

Die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en adolessente se dieet verwante besluitnemingsprosesse

V Venter

 orcid.org/0000-0002-2482-6996

Verhandeling aanvaar ter nakoming vir die graad *Magister
Teologiae* in *Pastorale Studies* aan die Noordwes-Universiteit

Studieleier: Dr H Yates

Mede-studieleier: Dr M Kotze

Gradeplegtigheid: Mei 2020

Studentenommer: 25977547

Erkenning

Graag wil ek my Hemelse Vader bedank vir die geleentheid om my Meestersgraad-studie in die veld van Pastoraat te kan doen. Sonder Hom sou niks hiervan moontlik gewees het nie.

Dan wil ek ook graag my ouers bedank vir hulle gebede en ondersteuning tydens hierdie studie. Dit is vir my 'n voorreg om julle as my ouers te hê. Deur die voorbeeld wat julle vir my stel, en met julle bemoedigende woorde, was ek gemotiveerd om hierdie studie met ywer aan te pak.

My gesin en my kêrel, FG Grobler, baie dankie vir die bydrae wat julle ook gelewer het om my te ondersteun en aan te moedig met die duur van die studie. Julle is 'n ware voorbeeld van mense wat take met entoesiasme aanpak en om 'n positiewe invloed in die lewens van ander te hê.

Laastens wil ek graag ook vir my studieleiers, Dr. Hannelie Yates en Dr. Manitza Kotzé bedank. Dankie vir julle hulp en ondersteuning met hierdie studie. Ek het baie by julle geleer, veral in terme van my akademiese vordering. Dit was 'n wonderlike, leersame proses om saam met julle te werk, en ek sal vir altyd dankbaar wees vir die mentorskap-rol wat julle in my lewe speel.

Opsomming

Daar is talle navorsing gedoen oor fisiese, emosionele, psigologiese, en sosiale welstand komponente wat bydra tot adolessente se gesondheid. Daar word selde gefokus op die spirituele welstand komponent van adolessente se gesondheid, en daarom is daar in hierdie studie gefokus op Christelike spiritualiteit en eetgewoontes. Die oorkoepelende navorsingsvraag van hierdie studie is die volgende: Wat is die wisselwerkende verband tussen spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse by adolessente, beskou vanuit 'n Christelike pastorale perspektief en geïnformeer vanuit 'n teologiese antropologie? Die doel van hierdie navorsingstudie is dus om die verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse te verken ten einde aan te toon hoe teologiese antropologie pastorale ondersteuning van adolessente in hulle dieet verwante besluitnemingsprosesse, kan rig. In hierdie studie is daar aangedui dat daar 'n leemte in bestaande navorsing is om die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluite tydens adolessensie te ondersoek. In hoofstuk twee is probleme rakende kos in die hedendaagse samelewing en die invloed daarvan op adolessente se holistiese gesondheid, met spesifieke fokus op hul Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse kontekstueel verken en beskryf. In hoofstuk drie is deur middel van teologiese antropologie die teologiese betekenis van kos bespreek, asook om Christelike normatiewe perspektiewe te identifiseer en te beskryf wat verantwoordelike dieet verwante besluitnemingsprosesse kan rig. In hoofstuk vier word gefokus om pastorale grondslae neer te lê vir die verdieping van 'n begrip vir die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse van adolessente. In hoofstuk vyf word die sentrale teoretiese argument van die studie gevolglik ondersteun, deur te stel dat spiritualiteit, vanuit 'n Christelike pastorale perspektief gesien, 'n positiewe rol kan speel in die wyse waarop adolessente tot verantwoordelike besluitneming aangaande hulle dieet toetree.

Kern konsepte:

Adolessensie; Christelike antropologie; Christelike spiritualiteit; dieet verwante besluitnemingsprosesse; pastorale sorg

Abstract

Research has been conducted on the physical, emotional, psychological, and social well-being components that contribute to adolescents' health. The spiritual well-being component of adolescents' health is rarely focused on, and this study therefore focuses on the problematic field of Christian spirituality and eating habits. The overarching research question of this study is the following: What is the interplay between spirituality and diet-related decision-making in adolescents, viewed from a Christian pastoral perspective and informed from a theological anthropology? The purpose of this research study is therefore to explore the relationship between Christian spirituality and diet-related decision-making to show how theological anthropology can guide pastoral support of adolescents in their diet-related decision-making processes. In this study, it was indicated that there is a gap in existing research to explore the interplay between Christian spirituality and diet-related decisions during adolescence. In Chapter two, issues regarding food in contemporary society and its influence on adolescents' holistic health, with specific focus on their Christian spirituality and diet-related decision-making processes, were contextually explored and described. In Chapter three, theological anthropology discusses the theological significance of food, as well as identifying and describing Christian normative perspectives that guide responsible dietary decision-making processes. Chapter four focuses on laying down pastoral foundations for deepening an understanding of the interplay between Christian spirituality and diet-related adolescent decision-making processes. In Chapter five, the central theoretical argument of the study is thus supported, by stating that spirituality, from a Christian pastoral perspective, can play a positive role in the way adolescents enter into responsible decision-making regarding their diet.

Key concepts:

Adolescence; Christian anthropology; Christian spirituality; diet-related decisionmaking processes; pastoral care

Afkortings

GMO's – geneties gemodifiseerde organismes

HAT – Handwoordeboek van die Afrikaanse taal

HDL cholesterol – hoë digtheid lipoproteïne cholesterol (*high density lipoprotein cholesterol*)

HELP – *Harmony Eat and Lifestyle Program*

MIV – Menslike immuuniteitsgebreksvirus

LDL cholesterol – Lae digtheid lipoproteïne cholesterol (*low density lipoproteïne cholesterol*)

RSA – Republiek van Suid-Afrika

TTM – Transteoretiese Model

WGO – Wêreldgesondheidsorganisasie

Lys van Bybelboeke met afkortings

Deut. – Deuteronomium

Gen. – Genesis

Eks. – Eksodus

Joh. – Johannes

Kol. – Kolossense

1 Kor. – 1 Korintiërs

2 Kor. – 2 Korintiërs

Lev. – Levitikus

Luk. – Lukas

Mat. – Matteus

Op. – Openbaring

1 Pet. – 1 Petrus

Rom. – Romeine

1 Tim. – 1 Timoteus

Inhoudsopgawe

ERKENNING	I
OPSOMMING	II
ABSTRACT	III
AFKORTINGS.....	IV
LYS VAN BYBELBOEKE MET AFKORTINGS.....	IV
INHOUDSOPGAWE.....	V
HOOFSTUK 1	1
1.1 Inleiding	1
1.2 Agtergrond.....	1
1.3 Probleemstelling en navorsingsvraag	10
1.4 Sentraal Teoretiese Argument.....	11
1.5 Navorsing doel	11
1.6 Navorsing doelwitte.....	12
1.7 Navorsingsmetodologie	12
1.8 Skematiese voorstelling.....	13
1.9 Etiese oorwegings	14
1.10 Uitvoerende opsomming.....	15
HOOFSTUK 2: KOS IN DIE HEDENDAAGSE SAMELEWING: 'n KONTEKSTUELE	
VERKENNING.....	16
2.1 Inleiding	16
2.2 Perspektief op adolessensie as 'n fase in die menslike ontwikkelingsiklus.....	18
2.3 Faktore wat kos en eetgewoontes beïnvloed in die hedendaagse samelewing	21
2.3.1 Kultureel	22
2.3.1.1 Kultureel en portuurgroepe	22
2.3.1.2 Hoe bepaal kultuur dieet verwante besluite tydens adolessensie?.....	24
2.3.1.3 Kos en klas of sosiale verskille	25
2.3.1.4 Voedsel en mag.....	26
2.3.1.5 Vermindering in kos wat mense tuis voorberei.....	27
2.3.1.6 Geslagsverhouding met kos	28
2.3.2 Sosio-ekonomies	30
2.3.2.1 Die bekostigbaarheid en beskikbaarheid van kos.....	30
2.3.2.2 Bewegings (ook as modes): Organiese kos en vegetariese diëte.....	31
2.3.2.3 Kitskos.....	33

2.4 Gesonde kos en die voordeel vir die mens.....	34
2.5 Suiker en koolhidraat verslawing.....	36
2.5.1 Die evolusionêre geneigdheid tot suikerverslawing	39
2.5.2 Suiker is nadelig vir adolessente se gesondheid	39
2.5.3 Die kosbedryf wil adolessente verslaaf hou	40
2.6 Eetversteurings	40
2.7 Stadige voedsel.....	42
2.8 Gevolgtrekking.....	44
HOOFSTUK 3: CHRISTELIKE ANTROPOLOGIE.....	46
3.1 Inleiding	46
3.2 Christelike antropologie.....	48
3.2.1 Basiese antropologiese vrae wat die Christelike geloof en praktyk opper	49
3.2.2 Leerstellinge tuiste van teologiese antropologie	49
3.2.2.1 Die skepping	49
3.2.2.2 God se onvoorwaardelike genade.....	50
3.2.2.3 Sonde	50
3.2.2.3.1 Die sonde van gulsigheid.....	51
3.2.2.3.2 Suikerverslawing	53
3.2.2.4 Eskatologie	57
3.2.3 Die konseptualisering van teologiese antropologie	58
3.3 Christelike spiritualiteit en wêreldbeskouings	58
3.4. Biopsigososiale-spirituele model: Waardes en normes wat gedrag rig.....	60
3.5 Die mens as holistiese wese.....	61
3.5.1 Verskillende sienings oor die grondwetlike natuur van die mens	61
3.5.1.1 Trigotomisme	61
3.5.1.2 Dualisme.....	61
3.5.1.3 Monisme	62
3.5.1.4 'n Alternatiewe model: Voorwaardelike eenheid	63
3.5.2 Die konsepte van siel, gees en liggaam.....	63
3.5.2.1 Gees	64
3.5.2.2 Siel	65
3.5.2.3 Liggaam	66
3.6 Liggaamsteologie.....	66
3.6.1 Eet in reaksie op adolessente se beloningstelsel	69
3.7 Christelike antropologie en die ander	70
3.7.1 Interafhanklikheid	70
3.7.1.1 Interafhanklikheid met die self.....	70

3.7.1.2 Interafhanklikheid met ander	72
3.7.1.3 Interafhanklikheid met die skepping	74
3.7.1.4 Interafhanklikheid met God	75
3.8 Christelike antropologie en die self	76
3.8.1 Identiteit	76
3.8.2 Waardigheid	80
3.8.3 Kwesbaarheid	82
3.8.4 Volwassenheid	84
3.9 Gevolgtrekking.....	85

HOOFSTUK 4: DIE BEVORDERING VAN DIE ROL VAN CHRISTELIKE

SPIRITUALITEIT IN DIEET VERWANTE BESLUITNEMINGSPROSESSE

TYDENS ADOLESSENSIE: PASTORALE GRONDSLAE88

4.1 Inleiding	88
4.2 Die rol van Christelike spiritualiteit en godsdiens in die aanleer en handhawing van gesonde eetgewoontes	90
4.3 Die rol van pastorale versorgers in die veld van pastoraat	93
4.4 Vertrekpunte oor die wese van pastoraat	95
4.4.1 Visie of doel oor die wese van pastorale versorging	96
4.5.1 Selfbeeld, self-voorstelling, ego-ideaal.....	97
4.5.2 Minderwaardigheid en 'n lae selfbeeld	98
4.5.3 Kommunikasie en interafhanklikheid.....	101
4.5.3.1 Pastorale hermeneutiek	103
4.5.4 Aanleer van gedragsverandering	103
4.5.5 Selfaktualisering	106
4.5.6 Ondersteuning en spiritualiteit.....	110
4.5.7 Die mens as holistiese wese	113
4.6 Teologiese implikasies vir die bevordering van die rol van Christelike spiritualiteit in dieet verwante besluitnemingsprosesse tydens adolessensie.....	115
4.6.1 Christelike antropologie	115
4.6.1.1 Verhoudings van versorgings.....	117
4.6.1.2 Teologiese implikasies van Christelike identiteit	117
4.6.1.3 Die hantering van emosies	121
4.6.1.4 Teologiese implikasies van die mens geskape na die beeld van God	123
4.6.1.5 Teologiese implikasies van 'n Geesvervulde lewe	126
4.7 Gevolgtrekking.....	128

HOOFSTUK 5: GEVOLGTREKKING.....	130
5.2 Hoofstuk 2.....	132
5.3 Hoofstuk 3.....	135
5.3 Hoofstuk 4.....	138
5.4 Gevolgtrekking.....	141
6. BIBLIOGRAFIE.....	143

HOOFSTUK 1

1.1 Inleiding

Die gesegde “Ons is wat ons eet” is alombekend in Suid-Afrika. So lei gesonde eetgewoontes uiteindelik tot mense se verbeterde algehele gesondheid, en ongesonde eetgewoontes tot mense se verswakke algehele gesondheid. Mense kan daartoe neig om op individuele aspekte rakende hul algehele gesondheid te fokus, en neem dikwels nie ‘n holistiese perspektief aan om gesondheid-verwante probleme aan te spreek nie. Crichton-Stuart (2018:1), ‘n gesondheid kundige wat die effek van gesonde eetgewoontes op die mens se gesondheid ondersoek het, verwys in haar artikel *What are the benefits of healthy eating?* dat die mens se fisiese, kognitiewe, sosiale, en emosionele welstand verhoog word deur gesond te eet. Sy het egter nie in haar artikel verwys na die mens se spirituele gesondheid wat ook bevorder word deur gesonde eetgewoontes nie. Daar kan nie slegs op die een of op die ander komponent gefokus word om die mens se algehele gesondheid te bevorder nie. Daar moet aan al hierdie komponente aandag gegee word ten einde die mens, wat holisties van aard is, se gesondheid te verbeter.

1.2 Agtergrond

In hierdie studie gaan daar van die nasionale gesondheidsbeleidsdokument, toegespits op adolessensie en die jeug¹, gebruik gemaak word. Hierdie betrokke beleidsdokument poog om die gesondheid en welsyn van jong mense van 10-24 jaar te bevorder. Die gesondheidsbeleid het oor die afgelope twee dekades in Suid-Afrika gefokus op die billike verspreiding van gesondheidsbronne en die uitbreiding van dienslewering in terme van algemene gesondheid. Dit het openbare gesondheidsdienste in Suid-Afrika ten goede verander. Navorsingsbevindinge het die behoeftes van adolessente en jeug ten opsigte van optimale gesondheid identifiseer en programme is ontwerp om gesondheidsorg voorsiening en bewustheid uit te brei (Departement van Gesondheid, RSA 2017). Ten spyte van hierdie sigbare vordering in voorkomende gesondheid, staan adolessente en jeug steeds talle gesondheidsprobleme in die gesig. Voorbeelde hiervan is gesondheidsprobleme soos hartprobleme en *diabetes mellitus*, asook eetversteurings soos *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, vetsug en “*binge eating*” (Departement van Gesondheid, RSA 2017). Daar kan egter gevra word waarom gesondheidsprobleme in adolessente en die jeug steeds aan die toeneem is, ten spyte van die positiewe vordering wat die Departement van Gesondheid in Suid-Afrika maak?

¹ In hierdie studie word ‘adolessente’, ‘jeugdige’ en ‘jong mense’ as afwisselende terme benut word om te verwys na diegene tussen die ouderdomme van 10 en 24 jaar.

Die Departement van Gesondheid streef na 'n pro-aktiewe voorkomende fokus op gesondheid bestuur en bevordering. Alhoewel daar talle navorsing gedoen word oor die gedrags- en strukturele oorsake van gesondheidsprobleme onder jong mense, en daar ook gepaardgaande programme ontwerp word om hierdie gesondheid onder jong mense te bevorder, is daar egter ruimte om die doeltreffendheid van die gesondheidsprogramme te verhoog. Een voorbeeld van so 'n gesondheidsprogram is die *Gesonde Leefstyl Program* wat deel uitgemaak het van die Departement se strategiese plan 2013-2017. Die eerste onderwerp wat hierdie program bespreek het in die poging om 'n gesonde leefstyl onder jong mense aan te moedig, was voeding (Departement van Gesondheid, RSA, 2019:4-5).

Gesondheid onder die jeug blyk steeds 'n probleem te wees in Suid-Afrika, omdat gesondheidsprogramme slegs op sekere komponente van hul welstand fokus. Daar word óf op die jeug se fisiese welstand komponent, óf op hul emosionele welstand komponent, en seldsaam op hul spirituele welstand komponent gefokus ten opsigte van hul algehele gesondheid. Die *Gesonde Leefstyl Program* van die Suid-Afrikaanse Departement van Gesondheid, byvoorbeeld, sluit nie 'n spirituele komponent in nie, hoewel doelwitte van die program aangedui word as meer as slegs 'n fokus op fisieke gesondheid (Departement van Gesondheid, RSA, 2019:3). Verder dui Karen Swallen *et al.* aan dat vorige studies wat slegs die fisiese oorsake van vetsug onder kinders en adolessente in ag geneem het, onsuksesvol was (2005:340). Daarom word 'n verstaan van welwees voorgedra wat verskeie dimensies in ag neem, soos die fisiese, funksionele, sielkundige, en sosiale welwees (Swallen *et al.*, 2005:340). Die spirituele komponent word egter weereens nie genoem nie.

Dit blyk 'n probleem te wees, omdat adolessente se algehele gesondheidsvlakke aan die afneem is; die Suid-Afrikaanse Nasionale Strategiese Plan rakende MIV, Tuberkulose en Seksueel Oordraagbare Siektes 2017-2022 dui aan dat een van die redes waarom jong mense meer vatbaar vir hierdie siektes is, is as gevolg van swak voeding. Gevolglik word voedingsaanvullings en voedingsondersteuning ingesluit by die doelwitte vir die bekamping van hierdie siektes (2017:16; 21). Swallen *et al.* wys ook daarop dat die voorkoms van obesiteit by kinders en adolessente merkwaardig toegeneem het (2005:340).

Volgens die Suid-Afrikaanse *Adolescent and Youth Health Policy* (2017:10), is een van die doelwitte en areas van intervensie vir adolessente en jeug se gesondheid en welwees aangewys as die bevordering van gesonde voeding en die vermindering van vetsug. Die *Adolescent and Youth Health Policy* (2017:17) stel dat die wêreldwye koers van vetsug die afgelope dekades vinnig toegeneem het. Suid-Afrika se Nasionale Inkomste Dinamika Studie toon dat een derde van Suid-Afrikaanse vroue, en 11% van Suid-Afrikaanse mans ouer as 15 as vetsugtig geklassifiseer kan word. Die 2008 Jeug Risiko Gedragsopname het gerapporteer dat 41.5% van

Suid-Afrikaanse leerders nie baat gevind het by fisiese aktiwiteite nie. Daarbenewens ervaar die jeug en adolessente voortdurend hongersnood en wanvoeding, terwyl die nasionale vetsugsyfers terselfdertyd versnel (Departement van Gesondheid, RSA, 2017:9).

In die moderne samelewing het vetsug nie net 'n algemene verskynsel geword nie, maar is daar ook talle ander eetversteurings, soos vroeër aangedui. Die voorkoms van ongesonde eetpatrone en eetversteurings word gevolglik direk verbind aan ons verstaan van die konsepte van menslike gesondheid en welwees.

Die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO) definieer gesondheid as 'n toestand van volledige fisiese, geestelike en sosiale welsyn (WGO Grondwet, 2014). Volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO, 2000:4), stel die definisie voor dat gesondheid relatief van aard is en die konsep van gesondheid kan daarom as 'n sosiale konstruk verstaan word. Anders gestel, mense in 'n gegewe sosiale konteks gee hul eiesoortige betekenis aan die konsep van gesondheid. Ongeag uit watter kulturele konteks mense kom, indien hul nie aandag aan hul fisiese gesondheid gee deur 'n gesonde leefstyl te handhaaf nie, sal dit moontlik kan lei tot 'n verswakte immuunstelsel en die opdoen van verskeie gesondheidsverwante siektes, soos vetsug, kanker, *diabetes mellitus*, en talle ander (Ansari et al. 2015:307).

Cathleen Crichton-Stuart (2018:1) is van mening dat daar nie slegs op die mens se fisiese gesondheid gefokus kan word om hul algemene welstand te bevorder nie. Sy is van mening dat gesondheid 'n holistiese konsep behels, omdat die mens 'n komplekse wese is wat uit verskillende welstand komponente bestaan. Daar moet ewe veel aandag aan die verskeie welstand komponente geskenk word, ten einde mense se algehele welstandsvlakke te bevorder. Omdat Crichton-Stuart (2018:1) uit 'n gesondheidswetenskaplike perspektief omgegaan het met haar navorsing oor die voordele van gesonde eetgewoontes, het sy veral op die fisiese en psigologiese voordele van gesonde eetgewoonte gefokus. Volgens Crichton-Stuart (2018:1) sal mense moontlik begelei kan word om gesonder besluite rakende hul eetgewoontes te maak, as hulle kennis van die voedingswaarde van verskillende kosse het. Uit haar navorsing oor die voordele wat gesondheid inhou, kan daar afgelei word dat kos 'n dieper betekenis het as slegs 'n produk wat mens eet.

Volgens Wirzba (2011:107) is kos die draer van verskeie betekenis. Aspekte soos wat ons eet, wanneer, hoeveel, en saam met wie ons eet gee 'n aanduiding van wat in verskillende kulture as belangrik geag word. Wirzba (2011:107) is van mening dat dit oor die geskiedenis heen duidelik is dat die waarde van kos op verskillende tye op verskillende wyses beskou word. In tye van hongersnood word die waarde van kos gewoonlik hoër geag as in tye van oorfloed. So byvoorbeeld, het kos in die hedendaagse Westerse kulture 'n deurdringende simbool geword van

welvaart en plesier. Dit blyk dat mense van enige geleentheid 'n geleentheid sal maak om te eet. Terselfdertyd het die sosiale konteks van tradisionele eetgewoontes en die goeie leefstyl wat daarmee gepaard gegaan het begin verdwyn, aangesien mense al hoe meer alleen eet (Wirzba, 2011:107). Kos het 'n merker geword van elke mens se persoonlike styl of mode (Wirzba, 2011:107). Gegewe die geweldige verskeidenheid voedselprodukte en die feit dat internasionale kookkuns saam met nuwe kookkuns neigings en giere nou in baie instellings goed verteenwoordig word, is dit relatief maklik vir mense om 'n individuele identiteit rondom spesifieke soorte kosse te ontwikkel.

Wat volgens Wirzba (2011:107) egter ewe duidelik is, is dat die betekenis van eet ook 'n mark-vervaardigde realiteit geword het. Die oorvloed van 'n verskeidenheid kosse, weerspieël die ambisies van voedselmaatskappye en bemarkers wat duidelik wil hê dat mense meer moet eet (Wirzba, 2011:107). Hierdie voedselmaatskappye en bemarkers moedig mense selfs aan om oormatig te eet, omdat die ekonomiese lewensbestaan van hierdie maatskappye afhang van die verhoogde verbruik van voedsel. Wirzba (2011:107) stel dat die boodskap om meer te eet, direk in teenstelling is met die sterk sosiale boodskap dat om oorgewig of vet te wees, op luiheid en 'n tekort aan selfbeheersing dui.

Eters word dus in 'n komplekse posisie geplaas. Aan die een kant word hulle aangemoedig om hulself te ooreet, terwyl hulle aan die ander kant, deur dieetkundiges aangemoedig word om gesond te eet ten alle tye. Volgens Wirzba (2011:74) word die situasie beskryf as die voedsel-paradoks, wat dui op opmerkbare vetsugtige mense wat obsessief is met die idee om gesond te eet. 'n Voorbeeld hiervan is dat meer mense vandag betrokke raak by programme soos byvoorbeeld, *Weight Watchers*, en vele ander, wat 'n beweging is wat gesondheid onder individue aanmoedig deur gesonde leefstyle te beloon (Barthes, 2013:35). So ook sluit meer mense by *Discovery Vitality* aan, 'n addisionele pakket op hul versekering wat hul aan te spoor om gesonder te eet en meer aktief te wees. Mense word deur *Weight Watchers* en *Discovery Vitality* aangemoedig om *Fitbits* (horlosies wat hul hartklop, kalorieë, trêe per dag, en algehele gesondheid aspekte daagliks meet) aan te skaf. Adolessente word dus op verskeie maniere aangehits om hul gesondheidsvlakke te verbeter, terwyl hul daagliks gekonfronteer word met advertensies van kitskos restaurante, soos byvoorbeeld McDonalds, KFC (*Kentucky Fried Chicken*), en ander. Hierdie teenstrydige boodskappe kan verwarring by adolessente rakende dieet verwante besluitnemingsprosesse veroorsaak. Gegradeerde grond, waar die grondkwaliteit afneem as 'n gevolg van oor-verbouing, siek liggame en hierdie massa verwarring dui daarop dat mense siek is in die wêreld van voedsel, wat weereens daarop dui dat ons is wat ons eet (Wirzba, 2011:74).

Wirzba (2011:3) is van mening dat mense as gevolg van die karakter en pas van die kontemporêre lewe, nie die nodige waardering vir goeie gehalte en gesonde kos het nie. Alhoewel inligting oor voedsel deesdae oorvloedig is, is baie mense steeds onkundig. Die rede hiervoor is dat mense nie altyd die sensitiwiteit, verbeelding, en begrip van voedsel en die invloed daarop op die liggaam het nie. Volgens Wirzba (2011:3) weet baie mense nie waar hulle kos vandaan kom en wat nodig is vir kos om in die langtermyn gesond te wees nie, want hulle glo dat "geld kos voortbring". Die vraag ontstaan egter of eet slegs 'n meganiese daad geword het wat hoofsaaklik beoordeel word ten opsigte van gerieflikheid en bekostigbaarheid. Wirzba, wat uit 'n Westerse perspektief sy boek *Food and Faith* geskryf het, het gefokus op die vraagstuk van die teologiese merkwaardigheid van voeding. Wirzba (2011:186) beweer dat mense deesdae eet terwyl hulle haastig oppad is na 'n ander aktiwiteit toe, wat daarop dui dat hulle nie glo dat die aktiwiteit om te sit en eet die nodige aandag of refleksie verg wat kan lei tot beter gesondheid nie. Gevolglik beskadig mense nie net die liggame wat God vir hulle gegee het nie, maar ook die skepping. Dit is om die rede dat gesonde eetgewoontes ook 'n teologiese gesprek vereis of insluit, waar die konsep van "stadige voedsel" ook in ag geneem moet word.

Die teenoorgestelde van kitskos is "stadige voedsel" ("slow food") (Pietrykowski, 2004:307-321). Die idee agter stadige voedsel is dat mense sal leer om kos te waardeer deur om te gee vir die ekosisteem, diere, boerderye, en kookkulture wat betrokke is in die produksie daarvan (Wirzba, 2011:27). Die idee van stadige voedsel is ook dat mense opsetlik tyd sal neem om kundig te wees oor die groei, produksie, voorbereiding, en verbruik van kos (Wirzba, 2011:27; Pietrykowski, 2004). Volgens Wirzba (2011:67) verdien stadige voedsel teologiese oorweging, omdat dit uitdrukking kan gee aan God se begeerte dat mense in die skepping deel. Wanneer mense onthou dat God se daad om die wêreld te skep ook God se verbintenis is om daarmee in verhouding te wees, en dat die kos wat mense eet, die impak van 'n goddelike *Logos* is wat alle wesens liefhet en koester, kan dit moontlik wees dat mense meer versigtig en aandagtig eet.

Mense staar egter vandag die industrialisasie van menslike liggame op verskeie wyses in die gesig (Wirzba, 2011:105). Eerder as om praktiese en intieme plekke te wees waar die neologiese en sosiale geskenke van sorg ontvang en weer gegee word, het liggame die objekte van kompeterende, dikwels teenstellende, ontwerpe geword. Wirzba (2011:105) beweer dat wat dieetkundiges vir mense vertel van eet (eet minder, eet beter) is dikwels in direkte teenstelling van wat kos industrieë bemark (eet meer, veral goedkoop, ongesonde kalorieë). Mense se eie ervaring dat liggame in alle vorms en groottes voorkom word daagliks afgeweer deur media beelde wat maer mense verafgod. As die liggame wat mense het nie pas by die nuutste mode nie, word hulle aangemoedig (deur chirurgiese tegnieke, genetiese terapie, ekstreme diëte of oefening) om nuwe liggame vir hulself te vorm of te ontwerp (Wirzba, 2011:105). Die kompetisie

in die ekonomie en die versteuring en vernietiging wat daarmee gepaard gaan, word ook duidelik sigbaar in liggame en in die manier waarop mense eet. Mense word soms so onseker gemaak van hul liggame dat eetversteurings dikwels as 'n verwagte, selfs normale deel van die lewe beskou word (Wirzba, 2011:105).

Die probleme wat in die vorige paar paragrawe bespreek is, is egter nie nuut nie. Ook in die vroeë kerkgeskiedenis was kwessies rondom gesonde voedsel praktyke bespreek. In die Middeleeuse, byvoorbeeld, is gulsigheid geklassifiseer as een van die sewe dodelike sondes (Freidenreich, 2011). Gulsigheid is egter steeds 'n kwessie waarmee talle individue vandag sukkel.

Een van die etiese vraagstukke rondom kos en wat mense eet sluit ook genetiese manipulerings van kos en geneties gemodifiseerde organismes (GMO's) in. Genetiese manipulerings verswak die kwaliteit van voedsel, omdat voedsel spoedig verwerk moet word om verkoop te word (Wirzba, 2011:3). Daar word met genetiese manipulasie nie met respek met voedsel omgegaan nie. 'n Moontlike rede is omdat die dryfveer agter die verwerking van voedsel nie is om God te eer deur na die skepping om te sien nie, maar eerder om geld te maak uit die verkoop en verwerking van voedsel (Wirzba, 2011:3). Die vraagstuk rondom genetiese manipulerings is egter nie die fokus van hierdie studie nie, maar dit kan 'n goeie voorbeeld wees van hoe kos en ons houding teenoor wat ons eet ook spirituele implikasies het.

Freidenreich (2011:91) stel in sy boek *Foreigners and their food: Constructing otherness in Jewish, Christian, and Islamic law* dat sommige gelowiges in die vroeë kerk in Korinte geglo het dat dit aanvaarbaar was om kos aan afgode te offer. Hulle het geglo dat hulle oor die kennis beskik dat daar geen ander god as God bestaan nie. Gevolglik het dit vir hulle nie saak gemaak of hulle kos aan ander gode offer nie. Hulle was oortuig daarvan dat kos hulle nie nader aan God gaan bring nie. Paulus het hierdie mense berispe deur eers te stel dat hulle hoogmoedig geword het oor hulle kennis van God, en dat hulle 'n nederige stand moet inneem. Hy het aan hulle gestel dat hul hoogmoed daarop dui dat hulle eintlik nie oor soveel kennis beskik soos hulle graag geglo het nie, omdat hulle liefde vir God en ander meer moet weeg as hulle kennis (1 Kor. 8:1-3). Freidenreich argumenteer verder dat uit liefde vir God en liefde vir ander mense, hulle nie ander mense moet laat struikel in hul geloof deur hulle dade en woorde nie. Deur steeds kos aan ander gode te offer, dui op 'n gewete wat swak geword het. Die mense van Korinte was so gewoon daaraan om kos aan ander gode te offer, dat hulle nie beseft het dat God wil hê dat hul 'n lewe afgesonder vir God moet leef nie. God het van hulle verwag om hul ou gewoontes agter te laat en God te volg met heilige handelspraktyke wat hul toepas in hul lewens, insluitend in hoe hul kos voorberei en besluite oor hul eetgewoontes neem.

Die verskil tussen godsdiens en spiritualiteit word duidelik in hierdie voorbeeld uit Korinte. Richards *et al.* dui aan dat daar groeiende bewyse is dat godsdienstige en spirituele aspekte 'n belangrike rol speel in die etiologie, behandeling, en herstel van eetversteurings (2018:88-89). Met die onderskeid tussen godsdienstig en spiritueel bedoel hulle die oortuigings, gebruike, ervaringe, of verhoudinge wat ingebed is in beide nie-tradisionele sekulêre kontekste, sowel as geïnstusionaliseerde kontekste wat die soeke na die heilige fasiliteer (Richards *et al.*, 2018:89). Dreyer (2003:716) dui ook verder aan dat spiritualiteit verduidelik kan word as die godsdienstige ervaring van 'n individu. Sy verwys in hierdie verband na Gerben Heitink (1993:35), wat aanvoer dat pastorale versorging die soeke saam met mense vir 'n manier waarop hulle, hulle ervaring in die teenwoordigheid van God kan ervaar is (Dreyer, 2003:716). Christelike spiritualiteit is dan op die mens se innerlike oortuigings en ingesteldhede gerig, terwyl godsdiens meer gerig is op die dae en praktyke wat vanuit daardie spirituele oortuigings vloei, en gewoonlik in 'n meer formele en geïnstusionaliseerde konteks.

Daar is talle ander voorbeelde in die Bybel waar voedsel en hoe om daarmee om te gaan aan die orde kom. In die Ou Testament, soos in Lev. 11 en Deut. 14, mag die Hebreërs slegs van sekere diere geëet het, soos beeste en skape. In Daniël word daar ook gesien hoe hy versterk is in sy geloof, spiritueel, maar ook fisies, deur te vas en sekere kosse uit te sluit. Verder word die eet van onrein vleis in die Nuwe Testament ook bespreek (soos byvoorbeeld in 1 Kor. 10). Dit is duidelik dat die vraagstuk rondom gesonde eetgewoontes al sedert die vroeë kerkgeskiedenis 'n kwessie was wat ondersoek en bespreek was (Freidenreich 2011).

Oor die eeue heen is swak geestesgesondheid uitkomste gekoppel aan verswakke emosionele, fisiese, psigologiese, en sosiale welstand komponente (Ansari *et al.* 2015). Indien Louw (2012:35) se stelling ondersoek word dat die mens 'n entiteit is wat uit liggaam, siel, en gees bestaan, beteken dit nie dan dat gesondheid ook 'n teologiese gesprek impliseer nie?

