Die rol van vrees by die swaarmoedige adolessent -

‘n Pastorale studie

J. M. GRIESSEL

Verhandeling voorgelê ter gedeeltelike nakoming van die vereistes vir die graad Magister Artium in Pastoraal aan die Potchefstroomkampus van die Noordwes-Universiteit

Studieleier: Prof. dr. W.C. Coetzer

Desember 2012

DANKBETUIGINGS

My opregte dank aan die volgende persone, sonder wie hierdie studie nie moontlik sou wees nie:

- My Hemelse Vader, vir die voorreg om te kan studeer, en vir die gawes en talente wat ek ontvang het.
- My beste vriend en eggenoot, Chris. Dankie vir die eindelose geduld, hulp en bemoediging. Sonder jou sou die studie onmoontlik gewees het. Jammer vir al die jare wat jy ʼn studie- wewenaar was. Ek sal vergoed daarvoor.
- My kinders en kleinkinders: dankie vir julle baie opofferings, liefde, geduld, aanmoediging en ondersteuning. Dankie Rita vir al die geduld en bystand deur die jare.
- Prof Wentzel Coetzer wat as studieleier opgetree het. Dankie vir die besondere leiding, die bevestiging van die doel met hierdie studie, raad, geduld en inspirasie. Dankie vir die ekstra myl wat Prof saam met my geloop het. Mag die Here u seën.
- Adri Geldenhuis – vir die taalversorging – Jy is ʼn ster.
- Die deelnemers wat deelgeneem het aan hierdie studie.
- "***My Hemelse Vader, Here Jesus en Heilige Gees baie dankie vir U groot genade wat my in staat gestel het om hierdie studie te kon voltooi. Dankie vir die kosbare waarhede wat U my geleer het, ook vir die insig en kennis omtrent die adolessent se probleem wat U aan my geopenbaar het. Amen".***

J.M. GRIESSEL

NOVEMBER 2012

OPSOMMING

In hierdie studie is daar gefokus op die pastorale begeleiding van die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees.

ʼn Literatuurstudie is onderneem om die rol van vrees in die verskillende ontwikkelingsfases te ondersoek by die swaarmoedige tiener.

Die **basis-teoretiese navorsing** (Hfst. 2) het getoon dat dit ʼn geweldige uitdaging is om die teologiese vertrekpunte, primêr vanuit die Skrif, geïnspireer deur die Heilige Gees te kan ontgin. Hierdie vakgebied fokus spesifiek op God se aktiwiteit deur die bediening van mense. Dit is vanuit die Skrif dat die tiener beraad kan word en tot getuie gebring kan word van God se groot dade.

Die vrees wat die jongmens bedreig, word beskryf as die vyand wat die innerlike mens bedreig. Dit is hierdie tipe bedreiging wat die tiener se self vernietig. God wil hê dat elke mens sy bekommernis op Hom moet laai of gee.

In die **meta-teoretiese afdeling** (hfst. 3 en 4) is daar gefokus op bydraes vanuit die aangrensende wetenskappe soos psigologie, sosiologie en kriminologie om vas te stel tot watter mate ʼn bydrae gelewer is om ʼn beter verstaan te kan kry van die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees. Vanuit die onderskeie teorieë van verskeie aangrensende wetenskappe kan uiteindelik ʼn duidelike prentjie verkry word van die totale problematiek betreffende hierdie tema. As gevolg van emosionele verwonding het die tiener baie skade gelei en dit het sy identiteitskrisis en selfwaarde ʼn knou gegee. Daar moet ook gelet word op die wyse waarop die gaping tussen die wetenskappe vernou het ten einde ʼn beter begrip te kan kry oor die nuutste inligting met betrekking tot die terapeutiese begeleiding van die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees.

Vanuit die **empiriese navorsing** (hfst. 4) is vier gevallestudies geselekteer van tieners wat traumatiese ervarings beleef het. Hierdie las van emosionele bagasie uit die verlede van tieners veroorsaak dat die uitdagings van die lewe somber en sonder vreugde is. Die tiener se negatiewe en swak selfpersepsies is dalk ook die rede omdat daar gebrek is aan rolmodelle. As gevolg van hierdie gebrek is daar ook ʼn swak verhouding met God en medemens.

Deur middel van ’n hermeneutiese wisselwerking tussen basis-teoretiese riglyne en meta-teoretiese perspektiewe is daar gepoog om binne die **praktyk – teoretiese afdeling** (hfst. 5) uiteindelik ’n verstelde praktykteorie te formuleer met betrekking tot die pastorale begeleiding van die emosioneel verwonde tiener wat worstel met vrees. Die praktykgerigte model is dus geformuleer om as riglyn te kan dien vir die pastorale begeleiding van die swaarmoedige en vreesagtige adolessent.

Sleutelterme:

- Emosionele verwonding
- Innerlike genesing
- Verandering
- Vernuwing
- Pastorale berading
- Vrees
- Swaarmoedigheid/depressie

ABSTRACT

The focal point in this study is the pastoral counselling and care of the heavy-hearted or depressed teenager who struggles with fear.

The **basic-theoretical perspective** (chapter 2) emphasises the importance of counselling of the teenager from a Biblical viewpoint to be a testimony of the greatness of God. The fear that the teenager suffers from, is also described as the enemy who poses a threat to the inner being of the person. Therefore this type of threat can often lead to the total destruction of the inner being of a teenager. An intimate relationship with God enables a person to seek refuge in God from any problem he or she might experience. This relationship with God will guarantee the person of His full protection.

It is of the utmost importance for an adolescent to seek wisdom and follow their parental guidelines. It is also important for young people to make the correct choices to enjoy the protection and guidance of God. They must also continually ponder over and treasure the guidance of their parents.

The **meta-theoretical perspective** (chapters 3 and 4) focusses on the contribution and applicability of neighbouring sciences such as psychology, sociology and criminology. It was proven among other aspects that emotional hurt in different areas, was the reason for serious damage to the inner being of teenagers. In many cases the result was amongst others an identity crisis as well as a low self-esteem. At the end of this section temporary guidelines are suggested to aid the counselling of the depressed teenager who suffers from excessive fear.

The section on **empirical research** (chapter 4) as a sub-section of the meta-theoretical research, introduced four case-studies regarding teenagers who had traumatic experiences and as a result suffered from multiple negative emotions. In all four cases it became evident that these emotions were eventually the result of a life without any joy or meaning. A very important factor regarding their negative self-image or self-perception seemed to be the absence of role-models. The further result repeatedly seemed to be a distorted relationship with God and fellow-men.

In the section on **practical-theoretical perspectives** (chapter 5) an attempt is made to formulate an adapted practice theory through a hermeneutical interaction between

basis-theoretical guidelines and meta-theoretical perspectives that can be applied to the guidance of the emotionally wounded teenager who is wrestling with fear. Included hereby is then a proposed model with some practical guidelines.

Key-terms

- Adolescent
- Emotional wounding
- Inner healing
- Downheartedness/depression
- Fear
- Pastoral counselling
- Downheartedness/depression

INHOUDSOPGAWE

AFDELING A

INLEIDING

HOOFSTUK 1

1.1 ORIËNTERING EN PROBLEEMSTELLING 1

1.1.1 Die rol van negatiewe emosies 3

1.2 SPESIFIEKE LEEMTES IN HUIDIGE KENNIS RAKENDE DIE ONDERWERP 5

1.3 NAVORSINGSVRAAG 7

1.3.1 Verdere vrae 7

1.4 DOELSTELLING EN DOELWITTE 7

1.4.1 Doelstelling 7

1.4.2 Doelwitte 7

1.5 SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT 8

1.6 METODOLOGIE 8

1.6.1 Basis-teoretiese perspektiewe 9

1.6.2 Meta-teoretiese perspektiewe 9

1.6.3 Praktyk-teoretiese perspektiewe 10

1.7 HOOFSTUK INDELING 11

AFDELING B

BASIS-TEORETIESE PERSPEKTIEWE

HOOFSTUK 2 – EKSEGESE VAN ’n AANTAL GEDEELTES UIT DIE SKRIF

2.1 INLEIDING 12

2.2 DOELSTELLING 12

2.3 BASISTEORIE 13

2.4 METODOLOGIE 13

2.5 ENKELE DEFINISIES 14

2.6 AFBAKENING VAN TOEPASLIKE SKRIFGEDEELTES 15

2.7 VERKLARING VAN SKRIFGEDEELTES 16

2.7.1 Ps. 57: Die vrees van mens teenoor mens 16

2.7.2 Spr. 6:20-23: Gesonde agting vir ouerlike onderwysing en tug 21

2.7.2.1 Ouerlike voorskrifte om die jongmens te onderrig 21

2.7.3 Fil. 4:6-9: Die teenpool van vrees en neerslagtigheid: vrede en kalmte by God 27

2.7.3.1 Ongeag die omstandighede waarin die jongmens hom bevind, kan hy nog altyd die vrede van God ervaar en getrou bly aan die Here. 27

2.7.4 1 Pet. 5:7: Die voorsienende hand van God as stabiliserende faktor teen vrees en swaarmoedigheid. 33

2.7.4.1 Ten spyte van verontregting moet elkeen aanhou om goed te doen en toelaat dat God in sy lewe heers. Elkeen moet homself verneder onder die kragtige hand van God om sodoende van alle kommer en kwellinge ontslae te raak............ 34

2.8 BASIS-TEORETIESE GEVOLGTREKKINGS MET BESONDERE VERWYSING NA VREES EN DIE IMPAK DAARVAN OP SWAARMOEDIGHEID BY DIE ADOLESSENT 37

AFDELING C

METATEORETIESE PERSPEKTIEWE

HOOFSTUK 3 – EVALUERING VAN DIE BYDRAE DEUR ANDER HULPWETENSKAPPE

3.1 DOELSTELLING EN BASIESE VERTREKPUNT 40

3.2 METATEORIE 40

3.3 DEFINISIES... 41

3.3.1 Die mens as holistiese wese 41

3.3.2 Adolessensie.. 42

3.3.3 Angs.. 42

3.3.4 Vrees... 43

3.3.5 Depressie/swaarmoedigheid 44

3.4 DIE ONTWIKKELING VAN DIE ADOLESSENT 44

3.4.1 Liggaamlike en fisiologiese ontwikkeling 44

3.4.2 Soeke na ’n eie identiteit 45

3.4.3 Psigososiale ontwikkeling 46

3.4.4 Emosionele ontwikkeling 47

3.4.5 Opvoedkundige implikasies 47

3.4.6 Ouer/kind verhouding 48

3.4.7 Adolessente portuurgroep 49

3.5 DIE ADOLESSENT SE BELEWING VAN TRAUMA 49

3.5.1 Definisie van trauma 49

3.5.2 Die onderdrukking van trauma 50

3.6 DIE VERBAND TUSSEN LIGGAAM EN EMOSIES 50

3.7 EMOSIES 51

3.7.1 Onverwerkte emosies tydens kinderjare 51

3.7.2 Emosies wat skadelik is vir die liggaam 51

3.8 EVALUERING VAN ’N AANTAL NAVORSERS SE BENADERING TOT EMOSIONELE VERWONDING EN VERLIESE 51

3.8.1 Jantz (2003) se beskrywing van die proses van emosionele verwonding 52

3.8.1.1 Verwonding en verwerping deur woorde 52

3.8.1.2 Verwonding en verwerping deur verwaarlosing 52

3.8.1.3 Die M.I.A. ouer (*missing in action*) 54

3.8.1.4 Die komediant wat deur humor andere afkraak. 54

3.8.1.5 Die groot uitdeler van skuldgevoelens...................................... 55

3.8.1.6 Die Prediker 55

3.8.1.7 Die historikus 55

3.8.1.8 Stil stuipe 55

3.8.1.9 Lae selfbeeld en gebrek aan selfvertroue 56

3.8.2 Wright se beskrywing van die reaksie van die adolessent op trauma.. 56

3.8.2.1 Die adolessent se reaksie op die krisisse in sy/haar lewe 57

3.8.2.2 Enkele voorstelle ter begeleiding van die adolessent 58

3.8.2.3 Wright se algemene riglyne betreffende die beradingsproses 59

3.8.2.4 Vrae en stellings wat kan help om die verwonde emosies vry te stel 60

3.8.2.5 Die berader se benadering wanneer die adolessent in ’n krisis is.. 61

3.8.3 Hemfelt *et al.* se tien-fase genesingsmodel 61

3.8.3.1 Fase 1. Eksplorasie en ontdekking 62

3.8.3.2 Fase 2. Inventaris van verhoudings 63

3.8.3.3 Fase 3. Beheer oor verslawings.. 63

3.8.3.4 Fase 4. Om die huis te verlaat en totsiens te sê......................... 63

3.8.3.5 Fase 5. Rou oor verliese 64

3.8.3.6 Fase 6. Nuwe self-persepsies 64

3.8.3.7 Fase 7. Nuwe ervarings 64

3.8.3.8 Fase 8. Nuwe ouerskap 65

3.8.3.9 Fase 9. Rentmeesterskap betreffende verhoudings 66

3.8.3.10 Fase 10. Instandhouding 66

3.8.4 Stoop en Masteller se beskrywing van die proses van vergifnis 67

3.8.4.1 Ses fases van vergifnis 67

3.8.4.2 Daar is verskeie maniere om uitdrukking te gee aan die mens se gevoelens: 69

3.8.4.3 Persone moet grense in plek stel om hulself te beskerm............ 70

3.8.4.4 Kanselleer die skuld 70

3.8.4.5 Oorweeg die moontlikheid van versoening................................ 70

3.8.4.6 Selfvergifnis 70

3.8.4.7 Indien vergifnis weerhou word... 71

3.8.5 Tauke se klem op die rouproses 72

3.8.6 Van Pelt en Hancock se benadering met adolessente 73

3.8.6.1 Skep 'n veilige plek as teenvoeter vir vrees............................... 73

3.8.6.2 Kry die feite 73

3.8.6.3 Neem tyd om na hulle verhale te luister 74

3.8.6.4 Skep 'n vertrouensverhouding... 74

3.8.6.5 Laat ruimte vir die uitdrukking van gevoelens............................ 75

3.8.6.6 Assesseer die vlak van onmiddellike risiko................................ 75

3.8.6.7 Evalueer die sinvolheid van jou betrokkenheid.......................... 77

3.9 VOORLOPIGE RIGLYNE VANUIT DIE META-TEORETIESE VERKENNING VIR DIE BEGELEIDING VAN DIE SWAARMOEDIGE ADOLESSENT WAT WORSTEL MET VREES.. 77

3.9.1 Skep 'n veilige plek 78

3.9.2 Skep ’n vertrouensverhouding 78
3.9.3 Kry die feite 78
3.9.4 Kennis oor die verlede – eksplorasie en ontdekking 78
3.9.5 Die belangrikheid van die verhaal te vertel 79
3.9.6 Laat ruimte vir die uitdrukking van gevoelens 79
3.9.7 Assesseer die vlak van onmiddellike risiko 79
3.9.8 Inventaris van verhoudings 79
3.9.9 Beheer oor verslawings 80
3.9.10 Om die huis te verlaat en totsiens te sê 80
3.9.11 Rou oor verliese 80
3.9.12 Onverwerkte emosionele verwonding 81
3.9.13 Die belangrikheid van vergifnis asook selfvergifnis 81
3.9.14 Die adolessent se reaksie op krisisse 82
3.9.15 Nuwe selfpersepsies 82
3.9.16 Nuwe ervarings 83
3.9.17 Nuwe ouerskap 83
3.9.18 Rentmeesterskap betreffende verhoudings 83
3.9.19 Instandhouding 84
3.9.20 Empatiese betrokkenheid by mekaar 84
3.9.21 Stel grense ter wille van eie beskerming 84

3.10 SAMEVATTING 84

HOOFSTUK 4 – EVALUERING VAN DIE RESULTATE VAN ’n EMPIRIESE ONDERSOEK

4.1 INLEIDING 87

4.2 DOELSTELLING 87

4.3 METODOLOGIESE VERANTWOORDING 88

4.4 KWALITATIEWE NAVORSING 89

4.4.1 Kwalitatiewe navorsing gedefinieer 90

4.4.2 Die doel van kwalitatiewe navorsing 91

4.5 VERSKILLENDE ONDERSOEK VERSKYNINGSVORMS 91

4.6 KWALITATIEWE – EN KWANTITATIEWE NAVORSING 92

4.7 ONDERSKEIDENDE KENMERKE VAN KWALITATIEWE NAVORSING 93

4.7.1 Onderskeid tussen die kwantitatiewe en kwalitatiewe benadering 95

***4.8* GEVALLESTUDIES 99**

4.8.1 ŉ Omskrywing 99

4.8.2 Die doel van gevallestudie 99

4.8.3 Die kenmerke van gevallestudie 99

4.8.4 Data-insameling metodes in gevallestudie 101

4.9 DEELNEMENDE – AKSIE NAVORSING 101

4.9.1 Enkele definisies van deelnemende aksie-navorsing 102

4.10 ONDERHOUDVOERING 103

4.10.1 Samestelling van die vraelys 105

4.10.1.1 Data-analise 106

4.11 INLIGTING EN RESULTATE VAN DIE EMPIRIESE ONDERSOEK TEN OPSIGTE VAN DIE ROL VAN VREES BY DIE SWAARMOEDIGE ADOLESSENT 106

4.11.1 Doelwit 106

4.11.1.1 Keuse van deelnemers 106

4.11.1.2 Etiese riglyne wat gevolg is 106

4.11.1.3 Plek waar die kwalitatiewe navorsing uitgevoer is 107

4.11.1.4 Die dokumentering van die prosesse 107

4.11.2 Deelnemers 107

4.11.3 Onderhoude 107

4.11.3.1 Deelnemer een 107

4.11.3.2 Deelnemer twee 112

4.11.3.3 Deelnemer drie 117

4.11.3.4 Deelnemer vier 119

4.12 SAMEVATTING VAN EMPIRIESE RESULTATE 122

AFDELING D

PRAKTYK-TEORETIESE PERSPEKTIEWE

HOOFSTUK 5 – DIE FORMULERING VAN PASTORALE RIGLYNE

5.1 INLEIDING EN OMSKRYWING VAN PRAKTYKTEORIE AS BEGRIP........124

5.2 DOEL VAN DIE HOOFSTUK 125

5.3 PASTORALE BERADING........126

5.4 DIE DOEL VAN PASTORALE BERADING. 128

5.4.1 Verandering........128

5.4.2 Genesing........129

5.4.3 Genesing van herinneringe 131

5.4.4 Verdere doelwitte 132

5.4.4.1 Kommunikasie 132

5.4.4.2 Christus- verwesenliking 132

5.4.4.3 Geestelike welsyn........132

5.4.4.4 Ondersteuning 133

5.4.4.5 Selfbegrip 133

5.5 DIE PASTORALE BERADINGSVERHOUDING 133

5.5.1 Die berader se etiek........133

5.5.1.1 Die verhouding tussen berader en beradene 134

5.5.1.2 Hartlikheid........134

5.5.1.3 Integriteit 135

5.5.1.4 Empatie 135

5.5.1.5 Verdere belangrike kwaliteite 135

5.5.2 Die waarom vraag 135

5.6 DIE BERADER 136

5.6.1 Die berader se kernvaardighede 136

5.6.1.1 Aktiewe luister 136

5.6.1.2 Aanwesigheid 137

5.6.1.3 Empatiese respons 137

5.6.1.4 Ondersoekend 137

5.6.1.5 Doelwitbepaling 137

5.6.2 Die belangrikheid van die leiding van die Heilige Gees 137

5.7 DIE BERADENE 138

5.7.1 ’n Bybelse vertrekpunt betreffende berading aan die adolessent 138

5.7.2 Redes vir berading 138

5.7.2.1 Gesinsberading 138

5.7.2.2 Die stel van grense 139

5.7.2.3 Geestelike leiding 140

5.7.2.4 Berading van die adolessent 140

5.7.2.5 Probleem identifisering 141

5.7.2.6 Doelwitstelling 142

5.8 VOORKOM PROBLEME VAN ADOLESSENSIE ... 143

5.8.1 Vestig ’n geestelike grondslag ... 143

5.8.2 Gesinsvoorbeeld ... 143

5.9 RIGLYNE VIR DIE PRAKTIESE BEGELEIDING VAN DIE SWAARMOEDIGE ADOLESSENT WAT MET VREES WORSTEL ... 144

5.9.1 Die versameling van inligting oor die beradene ... 144

5.9.1.1 Oplossings vir elke probleem ... 144

5.9.2 Die insameling van inligting ... 144

5.9.3 Interpretasie van die inligting ... 145

5.10 DIE GEBRUIK VAN DIE SKRIF ... 146

5.11 BELANGRIKHEID VAN DIE HEILIGE GEES ... 147

5.12 DIE NOODSAAKLIKHEID VAN ’N ROUPROSES ... 147

5.12.1 God verstaan die pyn en rou ... 148

5.12.2 Pastorale sorg en rou ... 148

5.12.3 Rou oor verliese ... 149

5.12.4 Die positiewe waarde van rou ... 150

5.12.4.1 Die rouproses ... 151

5.12.4.2 Skok en ontkenning ... 151

5.12.4.3 Woede ... 151

5.12.4.4 Depressie/neerslagtigheid ... 151

5.12.4.5 Onderhandeling en wensdenkery ... 152

5.12.4.6 Hartseer ... 152

5.12.4.7 Aanvaarding en berusting ... 153

5.13 BERADINGSBEGINSELS ... 153

5.13.1 Die rol van gebed en innerlike genesing ... 153

5.13.2 Gebed tydens sessies ... 155

5.13.3 Gebedsterapie en verdedigingsmeganismes ... 155

5.13.4 Gebedsterapie en gebedsondersteuning ... 156

5.13.5 Die berader se persoonlike gebedslewe ... 156

5.13.6 Vas ... 157

5.14 DIE HELENDE KRAG VAN VERGIFNIS ... 157

5.14.1 Goddelike herstelwerk ... 158

5.14.2 Wat vergifnis nie is nie ... 158

5.14.2.1 Vergifnis is nie om die oortreding of impak gering te skat nie ... 158

5.14.2.2 Vergifnis is nie die goedkeuring van die verkeerde nie ... 158

5.14.2.3 Vergifnis is nie om 'n verskoning te soek nie ... 158

5.14.2.4 Vergifnis is nie regverdiging nie ... 159

5.14.2.5 Vergifnis is nie 'n algemene kwytskelding van straf nie ... 159

5.14.2.6 Vergifnis en versoening is nie sinoniem nie ... 159

5.14.2.7 Vergifnis is nie ontkenning nie ... 159

5.14.2.8 Vergifnis is nie om te vergeet nie ... 160

5.14.2.9 Vergifnis is nie 'n teken van swakheid nie ... 160

5.14.2.10 Vergifnis is nie selfblamering nie ... 160

5.14.3 Wat vergifnis wel is 160

5.14.4 Seamands se sewe stappe vir vergifnis 161

5.14.5 Struikelblokke op pad na vergifnis........ 162

5.15 SELFVERGIFNIS 163

5.15.1 Die adolessent se skuldgevoelens, selfverwyte en onvergewensgesindheid teenoor hom/haarself........ 163

5.16 OM ‘GOD TE VERGEWE’ 164

5.17 ENKELE FINALE VOORSTELLE TER BEGELEIDING VAN DIE SWAARMOEDIGE ADOLESSENT WAT WORSTEL MET VREES 165

5.17.1 Skep ’n veilige plek 165

5.17.2 Kry die feite 165

5.17.3 Neem tyd om na verhale te luister........ 165

5.17.4 Skep ’n vertrouensverhouding 166

5.17.5 Kennis oor die verlede 166

5.17.6 Laat ruimte vir die uitdrukking van emosies soos vrees en swaar-moedigheid........ 166

5.17.7 Assesseer die vlak van onmiddellike risiko 166

5.17.8 Inventaris van verhoudings 167

5.17.9 Beheer oor verslawings........ 167

5.17.10 Afskeid neem van en rou oor gesinspyn 167

5.17.11 Onverwerkte emosionele verwonding wat aanleiding kon gee tot vrees en swaarmoedigheid 168

5.17.12 Die adolessent se tipiese reaksie op vrees en swaarmoedigheid 168

5.17.13 Nuwe selfpersepsies as teenvoeter teen vrees en swaarmoedigheid 169

5.17.14 Nuwe ervarings wat vrees op die agtergrond dwing 169

5.17.15 Nuwe ouerskap wat 'n gesonde milieu vestig 169

5.17.16 Rentmeesterskap betreffende verhoudings 169

5.17.17 Instandhouding 170

5.17.18 Empatiese betrokkenheid bymekaar 170

5.17.19 Stel grense ter wille van eie beskerming 170

5.18 SAMEVATTING 171

AFDELING E

KONKLUSIE SAMEVATTING

HOOFSTUK 6 174

BYLAE

BYLAAG A 185

BYLAAG B 186

BYLAAG C 187

BYLAAG D 188

BYLAAG E 189

BYLAAG F **191**

BYLAAG G **193**

BRONNELYS **202**

FIGURE

Figuur 1: Model van Zerfass (vgl. Heyns & Pieterse, 1998:37).. 8

Figuur 2: Die tien stadiums van die herstelgrafiek.. 62

AFDELING A

INLEIDING

HOOFSTUK 1

1.1 ORIËNTERING EN PROBLEEMSTELLING

Adolessente is kinders in ŉ oorgangsfase: hulle is beslis nie jong volwassenes nie. Hulle behoeftes, ook aan die emosionele kant, is dieselfde as kinders s'n (Campbell, 2005:14).

Die term 'adolessent' dui op die ontwikkelingsstadium tussen die kinderjare en volwassenheid (Thom, 1984:339). By adolessensie word onderskei tussen vroeë, middel en laat adolessensie. Die klem in hierdie studie sal op hierdie fase in sy geheel val. Vroeë adolessensie is dikwels ŉ baie pynlike lewensfase, gekenmerk deur snelle liggaamlike en emosionele veranderings (Dobson, 2005:178). Vroeë adolessensie strek vanaf ongeveer 10 tot 15 jarige ouderdom, middel adolessensie vanaf 15 tot 18 jaar en laat adolessensie vanaf ongeveer 19 tot 22 jaar (Dobson, 2005:178; vergelyk ook McCarthy, 2000:4). Hart (2001:14) maak die stelling dat as gevolg van ŉ al meer gekompliseerde samelewing adolessensie deesdae eers teen die ouderdom van 28 – 30 jaar eindig. Die aanvangsfase van puberteit het sedert 200 jaar gelede ook gedaal vanaf 18 jaar na 12 jaar, aldus Hart (2001:14). Die gevolg is dus dat die periode al langer geword het waarbinne hierdie betrokke jongmens worstel om sy/haar voete uiteindelik te vind op emosionele, seksuele, sosiale en geestelike terrein.

Vir die samelewing is adolessente dikwels ŉ baie vreemde spesie wat moeilik is om te verstaan. Dit hou oor die algemeen verband met die feit dat jongmense in hierdie ouderdomsgroep byvoorbeeld uiters prikkelbaar is en ook nie altyd gretig is om gedagtes en emosies met volwassenes te deel nie (Varma, 1996:IX; Campbell, 2005:44).

Die adolessent kan by geleentheid ook uiterste vrese of angste in die skool en tuis ervaar, maar tog uiterlik kalm voorkom. In baie gevalle word ook van tieners verwag om

voortdurend onder druk te funksioneer – dit wat menigmaal selfs vir volwassenes nie moontlik is nie (Varma, 1996:5).

Innerlik is die adolessent onseker van homself, onseker van wie hy/sy regtig is en wat hy/sy wil wees (Janson, 2000:51). Hy/sy wonder of ander mense van hom/haar kan hou, want soms hou hulle nie eens van hulself nie. Op hierdie stadium van hul ontwikkelingsfase voel dit vir talle tieners asof die gevoelens van sekuriteit wat hulle vantevore beleef het, skielik oornag uitgewis is (Janson, 2000:51).

Wat hierdie situasie verder kompliseer is die feit dat wanneer hulle wel probeer kommunikeer oor hulle gevoelens, sommige van hulle minder ernstig opgeneem word deur ouers en onderwysers. ŉ Adolessent wat al hierdie gemengde gevoelens beleef, gekoppel aan al meer blootstelling aan die grootmenswêreld, word dikwels baie swaarmoedig of depressief sonder dat iemand dit noodwendig opmerk (Varma, 1996:IX; Campbell, 2005:14; Dobson, 2005:139).

Waaraan adolessente ŉ besondere behoefte het tydens hierdie fase is enkele betroubare merkers wat die veilige gebied tussen die uiterstes sal aandui. Van daardie rigtinggewende beginsels is aspekte soos *liefde, dissipline, konsekwente optrede, die korrekte voorbeeld, outoriteit, begrip, respek* en *aanvaarding* (Dobson, 2004:13; Minirth *et al.,* 1992:217).

Wanneer ŉ mens na die statistieke kyk van tienerselfmoord, dwelmmisbruik, tiener swangerskappe, jeugmisdaad, seksuele oordraagbare siektes soos byvoorbeeld MIV/VIGS en emosionele uitbarstings, dan wonder ŉ mens waar en hoe dit moontlik is, dat hierdie eens pragtige kind die pad byster geraak het. Volgens Meier *et al.* (2005:81) het ŉ ondersoek onder 90,000 jongmense aangedui dat selfmoordsyfers, aborsies, dwelms en alkohol-misbruik die afgelope tien jaar in die VSA met 75% toegeneem het. In vergelyking met die syfers van 50jr gelede dui dit op ŉ toename van 300%. Dit word ondersteun deur die *World Health Organization* (2007) se statistieke wat aandui dat ongeveer 10 uit elke 100,000 Amerikaanse adolessente tussen die ouderdom van 15-24 gedurende 2002 selfmoord gepleeg het.

Verder is dit ook so dat die Westerse kultuur toenemend radikaal, seksueel en revolusionêr raak. "Dit is vasberade om alle kinders hel toe te neem" (Dobson, 2005:176). Byna alles wat jongmense vandag op die televisie sien, gaan op ŉ

ongesensureerde wyse hulle gedagtes binne. Volgens ŉ opname in die VSA het 53% kinders bo die ouderdom van agt ŉ televisie in die slaapkamer. Navorsing in die Verenigde Koninkryk het ook aangetoon dat ŉ tienjarige kind reeds 100,000 moorde op televisie aanskou het (Dobson, 2005:176; Coetzer, 2006:71). Faktore soos hierdie het die potensiaal om grootliks by te dra tot emosionele probleme.

Volgens Fitzpatrick (2006:13) is tot 80% van Suid-Afrika se 27,000 skole grootliks disfunksioneel. Daar is ŉ groot gebrek aan dissipline, dwelms en geweld vier hoogty, jong leerders word verkrag en onderwysers voorsien kos aan behoeftige leerders in ruil vir seks. Fitzpatrick (2006:15) verwys ook na ŉ ondersoek deur die Mediese Navorsingsraad in 2002 wat getoon het dat vanuit ŉ groep van 10,000 leerders tussen graad 8 en 11, ongeveer 23% hulself by geleentheid aan drank vergryp. Daar is ook bevind dat 13% van die leerders dagga gerook het, 11% het middels ingeasem soos petrol, verf of gom en ŉ verdere 6% het alreeds kokaïen of klub-dwelms soos *Ecstasy* en LSD gebruik. Volgens die ondersoek het dwelmbehandeling met 400% toegeneem.

In die lig van die bovermelde situasie tesame met die ontstellende statistieke asook eie ervarings met jongmense in die praktyk gedurende die afgelope aantal jare het daar by navorser ŉ behoefte ontstaan om ŉ bydrae te lewer deur navorsing op hierdie gebied te doen en so ondersoek te doen hoe tieners gehelp kan word om deur die gekompliseerde fase van adolessensie te gaan sonder dat sy/haar sosiale, intellektuele, sielkundige of geestelike mondering beskadig of vernietig word.

1.1.1 Die rol van negatiewe emosies

Die adolessent van vandag vorm deel van ŉ geslag wat onseker, bang en vreesbevange is. Hulle is bang vir stiltes, mense en groepsdruk. Hulle vrees ook die toekoms en die dood en deins terug vir eie plig en verantwoordelikheid (Campbell, 2005:109). Hierdie vrese van die tiener kom onder andere tot uiting in die verskynsel van ŉ ernstige soeke na aanvaarding (Campbell, 2005:36). Vrees is een van die pynlike werklikhede van ons dag en dit is ŉ emosie wat so oud soos die mensdom self is en reeds bespeur kan word in Adam en Eva se reaksie in die paradys toe hulle die eerste keer bewus geraak het van hul sonde (Mack, 2005:22).

Die vroeë adolessensie jare kan beskryf word as die mees aftakelende tydperk in talle persone se lewens (Dobson, 2005:179). Wanneer ŉ jong kind verwerping ervaar,

verstaan hy/sy nie waarom hul so verkeerd behandel word nie en weet ook nie hoe om hul emosies te hanteer nie. Indien so ŉ kind dan opgroei met die siening dat niemand hom/haar liefhet nie, en dat hy/sy niemand kan vertrou nie, bou hulle hul lewens op ŉ verdraaide siening van die werklikheid (Campbell, 2005:34). Deur die jare word al die verkeerde sieninge en gedragspatrone mettertyd vasgelê en word dit uiteindelik ŉ leefwyse wat misleidend is, vol leuens, vrese, skuldgevoelens en verwyte. Die fondament waarop ŉ persoon se kinderjare gebou is, is die basis waarop hy/sy adolessensie binnegaan (Benson, 1942:25). Die adolessent wat swaarmoedigheid beleef as gevolg van verwerping en misverstande in die verlede sien hom/haarself as waardeloos en nutteloos en hy/sy onttrek hulself gevolglik van almal en bou hul lewens op geheimhouding (Campbell, 2005:44-47). Omdat hulle van mening is dat hul binneste lelik en onaanvaarbaar is, vind hulle in afsondering ŉ plaasvervanger vir die eensaamheid en verwerp alle reëls en waardes en kom in opstand teen gesag (Chapman, 2005:41-42; Campbell, 2005:15). Die waardes en idees wat hulle gevorm het omtrent hulself, hul omgewing, huis en mense, asook alle inligting wat hulle tot op hierdie stadium in hul brein gestoor het, word deur hulself as reg en normaal beskou en dit word alles deel van hul volwasse lewe (Dobson, 2005:141; Benson, 1942:25). Sou die fisieke en geestelike pyn wat so ŉ tiener ervaar as gevolg van die verlede egter op ŉ stadium ondraaglik raak, kan dit daartoe lei dat hy/sy as gevolg van emosies van depressie en swaarmoedigheid op ŉ negatiewe wyse begin reageer in ŉ poging om emosionele pyn te onderdruk of te ontvlug. Hierdie gedrag kan dan verband hou met aspekte soos angs, vrees, aggressie, gebruik van dwelms, hiperaktiwiteit en abnormale gedrag (Chapman, 2005:38).

Die afgelope dekade was daar ŉ dramatiese toename ten opsigte van vrees onder kinders en adolessente. Faktore wat ŉ rol speel met betrekking tot die ontwikkeling van vrees asook aanverwante probleme by jongmense (byvoorbeeld depressie en angs), is onder andere stresvolle gebeure wat verband hou met biologiese aspekte, gesinsfaktore, kognitiewe aspekte asook psigologiese stresvolle gebeure (Merrell, 2001:17). Volgens May (1950:259) is angs die tipe bedreiging wat die persoon se self kan vernietig. Dit raak die kern van die mens se selfagting en sy sin van selfwaarde. Van Londen en Van Petersen (1990:13) beweer:

> *"Angst is namelijk een signaal dat er van buitenaf gevaar dreigt. Het is te vergelijken met pijn. Pijn is akelig, maar geeft aan dat in het lichaam iets niet in orde is."*

Onlangse studies het vrae laat ontstaan oor die verwantskap tussen vrees by adolessente en die moontlike aanwesigheid van ernstige swaarmoedigheid. Volgens hierdie navorsing is kinders van swaarmoedige ouers ook oor die algemeen geneig om hoë vlakke van spesifieke vrese te ervaar en dit is dikwels ŉ voorloper van swaarmoedigheid (Pine *et al.*, 2001:721). Dit word ook ondersteun deur die standpunt van Anderson en Miller dat angs primêr sy oorsprong het in ŉ staat van verwydering:

> *"Angsversteurings is vestings of verdedigingsmeganismes wat adolessente aangeleer het, sodat hulle kan oorleef, die lewe kan hanteer, of suksesvol kan wees" (Anderson & Miller, 2000:40.)*

In die Skrif kom emosies soos vrees en angs heel dikwels voor en word dit as ŉ algemene probleem by die mens beskryf. Paulus se uitspraak in Fil 4:6 bevestig die feit dat die mens wel vrede en innerlike kalmte by God kan vind:

> *"Moet oor niks besorg wees nie, maar maak in alles julle begeertes deur gebed en smeking en met danksegging aan God bekend."*

Die gevolge van bekommernis is neerslagtigheid en hy wie bekommerd is, ervaar hewige angs, aldus Spr 12:25: "Bekommernis in die hart van ŉ mens druk dit neer..." (Afr. Ou Vert.). Uit Mark 4:18 (die gelykenis van die Saaier) blyk dat die 'sorge van die lewe' onder andere bydrae tot die 'verstikking' van die saad van die Woord.

Volgens Spr 14:30 is 'hartstog' wat ook 'angstigheid' insluit, ŉ verrotting vir die gebeente (Afr. Ou Vert.) en vreet dit ŉ mens op (Afr. Nuwe Vert.). Wanneer die emosionele toestand van die adolessent vanuit hierdie Bybelse hoek beoordeel word, vra Mack (2005:25) die vraag of dit hoegenaamd geoorloof is vir ŉ Christen tiener om swaarmoedig, depressief, angstig of vreesagtig te wees. Indien daar positief geantwoord word, moet daar pastorale oplossings gesoek word ten einde hierdie jongmens te kan help met sy/haar emosionele probleme wat heel dikwels wissel vanaf ŉ lae selfbeeld, gebrekkige morele ontwikkeling, probleme in die hantering van sy/haar emosies tot verwarde seksuele identiteit (Chapman, 2005:34; Weaver *et al.*, 1999:36).

1.2 SPESIFIEKE LEEMTES IN HUIDIGE KENNIS RAKENDE DIE ONDERWERP

ŉ Uitgebreide biografiese soektog is gedoen met behulp van die Ferdinand Postma biblioteek, deur die gebruikmaking van die NEXUS databasis vir proefskrifte en verhandelinge. Die soektog toon dat daar nie noemenswaardige akademiese bydraes

op pastorale gebied binne die Suid-Afrikaanse konteks met betrekking tot die rol van vrees by die swaarmoedige adolessent verskyn het nie.

Daar het ŉ MA-studie oor die vrees vir intimiteit by laat-adolessente in 1997 verskyn met die tema, *Aspekte geassosieer met vrees vir intimiteit by laat adolessente* (Ferreira, 1997). Dan was daar ook ŉ MA-studie met die tema, *Fear of crime: how it affects academic performance in a South African adolescent population* (Mendelsohn, 2003).

Daar is heelwat literatuur wat handel oor die effek van pyn by **volwassenes**, maar daar is relatief min navorsing gedoen oor hoe **tieners** aanpas met pyn. In Hall (aangehaal deur Varma, 1996:5) se navorsing word klem gelê op die feit dat volwassenes soms die intensiteit van kinders se pyn, vrees en traak-my-nie-agtigheid onderskat. Dit word ondersteun deur die standpunt van Anderson en Miller (2000:43) dat wanneer die fondament van liefde en beskerming en beheer deur die ouers afwesig is, kan diepgewortelde onsekerheid by die kind posvat.

Weaver et al. (1999:39) het byvoorbeeld navorsing gedoen en bevind dat die meeste oortreders en kriminele self deur mishandeling getraumatiseer is deur wrede, gewetenlose, ongevoelige ouers. Mishandeling is baie nadelig vir ŉ kind se ontwikkelende psige aangesien so ŉ kind se gees verdorwe raak as gevolg van die aaklige omstandighede van sy/haar lewe (Dobson, 2005:139).

Die beeld van geweld in die land se skole, is ŉ wekroep vir almal wat met onderwys en opvoeding te doen het, insluitend die ouers. In die literatuur het daar skokkende feite aan die lig gekom deur die Menseregte Kommissie wat skolegeweld betref:

> *“Dwelms, bendegeweld, die gebruik van gevaarlike wapens en aanrandings, verander die land se skole nou in oorlogsgebiede. Duisende kinders gaan in vrees skool en ŉ organisasie soos Childline kry maandeliks meer as 8000 oproepe van kinders wat kla oor geweld by skole. Alles dui op ŉ siek gemeenskap en die maatskaplike oorsake van werkloosheid, armoede en huislike geweld het ŉ uitwerking op kinders” (Anon., 2006:18).*

Uitsprake soos hierdie bevestig maar net die behoefte aan meer praktiese bydraes vanuit die pastoraat betreffende die daaglikse worsteling van duisende jongmense in Suid-Afrika. Die oogmerk met hierdie studie is gevolglik om praktiese beradingsriglyne te formuleer wat as riglyn kan dien vir die pastorale begeleiding van die swaarmoedige adolessent wat worstel met die hantering en verwerking van vrees.

1.3 NAVORSINGSVRAAG

Watter pastorale riglyne kan gebied word om die swaarmoedige adolessent, wat probleme ondervind met vrees, te begelei?

1.3.1 Verdere vrae

- Watter perspektiewe bied die Skrif ter begeleiding van die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees?
- Watter perspektiewe bied die aangrensende wetenskappe met betrekking tot die begeleiding van die swaarmoedige adolessent?
- Watter vernuwende insigte betreffende hierdie tema kan deur ŉ empiriese ondersoek na vore kom?
- Watter praktyk-teoretiese riglyne kan gebied word vir die pastorale begeleiding van die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees?

1.4 DOELSTELLING EN DOELWITTE

1.4.1 Doelstelling

Die oorkoepelende doelstelling van die studie is om pastorale riglyne te definieer waarvolgens die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees, begelei kan word tot optimale funksionering en Christelike volwassenheid.

1.4.2 Doelwitte

- Om vas te stel watter perspektiewe vanuit die Skrif gebruik kan word om die swaarmoedige adolessent wat worstel met die hantering en verwerking van vrees pastoraal mee te begelei.
- Om te bepaal of die aangrensende wetenskappe perspektiewe bied op die situasie van die swaarmoedige en vreesagtige adolessent.
- Om vas te stel of daar enige vernuwende insigte betreffende hierdie aangeleentheid deur ŉ empiriese ondersoek na vore kom.

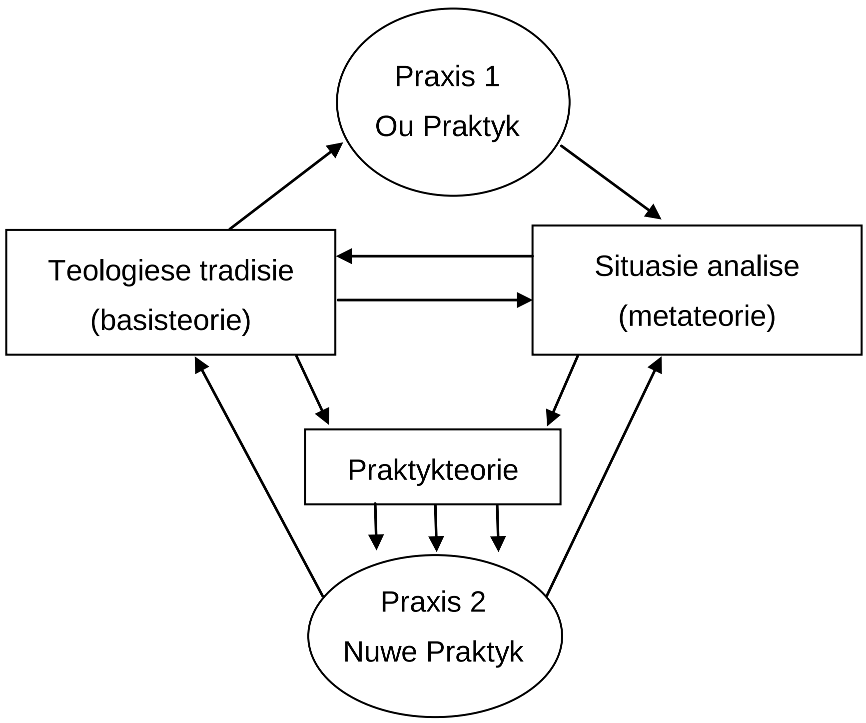
- Om praktyk-teoretiese riglyne te formuleer wat as riglyn kan dien vir die pastorale begeleiding van die swaarmoedige adolessent wat worstel met die hantering en verwerking van vrees.

1.5 SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT

Met behulp van pastorale begeleiding kan die swaarmoedige adolessent wat worstel met die hantering en verwerking van vrees, begelei word tot Christelike volwassenheid en optimale funksionering.

1.6 METODOLOGIE

In die metodologie van hierdie studie sal aansluiting gevind word by die model wat Zerfass (1974:164-177; vgl. ook Heyns & Pieterse, 1998:38-39; Venter 1995:181-202) vir die Praktiese Teologie ontwerp het. Zerfass se fokus op basis-teoretiese, meta-teoretiese en uiteindelik praktyk-teoretiese perspektiewe dien as effektiewe navorsingsmetode vir hierdie studie. Die diagram hier onder bied 'n goeie illustrasie van die betrokke model:



Figuur 1: Model van Zerfass (vgl. Heyns & Pieterse, 1998:37)

Hierdie model behels die vorming van basisteorieë uit die teologiese tradisie, die vorming van metateorieë uit onder andere die aangrensende wetenskappe en ŉ ordening van die resultate uit beide velde in ŉ hermeneutiese wisselwerking met die doel om ŉ praktykteorie te ontwerp.

De Wet (2006:84) beredeneer die meriete van Zerfass se model en dui aan dat die benutting van die basiese struktuur van Zerfass se model om die Christelik-kerklike handelingspraksis te korrigeer slegs voordelig kan wees vir ŉ prakties-teologiese studie wat ten doel het om die huidige handelingspraksis reg te stel.

Die model van Zerfass soos hierbo aangetoon en met die motivering daarmee saam word derhalwe gebruik in die verdere ontplooiing van die studie.

1.6.1 Basis-teoretiese perspektiewe

Aandag sal gegee word aan perspektiewe uit die Skrif wat ŉ bydrae kan lewer tot vernuwende insigte betreffende die universele vrees van die mens as skepsel wat na God se beeld geskape is.

Skrifgedeeltes wat geëksegetiseer sal word, is die volgende: Ps 57; Spr 6:20-23; Fil 4:6-9 en 1 Pet 5:7.

Vrese kom baie sterk in hierdie Skrifgedeeltes voor en praktiese riglyne word uitgespel. Beginsels in hierdie gedeeltes wat verband hou met die vrese van die mens teenoor mens en teenoor God, word duidelik uitgespel en kan bydra tot die tema van die studie.

Die eksegetiese metode wat gebruik gaan word, is die grammaties-historiese metode (Coetzee, 1990) en die vertrekpunt is vanuit die Gereformeerde tradisie (De Klerk & Van Rensburg, 2005). Vir woordstudies word daar gebruik gemaak van die gegewens van Louw en Nida (1989) asook Van Gemeren (1997).

1.6.2 Meta-teoretiese perspektiewe

Aandag sal geskenk word aan die resultate van die navorsing van ander hulpwetenskappe (Psigologie en Sosiologie). In hierdie proses sal ŉ literatuurstudie gedoen word en inligting ingesamel word met betrekking tot aspekte soos vrees, swaarmoedigheid en depressie by die adolessent. Daar sal ook vasgestel word of enige vernuwende insigte betreffende die tema, deur ŉ empiriese ondersoek na vore kom.

Hierdie inligting sal deur middel van ŉ kwalitatiewe empiriese ondersoek deur middel van onderhoude en semi-gestruktureerde vraelyste bekom word. Aangesien hierdie ŉ kwalitatiewe studie is, sal die fokus op ŉ kleiner groep van deelnemende navorsers val (vergelyk Strydom, 1999:74). Gevolglik sal ongeveer vier of vyf jongmense geïdentifiseer word wat self deur fases van swaarmoedigheid en vrees gegaan het en uiteindelik deur middel van pastorale begeleiding weer balans en geestelike groei beleef het.

1.6.3 Praktyk-teoretiese perspektiewe

Deur middel van ŉ hermeneutiese wisselwerking tussen basis-teoretiese riglyne en metateoretiese perspektiewe sal ŉ verstelde praktykteorie geformuleer word met betrekking tot die pastorale begeleiding van die swaarmoedige en vreesagtige adolessent.

1.7 HOOFSTUK INDELING

Afdeling A

1. Inleiding

Afdeling B

Basis-teoretiese perspektiewe met betrekking tot die rol van vrees by die swaarmoedige adolessent

2. Eksegese van ŉ aantal gedeeltes uit die Skrif

Afdeling C

Meta-teoretiese perspektiewe met betrekking tot die rol van vrees by die swaarmoedige adolessent

3. Evaluering van die bydrae deur ander hulpwetenskappe.

4. Evaluering van die resultate van ŉ empiriese ondersoek.

Afdeling D

Praktyk-teoretiese perspektiewe met betrekking tot die rol van vrees by die swaarmoedige adolessent

5. Die formulering van pastorale riglyne.

Afdeling E

6. Konklusie en samevatting

AFDELING B

BASIS-TEORETIESE PERSPEKTIEWE

HOOFSTUK 2 – EKSEGESE VAN ʼn AANTAL GEDEELTES UIT DIE SKRIF

2.1 INLEIDING

Mes- en skêrstekery, aanranding, verkragting, dwelmmisbruik, jeugmisdaad, tienerswangerskappe, seksuele oordraagbare siektes (MIV/VIGS), emosionele uitbarstings en uiteindelik selfmoord! Hoe is dit moontlik dat hierdie eens pragtige jongmense die pad byster geraak het . Daar is ʼn gebrek aan dissipline, dwelms en geweld vier hoogty..

Adolessente is veronderstel om van lewenslus oor te loop, tog pleeg al hoe meer selfmoord. Hall (soos aangehaal deur Varma, 1996:5) toon aan dat volwassenes die intensiteit van kinders se pyn, vrees en traak-my-nie-agtigheid onderskat. Wanneer die fondament van liefde, beskerming en beheer deur die ouers afwesig is, kan diepgewortelde vrees by die adolessent posvat (Anderson & Miller, 2000:43). Dwelms is dan heel dikwels so ʼn jongmens se enigste ontsnaproete uit die pynlike werklikheid (Chapman, 2005:38).

2.2 DOELSTELLING

In hierdie hoofstuk word eksegese gedoen van ʼn aantal Skrifgedeeltes om sodoende sekere basiese Skriftuurbeginsels te identifiseer wat meer lig kan werp rondom die tema van hierdie studie, naamlik die rol van vrees by die swaarmoedige adolessent. Die Skriftuurbeginsels tesame met die riglyne wat geformuleer word vanuit die metateoretiese navorsing kan dan uiteindelik geïmplementeer word in die formulering van praktykteoretiese riglyne vir die pastorale begeleiding van die swaarmoedige en vreesagtige adolessent.

2.3 BASISTEORIE

ŉ Basisteorie is ŉ vakgerigte teorie wat binne ŉ spesifieke vak ontwikkel vir die doeleindes van die vak. Dit gee oor die algemeen praktiese vertrekpunte aan ten opsigte van die hele vak of verhandelingsvelde van die vak (Pieterse, 1993:51). Wat betref die vak Praktiese Teologie fokus dit dan ook in besonder op God se aktiwiteit deur die bediening van mense (Heitink, 1999:6-9). Venter (1993:247) beskryf ŉ basisteorie as die ontginning van teologiese vertrekpunte, primêr vanuit die Skrif, wat dan ook geïnspireer is deur die Heilige Gees. Dit is juis vanuit die Skrif dat mense beraad kan word en tot getuie gebring kan word van God se groot dade (De Klerk & Van Rensburg, 2005:3).

2.4 METODOLOGIE

Van Der Ven (soos aangehaal deur Pieterse, 1993:4) beskryf metodologie as die begrip wat gebruik word om die wetenskaplike ondersoekmetodes aan te dui waarmee die metodes, waarvolgens die praksis geskied, bestudeer word. Pastorale teologie moet gevolglik verstaan word as ŉ empiriese beskrywende en krities konstruktiewe teorie van religieuse praktyk (Heitink, 1999:XV). Volgens Louw (1993:5) word pastorale teologie se betekenis daarin gevind dat God Sy Woord aan die mens toevertrou. God kom tot mense in hul wêreld in Sy Woord deur die intermediêre, die bemiddelende pastorale optrede van mense wat deur die Gees ingeskakel word in Sy werk (Pieterse, 1993:5).

In Zerfass se model vir die Praktiese teologie word vanaf ŉ bepaalde praksis tot nuwe teorie vorming beweeg, wat weer tot ŉ nuwe praksis lei (Heyns & Pieterse, 1998:38-40). Soos reeds vermeld in hoofstuk 1 is dit dan ook die metode wat in hierdie studie gebruik word. Prakties kan die benaderingswyse van hierdie metode kortliks soos volg uiteengesit word:

- **Praksis een**

Praksis een behels die huidige omstandighede soos dit ervaar word. Volgens Pieterse (1993:22-23) is die eerste fase ŉ deelnemende verstaan van die evangelie binne die konteks waarin die mens lewe – dit behels die spesifieke situasie van die gemeente, land en die wêreld. Praksis een het sy oorsprong in die teologiese oorlewering en behels die siening en ingesteldheid van die samelewing. Wat die tema van hierdie studie betref, word daar op hierdie punt gefokus op die algemene huidige situasie

rondom swaarmoedige tieners by wie vrees ook besonder sterk figureer. Kennis van die aangrensende wetenskappe word ingespan met ŉ empiriese situasie analise sodat ŉ noukeurige beeld van die werklikheid rondom sodanige tieners verkry kan word. Die bydraes van die aangrensende wetenskappe word verwerk, gegewens word met mekaar vergelyk en ŉ wisselwerking ontstaan tussen teologiese oorleweringe en die situasie analise. As deel van die situasie analise volg dan ook ŉ empiriese ondersoek vanuit ŉ kwalitatiewe vertrekpunt.

- **Praksis twee**

Praksis twee handel oor die aanwending van die nuutgevormde prakties -teologiese teorie in die formulering van praktykteoretiese riglyne vir die pastorale begeleiding van die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees.

2.5 ENKELE DEFINISIES

Vrees

Merrill (2013) definieer die Bybelse begrip van vrees soos uitgedruk deur die onderskeie Ou- en Nuwe-Testamentiese terme volg:

> *"The fundamental and original idea expressed by these terms covers a semantic range from mild easiness to stark terror, depending on the object of the fear and the circumstances surrounding the experience."*

Terwyl die normale betekenis van vrees of angs of verskrikking normaalweg in die teologiese gebruik van die onderskeie terme figureer, is daar egter ŉ besondere nuanse van eerbiedwaardige respek of aanbidding wanneer dit in verhouding tot God uitgedruk word.

Louw en Nida (1988:316) beskryf die begrip vrees soos volg:

> *"A state of severe distress, aroused by intense concern for impending pain, danger, evil, etc., or possibly by the illusion of such circumstances."*

Die gedagte van die 'vrees vir die Here' wat dikwels ŉ vertaling is van die Griekse term '*fobeomai*', word soos volg deur Louw en Nida (1988:316) beskryf:

> *"To have such awe or respect for a person as to involve a measure of fear – to fear, to show great reverence for, so show great respect for."*

Neerslagtigheid

Michelson (2013) verwys hierna as *"the perceived absence of the presence of God."* Hy gebruik in hierdie verband ook die terme "*spiritual depression."* Sonder God sal persone neerslagtigheid ervaar.

Louw en Nida (1988:319) vertaal die Griekse woord, '*stugnazo*', met '*downheartedness*' en verklaar dit soos volg:

> *"To experience an emotional state of both grief and discouragement, as evidenced in the apperarance of one's face – to be downcast, to look gloomy."*

Die Griekse woord, '*tapeinos*', word soms ook met dieselfde betekenis van neerslagtigheid vertaal en Louw en Nida (1988:319) verklaar dit soos volg:

> *"Pertaining to being discouraged and lacking in hope, with the possible implication of some association with low social status – dejected, downhearted, downcast."*

2.6 AFBAKENING VAN TOEPASLIKE SKRIFGEDEELTES

Daar sal aan die volgende Skrifgedeeltes aandag gegee word:

- Die vrees van die mens teenoor mens: Ps 57.
- Gesonde agting vir ouerlike onderwysing en tug: Spr 6:20-23.
- Die teenpool van vrees en neerslagtigheid: vrede en kalmte by God:
- Fil 4:6-9.
- Die voorsienende Hand van God as stabiliserende faktor teen vrees en swaarmoedigheid: 1Pet 5:7.

Soos reeds gemeld in hoofstuk 1 figureer die tema van vrees tussen mense, asook tussen mens en God, baie sterk in hierdie gedeeltes en praktiese riglyne word dan ook telkens in hierdie verband uitgespel.

Die Heilige Skrif bied aan die mens die spreke van God wat gerig is op die mens. Alhoewel dit deur mense geskryf is, is dit deur die inspirasie van die Heilige Gees en is God self die Outeur (Coetzee, 1990:19). Die Heilige Gees is die Een wat die Woord oop

en verstaanbaar maak en wat God se woorde op die mens se harte skryf (De Klerk & van Rensburg, 2005:3).

Omdat vrees ŉ algemene probleem by die mens regdeur die eeue was, bied God egter deur die inspraak van Sy Woord talle mededelings tot innerlike kalmte en vrede – Hy is immers die Alomteenwoordige God (Hand 4:29). In hierdie opsig is dit Hy wat immers die mens in staat stel tot vreeslose optrede, maar tegelykertyd ook die nodige vrymoedigheid en nederigheid gee om die Woord op ŉ kragtige wyse te kommunikeer en met die nodige simpatie berading te doen (De Klerk & Van Rensburg, 2005:12).

2.7 VERKLARING VAN SKRIFGEDEELTES

2.7.1 Ps 57: Die vrees van mens teenoor mens

- **Die mens geskape na God se beeld**

Vers 1: "Moet dit nie verwoes nie!"

Hierdie was waarskynlik ŉ gewilde spreekwoord. Dit sinspeel op wingerdstokke waarvan die eerste druiwe sleg was (vgl. Jes 65:8). Israel het ook slegte vrugte opgelewer, maar die Here het hulle nie vernietig nie. Hierdie Psalm is verbind aan ŉ gebeurtenis uit die digter se lewe toe hy gevlug het voor sy vyande volgens 1 Sam 22:1 (Vosloo & Van Rensburg, 1999:645). Die bidder wys daarop dat die mens altyd waaksaam moet wees vir die vrees van mense. Hierdie is ŉ kruispad wat die mens na die een of ander kant toe lei. Om egter op die regte spoor te bly, moet die bidder se voorbeeld gevolg word deur te mediteer en op God te fokus (Welch, 1997:60). Die uitdrukking *"moet nie verwoes nie,"* is ook aangeteken in Ps 58, 59 en 75.

Verse 2-4: "Wees my genadig, o God! Wees my genadig, Want by U soek ek skuiling. Onder U vleuels sal ek skuil tot die bedreiging verby is. Ek roep na God, die Allerhoogste, na God wat my sal help. Hy sal uit die hemel antwoord en my red, Hy sal dié wat my jaag, die stryd laat verloor. God sal antwoord in Sy liefde en trou."

Verse 3-4 beklemtoon die vertroue en voorsiening van die Hoërhand van God wie die vyand uitdaag en voortgaan om sy liefde en getrouheid te openbaar aan die bidder waar hy die veiligheid, vertroue en lojale liefde van God ondervind. Die beeld wat hier

gebruik word, impliseer die idee van ʼn bonatuurlike voël in vlug met ʼn groot vlerkspan en krag om dit te beskerm wat onder sy vleuels is (Tate, 1990:78).

In hierdie gedeelte bid die digter dat God hom sal red van sy vyande. Om die erns van sy nood te beklemtoon, smeek hy twee keer: *"Wees my genadig"*, en sê dat hy by God wil skuil. Hy weet dat God hom sal antwoord, sal red en laat seëvier (Vosloo & Van Rensburg, 1999:645). God se liefde en trou (vs.4) is nie net die borg vir sy vertroue nie maar dit beklemtoon ook die wyse waarop God die bidder sal verlos (Bybel,1993:805). Vergelyk in hierdie opsig ook die bewoording van Ps 2:12: *"Dit gaan goed met almal wat by Hom skuiling soek"* (Bybel, 1998:634).

Verse 5-6: "Ek is hier tussen leeus, tussen mense wat my wil verskeur. Hulle tande is spiese en pyle, hulle tonge is skerp swaarde. Toon U grootheid, o God, hoog bo die hemel, U mag hoog bo die aarde."

Hier verkeer die bidder in ʼn baie benoude en hulpelose toestand en hy versoek God om Sy mag te vertoon (Vosloo & Van Rensburg, 1999:645).

Redpath (1981:59) wys daarop dat die bidder sy vyande wat maar altyd daar was, herken het. In sy binnekamer (spelonk) het die bidder alleen met God gepraat en sy vrees vir die vyand oorwin omdat hy sy geloof in God geplaas het. Dit is menslik om in sulke omstandighede paniekerig te raak, maar die bidder het sy vertroue in God gestel.

Verse 7-10: "Hulle het ʼn strik vir my voete gespan, hulle wou my breek, hulle het ʼn gat vir my gegrawe, maar self daarin geval. Ek voel weer veilig, o God! Ek voel weer veilig! Ek wil ʼn lied sing, ja, ek wil sing. Ek wil vroeg opstaan, Met harp en lier wil ek die rooidag wakker maak! Onder die volke wil ek U loof, Here, onder die nasies U lof besing."

