou medies en jou huisverband?
- ✗ Jy moes na 'n ander departement geskuif het toe jy die kans gehad het.
- ✗ Wat gaan jy nou doen?
- ✗ Ek hoor die resessie gaan nog 2 jaar aanhou.
- ✗ Jy moet maar jou nuwe kar/huis verkoop.
- ✗ Jy het baie ondervinding, jy sal oukei wees.
- ✗ Dink net, jy het nou baie meer tyd vir golf/visvang.
- ✗ Jy kan bly wees dit het nou gebeur en nie gedurende die vakansietyd nie.
- ✗ Wees dankbaar jy het nie 'n vrou en kinders om te versorg nie.
- ✗ Dis nou slegte tydsberekening! Die werkloosheidsyfer is nou op sy hoogste.

RIGLYNE T.O.V. KINDERSORG

Wanneer kinders se ouers hulle werk verloor kry hulle baie swaar en sukkel met die volgende:

- Bekommernis en vrees oor wat gaan van hulle word.
- Voel skaam en verleë, veral teenoor vriende.
- Is baie kwaad en voel ingedoen.
- Haal hulle frustrasie soms uit op ander gesinslede en mense by die skool.
- Baie van hierdie tieners loop “kwaad” rond.
- Baie onttrek van aktiwiteite, veral as daar geld betrokke is.

Die beste ding om te doen indien jy weet van die ouers se aflegging, is om 'n gesprek te inisieer as jy 'n goeie verhouding met die kind het. Kinders moet weet dat hulle wel oor hierdie dinge kan gesels. Maak bemoeienis en gesels met hulle om te hoor wat pla. Deur kinders se ouers te ondersteun en by te staan doen jy dit ook indirek vir die kind.

HOE KAN ONS ONDERSTEUN EN BYSTAAN?

Wees beskikbaar

Dit beteken dat jy tyd sal maak om daar te wees en waarlik te luister.

Die persoon wat deur hierdie trauma gaan moet weet jy gee om en verstaan hulle bekommernis.

Wees ondersteunend

Dit behels dat jy moeite moet doen om aktief positiewe dinge saam met die persoon te doen, soos om op 'n uitstappie te gaan, 'n stokperdjie aan te moedig, en te help met 'n goeie terapeut indien nodig.

Hê begrip

Dit beteken dat jy begrip sal hê dat die persoon moontlik meervoudige verliese beleef en dat die traumaproses tydsaam is. Wees 'n skouer om op te huil, maar respekteer die persoon se privaatheid, en ken jou eie grense in terme van hoe ver jy kan help.

Wees prakties

Gedurende hierdie tyd is die beste ondersteuning om net te **DOEN!** As jy kontakte het, stel die persoon voor en wees 'n verwysing vir die persoon. Lees deur hulle CV en gee konstruktiewe terugvoer, en verwys hulle na werksoek-webwerwe. Herinner hulle deurentyd aan hul sterkpunte en suksesse, veral wanneer hulle moedeloos is. Hulp met 'n prioriteitslys en die opstel van 'n begroting is soms meer waardevol as wat mense dink.

SLOTSOM

Sheila Cussons het dit so mooi gestel toe sy gesê het: "Die lewe gebeur tussen eina en amen."

Onthou, ons is kinders van die Here en ook sy verteenwoordigers. Dit is ons verantwoordelikheid om sy hande, voete, ore en mond te wees ten opsigte van praktiese hulp, vertroosting en bemoediging.

Jesus het ons in die bergpredikase kom leer: "Die wil van God is die wel wese van die mens." Jesus self het met die grootste liefde omgegaan met mense in nood.

Ons wens jou sterkte toe en vertrou hierdie pamflet en bykomende video sal jou help om met meer empatie die lewe aan te pak en mense wat deur aflegging gaan, te ondersteun.



NAVRAE

Vir verdere navrae kontak gerus NG Elarduspark se pastorale spreekkamer by 012 345 1144.

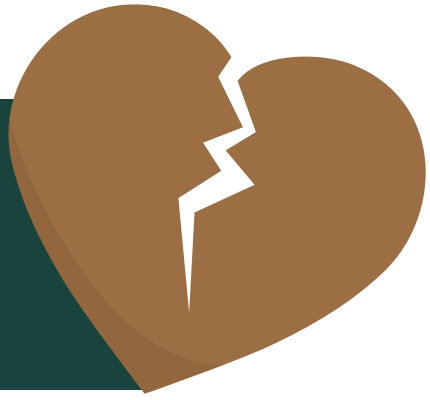
HULPVERLEENING RONDOM EGSKEIDING

Groot 5 Traumas #2

*Hierdie is slegs vir bewusmaking en nie gerig op terapie nie. Gebruik dit in samehang met 'n video verkrygbaar by KSM YouTube: Groot 5 Traumas #2 Egskeiding

Onthou, jý is die eerste linie vóór verwysing na professionele hulp.

Saamgestel deur: Carl S du Preez



INLEIDING

Wanneer iemand in ons vriende- of familiekring deur 'n egskeiding gaan, is ons eerste reaksie gewoonlik om iets te wil sê of doen wat hulle hopelik sal troos of beter sal laat voel. Dit is ook goed en hoort so. Ongelukkig is ons woordkeuse en dade soms ongevraagd en kan selfs seermaak, al bedoel ons dit goed. Ons probeer baie keer help deur 'n silwer randjie om die donker wolk te teken. Dit is dan wanneer ons so maklik sê: "Ten minste ..."

"Ek en my eggenoot gaan skei ..."

- *Ten minste kan jy nou oor begin.*
- *Ten minste het julle nog nie kinders nie.*
- *Ten minste gaan jy jou kinders nog by jou hê.*

Klink hierdie dalk bekend?

Wat in hierdie tyd eerder nodig is, is "ware empatie".

Dit gebeur as ons ons eie optrede en gedagtes so aanpas dat ons 'n dieper begrip en meegevoel vir die persoon wat skei, kan wys. Ons kan dit regkry deur eerder te fokus om 'n *connection* te maak as om 'n oplossing te probeer kry of 'n voorstel te maak. Om dit reg te kry moet die volgende 5 aspekte teenwoordig wees:

1. Deernis, liefde, omgee en sensitiwiteit.
2. Respek vir wie die ander een is (sien mense as uniek-kosbaar).
3. Empatie (klim in ander se storie en skoene in).
4. Gefokus op ander se behoeftes.
5. Gesindheid van vriendelikheid en ontferming.



Die doel van hierdie pamflet en bykomende video is om eenvoudige, praktiese wenke en riglyne te gee oor:

- wat mense wat deur 'n egskeiding gaan beleef;
- hoe dit moontlik voel om daarmee saam te leef; en
- hoe ons in verhouding daarop kan reageer.

WAT GEBEUR MET 'n PERSOON WAT SKEI?

'n Persoon wat skei het 'n gebroke hart en gees, sukkel om behoorlik te funksioneer, het 'n deel van hulself vir ewig verloor en ervaar 'n warboel van emosies.

Hoekom is dit so traumaties en seer?

- Daar is veelvuldige verliese.
- Ervaar emosionele, fisiese en geestelike pyn.
- Ervaar sterk gevoelens van woede, neerslagtigheid en eensaamheid.
- Is nie net geskei nie, maar "losgeskeur".
- Dis 'n lang rouproses en duur gemiddeld 2 tot 5 jaar.