Volgens Van den Berg (2008:119) behoort 'n holistiese ²perspektief tot menswees in praktiese teologie aangeneem word. Daar is talle navorsing waar 'n dualistiese onderskeiding tussen liggaam en siel aangeneem word, terwyl ander wetenskaplikes 'n trigotomie tussen liggaam, siel, en gees voorstel, en ander slegs op die spirituele aspek fokus (Van den Berg, 2008:119). Van den Berg se waarnemings dui nie alleen daarop dat pastorale teoloë nie voldoende oor pastorale antropologie reflekteer nie, maar ook dat tradisionele teologiese antropoloë aanvanklik uitsluitlik erkenning aan die dualistiese verdeling tussen liggaam en gees gegee het. Dit is duidelik dat, as die tradisionele digotomie tussen liggaam en siel gevolg word, "is ons in wese siele wat nie van

² Volgens Erickson (2013:477) bestaan daar drie verskeie sienings van die grondwetlike natuur van die mens, naamlik trigotomisme, dualisme en monisme. In hoofstuk drie word die samestelling van die mens in diepte bespreek.

hierdie wêreld is nie” (Van den Berg, 2008:119). So 'n begrip gee aanleiding tot die gevaarlike moontlikheid dat ons verhouding met God en die wêreld in totaliteit verswak kan word en om verskeie redes as 'n teologiese probleem geïgnoreer kan word (Van den Berg, 2008:119). Van den Berg bespreek hierdie probleem deur te argumenteer dat 'n verrykende begrip van pastorale antropologie en spiritualiteit impliseer dat "geloof altyd in konkrete lewe beliggaam word" (2008:119).

Volgens Van den Berg (2008:127) is die ruimtelike aspekte wat in sy navorsing geartikuleer is, waardevol om praktiese teologiese perspektiewe vir 'n beliggaamde antropologie en spiritualiteit te vestig. Dit het natuurlik verreikende implikasies vir die tradisionele digotomie tussen brein (liggaam) en siel en die implikasies daarvan nie net vir pastorale antropologie nie, maar ook vir 'n pastorale spiritualiteit (Van den Berg, 2008:127). Ten einde 'n beliggaamde antropologie en spiritualiteit te beskryf, is 'n evolusionêre epistemologie nodig met die klem op kontekstualiteit. Hierdie navorsing het die grense van so 'n potensiële epistemologie uitgewys en 'n uiteensetting van teologie as 'n konteks gevoelige dissipline gegee. Die taak daarvan is om onder andere kennis te neem van die resultate in die natuurwetenskappe, om dit te interpreteer en dan om dit binne 'n bepaalde kulturele konteks te plaas (Van den Berg, 2008:127). Dit is binne hierdie taak wat hierdie studie geplaas word; om die dogmatiese hulpbron van Christelike antropologie, wat ook die resultate van natuurwetenskappe ernstig neem, te ondersoek as 'n hulpbron ook vir die pastoraat.

In 'n pastorale antropologie behoort die mens as 'n verhoudingswese beklemtoon te word, omdat "ons liggame die moontlikheid van betrokkenheid by mekaar in hierdie wêreld of enige ander" verteenwoordig (Van den Berg, 2008:125). Dit is inderdaad nodig as ons aanvaar dat die tradisionele betekenis van "siel", "die kwaliteit van posisies en houdings wat mense binne die dinamiese netwerk van verhoudings neem", is (Louw, 2005:18). Om te illustreer hoe hierdie betekenis 'n antropologie kan aanneem wat dui op die "beliggaamde siel", kan daar onder andere kennis geneem word van navorsing oor emosionele intelligensie en sosiale intelligensie waarin die neurologiese substratum van menslike gedrag erken word. Hierdie aspekte, wat verantwoordelik is vir die biologiese-neurologiese, behoort dus deel te wees van 'n omvattende beskrywing van 'n pastorale antropologie vir die gebruik in pastorale sorg (Van den Berg, 2008:125).

Vosloo (2008:30), 'n sistematiese teoloog, argumenteer dat die kerkgemeenskap sterk identifiseer as die liggaam van Christus het; om in die kerkgemeenskap te wees, is om liggaamlik in Christus te wees en dus ook om te deel in Sy lyding (1 Pet. 4:13). Om te deel in Christus se lyding en vreugde dui daarop dat die mens hul ou, sondige natuur agter hul kan sit en 'n lewe kan leef waar daar na hoop gestrewe word. Ons hoef nie meer vasgevang te word deur gewoontes wat ons

weg hou daarvan om 'n verhouding met God te hê nie. Mense kan gevolglik 'n gesonde lewenstyl handhaaf wat fisieke, emosionele, en spirituele groei kan meebring.

Uit die argumente van Van den Berg en Vosloo is dit duidelik dat 'n geïntegreerde perspektief tot menswees in Praktiese Teologie geïmpliseer word, ten einde alle welstand komponente van die mens se gesondheid so effektief as moontlik te bespreek. Anders as in dualisme en trigotomie, word die mens beskou as 'n voorwaardelike eenheid. Volgens Erickson (2013:491) kan die volledige omvang van die Bybelse gegewens die beste beskryf word deur die siening van "voorwaardelike eenheid". Volgens hierdie siening is die normale toestand van 'n mens 'n beliggaamde eenheidswese, en mense word in die Bybel uit hierdie perspektief aangespreek en beskou (Erickson, 2013:491). Hierdie verstaan van die mens vanuit die dogmatiese hulpbron van dogmatiek het gevolge vir hoe die pastoraat benader sal word.

Volgens Louw (2014:62) word die mens se identiteit en waardigheid, wat op 'n Christelike spirituele benadering gebaseer is, bepaal deur hul ervaring en verstaan van God (om 'n gepaste Godsbeeld te hê). Louw (2014:2) stel dat spiritualiteit gerig is op mense se verstaan van God (Godsbeelde of Godskonsepte); die invloed van waardes en norme op gesindhede en lewenstyle; die soeke na betekenis, bestaansdoel en sin; verbintenisse en motivering; die kontekstuele faktore van kultuur en rituele; geloofstelsels en religieuse belydenisse; en die prosesse van konseptualisering en refleksie oor die bestemming en doel van lewe. Christelike spiritualiteit is dus ook ten diepste vervleg met identiteit, en Christene se spiritualiteit beïnvloed ook die besluite wat in die alledaagse lewe gemaak word. Indien adolessente se Christelike spiritualiteit selfs hul keuses rakende gesonde eetgewoontes beïnvloed, sal daar nie ook ander faktore wees wat 'n rol in dié verwante besluitnemingsprosesse in adolessente speel nie?

Volgens Louw (2012:61) beïnvloed die mens se Christelike identiteit en waardigheid ook hul dié verwante keuses. Louw (2012:61) stel dat identiteit meer behels as 'n gevoel en doen-funksie binne menslike gedrag. Identiteit verwys na die dinamiek van menslike verantwoordelikheid binne die sistematiese realm van menslike verhoudings.

Identiteit binne die Christelike konteks verwys na die toepaslike of ontoepaslike respons op die eksistensiële realiteite van die lewe. Volgens Louw (2012:61) moet Christene voortdurend hulself afvra of hulle die eise van die lewe (insluitend die problematiese voedselparadoks) op so 'n wyse hanteer dat betekenis, hoop, en die etos van onvoorwaardelike liefde geopenbaar word. Die mens se identiteit hou ook direkte verband met menswaardigheid. Louw (2012:62) dui aan dat waardigheid na die waarde van menswees binne die dinamiek van verhoudings verwys. Die mens se siening van hul waardigheid beïnvloed die hantering van verskillende rolle en take in die lewe, insluitend die keuses wat hulle sal maak rakende hul eetgewoontes.

Hierdie hindernisse kan oorkom word wanneer adolessente 'n gevestigde Christelike identiteit het. Daar gaan gevolglik in hierdie studie op liggaamsteologie³ gefokus word, waar die klem daarop geplaas word dat liggame nie “goed” is wat voortdurend moet verander om deur die wêreld aanvaar te word nie, maar intendeel, dat elke liggaam 'n geskenk van God is (Wirzba, 2011:109). Hierdie besef lei onvermydelik tot die gevolgtrekking dat die menslike liggaam dus ook sekere verantwoordelikhede behels. Gelowiges moet hulself afvra hoe hul ontvang wat vir hulle gegee is, en wat hulle met hierdie genadegawes doen? Mense leer dat wie hulle is, hulle identiteit, 'n kenmerk is van waar hulle is en wat hul ontvang het en hulle leer dit as beliggaamde wesens (Wirzba, 2011:109).

Volgens Louw (2012:34) behoort die mens as 'n holistiese wese beskou te word, waar liggaam, siel en gees elk integrale dele van die mens uitmaak. Louw (2012:34) stel dat die mens se gees as 'n middelaar tussen God en die mens se liggaam dien. Siel verwys na die totaliteit van die lewe binne die teenwoordigheid van God. Die siel is verwant aan die mens se gedagtes (kognitiewe komponent), gevoelens (die affektiewe komponent), intensies, en motivering, soos die mens se wil (konatiewe komponent), en liggaam (die komponent van neurologie en verpersoonliking) (Louw, 2012:35). Binne al hierdie dinamiese komponente reflekteer die siel op die menslike ego in terme van die mens se vermoëns om besluite te maak oor hul doel in die lewe (Louw, 2012:35). Wanneer die mens hul identiteit in God vind, is hul doel om God te eer in hul alledaagse lewe, wat uiteindelik ook gesonde eetgewoontes sal insluit. Gevolglik kan gesonde dieet verwante besluite deur die lens van Christelike antropologie en dogmatiek ondersoek word, omdat die Bybel se waarde in etiese refleksie nie ontken word nie, maar die omvang van etiese oorwegings eerder verbreed word.

1.3 Probleemstelling en navorsingsvraag

In die lig van die bogenoemde, is dit duidelik dat dieet verwante besluitnemingsprosesse van adolessente nie net 'n fisiese, psigologiese, emosionele, en sosiale probleem is nie, maar dat hierdie antropologiese vraagstuk ook 'n teologiese onderbou het. Dieet verwante besluitnemingsprosesse tydens adolessensie is dus 'n teologiese probleem, wat vanuit 'n pastorale aanslag⁴ aangespreek moet word. Adolessente se holistiese gesondheid vra 'n

³ Daar is ook ander sienings van liggaamsteologie as wat in die studie bespreek gaan word, soos die van Jacob Meiring en Nadine Bouers-du Toit se werk (sien Meiring, J. 2016. 'How does justice smell? Reflections on space and place, justice and the body', HTS 72(1), a3492, asook Meiring, J. 2016. 'Theology in the flesh - embodied sensing, consciousness and the mapping of the body', HTS 72(4), a3429.

⁴ 'n Pastorale aanslag en perspektief verwys in die konteks van hierdie studie na die breër lewensondersteunende taak van pastorale sorg eerder as wat dit na die nouer gefokusde taak van probleemoplossing van pastorale berading of terapie verwys (vgl. Dreyer, 2016:645).

bepaalde perspektief, waar daar nie slegs op een aspek van hul algehele gesondheid gefokus kan word nie. Uit bestaande navorsing blyk dit dat dogmatiek nou eers werklik op die agenda geplaas word as relevant vir die interdisiplinêre teologiese gesprek, en dat daar 'n leemte in die gebruik van 'n dogmatiese benadering in hierdie verband is. Daarom gaan identiteit, interafhanklikheid, en holistiese as teologiese dimensie wat noodsaaklik is vir die interdisiplinêre teologiese gesprek oor adolessente se dieet verwante besluitnemingsprosesse, teologies versterk en verryk kan word deur die gebruik van dogmatiek. Uit die vorige bespreking is dit duidelik dat probleme rakende mense se holistiese gesondheid al sedert die Bybelse tyd 'n probleem is, en dat mense vandag steeds verward is in die wêreld van voedsel en dieet verwante besluitnemingsprosesse. As gevolg van die feit dat adolessente se eetgewoontes spirituele komponente behels wat met liggaamsteologie en identiteit verband hou, is dit belangrik om sin te maak daarvan uit 'n Christelike pastorale perspektief. Hierdie studie kan moontlik daartoe bydra om die belang van spiritualiteit met spesifieke verwysing na Christelike spiritualiteit vir adolessente se dieet verwante besluitnemingsprosesse uit te lig. Dit is egter ook 'n wisselwerkende verband waar elemente van wederkerigheid na vore kom in die invloed van Christelike spiritualiteit op adolessente se dieet verwante besluitnemingsprosesse, maar ook andersom. Yolanda Dreyer verwys daarna na genesing 'n funksie van pastorale sorg is, en dat die pastorale verhouding mense help om heel of geïntegreerd te word; heelheid beklemtoon die verskeie fasette van liggaam, siel, en gees in wederkerige verhouding met mekaar (2003:721).

Die oorkoepelende navorsingsvraag is: Wat is die wisselwerkende verband tussen spiritualiteit en dieetverwante besluitnemingsprosesse by adolessente, beskou vanuit 'n Christelike pastorale perspektief en geïnformeer vanuit 'n teologiese antropologie?

1.4 Sentraal Teoretiese Argument

Die sentrale teoretiese argument van hierdie studie is dat spiritualiteit, vanuit 'n Christelike pastorale perspektief gesien, 'n positiewe rol kan speel in die wyse waarop adolessente tot verantwoordelike besluitneming aangaande hulle dieet toetree.

1.5 Navorsing doel

Die doel van hierdie navorsingstudie is:

om die verband tussen Christelike spiritualiteit en dieetverwante besluitnemingsprosesse te verken ten einde aan te toon hoe teologiese antropologie pastorale ondersteuning van adolessente in dieet verwante besluitnemingsprosesse van adolessente, kan rig.

1.6 Navorsing doelwitte

Die doelwitte van hierdie studie is om:

- 1) kontekstueel te verken wat probleme rakende kos in die hedendaagse samelewing is en die invloed daarvan op adolessente se holistiese gesondheid, met spesifieke fokus op hul Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse te beskryf;
- 2) om deur middel van Christelike antropologie die teologiese betekenis van kos te bespreek ten einde die teologiese implikasies van hierdie dogmatiese hulpbron vir pastorale ondersteuning van dieetverwante besluitnemingsprosesse aan te dui.
- 3) om pastorale grondslae neer te lê vir die verdieping van begrip vir die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse van adolessente.

1.7 Navorsingsmetodologie

'n Beskrywende literatuuroorsig navorsingsontwerp is vir die eerste fase van hierdie studie aangewend, aangesien hierdie tipe navorsingsontwerp konseptuele inligting rakende die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse tot die veld van pastorale sorg kan bied.

Data is ingesamel deur inligting uit vorige navorsingstudies en teoretiese artikels wat handel oor hierdie spesifieke onderwerp, te bestudeer en krities te analiseer deur middel van inhoudanalise.

'n Kontekstuele benadering tot praktiese teologie en pastorale studies word in die studie gevolg (Meulink-Korf & Van Rhijn 2016). In die eerste fase van die studie word die konteks verreken deur middel van 'n interdisiplinêre gesprek tussen die velde van gesondheid en teologie om die kompleksiteit van eetgewoontes by adolessente en die verband met Christelike spiritualiteit meer in te diepte te begryp.

In die tweede fase word 'n interdisiplinêre dialoog tussen die teologiese velde van dogmatiek en pastorale studies bewerk. In hierdie fase word normatiewe perspektiewe wat die Christelike geloofstradisie bied, veral ten opsigte van 'n Christelike antropologie bespreek in gesprek met die navorsingsvraagstuk rakende verantwoordelike dieet verwante besluitnemingsprosesse van adolessente.

Die navorsingproses se laaste fase sluit 'n strategiese taak in, waar pastorale grondslae geformuleer word ten opsigte van die diskoers en praktyk van pastorale sorg aan adolessensie aangaande die benutting van Christelike spiritualiteit in die vestiging en bevordering van gesonde

eetgewoontes. Volgens De Wet (2013:5) is die objek van pastorale versorging die mens as 'n fisies-psigies-spirituele wese is (sien ook Dreyer 2003:721). Pastorale versorgers kan maklik 'n oorsig verloor oor die kompleksiteit van die fisies-psigies-spirituele samestelling van 'n adolessent wanneer hulle slegs op die spirituele aspek van menswees fokus. Alhoewel pastorale sorg 'n unieke en eiesoortige bydrae van pastorale en spirituele versorging tot die multidissiplinêre veld van menslike gesondheid en heling het, is dit steeds belangrik om die multi-dissiplinêre aard van hierdie studie in ag te neem en kennis te neem van die insigte wat aangrensende wetenskappe soos sielkunde en sosiologie ook bied tot die veld van menslike gesondheid en heling. De Wet (2013:5) stel dat psigologiese insigte in verskynsels soos persoonlikheidstipes, verdedigingsmeganismes, psigiese aksente van verskillende ontwikkelingsfases, en patologiese manifestasies in menslike gedrag van groot waarde kan wees vir pastorale versorging. Verder dui De Wet (2013:5) aan dat hoewel pastorale versorging op die spirituele dimensie van geloofsverandering en geloofsgroei fokus, dit nie ontken kan word dat geloofsgebeure deur die tregter van psigiese eksponente soos intellek, emosie, gevoel, persoonlikheid, opvoedingsgeskiedenis, en traumas vloei nie. Gevolglik is kennis van die totaliteit van menswees nodig om in die pastorale ontmoeting met adolessente wat struikel met gesonde dieet verwante prosesse met werklike begrip en diepgang te werk.

Dit is dus duidelik dat as gevolg van die holistiese aard van menslike gesondheid en heling, dit 'n multidissiplinêre aanpak veronderstel ten einde voorkomende strategieë te ontwerp en gebruik om die welwees van adolessente te bevorder. Pastorale sorg betrek die mens in totaliteit en behels nie 'n benadering wat gefragmenteer is nie; gevolglik, sluit pastorale sorg mense se besluitnemingsprosesse rakende hul eetgewoontes in.

Die onderstaande skematiese voorstelling dui die beplanning van die navorsingsprojek aan en is benut om die verloop van die studie te rig.

1.8 Skematiese voorstelling

Navorsingsvrae	Doelwitte	Metodologie
Wat is die probleme rakende kos in die hedendaagse samelewing wat 'n invloed op adolessente se holistiese gesondheid het?	Om te verstaan wat probleme is rondom kos in die hedendaagse samelewing wat 'n invloed op adolessente se holistiese gesondheid het.	Interdissiplinêre studie van literatuur vanuit die wetenskapsvelde van gesondheid en teologie.

<p>Wat is die teologiese betekenis van kos vanuit 'n Christelike antropologie en watter normatiewe perspektiewe wat verantwoordelike dieet verwante besluitnemingsprosesse kan stimuleer kan geïdentifiseer en beskryf word?</p>	<p>Om deur middel van teologiese antropologie die teologiese betekenis van kos te bespreek, asook om Christelike normatiewe perspektiewe te identifiseer en te beskryf wat verantwoordelike dieet verwante besluitnemingsprosesse kan stimuleer.</p>	<p>Interdisiplinêre dialoog tussen die teologiese velde van dogmatiek en pastorale studies.</p>
<p>Watter pastorale grondslae kan begrip verdiep vir die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse van adolessente</p>	<p>Om pastorale grondslae neer te lê vir die verdieping van begrip vir die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse van adolessente</p>	<p>Pastorale grondslae word geformuleer vanuit 'n sintese van die voorafgaande fases se bevindinge: die kontekstuele verrekening van die probleemveld en die Christelike normatiewe perspektiewe.</p>

Ooreenkomstig met die skematiese voorstelling word die navorsingsverslag in die volgende hoofstukke aangebied:

- Hoofstuk 1: Inleiding
- Hoofstuk 2: Kos in die hedendaagse samelewing: 'n Kontekstuele verkenning
- Hoofstuk 3: Christelike antropologie
- Hoofstuk 4: Die bevordering van die rol van Christelike spiritualiteit in dieet verwante besluitnemingsprosesse tydens adolessensie: Pastorale grondslae
- Hoofstuk 5: Gevolgtrekking

1.9 Etiese oorwegings

Hierdie studie hou geen etiese risiko's in nie, aangesien die navorsingsmetodologie nie 'n empiriese komponent met menslike deelnemers impliseer nie.

1.10 Uitvoerende opsomming

Na bogenoemde is dit duidelik dat daar reeds talle navorsing gedoen is oor fisiese, emosionele, psigologiese, en sosiale welstand komponente wat bydra tot adolessente se gesondheid. Daar word selde gefokus op die spirituele welstand komponent van adolessente se gesondheid, en daarom gaan daar in hierdie studie gefokus word op die moontlike verband tussen Christelike spiritualiteit en verantwoordelike dieet verwante besluitnemingsprosesse tydens adolessensie is.

Hoofstuk 2: Kos in die hedendaagse samelewing: 'n Kontekstuele verkenning

2.1 Inleiding

Probleme wat met eetverwante vraagstukke verband hou, is sedert die Bybelse tyd al 'n besprekingspunt. Dit blyk dat kos en eetgewoontes kompleks van aard is. Sedert die vroeë kerkgeskiedenis is mense al verward oor hoe hulle met kos moet omgaan. Om kos aan afgode te offer, of mense vleis mag eet of nie, en talle ander eetverwante vraagstukke het sedert die vroeë kerkgeskiedenis na vore gekom. Oor die geskiedenis heen is die waarde van ware voedsel, voedsel wat fundamenteel is, waar God se liefde vir die skepping geëer word, tot die agtergrond geskuif (Wirzba, 2011:2). Gevolglik is die jonger generasie daardeur beïnvloed, omdat hulle voortdurend, in die wêreld waarin hulle leef (die wêreld waar hul voorgeslagte voor hulle gewoon het) aan kitskos en ander ongesonde voedselpraktyke blootgestel word. Die opkoms van eetversteurings en ander gesondheid verwante probleme soos vetsug, *diabetes mellitus* en kanker, neem toe onder jong mense, as gevolg van 'n tekort aan voldoende kennis rakende gesonde eetgewoontes en die handhawing van gesonde leefstyle.

Mense uit verskillende kulture het deur die geskiedenis heen die verhouding tussen voedsel en gesondheid erken. Byarugaba (2017:9) meld dat Chinese kookboeke en die nuwe genre boeke oor kruie-kookkuns hul medisinale waarde en die belangrikheid van voedingsterapieë wat uit die vroegste tye dateer, beklemtoon. Terwyl sommige voedselsoorte as dodelik beskou word, is ander wenslik omdat dit as gesond en 'n oplossing vir probleme beskou word, insluitende ouderdom, siektes, en kosmetiese aspekte soos die ontrimpeling van die vel (Lupton 1996:137). Sommige voedselsoorte word voorgestel as patogene, 'n bron van siektes en slegte gesondheid. 'n Aantal mediese toestande en nie-oordraagbare siektes soos suikersiekte, niersiektes, hipertensie, vetsug, en sommige vorms van kanker is gekoppel aan voedselgewoontes (Byarugaba, 2017:9). Sommige gedragsversteurings of anti-sosiale gedrag, soos hiperaktiwiteit en jeugmisdadigheid, is ook gekoppel aan die verbruik van gemorskos deur kinders (Lupton 1996:75). Byarugaba (2017:9) beweer dat daar 'n mate van waarheid is in die verband met voedsel tot gesondheid. Sommige mense in Uganda glo selfs dat die eet van vis nie net tot liggaamlike gesondheid lei nie, maar ook tot intelligensie (Byarugaba 2017:9).

Nietemin is die verhouding tussen voedsel en gesondheid kompleks. Behalwe dat dit 'n noodsaaklike voorwaarde is om te oorleef in mense se daaglikse lewe, het voedsel ook wye gevolge vir ons gesondheid en welstand (Byarugaba, 2017:9). Dit kan goeie gesondheid ondersteun en gesondheidspotensiaal verhoog, en tog kan dit ook 'n sleutelfaktor wees wat slegte gesondheid beïnvloed (Byarugaba, 2017:9). Verbasend genoeg dink sommige mense dat bloot

die verbruik van die gewenste voedsel daartoe lei dat hulle letterlik van die voordele daarvan kan geniet, soos 'n gesonde liggaam wat op sy beurt aantreklik, jeugdig, en seksueel is. Na bewering het selfs Gandhi gedink het dat om vleis te eet hom die fisieke krag sou gee wat hy wou hê om teen die imperialiste te veg: “Dit het in my begin groei dat ‘n vleisdieet goed was, dat dit my sterk en gewaagd sou maak” (Byarugaba, 2017:9). Baie mense neem grootliks aan, soos Gandhi, dat gesonde kos gelyk is aan 'n gesonde liggaam, aangesien swak voedsel tot swak gesondheid lei.

Die verhouding tussen voedsel en gesondheid impliseer twee belangrike punte. Eerstens sal die mense wat gesondheid nastreef, eerder honger ly of ongesonde kosse vermy, as om kosse wat as ongesond beskou word te eet (Byarugaba, 2017:9). Mense wat byvoorbeeld 'n sekere liggaamsgewig of -vorm nastreef, sal hulle waarskynlik weerhou van kos soos rooivleis of kitskos. Tweedens beteken voedselsekerheid veel meer as die beskikbaarheid van enige soorte voedsel (Byarugaba, 2017:9). Dit beteken beide kwaliteit en hoeveelheid. Gevolglik, hoewel dit lyk of sommige mense genoeg voedsel het om hul mae te vul, kan hulle steeds voedselonseker wees. Dit kom algemeen voor in landelike gebiede waar mense nie 'n gebalanseerde dieet het nie (Byarugaba, 2017:9). Byvoorbeeld, volgens *Health System Trust* (14 November 2011) in Suid-Afrika, blyk dit dat 35% van die hoëskoolmeisies oorgewig of vetsugtig is, terwyl een uit elke vyf kinders onder nege onder druk verkeer weens wanvoeding. Luidens die verslag het kinders met getremdhede nie noodwendig honger geword nie, maar het hulle eerder voedsel ontvang wat nie op hierdie kritieke ouderdom die voedingstowwe bevat wat vir groei nodig was nie (Byarugaba, 2017:9). In hierdie verband moet die gehalte en hoeveelheid voedsel ook in ag geneem word rakende die kwessie van voedselonsekerheid.

Daar gaan gevolglik in hierdie hoofstuk ondersoek ingestel word oor hoe adolessente vandag met kos omgaan, met 'n spesifieke fokus op die kompleksiteit van eetgewoontes in die hedendaagse samelewing. Dit sluit dan besprekings oor die perspektief op adolessensie as 'n fase in die menslike ontwikkelingsiklus in. Besprekings oor kulturele elemente, soos geslagsverhoudings met kos, dat mense al hoe minder kos tuis voorberei, kitskos, hoe en wat mense eet, asook die verhouding tussen kos en sosiale klas gaan ook in hierdie hoofstuk ingesluit word. Daar gaan verder klem gelê word op gesonde kos en die voordele daarvan vir die mens, insluitende adolessente. Die bekostigbaarheid en beskikbaarheid van kos, insluitende bewegings soos organiese kos en vegetariese diëte, gaan ook bespreek word. Tesame hiermee, gaan daar op die aard van eetversteurings, asook suiker- en koolhidraat verslawings in die hedendaagse samelewing gefokus word. Aangesien eetgewoontes relevant is tot die veld van pastorale sorg, gaan daar in hierdie hoofstuk ook gedeeltelik na die konsep van liggaamsteologie gekyk word.

2.2 Perspektief op adolessensie as 'n fase in die menslike ontwikkelingsiklus

Dit is op alle ouderdomme belangrik om gesond te eet, maar dit is vir adolessente in besonder belangrik om op 'n vroeë ouderdom gesonde leefstyle te handhaaf ten einde gesonde individue te wees. Gesonde eetgewoontes tydens adolessensie is belangrik aangesien liggaamlike ontwikkeling gedurende hierdie tyd 'n individu se voedings- en dieet behoeftes beïnvloed (Van Staden, 2003:1). Die feit dat adolessente se liggame steeds groei, dra by tot die kompleksiteit van hul dieet verwante besluitnemingsprosesse. Dit is noodsaaklik dat hulle genoeg kos van goeie gehalte en die regte soorte eet om aan hul energie- en voedingsbehoefte te voldoen.

Adolessente word meer onafhanklik van ander en maak dikwels self besluite rakende hul eetgewoontes. Jong mense gaan eet soms saam met hul vriende, of kry 'n deelydse werk sodat hulle vir hulleself kan koop wat hulle graag wil hê. Omdat adolessente steeds groei, moet hulle veral daarop let om genoeg van sommige belangrike vitamienes en minerale in te neem en goed te voel (Naude, 2006:31). Baie adolessente ervaar 'n toename in hul eetlus en het gesonde kos as 'n bron van energie nodig om hul groei-behoefte te bevredig (Naude, 2006:31). Maaltyd gerief is egter belangrik vir baie adolessente en hulle kan maklik te veel van 'n sekere soort kos, soos koeldrank, kitskos of verwerkte voedsel, inneem. Omdat adolessente se liggame voortdurend groei, kan ongesonde diëte daartoe lei dat jong mense nie genoeg voedingstowwe inneem nie, en hulle mag dan moontlik nie hul volle ontwikkelingspotensiaal bereik nie. Dit is gevolglik beter vir adolessente se fisiese gesondheid om gedurende hulle ontwikkelingsjare, en op die lang termyn, 'n sinvolle, gebalanseerde dieet te volg (Naude, 2006:31). Gevolglik sal die voordele van gesonde eetgewoontes vir adolessente later in hierdie hoofstuk bespreek word.

Nog 'n algemene bekommernis van baie adolessente wat bydra tot die kompleksiteit van hul dieet verwante besluite is dat hulle diëte volg om gewig te verloor of om gewig op te tel (Naude, 2006:31). Meisies mag druk van hul eweknieë ervaar om maerder te wees en om hul kos inname te beperk. Seuns voel weer dikwels druk om gewig, dikwels in die vorm van spiere, op te tel om by hul portuurgroep in te pas. Beide seuns en dogters kan diëte volg om hul gewig te beheer soos hulle goeddink, spesifiek vir 'n sport of sosiale gebeurtenis.

Bekommernis met gewig en vorm is uiters algemeen tydens adolessensie. Behalwe dat jong mense blootgestel word aan die werklike gesondheidsrisiko's van vetsug en swak voeding, word hulle ook voortdurend blootgestel aan die onrealistiese idees van skoonheid wat in die media uitgebeeld word (Derenne & Beresin, 2006:257). Ongelukkig word hierdie oorbeklemtoning van die belangrikheid van om maer te wees geïnternaliseer deur die jeug wat slankheid vergelyk met skoonheid, sukses, en gesondheid. Deur middel van media-blootstelling word tieners ook blootgestel aan 'n aantal maniere om gewig te verloor en hierdie dun ideaal te bereik (Derenne &

Beresin, 2006:257). Die bronne van inligting wat oor gesondheid en voeding beskikbaar is, is dikwels twyfelagtig en onbetroubaar, wat minder deur wetenskaplike bewyse gemotiveer word as deur trotse tendense en finansiële aansporings. Die gevolg is dat baie tieners kulturele druk voel om maerder te wees as wat nodig is vir goeie gesondheid. Jong mense probeer gewoonlik om hierdie doel te bereik deur swak en soms gevaarlike dieet verwante keuses.

Tieners se redes om diëte te volg is uiteenlopend, maar die motiverende faktore agter die meerderheid van jong mense se keuses om 'n dieet te volg, is ontevredenheid met hulle liggaamsbeeld en 'n begeerte om dunner te wees (Derenne & Beresin, 2006:257). Pogings om gewig te verloor kan met verskillende gedragsveranderings geassosieer word, soos veranderinge in eetgewoontes en in adolessente se oefen frekwensies. Om 'n dieet te volg word geassosieer met swak gedefinieerde gedrag, wat ongetwyfeld verskillende betekenis vir pasiënte en professionele persone het, maar vir die meeste dui dit op 'n opsetlike, dikwels tydelike, verandering in eet en oefengewoontes ten einde gewigsverlies te bereik (Derenne & Beresin, 2006:257).

Die determinante van dieet in tieners is wyd en uiteenlopend, en daarom is dit moeilik om te identifiseer watter tieners die grootste risiko loop vir dieet en gesondheidskompromie gewigstrategieë. Oor die algemeen styg dieet en versteurde eetgedrag gedurende adolessensie in frekwensie met ouderdom en is dit gewoonlik meer algemeen onder meisies (Naude, 2006:31), soos vroeër genoem. Alhoewel daar sekere variasies in sosio-ekonomiese status en etniese groepe is, is geen groep immuun teen ontevredenheid oor die liggaam en gewigsverlies gedrag nie (Derenne & Beresin, 2006:258).

Alhoewel adolessente sommige positiewe keuses kan maak in terme van gesonde eetgewoontes, is veranderinge dikwels tydelik. Die moontlike fisiologiese en psigologiese nadelige effekte van diëte moet egter ondersoek word, veral in die lig van die bewyse dat diëte onwaarskynlik is om volgehoue gewig te verloor (Derenne & Beresin, 2006:260). Die meerderheid van die tieners wat diëte volg sonder enige oënskynlike agteruitgang, kan hulself steeds in gevaar stel vir gevolge met 'n skraal kans op tasbare voordeel. Ongelukkig het min studies die moontlike negatiewe gevolge ondersoek, omdat die meeste diëte tydens adolessensie op 'n ongestruktureerde manier gedoen word en besluite oor hoe om gewig te verloor, lukraak en dikwels kortstondig is (Derenne & Beresin, 2006:260).

Dieet word geassosieer met moontlike negatiewe fisiese gesondheidsgevolge. Voedingsgebreke, veral van yster en kalsium, kan ook kort- en langtermynrisiko's veroorsaak. By groeiende kinders en tieners kan selfs 'n marginale vermindering in energie-inname geassosieer word met groeivertraging (Naude, 2006:31). Versteurde eetgewoontes, selfs in die afwesigheid van

aansienlike gewigsverlies, word geassosieer met menstruele onreëlmatigheid onder meisies, insluitend sekondêre amenorree in verskeie dwarsdeursnit studies (Stice *et al.*, 1994:695). Daar is ook bevind dat een van die langtermyn risiko van diëte onder adolessente is dat jong mense osteoporose kan opdoen. Die mediese komplikasies van enige spoelgedrag, soos selfgeïnduseerde emese, lakseermiddels, of diuretiese gebruik, is goed gevestig, asook die risiko's wat verband hou met stimulerende gewigsverliesmedikasie (Stice *et al.*, 1994:695). Hierdie ongesonde wyses om gewig te verloor dra uiteindelik by tot die kompleksiteit van adolessente se dieet verwante besluite. Adolessente vind dit moeilik om langtermyn gesonde besluite te maak om hul gewig te beheer, en verkies soms ongesonde kitsoplossings vir hierdie doel ten spyte van die nadelige gesondheidseffekte daarvan.

Die kort- en langtermyn-sielkundige gevolge van diëte en voedselbeperking op adolessente is grootliks onbekend, wat ook bydra tot die kompleksiteit van hul dieet verwante besluite. Studies by volwassenes dui daarop dat chroniese diëte geassosieer word met 'n verskeidenheid simptome, insluitende voedselbesorgdheid, afleibaarheid, prikkelbaarheid, moegheid, 'n neiging om te ooreet, insluitende "*binge-eating*" (Derenne & Beresin, 2006:260). Hoewel dit nie bekend is of hierdie effekte ook op kinders en jeugdige van toepassing is nie, kan hierdie simptome ernstige implikasies hê op die onvolwasse adolessent wat vinnige sosiale en psigologiese ontwikkelings ondergaan (Naude, 2006:31). Baie leefstylgewoontes word gedurende die adolessente jare gevestig en veranderinge in die eetgewoontes van kinders en adolessente kan lewenslange implikasies vir disfunksionele eet inhou.