Al het die vyand vir die bidder ʼn strik gespan asook ʼn gat gegrawe, het hulle self daarin geval – God het dit laat gebeur.

Verse 11-12: "Want U liefde reik tot in die hemel, U trou tot in die wolke!

> *"Toon U grootheid, o God, hoog bo die hemel, hoog bo die aarde U mag."*

Hier is dit God se liefde en trou wat bepalend is vir die demonstrasie van Sy grootheid en mag (Vosloo & Van Rensburg, 1999:645).

- **Probleemstelling**

Weg van die beskerming van ouers, familie en vriende kan ŉ persoon tot onderdanigheid geïntimideer word deur iemand wat groter, sterker of meer aggressief is. Wat is daarbuite in hierdie donker gesiglose wêreld wat die mens laat vrees? Selfs die kinders van God wankel onder die uitwerking van hierdie wurggreep (Anderson & Miller, 1999:98). Een van die dominante vrae van die Bybel is: Wie wil jy vrees – God of die mens? Drie basiese redes waarom die mens ander mense vrees:

- Mense vrees ander mense omdat hulle deur sulke mense blootgestel (geopenbaar) of verneder kan word.
- Mense vrees andere omdat daardie persone hulle moontlik kan verwerp, verag of die spot met hulle dryf.
- Hulle vrees ander mense omdat daardie persone hulle moontlik kan aanval, onderdruk of afdreig.

Hierdie drie redes het een ding in gemeen: mense word gesien as groter, kragtiger en meer betekenisvol as God, en uit die vrees wat op hierdie wyse gevorm is, word aan sulke persone eintlik nou die mag en reg gegee om andere tot onderdanigheid te intimideer (Anderson & Miller, 2000:95). So ŉ proses lei uiteindelik daartoe dat die mens wat vrees as't ware in boeie vasgevang is omdat hy mense meer vrees as vir God. Wat die mens in boeie gevange hou, is ten diepste ŉ gebrek aan kennis van en geloof in God. Hierdie vrees vir mense is eintlik ŉ vesting wat afgebreek moet word ten einde in dieselfde vryheid te kan lewe as wat Christus gelewe het (Anderson & Miller, 2000:96).

- **Agtergrond**

Ps 57 word saam met Ps 60, 108,112,113,140 en 149 geklassifiseer as liedere, hetsy lofliedere of klaagliedere. Ps 108 blyk in ŉ groot mate ŉ samevoeging te wees van dele van Ps 57 en 60. Ps 57 en Ps 60 dra historiese opskrifte waarin die psalmis die steun van God ervaar toe hy vir die vyand in die spelonk gevlug het (57:1) en toe hy oorlog gevoer het teen die vyand (60:1). Met die samevoeging van Ps 57 en Ps 60 word Ps 108 nou bestempel as ŉ gebedslied (vs. 7). Die Psalmis is vol vertroue (vs. 2) en sy gemoedstoestand word veral treffend ve*rwoord in die woorde van die 1933/53 Afrikaanse Vertaling:* "My hart is gerus." Volgens die bidder in Ps 57 het hy ŉ vaste

vertroue in God wat oor groot mag beskik (vs. 6). Sy grootheid en teenwoordigheid omstraal ook die hemel en die aarde, daarom kan die bidder tot God, die Allerhoogste roep om hom te verlos uit al sy vrese en vervolging (Ps 112:7-8), sy hart is nou gerus en nou kan hy die nederlaag van sy vyande aanskou. Ps 57 en 60 se slotdele is saamgevoeg en ŉ dank- of vertrouenslied is gevorm naamlik Ps 108 (Burden, 1991:102; vergelyk ook Tate, 1990:75-76).Die kontras lê daarin dat alhoewel die vyand grootpraat en lawaai maak (Ps 57: 6-12) die bidder in antwoord nie met die vyand in woorde twis nie, maar eerder sy stem verhef in lofprysing en aanbidding tot God (Bybel, 1997:886-887; vergelyk ook Burden, 1991:106; De Witt, 1983:31).

- **Woordstudie en verklaring van kernbegrippe**

Ps 57:2: ".... en in die skaduwee van u vleuels sal ek skuil totdat die onheil verbygegaan het."

Vleuels word hier by wyse van beeldspraak gebruik en dui eintlik op vlerke. Soos kuikens onder die vlerke van ŉ hen inkruip om skuiling teen die roofsugtige voëls te soek, so soek die bidder skuiling vir sy kwesbare en kosbare siel by God (De Witt, 1991:31; Tate, 1990:77).

Die beskrywing wat die bidder omtrent sy vyande gee is dat hulle soos roofsugtige leeus is en die mens gedurigdeur omring en kritiseer (Bybel, 1997:887) Hulle tande is spiese en pyle en hulle tonge is skerp swaarde (vs.4). Verbale wreedheid kan net soveel skade aanrig as liggaamlike aanranding (Van Gemeren, 1997:24;261).

In Spr 30:14 word dié tipe mens beskryf as koelbloedig en wreed en iemand wat teer op die hulpeloses. In die oorspronklike hou die term ***šihã*** (kuil, put) verband met die term ***šûhâ*** wat onder andere voorkom in Jer 18:22 en in Ps 57:7. Van Gemeren (1997:62) beskryf dit soos volg: "*The wicked who dug a pit in his/her path, but fell into it themselves."* In Ps 119:85 word daar gewaarsku teen die vermeteles: *"The arrogant dig pitfalls for me...."* (Van Gemeren, 1997:62). Terwyl die vyand dan ook ŉ strik stel en ŉ gat grawe waarin die bidder moet val (vs. 7), toon hy sy afhanklikheid van God en op ŉ besondere manier (vs.8) spreek hy sy vertroue uit in die Here (Bybel, 1993:805; Van Gemeren, 1979:714). Volgens die Ou Afrikaanse Vertaling is die Psalmis se gemoedstoestand kalm (vs. 8): *"My hart is gerus. Ek wil sing en psalmsing."*

Die Nuwe Lewende Vertaling beskryf dit soos volg: “Ek vertrou geheel en al op U. Op U, o God, vertrou ek onwrikbaar. Ek wil lofliedere sing.”

Die Psalmis bevestig sy vertroue in God en eindig in v.12 met ŉ herhaling van die refrein van v.6: *“Mag U geprys word tot bo in die hemele, o God, en U heerlikheid erken word oor die hele aarde.”*

Volgens die Nuwe Afrikaanse Vertaling word die skrywers se vertroue in v.12 soos volg beskryf*: “Toon U grootheid, o God, hoog bo die hemel, hoog bo die aarde U mag.”*

Teenoor die prentjie van onrus en gejaagdheid, sing die digter van gerustheid (v.7) wat die gevolg van geloofsekerheid is. Hy het waarlik skuiling en bewaring gevind onder die skadu van die vleuels van die Almagtige (De Witt, 1991:31;Tate, 1990:78). Omdat God alomteenwoordig is (Hand 4:29) openbaar Hy Homself aan die mens sodat dié Hom sal verheerlik (NGB, art.2). Daarom het die digter geen vrees nie en voel hy weer veilig (v.8) en kan hy sy oggend gesang bring as ŉ lofsang (v.9). Dis juis in die oggendure (Ps 46:6) wat God die mens se hulpgeroep hoor. Die Psalmis beroep hom dus op God om in ŉ Godsverskyning sy vyande te verskrik. Hy benut hier verse 6 en 12 waar hy die verhewenheid en koninklike luister van God (Ou. Afr. Vert.) aankondig. Die Nuwe Afrikaanse Vertaling vertaal dit met *u grootheid, o God.*

God se *heerlikheid* en Sy *grootheid* (***kãbôd***) vul nie net die tempel nie, maar omstraal ook die hemel en die aarde volgens Ps 8:2 en Ps 113:4 (Burden, 1991:106). God se glorie is oor die hele aarde (Van Gemeren, 1997:519). Ander verwysings na *kãbôd* kom onder andere voor in Ps 108:5 en 138:5 waar die fokus is op God se verhewenheid oor Sy skepping (Van Gemeren, 1997:580). *Kãbôd* wys ook op die hemelse eer wat op die getroues wag wanneer hulle in heerlikheid opgeneem sal word (Van Gemeren, 1997:580).

> *“Want U liefde reik tot in die hemel, U trou tot in die wolke!” (Ps 57:11). Hier verwys die skrywer na tye van swaarkry wanneer die mens homself nie moet bejammer of wraak moet neem nie, maar sy oë opwaarts moet rig na God. Volgens Ps 37 moet die mens sy lewe aan die Here oorlaat en nie beangs wees nie. In plaas daarvan dat die bidder homself moet bekommer, word daar op drievoudige wyse aangedui hoe hy te midde van moeilike situasies moet optree: “Vertrou op die Here” (v.3): “Vertrou op Hom” (v.5); “Vertrou in stilte op die Here” (v.7). Om ŉ sterk geloof te kan hê, is die teengif teen die aanslae van die lewe (Mack, 2005:65).*

- **Verlossingsfeite**

Die digter stel die gelowige gerus wanneer dit voel asof die leeus hom wil verskeur. Wanneer daar vermeld word hoedat die bidder gesmeek het dat God Sy grootheid en Sy mag moet vertoon, moet tegelykertyd ook onthou word: God het dit reeds gedoen! Hy het Sy grootheid getoon toe Hy Sy Seun laat opstaan het uit die dood. Hy het Sy almag bewys toe Hy Hom vir die mens laat seëvier het oor Satan en die dood! (Vosloo & Van Rensburg, 1999:645). Die benadering van die digter van Ps 57 is ŉ treffende voorbeeld van iemand wat God vrees en nie die mens nie. Wanneer alle hoop uitgeblus is, beklemtoon die Psalmis die feit dat "*Die Here regeer vir ewig"* (Ps 146:10). Die verganklike mens sterf saam met sy planne (Ps 146:4). In die Psalms leer die mens dat God die skild is (Ps 3:3; 5:12; 7:10), sy Redder (Ps 5:11; 9:9), sy sterkte (Ps 118:14), sy rotsvesting en Verlosser (Ps 18:2-3).

- **Gevolgtrekking**

Wanneer die mens swaarmoedig is of in benoudheid verkeer en sy stem dan verhef tot God word sy klaaglied in ŉ danklied omskep. In die begin van sy smekinge is dit asof hy in ŉ toestand van wanhoop is maar namate hy met die Here in gemeenskap verkeer, is dit asof die lig al hoe meer deurbreek en hy sy rede met ŉ lof- en danklied afsluit. Die bidder hoef ook nie bevrees te wees vir die Bybelse konsep van 'vrees vir God' nie aangesien dit eerder daarop gefokus is om die mens te leer om eerbied en ontsag vir God te hê- in die lig hiervan is daar geen vrees meer vir die gelowige nie. Die bidder se vertroue is ontwrikbaar op God en die hulp van mense is sekondêr. Die vrees vir die Here verdiep ook die bidder se liefde teenoor God. Uit hierdie verhouding kan hy dan sy naaste liefhê soos homself, vir sy vyande bid en diegene seën wie hom vervloek.

2.7.2 Spr 6:20-23: Gesonde agting vir ouerlike onderwysing en tug

2.7.2.1 Ouerlike voorskrifte om die jongmens te onderrig

> *"Spr 6:20-23: "My seun, hou vas aan wat jou vader jou voorskryf; wat jou moeder jou leer, moet jy nie in die wind slaan nie. Dit moet jou altyd by bly, daarmee moet jy saamleef; dit sal vir jou leiding gee in wat jy doen, dit sal jou beskerm as jy slaap en jou lei sodra jy wakker word. Wat ek jou voorskryf , is ŉ lamp, my onderrig is ŉ lig; wie hom laat teregwys, is op die pad na die lewe toe".*

Ouerlike voorskrifte hou die jongmens elke oomblik en by elke geleentheid op die regte koers. Dit beskerm hulle en toon die pad vir hom/haar aan. Dit sal vir elkeen dan ŉ suksesvolle lewe waarborg (Vosloo & Van Rensburg, 1999:715).

Vosloo en Van Rensburg (1999:708) deel die boek in vyf hoofdele, naamlik:

1 Eerste versameling (1:1-9:18) Hierdie gedeeltes het oor die algemeen ŉ opvoedkundige doelwit. In hierdie gedeelte word die waarde van wysheid voorgehou en die nadelige gevolge van dwaasheid geskets. Wysheid word in 1:20-33; 8:1-36 en 9:1-18 as ŉ persoon voorgestel.

2 Die tweede versameling 10:1-22;16 bestaan uit kort spreuke (aforismes). Dit handel oor die wysheid van die gewone man, hoofsaaklik die kleinboere wat in dorpe en gehuggies van ou-Israel gewoon het.

3 Die derde versameling (22:17-24:34) staan bekend as die woorde van die wyse manne.

4 Die vierde versameling (25-29) word die Hiskia versameling genoem. Dit bestaan uit ŉ aantal los spreuke soos in (10:1-22:16) die geval is

5 Die vyfde versameling bestaan uit vier kleiner versamelings:

   i Agur se woorde in 30:1-14 is van nie Israelse oorsprong.

   ii Die spreukeenhede in 30:15-33 spreek van sake met ŉ ooreenkoms.

   iii Lemuel se woorde in 30:1-9 is voorbeeld van koninklike onderrig.

   iv Die gedeelte 31:10-31 is ŉ gedig wat die wysheid versinnebeeld in die optrede van ŉ ideale vrou.

- **Agtergrond**

Die wysheidsliteraltuur (waaronder dan ook die boek Spreuke) het sy eie kenmerke waarmee die eksegese rekening moet hou. Dit word onder andere gekenmerk deur parallellisme van die versdele. Wysheid is bedoel as onderrig, soos die van die vader aan sy kind. Dit word weergegee in duidelike, oorvereenvoudigde terme. Die wysheidsliteratuur van Spreuke is praktiese lewenswysheid wat afgelei is vanuit die

waarneming van die alledaagse lewe en natuur se uitgangspunt is dat die Here gevrees of geëer moet word (Helberg, 1983:52). Spreuke 6 handel hoofsaaklik oor keuses en die krisis waarin die persoon homself kan dompel indien hy die verkeerde besluit sou neem. In Spreuke word die mens gedurigdeur opgeroep om wys te lewe. Die mens moet homself in die regte verhouding tot God en homself stel. Wanneer die mens nie na die lewenswaarhede van Spreuke luister nie en verkeerde besluite neem, kan dit veral vir die jongmens baie nadelig wees. Hy moet wys en verstandig wees in sy verhouding met alles en almal wat rondom hom is (Vosloo & Van Rensburg, 1999:708).

- **Probleemstelling**

Die adolessent se verstand is nog broos en baie beïnvloedbaar en dit waaraan hy blootgestel word speel 'n groot rol. Die algemene emosionele toestand in die huis, die woorde, orde, mishandeling, verwerping, musiek en TV programme kan alles 'n positiewe of negatiewe invloed uitoefen betreffende die adolessent se karakter en toekoms (Slabbert, 2007:24-25).

Die boek Spreuke praat meer vryelik en meer reguit oor gesinsverhoudinge as enige ander Bybelboek (Hayford, 1995:778). Kinders moes hul ouers respekteer en op hulle onderrig en raad let. Ouers wie hulle kinders regtig liefhet, sal hulle dissiplineer en teregwys. Spr 13:24: *"Wie sy roede terughou, haat sy seun; maar hy wat hom liefhet besoek hom met tugtiging"* (Bybel, 1933). Spr 29:15: " 'n Kind wat sonder dissipline groot word, steek sy moeder in die skande" (Bybel, 1983). God openbaar Hom ook in die geskiedenis, dwarsdeur die geslagte heen. Daar word 'n oproep gedoen om die Here te dien, opgevolg met 'n oproep om na die onderrig van die vader en die moeder te luister (Helberg, 1986:59).

Teen hierdie agtergrond kan die vraag gestel word naamlik hoe kan die adolessent gehelp word om die regte keuses te maak te midde van die immorele en vernietigende invloede in die postmodernistiese wêreld. Daar word gepoog om deur die bydrae wat hierdie studie kan maak onder andere ook antwoorde op hierdie vraag te verskaf.

- **Woordstudie en verklaring van kernbegrippe**

Om die gebod (***nâtsar***) te bewaar (Strongs, 1984:80:5341), beteken om te beskerm, vas te hou aan die wet of voorskrifte (***mitswãh***) van die vader (Zodhiates, 1994:1630:4687). Die gebod (vs. 20) van die vader is die wet van die Here. Die kind

word gewaarsku om te luister na die ***tôrâ*** van die vader (Van Gemeren, 1997:895). Die wet staan gelyk aan die Woord soos dit geopenbaar en oorgelewer is en later opskrif gestel is (Ps 1:2). As openbaring van Sy wil (Ps 89:30-33) is die wet van die Here ook onderwysing in die werklike lewe (Bybel, 1986:482). Wat die onderrig van die kind betref, plaas Spr 1:8 en 6:20 die vader en moeder op dieselfde vlak as die onderwyser (Van Gemeren, 1997:1084). Van die begin af was die gewone lewe in Israel dus met die godsdiens vervleg, onafskeidbaar. Tuis is die kinders eers geleer deur hul moeder en daarna deur hul vader. Kinders is geleer om die weg van die Here te hou. Volgens Spr 1:7;4:1;6:20 moes die kind in verstandigheid onderrig word. *"A woman who is teaching a king is most remarkable"* (Van Gemeren, 1997:1085). Volgens Spr 1:7 begin kennis met die dien van die Here. Om die Here te dien, hang ten nouste saam met regverdig te lewe; om nie die Here te dien nie, hang ten nouste saam met goddeloos en onregverdig te lewe (Helberg, 1986:59).

Vs. 21: "...bind dit gedurigdeur op jou hart, hang dit om jou hals".

Volgens die Woord (Ou Afr. Vert.) moet die jongmens die lering van die ouers gedurigdeur op die hart bind en om hals hang. Ps 37:31 druk dit soos volg uit: "die wet van sy God is in sy hart; sy gange sal nie wankel nie." Wanneer die jongmens vashou aan die voorskrifte van die vader, sal dit vir hom 'n mooi toekoms verseker (Spr 3:22). Die vaderfiguur in Spreuke moedig die jongmens aan om liefde en getrouheid om sy nek vas te maak en dit op sy hart te skryf (3:3) om dit deel van sy karakter te maak soos wat dit deel is van God se natuur (Van Gemeren, 1997:1000). Bind dit gedurigdeur (*tâmîyd*) op jou hart (Strongs, 1984:125) hang dit om jou hals (Afr. Ou Vert.). Gedurigdeur (vs.2) beteken daagliks, ewig, altyd. Van Gemeren (1997:773) beskryf die hals/nek as volg:

> *"By binding love and faithfulness (3:3) or the commandments of their parents (6:20-21) around the neck, one ensures that they will be always with them. In addition, the practice of obedience in the believer's life is likened to the adorning of a neck with a charm or ornament, that is a highly desired treasure" (1:9; 3:22).*

Met alles aan die adolessent wat kan waarneem en kan inneem, moet hy die woorde van die onderrig aangryp en dit deel van homself maak. Hy moet dit diep in sy gedagtes en emosies laat insink (Vosloo & Van Rensburg, 1999:713). In antwoord op die tweede gedeelte van die vraag naamlik: Hoe die jongmens gehelp kan word om die regte keuses te maak is hier ter sprake wanneer wysheid aangespreek word. Wysheid word

beskryf as ŉ menslike wese (personifikasie) – iemand aantreklik, soos ŉ elegante dame. Dit is iets wat God gemaak het wat inspeel op die res van die skepping. Dit is onderdanig aan God se wil (Vosloo & Van Rensburg, 1999:714). Van Gemeren (1997:1097) verwys in hierdie verband na die twee weë (derek) in Ps 1:1,6 en Matt 7:13-14. Dit verwys na die weg van wysheid, die pad van die regverdige en die weg van dwaasheid, die pad van die goddelose. Die pad van die regverdige is die pad van die lewe, terwyl die weg van die onregverdige die pad van die dood is.

Die keuses wat die jongmens moet maak, is bepalend vir die lewe. Wanneer hy dan verkeerde keuses maak en sy lewe ŉ gemors is, is hyself daarvoor verantwoordelik. Wysheid is ŉ goddelike geskenk (Spr 2:6) en vir hom wat eiewys is (vgl. Spr 3:7; 26:5, 12, 16; 28:11; Jes 5:21) sal die deur van wysheid gesluit bly (Van Gemeren, 1997:1283). Wanneer die jongmens eerlik en opreg lewe en hom deur wysheid laat lei, is hy veilig. Spr 2:7 sê wanneer iemand eerlik is, laat die Here hom sukses behaal en Hy beskerm die wat onberispelik lewe (Nuwe Afr. Vert.). Wanneer die ouerlike voorskrifte gevolg word, beskerm dit die jongmens en toon die pad aan. Volgens Deut 6:7 moet die voorskrifte ingeskerp word by die jongmens en moet met hulle daaroor gepraat word wanneer hulle in die huis is, op die pad is, gaan slaap en as hulle opstaan. Alle jongmense wil hê dat hulle lewe reg moet loop daarom moet hulle met alles wat hulle het, soek na wysheid. Hulle keuses sal dan reg wees veral by die ouerlike voorskrifte (Vosloo & Van Rensburg, 1999:711).

> *Vs. 23: "Want die gebod is ŉ lamp en die onderwysing ŉ lig en die teregwysinge van die tug ŉ weg tot die lewe" (Afr. Ou Vert.).*

In antwoord op die vraag hoe die immorele en vernietigende invloede in die postmodernistiese wêreld wat die gesin aanval en die adolessente laat ontaard beheer kan word, moet die ouer volgens Spreuke die leiding aan jongmense gee.

> *Spr 22:6 "Gee leiding aan ŉ jongmens oor hoe hy moet leef, en hy sal ook as hy al oud is nie daarvan afwyk nie.*

Wanneer die ouer die jongmens voorskryf, moet hy dit sy eie maak (Spr 2:1) want dit is beter om vermaan te word deur iemand wat wysheid het (Pred 7:5). Ps 19:8: *"Die onderwysing van die Here is betroubaar; dit gee wysheid aan die wat nog onervare is."*

Spr 1:2-3 is bedoel om die jongmens wysheid te leer en te onderrig sodat hulle ŉ behoorlike opvoeding ontvang en ŉ sin vir regverdigheid, reg en billikheid. Die gebod

(***miswã***) van die vader en die onderwysing (***tôrâ***) van die moeder (vs. 2) sal die jongmens leer, lei, onderrig en beskerm. Dit is sy bron van lig. Lamp (***nẽr***) en lig (***'ôr***) is metafore vir begeleiding en beskerming. Alhoewel die mens dit nie kan sien nie is die geestelike illuminasie deur die Woord van God, 'n lig op jongmense se pad en 'n lamp vir hulle voete (Walte, 2004:352).

> *Spr 4:18 "Die pad van die regverdiges is soos helder oggendlig wat groei en sterker word totdat dit heeltemal dag is."*

Die ouerlike onderwysing illumineer die weg van die vol en oorvloedige lewe waaroor God die wag hou. (Waltke, 2004:352). Ps 119:105; *"U woord is die lamp wat my die weg wys, die lig op my pad."* Ps 19:9: *"Die bevele van die Here is reg: hulle verbly die hart; die gebod van die Here is suiwer: dit verlig die oë."* Wanneer die adolessent God kies, onderwerp hy hom aan Sy wil. Selfs Jesus moes neerlê wat Hy wou doen en Sy Vader se wil volg (Fil 2:7-8). Wanneer die adolessent sy ouers respekteer, gehoorsaam is en die regte keuses maak, is dit God se wil en sal Hy hom nooit verlaat nie. Die hand van die Here sal dan oor hierdie persoon se lewe wees (Spr 2:5-8) en hy sal die vermoë hê om te onderskei tussen reg en verkeerd (Spr 2:9-22). Die doodloopstraat van losbandigheid sal vermy word (Spr 2:16-19) en die weg van bestendigheid en standvastigheid sal gevolg word (Spr 2:20-22).

- **Gevolgtrekking**

Die adolessent moet nie terugdeins vir die waarheid nie. Elkeen moet luister na waardevolle kritiek en sorg dat hy/sy geestelik verryk word. Wanneer die jongmens dwaas optree, kan daar nie verwag word dat God hom/haar gaan uithelp wanneer alles verkeerd loop en vrees en neerslagtigheid sommige van die gevolge mag wees nie. Geloof en goeie beplanning loop hand-aan-hand. Die jongmens beplan sy pad maar die Here bepaal die uiteindelike verloop daarvan. Die jongmens kan mislei word en glo dat hy/sy op die regte pad is, maar tog in die teenoorgestelde rigting van God se wil beweeg. In die dwase se oë is sy pad die regte een – wie wysheid het, luister egter na raad en maak die regte keuses en dit lei gewoonlik ook tot die teenoorgestelde van vrees en neerslagtigheid, naamlik lewensvreugde en lewensin.

2.7.3 Fil 4:6-9: Die teenpool van vrees en neerslagtigheid: vrede en kalmte by God

2.7.3.1 Ongeag die omstandighede waarin die jongmens hom bevind, kan hy nog altyd die vrede van God ervaar en getrou bly aan die Here.

> *Fil 4:6-7 "Moet oor niks besorg wees nie, maar maak in alles julle begeertes deur gebed en smeking en met danksegging aan God bekend. En die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus."*

> *Verse 8-9 "Verder, broers, alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat mooi is, alles wat prysenswaardig is – watter deug of lofwaardige saak daar ook mag wees – daarop moet julle, julle gedagtes rig. En wat julle van my geleer en ontvang het, en gehoor en gesien het, dit moet julle doen. En God wat vrede gee, sal by julle wees."*

Keuse van teks

Uit hierdie skrywe van die apostel leer die mens dat hy nie op sy eie krag moet staatmaak wanneer probleme en swaarkry sy pad kruis nie, maar op Christus wat in hom woon. Die mens moet al sy bekommernisse in gebed voor God lê, dan sal hy 'n vrede ervaar wat wonderliker is as wat die menslike verstand kan begryp (Taylor, 1974:188).

Volgens Vosloo en Van Rensburg (1999:1581) word die Fillipensebrief as volg ingedeel:

1 Briefaanhef
Fil 1:1-2 – Outeur, geadresseerdes, danksegging (1:3-8) voorbidding (1:9-11).

2 Persoonlike omstandighede (1:12-26).

3 Verskillende oproepe

- i Oproep tot volharding
- ii Oproep tot eensgesindheid (2:1-11)
- iii Oproep om as verloste mense te lewe (2:12-18).

4 Twee afgevaardigdes, naamlik Timoteus (2:19-24) en Epafroditos (2:25-30).

5 Gelowiges moet vasstaan en getrou bly aan die Here (3:1-4:9) nie te veel waarde heg aan uiterlike dinge nie (3:1-6) en hulle moet gefokus bly om Christus Jesus, hulle Here te ken (3:7-11). Hulle moet vervolgens daarna streef om die weldade van Christus hulle eie te maak (3:12-16) hulle moet die regte mense kies om as voorbeelde na te volg (3:17-4:1), hulle moet eensgesind wees (4:2-7) en laastens reg dink en doen (4:8-9).

6 Blydskap oor geld vir sy lewensonderhoud (4:10-20)

7 Briefslot – groetes en briefslot (4:21-23).

- **Agtergrond**

Ten spyte van die toestand waarin die skrywer van Filippense hom bevind, doen hy nogtans 'n beroep op sy volgelinge om bly te wees, ongeag die omstandighede. Daarmee saam moet hulle oor niks bekommerd wees nie, maar hulle moet die nuwe lewe in Christus volkome geniet, want dit alleen kan blydskap, vrede en kalmte bring. Hierdie vrede is wonderliker as wat mens ooit kan dink (Bybel, 2006:1237; Wilkinson & Boa, 2002:406).

- **Probleemstelling**

Die skrywer moedig die mens aan om sy gedagtes te rig op dinge wat edel en reg is (4:8) en dat hy nooit oor enige iets bekommerd moet wees nie (4:6-7). Die gevolge van bekommernis is neerslagtigheid en hy wie bekommerd is ervaar hewige angs, aldus Spr 12:25.

Volgens Spr 14:30 is angstigheid 'n verrotting vir die gebeente (Afr. Ou Vert.) en vreet dit mens op (Afr. Nuwe Vert.). Die grootste rede vir negatiewe gedagtes is die feit dat 'n mens toelaat dat verkeerde dinge 'n lêplek in sy gedagtes kry (Vosloo & Van Rensburg, 1999:1593).

Al die dae van die bedrukte is sleg (as gevolg van slegte gedagtes en vrese), maar die vrolike van hart het gedurigdeur fees maak nie saak wat die omstandighede is nie (Afr. Ou Vert.).

Wanneer iemand bekommerd is of gemoedsrus verloor het, moet hy bid totdat dit in sy hart wortel geskied het en deel van sy houding geword het. Om besorg te wees wek

swaarmoedigheid wat aansteeklik en afbrekend is. Een jongmens se somberheid en vrese kan baie ander om hom se geesdrif en ondernemingsgees demp. Die vretende en irriterende uitwerking op die jongmens se gemoed word soms onuithoubaar. Bekommernis verdonker die mens se optimistiese en gelowige uitkyk op die lewe. Die vyand met sy kragtige wapens sak op hierdie wyse op sy prooi toe en druk hom neer (Wessels, 1976:26).

Die vraag kan inderdaad gestel word na hoe kan die adolessent ware vrede en kalmte ervaar wanneer die vyand met van sy kragtigste wapens in sy arsenaal, naamlik vrees en lae selfbeeld, hom aanval?

- **Raadpleging van eksegetiese bronne en woordverklarings**

"Moet oor niks besorg wees nie"

Die Griekse woord ***merimnaõ,*** word hier gebruik en dit het die betekenis van besorg of bekommer (Vine, 1981:168). Die indruk word geskep dat die outeur bekend is met die saligsprekinge van Jesus (Matt 6: 25-34) waar die opdrag gegee word om oor niks "besorg" of "bekommerd" te wees nie (Hawthorne, 1983:183).

Hierdie angs word beskryf as die vyand wat die innerlike mens bedreig (Mack, 2005:34). Volgens May (1950,259) is dit die tipe bedreiging wat die persoon se self kan vernietig. Dit ontneem die mens van gemoedsrus. Die besorgdheid van die skrywer (4:6) wat hier uitgedruk word, is nie ŉ besorgdheid asof God nie in beheer is nie, maar ŉ besorgdheid oor die gemeente en die kudde (wat uiteraard dan ook die adolessent insluit). Elkeen moet vry wees van sorge (1 Kor 7:32) en weet dat God groter is as enige probleem wat hy ooit mag hê (Hawthorne, 1983:183). Alles waaroor die mens besorg is, is vir God so belangrik dat Hy verwag dat die mens Hom daarvan in kennis moet stel. God wil nie hê dat Sy kinders besorg moet wees nie, want dit hinder hulle in die volle uitlewing van hulle roeping (Heyns, 1992:309). Wanneer bekommernis oor die mens toesak moet hy sy bekommernisse in gebede omskep. Almal wat minder sorge wil hê, moet meer bid (Vosloo & Van Rensburg, 1999:1593).

In ŉ wêreld wat voortdurend situasies skep waarin die ewewig deur angs versteur word, is Paulus se antwoord dat die mens moet glo dat God groter is as die grootste probleem en ŉ beloner is van dié wie Hom soek (Heb 11:6). Paulus gebruik drie sinonieme saamgevleg in ŉ ry naamlik gebed, smeking en danksegging om uit die greep van angs

bevry te word (Hawthorne, 1983:183). Hoewel God weet wat die mens Hom nodig het (Matt 6:8) is dit noodsaaklik om dit nogtans deur gebed aan God op te dra (Hawthorne, 1983:183). Wie kan dit ooit beter verstaan as Jesus self. Gedurende Sy aardse lewe het Hy aan God gebede en smekinge geoffer (Heb 5:7) te same met harde geroep en trane. Hy weet wat dit is om met trane na God te roep en snikkend te bid. Hy het geworstel met gevoelens wat Hom byna uitmekaar geskeur het. Hy kan saam met die bidder voel en seerkry (Seamands, 2004:39). Om te bid is om ʼn gesprek te voer oor die diepste roeringe van die mens se siel met die intiemste vriend wat hy het – met Hom wie nader aan hom is as wat hy aan homself is. Gebed is kommunikasie op die diepste en teerste vlak van elkeen se lewe (Heyns, 1992:309). God se woord spreek die beste uit ʼn gebroke hart (Ps 51). Die jongmens kan dus met vrymoedigheid God se troon nader want sy gebed is ʼn gesprekvoering met, ʼn smeking gerig aan en ʼn versoek deur gegee aan die Opperwese van die heelal want Hy kan hoor, weet, verstaan, omgee en reageer op die mens se belange – indien dit nie gebeur nie dan verval hierdie mens in wanhoop. Die jongmens moet gevolglik te alle tye sy bekommernisse omskep in lofprysinge (4:4) want wat ook al die omstandighede is, die Here is naby (4:5) (Hawthorne, 1983:183).

> *Vs. 7: "En die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus."*
>
> *"... die vrede (ẽirenẽ) van God" (Louw & Nida,1989:325; Vine, 1981:169).*

Deur aanbidding kan elkeen God se wet uitleef met sy verstand, maar die apostel sê (2 Kor 11:3) dat die verstand bedorwe is. Die oorsprong van die verrotting is dus satan (die mens se gemoed is nou onrustig en onstuimig). Die vrede van God gaan alle menslike verstand te bowe. Bokant elke maat of hoedanigheid of menslike vermoëns staan dit in ʼn kapasitiet van sy eie (Louw & Nida, 1989:325). Metafories gesproke verwys dit na Paulus (2 Kor 11:32) wat in die stad Damaskus gevange gehou is terwyl Romeinse soldate wag gehou het buite die stad. God se vrede kan dus vergelyk word met ʼn garnisoen soldate wat die wag hou oor almal se gedagtes en harte sodat dit veilig kan wees teen die aanslae van die bose – in hierdie geval vrees en lae selfdunk (Hawthorne, 1983:185).

Vosloo en Van Rensburg (1999:1593) beskryf God se vrede, wat oor die hart en gedagtes die wag hou (4:7) as iets totaal anders as wêreldse vrede (Joh 14:27). Wanneer iemand in ʼn krisis is en emosioneel dit nie kan hanteer nie, moet hy weet dat as kind van God daar ʼn erfdeel is wat hy kan opeis. Die vrede wat alle verstand te bowe

gaan, is ŉ kosbare deel van die erfporsie waarsonder niemand kan klaar kom nie (Marshall, 1978:113).

Alle vrese wat die jongmens se gedagtes in besit neem, maak dat daar in sy lewe nie plek vir die vrede van God is nie (Van Der Spuy, 1981:18). Die mens het alleenlik ware vrede wanneer hy weet dat die Here in beheer is en dat hy ŉ burger is van die hemel, dat God hom veilig in Sy hand hou en dat sy oorwinning oor die sonde vasstaan. Gal 5:22 dui aan waar die vrede vandaan kom: "*Maar die vrug van die Gees is ...vrede."* Angs is die vrug van ŉ sondige hart, maar God se vrede is die vrug van Sy Gees. Fil 4:7 verklaar aan die mens vier belangrike aspekte hoe om angs te verslaan in sy lewe: *"En die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal julle harte en sinne bewaar in Christus Jesus"* (Mack, 2005:33). Eerstens is ware vrede die vrede van God. Om angs/vrees te oorwin moet die mens die vrede van God hê. Vrede tussen mens en mens is deel van die doel waarvoor Christus gesterf het (Douglas, 1982: 902).

Tweedens is ware vrede die vrede wat alle verstand te bowe gaan. Volgens Ps 3:6 het Dawid toe hy voor sy seun Absolom gevlug het, die vrede ervaar en druk hy dit soos volg uit: *"Ek het gaan lê en slaap en weer wakker geword, want die Here het oor my wag gehou"* (Bybel, 2006). Hierdie soort vrede wat heers midde – in die stryd van stresvolle omstandighede is onverklaarbaar. Terwyl Paulus en Silas in die tronk was (Hand 16:25) met hulle voete in blokke vasgeklem, het hulle gebid en lofliedere tot eer van God gesing. Hierdie soort vrede gaan alle verstand te bowe (Mack, 2005:33).

Derdens bewaak vrede die hart en gedagtes van die mens. In Fil 4:6 gee Paulus die opdrag, *"Wees oor niks besorg nie."* Hierdie besorgdheid, bekommernis, angs en vrees kan inderdaad as die vyand beskryf word wat die mens wil beroof van sy innerlike vrede. Wanneer die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan egter in beheer is dan bewaak dit die mens se hart en gedagtes (innerlike mens) teen die vyand (Mack, 2005:34). Ef 3:17-19 beskryf dit soos volg: *"Die hart is die fontein van die gedagtes."*

Die vierde belangrike aspek van vrede is die omvangrykheid daarvan. Die geweldige grootte van die vrede van God waarvan niemand die diepte, hoogte, lengte en breedte kan beskryf nie, is vir alle gelowiges beskore. Hierdie vrede is in Christus Jesus en enigeen wie in Hom is, wie Hom ken as Redder en God kan hierdie vrede ervaar (Mack, 2005:34).

> *Fil 4:8-9 : "Verder, broers, alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat reg is alles wat mooi is, alles wat prysenswaardig is... daarop moet julle julle gedagtes rig."*

Die laaste voorskrif oor hoe om vas te staan en getrou te bly aan die Here is om reg te dink en reg te doen. Dit wat die mens in sy gedagtes laat ingaan, bepaal watter tipe woorde en dade uit sy binneste kom (Vosloo & Van Rensburg, 1999:1593). Die mens moet oor niks bekommerd wees nie, maar alles wat waar, edel, reg, rein, mooi en prysenswaardig is, moet bedink word; niemand moet toelaat dat sy gedagtes stilstaan by sy moeilike omstandighede, swakhede of traak-my-nie-agtigheid nie. Almal moet liewer hul oog gerig hou op God se voornemens, krag en wyshede (Mack, 2005:73-74).

"... alles wat waar is."

Die woord wat hier gebruik word om aan te dui dit wat waar is *(alēthē),* beteken ook onvervals, opreg, openhartig. Die mens moet sy gedagtes dus gesentreer hou op dinge wat opreg, eerlik is (Zodhiates, 1993:104; Louw & Nida, 1989:611).

"... ***alles wat eerbaar is."***

Die woord wat hier gebruik word om aan te dui dit wat eerbaar is *(semná)* beteken waardig, verhewe, dwing respek af. In 4:8 verwys eerbaar na aspekte soos klere, optrede, taal. In 1 Tim 3:8 verwys dit na die diakens, in 3:11 na vrouens en in Tit 2:2 na die ouer man. Daarom wat die mens ook al dra, doen of sê moet respek afdwing (Zodhiates, 1993:104).

"... alles wat rein is."

Die woord wat hier gebruik word om aan te dui dit wat rein is *(hagná) beteken skoon,* kuis en vry van die kontaminasie van besoedeling of onreinheid (2 Kor 11:2). Dit kan ook verwys na reinheid betreffende seksuele besoedeling of besmetting (Zodhiates, 1993:104).

"... alles wat lieflik is."

Die woord wat hier gebruik word om aan te dui dit wat lieflik is *(philéō, afgelei van prosphilḗs)* dui op dit wat innemend of liefdevol is Wat die mens ook al dink of doen moet vir God welgevallig wees (Zodhiates, 1993:104-105; Louw & Nida, 1989:300).

"... alles wat loflik is"

Die woord wat hier gebruik word om aan te dui wat loflik is *(phēmí)* dui op dit wat prysenswaardig of bewonderingswaardig is (Zodhiates, 1993:105). *"Laat die woorde*

van my hart welbehaaglik wees voor u aangesig" (Ps 19:15). Louw en Nida (1989:430) verwys na Fil 4:8 as volg: *"... fill your minds ....with those things that are lovely and worthy of praise."*

"... en die God van vrede sal met julle wees"

Elke kind van God moet sy geloof in werking stel en teen enige vrees, angs, bekommernis en swaarmoedigheid veg. Elkeen moet die dinge bedink wat nodig is om sy geloof te versterk (Anderson & Miller, 2000:26). Volgens Vosloo en Van Rensburg (1999:1593) moet elke persoon alle vorme van 'gemors' vermy en sorg dat sy binneste met edel goed gevoed word. Die belangrikste voeding word gevind in God se Woord, daarom moet hy genoeg tyd maak om te lees en te bid. Op hierdie wyse word die inligting wat elkeen in sy binneste toelaat dan ook as't ware 'gefiltreer' en dan sal hy die teenwoordigheid van die God wat vrede gee, al hoe meer ervaar - iets van dit waarvan daar sprake is in 2 Tess 3:16:

> *"En mag Hy, die Here van die vrede, julle altyd vrede gee op allerlei wyse! Mag die Here met julle almal wees"*

- **Gevolgtrekking**

Gebed is die eerste tree wat die mens gee in die proses om alle bekommernisse op Christus te werp. Om in gebed na God te gaan, demonstreer die mens se afhanklikheid van God en daar moet gevolglik 'n daaglikse toewyding in hierdie verband wees. Elke gelowige kind van God kan vry gemaak word van alle bekommernisse en angs en kan 'n bevryde lewe in Christus lei – dit impliseer onder andere 'n vernuwing van denke. Wanneer jongmense bewus raak van vrees in hul lewe, behoort hulle dit te verdryf deur die regte dinge te bedink, hulle gedagte daarop te rig en sodoende die vrede van God te ervaar – die mens se innerlike ingesteldheid moet dus nie afhanklik wees van sy uiterlike omstandighede nie.

2.7.4 1 Pet 5:7: Die voorsienende hand van God as stabiliserende faktor teen vrees en swaarmoedigheid.

2.7.4.1 Ten spyte van verontregting moet elkeen aanhou om goed te doen en toelaat dat God in sy lewe heers. Elkeen moet homself verneder onder die kragtige hand van God om sodoende van alle kommer en kwellinge ontslae te raak.

1 Pet 5:7: "Werp al julle bekommernisse op Hom, want Hy sorg vir julle."

- **Keuse van die teks**

Die brief is 'n bemoediging vir elkeen wat swaarkry onder ongelowiges, wat veronreg word en teen wie gediskrimineer word. Elkeen moet sy lewe aan God toevertrou en aanhou goed doen (Michaels, 1988:296-297; Zodhiates, 1993:186).

- **Agtergrond**

Die jongmense moet hulle onderwerp aan die ouer mense – maar eintlik moet almal met nederigheid beklee wees, een teenoor die ander. Trots is dikwels die rede hoekom ouer mense in hardkoppigheid nie na jongeres wil luister nie, en hoekom jongeres ouer mense se advies maklik ignoreer. Mense wat ouer is, moet gerespekteer word en die ouer persone moet 'n gewillige oor hê vir jongeres (Mack, 2005:51). Almal moet dus nederig wees ook nederig teenoor God, deur bereid te wees om by elkeen te leer (Bybel, 1993:1957).

- **Probleemstelling**

Alhoewel die skrywer gelowiges aanspreek, is dit noodsaaklik om hulle daarop te wys dat hulle in hulle eie krag nie instaat is om die wet te onderhou nie. Die rede daarvoor is dat Christus reeds alles volbring het en ongelowiges kan ook sien dat die lewe wat deur gelowiges gelewe word 'n lewe van oorwinning is omdat Christus elkeen se laste vir hom dra (Anderson & Miller, 2000:34-35; Mack, 2005:51). Wanneer die mens sy daaglikse bekommernisse en vrees self wil dra, is dit 'n teken dat hy nog nie sy lewe volkome aan die Here toevertrou het nie (Bybel in Praktyk, 1993:1957). In hierdie verband toon Arterburn *et al.* (2002:135-137) aan hoedat iets soos bekommernis gaandeweg kan oorgaan in vrees.

Die mens moet erken dat hy hulp nodig het, dat God waarlik omgee en toelaat dat ander gelowiges hom help. Dit alles verg nederigheid (Michaels, 1988:296). Omdat God

beheer het oor die mens se omstandighede, kan hy maar al sy bekommernis op Hom aflaai want Hy sorg vir hom (Anderson & Miller, 2000:36-37).

Wanneer daar na die huislike situasie gekyk word waar sade van verwoesting gesaai word wat die grootste pyn in die jongeling se leefwêreld veroorsaak, kan die volgende vraag gestel word: “Hoe deel die adolessent met sy bekommernisse, vrese, angs ens. om sodoende weer sin en betekenis aan sy lewe te kan gee ten spyte van die verontregting en vertroebelde verhoudings binne ŉ disfunksionele familie-struktuur?” In die onderhawige Skrifgedeelte is daar riglyne wat kan help om ŉ antwoord op hierdie vraag te gee en hierop word vervolgens gefokus.

- **Raadpleging van eksegetiese bronne en woordverklarings**

> *“Werp al julle bekommernisse op Hom, want Hy sorg vir julle”*
>
> *“It matters to Him about you” (letterlike vertaling: Michaels, 1988:296).*

Die skrywer gee opdrag dat almal al hul bekommernisse op God moet laai, selfs ook dié wat hulle deur hul eie toedoen oor hulself laat kom het. Dit kom daarop neer dat niemand hom ooit aan sy omstandighede moet onderwerp nie, maar eerder aan God (Mack, 2005:62; Louw & Nida, 1989:799).

Die woord wat hier gebruik word vir ‘werp’ (*epiriptõ*) *dui op* neersmyt, weggooi, of wegslinger (Vines, 1981:172). Louw en Nida (1989:313) vertaal hierdie gedeelte as volg: “*Cast all your worry upon Him* or *leave all your worries with Him’’.* Volgens Louw en Nida (1989:313) kan die idiomatiese uitdrukking hier soos volg verwoord word: “to be killed by one’s mind or to be pained by thinking.” Die mens moet letterlik sy sorge, bekommernisse, angs of vrese by Hom los of vir Hom gee (Louw & Nida, 1989:316), andersins moet hy ophou om bekommerd te wees en dus Hom geheel en al vertrou. Hy moet nie sy probleme sy eie verantwoordelikheid maak nie, want die verantwoordelikheid berus by die Here (Louw & Nida, 1989:799).

Om die Here te vertrou is om te weet dat alles veilig in Sy hande is. Die Here is aan die stuur van sake. Hy aanvaar verantwoordelikheid daarvoor dat elkeen sy eindbestemming sal bereik. Dit is nie die mens wat die wêreld op sy skouers dra nie, maar Hy wat die wêreld – én die mens – in die holte van Sy hand het (Heyns, 1992:41).

Die woord *'epiriptõ'* (wegwerp, gooi) kom slegs op een ander plek voor en dit is in Luk 19:35. In hierdie skrifgedeelte word 'n eselsvul na Jesus gebring waar die mense letterlik hulle bo-kleed uitgetrek het en op die vul gegooi het (Vines, 1981:172). So is dit met almal se bekommernisse, angste en vrese- hulle dra dit alles soos 'n kleed wat om hulle gedraai is (neem besit van hulle hele lewe). Hulle moet egter self die kleed (bekommernisse) uittrek en wegwerp of weggooi. Om 'n gelukkige en godvrugtige lewe te lei, is om te weet dat God volgens Jes 61:3 *"... vir die treurendes 'n sieraad vir as gee, vreugdeolie vir treurigheid, 'n gewaad van lof vir 'n verslae gees"* (Afr. Ou Vert.).

Die mens moet God ten alle tye vertrou, ook in die klein dingetjies, want as God dan soveel omgee vir die mossies hoeveel te meer vir die mens wat na Sy beeld geskape is. Die klem lê nie soseer op die mossie nie maar op die mens. Jesus verwys na Matt 6:25-31 en daag die mens uit om onomwonde op God te vertrou, want Sy oog is op die mossie en op die mens (Anderson & Miller, 2000:85). God weet wat die mens nodig het daarom kan die Psalmis uitroep in Ps 55:23: *"Werp jou sorg op die Here, en Hy sal jou onderhou; Hy sal nooit die regverdige laat wankel nie."*

Ook in Ps 56:4-5 kan die mens wat met vrees worstel vertroosting vind:

> *"Die dag as ek vrees, sal ék op U vertrou. Deur God sal ek sy woord prys; ek vertrou op God, ek vrees nie; wat kan vlees my doen."*

Laastens kan die jongmens dan ook uitroep saam met die skrywer van Heb 13:6*: "Die Here is my Helper; ek ken geen vrees nie: wat kan 'n mens aan my doen?*

- **Verlossingsfeite**

Kom na Christus wie alle mag in die hemel en op aarde het. Elkeen met probleme kan hul toevlug maar na Hom neem. Dra dit op aan Hom en vertrou Hom dan om alles ten goede te laat meewerk. Hy weet van die vrees en neerslagtigheid in elkeen se hart. Deur sy Heilige Gees sal Hy vir elkeen innerlike kalmte, vrede en nuwe lewe kom gee.

- **Gevolgtrekking**

  - Die adolessent moet egter hom/haarself nooit in moedeloosheid aan hul omstandighede onderwerp nie, maar eerder alle beheer aan God gee. 'n Lewe van onderwerping aan God is 'n lewe van oorwinning.
  - Om Hom te vertrou is om te weet dat alles veilig in sy hande is.
  - Die adolessent moet erken dat hy/sy hulp nodig het.

- Almal moet aanhou goed doen.
- Die adolessent moet hom/haar verneder onder die kragtige hand van God om sodoende van alle vrese en neerslagtigheid ontslae te raak.

2.8 BASIS-TEORETIESE GEVOLGTREKKINGS MET BESONDERE VERWYSING NA VREES EN DIE IMPAK DAARVAN OP SWAARMOEDIGHEID BY DIE ADOLESSENT

Ps 57: Die vrees van mens teenoor mens

God se liefde en trou is bepalend ten opsigte van Sy demonstrasie van Sy grootheid en mag. Die vrees in die hart van die Psalmis, wat by tye ook ŉ sterk swaarmoedigheid tot gevolg gehad het, word deur God verander in ŉ lied. Die benadering van die digter van Ps 57 is ŉ treffende voorbeeld van iemand wat God vrees en nie die mens nie – vrees vir mense daarenteen lei dikwels tot swaarmoedigheid. Die bidder hoef ook nie bevrees te wees vir die Bybelse konsep van 'vrees vir God' nie aangesien dit eerder daarop gefokus is om die mens te leer om eerbied en ontsag vir God te hê - in die lig hiervan is daar geen vrees meer vir die gelowige nie.

Verdere belangrike riglyne vanuit Ps 57 wat in besonder van toepassing is op die swaarmoedige tiener wat worstel met vrees, is die volgende:

- Die tiener moet leer om ondanks vrees en swaarmoedigheid ten volle op God te vertrou want Hy laat niemand in die steek nie. Hierdie jongmens moet nie toelaat dat die vyand hom/haar ontsenu nie.

- Elkeen moet hulself ook afvra wat God van hul verwag en moet ophou om te probeer om mense tevrede te stel. Volgens die outeur van die boek Spreuke beland die mens telkens in ŉ strik wanneer hulle ander vrees.

- Wanneer iemand in die teenwoordigheid van God verkeer, hoef hulle nie bevrees te wees vir die skrik van die nag of erger nog – vir die pes wat in die donker wandel nie. Ten spyte van al die gevare kan hulle nogtans veilig slaap want God is hul vesting. Wanneer die jongmens hom/haarself gereeld aan feite soos hierdie herinner dan dwing dit die vrees en swaarmoedigheid op die agtergrond.

- Elkeen wie die Here vrees, kan hul probleme in ŉ oomblik deur gebed na die groot en sterk beskutting van God neem. Hierdie persoon sal dan volkome beskerming

geniet en veilig wees. Gebed is inderdaad ŉ kragtige wapen teen vrees en swaarmoedigheid en die jongmens moet begelei word in die effektiewe hantering en toepassing hiervan.

Spr 6:20-23: Gesonde agting vir ouerlike onderwysing en tug

Die adolessent moet met alles waaroor hy/sy beskik soek na wysheid, en ook hou by die ouerlike voorskrifte – hy/sy moet met alles wat hulle kan, waarneem en inneem. Hulle moet dit diep in hul gedagtes en emosies laat insink. Hulle moet die regte keuses maak dan sal die hand van God oor hul lewens wees. Die lering van die ouers moet gedurigdeur oordink word en in die hart gebêre word. Die keuses wat die jongmens moet maak, is gevolglik bepalend vir die lewe. Wanneer hulle die verkeerde keuses maak en hul lewens in ŉ doodloopstraat beland, is hulself daarvoor verantwoordelik. Vanuit die navorsing is daar talle bewyse dat vrees en neerslagtigheid (depressie) by jongmense so dikwels die gevolg is van verkeerde en dom keuses en besluite – waar ouerlike raad en riglyne van die hand gewys is en daar in rebelsheid en hardkoppigheid ŉ verkeerde koers ingeslaan is, en verkeerde portuurgroepe gekies is. Ongelukkig is dit alles so dikwels die finale resultaat van emosionele verwonding wat reeds vroeg in die kinderjare plaasgevind het.

Fil 4:6-9: Die teenpool van vrees en neerslagtigheid: vrede en kalmte by God

- Vrede is nie bloot die afwesigheid van storms nie, maar dit is die sekerheid van God se teenwoordigheid en beskerming tydens storms. Dit is ook die geloofsgroei en karakterontwikkeling wat die mens tydens die storms beleef – dit is die belofte dat hierdie persoon sterker en wyser aan die ander kant sal uitkom. Vir die tiener is hierdie ŉ kritiese lewensles as beskerming teen vrees en swaarmoedigheid.

- God sê dat die mens al sy kommer en vrees aan Hom moet gee sodat Hy dit kan hanteer. Hierdie is ŉ basiese stap wat vroeg reeds aangeleer en toegepas moet word.

- Elke gelowige jongmens kan vry gemaak word van alle bekommernisse en vrees en kan ŉ bevryde lewe in Christus lei – dit impliseer onder andere ŉ vernuwing van denke. Wanneer jongmense bewus raak van vrees in hul lewe, behoort hulle dit te verdryf deur die regte dinge te bedink, hulle gedagtes daarop te rig en sodoende die vrede van God te ervaar – die mens se innerlike ingesteldheid moet dus nie afhanklik wees van sy uiterlike omstandighede nie.

1 Pet 5:7: Die voorsienende hand van God as stabiliserende faktor teen vrees en swaarmoedigheid

- Bekommernis bring spanning en onrus. Dit ontneem die mens sy vreugde en gemoedsrus en ondermyn sy geloof en ondernemingsgees en dit open dikwels die deur (veral by jongmense) tot vrees en neerslagtigheid.

- God ken egter hierdie adolessent se diepste gedagtes en Hy wil hom/haar help en vir hulle sorg. Hulle moet dus op Hom vertrou en nie beangs wees nie. Vertroue bring vrede in die hart en rus in die gemoed en dwing alle vrees en neerslagtigheid op die agtergrond.

- Wanneer die adolessent onder die skild van God se beskerming is, sal Hy die negatiewe omskakel in ŉ positiewe. Niemand geniet dit om swaar te kry nie, maar moeilike omstandighede lei dikwels tot insig wat op geen ander wyse bekom sou kon word nie. Slegs die Here kan so ŉ adolessent se lewe herstel sodat hy/sy weer voluit kan lewe. Hy is die Een wie die adolessent se vrees kan wegneem en weer orde kan skep binne so ŉ jongmens se chaotiese wêreld.

- Elke adolessent kan maar net die hand uitsteek na God en Hom toelaat om te help – solank hy/sy net bereid is om alle bekommernisse op Hom te werp. In meeste gevalle sal sulke adolessente egter die nodige pastorale begeleiding moet ontvang.

In die volgende hoofstuk verskuif die fokus vanaf die basis-teoretiese na die metateoretiese terrein. Daar is inderdaad ŉ verskil in die wyse waarop die teologie en die ander wetenskappe onderskeidelik die menslike handelinge ondersoek. Ten einde volledige insig te verkry in die volledige spektrum van menslike emosies en handelinge en gedrag is dit egter noodsaaklik om ook kennis te neem van die navorsingsresultate van die aangrensende wetenskappe.

AFDELING C

METATEORETIESE PERSPEKTIEWE

HOOFSTUK 3 – EVALUERING VAN DIE BYDRAE DEUR ANDER HULPWETENSKAPPE

3.1 DOELSTELLING EN BASIESE VERTREKPUNT

Wanneer ŉ mens die begrip wetenskaplike teorie omskryf, moet rekening gehou word met verskeie komponente daarvan, met ander woorde hoe ŉ teorie opgemaak word. Teorieë binne ŉ dissipline kom gewoonlik voor binne ŉ bepaalde paradigma wat die gemeenskaplike bedryf uitdruk. Die doel van hierdie hoofstuk is dan ook om te bepaal in watter mate die aangrensende wetenskappe soos psigologie, sosiologie en kriminologie kan bydra tot ŉ beter verstaan van die swaarmoedige adolessent wat worstel met die hantering en verwerking van vrees. Vanuit die onderskeie teorieë van verskeie aangrensende wetenskappe kan dan uiteindelik ŉ duideliker prentjie verkry word van die totale problematiek betreffende hierdie tema (Pieterse, 1993:48-50).

Daar sal ook gefokus word op die wyse waarop die gaping tussen die verskillende wetenskappe vernou het om sodoende ŉ beter begrip te kan kry oor die nuutste inligting met betrekking tot die terapeutiese begeleiding van die swaarmoedige adolessent (Strydom, 1998:49).

3.2 METATEORIE

Metateorie is ŉ teorie waarin wetenskaplike vertrekpunte en onderriggewende veronderstellings uitgespel word ten opsigte waarvan daar gemeenskaplike raakpunte met ander dissiplines is – dissiplines wat objekte van dieselfde aard bestudeer. Al word daar met verskillende invalshoeke en veronderstellings gewerk, kan verskillende dissiplines tog van mekaar leer. Dit gaan dan ook om ŉ kernteorie wat op wetenskaplike manier wil verwoord hoe die mens die werklikheid verstaan (Pieterse, 1993:51). Venter (1996:247) sluit hierby aan wanneer hy metateorie soos volg beskryf:

“Onder metateorie moet hier verstaan word ŉ teorie waarin wetenskaplike vertrekpunte uitgespel word wat raakvlakke met ander vakke deel, dit wil sê wat aspekte van dieselfde werklikheidsveld ondersoek.” (Alhoewel dit vanuit verskillende invalshoeke geskied).

Sodoende word ŉ teologiese basisteorie verhelder. Sonder die integrering van metateoretiese insigte sal die ontwerp van ŉ praktykteorie wetenskaplik van potensiële perspektiefrykheid beroof wees.

3.3 DEFINISIES

In hierdie metateoretiese hoofstuk word daar van sleutelbegrippe gebruik gemaak wat vervolgens omskryf en gedefinieer sal word:

- Die mens as holistiese wese
- Adolessensie
- Angs (wat hand-aan-hand gaan met vrees)
- Vrees
- Depressie (wat hand-aan-hand gaan met neerslagtigheid)

3.3.1 Die mens as holistiese wese

Sedert die vroegste tye was mediese hulpverlening sterk gekoppel aan die godsdiens. In die Ou Testament was die priester en profeet tegelykertyd geneesheer. Ook in die Nuwe Testament was daar oorvleueling tussen die mediese en godsdienstige hulpverlening. Wanneer daar gelet word op die bediening van Jesus Christus op aarde kom mens tot die gevolgtrekking dat deur elke genesingsdaad van Hom daar inderdaad ook verlossing in ŉ breër sin plaasgevind het. Die genesing van siekes en die proklamering van die evangelie het hand aan hand gegaan en was as’t ware in mekaar vervleg (Coetzer, 2003:20-21; Wright, 2003:18-19; vgl. ook Luk 9:2). Gedurende die afgelope vier eeue het daar egter stelselmatig ŉ skeiding plaasgevind waarbinne genesing (heling) egter vir die medisyne (mediese wetenskap) gereserveer is en verlossing (heil) vir die kerk (godsdiens). Die mediese wetenskap het ŉ geweldige ontwikkeling getoon, maar die aantal siekes het nie verminder nie. In die verlede is siekte dan ook beskou as iets soos ŉ tegniese versteuring binne die meganisme van die

menslike liggaam. Die ‘spesialis’ word dan gewoonlik genader om vinnig die probleem te herstel sodat die innerlike ‘masjien’ weer normaal kan funksioneer. Met betrekking tot God se helende ingryping is mense geneig om op hierdie selfde wyse te dink. In die Bybelse benadering tot genesing is die klem egter nie op ŉ tegniese of medies-wetenskaplike benadering nie, maar veel eerder op die mens in sy totaliteit sowel as al sy verhoudinge, uiteindelik ook sy verhouding met God. ŉ “Holistiese benadering” is dus die beste oplossing waar klem geplaas word op elke aspek van die persoon. Dit het te doen met die betrokke persoon se geskiedenis, sy verhoudinge sowel as elke aspek wat sy daaglikse lewe raak (Coetzer, 2003:22-25). Die uitdaging aan die pastoraat is dus om weer die twee sfere te integreer.

3.3.2 Adolessensie

Adolessensie beteken om ŉ periode te beleef wat met etlike soorte angste gepaard gaan. Groot verandering is vir die oorgrote meerderheid adolessente traumaties (Janson, 2000:49). Die term “*adolessensie*” is afgelei van die Latynse werkwoord “*adolescere*” wat “*om op te groei*” of *“om te groei tot volwassenheid”* beteken en dui op die ontwikkeling-stadium tussen die kinderjare en volwassenheid (Thom, 1984:339). Hulle is kinders in ŉ oorgangsfase - hulle is beslis nie jong volwassenes nie. Hulle emosionele behoeftes is dieselfde as kinders sin. Een van die foute wat volwassenes maak is om adolessente as jong volwassenes te sien (Campbell, 2005:14-15). Thom (1984:341) beskryf die adolessent as ŉ biologiese, psigologiese, sosiale en kulturele wese. Sy ontwikkeling word deur genetiese, psigologiese en sosiale faktore beïnvloed. Adolessente is gedurigdeur rebels en in botsing met norme en waardes. Onsekerheid, angstigheid en ŉ swak selfbeeld treiter gewoonlik die adolessent wanneer hy voel hy is onbevoeg en dit kan lei tot voortdurende hindernisse in sy emosionele en gedrags ontwikkeling (Campbell, 2005:31).

