

Praat

Week 4

Hulpeloos & Eensaam



Agtergrond

Hulpeloosheid en **eensaamheid** is twee baie universele emosies, tog is albei baie kompleks en uniek vir elke individu.

Hulpeloosheid is 'n toestand waar jy *magteloos* voel om jouself of jou situasie te verander. Jy voel baie keer so omdat jy dink jy het 'n persoonlike probleem wat nie kan verander nie. As 'n kind byvoorbeeld slegte uitslae na 'n Wiskunde toets kry, kan die kind begin voel dat hy nie goed met Wiskunde is nie. As hy dan weer 'n Wiskunde toets moet skryf, sal die gevoel dat hy nie goed met Wiskunde is nie, hom hulpeloos laat voel.

Eensaamheid gaan nie daaroor om alleen te wees nie, jy kan alleen by jou huis wees, sonder om eensaam te voel of jy kan tussen 'n klomp mense wees en baie *eensaam* voel. Eensaamheid is 'n gemoedstoestand waar jy *leeg, alleen en ongewens* voel. Mense wat eensaam is, smag baie keer na menslike kontak, maar hulle gemoedstoestand maak dit vir hulle moeilik om konneksies met ander mense te vorm. Daar is verskeie faktore wat tot eensaamheid kan lei soos 'n egskeiding, verhuising of die dood van 'n geliefde.

Eensaamheid kan ook toegeskryf word aan 'n lae selfbeeld en kan een van die simptome van depressie wees. Alhoewel **eensaamheid** en **hulpeloosheid** twee verskillende emosies is, het hulle ook 'n *invloed op mekaar*. As jy voel jy kry niks reg nie, dan kan dit jou hulpeloos laat voel. Hierdie gevoel kan byvoorbeeld lei tot 'n lae selfbeeld en dit kan weer maak dat jy nie genoeg vertrou in jouself het om met mense te kommunikeer nie. Dit kan dan weer opsigself lei tot eensaamheid. Eensaamheid kan jou ook weer hulpeloos laat voel.

Inhoud

Agtergrond	1
Opname – Oriëntasie	2
Ontmoet die karakter.....	2
Ondersoek – Disoriëntasie	2
Ek Praat	3
Behandeling – Heroriëntasie	3
Voorskrif- Nuwe geloofsgewoontes 3	
'n Paar praktiese idees.....	3





Opname – Oriëntasie

Ons het almal al in ons lewens korter of langer tye van eensaamheid en hulpeloosheid beleef. Dit is soms moeilik om te erken dat jy eintlik baie eensaam is, veral as jy deel van 'n gesin, familie of vriendekring is. Dit is ook moeilik om te erken jy voel hulpeloos en sukkel met 'n sekere aspek in jou lewe.

- ☞ Wat dink jy tans oor eensaamheid en hulpeloosheid?
- ☞ Wanneer in jou lewe voel jy soms eensaam of hulpeloos?
- ☞ Hoe hanteer jy dit as jy so voel?



Ontmoet die karakter

Lees Genesis 16

Die verhaal van **Genesis 16** begin met die probleem van kinderloosheid. Abram en Sarai was reeds tien jaar in Kanaän en hulle het steeds nie 'n kind nie. God het vir hulle 'n groot nageslag belowe, maar dit voel asof dit nooit gaan gebeur nie. Sarai besluit toe om dinge in eie hande te neem en maak 'n voorstel aan Abram dat hy saam met haar slavin 'n kind moet hê. Op hierdie manier word 'n nageslag vir Abram verseker.

So ontmoet ons dan vir **Hagar**. Hagar was Sarai se **Egiptiese slavin**. Slawe in daardie tyd het basies **geen status** gehad nie en is as **eiendom** gereken. Hulle moes dus **doen wat hulle eienaars van hulle verwag**.

Toe word **Hagar** swanger en die feit dat sy Abram se kind dra het haar status verhoog. Dit

het gemaak dat sy vir Sarai begin minag het en Sarai het nie baie daarvan gehou nie.