Dit word erken dat tieners met laer selfbeeld meer geneig is om diëte te volg, dikwels in 'n poging om beter oor hulself te voel as hul as gewigsverlies suksesvol is (Derenne & Beresin, 2006:260). Die proses om 'n dieet te volg kan die situasie erger maak en 'n negatiewe impak op die jong mens se selfbeeld hê, want tydens die kinderjare en adolessensie word hul selfbeeld gedeeltelik deur suksesse en mislukkings bepaal (Stice *et al.*, 1994:696). Een studie het die selfbeeld van kinders voor en na die deelname aan 'n gestruktureerde gewigsverliesprogram ondersoek en tot die gevolgtrekking gekom dat 'n afname in selfbeeld en persepsie plaasgevind het (Stice *et al.*, 1994:696). 'n Studie onder adolessente het bevind dat selfbeeld negatief beïnvloed word deur deelname aan 'n 12-week multidissiplinêre gewigsverliesprogram vir oorgewig tieners. Hierdie studie se deelnemertal was egter beperk en dit is nie moontlik om op grond daarvan veralgemenings te maak nie. Die negatiewe impak van diëte, veral onsuksesvolle diëte, op die selfbeeld van 'n jong persoon, moet egter oorweeg word. In hoofstuk vyf van hierdie studie word die kwessie van selfbeeld in diepte bespreek. Daar is egter geen inligting beskikbaar oor die impak van self-gerigte dieet op die selfbeeld van die jeug nie (Derenne & Beresin, 2006:260).

Een van die grootste bekommernisse wat oorweeg moet word in adolessente se gesondheid, is die komplekse verhouding tussen diëte en eetversteurings (Derenne & Beresin, 2006:257). Tiener diëte is gewoonlik voorlopers vir *anorexia nervosa* en *bulimia nervosa*. In voornemende studies is diëte geassosieer met 'n vyfvoudige tot 18-voudige verhoogde risiko om 'n eetversteuring te ontwikkel (Naude, 2006:31). Dit is egter onduidelik of diëte die eetversteurings veroorsaak, en of dit slegs aktiveerders van die siekte is. Dit is onduidelik of diëte die eerste stadium (prodroom) van die siekte verteenwoordig. Die verhouding tussen diëte en “*binge-eating*” is ook omstredig. Die Nasionale Taakmag op die voorkoming en behandeling van vetsug het in 2000 ooreengekom dat dit by volwassenes en vetsugtige volwassenes nie verband hou met eetstoornissimptome soos “*binge-eating*” nie. Die oorsig het hoofsaaklik op volwassenes gefokus in gestruktureerde gewigsverlies programme en het nie die wydverspreide gebruik van selfgerigte diëte of die impak van diëte op kinders en adolessente aangespreek nie. Verskeie ander studies het die risiko van “*binge-eating*” onder tiener-diëte gedokumenteer (Derenne & Beresin, 2006:260). 'n Oorsig van die sielkundige gevolge van voedselbeskadiging by volwassenes het tot die gevolgtrekking gekom dat ontbering 'n neiging gehad het om te ooreet.

Laastens is daar toenemende besorgdheid dat dieet in die stadia van pre-adolessente en adolessente die paradoksale effek kan hê wat tydsame gewigstoename tot gevolg het. In 'n onlangse grootskaalse studie wat oor 'n tydperk van drie jaar gevolg is, en waarby meer as 15 000 kinders (nege tot 14 jaar oud) betrokke is, is daar tot die gevolgtrekking gekom dat selfgerigte diëte in hierdie ouderdomsgroepe nie net ondoeltreffend was nie, maar ook gewigstoename kan bevorder (Derenne & Beresin, 2006:260).

Dit is duidelik dat daar talle bekommernisse gepaardgaan met adolessente se besluitnemingsprosesse aangaande hul gewigsverliesstrategieë en hul eetgewoontes. Om voorsorgmaatreëls in te stel om eetversteurings en ander ongesonde voedselpraktyke te voorkom, moet mense eers oor 'n verstaan beskik van die kompleksiteit van adolessente se dieet verwante besluite, met 'n spesifieke fokus op watter faktore kos en eetgewoontes in die hedendaagse samelewing beïnvloed. Met al hierdie faktore in ag geneem, kan daar ingeligte besluite gemaak word om adolessente te ondersteun in die maak van verantwoordelike keuses aangaande hul eetgewoontes te maak.

2.3 Faktore wat kos en eetgewoontes beïnvloed in die hedendaagse samelewing

Daar is talle faktore en perspektiewe wat dieet verwante besluitnemingsprosesse beïnvloed tydens adolessensie en bydra tot die kompleksiteit daarvan. Uit 'n pastorale perspektief is adolessente nog opsoek na hul eie identiteit, en daarom is dit vir hulle moeilik om gesonde eetgewoontes te navigeer. Uit 'n sosiale perspektief is adolessente weer meer vatbaar om diëte

te volg om by hul portuurgroep in te pas, omdat hulle poog om in te pas by hulle onmiddellike omgewing om nie “anders” te wees nie. In die moderne samelewings waar ons leef is adolessente verward oor wat hulle mag en nie mag eet nie, asook oor wat gesonde voedsel is en wat nie gesonde voedsel is nie. Uit ‘n Westerse perspektief struikel jong mense vandag grotendeels met eetversteurings as gevolg van die vervaardiging van kitskos en die ontstaan van die voedselparadoks (Wirzba, 2011:74). Aan die een kant word jong mense deur voedselmaatskappye aangemoedig om baie en ongesond te eet, waar hulle aan die ander kant deur dieetkundiges, die media ens. aangemoedig word om so min en gesond as moontlik te eet om maer te bly. In hoofstuk een is hierdie verskynsel as die voedselparadoks beskryf. As gevolg van hierdie kompleksiteit van eetgewoontes en teenstrydige boodskappe vind adolessente dit tans moeilik om verantwoordelike besluite aangaande gesonde eetgewoontes te maak. Navorsing toon egter ook talle ander faktore wat adolessente hinder om verantwoordelike besluite rakende hul eetgewoontes te maak.

Stead *et al.* (2011:1131) is navorsers wat in ‘n sosiale wetenskap studie ondersoek ingestel het om hindernisse te identifiseer oor waarom adolessente nie so gesond eet soos hulle graag wil nie. Een van hierdie hindernisse is adolessente se fisiese omgewing, wat aanwysings bevat om die verbruik van energie-belaaide kosse te bevorder; om faktore inherent in voedsel (dit wil sê voedsel se smaak, reuk en voorkoms) te vervang met produkte om verbruik in jong mense aan te moedig; asook gedrag waar adolessente beheer wil uitoefen oor hul dieet wat kan lei tot ongesonde eetgewoontes as ‘n reaksie op hul ouers se heersende invloed (Stead *et al.*, 2011:1131). Talle adolessente word beïnvloed deur hul ouers se eetgewoontes en voedselpraktyke, wat ‘n invloed kan hê op hoe hulle met kos omgaan in hul eie lewens. Volgens Stead *et al.* (2011:1131) het die meerderheid van studies in ‘n onlangse sistematiese oorsig voorgestel dat adolessente met ‘n hoë sosio-ekonomiese status swakker diëte het as adolessente met ‘n laer sosio-ekonomiese status, ongeag ouderdom, geslag, of etnisiteit. ‘n Onlangse sistematiese oorsig van jong mense se eie persepsies van die hindernisse het ‘n wye verskeidenheid faktore geïdentifiseer, soos kulturele en finansiële kwessies, insluitende die algemene beskikbaarheid van ongesonde kos, beperkte toegang tot gesonde alternatiewe, en ‘n voorkeur vir die smaak van ‘kitskos’ (Stead *et al.*, 2011:1131).

2.3.1 Kultureel

2.3.1.1 Kultuur en portuurgroepe

Volgens Stead *et al.* (2011:1132) dui verbruikersgedrag navorsing daarop dat voedselprodukte eienskappe het wat verder gaan as hul funksionele eienskappe, en dit het die vermoë om kulturele betekenis te dra en te kommunikeer, wat uiteindelik bydra tot die kompleksiteit van dieet verwante besluite tydens adolessensie (Stead *et al.*, 2011:1132). Jong mense gebruik produkte

as 'n manier om gewenste identiteite te kweek en te projekteer (Stead *et al.*, 2011:1132). Verbruikersgoedere kan gebruik word as 'n vorm van “simboliese self-voltooiing”, waarvolgens die simboliese betekenis wat met die produk geassosieer word (veral die handelsnaam), deur eienaarskap en sigbare gebruik geprojekteer word na die individu wat dit gebruik (Stead *et al.*, 2011:1132).

Vir adolessente dien die verbruik van produkte twee belangrike funksies. Dit help hulle om 'n gewenste identiteit te skep, en dit help hulle ook om by 'n sekere portuurgroep in te pas (Stead *et al.*, 2011:1132). Jong mense is bewus van hoe ander in hul sosiale kring die produkte en handelsmerke wat hul gebruik, interpreteer (Stead *et al.*, 2011:1132). Hulle kies of verwerp gevolglik produkte aan die hand van die waargenome waarde en menings van ander in hul portuurgroep (Stead *et al.*, 2011:1132). So word sekere produkte gekies omdat dit kongruent is met die verbruiker se gewenste identiteit, en ander produkte word vermy omdat dit negatiewe stereotipes oproep wat die verbruiker moontlik kan assosieer met 'n ongewenste identiteit, groep, of tendens (Stead *et al.*, 2011:1132). Sulke prosesse maak staat op alle partye wat 'n gedeelde begrip van die betekenis van bepaalde verbruiker-gedrag, produkte en handelsmerke het (Stead *et al.*, 2011:1132).

Daar is reeds in hoofstuk een genoem dat kos die draer van verskeie betekenis is (Wirzba, 2011:107). Daar is genoem dat aspekte soos wat, wanneer, hoeveel en saam met wie ons eet gee 'n aanduiding van wat verskillende kulture as belangrik ag. Wirzba (2011:107) beweer dat dit oor die geskiedenis heen duidelik is dat die waarde van kos op verskillende tye op verskillende wyses beskou word. Voorbeelde waar kos verskillende betekenis in verskillende kulture het, is onder andere dat Motsotho vroue sekere voedsel, soos eiers en neute, nie mag eet nie, omdat hulle kultuur glo dat dit 'n uitwerking op hul seksualiteit het, soos dat hulle dan vinniger as seksuele wesens sal groei (Nt'Sekhe, 2017:1). Nog 'n voorbeeld is dat sommige Chinese dit as aanvaarbaar beskou om hond te eet, terwyl honde in ander kulture, soos in Suid-Afrika, eerder as 'n troeteldier beskou word. Verder is daar ook in hoofstuk een die voorbeeld genoem dat in tye van hongersnood, die waarde van kos gewoonlik hoër geag word as in tye van oorvloed. As gevolg van hierdie feit kan daar afgelei word dat die kulturele betekenis nie net gaan oor keuses van wat om te eet en watter kos om nie te eet nie, maar ook oor die beskikbaarheid van voedsel. In ander kulture, waar vroue minderwaardig teenoor die mans beskou word, kan hierdie geslagsongelykhede by feeste en in hul alledaagse lewens op die voorgrond wees, ook in verband met eetgewoontes. Dit beïnvloed ook wat en hoe hulle eet, soos dat mans voor vroue kos moet skep wanneer daar geëet word, maar dit is nie die fokus van hierdie studie nie. Dit is duidelik dat adolessente se kultuur- en portuurgroepe hul dieet verwante besluitnemingsprosesse sterk beïnvloed. Daar gaan egter in die volgende afdeling gefokus word op die vraagstuk van hoe kultuur adolessente se dieet verwante besluite bepaal.

2.3.1.2 Hoe bepaal kultuur dieet verwante besluite tydens adolessensie?

Dit is soms vir adolessente moeilik om verantwoordelike besluite te maak aangaande hul eetgewoontes, omdat kos die kern van hulle kulturele identiteit is. Sosiale groepe het voortdurend diëte gebruik om hulself van mekaar te onderskei (Byarugaba, 2017:5). Sommige soorte voedsel word geassosieer met mense van 'n hoë klas en 'n lae klas, die ryk sowel as die arm. Dit weerspieël ook streeks- en geografiese identiteite van mense. Dit is 'n bron van plesier, gemak, en veiligheid. Kos is 'n sosiaal-kulturele produk; dit verander die betekenis van waar mense is en van waar hul vandaan kom. Sommige kosse hou verband met die ouderdom en geslag van die individu. Daar is kos vir meisies, seuns, mans, vroue, en bejaardes, asook moeders wat ver wag. Daar is kos vir weksdae, sowel as kos vir Sondae of spesiale geleenthede. Daar is ook kos vir gaste en kos vir gewone mense (Byarugaba, 2017:5). Met al hierdie verskillende kosse vir verskillende geleenthede, vind adolessente dit moeilik om gesonde dieet verwante besluite te neem, wat uiteindelik hul kans verhoog om gesondheid-verwante siektes te kry. Indien 'n kultuur gesonde voedselpraktyke in hul gemeenskap inkorporeer, kan dit adolessente se kans verminder om gesondheid-verwante siektes op te doen.

Elke volk het sy eie nasionale geregte of voedsel, en in baie lande het elke streek kookkuns waarmee dit identifiseer word. Vandaar die gewilde gesegde: "Vertel my wat jy eet, en ek sal jou vertel wat jy is" (Wylie, 2001:26). In Amerika, byvoorbeeld, wanneer kalkoen op 'n dankseggingdag geëet word, word hul identiteit as Amerikaners bevestig. Net so is die jaarlikse Internasionale Aandete-fees wat deur sommige Amerikaanse gemeenskappe aangebied word, 'n geleentheid vir mense van alle kontinente om nie net hul kombuise te vertoon nie, maar ook om hulself te identifiseer. By so 'n geleentheid identifiseer mense hulself met dit wat hulle eet en hoe hulle dit kook (Byarugaba, 2017:6). Dit is 'n geleentheid en funksie om te wys waar 'n mens vandaan kom. Dit is ook 'n dag waarop mense naby aan mekaar voel; nie net met diegene met wie hulle 'n agtergrond deel nie, maar ook met ander wat hul kookkuns geniet (Byarugaba, 2017:6). Om te weier om te eet wat mense uit 'n ander kultuur aanbied, is 'n belediging en om die mense se kos te ewenaar, is gelykstaande daaraan om hul identiteit aan te val. Volgens Byarugaba (2017:6) brei 'n Britse skrywer uit oor voedsel as 'n simbool van sosiale identiteit. Hy dui aan dat die Britte hul nasionale identiteit simbolies bevestig deur vis en skyfies te eet, wat beteken dat vis en skyfies nie net 'n kulinêre teken van die Britte is nie, maar ook die gewilde (eerder as fynproewersvoedsel) voedsel is wat in die gewone en alledaagse kinderjare van die Britte geëet word. Dit vervaag die Britte se wortels van klasgrense, wat help dat alle mense in hul kultuur as gelyk beskou word (Lupton, 1996: 26).

Behalwe dat voedsel 'n simbool van sosiale en nasionale identiteit is, roer voedsel ook elke persoon se emosies, beide vanweë sy sensuele eienskappe en sy sosiale betekenis (Lupton

1996: 31). Daar is 'n implisiete samestelling tussen die fisiese aard van voedsel en die emosionele reaksie wat dit ontlok. Die handeling om dit voor te berei, aan te raak, te ruik, dit in die mond te neem, te kou en te sluk, is alles sensuele ervarings wat besondere emosies op die bewuste sowel as onbewuste vlak kan ontlok (Lupton 1996: 31).

Daar is ook 'n verband tussen voedsel en geheue. Daar is geen individu vir wie ten minste een spesifieke kos - die herinnering, die smaak of die reuk daarvan - geen opwinding van liefdevolle nostalgie ontlok nie (Byarugaba, 2017:6). Volgens Watson en Caldwell (2005:206) het die nostalgie vir kos tydens hul verblyf in Amerika vir hulle 'n persoonlike ervaring geword. Behalwe vir die beskikbaarheid van ander soorte kos, het hul ontevrede gevoel elke keer as Ugandese bymekaargekom het en hul Ugandese kookkuns gedeel het. Dit het vir hulle gevoel asof daar 'n reproduksie van hul Afrikaanse kultuur in diaspora is (Byarugaba, 2017:6). Daardie kulturele byeenkomste wat gekroon is met die deel van hul tradisionele maaltye, het daarop gewys dat voedsel die produksie en verbruik van bepaalde verhale van die verlede moontlik maak. Dit herinner aan die beelde waarmee hulle verstaan het wie hulle was, wie hulle is, en wie hulle in die vreemde land moet wees (Watson & Caldwell, 2005: 206). Die deel van hulle tradisionele kosse het herinneringe wakker gemaak in Watson en Caldwell (2005:206), en hulle laat voel asof hulle terug was in hul moederland - Afrika.

Lupton (1996:32) dui aan dat voedsel 'n element van die materiële wêreld is wat mense se verhouding met die verlede op sosiale maniere beliggaam en organiseer. Die gevolge van geheue word op die liggaam aangeteken, in faktore soos liggaamshouding, loopstyle, gebare, en 'n eetlus vir sekere kosse. Die smaak, reuk, en tekstuur van voedsel kan derhalwe dien om herinneringe aan vorige voedselgebeurtenisse en -ervarings rondom kos aan te wakker, terwyl geheue kan dien om voedselvoorkeure en keuses op grond van sekere ervarings te beperk (Lupton, 1996:32). Kultuur beïnvloed dus ook adolessente se dieet verwante besluite. Dit is egter nie net kultuur wat 'n rol speel nie, maar ook sosiale klas.

2.3.1.3 Kos en klas of sosiale verskille

Dit is nie net die adolessent se kultuur wat hul dieet verwante besluite beïnvloed nie, maar ook die sosiale klas waaraan hulle behoort. Behalwe dat mense 'n simbool is van geografiese en kulturele identiteite, is voedsel ook 'n simbool van klasidentiteit en sosiale status (Byarugaba, 2017:7). Daar is 'n sterk verband tussen kos en klas of sosiale verskille. Ryk persone van die hoër klas definieer hulself volgens die verfyning van hul manier van eet en die kos wat hulle eet. Die prys van voedsel, die seldsaamheid daarvan, sowel as die plek waar die mens dit eet, maak voedsel 'n grensmerk tussen ryk en arm. Volgens Byarugaba (2017:7) word daar na sulke

voedingsmiddels verwys as 'n teken van oënskynlike rykdom en luukse lewe wat geniet word deur waaghalsige en korrupte mense.

Vir baie mense word eet in 'n restaurant as 'n teken van beskaafde lewens beskou. Yunxiang Yan (Watson & Caldwell, 2005: 88) wys daarop dat een van die belangrikste redes waarom kitskos, bv. McDonald's en *Kentucky Fried Chicken* (KFC), die wortel geskiet het in Beijing, China, is omdat dit Amerikaanse moderniteit simboliseer. Volgens Yan dui Amerikaanse voedsel vir baie inwoners van Beijing ook op moderniteit, en om dus by McDonald's te eet, is vir hulle om moderniteit te ervaar (Watson & Caldwell, 2005: 88).

Yan se waarneming is nie net tot China beperk nie. Selfs in Afrika en Suid-Afrika stem die koop van voedsel uit supermarkte en om kitskos te koop, ooreen met die opkoms van 'n nuwe klas verbruiker (Watson & Caldwell, 2005: 71). Dit is verbasend dat hoewel voedsel in Asië en Afrika hoë sosiale status van mense simboliseer, kitskos vir baie Amerikaners beskou word as 'n simbool van armoede, aangesien die ryk mense stadig en organies eet.

2.3.1.4 Voedsel en mag

Om voedsel te beskou as 'n simbool van mag en 'n manier om die swakkes te beheer, is een van die redes waarom voedselonsekerheid in die hele wêreld voortgeduur het. Byarugaba (2017:10) dui aan dat die reg op voedsel in sekere historiese tydperke gebruik is om sommige mense hul fundamentele menslikheid te ontsê. Volgens hierdie geleerdes beklemtoon voedselvermindering individue se ondergang van mens tot die verlies van sosiale status en kulturele identiteit. Hierdie geleerdes beklemtoon verder dat slawe in die tyd van slawehandel dikwels slegs eenvoudige pap ontvang het as 'n manier om hulle van hul wêreld te vervreem (Byarugaba, 2017:10).

Wêreldwyd gebruik ryk lande voedsel as middels en wapens om hul politieke doelwitte te bereik. Susan George wys in haar boek *How the Other Half Dies: Reasons for World Hunger* hoe sommige van die amptenare in die Amerikaanse regering na voedsel verwys as 'n wapen om hul vyande te bestry en te beheer (Byarugaba, 2017:10).

Die persepsie dat kitskos 'n simbool van mag, rykdom en moderniteit is, stel 'n groot uitdaging op die gebied van voedsel-etiek en voedselonsekerheid (Byarugaba, 2017:8). Dit vra vir die dekolonisering van gedagtes deur verbeterde onderwys. Kinders en jong mense moet geleer word om bewus te wees van die feit dat hoewel sommige voedselsoorte heerlijk kan smaak, dit nie noodwendig gesond is nie (Byarugaba, 2017:8). Tweedens, moet mense verstaan dat nie alles wat van Amerika en Europa afkomstig is, soos onderwys, godsdiens, lewenstyl, kultuur, en voedsel, altyd beter as in Afrika is nie. Talle Afrikane het 'n afsku van Afrika-kookkuns, maar daar is selfs sommige toeriste wat dit meer geniet as Afrikane self (Byarugaba, 2017:8). Die hantering

van die probleem van voedselonsekerheid vereis dat daar voorsorgmaatreëls getref moet word teen kitskos, sowel as die toename in voedselproduksie wat deur moderne biotegnologie teweeggebring word, soos 'wonderkoring' en 'wonderrys' en ander geneties gemodifiseerde organismes (GMO's) (Byarugaba, 2017:8). Alhoewel die motief agter moderne voedselproduksiemiddele, baie goed kan wees, moet mense nie vergeet om die grondbeginsels aan te spreek nie. Voedselproduksie kan miskien verhoog word, maar wat van die moontlikhede dat ongesonde kos 'n gevaar vir die menslike lewe kan wees? Die impak van GMO's op die lewens van die ontvangers en die impak van groen revolusie op huishoudelike landbou-biodiversiteit moet nie geïgnoreer word nie ((Byarugaba, 2017:8).

Die feit dat kos as 'n simbool van mag in talle lande gebruik word, dra verder ook by tot die kompleksiteit van kos in die moderne samelewing. Wirzba (2011:190) stel dat kulture hulle diepte verloor, omdat die werklikheid uitgeput word deur industriële verwerking, digitale manipulasie, die verspreiding van beelde en fantasieë, en die eindelose variasies in mode. Hierdie verskynsel is nie beperk tot slegs die voorkoms en die aankoop van kos nie, maar kan ook gesien word in die area van kook. Michael Pollan beskryf hoe die gemiddelde Amerikaner minder as dertig minute per dag spandeer op voedselvoorbereiding, wat met die helfte aantal afgeneem het sedert veertig jaar gelede (Wirzba, 2011:190). Daar is terselfdertyd groot belangstelling in die verskeidenheid kook programme wat tans beskikbaar is op die kabelnetwerk se "*Food Network*". Mense wat 'n uur spandeer om programme soos *Top Chef* te kyk, beweer ook dat hulle nie tyd het om kos voor te berei nie.

2.3.1.5 Vermindering in kos wat mense tuis voorberei

Deel van die kulturele moderne konteks waarin mense tans woon, is dat hulle meer tyd aan hul werk en ander aktiwiteite in hul lewe spandeer, en minder tyd aan hul huishoudelike pligte (soos kos voorbereiding). Volgens Wirzba (2011:191) toon studies dat vetsugkoerse omgekeerd gekorreleer is met die hoeveelheid kos wat mense tuis voorberei. Jong mense sal gesonder wees as hulle meer kook, minder uiteet, en minder gekookte voorbereide kos koop. Dit is egter presies wat die "*Food Network*" nie wil sien gebeur nie. Dit sou 'n finansiële ramp vir televisie programme wees as mense geïnspireer was om op te staan en te kook. Dit is waarom advertensies wat gepaard gaan met kookkuns, voorbereide, gerieflike voedsel wat vinnig aangekoop en voorberei kan word met die druk van 'n mikrogolfoond knoppie, bemark (Wirzba, 2011:191).

Aangesien mens wêreldwyd verward is rondom eetgewoontes, is dit vir hulle moeilik om hul huidige toestand as 'n probleem te sien en nog minder om dit te verstaan (Wirzba, 2011:107). Bemerkingspersoneel werk baie hard om mense te oortuig dat ongesonde kos normaal is, omdat daar eenvoudig te veel geld is om te maak deur mense wat ongelukkig en funksioneel siek is

(Wirzba, 2011:107). Om nie te weet waar kos vandaan kom nie, en ook nie bewus te wees van die bio-psigiese en sosio-ekonomiese omstandighede waarin kos geproduseer word nie, maak dit moeiliker om 'n gesonde, volhoubare kos sisteem te kweek. Dit is verbruikers se primêre oorweging dat kos goedkoop, gerieflik, en volop is (Wirzba, 2011:107).

2.3.1.6 Geslagsverhouding met kos

Met dié dat mense eerder kitskos koop as om kos tuis voor te berei, het dit ook 'n invloed op die verandering van geslagsverhoudings met kos oor die eeue. Die rol van vroue in hul huishoudings het drasties verander in die moderne samelewing, en dit is nie meer slegs hulle verantwoordelikheid om kos te voorsien vir hul huisgesinne nie. Mans en vroue is deesdae albei broodwinners. Hierdie is net een voorbeeld van hoe geslagsverhouding met kos oor die eeue heen verander het.

Volgens Byarugaba (2017:10), word kos in sommige kulture gebruik as simbole van mag. In talle Afrika families, was daar 'n wanbalans in die deel van kos as gevolg van geslagsverskille. Byarugaba (2017:10) stel dat kos vroeër jare as 'n simbool gebruik was om vroue te beheer. Vroue was meer geassosieer met die voorbereiding van kos eerder as die verbruik daarvan. Vroue het soms van balkonne af gekyk, terwyl heerlike kosse uitgerol is om die oë en die smaak van mans te behaag. Talle navorsers stem saam dat die ongelikheid tussen geslagte in die deel van voedsel op baie wyses en oor die hele wêreld geïnstusionaliseer word (Byarugaba, 2017:10). Mans word byvoorbeeld al vir baie jare 'n ongewone hoeveelheid beskikbare kos, soos vleis, toegedien. Vroue het weer die verantwoordelikheid gekry om die beperkte huishoudelike begroting te bestuur en moes seker maak dat hulle gesinne kos het om te eet. Sodoende het vroue soms nie geëet nie, sodat hulle mans en kinders nie 'n tekort aan voedselname het nie (Byarugaba, 2017:11). Mans se voedsel behoeftes was gewoonlik bo vroue sin gestel, omdat hulle genoeg energie moes hê om loon werk te doen.

In talle Afrika gemeenskappe is voedsel nie gelyk gedeel tussen mans en vroue nie as gevolg van sommige patriargale houdings en strukture wat manlike dominansie onderskryf het (Byarugaba, 2017:11). Ten spyte van die rolle wat hulle in huishoudings speel, staan vroue steeds verskillende vorms van ongeregtheid en diskriminasie in die gesig. Vroue verdien in hierdie Afrika gemeenskappe 'n inkomste vir hul familie, moet kos voorsien en voorberei, en moet ook na hul kinders kyk. Vroue is verantwoordelik om kos sekuriteit en voldoende kindersorg te voorsien (Byarugaba, 2017:11).

Volgens Byarugaba (2017:11) ly sommige Afrika vroue twee keer; hulle ly saam met mans as gevolg van vorige diskriminasie wette en praktyke wat 'n reuse oorsaak van voedselonsekerheid in hulle gemeenskap is, en ook as gevolg van 'n ongelyke posisie in hul familie en sosiale lewe.

Dit word algemeen aanvaar dat meer as die helfte van die plattelandse huishoudings in Suid-Afrika gelei word deur vroue en hulle kinders, wat deel uitmaak van die armste van die armste mense. Byarugaba (2017:11) beweer dat die probleem van voedselonsekerheid vereis dat mense die probleem aanspreek van die wanbalans van mag en die marginalisering van vroue wat die slagoffers van voedselonsekerheid is.

Tesame met die kwessie van geslagsverhouding en kos wat aandui dat eetgewoontes in die moderne samelewing kompleks is, word daar ook geglo dat daar 'n noue verband bestaan tussen voeding en seks. Byarugaba (2017:11), meld byvoorbeeld aan dat honger tradisioneel gesien word as 'n basiese dryfveer vir die individu, terwyl seks 'n basiese dryfveer is vir die oorlewing van die spesie. Behalwe om na beide seks en eet as dryfvere vir oorlewing te kyk, toon wetenskaplikes verder dat beide seks en voedsel grotendeels produkte is van sosiale en kulturele prosesse. Byarugaba (2017:11) stel dat die verhouding tussen voedsel en seks verhoog word, aangesien sommige voedsel met vroue geassosieer word, en ander met mans. Volgens Byarugaba (2017:11) is dit nie net 'n sosio-ekonomiese voorreg en 'n relatiewe besit van kulturele kapitaal wat voedselvoorkeure vorm nie. Daar is ook duidelik 'n geslagsverdeling in die hedendaagse Westerse samelewings, met 'n aantal aannames oor die voedselsoorte wat mans verkies en wat vroue verkies (Byarugaba, 2017:11).

Lupton (1996:104) stel verder dat daar 'n dominante assosiasie tussen die koppeling van soet kosse met vroue is, terwyl mans gewoonlik met rooivleis geassosieer word. Om voedsel met geslag te assosieer impliseer twee belangrike gevolge. Eerstens impliseer dit dat die geslag waaraan die kos geassosieer word 'n positiewe voorreg het (Byarugaba, 2017:11). Byvoorbeeld, in Afrika lyk dit asof mans 'n reg op vleis het. Dit word aanvaar dat vleis mans meer krag gee (veral seksuele krag). Dit wil sê dat vleis algemeen bekend is dat dit die wellustige passie by mans aansteek. Soos Byarugaba (2017:11) beklemtoon, word vleis amper alomteenwoordig gebruik as 'n medium waardeur mans hul natuurlike beheer oor vroue uitspreek. Volgens hierdie persepsie kan 'n biefstuk sterk seksuele seine stuur. Hoe groter en sappiger die vleis is, hoe meer rooibloedig is die verbruiker veronderstel om te wees, terwyl 'n biefstuk by kerslig 'n algemene aanduiding tot verleiding is (Byarugaba, 2017:11).

Terwyl vleis as manlik en vir mans beskou word, word visse as ongeskik beskou omdat dit 'vroulik' is (Byarugaba, 2017:11). Byarugaba (2017:11) dui aan dat vis onder die Franse werkersklas as 'n onvanpaste kos vir mans beskou word, omdat dit lig, onbeduidend en 'sag' is om te eet. Vis moet geëet word op 'n manier wat heeltemal in stryd is met die manlike manier van eet, dit wil sê, met selfbeheersing, in klein mondjies, saggies gekou, met die voorkant van die mond, op die punte van die tande (as gevolg van die bene). Die hele manlike identiteit - wat viriliteit genoem

word - is betrokke by hierdie twee maniere om te eet, te knabbel en te pluk, soos dit pas by 'n vrou, of met heelhartige manlike sluiers en mondvul (Lupton 1996: 104).

Net soos Franse mans 'n afsku het van visse, kan 'n manlike vegetariër 'n verdagte figuur wees. Byarugaba (2017:11) berig oor 'n vegetariese manlike student wat herinner aan sy tydperk in 'n nuwe gemeenskap: "Dit was regtig vreemd; dit lyk asof hulle outomaties aanvaar dat omdat ek 'n vegetariër⁵ is, dan moet ek homoseksueel wees. Ek is seker dit was omdat die vleis 'n soort viriliteitssimbool was".

Die tweede negatiewe implikasie van die gelykstelling van voedsel met geslag is dat die geslag waaraan die voedsel geassosieer word, soms nie toegelaat word om daardie soort kos te eet nie, omdat die eet van daardie soort kos gelykstaande is aan selfvernietiging (Byarugaba, 2017:11). In sommige dele van Uganda eet vroue byvoorbeeld nie longvis nie, omdat dit borste het. In sommige dele van Afrika word vroue nie toegelaat om vleis van bokke of krokodille te eet nie, uit vrees dat hulle onderskeidelik springerig en aggressief sal wees. Om kos met seksuele viriliteit te vergelyk, is nie net tot vleis beperk nie (Byarugaba, 2017:11). In sommige dele van die Kaap mag jong meisies nie eiers, avokado, grondboontjies, of vars melk eet nie, uit vrees dat hulle op 'n vroeë ouderdom seksueel aktief sal wees (Byarugaba, 2017:11). Net so kon mans van die Xhosa kultureel tradisioneel nie kool en spinasie groente eet nie, uit vrees dat hulle seksueel swak sou raak (Byarugaba, 2017:11).

Dit is egter duidelik dat geslagsverhoudings met kos ook bydra tot die kompleksiteit van kos in die hedendaagse samelewing. Die bekostigbaarheid en beskikbaarheid van kitskos lei ook daartoe dat adolessente al hoe meer ongesond begin eet (Allehdan, 2017:1). Sosio-ekonomiese faktore speel dus ook 'n rol in die dieet verwante besluitnemingsprosesse tydens adolessensie.

2.3.2 Sosio-ekonomies

2.3.2.1 Die bekostigbaarheid en beskikbaarheid van kos

Volgens Wirzba (2011:105) verhoog industriële voedselstelsels sonder twyfel adolessente se kalorie inname meer as ooit tevore. Die probleem is dat hierdie kalorieë, terwyl dit relatief goedkoop is, adolessente vetsugtig en siek maak. Die vetsug probleem word 'n wêreldwye gesondheid kommer, omdat dit 'n nuwe effek op jong mense se liggame het, maar tog goed vir die ekonomie is (Wirzba, 2011:105). Hierdie verskynsel steun die argument dat kos in die moderne samelewing kompleks van aard is. Dit vorm deel van die voedselparadoks, en

⁵ Carol Adams se boek *The Sexual Politics of Meat*, toon dat haar keuse om vegetaries te wees, feministies van aard is, en dat onder patriargie, beide vroue en diere objekte is om te gebruik.

verduidelik dat adolessente as gevolg van 'n verbeterde ekonomie daaglik blootgestel word aan ongesonde voedselpraktyke.