Watter emosies word beleef?

Meeste persone ervaar **woede** weens gevoelens van verwerping, verlies van beheer, magteloosheid en minderwaardigheid.

Nog 'n emosie is depressie en **neerslagtigheid**. Tekens hiervan is baie keer gevoelens van algemene hartseer en hopeloosheid, eet- en slaapprobleme, en sommer 'n algehele onttrekking van geliefkoosde aktiwiteite. Binne hierdie emosies is daar ook baie keer spirituele worsteling, veral t.o.v. skuldgevoelens.

'n Egskeiding gaan gepaard met baie verliese: verlies aan skoonouers, jou gade, familie, troeteldiere, kinders, en nog baie meer. As mens so baie verloor kan dit jou maklik eensaam laat voel. Hierdie **eensaamheid** word versterk deur gevoelens van isolasie, waardeloosheid en baie keer ook spirituele *disconnectedness*.

Meeste egskeidings gaan gepaard met **finansiële druk** wat die situasie baie keer vererger, en verswarend inwerk op bogenoemde emosies. Daarom moet 'n goeie begroting en realistiese finansiële beplanning beklemtoon word.



SLAGGATE WAARIN ONS ALMAL TRAP

Daar is sekere dinge wat eerder nie gesê of gedoen moet word nie. Wees bedag op die volgende slaggate waarin ons almal so maklik trap:

- Moenie advies gee as dit nie gevra word nie.
- Moenie die ander party sleg praat nie.
- Vermoed om algemene godsdienstige clichés en teksverse buite konteks aan te haal.
- Wees uiters versigtig om geld vir hierdie persone te leen.

Sien later in die pamflet wat meer as 250 mense in ons navorsing gesê het, wat hulle gehelp en nie gehelp het nie tydens hierdie tyd.

HOE KAN ONS ONDERSTEUN EN BYSTAAN?

Wees beskikbaar

Dit beteken dat jy tyd sal maak om daar te wees en waarlik te luister. Die persoon wat skei moet weet jy gee om en verstaan hulle pyn.

Wees ondersteunend

Dit beteken om daar te wees tydens moeilike gebeure soos hofverrigtinge, deur opbouende boodskappe te gee en te stuur, of selfs sommer 'n klein geskenkie. Jy kan hierdie persoon uitnoui saam op uitstappies, kerk toe en op uitreike waar hulle iets vir iemand anders kan beteken, en moedig hulle aan om 'n stokperdjie te beoefen.

Hê begrip

Dit beteken dat jy begrip sal hê dat die egskedingsproses 'n lang proses is en hierdie persone meervoudige verliese beleef. Wees 'n skouer om op te huil, maar respekteer die persoon se privaatheid en ken jou eie grense in terme van hoe ver jy kan help. Wees altyd op die uitkyk vir depressie en selfs selfmoord dreigemente wat nie geïgnoreer moet word nie.

Wees prakties

Gedurende hierdie tyd is die beste ondersteuning om net te DOEN! Help met die huishouding (voorsien kos, doen inkopies, ens.) en veral met kindersorg (rondry, oppas, ens.). Jy sal weet hoe om prakties te help as jy genoeg tyd maak om agter te kom waar hierdie persoon vasbrand en swaarkry.



RIGLYNE T.O.V. KINDERSORG

Wat is die algemene effek op kinders?

- Hulle onttrek en isoleer hulleself.
- Hulle is bang en hartseer.
- Hulle voel skuldig.
- Hulle het lae energievlakke.
- Hulle raak maklik ontsteld.
- Hulle selfbeeld is baie keer laag.
- Hulle het baie woede.
- Hulle regresseer (tree op soos toe hulle jonger was).

Algemene dinge wat kinders kan help in hierdie tyd

- Fisiese aktiwiteite.
- Gesinkroniseerde musiek.
- Speletjies wat denkprosesse orden.
- Strek- en asemhalingsaktiwiteite.
- Gesonde peuselhappies.
- Genoeg water.
- 'n Veilige omgewing.

Sorg dat die onderstaande gebeur en in plek is

- Kinders moet op iemand kan staatmaak.
- Lig kinders deurlopend in terwyl hulle ondersteun word.
- Sorg dat daar gesonde roetine is (die brein soek patrone).
- Vestig gesonde rituele.
- Bevestig gereeld kinders se veiligheid en dat daar na hulle gekyk sal word.
- Maak hulle bewus van hul emosies.
- Help hulle om besluite te neem (hulle sukkel daarmee).
- Bevestig gereeld dat die egskending nie hulle skuld is nie.
- Stel belang in die kind se leefwêreld – hulle gaan nie inligting “offer” nie.
- Vier die positiewe en goeie dinge.
- Let op neerslagtigheid (kan tot na 10 jaar nog voorkom).
- Wees bedag daarop dat kinders nuwe verhoudings as bedreigend en verwarrend kan ervaar.
- Wees bedag daarop dat kinders in geskeide huise soms minder aandag vra maar meer aandag soek.

Wees versigtig vir die volgende

- ✗ Praat sleg van gade, veral as hulle die negatiewe party is.
- ✗ Gebruik kinders as boodskappers.
- ✗ Gebruik kinders as spioene.
- ✗ Weerhou toegang tot die ander ouer.
- ✗ Maak te vinnig en te veel veranderinge.
- ✗ Dwing kinders om te kies.
- ✗ Maak beloftes wat nie nagekom kan word nie.
- ✗ Nuwe verhoudinge.
- ✗ Maak kinders jou vertrouelinge.
- ✗ Om saam te droom van rekonsiliasie.

KOM ONS HOOR BY MENSE WAT HULLE GEHELP EN NIE GEHELP HET NIE TYDENS HIERDIE TYD

Watter optredes, of dinge wat mense gedoen of gesê het, het jou die **MEESTE GEHELP** in hierdie tyd?

- ✓ Gemaklikheid met stilte wanneer daar gehuil word en as daar oor pyn gepraat word.
- ✓ Wanneer mense met deernis geluister het.
- ✓ Fisiese hulp en ondersteuning (verskaf etes, bystand met daaglikse takies, vervoer van kinders, help met logistiek, finansiële beplanning, ens.).
- ✓ Ondersteuning tydens naweke en spesiale datums.
- ✓ Gereelde bemoedigende boodskappe (SMS, WhatsApp).
- ✓ Gereelde oproepe.
- ✓ 'n Omgee en ondersteunende gemeenskap.
- ✓ Christenvriende wat bid sonder vooroordeel.
- ✓ Teenwoordigheid en beskikbaarheid van vriende.
- ✓ Ondersteuningsprogramme en -groepe.
- ✓ Die deel van goeie herinneringe, al is dit moeilik.
- ✓ Liefde van troeteldiere.
- ✓ Sensitiwiteit van onderwysers by kinders se skool.
- ✓ Begrip van werkgewer.
- ✓ Berader en/of terapeut.



Ek is hier vir jou ...

Watter optredes, of dinge wat mense gedoen of gesê het, het jou die **MINSTE OF GLAD NIE GEHELP** in hierdie tyd nie?

