September 2021

Stellenberger

Om deur ’n vergrootglas na Covid-19 te kyk

Deur: Dawie Malherbe

Stellenberg-gemeente het oor die afgelope 50 jaar al vele uitdagings in die gesig gestaar. Wanneer ons terugkyk oor die jare heen, kan ons met oortuiging sê dat ons met behulp van baie genade nog altyd die uitdagings te bowe gekom het.

Oud en selfs jonk in die gemeente sal egter saamstem dat die impak van Covid-19 iets heeltemal anders is as wat ons nog ooit voorheen mee te doene gehad het. Die invloed van die virus word in ons huise, by die werk, in die gemeenskap, in ons skole en natuurlik ook in die kerk gevoel. Daar is allereers die tragedie om mense naby aan ons te verloor. Dan is daar boonop die eise wat die siekte aan jou liggaam stel, indien jy self siek word.

En al kom jy ongedeerd deur die siekte, hoor ’n mens tog van verskeie mense wat sukkel om van die simptome af te skud en maande later nog fisiese en emosionele uitdagings beleef, wat maar net nie wil verdwyn nie.

Selfs al het jy nie self siek geword nie, moes ons almal leer om met minder klaar te kom – minder sosiale interaksie, minder materiële artikels, minder koestering, minder saamwees by die kerk en ons moes dikwels ons verwagtinge van wat moontlik is, temper. Wie sou byvoorbeeld ooit kon dink dat ons oor ’n tydperk van 18 maande soms geen, of slegs kleiner eredienste sou kon hou en dat aanlyn kerkbywoning ewe skielik die norm sou word? Net soos in die kerk, het ons werksplekke en skole ook by tye amper onherkenbaar gelyk. Verder word ons ook nog met meer onsekerheid, meer inligting, meer opinies en meer spanning gekonfronteer.

Daarom is dit nie ’n verrassing nie dat hierdie tydperk ons almal diep geaffekteer en verander het. Die hele wêreld moes na ’n ekstra rat soek. Te midde van alles bly ons hoopvol dat ons lewens weer na “normaal” sal terugkeer, wetend dat dinge nooit regtig weer dieselfde sal wees nie.

Hoe maak die mense van Stellenberg om hierdie krisis te hanteer? Met watter planne het ons vorendag gekom? Hoe het ons geleer om in die tyd te dink en te doen sodat ons steeds balans kon behou?

Vervolg op bladsy 2 . . .

. . . vervolg vanaf bladsy 1

Hierdie uitgawe van die Stellenberger deel die ervarings van lidmate en rolspelers in die gemeenskap wat ten spyte van die heersende omstandighede, die vermoë ontwikkel het om vernuwend te dink en te doen. Sommige het uitkoms gevind in die eenvoud en die verminderde gejaag wat die grendeltyd meegebring het. Dit het vir hulle die geleentheid gebied om hul geloof nuut te ontdek of dit te herbely. Ander het praktiese planne gemaak, wat 'n verskil in hulle eie en ook in ander se lewens gebring het.

Stellenberger kyk deur 'n vergrootglas na dié ervarings tydens 'n vreemde en unieke tyd en veral ook hoe ons as gemeente oor 50 jaar heen gegroei en verander het.

| Dawie Malherbe praktiseer as sielkundige en is lid van die gemeente se toerustingbediening.

Grendeltyd – frustrerend met 'n paar meevallers

Deur: Emma du Pisani

Die afgelope jaar was vir my soos 'n wipplankrit. Daar was baie goeie tye, maar ongelukkig ook minder goeie tye. Ek was baie gefrustreerd tydens die inperking, maar dit het my ook die nodige tyd gegee om uit te vind wie ek waarlik is en waarvan ek hou.

Ek het myself geleer om brood te bak en kos te maak. Ek het geverf en geteken. Ek het vriende verloor en ek het vriende bygekry. Ek kon doelbewus, enige tyd van die dag, Bybelstudie doen. Ek het saam met my gesin gelag, gespeel, geoefen en ook gehuil. Omdat ons nie so baie tyd saam met ander mense kon deurbring nie, het ek meer afhanklik van myself en my Skepper geraak, eerder as om te wonder wat ander mense sê, of dink.

Daar was beslis uitdagende tye met argumente en hartseer, maar die goeie fondasie wat ek tydens die afgelope jaar gebou het, staan steeds sterk. Ek sal nooit verstaan hoekom al hierdie pyn moes gebeur nie, maar ek is dankbaar vir die kwaliteittyd en liefde wat daaruit voortgespruit het.

| Emma du Pisani is 'n graad 12-leerder en lidmaat van die gemeente.

Om in die voorste linie te werk en leef

Deur: Dr. Danelle Richter

Reg aan die begin van die pandemie is ek by 'n WhatsApp-groepie genaamd "Warrior women" gevoeg. Die groepie het bestaan uit die vroue van dokters wat in die voorste linie (intensiewe-sorgeenhede) van die Mediclinic Panorama werk.

Ek dink daardie dag was die die dag in my lewe wat ek die bangste nog was. Ons het almal geweet hier kom iets, maar die onsekerheid oor wat en hoe dit ons gaan raak, was verterend. My grootste begeerte was om weg te hardloop, die groep te verlaat – enige iets om nie die werklikheid in die gesig te staar nie.

Die eerste paar maande van die pandemie was vir my ondraaglik, soos een na die ander van die WhatsApp-groeplede se wederhelftes siek geword het en ons almal diep in ons harte gehoop en gebid het dat ons nie volgende sou wees nie. Die ondersteuning wat ek op 'n geestelike vlak van hierdie vrouens ervaar het, was verstommend. Ek ken die meeste van hulle nie werklik goed nie en tog het ons saam gebid, Bybelverse gedeel en mekaar moed ingepraat op dae wanneer die moed min was.