3.3.3 Angs

Angsversteurings is die mees algemene oorsaak van psigiatriese probleme wat ongeveer 25% van kinders affekteer gedurende hul jong lewens. Alhoewel vorige navorsing aantoon dat angsversteuring kortstondig van aard is, toon die nuutste studies dat sommige kinders met hierdie versteuring tot in die volwasse ouderdom voortgaan (Morris & March, 2004:3).

Angsversteurings behels ŉ uiters breë kategorie van probleme en die spesifieke simptome wat dit insluit, mag aansienlik verskil van een soort angsversteuring tot ŉ ander (Merrell, 2001:7). Wanneer ŉ persoon herhaaldelik fisiese en psigologiese manifestasies van angs ervaar in die afwesigheid van ŉ eksterne stimulus, dan skep dit intense innerlike gevoelens van bedreiging (Sheehan, 1996:3).

Marks (1978:15) beskryf angs as ŉ onaangename emosie met ŉ gevoel van dreigende gevaar wat nie sigbaar is vir die waarnemer nie. May (1950:15) sonder angs uit as die beslissende probleem van emosionele en gedragsversteurings. In ŉ poging om te ontkom aan angsgevoelens, is die individu geneig om depressief te raak (Trad, 1987:51). Bourne (aangehaal deur Anderson & Miller, 2000:23) glo angs ontstaan primêr uit ŉ staat van verwydering.

Sullivan (soos aangehaal deur May, 1950:192) sien angs as ŉ self-meganisme om gevaar te hanteer. Dit is ŉ reaksie op enigiets wat gevaarlik is in ŉ situasie.

> *"In die ontwikkeling van alle kinderen komen angsten voor. Het is zelfs nuttig bang te zijn. Het is nuttig omdat hy waarschuwt voor dreigend gevaar. Angst zorgt dat het lichaam op een zodanige manier kan reageren dat het aan gevaar kan ontsnappen" (Van Londen & Van Petersen, 1990:13).*

Fisiese angs gaan gepaard met erge fisieke simptome soos hartkloppings, aamborstigheid, sweet, droogheid van die mond, duiseligheid en hoofpyn (Sheehan, 1996:3). Sheehan (1996:3) wys op vyf verskillende tipes van angsversteuring, naamlik algemene angsversteuring, paniekversteuring, paniek versteuring met agorafobie, sosiale fobies en eenvoudige fobies.

3.3.4 Vrees

Marks (1978:5-6) beskryf vrees as ŉ normale reaksie op ŉ ware of denkbeeldige bedreiging. Hierdie emosie veroorsaak soms fisiologiese- en gedragsversteurings. Erge vrees en angs gee aanleiding tot ŉ onaangename gevoel van bangheid afhangend van die intensiteit daarvan. Sommige navorsers onderskei angs van vrees en sê dat angs diffuus van aard is, terwyl vrees ŉ spesifieke bedreiging is. Vrees en angs is verwant aanmekaar maar is afsonderlike strukture (Gullonetal, 2000:61).

Marks (1969:1) beskryf vrees as ŉ gevoel van onrus wat veroorsaak is deur ŉ onheilsverwagting. Dit is ŉ normale respons op ŉ ware of denkbeeldige bedreiging. Dit

behels uiterlike gedragsmanifistasies en innerlike ervaring met gepaardgaande fisiologiese veranderings. Vrees word ook beskryf as ŉ reaksie op ŉ realistiese eksterne gevaar wat gepaard gaan met onaangename gevoelens (Essau & Pietermann, 2001:1).

Die een perspektief ten opsigte van vrees soos gedefinieer vanuit ŉ teologiese en pastorale perspektief, wat uniek is in vergelyking met definisies vanuit die aangrensende wetenskappe, is naamlik die aspek van eerbiedwaardige respek (aanbidding) vir God. Hierdie is ŉ eiesoortige komponent van vrees wat nêrens anders figureer nie.

3.3.5 Depressie/swaarmoedigheid

Depressie kan beskryf word as swaarmoedig, terneergedruk, neerslagtig en pessimisties (De Stadler en De Stadler, 2007:719). Stresvolle gebeurtenisse gee dikwels aanleiding tot depressie. Hierdie aspek hang grootliks af van die persoonlikheid van die betrokke persoon sowel as die omstandighede waarbinne die situasie afspeel (Kessler, 1997:209). Die oorsprong van swaarmoedigheid/depressie is dikwels diep gesetel en baie ingewikkeld, net so ingewikkeld as die baie seerkry en letsels uit die kinderjare wat baie mense in hulle volwasse lewe indra (Seamands, 2004:108).

3.4 DIE ONTWIKKELING VAN DIE ADOLESSENT

3.4.1 Liggaamlike en fisiologiese ontwikkeling

Wat betref biologiese veranderings rek die tiener vanaf ouderdom 14-16 in lengte tot ongeveer 18 cm en is daar ŉ massa toename van tot 15 kg (Janson, 2000:49). Navorsing wys dat tieners tans minstens gemiddeld 2cm langer word as vyftien jaar gelede. Die radikale liggaamsverandering maak dat tieners onhandig is, teen alles stamp, deure te hard toeslaan – dit alles maak hulle uiters prikkelbaar en angstig. Fisiologiese veranderings vind ook nou plaas. Kliere ontwikkel nou ten volle en brein en liggaamsorgane kom tot ryping (Janson, 2000:49-50). Volgens Atwater (1983:41) word die adolessent se groei geaffekteer deur hormonale verandering. Verhoogde hormoonvlakke het ŉ invloed op die adolessent se sosiale en emosionele ontwikkeling. Al die veranderings gaan by tye gepaard met gevoelens van verwondering, trots, skaamte en onsekerheid (Thom, 1984:345; Atwater, 1983:47).

Volgens Janson (2000:51) tree sielkundige veranderings ook nou in. Wat skielik in sy hart, verstand, gedagtes en gemoed gebeur, is beangstigend. Die tiener worstel in ŉ soeke na sy eie identiteit en dit gaan dikwels met groot twyfel, angs en wroeging gepaard en dit kan selfs tot selfmoordgedagtes aanleiding gee. Onsekerheid, angstigheid en ŉ swak selfbeeld kom baie algemeen voor tydens hierdie fase en dit skep talle hindernisse in sy/haar emosionele en gedragsontwikkeling (Campbell, 2005:31). Godsdiens is vir talle hedendaagse tieners belangrik – hulle is egter meer geïnteresseerd in die belewings- en verhoudingsaspek as in abstrakte godsdiens (Chapmann, 2005:27). In teenstelling met die populêre siening dat die adolessent rebels en gedurig in botsing is met heersende norms en waardes, bewys navorsing dat die gemiddelde adolessent hul ouers se waardes ten opsigte van godsdiens, etiek en politiek aanvaar (Thom, 1984:341).

3.4.2 Soeke na ŉ eie identiteit

Vanaf die vroegste dae van die ontwakende tienerkultuur tot sy moderne ekwivalent bly die onderliggende relevante temas dieselfde: *onafhanklikheid* en ŉ *eie identiteit.* Die hedendaagse tiener leef in ŉ "global village" – globalisering, en dit impliseer onder andere dat mense se denkraamwerk drasties verander het. Hierteenoor is dit egter insiggewend dat die adolessent se fokus steeds op homself, sy identiteit en onafhanklikheid gerig is (Chapman, 2005:17). Die adolessent wil ernstig opgeneem word, maar word dikwels deur ouers en onderwysers geïgnoreer. (Atwater (1983:128) meen dat die gevolg hiervan is dat baie adolessente voor die probleem van vervreemding te staan kom.

Anderson en Miller (2000:44) toon aan dat daar meestal ŉ groot stuk identiteitsverwarring is voordat identiteitswaarde vasgelê word. Wat sake vererger is dat adolessente soos verkleurmannetjies rolle wissel om in te pas by die verwagtinge van andere rondom hulle. Hul optredes by kerk en huis verskil daarom dikwels van hul optredes by die skool. Indien ŉ identiteit gevorm word wat die teenoorgestelde van die kulturele waardes en verwagtinge is, word ŉ negatiewe identiteit gevorm (Thom, 1984:398). Volgens Thom word hierdie adolessent dan deur die samelewing bestempel as ŉ mislukking, ŉ deugniet of ŉ jeugmisdadiger. Indien die adolessent dan bestempel word as ŉ mislukking gaan hy dit dan ook word (Thom, 1984:398).

Identiteit verwarring ontstaan wanneer die adolessent nie die geleentheid gebied word om met verskillende rolle te eksperimenteer nie. Wanneer hy uiteindelik nie die verskillende rolle integreer nie en wanneer hy deur teenstrydige waardestelsels gekonfronteer word, kan hy as gevolg van geen selfvertroue dan baie moeilik enige besluite neem (Thom, 1984:398). Die adolessent wat aan te hoë eise blootgestel word en gedwing word om rolle te vertolk sonder om daarmee te identifiseer, vorm dan uiteindelik ook geen identiteit nie. Volgens Thom (1984:398) staan dit bekend as ŉ vooruitbesliste identiteit. Die fisiologiese veranderings het ook al baie vrae tot gevolg gehad in die jongmens se gemoed en die wyse waarop hierdie vrae uiteindelik beantwoord word, sal ŉ positiewe of ŉ negatiewe uitwerking op sy of haar identiteit hê (Chapman, 2005:18).

3.4.3 Psigososiale ontwikkeling

Indien ŉ kind in sy kreatiwiteit onderdruk word deur beperkinge of spot, kan so ŉ kind persoonlike skuldgevoelens of skuheid opbou. Die kind kan glo dat hy ŉ slegte mens is en ŉ vrees ontwikkel vir uitdagings. Ook wanneer so ŉ jongmens in sport of enige ander aktiwiteit sou belangstel en die geleentheid hom ontneem word, mag hy ŉ sterk minderwaardigheidsgevoel ontwikkel. Hy kan voel dat hy ŉ verloorder is en sy lewe lank onder vrees en mislukking gebuk gaan (Anderson & Miller, 2000:43).

Die adolessent ervaar onsekerheid, spanning en selfbewustheid as gevolg van verwarring in sy soeke na identiteit. Broughton (soos aangehaal deur Louw *et al*., 1984:396) illustreer dit as volg:

> *"No one can describe me the way I am*
>
> *No one can enter my brain*
>
> *At least no mortal man.*
>
> *So if you say you know me,*
>
> *Please sir, look again*
>
> *For no one knows who I am but me*
>
> *And then, do I really?"*

Marcio (soos aangehaal deur Louw *et al*., 1984:395) beskryf identiteit as 'n selfstruktuur wat 'n intieme, selfgekonstrueerde, dinamiese organisering van dryfvere, vermoëns, gelowe en persoonlike geskiedenis is. Wanneer die struktuur goed ontwikkel is, sal die individu bewus wees van sy uniekheid as persoon en van ooreenkomste tussen hom en ander. Die adolessent sal dan ook bewus wees van sy vermoëns, beperkings, waardes, belangstellings en ideale. Hoe swakker die struktuur ontwikkel is, hoe groter sal die adolessent se verwarring wees oor sy rolle en waardestelsel. Hy moet nou staatmaak op ander se beoordeling van hom.

3.4.4 Emosionele ontwikkeling

Van die emosioneel verwonde adolessent wat worstel met vrees en swaarmoedigheid word verwag om kindwees agter te los sonder dat hy 'n vastrapplek in die lewe het. Vrees en angs word dikwels deur hom gekoppel aan sosiale situasies – hy is bang om mense te ontmoet, voor groepe op te tree of tussen mense te wees. Angs ontstaan as gevolg van persoonlike onbevoegdheid of van ontoereikendheid in sosiale situasies. Angs maak hom ook buierig, swaarmoedig, geïrriteerd, rusteloos of situasies waar hy oorreageer of onderreageer.

Emosies van woede, ergerlikheid en frustrasie word gewoonlik deur sosiale situasies by die adolessent ontketen wanneer hy gespot, geterg, belaglik gemaak word, gekritiseer of onregverdig behandel word. Hy neig dan om persone of situasies wat hom irriteer, te vermy. Aangesien die adolessent dikwels bang, onveilig en onseker voel oor sy status onder vriende, word hy ook maklik die prooi van jaloesie en afguns (Engelbrecht *et al*., 1982:86).

3.4.5 Opvoedkundige implikasies

Die opvoeder wat nie begrip het vir die emosionele ontwikkelingspatrone van die adolessent nie, is nie in staat tot sinvolle begeleiding van die adolessent in nood nie, aangesien opvoeding 'n belangrike rol vervul in die wyse waarop verskillende emosies uitgeleef word. Daar moet gevolglik sorg gedra word deur die opvoeder dat elke kind tuis en op skool veilig en geborge voel, met die besliste wete dat daar iemand is wie hy onvoorwaardelik kan vertrou. Kommunikasie en begrip dra daartoe by dat die adolessent emosioneel op 'n gesonde wyse kan ontlaai. Aanvaarding, opregte belangstelling, hartlikheid, toegeneentheid, respek vir die adolessent se standpunte en

menings, is faktore wat hom begelei na emosionele volwassenheid (Engelbrecht *et al*., 1982:87). Volgens Thom (1984:373) speel die volgende faktore ŉ bepalende rol in die sosiale ontwikkeling van die adolessent:

- Die kompleksiteit van die modernisering van die betrokke samelewing.
- Die kenmerke van subkulture (etnies en sosio-ekonomies) en die houding van die samelewing teenoor sodanige subkultuur.
- Die gesinstruktuur en die invloed van die ouers
- Die portuurgroep waaraan hy in toenemende mate konformeer.

3.4.6 Ouer/kind verhouding

Die ouerhuis vervul ŉ deurslaggewende rol betreffende die ontwikkeling van die adolessent. Wat hierdie jongmens by sy ouerhuis ervaar, gaan uiteindelik bepaal of hy gelukkig, geborge en standvastig voel; hoe hy by sy portuurgroep inskakel of met volwassenes en kinders kommunikeer. Dit sal ook bepaal hoeveel selfvertroue hy het en met hoeveel selfvertroue hy in vreemde situasies optree. Die ouerhuis is dus sterker as enige ander invloed wat op hom inwerk (Campbell, 2005:16). Die adolessent kan op enige ander gebied sy ouers se meerdere wees, maar emosioneel bly hy ŉ kind en het hy ŉ behoefte aan liefde en aanvaarding. Geen kind kan presteer sonder dat hy ŉ gevoel van aanvaarding van sy ouers ervaar nie. Meeste ouers weet egter nie hoe om hulle gevoelens oor te dra aan hulle kinders nie (Campbell, 2005:17).

Meeste van die probleme onder die tieners kan opgelos of reggestel word deur spanning in die ouer-kind-verhouding uit die weg te ruim. Die adolessent ervaar dikwels tydens hierdie lewensfase dat letterlik alles om hom en in hom onseker geword en uit mekaar geval het. Hy vergelyk die moontlike met die werklike en waar hy voorheen sy ouers geïdealiseer het, bemerk hy nou foute en gebreke by hulle. Hy bevraagteken die ouers se waardes en vergelyk dit met dié van ander ouers. Hy word ook bewus van die mate waarin sy ouers, gesin en samelewing van ideale afwyk en dit lei by sommige tot ŉ houding van rebelsheid teenoor ouers en samelewing (Louw, 1985:363). Jansen (2003:50) beweer dat terwyl die tiener moeilike tye beleef, is die ouers heel dikwels self in die problematiese fase van hulle middeljare-krisis en kan die interaksie tussen ouer en kind misverstande, irritasies en selfs vervreemding veroorsaak. Die adolessent moet

dan volgens Thom (1984:374) sy ontwikkelingstake sonder ŉ duidelike verwysings raamwerk van sy ouers bemeester. Verder is dit ook so dat omdat ouers toenemend fisieke, emosionele en geestelike spanning ervaar, hulle dit al moeiliker vind om na tieners om te sien (Campbell, 2005:14).

Die toename in egskeidings, ekonomiese en finansiële krisisse, verswak-king van onderwysstandaarde en al hoe minder vertroue in die leiers van die land, plaas verdere emosionele spanning op alle adolessente (Campbell, 2005:14). Die hedendaagse adolessent beskik ook nie meer oor die stabiele wegwysers soos vroeër se jongmense nie en as gevolg van die toename in die egskeidingsyfer is hy ontneem van volwasse rolmodelle op elke gebied (Thom, 1984:374). Die gevolg van so ŉ proses is dat talle adolessente voor die probleem van vervreemding te staan kom, wat dan verder gekompliseer word deur foutiewe opvoeding style, ŉ samelewing wat die materiële bo die individu plaas en skielike sosiale veranderinge (Atwater, 1983:128).

3.4.7 Adolessente portuurgroep

Reeds vanaf die middel-kinderjare het die adolessent ŉ behoefte om homself met ŉ portuurgroep te identifiseer. Volgens Engelbrecht *et al*. (1982:90), vind die adolessent wat besig is om die volwasse wêreld te verken, binne die portuurgroep die sekerheid en aanvaarding waarna hy hunker. Die portuurgroep bied die geleentheid om met nuwe sosiale situasies te eksperimenteer. Dit bied ook spontane ontmoetingsgeleenthede vir die aanknoop van heteroseksuele verhoudings.

3.5 DIE ADOLESSENT SE BELEWING VAN TRAUMA

3.5.1 Definisie van trauma

Die woord "*trauma*" is afgelei van die Griekse term *trauma*, wat "*wond*" beteken (Matsakis, 1996:17). Wanneer ŉ mens ŉ traumatiese ervaring beleef, word hy ŉ gewonde individu en dus moet daar heling plaasvind. Trauma kan verder ook beskryf word as 'n emosionele staat van ongemak en stres wat voortspruit uit herinneringe aan ŉ buitengewone, katastrofiese ervaring – moontlike vroeëre gedagtes by hierdie individu dat hy pyn en leed sal vryspring, is deur hierdie ervaring verpletter (Coetzer, 2003:26).

3.5.2 Die onderdrukking van trauma

Emosionele pyn wat onderdruk word, kan onder andere liggaamlike probleme veroorsaak (Colbert, 2003:51). Stres en emosionele ontsteltenis kan byvoorbeeld aanleiding gee tot ŉ pyn op die hart (McMillen, 1984:101; Hart, 1992:9). May (1950:225) beweer dat die mate waarin ŉ persoon angs en stres bewustelik kan hanteer, in daardie mate sal daar nie noodwendig liggaamlike simptome na vore kom nie. Wanneer die emosies wat aan konflik of trauma gekoppel is egter emosioneel en psigies onhanteerbaar word, kan fisiese simptome na vore kom. Die simptome is dan die manier waarop die liggaam die konflik situasie hanteer. In gevalle waar herinneringe en emosies nie na vore kom nie, sal dit op ŉ vernietigende wyse, met ŉ masker op, deur die liggaam, siel of gees na vore kom (Seamands, 1995:39).

Volgens Seamands (2004:13) lê die getraumatiseerde se verwonding dikwels baie diep weggesteek. Sommige jongmense was as jong kind baie geterg, gespot, getreiter en fisies seergemaak en dit maak van so ŉ persoon as't ware ŉ emosionele kreupele (Seamands, 2004:92). Getraumatiseerdes ontken baie keer hul seerkry sodat hulle van die pyn wat daarmee gepaard gaan, kan ontsnap (Crabb, 2003:67).

Volgens Arterburn (2005:37) word emosies wat onderdruk word wel begrawe, maar lewendig, en omdat dit nie dood is nie, moet dit steeds 'gevoed' word en in hierdie sin vra dit voortdurend vir reaksie – die gevolg is dat hierdie emosies die persoon se lewe 'vanuit die graf' sal domineer.

3.6 DIE VERBAND TUSSEN LIGGAAM EN EMOSIES

Volgens Colbert (2003:9,11) word emosie ervaar in die vorm van chemiese reaksies in die liggaam en brein. Hoe ŉ persoon emosioneel voel, bepaal uiteindelik ook hoe hy fisies voel. Backus (1996:92) haal navorsing aan wat aantoon dat persone wat geleer het om negatiewe gedagtes te vervang met positiewe gedagtes uiteindelik langer lewe. Negatiewe, bitter en vreesagtige gedagtes maak die mens dus siek. Die wisselwerking tussen denke en emosies word ook gereflekteer in Spr 22:7:

> *" ŉ Vrolike mens is ŉ gesonde mens, ŉ neerslagtige mens raak uitgeput."*

3.7 EMOSIES

3.7.1 Onverwerkte emosies tydens kinderjare

Navorsing het reeds ŉ deurslaggewende verbintenis gelê tussen trauma tydens kinderjare en fisiese versteurings gedurende die volwasse jare (Ziegler, 2002:48). In hierdie verband wys die mediese navorser, Lynch (1985:80), op die feit dat onverwerkte trauma en stres gedurende kinderjare (soos byvoorbeeld die verlies van ŉ ouer op ŉ vroeë ouderdom), in sekere gevalle gelei het tot die ontwikkeling van koronêre hartsiektes en kanker op ŉ later stadium van hierdie persoon se lewe. Backus (1996:64) beweer dat die liggaam in ŉ sekere sin die uiterlike manifestasie van die gees en denke is. Die mens se liggaam beskik oor ŉ kommunikasiesisteem wat in die brein gesentreer is – beheer deur die gees en denke. Gesondheid en genesing kan verbeter of versleg na aanleiding daarvan wat in die denke plaasvind. Positiewe God-gesentreerde denke kan egter in hierdie verband ŉ groot effek op die liggaam hê en Backus wys dan ook op talle voorbeelde in hierdie verband.

3.7.2 Emosies wat skadelik is vir die liggaam

Volgens Arterburn (2005:42) het pynlike emosies soos woede, skuld, vrees, angs, skaamte en rou ŉ geweldige destruktiewe invloed op die menslike liggaam. Na ŉ traumatiese ervaring het die emosioneel verwonde persoon ŉ keuse om of ŉ pad van bitterheid of ŉ pad van vergifnis te loop. Slegs ware vergifnis kan die verwonde van alle negatiewe, opgehoopte innerlike emosies vry maak (Colbert, 2003:163).

3.8 EVALUERING VAN ’N AANTAL NAVORSERS SE BENADERING TOT EMOSIONELE VERWONDING EN VERLIESE

Enige ervaring wat die mens se verstaan van die betekenis van die lewe vernietig, word beskou as ŉ verlies. Belangrike verliese lei tot negatiewe emosies, die ontwrigting van die persoon se lewe asook langtermyn probleme. Alle genoemde aspekte dra uiteindelik by tot algehele emosionele verwonding (Wright, 2003:60,62). Die emosioneel verwonde jongmens is blootgestel aan verskeie sosiale en emosionele verliese wat aspekte kan insluit soos die verlies van kindwees, ŉ ouerlike rolmodel, ouerlike aanraking, vertroue, sekuriteit, eie waarde, veiligheid en emosionele intimiteit (Tauke, 2004:28). Enige verlies is pynlik en ook baie individueel en dit kan daarom nie met ŉ volgende persoon

s’n vergelyk word nie. ŉ Verlies en gepaardgaande rou is gevolglik baie persoonlik en dit het ook ŉ baie spesifieke betekenis vir die persoon (Kübler-Ross & Kessler, 2005:29-30).

Daar word vervolgens gefokus word op die tema van emosionele verwonding en verlies en daar gaan daar telkens vanuit verskillende hoeke of modelle hierna gekyk word. Dit is opmerklik hoe dikwels die aspekte van vrees en swaarmoedigheid aan die orde kom – dit loop as’t ware soos ŉ goue draad deur hierdie onderskeie modelle. Belangrike vertrekpunte en benaderings wat uitgelig word deur die navorsing van die volgende navorsers gaan vervolgens aan die orde gestel word:

- Jantz (2003)
- Wright (2003)
- Hemfelt *et al*. (2006)
- Stoop en Masteller (2004)
- Tauke (2004)
- Van Pelt en Hancock (2005)

3.8.1 Jantz (2003) se beskrywing van die proses van emosionele verwonding

3.8.1.1 Verwonding en verwerping deur woorde

> *“There is no scar tissue to stretch, no bruises to yellow and heal, no gaping wound to point to. In spite of their invisibility, emotional wounds comprise a very damaging form of abuse” (Jantz, 2003:9).*

Woorde kan kragtige positiewe instrumente of kragtige negatiewe wapens wees. Daar word dikwels van verbale wapens gebruik gemaak deur diegene wie andere emosioneel verwond – sulke woorde word gebruik om kontrole mee uit te oefen om te verwond en om ander te verneder. Deur die woorde en die stemtoon word boodskappe diep in die luisteraar se denke in gegraveer (Jantz, 2003:51).

3.8.1.2 Verwonding en verwerping deur verwaarlosing

ŉ Jongmens wat geïgnoreer word, kan betrokke raak in aktiwiteite om aandag te trek – dit kan weer negatiewe resultate tot gevolg hê. Jongmense wat hierdie tipe misbruik en verwerping ervaar, word verder ontstel deur die feit dat hul aanwesigheid geen verskil

maak aan die misbruiker nie. Die misbruiker (in hierdie geval dikwels die ouers) is iemand wie se aandag en sorg desperaat begeer word deur die slagoffer. Hierdie misbruik het gewoonlik langtermyn skade tot gevolg, onder andere vrees en swaarmoedigheid/depressie (Jantz, 2003:91-96).

Kinders en veral babas en kleuters is geprogrammeer om te groei na volwassenheid in reaksie op hul omgewing asook die mense rondom hulle. Dit is noodsaaklik dat klein kindertjies ŉ bindende verhouding met ouers sal ervaar deur aanraking, oogkontak, fisiese nabyheid en gehoor stimulasie. Ervaringe soos dié vestig positiewe brein ontwikkeling (Jantz, 2003:92). Dr. Bruce Perry, internasionaal bekende outoriteit rondom brein ontwikkeling asook die getraumatiseerde kind, wys in hierdie verband op die feit dat gedurende die eerste drie lewensjare die menslike brein reeds tot op 90% van die volwasse grootte ontwikkel het en reeds die oorgrote hoeveelheid sisteme en strukture in plek gestel het wat verantwoordelik sal wees vir alle toekomstige emosionele, gedrags, sosiale en psigologiese funksionering vir die res van hierdie persoon se lewe (soos aangehaal deur Jantz, 2003:91-93). Op sesjarige ouderdom is daar reeds 85% van die volwasse persoonlikheid gevorm. Dit bevestig die kritiese noodsaaklikheid van gesonde en gebalanseerde fisiese, emosionele en geestelike vorming van die kind gedurende hierdie vroeë lewensfase.

Die tragedie van emosionele misbruik en verwerping as gevolg van verwaarlosing en verontagsaming, is die feit dat dit kan plaasvind in huise waar fisiese behoeftes selfs tot die ekstreme aangespreek word. Kinders het gevolglik meer nodig as kos op die tafel en ŉ dak oor hulle kop. Hulle is geskep en ontwerp om ŉ behoefte te hê aan ŉ versorgende fisiese en emosionele verhouding met hulle ouers (Jantz, 2003:92). Wanneer die emosionele behoeftes nie aangespreek word nie, dan ervaar kinders probleme om te ontwikkel en voort te beweeg na volgende ontwikkelings-fases. Dit is asof hulle vasgevang raak in ŉ sekere fase terwyl verdere ontwikkeling gestrem word. Daar is ook ŉ verband tussen eetversteurings en emosionele verwaarlosing tydens kinderjare. Kos of die kontrole oor kos word dan heel dikwels ŉ substituut verhouding vir dit wat ontbreek – dit word ŉ vriend, ŉ ondersteuner en ŉ kameraad. Daar is ook ŉ verband tussen emosionele verwaarlosing (verwerping) en aksies waar die kop byvoorbeeld opsetlik gestamp word, persone hulself byt, oormatige krap of die liggaam sny (*cutting*). So fundamenteel is ŉ emosionele band wat lei tot verbintenis, ondersteuning en stabiliteit dat verwaarloosde kinders hulself wend na onvanpaste en

skadelike gedrag as ŉ substituut, en dit alles net ter wille van oorlewing. Depressie en swaarmoedigheid is een van die algemene langtermyn simptome by sulke jongmense indien daar nie begeleiding plaasvind nie – ŉ verskeidenheid van vrese en fobies is ook geneig om mettertyd te manifesteer (Jantz, 2003:93).

3.8.1.3 Die M.I.A. ouer (*missing in action*)

Wanneer ŉ ouer die gesin verlaat en met ŉ nuwe lewe op ŉ ander plek begin en alle kontakte verbreek, laat dit ŉ onvoltooide hoofstuk in ŉ kind se lewe. Die einde van die hoofstuk word nooit geskryf nie. Dit maak nie saak watter ander verhoudings intussen gevestig geraak het nie, die een met die afwesige pa word nooit afgesluit of uitgesorteer nie. Daar is niemand vir wie die persoon kwaad kan wees, niemand wie hy kan konfronteer nie en niemand aan wie hy kan sê: *"Pa, ek vergewe jou*." (Jantz, 2003:96). Die ergste is die suspisie dat die pa nooit terug gekom het nie, omdat die kind nie spesiaal genoeg vir hom was nie. Die persoon wat op hierdie wyse verwerping beleef het, probeer gewoonlik om groot prestasies in die lewe te behaal met die hoop dat indien hulle genoeg kan bereik, hul vader op ŉ wonderbaarlike wyse gaan opdaag, trots op hulle sal wees en met een of ander aanvaarbare verduideliking vir die jare van afwesigheid en verwerping (Jantz, 2003:96).

Wanneer die feite in die oë gekyk word en met die nodige begeleiding, besef die jongmens egter dat die vader ŉ gewone menslike wese is met foute en tekortkominge en soveel probleme van sy eie wat alles aanleiding gegee het tot die feit dat hy oorspronklik uitgestap het. Om verlos te wees van valse skuldgevoelens sal die persoon die feite moet aanvaar dat die vader nooit gaan terugkeer nie, ongeag van wat die jongmens ook al mag doen. Nadat die persoon dan ontslae geraak het van hul skuldgevoelens, kan hulle begin om hul sin vir eiewaarde terug te kry. Skuldgevoelens wat egter nie hanteer is nie skep op die langtermyn weer ŉ milieu vir swaarmoedigheid, wat die betrokke jongmens weer kwesbaar maak vir allerlei vrese (Jantz, 2003:94-96).

3.8.1.4 Die komediant wat deur humor andere afkraak.

Die persoon is geneig om nie *met* die persoon, maar *vir* hom te lag – deur sarkasme en oordrywing breek hy die ander persoon se selfbeeld af. Die grappe is heel dikwels in die openbaar waar sy humor ook andere aanmoedig om deel te neem aan die aftakeling (Jantz, 2003:59-60).

3.8.1.5 Die groot uitdeler van skuldgevoelens

Sommige persone projekteer op 'n intense wyse skuldgevoelens op andere rondom hulle – hulle doen dit stelselmatig, een steen op 'n keer en uiteindelik word dit 'n swaar gewig van skuld op die ander persoon. Hierdie uitdeel van skuldgevoelens word nie luidkeels verkondig nie, maar daar word met 'n sug, hartseer en teleurgestelde uitdrukking gekommunikeer, so asof die ander persoon die oorsaak is van al die probleme. Inteendeel kon die lewe soveel beter gewees het vir die misbruiker as dit nie was vir die ander persoon nie. Valse skuldgevoelens is baie glibberig en aangesien dit geen basis van waarheid het nie, kan die misbruiker dit maklik verander en manipuleer (Jantz, 2003:61-63).

3.8.1.6 Die Prediker

Persone wat die rol van prediker speel, het 'n 'preek' vir alles wat verkeerd gedoen word. Hulle is gewoond daaraan om andere te kontroleer en manipuleer deur hulle woorde – hulle hou daarvan om hulself te hoor praat (Jantz, 2003:63-64).

3.8.1.7 Die historikus

Hierdie persoon is in staat om elke verkeerde ding te onthou wat ander gedoen het. Die verlede word nooit afgesluit nie, hul siening is eensydig aangesien hulle nooit hul eie foute met dieselfde helderheid en presiesheid onthou as ander s'n nie. Hul manipulering van die verlede help hulle om mense in die hede en in die toekoms te kontroleer (Jantz, 2003:64-66).

3.8.1.8 Stil stuipe

In sekere situasies impliseer die afwesigheid van woorde emosionele misbruik en verwerping. Die slagoffer word gestraf deur te weier om met hulle te praat of selfs hul teenwoordigheid te erken. Deur stilte kommunikeer die misbruiker eintlik op luide wyse hul woede, frustrasie of teleurstelling. Hierdie optrede kan soms vir dae of weke voortduur. Vir sommige misbruikers is dit 'n gevolg van die vermoë daarvan om die slagoffer te verneder en te kontroleer. Hierdie metode word besonder effektief gebruik teenoor diegene in naby verhoudings naamlik eggenoot, ouer of kind (Jantz, 2003:66-67).

In sekere opsigte is die stil adolessent baie moeilik om te help. Hul weiering om te praat oor die dinge wat hul pla, die sake wat hul woede ontlok het, maak die ouer magteloos. Ouers kan nie reageer op wat in die tiener se gemoed omgaan voordat hulle uitgevind het wat die tiener se gedagtes en gevoelens is nie. Wanneer die ouer uiters dominerend is, die tiener se lewe totaal beheer en al hul besluite vir hulle neem, voel die tiener magteloos en in sommige gevalle is dit presies die rede waarom die tiener hul toevlug tot stilstuipe neem (Chapman, 2005:159-160). ʼn Verdere rede waarom party adolessente stilswye verkies as hulle kwaad is, is dat hulle uit ondervinding geleer het dat wanneer hulle vir die ouer probeer vertel hoekom hulle kwaad is, die ouer emosioneel 'ontplof'. Adolessente wat moeg is vir sulke uitbarstings, verkies dan om te swyg eerder as om die ouer se tirade te moet aanhoor. Hulle het tevore verleë, skaam en veroordeel gevoel deur die ouers se woorde en hulle het geen begeerte om weer daardeur te gaan nie. Dit skep ook vrees by so ʼn jongmens vir moontlike verdere uitbarstings. Die maklikste uitweg is dan om terug te trek en te weier om te sê waaroor hulle kwaad is en dit lei dan baie maklik tot ʼn toestand van swaarmoedigheid. (Chapman, 2005:159-160).

3.8.1.9 Lae selfbeeld en gebrek aan selfvertroue

Volgens Meier en Ratcliff (1995:26) hou emosionele pyn en verwonding ten diepste verband met ʼn lae selfbeeld, gebrek aan meelewing met ander en gebrek aan intimiteit met God (vgl. ook Jantz, 2003:108-109; Wright, 2003:18,19,22; McMinn, 1996:47). Omdat daar soveel verwerping en emosionele aftakeling in die verlede was wat dan ook dikwels gepaard gegaan het met dreigemente asook fisiese geweld, was vrees en swaarmoedigheid heel dikwels een van die uitvloeisels.

3.8.2 Wright se beskrywing van die reaksie van die adolessent op trauma

As verteenwoordigend van ʼn tweede model rondom die tema van emosionele verwonding en verlies word daar vervolgens gefokus op Wright (2003:384-416) se beskrywing van die wyse waarop adolessente reageer op krisisse en trauma asook enkele voorstelle om hulle daardeur te begelei. Hierdie aspek is belangrik aangesien emosionele verwonding en gevoelens van verwerping gewoonlik lei tot afgetakelde selfbeeld en gevoelens van minderwaardigheid by die jongmens. Sy/haar innerlike

gevoelens van sekuriteit is aangetas, dit laat hulle baie onseker voel en dit maak hulle gevolglik kwesbaar vir allerlei vrese en fobies.

Talle van vandag se jongmense groei op binne 'n gewelddadige milieu en dit veroorsaak addisionele stres waardeur konflik ontstaan. Hierdie tipe milieu lei dikwels tot gevoelens van rusteloosheid, rebelsheid en gevolglike konflik met almal rondom hulle asook konflik met hulself. Vrees en angstige gevoelens mag ook tot gevolg hê dat so 'n adolessent met drank en dwelms begin eksperimenteer. Mishandeling is 'n kwessie wat ook aan die orde van die dag is en dit kan onder andere lei tot probleme rondom seksualiteit wat kan wissel van geïnhibeerdheid tot promiskuïteit. As gevolg van die vermelde faktore word verkeerde morele keuses dikwels reeds op 'n baie jong ouderdom gemaak en dit kan verband hou met seks, dwelms, drank en vriende. Talle adolessente vanuit 'n gebroke agtergrond word dan êrens gekonfronteer met die feit dat daar eintlik vir hulle geen toekoms is nie. As gevolg van verdere bombardering deur daaglikse media berigte wat slegs op die sensasionele gefokus is, lei dit maklik tot 'n punt waar allerlei vrese totaal beheer kan oorneem – dit sluit in vrees met betrekking tot oorloë, kernbomme, besmetting en nog ander vrees-aanjaende vooruitsigte. Ten einde van al hierdie oorweldigende emosies te probeer ontvlug, is so 'n jongmens dan totaal kwesbaar vir enige tipe verslawing wat op die kort termyn alle vrese asook emosionele pyn kan verdof.

3.8.2.1 Die adolessent se reaksie op die krisisse in sy/haar lewe

> *"A child in crisis is in danger of becoming extremely impaired emotionally".*

Gedurende die adolessensiefase probeer jongmense hul identiteit ontdek. Vrae soos *"Wie is ek en waarheen is ek op pad?"* moet beantwoord word. Gedurende hierdie fase is dit ook krities belangrik vir adolessente om te weet dat hulle aanvaarbaar is. Die fisiese veranderinge van jongmense se liggame het ook 'n beduidende uitwerking op hul algemene gedrag en in hierdie opsig moet die nodige begeleiding plaasvind.

Een van die kenmerkendste reaksies van die adolessent is om te onttrek in tye van krisisse, omdat hulle dikwels nie opgewasse is daarvoor nie – hulle neig dan om geheel en al emosioneel ontwrig en verward te raak.

Die rede waarom sommige adolessente hulle skuldig maak aan drank en/of dwelm misbruik of aggressiewe gedrag is die feit dat dit dikwels 'n uitdrukking is van

sluimerende woede. Hierdie tipe gedrag word deur die onderbewuste gemotiveer – met ander woorde die persoon is nie altyd bewus dat hulle weerbarstige gedrag gebruik om hul opgekropte woede vry te laat en in die proses die gesagsfiguur ontstel nie. Op daardie oomblik het hul geborge wêreld egter verkrummel en hulle beskik nie oor die vermoë om dit op 'n gebalanseerde en volwasse wyse te hanteer nie.

3.8.2.2 Enkele voorstelle ter begeleiding van die adolessent

Die adolessent wat in 'n krisis verkeer, moet so gou moontlik die nodige bystand kan ontvang. Die berader moet beide betrokke en bevoeg wees, en die beradene benodig telkens die versekering dat hulle nie in die steek gelaat sal word of op hulle uitgestap sal word nie. Adolessente sukkel soms om hul eie gevoelens van byvoorbeeld vrees en angs toepaslik uit te druk en dit moet in ag geneem word tydens die beradingsproses. Aansluitend hierby is die feit dat daar gewoonlik vir die adolessent 'n dramatiese verskil is tussen rasionele kennis en emosionele belewenis.

By die afsterwe van 'n familielid, veral 'n ouer, voel die adolessent dikwels verwerp - hulle kom dan ook meer volwasse voor as wat hul werklik is. Hulle verwag in sulke tye dat daar altyd ander familielede fisies, emosioneel en geestelik beskikbaar vir hul sal wees: *" Adolescents need intimacy. If the one who died loved them unconditionally, there's a major hole in their life"* (Wright, 2003:390). Die adolessent het ook vir 'n ruk lank nog die behoefte aan 'n 'verbintenis' met die afgestorwe geliefde.

> *"It may be critical to his emotional well-being that he remain attached until he can move away on his own. If he is in the process of separating, he may hold on to the memory of the dead parent so that he can break away from him and continue the development proses. The parent may die, but his anchor remains" (Wright, 2003:390).*

Wat baie belangrik blyk te wees in die begeleiding van die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees, is dat die oorspronklike trauma en krisisse in 'n sekere sin as't ware herbeleef' moet word te midde van die nodige begeleiding – op hierdie wyse kan die trauma ontlont word en kan dit sodoende sy impak verloor. Te midde van hierdie proses is die sosiale ondersteuning van familie en vriende baie noodsaaklik.

Wat ook terapeutiese waarde het, is die skryf of verbalisering van emosies. Dit kan bevorderlik wees tot die heling van onverwerkte emosies sedert kinderjare, en wat

verband kan hou byvoorbeeld met die verlies van ŉ ouer of ŉ troeteldier of enige soortgelyke krisis of verlies.

Die berader kan ŉ kardinale rol vervul met betrekking tot die fasilitering van ŉ beradingsproses wat die geleidelike afplatting van spanningsvolle emosies tot gevolg het en liggaamlike alarmreaksies laat opklaar waardeur die liggaam se ewewig herstel word.

Laastens word die adolessent gehelp om deur hul gedagtes, gevoelens en emosionele optredes te werk en om uiteindelik verantwoordelikheid te aanvaar. Wanneer hulle hierdie punt bereik het dan het hulle nou ook persoonlik kontrole oor gebeure. In hierdie stadium is dit sinvol om hulle dan ook te help "*to reconstruct the present based upon changed perceptions regarding the past"* (Wright, 2003:390).

Volgens navorser is daar nog ŉ manier wat terapeutiese waarde het en dit is wanneer die berader die sandtafel-terapie aanwend om die jongmens se onderbewussyn na die oppervlak te bring. Dit is die ideale terapie vir die erg getraumatiseerde omdat hul somtyds sku is om daaroor te praat. Die terapie help met diagnose om die jongmens se binnewêreld te verstaan. Daar sal groter begrip wees vir die jongmens wat worstel met vrees/ angs omdat sy innerlike wêreld op die sandtafel geprojekteer word. Dit help die berader om te verstaan waarom die persoon woedeuitbarstings kry en stel die berader dus in staat om empaties te reageer.

3.8.2.3 Wright se algemene riglyne betreffende die beradingsproses

Wright (2003:390-396) gee die volgende algemene riglyne met betrekking tot die beradingsproses (asook die uitkoms daarvan) van die emosioneel verwonde adolessent:

- Die sosiale ondersteuning van familie en vriende is noodsaaklik.
- Die neerskryf van die persoon se emosies of die verbalisering daarvan.
- Die oorspronklike trauma en krisisse moet deurgepraat en in 'n sekere sin herbeleef word – nou egter binne 'n veilige milieu en tesame met die nodige begeleiding.
- Die beradene moet uiteindelik kontrole oor eie emosies en gebeure kan hê.

- Die beradene moet verantwoordelikheid en eienaarskap van hul eie gesondheid aanvaar.

Indien hierdie praktiese riglyne gevolg word, kan dit die adolessent help om onder andere alle moontlike vrese en swaarmoedigheid in die proses te identifiseer, eienaarskap daarvan te aanvaar, en dan met die nodige begeleiding afstand te doen daarvan.

3.8.2.4 Vrae en stellings wat kan help om die verwonde emosies vry te stel

Wright (2003:396) gee die volgende suggesties as hulpmiddel om in die gesprek met die adolessent emosies wat onderdruk is (wat vrees en swaarmoedigheid kan insluit) as gevolg van emosionele pyn, na die oppervlakte te bring:

- Help die adolessent om te onderskei tussen gevoelens van skuld enersyds, en andersyds emosionele verwonding.
- Vra die adolessent om ’n lys te maak van alles waaroor hulle skuldig voel sowel as die redes daarvoor.
- Maak ’n lys van die moontlike oorsake en redes van die emosionele verwonding.
- Watter aspekte betreffende die emosionele verwonding is die heel ergste?
- Vra die adolessent om alles op ’n ballon neer te skryf waaroor hul spyt voel en moontlik met selfverwyte worstel, en die ballon dan die lug in op te stuur.
- Leer hulle om te aanvaar dat daar onbeantwoorde vrae sal wees.
- Skryf alles in ’n dagboek neer, negatief sowel as positief – skryf ook die vordering rondom die hele proses neer, asook dit wat hulle geleer het uit die hele ervaring.
- Watter positiewe dinge het voortgevloei uit die verlies of die verwonding of trauma?
- Leer die adolessent hoe om hulself te vergewe.
- Watter rigting sal die adolessent voortaan kan volg ten einde anders op te tree as in die verlede?

3.8.2.5 Die berader se benadering wanneer die adolessent in ’n krisis is

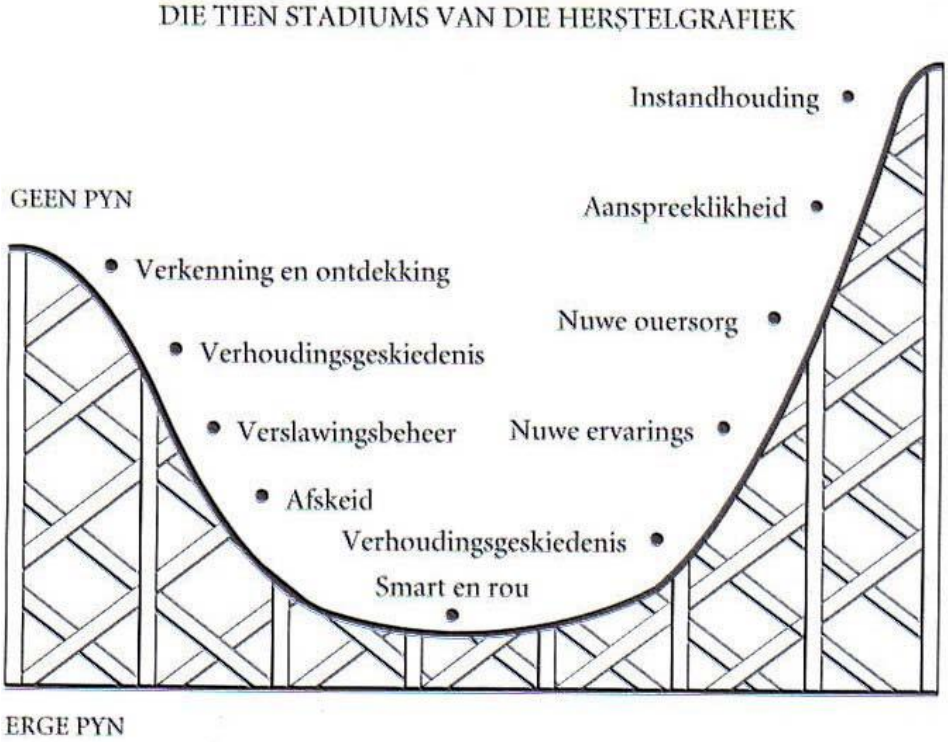
Wright (2003:396) gee die volgende praktiese riglyne betreffende die berader se ingesteldheid en benadering:

- Moenie te emosioneel raak nie.
- Moenie te omslagtig wees nie.
- Moenie veroordelend optree nie.
- Moenie te nuuskierig/ondersoekend wees nie.
- Moenie terughoudend wees of onttrek nie.

3.8.3 Hemfelt *et al.* se tien-fase genesingsmodel

Hemfelt *et al.* (2006) bied basies ’n weergawe van die tien-fase proses waardeur meeste pasiënte begelei word wat in die Meier klinieke in die VSA opgeneem word. Dit is ’n baie effektiewe model betreffende die hantering van trauma en emosionele pyn oor die algemeen en daar is ’n hele aantal beginsels wat in besonder ook van toepassing is op getraumatiseerde jongmense wat worstel met vrees en swaarmoedigheid. Ons let vervolgens op die belangrikste aspekte vanuit hierdie model.

Die tien fases van die genesingsproses word grafies voorgestel met behulp van die beeld van ’n *“roller coaster”* (wipwaentjie) Die eerste fase is baie pynlik en kan vergelyk word met die eerste afwaartse vaart van die “*roller coaster”* op sy spoor (sien **Bylaag A**). Wanneer daar op hierdie spoor na bo beweeg word, dui dit op al minder pyn. Die onderste draaipunt van hierdie kurwe dui op die laagtepunt van die persoon se emosies en ook op die diepste pyn. Die eerste vyf fases van die herstelproses neem die persoon dieper en dieper in die verkenning van eie vrese en pyn in – daarna kom die keerpunt en dan begin die grafiek opwaarts beweeg en plat die pyn al meer af. Ons let vervolgens kortliks op elk van die tien fases.



Figuur 2: Die tien stadiums van die herstelgrafiek

3.8.3.1 Fase 1. Eksplorasie en ontdekking

Tydens hierdie fase moet die beradene as't ware 'n argeologiese opgrawing van sy eie lewe opneem. Hulle moet nie net na die groter gebeurtenisse soek nie, maar ook na die klein dingetjies wat onbenullig mag lyk – dit alles kan 'n sleutelrol speel om 'n beter begrip van die verlede te kry. Tydens hierdie proses is daar twee aspekte wat belangrik is:

- Erkenning van alle verslawende, kompulsiewe en obsessiewe aspekte, gekoppel aan die persoon se huidige lewenstyl.
- Alle negatiewe en pynvolle aspekte gekoppel aan verlore kinderjare.

As laaste stap van hierdie eerste fase moet die persoon hul storie vertel aan iemand wat betroubaar is – dit het gewoonlik diepgaande en genesende waarde. Die blote vertelling daarvan verbrokkel die mure van ontkenning. Dit breek ook deur 'n gedeelte van die skaamte (*shame*) waarmee so 'n persoon sedert sy kinderjare geworstel het. Vervolgens begin die persoon stadig uit te breek uit die isolasie en alleenheid (Hemfelt *et al*., 2006:168-173).

3.8.3.2 Fase 2. Inventaris van verhoudings

Gedurende hierdie fase gaan dit om ŉ in diepte grondige inventaris van die beradene se verhoudings. Alle persone moet spesifiek geïdentifiseer word wat in die verlede sowel as die hede ŉ blywende merk gelaat, of ŉ duidelike invloed op die persoon se lewe uitgeoefen het. As deel van die genesingsproses moet al die verhoudings onder die vergrootglas geplaas en geëvalueer word. Persone wat in pleegsorg was, moet byvoorbeeld vrede maak met hul aanneem/pleegsorgouers sowel as hul biologiese ouers (Hemfelt *et al*., 2006:173-180).

3.8.3.3 Fase 3. Beheer oor verslawings

Enige vorm van verslawing, kompulsie of obsessie dien gewoonlik as ŉ groot struikelblok. Die beradene moet beheer verkry met betrekking tot enige verslawings en kompulsies en die eerste stap moet geneem word om dit te oorwin (Hemfelt *et al*., 2006:181-188).

3.8.3.4 Fase 4. Om die huis te verlaat en totsiens te sê

Om die huis te verlaat, is ŉ sleutelelement in die herstel van mede-afhanklike verhoudinge. Dit is ŉ fase wat deeglik deurgewerk moet word, anders is daar langtermyn komplikasies. Sommige adolessente se lewens het so inmekaar vervleg geraak met een of beide ouers dat hulle emosioneel totaal afhanklik geraak het van daaglikse kommunikasie en insette en bykans geen eie besluite kan neem nie. Deur ŉ verandering te bring aan die kompulsiewe-obsessiewe gedrag, baan gewoonlik die weg tot vernuwing en genesing. Om hierdie verslawing siklus te verbreek, moet daarop aangedring word dat alle kontak met die persoon van wie hulle afhanklik geraak het geleidelik verminder moet word.

Wanneer beradenes dan deur fases een tot vier gewerk het, het hulle terselfdertyd al dieper en dieper ingetrek geraak in pynvolle herinneringe. Enersyds is die proses daarop gerig om die persoon te lei tot ŉ groter bewuswording van onderdrukte emosionele pyn, maar andersyds is dit ŉ noodsaaklike deel van ŉ geheelproses van diep innerlike genesing (Hemfelt *et al*., 2006:193-201).

3.8.3.5 Fase 5. Rou oor verliese

Rou is die onderpunt van die kurwe, die laagtepunt van die persoon se negatiewe emosies, herinneringe en gevoelens, en terselfdertyd die begin van die opwaartse kurwe (vgl. hfst. 3.12 wat betref die rouproses).

3.8.3.6 Fase 6. Nuwe self-persepsies

Gedurende hierdie fase van die herstelproses word die beradene gehelp om in kontak te kom met hul gevoelens. As gevolg van die verwerking en hantering van skadelike en vernietigende gedagtes en konsepte, ontstaan daar nou ŉ ruimte wat met nuwe inhoud gevul moet word. Die talle negatiewe en verdraaide boodskappe vanuit ŉ disfunksionele en gebroke agtergrond moet nou vervang word met positiewe waardes en boodskappe. As deel van hierdie proses moet alle vorige negatiewe persepsies wat in gedagte opkom omtrent hulself, neergeskryf word. Hierdie lys mag moontlik sekere areas van bitterheid na vore bring en derhalwe moet daar terug beweeg word om die dieper wortels daarvan te identifiseer en dan terapeuties te hanteer. Persone wat byvoorbeeld deur meer as een vorm van intense misbruik gegaan het, sal dan met betrekking tot elk van sodanige gebeure deur die hele rouproses moet gaan. Elke misbruik is geneig om sy eie letsels te laat, hetsy fisiese en seksuele misbruik of verwerping (Hemfelt *et al.,* 2006:225-235).

3.8.3.7 Fase 7. Nuwe ervarings

Gedurende hierdie fase word ŉ basis van nuwe ervarings gevestig ten einde die nuwe besluite wat geneem is, te ondersteun. Dit baan dan ook die weg om uiteindelik al die nuwe besluite wat in die vyfde stadium geneem is, te begin implementeer en uit te leef

Tydens hierdie fase word daar ook besonder klem gelê op die terapeutiese waarde van ŉ steungroep van vlees en bloed met wie die persoon interaksie kan hê. Anders as ŉ gesin waar die lidmaatskap onwillekeurig is, is hierdie tipe groep ŉ versameling van mense met soortgelyke behoeftes. Namate daar wedersydse vertroue is, kan die verwonde persoon wat nou ingeskakel het by so ’n groep gesonde risiko’s begin neem. Wanneer daar oor pyn gepraat word, sal daar iemand wees wat verstaan. Wanneer daar oor veranderinge gepraat word, sal daar iemand anders wees wat met dieselfde aspek worstel.

Die skokgolwe van ʼn disfunksionele gesin het daartoe gelei dat die verwonde persoon dikwels ʼn skulp-dop om hulself gebou het ter beskerming. Omdat die persoon so dikwels emosioneel verwond is en telkens gekonfronteer is met negatiewe boodskappe en dade het hulle uiteindelik die mure rondom hulle al hoër gebou uit vrees vir verdere verwerping en vernedering en verguising. Vrees vervul dus uiteindelik ʼn prominente rol in hierdie hele disfunksionele proses. Namate hierdie dop egter stelselmatig afgehaal word tydens die beradingsproses het die vlakke van pyn begin afplat en het die vrees ook begin opklaar. Die uiteindelike doelwit is om die verwonde persoon te begelei tot ʼn punt waar hul vertroue wyer strek as net enkele persone, sodat dit dan ook makliker sal wees om selfs God te vertrou (Hemfelt *et al*., 2006:235-242).

3.8.3.8 Fase 8. Nuwe ouerskap

Meeste volwasse adolessente vanuit disfunksionele huise moet opnuut weer leer van ouerskap (*reparenting*) as deel van hul herstelprogram. Hierdie helingsproses kan gefasiliteer word deur gesonde familielede, ʼn steungroep, terapiegroep, terapeut of ʼn gesonde kerklike of geestelike gemeenskap. Hierdie persone of instansies vervul dan in ʼn sekere sin die rol van nuwe ‘ouers’ – hierdie nuwe ‘ouers’ moet dan die taak verrig wat gesonde en gebalanseerde ouers doen, naamlik versorging, bevestiging, erkenning en leiding. Die volgende drie ‘persone’ gaan ʼn besondere rol vervul betreffende die vestiging van gesonde en gebalanseerde ‘ouerskap’ in die verwonde persoon se lewe:

- Die beradene self – omdat die beradene dikwels in ʼn disfunksionele gesin grootgeword het, het hulle geleer om hul eie negatiewe ‘ouer’ te wees. Hulle moet vervolgens ʼn nuwe positiewe stem binne hulself ontwikkel. Die tegniek van die sesde fase moet nou gebruik word deur ou interne boodskappe met nuwes te vervang.

- ʼn Ander persoon of persone wat vir die rol gekies word, sal in tussentyd ʼn ‘oorbruggingsouer’ wees totdat die beradene die ouer binne hulself ontwikkel het en ook ʼn stewiger verhouding met God gevestig het.

- God – die hoofdoel van funksionele gesinne is om uiteindelik hul lede voor te berei vir die uiteindelike groter lidmaatskap binne die gesin van God (Hemfelt *et al*., 2006:235-245).

3.8.3.9 Fase 9. Rentmeesterskap betreffende verhoudings

Die doelwit van hierdie fase is om vroegtydig probleme te identifiseer en dan ŉ koerswysiging aan te bring voordat die probleme verder ontwikkel. Om dit te kan doen, sal die beradene ŉ voortgaande evaluering (aan die hand van ŉ vraelys) in plek moet hê betreffende bestaande verhoudings. Die vraelys behels die volgende:

- Dit sal enersyds enige mede-afhanklike patroon wat mag ontwikkel, uitwys.
- Andersyds sal dit die persoon help om slaggate te vermy van pynlike verhoudings tydens die huidige stadium van hul lewe waar hulle nog baie kwesbaar is (Hemfelt *et al*., 2006:247-253).

3.8.3.10 Fase 10. Instandhouding

Die finale fase van die genesingsproses is ŉ instandhoudingsprogram wat die persoon vir die res van hul lewe op koers sal hou. Deur ŉ waaksame oog op hul dag tot dag lewenstyl te hou, kan die persoon uiteindelik die vrugte geniet van hul herstelproses. Dit gaan byvoorbeeld nodig wees om ten minste elke drie maande ŉ verhoudingsopname te maak wat die persoon dan telkens kan vergelyk met hul vroeëre opnames betreffende hul verhoudings en hulself. Met die nodige hulp en begeleiding is dit nou nie meer nodig om verstrengel te raak in die knope van mede-afhanklike en ongesonde verhoudings waar die persoon andere versmoor of self versmoor word nie (Hemfelt *et al.,* 2006:253-262).

Navorser is van mening dat hulpverlening aan adolessente met hul unieke aard en probleme nie ŉ maklike taak is nie. Met betrekking tot elke individuele adolessent wat worstel met swaarmoedigheid en vrees sal daar na die spesifieke agtergrond en omstandighede gelet moet word ten einde ŉ strategie te kan bepaal.

ŉ Aspek wat ook van besonder belang is met betrekking tot adolessente is die hele kwessie van bitterheid, wrok en haat enersyds, en andersyds vergifnis en vryspraak. Soos wat sal blyk vanuit die navorsing van Stoop en Masteller (2006) en ook andere wat vervolgens aan die orde gestel gaan word, is hierdie aspek heel dikwels een van die dieper wortels van depressie en neerslagtigheid. Tydens die beradingsproses sal daar dus seker gemaak moet word dat hierdie saak die nodige aandag ontvang het.

3.8.4 Stoop en Masteller se beskrywing van die proses van vergifnis

Vir talle jongmense wat met depressie en vrees worstel, is die kwessie rondom vergifnis op een of ander wyse relevant en aktueel. Daar was gewoonlik verskillende persone betrokke by die proses van verontregting of emosionele verwonding of trauma, wat weer aanleiding gegee het tot allerlei vrese en neerslagtigheid. Indien daar nie vergifnis plaasvind ten opsigte van elk van hierdie betrokke individue nie dan kan daar gewoonlik nie volle vryheid en heling realiseer ten opsigte van emosies soos vrees en neerslagtigheid nie. Dit is vervolgens belangrik om tydens die beradingsproses ook spesifiek op hierdie aspek te fokus.

Vir Stoop (2005:20) is daar geen beter manier om effektief met die verlede te deel as juis deur vergifnis nie. Vergifnis speel 'n belangrike rol in die proses van emosionele genesing by enige persoon wat 'n verlies ervaar het. Om te vergewe, word daar 'n moontlikheid geskep vir groter vertroue en intimiteit (Stoop, 2005:136). Dit is gevolglik uiters noodsaaklik dat daar 'n keuse gemaak moet word om te vergewe sodat die emosioneel getraumatiseerde persoon se herstel bespoedig kan word (Minirth & Meier, 2007:154). Die persoon wat vergewe, kan uiteindelik vrede, gesondheid en 'n groei in verhoudinge ervaar (Worthington, 2003:26). Die emosioneel verwonde kan deur te vergewe hul reg tot wraak, perfektheid en geregtigheid prysgee en die deur open tot vryheid van die verlede en 'n openheid ten opsigte van die toekoms (Stoop, 2005:20).

3.8.4.1 Ses fases van vergifnis

Stoop en Masteller (1996:169-179) beskryf die proses van vergifnis in die volgende praktiese terme en stappe:

- **Erken die seerkry** (en die vrees dat vergewing geen verskil sal maak nie)

Die proses van vergifnis begin wanneer die emosioneel verwonde bewus geword het van die pyn en verwonding wat hul aangedoen is. Die verwonde moet hulself afvra:

- Wat het presies gebeur?
- Wie is verantwoordelik daarvoor?
- Watter effek het dit op die verwonde gehad?

Dit is baie belangrik om ŉ lys te maak van die gebeure en akkuraat en objektief te wees. Die klem moet val op die persoon se pyn en seerkry. Daar moet dus sorg gedra word dat alles onthou word van wat gebeur het om sodoende vrede met die verlede te maak.