- ✗ Mense se opmerkings en vrae, soos:
 - Is jy oukei?
 - Ek weet presies hoe jy voel.
 - Dit word beter, moenie bekommerd wees nie.
 - Dit gebeur met baie mense.
 - Dit was God se plan om jou nader aan Hom te bring.
 - Laat my asseblief weet hoe ek kan help.
 - Dis nou genoeg gehuil ... jy moet nou aangaan met jou lewe.
 - Dis die lewe ...
 - Kom daaroor, jy het nog 'n lewe om te leef.
 - Alles gebeur vir 'n rede.
 - Die Here wil jou iets hieruit leer.
 - Jy gaan net 'n beter mens hier uitkom.
 - Jy sal weer iemand kry.
 - Julle moes nooit getrou het nie.
 - *It takes two to tango.*
 - Hy sal nog besef wat hy verloor het en terugkruip.
 - As jy 'n beter vrou was sou hy nie rondgekyk het nie.
 - Daar is redes hoekom mans begin rondkyk.
 - Dit is nou maar so ...

- ✗ Mense vertel jou egskiedingstories.
- ✗ Ontvang klomp Bybelverse wat verband hou met die verlies.
- ✗ Advies oor finansiële aangeleenthede, kure en geneesmiddels.
- ✗ Word skielik geïgnoreer – mense probeer om jou te vermy.
- ✗ Simpatiseer slegs op sosiale media.
- ✗ Mense nooi jou óf te veel óf te min uit.
- ✗ Mense probeer vir jou 'n metgesel kry.
- ✗ Advies oor hoe om besig te bly.
- ✗ Mense wat skielik anders teenoor jou optree.
- ✗ Mense wat insinueer dat iets iemand se fout was.

SLOTSOM

Sheila Cussons het dit so mooi gestel toe sy gesê het: “Die lewe gebeur tussen eina en amen.”

Onthou, ons is kinders van die Here en ook sy verteenwoordigers. Dit is ons verantwoordelikheid om sy hande, voete, ore en mond te wees ten opsigte van praktiese hulp, vertroosting en bemoediging.

Jesus het ons in die bergpredikasie kom leer: “Die wil van God is die wel wese van die mens.” Jesus self het met die grootste liefde omgegaan met mense in nood.

Ons wens jou sterkte toe en vertrou hierdie pamflet en bykomende video sal jou help om met meer empatie die lewe aan te pak en mense wat deur egskieding gaan, te ondersteun.



NAVRAE

Vir verdere navrae kontak gerus NG Elarduspark se pastorale spreekkamer by 012 345 1144.

*Hierdie is slegs vir bewusmaking en nie gerig op terapie nie. Gebruik dit in samehang met 'n video verkrygbaar by KSM YouTube: Groot 5 Traumas #3 Kanker en langtermynsiektes.

Onthou, jy is die eerste linie vóór verwysing na professionele hulp.

Saamgestel deur: Carl S du Preez & Tiesie de Coning



INLEIDING

Wanneer iemand in ons vriende- of familiekring gediagnoseer word met kanker, is ons eerste reaksie gewoonlik om iets te wil sê of doen wat hulle hopelik sal troos of beter sal laat voel. Dit is ook goed en hoort so. Ongelukkig is ons woordkeuse en daade soms ongevraagd en kan selfs seermaak, al bedoel ons dit goed. Ons probeer baie keer help deur 'n silwer randjie om die donker wolk te teken. Dit is dan wanneer ons so maklik sê: "Ten minste ..."

- *Ten minste het jy nou tyd om jou sake in orde te kry.*
- *Ten minste het jy darem 'n goeie medies.*
- *Ten minste is jou kanker behandelbaar.*

Klink hierdie dalk bekend?

Wat in hierdie tyd eerder nodig is, is "ware empatie". Dit gebeur wanneer ons ons eie optrede en gedagtes so aanpas dat ons 'n dieper begrip en meegevoel vir die kankerlyer kan wys. Ons kan dit regkry deur eerder te fokus om 'n *connection* te maak as om 'n oplossing te probeer vind of 'n voorstel te maak. Om dit reg te kry moet die volgende 5 aspekte teenwoordig wees:

1. Deernis, liefde, omgee en sensitiwiteit.
2. Respek vir wie die ander een is (sien mense as uniek-kosbaar).
3. Empatie (klim in ander se storie en skoene in).
4. Gefokus op ander se behoeftes.
5. Gesindheid van vriendelikheid en ontferming.



Die doel van hierdie pamflet en bykomende video is om eenvoudige, praktiese wenke en riglyne te gee oor:

- wat mense beleef wat met kanker gediagnoseer is;
- hoe dit moontlik voel om daarmee saam te leef; en
- hoe ons in verhouding daarop kan reageer.

WAT GEBEUR MET 'n PERSOON WAT MET KANKER GEDIAGNOSEER WORD?

Watter emosies word beleef?

Wanneer 'n persoon gediagnoseer word met kanker ontlok dit ineengestremde emosies van skok, vrees, angs, hartseer, woede en eensaamheid.

Hoekom is dit so traumaties en seer?

- Hierdie reaksies kan gesien word as 'n tipe van rou, want kanker gaan gepaard met meervoudige verliese.
- Hierdie verliese kan verband hou met gesondheid, finansies, beplanning, funksionaliteit, onafhanklikheid, ens.
- Afgesien van verliese beïnvloed dit ook 'n persoon se verhoudings met hulself, hulle geliefdes en hulle God.

Neem tyd om jouself voor te berei oor diagnose en pyn

- Prosesseer jou eie gevoelens oor kanker en pyn voor die tyd.
- Vind vooraf uit oor die diagnose, tipe kanker en moontlike prosedures by familie of gemeenskaplike vriende.
- Jy kan slegs die regte ondersteuning gee as jy verstaan wat die siekte is, waardeur die pasiënt gaan en wat die oorsprong van pynverwante klagtes is.
- Siekte het 'n rimpel-effek op verskeie aspekte van die lewe, en slegs 'n beter begrip sal sensitiwiteit verhoog wanneer ons sekere klagtes aanhoor.
- Berei jouself voor dat die persoon moontlik moeg, maar en sonder hare kan wees. Stel jouself in om eerder te sê, "Dit is goed om jou te sien," as om opmerkings te maak oor die persoon se fisiese voorkoms wat moontlik verander het.



HOE KAN ONS ONDERSTEUN EN BYSTAAN?

Wees beskikbaar

Dit beteken dat jy tyd sal maak om daar te wees en waarlik te luister. Die persoon wat gediagnoseer is met kanker moet weet jy gee om en verstaan iets van waardeur hulle gaan. Vra altyd toestemming of jy welkom is vir 'n besoek en maak dit duidelik dat hulle "Nee," mag sê.

Wees ondersteunend

Dit beteken om daar te wees tydens tye van moeilike behandelings, deur opbouende boodskappe te gee en te stuur, of selfs sommer 'n klein toepaslike geskenkie. Sorg dat julle genoeg saam lag – 'n ligte gesprek en snaakse storie op die regte tyd kan die persoon se dag ophelder. Lees die persone se e-posse, WhatsApps en blogs. Party mense verkies dit om só te kommunikeer, en dan wil hulle eintlik hê dat jy dit moet lees en daarop reageer. As jy jou hulp aanbied wees bereid om dit enduit te doen – kanker is meestal 'n lang proses. Maak saam planne vir iets in die toekoms, dit gee die persoon iets om na uit te sien.