Een van die mees treffende boodskappies wat ek ontvang het, was van 'n dame wat vertel het van die dag toe sy by haar nuwe werkplek by 'n hospitaal instap iemand vir haar sê: "Onthou om die engele opdrag te gee". Die Here het vir dié betrokke vrou in haar geestesoog 'n prentjie gewys van duisende engele wat met hulle rûe teen die mure van die hospitaal langs mekaar ingeryg staan en wag vir die opdrag wat hulle moet ontvang. Amper soos soldate wat in elke deel van die hospitaal staan. Hierdie beeld het vir my soveel vrede gebied. Die feit dat as ons bid en vra, is ons nie alleen nie. Die stryd gaan nie verdwyn nie, maar ons kan dit wel saam met 'n weermag van engelesoldate aanpak.

Ongelukkig is die pandemie steeds met ons en daar lê 'n groot moegheid oor ons almal. Ek hoop regtig dat mense minder aandag sal gee aan almal se opinies, of gebrek aan opinies en die riglyne van die spesialiste op die gebied van virusse, vaksiene en behandelings, sal begin volg. Ek is nie 'n spesialis of 'n kenner nie – daarom volg ek die raad van mense wat weet. Deur te vaksineer help ons om die druk op die intensiviste in die hoësorgeenhede, te verlig.

Niemand wil meer gebuk gaan onder die uitmergelende gevolge van hierdie voortslepende pandemie nie.

Ek deel graag die skrywe van prof. Richard van Zyl-Smit, 'n pulmonoloog in die intensiewesorg-eenheid van Groote Schuur-hospitaal. Ek dink dit bied 'n uitstekende samevatting van hoe baie van die intensiviste tans voel:

Vervolg op bladsy 4 . . .

. . . vervolg vanaf bladsy 3

I have run out of words.

Come to the end of the road.

The fuel tank is empty.

End of the line.

Reached the end of my tether.

'Kannie meer nie Korporaal'.

Scraping the barrel.

Run out of gas.

Have nothing more to give.

End of the month salty cracks.

Dead on our feet

We have run out of steam.

The fire has gone out.

"Don't have the power Captain".

"I can't tell if it is killing me or making me stronger".

The tire is flat.

There is no more fizz in the Coca-Cola.

The taps are dry.

The fridge is empty.

It is hard to continually find words to continuously explain that you are tired and emotionally exhausted. It is hard to not sound like a drama queen, dripping tap, or a stuck record. It is hard to balance our feelings with other crises around the world. It is difficult to explain how it feels to tell a husband that his wife, the mother of his 11 year old child is dying and after 22 days on a ventilator we need to take her off life support.*

It is not that these conversations don't happen all the time in the hospital. It is not that people don't die every day. It is not that we or they are necessarily special in any way. It just is. We have emotions. We are dead on our feet, our tanks are empty, and this Covid-19 third wave is going very long, and we are going very deep.

I don't want you to feel sad or sorry for us. I don't want you to compare our lot with those of others and make judgment calls. I don't want you to call us heroes – we are long past that, we don't have the power, 'ons kannie meer nie', we have run out of steam. I don't want you to think we are complaining or feel sorry for ourselves, but we are scraping the barrel and our fuel tanks are empty. I don't want you to think us as ungrateful to have a job when other don't, or that we are not doing our best. I don't want you to think that this is over.

I do want you to get vaccinated. I do want you to stop living like there is no COVID and that "99% recovery" somehow means that this thing is not real. I do want you to stop spreading anti-vaccine misinformation and harassing us for medications that don't work. I do want you to take care of yourselves and be aware that if you get really really sick – we might not be able to save your life. I do want you to have a job, I do want you to have an income, I do want you to get all your friends and family vaccinated. I do want you to do life and do things that are not COVID.

I just want you to know and to see.

Stop asking me if I am okay – I am tired of lying.

Richard

**Mercifully, she died before we needed to to withdraw life support.*

|Dr. Danelle Richter is 'n mediese dokter verbonde aan die Panorama Navorsingseenheid. Haar man, dr. Theo Hattingh, is 'n internis wat spesialiseer in nefrologie by die Mediclinic Panorama. Hulle is ook boonop beide lidmate van die gemeente.

Hoe Covid-19 ons in die onderwyssisteem geraak het

Deur: Louise Rheeder

Sondagaand 22 Maart 2020 het Suid-Afrikaners se lewens onherroeplik verander met die grendeltydperk wat deur president Cyril Ramaphosa ingestel is. In daardie stadium het die eerste skoolvakansie van 2020 pas aangebreek en opvoeders wat met vakansie oor die land heen versprei was, het naarstigtelik planne gemaak om terug te keer. Gou was dit duidelik dat die onderwyslandskap vinnig sou moes verander om voortgesette onderrig te verseker, aangesien die virusinfeksiekoers vinnig begin klim het.

By Laerskool Eversdal het ons sedert 2017 ons eie kurrikulum geïmplementeer – 'n elektroniese kurrikulum wat, gebaseer op die nasionale kurrikulum, ten volle digitaal en interaktief is. Die platform wat die skool gebruik, is Microsoft OneNote, wat ons in staat stel om gedurig nuwe materiaal by te werk, video's by te voeg en voortdurend inhoud te vernuwe.

Ons droom om ons leerders vir die vierde Industriële Rewolusie voor te berei en vir hulle om te kan groei sodat hulle hul plek as leiers in die 21ste eeu sal kan volstaan, het 'n werklikheid geword en in die beoogde rigting begin beweeg. Covid-19 het noodgedwonge hierdie proses bespoedig, want reeds aan die einde van die eerste week van aanlyn onderrig, het die data getoon dat 98% van ons leerders, tydens onderrig, aanlyn teenwoordig was.

Onderwysers het soggens van 08:00-13:00 interaktief aanlyn onderrig aangebied – 'n bewys dat leer nie gegrendel hoef te wees nie! Die intensiewe opleiding van onderwysers oor 'n periode van vier jaar het gesorg vir 'n gladde oorgang vanaf die klaskamer na die huis. Aangesien die elektroniese platform in die klas reeds tydens die gewone skooldae gevestig is, was die leerders gemaklik met die oorgang om tuis te werk.