In 'n studie van primêre en sekondêre skoolkinders se houdings teenoor kos in skole, vind deelnemers van alle ouderdomme dit moeilik om hulself te verbeel as die soort jong persoon wat doelbewus 'n gesonde middagete sal kies (Stead *et al.*, 2011:1138). Hulle glo dat dit iemand baie ryker, slimmer, en meer sportief as hulself moet wees om gesonder kosse te kies (Stead *et al.*, 2011:1138). Hulle het geen probleem gehad om die soort persoon te beskryf wat gemorskos sal kies nie, omdat die soort jong mens algemeen aan hulle bekend is (Stead *et al.*, 2011:1138). Omdat gerief voedsel vandag meer volop en goedkoper is as gesonde kos, is adolessente meer geneig om dit te koop. Hierdie aspek sal later in die hoofstuk in meer diepte bespeek word.

Volgens die statistikus, Writer (2017:1) spandeer Suid-Afrikaners sowat R2 miljard per maand op kitskos, wat meer as 10% van totale diskresionêre uitgawes uitmaak. Sommige huishoudings koop tot drie keer per week, terwyl ander huishoudings slegs een maal per maand kitskos kan koop (Writer, 2017:1). Writer (2017:1) beweer dat dit alles afhang van hul inkomste vlak en hul toeganklikheid tot kitskos. Van die interessante statistieke wat deur die studie gevind is, sluit in dat daar ongeveer 50 kitskos-handelsmerke in Suid-Afrika is, wat uit 5,800 handelsmerke handel. 90% van die inwoners van Suid-Afrika woon binne 5 km van ten minste een kitskos-winkel, en byna die helfte van hulle het 'n kitskosrestaurant binne 1 km van hul huise af. Daar is natuurlik baie variasie, maar huishoudings in die hoogste inkomstegroepe sal waarskynlik tussen R1,400 en R1,500 per maand op wegneemetes spandeer. Hierdie families sal ongeveer twee keer per week kitskos plekke besoek en elke keer net meer as R200 spandeer. Aan die onderkant van die inkomste skaal sal gesinne gewoonlik minder as een keer per maand kitskos plekke besoek. Oor die loop van 'n jaar en hul maandelikse uitgawes sal hulle sowat R10-R70 per maand spandeer aan kitskos (Writer, 2017:1). Huishoudings in Johannesburg, Kaapstad, Tshwane, Ekurhuleni, en die eThekweni-metros maak van die grootste uitgawes aan kitskos gebruik in Suid-Afrika uit. Dit is egter duidelik dat Suid-Afrikaners, insluitende kinders, adolessente, volwassenes, en bejaardes kitskos-restaurante ondersteun, maar dat dit tog sleg is vir hul algehele welstand indien die kitskos nie matig aangeskaf en geëet word nie.

2.3.2.2 Bewegings (ook as modes): Organiese kos en vegetariese diëte

Daar bestaan verder ook sekere bewegings of modes, soos organiese kos en vegetariese diëte, wat bydra tot die kompleksiteit van voedsel in die hedendaagse samelewing. Volgens Conradie (2016:2) word die evolusieverhaal dikwels beskryf in terme van die oorlewing van die sterkste en mededinging oor voedsel en voortplanting. Dit is 'n verhaal wat gebaseer is op roofgewoontes, van die vroeë voorkoms van parasitiese bakterieë tot die opkoms van herbivore, karnivore, en

omnivore (Conradie, 2016:3). Dit is ook 'n verhaal van voortplanting en samewerking, veral onder sosiale spesies, maar sulke samewerking kan ongelukkig nie die behoefte aan voedsel kwalifiseer nie (Conradie, 2016:3). Die logika blyk te wees om te “eet of word geëet”. Mense moet voortdurend daaraan herinner word dat die uitruiling waardeur een lewensvorm voedsel word vir 'n ander lewensvorm, selde, indien ooit, vrywillig is (Conradie, 2016:3).

Volgens Conradie (2016:3) maak die Bybelse voedselregulasies in Genesis 1 voorsiening vir organiese oorskiet in die vorm van vrugte, neute en sade - wat geweld beperk, asook die potensiaal beperk van die sade wat geëet word om plante te word. Elke spesie kan heelwat meer nakomelinge produseer as wat moontlik op 'n eindige planeet kan oorleef, sodat elke monster met ander moet meeding om te oorleef en te floreer (Conradie, 2016:3). Beperkingspotensiaal lyk dus nie te hard nie. As mense vrugte eet, help dit om die sade te versprei. Net so vereis die voedsel wat in die Nagmaal (brood en wyn) verbruik word, menslike kulturele insette, maar nie die doodmaak van ander lewende organismes nie - hoewel fermentasie miljarde bakteriese sterftes impliseer (Conradie, 2016:3). Die betekenis van die Laaste Avondmaal word ook gekoppel aan die slag van lammers tydens die Pasga-fees (Conradie, 2016:3). Om melk te drink en kaas, heuning of eiers te eet, behels nie die doodmaak van diegene wat sulke voedselprodukte produseer nie, maar dit kan wel as diefstal beskou word deur diegene wat in magsoosisies staan oor ander lewende wesens (Conradie, 2016:3); die uitruil is nie vrywillig nie. Daarteenoor impliseer die eet van groente, wortels en veral verskillende soorte vleis dat een lewende metabolisme deur 'n ander opgeneem word (Conradie, 2016:3). Alhoewel dit nie noodwendig as 'n vorm van 'geweld' beskryf kan word nie, lei dit tot talle vrae. Sommige vegetariërs wil 'n onderskeid tref tussen die ontworteling van groente en die doodmaak van ander lewende wesens vir voedsel (vleis). So 'n onderskeid is nie arbitrêr nie, maar plante het beslis ook hul eie belange (Conradie, 2016:3).

Al word voedsel op 'n relatiewe 'menslike' manier geproduseer, lyk dit nie sinvol om te dink dat die behoefte aan predasie vanuit 'n evolusionêre perspektief vermy kan word nie (Conradie, 2016:4). Soos baie beweer het, is predasie in die belang van die prooi; miskien nie in belang van die individuele dier wat doodgemaak word nie, maar beslis in die belang van die spesie en die welstand van die ekosisteme waarin hulle geleë is. Dit is natuurlik ook in belang van die een wat eet en die evolusie van die roofdier spesies (Conradie, 2016:4). In die vroeë evolusie van hominiede het die eet van vleis klaarblyklik baie bygedra tot die proteïene wat nodig is vir die groei van die brein. Vegetariese of veganistiese gewoontes is nou moontlik, maar die mens sou nie ontwikkel het sonder om na vleis te soek nie (Conradie, 2016:4).

2.3.2.3 Kitskos

Volgens Allehdan (2017:1) het kitskosrestaurante wydverspreid geword in beide ontwikkelde en ontwikkelende lande as gevolg van voedings- en ekonomiese oorgange. Die frekwensie van kitskos inname is relatief hoog onder adolessente (Allehdan, 2017:1). Allehdan (2017:1) stel dat kitskos-verbruik positief geassosieer word met die totale energie-inname en vetsug in adolessente. Volgens Wirzba (2011:27) is kitskos 'n industriële produk waarin bestanddele gekies word omdat hulle doeltreffend en winsgewend gegroei, maklik gemanipuleer en gekombineer, asook maklik vervoer en gestoor kan word. Dit is kos wat goedkoop, eenvormig, en alledaags gemaak is.

Pietrangelo, Carey en Holland (2018) is navorsers in die veld van gesondheidswetenskappe. Hulle het ondersoek ingestel oor die komplekse aard en effek van kitskos (gerief voedsel) op die menslike liggaam; volgens Pietrangelo *et al.* (2018:1) is die meeste kitskosse gelaai met koolhidrate met min of geen vesel. Wanneer jong mense se spysverteringstelsel hierdie kosse afbreek, word die koolhidrate as glukose (suiker) in hul bloedstroom vrygestel. As gevolg hiervan, verhoog hul bloedsuiker. Hulle pankreas stel insulien vry as 'n reaksie op die toename in glukose. Insulien vervoer suiker regdeur mense se liggaam na selle wat dit nodig het vir energie. Soos adolessente se liggame die suiker gebruik of stoor, keer hul bloedsuiker na normaal terug. Hierdie bloedsuiker-proses word deur hul liggaam beheer, en solank hulle gesond is, kan hul organe hierdie suiker-skok goed hanteer. Wanneer adolessente egter gereeld kitskos eet wat hoë vlakke van koolhidrate bevat, kan dit lei tot herhaalde suiker-skokke in hul bloedsuiker. Met verloop van tyd kan hierdie insulienpunte veroorsaak dat hul liggame se normale insulienreaksies daal. Dit verhoog hul risiko vir insulienweerstandigheid, tipe 2 diabetes en gewigstoename (Pietrangelo *et al.*, 2018:1).

Nog 'n rede dat kitskos mense se risiko verhoog om gesondheid-verwante siektes te kry is dat dit gewoonlik baie suiker bevat (Pietrangelo *et al.*, 2018:1). Dit beteken nie net ekstra kalorieë nie, maar ook min voeding. Die *American Heart Association* (AHA) stel voor dat mense net 100 tot 150 kalorieë van toegevoegde suiker per dag eet. Dis omtrent ses tot nege teelepels. Talle kitskos-drinkies bevat alleen tot 12 gram suiker. 'n Ystee (wat veronderstel is om 'n gesonde drankie te wees) bevat ongeveer 9 teelepels suiker per 250ml. Dit is ongeveer gelyk aan 140 kalorieë (39 gram suiker). Tesame hiermee is transvet vervaardigde vet wat geskep is tydens voedsel verwerking. Dit word algemeen aangetref in gebraaide pasteie, gebak, pizza deeg, en koekies. Volgens Pietrangelo *et al.* (2018:1) is geen hoeveelheid transvet goed of gesond nie. Kos wat dit bevat, kan mense se lae digtheid lipoproteïene cholesterol (LDL; slegte cholesterol) verhoog, hul HDL (hoë digtheid lipoproteïene cholesterol; goeie cholesterol) verlaag, en kan ook hul risiko verhoog vir tipe 2 diabetes en hartsiektes. Pietrangelo *et al.* (2018:1) beweer ook dat

restaurante deel uitmaak van die probleem van verhoogde kalorie-tellings by mense. In een studie het mense wat by restaurante eet wat hulle as "gesond" geassosieer het, steeds die aantal kalorieë in hul ete met 20% onderskat (Pietrangelo *et al.*, 2018:1). Die feit dat mense nie ten volle bewus is van die presiese bestanddele in hulle voedsel nie, lei daartoe dat jong mense onwetend stowwe in hul liggame inneem wat 'n negatiewe uitwerking op hul gesondheid kan hê.

Dit is duidelik dat kitskos adolessente se risiko om gesondheid-verwante siektes te kry, bevorder. Alhoewel adolessente gekonfronteer word met hierdie gesondheidsverwante siektes, is hulle steeds onseker oor watter voedsel hul gesondheid sal bevorder as gevolg van die voedselparadoks en die kompleksiteit van eetgewoontes in die moderne samelewing. Dit roep egter die vraag op: Wat word beskou as gesonde kosse en hoe is dit voordelig vir die mens?

2.4 Gesonde kos en die voordeel vir die mens

Cathleen Crichton-Stuart motiveer mense om gesonde leefstyle aan te leer en te handhaaf deur 'n psigologiese benadering te volg. Volgens Crichton-Stuart (2018:1) sluit 'n gesonde dieet 'n wye verskeidenheid vrugte en groente in, asook volgraan kos en stysels, goeie vette, en proteïene. Om gesond te eet beteken ook volgens Crichton-Stewart (2018:1) om voedsel te vermy met hoë hoeveelhede bygevoegde sout en suiker. Gesonde eetgewoontes hou talle voordele vir die mens se holistiese gesondheid in (Crichton-Stuart 2018:1).

Volgens Crichton-Stuart (2018:1) kan 'n gesonde dieet die risiko van chroniese toestande in individue verminder. As 'n persoon oorgewig of vetsugtig is, het hulle 'n hoër risiko om verskeie toestande te ontwikkel, soos hartsiektes, nie-insulien afhanklike *diabetes mellitus*, swak beendigheid, en sommige kankers (Crichton-Stuart, 2018:1). Groente en vrugte is laer in kalorieë as die meeste verwerkte voedsel. Indien adolessente gewig wil verloor, moet hulle hul kalorie-inname beperk tot nie meer as wat hulle elke dag benodig nie.

Crichton-Stuart (2018:1) dui aan dat 'n ongesonde dieet ook lei tot vetsug, wat uiteindelik adolessente se risiko van kanker kan verhoog. In 2014 het die Amerikaanse Vereniging vir Kliniese Onkologie gerapporteer dat vetsug bygedra het tot 'n verswakte vooruitsig vir mense met kanker (Crichton-Stuart, 2018:1). Hulle het bewys dat diëte ryk aan vrugte en groente egter kan help om mense teen kanker te beskerm. In 'n ander studie wat in 2014 gedoen is, het navorsers bevind dat 'n dieet ryk aan vrugte die risiko van kanker van die boonste spysverteringskanaal verminder (Crichton-Stuart, 2018:1). Hulle het ook bevind dat 'n dieet ryk aan groente, vrugte, en vesel die risiko van kolorektale kanker kan verlaag en dat 'n dieet ryk aan vesel die risiko van lewerkanker verminder.

Volgens Crichton-Stuart (2018:1) kan 'n gesonde dieet adolessente met *diabetes mellitus* help om, indien nodig, gewig te verloor, hul bloedglukosevlakke te verminder, om hul bloeddruk en cholesterolvlakke te beheer, asook om komplikasies van diabetes te voorkom of vertraag. Dit is noodsaaklik vir jong mense met diabetes om hul inname van voedsel met toegevoegde suiker en sout te beperk. Crichton-Stuart (2018:1) beweer ook dat 'n gesonde leefstyl jong mense se risiko verminder om hartaanvalle en beroertes te kry. Volgens die Hart en Beroerte Fondasie van Kanada kan tot 80% van hartsiekte en beroerte gevalle voorkom word deur leefstyl veranderinge te maak, soos om meer te oefen en gesond te eet.

Crichton-Stuart (2018:1) beweer verder dat gesonde eetgewoontes ook die gesondheid van die volgende generasie na ons kan bevorder. Kinders leer die meeste van hul gesondheidsverwante gedrag by die volwassenes om hulle. Ouers wat gesonde eet- en oefen-gewoontes vorm, is geneig om dit aan hul kinders oor te dra. Dit kan kinders ook help om by hul huise te eet. Volgens Crichton-Stuart (2018:1) het navorsers in 2018 bevind dat kinders wat gereeld etes by hul gesinne gehad het, meer groente en minder suiker-belaaide kos geëet het as hul eweknieë wat minder gereeld by die huis geëet het. Daarbenewens kan kinders wat aan tuinmaak en kook by die huis deelneem, meer geneig wees om gesonde kos- en leefstyl keuses te maak (Crichton-Stuart, 2018:1). Verdere gesondheid voordele wat gesonde eetgewoontes vir individue inhou is sterker tande en beendere, asook verbeterde geheue en slaappatrone.

Al hierdie voordele van gesonde eetgewoontes lei uiteindelik tot 'n verhoging in jong mense se algehele gemoedstoestand. Volgens Crichton-Stuart (2018:1), dui opkomende bewyse op 'n noue verband tussen adolessente se dieet en gemoed. Gemoed verwys na mense se volgehoue emosie oor 'n tydperk. In 2016 het navorsers bevind dat 'n dieet met 'n hoë glukemie inhoud verhoogde simptome van depressie en moegheid kan veroorsaak (Crichton-Stuart, 2018:1). 'n Dieet met 'n hoë glukemie inhoud bevat baie geraffineerde koolhidrate, soos dié wat in koeldranke, koeke, witbrood, en koekies voorkom. Groente, heel vrugte, en volgraan het 'n laer glukemie lading.

Culbert, Racine en Klump (2015:1) identifiseer 'n destruktiewe gemoedstoestand as 'n potensiële risikofaktor vir die ontwikkeling van eetversteurings. Daarbenewens dui Martyn-Nemeth *et al.* (2014:1) aan dat die veranderinge in dieet-patrone 'n gevolg van sielkundige nood kan wees. Strydom (2013:1) verklaar dat wanneer adolessente met eetverwante probleme soos *diabetes mellitus* hulself spiritueel afkraak deur gedagtes van selfhaat, selfverwerping en bitterheid, hul immuunstelsel opgelei word om sy eie liggaamsweefsel aan te val, terwyl die ware vyand, soos virusse en bakterieë, geïgnoreer word. 'n Destruktiewe gemoedstoetsand onder adolessente met eet-verwante probleme is nie beperk tot die gevoel van oorweldiging nie, en behels ook dat hulle in die toekoms probleme kan ontwikkel as gevolg van hul siekte. Hulle ervaar dikwels gedagtes

van hulleself as mislukkings en wat uiteindelik kan lei tot gevoelens van woede en depressie (Martyn-Nemeth *et al.*, 2014:1).

Om positief te wees of om meer positief as negatiewe gemoedstoestande en emosies te hê, het verskeie voordele. Daar word gesê dat 'n positiewe gemoed 'n individu se eetgedrag sal verbeter in terme van hul voedingsinname, en daarom word dit geassosieer met objektiewe welstandsresultate (Kok *et al.*, 2013:1). Kok *et al.* (2013:1) verduidelik verder dat positiewe gevoelens verband hou met konstruktiewe sosiale verhoudings. Vir mense met 'n chroniese siekte soos diabetes, is dit gevolglik voordelig om meer positiewe emosies te ervaar en positief met ander te verbind ten einde voordeel te trek uit 'n gesonde dieet en verhoogde vlakke van welsyn (Kok *et al.*, 2013:1). Fisiese welsyn en meer spesifiek, om 'n gesonde leefstyl te hê, verhoog positiewe gemoed en emosies soos deur Kok *et al.* genoem (2013:1).

Alhoewel dieet verwante besluite rakende kos in die hedendaagse samelewing kompleks is, kan adolessente, deur kennis te hê van die voordele van 'n gesonde dieet en wat dit sou behels word, meer ingeligte en verantwoordelike keuses rakende gesonde eetgewoontes, leefstyle, en voedselpraktyke maak. Adolessente kan gevolglik minder verward wees oor wat hulle mag en nie mag eet nie. Wanneer adolessente die bogenoemde voordele, wat jong mense se holistiese gesondheid sal bevorder, in ag neem en inkorporeer in hul daaglikse lewensstyle, kan hul risiko om gesondheid-verwante probleme op te doen, verminder (Crichton-Stuart, 2018:1).

2.5 Suiker en koolhidraat verslawing

Nog 'n faktor wat bydra tot die kompleksiteit van kos in die moderne samelewing, is die opkoms van die nuwe verskynsel van suiker- en koolhidraat verslawing. Vroeër jare was mense oor die algemeen gesonder as wat hulle vandag is, omdat hulle vleis, vrugte, groente, en ander organiese produkte geëet het. Suiker was nie destyds in die vorms beskikbaar soos dit in die hedendaagse samelewing is nie. Waar mense voorheen vrugte as iets "soet" geëet het, eet talle mense vandag lekkers as iets "soet" (Thomson & Hammerton, 2015:18). Dit lei tot minder gesonde individue in die hedendaagse samelewing as in die jare toe verwerkte suiker nie bestaan het en gebruik is soos dit vandag gebruik word nie.

Lustig stel dat suiker nie goed is vir die mens se gesondheid nie, maar dat dit ook as 'n verslawingsmiddel kan dien (2013:48). Die teorie daarop is dat suiker, nes dwelms, dopamien vlakke in die mens se brein opjaag en gevolglik ook die hele verslawings meganisme sneller verhoog (Lustig, 2013:48). Van die opspraakwekkendste navorsing wat hieroor gedoen is, is dié van die Fransman, dr. Serge Ahmed (2012:206), waar rotte kon kies om water te drink wat kokaïen, suiker, of sakkarien bevat. Hy het bevind dat rotte elf dae neem om aan kokaïen verslaaf te raak, teenoor sewe dae vir sakkarien en drie dae vir suiker. Rotte wat reeds aan kokaïen

verslaaf was, het dit opgegee en suiker en sakkarien bo kokaïen verkies. Rotte het nie weens honger en dors suikerwater gekies nie, maar net vir die suiker beloning daarin. Hoe soeter die water, hoe groter die verslawing. Die rotte het aan baie soet water verslaaf geraak en nie aan middelmatige soet water nie. Mense begin vandag al meer kontemporêre kosse wat suiker bevat eet en besef nie eers dat hulle totaal afhanklik raak daaraan nie. Hierdie bevindinge word gesteun in Lenoir *et al.* (2007:698) se artikel *Intense sweetness surpasses cocaine reward*.

Die boek *Suikervry* in propvol wetenskaplike navorsing en voedingsadvies om mense te help om suiker- en koolhidraat verslawings te verstaan. Die boek is deur Taryn Campbell, 'n dieetkundige, met 'n BSc-graad in Menslike Lewenswetenskappe van die Universiteit van Stellenbosch, en 'n BSc Med (Hons) in *Human Nutrition and Diabetics* van die Universiteit van Kaapstad goedgekeur. Die boek is onder andere geskryf deur Karen Thomson. Thomson is die stigter van die *Harmony Eat and Lifestyle Program* (HELP), wat die wêreld se eerste program vir binnepatiënte wat koolhidrate en suiker as 'n verslawing behandel. Sy het die program saam met professor Tim Noakes, dieetkundige Rael Koping en die Harmony-verslawingskliniek begin. Kerry Hammerton, medeskrywer van *Suikervry*, is 'n lewenstyl en gesondheid afrigter. Thomson en Hammerton is albei gerehabiliteerde suiker- en koolhidraatverslaafdes wat die verslawingsiklus goed begryp en verduidelik in hul boek.

Volgens Thomson en Hammerton (2015:22) verander suiker adolessente se brein se biochemiese bane en daarom kan dit met 'n verslawing vergelyk word; of jong mense dit besef of nie, baie van hulle gebruik suiker en koolhidrate om hul biochemie te verander, om 'n stortvloed dopamien te ervaar wat hul beloning-sentrums stimuleer en hulle gevolglik goed laat voel (Thomson & Hammerton, 2015:22). Dopamien is 'n boodskapper hormoon in die brein wat vrygestel word as gevolg van belonings, wat seks, kos, en dwelmmiddels insluit. Dopamien laat mense goed voel. Dit is, kortweg gestel, 'n neuro-oordragstof wat met verslawing, genot en beloning verbind word.

Dr. Nicola Avena, 'n neurowetenskaplike aan die Universiteit van Florida se *College of Medicine* en skrywer oor kos- en suikerverslawing, het studies nagegaan en gevind dat suiker aan al vier kategorieë voldoen om dit as verslawend te klassifiseer (Thomson & Hammerton, 2015:22). Haar bevindinge stem ooreen met dié van dr. Serge Ahmed wat reeds in hierdie studie bespreek is. Hulle het bevind dat die vier kriteria waaraan suikerverslawing voldoen om dit as 'n verslawing te klassifiseer vergryping, onttrekking, drange, en kruissensitiserings is. Vergryping verwys daarna dat suikerverslaafde rotte wie se suikervoorraad met tussenproses beperk word, nes mense, hulle aan suiker sal vergryp sodra dit vir hulle aangebied word. Onttrekking verwys daarna dat wanneer die suiker weggeneem word, tekens van onttrekking getoon word, soos bewerasies, dat hulle angs ervaar, ens. Drange verwys daarna dat die rotte, nes mense, na twee weke van onthouding

van suiker, soekende en dranggedrag toon (Thomson & Hammerton, 2015:22). Die rotte ontwikkel ook toleransie, waar hulle oorverbruik van suiker mettertyd toeneem, want hulle het groter hoeveelhede nodig om die vlak van “bedwelming” waarna hulle smag, te bereik. Kruis-sensitisering verwys daarna dat suikerverslaafde rotte, nes mense, geredelik van suiker na ander dwelmmiddels soos alkohol oorskakel (Thomson & Hammerton, 2015:22).

Die vraag kan egter gevra word: Hoe hou bogenoemde verband met die probleem van die kompleksiteit van kos in die samelewing, en hoe affekteer dit adolessente? Die antwoord op hierdie vraag is eenvoudig: Suiker en soet belonings kan selfs meer lonend en aantreklik wees as ander dwelmmiddels soos kokaïne en alkohol, en dien nie slegs as ‘n plaasvervanger vir verslawende dwelmmiddels nie. Omdat adolessente vandag voortdurend blootgestel word aan ‘n wêreld waar kitskos algemeen voorkom, en die kitskos meestal suiker bevat, neem adolessente ‘n groot hoeveelheid suiker daaglik in waarvan hulle nie eers bewus is nie.

Volgens Thomson en Hammerton (2015:22) is verslawing ‘n versteuring. Dit is die herhaalde gebruik van ‘n middel soos heroïen, alkohol, of suiker, of herhaalde gedrag soos ooreetsessies, verslawing aan speletjies, of dobbelary, wat nadelig is vir die individu wat hierdie middels gebruik of gedrag beoefen. Wanneer ‘n verslaafde adolessent ‘n middel begin gebruik of gedrag begin beoefen, kan dit uiters lonend wees (Thomson & Hammerton, 2015:22). Uitermate, hoe langer hulle dit gebruik, sal die adolessent nie meer beheer hê oor die middel nie. Thomson en Hammerton (2015:22) stel dat sodra ‘n verslawing in ‘n kompulsiewe najaag van ‘n beloning ontaard, ten spyte van die negatiewe uitwerking wat dit op die jong mens se werk, verhoudings, en gesondheid het, en die jong mens nie vrywillig van hierdie aktiwiteit kan afstand doen nie, is hulle ‘n aktiewe verslaafde.

Suiker- en koolhidraat verslawing kan ook verder lei tot verskeie fisiese en emosionele probleme tydens adolessensie. Thomson en Hammerton (2015:25) stel dat behalwe vir die feit dat suiker en koolhidrate chemies verslawend is, kan dit verder vir die adolessent tot sterk emosionele en gedragsverslawing lei. Volgens Thomson en Hammerton (2015:25) behels die kompulsiewe najaag van kos wat ryk is aan koolhidrate en suiker gewoonlik ‘n reaksie op positiewe en negatiewe emosies. ‘n Suiker- en koolhidraat verslaafde sal aanhou om suiker en koolhidrate kompulsief in te neem, ten spyte van die negatiewe gevolge. Hierdie gevolge verskil van persoon tot persoon, maar kan die volgende insluit:

- Negatiewe uitwerking op die adolessente se fisiese gesondheid, soos diabetes, hartsiekte en sekere soort kanker
- Finansiële impak wanneer kos wat ryk is aan suiker en koolhidrate vir ooreetsessies gekoop word

- Emosionele versteurings soos gemoedskoppeling, depressie, en angs
- Gewigstoename
- Emosies van spirituele leegheid, wanhopigheid, en sinloosheid (hierdie aspek sal verder in hoofstuk drie bespreek word).

2.5.1 Die evolusionêre geneigdheid tot suikerverslawing

Volgens Thomson en Hammerton (2015:27) was suiker nie 'n stapelvoedsel in mense se dieet tot ongeveer 150 jaar gelede nie. Deur die vervaardiging en gebruik van suiker het talle mense verslaaf geword aan suikerprodukte. Vandag gebruik die algehele moderne huishouding meer as 50kg suiker per jaar. Dit is ongeveer 29 teelepels bygevoegde en natuurlike suiker wat mense per dag inneem, met sowat 75% daarvan in gemorskos en gaskoeldrank (Thomson & Hammerton, 2015:28).

Thomson en Hammerton (2015:28) beweer dat navorsing toon dat mense se vatbaarheid om suikerverslaafdes te word, die mense evolusionêr bevoordeel het toe hulle nog grotbewoners was. Soetigheid was glo vir die Paleolitiese voorouers 'n teken dat iets veilig was om te eet, want geen soet kosse was oor die kort termyn giftig nie (Thomson & Hammerton, 2015:18). Die mensdom se voorouers het slegs vir 'n sekere tyd van die jaar soetighede soos vrugte teëgekome (Thomson & Hammerton, 2015:18). Na hierdie oestydperk is daar 'n gebrek aan soetgoed in die winter gewees, en daarom het hulle terwyl die soetgoed beskikbaar was, die suiker gebruik om hulle vetvoorraad op te bou (Thomson & Hammerton, 2015:18). Die probleem is egter dat suikerryke kosse vandag altyd beskikbaar is, en die evolusionêre voordeel het dus verlore gegaan (Thomson & Hammerton, 2015:18). Volgens Thomson en Hammerton (2015:28) is al wat suiker nou doen, om adolessente vet, siek en verslaaf te maak.

2.5.2 Suiker is nadelig vir adolessente se gesondheid

Thomson en Hammerton (2015:28) stel dat die onlangse verskyning van die Amerikaanse dokumentêre program *Fed Up*, sowel as talle hoofopskrifte in koerante en tydskrifte, beteken dat suiker uit die skaduwees van agterdog na die kollig van die verdoemde beweeg. Suiker word vandag deur talle mense as 'n potensieel sentrale booswig beskou wat verantwoordelik is vir die styging in die wêreldwye vetsugsyfers en verwante siektes, wat tipe-2 diabetes, metaboliese sindrome, en hartsiektes insluit (Thomson & Hammerton, 2015:28). Talle wetenskaplikes glo dat suiker se bydrae tot chroniese siekte meer duister is as die "leë kalorieë" wat dit tot adolessente se dieet bydra (Thomson & Hammerton, 2015:28).

Dat suiker adolessente se gesondheid benadeel, kan nie betwis word nie. Volgens Thomson en Hammerton (2015:29) moet adolessente nie wag vir meer bewyse van suiker se dodelike uitwerking op hul gesondheid voordat hulle hul inname daarvan drasties inkort nie.

2.5.3 Die kosbedryf wil adolessente verslaaf hou

Sedert die 1980's is daar beweer dat vetvrye produkte goed is vir die mens (Thomson & Hammerton, 2015:29). Om kos goedkoper en makliker te produseer, is vet uit kos verwyder en is hoë fruktose mieliestroop en ander suiker bygevoeg (Thomson & Hammerton, 2015:29). Dit skep uiters smaaklike kos, wat adolessente se chemiese en gedragsverslawing voed. Volgens Thomson en Hammerton (2015:29) verbruik adolessente natuurlik ook meer van hierdie kossoorte as wat hul liggame benodig. Dit is reeds in hierdie studie bespreek dat gemorskos algemeen beskikbaar vir adolessente is (Thomson & Hammerton, 2015:29). Op die televisie, rekenaars, tydskrifte, ens. word suikerbelaaide voedsel voortdurend geadverteer. Elke advertensie belowe 'n slanke liggaam, meer energie, of selfs 'n positiewe gemoed (Thomson & Hammerton, 2015:18). Dit maak egter sin dat adolessente verward is oor wat hulle mag en nie mag eet nie (Thomson & Hammerton, 2015:29).

Die samelewing beskou soms vetsugtige of oorgewig mense as lui en vraatsugtig. Mense vra dikwels waarom daardie mense nie minder eet nie, of nie net nee sê vir ongesonde kos nie? Volgens Thomson en Hammerton (2015:30) sou adolessente nie 'n wêreldwye gesondheidskrisis in die gesig staar as dit so eenvoudig was nie. Die waarheid is dat suiker en koolhidrate verslawend is, en dat talle adolessente nie lamsakkige individue is wat slegs sjokolade eet nie, maar eerder ly aan die siekte van verslawing (Thomson & Hammerton, 2015:30). Talle adolessente weet egter nie van suiker- en koolhidraat verslawings nie, en probeer hulle probleem hanteer deur oormatig beheer te neem oor wat hulle eet. Dit lei uiteindelik tot verskeie eetversteurings.

2.6 Eetversteurings

Volgens Barlow *et al.* (2017: 353) is daar drie algemene eetversteurings in Suid-Afrika onder adolessente, naamlik *bulimia nervosa*, "*binge-eating*" versteuring en *anorexia nervosa*. Die verwarring in die samelewing rondom kos, asook die voedselparadoks, maak dat mense, insluitende adolessente, veral vatbaar is vir eetversteurings.

Barlow *et al.* (2017: 322), stel dat die algemeenste kenmerk van *bulimia nervosa* is dat individue probeer kompenseer vir die oormatige inname van energie belaaide kos ("*binge-eating*") deur self-geïnduseerde braking of die misbruik van lakseermiddels. In teenstelling hiermee, word 'n patroon van "*binge-eating*" nie gevolg deur braking nie (Barlow *et al.*, 2017: 324). Individue met

anorexia nervosa het 'n baie lae kos inname, wat lei tot dramatiese gewigsverlies en 'n gevaarlike lae liggaamsgewig. Individue met *anorexia nervosa* kan tot 15% onder hul normale liggaamsgewig weeg (Barlow *et al.*, 2017: 320).

Bulimia nervosa en *anorexia nervosa* word gewoonlik gevind onder jong meisies in ontwikkelende lande, soos in Suid-Afrika, wat die doelwit najaag om “maer” te wees (Barlow *et al.*, 2017: 353). Ten spyte van sosio-kulturele druk, is nog oorsaaklike faktore wat tot eetversteurings lei, biologiese kwesbaarhede (die versteuring is geneties), psigologiese faktore ('n lae self-beeld), sosiale angs (vrese vir verwerping), en 'n versteurde liggaamsbeeld.

'n Versteurde liggaamsbeeld kan egter met tyd genees word wanneer adolessente ondersteuning ontvang om na te dink oor hul waarde voor God. Wanneer adolessente beseft dat hulle na God se beeld geskape is, en hul ware spiritualiteit ontdek, kan dit help met die verwarring wat vroeër uitgelig is en kan dit dien as 'n teenvoeter vir 'n versteurde liggaamsbeeld en gevolglike eetversteurings. Hulle kan dan hul leefstyle en dieet besluitnemingsprosesse aanpas, nie om by die standaard van die wêreld in te pas nie, maar eerder om in te pas by die standaard wat God vir hulle stel om hulself op te pas in terme van hul holistiese gesondheid. Daar sal egter in hoofstuk drie meer in diepte gefokus word op die bespreking van “liggaamsteologie”, wat die argument steun dat kos en eetgewoontes ook 'n teologiese probleem is.