Sarai praat toe met Abram oor die saak en Abram sê vir haar dat Hagar aan haar ondergeskik is, sy kan dus met haar maak soos sy wil. Sarai het toe vir Hagar so sleg behandel dat Hagar gevoel het dit is vir haar beter om weg te loop.



Onderzoek – Disoriëntasie

Hagar kom toe by 'n fontein in die woestyn waar sy in sak en as gaan sit. Sy is so sleg behandel dat sy **wegge-loop** het. **Sy is swanger en alleen**. Sy voel hulpeloos en eensaam. Dan kom ontmoet die Engel van die Here vir Hagar daar waar sy is en vra vir haar:

"Waar kom jy vandaan en waar gaan jy heen?"

Hier in die middel van nêrens kom ontferm God homself oor Hagar en oor waarheen sy op pad is. God kom gee dan vir Hagar die belofte dat sy 'n groot nageslag sal hê en dat Hy by haar sal wees.

Hierdie gesprek maak dat Hagar die naam van die Here aanroep en vir Hom sê:

"U is 'n God wat my sien, hier het ek Hom gesien wat my gesien het."

Die feit dat Hagar die belewenis het dat God haar raaksien, gee haar weer die moed om aan te gaan, om die lewe in die oë te kyk, om terug te gaan na haar omstandighede.

- ☞ Wat staan vir jou in die gesprek wat God met Hagar het uit?
- ☞ Wat sê die gedeelte vir jou oor God?



Wat dink jy sou gebeur het as Hagar nie die belewenis gehad het dat God haar raaksien en vir haar omgee nie?



Ek Praat

- ☞ Wat is die dinge in jou lewe wat jou soms laat voel dat jy wil weghardloop?
- ☞ Wat laat jou eensaam voel? (*of dat selfs God jou verlaat het*)
- ☞ Hoe help hierdie storie van Hagar jou wanneer dit vir jou voel dat niemand omgee en verstaan nie?



Behandeling – Heroriëntasie

Om in **verhoudings** te staan en deel te wees van 'n **gemeenskap**, is die **teenvoeter** vir **eensaamheid** en **hulpeloosheid**. Die beginpunt van alles is om te besef dat **God met jou in 'n verhouding wil staan** en dat Hy jou ken en jou raaksien. God kom noem Hagar op haar naam, Hy gee om vir haar en sy beleef dat God haar raaksien. Net so kan ons weet dat God altyd by ons is. Daar waar ons hulpeloos en alleen voel, wil Hy Homself oor ons ontferm.

God vra vir **Hagar om terug te gaan na Sarai** toe en haarself aan Sarai te onderwerp. Sy kan teruggaan met die wete dat sy nie alleen is nie en dit verander alles. Ons omstandighede kan ook nie altyd verander nie, maar omdat jy kan weet God is saam met jou daar waar jy is, kan jy anders na jou omstandighede kyk.

Die feit dat jy in jou lewe kan weet dat God jou raaksien, moet jou ook aanspoor om **die mense rondom jou raak te sien** en jou oë oop te maak vir waar jy betrokke kan raak in die samelewing.

Voorskrif- Nuwe geloofsgewoontes

Besef dat God jou gemaak het en dat Hy jou op 'n unieke en spesiale manier geskep het. Hy het jou geskep met 'n klomp wonderlike gawes wat jy in jou verhouding met God kan ontdek. Jy kan elke dag met die bewussyn leef dat God jou raaksien. Daar is baie mense wat soos Hagar eensaam is. Maak jou oë oop vir geleenthede om sulke mense te help.

'n Paar praktiese idees...

- ☞ Waar in jou gemeenskap of kerk is daar vrywilligers nodig en kan jy betrokke raak?
- ☞ Maak 'n gewoonte daarvan om jou oë oop te maak vir mense rondom jou wat swaarkry - bid vir hulle.
- ☞ As jy hulp nodig het, neem die vrymoedigheid om ander mense te vra. Dit is waarom mens deel van 'n gemeenskap van gelowiges is, om mekaar te help.
- ☞ Hoe kan jy die **Hagars** in ons samelewing ondersteun en sulke mense omhels?