Hê begrip

Wees 'n skouer om op te huil, maar respekteer die persoon se privaatheid en ken jou eie grense in terme van hoe ver jy kan help. Wees altyd op die uitkyk vir depressie en selfs selfmoord dreigemente wat nie geïgnoreer moet word nie. Weet dat hulle gereeld sal sleg voel, en wees dus buigbaar as hulle planne kanselleer of herskeduleer. Let daarop om hierdie persone dieselfde te hanteer as voor hulle siekte. Praat oor ander onderwerpe as kanker, pyn en siekte, maar wees gemaklik met hartseer oomblikke en moenie moeilike en ongemaklike onderwerpe en emosies ignoreer nie. Gepaste aanraking werk altyd.

Wees prakties

Gedurende hierdie tyd is die beste ondersteuning om net te DOEN! Help met die huishouding (voorsien kos, doen inkopies, ens.), met kindersorg (rondry, oppas, ens.) en vervoer (na chemoterapie-afsprake en terug). Jy sal weet hoe om prakties te wees as jy genoeg tyd maak om agter te kom waar hierdie persoon vasbrand en swaarkry. Praktiese, bruikbare geskenkies is soos manna uit die hemel: lipsalf (vir die konstante droë en gebarste lippe); gemmerlekkers en gemmertee (vir die konstante naarheid); 'n plant wat nuwe lewe bring; 'n kniekombersie vir wanneer hulle moet chemoterapie kry; 'n mooi mus vir die winter; 'n tydskrif om die aandag af te lei.

KINDERS MET KANKER

Kinders met kanker se algemene emosies is vrees, angstigheid, woede en ontsteldheid. Hulle lewe word geweldig ontwrig deur dokters, toetse en terapie, en hulle ervaar baie verliese (tuis, by die skool, hulle vryheid, energie, ens.). Kinders is verrassend veerkragtig in die teenwoordigheid van 'n normale roetine, gesonde grense, veiligheid, liefde en konstante bevestiging van hul primêre versorgers se omgee en ondersteuning.

Variasies van kinders se gevoelens en reaksies

Babas en jong kinders (0-5 jaar)

- Is besorg oor die hier en nou.
- Hul vrees is om weg van hul ouers te wees, en is meer klouierig aan die ouers as gewoonlik.
- Is ontsteld dat hulle nie so baie kan speel nie.
- Huil en skreeu meer as gewoonlik.
- Wil nie saamwerk tydens toetse en behandeling nie.
- Raak kwaad en omgekrap as hulle daaglikse roetine verander.
- Sukkel met slaappatrone.
- Raak sku en teruggetrokke, en wil nie meer die dinge doen waarvan hulle gewoonlik gehou het nie.

Laerskoolkinders

- Meer bewus van wat aangaan met baie reaksies soortgelyk aan die van jong kinders.
- Het meer emosionele ondersteuning van familie en vriende nodig.
- Mis interaksie met skoolmaats en vriende.
- Voel ongemaklik en gefrustreerd met die ontwrigting van skoolwerk en -aktiwiteite.
- Soms woedend en ander kere hartseer oor die siekte.
- Onttrekking van vriende en skool as manier om hulself te beskerm.

Tieners

- Baie oorweldig en verward.
- Onttrek hulself en raak neerslagtig.
- Maak of alles reg is deur grappies te maak oor kanker en behandeling, as manier om weg te kom van wat werklik gebeur.
- Rebelleer teen ouers, onderwysers en mediese personeel wat hulle behandel.
- Soek meer ondersteuning van mense buite familie (vriende en onderwysers).
- Voel verleë en ontsteld oor veral die nuwe-effekte van behandeling (haarverlies, gewigsverlies en bewegingsverlies).

Adolescente

- Baie meer individuele variasie van reaksies as by kinders en tieners.
- Voel asof hulle onafhanklikheid verloor het.
- Veranderinge in intieme verhoudings met portuur, vriende en familie is baie moeilik.
- Verandering in fiksheid, liggaamsbeeld en selfbeeld pla hulle baie.
- Baie vrae oor fertiliteit.
- Ontwrigting van skool, studies en werk veroorsaak baie stres.
- Bekommernis oor finansies.

Hoe om kinders te koester en gerus te stel

- Ouers en volwassenes moet probeer om kinders nie te ontstel met uitbarstings en sterk emosies nie.
- Die ouers moet presies weet wat om van prosedures te verwag sodat hulle die kind goed kan voorberei.
- Kinders se ouers moet naby wees en moet nie kinders alleen laat nie (veral baie klein kinders).
- Aanraking, drukkies en vertroeteling bly baie belangrik.
- Kry 'n "trosie" vir die kind – 'n sagte speelding, sagte komborsie, spesiale kussing, ens.
- Soek maniere om kinders se aandag van die siekte af te trek soos speletjies, kreatiewe aktiwiteite, video's, boeke, ens.
- Kry so gou as moontlik 'n skedule en ritme vir elke dag, insluitend medikasie, prosedures, ens. As kinders dit weet voel hulle veilig en weet wat om te verwag, en is meer gemaklik om 'n "nuwe normaal" te aanvaar.
- Strelende en rustige musiek, sowel as opgeruimde en positiewe musiek het op die regte tyd 'n goeie invloed op kinders se emosies.
- Leer kinders om gereeld ontspanningsoefeninge en asemhalingsoefeninge te doen.
- Moedig kinders aan om oor hulle emosies en vrese te gesels. Ouer kinders kan selfs aan 'n ondersteuningsgroep behoort.
- Help kinders om mense rondom hulle te hanteer, bv. starende mense en mense wat snaakse opmerkings maak.
- Wees bedag op die tekens van depressie, en kontak 'n dokter en terapeut daarvoor.
- Fokus op vorentoe beweeg, behandeling kry, behandeling voltooi en terug te keer na 'n meer normale lewe.
- Betrek naby familie en vriende in die kindersorg.
- Bemagtig jou kind met soveel moontlik gepaste inligting oor die kanker en die prosedure.
- Kry raad en hulp van die kind se mediese span.

KOM ONS HOOR BY MENSE WAT HULLE GEHELP EN NIE GEHELP HET NIE TYDENS HIERDIE TYD

Watter optredes, of dinge wat mense gedoen of gesê het, het jou die MEESTE GEHELP in hierdie tyd?

✓ Hoe persone met kanker verkies mense moet met hulle praat:

- Sjou, hierdie moet vir jou baie moeilik wees ...
- Ek kan myself nie indink hoe jy moet voel nie ...
- Ek is so jammer dat jy deur so iets moet gaan ...
- Ek weet nie wat om te sê nie ...
- Ek is hier vir jou as jy wil gesels ...
- Ek dink aan jou ...
- Ek weet dit is moeilik om positief te bly, hoe gaan dit regtig?
- Kan ek jou na jou afspraak toe vat?
- Ek kan oor my gesels as jy dit verkies ...
- Ek bring vanaand kos vir julle ...
- Noem dit as jy ongemaklik en dom voel, dit is beter as wat jy maak asof niks gebeur het nie.