Slankheid het in die kontemporêre Westerse samelewing die oorheersende simbool van sukses en skoonheid geword, terwyl dit blyk dat talle adolessente nie meer fokus op hul Christelike spiritualiteit en identiteit, soos gedefinieer in hoofstuk een, om gesonde eetgewoontes te handhaaf nie (Wirzba, 2011:107). Om “maer” te wees, word gekoppel aan morele deugde en integriteit, en word selfs soms beskou as die bereiking van 'n hoër spirituele toestand. Om “maer te wees” word dus gesien as 'n oorwinning in persoonlike mag en selfbeheersing. Wirzba (2011:107) stel dat “vet” mense weer verafsku word omdat hulle nie genoeg selfbeheersing uitoefen in hul eetgewoontes nie. Wirzba (2011:107) stel voor dat die oorkoepelende probleem nie soseer voedsel of vlees is nie, maar eerder die verlies aan selfbeheersing. Beheer van die liggaam en van voedselinname bereik sy mees tragiese uiterste in *anorexia nervosa*, wanneer die persoon hulself daartoe verbind om glad nie te eet nie (Wirzba, 2011:107). Mense met eetversteurings glo dat hulle in beheer is van hul eetgewoontes, terwyl hulle in die werklikheid glad nie in beheer is nie. Deur hulle kos inname te beheer, verbeel hulle dat hulle ook die mate waartoe mense toegang het tot hulle gedagtes en emosies, kan beheer. Die liggaam word gesien as 'n objek wat afgesny van die wêreld en enige fisiese behoeftes is, en verg om ten alle tye in volle beheer te wees. Die liggaam word beskou as 'n 'ding' eerder as 'n skepsel wat deur God geliefd en gevoed is (Wirzba, 2011:107). Gevolglik neem mense óf 'n oormaat voedsel, óf te min voedsel in namate hul struikel met eetversteurings en gesonde voedsel praktyke. Een van die

hoof redes waarom adolessente verval in hierdie eetversteurings, is omdat hulle poog om “in te pas” in hul onmiddellike omgewings. In die Westerse kultuur is dit alombekend dat indien individue maerder is, hulle ‘n beter kans staan om aanvaar en gewild te wees as individue wat oorgewig is.

Volgens Naude (2006:31), is fisiese gesondheid noodsaaklik om moontlike mediese komplikasies van eetversteurings te voorkom. Dit is ook baie belangrik om die regte inligting oor adolessente se dieet en gesonde eetgewoontes te hê, aangesien daar baie verkeerde inligting oor kos en voeding in die moderne sosiale samelewing is.

Dit is ook noodsaaklik vir adolessente om deur middel van pastorale sorg hul gedagtes, gevoelens, en gedrag wat verband hou met die eetversteuring, te deel, sodat hulle hulp kan ontvang om die stresvolle aspekte van die lewe te hanteer, soos verhoudingsprobleme, skoolkwessies, en so meer (Van den Berg, 2008:119). Hierdie aspek sal ook verder in hoofstuk vier bespreek word.

Na die bogenoemde bespreking is dit duidelik dat daar talle faktore is wat bydra tot die kompleksiteit van kos in die moderne samelewing, en wat ‘n rol speel in adolessente se dieet verwante besluitnemingsprosesse en die ontwikkeling van eetversteurings. Die vervaardiging van kitskos en die voedselparadoks is egter twee groot elemente waarop adolessente patent moet wees ten einde gesonde leefstyle te handhaaf.

2.7 Stadige voedsel

Die konsep van stadige voedsel as ‘n beweging in die moderne samelewing en as ‘n teenvoeder van kitskos, is ‘n baie belangrike konsep wat in ag geneem moet word om die struikelblokke wat met die kompleksiteit van kos en eetverwante besluite gepaard gaan, te oorkom (Wirzba, 2011:27).

Daar is vroeër genoem (in hoofstuk een) dat stadige voedsel die teenoorgestelde van kitskos is, en dat die idee agter stadige voedsel is dat mense (insluitend adolessente) sal leer om kos te waardeer, deur om te gee vir die ekosisteem, diere, boerderye, en kook-kulture wat betrokke is in die produksie daarvan. Daar is ook genoem dat die idee van stadige voedsel ook is dat mense opsetlik tyd sal neem om te reflekteer en kennis te neem oor die groei, produksie, voorbereiding, en verbruik van kos (Wirzba, 2011:27). Stadige voedsel poog om jong mense aan te moedig om die skepping te waardeer en om te sien daarna, omdat die skepping ‘n geskenk is wat God aan die mens toegedien het. Dit is dus die mens se verantwoordelikheid om dit op te pas deur verantwoordelik met die skepping om te gaan (hierdie aspek van verantwoordelikheid, asook rentmeesterskap, gaan verder in hoofstuk drie bespreek word). Talle adolessente beskou vandag

kos egter nie uit hierdie Christelike spirituele oorweging nie, en eet dikwels net kos wat volgens hul portuurgroep en kulturele betekenis aanvaar word.

Buiten vir die feit dat moderne adolessente slegs eet om by hul portuurgroep of kulturele konteks in te pas, was kos nog nooit vantevore so goedkoop en vrylik beskikbaar nie (Wirzba, 2011:107). Wanneer mense by die vulstasie stop om brandstof aan te vul, is daar kos. Wanneer mense werk toe gaan, is daar kos. Daar is dikwels kos in mense se sitkamers, lessenaar laaie, op vliegtuie en ander vervoermiddels soos treine en bote, en selfs ook in konferensie kamers.

Deel van die probleem is dat wanneer adolessente kos orals rondom hulle sien en hoe ander mense eet, dit skielik normaal voel om kos te eet wat ander mense eet en soos ander mense dit eet (Naude, 2006:1). Die kos industrie maak sy bestaan uit die wyse waarop mense eet, en daarom stel hulle voor dat mense meer en meer moet eet. 'n Voorbeeld hiervan is dat die werknemers in die moderne kos industrie dikwels beveel word om vir kliënte addisionele items aan te bied of aan te beveel, en in die moeilikheid kan kom indien hulle dit nie doen nie. Mense (adolessente ingesluit) is egter onder geen verpligting om iets te doen wat hulle nie wil nie, veral as dit by hul eetgewoontes kom.

Stadige voedsel behels gevolglik om bedag te wees teen die konstante aanmoediging om voortdurend ongesond te eet. Volgens Wirzba (2011:27) kan adolessente dit nie doen deur slegs selfbeheersing nie, maar moet hulle ten alle tye op God vertrou om hulle te help om op hul hoede te wees vir sulke versoekings. Om bedag te eet kan net so belangrik vir die mens se gesondheid en 'n goeie lewe wees soos gesonde kosse is (Wirzba, 2011:27).

Die vraag kan egter gevra word: Wat is dit om bedag te eet? Volgens Meyer (2014:67) is dit eenvoudig om teenwoordig te wees wanneer daar geëet word, of adolessente besluit om iets te ete of iets te drinke in te neem. Dit beteken dat adolessente hulself moet afvra, "Is ek honger? Wil ek hierdie regtig graag hê? Het my liggaam hierdie voedsel nodig ten einde 'n gesonde, gebalanseerde individu te wees?" Een van die vrae wat Meyer ook voorstel gevra moet word, is dat adolessente hulself moet afvra of die kos wat hulle eet, smaaklik is? Volgens Meyer (2014:67) kan adolessente makliker kies om gesonde voedsel te eet wanneer hulle mediteer op hierdie vrae. In die Bybel stel Rom. 13:14 voor dat die mens nie moet ingee vir die versoekings van die vlees nie, en 'n einde moet maak aan die gedagtes wat tot verlustiging lei. Vir 'n adolessent om die gewoonte te ontwikkel om op te hou eet die oomblik wat hulle vol is, kan ook hiermee help. Die teenoorgestelde is ook waar. Wanneer adolessente eet totdat hulle werklik vol is, sal hulle meer geneig wees om oorvol te voel teen die tyd wat al die kosse in hul liggame ingeneem word (Meyer, 2014:68). In Wirzba (2011:27) se boek *Food and Faith: A theology of eating* steun hy Meyer se argument oor wat dit is om bedag te eet, deur veral te fokus op die merkwaardigheid

van stadige voedsel. Hy stel dat die konsep van stadige voedsel dui op die waardering van voedsel deur te reflekteer op dit wat geëet word, soos die groei, afkoms, en die vervaardiging van die voedsel.

Meyer (2014:68) beweer dat dit soms vir mense moeilik is om “nee” te se vir ongesonde voedsel, omdat hulle van 'n vroeë ouderdom af geleer is om nie met hul kos te mors nie. Adolessente moet besef dat hulle moet ophou om kos te eet net omdat dit beskikbaar is, en eerder fokus daarop om kos te eet wat voedingswaarde vir hul algehele welstand het, soos groente en vrugte. Naude (2006:31) steun hierdie stelling. Volgens Naude (2006:31) moet adolessente kos eet wat hul algehele groei en gesondheid sal bevorder.

Vir adolessente om bedag te wees op wat hulle eet, is 'n vaardigheid wat bevorder gaan word hoe meer dit beoefen word (Meyer, 2014:68). Hoe meer hulle dit doen, hoe gesonder gaan hulle eet, maar daar sal altyd versoekings langs die pad wees. Soos adolessente meer bedag is op wat hulle eet en hoe gesond hulle eet, kan hulle minder geneig wees om ongesond te eet (Meyer, 2014:68). Wirzba (2011:27) steun hierdie stelling deur te beweer dat stadige voedsel mense sal leer om kos en alle faktore wat betrokke is in die produksie daarvan, te waardeer. Hieruit blyk dit ook dat stadige voedsel as die teenpool van kitskos dien, aangesien kitskos eerder gemaak word met die oog op ekonomiese doeltreffendheid en winsgewendheid, en nie om te reflekteer en kennis te neem oor die groei, produksie, voorbereiding, en verbruik van kos, soos in die geval van stadige voedsel, nie.

Dit is dus duidelik dat indien adolessente die konsep van stadige voedsel (om bedag te wees op wat hulle eet), in hulle alledaagse lewens ten einde hul holistiese welstand te bevorder integreer, dit 'n positiewe effek op hulle dieet verwante besluitnemingsprosesse kan hê.

2.8 Gevolgtrekking

In hierdie hoostuk is dit duidelik dat die verhouding tussen voedsel en gesondheid kompleks is. Behalwe dat dit 'n noodsaaklike voorwaarde is om te oorleef in mense se daaglikse lewe, het voedsel ook wye gevolge vir adolessente se gesondheid en welstand. Dit kan goeie gesondheid ondersteun en gesondheidspotensiaal verhoog, en tog kan dit ook 'n sleutelfaktor wees wat slegte gesondheid beïnvloed.

Daar is bevind dat daar talle faktore in die moderne samelewing is wat adolessente hinder om gesond te eet. Al hierdie faktore beïnvloed jong mense se algehele welstand komponente, insluitend hul spirituele gesondheid, op verskeie maniere. Die probleem van kos in die samelewing is egter dat adolessente dikwels nie weet hoe om gesond te eet nie, en ook dat hulle selde insig het oor hoekom hulle gesond moet eet. Die bogenoemde hindernisse in die

samelewing wat dit vir adolessente moeilik maak om gesond te eet, moet aangespreek word ten einde 'n jonger generasie op te lei om verbeterde holistiese welstand vlakke te ontwikkel en handhaaf.

Daar is vasgestel dat die kosbedryf adolessente aan koolhidraat- en suikerbelaaide voedsel verslaaf wil hou, wat nadelig is vir hulle adolessente se algehele gesondheid. Dit blyk dat die vinnige vervaardiging van voedsel en die geld wat daaruit voortgebring word, ongeag die negatiewe praktyke wat daarmee gepaard gaan, vir voedselmaatskappye van belang is. Vanuit 'n Christelike spirituele perspektief kan gevra word tot in watter mate en hoe voedselmaatskappye gesonde voedselpraktyke nastreef – en gesonde voedselpraktyke as 'n wyse om God te eer, beskou. Juis omdat hierdie kwessie 'n probleem is, gaan voedsel en Christelike antropologie in hoofstuk drie onder die vergrootglas van bespreking kom.

Hoofstuk 3: Christelike antropologie

3.1 Inleiding

Volgens Louw (2014:62) bepaal die mens se identiteit en waardigheid hul ervaring en verstaan van God, en spiritualiteit beïnvloed daarom hul waardes, norme, gesindheid en leefstyl. Dieet verwante besluite word dus ook beïnvloed deur Christelike spiritualiteit en identiteit. Hierdie wisselwerkende verband bevat elemente van wederkerigheid wat na vore kom in die invloed van Christelike spiritualiteit op adolessente se dieet verwante besluitnemingsprosesse, maar ook andersom. Soos vreër aangedui, is genesing 'n funksie van pastorale sorg, en die pastorale verhouding help mense daarmee om heel of geïntegreerd te word; heelheid beklemtoon die verskeie fasette van liggaam, siel, en gees in wederkerige verhouding met mekaar (Dreyer 2003:721).

Louw (2012:15) stel dat die spirituele gebied uniek in pastorale versorging is, omdat dit handel oor die mens se soeke na betekenis. Die mens probeer 'n verstaan van hulle bestaan ontwikkel en poog om 'n sin van waarde in die lewe te ontdek. Volgens Pretorius (2008:150) bevat spiritualiteit al die oortuigings en aktiwiteite waardeur individue probeer om hul lewens in verband te bring met 'n goddelike wese of 'n ander konsep van die transendente werklikheid. Christelike spiritualiteit bevat dus al die aktiwiteite waardeur mense probeer om hul lewens in verband te bring met God, insluitend om God te eer deur hul dieet verwante besluite.

Freidenreich (2011:4) stel dat mense se keuses van watter kos om te eet en watter kos om te vermy direk in hul identiteit geanker is. Mense word oor kulture heen geïdentifiseer in terme van wat hulle eet. Volgens Freidenreich (2011:4) merk mense hul lidmaatskap aan 'n gemeenskap of groep in terme van wat hulle eet. Chinese word byvoorbeeld gekenmerk aan hul rys-belaaide dieet, waar Amerikaners beskou word as mense wat hoë vet-belaaide voedsel inneem. Suid-Afrikaners word weer gekenmerk aan die konsep van braai, waar braai-vleis en dikwels pap geëet word. Kan 'n mens se Christelike identiteit nie so ook aan hul eetgewoontes gekoppel word nie?

Omdat daar reeds navorsing bestaan oor die fisiese, emosionele, psigologiese, en sosiale welstand komponente wat bydra tot adolessente se gesondheid, word daar in hierdie studie gefokus op die moontlike verband tussen kos en Christelike antropologie in dieet verwante besluitnemingsprosesse tydens adolessensie. Louw (2012:15) stel dat wat aan die lewe diepte en waarde gee in terme van Christelike spiritualiteit die etos van onvoorwaardelike liefde is. Met ander woorde, genade word gekoppel aan die betekenis van Christelike spiritualiteit. Christelike spiritualiteit het die potensiaal om 'n positiewe rol te speel in die aanleer en handhawing van

gesonde eetgewoontes, gegrond op die verstaan van die liggaam as 'n genadegawe van God wat gekoester en versorg behoort te word, aangesien God se Gees daarin woonagtig is.

Jong mense bevind hulself egter by voedingspraktyke wat, as dit noukeurig ondersoek word, as ontoepaslik beskou sal word uit 'n Christelike perspektief. Hierdie verskynsel vind plaas as gevolg van die kuns van refleksie wat in die moderne samelewing tydens dieet verwante besluite ontbreek (Wirzba, 2011:177). Diëte wat kitskos insluit is 'n simptoom van die meer algemene spoed wat die kontemporêre kultuur bestuur en bepaal (Wirzba, 2011:177). As gevolg van die vinnige tempo wat deesdae kenmerkend is van die mens se werk en sosiale lewe, is dit minder waarskynlik dat mense die dissiplines van aandag, gesprek, en dankbaarheid sal leer wat van kardinale belang is vir 'n gelukkige lewe. In vroeër generasies is die eienskap van geduld in mense se lewens ingeprent. Hulle moes geduld betoon in alledaagse aktiwiteite, soos om briewe in terme van kommunikasie te stuur as gevolg van 'n onontwikkelde tegnologiese era; en om as gevolg van 'n tekort aan doeltreffende vervoer objekte wat gebreek het self reg te maak. Mense moes selfs geduld betoon in die ontvang, verwerking, en voorbereiding van hulle kos (Wirzba, 2011:177). Mense in vroeë generasies het nie aan die kuns van refleksie ontbreek nie, omdat hulle nie gewoond was aan kits-oplossings vir hulle probleme soos die mens dit vandag ken nie.

In die moderne Westerse samelewing is talle mense, veral adolessente, gejaag deur tyd en kan hulle gevolglik versuim om te reflekteer oor hulle alledaagse lewe en die voedsel wat hulle eet. Dit blyk dat die vinnige vervaardiging van voedsel en die geld wat daaruit voortgebring word, ongeag die negatiewe praktyke wat daarmee gepaard gaan, vir voedselmaatskappye belangriker is as om God te eer in gesonde voedselpraktyke. Juis omdat hierdie kwessie 'n probleem is in die moderne samelewing, gaan daar in hierdie hoofstuk in meer diepte op die konsep van kos en Christelike antropologie gefokus word.

Daar gaan in die bespreking van hierdie hoofstuk van Christelike antropologie en eetgewoontes, grotendeels van Daniel Louw en Norman Wirzba se boeke gebruik gemaak word. Daniel Louw is 'n pionier in sy veld van studie wat praktiese teologie, pastorale teologie, asook pastorale sorg en berading behels. Daar gaan in hierdie studie gebruik gemaak word van sy boek, *Network of the Human Soul*, wat handel oor die mens se identiteit, waardigheid, volwassenheid, en lewensvaardighede. Verder gaan Norman Wirzba se boek, *Food and Faith: The theology of eating*, waar hy 'n omvattende teologiese raamwerk voorsien om die merkwaardigheid van voeding te assesser, en 'n Trinitaries teologiese lens te verskaf om voedselproduksie praktyke te evalueer soos hulle vandag in die industriële sisteme bestaan, ook as 'n bron in hierdie hoofstuk gebruik word. Norman Wirzba kombineer ekologiese, kulturele, Bybelse, en teologiese analyses om 'n oorkoepelende beeld te verskaf van voedsel wat na mense omsien en God eer, en sy boek beskryf hoe voeding oor ekonomiese, morele en teologiese merkwaardigheid beskik. Vanuit

hierdie navorsing is dit duidelik dat ander tipe vrae uit 'n ekologiese nadenke oor voedsel gestimuleer kan word as dié vanuit gesondheidswetenskappe. Die fokus verskuif van vrae soos wat mens moet eet om fisies gesond te wees, na hoekom 'n mens gesond moet eet, en hoe die mens God kan eer in hul eetgewoontes?

Om Christelike antropologie beter te verstaan gaan daar in hierdie hoofstuk 'n bespreking wees oor basiese antropologiese vraagstukke, die leerstellige tuiste van teologiese antropologie, asook die toepaslike konseptualisering vir teologiese antropologie. Hieronder gaan kwessies soos gulsigheid in die vroeë kerk en suikerverslawing wat lei tot spirituele leegheid bespreek word. Daar gaan dan oorhoofs ondersoek ingestel word op wat Christelike spiritualiteit en wêreldbeskouings is. Omdat die mens holisties van aard is, gaan die biopsigososiale-spirituele model wat die mens se waardes en norme rig, asook die drie komponente waaruit die mens as holistiese, maar voorwaardelike eenheid bestaan, naamlik siel, gees en liggaam bespreek word, ten einde Christelike antropologie beter te verstaan. Sodoende word die bespreking gelei na die volgende punt van belang, naamlik liggaamsteologie. Daar gaan dan op Christelike antropologie en die ander gefokus word, deur besprekings oor die mens se interafhanklikheid met ander, hulself, die skepping en met God by hierdie punt in te sluit. Daar gaan volgende gefokus word op Christelike antropologie en die self, waar kern konsepte soos identiteit, waardigheid, kwesbaarheid, en volwassenheid onder bespreking gaan kom. Laastens sal daar 'n gevolgtrekking gemaak word oor Christelike antropologie en kos vanuit die bevindinge wat uit die besprekings in hierdie hoofstuk na vore gaan kom.

3.2 Christelike antropologie

David H. Kesley se hoofstuk *The Human Creature in The Oxford handbook of systematic theology*, werp lig op die onderwerp van die aard van Christelike antropologie. Hierdie hoofstuk gee 'n uiteensetting van moderne vrae wat in die twintigste eeu gevra word aangaande Christelike teologiese antropologie. Volgens Kesley (2007:121) kan ten minste drie soort vrae onderskei word waaroor teoloë uitspraak lewer wanneer hulle antropologiese onderwerpe behandel, naamlik:

- Wat is die basiese antropologiese vraag wat deur die Christelike praktyk en geloof geopper word?
- Wat is die leerstellige tuiste van teologiese antropologie?
- Wat is die toepaslike konseptualisering vir teologiese antropologie?

3.2.1 Basiese antropologiese vrae wat die Christelike geloof en praktyk opper

Volgens Kesley (2007:121) is dit tradisioneel aangeneem dat die basiese antropologiese vraag die volgende is: Wat vorm ons as spesifiek mense? (Dit is die “wat” vraag). In die meer onlangse geskiedenis van die Christelike antropologie het twee ander van basiese antropologiese vrae na vore gekom (Kesley, 2007:122). Dit is vrae wat aan die einde van die agtiende eeu opspraak gemaak het oor die tradisionele aannames rakende die vryheid en verantwoordelikheid van die mens. Hierdie basiese antropologiese vraag het die “hoe” vraag geword. Dit is 'n eksistensiële eerder as 'n morele vraag: Hoe moet die mens gerig en ingestel wees op hul sosiale en fisiese wêreld? Teen die middel van die twintigste eeu het persoonlike identiteit 'n derde kandidaat geword vir die status van 'n basiese antropologiese vraag: Teologies gesproke, wie is ek? Wie is ons? (Dit is die “wie” vraag). Adolessente vra graag hierdie vraag: Wie is ek? Uit 'n sielkunde perspektief dui Erikson se psigososiale fases van ontwikkeling dat adolessente tussen die ouderdom van 12 tot 18 in die identiteit teenoor identiteit-verwarring fase van hul lewens is (McLeod, 2008:3). Hulle poog om uit te vind wie hulle is en waar hulle inpas. Daar is reeds in hoofstuk een verduidelik dat die mens se identiteit en waardigheid, wat op 'n Christelike spirituele benadering gebaseer is, bepaal word deur hul ervaring en verstaan van God (Louw, 2014:62). Volgens Kesley (2007:122) kan die relatiewe sentraliteit tot teologiese antropologie van die wat, hoe, en wie vrae nie uitsluitlik van mekaar toegesprek word nie. Die een vraag lei na die ander en kan nie onafhanklik van mekaar beskou word nie.

3.2.2 Leerstellige tuiste van teologiese antropologie

Verder is die leerstellige tuiste van teologiese antropologie 'n doktrine van skepping, God se onvoorwaardelike genade, die aard van sonde, eskatologie, en die Drie-eenheid (Kesley, 2007:122).

3.2.2.1 Die skepping

Tradisionele leerstellings bied 'n uiteensetting dat die oorsprong van die hele skepping sy wortels in God vind (dit verduidelik die uitspraak: God het dit geskape) en 'n uiteensetting van die algemene kenmerke van die kreatiwiteit van alles in die skepping (wat impliseer dat die hele skepping van God afhanklik is vir sy onvoorwaardelike sorg vir die mensdom en goedheid). Teologiese antropologiese aansprake is afgelei deur die algemene weergawe dat mense van ander wesens in die skepping onderskei word, en wat hulle juis mens maak, die feit is dat hulle na God se beeld geskape is (Kesley, 2007:122).

3.2.2.2 God se onvoorwaardelike genade

Omdat die mens sondig van natuur is na die sondeval en slegs deur God se genade gered kan word, word God se onvoorwaardelike genade ook as 'n leerstelling van teologiese antropologie beskou. Volgens Kesley (2007:123) is God se onvoorwaardelike genade nie die oplossing van sonde nie, omdat dit teologies gedefinieer is as onafhanklik van enige verduideliking van genade. Gegewe dat Jesus sentraal staan tot die Christelike goeie nuus, behoort genade eerder verklaar te word aan die hand van die inkarnasie daarvan in die persoon van Jesus (Kesley, 2007:123). God se genade aan die mensdom is deel van God se plan om Sy verhouding met hulle te versoen, ten spyte van die feit dat die mens daardie verhouding skade berokken het deur te sondig teenoor God.

Volgens Erickson (2013:265) is genade 'n kenmerk wat deel uitmaak van die vele ander kenmerke van God se liefde. Hiermee bedoel Erickson (2013:265) dat God met sy mense omgaan nie op grond van hul verdienste of waardigheid (wat hulle verdien) nie, maar bloot volgens hul behoefte; met ander woorde, God handel daarmee op grond van sy goedheid en vrygewigheid. Hierdie genade moet onderskei word van die welwillendheid wat die mens kan openbaar (Erickson, 2013:265), waar mense, hoewel hulle kan optree met welwillendheid teenoor ander, hulle steeds hulle eie behoeftes bo God se wil vir hul lewens stel. Welwillendheid dui daarop dat God nie na God se eie voordeel soek nie, maar eerder dié van ander (Erickson, 2013:265). Genade beteken egter dat God ons onverdiende gunste voorsien (Erickson, 2013:265).

3.2.2.3 Sonde

Sonde affekteer alle mense. Volgens Erickson (2013:513) is sonde enige slegte daad of motief wat in teenstelling met God is. In eenvoudiger terme, dui sonde op die mislukking om God toe te laat om God te wees en om iets of iemand in God se regmatige plek van heerskappy te plaas (Erickson, 2013:548). Sonde hou egter ernstige gevolge in vir die verhouding tussen die sondaar en God. Hierdie gevolge sluit onguns, skuld, straf en die dood in. Fisiese dood, spirituele dood en 'n ewige dood vloei uit die gevolge van sonde (Erickson, 2013:548). Sonde hou ook gevolge vir die individuele sondaar in. Dit sluit gevangenskap, die wegvlug van realiteit, ontkenning van sonde, selfbedrog, selfsug, en rusteloosheid in (Erickson, 2013:548). Hierdie effekte op die sondaar het ook sosiale komplikasies in die verwerping van outoriteit, asook 'n tekort aan die vermoë om empatie en liefde te toon (Erickson, 2013:548). 'n Manifestasie van al hierdie fasette kom egter voor in die sonde van gulsigheid.

3.2.2.3.1 Die sonde van gulsigheid

Volgens Wirzba (2011:138) is gulsigheid in die vroeë kerkgeskiedenis as een van die sewe dodelike sondes geklassifiseer. Wanneer mense 'n leemte binne hulself ervaar wat net God se onvoorwaardelike liefde en genade kan vul, maar hulle roep nie na God nie, het hulle 'n leemte binne hulself wat gevul moet word. Kos is dan een van verskeie elemente (soos alkohol, dwelms, ens.) wat vir die mense tydelike bevrediging kan gee om die leemte binne hulself te vul. Omdat dit nie die leemte op die lang duur vul nie, begin dit 'n obsessie raak. So val die mens in sonde deur hul fokus te verskuif van God na die tydelike bevrediging wat kos vir hulle gee, en hulle raak gulsig.

Gulsigheid is 'n kwessie waarmee talle individue steeds vandag struikel. Voedsel verkope neem daagliks ook toe as gevolg van mense se geneigdheid om te ooreet. As gevolg van mense se gulsigheid, word hul liggame en gesondheid negatief geaffekteer deur probleme soos byvoorbeeld hoë bloeddruk, hart-versakings, ens. Alhoewel dit baie dimensies het, weerspieël gulsigheid 'n onvanpaste begeerte vir kos. Dis 'n begeerte wat op selfbevrediging gefokus is (Wirzba, 2011:138). Mense wat vetsugtig is beskryf hulself soms as mense wat nie hul begeerte om gulsig te wees, kan beheer nie (Barthes, 2013:21). Soos reeds genoem, is gulsigheid in die vroeë kerk bekend as een van die sewe dodelike sondes (die ander is oordadigheid, gierigheid, luiheid, toorn, afguns, en trots). Hierdie sondes maak dit feitlik onmoontlik vir mense om hul lewe as 'n geskenk aan ander te bied, omdat die wortel daarvan dui op selfsugtigheid. Elke persoon is ingestel op die individuele self en fokus slegs op hul eie bekommernisse. Vir 'n gulsige persoon is hul primêre bekommernis dat voedsel of drank onmiddellik beskikbaar in oormaat moet wees. Kos word vir gulsige mense 'n obsessie en kan selfs as 'n afgod beskou word (Wirzba, 2011:138). Ter wille van selfbevrediging is die behoeftes van ander en die verantwoordelikhede om die lidmaatskap van die lewe te handhaaf, uit die oog uit. In direkte teenstelling met Jesus Christus se bevel om nie bekommerd te wees oor kleredrag of kos nie (Mat 6:25), het gulsige mense 'n tekort aan vertrouwe in God se voorsiening vir mense se behoeftes. Vir gulsige mense is kos verminder tot 'n voorwerp wat misbruik kan word (Wirzba, 2011:138).

Die sonde van gulsigheid is nie beperk tot individue nie. Dit is moontlik dat 'n hele kultuur in sy aspirasies en maniere gulsig word en sodoende baie van die wêreld se mense van hul kos ontnem en hul basiese behoeftes verhoog (Wirzba, 2011:140). Die begeerte om vars vrugte en groente die hele jaar lank te hou, ongeag hul smaak en voedingswaarde, die ekologiese tol wat langtermyn vervoer eis, en die ekonomiese tol op die verbouers, kan maklik verstaan word as die begeerte om sonder geduld te eet. Die begeerte om te gretig te eet word dikwels gemanifesteer in die feit dat baie mense kitskos of hoogs verwerkte gerief voedsel eet wat in drie minute of minder gereed is om te eet (Wirzba, 2011:140). Die aggressiewe bemerking en verbruik van

kosse wat vet en natrium bevat, tesame met die groot porsies wat by restaurante bedien word, dui daarop dat baie mense te veel eet. Altesaam lei hierdie tendense tot 'n vlugtige kultuur. Gevolglik is hongersnood en vetsug die effekte van gulsigheid onder mense (Wirzba, 2011:140).

Volgens Wirzba (2011:140) is die teenoorgestelde van gulsigheid om te vas. Soos leiers in die vroeë kerk reflekteer het oor die belangrikheid van vas, het hulle dit dikwels as 'n spirituele oefening beskryf. Daar is beweer dat vas in die siel ingaan waar sonde gesoek en aangespreek kan word, wat in teenstelling is met die onvergeeflike begeerte en hebsug wat Adam gewys het toe hy van die boom geëet het wat God spesifiek beveel het dat hy nie van moet eet nie (Wirzba, 2011:140). Wanneer mense vas bevorder dit hul self-dissipline, wat lei tot 'n gesonder lewe en verhoogde waardering vir die kos wat mense eet. In die moderne samelewing word voedsel 'n verslawing en obsessie wat angs en arrogansie aanmoedig, en wat mense verhoed om hul lewens aan mekaar en aan God te bied (Wirzba, 2011:140).

Asketisme kan egter ook as die teenoorgestelde van gulsigheid bespreek word, nie net as 'n spirituele oefening nie, maar ook as 'n voorbeeld van 'n gevaarlike verstaan aan die ander kant van die spektrum. Koopman (2018:1) stel dat asketisme verwys na 'n lewenshouding van tydelike of meer permanente onttrekking aan die gewone loop van die lewe, veral aan die aspek van sinlike genot. Hoewel askese vir sommige mense wêreld-vermyding impliseer, beteken 'n konstruktiewe beskouing van askese volgens Koopman (2018:1), eerder 'n vorm van onttrekking van die wêreld met die oog op die welsyn van die wêreld. 'n Voorbeeld van askese wat die welsyn van die wêreld dien, is die ryk tradisie van die Christelike kloosterlewe wat gepaardgaan met gebed, meditasie, en spirituele dissipline (Koopman, 2018:1). Daar word ook moderne vorms van askese gevind by gelowiges wat vir 'n tydperk na gemeenskappe soos Taizé en Lona gaan vir spirituele toevlugte (Koopman, 2018:1).

Volgens Wirzba (2011:141) toon die kerklike bediening dat die pad na 'n lewe in oorvloed nie 'n magiese pad is nie. Dit is intendeel 'n praktiese reis wat begin met die eet van voedsel. Die evangelies wys dat Jesus Christus saam met mense geëet het, en veral ook mense saam met wie die "gesiene" mense van die tyd nie sou wou eet nie (Freidenreich, 2011:98). Die Laaste Maaltyd is een van die mees kragtige verhale wat mense leer om in mekaar se lewens te deel. Jesus het baie saam met vreemdelinge en uitgeworpenes geëet, en bewys dat die aansit by 'n tafel en eet van voedsel vir die sorg van ander en nie net vir self-verhoging is nie (Luk. 14:12-14). Deur vrylik saam met enige iemand te eet, het Jesus Christus sosiale taboes uitgedaag wat mense van mekaar onderskei het (Freidenreich, 2011:98).

In 'n herhalende frase vertel Johannes se evangelie ons dat Jesus homself verstaan het as die "Brood van die lewe" (Joh. 6:35). In Johannes 6:35 is dit duidelik dat Jesus die "lewende brood"

is wat gegee is vir "die wêreld" (6:51). Hierdie metafoor stel dat Jesus Christus nodig is vir die mens om 'n lewe in oorfloed te kan lewe. Die Nagmaal is byvoorbeeld 'n herinnering aan die dissipels dat Jesus se liggaam vir hulle gebreek is aan die kruis, en dat Sy bloed vir hulle gevloei het. Deur die Nagmaal kan mense vandag op 'n fisiese manier, in samekoms met mekaar, God eer vir die prys wat Hy aan die kruis vir ons betaal het. Volgens Wirzba (2011:141) stel Jesus Christus die standaard waarvolgens mense moet lewe, in hul alledaagse lewens en ook in hul eetgewoontes. Die Nagmaal dui dus op 'n duidelike verband tussen eet en spiritualiteit.

'n Verdere manier waarop sonde gekonseptualiseer sou kon word, veral ook in gesprek met dieet verwante besluitneming is sonde as verslawing. Soos gulsigheid 'n teken is van 'n ongesonde verhouding met kos, dui verslawing ook op 'n verwronge antropologiese beeld, veral beskou vanuit 'n Christelike spirituele perspektief. In die volgende afdeling word verslawing aan suiker as deel van dieet verwante besluitneming bespreek.