- **Identifiseer die emosies wat betrokke was**

Namate die persoon bewus raak van die pynlike insidente, moet daar gepoog word om die emosies te identifiseer wat deel was daarvan. Vir meeste verwondes sal daar drie tipes emosies wees, naamlik vrees, skuldgevoelens/skaamte en woede.

- **Vrees**

Die emosies wat geassosieer is met pyn uit die verlede, sal oor die algemeen ŉ kombinasie wees van dit wat in die oorspronklike situasie beleef is, en die pyn wat die persoon tans beleef. Die emosies vanuit die kinderjare toe die grootste emosionele verwonding plaasgevind het, sal gewoonlik deur vrees oorheers word. Dit is verstaanbaar waarom daar vrees is want diegene deur wie die pyn veroorsaak is, was dikwels volwassenes na wie opgekyk is en wat gerespekteer is. In daardie stadium toe die pyn veroorsaak is, het daar ŉ vrees ontstaan vir die persoon en daardie vrees word gewoonlik verplaas na die persoon se hedendaagse ervarings.

- **Skuldgevoelens en skaamte**

Volwasse kinders vanuit disfunksionele gesinne worstel oor die algemeen met geweldige skuldgevoelens – meeste hiervan is valse skuld. Deur duidelikheid te verkry oor wat presies gebeur het, sal help om vals skuldgevoelens uit te sorteer. Dit sal ook die gevoelens van skaamte laat opklaar. Die adolessent wat reeds worstel met vrees en swaarmoedigheid is veral kwesbaar vir emosies soos hierdie en dit is gevolglik besonder belangrik om die nodige begeleiding in hierdie verband te gee.

Skuld en skaamte is nie dieselfde nie:

- Skuld het te doen met wat die persoon gedoen het.
- Skaamte het te doen met wie die persoon is.
- Wanneer die mens iets verkeerd doen en sleg voel daaroor, dan is dit skuldgevoelens.

- Wanneer persone besluit dat hulle ŉ verskriklike mens is oor dit wat hulle gedoen het, dan is dit skaamte gevoelens. Die emosioneel verwonde adolessent wat oor en oor geprogrammeer is met leuens ten opsigte van sy/haar identiteit en vermoëns en uiterlike voorkoms en prestasies worstel uiteindelik met allerlei vrese en skaamte gevoelens wat die uitvloeisel is van so ŉ proses.

Volwasse kinders vanuit disfunksionele gesinne se skaamte gaan altyd gepaard met skuld – dit is dus baie belangrik om beide emosies te herken en met elkeen afsonderlik te handel.

- **Woede**

Eerstens moet daar vrede gemaak word met die skadelike dinge wat die persoon aangedoen is asook die gevoelens van vrees, skuld en skaamte as gevolg van die ervarings.

Gewoonlik neem dit nie lank voordat die woede dan na die oppervlakte kom nie. Sommige mense is heeltemal verstom oor die hoeveelheid woede wat hulle al die jare saam gedra het – dit was maar net diep weggebêre. Woede is nie noodwendig alles negatief nie – daar is ook iets soos geregverdigde woede.

- **Gee uitdrukking aan die pyn en woede**

Dit is nie voldoende om net die emosies te identifiseer nie, maar daar moet ook op een of ander wyse uitdrukking gegee word aan hierdie emosies, hoofsaaklik die woede. Die term "*uitdrukking gee*" impliseer eintlik "*to press something out, like squeezing the juice from a lemon"*. Om uitdrukking te gee aan die innerlike vernietigende emosies is noodsaaklik aangesien die aksie die emosies as't ware "uit die sisteem" kry - dit kan nie langer vergiftig nie.

3.8.4.2 Daar is verskeie maniere om uitdrukking te gee aan die mens se gevoelens:

- Een moontlikheid is om dit 'uit die sisteem' te praat met ŉ vertroueling – dit moet iemand wees wat bereid is om te luister sonder om 'vinnig probleme te wil oplos'.

- ŉ Ander moontlikheid is om die emosies op papier neer te skryf om sodoende 'uitdrukking aan die gevoelens te gee'.

- Daar kan ook ŉ brief geskryf word aan die persoon wat verantwoordelik is vir die pyn.

- ŉ Verdere manier is om met ŉ leë stoel te praat asof die oortreder op die stoel sit en luister. Deur die "*selftalk*" op hierdie wyse eksplisiet te maak, help die verwonde persoon om dan ook te verstaan wat innerlik aan die gang was tot hiertoe.

3.8.4.3 Persone moet grense in plek stel om hulself te beskerm

Die kind in disfunksionele gesinne se persoonlike grense word dikwels deur andere oorskry en betree. Die grense het te doen met die wyse waarop die persoon in verhouding tot andere staan, of die wyse waarop persone ander toelaat om tot hulle in ŉ verhouding te staan.

3.8.4.4 Kanselleer die skuld

Dit help om aan die daad van vergifnis ŉ konkrete, tasbare vorm te gee. Sommige persone sal briewe wat hulle geskryf het aan familielede uitkanselleer deur in groot letters daaroor te skryf: GEKANSELLEER. Andere sal hul lyste van seer en pyn begrawe of verbrand. Simbolies beteken dit vir die verwonde dat al die verkeerde dinge dood, begrawe en uitgekanselleer is. Sulke aksies mag miskien belaglik voorkom, tog het die praktyk gewys dat dit resultate lewer.

3.8.4.5 Oorweeg die moontlikheid van versoening

Vergifnis is in ŉ sekere sin eensydig (*unilateral*). Dit is iets wat persone heeltemal op hul eie kan doen sonder dat die ander party daaraan meedoen of selfs bewus is daarvan. Versoening verskil egter in dié opsig dat wanneer twee persone wat van mekaar vervreem was weer versoen gaan word, beide persone dan betrokke moet wees. Versoening is uiteindelik baie waardevol vir die proses van vergifnis.

3.8.4.6 Selfvergifnis

Persone wat in disfunksionele gesinne opgegroei het, breek gewoonlik weg van die verlede en die seer, deur hul ouers en andere te vergewe wat moontlik verantwoordelik was vir hul emosionele verwonding. Hulle moet hulself ook bevry van enige ongesonde skuldlas wat hulle op hulself geplaas het. Heel dikwels is daar dan ook 'n noue verband

tussen enersyds valse skuldgevoelens, en andersyds aspekte soos depressie, terugtrekking en swak selfvertroue.

Die model van Stoop en Masteller (2004:169-179) fokus ook besonder sterk op die heling van die gevolge van intergeneratiewe trauma – pyn en seer wat soms vanaf een geslag oorgevloei het na die volgende omdat dit nooit hanteer is nie. Vergifnis bied baie dikwels die sleutel tot vryheid – vryheid vir die getraumatiseerde en verwonde persoon en heel dikwels dan voortvloeiend uit hierdie hele proses, uiteindelik ook vryheid vir diegene wat verantwoordelik was vir die verwonding en onreg.

3.8.4.7 Indien vergifnis weerhou word

Worthington (2003:31) verduidelik dat ŉ persoon se onvermoë om te kan vergewe tot ŉ mengsel van emosies kan lei soos verwerping, vyandigheid, haat, bitterheid, woede en lae vlakke van vrees. Wanneer die persoon dan ŉ keuse maak om nie te vergewe nie word hulle ŉ gevangene van emosies soos haat en woede. Volgens verskeie navorsers is daar heelwat gevolge en sluit dit onder andere die volgende in:

Serotonien en norepinefrien vlakke sal uitgeput raak wanneer die haat en bitterheid oor ŉ lank tyd vertroetel word en dit kan dan weer depressie tot gevolg hê (Minirth & Meier, 2007:153). Wanneer emosies soos bitterheid en haatdraendheid onder-liggend by ŉ persoon is, kan dit verder lei tot ŉ inflammatoriese outo-immuun siekte soos rumatoïede artritis by volwassenes. By die identifisering van hierdie probleem by kinders hou dit heel dikwels verband met stresvolle lewenservarings.

> *"Research has repeatedly shown that the rheumatoid arthritis that begins in children is definitely associated with stressful periods in these children's lives" (Mcmillenn, 1984:135; vergelyk ook Colbert, 2003:28).*

Vrees en bekommernis kan ook versteurings van die laer spysverteringskanaal veroorsaak (Hemfelt *et al*., 2006:222). Soos in die geval van 'onopgeloste hartseer' kan die berader ook met betrekking tot bitterheid en haatdraendheid ŉ terapeutiese rol vervul.

Hemfelt *et al*. (2006:213) dui verder aan dat onderdrukte woede ook die liggaam se immuunstelsel benadeel – hulle verwys daarna as "geestelike gif". Onderdrukte woede en bitterheid verminder ŉ persoon se weerstand teen infeksies, wat onder andere kan lei tot ŉ kwesbaarheid ten opsigte van sekere soorte kanker (Hemfelt *et al.,* 2006:222).

Volgens Colbert (2003:39) is daar verskeie studies wat aantoon dat vyandiggesinde mense geneig is om hul emosies te onderdruk en dit kan aanleiding gee tot koronêre hartsiektes. Die pyn wat gewoonlik gedurende ŉ hartaanval of enige vorm van hartsiekte ondervind word, kan die gevolg wees van die onderdrukte pyn gekoppel aan ŉ verborge sonde, onvergewensgesindheid, woede, smeulende gevoelens van verwerping en ander toksiese emosies wat nooit vantevore hanteer is nie (Colbert, 2003:46). Ook hier kan die berader ŉ deurslaggewende rol vervul. Sulke persone moet begelei word om uiting te gee aan emosies gekoppel aan innerlike opstand en woede. Hulle moet ook aangemoedig word om alle skuldgevoelens te verbaliseer en ook alle gevoelens van verwerping moet deurgewerk word.

3.8.5 Tauke se klem op die rouproses

Talle jongmense worstel met swaarmoedigheid en vrese as gevolg van onverwerkte rouprosesse. Hulle kon ŉ geliefde aan die dood afgegee het terwyl die nodige begeleiding ontbreek het en dit kon byvoorbeeld aanleiding gee tot talle vrae en vrese en onsekerheid rondom die dood en selfs rondom God. Omdat hierdie vrae nie beantwoord is nie het dit mettertyd oorgegaan in neerslagtigheid en depressie omdat daar ook onafgehandelde rouprosesse was. Indien dit die betrokke jongmens se verhaal is dan sal daar ook aan hierdie aspek die nodige aandag gegee moet word. Om deur ŉ rouproses te gaan ten opsigte van verliese en emosionele verwonding in die verlede, is ook een van die primêre sleutels tot persoonlike en gesinsheling. In hierdie verband doen Tauke (2004:37) die volgende praktiese riglyne aan die hand:

- Doen moeite om die feite te bekom betreffende die familie se geskiedenis – indien nie, dan skep dit die milieu vir vrese en swaarmoedigheid.
- Treur oor verliese, rou oor onverwerkte pyn van die verlede, gee aandag aan die ontsteking van psigologiese wonde en dreineer alle toksiese elemente uit emosies en verhoudinge.
- Gee aandag aan herhalende patrone van destruktiewe gewoontes in generasie na generasie.

- Neem verantwoordelikheid vir keuses wat uiteindelik gewoontes word, en in die een generasie na die ander bydra tot die vorming van negatiewe karaktertrekke en vrese.

3.8.6 Van Pelt en Hancock se benadering met adolessente

In hul boek, *The youth worker's guide to helping teenagers in crisis*, gee Van Pelt en Hancock (2005) 'n magdom inligting met betrekking tot die pastorale begeleiding van emosioneel verwonde en verwarde jongmense. Die inhoud van hierdie boek reflekteer ook jare se ervaring met jeugwerk. Hul basiese benadering met betrekking tot die getraumatiseerde en verwonde tiener kan saamgevat word aan die hand van die volgende aantal stappe:

3.8.6.1 Skep 'n veilige plek as teenvoeter vir vrees

'n Veilige plek word geskep wanneer die volgende aksies geneem word:

- Kry die feite.
- Neem tyd om na hulle verhale te luister.
- Skep 'n vertrouensverhouding.
- Laat ruimte vir die uitdrukking van gevoelens.
- Assesseer die vlak van onmiddellike risiko.
- Evalueer die gepastheid van jou betrokkenheid.

3.8.6.2 Kry die feite

Om bloot in 'n vakuum te probeer reageer, gaan nie veel resultate oplewer nie. Versamel dus basiese informasie en probeer ten volle op hoogte kom ten einde aanvanklike besluite te kan neem ten opsigte van die verdere aanpak van die probleem. Enersyds is die feite belangrik, maar andersyds ook elke betrokke persoon se *persepsie* van die feite. Hierdie stap is nodig aangesien persone dit oor die algemeen moeilik vind om geheel en al objektief feite te weergee aangesien almal die lewe subjektief beleef.

Dit geld soveel te meer wanneer emosies en gedagte patrone ’n distorsie ondergaan as gevolg van trauma en krisis.

3.8.6.3 Neem tyd om na hulle verhale te luister

Daar is geen kortpaaie nie. Daar moet na die storie, en die hele storie geluister word, en dit neem gewoonlik tyd. Vrae wat kan help om verdere duidelikheid te verkry, is die volgende:

- Sê vir my waaroor jy behoefte het om te praat.
- Vertel aan my waar jou storie begin.
- Wie anders is ook nog betrokke by hierdie verhaal? Hoe is hulle betrokke?
- Hoe het jy dit reggekry om tot nou toe kop bo water te hou?
- Watter ondersteuning ervaar jy te midde van hierdie krisis?
- Indien jy jou vriende sou wees, sou jy bekommerd oor jou gewees het? Brei uit hierop.
- Het jy al oorweeg om jouself of iemand anders leed aan te doen of te beseer?
- Het jy al enige mediese sorg of berading ontvang met betrekking tot hierdie krisis?
    - Wanneer was jou laaste besoek?
    - Was dit vir jou tot hulp? (plaas dit op ’n skaal van 1 tot 10).
    - Brei meer uit op hierdie punt.
- Is jy tans op medikasie?
- Pas jy self-medikasie toe? Brei meer uit hierop.

3.8.6.4 Skep ’n vertrouensverhouding

Die jongmens mag aanvanklik net eers die waters toets om vas te stel of jy werklik geïnteresseerd is om te help, of jy in staat is om te help en of jy vertrou kan word. Die toets kan kom in die vorm van ‘*a presenting problem’* wat min te doen het met die werklike dieperliggende probleem. Die uitdaging aan die berader gaan dan wees om

gaandeweg die gesprek na ’n dieper vlak te lei, laag vir laag te verwyder totdat die jongmens veilig genoeg voel om die werklike storie agter die storie te vertel.

3.8.6.5 Laat ruimte vir die uitdrukking van gevoelens

Jonger tieners, veral seuns, vind dit dikwels moeilik om hul emosies presies te verwoord. Verder is dit ook nie vreemd om ’n verskeidenheid, soms teenstel-lende, emosies aan te tref nie, veral betreffende gesinsaangeleenthede en ook kwessies rondom seksualiteit. Daar sou byvoorbeeld intense liefde sowel as haat vir dieselfde persoon kan wees. Enersyds maak sulke teenstellende emosies nie sin nie (die jongmens kan wonder of hy/sy besig is om mal te raak), andersyds is dit ’n realiteit. Vir heling om te realiseer, sal hierdie emosies gevolglik gekonfronteer moet word, op een of ander wyse tot uitdrukking kom (*expressed*) en dan ontlont word. Deel van die berader se taak is dan ook om die uitdrukking en verbalisering van sulke teenstellende emosies aan te moedig *“…then stay out of the way while the complications emerge, uncolored by our assessment.”*

Daar moet steeds ingedagte gehou word dat tyd nodig is om op ’n diep vlak te kan luister. Die emosionele en geestelike ontlading wat gepaard kan gaan met ’n eerlike verbalisering van sulke diepliggende konflik kan terapeuties in sigself wees. Begeleidende vrae met ’n oop einde kan ’n meer deeglike proses fasiliteer.

Om die persoon te help om dieper te delf, kan vrae en stellings soos die volgende as riglyn dien:

- En wat het jy toe emosioneel beleef?
- Praat ’n bietjie oor jou ander vrese.
- Wat het jy gedink het hy/sy probeer doen?
- Wat se reaksie het daardie gebeure by jou tot gevolg gehad?
- Wat anders sou jy graag wou hê dat ek bewus van moet wees?

3.8.6.6 Assesseer die vlak van onmiddellike risiko

Om ’n veilige ruimte vir jongmense te skep, sluit in die volgende twee aspekte:

- Om nie dinge buite verhouding te vergroot deur daaraan ’n te hoë risiko faktor in verhouding tot die omstandighede toe te ken nie.

- Te demonstreer dat jy die jongmens ernstig opneem deur die vlak van risiko te evalueer.

Sou dit byvoorbeeld blyk dat selfmoord oorweeg word dan gaan jy meer informasie benodig ten einde onmiddellike stappe te neem om die persoon se lewe te beskerm. In hierdie verband stel Van Pelt en Hancock (2005:43) die volgende akroniem voor: SLAP

S – SPECIFIC DETAILS

- Is daar ’n plan?

- Hoe goed het hy/sy die plan deurdink?

- Het hy reeds ’n tyd, plek en metode bepaal?

- Waar sal hy homself op ’n skaal van 1-10 plaas (1 = ek sal myself nooit om die lewe bring nie, en 10 = sodra ek die geleentheid het, sal ek dit doen)

L – LETHALITY OF METHOD

- Dui die metode op ’n baie duidelike begeerte om te sterf? (gewere en spring vanaf hoë plekke is gewoonlik meer dodelik as byvoorbeeld pille).

- Kan hierdie moontlik net ’n noodkreet om hulp wees?

A – AVAILABILITY OF METHOD

- Indien die metode ’n geweer, gif of ander dodelike tegnieke insluit, is die instrument of substans tot die persoon se beskikking?

P – PROXIMITY TO HELPING RESOURCES

- Sluit die plan ’n plek in waar dit moeilik gaan wees om die persoon te vind?

- Dui die plan daarop dat die persoon graag onderbreek sou wou wees in die uitvoering daarvan?

- Kan hy/sy die naam noem van iemand wat baie graag sou wou probeer verhoed dat hierdie jongmens selfmoord pleeg? Iemand wat moeilik so ’n naam kan noem, is ’n hoë risiko. Indien hulle wel ’n naam of name kan noem dan is dit gewoonlik die tipe persoon wat betrek kan word om op ’n deurlopende basis ’n oog te hou oor hierdie jongmens.

3.8.6.7 Evalueer die sinvolheid van jou betrokkenheid

Die feit dat ons aanvanklik gevra is om betrokke te raak by ’n krisis geval impliseer nie noodwendig dat ons op die langtermyn die pad met die persoon gaan loop nie. Sodra die situasie gestabiliseer is en ekwilibrium herstel is dan sal effektiewe helpers gewoonlik vrae soos die volgende vra:

- Is ek die regte persoon om hierdie intervensie vorentoe te fasiliteer?
- Is ek in staat om hierdie persoon ten volle te begelei na die punt waar
- hy/sy uiteindelik moet wees?
- Beskik ek oor die nodige vaardighede en kennis om op die langtermyn tot hulp te wees?

Indien iemand anders met beter vaardighede of ervaring beskikbaar is dan moet ek die moontlikheid oorweeg om so ’n persoon te betrek.

> *“Helping people get what they need, is more important than being the one who delivers the goods; if we doubt that, we have another problem to deal with.”*

3.9 VOORLOPIGE RIGLYNE VANUIT DIE META-TEORETIESE VERKENNING VIR DIE BEGELEIDING VAN DIE SWAARMOEDIGE ADOLESSENT WAT WORSTEL MET VREES

Die riglyne wat volg, is voorlopige gevolgtrekkings vanuit insette vanaf die aangrensende wetenskappe. In hoofstuk 5 sal daar uiteindelik ’n integrasie plaasvind van hierdie perspektiewe met die teologiese perspektiewe soos beredeneer in hoofstuk 2.

3.9.1 Skep ’n veilige plek

ŉ Veilige plek moet geskep word alvorens daar met enige stappe tot die begeleiding van die adolessent begin word. Tydens berading is adolessente soms baie emosioneel en vind hulle dit moeilik om hul gevoelens te verwoord en gevolglik is dit uiters noodsaaklik om ŉ rustige en veilige omgewing te skep (Van Pelt & Hancock, 2005).

3.9.2 Skep ’n vertrouensverhouding

Daar moet aanvanklik eers meer oppervlakkig met die adolessent gesels word voordat daar oorgegaan word tot meer ernstige begeleiding. Die adolessent moet dus eers gerus gestel word sodat hulle die versekering ontvang dat die berader werklik bevoeg is om te kan help en ook vertrou te kan word. Die toets kom voor in die vorm van *‘a presenting problem’* wat gewoonlik min te doen het met die werklike dieperliggende probleem. Die berader moet die gesprek dus geleidelik na ŉ dieper vlak lei (Van Pelt & Hancock, 2005; Hemfelt *et al*., 2006).

3.9.3 Kry die feite

Om net in die lug rond te tas, gaan nie veel resultate lewer nie. Basiese informasie moet verkry word om ten volle op hoogte te kom sodat besluite geneem kan word betreffende die korrekte strategie om te volg ten einde probleme uit te sorteer. Hierdie stap is baie belangrik aangesien die jongmens se emosies en gedagte patrone heel dikwels ŉ verwringing ondergaan as gevolg van trauma en krisisse en daar dan heelwat verwarring aanwesig is (Van Pelt & Hancock, 2005).

3.9.4 Kennis oor die verlede – eksplorasie en ontdekking

As ŉ belangrike stap onderweg na genesing vir die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees as gevolg van trauma, beklemtoon Stoop en Masteller ŉ aksie waar die probleme van die verlede voluit gekonfronteer word en alle ontkenning vermy word. Met behulp van ŉ geneagram kan ŉ duideliker prentjie verkry word ten opsigte van areas waar die skade plaasgevind het, om sodoende konstruktief daarop te kan reageer (Hemfelt *et al*., 2006; Stoop & Masteller, 2004).

3.9.5 Die belangrikheid van die verhaal te vertel

Om die verhaal te vertel aan 'n betroubare persoon het genesende waarde. Alle negatiewe en pynvolle aspekte gekoppel aan verlore kinderjare, hoe oënskynlik onbenullig ook al, moet erken, geïdentifiseer en geverbaliseer word. Die blote vertelling daarvan verbrokkel die mure van ontkenning (Hemfelt et al., 2006). Daar moet tyd geneem word om na adolessent se verhaal te luister en geen kortpad mag gekies word nie (Van Pelt & Hancock, 2005). 'n Verskeidenheid van belangrike vrae moet ook aan adolessent gestel word om meer duidelikheid te verkry oor hul verlede.

3.9.6 Laat ruimte vir die uitdrukking van gevoelens

Dit is uiters belangrik om op 'n diep vlak te luister. Gevoelens moet in ag geneem word daar sommige tieners dit moeilik vind om emosies te verwoord. Emosies moet gekonfronteer word om sodoende tot uitdrukking te kan kom en ontlont te kan word. Die berader se taak is verder ook om die uitdrukking en verbalisering van teenstellende emosies aan te moedig. 'n Ontlediging op hierdie wyse (geestelik en emosioneel) kan terapeuties wees (Van Pelt & Hancock, 2005).

3.9.7 Assesseer die vlak van onmiddellike risiko

'n Veilige ruimte moet vir die adolessent geskep word wat beplan om moontlik selfmoord te pleeg. Onmiddellike stappe moet geneem word om meer informasie in te win om sodoende die persoon se lewe te beskerm (Van Pelt & Hancock, 2005:43).

3.9.8 Inventaris van verhoudings

Hier gaan dit om 'n in-diepte en grondige ondersoek van die beradene se verhoudings. Diegene wie in die verlede of hede 'n duidelike invloed op die persoon se lewe uitgeoefen het, moet spesifiek geïdentifiseer word. As deel van die genesingsproses moet alle verhoudings onder 'n vergrootglas geplaas en geëvalueer word. Die beradene moet vrede maak met aanneem/pleegsorgouers en/of biologiese ouers indien enige onverwerkte emosies steeds 'n rol speel (Hemfelt *et al*., 2006:173-180).

3.9.9 Beheer oor verslawings

Enige vorm van verslawing, kompulsie of obsessie dien as groot struikelblok en daaroor moet beheer verkry word. Verslawing is in talle gevalle eintlik ŉ vorm van diep selfhipnose as gevolg van verlore jare asook negatiewe ervarings tydens die kinderjare. Persone wie vasgevang is in enige vorm van voortgaande verslawing moet as deel van die herstelproses hulself totaal weerhou van die verslawende middel of gedrag – slegs van hier af kan vordering gemaak word in die terapie (Hemfelt *et al.,* 2006:181-188).

3.9.10 Om die huis te verlaat en totsiens te sê

Om finaal 'die huis te verlaat', is ŉ sleutel element in die herstel van mede-afhanklike verhoudinge. Die maklikste manier vir die adolessent om hierdie noodsaaklike stap te neem is om dit in woorde te kommunikeer deur middel van 'n gesprek met die ouers. Alternatiewelik sou daar ook van die 'leë-stoel' tegniek gebruik gemaak kan word waar sekere persone byvoorbeeld reeds oorlede is, of daar kan 'n besoek aan die betrokke persoon se graf gebring word waar dan uiting gegee word aan al die onderdrukte emosies. ŉ Verdere alternatief sou wees om die emosies op skrif te stel in 'n brief gerig aan die ouers (Hemfelt *et al.,* 2006:199-201).

3.9.11 Rou oor verliese

Alle verliese van welke aard ook al vereis ŉ rouproses. Nadat daar totsiens gesê is aan die gesinspyn, moet daar oor die pyn gerou word waarmee die persoon so lank saam geleef het. Opsommenderwys is daar vier aspekte waaroor die beradene moet rou:

- Droefheid oor enige pyn wat ervaar is binne die gesin van oorsprong.
- Hartseer met betrekking tot die mate van afskeid wat plaasvind in hul verhouding tot hul ouers.
- Droefheid oor die verslawings, medeafhanklikheid en ander oorlewing-strategieë waarvan die persoon moet afsien.
- Hartseer oor al die verliese wat oor die jare gely is as neweprodukte van die persoon se mede-afhanklikheid (Hemfelt *et al*., 2006:203-224; Tauke, 2004: 37).

3.9.12 Onverwerkte emosionele verwonding

In die begeleiding van die swaarmoedige adolessent wat aan die worstel mag wees met ’n verskeidenheid van emosies is dit van kritiese belang om te fokus op enige onverwerkte emosionele verwonding en trauma. Wanneer persone traumatiese ervarings beleef het deur die toedoen van iemand anders het dit eg-menslike emosies tot gevolg. Die getraumatiseerde kan in die langtermyn gevoelens soos woede, vrees, angs koester teen die oortreder(s) en uiteindelik kan die emosionele pyn dan oorgaan in kroniese bitterheid, woede, depressie, vrees en angs wat ŉ voortdurende versteuring in verhoudings tot gevolg kan hê (McCullough & Worthington, 1994:3). Dikwels word negatiewe verbale wapens gebruik om andere emosioneel te verwond. Woorde word gebruik om kontrole uit te oefen om te verwond, om andere in ’n slagyster vas te vang en om hulle te verneder. Sulke woorde tesame met die stemtoon word diep in die luisteraar se denke ingegraveer (Jantz, 2003:51). Indien die verbale aanslae voortduur, dring die negatiewe boodskappe deur tot in die diepste menswees. Verwonding deur verwaarlosing vind ook plaas wanneer die emosionele behoeftes van jongmense nie aangespreek word nie. Hulle ervaar probleme om te ontwikkel en vind dit moeilik om voort te beweeg na volgende ontwikkelingsfases. Daar is dikwels ook ŉ verband tussen emosionele verwaarlosing (verwerping) en aksies waar die adolessent hulself mutileer (*cutting*). Die mees algemene redes is oorweldigende emosies, vrees, angs, depressie, alleenheid en pyn. Op hierdie manier gee die adolessent dan uiting deur hulself te sny of te verwond. Emosionele pyn en verwonding hou dikwels ook verband met ŉ lae selfbeeld en gebrek aan meelewing met ander (Jantz, 2003:108-109; Wright, 2003:18,19,22; McMinn, 1996:47).

3.9.13 Die belangrikheid van vergifnis asook selfvergifnis

Vergifnis speel ŉ belangrike rol in die proses van emosionele genesing by enige persoon wat ŉ verlies ervaar het of wat verontreg is op een of ander wyse. Dit is dus uiters noodsaaklik dat daar ŉ keuse gemaak moet word om te vergewe sodat die emosioneel verwonde persoon se herstel bespoedig kan word. Deur iemand te vergewe, moet die emosioneel verwonde hul reg tot wraak, perfektheid en geregtigheid prysgee en die deur open tot vryheid van die verlede en ŉ openheid ten opsigte van die toekoms (Stoop, 2005:20). Vergifnis sou aan die hand van die volgende ses fases aan beradenes verduidelik kon word:

- Erken die seerkry
- Identifiseer die emosies wat betrokke was
    - Vrees
    - Skuldgevoelens en skaamte
    - Woede
- Gee uitdrukking aan die pyn en woede
- Persone moet grense in plek stel om hulself te beskerm
- Kanselleer die skuld
- Oorweeg die moontlikheid van versoening

Wat betref die kwessie van selfvergifnis moet die beradene begryp dat dit gewoonlik lei tot vryheid vir die getraumatiseerde en verwonde persoon asook heel dikwels die deur open tot vryheid vir diegene wat verantwoordelik was vir die verwonding en onreg.

3.9.14 Die adolessent se reaksie op krisisse

Van die kenmerkendste reaksies van die adolessent is om te onttrek in tye van krisisse. Hulle raak ontwrig daar hul nie opgewasse is daarvoor nie. Sommige maak hul skuldig aan oormatige drank en/ of dwelmmisbruik, asook aggressiewe gedrag. Dit is dan dikwels 'n uitdrukking van sluimerende woede. Hulle is ook geneig om weerbarstige gedrag te openbaar om van hul opgekropte gevoelens ontslae te raak. Gedurende adolessensie probeer jongmense hul identiteit ontdek en dit is lewensbelangrik vir hulle om te weet of hulle aanvaarbaar is. Die berader sal gevolglik saam met die adolessent 'n evaluering moet doen van enige negatiewe gedrag as reaksie op krisisse en daarvolgens 'n strategie bepaal ten einde heling en balans te bevorder (Wright, 2003:384-416).

3.9.15 Nuwe selfpersepsies

Wat hierdie aspek betref, word die adolessent gehelp om in kontak te kom met sy/haar gevoelens. Alle negatiewe en verdraaide boodskappe moet vervang word met positiewe waardes en konsepte. Alle negatiewe persepsies wat in hul gedagtes mag opkom, moet

neergeskryf word. Indien areas van bitterheid na vore kom, moet terug beweeg word om die dieper wortels daarvan te identifiseer en dit dan terapeuties te hanteer. Indien die persoon deur meer as een vorm van intense misbruik gegaan het, moet daar gerou word oor elk van hierdie gebeurtenisse. Emosionele pyn en verwonding het gewoonlik tot gevolg ’n lae selfbeeld en gebrek aan selfvertroue en veral in hierdie opsig sal sterk gefokus moet word op die vestiging van nuwe selfpersepsies (Hemfelt *et al*., 2006:225-234; Jantz, 2003:108-109).

3.9.16 Nuwe ervarings

Die adolessent moet vervolgens gehelp word om ’n basis van nuwe ervarings te vestig ten einde alle nuwe besluite te ondersteun. Daar word nou op hierdie wyse ŉ weg gebaan om alle nuwe besluite wat geneem is, te implementeer en uit te leef. Gedurende hierdie fase word besondere klem gelê op die terapeutiese waarde van ŉ steungroep met dieselfde behoeftes as die adolessent. Namate wedersydse vertroue toeneem, kan die verwonde adolessent al meer gesonde risiko’s begin neem (Hemfelt *et al.,* 2006:235-242).

3.9.17 Nuwe ouerskap

Meeste adolessente uit disfunksionele gesinne het ŉ mate van nuwe en gesonde ouersorg nodig gedurende die herstelprogram. Hierdie nuwe ouers vervul ŉ gesonde rol in die verwonde persoon se lewe *(*Hemfelt *et al.,* 2006:242-245).

3.9.18 Rentmeesterskap betreffende verhoudings

Die doelwit van hierdie fase is om enige nuwe probleme wat na vore mag tree vroegtydig te identifiseer. Die beradene moet ŉ vraelys in plek hê sodat bestaande verhoudings gereeld geëvalueer kan word:

- Enige mede-afhanklike patroon sal op hierdie wyse maklik uitgewys word.
- Die persoon sal makliker slaggate kan vermy van pynlike verhoudings wat mag opduik gedurende die huidige stadium waar hulle nog kwesbaar mag wees (Hemfelt *et al.,* 2006:247-253).

3.9.19 Instandhouding

Die finale stadium van die genesingsproses is ten nouste gekoppel aan ŉ instandhoudingsprogram wat die persoon lewenslank op koers sal hou - dit sal verhoed dat die persoon weer verstrengel raak in ongesonde verhoudings (Hemfelt *et al.,*2006:253-262).

3.9.20 Empatiese betrokkenheid by mekaar

As deel van ’n toekomstige helende en ondersteunende strategie moet gesinslede aangemoedig word om voortaan in ’n groter mate empaties betrokke te wees by mekaar en veral by die verwonde adolessent wat besig is met ’n proses van herstel. Hulle moet ook aangemoedig word om gesamentlik nuwe vermoëns asook aanvaarbare praktyke te ontwikkel wat sal lei tot meer effektiewe gesinsondersteuning.

3.9.21 Stel grense ter wille van eie beskerming

Grense is beperkinge wat in plek moet wees ten einde balans en heling op die langtermyn te waarborg. Namate daar deur die proses van vergifnis en emosionele herstel gewerk word, is dit dikwels nodig om nuwe grense daar te stel.

3.10 SAMEVATTING

- Om die adolessent wat worstel met vrees en swaarmoedigheid te begelei onderweg na heling, is dit belangrik om as basiese vertrekpunt te neem die feit dat die mens ŉ holistiese wese is – daar moet dus na hierdie jongmens se situasie in totaliteit gekyk word en alle moontlike aanleidende faktore tot die vrees en swaarmoedigheid sal verdiskonteer moet word.

- Ten einde volle begrip te verkry vir die wyse waarop die adolessent gaandeweg kwesbaar raak vir emosies soos vrees en neerslagtigheid, is dit belangrik om deeglik kennis te neem van die onderskeie areas in die ontwikkeling van hierdie jongmens – dit sluit in die liggaamlike, fisiologiese, psigososiale en emosionele ontwikkeling.

- Opvoedkundige implikasies (wat veral insluit die rol van opvoeders en ouers) het geblyk van kardinale belang te wees in die vestiging van hetsy ŉ gesonde milieu

waarin die adolessent emosioneel en geestelik kan floreer, of ŉ disfunksionele milieu wat die teelaarde skep vir emosies soos vrees en swaarmoedigheid.

- Onverwerkte trauma het geblyk ŉ groot bydraende faktor te wees by die adolessent ten opsigte van vrees en swaarmoedigheid. Omdat daar gewoonlik ŉ magdom van onverwerkte herinneringe is gekoppel aan onverwerkte trauma wat voortdurend onderdruk moet word ten einde emosioneel te kan oorleef, absorbeer dit soveel psigiese en emosionele energie dat hierdie jongmens gaandeweg depressief raak en ook vrese begin ontwikkel vir ŉ moontlike herhaling van dieselfde trauma in die toekoms.

- Dit het verder geblyk dat onverwerkte emosies sedert die kinderjare aanleiding kan gee tot al meer liggaamlike probleme, wat weer ŉ negatiewe gemoeds-toestand tot gevolg kan hê en wat weer kan uitloop op allerlei ongegronde vrese.

- Alle onverwerkte rouprosesse moet aandag ontvang. Navorsing oor die algemeen het aangetoon dat sommige van die oorwegende gevolge van ŉ geblokkeerde rouproses is emosies soos neerslagtigheid en depressie. Waar die nodige begeleiding ontbreek het, kan daar ook verskeie vrese en onsekerheid ontstaan ten opsigte van die dood en die toekoms en selfs met betrekking tot God.

- Dit het verder geblyk dat die proses van vergifnis as katalisator kan dien vir heling ten opsigte van vrees en neerslagtigheid by die adolessent. Wrokke en bitterheid asook gevoelens van verontregting bou maklik op tot neerslagtigheid – daar kan ook vrees ontstaan vir ŉ moontlike herhaling van die onreg en/of die trauma/pyn. Wanneer die adolessent deur die proses van vergifnis begelei is dan klaar sulke negatiewe emosies gewoonlik op.

- Die daarstel van gesonde grense in interpersoonlike verhoudinge het geblyk onder andere ŉ gesonde maatreël te wees ten einde ŉ toekomstige gesonde en gebalanseerde gemoedstoestand te verseker.

In die voorafgaande bespreking is daar hoofsaaklik gefokus op die teoretiese onderbou van die problematiek rondom vrees by die swaarmoedige adolessent. As steeds deel van die metateoretiese afdeling, is dit vervolgens nodig om in die volgende hoofstuk te let op enkele empiriese gevalle waar die betrokke emosies ŉ besonder prominente rol gespeel het. Daar gaan dan veral gelet word op die wyse waarop hierdie jongmense

pastoraal begelei is tot ’n punt van groter emosionele en geestelike stabiliteit. Verskeie van die riglyne en beginsels wat tot dusver aan die orde gestel is, sal dan ook toegepas word.

HOOFSTUK 4 – EVALUERING VAN DIE RESULTATE VAN ’n EMPIRIESE ONDERSOEK

4.1 INLEIDING

Empiriese navorsing hou verband met die aktiwiteit waarmee die navorser besig is ten einde noukeurig en sistematies te werk gaan om ŉ probleem op te los (Dreyer, 1991:229). Dit gaan dan ook om die waarneming van ŉ probleem in die praktyk. Dit kan ook wees dat die probleem aanvanklik deur ŉ literatuurstudie ontdek is en op hierdie wyse is die leemte in die prakties-teologiese kennis uitgewys (Lemmer, 1991:13).

Verder is dit ook so dat empiriese navorsing gedoen word met die oog op die vorming van ŉ praktykteorie. Sodanige praktykteorie (hoe statisties – beduidend en wetenskaplik betroubaar die empiriese ondersoek ook al was) bly altyd oop vir verdere navorsing, verstelling en selfs falsifisering van ŉ bestaande praktykteorie op grond van nuwe navorsing. Empiriese ondersoek is in die praktiese teologie gevolglik altyd onlosmaaklik gekoppel aan teologiese teorieë (Lemmer, 1991:12).

Geesteswetenskaplike navorsing word beskryf as ŉ gemeenskaplike aktiwiteit waardeur ŉ bepaalde verskynsel in die werklikheid op ŉ objektiewe wyse bestudeer word, ten einde ŉ geldige begrip van die verskynsel daar te stel (Mouton & Marais, 1992:7).

Neuman (2006:3-5) toon dat die basis van kennis as volg is: gesag, tradisie, algemene kennis en persoonlike ondervinding. Hierdie basisse van kennis gee dikwels meer algemene inligting as kennis mee en kan soms korrek wees. Volgens Neuman (2006:2,8) beteken empiriese waarneming dit wat die mens direk kan waarneem en beleef deur menslike sintuie, of indirek deur gebruik te maak van tegnieke. Empiriese navorsing is dus ŉ manier om deur observasie met sintuie en tegnieke, die werklike te toets, kennis op te doen, antwoorde op vrae te kry, onwaarhede uit te skakel en iets nuuts te leer.

4.2 DOELSTELLING

Die navorsingsproses het met kennis te doen. Kennis hou weer met wetenskap verband. Kennis kan op twee wyses uitgebrei word, naamlik of deur toevallige

ontdekkings of as gevolg van ŉ doelbewuste soektog na antwoorde op vrae wat in die menslike bewussyn ontstaan (Cilliers, 1973:17). Volgens De Vos *et al*. (2011:45) moet die proses verseker dat kennis opgebou word sodat daar ŉ basis is waarvan gewerk kan word. Wanneer die vrae wat beantwoord moet word, egter 'nuwe' vrae is, dit wil sê handel oor onderwerpe ten opsigte waarvan daar nie geformuleerde antwoorde bestaan nie, moet pogings aangewend word om self antwoorde te vind deur ondersoek of navorsing. Navorsing bly dus ŉ doelbewuste, noukeurige en sistematiese soektog na nuwe kennis of na die herinterpretasie van reeds bestaande kennis (Cilliers,1973:17). Die doel van die empiriese ondersoek in hierdie studie is gevolglik om op ŉ wetenskaplike wyse ondersoek in te stel na die rol van vrees by die swaarmoedige adolessent asook die proses van rou en vergifnis. Die gevolgtrekkings wat sodoende gemaak word op grond van die navorsing, sou kon bydra om uiteindelik praktyk-teoretiese riglyne te formuleer waarvolgens die emosioneel verwonde adolessent meer effektief tot heelheid begelei kan word (De Vos *et al*. 2011:45).

4.3 METODOLOGIESE VERANTWOORDING

Deur middel van ŉ empiriese ondersoek word die praktyk en situasie ontleed waarvoor ŉ nuwe praktykteorie daargestel word (Venter, 1996:89). Kommunikatiewe handelinge in diens van die evangelie geskied as gebeure – die gebeure tussen God en mense en mense onderling. Kommunikatiewe handelinge het naamlik te doen met die omgang van gelowiges met mekaar. Dit het dus te make met die ontmoetingsgebeure binne die ontmoetingsgestaltes van mense met God. Kommunikatiewe handelinge is die wyse van die alledaagse bestaan van die gemeente in die konteks van die samelewing, van hul omgang, hulle verhoudings hul reaksies en hul doelbewuste woorde en dade. Kommunikatiewe handelinge is die wyse waarop mense tesame (met mekaar) gestalte aan hul lewe gee. 'Met mekaar' is konstitutief in hierdie paradigma (Pieterse, 1993:6). Volgens Henning (2004:79) word onderhoude as "kommunikatiewe gebeure" beskryf wat daarop gerig is om uit te vind wat deelnemers dink, weet en voel. Volgens Mouton en Marais (1991:198) is die bevindinge van die navorsing afhanklik van die metodologie wat gevolg word. Die metodologiese aannames spruit uit die metateoretiese en teoretiese aannames en die navorser moet gevolglik poog om gebeure en aksies binne hul bepaalde kontekste te verstaan en begryp (Babbie & Mouton, 2006:272). Die mens is egter nie meganies in die skepping teenwoordig nie, maar beskik oor ŉ wil, die reg om keuses te maak en ŉ plig om op interaktiewe wyses met die wêreld en ander

persone in die omgewing besig te wees. Hierdeur word die mens se sosiale konteks gevorm, en beïnvloed hierdie omvormde konteks weer die mens se latere sosiale vorming (Donald *et al., 2005:42).* Paulus stel dit in Fil 2:12 dat gelowiges hul eie heil met vrees en bewing moet uitwerk, bykomend tot die geloof wat hulle reeds het. Deur bepaalde ingesteldhede en eie bydrae kan mense vir hulself ŉ suksesvolle of mislukte toekoms konstrueer. Die invloed van die gebroke wêreld is sodanig dat geen adolessent onafhanklik van enige invloede van watter aard ook al op eie stoom in ŉ bedagsame, goed gemanierde, morele en verantwoordelike volwassene sal ontwikkel nie (Du Plessis & Strydom, 1999:28).

4.4 KWALITATIEWE NAVORSING

Betreffende die empiriese navorsing is daar twee hoofkategorieë, naamlik kwalitatiewe- en kwantitatiewe navorsing (Strydom, 1999:74-75; Lemmer, 1991:15; Neuman, 1997:14; Denzin en Lincoln, 2003:13; Neuman, 2006:219: Thyer,2001: 257-258). Strydom (1999:75) wys ook daarop dat daar ŉ neiging onder ondersoekers is om elemente van die twee benaderinge in navorsingsprojekte te kombineer. Hierdie studie fokus op ŉ kwalitatiewe benadering. Die woord kwalitatief impliseer nadruk op die kwaliteite van entiteite en op prosesse en betekenisse wat nie eksperimenteel bestudeer word in terme van hoeveelheid, intensiteit of frekwensie nie. Kwalitatiewe navorsing beklemtoon verder die sosiaal-gekonstrueerde aard van die werklikheid, die intieme verhouding tussen die navorser en respondent asook die situasie- bepaaldheid van die navorsing. Denzin en Lincoln (2003:vii) is van mening dat daar in die afgelope drie dekades ŉ stille “metodologiese revolusie” plaasgevind het, wat hulle die “kwalitatiewe revolusie” noem. Neuman (2006:219) toon ook aan dat kwantitatiewe navorsing meer klem lê op die korrekte keuse van ŉ groep mense, sodat hulle verteenwoordigend sal wees en die korrekte afleidings gemaak kan word. Kwalitatiewe navorsing lê minder klem op die samestelling van die groep, maar meer klem op die nuwe lig wat byvoorbeeld gewerp word op die sosiale of godsdienstige funksionering van die groep.

Thyer (2001:258) konstateer dat kwalitatiewe metodes oor die algemeen wil ontdek en nie soseer toets nie. Kwalitatiewe navorsing help die navorser om ŉ hipotese te ontwikkel en kwantitatiewe navorsing help die navorsers om reeds gevormde hipotese te toets. Kwalitatiewe navorsing is gevolglik ideaal waar daar op ŉ redelike onbekende

veld met navorsing begin word. Thyer (2001:257) meld dat daar hernude belangstelling is vir kwalitatiewe ondersoeke binne die akademiese en praktiese maatskaplike werk, alhoewel dit duidelik gestel moet word dat kwalitatiewe navorsing nog altyd in die maatskaplike werk ʼn prominente rol gespeel het en eintlik nog altyd ʼn inherente deel van die hoofstroom wetenskappe was.

4.4.1 Kwalitatiewe navorsing gedefinieer

Die navorsingsontwerp en die metode van navorsing word bepaal deur die teorie. Indien dit ʼn geringe teorie is met min kennis oor die saak, kan hipoteses nie geformuleer word nie en sal daar eers vasgestel moet word wat die feitelike situasie in werklikheid is (Lemmer, 1991:15). Volgens Babbie en Mouton (2006:74:) is die navorsingsontwerp ʼn plan of bloudruk van hoe die navorser van voorneme is om die navorsing uit te voer. In die geval van kwalitatiewe navorsing is die ontwerp van die navorsing kwalitatief van aard met ʼn induktiewe benadering wat op die ontwikkeling en opbou van interpretasies met betrekking tot ʼn verskynsel fokus, eerder as om met sekere voorveronderstellings die veld te betree.

Henning (2004:5) definieer kwaliteit as volg:

> *"... the term that denotes the type of inquiry in which the qualities, the characteristics or the properties of a phenomenon are examined for better understanding and examination".*

Kwalitatiewe navorsing is ʼn poging om die sosiale realiteit te konstrueer binne die kulturele konteks wat mense daaraan heg. Die fokus is op interaktiewe prosesse en die egtheid van ʼn situasie is die sleutel. Waardes is pertinent teenwoordig en slegs enkele gevalle of proefpersone word bestudeer (Strydom, 1999:74). Kwalitatiewe navorsingsontwerp impliseer verder dat die navorser ʼn langdurige betrokkenheid in die veld van die studie het. ʼn Klein groepie word gekies om bestudeer te word, verskeie bronne word as data-bevattend beskou en die ontwerp is plooibaar (Babbie & Mouton, 2006:278).

Kwalitatiewe navorsing dui ook daarop dat die navorser in direkte en persoonlike interaksie met die deelnemers tree. Daar word waargeneem en oor ʼn tydperk in die proefpersone se wêreld geleef ten einde deel daarvan te kan word (Strydom, 1999:75).

4.4.2 Die doel van kwalitatiewe navorsing

Die doel van kwalitatiewe ondersoek is om begin-begrippe te verfyn tot konsepte en so hipoteses te genereer wat dan neerslag vind in ŉ praktykteorie (Lemmer, 1991:17). Met behulp van kwalitatiewe analises kan die navorser dieper grawe om die sosiale werklikheid, en die verskynsels daar binne, in al sy kompleksiteit na te gaan en so tot ŉ beter begrip daarvan te kom (Pieterse, 1993:186). Kwalitatiewe ondersoeke gaan nie uit van onwrikbare teoretiese konsepte nie, maar rig sigself allereers op die vraag hoe mense self hul werklikheid belewe (Lemmer, 1991:17). Kwalitatiewe metodes betrek diegene wie ondersoek word in die ondersoekproses en stel die navorser in staat om die subjektiewe leerprosesse, wat nodig is vir die verbetering van die handelings-kompetensie, te kan ondersoek (Pieterse, 1993:185). Kwalitatiewe navorsing gee aan deelnemers die geleentheid om op ŉ besonderse wyse die werklikheid te beskryf. In hierdie geval kan daar gebruik gemaak word van oop vrae. Tydens die onderhoude word daar met ŉ vraelys gewerk, maar die deelnemer moet ook die geleentheid gegun word om self sake te opper wat moontlik belangrik mag wees. Vrae moet spesifiek op bepaalde temas afgestem wees en nie vaag en algemeen wees nie – in die onderhawige studie sal die klem dan uiteraard sterk gefokus wees op vrees en neerslagtigheid. Die deelnemers se antwoorde en algemene response soos liggaamstaal, houding, gesigsuitdrukkings, angstigheid, skaamte, woede ensovoorts moet noukeurig waargeneem word – in hierdie studie sal fyn gelet word op enige aanduidings van byvoorbeeld vrees en/of neerslagtigheid (Strydom, 1999:9; Silverman, 2001:13).

4.5 VERSKILLENDE ONDERSOEK VERSKYNINGSVORMS

Volgens Kotze (2008:158) het kwalitatiewe navorsing drie konkrete verskyningsvorms. Die vorm wat gebruik word, hang af van die formulering en onderbou van die probleemstelling, die omvang van die ondersoek, die metode van waarneming, die analise prosedures en toegepaste tegnieke, en laastens die vormgewing van die eindverslag. Drie hoofvorme van kwalitatiewe navorsing kan vervolgens onderskei word:

- Etnografiese studie: Dit is gerig op die rekonstruksie van ŉ aspek van ŉ kultuur.
- Gevallestudie: Dit is gerig op die diagnose of evaluering van ŉ spesifieke situasie.

- Kwalitatiewe ondersoek (*survey*): Dit is gerig op teorievorming deur 'n vergelyking van 'n relatief groot aantal gevalle.

Volgens De Vos *et al.* (20011:273) is daar ook die volgende vorme:

- *Biografie – 'n* persoon se lewe word hierin gedokumenteer. Inligting word verkry vanaf die betrokke persoon of dokumente en argiefmateriaal.

- *Fenomenologie* – dit is gerig op die verstaan en interpretering van die betekenis wat respondente aan hul lewens gee.

- "*Grounded theory"* – dit is 'n teorie wat opgebou word deur die navorser se waarneming.

In die onderhawige studie word vervolgens 'n keuse gemaak ten gunste van 'n kombinasie van gevallestudie aan die hand van 'n algemeen kwalitatiewe benadering. Wat betref die voordele van 'n kwalitatiewe benadering word daar in die volgende paragraaf (5.6) voldoende motivering gebied. Wat betref die voordele van die metode van 'n gevallestudie motiveer Crous (2009:55) dit soos volg:

> *"Case study data is 'strong in reality' because 'case studies are down-to-earth and attention holding, in harmony with the reader's own experience."*

4.6 KWALITATIEWE – EN KWANTITATIEWE NAVORSING

Volgens Neumann (2006:151) verskil kwalitatiewe en kwantitatiewe navorsing en in baie opsigte stem dit ooreen. Kwantitatiewe navorsing lê meer klem op die korrekte keuse van 'n groep mense sodat hulle verteenwoordigend sal wees en die korrekte afleidings gemaak kan word. Kwalitatiewe navorsing lê minder klem op die samestelling van die groep, maar meer klem word gelê op die sosiale of godsdienstige funksionering van die groep (Neumann, 2006:219).

Berger *et al.* (1978:123) gee 'n aanduiding van wat die standpunt gedurende die laat sewentigerjare was. Op daardie stadium was daar vanuit die kwantitatiewe navorsing die beskouing dat kwalitatiewe navorsing eintlik 'n minderwaardige metodologie is. Statistiese analise was beskou as die ware navorsing. Tot in 1980 was dit gevolglik redelik algemeen vir humanitêre en ander kwalitatiewe navorsers om na hulle eie navorsing te verwys as nie – wetenskaplike bydraes.

Daar het gaandeweg egter al hoe meer kritiek begin opbou teen suiwer kwantitatiewe navorsing. Die kritiek het gehandel daaroor dat die suiwer kwantitatiewe die navorsers die sosiale en kulturele konstruksie van die veranderlikes wat hulle wou laat korreleer, afgeskeep het (Silverman, 1993:20). Met hierdie klemverskuiwing wat begin plaasvind het, het die sosiale wetenskappe al meer begin fokus op ŉ interpretatiewe, kwalitatiewe benadering tot navorsing en teorie. In hierdie kwalitatiewe navorsing gaan dit om ŉ stel interpretatiewe aktiwiteite wat nie ŉ metodologiese praktyk bo ander verkies nie. Dit is moeilik om te definieer aangesien dit geen teorie, metode, praktyk of paradigma bevat wat by kwalitatiewe navorsing tuishoort nie. Daar is dus nie eintlik ŉ vasgestelde benadering tussen die kwalitatiewe die navorsers nie (Silverman, 1993:23). Die skuif van kwantitatiewe navorsing na kwalitatiewe navorsing word deur talle kontraste gekenmerk: van deduktief na induktief; van ŉ kontekslose na kontekstuele analise; van feite na emosies; van betroubaarheid na egtheid; van ŉ rasionele na ŉ ervaringsbenadering; van die verklaring van verskynsels na ŉ verstaan van optredes, gebeure en emosies; van objektiewe – na ŉ subjektiewe benadering. Kwalitatiewe navorsing werk met woorde, nie syfers nie. Dit wil die betekenis en emosies agter die woorde probeer identifiseer en evalueer (Janse van Rensburg, 2007:7).

4.7 ONDERSKEIDENDE KENMERKE VAN KWALITATIEWE NAVORSING

Kwalitatiewe navorsing word gewoonlik in ŉ natuurlike omgewing onderneem. Een van die uitgangspunte van kwalitatiewe navorsing is dat die konteks belangrik is (Newman, 1997:331). Kwalitatief dui op die kwaliteit, die waarde, of die gehalte van ŉ saak. Kwalitatief vra na die soort en die eienskap van ŉ saak (Lemmer, 1991:17).

- Gevallestudie is in die verlede afgewys omdat die navorsers oningelig was oor die waarde daarvan. ŉ Gevallestudie is baie bruikbaar om die inligting van ŉ enkele persoon in te samel, om die verklarings daaroor in diepte te bestudeer en hulpverleningsbesluite oor die spesifieke individu te maak (Strydom, 1999:159-169).

- Die navorser se integriteit is baie belangrik. Die lesers van kwalitatiewe ondersoeke plaas hul vertroue in die navorser se integriteit en interpretasie van data (Neuman, 1997:332). Kwalitatiewe die navorsers gebruik hul persoonlike insig en perspektief as mens tot voordeel van die navorsing. Die kwalitatiewe navorsing is meestal beskrywend en verkennend van aard. Die geskrewe woord is veral belangrik (Pieterse, 1993:185).

- Die navorsers moet baie aandag skenk aan die verloop van gebeure, veral dit wat eerste gebeur en dan wat daarop volg. Die ontvouing van 'n spesifieke gebeurtenis kan dus deurgaans gevolg word tot voltooiing (Neuman, 1997:335).

- Verklarende kwalitatiewe ondersoeke is gerig op die daarstel van empiriese veralgemenings en die sogenaamde "grounded theory". Dit beteken dat die teorie opgebou word uit empiriese veralgemenings terwyl dit gegrond is op waarnemings (Pieterse, 1993:185; Dreyer, 1991:246; Wester, 1995:46)..

- Die navorser stel belang in die betekenis wat persone aan gebeure en verskynsels heg. Die perspektief van die deelnemers aan die navorsingsproses moet dus akkuraat waargeneem en weergegee word (Wester, 1995:46).

- 'n Kwalitatiewe onderhoud is 'n interaksie tussen die onderhoudvoerder en deelnemer op so 'n wyse dat die onderhoudvoerder 'n definitiewe plan het, maar nie 'n spesifieke stel vrae wat in 'n spesifieke volgorde gevra word nie (Babbie & Mouton, 2006:289). Dit is eerder 'n gesprek waarin 'n gevoel van die rigting van die gesprek deur die insette van die deelnemer bepaal word. Die deelnemers word verseker van die konfidensialiteit van die gesprek en dat hulle met vrymoedigheid kan vertel van hul belewenisse. Die fisiese onderhoud word dan in privaatheid met deelnemers gevoer. Tydens die onderhoud kan die navorser se eie interpretasies die deelnemers in 'n bepaalde denkrigting stuur en kan daar sodoende deur opmerkings die deelnemers woorde in die mond lê gelê word.

- Kwalitatiewe navorsing is 'n metode "om by inligting uit te kom wat die oorspronklike aard van mense se ervarings weergee." Die soeke na betroubaarheid in kwalitatiewe navorsing is 'n tipies modernistiese restant (Steyn & Lotter, 2006:106).

- Kwalitatiewe navorsing voorsien 'n breër weergawe van teorie as die eenvoudige verwantskappe tussen veranderlikes: 'n teorie moet die verwysing na prosesse waarmee die verwantskappe tussen die veranderlikes bepaal word, insluit.

- Die plooibaarheid van kwalitatiewe navorsing laat toe dat teoretiese ontwikkeling op 'n hoogs effektiewe en ekonomiese manier nagestreef word.

- Kwalitatiewe die navorsers sien hul teoretisering nie buite die konteks van ander sosiale wetenskaplikes nie (Silverman, 1993:27).

4.7.1 Onderskeid tussen die kwantitatiewe en kwalitatiewe benadering

Kwantitatiewe navorsing	**Kwalitatiewe navorsing**
Toets die navorser se aanvanklike hipotese.	Ontdek en neem betekenis waar wanneer die navorser met die data besig is.
Begrippe is in die vorm van afsonderlike veranderlikes	Begrippe is in die vorm van temas, motiewe en veralgemenings.
Metings is sistematies daargestel en gestandaardiseer alvorens data versamel is.	Metings word op 'n *ad hoc* manier gevorm en is dikwels spesifiek eie aan die navorser of aan die omstandighede.
Data is in die vorm van getalle en eksakte metings.	Data is in die vorm van woorde van dokumente, waarnemings en transkripsies.
Die teorie is grotendeels toevallig en deduktief (herleiding van die algemene feite na die besondere)	Die teorie kan toevallig of nie-toevallig wees en is dikwels induktief (herleiding van die besondere feite na die algemene)
Die navorsing prosedures is standaard en herhaling word veronderstel.	Die navorsing prosedures is baie spesifiek en herhaling kom selde voor.
Die analise gebruik statistieke, tabelle of grafieke en beoordeel die inhoud daarvan in die lig van die hipotese.	Die analise neem temas of veralgemenings van die navorsing en struktureer die data om 'n duidelike en konsekwente beeld te verkry
Metings is sistematies daargestel en gestandaardiseer alvorens data ver-samel is.	Metings word op 'n ad hoc manier gevorm en is dikwels spesifiek eie aan die navorser of aan die omstandighede.

(De Jager, 2008:173-174).

Neuman (2006:13) het ook in tabelvorm soos volg tussen die kwantitatiewe styl en die kwalitatiewe styl van navorsing onderskei:

Kwantitatiewe styl	**Kwalitatiewe styl**
Meet objektiewe feite	Konstrueer kulturele betekenis
Fokus op veranderlikes	Fokus op interaktiewe gebeure
Betroubaarheid is die sleutelfaktor	Getrouheid is die sleutelfaktor
Waarde-vry	Waarde is teenwoordig en eksplisiet
Onafhanklik van die konteks	Situasiegebonde
Baie gevallestudies	Min gevallestudies
Statistiese analise	Tematiese analise
Die navorser staan los van die situasie	Die navorser is in-diepte betrokke

Neuman (2006:14-15) onderskei ook tussen die stappe van kwalitatiewe en kwantitatiewe navorsingsmetodes.

<u>Kwantitatiewe metode</u>: Kies ŉ onderwerp, fokus op ŉ sentrale vraag, kies die navorsingsmetode, versamel data, analiseer die data, interpreteer die data en gee ŉ beskrywing van die bevindings.

<u>Kwalitatiewe metode</u>: Die navorser se posisie in die samelewing kry erkenning en ook ŉ erkenning van die sosiale self. ŉ Eie perspektief word ontwikkel asook die navorsingsmetode word gekies, data word versamel , geanaliseer, geïnterpreteer en ŉ beskrywing van bevindings word gegee.

Die verskille tussen kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsing word soos volg beskryf en getabuleer: Dit word aanvaar dat ŉ kwantitatiewe die navorser kan konseptualiseer en dat objektiewe presiese meetinstrumente met syfers ontwikkel kan word wat belangrike inligting kan weergee. Die kwalitatiewe die navorser fokus egter op subjektiewe bedoelings, definisies, metafore, simbole en beskrywing van sekere gevalle. Die navorsing wil sekere aspekte raaksien wat moeilik is om in syfers uitgedruk te word (Neuman, 2006:157).

Volgens Mouton en Marais (1992: 161-167) is daar verskille in die tipe gebruik van konsepte, aanwending van hipoteses en die wyse waarop waarneming geskied:

- *Konsepte* is taalsimbole wat betekenis aandui. In kwalitatiewe navorsing kan konsepte op verskeie wyses geïnterpreteer word en is die konsepte betekenisryk. In die kwantitatiewe navorsing het 'n konsep 'n baie bepaalde betekenis. In kwantitatiewe navorsing word daar ook gespesifiseer hoe die konsep gemeet kan word.