**Ek dink
aan jou ...**

✓ Mense wat innig omgee en gemaklik is met stilte, en ook wanneer daar gehuil word en/of oor die seer gepraat word.

✓ Wanneer mense met deernis en opregtheid geluister het.

✓ Hoop en positiwiteit – alles in hierdie tyd is donker en negatief. Omring jou met mense wat geloof, hoop en positiwiteit het.

✓ Party mense vra wat hulle kan doen en ander doen dit net. Dankie vir sulkes!

✓ Fisiese hulp en ondersteuning: verskaf etes; koop kruideniersware; bystand met daaglikse takies soos vervoer van kinders, help met wasgoed en tuintake, gaan stap met troeteldiere, inkopies doen, ens.

✓ Mense wat jou gesin bystaan deur jou na chemoterapie-sessies te neem en terug huis toe te bring.

✓ Geskenke wat sê dat mense verstaan: Lip-salf, vir die konstante droë en gebarste lippe; kussinkies om op die wonde te sit en 'n materiaalsakkie vir die dreinerings; gemmerlekkers en gemmertee vir die konstante naarheid; 'n plant wat nuwe lewe bring; 'n kniekombersie vir wanneer jy moes chemoterapie kry; 'n mooi mus vir die winter; 'n tydskrif om jou aandag af te lei.

✓ Wanneer iemand sommer net uit die Bybel vir jou kom voorlees.

✓ Gereelde bemoedigende boodskappe (SMS, WhatsApp) en oproepe.

✓ Christenvriende wat met hoop gebed het, wat "môre" sien en daarin glo saam met jou.

✓ Mense wat jou nie skeef aankyk omdat jy nie hare het nie – jy smag daarna om net normaal hanteer te word.

✓ Om so gou as wat jy kan weer terug werk toe te gaan.

✓ Ondersteuningsprogramme en -groepe.

✓ Liefde van troeteldiere.

✓ Sensitiwiteit van onderwysers by kinders se skool.

✓ Ondersteuning oor tyd – van die begin tot die einde.

✓ Begrip van werkgewer.

✓ Anonieme geskenke by die werk.

✓ Aanbeveling van 'n goeie berader en/of terapeut.

**Ek is hier
vir jou ...**

Watter optredes, of dinge wat mense gedoen of gesê het, het jou die MINSTE OF GLAD NIE GEHELP in hierdie tyd nie?

✗ Mense se opmerkings en vrae, soos:

- Is jy oukei?
- Ek weet presies hoe jy voel.
- Dit word beter ... moenie bekommerd wees nie.
- Dit sal jou nader aan God bring.
- Dit was God se plan om jou nader aan Hom te bring.
- Laat my asseblief weet hoe ek kan help.
- Alles gebeur vir 'n rede.
- Wees net sterk en positief.
- Hoe lank het jy nog om te leef?



✗ Mense vertel jou stories van ander se kankerstryd, en veral stories van die wat dit nie gemaak het nie.

✗ Mense wat jou dood-kuier as jy gedaan is.

✗ Mense wat onbedagsaam is, veral as jy gehospitaliseer word.

✗ Hulle wat jou hanteer asof jy sterwend is.

✗ Negatiewe en pessimistiese mense.

✗ Mense wat dit persoonlik opneem as jy kwaad of ontsteld is.

✗ Mense wat slimmer is as die onkoloog en wat allerlei rate en kure voorstel.

✗ Mense wat probeer moed inpraat, maar met aaklige stories – dit help nie.

✗ Mense wat verby die kanker praat, want niemand wil die groot “K” noem nie.

✗ Te veel uitvraery is sleg, maar dis net so abnormaal om te maak asof niks fout is nie.

✗ Ontvang klomp Bybelverse wat verband hou met siekte en genesing.

✗ Word skielik geïgnoreer – mense probeer om jou te vermy.

✗ Simpatiseer slegs op sosiale media.

✗ Mense wat jou lot wil bepaal en wat insinueer dat iets iemand se fout was.

SLOTSOM

Sheila Cussons het dit so mooi gestel toe sy gesê het: “Die lewe gebeur tussen eina en amen.”

Onthou, ons is kinders van die Here en ook sy verteenwoordigers. Dit is ons verantwoordelikheid om sy hande, voete, ore en mond te wees ten opsigte van praktiese hulp, vertroosting en bemoediging.

Jesus het ons in die bergpredikasie kom leer: “Die wil van God is die wel wese van die mens.” Jesus self het met die grootste liefde omgegaan met mense in nood.

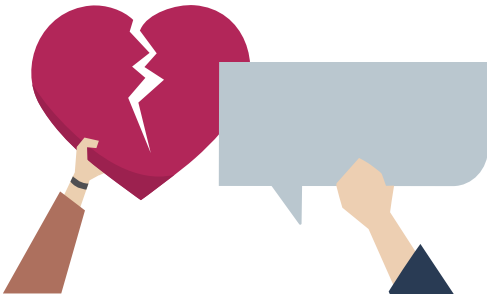
Ons wens jou sterkte toe en vertrou hierdie pamflet en bykomende video sal jou help om met meer empatie die lewe aan te pak, en mense wat met kanker gediagnoseer is te ondersteun.

NAVRAE

Vir verdere navrae kontak gerus NG Elarduspark se pastorale spreekkamer by 012 345 1144.

MISDAADGEKOPPELDE TRAUMA

Groot 5 Traumas #4



*Hierdie is slegs vir bewusmaking en nie gerig op terapie nie. Gebruik dit in samehang met 'n video verkrygbaar by KSM YouTube: Groot 5 Traumas #4 Misdaadgekoppelde trauma. Onthou, jý is die eerste linie vóór verwysing na professionele hulp.

Saamgestel deur: Carl S du Preez

INLEIDING

Wanneer iemand in ons vriende- of familiekring deur 'n misdaadgekoppelde trauma gaan, is ons eerste reaksie gewoonlik om iets te wil sê of doen wat hulle hopelik sal troos of beter sal laat voel. Dit is ook goed en hoort so. Ongelukkig is die keuse van ons woorde en dade soms ongevraagd en kan selfs seermaak, al bedoel ons dit goed. Ons probeer baie keer help deur 'n silwer randjie om die donker wolk te teken. Dit is dan wanneer ons so maklik sê:

"Ten minste ..."

- *Ten minste het niemand seer gekry nie.*
- *Ten minste weet jy, jy is goed verseker.*
- *Ten minste was jou kinders nie toe by jou nie.*

Klink hierdie dalk bekend?

Wat in hierdie tyd eerder nodig is, is 'ware empatie'. Dit gebeur as jy jou eie optrede en gedagtes so aanpas sodat jy 'n dieper begrip en meegevoel vir die persoon wat deur misdaadgekoppelde trauma is te kan wys. Ons kan dit regkry deur eerder te fokus om 'n *connection* te maak as om 'n oplossing te probeer kry of 'n voorstel te maak. Om dit reg te kry moet die volgende 5 aspekte teenwoordig wees:

1. Deernis, liefde, omgee en sensitiwiteit
2. Respek vir wie die ander een is (sien mense as uniek-kosbaar)
3. Empatie (klim in ander se storie en skoene)
4. Gefokus op ander se behoeftes
5. Gesindheid van vriendelikheid en ontferming



Die doel van hierdie pamflet en bykomende video is om eenvoudige praktiese wenke en riglyne te gee oor:

- wat mense wat deur 'n misdaad gekoppelde trauma gaan beleef;
- hoe dit moontlik voel om daarmee saam te leef; en
- hoe ons in verhouding daarop kan reageer.