3.2.2.3.2 Suikerverslawing

'n Faktor wat adolessente hinder om gesonde dieet verwante besluite te maak, is die konsep van suikerverslawing, wat onlangs sy verskyning gemaak het. Volgens Thomson en Hammerton (2015:22) is die konsep van suikerverslawing relatief nuut, maar al hoe meer studies toon dat dit wel die geval is. Dit is ook reeds in hoofstuk twee bespreek.

Deur te reflekteer op die eienskappe van verslawing, veral op die feit dat 'n verslawing die mens meer afhanklik maak van 'n middel as van God, en dat die mens nie 'n verslawing kan beheer nie, sou daar argumenteer kon word dat 'n verslawing sonde is? Die eerste twee hoofstukke van Genesis getuig van 'n volkome harmonie tussen God en die mens. Hierdie harmonie het aan skerwe gelê toe daar 'n breuk tussen God en die mens ontstaan het nadat die mens gesondig het. Die Griekse woord vir sonde is *hamartia*, wat beteken "om die merk te mis" (Erickson, 2013:519). God het egter, ten spyte van die mens se sondige natuur, steeds besluit om Sy enigste Seun te stuur om aan die kruis te sterf om vir die mens verlossing van hulle sonde te bewerkstellig. Talle mense glo egter nie dat God genadig is en hulle vergewe vir hulle sonde nie, omdat outotitêre figure en ander mense in hul lewens dalk nooit genade teenoor hulle betoon het nie. Die probleem is dat die mens gemaak is vir verhouding eerstens met God, en dan met ander mense. Breed (2013:2) steun hierdie stelling; wanneer adolessente nie die liefde wat God vir hulle het aanvaar nie, sal hulle daardie leemte in hul harte met ander goed probeer vul wat nie vir hulle die vrede kan gee wat slegs God vir hulle kan gee nie. Dit sal egter daarna lei dat adolessente sondig deur die punt te mis, en nie met God in verhouding tree nie. Hulle sal dan meer op die vertroosting wat kos bied staatmaak, as op die vertroosting wat God bied.

Al kan adolessente nie die omstandighede wat hulle affekteer beheer nie, kan hulle beheer wat hulle in hul liggame inneem. Sommige produkte wat mense eet, drink of inasem, gee soms vir die mens tydelike genot, troos, of verligting van die emosionele pyn wat hulle ervaar. Volgens Thomson en Hammerton (2015:22) neem sommige mense alkohol of dwelms in, en ander neem kos in hul liggame in vir dieselfde doel. Thomson en Hammerton (2015:22) beweer dat mense net so verslaaf aan kos kan raak soos aan alkohol of dwelms, soos reeds vasgestel is in hierdie studie. Volgens Thomson en Hammerton (2015:22) dra verslawing aan kos nie dieselfde stigma as hierdie ander verslawings nie. Anders as alkohol en dwelm verslawings, het kos 'n noodsaaklike rol in die mens se gesondheid. Eers wanneer dit misbruik of oormatig gebruik word, word dit 'n probleem vir die mens se algehele gesondheid. Om tot hierdie punt te kom, is egter maklik, omdat kos betroubaar is. Anders as vriende, familie, of die weer, is kos meestal beskikbaar in ontwikkelde lande. Wanneer adolessente emosionele pyn of spirituele leegheid ervaar, of dit as gevolg van hartseer, depressie, of verveeldheid is, kan mense in die moderne samelewing maklik na kos keer om die pyn te vermy of die leemte te vul. Kort voor lank verwar mense hul spirituele honger met fisiese honger, en kos word adolessente se onmiddellike oplossing wanneer hulle probleme het soos om nie geliefd, selfverseker, of aanvaar te voel nie. Hoe meer mense poog om hul spirituele honger met kos of ander "goed voel" substansie te behandel, hoe meer gaan hul siele smag na spirituele vertroosting en hoe groter gaan hul ongemak of "siekte" wees.

Siekte is nie net die teenoorgestelde van gesondheid nie. Die HAT (2005:995) definieer siek as "Liggaamlik of geestelik ongesteld, krank". Die verstaan van siekte in sielkunde verskil van die definisie van siekte in pastorale versorging. Burke (2015:6) stel dat 'n persoon in sielkunde slegs gediagnoseer kan word met 'n siekte of afwyking wanneer 'n persoon die uitdagings van die lewe in so 'n mate hanteer dat hulle distres vir hulself veroorsaak, asook vir die mense om hulle. Psigologiese siektes, dui Burke (2015:6) verder aan, word veroorsaak deur die brein wat sekere chemikalieë vrystel wat vir die mens skadelik is. Omdat daar 'n sterk konneksie tussen die mens se brein en liggaam is as deel van 'n holistiese verstaan van menswees, kan die brein skadelike chemikalieë vrystel wat enige stres verwante psigologiese siektes soos kopseer, hoë bloeddruk, hart afwykings ens. veroorsaak.

Volgens Burke (2015:18) word psigologiese siektes beskou as ingeperkte vlakke van psigologiese welstand. Individue loop die risiko om 'n psigologiese siekte te ontwikkel as hulle een van die 6 dimensies van die ses-faktor model van psigologiese welstand toon (Ryff, 1989:1071). Hierdie 6 dimensies is:

- Ingeperkte self-aanvaarding
- Ingeperkte lewensdoel

- Ingeperkte outonomie
- Ingeperkte verhoudinge
- Ingeperkte omgewingsbeheer
- Ingeperkte persoonlike groei

Vanuit 'n Christelike spirituele oogpunt kan siekte dus gedefinieer word as die mens se Godsbeeld wat destruktief van aard is. Anders gestel, 'n persoon se algehele gesondheid kan nadelig beïnvloed word wanneer die persoon se Godsbeeld nie hulle in staat stel om sin en betekenis in die daaglikse verloop van die lewe te ontsluit nie. 'n Persoon se Godsbeeld kan dus lewensgewend wees of die lewe inperk of die kwaliteit daarvan strem. Volgens Louw (2012:17) is 'n toepaslike Godsbeeld wanneer adolossente se idee van God geskuif het van 'n positivistiese, verduidelikende God na 'n Vriend en 'n Lewende, Lewenskragtige God asook as die God wie se Gees nou binne gelowiges woon. Dit stel die mens in staat om geloof en vertrouwe in God te hê, omdat hulle verstaan dat God getrou bly aan Sy beloftes.

Een van die verskeie nadele van 'n suikerverslawing is dus dat die adolessent se spirituele welstand komponent laat afneem. Talle adolessente vergryp hul aan suiker wanneer hulle verwerp voel, hartseer is, of 'n moeilike besluit het om te neem. In plaas daarvan om hulle te rig tot God om hulle te troos in hul situasies, draai hulle na die inneem van kos, veral suiker belaaide kos, omdat dit die "goed-voel" hormoon, dopamien, laat afskei in hul liggame. Dit is ook soms die geval dat talle adolessente glad nie eet namate hulle stresvlakke toeneem nie. Namate hulle gewig optel of baie gewig verloor, neem hul liggaam-tevreedenheid af, wat stelselmatig hul sosiale verhoudings beïnvloed, en uiteindelik lei tot gevoelens van spirituele leegheid. In die geval waar adolessente meer eet om beter te voel, begin hulle (soms onwetend) kos verafgod, omdat hulle meer op kos vertrou om hulle situasies op te los as op God. Hierdie bose kringloop wat begin deur ongesond, te min of oormatig te eet as gevolg van opgehoopte emosies, lei dikwels tot 'n verswakte liggaamsbeeld wat alle ander welstand komponente beïnvloed.

In 'n studie uitgevoer deur kliniese sielkundiges, Schuts en Paxton, is die verhouding tussen adolessente se liggaamsontevredenheid en eetversteurings, gehalte van dieselfde geslag portuur verhoudings, en oortuigings oor maerheid en fisiese voorkoms in interpersoonlike verhoudings, wat gekontroleer is voor en na die individue depressie opgedoen het, ondersoek. Daar is bevind dat konsekwente verhoudings waargeneem is tussen liggaamsontevredenheid en eetversteurings, asook negatiewe vriendskap eienskappe (soos vriendskapkonflik), maar nie op positiewe vriendskapseienskappe nie (vriendskapskommunikasie, vriend-vertroue en eweknie-aanvaarding). Die sterkte van verhoudings met negatiewe vriendskap eienskappe is verminder wanneer depressiewe simptome in ag geneem is. Volgens Schutz en Paxton (2007:1) dui die resultate aan hoe belangrik dit is om negatiewe aspekte van portuurverhoudings (soos konflik,

wantrouwe ens.), sosiale verwerping (om nie deur die portuurgroep aanvaar te word nie), om “maer” te wees in die portuurgroep, sowel as depressiewe simptome, in intervensies aan te spreek. Sodoende sal adolessente se liggaamsontevredenheid en eetprobleme verminder kan word (Schutz en Paxton, 2007:1). Daar is dus ‘n sterk verband tussen ongesonde eetgewoontes, liggaamsontevredenheid, eetversteurings, en interpersoonlike verhoudings in adolessente. Wanneer adolessente se verhoudings beïnvloed word, word hul spirituele welstand komponent ook dikwels beïnvloed, omdat God die mens gemaak het om in verhouding met God, ander mense en die skepping te wees (Wirzba, 2011:1). Wanneer adolessente nie in hierdie doel slaag nie, kan dit lei tot gevoelens van spirituele leegheid en tot die ontwikkeling van verskeie eetversteurings.

Volgens Scazzero (2006:65) is die kern van ware spiritualiteit die mens se vermoë om hulle valse self (‘n versteurde liggaamsbeeld) af te lê in ruil daarvoor om hulle ware self (wat God van hulle sê) te ontdek en daarvolgens te leef. Indien adolessente aanhou glo dat hulle nie van hul sonde verlos kan word nie, sal hulle moontlik nooit God kan nader en in die vryheid van ‘n nuwe, herstelde verhouding met God kan leef nie. Gevolglik sal eetverwante probleme, soos byvoorbeeld hartsiektes en eetversteurings, altyd ‘n probleem vir hulle wees. Innerlike genesing kan slegs bewerkstellig word wanneer adolessente hul identiteit in God stel en besef dat hulle vrygespreek is van hul sonde deur die verlossingswerk van Jesus Christus aan die kruis (Scazzero, 2006:65).

Eetversteurings kan egter effektief behandel word. Hoe vroeër die behandeling plaasvind, hoe beter is die herstelproses vir die individue met eetversteurings. Gesinne en vriende het dikwels ook ondersteuning en hulp nodig en moet betrokke wees by die behandelingsproses (Scazzero, 2006:65). Hierdie stelling steun egter die van bespreking vroeër in die studie dat verhoudings sentraal is tot gesonde eetgewoontes, insluitend positiewe verhoudings met die omgewing, ander mense, en die natuur. Adolessente sal gesonder leefstyle kan handhaaf indien hulle verantwoordelikheid aanvaar om die natuur en kos as God se skepping te respekteer (Wirzba, 2011:75), en moontlik eetversteurings voorkom. Hulle sal dan die waarde van gesonde voedsel besef en dit hanteer as ‘n geskenk van God wat waardeer moet word. Verder sal positiewe verhoudings met ander mense ook kan lei tot ‘n positiewe liggaamsbeeld, wat ook die voorkoms van eetversteurings onder adolessente kan verminder. Wanneer adolessente egter in ‘n pastorale konteks hul identiteit in God verstaan, kan hulle besef dat hulle hul liggame moet oppas deur gesonde leefstyle te handhaaf, en nie bekommerd moet wees oor wat die moderne sosiale samelewing verwag hulle moet lyk om as beeldskoon beskou te word nie (hierdie aspek van adolessente se Christelike identiteit en die verwantskap daarmee met gesonde eetgewoontes gaan in meer diepte in hoofstuk vier bespreek word). Deur te fokus op positiewe verhoudings met

die omgewing, ander mense, en met God, kan adolessente se voorkoms vir die ontwikkeling van eetversteurings, gevolglik moontlik verminder word.

Die pastorale konteks gaan dus 'n invloed hê in hoe adolessente hulself verstaan in Christelike antropologie. Hulle moet hulself verstaan as individue wat verbroke verhoudings gehad het met God, ander mense, en die omgewing het as gevolg van hul sondige natuur. Hulle moet ook verstaan dat hierdie verhoudings herstel is deur Jesus Christus se verlossingswerk wat Hy vir hulle aan die kruis bewerkstellig het. Gevolglik staan verhoudings sentraal in die verdere bespreking in hierdie studie.

3.2.2.4 Eskatologie

Een van die belangrike elemente van eskatologie is die sentraliteit van Jesus Christus. Volgens Kesley (2007:123) word Jesus se opstanding verstaan as die beklemtoning van Sy inkarnasie en die voorafgaande inwyding van die eskatologiese koninkryk van God. Aangesien daardie eskatologiese toestand van die begin af God se doel was, is die mens slegs daarin volledig verwesenlik (Kesley, 2007:123). Deur die algemene beginsel toe te pas dat die werklikheid eers aan die einde van 'n proses ten volle verwesenlik is, moet antropologiese vrae beantwoord word met verwysing na die einde van tyd (eskatologie), en nie na die oorsprong van die mens (skeppingsleer) nie (Kesley, 2007:123).

Erickson (2013:1056) stel dat eskatologie tradisioneel verwys het na die studie van die laaste dinge. Hy voer aan dat eskatologie gevolglik vrae behandel het rakende die voltooiing van die geskiedenis, of anders gestel, die voltooiing van God se werk in die wêreld. Volgens Vermaak en Van Rensburg (2001:584) het die versoenende aard van Jesus se laaste maaltyd ook later 'n sentrale funksie in die gemeenskaplike maaltyd van die Nuwe-Testamentiese kerke vervul. Hulle beweer dat etes saam met Jesus sosiale stande oorbrug het, en dat die etes eskatologies gerig was vir die versoenende aard van Christus. Jesus het vrede tussen mens, dier, en God gebring deur Sy versoenende aard.

Eskatologie handel ook oor die hoop op die wederkoms van Jesus Christus. Volgens Louw (2012:19) is hoop 'n integrale deel van die Christelike konteks, en kan dit ook as 'n deel van Christelike antropologie beskou word. Hoop word in die Christelike konteks beskou as 'n nuwe staat van 'n persoon se denke en wese. Hoop handel oor die persoon se nuwe identiteit in Christus en die wete dat Hy met die wederkoms geregtigheid sal laat geskied en die mensdom regverdig gaan oordeel.

3.2.3 Die konseptualisering van teologiese antropologie

Kesley (2007:124) ondersoek watter een van die enorme verskeidenheid antropologiese konsepte wat aangebied word van verskillende fisiese, sosiale, en menslike wetenskappe, asook van verskillende filosofiese tradisies, die beste geskik is vir die ondersoek van Christelike teologiese antropologiese bewerings. Hy (Kesley 2007:124) dui aan dat antropoloë in die een-en-twintigste eeu nie eksplisiet saamstem oor watter konsep die geskikste is om Christelike teologiese bewerings te ondersoek nie.

Belangrike teenstrydighede in die huidige teologiese antropologie kan gesien word in hoe daar verskillende sienings bestaan oor die leerstellige tuiste van antropologie, wat die mees geskikte konseptualisering is om antropologiese voorstelle te gebruik, asook oor die uiteenlopende bewerings van wat die basiese vraag in teologiese antropologie is (Kesley, 2007:124).

Net soos daar talle verskillende antropologiese voorstelle bestaan, is daar ook talle verskillende wêreldbeskouings waarvolgens mense hulle optredes en gevoelens rig. 'n Diepere insig in wêreldbeskouings, en in die konteks van hierdie studie in 'n Christelike wêreldbeskouing, kan perspektief plaas op die rigtinggewende krag van Christelike spiritualiteit vir die inneem van toepaslike posisies in die lewe en in besluitnemingsprosesse.

3.3 Christelike spiritualiteit en wêreldbeskouings

Pretorius (2008:150) se definisie van spiritualiteit fokus op die individuele en persoonlike dimensies daarvan. Volgens Pretorius (2008:150) verwys spiritualiteit na 'n soeke na die heilige en is dit 'n meer persoonlike ervaring waar die fokus op die transendente is wat moontlik gewortel en gegrondves is in 'n georganiseerde kerk (Pretorius, 2008:150). Dit is 'n ervaring wat verband hou met 'n persoon se geloof, waardes, en gedrag. Pretorius (2008:150) definieer spiritualiteit verder as die soeke na waarheid, goedheid, en transendensie. Spiritualiteit verwys ook na die ervaring om bewus te wees om 'n mens se lewe te integreer nie in terme van isolasie en self-absorpsie nie, maar eerder van self-transendensie na die uiteindelijke waardes wat die mens najaag. Dit is 'n unieke, persoonlike, betekenisvolle ervaring (Pretorius, 2008:150).

Pretorius (2008:151) beweer verder dat 'n spirituele ondervinding ook beskryf kan word as 'n gemoedstoestand of word deur die onderwerp beskou as buitengewone verklarings, veroorsaak deur die teenwoordigheid van God of 'n ander godsdienstige faktor. Met hierdie beskouing dat die Christelike spirituele ondervinding wel 'n belangrike invloed op die mens se gedagtes het, kan die verhouding tussen eetgewoontes en dieet verwante besluitnemingsprosesse ondersoek word.

Sadler (2016:1) beweer dat wêreldbeskouings noodsaaklik is om samelewings en kulture te skep deur individue te help om hulself en die wêreld om hul te verstaan. Kriteria waaraan 'n wêreldbeskouing moet voldoen, is die komponente van ontologie (model van realiteit as 'n geheel), verduideliking (model van die verlede), voorspelling (model van die toekoms), aksiologie (waardeteorie), praxiologie (teorie van aksie) en epistemologie (teorie van kennis). Hierdie ses komponente vorm die fondasie waarop 'n wêreldbeskouing antwoorde bied vir problematiese vrae oor die bestaan van die mens en wêreld waarin hulle leef. Die probleem is egter dat wêreldbeskouings kan veroorsaak dat mense gewelddadige gedrag teenoor ander kan regverdig.

Volgens Sadler (2016:1), ontwikkel adolessente binne die konteks van hul sosiale en kulturele omgewings dikwels lewenslange opinies en gewoontes vanaf die ouderdomme 13-18. Sadler (2016:1) het bevind dat adolessente gedurende hierdie fase bewus raak van die verandering in hul liggame, en hul begin beplan en dink oor hulle toekoms (Sadler, 2016:1). Voorts ontwikkel adolessente 'n sin van onafhanklikheid en 'n eie identiteit, wat bydra tot die vorming van hul persoonlike wêreldbeskouing (Sadler, 2016:1).

Daar is bewys dat adolessente wat toepaslike wêreldbeskouings het (wêreldbeskouings wat hulle algehele welwees bevorder), meer intuïtief sal eet, en minder geneig is om eetversteurings te ontwikkel later in hul lewe (Kusina, 2017:25). Kusina het haar Meestersgraad aan die *Case Western Reserve University* voltooi in Psigologiese Wetenskap. Kusina (2017:25) veronderstel dat 'n toepaslike Christelike wêreldbeskouing gebaseer is op die voorveronderstelling dat 'n God voor die wêreld bestaan het en dat God die oorsprong van alles is. Filosofe stel dat 'n Christelike wêreldbeskouing 'n geordende geheel, Christus-gesentreerd en gegrond op die Ou en Nuwe Testament is. Wanneer 'n persoon se wêreldbeskouing Christelik van aard is, glo hulle dat die rede vir hul bestaan is om God te dien en lief te hê.

Die netwerk van spiritualiteit dui op 'n geloofsruimte van hoop. Volgens Louw (2012:179) hou spiritualiteit en geloofsbewegings verband met mekaar. Spiritualiteit verwys na die spirituele lewe van die mens en na die Gees van God wat kontak maak met die mens, sodat daar 'n intieme ontmoeting tussen die mens en God ontstaan. Dit is egter belangrik om kennis te neem dat spirituele groei 'n voortdurende beweging en proses is. Louw (2012:181) stel dat spiritualiteit die mens vorentoe laat beweeg met die besef dat die tydelike getransendeer kan word in die lig van 'n besef van bestemming, geborgenheid, en transendensie. Gevolglik kan afgelei word dat spiritualiteit verband hou met die belangrikheid van 'n gevestigde Christelike identiteit. Wanneer die mens se identiteit in Christus gevind word, kan die mens se bewustheid van hul bestemming, geborgenheid, en transendensie verdiep. Met hierdie bewustheid van aan Wie mense vanuit 'n Christelike spirituele perspektief aan behoort, kan mense sekuriteit in die lewe vind te midde van die alledaagse gebeurtenisse van die lewe.

3.4. Biopsigososiale-spirituele model: Waardes en normes wat gedrag rig

Omdat mense holisties van aard is, moet 'n multidissiplinêre benadering gebruik word om probleme tydens adolessensie aan te spreek. Volgens Piko en Brassai (2016:2), gebruik die biopsigososiale-spirituele model nie net 'n psigologiese benadering tot die bevordering van jong mense se algehele welwees nie, maar ook 'n psigologiese raamwerk om gesondheid oortuigings en gedrag by mense te verstaan. Piko en Brassai (2016:2) stel dat die biopsigososiale-spirituele model klem plaas op die mens se spiritualiteit as 'n omvattende raamwerk wat mense oriënteer tot die wêreld en vir hulle motiveer en leiding verskaf om 'n gesonde leefstyl te handhaaf. As 'n algemene oriëntering sisteem is individue se betekenisstelsels (*meaning systems*) sentraal tot hul verstaan van die invloed van psigososiale prosesse op hul psigologiese en fisiese gesondheid (Piko & Brassai, 2016:2). Dit is veral belangrik vir adolessente en jeugdige vir wie spirituele ontwikkeling 'n belangrike rol kan speel in identiteitsvorming, morele ontwikkeling, waardeverwante houdings, persoonlike doelwitte, strewes, en leefstyl keuses (Piko & Brassai, 2016:2). Hebreërs 11 beskryf die Christelike geloof as 'n vaste vertrou op dit wat die mens hoop, en 'n bewys van dit wat die mens nie sien nie. Die Christelike geloof behels vertrou op God, waar die mens se spirituele ontwikkeling dui op die mens se geloofsgroei wat spruit uit daardie vaste geloofsvertroue. Mense se spiritualiteit verwys na hul verstaan en ervaring van God, terwyl hul betekenisstelsels dui op die norme en waardes wat hul gedrag rig.

Norme en waardes, soos selfdissipline en deursettingsvermoë, kan adolessente help om beter eetgewoontes in hul eie lewens te vestig. Volgens Evans (2017:1) word adolessente se holistiese welstand deur gesonde eetgewoontes bevorder, omdat adolessente en jong mense dikwels op 'n opwindende lewensreis is met diverse fisiese, emosionele, en intellektuele veranderinge wat op 'n daaglikse basis in hul lewens plaasvind. Wanneer jong mense al op 'n vroeë ouderdom gesonde leefstyle handhaaf, kan hul algehele welwees, insluitend hul psigologiese, biologiese, sosiale, en spirituele welstandskomponente, moontlik bevorder word.

Mense se fisiese, emosionele, psigologiese, sosiale, en spirituele welstand komponente dra by tot hul gesondheid vlakke in geheel. Gevolglik kan die mens as 'n holistiese wese beskou word, soos vroeër aangedui. Wanneer adolessente se dieet verwante besluitnemingsprosesse bestudeer word, kan daar dus nie slegs op die een óf die ander komponente gefokus word nie. Om 'n beter verstaan van Christelike antropologie te genereer, sal die volgende afdeling hierdie holisme verder ondersoek.

3.5 Die mens as holistiese wese

3.5.1 Verskillende sienings oor die grondwetlike natuur van die mens

Volgens Erickson (2013:477) bestaan daar drie verskeie sienings van die grondwetlike natuur van die mens, naamlik trigotomisme, dualisme en monisme.

3.5.1.1 Trigotomisme

Een gewilde siening in konserwatiewe Protestante kringe word trigotomisme genoem (Erickson, 2013:477). Dit verwys daarna dat die mens uit drie elemente bestaan. Die eerste element is die fisiese liggaam, iets wat mense met diere in gemeen het. Volgens Erickson (2013:477) is daar geen verskil in soort tussen 'n mens se liggaam en dié van diere en plante nie. Daar is egter 'n verskil in die omvang, omdat die mens se liggaam 'n meer komplekse fisiese struktuur behels (Erickson, 2013:477). Die tweede element van die mens is die siel. Dit verwys na die psigologiese element, die basis van rede, emosies, sosiale interaksies ensovoorts (Erickson, 2013:477). Daar word beweer dat diere 'n rudimentêre siel het. Dit beteken dat hulle siel tot basiese beginsels beperk is. Om oor 'n siel te beskik is wat mense en diere van plante onderskei (Erickson, 2013:477). Alhoewel die siel van mense meer betrokke en tot meer in staat is as die siel van diere, is hul siele steeds soortgelyk. Die derde element wat trigotomisme voorhou wat die grootste onderskeiding tussen mense en diere bring, is nie dat mense 'n meer komplekse en gevorderde siel het nie, maar dat mense oor 'n gees beskik (Erickson, 2013:477). Hierdie spirituele element stel mense in staat om spirituele sake te beskou en om te reageer op spirituele stimuli. Volgens Erickson (2013:477) is die mens se gees die element wat oor spirituele eienskappe beskik, terwyl die siel oor persoonlikheidseienskappe beskik. Vir trigotomisme is hierdie drie elemente egter afsonderlik en skeibaar.

3.5.1.2 Dualisme

Die standpunt dat die mens bestaan uit twee elemente, 'n materiële komponent (die liggaam) en 'n nie-materiële komponent (die siel of gees), is volgens Erickson (2013:478) waarskynlik die wydste siening in die grootste deel van die geskiedenis van Christelike denke. Dualisme word algemeen vanaf die vroegste tydperk van die Christelike denke voorgehou (Erickson, 2013:478). Na die raad van Konstantinopel in 381 het dit egter in gewildheid toegeneem tot op die punt waar dit feitlik die universele geloof van die kerke was (Erickson, 2013:478).

Onlangse vorms van dualisme hou vol dat die Ou Testament 'n beskouing van die eenheid van menslike natuur bied (Erickson, 2013:478). In die Nuwe Testament word hierdie beskouing van eenheid egter weer deur dualisme verplaas; die mens bestaan uit liggaam en siel (Erickson,

2013:478). Hierdie siening veronderstel dat die liggaam die fisiese deel van die mens is, die deel wat sterf. Dit ondergaan disintegrasië by die dood en keer terug na die aarde (Erickson, 2013:478). Die siel, daarenteen, is die nie-materiële deel van die mens, die deel wat die dood oorleef (Erickson, 2013:478). Volgens Erickson (2013:478) hou dualisme voor dat dit hierdie onsterflike aard is wat mense van alle ander wesens onderskei.

3.5.1.3 Monisme

Volgens Erickson (2013:481) oorskry ooreenstemmende punte tussen die trigotomis en die dualis hul verskille. Hulle stem albei saam dat die mens ingewikkeld saamgestel is en dat die mens uit afsonderlike dele bestaan. In teenstelling daarmee dring monisme daarop aan dat daar nie aan mense gedink moet word dat hulle uit afsonderlike entiteite bestaan nie (Erickson, 2013:481). In die monistiese begrip beskou die Bybel nie die mens as liggaam, siel, en gees nie, maar bloot as "self" (Erickson, 2013:481). Volgens die monistiese siening moet terme wat soms gebruik word om dele van 'n mens te onderskei, eintlik as sinoniem beskou word. Volgens die monistiese siening word 'n mens nooit in die Bybel as 'n dualistiese wese behandel nie (Erickson, 2013:481).

Vanuit die monistiese siening is om mens te wees om 'n liggaam te hê (Erickson, 2013:481). Volgens moniste is die idee dat 'n mens op een of ander manier kan bestaan sonder 'n liggaam, ondenkbaar (Erickson, 2013:481). Hulle stel dan dat daar geen moontlikheid van die lewe na die dood is nie (Erickson, 2013:481). Moniste beweer dat daar dus nie net 'n moontlikheid van 'n lewe na die dood behalwe vir liggaamlike opstanding is nie, maar sluit ook enige vorm van die tydperk tussen die dood en opstanding uit hul perspektief in (Erickson, 2013:481).

Volgens Erickson (2013:481) lui die moderne monistiese argument dat die Bybelse gegewens 'n mens as 'n eenheidswese beskou. Moniste glo dat die Hebreeuse taal geen onderskeid tussen die persoonlikheid van die mens ken nie (Erickson, 2013:481). Vir moniste is liggaam en siel nie kontrasterende terme nie, maar eerder wisselwerkende sinonieme.

Hierdie siening word egter nie in hierdie studie aanvaar nie. Daar is reeds in die studie aanvaar dat die mens uit liggaam, siel, en gees bestaan, maar nie as skeibare elemente nie. Dit beteken dat 'n holistiese perspektief in hierdie studie gebruik word. Uit 'n Christelike perspektief word die tussentyd tussen die lewe en dood ook aanvaar, en glo die navorser van hierdie studie en ander Christene dat daar wel 'n ewige lewe na die dood is. Dus word die monistiese siening in hierdie studie verwerp, en die holistiese siening aanvaar. Dit kan ook uitgedruk word as 'n voorwaardelike eenheid.

3.5.1.4 'n Alternatiewe model: Voorwaardelike eenheid

Volgens Erickson (2013:491) kan die volledige omvang van die Bybelse gegewens die beste beskryf word deur die siening van “voorwaardelike eenheid”. Volgens hierdie siening is die normale toestand van 'n mens 'n beliggaamde eenheidswese, en mense word in die Bybel uit hierdie perspektief aangespreek en beskou (Erickson, 2013:491). Hulle word nie aangemoedig om hul liggame te verlaat, asof dit op die een of ander manier inherent boos is, nie. Hierdie toestand kan egter afgebreek word, en by die dood is dit so dat die immateriële aspek van die mens voortduur, selfs as die materiële ontbind (Erickson, 2013:491). By die opstanding sal daar egter 'n terugkeer na 'n liggaamlike toestand wees. Die persoon sal 'n liggaam aanneem wat 'n punt van kontinuïteit met die ou liggaam het, maar ook 'n nuwe of hersaamgestelde of spirituele liggaam is (Erickson, 2013:491). Gevolglik is die oplossing vir die verskeidenheid gegewens in die Bybelse getuie dus nie om die idee van 'n saamgestelde menslike aard te laat vaar nie, en sodoende die moontlikheid van 'n aspek van 'n mens wat deur die dood voortduur, te elimineer (Erickson, 2013:491). Dit is ook nie die idee om die komponente van 'n mens so sterk van mekaar te onderskei dat die boodskap oorgedra word dat die onsterflike siel nie oorleef nie en dat daar dus geen behoefte is aan 'n toekomstige opstanding nie (Erickson, 2013:492). Dit is nie die onsterflikheid van die siel of die opstanding van die liggaam nie, en in ooreenstemming met die Ortodokse tradisie van die kerk, is dit beide (Erickson, 2013:492).

Die vraag kan egter gevra word: Hoe kan mense hierdie komplekse idees verstaan? Volgens Erickson (2013:492) kan 'n mens as 'n eenheidsverbinding van 'n materiële en immateriële element beskou word. Die spirituele en die fisiese elemente kan nie altyd van mekaar onderskei word nie, want die mens is 'n holistiese eenheidsonderwerp (Erickson, 2013:492). Daar is dus geen konflik tussen die materiële en immateriële aard nie. Die eenheid is egter ontbindbaar, en hierdie ontbinding vind by die dood plaas (Erickson, 2013:492). By die opstanding sal daar weer 'n verbinding met die siel gevorm word wat weer aan die liggaam geheg word (Erickson, 2013:492).

3.5.2 Die konsepte van siel, gees en liggaam

Na die bogenoemde is dit duidelik dat daar 'n holistiese stand ingeneem moet word ten opsigte van adolessente se gesondheid, omdat die mens 'n komplekse geheel vorm. Volgens Louw (2012:35) bestaan die mens uit drie kern komponente, naamlik: liggaam (fisiese komponent), siel (kognitiewe en affektiewe komponent), en gees (spirituele komponent).

Hierdie komponente kan volgens Wolvaardt (2016:4) geïllustreer word deur 'n vrug, naamlik die perske. Die perske is 'n drie-eenheid. Dit bestaan uit die vlees van die perske, die pit, en ook die kern van die pit. Die vlees van die perske is 'n simbool vir die vlees van die mens. Die pit is

simbolies van die siel van die mens en die kern is simbolies van die gees van die mens. Die mens is dus 'n gees, het 'n siel en woon in 'n tydelike of vleeslike liggaam (Wolvaardt, 2016:4). Indien die perske se vlees van die pit verwyder word, het die kern steeds 'n liggaam (die pit). Wanneer die mens se liggaam by die dood van die siel en gees verwyder word, het die gees steeds 'n liggaam (die "sielsliggaam"). Aangesien hierdie "sielsliggaam" kan hoor, praat, dink en voel, moet dit ook 'n tasbare vorm hê. Dit is nie 'n spookagtige struktuur nie (Wolvaardt, 2016:4).

3.5.2.1 Gees

Volgens Wolvaardt (2016:8) is die gees en siel die gedeeltes van die mens se liggaam wat altyd daar sal wees. In plaas daarvan dat mense hulself sien as iemand wat 'n gees het, kan hulle eerder aan hulself dink as 'n spirituele wese met 'n tydelike liggaam (Wolvaardt, 2016:4). Dit is die mens se gees wat hulle op 'n ander vlak as ander skepsels plaas (Kesley, 2007: 122). Aan die begin van die skepping, het God asem by Adam ingeblaas. Adam het 'n volmaakte liggaam gehad en in 'n volmaakte wêreld gewoon. Toe Adam gesondig het, het sy gees doodgegaan (Wolvaardt, 2016:6). Hy het van die bose bewus geraak en ontdek hoe dit is om skuldig te voel. Sy sonde het gelei tot 'n gebroke verhouding tussen hom en God, en hierdie sonde is na die hele mensdom oorgedra waar skeiding tussen God en mens plaasgevind het (Wolvaardt, 2016:6), soos reeds genoem. Die mens se gees is doodgemaak, omdat ons nie sonder die Skepper van die lewe kan voortbestaan nie (Wolvaardt, 2016:6). Toe Jesus Christus aan die kruis gesterf het, is die mens se gees egter weer lewend gemaak. God se gees en die mens se gees kan nou weer kontak maak, omdat Jesus die sondestraf op Hom geneem het (Louw, 2012:179).