Elke klas het sy eie klasnotaboek op OneNote en elke leerling is geregistreer en georganiseer in Teams. Aangesien die skool ook 'n bring-jou-eie-toestel-program gebruik, kon die skool op tabletonderrig fokus om die kurrikulum te verbeter.

In die grondslagfase het die onderwysers konsepvideo's geskep wat daagliks op Laerskool Eversdal se YouTube-kanaal geplaas is. Saam daarmee is 'n lesplanuitleg aan die ouers gestuur om te verseker dat die grondslag van verkennende leer nie verlore gaan nie. Ouers is ook versoek om daagliks per e-pos terugvoering en vordering aan die klasonderwyser te lewer. Ouers en onderwysers het ook via Zoom- en Teamssessies vordering bespreek.

Vervolg op bladsy 6 . . .

. . . vervolg vanaf bladsy 5

Ons gaan steeds so voort. Fisiese besoeke is dus nie meer noodsaaklik vir sinvolle kommunikasie tussen ouers en onderwysers nie.

Die graad 4-tot-7-leerders het elke Vrydag via OneNote 'n beplanningsraamwerk met volledige konsepinstruksies en video's ontvang. Die leerlinge kon dan hierdie platform gebruik om die kurrikulum te ontsluit en aktiwiteite in hul skryfboeke of op OneNote te voltooi. Indien daar in die skryfboeke gewerk is, het die leerlinge 'n foto van die werk geneem en in sy/haar notaboek gelaai, waarna die werk deur die onderwyser nagesien is.

Remediërende strategieë en intervensie is dan d.m.v. klanknotas wat in die notaboek ingebou is, gedoen. Hierdie leerders kon hulself ook aanlyn help, want die Yammer-geselstoep is deel van die Microsoft-pakket.

Getrou aan die skool se leuse, Damus – Ons Gee, is al die leermateriaal en video's ook aan die WKOD gratis beskikbaar gestel sodat ander onderwysers en skole dit kan gebruik.
Ook is 'n hulplyn by die skool geskep waarby enige familielid wat emosionele ondersteuning, fisiese hulp, kruideniersware, of data/toestelle benodig het, kon aanmeld. Op dié wyse is die skoolleuse ook uitgeleef.

Die ouergemeenskap van Laerskool Eversdal is die onbesonge helde in hierdie geoliede masjien. Die ondersteuning, nadat daar aanvanklike teenkanting was toe die skool begin het om die kurrikulum elektronies saam te stel, het 'n naatlose oorgang verseker toe Covid-19 gedreig het om onderrig tot stilstand te dwing. Ouers het saam met hul kinders gegroei en ma en pa het ook besef dat nie almal van hulle goeie onderwysers sou word nie!

Ouers en onderwysers bied nog altyd 'n belangrike ondersteuningstelsel om leerders te help floreer en daarom kan die doeltreffende kommunikasie en samewerking tussen die skool en die ouers juis tans meehelp om die sukses van elke leerder op die langtermyn te beïnvloed.

Vanaf die begin van 2021 kon die skool, deur kreatiewe beplanning, al die leerders terug in die skool verwelkom en akkommodeer. Rotasieklasse is geskep en letterlik elke oop ruimte is nou in 'n klasgeeruimte omskep! Klasse se leerdertalle is tot 20 beperk en satellietklasse, met opgeleide onderwysers of vierdejaarklasassistente wat die rotasieklasse behartig. Lesse word na die satellietklasse gebeeldsend en daagliks wissel die groepe, sodat elke groep ten minste elke derde dag by hul registeronderwyser uitkom en deurbring.

Ons visie bly steeds om onderwys en onderrig te transformeer om binne 'n veranderende wêreldwye ekonomie en samelewing, ons leerders te bemagtig om verantwoordelike burgers te word.
Intussen sal Covid-19 waarskynlik nog lank met ons wees.

Hoe het dit ons personeel geraak?

Ons het net weer eens besef dat onderwysers aanpasbaar is! Daar is via Teams vergader, die plan van aksie is ter tafel gebring en onderwysers het digitaal begin klasgee. Wat beslis duidelik geraak het, is dat onderwysers toe harder gewerk het as binne die gewone klassituasie. Nuwe konsepte moes aangeleer word soos om video's saam te stel ter verduideliking van lesmateriaal en van die kollegas het as akteurs ontpop!

Daar is ook langer ure gewerk, want nadat die lesse uitgesaai is, moes daar aanlyn na elke leerder se OneNote-klasboek gekyk word, die dag se werk gemerk en remediëring toegepas word.

Vervolg op bladsy 7 . . .

. . . vervolg vanaf bladsy 6

Leerders wat steeds van die werk nie verstaan het nie, is via Teams of Yammer individueel ondersteun.

Baie onderwysers moes ook binne hierdie streng inperkingsmaatreëls nog hul eie huishoudings behartig. Boonop het datagebruik die hoogte ingeskiet, veral waar beide ouers van die huis af gewerk het. Skielik was onderwysers met gesinne in 'n lewe met tuisskool en tuiswerk gedompel! Dit was vir hulle 'n groot uitdaging om te midde van alles ook aan hulle eie kinders aandag te gee.

Leerders

Omdat ons leerders vertroud was met Teams en die onderrig soos wat dit geskied het voor die pandemie, was dit vir hulle 'n seepgladde oorgang. Sommige leerders het selfs sekere dae hul skooldrag aangetrek, net om te voel asof hulle skool toe gaan!

Die personeel het melding daarvan gemaak dat sommige leerders, wat binne die klassituasie nooit regtig bereid was om 'n mening te lug nie, skielik uitgesproke geraak het, want hulle kon via Yammer privaat met die onderwyser gesels en hy/sy kon dan in 'n een-tot-een situasie met meer vrymoedigheid reageer. Dit het daardie leerders se selfvertroue 'n geweldige hupstoot gegee en van dié leerders het aan die einde van 2020 hulle gemiddelde prestasie met 10% of meer verbeter!