WAT GEBEUR MET 'N PERSOON WAT DEUR 'N MISDAAD-GEKOPPENDE TRAUMA GAAN?

'n Misdaad-gekoppelde traumatiese ervaring word beskryf as 'n traumatiese ervaring waarin 'n persoon 'n onverwagse, oorweldigende gebeurtenis ervaar, aanskou of daarmee gekonfronteer word.

Hierdie gebeurtenis kan lewensbedreigend wees en selfs lei tot beserings of dood. Nie net die fisiese veiligheid word bedreig nie maar ook 'n persoon se sielkundige veiligheid.

'n Persoon wat hierdie ervaring beleef se emosies is 'n mengelmoes van verwarring, intense vrees, afgryse, gevoelens van magteloosheid en die ervaring van meervuldige verliese - verlies van menswees, vryheid, veilige hawe, beheer, menswaardigheid en privaatheid.



Verloop en verwerking van trauma

Impakfase

Die eerste split sekonde na die trauma of skok word die **Impakfase** genoem en dit is waar ons 'primitiewe brein' oorneem met gevoelens van lamheid en ongelooft. Tydens hierdie fase distansieer en onttrek mense hulleself van ander.

Reaksiefase

Vir die volgende 72 uur word streshormone afgeskei en is verantwoordelik vir die veg-, vlug- of vries respons. Hierdie hormone veroorsaak versnelde asemhaling, 'n droë mond, bleek en koue vel, vergrootte pupille en spiere wat vol bloed gepomp word vir aksie. Dit is waarom ons in 'n noodsituasie amper "bo menslike" krag en spoed kan wys.

Onttrekkings- of vermydingsfase

Hierdie fase kan weke tot maande duur. Die persoon sal situasies, plekke en mense vermy wat hulle aan die insident herinner. Sekere 'triggers' van die insident kom terug en hiper-waaksaamheid maak dat mense sleg slaap, moeilik konsentreer en selfs woedeuitbarstings kry.

Integrasie-fase

Hierdie is die laaste fase waar aanvaarding, afname van simptome en normalisering van hormoonvlakke plaasvind. Ons weet dat soeke na sin en betekenis met hierdie integrasie fase kan help.

HOE KAN ONS ONDERSTEUN EN BYSTAAN?

Wees beskikbaar

Dit beteken dat jy tyd sal maak om daar te wees en waarlik te luister. Die persoon wat deur hierdie trauma gaan moet weet jy gee om en verstaan hulle pyn.

Wees ondersteunend

Dit behels dat jy moeite doen om 'sagte' kontak te behou deur bv. beskikbaar te wees om saam polisiestatie toe te gaan en die persoon rustig te hou.

Hê begrip

Dit beteken dat jy gebrip sal hê dat hierdie trauma meervoudige verliese veroorsaak. Wees 'n skouer om op te huil, maar respekteer die persoon se privaatheid en ken jou eie grense in terme van hoe ver jy kan help. Wees altyd op die uitkyk vir depressie wat nie geïgnoreer moet word nie.

Wees prakties

Gedurende hierdie tyd is die beste ondersteuning om net te **DOEN!** Gaan saam met die persoon polisiestatie toe, help met die vorms invul, pas die kinders op terwyl ouers reëlings moet tref, vat die persoon werk toe of help selfs om veiligheidsmaatreëls tuis in plek te sit. Jy sal weet hoe om prakties te wees as jy genoeg tyd maak om agter te kom waar hierdie persoon vasbrand en swaarkry.



RIGLYNE T.O.V. KINDERSORG

- Wees bewus van algemene reaksies wat by die kind kan voorkom:
 - Regressie – kind probeer terugkeer na 'n tydperk voor die trauma.
 - Hiper-opgewektheid, angstigheid, drome en nagmerries en fisiese klagtes (hoofpyn, maagpyn, ens.).
 - Skeidingsangs – raak angstig as hulle nie naby hulle versorger is nie, en wil nie alleen wees nie.
 - Gedragsverandering bv. van onafhanklik na afhanklik.
 - Depressiewe en neerslagtige gemoed.
 - Vrese bv. vir die donker en vreemdelinge.
 - Terugflitse van die gebeure.
 - Soms wil die kind heeltyd oor die trauma praat.
 - Algemene woede en frustrasie.
 - Oordrewe sekuriteitsbewus.
- Hoe die ouers reageer na die trauma bepaal in 'n groot mate hoe die kind gaan reageer.
- Moenie kinders se bekommernisse afmaak nie.
- Moenie die impak minimaliseer nie.
- Hulle moet weet dat hulle veiligheid kosbaarder is as enige besitting of ding wat verloor is.
- Gee liefde, ondersteuning en gerusstelling!
- Sorg vir roetine; 'n mate van voorspelbaarheid is vir kinders baie belangrik.
- Laat die kind so gou moontlik skool toe gaan – die bekendheid bied sekuriteit.
- Luister sensitief en empaties na die trauma-verhaal.
- Die kind kan baat vind by keuses (om 'n mate van beheer terug te kry).
- Ouers moet ook iets van sy/haar eie belewenisse deel, met sensitiwiteit. Bv. “Ek het nou net aan die kaper gedink, dink jy ook soms aan hom?”
- Leer kinders ontspanningstegnieke (asemhalings- en spierontspannings-tegnieke).





KOM ONS HOOR BY MENSE WAT HET HULLE 'GEHELP' EN 'NIE GEHELP' HET NIE TYDENS HIERDIE ERVARING VAN MISDAAD-GEKOPPELDE TRAUMA

Watter optredes, of dinge wat mense gedoen of gesê het, het jou die MEESTE GEHELP in hierdie tyd?

- ✓ Iemand wat saam gaan om die polisieverklaring af te lê.
- ✓ Hulp met neerskryf van alles en invul van vorms.
- ✓ Hulp met die vervoer en oppas van kinders as persoon polisiestatie toe gaan.
- ✓ Hulp met die reëlings om bankkaarte en telefoon te laat blok (deur die oproep te maak en persoon net te betrek as hulle kansellasië moet doen).
- ✓ Neem die persoon werk toe as hulle reëlings daar moet tref (bv. na 'n motorkaping).
- ✓ Die aanbied om 'n nag of twee by persoon oor te slaap (veral as dit die persoon alleen bly of enkelouer is).
- ✓ Bied aan om te help met bv. veiligheidshekke of selfs net toesighouding as die moet gebeur.
- ✓ Hulp met die huishouding (verskaf etes, doen inkopies, bystand met daaglikse takies, ens.)
- ✓ As kinders by die insident teenwoordig is, kry vir hulle koeldrank of trek hulle aandag af en laat weet hulle mamma / pappa reël net gou alles.
- ✓ 'n Omgee en ondersteunende gemeenskap (CPF).
- ✓ Christen vriende wat bid sonder vooroordeel.
- ✓ Teenwoordigheid en beskikbaarheid van vriende.
- ✓ Sensitiwiteit van onderwysers by kinders se skool.
- ✓ Begrip van die persoon se werkgewer.
- ✓ Berader en/of terapeut.