- *'n Hipotese* kan as 'n voorlopige gevolgtrekking beskou word wat op waargenome feite berus en waarvan die geldigheid nog bewys moet word. Die doel van 'n hipotese is om rigting aan die ondersoek te gee en die navorser se aandag op die probleem wat ondersoek moet word, te fokus. Die rol van die hipotese in wetenskaplike navorsing, is om verklarings te verskaf vir sekere feite en om 'n leidraad te bied vir die navorsing van ander verskynsels. Hipoteses neem gewoonlik die vorm van teoretiese proposisies aan wat, na die bewys daarvan, hul plek inneem as wetenskaplike wette of beginsels. 'n Hipotese moet deeglik verband hou met reeds bestaande kennis wat deur navorsing bewys is. Voordat 'n hipotese geformuleer kan word, moet die ondersoeker eers 'n deeglike studie maak van die betrokke terrein sodat die hipotese deeglik verband hou met die aanvaarde teorie. 'n Hipotese is dus 'n leidraad vir die insameling van gegewens en die ontdekking daarvan (vgl. ook Strydom, 1999:40-41).

- *Waarneming* is hoofsaaklik 'n kwalitatiewe navorsing prosedure wat die natuurlike, alledaagse opset van die gemeenskap bestudeer. Dit word gekenmerk deur 'n openheid aan die kant van die navorser. Die navorser is betrokke in en by die waarnemings proses sodat die verskynsel van binne uit verstaan word. Die navorser moet noukeurig oor die rol besluit wat ingeneem moet word en dit kan wissel van algehele waarnemer tot algehele deelnemer (Strydom, 1999:175).

Die verskille in wyses waarop die kwalitatiewe en kwantitatiewe die navorsers hulle inligting versamel, word soos volg saamgevat deur De Jager (2008:161):

- Kwantitatiewe navorsing word gekenmerk deur die feit dat dit 'n stelsel op die verskynsel afdwing, byvoorbeeld die daarstel van kategorieë vir inhoudsanalise, 'n gestruktureerde skedule vir 'n onderhoud of respons kategorieë in 'n vraelys of toets.

Die kwalitatiewe die navorser se uitgangspunt is dat die verskynsel self aan die woord moet kom, dit wil sê die verskynsel moet soos dit is, homself manifesteer en die navorser sal dit registreer.

- Die kwalitatiewe die navorser is meer betrokke by die verskynsel terwyl die kwantitatiewe die navorser meer van ŉ afstand af kyk na die verskynsel. Die kwantitatiewe die navorser maak gebruik van gestruktureerde, objektiewe, gestandaardiseerde waarnemings tegnieke, teenoor die deelnemende waarneming van die kwalitatiewe navorsing.

- Die kwalitatiewe die navorser gebruik logika in die praktyk wat dit makliker maak om die gevoelstoestand van mense in sekere situasies te bepaal (Lindeque, 2006:197).

- Die kwalitatiewe die navorser benadruk die belangrikheid van die sosiale konteks om die sosiale wêreld te verstaan. Die betekenis van enige gebeure hang in ŉ groot mate af van die konteks waarin dit plaasvind (Steyn en Lotter, 2006:106).

- Tydens navorsing word daar verder ook gefokus op die emosionele sy en die egtheid van die deelnemers. Dit is hoofsaaklik ŉ subjektiewe benadering wat gerig is op die waarneming en verstaan van die deelnemers se ervarings , optredes, gebeure en emosies.

Daar bestaan nog altyd spanning tussen die kwantitatiewe en kwalitatiewe benaderings. Mark (1996:211) verhelder die kwessie met die volgende woorde:

> *“In reality, we should be aware that both quantivistic researchers favor paradigms. It is true, however that positivistic researchers favor quantitative results, whereas qualitative researchers favor qualitative or narrative results.”*

Die jongste neiging is om, waar moontlik, beide die kwantitatiewe en die kwalitatiewe fasette van dieselfde onderwerp te bestudeer. Dieselfde meet-instrumente kan sodanig ontwerp word dat dit beide oop en geslote vrae bevat ten einde beide fasette te kan bestudeer (Strydom, 1999:75).

4.8 GEVALLESTUDIES

4.8.1 ’n Omskrywing

Strydom (1999:160) omskryf die term *gevallestudie* as ’n intensiewe, in-diepte ondersoek van ’n enkele geval/gevalle. Die geval kan ook ’n gesin, groep of gemeenskap wees. Daar word gepoog om ’n teenswoordige verskynsel te bestudeer ten einde die oorsaaklike faktore vas te stel en is uitstekend geskik om nuwe hipoteses vir verdere ondersoek daar te stel.

4.8.2 Die doel van gevallestudie

Gevallestudie is ’n besondere wyse om inligting oor ’n persoon en sy omstandighede te organiseer en aan te bied, ten einde lig te werp op ’n besondere kliniese entiteit en ’n probleem te verhelder of op te klaar (Strydom,1999:161). Gevallestudie is geskik om probleme in diepte te bestudeer en situasies in konteks te sien – dit vorm dus die vertrekpunt van die ondersoek (Strydom, 1999: 160; Babbie & Mouton, 2001:281). Daar kan sodoende insig verkry word in die lewe van ’n bepaalde persoon en met betrekking tot die tema van hierdie studie, kan die invloed wat onverwerkte emosionele verwonding op ’n persoon se lewe uitoefen, uiteindelik gerekonstrueer word. Daar kan ook bepaal word wat die rol van vrees by die swaarmoedige adolessent is (Strydom, 1999:161; Babbie & Mouton, 2001:281).

4.8.3 Die kenmerke van gevallestudie

Volgens Strydom (1999:162-163; Ary *et al*., 2002:440; Babbie & Mouton, 2001:281) word die belangrikste kenmerke van gevallestudie soos volg uitgelig:

- Gevallestudie kan uit meer as een geval bestaan.
- Gevallestudie kan kwantitatiewe en/of kwalitatiewe gegewens hanteer.
- Gevallestudie kan van ’n wye verskeidenheid prosedures gebruik maak.
- Gevallestudie het ook ’n bepaalde plek in evaluerings navorsing.
- Data-insameling in gevallestudie is nie altyd geroetineerd en hoogs gestruktureerd nie en vereis heelwat diskresie van die navorser.

- In gevallestudie behoort daar ʼn voortdurende interaksie tussen die teoretiese aspekte en die empiriese gegewens te wees.

- Heelwat potensiële vooroordele kan teenwoordig wees en daarom vereis gevallestudie juis die insig van senior die navorsers.

- In gevallestudie is daar reëls en prosedures wat noukeurig gevolg moet word. Hierdie prosedures behoort die volgende sake te dek: ʼn oorsig en inleiding tot die projek wat ook die doelstellings en relevante literatuur insluit, spesifieke navorsingsvrae en ʼn skematiese beplanning van hoedanig die gegewens weergegee sal word in die finale verslag.

- Die uitdaging met enige gevallestudie is om ʼn voorbeeld daar te stel vir benutting deur verdere die navorsers.

- Die gevallestudie moet besonders of ongewoon wees en van algemene publieke of nasionale belang.

- Die gevallestudie moet volledig en omvattend wees in die sin dat die grense van die ondersoek deeglik omlyn is, die gevallestudie moet op ʼn deeglike wyse bewys dat die ondersoeker noukeurig was in die insameling van gegewens en moet kunsmatigheid tot die absolute minimum beperk.

- Gevallestudie moet alternatiewe perspektiewe daarstel. Die navorser moet nie net op sy eie perspektiewe fokus nie, maar die ander moontlikhede ook vermeld.

- Gevallestudie moet voldoende bewys lewer van die bevindinge en bewyse moet neutraal aangebied word, beide ter ondersteuning van die bestaande data.

- Die gevallestudie moet vloeiend verloop, wat beteken dat die verslag ʼn duidelike skryfstyl en logiese verloop moet hê.

- Gevallestudie is uitstekend om hipoteses, konsepte en veranderlikes te genereer, wat dan in verdere navorsing getoets kan word.

4.8.4 Data-insameling metodes in gevallestudie

Gevalle studie kan nie noodwendig aan een metode van data-insameling gekoppel word nie, en gevolglik kan ŉ verskeidenheid metodes benut word. Tydens kwalitatiewe studie in gevallestudie kan data op minstens vier maniere ingesamel word naamlik:

- Deelnemende waarneming (Strydom, 1999:173-178).
- Onderhoudvoering (Greef, 2005: 286-313).
- Dokumente studie (Strydom, 1999:168-169).
- Sekondêre analise (Strydom, 1999:197-205).

Die ondersoek van hierdie gevallestudie is gedoen aan die hand van ŉ kwalitatiewe ondersoek met swaarmoedige adolessente wat worstel met vrees. Die data is deur middel van ŉ vraelys ingesamel wat tydens groep onderhoudsessies ingevul is. De Vos *et al.* (2011:276) beskryf deelnemende waarneming as ŉ kwalitatiewe navorsingsprosedure wat die natuurlike, alledaagse opset van die gemeenskap of situasie bestudeer. Deelnemende waarneming as navorsing prosedure kan vir omtrent elke aspek van die menslike bestaan aangewend word (Strydom, 1999:177). Deur middel van hierdie prosedure is dit moontlik om te beskryf wat in ŉ gegewe situasie plaasvind, wie betrokke is, wanneer en waar dinge gebeur, hoe dit gebeur en waarom dit gebeur. Sekere menslike prosesse, verhoudings tussen mense en gebeure kan deur deelnemende waarneming bestudeer word (Strydom, 1999:177). Volgens Neuman (2006:222) is die doel van die groepdeelname daarop gerig om inligting te bekom wat kan verduidelik en verhelder. Daar is verskeie metodes om deelnemers te identifiseer en in hierdie studie word eerstens gebruik gemaak van die deelnemende aksie-navorsing (vgl. Miles & Huberman, 1994:1; Howitt, 2010:57-88; Wilkinson & Birmingham, 2003:59).

4.9 DEELNEMENDE – AKSIE NAVORSING

Deelnemende aksie- navorsing word deur De Vos *et al.* (2011:408) as volg omskryf:

> *"... [A] research process where people involved in the situation that is being studied are enabled (in partnership with researchers and other role-players) to become actively involved in collective efforts to address and solve their social problems. This is done in such a way that their existing knowledge and*

cognitive, social and behavioral skills are increased, resources are optimally used, social and economic rights are achieved, their quality of life and social functioning are improved and self-reliance is created."

In deelnemende aksie-navorsing gaan dit dus oor sekere sleutelterme soos gemeenskap, bemagtiging, gemeenskapsdeelname, maatskaplike netwerke, ondersteuning en mobilisering. Proefpersone neem dus aktief deel aan die proses om hul eie probleme op te los en benut sodoende hul hulpbronne optimaal. Op dié wyse word die gemeenskap se lewenskwaliteit en maatskaplike funksionering van die proefpersone verhoog (Strydom, 1999:82).

4.9.1 Enkele definisies van deelnemende aksie-navorsing

- O'Brien (soos aangehaal deur Janse van Rensburg, 2007:11) beskryf aksie navorsing as "learning by doing." Hy verduidelik: "A group of people identify a problem, do something to resolve it, see how successful their efforts were, and if not satisfied, try again."

- Aksie navorsing het per definisie ŉ dubbele doel: om in die aksie mense met ŉ onmiddellike probleem te help en om in die proses die sosiale wetenskappe met inligting oor die prosesse te bedien.

- Sommige die navorsers hanteer deelnemende aksie navorsing as ŉ variante term vir kwalitatiewe navorsing (Janse van Rensburg, 2007:11).

- Kwalitatiewe navorsing wil slegs onderliggende motiewe, ervarings en dryfvere blootlê, maar deelnemende aksie navorsing wil dan verder gaan deur die persoon of groep met ŉ terapeutiese interjektiewe proses tot regstelling van perspektiewe, verbreding van insigte en tot verandering van die persoon te lei. Daar is dus ŉ bevelende, en voorbeeldige karakter aan deelnemende aksie navorsing wat nie by kwalitatiewe navorsing aanwesig is nie.

Epistemologiese posisionering is by aksienavorsing van die uiterste belang ten einde te verseker dat die navorsing epistemologies konsekwent is (Heitink, 1993:125-129).

4.10 ONDERHOUDVOERING

Die volgende onderhoudvoering beginsels van Denzin en Lincoln (2005:702) is tydens die betrokke navorsingsproses gebruik om te help verseker dat die onderhoude so invloedvry as moontlik verloop het:

- Skriftelike toestemming vir die onderhoud word vooraf van die deelnemers verkry.
- Die navorser poog om nie betrokke te raak in ŉ lang, omslagtige verduideliking van waaroor die studie handel nie.
- Deur vriendelike, bedagsame en empatiese optrede word rapport verkry en behou. Luistervaardighede is belangrik.
- Wanneer die deelnemer antwoord, waak die navorser daarteen om voorstelle of oplossings aan die hand te doen.
- Die navorser waak daarteen om ŉ verduideliking of interpretasie van ŉ vraag aan die deelnemer te gee.
- Die navorser moet nie deur enige nie-verbale gedragsverandering te kenne gee dat daar saamgestem of verskil word van die deelnemer se antwoord nie.

Onderhoudvoering is die mees dominante wyse van data-insameling (Greeff, 2005:287; Strydom, 1999:167). Greeff (2005:288) bespreek ŉ wye spektrum van tegnieke waarvan die volgende die mees prominente blyk te wees:

- Deelnemers moet 90% van die praatwerk doen om hul storie te vertel. Die navorser moet waak daarteen om die deelnemer te veel te onderbreek.
- Duidelike oop vrae moet gevra word en leidende vrae moet vermy word.
- Die onderhoud moet begin word met algemene vrae, daarna meer direkte vrae - sodoende word die onderhoud se fokus vernou.
- Die navorser moet nie bekommerd wees as sekere vrae miskien lomp voorkom nie, daar dit deelnemers soms help om op hul gemak te wees.

- Die navorser kan sleutelvrae herhaal gedurende die onderhoud en kan ook met toestemming van die deelnemers van CD en/of DVD opnames gebruik maak.

Onderhoudvoering kan plaasvind deur een-tot-een onderhoude, asook groep-sessies (Greeff, 2005:292). Die een-tot-een onderhoudvoering word onderverdeel in ongestruktureerde en semi-gestruktureerde onderhoude (Silverman, 2001:92). Ongestruktureerde onderhoudvoering vind plaas met die doel om die deelnemers se ervaringe te probeer verstaan asook hul reaksies waar te neem. Die klem val op opinies, persepsies, feite, veronderstellings en reaksies. Die navorser moet hierdie reaksies van die deelnemer verstaan. Die navorser neem aktief deel aan die proses, want daar word gepoog om die deelnemer te probeer verstaan. Die uitdaging lê daarin om ŉ balans te handhaaf tussen die buigsaamheid en koersvastheid tydens die versameling van die data (Greeff, 2005:293-295; Babbie & Mouton, 2001:266).

- Die semigestruktueerde onderhoud is meer of min dieselfde as die ongestruktureerde onderhoud, alhoewel meer buigsaam. Dit word gebruik wanneer die navorser ŉ besondere belangstelling het in ŉ bepaalde tema of waar die tema persoonlik van aard is. ŉ Vooraf opgestelde vraelys word as riglyn gebruik. Die tydsduur van hierdie tipe onderhoud is langer as die ongestruktureerde onderhoud en neem ook toe in intensiteit. Deelnemers moet op hul gemak gestel word en daar moet ŉ vertrouensband wees tussen die navorser en deelnemers. Tydens die onderhoud word die deelnemers begelei deur die navorser terwyl daar saam deur die vraelys gewerk word. Hierdie dien slegs as ŉ breë riglyn aangesien die onderhoud self meer buigsaam en persoonlik kan wees (Greeff, 2005:296-298).

- ŉ Aantal deelnemers word deur die navorser geïdentifiseer om aan die groepsessie deel te neem op grond van hul ooreenstemmende belangstellings asook ander ooreenstemmende faktore. Deelnemers word aangemoedig om persepsies, idees, wense en nog meer te deel betreffende die tersaaklike tema. Die groepbespreking word deur die navorser gefasiliteer. Die groepsessie is ŉ deeglike vooraf beplande bespreking van ŉ bepaalde tema waar die deelnemers op ŉ nie-bedreigende manier toegelaat word om hul standpunte te lig (Greeff, 2005:313).

- Wat die huidige studie betref, het die navorser besluit om data in te samel deur middel van semi gestruktureerde onderhoudvoering wat die vorm van berading-sessies aangeneem het. Daar is op hierdie benadering besluit daar dit meer

buigsaam is en dit ook meer reg laat geskied aan die meer persoonlike ingesteldheid van die onderskeie deelnemers. Die sessies het plaasgevind aan die hand van ŉ vooraf opgestelde vraelys. Volgens Babbie (1998:254) moet die navorser met die opstel van sodanige vraelys die noodsaaklikste aspekte vooraf probeer opsom en saamvat wat in die onderhoud gedek moet word.

4.10.1 Samestelling van die vraelys

Met betrekking tot die formulering van die onderskeie vrae in die vraelys kan antwoorde op die volgende twee vrae rigtinggewend wees:

- Wat is die mees logiese benadering tot die situasie?
- Wat is die mees sensitiewe area wat gedek moet word?

Die navorser sal in hierdie geval volgens ŉ sekere formaat en proses te werk moet gaan. Vrae moet gerangskik word van algemeen tot meer kompleks en die vraelys moet so kort as moontlik gehou word. Neutrale oop vrae moet gebruik word, en geen veroordeelde vrae mag gebruik word om enige skuldgevoel of veroordeling by deelnemer te laat ontstaan nie.

Babbie (1998:153-157) en Greeff (2005-293) onderskei tussen drie tipes vrae naamlik:

- Eerstens is daar algemene vrae by die begin van die onderhoud.
- Die navorser kan meer spesifieke vrae gebruik wanneer dit blyk dat daar diepte in die onderhoud ontbreek.
- Om meer insig in ŉ situasie te kan verkry, moet die navorser gebruik maak van opvolgvrae.

Die vraelyste wat in hierdie opsig gebruik is, is aangeheg in die vorm van ŉ Bylaag (**C – Aktiwiteit 1**). In ooreenstemming met die riglyne hier bo is die vraelys georden vanaf nie-spesifieke vrae tot meer spesifieke vrae sodat die onderhoud in intensiteit kan toeneem.

4.10.1.1 Data-analise

Dit is baie belangrik dat die navorser deurentyd die data sal toets aan die deelnemers. Volgens De Vos (2011:333) is daar verskeie redenasie strategieë wat benodig word wanneer data-analise gedoen word, naamlik analisering, intuïsie, sintese en induktiewe redenering. Die doel van kwalitatiewe navorsing is om die beskikbare data te transformeer in bevindinge (De Vos, 2011:333). Die data-analise is ŉ proses om orde te skep vanuit al die ingesamelde data om sodoende waarde aan die studie te gee (Miles & Huberman, 1994:1; Wilkinson & Birmingham, 2003:59).

4.11 INLIGTING EN RESULTATE VAN DIE EMPIRIESE ONDERSOEK TEN OPSIGTE VAN DIE ROL VAN VREES BY DIE SWAARMOEDIGE ADOLESSENT

4.11.1 Doelwit

Die doelwit met die empiriese ondersoek is daarop gefokus om enige vernuwende insigte betreffende *die rol van vrees by die swaarmoedige adolessent* te identifiseer. Sodanige insigte kan gedurende die ondersoek eerstens bydra tot die beantwoording van die navorsingsvraag ten opsigte *van vrees by die swaarmoedige adolessent.* Tweedens kan dit bydra tot die formulering van pastorale riglyne ten einde die emosioneel en geestelike verwonde adolessent pastoraal te kan begelei tot heelheid en vernuwing in Christus Jesus.

4.11.1.1 Keuse van deelnemers

Die navorser het op vier deelnemers besluit wat op ŉ semi-gestruktureerde wyse met behulp van beradingsessies asook onderhoude oor ŉ tydperk pastoraal begelei is.

4.11.1.2 Etiese riglyne wat gevolg is

Die deelneming is vertroulik hanteer en het geskied met die instemming van al die betrokke deelnemers. Tydens die invul van die vraelyste is die anonimiteit van die deelnemers sterk beklemtoon. Wat identiteit betref, word daar gebruik gemaak van skuilname.

4.11.1.3 Plek waar die kwalitatiewe navorsing uitgevoer is

Die semi-gestruktureerde beradingsessies het by die navorser se spreekkamer plaasgevind.

4.11.1.4 Die dokumentering van die prosesse

Die navorser beskik oor ŉ persoonlike lêer vir elke deelnemer waarin daar aan die einde van elke beradingsessie aantekeninge gemaak is.

4.11.2 Deelnemers

Deelnemer een: Seun – 13 jaar – graad agt

Deelnemer twee: Dogter – 15 jaar – graad nege

Deelnemer drie: Dogter – 15 jaar – graad nege

Deelnemer vier: Seun – 16 jaar – graad tien

Wat betref die keuse van hierdie vier medewerkers was dit eerstens belangrik dat hulle adolessente moet wees. Tweedens is gepoog om ŉ gelyke getal seuns en meisies te betrek by die groep.

4.11.3 Onderhoude

4.11.3.1 Deelnemer een

- **Agtergrondgeskiedenis**

Bertie het op die ouderdom van dertien jaar die jeugaktiwiteite by die kerksaal bygewoon. Hy was baie afsydig en swaarmoedig, het met niemand gekommunikeer nie en later het ook geblyk dat hy met allerlei vrese geworstel het.

Wat baie opvallend was vir die navorser, is die feit dat die jong seun baie aandagtig geluister het na ŉ praatjie oor die gesin. Na die praatjie het die navorser ŉ vraelys aan elkeen oorhandig. Nadat almal alreeds vertrek het, het Bertie nog steeds by sy tafel gesit en voor hom uit gestaar. Die navorser het nader beweeg en gevra of hy nie wil huis toe gaan nie. Sy het opgemerk dat geen vrae beantwoord is nie. Hierop het Bertie

hortend die volgende woorde uitgeroep, "*Daar is geen gesinstafel nie… daar is geen pa nie."* Hierna het hy bitterlik begin huil. 'n Diepe bewussyn van reg en verkeerd was alreeds stewig gevestig by hierdie seun deur na sy ouers as rolmodelle te kyk. Die rol wat die pa-figuur in hierdie huis vervul het, was veral deurslaggewend. Dit was verder vir die navorser baie duidelik dat daar geen ouerlike betrokkenheid in hierdie seun se lewe was nie.

Die navorser het 'n praatjie oor die betrokkenheid van albei ouers by die gesinstafel aangebied om vas te stel watter strategie die mees effektiefste sou wees ten einde verdere skadelike gevolge te voorkom. Navorsing het bevind dat die teenwoordigheid van ouers op vier sleuteltye per dag baie voordelig is. Die tye is vroeg in die oggend, na skool, met aandete en met slaaptyd. Met die gereelde kontak, gekombineer met ander aktiwiteite waaraan beide ouers en kinders meedoen, word positiewe resultate bereik (Dobson, 2002:112).

'n Evaluering van Bertie het getoon dat hy 'n minderwaardigheid probleem het as gevolg van 'n negatiewe selfbeeld. Omdat hy gevoel het dat niemand vir hom omgee nie het hy ook gevoelens van waardeloosheid, nutteloosheid en neerslagtigheid ervaar. Vir drie sessies agtermekaar het die adolessent geen belangstelling in enige aktiwiteite getoon nie, alhoewel hy dit fisies bygewoon het. Op hierdie stadium het die navorser besluit om vir Bertie na 'n restaurant te neem in 'n poging om werklik sy vertroue te probeer wen. Daar is aanvanklik in die algemeen gesels oor sy skoolwerk en sy deelname in die *revue* by die skool. Die navorser het toe in 'n stadium haar hand uitgesteek, Bertie se hand in hare geneem en vir hom gesê: *"Bertie, ek is lief vir jou - ek wil jou graag help*." Die navorser het oombliklik besef dat die aanraking 'n positiewe uitwerking op die seun gehad het. Dit het skielik gelyk of iets vir hom 'n werklikheid geword het. Na hierdie geleentheid is daar toe 'n verdere afspraak met hom gemaak asook met sy ouers. Bertie se pa was egter nie beskikbaar vir die afspraak nie aangesien hy gewerk het – dit het ook geblyk dat indien hy nie gewerk het nie dan het hy gewoonlik gedrink. Bertie het gevolglik bitter min tyd van sy pa ontvang – sy ma was ook te betrokke by die pa se probleme om behoorlike aandag aan Bertie te gee.

Dit is belangrik vir adolessente om te weet dat hulle aanvaarbaar is. Die fisiese verandering van hulle liggame het ook 'n beduidende uitwerking op hul algemene gedrag. Omdat die jongmens geen lewenservaring het nie en van nature egosentries ingestel is, kan die vermoede baie maklik posvat dat daar met hulle fout is, anders sou

hul ouers graag by hulle wou wees. Die gevolg van dit alles kan dan baie maklik omsit in gevoelens van waardeloosheid asook allerlei ongegronde vrese. (De Klerk, 2010:66)

Pastorale begeleiding

Die pastorale hulpverlening het oor agt sessies plaasgevind. Bertie is eerstens toegelaat om emosioneel te ontlaai. Die navorser het aan hom gevra om ŉ lys te maak in kronologiese volgorde van elke insident wat vrees en neerslagtigheid by hom tot gevolg gehad het sedert hy ŉ klein seuntjie was – die navorser het ook aan hom voorbeelde genoem van wat in hierdie opsig belangrik kan wees. Daar is toe begin om saam met hom deur hierdie lys te werk terwyl daar veral ook sterk gefokus is op die emosies van vrees en neerslagtigheid (tesame met aanverwante emosies gekoppel hieraan) wat hy as kind en later as adolessent by elk van die betrokke insidente beleef het. Met elke sessie wat gevolg het, het die navorser meer duidelikheid verkry oor veral die aggressie wat somtyds na vore gekom het en wat in sommige situasies gekoppel was aan die oorspronklike vrees. As gevolg van intense pyn wat hy in sy ouerhuis beleef het tesame met emosionele aftakeling asook die afwesigheid van ouerlike betrokkenheid het Bertie uiteindelik sy minderwaardigheid en vrees gekanaliseer na boelie aktiwiteite – op hierdie wyse het hy dus verhoed dat die kollig op sy eie pyn of vrees val en dit eerder gefokus op sy slagoffers.

Die navorser het dit gevolglik noodsaaklik geag dat al drie, pa, ma en seun, byeen moet kom in ŉ poging om die negatiewe situasie te probeer omkeer wat besig was om die huisgesin te vernietig. Indien hierdie tiener verder sou moes opgroei met die siening dat niemand hom liefhet nie en dat hy niemand kan vertrou nie, dan sou sy lewe al meer gevestig geraak het op ŉ verdraaide siening van die werklikheid (vgl. hfst. 1, par.1.2.1).

Die invloed van die ouerhuis is sterker as enige ander invloed. Geen tiener kan egter op sy/haar beste voel of presteer tensy dat hulle volle aanvaarding van hul ouers ervaar nie (Hart, 1992:179)

Vir die navorser was dit uiters belangrik dat daar in die benadering tot Bertie en sy verhouding met sy ouers eers gefokus moet word op die herstel van die kommunikasie proses en dan ook die emosionele band tussen hulle. In die daaropvolgende gesprekke is onder andere gebruik gemaak van die voorstelling van die ‘leë emosionele tenks’ wat gewoonlik in die Meier Klinieke in die VSA gebruik word (Hemfelt *et al.,* 2003:34)(vgl.

Bylaag A). Daar is 'n innerlike emosionele vakuum by elke persoon – in hierdie opsig word die pasgebore baba voorgestel met 'n 'liefdestenk' in sy/haar binneste. As daar 'n meter sou wees, sou dit aantoon dat pas na geboorte die tenk nog redelik leeg is. Met verloop van tyd word hierdie tenk gevul vanuit die 'tenks' van die biologiese ouers. Binne 'n normale funksionele gesin word liefde en aanvaarding op hierdie wyse oorgedra. Wanneer een ouer ontbreek as gevolg van onbetrokkenheid of egskeiding of die dood, dan is die beskikbare voorraad waaruit 'getap' kan word slegs die helfte of minder. Sou beide ouers egter ten volle betrokke wees en hulle tegelykertyd in 'n geestelik intieme verhouding met God staan, dan word beide se tenks enersyds van bo gevul en andersyds horisontaal van mekaar – hulle het sodoende dan weer genoeg geestelike en emosionele 'voorraad' ten einde in staat te wees om die emosionele tenk van hul kind/ers te vul. In Bertie se geval het die stroom van liefde en versorging en erkenning en waardering heeltemal opgehou vloei. Vanuit 'n beradingsoogpunt moes daar dus eerstens gefokus word op pogings om hierdie emosionele 'stroom' weer geaktiveer te kry.

'n Belangrike stap met betrekking tot hierdie 'aktiveringsproses' was die moment in die restaurant toe die navorser Bertie se hand geneem het en saam gebid het dat God alle oogklappe van die adolessent moet verwyder sodat hy realisties na homself kon kyk. Deur vervolgens bloot net sy verhaal te kon vertel, is daar deur die muur van ontkenning en skaamte gevoelens gebreek. Die vertel van sy storie het in Bertie se geval 'n kragtige genesings instrument geword wat in 'n groot mate bygedra het tot uiteindelike heling – heelwat van sy ongegronde vrese en swaarmoedigheid het reeds van hierdie moment af gaandeweg op die agtergrond begin beweeg. Nadat Bertie genoeg moed bymekaar geskraap het, het hy sy verhaal aan die navorser vertel. Omdat hy in 'n disfunksionele huis grootgeword het, het hy nooit die moed gehad om oor die detail van sy pyn te praat nie as gevolg van skaamte. Vir baie jare was Bertie die slagoffer van verwerping en verwonding sonder dat daar 'n woord gespreek of vinger gelig is ten einde iets daaraan te doen. Gedurende hierdie tydperk het hy betrokke geraak in verskillende negatiewe aktiwiteite om aandag te trek en dit het weer negatiewe resultate tot gevolg gehad. Sy teenwoordigheid/ afwesigheid het oor die algemeen geen verskil gemaak aan sy ouers nie. Die voortdurende afwesigheid van sy pa het baie woede in hom ontketen en hy het in opstand gekom daaroor. Die profiel van hierdie jongmens voordat daar met berading begin is, sou soos volg opgesom kan word:

- Die adolessent kom swaarmoedig voor – daar is tekens van allerlei ongegronde vrese.

- Daar is selfbeeldontwikkeling probleme – hy beskou homself as onwaardig - hy vind dit moeilik om die lewe te geniet.

- Aggressiewe en hiperaktiewe gedrag kom soms voor - wanneer hy voel hy is in beheer van ŉ verhouding of van ŉ ander persoon (boelie) dan voel dit vir hom of hy beheer het oor sy deurmekaar lewe.

- Hy verkies betrokkenheid by ouer adolessente en wil deurgaans in beheer wees - sodra hy op een of ander wyse ingeperk word, tree hy op met woedebuie en trane.

- Hy projekteer sy pyn op ander deur byvoorbeeld boelie en afknouende aktiwiteite.

- Soms toon hy regressie – hy tree dan met tye op soos ŉ kind van agt jaar.

- Hy ondervind probleme om sy gevoelens (woede, aggressie, hartseer en frustrasie) toepaslik uit te druk.

- Gedragsprobleme ontstaan as gevolg van gevoelens van angs, vrees, woede en eensaamheid.

- Hy toon dikwels negatiewe gedrag en is soms baie huilerig.

Navorsing het die helende effek beklemtoon van emosies wat op papier verwoord is en daarna ook geverbaliseer is (Pennebaker, 2012).

In die begeleiding van Bertie is daar vervolgens gefokus op die volgende drie stappe:

- Hy moes eerstens erken dat hy worstel met simptome van verwerping (nadat dit aan hom verduidelik is) – dit is ŉ kritiese stap onderweg na heling aangesien dit die beradene help om deur jare van ontkenning te breek.

- Tweedens moes hy erken wie hy in Christus Jesus is. ŉ Aantal toepaslike Skrifgedeeltes en stellings is in hierdie verband met Bertie deurgewerk waarin die individu se besondere waarde vir God beklemtoon word (vgl. in hierdie verband **Bylae E en F**)

- Derdens moes Bertie homself verbind tot ŉ voortgaande helingsproses ten opsigte van die emosionele wonde en die kognitiewe leuens wat reeds jare gelede in sy menswees ingebed geraak het.

- **Gevolgtrekking**

As deel van die begeleidingsproses is daar veral ook gefokus op al die verliese wat Bertie gely het (vgl. veral in hierdie verband Norman Wright se bespreking van die belangrikheid van die hantering van verliese as deel van ŉ emosionele helingsproses – sien par. 3.8.2). Verliese wat besonder uitgestaan het, was die verlies (afwesigheid) van albei ouers asook die verliese aan verlore kinderjare. As deel van die begeleiding om die verliese te verwerk, is aan hom gevra hoe hy sy kinderjare graag sou wou gehad het. In hierdie opsig moes hy ook deur ŉ proses van vergifnis begelei word met betrekking tot elkeen wat verantwoordelik was vir sy verliese. Die navorser het aan hom verduidelik wat vergifnis is en wat dit nie is nie en in hierdie verband moes hy spesifieke keuses en besluite neem. Nadat Bertie behoorlik gerou het oor sy verlore kinderjare en die gesinsbande en kommunikasie kanale na verskeie sessies weer herstel is, kon Bertie uiteindelik sy ouers ten volle vergewe. Die navorser het ŉ kaartjie met ŉ Skrifgedeelte op aan Bertie oorhandig tydens die laaste sessie – Fil 4:6:

> *"Wees oor niks besorg nie, maar laat julle begeertes in alles deur gebed en smeking met danksegging bekend word by God."*

Die navorser en Bertie het daarna gekniel en sy het gebid om die seën van God oor hom en sy ouers.

- **Terugvoering**

Bertie het sy graad elf in 2011 voltooi en het uitstekende resultate behaal. Die terugvoering wat die navorser gekry het, was oorweldigend. Bertie se ouers het sy mooi vriendelike geaardheid ter harte geneem asook sy aanraking en warm drukkies saans. Een van die wonderlikste boodskappe wat Bertie gestuur het, is: " *Daar is ŉ gesinstafel*"

4.11.3.2 Deelnemer twee

Al hoe meer jongmense raak deesdae betrokke by selfmotivering (*cutting*) wat ŉ verslawende gedrag veral onder jong meisies geword het. Binne die gemeenskap waar

die navorser onder jongmense werk, het sy reeds ʼn groot aantal meisies teëgekom wat hulself gesny het. Die vraag waarmee talle ouers in hierdie verband worstel, is waarom?

Hierdie verskynsel kan beskryf word as ʼn poging om ʼn negatiewe emosionele toestand positief te verander deur psigologiese stres op die kort termyn te laat afplat. Hicks en Hinck (2008:409) beskryf die toestand van self-mutilering as volg:

> *"Self-mutilation is defined as the intentional act of tissue destruction with the purpose of shifting overwhelming emotional pain to a more acceptable physical pain."*

Die verskynsel van self-mutilering kan op verskillende wyses manifesteer - die mees algemene vorm is waar hulle hulself sny. Verder sou dit enige vorm van handeling impliseer waar die liggaam beseer of beskadig word. Die mees algemene redes vir self-mutilering is depressie, angs, pyn en ontnugtering (Penner, 2008:78).

ʼn Belangrike aspek wat die navorsing dus uitwys is dat depressie (neerslagtigheid) dikwels aanwesig is. Sarie is seksueel misbruik gedurende haar kinderjare (vanaf ouderdom 4 tot 9). Volgens haar (nou 15 jaar) het sy haarself telkens gesny in ʼn poging om ontslae te raak van die innerlike pyn. Sy het dit dan beleef dat die 'vuilheid' van haar liggaam (as gevolg van die molestering) dan as't ware saam met die bloed 'uitgevloei' het. Tesame met die bloedvloeiing het sy keer op keer geskreeu so hard as sy kon en dit het aan haar die gevoel van innerlike verligting van haar pyn gegee. Op ʼn vraag wat aan Sarie gestel was, naamlik waarom sy haar liggaam so geskend het, het sy met trane in haar oë geantwoord: "Om die oom se gesig stukkend te sny en om verligting te verkry deur die bloed te sien loop." Sarie se gesin moes eerstens gehelp word om deur ontkenning te breek. Vir sulke ouers mag dit lyk asof daar geen probleem is nie omdat die jongmens haar snymerke verberg met langmoue/broeke. As deel van die terapeutiese proses moet sulke ouers egter gekonfronteer word met die konkrete feite in die teenwoordigheid van die adolessent. Vrees het uiteraard tydens hierdie hele proses ʼn prominente rol gespeel. Daar was enersyds die vrees dat die trauma van die kinderjare êrens in die toekoms weer herhaal mag word. Telkens wanneer daar enige stressors in haar lewe aanwesig was dan het Sarie ook die onderliggende leuenboodskap ontvang dat sy weer terug is in die oorspronklike stres situasie en dan het vrees oorgeneem en het sy haar onverwerkte trauma uitgereageer deur haarself te sny (vgl. in hierdie verband die navorsing van dr Bessel van der Kolk soos aangehaal deur Clark & Henslin, 2007:108). Verder was daar ook uitermate vrees vir die komende

konfronterende gesprekke met haar ouers en die navorsers waar al die feite geopenbaar sou word.

Sarie is gevolglik gevra om alles te vertel wat sy kon onthou vanaf die eerste keer wat die daad gepleeg is. Sy moes ook vertel of dit gewoonlik plaasvind op ʼn sekere tyd van die dag, of daar spesifieke situasies is wat telkens haar gevoelens geaktiveer het om self-mutilering toe te pas, en of daar sekere persone is wat herhaaldelik haar emosies gesneller het. Wanneer die adolessent die ervaring het dat daar niemand is wat vir haar omgee nie, versterk dit die greep van self-mutilerende gedrag. Bradshaw (2005:144) verwoord iets van die diepere emosionele verwonding by sulke jongmense:

> *"It did nothing to heal the spiritual wound: deep down, my wounded inner child still felt alone and inadequate. There are times when I just hurt too bad – too deep for tears."*

As gevolg van die onvoorwaardelike vertroue van jong kinders kan hulle baie maklik letsels opdoen en gewond raak deur diegene in wie se sorg hulle geplaas is. Wanneer ʼn jong kind soos Sarie gemolesteer of verneder (*shame*) word, dan word hierdie gevoelens van openlikheid en vertroue heel dikwels vernietig. Die navorser het op ʼn sagte en geduldige wyse met haar gesels en vir haar ʼn veilige terapeutiese klimaat geskep, asook toestemming aan haar verleen om van haar woede en haar vrese wat sy ervaar het, ontslae te raak. Omdat die adolessent ʼn behoefte het om van pynlike emosies en vrees ontslae te raak, gee sommige uiting hieraan deur trane en/of aggressie. Ander gee uiting deur hulself te sny en te verwond.

> *- so I cut and it lets out some of the hurt. It's like when you see the blood flowing out, the pain and fear are flowing out with it. I need to see the bad feelings bleed away - I could'nt cry, and bleeding was a different form of crying" (Clark en Henslin,2007:47).*

- **Pastorale begeleiding**

Nadat Sarie haar verhaal vertel het, het sy erken dat haar emosionele verwonding, haar neerslagtigheid en haar vrese baie intens is**.** Die navorser het saam met Sarie gekniel en vir die leiding van die Heilige Gees gevra om haar by te staan ten einde te kan onderskei tussen waarheid en leuen. Die Heilige Gees is ook gevra om haar te help sodat alle onverwerkte pynvolle herinneringe na die oppervlakte sal kom. Sy is daarna huis toe met die opdrag dat sy haar brein moet dwing om al die gebeure van haar kinderjare te ontbloot. Vir haar het dit ʼn geestelike en emosionele worsteling

geïmpliseer uiteindelik tot by ŉ deurbraak. In die daaropvolgende sessie het die navorser die beradene aangemoedig om te ontspan en toe is daar aandagtig geluister na haar. Jong kinders soos Sarie is in hulle ontwikkeling baie egosentries. Hulle glo dat wat met hulle gebeur, op een of ander wyse met hulself verband hou en dat hulle dus in ŉ groot mate verantwoordelik is daarvoor. Kinders jonger as ses het ŉ sterk verbeelding - hulle glo gevolglik dat hulle oor die vermoë beskik om iets te laat gebeur met hulself en met ander. Wanneer ŉ volwassene hierdie denke versterk met neerhalende uitsprake soos: *"Jy is sleg en dit wat ek nou doen is om jou weer goed te laat word,"* dan ontwikkel die kind ŉ ekstreme verantwoordelikheidsin vir die misbruik wat plaasgevind het – dit lei dan ook baie maklik tot ongegronde vrese en neerslagtigheid (De Klerk, 2010:92).

Dit is inderdaad wat met Sarie gebeur het op vierjarige ouderdom. Dit was haar verjaarsdag partytjie en daar was baie mense wat genooi was. Die kinders het met balle gespeel en haar bal het in die bure se tuin beland. Sy het gehardloop om dit te gaan haal, en skielik was die oom voor haar. Hy het met haar gesels en vir haar ŉ presentjie gegee en gevra dat sy weer moet kom. Die volgende dag terwyl sy onder toesig was van die huishulp, het sy weer vir die oom gaan kuier en hulle het lekker saam gespeel. Niksvermoedend het sy weer een dag gaan kuier terwyl die huishulp die wasgoed gewas en opgehang het. Sy het nie geweet wat met haar gebeur het nie maar toe sy wakker geword het, het sy baie seer gehad. Die oom was toe ewe skielik kwaai en het haar beveel om nie te praat nie, anders sal hy haar ouers vertel. Sarie het nie weer na hom toe gegaan nie maar daar was wel geleenthede dat hy na hulle huis gekom het en dieselfde gebeure het dan net weer herhaal – dit het so aangehou totdat haar ouers geskei is. Op daardie stadium het sy gevoel dat dit haar skuld is en het sy snags haarself aan die slaap gehuil. Sy en haar moeder het in ŉ stadium na ŉ ander dorp verhuis en sy kan nog goed onthou hoedat sy toe die eerste keer ŉ angs aanval beleef het – vrees het hier al sterker ŉ houvas op haar lewe begin kry. Deur haar verhaal te vertel, het Sarie ietwat verligting ervaar deur in die proses as't ware uit te breek uit isolasie en alleenheid. Die navorser het vir haar huiswerk gegee – sy moes ŉ brief aan God skryf, en sy kon dit daagliks doen, waarin sy teenoor Hom al haar vrese kommunikeer – dit sou ook in die vorm van ŉ gebed kon wees – dit het uiteindelik ŉ helende uitwerking op haar algemene gemoedstoestand gehad. Depressie/ neerslagtigheid en vrees, was twee groot faktore in Sarie se lewe tot op hierdie stadium.

Arterburn *et al.* (2002:11) verwoord iets van hierdie tipe toestand dan ook soos volg: *“Depression can cloak itself as fear.”*

Tydens die volgende sessie het Sarie ŉ groot stuk hartseer beleef toe sy vertel het dat nie haar pa of ma al ooit vir haar vertel het dat hulle lief was vir haar nie. Sy het vertel dat hulle haar nooit aangeraak het en nooit enige drukkies gegee het nie. Gevolglik het sy aangetrokke begin voel teenoor die buurman en dus ook kwesbaar, maar terselfdertyd het sy vrese gehad vir die onbekende – sy het ŉ hewige innerlike vrees beleef dat daar ook in die toekoms met haar iets sal gebeur omdat sy “vuil en sleg” was. Uiteindelik was selfmutilering die enigste wyse waarop sy tydelike verligting kon ervaar van haar neerdrukkende gevoelens en oorweldigende innerlike vrees.

Tydens ŉ volgende sessie het die navorser waargeneem dat Sarie se angsvlakke baie hoog was. Daar is toe weer saam met haar gebid en in die gebed is daar baie spesifiek gefokus op genesing van pynvolle herinneringe en vrese. Sarie is daarna aangemoedig om al haar vrese wat sy ervaar het op papier te verwoord. Navorsing het bevind dat met geheimhouding daar ŉ hoë prys is om te betaal in die vorm van depressiewe en angsvolle gevoelens – dit verhoog onder ander ook die risiko van selfmutilering (Clark & Henslin, 2007:74) Sarie moes erken dat sy seksueel gemolesteer is en sy moes ook elke negatiewe emosie en vrees verbaliseer ten einde die helingsproses te aktiveer. Daar is vervolgens aan Sarie verduidelik dat die molestering haar beroof het van haar kinderjare en dat ŉ rouproses nodig is – sy is daarna dan ook begelei deur hierdie rouproses – ook wat betref die ontbreking van ouerliefde (vgl. Kotze, 2008:69; Stoop & Masteller, 2004:181). Soos reeds vermeld in hierdie studie is neerslagtigheid heel dikwels een van die gevolge van onverwerkte rouprosesse (vgl. Kotze, 2008:69).

In die begeleidingsproses is daar ook gefokus op die kwessie van onvergewensgesindheid teenoor almal wat haar te na gekom het sowel as enige gedagtes van bitterheid selfs teenoor God. As gevolg van al die pynvolle gebeure van die verlede was daar talle vrae in haar gemoed. Vir Sarie was die hele kwessie rondom vergifnis ŉ proses – dit was besluite wat sy telkens weer en weer moes bevestig wanneer sekere snellers die pyn van die verlede geaktiveer het – dit het egter grootliks bygedra dat haar vrese en neerslagtigheid uiteindelik totaal op die agtergrond geskuif het. Neuger (2001:101) is van mening dat vergifnis die laaste stap in die helingsproses is. Hierdie laaste stap kan egter slegs geneem word sodra die slagoffer emosioneel en geestelik gereed is, en dan ook teen ŉ pas waarmee die persoon gemaklik is:

> *"Forgiveness must be carried out according to the trauma survivors timetable. This is not a step that can be hurried along. Only the trauma survivor himself truly knows when that time is right" (Neuger, 2001:159).*

- **Afloop**

Wat die selfmutilering betref, het die navorser die beradene gehelp om haar aandag te fokus op die identifisering van dieperliggende probleme soos haar vrese en haar swaarmoedigheid wat baie wyer gestrek het as die selfmutilering. Sy is ook in die proses gewys op die feit dat God haar liefhet net soos sy is met al die letsels en dat Hy nie van haar verwag om perfek te wees nie. Sy beeld van haar is vir Hom van veel meer belang as haar eie verdraaide selfbeeld tesame met al haar ongegronde vrese. Tydens die laaste sessie is daar veral ook gefokus op selfvergifnis. Sarie is herinner aan die feit dat haar bloed nooit weer hoef te vloei nie aangesien Christus se bloed eens en vir altyd gevloei het, ook vir elke selfmutileerder. Ten slotte is daar weer saam met Sarie gebid, is al haar vrese finaal in die hand van die Vader geplaas en is Sy seën gevra oor haar en haar gesin.

- **Terugvoering**

Sarie gee gereeld terugvoering en is baie opgewonde oor haar laaste jaar op skool. Dit is net met tye dat sy nog ŉ mate van hartseer ervaar oor haar ouers se egskeiding. Wanneer die hartseer haar dan wil oorweldig dan hou sy haarself besig met haar stokperdjie of sy gaan in gebed en vra die Heilige Gees vir innerlike vrede asook insig betreffende haar toekoms.

4.11.3.3 Deelnemer drie

Johanna is ŉ meisie van 12 jaar oud en in graad sewe. Haar ouers werk beide voltyds en wanneer hul saans tuiskom, is daar gewoonlik nie voldoende tyd om na die kinders se probleme luister nie. Die kommunikasie proses in die gesin is ook baie swak. Aan die hand van die beeld in **Bylae A** en **B** sou die stelling gemaak kan word dat beide hierdie ouers se emosionele 'tenks' redelik leeg is. Vanuit Johanna se verhaal het ook geblyk dat haar ouers beskryf kan word as 'skaamte-gebaseer' (vgl. Bradshaw, 2005:21). Sulke ouers worstel self met ŉ magdom van onvervulde behoeftes vanuit hul eie verlede en gevolglik kan hulle nie omsien na hul kinders se emosionele behoeftes nie. Die gevolg is dat skaamte op die kind geprojekteer word en wanneer die kind dan ŉ

aanduiding van behoeftes gee, bots dit met die ouer sin. Wanneer die kind dan volwassenheid bereik het, dra hulle ŉ masker en onder hierdie masker is ŉ kind wat verwaarloos is (Bradshaw, 1996:154). Johanna was goed onderweg om uiteindelik aan hierdie beskrywing te voldoen as gevolg van al die emosionele verwonding sedert haar vroegste jare.

Die navorser het met haar gesels oor al haar onvervulde behoeftes gedurende haar kinderjare wat veroorsaak is deur onverwerkte hartseer en basiese tekorte tydens haar ontwikkelingsfases. Alhoewel sy gereeld die kinderkerk dienste bygewoon het asook die jeugaktiwiteite in hul gemeente, het sy nogtans elke dag van die week in vrees geleef as gevolg van die emosionele vakuum in haar binneste. Hierdie vakuum het dan ook gelei tot oorweldigende gevoelens van neerslagtigheid en moedeloosheid. Die terme vrees en neerslagtigheid sou ŉ goeie samevattende beskrywing bied van haar totale ingesteldheid en lewensuitkyk. Daar is vervolgens saam met Johanna gebid vir ŉ proses van innerlike genesing en heling van al haar pynvolle herinneringe wat aanleiding gegee het tot hierdie gevoelens van vrees en neerslagtigheid. In hierdie geval is veral gebruik gemaak van die gebedsmodel met betrekking tot emosionele pyn soos uiteengesit deur Seamands (2001:123-162).

Verder is die volgende basiese Skriftuurlike beginsels ook met haar gedeel rondom die tema van vrees, soos bespreek in hoofstuk 2 van hierdie studie:

- Sy moet leer om ondanks vrees en swaarmoedigheid ten volle op God te vertrou want Hy laat niemand in die steek nie.
- Sy moet haarself telkens afvra wat God van haar verwag en sy moet ophou om mense te probeer tevrede stel.
- Indien sy ŉ intieme verhouding met God handhaaf dan kan sy haar probleme in ŉ oomblik deur gebed na die groot en sterk beskutting van God neem.
- Wanneer sy onder die skild van God se beskerming is, sal Hy die negatiewe omskakel in ŉ positiewe.

- **Pastorale begeleiding**

Eerstens moes Johanna al haar vrese en swaarmoedigheid uit haar kinderjare identifiseer en verbaal uitdrukking gee aan die geheime wonde in haar lewe. Alle

negatiewe uitsprake met betrekking tot haar basiese menswees is ook geïdentifiseer en verwoord. Die vernietigende effek hiervan met betrekking tot haar selfbeeld en eiewaarde is aan haar uitgewys en sy het vervolgens belydenis gedoen van alle negatiewe uitsprake waardeur vrees en neerslagtigheid ŉ groter houvas in haar gemoed en denke verkry het.

Tweedens moes sy erken dat sy ook beduidende verliese gely het en haarself toelaat om daaroor te treur. Die navorser het die beradene begelei deur ŉ proses van afskeid neem met betrekking tot alle hartseer en verwonding van die verlede – verskeie van haar ongegronde vrese het tydens hierdie proses opgeklaar namate sy meer innerlike vrede begin ervaar het. Daar is vervolgens ook deur ŉ proses van vergifnis gewerk met betrekking tot elke persoon wat haar ooit in die verlede verontreg het asook selfvergifnis – tydens hierdie proses het haar neerslagtigheid al meer opgeklaar en het haar vroeëre lewensvreugde weer al meer na vore getree. Daarna is Johanna begelei met betrekking tot ŉ geestelike oorgawe aan God betreffende die totaliteit van haar menswees. Daarna is gebid om die seën van die Here oor Johanna en haar gesin.

- **Terugvoering**

Johanna het begin om al meer uit te reik na andere, sy het mense begin vertrou en sy het in ŉ persoonlike verhouding met God getree en wonderbaarlik die punt bereik waar sy totaal en al ŉ geestelike oorgawe gemaak het en die Heilige Gees toegelaat het om beheer van haar lewe te neem.

4.11.3.4 Deelnemer vier

Dawie was ŉ opgeruimde seun toe hy die eerste dag skool toe gegaan het en hy was baie gelukkig met sy nuwe maatjies. Vir Dawie se ouers was dit een van die belangrikste prioriteite om tyd saam met hul kinders deur te bring. Hulle het baie duidelik besef hoe belangrik hierdie onverdeelde aandag is vir die tiener.

Dawie se moeder het die berading afspraak namens hom gemaak omdat hulle as ouers sekere negatiewe gedrag en optrede begin waarneem het. Gedurende graad nege het Dawie verskonings begin uitdink waarom hy nie skool toe wou gaan nie – somtyds was dit maagseer, dan weer kopseer of ŉ groot moegheid. Omdat Dawie altyd goed gepresteer het en goeie vriendskappe opgebou het, was dit vir die ouers nie aanvaarbaar dat hul seun skielik oornag negatief verander het nie.

Die navorser het ŉ vraelys aan Dawie oorhandig om te voltooi (vgl. **Bylaag D**). Alle vrae is baie positief beantwoord behalwe vir een vraag met die bewoording: *"Ek hou nie van my wiskunde onderwyser nie."* Dawie het in ŉ normale huis groot geword waar hy uiting kon gee aan sy gevoelens. Sy ouers het hom ook geleer om sy gevoelens (en veral sy woede) op ŉ volwasse wyse te hanteer deur logies te dink en oplossings te soek. Ondanks hierdie stewige en gesonde basis het ŉ aantal negatiewe emosies, waaronder veral vrees en neerslagtigheid, nou sterk na vore begin tree wat tot groot ontsteltenis en baie vrae en twyfel by sy ouers gelei het.

- **Pastorale begeleiding**

Tesame met die vrees en neerslagtigheid was woede ook baie prominent in Dawie se gedrag en gevolglik het die navorser gevoel om aanvanklik vir hom ŉ slaansak met bokshandskoene te gee. Hy het vervolgens die opdrag ontvang om met behulp van bokshandskoene ontslae te raak van die woede (tesame met vrees en ander opgekropte emosies). Hy is ook aangemoedig om met sy 'opponent' te gesels en vir hom uit te skree dit wat in sy binneste aan die woel was – hierdie proses is ŉ paar keer herhaal totdat hy uitgeput en moeg op 'n stoel neergesak het. Hierna het die navorser met die adolessent gepraat en hom gevra waarom hy nie van sy wiskunde onderwyser hou nie – vanuit die hele konteks was dit baie duidelik dat die wiskunde onderwyser die 'opponent' was.

Dawie het hierop geantwoord dat die onderwyser hom verneder het voor al sy klasmaats deur vir hom die volgende te sê: *"Gaan verdrink jouself in ŉ teelepel water in ŉ sardiensblik!"* Dit was vir hom baie erg omdat almal vir hom gelag en vir dae aanmekaar gespot het. Dit was dan ook die rede waarom hy sommige dae nie skool toe wou gaan nie, want sodra hy die klas binnestap, het almal vir hom begin lag, insluitende die onderwyser. ŉ Geweldige vrees vir skool en vir die klassituasies en vir die betrokke onderwyser het uiteraard hier wortel geskied, en dit het weer aanleiding gegee tot ŉ algemene neerslagtigheid in sy gemoed.

Die navorser het vervolgens stap vir stap aan Dawie verduidelik wat presies in sy liggaam gebeur het. Geen persoon ervaar ŉ emosie slegs in die gedagtes nie, maar dit word eintlik ervaar in die vorm van chemiese reaksies in die liggaam en brein. Indien die brein byvoorbeeld ŉ emosie soos vrees ervaar, word dit geïnterpreteer en die boodskap word na elke liggaamsel gestuur (wat dan ook ŉ invloed op die immuun sisteem het) (vgl. Pert, 2003:26 asook Meier *et al*., 2005:148). Die Skrifuit-spraak in Spr 17:22 is baie

van toepassing op hierdie aspek: *"'n Vrolike mens is 'n gesonde mens, 'n neerslagtige mens raak uitgeput"* (NAB, 1983). Dit bevestig die feit dat die mens 'n eenheidswese is en dat probleme binne een dimensie van hierdie persoon ook 'n invloed op ander dimensies van hierdie selfde persoon kan hê. Hierdie aspekte is op 'n eenvoudige wyse aan Dawie verduidelik en van toepassing gemaak op sy gedrag en emosies. Daar is in besonder ook aan hom verduidelik watter rol die leuen normaalweg vervul binne talle traumatiese situasies, en in sy geval in besonder met betrekking tot die woorde van die wiskunde onderwyser (vgl. in hierdie verband Thurman, 1999, se uiteensetting van die rol van leuens by die emosioneel verwonde en getraumatiseerde persoon).

Dawie is vervolgens versoek om al sy emosies en veral al sy vrese op papier te verwoord en daar is ook afgespreek dat hy tydens die volgende sessie al hierdie vrese sou verbaliseer. Die belangrikheid van sekere wilskeuses en besluite wat geneem sou moes word, is ook aan Dawie verduidelik asook die vooruitsig van 'n positiewe afloop betreffende sy totale emosionele en fisiese samestelling. Die implikasies van bitterheid en onvergewensgesindheid is ook in diepte bespreek asook die onderskeie stappe van die vergifnis proses (vgl. in hierdie verband onder andere die proefskrif van Kotze, 2008; asook Worthington, 2003).

Tydens verskeie volgende sessies het Dawie steeds ook bly uiting gee aan opgekropte emosies deur middel van die bokshandskoene en slaansak – dit het hom in kontak gebring met heelwat onderdrukte woede en vrees. Woede is 'n natuurlike, gesonde en Godgegewe emosionele meganisme om met pyn en verlies te deel – indien die betrokke persoon egter nie die nodige riglyne en begeleiding in hierdie verband ontvang nie dan kan hierdie emosie baie maklik ontspoor of onderdruk word met negatiewe gevolge op die langtermyn (Meier *et al*., 2005:25).

- **Terugvoering**

Dawie se ouers het op 'n later stadium terugvoering gegee en vertel hoe dankbaar hulle is dat hulle kind so vinnig herstel het van al sy vrese, sy neerslagtigheid en sy woede uitbarstings. Hulle het ervaar dat hy gaandeweg al meer kon fokus op sin en waardes van verhoudings met andere en in die proses al meer aangenaam en simpatiek kon optree teenoor andere. Hulle was ook baie oortuig dat hy in die toekoms baie beter toegerus sou wees om terugslae en krisisse te hanteer.

4.12 SAMEVATTING VAN EMPIRIESE RESULTATE

Die belangrikste aspekte wat na vore gekom het vanuit hierdie empiriese hoofstuk kan soos volg saamgevat word:

- Daar moet besluit word of die ondersoek kwantitatief of kwalitatief of ŉ kombinasie van beide wees. Daarna kan die navorsingsontwerp geselekteer word en besluit word of dit verkennend, verklarend, beskrywend of ŉ kombinasie van sommige hiervan moet wees. Daar moet vervolgens ook besluit word op die wyse van data-insameling terwyl die keuse gemaak moet word tussen onderhoude, meetinstrumente, skale of vraelyste.

- In die onderhawige studie is daar besluit op basiese navorsing deur middel van ŉ kwalitatiewe ondersoek. Die navorsing prosedure het die vorm van gevallestudies aangeneem terwyl inligting op ŉ beskrywende wyse saamgestel is. Die data-insameling het plaasgevind deur middel van semi-gestruktureerde onderhoude teen die agtergrond van ŉ in-diepte betrokkenheid deur die navorser by die ondersoek.

- Die navorser het ook gebruik gemaak van ŉ vooraf opgestelde vraelys as riglyn. Dit het geblyk belangrik te wees vir beradenes om op hul gemak te wees terwyl die vertrouensverhouding tussen die navorser en beradene tydens die onderhoud deurslaggewend was, en tegelykertyd ook buigsaam en persoonlik.

- Vier respondente het deelgeneem aan hierdie navorsing. By al vier was die emosies van vrees en swaarmoedigheid baie prominent aanwesig. In al vier gevalle was die basiese vertrekpunt om ŉ geheeloorsig te verkry van elkeen se volledige verhaal sedert die vroegste tye wat hulle kon onthou – op hierdie wyse is gepoog om eerstens vas te stel wat oorspronklik die aanleidende situasies tot die vrees en die swaarmoedigheid was. Om hierdie verhaal so volledig moontlik te kry, is telkens tydens die persoonlike gesprekke onder andere gebruik gemaak van ŉ agtergrond inventaris soos gebruik in die Meier Klinieke in die VSA (vgl. **Bylaag G**). Nadat die volledige lys van insidente en gebeure op hierdie wyse geïdentifiseer is, is daar vervolgens gefokus op ŉ begeleidingsproses van innerlike genesing en gebed. Afgesien van begeleidende gesprekke is daar in gebed besonder gefokus op elke spesifieke insident wat moontlik aanleiding kon gegee het tot vrees en neerslagtigheid. Dit het ook geblyk dat in verskeie van die gevalle daar onverwerkte

rouprosesse was asook verskuilde bitterheid en wrokke teenoor persone wat verantwoordelik was vir onreg in die verlede. Elkeen van hierdie persone en terreine is vervolgens met die betrokke beradene deurgewerk. Wat betref die benadering wat gevolg is met betrekking tot innerlike genesing, is daar veral gewerk volgens die riglyne soos uitgespel deur David Seamands in sy twee boeke, *Healing of memories* (2001) en *Healing of damaged emotions* (2002). In gebed is daar dan ook telkens gefokus op die heling van traumatiese en pynvolle herinneringe uit die verlede, gebaseer op die beginsel dat tyd nie vir God ŉ probleem is nie en dat Hy steeds in staat is om die pyn van jare gelede te genees.