Wat wel waar is, is dat die leerders die sosiale interaksie met hul maats ontsettend gemis het. Die tuisskool was nie vir hulle lekker nie. Geen buitemuurse aktiwiteite kon plaasvind nie en die leerders het emosioneel baie swaar gekry. Veral die jonger leerders het bang en angstig begin raak.

Teen die einde van 2020 het leerkragte ook opgemerk dat veral ons graad 7-leerders "slimmer" geraak het – hulle het aangeteken vir die aanlyn lesse en dan in die bed teruggespring en verder geslaap. Baie innoverend!

Samevattend

Die skool se leierkorps, asook innoverende denke en visie, het die personeel onbewustelik en onbedoeld voorberei vir Covid-19 sodat ons in moeilike tye en omstandighede kop bo water kon hou om ons leerders toe te rus en voor te berei vir die hoërskool en suksesvolle funksionering binne 'n elektroniese wêreld.

Ons ouers en personeel verdien, saam met die kinders, medaljes vir dit wat bereik is en bou tans steeds daarop voort. Ons is bevoorreg om steeds ons volle kurrikulum aan te bied en is op peil met wat van ons verwag word volgens die beplanning en riglyne van die WKOD. Ons glo dat ons ons leerders die wêreld instuur om hul plek in die samelewing te kan volstaan en die toekoms met vertroue tegemoet te kan gaan.

Ons salueer die ouergemeenskap van Laerskool Eversdal!

| Louise Rheeder is die afgelope 41 jaar verbonde aan Laerskool Eversdal. Sy is tans adjunkhoof van die skool. Sy is ook sedert 1981 'n meelewende lidmaat van Stellenberg-gemeente.

Samesteller: Sanèl Joubert / **Taalversorging:** Annemarie Spies /
Bydraes en voorstelle: sanel@stellenberg.co.za 021 976 4519
NG kerk Stellenberg, Edelweissweg, Eversdal / www.stellenberg.co.za

’n Covid-vriendelike feesmark met opwindende veranderinge

“Die feesmark word vanjaar, vergeleke met die mark van 2019, op ’n kleiner skaal aangebied, maar ook terselfdertyd op ’n heelwat groter skaal as wat dit in 2020 bedryf is,” sê Karen Visagie, nuwe feesmarkorganiseerder.

“Ons kan nou met die verandering van die mark se uitleg 270 uitstallers akkommodeer, teenoor die ongeveer 180 uitstallers in 2020. Vanjaar word die kleinsaal, grootsaal, markplein, asook die saalgedeelte van die kerk met mekaar verbind en as uitstalruimtes benut. Die mark se ingang gaan na die voorportaal van die kerk verskuif. Daarvandaan sal besoekers deur die saalgedeelte gaan, dan deur ’n tonnel wat uit tente gevorm word beweeg en so in die markplein uitkom. Stalletjies gaan ook in die tonnel geplaas word. Vanuit die markplein beweeg klante deur die grootsaal (deli-area) en kleinsaal en uiteindelik tot in die ou kafeteria-area, waar die kasregisters geplaas sal word.

“Die restaurant word vanjaar deur kostrokke vervang. Daar gaan vier kostrokke op die perseel wees waar besoekers ’n verskeidenheid kossoorte kan aankoop. Genoeg tafels en sitplekke sal onder tentafdakke ingeruim word, sodat besoekers hul etes gerieflik kan geniet. Pizzas, vis-en-skyfies, calamari, hamburgers, worsbroodjies, bobotie en gevulde pannekoeke is alles op die kostrokke se spyskaart. Lekker koffie en koek sal vanuit die kerkkantoor se komiteekamer bedien word. Kosaankope kan direk by die kostrokke betaal word.

“Ons het baie moeite gedoen om ook nuwe uitstallers die geleentheid te gee om aan die mark deel te neem en ongeveer 40% van vanjaar se uitstallers stal hulle ware vir die eerste keer by Stellenberg-feesmark uit. Tydens die keuring van uitstallers het ons deurgaans gefokus op aspekte soos die kwaliteit van produkte, die verkoopprys, die algehele aanbieding van produkte en of produkte aanpas by die heersende mode- en verbruikerstendense.

“Ek is baie opgewonde oor die verskeidenheid koue vleise en kase wat in die deli-afdeling te koop gaan wees, asook die pragtige handgemaakte kostuumjuwele wat gekeur is. Besoekers kan ook pragtige linneservette en tafeldoeke te wagte wees.”

Die feesmark is vanjaar twee dae langer as in die verlede en begin reeds Maandag 18 Oktober en duur tot Saterdag 6 November. Soos in die verlede moedig ons kopers aan om hul aankope met krediet- en debietkaarte te betaal.

Nooi asseblief vriende en familie uit om die pragtige ware by die mark te kom bewonder. Dit is ons gemeente se grootste en enigste fondsinsamelingspoging vir dié jaar en ons is ook terdeë bewus daarvan dat uitstallers baie afhanklik is van die inkomste wat hulle op die mark genereer.

Aangename kennis – ontmoet ons nuwe dominee

***Stellenberger* het met ds. Johan Visser, die gemeente se nuwe dominee, kennis gemaak om hom 'n bietjie beter te leer ken. Johan is tans leraar by die Woodland Hills Gemeenskapskerk in Bloemfontein en sal vanaf 1 Februarie 2022, na ds. Callie Visagie se aftrede, voltyds in Stellenberg-gemeente werksaam wees. Hy is 'n oud-Kapenaar en opgewonde om weer in die Kaap te kom woon en werk.**

Johan vertel dat hy in Brackenfell grootgeword het waar hy ook op laer- en hoërskool was. Sy pa het na jare diens vir die destydse Spoorweë, sy eie konstruksiebesigheid begin. Die Vissers was 'n musikale familie en sy pa het by heelwat musiekfeeste, onder andere die KKNK, opgetree.