Watter optredes, of dinge wat mense gedoen of gesê het, het jou die MINSTE OF GLAD NIE GEHELP in hierdie tyd nie?



- ✗ Moenie advies gee as dit nie gevra word nie.
- ✗ Moenie aanneem dat omdat jy gee, jy die reg het om 'n opinie ook te gee nie.
- ✗ Moenie van ander se misdaadverhale vertel nie (bv. my vriendin se motor is ook gekaap en toe het sy dit en dat gedoen).
- ✗ Moenie vir die persoon sê hoe hy/sy moet voel of namens hulle praat nie.
- ✗ Moenie jou eie vrese oordra nie.
- ✗ Moenie onnodig nuuskierig wees om die detail van die storie te hoor nie.
- ✗ Vermy enige opmerkings oor die persoon se sekuriteit wat nie op standaard is nie.
- ✗ Al die vrae wat die sekuriteit-instansies en polisie oor en oor vra.
- ✗ As mense vrees by kinders aanwakker deur te vertel hoe erg dit is.
- ✗ Vermy die gebruik van algemene en godsdienstige clichés en teksverse buite konteks:
 - Die Here wil jou iets hieruit leer.
 - Jy gaan net 'n beter mens hier uitkom.
 - Jy sal hieroor kom.
 - Dit is nou maar so.
 - Jy moet nou net sterk wees.
 - Gelukkig het julle niks oorgekom nie.
 - Ek weet presies hoe jy voel.
 - Dit gebeur met baie mense.
 - Laat my asseblief weet hoe ek kan help.
 - Alles gebeur vir 'n rede.
- ✗ Ontvang klomp Bybelverse wat verband hou met die insident.
- ✗ Simpatiseer slegs op sosiale media.



SLOTSOM

Sheila Cussons het dit so mooi gestel toe sy gesê het: “Die lewe gebeur tussen eina en amen.”

Onthou, ons is kinders van die Here en ook sy verteenwoordigers. Dit is ons verantwoordelikheid om sy hande, voete, ore en mond te wees ten opsigte van praktiese hulp, vertroosting en bemoediging.

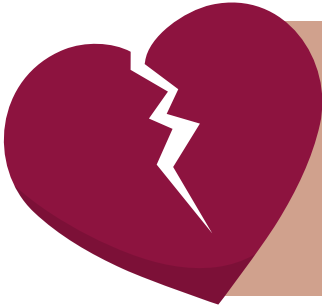
Jesus het ons in die Bergpredikasie kom leer: “Die wil van God is die welwese van die mens.” Jesus self het met die grootste liefde omgegaan met mense in nood.

Ons wens jou sterkte toe en vertrou hierdie pamflet en bykomende video sal jou help om met meer empatie die lewe aan te pak en mense wat deur misdaadg koppelde trauma gaan, te ondersteun.

Vir verdere navrae kontak gerus NG Elarduspark se pastorale spreekkamer by 012 345 1144.

AFSTERWE VAN 'n GELIEFDE

Groot 5 Traumas #5



*Hierdie is slegs vir bewusmaking en nie gerig op terapie nie. Gebruik dit in samehang met 'n video verkrygbaar by KSM YouTube: Groot 5 Traumas #5 Afsterwe van 'n geliefde.

Onthou, jy is die eerste linie vóór verwysing na professionele hulp.

Saamgestel deur: Carl S du Preez & Hennie Yzelle

INLEIDING

Wanneer iemand in ons vriende- of familiekring 'n persoon aan die dood afstaan, is ons eerste reaksie gewoonlik om iets te wil sê of doen wat hulle hopelik sal troos of beter sal laat voel. Dit is ook goed en hoort so. Ongelukkig is die keuse van ons woorde en daade soms ongevraagd en kan selfs seermaak, al bedoel ons dit goed. Ons probeer baie keer help deur 'n silwer randjie om die donker wolk te teken. Dit is dan wanneer ons so maklik sê: "Ten minste ..."

- *Ten minste het jy darem nog jou kinders.*
- *Ten minste is jou ma nou op 'n beter plek.*
- *Ten minste weet ons hy het nie pyn gehad nie.*
- *Ten minste is jy finansiële goed nagelaat.*

Klink hierdie dalk bekend?

Wat in hierdie tyd eerder nodig is, is 'ware empatie'. Dit gebeur as jy jou eie optrede en gedagtes so aanpas sodat jy 'n dieper begrip en meegevoel het vir die persoon wat deur hierdie rouproses gaan. Ons kan dit regkry deur eerder te fokus om 'n *connection* te maak as om 'n oplossing te probeer kry, of 'n voorstel te maak. Om dít reg te kry moet die volgende 5 aspekte teenwoordig wees:

1. Deernis, liefde, omgee en sensitiwiteit.
2. Respek vir wie die ander een is (sien mense as uniek-kosbaar).
3. Empatie (klim in ander se storie en skoene in).
4. Gefokus op ander se behoeftes.
5. Gesindheid van vriendelikheid en ontferming.



Die doel van hierdie pamflet en bykomende video is om eenvoudige, praktiese wenke en riglyne te gee oor:

- wat mense beleef wanneer iemand aan die dood afgestaan word;
- hoe dit moontlik voel om daarmee saam te leef;
- hoe ons in verhouding daarop kan reageer.

WAT GEBEUR MET 'n PERSOON WAT IEMAND AAN DIE DOOD AFSTAAN?

Die dood van 'n geliefde bring onmiddellike ervarings van verlies, seer, magteloosheid, verwardheid, alleenheid en selfs skuldgevoelens. Hierdie rouproses is baie kompleks as gevolg van ineengestrengelde emosies en verskillende omstandighede. Dit is daarom nodig om iets te verstaan van die emosies en proses van rou, sodat ons met meer deernis en omgee mense kan bystaan.



Die rouproses lei dikwels tot **onttrekking**. Die treurende persoon is ook konstant **hartseer** en huil baie. Dit is belangrik om die persoon nader te trek, sonder om onnodige kommentaar te lewer. Dit is juis hier waar ons gemaklik moet wees om soms net in stilte saam met die persoon te wees. 'n Treurende persoon het ook die versekering nodig dat hulle mag huil, rou en treur. Die persoon wat treur en die een wat ondersteun moet besef dat hierdie proses tydsaam is.

HOE KAN ONS ONDERSTEUN EN BYSTAAN?

Wees beskikbaar

Dit beteken dat jy tyd sal maak om daar te wees en waarlik te luister. Die persoon wat iemand aan die dood afgestaan het moet weet jy gee om en verstaan hulle pyn.

Wees ondersteunend

Dit beteken om daar te wees tydens moeilike datums en tye, deur opbouende boodskappe te gee en te stuur, of selfs sommer 'n klein geskenkie. Jy kan hierdie persoon uitnoui saam op uitstappies, kerk toe, en op uitreike waar hulle iets vir iemand anders kan beteken, en moedig hulle aan om 'n stokperdjie te beoefen.

Hê begrip

Dit beteken dat jy begrip sal hê dat die rouproses 'n lang proses is en hierdie persone meervoudige verliese beleef. Wees 'n skouer om op te huil, maar respekteer die persoon se privaatheid, en ken jou eie grense in terme van hoe ver jy kan help. Wees altyd op die uitkyk vir depressie en selfs selfmoorddreigemente wat nie geïgnoreer moet word nie.