- Die bevindinge van die navorsing het geblyk afhanklik te wees van die metodologie wat gevolg is. Deur bepaalde ingesteldhede en eie bydraes kon adolessente vir hulself ŉ suksesvolle toekoms konstrueer. In al vier gevalle het die aanvanklike swaarmoedigheid tesame met onderliggende vrese uiteindelik opgeklaar en kon hierdie vier jongmense met ŉ positiewe gesindheid en nuwe lewensvreugde die toekoms tegemoet gaan.

AFDELING D

PRAKTYK-TEORETIESE PERSPEKTIEWE

HOOFSTUK 5 – DIE FORMULERING VAN PASTORALE RIGLYNE

5.1 INLEIDING EN OMSKRYWING VAN PRAKTYKTEORIE AS BEGRIP

Die lewe word vergelyk met ŉ reis, en elkeen het ŉ bestemming. Hoe hierdie bestemming bereik gaan word, gaan bepaal of die voorbereiding goed was en of daar miskien geen voorbereiding was nie. Op hierdie lewenspad word daar bakens opgerig soos uitgespel deur Jeremia 31:2:

> *"Rig vir jou padwysers op, bring vir jou rigtingborde aan, hou jou oog op die grootpad, op die pad wat jy moet loop." .*

Uit hierdie lesse van die lewe word die mens dan genoop om die goeie daaruit te haal. Wanneer hy daarvan afwyk, is rampspoed sy voorland.

Sommige jongmense wat verkeerde keuses gemaak het en meegesleur is op hierdie lewensweg se gedagtes is so verstrengel met die gevolge en uitvloeisels van trauma, mishandeling, verwaarlosing, verwerping, teleur-stellings, verraad, emosionele verwonding en leuens uit hulle verlede dat hulle in kettings van vrees en neerslagtigheid vasgevang bly (Anderson & Miller, 2000:36-37). Pynlike onderdrukte herinneringe word soms lank verberg en veroorsaak onbegryplike seer en woede en dit beïnvloed die jongmens se sienings, gevoelens en verhoudings intens en direk. Pastorale sorg en berading is gevolglik noodsaaklik vir diegene wat emosionele skade gely het en gebuk gaan onder herinneringe wat vra om genesing (Seamands, 2004:10).

In terme van die model van Zerfass (soos bespreek in hoofstuk 1) vorm hierdie hoofstuk die praktykteoretiese interaksie tussen die verskillende komponente van hierdie studie. Praktykteorieë word ontwerp vir elke kommunikatiewe handeling (Pieterse, 1993:52). Die bevindinge van die empiriese ondersoek word dan gewoonlik in die praktyk deur middel van interaksie met die bestaande praktykteologiese teorieë geïntegreer. In hierdie proses speel teoretiese en empiriese gegewens op mekaar in totdat nuwe

konsepte daaruit geformuleer kan word vir ’n praktykteorie om die praxis te rig en te stuur (Heyns & Pieterse, 1998:86).

5.2 DOEL VAN DIE HOOFSTUK

Die oogmerk van hierdie hoofstuk is om praktykteoretiese riglyne te definieer waarvolgens die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees, begelei kan word tot optimale funksionering en Christelike volwassenheid. In die realisering van hierdie oogmerk sal die volgende aspekte as eerste gedeelte van hierdie hoofstuk agtereenvolgens aan die orde gestel word:

- Pastorale berading
- Die doel van pastorale berading.
- Die pastorale beradingsverhouding
- Die berader
- Die beradene
- Voorkom probleme van adolessensie

In die praktiese begeleiding van die jongmens met swaarmoedigheid en vrees sal daar dan in die tweede gedeelte van hierdie hoofstuk meer spesifiek gefokus word op die volgende riglyne:

- Die versameling van inligting oor die beradene met die klem op die rol van vrees en swaarmoedigheid
- Die gebruik van die Skrif
- Belangrikheid van die Heilige Gees
- Die noodsaaklikheid van ’n rouproses
- Beradingsbeginsels
- Die helende krag van vergifnis

- Selfvergifnis
- Om ‘God te vergewe’

5.3 PASTORALE BERADING

Pastorale berading wil bemoedig en begelei. Die Christenberader wil mense in ŉ persoonlike verhouding met Jesus Christus bring en hulle help om vergifnis asook emosionele en geestelike vryheid en heling te vind. Die berader moet die beradene begelei met betrekking tot sy lewenskrisisse sodat Jesus Christus hom kan bedien tot diepgaande verandering op die geestelike en menslike vlak (Du Plessis, 2007:44). Adams (1979:IX) asook Wright (2003:9) meld dat God die lewensroeping om lewens met die Woord te verander in ŉ besondere sin aan die gelowige toevertrou. Die Heilige Gees bevestig dat die Bybel (1983) die Christen-pastor toerus vir hierdie werk (2 Tim 3:16-17).

Crous (2007:331) wys in hierdie verband op die feit dat die verskil tussen pastorale terapie en psigoterapie daarin geleë is dat eersgenoemde meer gefokus is op die stimulering en ontwikkeling van geestelike volwassenheid met dan psigoterapeutiese heling as ŉ toegevoegde voordeel. Psigoterapie daarenteen is gefokus op die ontwikkeling van psigologiese volwassenheid met geestelike groei as sekondêre effek. Crous (2007:331) verwys ook na Heitink se beskrywing van die verhouding tussen die pastoraat en psigologie in terme van bipolariteit. Dit impliseer dat beide dissiplines gemeenskaplike elemente deel, maar terselfdertyd ook oor ŉ eie unieke karakter beskik.

Berading probeer om bemoediging en begeleiding te voorsien aan hulle wie verliese, keuses of teleurstellings moet hanteer. Berading kan persoonlike groei stimuleer en met betrekking tot adolessente kan dit hulle ondersteun in die hantering van algemene lewensprobleme. Dit kan hulle ook help om innerlike konflik en pynlike emosies te hanteer (Collins, 1988:16). Die basis vir Christelike berading is die Bybel.

Berading verander mense se lewens ten opsigte van waardes, oortuigings verhoudings en gedrag (Adams, 1979:18). Volgens Adams (1976:41) kom die begrip ‘nouteties’ van die woord “*noutheteo*” en “*nouthesis*” wat beteken om instruksies te gee met die doel om verkeerde gedrag reg te stel, om te onderrig, om te leer, en om iemand te waarsku teen die gevaarlike gevolge van iets of van sy optrede – in hierdie opsig verwys Adams

dan na ‘noutetiese berading’. Volgens Kol 3:16 moet elke lidmaat die een die ander leer en onderrig op noutetiese manier en daarom behoort lidmate van die kerk betrokke te wees by sodanige noutetiese handelinge en nie net die pastor nie (Adams, 1976:41).

De Jongh van Arckel (2000:160-161) maak ŉ indeling vir pastorale werk in die konteks van ŉ Christelike geloofsgemeenskap wat uit vier komponente bestaan, naamlik:

- *Onderlinge sorg* – dit is die primêre vlak van pastoraat. Dit is die mees basiese en ook heel waarskynlik die belangrikste. Dit kom voor wanneer lidmate vir mekaar sorg.

- *Pastorale sorg* – dit hou hoofsaaklik verband met die opbou en versorging van die gemeente.

- *Pastorale beraad* – dit is ŉ meer intensiewe vorm van sorg as die vorige twee. Enige persoon wat op hierdie vlak wil werk, moet kennis van en vaardighede in verskeie vorms van berading hê.

- *Pastorale terapie* – dit is langtermyn rekonstruktiewe terapie om ernstige en chroniese probleme te genees. Dit vereis nog meer spesialis kennis en vaardighede om op hierdie vlak te werk as die voorafgaande.

Versorging is fundamenteel deel van menswees en ŉ uitdrukking van wie ons is. Die kerk is ŉ gemeenskap van mense wat omgee en waar binne ’n individu God kan beleef in die interaksie en konteks van omgee-verhoudings met mekaar (Patton, 1993:19). Pastorale sorg moet dus sorgdra dat verandering in ŉ persoon se lewe bereik kan word. Volgens Patton (1993:91) moet die mens leer om effektief te wees in die bediening van versorging. Dit sluit drie pastorale sorg paradigmas in, naamlik:

- Die klassieke paradigma – die klem val hier op hoe die mens ander kan heenwys na Christus.

- Die kliniese pastoraat – hier is die fokus op die verstaan van persone wat betrokke is.

- Die gemeenskaplike konteks – hier word gefokus op die sorgende gemeenskap en kontekstuele faktore wat die probleem kan beïnvloed.

Volgens McMinn (1996:270) is ’n stewige teologiese basis uiters belangrik in berading. Die effektiewe berader sal die vaardighede van teologie, sielkunde en geestelikheid gelyktydig en toepaslik tot voordeel van die beradene gebruik. Louw (1993: 375) onderskei tussen *pastorale beraad* en *pastorale terapie*. Pastorale beraad word omskryf as die geheel van die gespreksprosedures wat dien as basiese elemente van ’n pastorale kommunikasie en beleid binne die ontmoetingsgebeure tussen God en mens. Beraad is dan ’n omvattende term wat die ontmoetingsgebeure met sy eiesoortige beleid en strategie verduidelik. Volgens Louw (1993: 376) word met *pastorale terapie* bedoel die eiesoortige inhoud van die pastoraat wat gekommunikeer word en verandering van die mens teweegbring in die rigting van ’n nuwe effek- die herstel van lewe vanuit die heilswerklikheid. Geloofsgroei en ontwikkeling word vanuit die dimensie van heil beoog. Geloofsgroei het die potensiaal om mense oorwinnend en hoopvol te laat leef (Louw, 1993: 376).

5.4 DIE DOEL VAN PASTORALE BERADING.

Berading is probleem-gesentreerd en dit gaan om ’n doelgerigte gesprek wat op die nood van die mens fokus (Collins, 1988:26). Die mens is vir God gemaak (Openb 4:11) en van Hom afhanklik (Hand 17:28). Wanneer die mens alleen probeer leef, is mislukking die gevolg. Elkeen is afhanklik van die Skepper en Onderhouer vir alles wat hulle is en het en weet (Adams, 1979:1-2). Berading is vervolgens nodig om andere te help om verkeerde lewenshoudings te verander, interpersoonlike vaardighede aan te leer of te help om innerlike bronne aan te wend om krisisse te hanteer (Collins, 1988:39; Du Plessis, 2007:44). Berading is ’n dankbare, maar ook emosioneel dreinerende taak. Dit vra intense konsentrasie en veroorsaak soms pyn by die berader self wanneer daar oormatige blootstelling is aan die oorweldigende pyn van andere (Collins, 1988:24).

5.4.1 Verandering

Beraders is dit eens dat verandering noodsaaklik is betreffende waardes, norms en gedrag wanneer dit verband hou met selfvernietigende lewens-patrone wat ongelukkigheid veroorsaak (Collins,1988:39; Adams, 1979:IX; Wright, 2003:21; Adams, 1973:28). In hierdie verband is Collins (2005:33) van mening dat leer- en gedragsverandering noodsaaklik is vir die beradene deur die afleer van destruktiewe gedragspatrone en die aanleer van meer doeltreffende maniere van dinge doen.

Verandering staan vir MacArthur en Mack(1994:116) sentraal in Bybelse berading en die berader moet volgens hulle met die volgende drie fundamentele veronderstellings werk:

- God het die mens geskape.
- Sonde het die mens besmet.
- God het voorsiening gemaak vir die mens om te verander.

Hierdie verandering is slegs moontlik indien so ŉ persoon met Christus verenig is.

Volgens Collins (2005:197) is meeste van die hedendaagse adolessente se lewe baie verwarrend en hulle situasies verander ook teen so ŉ tempo dat die onvolwasse adolessent nie altyd doeltreffend kan aanpas nie. Dis ŉ tyd van oorgang tussen kind en volwassenheid. Grense word getoets, afhanklikheidsbande word gebreek en ŉ nuwe identiteit word gevestig. Baie konflik ontstaan rondom die uitklaring van die identiteit, doelwitte en betekenis van die lewe. As ŉ sin van identiteit nie verkry word nie, lei dit tot rolverwarring (Classen, 2010:20). Die Christenberader moet gevolglik daarna streef om hierdie jongmense te help om tot volwassenheid te groei sodat hulle volwassenes kan word wat Christus eer met hulle lewenstyl, oortuigings, innerlike gemoedsrus en interpersoonlike verhoudings. Clinton *et al.* (2005:18) noem dat verandering sleutelkwessies van die hart moet raak. Geen persoon kan bevry word alvorens hulle nie ŉ genesende ontmoeting met die lewende God deur die Heilige Gees ervaar het nie (Wright, 2003: 17-24). Ware vryheid kom net deur geloof in Jesus Christus.

5.4.2 Genesing

Jesus se bediening was nie slegs gefokus op die genesing van fisiese kwale nie maar ook die genesing van emosionele letsels en wonde en stres en spanning as gevolg van onverwerkte trauma en pyn (Kotze, 2008:8; Jantz & McMurray, 2003:121). Om iets van hierdie die holistiese benadering tot die mens te illustreer, word daar vervolgens kortliks gelet op die betekenis van veral twee Bybelse terme wat handel oor genesing, naamlik *sozõ en therapeõ*:

Sozõ (Lk. 7:50; 8:48; 17:19;18:42)

> *"To cause someone to become well again after having been sick, to heal, to cure, to make well, healing. To cause someone to experience divine salvation" (Louw & Nida, 1988:269, 242).*

By Jesus se genesings dui die term *sozõ* nie net op ŉ enkele ledemaat van die liggaam nie, maar altyd op die mens in sy totaliteit. Dit word bevestig deur die belangrike uitspraak, *"Jou geloof het jou gered,"* soms deur Jesus gebruik in gevalle waar daar ŉ fisiese genesing plaasgevind het (Luk 8:48) sowel as in gevalle waar iemand geestelike verlossing ervaar het (Luk 7:50 – die vrou wat in owerspel betrap is) Dit gaan oor ŉ Goddelike ingrype in die ganse bestaan van die mens. Die klem word dus geplaas op redding en verlossing in sy totaliteit. Elke faset van die menslike bestaan word hierdeur geraak (Kotze, 2008: 51-52; Coetzer, 2003:15).

Therapeuõ (Mat 4:23; 8:16; Mark 1:34; 6:13)

> *"To cause someone to recover health, often with the implication of having taken care of such a person; to heal, to cure, to take care of, healing" (Louw & Nida, 1988:269).*

Jesus Christus het die mens op alle vlakke van hul mensheid bedien en Sy genesingswonders en bevryding was in alle gevalle volkome en volmaak (Du Plessis, 2007:49). In die Nuwe Testament is die klem dus sterk op genesing van die liggaam, gees en emosies. Opsommenderwys kan ons dan betreffende die twee terme *sozõ en therapeõ* die volgende sê:

- By beide terme is daar sprake van sowel 'n fisiese as 'n geestelik/morele komponent.
- Die klem word dus geplaas op redding en verlossing in sy totaliteit.
- Elke faset van die menslike bestaan word hierdeur geraak.

Hoe ŉ persoon emosioneel voel, kan ook bepaal hoe hy fisies voel (Colbert, 2003:X1). Volgens Backus (1996:92) kan negatiewe, bitter en vreesagtige emosies ŉ mens siek maak. "*Such thoughts are like poison to the body's healing*." Die bron van genesing en vergifnis is God:

> *"Healing, whether it is accomplished by prayer, medicine, surgery, vitamins, exercise, or telling yourself the truth, is God's work" (Backus, 1996:112).*

5.4.3 Genesing van herinneringe

Genesing van herinneringe ook genoem *'innerlike genesing,'* vind plaas wanneer die individu God toelaat om pynvolle emosionele herinneringe te genees. Dit vind plaas wanneer die persoon leer om Jesus Christus se teenwoordigheid in die verlede, hede en toekoms te beleef. God kan vertrou en toegelaat word om onverwerkte, onderdrukte herinneringe na die bewussyn te bring, sodat dit verwerk kan word (Du Plessis, 2007:43). Volgens Collins (2005: 415) is die genesing van herinneringe ŉ terapeutiese benadering waar gebed besonder sterk figureer. Innerlike genesing het die vernuwing van die innerlike van die mens ten doel. Dit is ŉ bediening aan die innerlike mens, nie soseer om dit wat stukkend was bloot weer werkbaar te maak nie, maar wel om die verlossing van die beheer wat die seer op die betrokke persoon gehad het, asook innerlike vernuwing daarna (Du Plessis, 2007:43).

Wanneer ŉ persoon sekere gevoelens ervaar, is daar ŉ moontlikheid dat die herinneringe wat met die emosies geassosieer is, weer na die oppervlak kan kom Die wonde van die verlede word in die brein deur visuele, emosionele en fisiese herinneringe vasgelê (Anderson *et al*., 2000:261). Met die herinneringe ingeëts in die mens se gedagtes en emosies, word sy sienings, gevoelens en verhoudings intens en direk beïnvloed (Seamands, 2004:13). Die herinneringe affekteer die manier waarop die persoon die lewe, God, ander mense en sigself sien. Dit is vervolgens belangrik dat hierdie persoon sal verstaan om met deernis met homself saam te leef en die Heilige Gees toe te laat om Sy besondere genesing te bring (Seamands, 2004:14). Die Heilige Gees kan herinneringe stimuleer en die persoon bewus maak van onverwerkte pynlike ervarings (Richardson, 2005:153). Die mees algemene probleme in hierdie verband sluit gewoonlik aspekte in soos onvergewensgesindheid, woede, bitterheid, verwerping, lae selfwaarde, vrees, neerslagtigheid, bekommernis en onverwerkte trauma (Kraft, 1993:37). Dit is opmerklik dat in talle van hierdie studies die twee aspekte van vrees en neerslagtigheid/depressie soos ŉ goue draad deurvleg – wanneer adolessente emosioneel verwond is en worstel met onverwerkte trauma dan is dit twee van die basiese emosies wat dikwels die gevolg is.

Volgens Richardson (2005:150) is dit nodig dat die betrokke persoon die seer, verwerping en verwonding eers sal onthou en ervaar, daarna tree vergifnis in. Innerlike genesing (of diep-vlak genesing), is ŉ bediening wat deur die krag van die Heilige Gees heling in al die verskillende dimensies van die mens kan bewerkstellig (Kraft, 1993:37).

Indien die onderliggende vrese en swaar-moedigheid gekoppel is aan die onverwerkte trauma dan klaar dit gewoonlik in die proses stelselmatig op.

5.4.4 Verdere doelwitte

5.4.4.1 Kommunikasie

Baie probleme tussen ouers en adolessente hou verband met swak kommunikasie. In hierdie verband moet huisgesinne geleer word om gevoelens, gedagtes en houdings akkuraat te identifiseer en te kommunikeer – spesifiek dan ook enige vrese en swaarmoedigheid (Collins, 1988:39; Chapman, 2005:48; Meier *et al*., 1999:24-25; Trollinger, 2007:32). ’n Verdere probleem wat hiermee verband hou en wat deur Seamands (2007:51-52) uitgelig word, is lae selfbeeld. Dit vernietig die adolessent se verhouding met ander mense en blokkeer ook sinvolle kommunikasie. As gevolg van gevoelens van minder-waardigheid en ontoereikendheid voel die persoon uiteindelik totaal geïsoleer – die persoon is in sy dop gekruip, handhaaf so min as moontlik kontak met ander persone en loer net so nou en dan uit terwyl die res van die wêreld by hom verbygaan (Mack, 2005:156-157). Daar is uiteraard dan ook onderliggende vrees vir andere en ook om weer seer te kan kry.

5.4.4.2 Christus- verwesenliking

Die jongmens moet geleer word om hul volle potensiaal te verwesenlik. Daar dit die doel is om volmaak in Christus te wees, kan die Heilige Gees die jongmens lei tot geestelike volwassenheid. Onder leiding van die Heilige Gees kan die jongmens begelei word in ’n proses van vernuwing, groei en herstel in al die verskillende dimensies van menswees (Littauer, 1994:48; Collins, 2005:33; Trollinger, 2007:30). Hierdie is een van die basiese geestelike stappe in die oorwinning van vrees en neerslagtigheid.

5.4.4.3 Geestelike welsyn

Die Christenberader is ’n geestelike leier wat geestelike groei in die regte rigting stuur en beradenes help om geestelike probleme te hanteer en wat hulle daartoe bemagtig om betekenisvolle oortuigings en waardes te ontdek. Sonder leiding is dit onmoontlik vir die beradene om die Godgegewe potensiaal te bereik en innerlike vrese te oorwin (Meier *et al.*, 1999:26). Volgens Trollinger (2007:30) kan hierdie probleme en vrese

alleenlik gehanteer word wanneer dit op Christelike beginsels gebaseer is waar die persoon in sy totaliteit aangespreek word naamlik *gees, siel* en *liggaam.*

5.4.4.4 Ondersteuning

Dikwels is hulp nodig vir 'n tyd van buitengewone stres of krisis. Individue put voordeel uit tydelike bystand of aanmoediging tot die beradene weer probleme soos vrees en swaarmoedigheid effektief self kan hanteer (Collins, 2005:33-34; Chapman, 2005: 222-223; Merrell, 2001:11-13). Volgens Meier *et al*., (1999:26) moet alle ouers die soort ouer wees wat God graag wil hê hulle moet wees en hulle kinders so opvoed dat hulle die beloftes van God vir hulle kinders kan opeis (vgl. ook Campbell, 2005:127).

5.4.4.5 Selfbegrip

Wanneer die emosioneel verwonde persoon tot selfbegrip kom, is dit dikwels die eerste tree onderweg na genesing – dan verstaan hierdie adolessent waar die vrees oorspronklik wortel geskiet het. Baie probleme ontstaan weens eie toedoen, maar as gevolg van hul eie emosionele verwonding en letsels is persone dikwels nie in staat tot selfinsig nie en het hulle hulp nodig ten einde die groter prentjie te kan verkry betreffende die skade wat hulle hulself en diegene rondom hulle aangedoen het (Kotze, 2008:48;Trollinger, 2007:19-20).

5.5 DIE PASTORALE BERADINGSVERHOUDING

5.5.1 Die berader se etiek

Die Christenberader moet elke individu respekteer as 'n persoon na God se beeld geskape. In diens van God het die berader die verantwoordelikheid om volgens die Skrif op te tree (Anderson *et al.,* 2000:112; Collins, 1988:35).

Die berader moet ten alle tye tot eer van God, volgens die Skrif en tot die welwese van ander optree. Hierdie persoon moet ook vertrou op God se leiding (Collins, 1988:35). Die Bybelse beradingskonteks bestaan uit 'n minimum van drie persone naamlik die berader, beradene en die Heilige Gees (Clinton, *et al.,* 2005: 35; vgl. ook Mat 18:20). Trollinger (2007:27) stel dat beraders instrumente in God se hand is en soos sterre skyn.

> *"Those who are wise will shine like the brightness of the heavens, and those who lead many to righteousness, shine like the stars for ever and ever" (Dan 12:3, NIV).*

5.5.1.1 Die verhouding tussen berader en beradene

Omdat sommige persone huiwerig is om vir berading te gaan om verskeie redes, moet die berader oplettend wees vir vrese en onsekerhede en die beradene help om te ontspan deur 'n gemaklike terapeutiese klimaat te skep. Die verhouding tussen die berader en beradene is dus baie belangrik (Wright, 2003:53-54; Collins, 2005:34; Clinton *et al., 2005:29).* Eerstens moet die lewe van Jesus en Sy verhouding met andere in oënskou geneem word. Die manier waarop Jesus met mense gekommunikeer het, moet vir elke berader 'n model wees. Wanneer daar na Jesus se karaktertrekke in Sy benadering tot die mens gekyk word, moet elkeen aanvaar dat goeie verhoudinge met die mens die fondasie skep vir suksesvolle berading (Clinton, *et al.,* 2005:29). Elke beradene moet bewus wees daarvan dat die berader omgee vir hul behoeftes (Wright, 2003:17+30).

Dit is verder ook baie belangrik om sensitief te wees en verskeie tegnieke te gebruik om beradenes op hul gemak te stel. Die kern van die hulp-verhouding is in die persoonlikheidseienskappe van die berader. MacArthur en Mack (1994:175) noem deernis, respek en opregtheid die boustene waarop hierdie verhouding gebou kan word. In die begeleiding proses moet die klem dus in besonder gefokus wees op die beradene en moet beraders besonder persoon-georiënteerd wees (MacArthur & Mack, 1994:174). Volgens Clinton, *et al.,* (2002:572) sal die beradene waarskynlik vinniger vorder wanneer die berader voldoende *warmte*, *opregtheid* en *empatie* betoon.

5.5.1.2 Hartlikheid

Hierdie woord impliseer toegeneentheid, respek, of 'n opregte, nie-versmorende besorgdheid oor die beradene ten spyte van hul optrede of houding. Jesus het hierdie eienskappe vertoon toe Hy die vrou by die put ontmoet het. Haar morele waardes was relatief laag en Hy het sondige optredes beslis nooit goed gepraat nie. Jesus het haar desnieteenstaande gerespekteer en haar behandel as 'n persoon met waardes (Collins, 2005:35; Wright, 2003:55).

5.5.1.3 Integriteit

Die berader moet opreg en eerlik met sigself en met die beradene wees (Collins, 2005:35).

5.5.1.4 Empatie

Die berader moet die vermoë hê om met die beradene te voel. Wat is die beradene se waardes, oortuigings en innerlike konflikte? Wat maak werklik seer? Wat is die oorsake van die dieperliggende vrese en swaarmoedigheid? Die bekwame berader is deurentyd ingestel op hierdie kwessies en in staat om dit te verstaan. Die berader wat empatie kan betoon, het ŉ veel groter kans om mense doeltreffend te help. Die lewe van die berader moet tekens toon van die vrug van die Heilige Gees (Gal 5:22): *vreugde, vrede, geduld, vriendelikheid, goedhartigheid, getrouheid, nederigheid, selfbeheersing en die belangrikste – LIEFDE* (Collins, 2005:35; Wright, 2003:43-44; Trollinger, 2007)

Wat beteken "*empatie*" werklik in die beradingsverhouding? Wright (2003:43) gee die volgende definisie: "*Empathy means the ability to sense and understand someone else's feelings as if they were one's own."* Yancey (1990:163) vul verder aan met sy beskrywing: "*I do not ask the wounded person how he feels, I myself become the wounded person."*

5.5.1.5 Verdere belangrike kwaliteite

Die berader moet die vermoë hê om eie probleme te hanteer, betroubaar, geïnteresseerd en aanneemlik vir mense te wees (Collins,1988:41-42).

5.5.2 Die waarom vraag

> *"Die geheimenisse van God verstaan ŉ mens nie, maar aanvaar dit. Die geheimenisse van die lewe verstaan mens ook nie, maar hy aanbid ŉ God wat dit wel begryp" (Smit, 2009:26).*

Baie Christene dink dat hulle gevrywaar is van die seer van die lewe (May, 2005:374). Wanneer die storm woed in die mens se lewe soos die nag op die see van Galilea, raak die mens angsbevange, kragte word min en uiteindelik word daar uitgeroep: *"Jesus! Waar is U? Hoekom doen U niks? Gee U dan nie om nie*? (Smit, 2009:27). Beradenes

moet toegelaat word om aktief met God te worstel en in die proses moet die berader die beradenes help na ’n beter verstaan en verhouding met God (May, 2005:374).

In elke moontlike situasie waar die mens angs of vrees ervaar of kragteloos is, verstaan Jesus die gevoel van pyn wat daarmee gepaard gaan. Ook Jesus het geworstel met gevoelens wat Hom byna uitmekaar geskeur het (Seamands, 2004:39).

Met betrekking tot die sinvraag is dit gewoonlik raadsaam om eers saam met beradenes deur die onderskeie fases van trauma asook moontlike rou prosesse te werk voordat daar in diepte op hierdie aspek gefokus word – dit is dus ’n tema wat oor die algemeen nie aan die begin van die beradingsproses hanteer word nie (Coetzer, 2003: 113-117).

5.6 DIE BERADER

5.6.1 Die berader se kernvaardighede

Die verskaffing van onmiddellike, tydelike emosionele noodhulp aan slagoffers van trauma is uiters belangrik. Die berader moet vaardig en gou optree om gedisorganiseerde gedrag te hanteer. Daar is geen limiet aan die aantal verliese en krisisse in die mens se lewe- sommige is onverklaarbare trauma wat die hele familie affekteer (Wright, 2003:15). MacMinn (1996:226) beklemtoon die feit dat die berader deurgaans betrokke sal wees in ’n proses van begeleiding deur elke fase van verlies, woede, rou en alleenheid. Verskeie vaardighede word deur Kotze (2008:53-54) in hierdie verband uitgelig**:**

5.6.1.1 Aktiewe luister

Dit behels dat die berader totaal en al op die beradene fokus. Dit impliseer die volgende:

- Terughou van oordeel of afkeur.
- Om aandag te gee aan dit wat die beradene sê, asook aan dit wat nie gesê word nie – in die onderhawige studie veral met betrekking tot die emosies van vrees en neerslagtigheid.
- Verbale en nieverbale kommunikasie waardeur die beradene aangemoedig word om hul storie te vertel – veral betreffende vrees en swaarmoedigheid.

- Om te let op die beradene se nieverbale kommunikasie asook emosies (rondom vrees).
- Om die oomblikke van stiltes deur te wag (vgl. Clinton *et al*., 2002:578-583).

5.6.1.2 Aanwesigheid

Dit beteken dat daar onverdeelde aandag aan die beradene gegee word. Bydraend tot aanwesigheid, moet die berader ŉ oop houding openbaar, oogkontak handhaaf (sonder om te staar), vorentoe leun, en deur gebare aantoon dat hy 'teenwoordig' is in die beradingsessie.

5.6.1.3 Empatiese respons

Die berader herformuleer wat die beradene sê, terwyl daar ook gefokus word op die emosies wat gekommunikeer word. Dit verseker beradenes dat hulle verstaan word, en gee ook aan hulle die terapeutiese geleentheid om hul storie vanuit ŉ ander perspektief te hoor (Wright, 2003:54-55).

5.6.1.4 Ondersoekend

Dit is die proses waar die berader oor die vaardigheid beskik om deur middel van sekere vrae sekere terapeutiese doelwitte te bereik. Woorde wat normaalweg gebruik word, is *wie, wat, waar, wanneer*, of *hoe*. Vrae moet so gestruktureer word dat dit ŉ uitgebreide antwoord na vore sal bring.

5.6.1.5 Doelwitbepaling

Spesifieke doelwitte moet bepaal word. Dit moet ook die aksie wat geneem gaan word om persone vanuit hul huidige situasie na ŉ meer voordelige situasie te neem, insluit.

5.6.2 Die belangrikheid van die leiding van die Heilige Gees

Aangesien berading deel van heiligmaking is, is die Heilige Gees die belangrikste Persoon in berading. Hy is in werklikheid die Groot Berader (Trollinger, 2007:57). Die Heilige Gees was op ŉ besondere manier die Berader van die dissipels in die werk wat

hulle na Jesus se hemelvaart gedoen het (Seamands, 2004:125-127; Wright, 2003:26; Adams, 1973:6-7).

Die Heilige Gees verwyder as't ware die angel uit die pyn van herinneringe (Seamands, 2004:92). Sonder die Heilige Gees kan geen effektiewe berading gedoen word nie. Die Heilige Gees is die Berader wat in Christus se plek gekom het. Die Heilige Gees is die bron van alle ware persoonlikheidsveranderings by gelowiges want Hy is die enigste Een wat lewe kan bring. Volgens 2 Tim 3:16-17 (Ou Afr. Vert.) verwag die Heilige Gees van beraders om die Woord te gebruik en te bedien. Die berader moet nooit op eie vermoëns staat maak nie, maar dit eerder kruisig en vir die Heilige Gees vra om leiding te neem tot eer van God en tot voordeel van die beradene (Trollinger, 2007:XXIII; Adams, 1979:20-23; Collins, 2005:8). Die berader is veronderstel om op te tree onder die Heilige Gees se leiding en daarom ook in die Naam van Christus en in diens van Christus (Louw, 1993: 201).

5.7 DIE BERADENE

5.7.1 ’n Bybelse vertrekpunt betreffende berading aan die adolessent

Talle kinders en jongmense groei op binne ŉ promiskue, gewelddadige, nie-Christelike gemeenskap en om ŉ Christen te probeer wees, plaas addisionele stres op so ’n jongmens wat by tye intense innerlike konflik meebring (Wright, 2003:387). Die boek Spreuke het voorsien dat daar slaggate in hierdie verband sal wees en gee daarom duidelike riglyne aan jong lesers. In Spr 3:5 word die adolessent vermaan om te luister na ander eerder as om op eie gedagtes en idees staat te maak: “Vertrou volkome op die Here en moenie op jou eie insigte staat maak nie” (Adams, 1976:97; Meier *et al.,* 1999:25).

5.7.2 Redes vir berading

5.7.2.1 Gesinsberading

Dikwels hou die oorsaak van die probleem verband met ’n disfunksionele gesin. Adolessente wat binne so ŉ milieu opgegroei het worstel dikwels met emosies soos vrees en neerslagtigheid. In disfunksionele gesinne is probleme ook geneig om ŉ kroniese karakter te verkry en die behoeftes van kinders word nie op ŉ konsekwente

basis aangespreek nie. Negatiewe patrone van ouerlike gedrag is dan dikwels dominant in hul kinders se lewens (Hart, 1992:187-189). So ŉ kind kan nie sy Godgegewe potensiaal bereik as gevolg van enersyds emosies soos vrees en neerslagtigheid en andersyds aspekte soos ŉ identiteitskrisis, swak selfbeeld en minderwaardigheid (Bradshaw, 2000:17-18; Meier *et al*., 1999:25-27). Eerstens moet die berader ondersteuning en aanmoediging aan die ouers gee omdat hulle dikwels die blaam op hulself neem (Collins, 1988:175). Baie adolessente kom in opstand, beleef tye van woede, onttrek, is swaarmoedig, beleef allerlei vrese en kritiseer almal rondom hulle. Baie letsels is al so lank onder pyn verberg dat dit onbegryplike seer en woede veroorsaak (Seamands, 2004:13). Dit lê dikwels diep weggesteek of verberg onder maskers.

Emosionele verwonding is ook aan die orde waar jongmense gestroop word van geleenthede om te leer vanuit eie ervaring of eksperimentering – daar is geen geleentheid om eie gedagtes, voorkeure en/of afkeure te ondersoek en te ontwikkel nie (Jantz,2006:53-54). Volgens Backus (1996:64) kan genesing en gesondheid alleen verbeter wanneer die denke van ŉ persoon positief en God- gesentreerd is.

Die navorser stem saam met Seamands (2004: 13) en Backus (1996:64) dat jong kinders en tieners slegs emosioneel en geestelik kan begin groei wanneer hulle van jongs af geleer word hoe om weerbaar te wees deur nie negatiewe uitsprake van andere te absorbeer en te glo en dan te begin uitleef nie. Ouers moet dus die jong kind van jongs af bewus maak van hul eie uniekheid in Christus. Elke kind het ŉ spesifieke persoonlikheid , voorkoms, gawes en talente waarmee God ŉ unieke doel het. Hierdie is die basis wat nodig is om uiteindelik oorwinning te kan behaal oor emosies soos vrees en swaarmoedigheid.

5.7.2.2 Die stel van grense

Binne die gesinsopset ontstaan heelwat konflik omdat die adolessent meer vryheid wil hê as wat ouers wil gee. In hierdie opset kan ouers gehelp word om te erken dat elkeen in die huis aansprake het. Om aansprake te respekteer kan grense gestel word, maar met buigbaarheid, kommunikasie en bespreking. Die berader kan ouers ook help om grense prakties en sensitief vir jongmens se gevoelens en ooreenkomstig die Bybel te formuleer (Collins, 1988:176; Chapman, 2005: 192-193).In hul belangrike boek,

Boundaries, maak Cloud en Townsend (2002:198) die volgende insiggewende stelling betreffende die neerlegging van grense met betrekking tot tieners:

> *"The question they [parents] must always struggle with is no longer, "How can I make them behave?" but rather, "How can I help them survive on their own?" Teens need to be setting their own relational, scheduling, values, and money boundaries as much as possible. And they should suffer real-life consequences when they cross their boundaries."*

Omdat daar dikwels geen grense was nie het jongmense herhaaldelik seergekry en dit het aanleiding gegee tot vrees dat hulle weer seer sal kry – dit het weer gelei tot 'n swaarmoedigheid in hul gees en 'n gebrek aan lewensvreugde.

5.7.2.3 Geestelike leiding

Adolessente is geneig om uiteindelik die rug te keer op hul ouers se godsdiens omdat dit eerder op reëls, in plaas van Christelike deugde soos aanvaarding en vergifnis gebaseer is, asook 'n gebrek aan verhouding. Indien ouers rigied en wetties is, sal die adolessent meer geneig wees om in opstand te kom (Chapman, 2005: 187-190). Soms openbaar ouers se houding simptome van onderliggende vrees en onsekerheid wat uiteraard 'n negatiewe invloed het op hul kinders (Chapman, 2005:248). Berading moet gevolglik daarop gefokus wees om ouers te help om alle emosionele bagasie in hul eie lewens te hanteer sodat die milieu binne die gesin gesond kan wees (Chapman, 2005: 26-28 ; Collins, 1988:176). Alle vorms van toksiese godsdiens moet ook in die proses geïdentifiseer word aangesien dit 'n vernietigende effek op verhoudings kan hê binne die gesin (Arterburn & Felton, 2001). Indien ouers dus self met aspekte soos vrees en swaarmoedigheid worstel, gaan dit vir hulle uiters moeilik wees om hul eie kinders tydens die adolessente fase te begelei tot heling en vryheid.

5.7.2.4 Berading van die adolessent

By die adolessent moet 'n vertrouensverhouding gevestig word. Eerlikheid en respek saam met meelewing en sagte fermheid is belangrik wanneer berading begin. Die adolessent moet gerespekteer word en vrae moet vermy word wat op kritiek en oordeel dui. Alles moet op 'n ontspanne, informele gesprekstrant geskied (Wright, 2003:36-49).

Berading moet in 'n pastorale verhouding plaasvind; dit is primêr 'n Bybelse beginsel (Venter, 1988:34-35). Die terapeutiese proses van herstel gebeur nie outomaties nie, dit

verg kennis, toewyding, vaardigheid, motivering en harde werk van beide berader en beradene (Trollinger, 2007:56).

5.7.2.5 Probleem identifisering

Wanneer die probleem nie geïdentifiseer is nie, is dit moeilik om die beradene te help. Die beradene moet taktvol aangemoedig word om eers oor ander gemaklike onderwerpe te gesels. (Collins, 1988:177). Die beradene moet hierna gehelp word om die probleem en die gepaardgaande emosionele pyn voluit in die oë te kyk (Wright, 2003:177). Indien die berader die agtergrond van tienerprobleme oor die algemeen wil verstaan, is dit belangrik om op hoogte te wees betreffende alle aspekte wat verband hou met die adolessente-gemeenskap. Dis 'n komplekse gemeenskap wat basies geskoei is op gewildheid en aanvaarding. Dit is gevolglik belangrik om te verstaan *hoe* en *waar die adolessent in hierdie netwerk verhoudings inpas.* Volgens Campbell (2005:46-47) is daar by die emosioneel verwonde jongmens gewoonlik een van vier emosies aan die orde: *afguns, skuldgevoelens, woede of depressie.* Vir die onderhawige studie is veral die laaste aspek, naamlik depressie/<u>swaarmoedigheid</u> van besondere belang. Soos reeds vermeld, toon Arterburn *et al.* (2002:11) aan dat depressie dikwels maar net die masker is waardeur vrees verbloem word aangesien vrees en depressie in talle gevalle hand-aan-hand gaan.

Dit is dus belangrik dat die adolessent se persoonlike belewenis in die situasie verstaan sal word en dat daar ook begrip sal wees vir die gevoelens wat hy ervaar. Meeste probleemtieners glo dat hul so sleg is dat niemand hul ooit kan liefhê nie. Trollinger (2007:2-3) se uitgangspunt is egter dat God in die midde van pyn en gebrokenheid werk en wanneer so 'n tiener voorgestel word aan 'n nuwe soort liefde naamlik die LIEFDE van GOD, is dié geneig om meer openhartig te raak en makliker geliefd en spesiaal te voel. Die volgende vyf-stap model word deur Trollinger (2007:XXVI) in die *House of Hope* sentrums toegepas waarvan sy aan die hoof staan:

- **Stap 1:** Kontroleer die hartklop

Hoe is die persoon se geestelike polsslag? Die twee belangrikste aksies in hierdie stap is *geloofsekerheid en vergifnis*.

- **Stap 2:** Behandel die wonde

Wonde moet ondersoek word; die persoon is stabiel vir die oomblik maar het 'wonde' wat behandel moet word. Hier word besonder klem geplaas op die tema van innerlike genesing. Wat hierdie proses betref, verwys Trollinger (2007: 58-60) na drie stappe wat baie belangrik is:

- Erken die begeerte om gehelp te word
- Wat is die oorsaak van die wonde?
- Gebed vir die genesing van herinneringe

- **Stap 3:** Verkry toegang tot familiegeskiedenis

Gedurende stap twee moet ook vasgestel word wat die diepte van die wonde is. Dit kan gedoen word deur toegang te verkry tot die familiegeskiedenis.

- **Stap 4:** Uitvoering van noodsaaklike geestelike chirurgie

Talle van die jongmense wat in die House of Hope klinieke in die VSA opgeneem word (ongeveer 70 sulke klinieke) was betrokke met okkultiese groepe. Indien dit die geval was dan sal tydens hierdie stap besonder gefokus word op emosionele bagasie wat hiermee verband mag hou.

- **Stap 5:** Gesinsterapie en gesinstruktuur

Indien die gesin van die beradene ook gesond is dan waarborg dit langtermyn sukses. As deel van hierdie stap word gevolglik gefokus op verskillende aspekte betreffende 'n gesonde gesinstruktuur aangesien dit die milieu is waarheen die beradene moet terugkeer.

5.7.2.6 Doelwitstelling

Nadat die probleem geïdentifiseer is, moet doelwitte gestel word. Die beradene moet gehelp word om vaardighede te ontwikkel, om gedrag te verander en geestelike groei moet gestimuleer word. Die beradene moet nou ook aangemoedig word om aksie te neem om doelwitte te bereik. Die berader moet adolessente help om te groei tot

volwassenes wat Christus eer met hul lewenstyl, oortuigings, innerlike erns en interpersoonlike verhoudings. In sommige gevalle sal groepterapie nodig wees, veral by onttrekking en wanneer andere in die groep dieselfde probleem het (Collins, 1988:177; Clinton *et al.,* 2005:38).

5.8 VOORKOM PROBLEME VAN ADOLESSENSIE

Om los te breek van die oorblyfsels van kindwees kan baie pynvol wees, maar met elke uitdaging kan die adolessent met vertroue, bekwaamheid en kennis groei, al is daar mislukkings. Adolessensie is die laaste fase van die kinderjare en is dikwels baie stormagtig en moeilik. Ouers moet die adolessent help om deur hierdie moeilike pynlike fase te gaan wat gekenmerk word deur snelle liggaamlike en emosionele veranderings (Wright, 2003:385-388; Chapman, 2005:28, 223-226).

5.8.1 Vestig ’n geestelike grondslag

Ouers help jongmense om te leer hoe om probleme te hanteer deur die vestiging van kommunikasievaardighede, wedersydse respek, omgee vir andere en ’n bereidwilligheid om oor probleme te kommunikeer. Indien ouers geleer word om geestelik te groei, is daar meer liefde, geloof en vergifnis in die huis wat dan uiteindelik ’n stewige grondslag vir die adolessent lê (Collins, 1988:179; Seamands, 2004:60).

5.8.2 Gesinsvoorbeeld

God het vir elke ouer ’n verantwoordelikheid gegee om te doen wat reg is en hou hulle aanspreeklik vir die manier waarop daardie taak verrig word. Probleme in die huweliksverhouding kan lei tot probleme in die verhouding met die adolessent en daarom is dit belangrik dat ouers in ’n verhouding van stabiliteit, wedersydse respek, liefde en gesonde kommunikasie met mekaar sal staan. Herhaalde woedeuitbarstings van die ouers se kant kan ’n saadjie van woede saai in die kind se gemoed. Dikwels rol woorde sonder rede uit of sonder dat daar regtig oor nagedink is. Harde woorde bly soos kwaai bysteke of dit die bedoeling was of nie. Baie jongmense het al oomblikke belewe toe ’n ouer iets gesê het wat hul gevoelens diep seergemaak het. Daardie seer is vir ewig in die geheuebank verseël (Campbell, 2005:21-24; Dobson, 2005: 86-88; Collins, 1988:180).

5.9 RIGLYNE VIR DIE PRAKTIESE BEGELEIDING VAN DIE SWAARMOEDIGE ADOLESSENT WAT MET VREES WORSTEL

5.9.1 Die versameling van inligting oor die beradene

5.9.1.1 Oplossings vir elke probleem

Vir die Christenberader is die Woord van God ŉ besondere riglyn in die soeke na antwoorde en oplossings. Veral in Jesus Christus se aardse bediening is daar 'n ryk bron van wysheid opgesluit aangesien sy bediening in ŉ baie sterk mate gefokus is op die innerlike lewe van die mens (Meier *et al.,* 1999:108). In Matt 11:28 word die mens uitgenooi om in ŉ intieme verhouding met Jesus Christus te kom staan.

Jesus Christus het elke probleem wat Hy teëgekom het, opgelos, daarom kan die berader in Jesus se woorde en werke die nodige oplossings vind (Wright, 2003:19; Adams, 1973:23).

Die mens se liggaam beskik oor ŉ kommunikasiesisteem wat in die brein gesentreer is en beheer word deur die gees en denke. Gesondheid en genesing kan dus óf verbeter óf versleg op grond daarvan wat in die denke van ŉ persoon plaasvind (Backus, 1996:64). Positiewe en Godgesentreerde denke kan gevolglik ŉ dramatiese effek op die gees en die liggaam hê.

Wanneer die berader weet met watter probleme die adolessent worstel, en hoe om verskuilde inligting na vore te bring, sal dit die berader help om meer effektief te wees – in besonder dan ook met betrekking tot aspekte soos vrees en swaarmoedigheid (Trollinger, 2007:53; Adams, 1981:43). Die berader kan ook dieper luister en die nie-verbale kommunikasie van die beradene waarneem en sodoende gou bewus word van die skadufigure vanuit die verlede (die moontlike diepere wortels van die vrees) (Stoop en Masteller, 2004:102; Wright, 1985:53; Wright, 2003:50). Alleenlik God kan voorsien in die diepste behoeftes naamlik liefde, aanvaarding en selfwaarde - daarom kan die afwesigheid van God in ŉ gesin diep wonde nalaat (Trollinger, 2007:51).

5.9.2 Die insameling van inligting

ŉ Belangrike aspek van berading is die versameling van inligting oor die beradene (MacArthur & Mack, 1994:210).

Die insameling van inligting moet volgens Adams (1985:45) aan die hand van die volgende merkers geskied:

- Die beradene se verhouding met God en ander mense.
- Lewenstyl.
- Sosiale lewe.
- Persoon se gevoelens (wat die onderhawige studie betref, val die klem veral op vrees en swaarmoedigheid)
- Tydsverloop en gebeure sedert die traumatiese insident plaas-gevind het (wat kon aanleiding gee tot vrees en swaarmoedigheid).

Worthington *et al.* (2000:6) evalueer veral deelnemers se gewilligheid om te vergewe asook hoe belangrik hulle die aspek van geloof beskou. Volgens Kotze (2008:56) is dit verder belangrik dat die berader ook sal luister na die gevolge wat deur emosies soos '*bitterheid'* veroorsaak is terwyl daar ook inligting verkry moet word oor die persoon se fisiese lewe, ondersteunings-basis, emosionele lewe, geloofslewe en lewensverhaal oor die algemeen. Verdere belangrike inligting kan verkry word van onderwysers, leraars en diegene met wie die persoon in ŉ noue verhouding staan. Daar moet ŉ voortdurende proses van inwin van inligting wees (Kotze, 2008:56-57).

5.9.3 Interpretasie van die inligting

Wanneer die nodige inligting verkry is, moet die berader die inligting interpreteer, maar in sekere gevalle moet die inligting herinterpreteer word vir die beradene. Die rede hiervoor is dat sommige beradenes moontlik negatiewe besluite aangaande hul situasie kon gemaak het. Die proses van interpretasie omvat twee basiese elemente, naamlik die analisering van die inligting en die verduideliking daarvan aan die beradene (MacArthur en Mack, 1994:231). Met die eerste element gaan dit oor hoe die berader die probleem verstaan en watter Bybelse oplossings daar vir die probleem is. Tweedens moet die inligting vir die beradene geïnterpreteer word.

Met die inligting ingesamel, kan daar vervolgens sekere vrae ten opsigte van die interpretasie van die inligting gevra word, aldus Kotze (2008:57):

- Watter insigte verskaf die Bybel aangaande die oorsake van die probleem?
- Wat is die verhouding van die probleme met mekaar?
- Watter hindernisse bestaan daar in die persoon se lewe wat verandering sal blokkeer?
- Watter fisiologiese en psigologiese faktore speel ŉ rol in die ontwikkeling van die probleem?
- Wat is die persoon se verwagting ten opsigte van die beradingsproses?

5.10 DIE GEBRUIK VAN DIE SKRIF

Die Woord is ŉ God geïnspireerde Boek en is die basis van berading. Dawid verwys na die Woord as sy raadgewer - Ps 119:24: "*U verordeninge is my vreugde, hulle is My raadgewers*" (Adams, 1979:17). Volgens De Klerk en Van Rensburg (2005:4) word die Skrif as gesaghebbende Boek erken en word die waarde van die Skrif in 2 Tim 3:16-17 uiteengesit om ŉ regte lewenswyse te kweek by die mens. Die Skrif het groot waarde om in die waarheid te onderrig, dwaling te bestry, verkeerdhede reg te stel, en ŉ regte lewenswyse te kweek. Die Bybel is God se amptelike stem in mensetaal en kan daarom uitgelê, verklaar en toegepas word, veral omdat gelowiges die Heilige Gees het (De Klerk en Van Rensburg, 2005:3). Die Woord van God wat die verkondiging van versoening is, moet sentraal staan in die pastoraat, en pastorale berading kan nie plaasvind sonder die Woord nie (Venter, 1988:32).

Praktiese riglyne uit die Nuwe Testament vir pastorale gesprekvoering impliseer volgens Venter (1988:32-34) die volgende:

- Die Woord van God, wat die verkondiging van versoening is, staan sentraal in die gesprek.
- Pastorale gesprekswerk is geesteswerk.
- Gesprek moet volgens die Nuwe Testament individualiserend gerig word. Volgens Judas 22-23 moet aan sommige genade bewys word; ander moet uit die vuur weggeruk word; ander moet in liefde teruggelei word.

Met die Woord as inspirasie kan die beradene se lewe verander van negatief na positief, kan daar bevryding plaasvind van onderdrukte vrese en neerslagtigheid en kan ŉ nuwe lewenswyse aangekweek word.

5.11 BELANGRIKHEID VAN DIE HEILIGE GEES

Louw (1993:200) fokus op die belangrike rol van die Heilige Gees as hy sê dat die Heilige Gees met behulp van die Skrif ŉ mens se wese kan beoordeel, ŉ totale verandering teweegbring en ŉ nuwe bestemmings-funksie vir die mens ontwerp. Venter (1988:32-33) beklemtoon dat die Woord en Gees bymekaar hoort en dat die Heilige Gees die sentrale plek moet neem in die pastorale gesprek. Die gesprek is ŉ gawe van die Heilige Gees aan die Kerk. Volgens Ef 4:12 word die herders toegerus tot die opbou van die gemeente en verdere genadegawes word aan elkeen afsonderlik toebedeel (Rom 12:8). Venter (1988:33) wys in hierdie verband op die noue verband tussen die Gees en herderlike gesprek soos wat dit na vore kom in die sentrale begrip wat vir pastorale gesprekswerk in die Nuwe Testament gebruik word. Daardie sentrale begrip is *parakalein.* Een van die benaminge vir die Heilige Gees in die Nuwe Testament is Trooster (*Parakletos*). Die innige verband tussen Gees en pastorale werk blyk al duidelik uit die feit dat een en dieselfde begrip gebruik word om beide aan te dui.

Die gewonde Geneser en Hoëpriester, Jesus Christus, het medelye met die swakhede van die mens. Hy beloof dat Hy die *Parakleet* en Trooster sal stuur om die mens by te staan en te vertroos (Seamands, 2004:124). Die Gees self pleit vir die mens en tree vir hom in "*met versugtinge wat nie met woorde gesê kan word nie*" (Rom 8:26-27).

5.12 DIE NOODSAAKLIKHEID VAN ŉN ROUPROSES

Smart is ŉ normale respons op die verlies van enige persoon, voorwerp of geleentheid. Enige verlies kan smart veroorsaak, veral by die sensitiewe en emosionele adolessent. Hy ervaar verliese baie dieselfde as volwassenes, in fases van skok en ontkenning, woede, smart, depressie en ongeorganiseerdheid, en laastens hoop en aanvaarding. Omdat adolessente graag volwasse en onafhanklik wil voorkom en boonop nie anders as die portuur wil wees nie, kan dit gebeur dat hulle hul eie ervaring van verlies ontken en uiterlik kalm voorkom – dit bemoeilik egter die rouproses (Classen, 2010:32). Die onvermoë om sin in die lewe te ervaar, kan hartseer en neerslagtigheid veroorsaak, wat ook ŉ aanduiding van smart is (Collins, 2005:402). Volgens Hemfelt *et al.* (2008:203) is

ŉ rouproses ook nodig vir onder meer verliese wat soms so lank en so diep begrawe is dat dit nie as sodanig herken word nie. Wanneer so ŉ rouproses egter geblokkeer word dan is depressie/neerslagtigheid een van die algemene gevolge.

> *"Life is a process of loss, change and growth. Understanding loss issues can make them more predictable and therefore less frightening" (Classen, 2010:ii).*

Vrees is dikwels ook een van die gevolge van ŉ onverwerkte rouproses – veral in gevalle van traumatiese en onverwagte verliese tydens kinder- en jeugjare toe die nodige pastorale begeleiding moontlik ontbreek het. Daar kan gevolglik ŉ abnormale vrees vir die dood en selfs vir donkerte wees voortspruitend uit sulke ervarings.

5.12.1 God verstaan die pyn en rou

Die mens het ŉ Hoëpriester wat alle swakhede, emosionele probleme en innerlike konflikte verstaan, selfs die pyn wat daarmee gepaardgaan. Hy verstaan die frustrasie, angs, swaarmoedigheid, isolasie en verwerping. Hy ervaar die emosies wat gepaard gaan met die mens se swakhede en belemmeringe. Gedurende Sy aardse bestaan, het Hy aan God wat Hom uit die dood kon red, gebede en smekinge geoffer – met harde geroep en trane (Heb 5:7). Hy het geworstel met gevoelens wat Hom byna uitmekaar geskeur het. Hy kan saam met die mens voel en seerkry (Seamands, 2004:39). Jesus het die belangrikheid van rou gedemonstreer. By die dood van Lasarus het Jesus getreur en in die tuin van Getsémané was Hy baie bedroef (Collins, 1988:346). Matt 26:37-38: "*Toe het Hy bedroef en beangs geword en vir hulle gesê: Ek voel doodsbenoud*..." (1985 Vert.). Ook Paulus was meelewend en vol deernis vir die mens se probleme (2 Kor 11:27,29). Wanneer iemand in sonde val, ervaar hy dit met pynlike meelewing en voel dit vir hom of hy self die vurige oordeelsgevolge daarvan deurgaan (Vosloo & Van Rensburg, 1999:154).

5.12.2 Pastorale sorg en rou

Normale rou is ŉ moeilike langtermyn proses van genesing wat geen spesiale hulp benodig nie. Die volgende praktiese riglyne sou egter deur beraders gevolg kan word in die begeleiding van beradenes (vgl. Van Niekerk, 1984: 106-137; Collins, 2005:413-414):

- Mense moet aangemoedig word om oor hul verliese te praat (dit kan die adolessent help om die oorsaak van die swaarmoedigheid en vrees te identifiseer en beheer daaroor te verkry).
- Wees altyd gereed om ondersteuning te bied.
- Dit is goed om uiting te gee aan gevoelens, sonder om druk op die beradene uit te oefen om gevoelens te wys.
- Moet nie verbaas wees oor ontboesemings van frustrasie, huilbuie onttrekking nie, maar die beradene moet weet dat die berader beskikbaar is en die gedrag aanvaarbaar.
- Luister fyn. Beradenes moet teen ’n pas waarmee hulle gemaklik is gesels en uiting gee aan gevoelens en simptome wat hulle ervaar. Wat betref die onderhawige tema sal die berader fyn moet luister na die uiting van enige aanduidings van vrees of neerslagtigheid of moedeloosheid – dit moet geensins onderdruk of weggepraat word nie.
- Moet nie opdringerig wees nie. Die berader moet beskikbaar en gewillig wees om te luister en te antwoord wanneer die beradene kwessies wil bespreek.
- Wanneer die beradene moeilike besluite moet neem, moet die nodige ondersteuning daar wees – geen groot besluite moet egter kort na die verlies geneem word nie.
- Praktiese hulp moet verleen word om treurendes kans te gee om te rou.
- Treur-rituele moet nie ontmoedig word nie, maar eerder aangemoedig word.
- Bid vir die bedroefdes en troos hulle met Skrifgedeeltes sonder om die uiting van rousmart te onderdruk.

5.12.3 Rou oor verliese

Die rouproses is wanneer die wonde van ’n leeftyd met sout-trane skoon gewas word. Wanneer die proses normaal verloop dan is dit eintlik ’n spontane ketting van gebeure en gevoelens (Hemfelt *et al.,* 2006:206; Coetzer, 2008:63). Kübler-Ross (1969) het in haar boek, *On death aan dying*, vyf fases geïdentifiseer waardeur ’n terminale pasiënt

beweeg, naamlik skok en ontkenning, woede, depressie, onder-handeling en wensdenkery, en berusting en aanvaarding. In die Meier Klinieke het hulle later jare nog ’n fase bygevoeg (hartseer) en dan lyk die proses soos volg (Hemfelt *et al.,* 2006:214):

- Skok en ontkenning
- Woede
- Depressie
- Onderhandeling en wensdenkery
- Hartseer
- Berusting en aanvaarding

Soos reeds vermeld, is dit krities noodsaaklik om die adolessent deur elk van hierdie fases te begelei met betrekking tot elke groot verlies van die verlede. Hemfelt *et al.* (2006:214) beklemtoon byvoorbeeld die feit dat talle beradenes soms vir jare vasgesteek het by die eerste fase van skok en ontkenning as gevolg van ’n gebrek aan die nodige begeleiding. Sommige van die algemene emosies waarmee hulle dan vir jare geworstel het, was vrees en neerslagtigheid. As hulle dus nie die nodige begeleiding in hierdie verband ontvang nie gaan hierdie emosies nie opklaar nie.

5.12.4 Die positiewe waarde van rou

Rou is essensieel vir die adolessent. Daar moet op ’n intense wyse emosioneel gerou word oor alle verliese van verlore kinderjare. Ook moet gerou word oor verliese as gevolg van verslawing, kompulsies en obsessies in die verlede en die hede (Hemfelt *et al.*, 2006: 204). Daar moet ook gerou word met betrekking tot alle verliese wat verband mag hou met die leefstyl van die adolessent (Hemfelt *et al*., 2006: 205). “*Grief is the price people pay for love and commitment to one another”* (Classen, 2010:8).

Wright (2003:390) gee die volgende belangrike riglyne betreffende die begeleiding van tieners tydens ’n roufase:

> *“Being available may be the most important element in helping teens grieve. They need affection and a sense of security. Touching them and making eye contact will provide comfort and reassurance.”*

5.12.4.1 Die rouproses

5.12.4.2 Skok en ontkenning

Emosioneel kan die onverwerkte skok hierdie persoon beroof van ŉ betekenisvolle intieme verhouding met God. Die jongmens wat uit ŉ disfunksionele huis kom, funksioneer somtyds in ŉ skoktoestand vir ŉ baie lang tydperk waartydens ontkenning en ontvlugting dikwels as tydelike pynstillers dien. Dit kan baie nadelige gevolge hê om te onttrek van die samelewing en daarom moet jongmense aangemoedig word om tydens die rouproses nie andere te vermy of ignoreer nie (andersins kan dit die teelaarde skep vir vrees en swaarmoedigheid). Die persoon se vriende is God se persoonlike hulpmiddels deur wie Hy hierdie persoon wil versorg (Seamands, 2004:87-94; Hemfelt *et al*., 2006: 206-211).

5.12.4.3 Woede

Tydens hierdie fase gaan die rouproses ŉ nuwe fase van bestekopname en beplanning binne. Die persoon bereken sy verlies met die oog op die toekoms. Hoe kan hy die pad vorentoe aanpak in die lig van sy verlies. Dit is ook tydens hierdie fase dat die skok dikwels plek maak vir woede en verbittering terwyl emosies soos vrees en neerslagtigheid soms ook toetree. Sonder om enige ander persoon skade te berokken, moet op ŉ natuurlike manier ontslae geraak word van al hierdie negatiewe emosies. Volgens Ef 4:26 is woede ŉ natuurlike, gesonde en Godgegewe emosionele meganisme om met pyn en verliese te deel (Hemfelt et al., 2006). Die betrokke persoon moet dus bewus gemaak word van sy woede voordat dit oorgaan in sonde. Woede moet die nodige ruimte ontvang om uitgedruk te kan word, anders bars dit op een of ander ongemaklike plek uit (Hemfelt *et al*., 2006:212-213; Coetzer, 2008:68).