"My vrou, Nicola, se nooiensvan was Shley," vertel Johan. "Sy is Engelssprekend en het in die eertydse Umtata, tans Mthatha grootgeword. Sy was in Adelaide in die Oos-Kaap op hoërskool en my skoonouers woon nou in Morgan Bay teen die Oos-Kaapse kuslyn. Dit bly ons gesin se gunsteling-vakansiebestemming."

Johan en Nicola het mekaar by die Hugenote Kollege in Wellington ontmoet. Hy was op daardie stadium besig met sy studie in jeugwerk en Nicola was 'n finalejaarstudent in maatskaplike werk. Hulle is dertien jaar getroud en het drie kinders. Johan beskryf hul oudste dogter Ava-Jane (10 jaar oud) as 'n saggeaarde en sportiewe meisie. James, ses jaar oud en die middelkind, is lekker besig en lief vir maatjies en fietsry. Olivia, die jongste (4 jaar oud), is die poppie in die huis en hou van dogtertjiegoed soos haar mamma se grimeersakkie.

Oor hoe Johan besluit het om teologie te gaan studeer en tot die bediening toe te tree, verduidelik hy dat hy nie in 'n kerksisteem grootgeword het nie. "Ek het wel van kleins af gehoor van Jesus en Hom geken," vertel Johan. "Ek het egter in die hoërskool 'n besondere ontmoeting met die Here gehad en toe 'n kerk gesoek waarby ek betrokke kon raak en belydenis van geloof kon aflê. Deur die genade het my lewenspad met dié van ds. Nico Simpson, wat uiteindelik 'n ongelooflike mentor in my lewe geraak het, gekruis.

"Na skool het ek eers saam met my pa in die kontruksiebedryf gewerk, maar die roeping om voltyds vir die Here te werk het my nie gelos nie en al sterker in my hart begin brand. Ek het vir 'n jaar en 'n half in Engeland gaan werk om geld vir my beoogde studie bymekaar te maak. Tydens my verblyf in Engeland het ek by 'n plaaslike gemeente se jeugbediening betrokke geraak en 'n passie vir jongmense ontwikkel. Vandaar dan my besluit om my vir die jeugwerkkursus by Hugenote Kollege in te skryf.

"Nicola het na haar studiejare 'n werk in George gekry en ek het by haar aangesluit toe ek 'n pos as jeugwerker by die Presbiteriaanse Kerk op George gekry het. Daar het ek ook baie saam met leiers en lidmate van die Anglikaanse Kerk gewerk en 'n nuwe wêreld, gevul met verskeie vorme van spiritualiteit, het vir my oopgegaan.

"Steeds het die hunkering in my gebrand om my teologiese studie aan te pak en my as predikant te bekwaam. Ek onthou nog hoe ek en Christi Thirion, nou leraar by NG kerk Kenridge, tydens een van ons staptogte in die Outeniquaberge, saam oor my droom gebid het.

Vervolg op bladsy 10 . . .

. . . vervolg vanaf bladsy 9

Kort na my en Christi se gesprek gaan daar toe 'n jeugwerkpos by die Paarlberg-gemeente in die Paarl oop.

"Ek het aansoek gedoen en aan die kerkraad verduidelik dat ek graag die ruimte gegun wil word om ses jaar se teologiese studie aan te pak terwyl ek as 'n jeugwerker vir die gemeente werk. Tot my groot verbasing het hulle ingestem om my voltyds aan te stel en my die geleentheid gebied om deeltyds te studeer. Tot vandag toe is ek baie dankbaar teenoor Paarlberg-gemeente wat dit vir my moontlik gemaak het om te studeer. Die gemeente se leierskap het die beginsel om 'n 'gestuurde gemeente' te wees, verstaan en uitgeleef.

"As jeugwerker het ek baie by jongmense geleer. Hulle energie is aansteeklik en ek was dikwels tydens jeugaande en -byeenkomste verras om te hoor oor hoeveel wysheid en insig jongmense beskik. Dit is selfs vir 'n 50-jarige kategeet moontlik om verhoudings met jongmense te bou. Hulle is net op soek na iemand wat eg is in sy/haar lewe en verhoudings. Hulle is nie bang om uitdagende vrae te vra nie en dit maak my opgewonde, want dit help my om my eie roeping gereeld te ondersoek."

In Stellenberg-gemeente gaan Johan grootliks fokus op familiebediening, wat ook aan die familiediens verbind is. Dié bediening is gerig op gesinne met laer- en voorskoolse kinders. Johan sê dat die Covid-19-pandemie groot eise aan jong gesinne gestel het.

"Dit is 'n uitdaging om nou weer balans tussen skool, werk en kerk te vind. Elke gesin het sy eie ritme en wanneer die ritme versteur word, laat val ons dikwels van die balle wat ons in die lug probeer hou. Ons moet mekaar nou help om weer gesonde ritmes te vind in byvoorbeeld die vestiging van geloofsgewoontes. Ons sal ruimtes van ware rus, waarin ons oor God kan reflekteer, moet herontdek. Kinders se geestelike gesondheid is vir my en my vrou baie belangrik en ons sien al meer simptome van ons veeleisende samelewing in die kinders om ons. Dis 'n saak wat dringend aandag moet kry. "Ek het onlangs weer die boek *Slow Church* gelees en besef dat ons ook 'n *slow family* moet word. Ons sal meer tyd as familie om die tafel moet spandeer, stadiger eet en die geure en smaak van die lewe rondom ons bewustelik moet geniet. Dit is in hierdie ruimtes waar 'n kind se identiteit gebou word en gesonde familiewaardes gekweek word."