Wanneer die mens in Jesus Christus glo en op Sy redding vertrou, plaas Hy 'n nuwe gees in ons (Wolvaardt, 2016:6). Die ewige lewe begin die oomblik wanneer God mense se harte verander en hulle gees vernuwe. Wolvaardt (2016:6) beweer dat in elke hart wat nie wedergebore is nie, die dood regeer, totdat die lewensgewende en verliggende krag van die Heilige Gees die kamer van die gees oorstroom met die nuwe lewe in Christus Jesus. Volgens Wolvaardt (2016:17) bepaal die hart se toestand die gees van die mens, omdat die hart die plek is waar die kern van die mens se wese waar dit wat vir hulle belangrik is, voorkeur geniet.

In Galasiërs 5:22-23 word daar van die vrug van die gees gepraat. Net soos die vrugte aan 'n boom, behoort die vrugte in 'n Christen se lewe net so sigbaar te wees. Die vrug van iemand wie se lewe in Christus gewortel is, is die resultaat van die gees se werk in en deur die mens (Wolvaardt, 2016:15). Een van hierdie vrugte, is selfbeheersing. Dit dui daarop dat wanneer God se Gees in die mens is, hulle selfbeheersing sal kan uitoefen in hul alledaagse lewe, en ook in hul eetgewoontes (Wolvaardt, 2016:15).

3.5.2.2 Siel

Wolvaardt (2016:5) illustreer die drievoudige natuur van die mens, deur drie sirkels binne mekaar te trek. Die een groter as die ander. Volgens Wolvaardt (2016:5) stel die buitenste sirkel die vleeslike of natuurlike liggaam van die mens voor. Hy stel dat die mens die materiële wêreld ervaar deur die vyf sintuie (die hekke van die liggaam) van sig, reuk, gehoor, smaak, en gevoel. Verder stel hy dat die siel die vyf sintuie gebruik om alles in die materiële wêreld te ontdek en om ditself uit te druk om met die buitewêreld te kommunikeer. Volgens hom is die vyf hekke van die siel: verbeelding, gewete, geheue, redenasie vermoë, en gevoelens. Wolvaardt (2016:6) beweer dat die hek van verbeelding van die siel, korrespondeer met die hek van sig van die liggaam. Dit word die oog waarmee die siel sien. Die hek van die gewete, korrespondeer met die hek van reuk, waardeur die siel die teenwoordigheid van goed of kwaad vasstel (Wolvaardt, 2016:6). Die hek van geheue korrespondeer met die hek van gehoor, waardeur die siel herroep wat dit gehoor het (Wolvaardt, 2016:6). Die hek van redenasie korrespondeer met die hek van smaak, wat die siel toelaat om feite soos smaak en voedsel te vergelyk (Wolvaardt, 2016:6). Die hek van gevoelens korrespondeer met die hek van gevoel. Dit is die hand waarmee die siel die persoon voel wie dit liefhet (Wolvaardt, 2016:6). Die gees ontvang indrukke van die buite wêreld en materiële elemente deur middel van die siel en liggaam (Wolvaardt, 2016:6).

Wolvaardt (2016:12) stel dat die siel, tesame met die gees, 'n onsterflike deel van die mens is. Hy stel dat dit die mens se "selfbewuste" is. Dit is die mens se kontak met hulself en ander rondom hulle. Die fokus hier is die self. Die mens fokus dan net op wat hulle dink, voel en begeer, sonder om aan ander mense te dink. Hy stel dat dit die beheerkamer van die gees en liggaam is, en wie die mens se "siels- kamer" beheer, ook hulle hele lewe beheer. As dit Christus is, beheer Hy die mens se lewe ten goede. As dit Satan is, beheer hy die mens se lewe ten kwade (Wolvaardt, 2016:12). God kan egter die mens lei om gesonde eetgewoontes te maak wat hul holistiese welstand sal bevorder.

Volgens Wolvaardt (2016:12) is die mens se persoonlikheid (geaardheid), emosies (gevoelens), wil, en intellek (verstand) gesetel in hul siel. Hy stel dat die siel die moeilikste area van die mens se lewe is om te verander, omdat mense doelbewus hierdie area moet herprogrammeer. Dit mag verduidelik waarom dit soms vir adolessente met ongesonde leefstyle so moeilik is om doelbewus gesonder leefstyle aan te leer. Hulle siel moet eers vernuwe word met God se Woord om God se wil te ken en te doen en ongesonde eetgewoontes uit die weg te ruim (Wolvaardt, 2016:13). Dit kos soms deursettingsvermoë om die mens se siel aan God te onderwerp en in lyn te kom met hul Geesge vulde gees, wat net God se wil begeer (Wolvaardt, 2016:14).

Volgens Louw (2012:11) behoort siel geïnterpreteer te word as 'n kwalitatiewe beginsel wat ons menslike soeke ons sin, betekenis, en waardigheid bepaal. Louw (2012:11) stel dat siel 'n kwalitatiewe konsep is wat 'n bepaalde manier van menswees aanwys. Siel wys die kwaliteit van posisies aan in die dinamika van netwerke en sistematiese verhoudings. Siel verwys na 'n persoon se Godsbeeld. Wanneer die persoon se Godsbeeld gepas is, sal sy woorde en daade getuig van 'n nuwe lewe in Christus. So sal mense dan hul liggame kan respekteer deur gesonde eetgewoontes te handhaaf.

3.5.2.3 Liggaam

Volgens Wolvaardt (2016:11) is die fisiese liggaam die enigste sterflike deel van die mens en is dit "wêreld- bewus". Dit is die mens se kontak met die fisiese realm. Verder stel Wolvaardt (2016:11) dat die liggaam reageer op dit wat in die gees en siel aangaan. Dus moet die mens God verheerlik in siel, gees, en liggaam, en kan hierdie drie komponente nie onafhanklik van mekaar beskou word nie. Selfs in hul eetgewoontes moet adolessente daarop let om God te eer in al drie hierdie komponente, ten einde volkome gesonde en gelukkige individue te kan wees.

Wolvaardt (2016: 8) stel dat dit nie genoeg is dat die Heilige Gees die gees van die mens oorneem nie, maar dat Hy ook moet toegang hê tot die siel en die liggaam, omdat dit is waar die sonde heers. Slegs dan kan die mens geheilig word (Wolvaardt, 2016: 9). Heiligheid is gebaseer op 'n Geesvervulde gees, siel, en liggaam (Wolvaardt, 2016: 9). Wolvaardt (2016:9) beweer dat 'n gesonde gees en siel dus 'n gesonde liggaam nodig het. Hy stel dat wanneer die liggaam oorgegee word aan die begeertes en luste van die vlees wat dit verswak, die gees en die siel ook nadelig geraak word, wat daartoe lei dat die hele mens spiritueel siek word.⁶

3.6 Liggaamsteologie

Volgens Botes (2015:74) is die Vroeë Christendom grootliks deur Hellenistiese denke beïnvloed, omdat dit die omgewing is waarin Christendom ontwikkel het. Die Hellenistiese denke het die liggaam as boos beskou en geglo dat die siel moet bevry word van die liggaam (Botes, 2015:74). Vroeë Christene het geglo in die opstanding van die liggaam omdat Jesus Christus uit die dood opgestaan het, en daarom kon hulle nie die liggaam as totaal boos beskou soos wat die Hellenistiese denke dit voorstel nie (Botes, 2015:74). Dit het spanning veroorsaak tussen die skeiding van die liggaam as liggaam en siel. Tog het die vroeë kerkvaders (soos Origenes en

⁶ Dr. W. Wolvaardt beskryf in sy ondersoek oor die drieledigheid van die mens dat binding en besetting nie in die gees van die mens kan plaasvind nie, maar wel in die siel en die liggaam. Hy stel dat wanneer 'n persoon vir bevryding gaan, daar eerder aan sy siel as sy gees gewerk word, omdat die gees ten volle bevry word by wedergeboorte. Geen verdere bevryding is gevolglik nodig nie.

Augustinus) die liggaam as minder belangrik as die siel beskou en die skeiding wat voorgestel word deur die Hellenistiese filosowe versterk (Botes, 2015:74). Volgens Botes (2015:74) het Augustinus geglo dat om die liggaam rein te hou, die siel versterk word. Die verwaarlosing van die liggaam is glo beskou as 'n middel om spirituele volwasseheid te bereik, en hierdie spanning tussen die liggaam en siel was steeds teenwoordig tydens die Middeleeue (Botes, 2015:74). Volgens Botes (2015:74) was daar gedurende die Middeleeue aan die een kant klem geplaas op die beheer van die liggaam (onderdrukking, weerhouding, en straf) en aan die ander kant, op die gebruik van die liggaam in die uitdrukking van spiritualiteit (vas en opoffering van mag).

In bestaande teologiese navorsing word 'n sterk fokus geplaas op hoër spirituele aspekte soos spiritualiteit, die mens se roeping, herstelde verhoudings met God, mekaar en die skepping. Daar word egter minder klem geplaas op die fisiese aspek van die mens se welwees. Die liggaam word dikwels nie as ewe belangrik geag nie, omdat dit slegs beskou word as 'n objek waarin die mens leef, en hulle siels- en geesdimensie word soms bo die liggaamsdimensie geplaas. Omdat mense, insluitende adolessente, holisties van aard is, is dit belangrik om nie net op die een of die ander dimensie te fokus nie, maar om al die dimensies as ewe belangrik te ag. Selfs in die Bybel word daar talle kere daarna verwys dat die mens se liggaam deel is van die geskape werklikheid waarop die mens ook moet fokus. In die Ou Testament, byvoorbeeld in Eks. 14-15, het die Israeliete gefokus op hoër spirituele aspekte soos om op God te vertrou om hulle en hul kinders tot die Beloofde Land (Kanaän) te lei, en in Eks. 16 sien mens weer hoe hulle op die fisiese aspek van hul liggame gefokus het toe hul na kos gesmag het. Hulle moes weereens geloof aan die dag lê dat God vir hulle sal voorsien.

Jesus Christus het ook in Matt. 14:1-32; 15:29-38; en Joh. 6:1-21, waar die menigte bymekaar gekom het (5000 manne met hul families) en honger was, eers in die mense se fisiese, liggaamlike behoeftes voorsien deur vir hulle kos te gee, en toe eers op hul spirituele behoeftes gefokus deur vir hulle te preek. Hierdie verhaal waar Jesus Christus die vyf visse en twee broodjies onder die menigte mense verdeel het dui op God se trou, krag en liefde, en hoe Hy die mens ken deur in hul holistiese welstand in al hulle behoeftes voorsien, en nie slegs in sekere dimensies van hul gesondheid nie.

Volgens Botes (2015: 9) was Christelike literatuur tot onlangs baie eensydig met die beskrywing van die liggaam en seksualiteit. Sy stel dat die literatuur gewoonlik by geloof begin en stelselmatig na die liggaam beweeg (dit begin selde by die liggaam). Haar gevolgtrekking is dat die waarheid wat geloof bied onafhanklik van die liggaam ontvang word, en dat dit dien as instruksies tot die verstaan en beheer van die liggaam (Botes, 2015:9). Botes dui aan dat die Christelike geloofstradisie ook nie veel aandag gegee het aan die feit dat die mens 'n liggaam *is* en deur hierdie beliggaming teologies nadink oor die lewe nie (2015: 9). Die bogenoemde siening, dat die

liggaam nie van belang was vir teologiese refleksie nie, is egter besig om te verander na 'n meer inklusiewe benadering tot die ervaring van die mens (Botes, 2015:9), soos reeds aangevoer. Botes (2015:9) stel dat liggaamsteologie se fokus juis die beliggaming van die bewussyn en ervaring, sowel as die menswees met 'n liggaam in die wêreld, is.

Volgens Botes (2015:9) is liggaamsteologie se vertrekpunt die vleeslike ervaring van die lewe. Dit begin by die reuk van 'n koffie, die aanraking van 'n vriend, die gevoel van die son op die vel, hongerte, passie, behoeftes, en die fisiese ervaring van die individu (Botes, 2015: 9). Botes (2015:9) stel verder dat liggaamsteologie ook 'n kritiese refleksie van die liggaamlike ervaring as die fundamentele ervaring van God is.

In die Nuwe Testament is dit duidelik dat Jesus Christus waarlik God en waarlik mens was. In Rom. 1:1-4 staan daar: "Paulus, 'n dienskneg van Jesus Christus, 'n geroepe apostel, afgesonder tot die evangelie van God - wat Hy tevore beloof het deur sy profete in die heilige Skrifte, aangaande sy Seun wat gebore is na die vlees uit die geslag van Dawid, en na die Gees van heiligheid met krag verklaar is as die Seun van God deur die opstanding uit die dode, Jesus Christus, onse Here..." (Afrikaanse 1933-vertaling). Hierdie gedeelte dui op Jesus Christus wat beide God en mens moes wees om as Middelaar die mensdom met God te versoen. Hy het gekom om ons verhouding met God, die natuur, en ander mense te herstel (Breed, 2013:2). Hier is dit ook duidelik dat Jesus Christus volkome mens geword het, waar Hy vir ons aan die kruis gesterf het en die sonde en dood wat sou keer dat ons die ewige lewe kon erf, finaal oorwin. Jesus het steeds altyd volkome op God vertrou om hom deur elke situasie in Sy lewe te lei.

Anders as hierdie oorwinning, dui Botes (2015:9) verder aan dat die patriargale sisteem egter gebruik word as 'n sisteem wat in plek gestel is om vroue te onderdruk. Die patriargale sisteem is die sisteem wat bepaal dat die man oor die vrou heers en verwys na die strukture, praktyke, en denke wat vroue in hierdie onderdanige posisie hou (Botes, 2015:9). Om die patriargale sisteem beter te verstaan moet daar verwys word na die dualismes wat hierdie verstaan van patriargie ondersteun (Botes, 2015:9). Daar is twee dualismes wat verweef is om die ideologie van patriargie te vorm (Botes, 2015:9). Botes (2015:9) stel dat die eerste dualisme die filosofiese dualisme genoem word en handel oor die skeiding van die liggaam en siel. Sy verduidelik dat hierdie dualisme die skeiding gemaak het dat die siel die onsterflike sowel as die goeie van die mens is, terwyl die liggaam die sterflike en die slegte is. Verder stel sy dat die tweede dualisme die seksuele dualisme is, wat bepaal dat die vrou ondergeskik aan die man is. Hierdie dualismes vorm deel van die individu se verstaan van die lewe, sowel as die posisie wat die individu moet inneem (Botes, 2015:9). Die dualismes heers in die samelewing se verstaan van wat die aanvaarbare gedrag van 'n individu is (Botes, 2015:9). Sodoende word vroue en kinders se gedrag ook moontlik beïnvloed in terme van hul eetgewoontes, en wat hulle glo aanvaarbaar is

om te eet en wat nie aanvaarbaar is nie. Daarom word liggaamsteologie voorgestel. Volgens Isherwood en Stuart (1998:33) hou liggaamsteologie die hoop om die wrede breuk wat patriargale denke in die teologie ingestel het, te genees, en dit poog om die liggaam, gees, en emosies weer bymekaar te sit om die glorie en goedheid van die hele skepping op 'n nuwe wyse te sien. Liggaamsteologie kan dus hierdie dualismes verbreek om 'n inklusiewe verstaan van eetgewoontes in terme van adolossente se eie verstaan van die wêreld en hul verstaan van ander, te ontwikkel.

Volgens Wirzba (2011:109) groei gesonde liggame in verhouding tot ander liggame. Wetenskaplik gesproke beteken dit dat 'n menslike liggaam in verhouding tot ander natuurlike liggame ontwikkel, meestal deur wat mense eet (Wirzba, 2011:109). Uit die verskyning van teologiese werke, soos Wirzba se *Food and Faith: A theology of eating* en David Grumett se *Eating and Believing* (2008), asook uit die ontwikkeling van "liggaamsteologie" is dit duidelik dat wat ons eet saakmaak. Om gesonde eetgewoontes te beoefen lei tot 'n verhoogde vitaliteit vir die lewe, en kan die mens se selfkonsep (hoe hul hulself sien) bevorder. Gesonde eetgewoontes hou nie net verband met die mens se persoonlike gesondheid nie, maar ook met hul sosiale gesondheid, soos hul intieme verhouding met mekaar, die res van die skepping, en God as die Skepper; ook die Skepper van wat ons eet. Wanneer mense 'n dieet volg wat 'n gesonde voedselketting van goed aangevoerde plante en diere weerspieël, staan hulle die beste kans om gesond te wees. Dit kan daartoe lei dat mense nie gehinder word deur beperkinge in die lewe soos eet-verwante siektes en 'n lae selfbeeld wat met ongesonde eetgewoontes verband hou nie. Uiteraard kan hulle ook die nodige selfvertroue hê om positiewe verhoudings te kweek met mense in hul sosiale omgewing. Hulle kan dan hul lewe ten volle leef om God te eer, omdat hulle die nodige energie en vitaliteit daarvoor het.

'n Industriële voedselstelsel steur egter die kontinuïteit tussen eters en wat hulle eet, wat beide aspekte van die stelsel in die proses ernstig beskadig (Wirzba, 2011:109). Deur die onnodige prosessering van kosse, of deur kos produkte te ontwerp uit sintetiese verbindings, het kosvoorsieners verskeie maniere gevind om kos te maak wat nie gepas is vir die mens se fisiologie nie (Wirzba, 2011:109). Mense eet gevolglik kalorie-belaaide voedsel, en neem nie die nodige nutriënte in om hul holistiese welstand te bevorder nie.

3.6.1 Eet in reaksie op adolossente se beloningstelsel

Die vraag ontstaan egter of eet adolossente om te leef of leef hulle om te eet? Volgens Thomson en Hammerton (2015:26) word die mens se kos-inname deur die homeostatiese en hedonistiese bane gereguleer. Die homeostatiese baan beheer energie balans deur adolossente te herinner om te eet wanneer hulle 'n fisieke behoefte het om hul voorrade in hul liggaam aan te vul. In

teenstelling hiermee gaan die hedonistiese stelsel nie so intens oor innerlike siene nie, maar meer ook die liggaam se interaksie met die eksterne wêreld. Thomson en Hammerton (2015:26) dui aan dat die hedonistiese stelsel deur die dopamien-beloningstelsel in die brein gedryf word, wat adolessente laat eet self wanneer hulle nie fisies honger is nie. Hierdie stelsel kan die werking van die homeostatiese baan gedurende tydperke van relatiewe energie-oorvloed omverwerp deur die begeerte te verhoog om kos in te neem wat uiters smaaklik is. Dit verduidelik waarom adolessente dikwels na 'n maaltyd nagereg sal eet, selfs al besef hulle dat hulle versadig is (Thomson & Hammerton, 2015:26).

Soos reeds aangedui is die verhoudinge wat ter sprake kom in dieet verwante besluitnemingsprosesse by adolessente nie slegs die verhouding met God en met die self nie, maar ook die verhouding met die res van die skepping, insluitende verhoudinge met ander mense. Die interafhanklikheid waarna vroeër verwys is raak ook die ander, en is gevolglik ook belangrik in 'n bespreking van 'n Christelike antropologie.

3.7 Christelike antropologie en die ander

3.7.1 Interafhanklikheid

Volgens Wirzba (2011:1) is die teologiese merkwaardigheid van voedsel dat dit mense met mekaar, met die skepping, die wêreld, en tot God verbind deur 'n sisteem waar een lewe geoffer word sodat 'n ander lewe kan floreer deur voedsel. Voedsel vestig 'n gemeenskap waar alle wesens moet besef dat hulle van mekaar afhanklik is en op God alleen kan staatmaak om vir hulle die nodige voeding en lewenskrag te gee.

3.7.1.1 Interafhanklikheid met die self

Voedsel gaan oor meer as om slegs die nodige nutriënte in te neem om te oorleef. Wirzba (2011:1) beweer dat voeding 'n ernstige aktiwiteit is wat dien as 'n middel van die lewe self, maar ook die dood. Volgens Wirzba (2011:1) sal die mens in die afwesigheid van voedsel 'n smaaklose en eensame wêreld sonder gemeenskap en die lekkerhede wat gepaard gaan met die verkryging, voorbereiding en deel van kos ervaar.

Wirzba (2011:72) beskryf die wanfunksionering van eet, aangesien dit in die mens se natuurlike habitat, hul ekonomieë, en in hul liggame verwesenlik en uitgewerk word. Wirzba (2011:72) beskryf verskillende vorms van ballingskap, naamlik ekologiese, ekonomiese, en fisiologiese ballingskap, wat die standpunt deel dat mense alleen en ten koste van ander kan gedy. Met behulp van die metafoer van ballingskap, verduidelik hy dat om in "sonde" te eet dui op 'n angstigheid om deel van 'n gemeenskap te wees. Dit dui daarop dat mense weier om die

verantwoordelikheid na te kom vir die lidmaatskap van die skepping waarvan hulle deel is. Hulle ontken die feit dat wanner mense eet, hulle op mekaar se gesondheid en welsyn staat maak. As gevolg van hierdie ontkenning verbeur ons hoop op samekoms. Wirzba (2011:76) stel dat om te eet is om intiem deel te neem aan die groei van die lewens van ander, maar ook aan die dood daarvan. Hy beskryf hoe eetversteurings van verskillende soorte ontwikkel omdat mense nie die verantwoordelikheid aanvaar vir hierdie duur deelname wat op ekologiese, ekonomiese en sielkundige vlakke uitspeel nie.

Die aspek van verantwoordelikheid of rentmeesterskap is nie die hoofokus van hierdie studie nie. Dit is egter belangrik om kennis te neem dat deur die vervaardiging van kitskos daar dikwels min respek getoon vir eters, voedselverskaffers, kokke, en die diere en plante wat geëet word. Dit is direk in teenstelling met God se bedoeling vir die voorsiening van voedsel aan mense. Wirzba (2011:8) beweer dat voedsel vir die mens gegee is om in volle afhanklikheid van God te leef, en om bewus te wees van God se versorging van die skepping. Sodoende moet die skepping gerespekteer word in die wyse wat mense daarmee omgaan om voedsel te bekom. Mense is verantwoordelik om na die skepping om te sien en seker te maak dat verantwoordelike voedselpraktyke plaasvind in die voorbereiding en maak van kos. Dit is egter nie die geval in die kontemporêre lewe van vandag waar kitskos-verbruik alledaags toeneem nie.

Mense se onwilligheid om verantwoordelikheid te aanvaar vir hul lidmaatskap in die skepping en om op hierdie vlakke aan hul gemeenskap deel te neem, lei tot kwessies soos die agteruitgang van ekosisteme en landbougrond (Wirzba, 2011:79). Dit lei ook verder tot die onreg en vernietiging van internasionale handelsooreenkomste en die verbruikerseconomie (Wirzba, 2011:89), die swak gesondheid van die hedendaagse bemarkings- en eetpraktyke (Wirzba, 2011:95), asook die opdoening van eetversteurings soos *anorexia nervosa* en *bulimia nervosa* (Wirzba, 2011:102).

Wirzba stel dat 'n gesonder lewe vereis dat adolessente die lewe omhels en die impuls van die dood weerstaan. Alexander Schoemann noem hierdie soort dood wat dui op die weiering om lid te word van God se lewe in die skepping, die Oorspronklike Sonde (in Wirzba, 2011:113). Alhoewel dit op 'n fisiologiese wyse voortduur, het die mens gesterf omdat hulle die lewe vir hulself begeer het. Hulle het hulself meer liefgehad as vir God, en sodoende hulle eie wil bo God se wil gestel. Die sonde waarvan hier gepraat word handel nie oor 'n spesifieke daad nie, maar eerder oor 'n ingesteldheid teenoor die lewe. Dit handel oor 'n ingesteldheid wat nie gefokus op 'n lewe vir en saam met ander nie, maar eerder op 'n lewe van self-verryking (Wirzba, 2011:114). Dit is 'n manier van wees wat 'n fundamentele oortreding verteenwoordig van wat dit beteken om in verhouding met ander te leef in volkome afhanklikheid van God (Wirzba, 2011:114). Om te sondig, is volgens Wirzba (2011:114) om te weier om die wêreld as 'n geskenk van God te

ontvang. Dit is om liefde te verwerp as die middel waardeur die gawes van voedsel en die lewe voortdurend verander word in lyding wat na die skepping omsien en aan God eer bring.

Volgens Wirzba (2011:111) is die sprong van geloof dat mense moet glo hulle is sterk genoeg om die eise van die lewe te hanteer. Eetversteurings, op enige vlak, is 'n kruk, 'n verslawing en 'n siekte, maar daar is volgens Wirzba (2011:102) geen twyfel dat hulle net 'n manier is om die daaglikse pyn van die lewe te vermy nie. Adolesseente kan gevolglik die pyn wat hulle in die lewe ervaar beter hanteer deur op God te vertrou en hulp te ontvang van hul families en ander gelowiges, omdat hulle beseft dat hulle deel is van 'n groter netwerk, en dat hulle eetgewoontes en dae ook die mense om hulle affekteer.

3.7.1.2 Interafhanklikheid met ander

Adosseente se Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluite is interafhanklik met hul onmiddellike omgewing soos hul familie en vriende, asook met ander wesens in die skepping soos plante, diere, en met God.

Volgens Louw (2012:105) verteenwoordig siel binne die familiesisteem 'n korporatiewe identiteit, en is dit nie 'n persoonlike of individuele entiteit nie. Dit is om te lewe binne die interafhanklikheid van 'n geslote sisteem. In hierdie opsig kan familie beskou word as 'n ruimte vir sielvolheid, in ander woorde kwaliteit lewe, waarin familieledede in volwassenheid kan groei. Louw (2012:107) stel dat familie as 'n ontwikkelende lewensondersteunende sisteem gesien moet word. Familie as 'n lewens-ondersteuning sisteem verwys na onvoorwaardelike liefde en intimiteit waarbinne adosseente blootgestel word aan sielvolheid. Die familiesisteem moet 'n intieme plek word waar adosseente die merkwaardigheid en doel van die lewe verstaan, asook waarom hulle gesonde besluitnemingsprosesse in hulle alledaagse lewe moet inkorporeer. Volgens Louw (2012:107) fokus familie verryking op die ontwikkeling van 'n familie as 'n spasie waarbinne mense kan ontwikkel in volwassenheid en verantwoordelikheid. Indien adosseente 'n veilige familie-omgewing het, kan hul dus makliker verantwoordelikheid binne hul lidmaatskap en vir hul dieet verwante besluite aanvaar.

Die groei wat in familiesisteme gestimuleer kan word, kan adosseente help om dieet verwante krisisse, soos byvoorbeeld eetversteurings, op 'n gepaste wyse te hanteer. Die hantering van krisisse op 'n gepaste wyse, kan 'n positiewe invloed op die gemeenskap hê. Volgens Louw (2012:163) is gemeenskap 'n netwerk van interaksie en kommunikasie en hou siel verband met gemeenskap binne die liggaam van Christus. Sielvolheid binne 'n gelowige gemeenskap handel oor die kwaliteit van wederkerigheid en sorg. As gevolg van die beginsel van gemeenskaplikheid binne die verbondverhouding in die Ou Testament, het daar vrede geheers oor versoening met

God en die hernuwing en transformasie van verhoudings. Volgens Louw (2012:165) is genesing nie slegs 'n individuele kwessie nie; genesing is ook sosiaal van aard. Dit is belangrik dat die mens in sy verhoudings en dieet verwante besluite genesing en vergifnis vind ten einde innerlike genesing te bekom. Hierdie aspek word later in die studie bespreek. Eers wanneer adolessente in liefde en vergifnis teenoor hulself en hul medemenses lewe, sal hul vrede vind en gesonder dieet verwante besluite kan neem.

Wirzba (2011:111) het die kostelike aard van die lewe ondersoek, en bevind dat vir enige iets om te lewe, iets anders moet sterf (en dit word meestal deur hulself geëet). Volgens Wirzba, (2011:111) is eet se standvastige medepligtige die dood. Dit beteken dat om te eet nie net dui op die einde van 'n lewe nie, maar dat dit ook 'n lewensvoorwaarde is om te kan voortbestaan. Volgens Wirzba (2011:116), kan die dood die beste verstaan word as nie slegs die beëindiging van die funksionering van 'n individu nie, maar ook as die beëindiging van lidmaatskap. Wirzba, (2011:116) beweer dat mense dikwels opofferings verkeerdelik beskou as 'n gewelddadige aksie om 'n bloeddorstige God te eer. Met betrekking tot die verhaal van Noag, ontwikkel Wirzba (2011:116) egter 'n weergawe van opoffering wat eerder die hernuwing van die lewe deur selfopoffering en diens beklemtoon. Hy oorweeg verder hoe die Eucharis, wat destyds as 'n offer verstaan was, geïnterpreteer kan word om lig te werp op hierdie spesifieke saak. Volgens Wirzba (2011:129) het 'n offer eers werklik 'n Christelike punt van bespreking geword toe Jesus Christus homself geoffer het om die mensdom te verlos van sonde, toe Hy die dood oorwin het. Wirzba (2011:144) gee 'n interpretasie van die Christelike eucharistie as die sleutel tot die verstaan van die nagmaal van die lewe. Eucharistiese etes genees sondigheid, omdat dit die lidmaatskap herstel wat bestaan uit elke eetgemeenskap. Wirzba (2011:144) het die siening dat die Eucharistie 'n gemeenskaplike manier van bestaan is wat God eie Trinitariese lewe uitbeeld. Wanneer mense Jesus as “die brood van die lewe” (Joh. 6) aanvaar, sal daar volgens Wirzba (2011:154) 'n transformasie in mense se eetgewoontes plaasvind, omdat mense voorgestel word aan Jesus se manier van wees en sy wyse van leef in die wêreld. Die werk van Christus handel met ander woorde nie slegs oor die verlossing van individuele siele nie, maar om mense na 'n ware, oorvloedige, ewige, opstandingslewe te lei. Dit is dan by hierdie vorm van lewe (floring) waarby pastorale sorg aansluiting vind.

Om ongesond of in sonde te eet lei tot die vernietiging van die lewe in mense, sowel as in die res van die skepping, deur byvoorbeeld onetiese voedselpraktyke en die opdoening van gesondheid verwante siektes (Wirzba, 2011:159). In teenstelling hiermee, bevorder die Eucharistiese manier van eet die lewe (Wirzba, 2011:159). Dit skep 'n kultuur van diens, gasvryheid, en gemeenskap om ander mense ook in ag te neem in dieet verwante besluite. Dit is van kardinale belang,

aangesien die voedsel ekonomieë van vandag gekritiseer word en daar gewerk word om 'n gesonder koskultuur te skep (Wirzba, 2011:160).

Volgens Wirzba (2011:129) dui 'n Christelike offer daarop om te leer hoe om 'n mens se lewe in 'n geskenk te verander wat lidmaatskap skep. Adollesente moet dus leer om op so 'n wyse te eet, dat hulle God eer deur gesonde voedselpraktyke, en om op so 'n wyse 'n positiewe invloed op die mense in hul onmiddellike omgewing te hê. Hulle kan byvoorbeeld begin deur bewus te wees van wat hulle eet en hoekom hulle dit eet. Wanneer hulle die kuns van refleksie aanleer tydens hul dieet verwante besluitnemingsprosesse, kan dit hulle moontlik aanmoedig om bedag te wees op wat hulle eet ten einde gesonde leefstyle te handhaaf en om God op so 'n wyse te eer.

3.7.1.3 Interafhanklikheid met die skepping

Wirzba (2011:36) ontwikkel die ekologiese en kreatiewe konteks vir eet in sy boek, *Food and faith: A Theology of eating*, deur die identiteit en roeping van die mensdom in 'n tuin te beskryf. Hy argumenteer dat tuine onontbeerlik is vir die bestaan van die aardse lewe, omdat tuine en die geo-biochemiese prosesse wat dit vorm, dit is wat die vele honger in die lewe stil. Volgens Wirzba (2011:37) het die aktiwiteit om te eet sy wortels letterlik en figuurlik in die grond. Tuine is die praktiese terreine waarvolgens mense die asem en diepte van menslike lidmaatskap en verantwoordelikheid begin sien, ruik, hoor, aanraak en proe (Wirzba, 2011:39). Hy beskryf tuiniersopleiding en hoe dit potensieel kan lei tot die ontwikkeling van toegeneentheid en vorms van aandag wat 'n spirituele diepe waardering van voedsel moontlik maak. Voedsel, volgens Wirzba (2011:54), is egter nie die enigste belangrike tuingewas nie. Die kweek van mense met 'n spesiale sensitiwiteit is 'n ewe belangrike oes (Wirzba, 2011:54).

Buiten dat tuinmaak 'n praktiese, lewensversorgende taak is, is tuinmaak ook 'n spirituele aktiwiteit (Wirzba, 2011:61). Elke aksie van tuinmaak stel 'n manier voor waar die mens hulself met die skepping en met God kan vereenselwig op 'n manier wat morele en teologiese besluite behels. Alhoewel lidmaatskap in die tuin 'n gegewe is, is die posisie wat die mens inneem in die tuin nie 'n gegewe nie (Wirzba, 2011:61). Volgens Wirzba (2011:61) moet die mens se doel, teologies gesproke, wees om te ontwikkel in tuiniers van God. Dit beteken dat mense ontwikkel in tuiniers wat in harmonie werk met die prosesse van lewe en dood, en wat in hulle werk getuies is van die lewe-skeppende teenwoordigheid van God in die wêreld. Dit beteken dat buiten vir groente, blomme en vrugte, tuiniers self ook deur 'n spirituele kultivering gaan om mooi en gesond te wees. Volgens Wirzba (2011:61) is 'n gemeenskap wat omgee, getrou is, en God dien een van die tuin se belangrikste elemente. Wirzba (2011:61) beweer dat menslike tuinbou op sy beste

geïnspireer en gevorm word deur 'n verstaan van God en Christus as die prototipiese tuiniers wat die wêreld koester en versorg.

3.7.1.4 Interafhanklikheid met God

Wirzba (2011:2) stel dat wanneer mense eet, hulle met die onmiskenbare bewyse van hul mae demonstreer dat hulle nie self-bestaande gode is nie. Deur te eet besef mense dat hulle sterflike wesens is wat afhanklik is van God se menigte geskenke, soos sonlig, fotosintese, bye, hoenders, en so meer. Ongeag wat voedsel bemarkers sê, is daar nie werklik so iets soos "goedkoop" of "gerieflike" kos nie. Ware voedsel, die kos wat fundamenteel is, dui op voedsel wat God se genesing en liefde vir die hele skepping uitdruk (Wirzba, 2011:2). Wanneer 'n persoon egter nie 'n verstaan het van wie God is nie, kan hierdie teologiese verband met voedsel vir hulle 'n moeilike konsep wees om te begryp. Volgens Louw (2014:62) is die mens se verstaan van God 'n belangrike aspek om die konsep van Christelike Spiritualiteit te begryp.