5.12.4.4 Depressie/neerslagtigheid

Depressie/neerslagtigheid is dikwels die volgende fase ná woede, as deel van die rouproses. In hierdie opsig kan depressie soms ook beskryf word as “bevrore woede” wanneer dit die gevolg is van onopgeloste, onderdrukte woede of woede waaraan daar nie behoorlik uiting gegee is nie (Seamands, 2004:116). Wanneer woede inwaarts gekeer het of ‘ondergronds’ gegaan het, kan depressie of die doodse gevoel wat daaruit voortspruit ŉ leeftyd lank voortduur. Heling onder hierdie omstandighede is dan bykans

onmoontlik (Hemfelt *et al*., 2006: 213- 214). Volgens Meier *et al.* (2005:22) is dit belangrik dat die vlakke van brein amines normaal en gebalanseerd sal wees om goeie geestesgesondheid te verseker en daarom is 'n goeie mediese ondersoek op hierdie stadium ook aan te beveel, veral indien dit sou blyk dat die depressie nie opklaar nie.

5.12.4.5 Onderhandeling en wensdenkery

Gedurende adolessensie voel jongmense soms skaam en skuldig as gevolg van struwelinge en onenigheid in hul ouers se huwelik. Die gevolg hiervan is dat hulle geneig is om uitgebreide ooreenkomste met God en hulself aan te gaan met die gedagte dat die pyn van die gesin langs hierdie wyse op 'n magiese manier opgelos sal word (Hemfelt *et al.*, 2006:214). Magiese denke is 'n normale aspek van kindwees. Wanneer die kinderjare agter gelaat word, is die magie veronderstel om ook op die agtergrond te skuif. By persone vanuit disfunksionele agtergronde en veral ook by die tipies mede-afhanklike persoon word die ritme dikwels onderbreek wanneer die persoon vassteek gedurende die proses. Gevolglik kan die hartseer nie vloei tot by 'n volledige afhandeling nie. Wanneer dit dan gebeur kan die persoon nie die punt van vergifnis, aanvaarding en afsluiting bereik nie – in hierdie opsig is die nodige begeleiding dan van kritiese belang (Hemfelt et al., 2006:215-217).

5.12.4.6 Hartseer

Vir sommige mense kom die emosies van hartseer alles tegelyk – by andere is dit weer 'n uitgerekte proses. Hartseer is normaal, hartseer is alledaags. Hartseer is die gepaste reaksie op treurige gebeurtenisse. Hartseer kan gemaklik hanteer word met trane. Hartseer is nie eindeloos nie- dit kom, word herken en gaan weer weg. Bykomend tot die bekende vyf-fase rouproses soos oorspronklik gedefinieer deur Elizabeth Kübler-Ross is daar in die Meier-klinieke in die VSA 'n bykomende fase gevoeg naamlik dié van hartseer. Daar moet op 'n intense wyse emosioneel gerou word oor al die dinge wat reeds deur die voorafgaande fases van die genesingsproses na die oppervlakte gekom het. Dit is byvoorbeeld belangrik dat die persoon sal rou oor die detail van die verliese van verlore kinderjare. Net so moet ook gerou word oor die verliese as gevolg van verslawing, kompulsies en obsessies in die verlede en die hede. Die verslawende gedrag en gevoelens het moontlik op 'n stadium 'n betekenisvolle plek in die beradene se lewe ingeneem – nou is dit weg, en rou is gevolglik die gepaste reaksie ten opsigte

van iets wat so ŉ belangrike rol in die persoon se lewe vervul het (Hemfeldt *et al*., 2006: 217-218). Vir die uiteindelike heling van alle onderliggende vrese en swaarmoedigheid is hierdie proses in sy geheel terapeuties en bevrydend.

5.12.4.7 Aanvaarding en berusting

Om uiteindelik by ŉ punt van aanvaarding te arriveer waar alle vrese en swaarmoedigheid afgeplat het en daar ŉ innerlike kalmte ingetree het, kan vir sommige persone baie problematies wees – dit is egter van kritiese belang om wel hierdie punt te bereik ten einde uiteindelik volle genesing te kan ervaar. Aanvaarding beteken dat die persoon alle verwyte en selfbejammering moet termineer. Aanvaarding is die vermoë om nuwe geleenthede te identifiseer en dit as uitdagings aan te pak. Hierdie is die finale stap in die rouproses. Die Skrif verwys onder andere daarna as ŉ vrede wat alle verstand te bowe gaan (2 Tess 3:16). Hierdie vrede verdryf alle vrees van die verlede en dit herstel lewensin en lewensvreugde.

Wanneer die jongmens vrees in sy lewe ervaar, behoort hy sy denke so te orden dat hy die vrede van God kan ervaar, iets te ervaar van dit waarna Ps 46:11 verwys: "*Bedaar en erken dat Ek God is*....". Dit spreek van berusting. Wanneer daar geput word vanuit die diepste emosionele putte wat deur God voorsien is, word hierdie persoon deur vuur gelouter en kom die fyngoud na vore (Hemfelt *et al*., 2006:218-224).

5.13 BERADINGSBEGINSELS

5.13.1 Die rol van gebed en innerlike genesing

Volgens Stoop en Masteller (2004:102) is dit moeilik vir ŉ persone met emosionele verwonding om God se liefde vir hulself toe te eien aangesien hulle geneig is om ŉ mate van verhoudinggestremdheid te ervaar, gekoppel aan voortdurende angstigheid. Emosionele bagasie soos hierdie is geneig om te lei tot onder andere uitbranding, wat weer opgevolg word deur neerslagtigheid en vrees (Du Plessis, 2007:55). Vrees wat hiermee verband hou blokkeer emosionele en geestelike progressie daar die onaangename herinneringe uit die verlede inbreek maak op progressie. Wanneer iemand se verlede op hierdie wyse ŉ negatiewe invloed uitoefen op hul toekoms of wanneer onaangename herinneringe hul normale funksionering inperk, dan het so ŉ persoon behoefte aan innerlike genesing (Du Plessis, 2007:55-56). Volgens Du Plessis

(2007:56) gaan gebedsterapie primêr oor die innerlike herstrukturering van ŉ lewensbeskouing wat oorheers word deur ŉ foutiewe kognitiewe denksisteem na een waar gebalanseerde denke en die waarheid in beheer is. Gebedsterapie impliseer genesing wat deur die kragtige werking van gebed bewerkstellig word wanneer die beradene in gebed na Jesus Christus gebring word vir genesing van vrees, emosionele wonde en pynlike herinneringe van die verlede (Du Plessis, 2007:56; Kraft, 1993:100).

ŉ Verhouding kan slegs groei deur voldoende kommunikasie en hierdie beginsel is dan ook van toepassing in die verhouding tussen die mens en God. Beradenes moet ŉ bewustelike keuse doen om die Gees van God toe te laat om hulle te verander en sodoende geestelike groei te bevorder. Die beradene moet gedurig met God in gesprek gaan deur middel van gebed. God se vergifnis, genesing en vernuwing kan nou deurvloei na die mens (Jantz & McMurray, 2003:207). Met innerlike genesing is die fokus primêr op Jesus Christus wat die Groot Geneesheer, Sielkundige en Terapeut is. Die berader moet die beradene begelei om self met Jesus Christus te praat in gebed. Die berader tree bloot as fasiliteerder op tydens die gebed in die proses van innerlike genesing (Du Plessis, 2007:56).

Volgens Du Plessis (2007:56) berus gebedsterapie op Skrifgedeeltes soos onder andere Jak 5:16, Jer 17:14, Jes 54 :5 en 1 Pet 2:24 wat basies in vier verskillende benaderings onderverdeel kan word, afhangende van die probleem en oorsaak, naamlik:

- Belydenis van persoonlike sondes.
- Gebed vir innerlike genesing (met betrekking tot alle vrese en neerslagtigheid).
- Gebed vir fisiese genesing.
- Gebed vir die bevryding van demoniese invloede (indien nodig).

Die berader moet daarop bedag wees om aan te neem dat een spesifieke benadering nie noodwendig in alle gevalle voldoende sal wees nie – daarom moet daar telkens op die Heilige Gees vertrou word vir die nodige leiding ten einde diepere wortels te kan identifiseer van probleme (Wright, 2003:22-23).

5.13.2 Gebed tydens sessies

Gebed is soms spontaan deel van ŉ sessie. Die berader wat self 'n intieme gebedsverhouding met God het, sal nie hoef geleer te word wanneer gebed in stilte of hoorbaar moet plaasvind nie. Die beradene moet begelei word ten einde te besef dat sy hart se gesindheid van die uiterste belang is in gebed (Jak 1:5-7). Bitterheid, gegriefdheid en kwade gevoelens kan 'n blokkasie in hierdie proses veroorsaak (Mark 11:25; Adams, 1979:81-83).

Volgens Backus (1996:101) is gebed een van die belangrikste elemente in die beradingsproses. Daar is geen plaasvervanger vir gebed nie, want gebed is genesend vir die mens in sy verlatenheid en sy emosionele verwonding. Wanneer bekommernis, verwonding, woede, bitterheid en emosionele pyn oor die jongmens toesak, moet hulle alles in gebede kan omskep (Vosloo & Van Rensburg, 1999:1593).

> *"Prayer is the breath of the soul… as air enters when we breathe, so Jesus enters quietly…" (McMinn, 1996:73).*

Jesus was ŉ Mens wat pyn, smaad, hoon en smarte geken het. Ook in die mens se verlatenheid, smarte en gefolterde oomblikke kan hy maar net tot God roep en Hy sal hom uithelp (Seamands, 2004:42). Ps 50:15: "*Roep my aan in die dag van benoudheid. Ek sal jou uithelp en jy sal My eer.*"

5.13.3 Gebedsterapie en verdedigingsmeganismes

Elke persoon beskik oor sekere verdedigingsmeganismes om in tye van pyn en ongemak die situasie te kan hanteer. As gevolg van pyn leer die beradene baie negatiewe verdedigingsmeganismes aan wat mettertyd ŉ aftakelende uitwerking op die beradene het (Du Plessis, 2007:59). Verdedigingsmeganismes bied ten tye van trauma ŉ mate van beskerming alhoewel dit geen blywende oplossing is nie. Meeste emosioneel verwonde beradenes reageer slegs emosioneel en nie volgens rede nie en moet dus deur die berader begelei word om die verdedigingsmeganismes te erken en te identifiseer as simptomatiese gedrag voortvloeiend vanuit dieperliggende pyn (Draper, 1996:113-114). Die adolessent wat met vrees worstel het gewoonlik ŉ verskeidenheid soortgelyke verdedigingsmeganismes in plek omdat daar dikwels ŉ diep onderliggende vrees is vir moontlike herhaling van pyn uit die verlede – hierdie ongesonde

meganismes moet geïdentifiseer word en die nodige begeleiding moet plaasvind ten einde heling te fasiliteer.

5.13.4 Gebedsterapie en gebedsondersteuning

Met die proses van innerlike genesing verwys Collins (2005:695-699) na die belangrikheid van die vestiging van 'n stewige basis vir die berader voordat hy betrokke kan raak in hulpverlening. Dit is belangrik dat hierdie bediening omvou word deur goeie gebedsondersteuning waar die intersessors vir die berader, die beradene en die beradingsessies deur gebed kan intree. Hierdie aksie word beskryf as 'n aksie waar daar as't ware tussen-in en bemiddelend beweeg word. Die intersessor staan dus tussen God en die een vir wie gebid word en daar word ingetree op grond van Jesus Christus se offer (Du Plessis, 2007:60-61). Gedurende hierdie intersessie is daar drie kenmerke teenwoordig wat by algemene gebed afwesig is, naamlik identifisering met diegene vir wie gebid word, intense worsteling, en die bidder se gesagsposisie in Jesus Christus (Du Plessis, 2007:61).

> *"The capacity to experience God through prayer is the center of Christian spirituality. The heart of God is an open wound of love" (McMinn, 1996:73).*

5.13.5 Die berader se persoonlike gebedslewe

Deurlopende gebed en daaglikse oordenking van God se Woord stel die berader in staat om God te ken, Hom te gehoorsaam en Hom as dienskneg en berader beter te dien. Die berader moet as dienskneg deur die Heilige Gees gelei en bemagtig word en daar moet 'n daaglikse onderwerping aan God in gebed wees waartydens daar 'n oopstelling is vir die vervulling met insig, kennis en waarheid (Collins, 2005:695; Clinton *et al*., 2005:89; Kraft, 1993:95).

As deel van die voorbereidingsproses vir die terapeutiese begeleiding, is daar volgens Collins (2005:699) veral drie aspekte waarvoor daagliks gebid moet word deur die berader:

- Insig, wysheid en onderskeidingsvermoë.
- Insig met betrekking tot die beradene asook vir die vermoë en bereidwilligheid om as fasiliteerder te dien van emosionele en geestelike groei by die beradene.

- Voorbidding vir die terapeutiese gesprekvoering sodat dit onder die leiding van die Heilige Gees sal geskied.

5.13.6 Vas

Volgens Kraft (1993:97) is dit vir beraders nodig om hulself van tyd tot tyd aan die dissipline van vas te onderwerp, veral voor en tydens moeilike gevalle. Talle voorbeelde is in die Bybel aangeteken waar persone tydens moeilike tye gevas het om sodoende die aangesig van God te soek en Hom te vertrou vir ŉ deurbraak (Neh 9:1; Matt 4:2; vgl. ook Collins, 2005:695). Deur te vas, kan die berader in ŉ dieper verhouding met God in beweeg en volkome oorwinning kry oor eie sondige begeertes. *"Geloof benodig gebed vir sy groei en volle ontwikkeling en gebed benodig vas vir dieselfde rede"* (Du Plessis, 2007:62).

5.14 DIE HELENDE KRAG VAN VERGIFNIS

Op die pad na heling is daar ŉ paar stasies waar die betrokke persoon nie ongeërg mag verby jaag nie – een daarvan is vergifnis. Om iemand te vergewe, is nie ŉ guns wat die persoon bewys word nie, maar dit is eerder ŉ saak van selfbevryding. Dit is die afgooi van ŉ las wat besig is om die lewe uit die mens te pers. Dit is net die werking van die Heilige Gees wat ŉ stukkende hart kan genees en wat aan ŉ verontregte die genade kan gee om te vergewe. Die grootste wonder wat God doen, is nie om die mens se omstandighede eensklaps te verander nie, maar om hul harte te genees te midde van hul omstandighede (Seamands, 2004:29-31). Die hoofoorsake van die meeste emosionele probleme by Christene (soos reeds aangedui, is vrees en neerslagtigheid baie pertinent deel hiervan) hou volgens Seamands (2004:29) juis verband met die kwessie van vergifnis en hy wys op veral die volgende twee aspekte:

- Die onvermoë om God se onvoorwaardelike genade en vergifnis te verstaan, te aanvaar en daaruit te lewe;

- asook die onvermoë om hierdie onvoorwaardelike liefde, vergifnis en genade met ander te deel.

Genesing van herinneringe lei in talle gevalle tot vergifnis en vryspraak van sonde en oortredinge. Dit hou verband met die verhouding wat persone met hulself, met andere

en met God het (Richardson, 2005:154). Volgens Matt 6:12,14; 16:21-22 en Mark 11:25 moet ŉ Christen sy vyande vergewe.

5.14.1 Goddelike herstelwerk

Die Heilige Gees is inderdaad die Goddelike Raadgewer, die Goddelike Sielkundige wat die mens se innerlike genesing bewerkstellig. Vergifnis is ŉ keuse om te weier om in die verlede te leef. Dit verander nie die verlede of ontken die pyn nie, maar dit breek die sirkel van vrees en swaarmoedigheid en bitterheid wat die slagoffer aan die wonde van die verlede vasbind (Kotze, 2009:71).

5.14.2 Wat vergifnis nie is nie

Om te kan verstaan wat vergifnis is, moet eers verstaan word wat dit nie is nie, aangesien vergifnis soms gekompliseer word deur ŉ paar algemene wanpersepsies (Kotze, 2008:71; Coetzer, 2008:16; Worthington, 2003:44; Allender, 1995:237).

5.14.2.1 Vergifnis is nie om die oortreding of impak gering te skat nie

Vir genesing en vordering is dit gewoonlik nodig om die pyn ten volle te erken. In ŉ sekere sin het die slagoffer die reg om bitter en woedend te wees na alles wat hom aangedoen is. Diegene wat worstel met emosies soos onvergewensgesindheid het emosioneel ontsettend seergekry as gevolg van ander se optredes. Menslik het hulle die reg om te voel soos wat hulle voel. Dit kan vir slagoffers bevrydend wees as hulle bevestiging ontvang dat hulle gevoelens normaal is onder omstandighede.

5.14.2.2 Vergifnis is nie die goedkeuring van die verkeerde nie

God haat sonde en het dit nog nooit goed gekeur nie. Dit word geïllustreer deur Jesus as Hy die owerspelige vrou vergewe sonder om haar sonde goed te keur (Joh 8:11). Net soos God mense se sonde vergewe sonder dat Hy die sonde goedkeur, so moet slagoffers besef dat vergifnis nie die goedkeuring van die verkeerde teen hulle is nie (Kotze, 2008:72).

5.14.2.3 Vergifnis is nie om ŉ verskoning te soek nie

Daar kan nie na omstandighede verwys word as verskoning vir verkeerde gedrag nie.

5.14.2.4 Vergifnis is nie regverdiging nie

Wat boos en sleg is, kan nie geregverdig word nie. Iets wat boos is, sal nie deur God goedgekeur word nie, en Hy sal ook nie van die mens verwag om dit te doen nie.

5.14.2.5 Vergifnis is nie ŉ algemene kwytskelding van straf nie

ŉ Kwytskelding *(pardon)* beteken dat die oortreder nie hoef te boet vir die gevolge van sy oortreding nie. Dit is nie wat vergifnis bedoel om te wees nie. ŉ Verkragter sal byvoorbeeld steeds die vonnis wat hom opgelê word, moet uitdien.

5.14.2.6 Vergifnis en versoening is nie sinoniem nie

Versoening veronderstel beide partye, naamlik die oortreder en slagoffer se deelname. Indien versoening nie moontlik is nie, kan vergifnis nogtans op enige stadium plaasvind (Kotze, 2008:73). Volgens McMinn (1996:207) kan ŉ verwonde persoon ŉ oortreder vergewe sonder dat die oortreder verantwoordelikheid vir sy dade geneem het. Die volgende drie elemente is dan ter sprake (McMinn, 1996:210):

- Forgiveness can only be received from God if given to others.
- Forgiveness can only be given to others if received from self.
- Forgiveness can only be given to self if received from God.

Hemfelt *et al.* (2006:38) is van mening dat by voorkoms van seksuele misbruik, versoening in baie gevalle nie moontlik is nie.

5.14.2.7 Vergifnis is nie ontkenning nie

Vir sommige persone is die pyn, vernedering, skuldgevoel en verraad so erg dat die skandelike geheim diep weggesteek en vir jare lank ontken is (Hemfelt *et al.,* 2006:38). In sommige gevalle is die pynlike herinneringe so oorweldigend dat dit as't ware onderdruk en verban word in die onderbewussyn (Hemfelt *et al.,* 2006:38-39*).* Dit moet egter nie gesien word as gelykstaande aan vergifnis nie (McMinn, 1996:206). Slagoffers van veral kindermishandeling en verkragting is geneig om die herinneringe aan hul ervarings te onderdruk. Vir die slagoffer is dit moeilik om te aanvaar dat die ander persoon, hetsy ŉ ouer, familielid of vriend so iets kon doen, daarom leef hulle in

ontkenning (Kotze, 2008:73). Vergifnis kan egter nie plaasvind indien die traumatiese herinneringe onderdruk word nie. Ware vergifnis kan net plaasvind nadat die skuldige persoon se oortreding ten volle geëvalueer is en die slagoffer erken wat met hom gebeur het. Vergifnis is dus nie die onderdrukking van gevoelens nie (Allender, 1995: 239; Kotze, 2008:73).

5.14.2.8 Vergifnis is nie om te vergeet nie

Diegene wie alles wil vergeet wat aan hulle gedoen is, sal vind dat hulle dit nie regkry nie. Eers wanneer die mens kies om die persoon te vergewe, kan Christus sy seer begin genees (Anderson & Miller, 2000: 307). Volgens Fredrickson (1992:57) is dit onmoontlik om betekenisvolle gebeure in ŉ mens se lewe te vergeet. Coetzer (2006:16) dui aan dat dit eerder nodig is om die oortreding te onthou sodat dit kan verhoed dat die slagoffer weer op dieselfde wyse seergemaak word.

5.14.2.9 Vergifnis is nie ŉ teken van swakheid nie

Mans is geneig om vergifnis te wil systap daar hulle dit as ŉ teken van swakheid en vernedering beskou. Om iemand anders te kan vergewe, verg stamina, daadkrag en gedetermineerdheid (Allender, 1995:242; Kotze, 2008:74).

5.14.2.10 Vergifnis is nie selfblamering nie

Volgens McMinn (1996:207) beteken vergifnis nie dat die slagoffer verantwoordelikheid aanvaar vir dit wat verkeerd geloop het nie. ŉ Persoon kan wel verantwoordelikhede by geleenthede deel, by ander geleenthede nie. In beide gevalle is vergifnis moontlik.

5.14.3 Wat vergifnis wel is

Kotze (2008:74-75) bespreek verskeie aspekte waaruit totale vergifnis bestaan (vgl. ook Coetzer, 2008:16; Worthington, 2003:44; Allender, 1995:237):

- Vergifnis is in hoofsaak ŉ kwessie van gehoorsaamheid aan God. Hy wil hê die mens moet vry wees en diegene wie hom leed aangedoen het, vergewe.

- Vergifnis hou nie rekord van die kwaad nie. 1 Kor 13:5: "*Liefde* h*ou nie boek van die kwaad nie.*" Totale vergifnis vernietig die rekord voordat dit in 'n mens se hart posvat en so bitterheid kweek.

- Totale vergifnis weier om te straf, dus word die reg op wraak prysgegee. Dit is terapeuties om te praat oor 'n mens se pyn, maar wanneer daar geskinder word oor dit wat die oortreder gedoen het, word dit 'n manier om daardie persoon te straf. Wanneer die emosioneel verwonde onthou dat hul sondes vergewe is en dat Christus dit nie meer teen hul hou nie, moet so 'n persoon dieselfde gesindheid ook teen die oortreder openbaar.

- Om barmhartig en genadig teenoor die oortreder te wees. Soos God barmhartigheid en genade teenoor die mens betoon, so moet die slagoffer ook barmhartigheid en genade teenoor die oortreder betoon (vlg. Luk 6:36; Joh 8:10-11).

- Vergifnis is 'n innerlike toestand. Totale vergifnis moet uit die hart kom, anders is dit waardeloos. Matt 12:34*" Waar die hart van vol is, loop die mond van oor."*

- Dit is die afwesigheid van bitterheid.

- Totale vergifnis sal ook bereid wees om vir God *'te vergewe'.* Elkeen wat worstel met die vraag waarom God die kwaad toegelaat het, moet Hom vergewe, anders gaan daar bitterheid teenoor Hom in hul harte wees. Die uitdrukking *'om God te vergewe'* dui hier op die bitterheid en opstand in die hart van die mens wat nie kan verstaan waarom sekere dinge met hom of haar gebeur het nie en impliseer nie dat God 'n fout begaan het nie.

- Totale vergifnis impliseer ook selfvergifnis.

5.14.4 Seamands se sewe stappe vir vergifnis

Vergifnis sluit die deur oop tot genesing, herstel, vryheid en vernuwing. Voordat die deur nie oopgesluit word nie, sal die emosioneel verwonde vasgevang bly in die verlede (Seamands, 2003:132). In Matt 18:35 gee Jesus die opdrag dat ons *"... mekaar van harte moet vergewe*." Seamands (2003:132-143) identifiseer sewe stappe as deel van die proses van vergifnis. Stappe 1 tot 3 is gerig op die verlede en behels die voorbereiding vir vergifnis. Stappe 4 en 5 is gerig op die teenswoordige en is die

essensie van vergifnis. Stappe 6 en 7 is gerig op die toekoms en die moontlikheid om van nuuts af te begin. Die onderskeie stappe is dan die volgende:

<u>Voorbereiding tot vergifnis</u>

1 Kyk die probleem reguit in die oë

2 Ervaar die pyn

3 Konfronteer die emosies (vrees en neerslagtigheid)

<u>Die hart van vergifnis</u>

1 Deurleef die pyn

2 Spreek die oortreder vry

<u>Om van vooraf te begin</u>

1 Om verantwoordelikheid te aanvaar

2 ŉ Begeerte na versoening

Stoop en Masteller (1996:169) gee die volgende ses stappe in hul beskrywing van die proses van vergifnis:

- Erken die onreg
- Identifiseer die emosies wat betrokke is (veral vrees en neerslagtigheid)
- Gee uitdrukking aan jou pyn en woede
- Lê grense neer ten einde jouself te beskerm
- Kanselleer die skuld
- Oorweeg die moontlikheid van versoening

5.14.5 Struikelblokke op pad na vergifnis

Volgens Kotze (2008:79-80) is die belangrikste rede waarom die meeste Christene sukkel om ander te vergewe, die vraag na geregtigheid. Eers wanneer hierdie vraag

aangespreek word, sal mense vergewe. Hulle moet eers emosioneel oortuig word dat God self die geregtigheidvraagstuk sal hanteer, alvorens hulle bereid is om ten volle te vergewe.

Kraft (1993:190) noem nog twee hindernisse, naamlik:

- Vrees vir die verlede – mense kan bang wees vir wat hulle in die verlede gedoen of aan deelgeneem het en wil daarom nie daaraan herinner word nie.
- Onwilligheid of onvermoë om die waarheid in die gesig te staar – mense kan ontken wat gebeur het of wil die pynvolle herinneringe nie weer herbeleef nie.

5.15 SELFVERGIFNIS

5.15.1 Die adolessent se skuldgevoelens, selfverwyte en **onvergewensgesindheid teenoor hom/haarself**

Ps 32:1-11 is ŉ aangrypende boetepsalm:

> *"Dit gaan goed met die mens wie se oortredings nie gestraf word nie, wie se sonde vergewe word."*

Die mens se grootste behoefte is vergifnis. Dawid bevestig dat geluk alleenlik na vore kom na belydenis en vergifnis. Sy boetepsalm begin met ŉ beskrywing van die ongelukkige staat wat veroorsaak word deur sonde wat nog verberg word en wat lei tot vrees en neerslagtigheid in liggaam en siel. Dawid se opmerkings wys hoe ernstig kan die psigosomatiese gevolg van sonde wees. Hy voel of sy bene oud word en gereed is om te breek. Dit was so erg dat hy die heeldag gekerm het. Ps 38 is ook ŉ voorbeeld van die psigosomatiese effek wat verborge sonde op die persoon het. Met verwysing na 'gebeente' word die hele liggaam bedoel want die gebeente is die raamwerk van die liggaam. Dawid was dus vir sy eie dade verantwoordelik en dit het baie pyn tot gevolg gehad (Adams, 1976:114).

In Spr 18:14 is daar iets te bespeur van die implikasie dat emosionele probleme by geleentheid self erger kan wees as fisiese probleme: *"Moed laat 'n mens sy lyding dra; as hy moed verloor het, kan niemand hom dit weer gee nie."* Pynlike emosies soos vrees kan dus meer ernstig wees as die pyn van ŉ ernstige siekte. In hierdie opsig wys Meier *et al.* (2005:26) op die feit dat dade van die verlede wat bely en vergewe is, maar

wat die mens nogtans teen homself hou, ŉ groter oortreding is as die daad self. Wanneer die mens wraakgedagtes teenoor homself koester en vrees vertroetel, speel hy eintlik God. God het die mens vergewe en verwag dus dat hy homself ook sal vryspreek en Sy genade ten volle sal aanvaar en ook alle vrees sal oorwin. Wanneer die mens egter homself nie kan vergewe nie en homself oopstel vir bekommernis en vrees dan dreineer hy sy brein van serotonien en dit lei weer tot die vrystelling van ACTH-RF hormone in die brein. Indien hierdie proses onbepaald voortduur, kan dit uiteindelik op fisiese dood uitloop volgens Meier *et al.* (2005:25-26).

Mense met skuldgevoelens en vrees veroordeel hulleself gereeld en verwag van ander om hulle te veroordeel. Die gevolg is dat hulle die beradingsproses betree met óf ŉ selfverdedigende óf selfblamerende gesindheid. Die beste oplossing vir sodanige skuldgevoelens en vrees is egter om dit alles by name te identifiseer en voor God te erken. Daarna moet hierdie persoon sy sondes voor Christus bely en soms ook voor ander mense en dan bid om vergifnis. Daar moet ook ŉ opregte begeerte wees om sy gedrag te verander – sodoende kan hy dan met die hulp van Bo glo dat hy vergewe is en aanvaar word. Dit is God wat die mens help om homself lief te hê, te aanvaar en te vergewe (Collins, 2005:153-156).

Anderson en Miller (2000:306-307) wys op die feit dat die mens dikwels dinge teen homself hou en homself dan straf vir die verkeerde keuses van die verlede – die gevolg is so dikwels dan vrees en swaarmoedigheid. Wanneer hy homself egter vergewe, beteken dit dat hy die waarheid aanvaar dat God hom klaar in Christus vergewe het en dat God groter is as al sy probleme. As God die mens vergewe, kan hy homself ook vergewe.

5.16 OM 'GOD TE VERGEWE'

Wanneer geestelike of fisieke pyn persone se lewensideale dwarsboom, hul toekoms pootjie, mag sulke persone vir God kwalik neem en teenoor Hom verbitterd raad (Louw, 2006:81). Ook in die rouproses kan sulke persone se woede teenoor God gerig wees omdat hulle die ervaring kan hê dat Hy die verlies toegelaat het (Minirth & Meier, 2007:37) Daar kan gevolglik ŉ diep gesetelde vrees vir veroordeling deur God wees. Seamands (2003:60) is ook van mening dat ŉ traumatiese ervaring dikwels tot gevolg kan hê dat die getraumatiseerde persoon diepe teleurstelling in God kan ervaar. Tydens die pastorale begeleiding van so 'n persoon is dit gevolglik belangrik om by 'n punt te

kom waar alle opstand en rebellie en woede teenoor God bely word – ook alle moontlike vrees vir veroordeling deur God (God dus 'vergewe' word). Navorser is dit eens met Minirth en Meier (2007:155) dat God heilig is en nie kan sondig nie. Die probleem is nie om God 'vry te spreek van oortredinge nie,' maar dit gaan eerder om die mens wat berou moet toon oor sy gesindheid teenoor God. Hy laat alle dinge meewerk vir Sy doel en nie vir die mens s'n nie (Rom 8:28).

5.17 ENKELE FINALE VOORSTELLE TER BEGELEIDING VAN DIE SWAARMOEDIGE ADOLESSENT WAT WORSTEL MET VREES

Vervolgens word samevattenderwys enkele finale voorstelle gemaak ter begeleiding van die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees.

5.17.1 Skep ŉ veilige plek

ŉ Veilige plek word eerstens geskep waar die adolessent die vrymoedigheid sal hê om in ŉ gesprek te tree.

5.17.2 Kry die feite

Versamel basiese informasie en probeer ten volle op hoogte kom ten einde aanvanklike besluite te kan neem ten opsigte van die verdere aanpak van die probleem.

5.17.3 Neem tyd om na verhale te luister

Daar moet na die hele verhaal en agtergrond geluister word en dit neem tyd. Vrae wat kan help om verdere duidelikheid te verkry, is byvoorbeeld die volgende:

- Sê vir my waar begin jou verhaal en wanneer het jy die eerste keer bewus geraak van vrees en/of swaarmoedigheid?
- Wie anders is ook nog betrokke by die verhaal?
- Hoe het jy dit reggekry om tot nou toe kop bo water te hou?
- Watter ondersteuning ervaar jy te midde van krisisse?
- Indien jy jou vriende sou wees, sou jy bekommerd oor jouself gewees het?

- Het jy dit al ooit oorweeg om iemand anders of jouself leed aan te doen?
- Het jy al enige mediese sorg of behandeling ontvang met betrekking tot hierdie krisis?

5.17.4 Skep ŉ vertrouensverhouding

Die jongmens sal aanvanklik eers die water toets om te kyk of die berader werklik geïnteresseerd is om te help en of hy/sy vertrou kan word (vgl. 4.8.6). Die uitdaging aan die berader gaan wees om die gesprek na ŉ dieper vlak te lei, om laag vir laag te verwyder totdat die jongmens verlig genoeg voel om sy/haar storie agter die storie te vertel (vgl. 4.8.6).

5.17.5 Kennis oor die verlede

ŉ Belangrike stap onderweg na genesing vir die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees as gevolg van enige trauma, is om die probleme van die verlede voluit te konfronteer en alle ontkenning te vermy (vgl. 4.8.6). Alle insidente wat byvoorbeeld aanleidend kon wees tot vrees moet geverbaliseer en geïdentifiseer word.

5.17.6 Laat ruimte vir die uitdrukking van emosies soos vrees en swaarmoedigheid

Dit is uiters belangrik om op ŉ diep vlak te luister. Gevoelens moet gevolglik in ag geneem word en emosies soos vrees en swaarmoedigheid moet byvoorbeeld pertinent gekonfronteer word om sodoende tot uitdrukking te kom en ontlont te kan word (vgl. 4.8.6).

5.17.7 Assesseer die vlak van onmiddellike risiko

Hier gaan dit om ŉ deeglike evaluering van die situasie waar die adolessent moontlik beplan het om selfmoord te pleeg. Onmiddellike stappe moet geneem word om meer informasie in te win om sodoende die persoon se lewe te beskerm (vgl. 4.8.6). Dit mag wees dat die vrees en swaarmoedigheid reeds sulke intense vlakke bereik het oor ŉ te lang tydperk sonder enige medikasie of begeleiding dat drastiese stappe nodig is.

5.17.8 Inventaris van verhoudings

Dit gaan hier om ŉ in-diepte en grondige ondersoek van die beradene se verhoudings. Alle persone wat in die verlede of hede ŉ invloed op die persoon se lewe uitgeoefen het, moet spesifiek geïdentifiseer word – in besonder met betrekking tot diegene wat ŉ bydraende rol kon vervul het tot hierdie adolessent se vrees en/of swaarmoedigheid. As deel van die genesingsproses moet alle verhoudings onder ŉ vergrootglas geplaas en geëvalueer word. Die beradene moet vrede maak met hul biologiese, aanneem/pleegsorgouers indien enige onverwerkte emosies steeds in hierdie verband ŉ rol sou speel (vgl. 4.8.6 en 4.8.3).

5.17.9 Beheer oor verslawings

Enige vorm van verslawing, kompulsie of obsessie dien as groot struikelblok en daaroor moet beheer verkry word. Sulke verslawings kan juis ook aanleidend wees tot ŉ verskeidenheid van vrees – onder andere dat dit ontdek mag word en dat dit mag lei tot persoonlike verwerping. As gevolg van fisiese chemiese reaksies in die liggaam kan dit ook bydraend wees tot gevoelens van swaarmoedigheid. Persone wat vasgevang is in enige vorm van verslawing moet as deel van die herstelproses hulself totaal weerhou van die verslawende middel of gedrag – van hier af kan daar vordering gemaak word (vgl. 4.8.3).

5.17.10 Afskeid neem van en rou oor gesinspyn

Alle verliese, van watter aard ook al, vereis ŉ rouproses. Verskillende aspekte wat verband hou met gesinspyn speel dikwels ŉ belangrike rol. Nadat daar in hierdie verband 'totsiens' gesê is aan die gesinspyn, moet daar oor die pyn gerou word. In hierdie opsig is daar dan vier aspekte waaroor die beradene moet rou:

- Droefheid oor enige pyn wat ervaar is binne die gesin van oorsprong.
- Hartseer met betrekking tot die mate van 'afskeid' wat plaasvind in hul verhouding tot hul ouers (hier gaan dit om ongesonde emosionele bande wat nooit getermineer is nie).
- Droefheid oor enige verslawing, medeafhanklikheid gedrag en ander oorlewing strategieë waarvan die persoon moet afsien.

- Hartseer oor al die verliese wat oor al die jare gely is as newe- produkte van die persoon se mede-afhanklikheid (vgl. 4.8.5).

Indien adolessente nie deur bovermelde proses begelei is nie dan is daar ŉ sterk moontlikheid van neerslagtigheid/depressie as gevolg van onverwerkte rouprosesse. Daar kan ook ŉ verskeidenheid van onderliggende vrees aanwesig wees omdat die nodige begeleiding ontbreek het tydens belangrike verliese en selfs sterfgevalle ná aan hulle.

5.17.11 Onverwerkte emosionele verwonding wat aanleiding kon gee tot vrees en swaarmoedigheid

In die begeleiding van die swaarmoedige adolessent wat aan die worstel mag wees met vrees en swaarmoedigheid, is dit van kritiese belang om ook te fokus op enige onverwerkte emosionele verwonding en trauma (vgl. 4.9.12) – dit is gewoonlik van kritiese belang om die beginpunt van die negatiewe emosie te identifiseer asook die traumatiese insident wat heel dikwels dit gesneller het. Wanneer traumatiese ervarings deur die toedoen van iemand anders beleef word, het dit eg menslike emosies tot gevolg en vrees en swaarmoedigheid is gewoonlik baie prominent in hierdie verband. Hierdie emosies kan deur die getraumatiseerde op die langtermyn teen die oortreder(s) geprojekteer word en uiteindelik kan dit ŉ langtermyn versteuring in verhoudings tot gevolg kan hê (vgl. 4.9.12). Al hierdie tipiese manifestasies van onverwerkte emosionele verwonding sal vervolgens geïdentifiseer en deurgewerk moet word.

5.17.12 Die adolessent se tipiese reaksie op vrees en swaarmoedigheid

Die mees kenmerkende reaksie van adolessente is om te onttrek in tye van krisisse. Hulle raak ontwrig aangesien hulle nie opgewasse is nie. Sommige maak hulle skuldig aan oormatige drank en/of dwelmmisbruik asook aggressiewe gedrag, wat heel dikwels ŉ uitdrukking van innerlike woede asook onvermoë om die betrokke emosies of situasie te kan hanteer. Die berader sal saam met die adolessent ŉ evaluering moet doen van enige sodanige negatiewe gedrag as reaksie op vrees en swaarmoedigheid wat aanwesig mag wees en daarvolgens ŉ strategie bepaal ten einde heling en balans te bevorder (vgl. 4.9.14).

5.17.13 Nuwe selfpersepsies as teenvoeter teen vrees en swaarmoedigheid

Die adolessent word gehelp om in kontak te kom met sy/haar onderdrukte gevoelens. Alle negatiewe en verdraaide boodskappe moet vervang word met positiewe waardes en konsepte – as gevolg van vrees na aanleiding van pynvolle insidente in die verlede mag daar ŉ verskeidenheid sodanige 'leuens' in die onderbewussyn van hierdie jongmens gestoor wees. Alle negatiewe persepsies wat in die gedagtes mag opkom, moet vervolgens neergeskryf word. Indien daar areas van bitterheid mag voorkom, moet terug beweeg word om die dieper wortels daarvan te identifiseer en dit dan terapeutiese te hanteer. Emosionele pyn en verwonding het afgesien van vrees en swaarmoedigheid heel dikwels ook ŉ lae selfbeeld en gebrek aan selfvertroue tot gevolg. Hier sal sterk gefokus moet word op die vesting van nuwe selfpersepsies (vgl. 4.9.15).

5.17.14 Nuwe ervarings wat vrees op die agtergrond dwing

Die adolessent moet gehelp word om ŉ basis van nuwe ervarings te vestig ten einde alle nuwe besluite te ondersteun. Alle nuwe besluite wat geneem is, moet geïmplementeer en uitgeleef word. Wanneer wedersydse vertroue toeneem, kan die verwonde adolessent al hoe meer gesonde risiko's begin neem (vgl. 4.9.16) en dit dwing die vrees gedagtes van die verlede al meer op die agtergrond.

5.17.15 Nuwe ouerskap wat ŉ gesonde milieu vestig

Gedurende die herstelprogram het die meeste adolessente vanuit disfunksionele gesinne insette vanaf nuwe en gesonde 'ouers' nodig (vgl. 4.9.17). Hierdie 'nuwe ouers' vervul mettertyd ŉ gesonde rol in die verwonde adolessent se lewe (vgl. 4.9.17) en help om ŉ gesonde milieu te vestig waarin daar voortaan min ruimte gaan wees vir die vestiging van negatiewe emosies soos vrees en swaarmoedigheid.

5.17.16 Rentmeesterskap betreffende verhoudings

Hier word die adolessent aangemoedig om ŉ vraelys in plek hê sodat bestaande verhoudings gereeld geëvalueer kan word ten einde enige nuwe vrees of swaarmoedigheid wat na vore mag kom, vroegtydig te identifiseer:

- Enige mede-afhanklike persoon en/of verhouding sal op hierdie wyse vroegtydig uitgewys word – heel speel hulle ŉ beduidende rol ten opsigte van die vestiging van vrees en/of swaarmoedigheid.
- Die persoon sal maklik die slaggate vermy in terme van pynlike verhoudings wat mag opduik gedurende die huidige stadium waar hulle nog kwesbaar mag wees (vgl.4.9.18).

5.17.17 Instandhouding

Die finale stadium van die genesingsproses is ten nouste gekoppel aan ŉ instandhoudingsprogram wat die persoon lewenslank op koers sal hou – dit sal verhoed dat die persoon weer verstrengel raak in ongesonde verhoudings of situasies wat onnodiglik aanleiding kan gee tot vrees en/of swaarmoedigheid (vgl.4.9.19). Met hierdie fase benodig die adolessent ook God se ondersteuning en versorging op ŉ besondere wyse. In hierdie hele proses is daar gevolglik net een opsie oor en dit is ŉ totale vertroue op God wat betref die pad vorentoe. Hy moet die belangrikste bron wees waaruit daar vorentoe geput gaan word. Die ander belangrike bron is gesonde menslike verhoudings. Uit hierdie twee bronne gaan die jongmens ook al die liefde kan put wat hy/sy benodig om hul liefdestenks vol te hou.

5.17.18 Empatiese betrokkenheid bymekaar

As deel van ŉ toekomstige helende en ondersteunende strategie moet gesinslede aangemoedig word om voortaan in ŉ groter mate empaties betrokke te wees by mekaar en veral by die verwonde adolessent wat besig is met ŉ proses van herstel. Hulle moet ook aangemoedig word om gesamentlik nuwe vermoëns asook aanvaarbare praktyke te ontwikkel wat sal lei tot meer effektiewe gesinsondersteuning en voorkoming van situasies wat mag lei tot vrees en swaarmoedigheid.

5.17.19 Stel grense ter wille van eie beskerming

Grense is beperkinge wat in plek moet wees ten einde balans en heling op die langtermyn te waarborg. Namate daar deur die proses van emosionele herstel gewerk word, is dit gevolglik dikwels nodig om nuwe grense daar te stel. Omdat daar in die verlede nie voldoende grense in plek was nie het dit heel dikwels aanleiding gegee tot

insidente van grensoorskryding waar die adolessent dan emosioneel verwond of getraumatiseer is. Dit het weer dikwels langtermyn vrees en swaarmoedigheid tot gevolg gehad. Met gesonde en veilige grense in plek is daar egter ŉ meer veilige milieu waarin die jongmens voortaan emosioneel gebalanseerd kan groei en ontwikkel.

5.18 SAMEVATTING

Berading het verskeie doelwitte in die adolessent se lewe wat worstel met vrees. Drie van die belangrikste doelwitte is:

- *Verandering* – ŉ situasie van vrees en swaarmoedigheid kon reeds vir jare lank voortduur – ware verandering is slegs moontlik deur ŉ genesende ontmoeting met die Lewende God deur die Heilige Gees

- *Heelwording* – die klem is hier op die mens as ŉ holistiese wese – ŉ aspek soos vrees kan soms fisiese gevolge hê en daarom moet na die persoon in totaliteit gekyk word

- *Genesing van herinneringe* – die dieper wortels van vrees en swaarmoedigheid lê soms vêr in die verlede en slegs deur ŉ proses van innerlike genesing waar die Heilige Gees die adolessent se herinneringe genees, kan langtermyn heling plaasvind.

Aspekte soos hartlikheid, integriteit en empatie speel ŉ kritiese belangrike rol in die verhouding tussen berader en beradene.

Dit is belangrik dat die berader oor sekere kernvaardighede sal beskik ten einde in staat te wees om effektief begeleiding te kan bied aan die adolessent wat worstel met vrees en swaarmoedigheid

Ten einde emosionele probleme soos vrees en swaarmoedigheid by die adolessent op die langtermyn te identifiseer en aan te spreek, is dit nodig dat ŉ stewige geestelike grondslag gevestig sal word en dat ’n gesonde gesinsvoorbeeld voortaan gevestig sal word.

Die Skrif vervul ’n sentrale rol tydens die begeleidingsproses aangesien die basis vir Christelike berading die Woord is, wat gevul is met lewensbeginsels.

Die Heilige Gees is die belangrikste Persoon in berading. Sonder die Heilige Gees kan geen effektiewe berading gedoen word nie. Die Bybelse beradingskonteks bestaan altyd uit ŉ minimum van drie persone naamlik die berader, die beradene en die Heilige Gees wat eintlik maar die Groot Berader-in-beheer is.

Die versameling van die nodige inligting en agtergrond met betrekking tot die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees is ŉ baie belangrike aspek in die beradingsproses – hier val die klem veral op alle aspekte wat moontlik aanleidend en bydraend tot die probleem kon wees, veral ook enige insidente van emosionele pyn en trauma.

Elke adolessent moet uiteindelik begelei word na ŉ punt van geestelike volwassenheid in Christus. Die jongmens moet ook onderrig word om verantwoordelikheid te neem vir sy/haar rol in die beradingsproses – daar is pertinente keuses en besluite wat geneem sal moet word met betrekking tot toekomstige situasies wat die potensiaal het om weer vrees en/of swaarmoedigheid te mag sneller.

Gebed speel ŉ belangrike rol tydens beradingsessies en daar is geen plaasvervanger hiervoor nie aangesien dit genesend en terapeuties is vir die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees.

Dit is belangrik dat die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees ook sal rou oor alle verliese van die verlede aangesien sulke onafgehandelde prosesse juis ŉ teelaarde kan skep vir emosies soos vrees en swaarmoedigheid.

Die kwessie van vergifnis is belangrik en dit moet deeglik deurgewerk word met die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees. Voordat tot vergifnis oorgegaan word, moet hierdie jongmens ook eers sy/haar eie pyn konfronteer – alle moontlike onderdrukte emosies aangesien vrees en swaarmoedigheid ook hier gewortel kan wees. Om iemand te vergewe, is ŉ saak van selfbevryding. Deur te vergewe, word die ander persoon losgemaak en is die adolessent nie meer vasgeketting of verstrengel in hul eie verbittering nie – in talle gevalle het ook geblyk dat emosies soos vrees en swaarmoedigheid kort na so ŉ proses spontaan opgeklaar het. Die helende krag van vergifnis asook selfvergifnis moet gevolglik deeglik met die adolessent deurgewerk word.

Indien daar enige tekens van verborge of openlike woede teenoor God is dan moet dit hanteer word – daar moet ook verduidelik word wat presies bedoel word met die begrip van ‘God te vergewe’. Vir talle swaarmoedige adolessente wat worstel met vrees kan juis ŉ proses soos hierdie ook lei tot ŉ stuk bevryding ten opsigte van moontlike vroeëre vrees van veroordeling deur God.

Die adolessent se worsteling om oorwinning te verkry oor vrees en swaarmoedigheid, kan gaandeweg ŉ positiewe doel dien in dié sin dat dit deel kan uitmaak van ’n louteringsproses waarin hierdie jongmens uiteindelik gevorm word tot ŉ meer volwasse, ryper en afgeronde mens. In die proses word hierdie persoon dan ook al meer gelykvormig aan Christus. Hy/sy word uiteindelik ŉ instrument in God se hand wat weer vir baie ander jongmense wat ook met vrees en swaarmoedigheid mag worstel, ŉ seën kan wees.

AFDELING E

KONKLUSIE SAMEVATTING

HOOFSTUK 6

Afdeling B

Basis-teoretiese perspektiewe met betrekking tot die rol van vrees by die swaarmoedige adolessent

Hoofstuk 2: – Eksegese van ’n aantal gedeeltes uit die Skrif

Ps 57: Die vrees van mens teenoor mens

God se liefde en trou is bepalend ten opsigte van Sy demonstrasie van Sy grootheid en mag. Die vrees in die hart van die Psalmis, wat by tye ook ’n sterk swaarmoedigheid tot gevolg gehad het, word deur God verander in ’n lied. Die benadering van die digter van Ps 57 is ’n treffende voorbeeld van iemand wat God vrees en nie die mens nie – vrees vir mense daarenteen lei dikwels tot swaarmoedigheid. Die bidder hoef ook nie bevrees te wees vir die Bybelse konsep van ‘vrees vir God’ nie aangesien dit eerder daarop gefokus is om die mens te leer om eerbied en ontsag vir God te hê - in die lig hiervan is daar geen vrees meer vir die gelowige nie.

Verdere belangrike riglyne vanuit Ps 57 wat in besonder van toepassing is op die swaarmoedige tiener wat worstel met vrees, is die volgende:

- Die tiener moet leer om ondanks vrees en swaarmoedigheid ten volle op God te vertrou want Hy laat niemand in die steek nie. Hierdie jongmens moet nie toelaat dat die vyand hom/haar ontsenu nie.

- Elkeen moet hulself ook afvra wat God van hul verwag en moet ophou om mense te probeer tevrede stel. Volgens die outeur van die boek Spreuke beland die mens telkens in ’n strik wanneer hulle ander vrees.

- Wanneer iemand in die teenwoordigheid van God verkeer, hoef hulle nie bevrees te wees vir die skrik van die nag of erger nog – vir die pes wat in die donker wandel nie. Ten spyte van al die gevare kan hulle nogtans veilig slaap want God is hul vesting. Wanneer die jongmens hom/haarself gereeld aan feite soos hierdie herinner dan dwing dit die vrees en swaarmoedigheid op die agtergrond.

- Elkeen wie die Here vrees, kan hul probleme in ŉ oomblik deur gebed na die groot en sterk beskutting van God neem. Hierdie persoon sal dan volkome beskerming geniet en veilig wees. Gebed is inderdaad ŉ kragtige wapen teen vrees en swaarmoedigheid en die jongmens moet begelei word in die effektiewe hantering en toepassing hiervan.

Spr 6:20-23: Gesonde agting vir ouerlike onderwysing en tug

Die adolessent moet met alles waaroor hy/sy beskik soek na wysheid, en ook hou by die ouerlike voorskrifte – hy/sy moet met alles wat hulle kan, waarneem en inneem. Hulle moet dit diep in hul gedagtes en emosies laat insink. Hulle moet die regte keuses maak dan sal die hand van God oor hul lewens wees. Die lering van die ouers moet gedurigdeur oordink word en in die hart gebêre word. Die keuses wat die jongmens moet maak, is gevolglik bepalend vir die lewe. Wanneer hulle die verkeerde keuses maak en hul lewens in ŉ doodloopstraat beland, is hulself daarvoor verantwoordelik. Vanuit die navorsing is daar talle bewyse dat vrees en neerslagtigheid (depressie) by jongmense so dikwels die gevolg is van verkeerde en dom keuses en besluite – waar ouerlike raad en riglyne van die hand gewys is en daar in rebelsheid en hardkoppigheid ŉ verkeerde koers ingeslaan is en verkeerde portuurgroepe gekies is. Ongelukkig is dit alles so dikwels die finale resultaat van emosionele verwonding wat reeds vroeg in die kinderjare plaasgevind het.

Fil 4:6-9: Die teenpool van vrees en neerslagtigheid: vrede en kalmte by God

- Vrede is nie bloot die afwesigheid van storms nie, maar dit is die sekerheid van God se teenwoordigheid en beskerming tydens storms. Dit is ook die geloofsgroei en karakterontwikkeling wat die mens tydens die storms beleef – dit is die belofte dat hierdie persoon sterker en wyser aan die ander kant sal uitkom. Vir die tiener is hierdie ŉ kritiese lewensles as beskerming teen vrees en swaarmoedigheid.

- God sê dat die mens al sy kommer en vrees aan Hom moet gee sodat Hy dit kan hanteer. Hierdie is ŉ basiese stap wat vroeg reeds aangeleer en toegepas moet word.

- Elke gelowige jongmens kan vry gemaak word van alle bekommernisse en vrees en kan ŉ bevryde lewe in Christus lei – dit impliseer onder andere ŉ vernuwing van denke. Wanneer jongmense bewus raak van vrees in hul lewe, behoort hulle dit te verdryf deur die regte dinge te bedink, hulle gedagtes daarop te rig en sodoende die vrede van God te ervaar – die mens se innerlike ingesteldheid moet dus nie afhanklik wees van sy uiterlike omstandighede nie.

1 Pet 5:7: Die voorsienende hand van God as stabiliserende faktor teen vrees en swaarmoedigheid

- Bekommernis bring spanning en onrus. Dit ontneem die mens sy vreugde en gemoedsrus en ondermyn sy geloof en ondernemingsgees en dit open dikwels die deur (veral by jongmense) tot vrees en neerslagtigheid.

- God ken egter hierdie adolessent se diepste gedagtes en Hy wil hom/haar help en vir hulle sorg. Hulle moet dus op Hom vertrou en nie beangs wees nie. Vertroue bring vrede in die hart en rus in die gemoed en dwing alle vrees en neerslagtigheid op die agtergrond.

- Wanneer die adolessent onder die skild van God se beskerming is, sal Hy die negatiewe omskakel in ŉ positiewe. Niemand geniet dit om swaar te kry nie, maar moeilike omstandighede lei dikwels tot insig wat op geen ander wyse bekom sou kon word nie. Slegs die Here kan so ŉ adolessent se lewe herstel sodat hy/sy weer voluit kan lewe. Hy is die Een wie die adolessent se vrees kan wegneem en weer orde kan skep binne so ŉ jongmens se chaotiese wêreld.

- Elke adolessent kan maar net die hand uitsteek na God en Hom toelaat om te help – solank hy/sy net bereid is om alle bekommernisse op Hom te werp. In meeste gevalle sal sulke adolessente egter die nodige pastorale begeleiding moet ontvang.

In die volgende hoofstuk verskuif die fokus vanaf die basis-teoretiese na die metateoretiese terrein. Daar is inderdaad ŉ verskil in die wyse waarop die teologie en die ander wetenskappe onderskeidelik die menslike handelinge ondersoek. Ten einde

volledige insig te verkry in die volledige spektrum van menslike emosies en handelinge en gedrag is dit egter noodsaaklik om ook kennis te neem van die navorsingsresultate van die aangrensende wetenskappe.

Afdeling C

Meta-teoretiese perspektiewe met betrekking tot die rol van vrees by die swaarmoedige adolessent

Hoofstuk 3 – Evaluering van die bydrae deur ander hulpwetenskappe

- Om die adolessent wat worstel met vrees en swaarmoedigheid te begelei onderweg na heling, is dit belangrik om as basiese vertrekpunt te neem die feit dat die mens 'n holistiese wese is – daar moet dus na hierdie jongmens se situasie in totaliteit gekyk word en alle moontlike aanleidende faktore tot die vrees en swaarmoedigheid sal verdiskonteer moet word.

- Ten einde volle begrip te verkry vir die wyse waarop die adolessent gaandeweg kwesbaar raak vir emosies soos vrees en neerslagtigheid, is dit belangrik om deeglik kennis te neem van die onderskeie areas in die ontwikkeling van hierdie jongmens – dit sluit in die liggaamlike, fisiologiese, psigososiale en emosionele ontwikkeling.

- Opvoedkundige implikasies (wat veral insluit die rol van opvoeders en ouers) het geblyk van kardinale belang te wees in die vestiging van hetsy 'n gesonde milieu waarin die adolessent emosioneel en geestelik kan floreer, of 'n disfunksionele milieu wat die teelaarde skep vir emosies soos vrees en swaarmoedigheid.

- Onverwerkte trauma het geblyk 'n groot bydraende faktor te wees by die adolessent ten opsigte van vrees en swaarmoedigheid. Omdat daar gewoonlik 'n magdom van onverwerkte herinneringe is, gekoppel aan onverwerkte trauma wat voortdurend onderdruk moet word ten einde emosioneel te kan oorleef, absorbeer dit soveel psigiese en emosionele energie dat hierdie jongmens gaandeweg depressief raak en ook vrese begin ontwikkel vir 'n moontlike herhaling van dieselfde trauma in die toekoms.

- Dit het verder geblyk dat onverwerkte emosies sedert die kinderjare aanleiding kan gee tot al meer liggaamlike probleme, wat weer ŉ negatiewe gemoeds-toestand tot gevolg kan hê en wat weer kan uitloop op allerlei ongegronde vrese.

- Alle onverwerkte rouprosesse moet aandag ontvang. Navorsing oor die algemeen het aangetoon dat sommige van die oorwegende gevolge van ŉ geblokkeerde rouproses is emosies soos neerslagtigheid en depressie. Waar die nodige begeleiding ontbreek het, kan daar ook verskeie vrese en onsekerheid ontstaan ten opsigte van die dood en die toekoms en selfs met betrekking tot God.

- Dit het verder geblyk dat die proses van vergifnis as katalisator kan dien vir heling ten opsigte van vrees en neerslagtigheid by die adolessent. Wrokke en bitterheid asook gevoelens van verontregting bou maklik op tot neerslagtigheid – daar kan ook vrees ontstaan vir ŉ moontlike herhaling van die onreg en/of die trauma/pyn. Wanneer die adolessent deur die proses van vergifnis begelei is dan klaar sulke negatiewe emosies gewoonlik op.

- Die daarstel van gesonde grense in interpersoonlike verhoudinge het geblyk onder andere ŉ gesonde maatreël te wees ten einde ŉ toekomstige gesonde en gebalanseerde gemoedstoestand te verseker.

Hoofstuk 4 – Evaluering van die resultate van ŉ empiriese ondersoek

Die belangrikste aspekte wat na vore gekom het vanuit hierdie empiriese hoofstuk kan soos volg saamgevat word:

- Daar moet besluit word of die ondersoek kwantitatief of kwalitatief of ŉ kombinasie van beide wees. Daarna kan die navorsingsontwerp geselekteer word en besluit word of dit verkennend, verklarend, beskrywend of ŉ kombinasie van sommige hiervan moet wees. Daar moet vervolgens ook besluit word op die wyse van data-insameling terwyl die keuse gemaak moet word tussen onderhoude, meetinstrumente, skale of vraelyste.

- In die onderhawige studie is daar besluit op basiese navorsing deur middel van ŉ kwalitatiewe ondersoek. Die navorsing prosedure het die vorm van gevallestudies aangeneem terwyl inligting op ŉ beskrywende wyse saamgestel is. Die data-

insameling het plaasgevind deur middel van semi-gestruktureerde onderhoude teen die agtergrond van ʼn in-diepte betrokkenheid deur die navorser by die ondersoek.

- Die navorser het ook gebruik gemaak van ʼn vooraf opgestelde vraelys as riglyn. Dit het geblyk belangrik te wees vir beradenes om op hul gemak te wees terwyl die vertrouensverhouding tussen die navorser en beradene tydens die onderhoud deurslaggewend was, en tegelykertyd ook buigsaam en persoonlik.

- Vier respondente het deelgeneem aan hierdie navorsing. By al vier was die emosies van vrees en swaarmoedigheid baie prominent aanwesig. In al vier gevalle was die basiese vertrekpunt om ʼn geheeloorsig te verkry van elkeen se volledige verhaal sedert die vroegste tye wat hulle kon onthou – op hierdie wyse is gepoog om eerstens vas te stel wat oorspronklik die aanleidende situasies tot die vrees en die swaarmoedigheid was. Om hierdie verhaal so volledig moontlik te kry, is telkens tydens die persoonlike gesprekke onder andere gebruik gemaak van ʼn agtergrond inventaris soos gebruik in die Meier Klinieke in die VSA (vgl. **Bylaag G**). Nadat die volledige lys van insidente en gebeure op hierdie wyse geïdentifiseer is, is daar vervolgens gefokus op ʼn begeleidingsproses van innerlike genesing en gebed. Afgesien van begeleidende gesprekke is daar in gebed besonder gefokus op elke spesifieke insident wat moontlik aanleiding kon gegee het tot vrees en neerslagtigheid. Dit het ook geblyk dat in verskeie van die gevalle daar onverwerkte rouprosesse was asook verskuilde bitterheid en wrokke teenoor persone wat verantwoordelik was vir onreg in die verlede. Elkeen van hierdie persone en terreine is vervolgens met die betrokke beradene deurgewerk. Wat betref die benadering wat gevolg is met betrekking tot innerlike genesing, is daar veral gewerk volgens die riglyne soos uitgespel deur David Seamands in sy twee boeke, *Healing of memories* (2001) en *Healing of damaged emotions* (2002). In gebed is daar dan ook telkens gefokus op die heling van traumatiese en pynvolle herinneringe uit die verlede, gebaseer op die beginsel dat tyd nie vir God ʼn probleem is nie en dat Hy steeds in staat is om die pyn van jare gelede te genees.

- Die bevindinge van die navorsing het geblyk afhanklik te wees van die metodologie wat gevolg is. Deur bepaalde ingesteldhede en eie bydraes kon adolessente vir hulself ʼn suksesvolle toekoms konstrueer. In al vier gevalle het die aanvanklike swaarmoedigheid tesame met onderliggende vrese uiteindelik opgeklaar en kon

hierdie vier jongmense met ŉ positiewe gesindheid en nuwe lewensvreugde die toekoms tegemoet gaan.

Hoofstuk 5 – Praktykteoretiese riglyne vir die pastorale begeleiding van die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees

Berading het verskeie doelwitte in die adolessent se lewe wat worstel met vrees. Drie van die belangrikste doelwitte is:

- *Verandering* – ŉ situasie van vrees en swaarmoedigheid kon reeds vir jare lank voortduur – ware verandering is slegs moontlik deur ŉ genesende ontmoeting met die Lewende God deur die Heilige Gees

- *Heelwording* – die klem is hier op die mens as ŉ holistiese wese – ŉ aspek soos vrees kan soms fisiese gevolge hê en daarom moet na die persoon in totaliteit gekyk word

- *Genesing van herinneringe* – die dieper wortels van vrees en swaarmoedigheid lê soms vêr in die verlede en slegs deur ŉ proses van innerlike genesing waar die Heilige Gees die adolessent se herinneringe genees, kan langtermyn heling plaasvind.