Johan beskryf homself as 'n introvert met 'n nadenkende en reflekterende gees. Hy sê ware rus waartydens hy met homself en God kontak maak, is vir hom baie belangrik. Hy gebruik tyd op sy fiets of terwyl hy draf, vir oordenking en besinning. Behalwe vir sy liefde vir die natuur en die behoefte om tyd in die natuur te deur te bring, is hy ook 'n kranige kitaarspeler en liedjieskrywer. Die liedjie, Skree Vrystaat, wat gereeld op die kykNET-kanael gespeel word, is 'n skepping uit sy pen.

Johan sê dat gesinstyd vir hom baie belangrik is. Hy skeduleer deesdae individuele afsprake met sy kinders om seker te maak dat hy aan elkeen afsonderlik aandag skenk. Die Vissers geniet die buitelewe, ry graag fiets en hou gereeld buitelugpieknieks.

"Ons is baie bederf met die natuurskoon in die Woodlands Hill-landgoed waar ons tans woon," vertel Johan. Daar is verskeie wild op die landgoed wat vrylik rondloop en die stap- en bergfietsroetes bied geleentheid om die natuurskoon te verken. Maar ons is opgewonde om weer in die Kaap te kom woon. Ons gaan weer naby my ouers woon en gaan die geleentheid hê om ou vriendskappe te hervat.

"Daarmee saam is ek baie opgewonde om weer in 'n makrogemeente saam met 'n leraarspan te werk. Ek is so opgewonde om saam met die kreatiewe span, asook met die dinamiese leierskap van die nuwe gemeente, te werk. My persoonlike slagspreuk vir die lewe is: Ons help mekaar slaag. Ek glo dat binne dié span gaan dit 'n werklikheid wees."

Covid-19 en 'n mens se geloof

Deur: Ds. Marius Breytenbach

Die uitdagings van die Covid-19-pandemie het ons almal se lewens op die een of ander wyse diep geraak. Sommiges het geliefdes aan die dood afgestaan, ander se werkomstandighede het ingrypend verander en baie van ons leef saam met 'n groeiende onsekerheid oor wat die toekoms vir ons inhou. Hoe het die pandemie en die omstandighede daaromheen jou geloof geraak?

Wanneer die Bybel oor geloof praat, word dit nie as iets staties, wat 'n mens iewers op een slag vind, uitgebeeld nie. Toe professor Willie Jonker in 1993 oor die Gereformeerde belydenisskrifte geskryf het, het hy juis dié gedagte in die titel van sy boek verwoord: "Bevrydende waarheid". Geloof is dus iets wat – soos die lewe sy loop met 'n mens neem en God jou in daardie gebeure ontmoet – voortdurend bely en nuut verwoord moet word. Al gebruik ons oor eeue heen dieselfde woorde in ons geloofsbelydenisse, bied dit voortdurend nuwe inhoud en gestalte. Dikwels, wanneer die Here Hom (in die Bybelse konteks) met mense bemoei het, was die ontmoeting onverwags en is die mense juis in rigtings, wat hulle nie andersins sou kies nie, gedwing.

Hoe het die Here jou pad gekruis tydens die vreemde omstandighede van die Covid-19-pandemie? Wat binne-in jou het gedurende dié tyd verander? Voel jy nog deel van 'n groep mense wat glo en hulle geloof bely?

Covid-19 het beslis vir veranderinge in ons gemeente gesorg. Daar was vir enkele maande op Sondae nie 'n enkele mens in die kerk nie en die groepie wat wel na die verslapping van regulasies die dienste mag bywoon, is baie klein. Maar wanneer ons die getal mense wat ons aanlyn dienste volg, bytel, asook diegene wat na die daaglikse stemboodskappe luister, is ons meer as voorheen. Mense het beslis nie in die krisistyd opgehou om te glo nie. Inteendeel, soos wat ons in hierdie tyd verander is, of aangeraak is, het ons die Here opnuut herontdek. Dit het nuwe ervarings en bewuswordings in ons wakker gemaak. 'n Mens kom diep onder die indruk hiervan wanneer daar met lidmate in ons gemeente in gesprek getree word. Ons is opreg jammer vir die verliese wat mense in ons gemeenskap in hierdie tyd as gevolg van die pandemie gely het.

> Op berge en in dale en oral is my God; waar ons ook telkemale mag swerwe, daar is God! Waar ons gedagtes swewe of styg, ook daar is God; omlaag en hoog verhewe, ja oral is my God!
>
> Liedboek 509

Die kerkraad is terdeë daarvan bewus dat ons gemeente verander het, maar ons is nie angstig oor Stellenberg-gemeente se voortbestaan nie. Inteendeel, ons staan voor 'n wonderlike geleentheid om nou op 'n eenvoudige, maar relevante wyse die pad saam met gelowiges te stap.

. . . vervolg vanaf bladsy 11

Ons glo dat vanuit die vrug daarvan 'n nuwe toekoms sal realiseer. Deel saam in ons gemeente se visie en missie en help so bou aan 'n nuwe hede en toekoms in ons gemeenskap en land.

ONS GLO: ***Jesus, ons Verlosser, leef***

- In die een God: Vader, Seun en Heilige Gees.
- In Christus, wat deur die geloof en uit genade ons Verlosser is.
- In die Bybel: die Woord van God in mensetaal.
- In die algemene kerk van Christus waarvan ons deel is en spesifiek deel van kerke wie se geloof verwoord word in die Drie Formuliere van Eenheid en in die Belydenis van Belhar.

ONS STREEF: ***Om met die liefde van Christus inklusief oor alle grense heen uit te reik***

- Na mekaar in ons geloofsgemeenskap.
- Na mense in ons werkplek, buurt en breër gemeenskap.
- Na mense in ons land en die res van die wêreld.
- Na Moeder Aarde en alle vorme van lewe.

ONS LEEF: ***As getuies en volgelinge van Christus***

- Nader aan God.
- Nader aan mekaar.
- Om 'n verskil in die wêreld te maak.
- Om voortdurend te vernuwe.