Wees prakties

Gedurende hierdie tyd is die beste ondersteuning om net te DOEN! Help met die huishouding (voorsien kos, doen inkopies, ens.) en veral met kindersorg (rondry, oppas, ens.). Help tee skink as mense kom simpatiseer, en gee bystand, waar nodig, met logistiek en reëlins van die begrafnis. Jy sal weet hoe om prakties te wees as jy genoeg tyd maak om agter te kom waar hierdie persoon vasbrand en swaarkry.

RIGLYNE T.O.V. KINDERSORG

Kinders se algemene emosies tydens die rouproses is vrees, angstigheid, woede en ontsteldheid. Hulle lewe word geweldig ontwrig en ervaar baie verliese. Kinders is wel verrassend veerkragtig in die teenwoordigheid van 'n normale roetine, gesonde grense, veiligheid, liefde en konstante bevestiging van primêre versorgers se omgee en ondersteuning.

Hoe 'n kind die afsterwe van 'n geliefde hanteer hang af van die ouderdom van die kind, hoe naby die kind was aan die persoon wat dood is en die hoeveelheid emosionele ondersteuning wat 'n kind kry tydens die rouproses. Kinders wil hulle storie oor die dood deel en dit is goed vir hulle, want dit vorm deel van die helingsproses. Die beste ding om dan te doen is om net te luister.

Die drie belangrikste dinge wat kinders nodig het in hierdie tyd is:

1. Kontinuiteit (normale aktiwiteite wat moet aangaan).
2. Omgee (baie drukkies en koestering).
3. Konneksie (die kind moet gebind voel aan die persoon wat dood is).

Sorg dat die onderstaande gebeur en in plek is

- Bied ondersteuning, gerusstelling en veiligheid.
- Handhaaf normale daaglikse roetine so ver as moontlik.
- Betrek hulle by besluitneming en gee keuses – so voel hulle ingesluit en in beheer.
- Soek genotvolle (lekker) dinge om saam met die kind te doen.
- Stel hulle gerus dat dit “OK” is om te speel, te lag en pret te hê.
- Moedig hulle aan om tyd saam met vriende te spandeer.
- Moedig kinders aan om oor hulle emosies en vrese te gesels. Ouer kinders kan selfs aan 'n ondersteuningsgroep behoort.
- Help hulle om hulle gevoelens uit te druk deur spel, skryf, teken, musiek, ens.
- Stel hulle gerus dat wat gebeur het nie hulle fout is nie.
- Maak saam met hulle 'n dagboek en “memory box” om die persoon wat dood is te onthou.
- Laat hulle toe om vrae te vra oor hulle verlies en gee duidelike en ouderdoms-gepaste antwoorde.
- Lig die skool in sodat hulle ook kan ondersteun.
- Moedig hulle aan om met 'n ondersteunende volwassene te praat as hulle dalk ongemaklik voel om met jou te praat.
- Praat met kinders oor die begrafnis en rituele rondom afsterwe.
- Kry 'n 'trosie' vir die kind – 'n sagte speelding, sagte kombersie, spesiale kussing, ens.
- Sussende, rustige asook opgeruimde, positiewe musiek het op die regte tyd 'n goeie invloed op kinders se emosies.
- Leer kinders om gereeld ontspanningsoefeninge en asemhalingsoefeninge te doen.
- Wees bedag op die tekens van depressie en kontak 'n dokter en terapeut daarvoor.

KOM ONS HOOR BY MEER AS 250 MENSE WAT HULLE 'GEHELP' EN 'NIE GEHELP' HET TYDENS HIERDIE TYD NIE

Watter optredes, of dinge wat mense gedoen of gesê het, het jou die MEESTE GEHELP tydens jou tyd van rou?

- ✓ Gemaklikheid met stilte wanneer daar gehuil en oor pyn gepraat word.
- ✓ Wanneer mense met deernis geluister het.
- ✓ Fisiese hulp en ondersteuning (verskaf etes, bystand met daaglikse takies, vervoer van kinders, help met logistiek, finansiële beplanning, ens.)
- ✓ Ondersteuning tydens naweke en spesiale datums.
- ✓ Gereelde bemoedigende boodskappe (SMS, WhatsApp).
- ✓ Gereelde oproepe.
- ✓ 'n Omgee en ondersteunende gemeenskap.
- ✓ Christenvriende wat bid sonder vooroordeel.
- ✓ Teenwoordigheid en beskikbaarheid van vriende.
- ✓ Ondersteuningsprogramme en -groepe.
- ✓ Die deel van goeie herinneringe, al is dit moeilik.
- ✓ Liefde van troeteldiere.
- ✓ Sensitiwiteit van onderwysers by kinders se skool.
- ✓ Ondersteuning vir langer as net twee weke.
- ✓ Begrip van werkgewer.
- ✓ Berader en/of terapeut.

Wees daar.

Watter optredes, of dinge wat mense gedoen of gesê het, het jou die MINSTE OF GLAD NIE GEHELP tydens jou tyd van rou nie?

Mense se opmerkings en vrae, soos:

- ✗ Is jy OK?
- ✗ Ek weet presies hoe jy voel.
- ✗ Dit word beter, moenie bekommerd wees nie.
- ✗ Dit sal jou nader aan God bring.
- ✗ God pluk die mooiste blom vir sy tuin.
- ✗ Hy/sy is nou op 'n beter plek.
- ✗ Dit was sy/haar tyd ... God het hulle nodig.
- ✗ Laat my asseblief weet hoe ek kan help.
- ✗ Dis nou genoeg gehuil ... jy moet nou aangaan met jou lewe.
- ✗ Kom daaroor, jy het nog 'n lewe om te leef.
- ✗ Alles gebeur vir 'n rede.
- ✗ Mense vertel jou oor hul eie verliese.
- ✗ Ontvang klomp Bybelverse wat verband hou met die verlies.
- ✗ Advies oor finansiële aangeleenthede, kure en geneesmiddels.
- ✗ Familielede wat veg oor geld.
- ✗ Word skielik geïgnoreer – mense probeer om jou te vermy.
- ✗ Simpatiseer slegs op sosiale media.
- ✗ Mense nooi jou of te 'veel' of te 'min' uit.
- ✗ Mense wat skielik anders optree teenoor jou.



SLOTSOM

Sheila Cussons het dit so mooi gestel toe sy gesê het: "Die lewe gebeur tussen eina en amen."

Onthou, ons is kinders van die Here en ook sy verteenwoordigers. Dit is ons verantwoordelikheid om sy hande, voete, ore en mond te wees ten opsigte van praktiese hulp, vertroosting en bemoediging.

Jesus het ons in die bergpredikasie kom leer: "Die wil van God is die wel wese van die mens." Jesus self het met die grootste liefde omgegaan met mense in nood.

Ons wens jou sterkte toe en vertrou hierdie pamflet en bykomende video sal jou help om met meer empatie die lewe aan te pak en mense wat 'n geliefde aan die dood afgestaan het te ondersteun.

Vir verdere navrae kontak gerus NG Elarduspark se pastorale spreekkamer by 012 345 1144.