- Aspekte soos hartlikheid, integriteit en empatie speel ŉ kritiese belangrike rol in die verhouding tussen berader en beradene.

- Dit is belangrik dat die berader oor sekere kernvaardighede sal beskik ten

- einde in staat te wees om effektief begeleiding te kan bied aan die adolessent wat worstel met vrees en swaarmoedigheid

- Ten einde emosionele probleme soos vrees en swaarmoedigheid by die adolessent op die langtermyn te identifiseer en aan te spreek, is dit nodig dat ŉ stewige geestelike grondslag gevestig sal word en dat ’n gesonde gesinsvoorbeeld voortaan gevestig sal word.

- Die Skrif vervul ’n sentrale rol tydens die begeleidingsproses aangesien die basis vir Christelike berading die Woord is, wat gevul is met lewensbeginsels.

- Die Heilige Gees is die belangrikste Persoon in berading. Sonder die Heilige Gees kan geen effektiewe berading gedoen word nie. Die Bybelse beradingskonteks bestaan altyd uit ŉ minimum van drie persone naamlik die berader, die beradene en die Heilige Gees wat eintlik maar die Groot Berader-in-beheer is.

- Die versameling van die nodige inligting en agtergrond met betrekking tot die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees is ŉ baie belangrike aspek in die beradingsproses – hier val die klem veral op alle aspekte wat moontlik aanleidend en bydraend tot die probleem kon wees, veral ook enige insidente van emosionele pyn en trauma.

- Elke adolessent moet uiteindelik begelei word na ŉ punt van geestelike volwassenheid in Christus. Die jongmens moet ook onderrig word om verantwoordelikheid te neem vir sy/haar rol in die beradingsproses – daar is pertinente keuses en besluite wat geneem sal moet word met betrekking tot toekomstige situasies wat die potensiaal het om weer vrees en/of swaarmoedigheid te mag sneller.

- Gebed speel ŉ belangrike rol tydens beradingsessies en daar is geen plaasvervanger hiervoor nie aangesien dit genesend en terapeuties is vir die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees.

- Dit is belangrik dat die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees ook sal rou oor alle verliese van die verlede aangesien sulke onafgehandelde prosesse juis ŉ teelaarde kan skep vir emosies soos vrees en swaarmoedigheid.

- Die kwessie van vergifnis is belangrik en dit moet deeglik deurgewerk word met die swaarmoedige adolessent wat worstel met vrees. Voordat tot vergifnis oorgegaan word, moet hierdie jongmens ook eers sy/haar eie pyn konfronteer – alle moontlike onderdrukte emosies aangesien vrees en swaarmoedigheid ook hier gewortel kan wees. Om iemand te vergewe, is ŉ saak van selfbevryding. Deur te vergewe, word die ander persoon losgemaak en is die adolessent nie meer vasgeketting of verstrengel in hul eie verbittering nie – in talle gevalle het ook geblyk dat emosies soos vrees en swaarmoedigheid kort na so ŉ proses spontaan opgeklaar het. Die helende krag van vergifnis asook selfvergifnis moet gevolglik deeglik met die adolessent deurgewerk word.

- Indien daar enige tekens is van verborge of openlike woede teenoor God is dan moet dit hanteer word – daar moet ook verduidelik word wat presies bedoel word met die begrip van 'God te vergewe'. Vir talle swaarmoedige adolessente wat worstel met vrees kan juis ŉ proses soos hierdie ook lei tot ŉ stuk bevryding ten opsigte van moontlike vroeëre vrees van veroordeling deur God.

- Die adolessent se worsteling om oorwinning te verkry oor vrees en swaarmoedigheid, kan gaandeweg ŉ positiewe doel dien in die sin dat dit deel kan uitmaak van 'n louteringsproses waarin hierdie jongmens uiteindelik gevorm word tot ŉ meer volwasse, ryper en afgeronde mens. In die proses word hierdie persoon dan ook al meer gelykvormig aan Christus. Hy/sy word uiteindelik ŉ instrument in God se hand wat weer vir baie ander jongmense wat ook met vrees en swaarmoedigheid mag worstel, ŉ seën kan wees.

Finale samevatting

Uit hierdie studie het geblyk dat talle adolessente (en later dan ook as volwassenes) deur die lewe beweeg met maskers in 'n poging om die dam van pyn te verberg wat net onder die oppervlakte van hul gemoedere versteek lê. Hierdie pyn hou so dikwels verband met gebeure wat reeds voorgeboortelik of andersins op 'n baie vroeë stadium in hul lewens plaasgevind het. Die dieper wortels van hierdie pyn het in talle gevalle geblyk die oorsaak te wees van latere vrese en swaarmoedigheid waarmee soms vir jare geworstel is. Omdat dit nooit hanteer is nie, het dit uiteindelik soos 'n septiese wond geword waarop mettertyd die een pleister na die ander geplak is. Die negatiewe gevolge het egter gaandeweg, hetsy op fisiese, emosionele of geestelike terrein bly akkumuleer. Die drukking in hierdie 'stoompot' het by tye breekpunt bereik en soms was daar uitbarstings. Met alle beskikbare energie is die deksel dan telkens net weer stywer 'vasgedraai'. Vir talle van hierdie persone het die lewe uiteindelik sy sin verloor en sleep hulle hulself maar net daagliks voort.

Hierdie studie het egter baie duidelik aangetoon dat vanuit 'n Pastorale hoek daar wel antwoorde en oplossings en heling moontlik is. Die Pastorale model wat uiteindelik geformuleer is, kan effektief gebruik word in die begeleiding van swaarmoedige adolessente wat worstel met vrees en in die proses neerslagtig en moedeloos geraak het. Hulle kan inderdaad gehelp word om vroegtydig die 'emosionele bagasie' af te laai

sodat hulle as emosioneel en geestelik gebalanseerde en gesonde volwassenes die lewe tegemoet kan gaan en tot eer van God ŉ sinvolle en opbouende bydrae kan maak.

Voorgestelde temas vir verdere navorsing

- Emosionele verwaarlosing (verwerping) by die adolessent.
- Hantering van die adolessent met oorlaaide woede (*anger overload*)
- Die adolessent met ŉ lae selfbeeld as gevolg van skuldgevoelens.
- Die invloed van tegnologie op die adolessent van vandag.

BYLAE

Bylaag A : Die emosionele tenks – I

Bylaag B : Die emosionele tenks – II

Bylaag C : Aktiwiteit – I

Bylaag D : Aktiwiteit – II

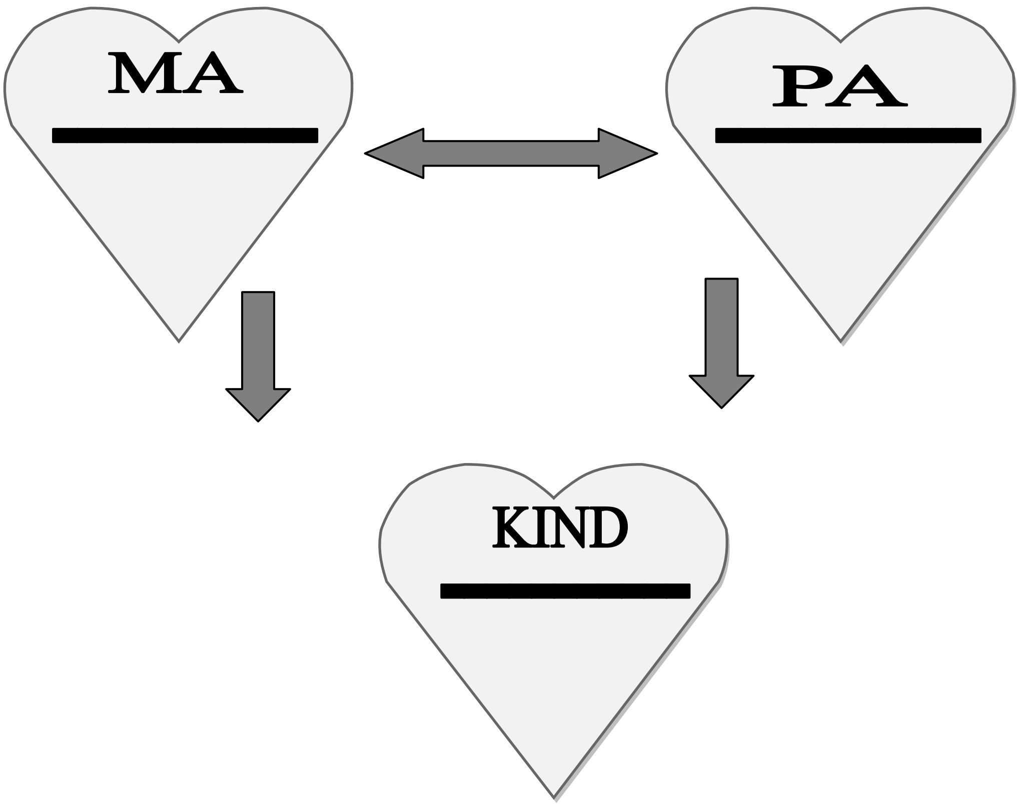
Bylaag E : Ek is spesiaal (Fred Littauer, 1994:262.)

Bylaag F : My ware identiteit: Wie is ek in Christus?

Bylaag G : Agtergrond inventaris van beradenes (Meier & Wise, 2003:314)

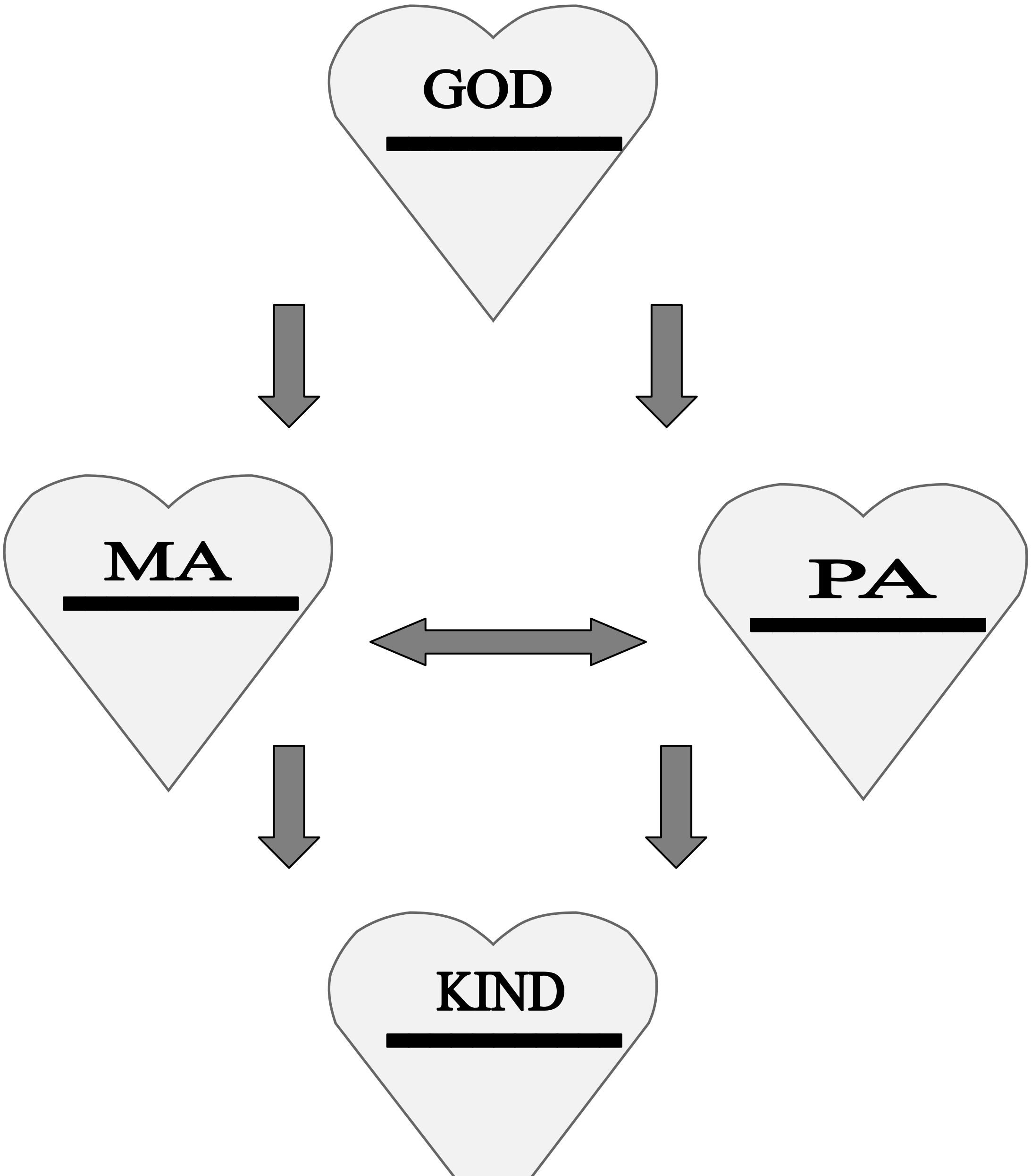
BYLAAG A

DIE EMOSIONELE TENKS



BYLAAG B

DIE EMOSIONELE TENKS



BYLAAG C

1 AKTIWITEIT 1

Skryf jou naam regoor die bladsy met jou nie-dominante hand. Skryf eers agteruit van regs na links en dan normaalweg met die nie-dominante hand.

Beantwoord die volgende vrae oor jou naam:

- Wat beteken my naam?
- Wie het my naam vir my gegee?
- Hoe voel ek omtrent my naam?
- Hoe wil ek graag genoem word?

BYLAAG D

2. AKTIWITEIT 2

My grootste vrees is …….	Ek wens my ouers het geweet…….
Wanneer ander neerhalend teen my optree …….	Wanneer ek van iemand hou wie nie van my hou nie ………
Ek word kwaad wanneer iemand ………	Iets wat ek regtig nie van hou omtrent myself nie ……..
Ek dra die soort klere wat ek wil omdat …………	Iets wat ek regtig van hou omtrent myself …….
Iets wat ek van myself kan onthou vanaf my kinderdae…	Iets wat ek van hou omtrent hierdie klas ………
Ek voel treurig wanneer ……	Wanneer ander mense dieselfde optree teenoor my as my ouers ……..
Wanneer andere my nie respekteer nie …….	Die persoon by wie ek die veiligste voel is … omdat…….
Dinge sal beter in die skool wees as …..	Wanneer iemand van my hou wat ek nie van hou nie …….
Om ’n goeie vriend te wees, moet jy …….	Een van my vreesagtigste oomblikke in my lewe ……..
Ek hou van ……..	Die gelukkigste tyd …….
In die skool ……	Ek kan nie verstaan waarom …..
Die beste wat met my kan gebeur ……	Van die moeilikste tye in my lewe was……
Ek haat …..	As ek net een ding in my lewe kan verander ……
Die enigste probleem ……..	Ek hou nie van my wiskunde onderwyser nie (of enige ander onderwyser) ……
Ek voel …..	Die toekoms …..
Mense …….	Ek is die gelukkigste wanneer ….
My wens vir myself is ……..	Somtyds ……..

BYLAAG E

EK IS SPESIAAL

(*Fred Littauer* – 1994:262)

- Ek is spesiaal – in die hele wêreld is daar niemand anders soos ek nie
- Sedert die begin van alle tye was daar nog nooit ŉ ander persoon soos ek nie. Niemand het my glimlag, my oë, my neus, my hare, my hande, my stem... Ek is spesiaal.
- Niemand kan gevind word met presies my handskrif nie.
- Niemand anders het presies my smaak vir kos, musiek of kuns nie – niemand sien dinge presies soos wat ek doen nie.
- Oor al die tye was daar niemand wat lag soos ek en huil soos ek nie. Dit wat my laat lag en laat huil sal ook nooit presies dieselfde lag en trane ontlok by enigiemand anders nie.
- Niemand reageer op enige situasie presies soos wat ek reageer nie – ek is spesiaal.
- Ek is die enigste een binne die hele skepping wat beskik oor my kombinasie van vermoëns. Daar sal altyd iemand wees wat op sekere punte beter is as ek maar niemand het hierdie selfde versameling talente en idees en vermoëns en gawes en gevoelens as ek nie. Soos ŉ kamer vol van musiek instrumente waar elkeen individueel ŉ mooi klank kan maak maar geensins kan vergelyk met die kombinasie van klank wanneer almal tesaam gespeel word. Ek is spesiaal.
- Deur die hele ewigheid sal niemand ooit lyk, praat, stap, dink of doen soos ek nie. Ek is spesiaal en uniek en in alles wat uniek en raar is, is daar groot waarde.
- Omdat ek so uniek is, is die nie vir my nodig om andere te probeer naboots nie. Daarom sal ek my verskille aanvaar en positief daarna kyk.

- Ek is spesiaal en ek begin om te besef dat dit nie per toeval is dat ek spesiaal is nie. Ek begin om te sien dat God my spesiaal gemaak het vir 'n spesiale doel. Hy moet beslis 'n taak vir my hê wat niemand anders presies op dieselfde wyse kan doen nie. Vanuit al die biljoene van applikante is daar slegs een wat kwalifiseer en slegs een beskik oor die regte kombinasie talente en vermoëns wat nodig is... dit is ek, omdat ek spesiaal is.

BYLAAG F

MY WARE IDENTITEIT: WIE IS EK IN CHRISTUS?

Ek is aanvaar in Christus

- Ek is God se kind (Joh 1:12)
- Daar is vrede tussen my en God (Rom 5:1)
- Ek is Christus se vriend (Joh 15:15)
- Ek is ŉ uitverkorene van God (1 Pet 1:1)
- Ek is ŉ geliefde van God (1 Joh 2:7)
- Ek is vrygespreek (Rom 5:1)
- Ek is een met die Here (1 Kor 6:17)
- Ek is duur gekoop en behoort aan God (1 Kor 6:20)
- Ek is deel van die Liggaam van Christus (1 Kor 12:27)
- Die Heilige Gees woon in my (Rom 8:9)
- Ek is heilig (Ef 1:1)
- Ek is aangeneem as kind van God (Ef 1:5)
- Ek het direkte toegang tot God (Ef 2:18; Hebr 10:19)
- Ek is verlos en vergewe van my sonde (Kol 1:14)
- Ek is volkome in Christus (Kol 2:10)

Ek is veilig in Christus

- Ek is waarlik vry (Gal 5:1)
- Ek is vry van die oordeel en van alle aanklagte teen my (Rom 8:1-2; 33-34)
- Ek kan nie van die liefde van God geskei word nie (Rom 8:35)
- Ek is bevestig, gesalf en beseël deur God in Christus (2 Kor 1:21)

- Ek is met Christus in God geborge (Kol 3:3)
- Niemand kan my uit God se hand ruk nie (Joh 10:28-29)
- Die goeie werk wat God in my begin het, sal voltooi word (Fil 1:6)
- Ek is 'n burger van die hemel (Fil 3:20)
- Ek lewe vir ewig (Joh 11:26)
- Ek het ’n gees van krag, liefde en selfbeheersing, nie van vrees nie (2 Tim 1:7)
- Ek ontvang barmhartigheid en genade wanneer ek dit nodig het (Hebr 4:16)
- Ek is uit God gebore en die duiwel het geen houvas op my nie (1 Joh 5:18)
- Hy wat in my woon is groter as hy wat in die wêreld woon (1 Joh 4:4)
- Alles werk vir my ten goede mee (Rom 8:28)

Ek is belangrik in Christus

- Ek is die sout van die aarde en die lig vir die wêreld (Mat 5:13,14)
- Ek is ’n loot van die ware wynstok, waardeur Sy lewe vloei (Joh 15:1,5)
- Ek is uitverkies en aangestel om vrugte te dra (Joh 15:16)
- Ek is ’n persoonlike getuie van Christus (Hand 1:13)
- Ek is God se tempel (1 Kor 3:16)
- Ek is ’n bedienaar van versoening (2 Kor 5:18-19)
- Ek is God se medewerker (2 Kor 6:1)
- Ek heers saam met Christus in die hemele (Ef 2:6)
- Ek is God se skepsel, sy vakmanskap (Ef 2:10)
- Ek mag God met vrymoedigheid nader (Ef 3:12)
- Ek is tot alles in staat deur Christus wat my krag gee (Fil 4:13)

BYLAAG G

AGTERGROND INVENTARIS VAN BERADENES

(*Meier & Wise, 2003:134*)

In die Meier klinieke in die VSA word daar van die volgende lys opdragte en vrae gebruik gemaak ten einde beradenes te help om beter selfkennis te bekom en tegelykertyd ’n volledige agtergrond geskiedenis van die betrokke persoon te verkry.

Ontmoet die innerlike jy

- Beskryf waar jy woon en of jy getroud, enkellopend of geskei is.
- Beskryf jou huweliksmaat/verloofde en sy/haar werk. Wat is jou gevoelens omtrent jou maat op hierdie stadium?
- Beskryf jouself. Wanneer en waar is jy gebore?
- Beskryf jou pa en sy beroep.
- Beskryf hoe jou pa jou hanteer het gedurende die eerste ses jaar van jou lewe.
- Beskryf enige situasies waar jou pa moontlik emosioneel, fisies of seksueel jou misbruik of op onvanpaste wyse teenoor jou opgetree het – ook wat betref sy optrede teenoor jou broers/susters, jou ma en enigiemand anders.
- Gee ’n beskrywing van die dinge wat jy van hou betreffende jou pa.
- Gee ’n beskrywing van enigiets wat jy graag sou wou verander met betrekking tot die wyse waarop jou pa jou behandel het.
- Kyk na jouself deur jou pa se oë – wat sien jy?
- Beskryf hoedat die werklike jy verskil van die persepsie wat jou pa van jou het of gehad het.

- Beskryf die emosies wat jy gewoonlik teenoor jou pa beleef het tydens jou grootword jare.
- Lewe jou pa steeds? Indien nie, wanneer en hoe is hy oorlede?
- Beskryf enige fantasieë aangaande sy toekomstige verhouding met jou wat vernietig is toe hy gesterf het.
- Wanneer jy ook al mansvriende gekies het gedurende jou lewe tot dusvêr, was jy geneig om persone te kies wat soos jou pa was? Waarom dink jy het jy sulke keuses gemaak?
- Sou hierdie keuses moontlik ’n manier wees om ’n vakuum in jou binneste te vul omdat jy emosioneel nooit so ná aan jou pa was as wat jy gewens het julle kon wees nie? Of sou hierdie keuses van mansvriende onbewustelik verband kon hou met ’n poging om jou pa te ‘*fix*’? Beskryf enige van die maniere wat jy dink jy moontlik ook poog om hierdie mansvriende van jou te ‘*fix*’.
- Het jy ooit onbewustelik probeer om wraak te neem op jou pa deur in wraaksugtige verhoudings betrokke te raak met hierdie ‘vader-substitute’? Indien wel, brei dan uit hierop.
- Beskryf die negatiewe dinge wat jy vir jouself sê wanneer jy ’n fout gemaak het.
- Sal jy hierdie selfde negatiewe dinge aan jou beste vriende sê? Waarom of waarom nie?
- Waarom sê jy hierdie dinge vir jouself? Is enige van hierdie stellings gebaseer op boodskappe vanaf jou pa wat hy teenoor jou of van jou gemaak het?

Dink baie mooi na oor bovermelde stellings en vrae en neem dan jou Bybel en skryf heel voor in die verklaring dat jy vandag besluit het om jou eie beste vriend(in) te word en teken vandag se datum daarby aan – teken dan ook daarby. Jy gaan ook poog om voortaan nooit weer die tipe negatiewe dinge aan jouself te sê wat jy nie eens vir jou beste vriend(in) sal sê nie.

Kom ons let vervolgens op ’n klompie verdere negatiewe uitsprake wat verwonde persone soms met hul saamdra:

- Het jou pa enige negatiewe boodskappe soms aan jou gekommunikeer sonder om dit noodwendig in woorde uit te spel? Moontlik het hy nieverbale boodskappe aan jou gegee, soos byvoorbeeld dat jy hom nie moet pla nie aangesien hy besig is. Het hy miskien by geleentheid ’n sportberig in die koerant gelees terwyl jy gevoel het dat hy eintlik daardeur nie kans gesien het vir die emosionele krisis waarin jy jouself op daardie oomblik bevind het nie? Wat onthou jy hiervan?

- Watter ander soortgelyke boodskappe – wat geïmpliseer het dat hy nie beskikbaar is nie – het hy ook aan jou verbaal of nieverbaal gegee?

- As jy terugdink aan hierdie dinge uit die verlede, voel dit vir jou asof jy maar net kan doodgaan? Indien jou antwoord ‘ja’ is, haal dan diep asem en ontspan terwyl jy nadink oor hierdie moeilike kwessie. Dit is belangrik dat jy moeilike aspekte soos hierdie sal hanteer teen ’n pas waarmee jy gemaklik is.

- Is dit miskien moontlik dat elke keer tydens jou jong volwasse (of volwasse) lewe toe jy gewens het dat jy sommer net kon doodgaan, dit die gevolg kon wees van soortgelyke gevoelens tydens jou kinderjare? Beskryf enige gebeure tydens jou kinderjare toe jy maar net na ’n oorlas gevoel het en van mening was dat andere beter af sou wees as jy nie meer daar sou wees nie.

- Het jy dit beleef dat jou pa onvoorwaardelik lief is vir jou, of het jy gevoel dat jy sy liefde moes verdien? Beskryf dit.

- Baseer jy jou eiewaarde steeds op dit wat jou pa van jou in die verlede gedink het of wat hy steeds vandag van jou dink?

- Aangesien daar ses biljoen mense op hierdie planeet is en jou pa slegs een van hulle is, kan jy nou sien hoe vrugteloos dit is om jou opinie te baseer op een enkele ander persoon se opinie?

Teen hierdie tyd besef jy seker dat jou pa sy eie klomp probleme gehad het wat niks met jou te doen gehad het nie. Sommige van jou pyn in jou verhouding met jou pa kon die gevolg gewees het van jou pa se eie innerlike worsteling en soeke na antwoorde.

Die waarheid is dat dit nie jou skuld was dat jou pa nie nader aan jou was as wat die geval was nie.

Terwyl jy bovermelde vrae beantwoord het, het jy moontlik ook besef dat die eintlike kwessie nie soseer met jou pa was nie maar eerder met jou ma – of jy kon verwerping en pyn beleef het met betrekking tot beide ouers. Sou jou ma die eintlike bron gewees het van al jou probleme dan moet jy teruggaan en bovermelde vrae weer deurgaan maar hierdie keer haar naam oral invul. Moenie voel dat dit abnormaal is wanneer jy selfs bewoë raak soos wat jy deur hierdie vrae werk nie.

Talle van die probleme wat ons ervaar in ons verhoudings met moeilike persone hou verband met die tipe verhouding wat ons met ons ouers gehad het. Aangesien 85% van jou volwasse persoonlikheid reeds gevorm is gedurende die eerste ses jaar van jou lewe, is dit so dat die verwagtinge wat ons het van hoe ander persone teenoor ons sal reageer en optree, heel dikwels verband hou met kondisionering tydens ons kinderjare.

Soos wat jy deur hierdie vrae en stellings werk, gaan jy heel waarskynlik belangrike ontdekkings oor jou eie lewe maak.

Wat van die ander kinders?

Noudat ons na jou ouers gekyk het, kom ons verskuif die fokus na die res van die gesin.

- Hoeveel broers en susters was julle?
- Beskryf jou rol in jou gesin van oorsprong. Is jy die oudste van die kinders, die middelkind of die jongste? Hoe was jou interaksie met die res van die gesin van-uit jou rol wat jy moes vervul?
- Moes jy by tye as substituut-ouer optree, wat meegebring het dat jy eintlik beroof is van jou kinderjare? Dink terug aan alles wat gebeur het en oorweeg jou antwoord sorgvuldig.
- Was jy ooit die swartskaap?
- Was jy ooit behandel of hanteer soos ’n substituut-maat vir jou ouer van die teenoorgestelde geslag?

- Het jy ooit besef dat die frase ‘emosionele bloedskande’ van toepassing is op kinders wat substituut-ouers moet wees, en dat dit ingrypende negatiewe gevolge op jou kon hê?

Baie persone is net so sterk beïnvloed deur hul broers en susters as deur hul ouers. Talle van jou huidige verwagtinge kan die gevolg wees van die optrede of woorde van een van hierdie persone en jy is steeds besig om te reageer daarop, of jy is besig om die oorspronklike konflikte en moeilike situasies uit te reageer. Spandeer heelwat tyd deur na te dink wat jou ervaring was van hierdie moeilike situasies. Indien daar ’n spesifieke moeilike situasie was gekoppel aan ’n spesifieke broer of suster, gaan dan weer deur die vorige lys vrae en vul hierdie betrokke persoon se naam daar in.

Kom ons let vervolgens op ’n ander tipe situasie.

Wat van God?

- Het jy ’n persoonlike verhouding met God?
- Beskryf hoe dit begin het en hoe jy dit tans beleef.
- Hoe sou jy God beskryf?
- Wat sou Hy moontlik op hierdie oomblik van jou dink?
- Is daar enige sterk ooreenkoms tussen jou beskrywing van God en dit wat jy van jou pa of ma of broer of suster gesê het? (jou antwoord kan moontlik vir jouself ’n openbaring wees).
- Is dit moontlik dat jy die liefdevolle God van die Bybel verwar het met jou eie projeksies van jou pa of ma? Dink ’n bietjie hieroor na.
- Is dit moontlik dat jy as kind onbewustelik eintlik iets soos die volgende kon gedink het wanneer jy gebid het saans voordat jy in die bed geklim het: *Liewe hemelse weergawe van my aardse pa (of ma of broer/suster)?* Indien dit wel die geval was, dan moet jy, voordat jy jou antwoord neerskryf, nou eers stop en ’n ander gebed bid. Is jy gewillig om te bid: *“Liewe God, wie U ook al in werklikheid is, sal U asseblief Uself aan my bekendmaak en my help deur hierdie fase van my lewe?”*

- Vra jouself af of hierdie presies dit is wat jy nou moet bid. Indien jy vrede daaroor het, plaas hierdie bundel eers eenkant en praat met God en vra Hom om Homself aan jou bekend te maak soos wat Hy werklik is. Spandeer 'n paar minute in gebed terwyl jy vir God vra om voortaan 'n belangrike deel van jou lewe te wees.

Kom ons let vervolgens op enkele ander destruktiewe wyses waarop jou lewe beïnvloed kon gewees het in die verlede.

Wat van die negatiewe situasies in jou verlede?

- Was jy ooit emosioneel, fisies of seksueel misbruik deur enigiemand in jou lewe?

- Indien wel, gee dan 'n kort agtergrond van elke situasie en persoon wat jou ooit op enige wyse misbruik het (Beskryf dit hardop sommer nou, indien moontlik. Laat jouself toe om jou eie woorde te hoor terwyl jy die detail beskryf van wat met jou in die verlede gebeur het).

- Indien jy een of meer soortgelyke slegte ervarings gehad het, het jy toe gevoel dat daar 'n ouer of enigiemand anders of God was wat jou nie beskerm het tydens daardie krisisse nie?

- Besef jy dat die ouer wat kennis gehad het van die gebeure en nogtans toegelaat het dat jy misbruik word, eintlik presies dieselfde skade jou aangedoen het as die misbruiker self (*just as abusive as the person who hurt you*). Hoe laat 'n gedagte soos hierdie jou op hierdie oomblik voel? (Beskryf jou gevoelens hardop indien moontlik).

Jy hoef nie al die leuens te glo wat deur verwonding op jou geprojekteer is nie. *"You are of infinite worth and deserve to be loved. You deserve to be loved by people who know all of your secrets."* Dit sal goed wees om nou ook te blaai na Ps 139 en te lees hoedat God reeds met jou besig was in jou moederskoot en dat Hy elke dag en elke oomblik aan jou dink.

Indien daar enige wraakgedagtes in jou binneste is betreffende enige persoon en selfs ook teenoor God omdat jy mag voel dat Hy jou nie beskerm of ingegryp het nie, dan het dit nou tyd geword om al daardie emosies en gedagtes vir Hom te gee.

Kom ons let nou weer op ’n ander area: ’n kykie na jou emosionele geskiedenis

- Het jy tydens jou jeugjare dikwels meer depressief gevoel as jou vriende?

- Was daar depressie by sommige van jou ander gesinslede. Indien wel, gee dan ’n beskrywing van die persoon of persone wat daarmee geworstel het en ook die tipe depressie wat hulle gehad het.

- Is of was daar ander familielede wat ’n probleem gehad het met depressie, angs of ander emosionele probleme. Indien wel, gee dan ’n beskrywing.

- Sou jou depressie moontlik geneties kan wees? Sou dit die gevolg van omstandighede kan wees? Of beide?

- Het jy ooit so depressief gevoel dat jy eerder wou doodgaan?

- Het jy ooit selfmoord probeer pleeg of baie naby daaraan gekom?

- Wat was die kragbronne waaruit jy kon put wat vir jou deur sulke moeilike tye gedra het?

Die feit dat jy nie selfmoord gepleeg het nie getuig onder andere van innerlike moed, krag, sterkte en hoop by jou. Jy was heldhaftig genoeg om jouself aan die lewe te hou te midde van ontsettende pyn. Dit getuig ook van die Here se genade. Jy kan jouself verheug oor hierdie sterkpunte waaroor jy beskik sowel as oor God se genade wat groot was.

Kom ons kyk vervolgens na die area van depressie:

- Hoeveel keer in jou lewe het jy ’n intense depressie ervaar wat langer as ’n maand geduur het en waartydens jy moontlik ook op so ’n laagtepunt was dat jy net wou doodgaan?

- Het sulke depressies sommer uit die bloute op jou toegesak en uiteindelik ’n patroon in jou lewe geword? Of het dit gebeur nadat jy verwerping ervaar het of deur ’n krisisfase geworstel het? Beskryf die omstandighede.

- Sou dit aan die ander kant moontlik wees dat jy ’n fisiese probleem gehad het soos oorerwing van lae serotonien vlakke of lae skildklier hormoon vlakke – beide hierdie

faktore kon so ’n intense depressie veroorsaak het dat jy met selfmoord gedagtes kon worstel?

- Wanneer was die laaste keer dat jy innerlike vrede en vreugde beleef het vir ’n paar maande aaneen?

- Beleef jy dit ooit dat jy oormatig gelukkig voel vir twee of meer dae na mekaar, terwyl jy dan geneig is om vinniger te praat en gesprekke te domineer? Slaap jy tydens sulke fases minder, met woelende gedagtes deur jou kop terwyl jy soms dan ook geneig is om ’n groot klomp geld met jou kredietkaart te spandeer? Raak jy dan in flirtasies betrokke, vol van nuwe kreatiewe idees, oorweldig deur grandiose gevoelens of probleme om stil te sit en daarom altyd aan die beweeg?

- Talle persone het bipolêre versteurings oorgeëërf wat verantwoordelik kan wees vir die tipiese simptome soos in die vorige punt beskryf. Indien bovermelde beskrywing van toepassing is op jou dan is dit waarskynlik nodig dat jy by ’n psigiater sal moet uitkom vir ’n gemoed stabiliserende medikasie sowel as ’n antidepressante (indien jy slegs ’n antidepressant ontvang, kan dit selfs die bipolêre simptome laat versleg – beide hierdie tipe medikasies is nodig vir persone met bipolêre gemoedswisselinge).

- Het jy ooit die bekommernis ervaar sonder enige goeie rede dat jou telefoon getap word of dat iemand jou dalk wou vergiftig. Het jy ooit die neiging gehad om paranoïes te raak – heeltyd die gevoel dat vreemdelinge negatiewe dinge van jou sê of dat jy in ’n winkel tussen die rakke deur agtervolg word?

Die vrese soos aangedui in bovermelde vrae sou daarop kon dui dat jy by ’n psigiater medikasie moet ontvang wat die dopamien-balans kan herstel en gevolglik die paranoia laat opklaar, gewoonlik binne ’n paar dae. Hoe langer ’n persoon egter paranoïes bly en nie medikasie ontvang nie, hoe moeiliker raak dit op die langtermyn om volkome te herstel.

- Het jy ooit lewenslange patrone ontwikkel om dinge te begin tel sodra jy ’n vertrekbinnestap? Jy maak drie keer na mekaar seker saans dat die deure gesluit is? Jy was jou hande 20 of 30 keer per dag? Honger jy jouself uit uiteindelik tot by ’n onveilige gewigsgrens of braak jy kompulsief ten einde jou gewig onder beheer te probeer hou?

Dit is moontlik dat kompulsiewe aktiwiteite ’n aanduiding kan wees dat jy met obsessiewe-kompulsiewe patrone worstel in ’n poging om kontak met jou eie emosies te probeer vermy. Al hierdie tipe gedrag is behandelbaar en jy sal net die stap moet neem om by ’n professionele persoon uit te kom. Medikasie wat veral op die serotonien vlakke gefokus is, kan gedrag en gewoontes soos hierdie binne ’n maand of twee laat verdwyn. Sommige persone met obsessiewe-kompulsiewe versteuring (OCD) kan herstel slegs deur middel van terapie, terwyl andere nie sal kan herstel sonder ’n hoë dosis van serotonien medikasie nie.

Ons het hierbo ’n verskeidenheid van areas gedek ten einde jou te help om in kontak met jouself te kom. Jy behoort na dese ook jouself heelwat beter te verstaan. Jy sou moontlik ook meer begrip verkry het betreffende sekere gebeure in die verlede. Indien daardie moeilike persoon in jou lewe oop sou wees vir hierdie tipe vraelys dan moet jy hom/haar aanmoedig om ook deur dit te gaan.

BRONNELYS

ADAMS, J.E. 1973. The Christian counsellor's manual. Grand Rapids, MI: Baker Book house.

ADAMS, J.E. 1976. Competent to counsel. Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Publishing Company.

ADAMS, J.E. 1979. More than Redemption. A theology of Christian Counselling. Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Publishing Co.

ADAMS, J.E. 1981. Ready to restore. Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Publishing Company.

ALLENDER, D.B. 1990. The wounded heart. Colorado Springs, CO: Navpress.

AMEN, D.G. & ROUTH, L.C. 2004. Healing, anxiety and depression. New York, NY: Barkley Books.

ANDERSON, N.T. & MILLER, R. 2000. Bevryding van vrees. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

ANDERSON, N.T., ZUEHLKE, T.E. & ZUEHLKE, J.S. 2000. Christ centred therapy. Grand Rapids, MI: Zondervan.

ARTERBURN, S. & FELTON, J. 2001. Toxic faith. Experiencing healing from painful spiritual abuse. Colorado Springs, CO: Shaw Books.

ARTERBURN, S. 2005. Healing is a choice. Nashville, TN: Thomas Nelson.

ARTERBURN, S., MEIER, P. & WISE, R.L. 2002. Fear less for life. Nashville, TN: Thomas Nelson.

ARY, D., JACOBS, L.C. & RAZAVIEH, A. 2002. Introduction to research in Education. Belmont, CA: Wadsworth Thomson Learning.

ATWATER, E. 1983. Adolescence. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.

BABBIE, E. & MOUTON, J. 2006. The practice of social research. Cape Town: Oxford University Press Southern Africa.

BACKUS, W. 1996. The healing power of a Christian mind: how Biblical truth can keep you healthy. Minneapolis, MN: Bethany House Publishers.

BERGER, C.R. & CHAFFEE, S.H., eds. 1978. Handbook of communication science. Newbury Park, C.A: Sage Publication.

BOTHA, J.G. 2004. Pastorale versorging van getraumatiseerde slagoffers van geweldsmisdaad. Potchefstroom : Noordwes-Universiteit. (Proefskrif – PhD).

BOUNDS, E.M. 1973. Krag deur gebed. Kempton Park: Hart Uitgewers.

BOUNDS, E.M. 1984 Praying that receives answers. New Kensington, PA: Whitaker House.

BRADSHAW, J. 1990. Home coming. Reclaiming and championing your inner child, London, UK: Judy Piatkus Publishers Ltd.

BRADSHAW, J. 1996. Family secrets. London: Bantam Books.

BRADSHAW, J. 2005. Healing the shame that binds you. Deerfield Beach, FL: Health Communications Inc.

BURDEN, J.J. 1991. Psalms 51 – 100. Skrifuitleg vir Bybelstudent en Gemeente. Kaapstad: N.G. Kerk – Uitgewers.

BYBEL. 1953. Die Bybel: dit is die ganse Heilige Skrif wat al die Kanonieke boeke van die Ou en Nuwe Testament bevat tesame met deuterokanonieke boeke. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid-Afrika.

BYBEL. 1983. Die Nuwe Afrikaanse Bybelvertaling (NAB). Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid Afrika.

BYBEL. 1986. Familie Studiebybel. Brits: Olyfberg Uitgewers.

BYBEL. 1993. Die Bybel In Praktyk. Vereeniging: Christelike Uitgewers- maatskappy.

BYBEL. 1997. Life Application Study Bible: New International Version. Wheaton, IL: Tyndale House Publishers, Inc.

BYBEL. 1998. Verwysings – Bybel. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid-Afrika.

BYBEL. 2006. Nuwe Lewende Vertaling. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

CAMPBELL, R. 2005. Jy kan jou tiener liefhê: Praktiese raad oor hoe om jou tiener tot volwassenheid te lei. Vereeniging: Christelike Uitgewers-maatskappy.

CHAPMAN, G. 2005. Vyf tale van die liefde van tieners. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

CLARK, J. & HENSLIN, E. 2007. Inside a cutter's mind. Colorado Springs, CO: NavPress.

CLASSEN, N. 2010. Opvoedkundig-sielkundige Riglyne in die hantering van rou en verlies by die jong kind. Magister Educations – met spesialisering in voorligting. Pretoria: UNISA.

CLINTON, T. & OHLSCHLAGER, G. 2002. Competent Christian counselling. Colorado Springs, CO: Water Brook Press.

CLINTON, T. & OHLSCHLAGER, G. 2006. The movements of grief as a healing journey Christian Counselling. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

CLINTON, T., HART, A. & OHLSCHLAGER, G. 2005. Caring for people God's Way. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

CLOUD, H. & TOWNSEND, J. 2002. Boundaries. Grand Rapids, MI: Zondervan.

COETZEE, J.C. 1990. Die Skrif en die wetenskap: hermeneutiese reëls. (in Floor, L. & Coetzee J.C., Die Skrif en die Wetenskap, Potchefstroom: P.U. vir CHO. p15-30.)

COETZER, W.C. 2003. Ongepubliseerde studiegids rondom traumaberading. Potchefstroom.

COETZER, W.C. 2008a. Ongepubliseerde studiegids rondom vergifnis. Potchefstroom.

COETZER, W. 2008b. Tien Fases van die genesingsproses: Ongepubliseerde Studiegids. Potchefstroom.

COLBERT, D. 2003. Deadly emotions. Understanding the mind-body-spirit connection that can heal or destroy you. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

COLLINS, G.R. 2005. Die A tot Z van Berading: Bybelse Perspektiewe op probleemoplossing. Kaapstad: Struik Christelike Boeke.

CRABB, L. 1987. Understanding people. Grand Rapids, MI: Zondervan.

CRABB, L. 2003. Stukkende drome. Vereeniging: CUM.

CROUS, J.J. 2009. The theophostic prayer ministry (TPM): an exploration of its practices and healing possibilities. Pretoria: UNISA (Proefskrif - Ph.D.).

DE JAGER, P.J.C. 2008. Pastorale berading aan bejaardes na die trauma van die onnatuurlike dood van ʼn volwasse kind. Potchefstroom: NWU. (Proefskrif- PhD.).

DE JONGH VAN ARCKEL, J.T. 2000. Recent movements in Pastoral Theology. Religion & Theology, 7(2): 160-161.

DE KLERK, B.J. & VAN RENSBURG, F.J. 2005. Preekgeboorte: ʼn Handleiding vir Gereformeerde eksegese en prediking. Potchefstroom: Potchefstroom Teologiese Publikasies.

DE KLERK, T.C. 2010. Die boek Prediker as vertrekpunt vir die pastorale begeleiding van die emosioneel verwonde tiener. Potchefstroom: NWU. (Proefskrif – PhD.).

DE VOS, A.S. 2011. Qualitative data analysis and interpretation. (in De Vos, A.S., ed. Research at grassroots for the social sciences and human professions 3rd ed. Pretoria: Van Schaik Publishers. p.333-349.)

DE VOS, A.S., STRYDOM, H., FOUCHÉ, G.B. & DELPORT, C.S.L. 2011. Research of grassroots for the social scienes and human service professions. 3rd ed. Pretoria: Van Schaik Publisher.

DE WET, F.W. 2006. Die aanwending van Rolf Zerfass se handelingswetenskaplike model in prakties-teologiese teorievorming – 'n Gereformeerde perspektief. In die Skriflig, 40(1):57-87.

DE WITT, A.G. 1983. Jy is myne. Perspektiewe op Psalms 51 – 100. Johannesburg: Boekhandel de Jong.

DENZIN, N.K. & LINCOLN, Y.S. 2003. The discipline and practice of qualitative research. (In Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. The landscape of qualitative research. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publication.

DOBSON, J. 2002. Om seuns groot te maak. Praktiese raad en aanmoediging vir diegene wat help bou aan die volgende generasie mans. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

DOBSON, J. 2005. Die eiesinnige kind: Praktiese raad oor hoe om ŉ kind met ŉ sterk wil te hanteer. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

DRAPER, P.L.1996. Haunted memories. Healing the pain of childhood abuse. Grand Rapids, MI: Fleming H. Revell.

DREYER, J.S. 1991. Navorsingmetodologie. Pretoria: Unisa. (Studiegids PTA 100-T Praktiese teologie) p. 225-274.

DU PLESSIS, A.L. 2007. Die rol van gebed by die proses van innerlike genesing - ŉ Pastorale studie. Potchefstroom: Noordwes–Universiteit. (Proefskrif - Ph D).

DU PLESSIS, S. & STRYDOM, J. 1999. The creators of ADHD on trail. Pretoria: Remedium CC.

ENGELBRECHT, C.S., KOK, J.C. & VAN BILJON, S.S. 1982. Volwassewording. Durban: Butterworth & Kie.

FITZPATRICK, M. 2006. SA skole: ŉ ramp! Huisgenoot, 489: 13 -15, Okt. 26.

FLICK, U. 2009. An introduction to qualitative research. London: SAGE Publications.

FREDRICKSON, R. 1992. Repressed memories. London: Simon & Schuster.

GETZ, G.A. 1980. Sharpening the focus of the church. Chicago, IL: Moody Press.

GETZ, G.A. & WALL, J. 2000. Effective church growth strategies. Chicago, IL: Moody Press.

GREEFF, M. 2005. Information collection: Interviewing. (in De Vos, A.S., ed. Research at grassroots for the social sciences and human professions. 3rd ed. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 286-313).

HART, A.D. 1992. Stress and your child. The hidden reason why your child may be moody, resentful or insecure. Nashville, TN: W Publishing Group.

HARTHORNE, G.F. 1983. Word Biblical commentary, vol. 43: Philippians. Waco, TX: Wordbooks Publisher.

HAYFORD, J.W. 1995. Spirit filled life Bible for students; New King James Version. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

HEITINK, G. 1999. Practical Theology. History. Theory. Action Domains. Grand Rapids, MI: Eerdmans.

HELBERG, J.L. 1983. Verklaring en Prediking van die Ou Testament. Potchefstroom: Potchefstroomse Teologiese Publikasies.

HEMFELT, R., MINIRT, F. & MEIER, P. 2006. Love is a choice. The ground breaking book on recovery for co-dependent relationships. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

HENNING, E. 2004. Finding your way in qualitative research. Pretoria: Van Schaik Uitgewers.

HEYNS, J.A. 1992. Inleiding tot die Dogmatiek. Halfway House: NG Kerk Boekhandel Uitgewers.

HEYNS, L.M. & PIETERSE, H.J.C. 1998. Eerste tree in die Praktiese Teologie. Pretoria : Gnosis.

HICKS, K.M. & HINCK, S.M. 2008. Concept analysis of self-mutilation. Journal of advanced nursing. 64(4): 408-413.

HOWITT, D. 2010, Introduction to qualitative methods in Psychology. Essex, UK: Pearson Education Ltd.

JANSE VAN RENSBURG, J. 2007. Navorsingsmetodologie. (Voordrag gelewer by die Noordwes Universiteit vir ŉ seminaar in navorsingsmetodologie op 30-31 Augustus 2007). Potchefstroom. (Ongepubliseer).

JANSON, M. 1999. My kind is bang en ek ook. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

JANTZ, G.L. & MCMURRAY, A. 2003. Healing the scars of emotional abuse. Grand Rapids, MI: Flemming H. Revell.

KOTZE, H.P. 2006. Pastorale begeleiding van persone wat as gevolg van onverwerkte trauma spesifieke siekte toestande ervaar. Potchefstroom: NWU. (Verhandeling – MA).

KOTZE, H.P. 2008. Die belangrikheid van die stappe van rou en vergifnis in die herstelproses van die emosioneel verwonde persoon – ŉ Pastorale studie. Potchefstroom: NWU. (Proefskrif – PhD).

KRAFT, C.H. 1994. Deep wounds deep healing. Ann Arbor, MI: Servant Publications.

KÜBLER-ROSS, E. 1969. On death and dying. London: Tavistock.

KÜBLER–ROSS, E. & KESSLER, D. 2005. On grief and grieving. London: Simon & Schuster.

LEMMER, J.C. 1991. Hipotese- genererende ondersoeke in prakties-teologiese navorsing. Praktiese Teologie in Suid Afrika 6(1):10-19.

LINDEQUE, D. 2006. Die pastorale berading van persone met gekompliseerde trauma. Potchefstroom: Noord – Universiteit. (Verhandeling – PhD.).

LITTAUER, F. 1994. The promise of healing. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

LITTAUER, F. 1996. Touched by the Master. Lake Mary, F.L: Creation House.

LOTTER, G.A. 2007. Pastorale Teologie: Voëlvlug en (voorlopige) landing. Potchefstroom : NWU (Intreerede).

LOUW, D.J. 1993. Pastoraat as ontmoeting. Ontwerp vir ŉ basisteorie, antropologie, metode en terapie. Pretoria: RGN.

LOUW, J.P. & NIDA, E.A. eds. 1989. Greek English lexicon of the New Testament based on semantic domains. New York, NY: UBS (2 vols.).

LYNCH, J.J. 1977. The broken heart. New York, NY: Basic Books.

MACARTHUR, J.F. & MACK, W. 1994. Introduction to Biblical counselling. Melbourne: Word Publishing.

MACK, W.A. 2005. Down, but not out. Phillipsburg, NJ: Per Publishing Company.

MARK, R. 1996. Research made simple: a handbook for social workers. London: SAGE Publisers.

MARSHALL, C. 1978. Die Helper. Brakpan: Verenigde Gereformeerde Uitgewers.

MATSAKIS, A. 1996. I can't get over it - a handbook for trauma survivors. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

MAY, R. 1950. The meaning of anxiety. New York, NY: The Ronald Press Co.

MAY, S.H. 2005. Loss and grief work (in Clinton,T., Hart, A. & Ohlschlager, G. Caring for people God's way. Nashville, TN: Thomas Nelson. p.361-385).

MCMILLEN, S.I. 1981. None of these diseases. Old Tapan, NJ: Fleming H. Revell Company.

MCMINN, M.R. 1996. Psychology, Theology and Spirituality in Christian Counselling. Wheaton, IL: Tyndale House Publishers.

MEIER, P.D. & RATCLIFF, D.E. 1995. Raising your child: From birth to twelve. Grand Rapids, MI: Baker Book House Company.

MEIER, P. & WISE, R.L. 2003. Crazy makers. Nashville, TN: Thomas Nelson.

MEIER, P., CLEMENTS, T., BERTRAND, J. & MANDT, D. 2005. Blue genes: breaking free from the chemical imbalances that affect your moods, your mind, your life and your loved ones. Wheaton, IL: Tyndale House Publishers, Inc.

MERRIL, E.H. 2013. Fear. Baker's Evangelical Dictionary of Biblical Theology. http://www.biblestudytools.com/dictionaries/bakers-evangelical-dictionary/fear.html Datum van toegang: 12 Maart 2013.

MICHAELS, J.R. 1988. Word Biblical Commentary, vol. 49: 1Peter. Waco, TX: Wordbooks Publisher.

MICHELSON, D. 2013. Coping with spiritual depression. http://www.preachology.com/coping-with-spiritual-depression-part-one.html

Datum van toegang: 12 Maart 2013.

MILES, M.B. & HUBERMAN, A.M. 1994. Qualitative data analysis: A source book of new methods. London: SAGE Publishers.

MINIRTH, F.B. & MEIER, P.D. 2007. Happiness is a choice. Grand Rapids, MI: Baker Book House.

MOUTON, J. & MARAIS, H.C. 1990. Basic concepts in the methodology of the social sciences. Pretoria: Human Sciences Research Council.

MOUTON, J. & MARAIS, H.C. 1992. Basiese begrippe metodologie van die geesteswetenskappe. Hersiene uitgawe. Pretoria: RGN.

NEUMAN, W.L. 2006. Social research methods. Qualitative & quantitative approaches. New York, NY: Allyn and Bacon.

OLIVIER, I.J. 2006. The strategic task of the church in creating spaces for spirituality. Potchefstroom : North-West University. (Thesis - PhD).

OXFORD DICTIONARIES. www.oxforddictionaries.com Date of access 20/05/2010.

PATTON, J. 1993. Pastoral care in context. An introduction to pastoral care. Louisville, KY: John Knox Press.

PAYNE, L. 1994. Restoring the Christian soul through healing prayer. Eastborne: Kingsway Publications.

PAYNE, L. 2005. The healing presence, curing the soul through union with Christ. Grand Rapids, MI: Baker Books.

PENNEBAKER, J.W. 2012. The power of words. Research by James W. Pennebaker. http://www.lifejournal.com/index.php?src=gendocs&link=ThePowerofWords&category=Resources Datum van gebruik 7 Nov 2012.

PENNER, M. 2008. Hope and healing for kids who cut. Grand Rapids, MI: Zondervan.

PERT, C.B. 2003. Molecules of emotion. New York, NY: Scribner.

PIETERSE, H.J.C. 1993. Praktiese Teologie as kommunikatiewe handelingsteorie. Pretoria: RGN.

RANDO, T. 1993. Treatment of complicated mourning. Champaign, IL: Research Press.

RETIEF, Y. 2004. Genesing vir trauma. Kaapstad: Struik Christelike Boeke.

RICHARDSON, R. 2005. Experiencing healing prayer. How God turns our hurts into wholeness. Downers Grove, IL: Inter Varity Press.

RITCHIE, J. & LEWIS, J. 2003. Qualitative research practice. A guide for social science students and researches. London: SAGE Publications.

RITCHIE, J. 2009. The applications of qualitative methods to social research. In J. Ritchie & J. Lewis (eds). Qualitative research practice. A guide for social science students and researchers, p. 24-26. London: SAGE Publications.

ROTHSCHILD, B. 2000. The body remembers. The psychophysiology of trauma and trauma treatment. New York, NY: WW Norton & Company.

SEAMANDS, D.A. 2001. Healing of memories. Reading, Berkshire: Cox & Wyman.

SEAMANDS, D.A. 2002. Healing of damaged emotions. Colorado Springs, CO: Cook Communications Ministry.

SEAMANDS, S. 2003. Wounds that heal – bringing our hurts to the cross. Downers Grove, IL: Inter Varsity Press.

SEAMANDS, D.A. & FUNK, B. 1992. Healing of damaged emotions. Recovering from the memories that cause our pain. Colorado Springs, CO: Cook Communications Ministry.

SHEEHAN, E. 1996. Anxiety, phobias & panic attacks. Shaftesbury, Dorset: Elements Books Limited.

SILVERMAN, D. 2001. Interpreting qualitative data. 2nd ed. London: SAGE Publications.

SLABBERT, R. 2007. Wie beïnvloed jou kinders? Vrouekeur, 24 Nov., p.16.

SMIT, J. 2009. Die anderkant van seerkry: Hoe om hartseer en pyn te verwerk. Vanderbijlpark: Carpe Diem Media.

STEYN, R.S. & LOTTER, G.A. 2006. Voorhuwelikse verhoudings: ŉ Verkennende kwalitatiewe empiriese ondersoek. Praktiese teologie in Suid Afrika, 21(1):104-120.

STOOP, D. 2005. Forgiving the unforgivable. Ventura, CA: Regal.

STOOP, D. & MASTELLER, J. 2004. Forgiving our parents, forgiving ourselves. Getting beyond your past and pain. Ann Arbor, MI: Servant Publications.

STRONG, J. 1984. A concise dictionary of the words in the Hebrew Bible; with their renderings in the authorized English version. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

STRYDOM, H. 1996. Gevallestudie in maatskaplikewerk – navorsing. Die Maatskaplikewerk-Navorser-Praktisyn / the Social Work Practioner Researcher, 9(3): 181-190.

STRYDOM, H. 1999. Maatskaplike Werk Navorsing. Potchefstroom: Noordwes Universiteit. Ongepubliseerde bundel.

TATE, M.E. 1990. Word Biblical Commentary, volume 20: Ps. 57. Dallas, TX: Wordbooks Publisher.

TAUKE, B.H. 2004 Sins of the family. Wheaton, IL: Tyndale House Publishers, Inc.

TAYLOR, K.N. 1974. Lewende briewe: ŉ Parafrase van die briewe in die Nuwe Testament. Roodepoort: Christelike Uitgewersmaatskappy.

THOM, D. P. 1984. Adolessensie (in Louw, D.A., red. Gerdes, L.C. & Meyer, W.F. Menslike ontwikkeling) Pretoria: HAUM.

THURMAN, C. 1999. The lies we believe. Nashville, TN: Thomas Nelson.

THYER, B.A. 2001. The Handbook of social work research methods. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

TRAD, P.V. 1987. Infant and childhood depression. Developmental factors. New York, NY: John Wiley & Sons.

VAN DER SPUY, D. 1981. Fontein van lewe. Pretoria: Daan Retief Uitgewers.

VAN GEMEREN, W.A. ed. 1997. New International dictionary of Old Testament Theology and Exegesis. Grand Rapids, MI: Zondervan. (5 vols.).

VAN NIEKERK, E. A. 1984. Nie soos mense sonder hoop nie. Kaapstad: Lux Verbi.

VAN PELT, R. & HANCOCK, J. 2005. The youth worker's guide to helping teenagers in crisis. Grand Rapids, MI: Zondervan.

VARMA, V. 1996. Coping with children in stress. Arena: Ashgate Publishing Limited.

VENTER, C.J.H. 1988. Praktiese riglyne uit die Nuwe Testament vir die Pastorale gespreksvoering. Praktiese Teologie in Suid Afrika, (5):29 – 38.

VENTER, C.J.H. 1993. Basis-teoretiese perspektiewe op Kommunikasie in die bediening. In die Skriflig, 27(2): 247-260.

VENTER, C.J.H. 1995. Die Woord in die werklikheid. Wetenskapsteoretiese perspektiewe op Diakoniologie. In die Skriflig, 29(1&2):181-202, Mrt./Jun.

VENTER, C.J.H. 1996. Uitkringende liefdesbetoon: Kommunikatiewe handeling in diens van die onderlinge liefdesgemeenskap in die kerk. Pretoria. RGN.

VINE, W.E. & BRUCE, F.F. 1981. Vines Expository dictionary of Old and New Testament words. Ada, MI: Fleming Revell Company.

VOSLOO, W. & VAN RENSBURG, F.J. 1999. Die Bybellenium: Bybel uitgelê vir eietydse toepassing. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

WALTKE, B.K. 2004. The Book of Proverbs. Grand Rapids, MI: Eerdmans Publishing Company.

WESSELS, G.R. 1976. Die dag as ek vrees, en ander radiopreke. Auckland Park: AGS Drukkers.

WESTER, F. 1995. Strategieën voor kwalitateit onderzoek. 3de uitg. Bussum: Coutinho.

WILKINSON, B. & BOA, K. 2002. The Wilkinson & Boa Bible handbook. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

WILKINSON, D. & BIRMINGHAM, P. 2003. Using research instruments. A guide for researchers. London: Routledge Falmer.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Number of suicides by age group and gender. United States of America, 2002. http://www.who.int/mental_health/media/unitstates.pdf Datum van gebruik: 14 Mei, 2007.

WORTHINGTON, E.L. 2003. Forgiving and reconciling. Bridges to wholeness and hope. Downers Grove, IL: Inter Varsity Press.

WRIGHT, H.N. 1985. Making peace with your past. Grand Rapids, MI: Flemming H. Revell.

WRIGHT, H.N. 2011. Helping those in grief. Venture, CA: Regal Books.

WRIGHT, H.N. 2003. The new guide to crisis & trauma counselling. A practical guide for ministers, counsellors and lay counsellors. Ventura, CA: Regal Books.

YANCEY, P. 2001. Where is God when it hurts? A Comforting healing guide for coping with hard times. Grand Rapids, MI: Zondervan.

ZERFASS, R. 1974. Praktische Theologie als Hundelungswissenschaft. (in Klostermann, F. & Zerfass, R. Praktische Theologie Heute. München: Kaiser. p.164-177).

ZIEGLER, D. 2002. Traumatic experience and the brain. Phoenix, AZ: Acacia Publishing, Inc.

ZODHIATES, S. 1993. Exegetical Preaching. Vol.1. Chattanooga, TN: AMG Publishers.

ZODHIATES, S. 1994. The Hebrew – Greek Key study Bible: King James Version. Red letter ed. Chattanooga, TN: AMG.