Totsiens Mike

Predikante (van links: Marius Breytenbach, Hanno Ackerman, Mike Rossouw, Callie Visagie en Why Duvenhage) groet vir Mike Rossouw wat sedert 1982 'n meelewende lidmaat van die gemeente was. Hy was oor die jare heen by verskeie bedienings van die gemeente betrokke en was meer onlangs lid van die VatVyf-groep asook die gemeente se matrolbalspan. Hy beoog om eersdaags na Sandbaai, Hermanus te verhuis.

"Ons wens hom alle voorspoed in die nuwe tuiste toe en vertrou dat hy gereeld by Stellenberg-gemeente sal kom kuier," sê ds. Callie Visagie.

Die feesmarkspan

Lindy van Wyk de Vries (links) en Karen Visagie (regs) is volstoom besig met die voorbereidings vir vanjaar se feesmark. Die feesmarkkantoor het ook 'n splinternuwe, moderne voorkoms, danksy Karen se kreatiewe aanslag. Ons wens hulle alle sterkte met die harde werk wat voorlê, toe.

My reis met Covid-19 – eiesoortig en gemeenskaplik

Deur: Rudolph van Schoor

My reis met Covid-19 is anders as joune, maar ook nie uniek nie. Die virus sorg dat ek en jy ervarings deel wat simptome, die verlies aan vriende en familie en die herstelproses, insluit. Wanneer ons egter begin reflekteer oor wat met ons gebeur het, word die reis persoonlik.

My aanvoeling is dat die meeste van ons hierdie spanning tussen die gedeelde en die eiesoortige ervarings probeer balanseer om sin daarvan te maak. Die spanning lê dan opgesluit daarin of my optrede en ervaring van Covid-19 reg of verkeerd is. Dit opper dan ook in die vraag of daar iets fout is met my indien my ervaring verskil van ander s'n.

Ek het op 23 Desember 2020 positief getoets vir Covid-19. Natuurlik was Kersfees- en Nuwejaarsvieringe toe neusie verby en my teleurstelling groot. Die virus het my swaar getref en op 'n stadium was dit naelskraap of ek in die hospitaal sou beland, al dan nie. Ek het die heeltyd positief probeer bly, maar in my agterkop was daar 'n gesprek aan die gang: Hoe erg gaan die simptome nog raak? Wat gaan die uiteinde wees? Gaan ek dit maak? Ek was deeglik bewus daarvan dat ek nie die uiteinde sou kon voorspel nie.

In my praktyk as berader is dit my werk om mense te ondersteun wanneer hulle deur die impak van Covid-19 op hulle lewens probeer werk. Skielik was die rolle omgeruil en ek was die ou met al die vrae wat in die stoel gesit het. Met verloop van tyd het ek herstel en dit was 'n groot aanpassing vir my om te leer om na my liggaam te luister en nie te veel, te vining te wil doen nie. Net toe ek egter dink ek is op die herstelpad, word ek gediagnoseer met sogenaamde lang-Covid.

Lang-Covid verwys na die langtermyneffek wat die virus op jou liggaam kan hê en dit kan verskillende simptome insluit. Pasiënte sukkel om te herstel van:

- Swak kardiovaskulêre fiksheid
- Liggaamskrag wat afgetakel is
- Trauma en depressie
- 'n Deurlopende tekort aan suurstof
- Spier- en gewrigspyne
- Swak slaappatrone
- Angstigheid
- Hartkloppings
- Duiseligheid
- Tinnitus – 'n konstante singende geluid in die ore
- "Brain fog"– swak geheue, konsentrasie en aangetaste uitvoerende breinfunksie.

In my geval was dit die "brain fog" wat my getref het. Ek het verskriklik gesukkel met my geheue en konsentrasie. Ek was voortdurend daarvan bewus dat ek nie so skerp soos voorheen is nie. In gesprekke met ander mense het ek gevoel asof ek een tree agter almal is en ek het gesukkel om die belangrikste goed wat mense sê, te onthou.

Vervolg op bladsy 14 . . .

. . . vervolg vanaf bladsy 13

Gelukkig kon ek met die hulp van intensiewe arbeidsterapie ten volle herstel. Tussendeur het ek ook familie en vriende weens die virus verloor.

Ek skryf oor my persoonlike ervaring omdat ek besef hoeveel mense met lang-Covid-19 sukkel en nie verstaan wat met hulle verkeerd is nie. ’n Mens is bang om aan jouself te erken dat Covid-19 nog nie met jou klaar is nie. In baie gevalle is ’n mens onseker oor wat besig is om met jou te gebeur en bly jy dan eerder stil, veral wanneer kognitiewe of psigiatriese simptome ter sprake is. Oor die algemeen is ’n mens meer gemaklik om oor fisieke simptome soos kortasem en verswakte liggaamskrag te praat. Ek hoop dat my ervaring ook ander mense sal help om woorde te vind vir dit wat hulle ervaar en dat hulle die mense na aan hulle in hulle vertroue sal neem en daaroor sal begin praat.

Ek het die volgende geleer: Covid-19 en lang-Covid was die beker wat die Here vir my gegee het om te drink. Eers het ek daarteen baklei, maar toe ek gewillig word om dit te drink, het ek besef dat ek die Here kan vetrou en loof, selfs wanneer dit baie sleg gaan – selfs wanneer ek nie weet hoe die prentjie aan die einde van hierdie tonnel gaan lyk nie.

Ek het nie noodwendig al die antwoorde nodig voordat ek vorentoe kan beweeg nie. Die Here wat alles ten goede laat meewerk, het vir my nuwe betekenis gekry. Ek moes uit myself en my eie verwysingsraamwerk klim en begin groei en ontwikkel.

Op persoonlikheidsfaktore wat ek voorheen geïgnoreer het, het die Here sy vinger kom druk. Ek moes groter word as my probleem. Die Here het vir my gewys dat dit wat ek nodig het om die wa deur die drif te trek, reeds as ’n geskenk aan my gegee is. Die vertrekpunt was om in kongruensie met myself te wees en vanuit die innerlike balans omstandighede te verwerk. Die antwoord op die vraag wie is jy . . . word dan skielik die gereedskap waarmee ’n mens die uitdagings moet aanpak.

Ten slotte: gee uitdrukking aan ervarings. Prááát met die mense na aan jou en kry die hulp wat jy nodig het. Moenie skaam wees nie. Geloof te midde van ’n mens se stryd om te bly vertrou en om ooreenstemmend daarmee vol te hou, was my vertrekpunt om sin te kon maak oor wat met my gebeur het. Dit het my ook gehelp om die spanning tussen my eie unieke ervaring met Covid-19 en my gedeelde ervaring met ander mense, te balanseer.

| Rudolph van Schoor is ’n lewensafrigter en terapeut verbonde aan die Stellenberg-terapiesentrum.

Covid-19 en die hantering van verlies

Deur: René Potgieter

Ons almal beleef iewers gedurende ons lewe ’n vorm van verlies wat op verskillende wyses vir elkeen verloop. Net die aanbreek van die inperkingstyd tydens die aanvang van die Covid-19-pandemie, het al veroorsaak dat baie mense ’n onmiddellike gevoel van verlies ervaar het en die woord “verlies” het sinoniem met die Covid-19-inperkingstyd geraak.

Talle het geliefdes aan die dood afgestaan, of self die virus onder lede gehad. Die Covid-19-pandemie en gepaardgaande inperkingstyd het op ’n baie unieke manier veroorsaak dat verlies ’n werklikheid in ons lewens geword het en het ons almal se lewens verander.

Om enkele voorbeelde te noem:

- Daar is ’n gevoel van verlies aan die normale dinge waaraan ek gewoond was.
- Daar is ’n gevoel van verlies aan die bekende.
- Daar is ’n gevoel van verlies aan sekerheid op politieke, ekonomiese, sosiale en maatskaplike vlak.
- Daar is ’n gevoel van verlies want ’n mens mis om by jou vriende te kuier.
- Daar is ’n gevoel van verlies aan inkomste, werksekerheid en kollegas.
- Daar is ’n gevoel van verlies aan gesondheid wanneer mense om my begin siek word.
- Daar is ’n gevoel van verlies wanneer dood by kennisse of familie intree.
- Te midde van die Covid-19-pandemie en inperkingsregulasies kon mense nie noodwendig hul geliefdes in hospitale besoek, of vir hulle groet voordat hulle sterf nie.

Wat ’n mens in hierdie lys opmerk, is dat verlies nie net na fisiese verliese soos werkloosheid, siekte of die verlies aan inkomste verwys nie, maar ook na emosionele verliese soos die verlies aan vryheid, geleenthede, verbintenisse, fisiese aanraking, roetine en toekomssekerheid.

Verlies veroorsaak soms intense vrees en ’n gevoel van hopeloosheid, of bring ’n verlies aan beheer en totale ontwrigting mee.

Die trauma verbonde aan Covid-19 en die psigiese impak wat dit op mense se lewens het, sal waarskynlik nog vir baie jare met ons wees. Hoe beter ons die emosies rakende dié verliese nou bestuur en verwerk, hoe vinniger behoort ons vorentoe te kan beweeg.

Hier volg ’n paar praktiese wenke om verlies te hanteer:

- Wees eerlik oor jou gevoelens. Ontkenning van verlies gaan jou nie help nie.

Vervolg op bladsy 16 . . .

. . . vervolg vanaf bladsy 15

- Soek betyds hulp indien jy hulp nodig het. Gesels met iemand wat jy vertrou, of met 'n professionele berader, indien jou neerdrukkende emosies nie verbeter nie.
- Behou kontak met jou familie en kollegas.
- Treur oor die verlies.
- Fokus op 'n gebalanseerde lewenstyl met ’n gebalanseerde dieet, genoeg slaap en oefening.
- Moenie groot veranderinge in jou lewe maak of besluite neem indien jy in die midde van verlies, of ’n rouproses is nie.
- Doen moeite om nie geestelik terug te sak nie. Gebed en jou geloofslewe is belangrik in tye van verlies, of dit oor dood, siekte, of die verlies van verhoudings gaan. God verstaan hoe ons voel, ook as ons in hierdie tyd sy liefde en trou betwyfel en selfs wonder of ons nog glo.
- Behou ’n positiewe lewensbeskouing. ’n Mens is geneig om wanneer jy ’n slegte situasie beleef, negatief na alles rondom jou te kyk. Daar is baie meer waarde daarin om positief na die dinge om jou te probeer kyk.
- Leer om ten spyte van die verlies wat jy beleef of ervaar, nie op te hou om te volhard in dit wat jy moet doen nie. Verlies is nie ’n verskoning om dit waarmee jy moet besig wees, te staak nie.
- Gee vir mekaar ruimte om verskillende gevoelens te ervaar. Mense ervaar ’n hele reeks emosies wanneer hulle trauma of verlies soos skok, ontkenning, irritasie, ongeloof, hartseer, woede, of selfs aggressie, verwerk. Sommige mense is bereid om daaroor te praat, ander sal verkies om hulself te onttrek. Elkeen se emosies is egter geldig en eg. Maak ruimte vir mekaar en luister na mekaar se ervarings.

Ter afsluiting: Verlies en trauma het verskillende gedaantes – dit kan ’n skielike skok wees wat deur ’n ongeluk, siekte of dood veroorsaak word, maar soms is dit ’n uitgerekte ervaring van ontwrigting soos die voortslepende droogte, of soos nou, die Covid-19-tyd. Dit raak nie net diegene wat direkte verliese gely het nie, maar ook ’n uitgebreide gemeenskap. In tye van verlies en swaarkry kan ’n gemeenskap mekaar ondersteun om dit te oorkom. Dit is ’n tyd waartydens gelowiges God se liefde vir mekaar en ander kan bewys deur na mekaar te luister, geduldig te wees met mekaar en praktiese, diensbare take vir mekaar te doen.