God is gees; dit wil sê, God het nie 'n fisiese aard nie en is ook nie saamgestel uit materie nie. Volgens Erickson (2013:238) word dit deur Jesus duidelik gestel in Joh. 4:24: "God is gees, en die wat Hom aanbid, moet in gees en waarheid aanbid (Afrikaanse 1933-vertaling), en dit word ook geïmpliseer in verskillende verwysings na sy onsigbaarheid (sien Joh. 1:18; 1 Tim. 1:17; 6:15-16).

Een gevolg van God se spiritualiteit is dat hy nie die beperkinge van 'n fisiese liggaam het nie. God is nie beperk tot 'n spesifieke geografiese of spirituele ligging nie (Erickson, 2013:238). Dit is volgens Erickson (2013:238) implisiet in Jesus se stelling, "'Vrou, glo my, daar kom 'n uur wanneer julle nie op hierdie berg en ook nie in Jerusalem die Vader sal aanbid nie'" (Joh. 4:21; Afrikaanse 1933-vertaling). Hand. 17:24 stel: "Die God wat die wêreld gemaak het en alles wat daarin is, Hy wat Here van die hemel en aarde is, woon nie in tempels met hande gemaak nie" (Afrikaanse 1933-vertaling). Volgens Erickson (2013:238) beteken die voorafgaande vers dat God nie vernietigbaar soos materiële elemente is nie.

In die Bybelse tyd was die leer van God se spiritualiteit 'n teenvoerder vir die beoefening van afgodery en natuuraanbidding (Erickson, 2013:239). God, as gees, kon nie deur enige fisiese voorwerp of gelykenis voorgestel word nie (Erickson, 2013:239). Dat God nie deur geografiese ligging beperk word nie, werk die idee dat God in toom gehou en beheer kan word, teen (Erickson, 2013:239). God word ook gekarakteriseer deur die Een wat leef en lewe gee aan ander. Dit word op verskeie wyses in die Skrif gesteun, veral in Eks. 3:14, "Ek is" (Afrikaanse 1933-vertaling), wat aandui dat God 'n lewende God is. Omdat God oor die hele skepping en mensdom heers, en God ook 'n behaer het in God se mense deur Jesus Christus se verlossingswerk aan die kruis, kan

mense met vrymoedigheid tot God nader. God kan mense help om in dankbaarheid vir God se voorsiening aan hulle meer verantwoordelike dieet verwante besluite te neem, om sodoende God te eer in gesonde voedselpraktyke en met gesonde liggame.

Wirzba (2011:179) argumenteer dat 'n diepe waardering van eet as deelname aan lidmaatskap van lewe en dood in danksegging en viering moet eindig. Hy beskou veral die diep spirituele en praktiese betekenis van danksegging en gebed. Volgens hom beteken dit dat mense nie net hul kos inneem en verteer nie, maar dat hulle die beskou as 'n medium van lewe en liefde (Wirzba, 2011:180). Deur gebed en danksegging word die eet van kos geassosieer met genade, waar mense beseft dat hulle bevoorreg is om kos te hê om te kan eet, en hulle sien dit as 'n manifestasie van God se onbegryplike liefde waar God voorsien vir God se kinders. Volgens Wirzba (2011:192) is genade in werklikheid 'n diepgaande politieke daad, want om te dank vir voedsel veronderstel dat 'n mens hul lewe weer verbind het tot die genesing van 'n lidmaatskap wat lidmate verloor het as gevolg van die ongesonde voedselstelsel van vandag. Volgens Wirzba (2011:202) vind danksegging en gebed sy voltooiing deur dat mense hulself en die wêreld aan God offer.

3.8 Christelike antropologie en die self

3.8.1 Identiteit

Volgens Rossouw (2012:62) is dit moeilik om 'n eenvormige definisie van identiteit te kry. Die konsep word volgens haar navorsing beskryf as die "kwaliteit of voorwaarde om 'n spesifieke persoon of ding te wees". Die HAT definieer identiteit as 'n "eenheid van wese; volkome ooreenstemming, persoonsgelykheid" (2005:437), wat beteken dat die mens se identiteit bewys wie hulle voorgee om te wees. Dit is ook nou verwant aan die konsep van die self. Die self is waar die mens se identiteit woon. Dit is die medium waardeur ons optrede gelei word en ons wêreld word waargeneem (Rossouw, 2012:62). Die self dui op 'n mens se bewustheid van hulle eie identiteit en dat hulle weet wie hulle is.

In filosofiese terme word die konsep van identiteit gebruik om te definieer wat 'n entiteit definieerbaar maak en onderskei van die kwaliteite of kenmerke van ander entiteite. Rossouw (2012:62) beweer dat die konsep gebruik word om die volgende vrae te beantwoord:

- "Watter soort wese is die mens?"
- "Op watter maniere is die menslike spesie soos God en anders as God?"
- "Op watter maniere is die menslike spesie soos en word hulle onderskei van ander diere?"

Volgens Rossouw (2012:62) berus die kern van die konsep van identiteit in die ontologiese vraag oor watter soort entiteit die mens is. Daar is reeds in hierdie studie na die idees van die mens as 'n monistiese, dualistiese, en trigotomistiese entiteit verwys. In hierdie studie word daar aanvaar

dat die mens uit liggaam, siel en gees bestaan, maar anders as trigotomisme, wat hierdie elemente as apart beskou, word die mens in hierdie studie as 'n holistiese wese beskou, hetsy een waarvan die eenheid voorwaardelik is. Soos reeds bespreek, is die element wat die grootste onderskeiding tussen mense en diere bring, nie dat die mens 'n meer gevorderde siel het nie, maar dat die mens oor 'n gees beskik (Erickson, 2013:477). Hierdie spirituele element stel mense in staat om te reageer op spirituele stimuli en beskik oor spirituele eienskappe, terwyl die siel oor persoonlikheidseienskappe beskik.

Tradisioneel word die vraag oor watter soort entiteit die mens is, beantwoord in terme van dualisme (Rossouw, 2012:63); naamlik dat die mens uit 'n materiële komponent (liggaam) en nie-materiële komponent (siel of gees) bestaan (Erickson, 2013:478). Rossouw (2012:62) beweer dat die menslike natuur in Cartesiese taal 'n weerspieëling van die dubbele struktuur van die heelal as materie en goddelike idee is. Hierdie argument is dat mense soos God is, maar anders is as diere, omdat die menslike verstand, as voorstelling van God, die vermoë het om te kan dink en redeneer. Volgens Cartesiese dualisme word die onderskeiding van die self ('n persoon, saak of siel) van die mens se brein en liggaam, verskans in mense se manier van dink en praat (Rossouw, 2012:63).

As gevolg van interaksionistiese dualisme is daar egter kritiek teenoor die problematiese aspekte van Cartesiese dualisme. As daar geglo word dat gees en liggaam verskillende stowwe is, moet hulle steeds in interaksie met mekaar kan werk, maar hierdie aard van "intieme eenheid" word egter wyd betwis (Rossouw, 2012:63).

Volgens Rossouw (2012:64) was een van Descartes se eerste kritici Prinses Elisabeth van die Palts (1618 - 1680), wat die vraag geopper het van hoe die siel die liggaam kon beweeg? Sy het argumenteer dat beweging kontak behels, en kontak behels verlenging; tog het Descartes beweer dat die siel nie uitgerek is nie. Drie eeue later het Dennett op 'n soortgelyke wyse aangevoer dat 'n fisiese entiteit die enigste entiteit is wat 'n ander fisiese entiteit kan beweeg (Rossouw, 2012:64). Hy het ook betwis dat die verstand egter die fisiese beheer van die liggaam kan ontwyk. Prinses Elisabeth het verder beweer dat Descartes die verstand oor die liggaam onnatuurlik verhef en dat dit die passies elimineer wat so nodig is vir die regte gedrag en toewyding tot God (Rossouw, 2012:64). Volgens Rossouw (2012:65) is daar egter baie meer debatte wat woed oor die waarde van 'n dualistiese begrip van menswees, maar vir hierdie studie is dit nie nodig om in diepte hierdie onderwerp te bespreek nie, omdat 'n holistiese verstaan van menswees in hierdie studie aanvaar is (soos reeds bespreek).

Volgens Rossouw (2012:65) blyk daar twee oorkoepelende vrae oor menslike identiteit te wees, naamlik; wat verskillende mense van mekaar onderskei, en hoe die mens se identiteit

onveranderd kan bly ten spyte van verandering in omstandighede, asook in fisiese en sielkundige kenmerke?

Rossouw (2012:65) stel dat die volgende belangrike debatte dienooreenkomstig in die literatuur geïdentifiseer kan word, naamlik:

- Klasdifferensiasie: Wat onderskei mense van hul naaste, diere, robotte, korporasies, en ander entiteite?
- Individuele differensiasie: Wat onderskei persone van mekaar?
- Individuele heridentifikasie: Hoe kan dieselfde individu in verskillende kontekste en in verskillende tye weer geïdentifiseer word?
- Individuele identifikasie: Watter karaktereienskappe identifiseer wie 'n persoon in hulle wese is?

Rossouw (2012:66) klassifiseer die eerste tema as 'n debat oor "identiteit" en die volgende drie debatte oor "persoonlike identiteit". Persoonlike identiteit dui op dit wat die identiteit van 'n persoon op 'n tyd of deur 'n tyd maak (Rossouw, 2012:66).

Die debat oor klasdifferensiasie, van wat mense van ander entiteite onderskei, is reeds beantwoord in die bespreking oor trigotomisme, wat dui op die standpunt dat die mens 'n gees het, wat ander entiteite nie oor beskik nie (Erickson, 2013:477). Hierdie gees stel mense in staat om spirituele sake te beskou. Christene beskik oor die Heilige Gees wat hulle help om in 'n gehoorsame verhouding tot God te leef, asook om te kan bid, glo, en vertrou dat God die enigste ware God en Voorsiener van die mens is.

Daar is reeds in hierdie studie genoem dat die siel die moeilikste area van die mens se lewe is om te verander, omdat mense doelbewus hierdie area moet herprogrammeer. Deur die verloop van die mens se lewe word hulle voortdurend aan veranderde omstandighede blootgestel (Barlow *et al.*, 2017). Die mens verander voortdurend in hul ontwikkelingsjare vanaf 'n kind na 'n volwassene wat oor die vermoë beskik om te dink, redeneer, en om self keuses in die lewe te maak (Barlow *et al.*, 2017). Niemand is dieselfde nie, nie eers 'n tweeling wat in dieselfde huis grootword nie. Volgens die multidimensionele perspektief word mense se persoonlikheid, intellek, en emosies deur gedragsinvloede (dieselfde situasies, selfs woorde, lei tot dieselfde reaksies, byvoorbeeld as iemand ooreet elke keer as hul hartseer is), biologiese-, emosionele- (situasies waar vrees en angs verhoog word), sosiale- (skool, huis, kerk ens.) asook deur hul ontwikkelingsinvloede bepaal word (Barlow *et al.*, 2017). Ontwikkelingsinvloede verwys daarna dat die verloop van tyd alle mense affekteer (Barlow *et al.*, 2017). Die multidimensionele

perspektief verduidelik dus waarom geen mens presies dieselfde as 'n ander is nie en waarom mense verskillend in verskillende situasies optree.

Verder beskik mense ook oor verskillende karaktereienskappe wat deel van hul persoonlikheid vorm. Party mense is geduldig, waar ander weer vinnig kwaad word. Volgens Wolvaardt (2016:15) is die vrug van iemand wie se lewe in Christus gewortel is, die resultaat van die gees se werk in en deur die mens. Die Heilige Gees help gevolglik ook vir mense om op sekere tye op verskillende maniere op te tree om in lyn te leef met God se wil en Woord. Namate die mens op God vertrou, kry hulle die krag om te leef in gehoorsaamheid aan God. Soos reeds genoem is siel volgens Louw (2012:11) 'n kwalitatiewe konsep wat 'n bepaalde manier van menswees aanwys. Die karaktereienskappe wat gevorm word en in die siel geanker is, asook die identiteit wat God vir mense gee, help om persone te identifiseer wie hulle in wese is.

Volgens Rossouw (2012:67) is die begrip van siel, sowel as die begrip van rede, twee fundamentele komponente van die begrip van 'n persoon. Die eerste spoor van die teologiese bewering van rede as 'n goddelike eienskap van die mens blyk te voorkom in St. Augustinus (354-430), waar hy die woord 'persoonlik' gebruik het om die Heilige Drie-eenheid te bespreek (Rossouw, 2012:77). Dienooreenkomstig word die mens na die beeld van God geskape en word daar aan God verstaan dat God nie 'n fisiese wese is nie, maar eerder 'n rasonele, denkende wese (Rossouw, 2012:77). Volgens Rossouw (2012:77) blyk die vroegste konsep van die metafisiese persoon dus afgelei te wees van die teologiese sin van 'n wese wie se gedeelde natuur met God bestaan uit rasionaliteit.

Dit kan vir adolessente makliker wees om hierdie teenstrydige boodskappe op 'n konstruktiewe wyse te hanteer wanneer hulle Christelike identiteit gegrond is in God. Adolessente se persoonlike identiteit verwys na hoe hul hulself sien, en hul Christelike identiteit dui op hoe God hul sien. Louw (2012:61) stel dat identiteit meer behels as 'n gevoel en doen-funksie binne menslike gedrag; identiteit verwys na die dinamiek van menslike verantwoordelikheid binne die sistematiese realm van menslike verhoudings. Identiteit binne die Christelike konteks verwys na die toepaslike of ontoepaslike respons op die eksistensiële realiteite van die lewe. Volgens Louw (2012:61) moet Christene voortdurend hulself afvra of hulle die eise van die lewe op so 'n wyse hanteer dat betekenis, hoop, en die etos van onvoorwaardelike liefde geopenbaar word. Wanneer adolessente hul identiteit in God⁷ gevind het, sal hul 'n lewe leef wat getuig van hierdie identiteit. Selfs in hul eetgewoontes sal hul 'n lewe kan reflekteer van God se goedheid en sorg.

⁷ Volgens Kesley (2007:123) het die leer van die Drie-eenheid sy wortel in teologiese intuïsie dat die Christendom 'n unieke persepsie het van die leer van God as "een God, drie persone". In teenstelling met moderne konsepte, word

'n Gevestigde Christelike identiteit hou verband met die belangrikheid van spiritualiteit in die mens se lewe (Louw, 2012:179). Spiritualiteit verwys na die Gees van God wat kontak maak met die gees van die mens, sodat daar 'n ontmoeting tussen die mens en God ontstaan (Louw, 2012:179). Wanneer adolessente egter krisissituasies ervaar in terme van hul eetgewoontes (soos self-geïnduseerde braking, eetversteurings, gesondheid-verwante siektes, ensovoorts), moet hulle op God vertrou om hulle te help.

Binne die verskillende dimensies van die lewe sal mense (adolessente ingesluit) gekonfronteer word met verskillende krisisse. Volgens Louw (2012:142) dui krisis op 'n netwerk van groei en Godsbeelde aan. Krisisse in die lewe moet funksioneer as geleenthede om te kan volhard, moed te hou, en geduld te beoefen. Omdat die siel op 'n lewenslange proses van leer, ervaring, en groei dui, help krisisse om 'n karakter van identiteit, die kwaliteit van lewensverbintnisse, asook die mate van volwassenheid en Christelike identiteit in gelowiges te vorm en ontbloot.

Volgens Louw (2012:11) moet mense hulself afvra hoe hul hulself verstaan ten einde hul identiteit te vestig. Volgens Louw (2012:11) is belangrike siel openbarende vrae:

- Wie is ek?
- Wat is my doel in hierdie ruimte en plek waarin ek myself tans bevind?
- Wat is die doel van my lewe?

Louw (2012:11) stel dat hierdie vrae beantwoord kan word met 'n spesifieke verwysing na die mens se siel, waar dit geïnterpreteer word as 'n kwalitatiewe beginsel wat die menslike soeke na sin, betekenis, en waardigheid bepaal.

3.8.2 Waardigheid

Louw (2012:61) beweer dat die netwerk van menswaardigheid deel vorm van die mens se identiteit. Volgens Louw (2012:62) verwys waardigheid na die waarde van menswees binne die

“persoon” nie in morele terme as 'n outonome, moreel verantwoordelike agent of in eksistensialistiese terme as 'n self-konstituerende voorwerp, of sielkundig as 'n sentrum van 'n unieke komplekse psigodinamika beskou nie. “Persoon” is 'n ontologiese konsep. Kesley (2007:123) stel dat 'n Persoon van die Drie-eenheid 'n konkrete, unieke, nie herhaalbare entiteit is. Dit word saamgestel uit 'n handeling van 'absolute' ontologiese vryheid; dit wil sê dat dit nie bepaal of beperk word deur 'n vaste aard wat met alle ander entiteite van dieselfde soort gedeel word nie. Dit bestaan uit die gee van die self aan 'n ander; dit wil sê, 'n daad van liefde. Persone word saamgestel uit verhoudings wat vrye handeling is van liefdesverhoudinge (Kesley, 2007:123). Die verhoudings bestaan uit kommunikasie tussen persone en die eenheid tussen persone. As hierdie konsep van persoon, gebaseer op die ortodokse leer van die Drie-eenheid, teologies normatief is, geld dit ook vir menslike persone, en die basiese vrae in die teologiese antropologie moet in hierdie terme beskou word (Kesley, 2007:123).

dinamiek van verhoudings. Stead *et al.* (2011:1137) het 'n kwalitatiewe studie gedoen om die sosiale en simboliese betekenis wat geassosieer word met sekere voedselprodukte en handelsmerke tydens 'n kritieke stadium in jong mense se ontwikkeling, te ondersoek. Vir adolessente hou hulle dieet verwante keuses verband met die beeld wat hulle kies om te projekteer teenoor bepaalde sosiale of portuurgroepe (Stead *et al.*, 2011:1137). Die studie ondersoek hoe bekommernisse oor hul selfbeeld en om te hoort in 'n bepaalde portuurgroep hul dieet verwante besluite affekteer. Daar is bevind dat geografies en kultureel diverse groepe jong mense waarde heg aan die gewilde hoofstroom voedselhandelsmerke en die belangrikheid om voedselkeuses te maak om by hul portuurgroep in te pas (Stead *et al.*, 2011:1137). Indien adolessente se identiteit in God gevestig is, sal hulle dan gesonde voedselkeuses kan maak om nie by hul portuurgroep in te pas nie, maar om eerder in lyn met God se wil en Woord te leef? Sal hulle dan hul waarde in Christus besef?

Volgens Louw (2012:62) beïnvloed die mens se siening van hul waarde die hantering van verskillende rolle en take in die lewe. Wanneer adolessente se identiteit in God gevestig is, kan hulle ook sin en waarde in die lewe ontsluit, selfs in hul eetgewoontes. Wanneer hulle besef dat hul liggaam 'n tempel van God is (waarin die Heilige Gees woonagtig is) en dat dit gerespekteer moet word, kan hulle meer gemotiveerd wees om gesonde dieet verwante besluite in hul lewens te maak.

Volgens McDowell (2005:10) is die Christelike geloof 'n geloof in Christus. Die waarde daarvan lê volgens hom nie in die een wat glo nie, maar in die Een in wie geglo word. Die waarde daarvan lê ook nie in die een wat vertrou nie, maar in die Een wat vertrou word. McDowell (2005:10) vra egter die vraag: Word wie ons is bepaal deur wat ons doen, of word wat ons doen bepaal deur wie ons is?

Hierdie vraag word uit 'n Christelike perspektief beantwoord dat die mens se hoop, groei, betekenis, en vervulling as 'n Christen gebaseer is op hul begrip van wie God is. Volgens McDowell (2005:10) is die kritieke grondslag vir die mens se geloofstelsel en gedragpatroon wie hulle is in verhouding met God. Uit hierdie verhouding tree mense op volgens hulle Christelike geloofsoortuigings en gedragbepalings in die Skrif.

Volgens McDowell (2005:4) is temas wat herhaaldelik in die Bybel voorkom dat die mens aanvaar, veilig, en merkwaardig is. Elkeen van hierdie eienskappe is waar van die mens, omdat God dit spreek oor elkeen wat in God glo. Volgens McDowell (2005:4) kan hierdie eienskappe meer sinvol en produktief wees in die mens se lewe wanneer hulle kies om te glo wat God oor hulle sê in die Woord. Hoe meer die mens opnuut bevestig wie hulle in Christus is, hoe meer sal hulle hul

waardigheid besef en hul gedrag sal hul ware identiteit in Christus begin weerspieël (McDowell, 2005:5).

McDowell (2005:5) stel dat die mens se waardigheid daarin berus dat Jesus Christus hulle verlos van hul sondes deur Sy verlossingswerk aan die kruis, en dat hulle nou kinders van God is wat voortdurend meer verander word na die beeld van God. Adolesseente kan hulself dus aanvaar vir wie God gesê het hulle is in Christus en hulle kan hulself met vrymoedigheid verbind tot God se groot doel vir hulle lewe; om mense lief te hê en te groei in Christus. Een van hierdie areas waarin hulle kan groei is om hul eetgewoontes te verander ten einde gesonder leefstyle te handhaaf.

Adosseente moet besef dat God nie 'n perfeksionistiese hemelse skaduwee van aardse outoritêre figure is nie. God het hulle onvoorwaardelik lief en aanvaar hulle, daarom moet hulle verstaan wie hulle reeds in Christus is (McDowell, 2005:6). Die fundamentele verskil tussen gedrewe en geroep is dat die mens nie optree omdat hulle God se goedkeuring nodig het nie, maar omdat hulle weet dat God hulle as sy kinders liefhet en aanvaar. Sodoende besef hulle hul ware Christelike identiteit en dat hul waardigheid afhang van God, omdat God hulle liefhet. Gevolglik sal hulle God wil dien deur hul dade (McDowell, 2005:6).

3.8.3 Kwesbaarheid

Die mens is kwesbaar. Hoeveel te meer nie 'n individu wat skuldgevoelens koester as gevolg van 'n tekort aan selfbeheersing of ander Christelike karaktereienskappe nie. In hoofstuk twee is daar verskillende hindernisse geïdentifiseer wat adosseente verhoed om gesonde dieet verwante besluite te neem. Dit is duidelik dat dit nie net vir adosseente moeilik is om gesonde besluite te maak nie, maar om gesond te eet weerspieël ook iets onbegeerlik vir hulle en hou soms vir hulle 'n ongemaklike sosiale risiko in (Stead *et al.*, 2011:1138). Adosseente se besluite om aan gesondheid-vernietigende gedrag op te tree blyk irrasioneel te wees vir publieke gesondheid deskundiges (Stead *et al.*, 2011:1138). Vir adosseente is dit egter 'n rasonale besluit wanneer hulle glo dat dit vir hulle 'n plek in hul portuurgroep kan gee en hul selfbeeld kan verhoog (Stead *et al.*, 2011:1138). In 'n studie van die belangrikheid van eweknieë groepsaanvaarding en die strategieë wat jong mense gebruik om dit te bereik, word opgemerk dat dit 'n aansienlike vaardigheid behels om 'n posisie te onderhandel om aanvaar te word binne die hoofstroom in jeugkulture (Stead *et al.*, 2011:1138). Daar is bewys dat mense gesonder en gelukkiger voel wanneer hulle 'n gevoel van behoort ervaar, en dit word gevolglik geassosieer met sterker geestesgesondheid by adosseente (Stead *et al.*, 2011:1138). In hierdie sin kan daar geredeneer word dat dit eintlik goed is vir jong mense se gesondheid om voedselkeuses te maak wat hulle toe laat om goed oor hulself te voel en wat hulle help om sterker sosiale bande met ander te vorm (Stead *et al.*, 2011:1138). Die probleem vir openbare gesondheid is egter dat hulle dikwels

ongesonde keuses maak (Stead *et al.*, 2011:1138). Die uitdaging is dan om intervensie-oplossings te ontwikkel wat kompleksiteit van jong mense se alledaagse lewens erken wat voldoen aan hul fisies, emosionele, spirituele, en voedingsbehoefte (Stead *et al.*, 2011:1138).

Louw (2012:11) maak die stelling dat die lewe onvoorspelbaar is en nie die mens altyd waarsku wanneer slegte goed oor hulle pad gaan kom nie. Volgens Louw (2012:141) behels die mens se siel 'n lewenslange proses van leer, ervaring, en groei. Louw (2012:141) stel dat pyn, lyding, en verskillende krisisse in die lewe as toetse vir volharding, moed, en geduld funksioneer. Adolessente moet leer dat 'n krisis 'n geleentheid is om lewensgebeurtenisse te bekyk teen die agtergrond van hulle soeke na sin, betekenis en doelgerigtheid, om nie die krisisse op 'n destruktiewe wyse te hanteer en te ooreet of hul kos-inname drasties te beperk nie. Adolessente moet leer dat die soeke na sin die behoefte om rigting in die lewe te vind impliseer (Louw, 2012:141). Verder moet adolessente ook leer dat betekenis 'n aanduiding van die kwaliteit van hul wees-funksie is in terme van hul waardes, geloofsisteem, en filosofie van die lewe. Dit reflekteer die kwaliteit van ingesteldheid en wys 'n houding in die lewe aan wat konstruktief, destruktief, of neutraal kan wees. Omdat hul soeke na betekenis na vore kom in elke besluit wat hulle neem, openbaar 'n krisis die kwaliteit van hulle besluite, verantwoordelikheid en wees-funksie. Louw (2012:142) stel dat 'n krisis in die lig van 'n geleentheid gesien moet word om op die lewe te reflekteer.

Volgens Arterburn (2005:1) het elke persoon een of ander tyd in hulle lewe genesing nodig. Die tipe genesing sal afhang van verskeie faktore, soos wie die persoon is en wat hulle omstandighede is. Uit 'n pastorale oogpunt beweer Arterburn (2005:1) dat heling in elke situasie 'n keuse is waarby God en die mens betrokke is. Alhoewel dit God is wat heel maak, het die mens ook 'n sekere verantwoordelikheid in die proses van genesing. Daar is sekere keuses wat die mens kan maak om te verseker dat hulle die genesing wat God vir hulle beplan, kan ervaar. Die mens moet 'n verstaan van God Drie-Enig hê. Die mens moet besef dat Jesus Christus aan die kruis gesterf het om sonde finaal te oorwin en dat Hy uit die dood uit opgestaan het. Die mens moet glo dat daar nou hoop is deur die werking van die Heilige Gees. Arterburn (2005:1) stel dat God die Skepper van die heelal en so ook die Geneser van God se wêreld is. God is die Een wat besluit wie genesing sal ontvang, asook wanneer daar genesing sal plaasvind. God alleen kan vir die mens hoop in hopelose situasies bring en God alleen kan die mens bemagtig, betekenis gee, herstel wat gebroke is en heelheid bring in gebroke omstandighede. Hierdie heelheid of herstel kan slegs plaasvind deur 'n verstaan te ontwikkel van spiritualiteit en volwassenheid.

3.8.4 Volwassenheid

Volgens Louw (2012:41) is volwassenheid die persoon se vermoë om van posisie te verskuif. Posisies word beskryf as die verwysing na 'n spesifieke kwaliteit van wees binne 'n bepaalde situasie (Louw, 2012:42). Adollesente sal hul eksistensiële realiteite kan hanteer wanneer hulle bereid is om hul perspektief en houding op 'n situasie te verander. So sal hulle volwassenheid kan bekom, wat die vermoë is om van posisie te verander. 'n Voorbeeld hiervan is dat adollesente hul ongesonde eetgewoontes kan verander deur 'n doelbewuste besluit te neem om gesonder te leef, wat ook leefstylbesluite insluit.

Volgens Louw (2012:16) word daar nuwe areas vir groei wakker gemaak wanneer 'n mens se houding verander. Dit beteken egter nie 'n persoon moet hulle karakter of persoonlikheid verander nie. Louw (2012:16) stel dat alhoewel 'n persoon nie noodwendig hulle omstandighede kan verander nie, hulle wel oor die vermoë beskik om van posisie te verskuif. Adollesente kan hul houding teenoor die situasie (hul ongesonde eetgewoontes) verander deur bestaande behoeftes en verwagtings te assesser en nuwe doelwitte te stel om spiritueel te kan groei.

Hermeneutiek hou in 'n sin verband met volwassenheid, omdat dit slegs deur 'n lewende verhouding met Jesus Christus en onder die leiding van die Heilige Gees is dat adollesente hulle posisie kan verander om hul eetgewoontes te verbeter. Volgens Louw (2015:8) verwys hermeneutiek na die kuns van verduideliking en interpretasie met die doel om verskillende betekenis binne die konteks van intertekstualiteit te genereer. Hierdie proses bevat die verbalisering, spraak, vertaling, en kommunikasie van 'n boodskap. In hierdie opsig word die interpretasie van metafore en simbole in terme van die interafhanklikheid van sistematiese netwerke belangrik. Louw (2015:8) beweer dat hermeneutiek se impak op die Godsbeeld is dat teologie betrokke raak in die soeke na betekenisvolle Godsbeelde wat waardevolle norme en strukture vir die alledaagse lewe vorm. 'n Voorbeeld hiervan is die Godsbeeld dat die Heilige Gees binne die mens se liggaam woon en elke dag die mens se gedrag rig volgens Bybelse norme en beginsels. Louw (2015:48) stel dat pastorale hermeneutiek die interpretasie en vertaling van God binne kontekste behels. Dit handel oor die verhouding tussen God en die mens.

Adollesente kan spirituele heelheid bekom deur te verstaan dat alhoewel die omstandighede rakende hul gesondheid en eetgewoontes nie noodwendig dadelik verander kan word nie, hul houding teenoor hul omstandighede wel kan verander. So kan positiewe veranderinge uitermate namate oorspoel na ander aspekte van hul lewens, soos hul eetgewoontes, verhoudings, en geloofsgroei.

3.9 Gevolgtrekking

Dit het in hierdie hoofstuk duidelik geword dat die mens se identiteit en waardigheid hul ervaring en verstaan van God beïnvloed, en daarom beïnvloed hul spiritualiteit hul waardes, norme, gesindheid, en leefstyl. Eetverwante besluite word gevolglik ook deur Christelike spiritualiteit en identiteit beïnvloed. Wat mense eet en nie eet nie is direk geanker in hulle Christelike identiteit.

Uit die Christelike antropologie verstaan die mens hulself as sondaars. As gevolg van God se genade wat Hy aan die mensdom betoon het deur Jesus Christus se reddingswerk aan die kruis, is die mens nou verlos. Mense is verlos van hul sonde, en kan in hierdie nuwe identiteit leef. Om hierdie konsep te verstaan, is die leerstellige tuiste van teologiese antropologie bespreek, met 'n spesifieke fokus op die leerstellings van die skepping, God se onvoorwaardelike genade, die aard van sonde, eskatologie, en die Drie-eenheid. Die leerstelling van die skepping dui aan dat God die mens gemaak het vir verhouding, maar na die sondeval is die verhouding tussen God en mens gebreek. God het hierdie verhouding kom herstel deur onvoorwaardelike genade aan die mensdom te bewys deur Jesus Christus aarde toe te stuur om die mense te kom red van hul afvalligheid en sonde.

Daar is in hierdie hoofstuk argumenteer dat gulsigheid nie net in die vroeë kerkgeskiedenis as 'n sonde beskou was nie, maar steeds vandag. Voedsel verkope neem daaglik ook toe as gevolg van mense se geneigdheid om te ooreet en 'n tekort aan selfbeheersing. As gevolg van mense se gulsigheid, word hul liggame deur gesondheidsverwante probleme soos hoë bloeddruk, hartversakings ens negatief geaffekteer. Alhoewel gulsigheid dit baie dimensies het, weerspieël dit 'n onvanpaste begeerte vir kos. Dis 'n begeerte wat op selfbevrediging en nie op God gefokus is nie. Vir 'n gulsige persoon is hul primêre bekommernis dat voedsel of drank in oormaat onmiddellik beskikbaar moet wees. Kos word vir gulsige mense 'n obsessie en kan selfs as 'n afgod beskou word.

Alhoewel elke persoon een of ander tyd in hulle lewe genesing nodig het, hang die tipe genesing af van verskeie faktore, soos wie die persoon is en wat hulle omstandighede is. Uit 'n pastorale oogpunt is heling en gesondheid in elke situasie 'n keuse waarby God en die mens betrokke is. Alhoewel dit God is wat heel en gesond maak, het die mens ook 'n sekere verantwoordelikheid in die proses van genesing en om gesonder leefstyle te handhaaf.

Daar is verder argumenteer dat adolessente wat toepaslike wêreldbeskouings het (wêreldbeskouings wat hulle algehele welwees bevorder), meer intuïtief sal eet, en minder geneig is om eetversteurings later in hul lewe te ontwikkel. Deur 'n Christelike wêreldbeskouing aan te neem, glo adolessente dat God die oorsprong van alles is en dat hulle lewe en eetgewoontesê 'n

verhouding met Jesus Christus weerspieël. Omdat die netwerk van spiritualiteit op 'n geloofsruimte van hoop dui, hou geloofsbewegings (om op te tree in ooreenstemming met geloofsoortuigings) verband met spiritualiteit. Christelike spiritualiteit dui daarop dat daar 'n intieme ontmoeting tussen mens en God plaasvind, en hierdie ontmoeting kan die mens help om vorentoe te beweeg om gesonder en meer verantwoordelike besluite te kan neem.

Daar is argumenteer dat daar verskeie sienings oor die grondwetlike natuur van die mens is, naamlik trigotomisme, dualisme en monisme. Daar is egter baie debatte wat woed oor die waarde van 'n monistiese en dualistiese begrip van menswees. Hierdie sieninge is egter nie in hierdie studie aanvaar nie, omdat daar bevind is dat die mens uit liggaam, siel en gees bestaan, wat dui op 'n holistiese perspektief. Deel van adolessente se identiteit is dat hulle weet watter entiteit hulle is, naamlik wesens wat geskape is na God se beeld en wat uit liggaam, siel, en gees bestaan.

Uit bestaande teologiese navorsing word daar egter 'n sterk fokus geplaas om op hoër spirituele aspekte soos spiritualiteit, die mens se roeping, herstelde verhoudings met God, mekaar, en die skepping te fokus, maar daar word minder klem geplaas op die fisiese aspek van die mens se welwees. Die mens se siels- en geesdimensie word soms bo die liggaamsdimensie geplaas. Omdat adolessente holisties van aard is, is dit belangrik om nie net op die een of die ander dimensie te fokus nie, maar om al die dimensies as ewe belangrik te ag.

Verder is Christelike antropologie en interafhanklikheid met die self en ander ook bespreek. Daar is bevind dat gesonde liggame in verhouding tot ander liggame groei. Wetenskaplik gesproke beteken dit dat 'n menslike liggaam in verhouding tot ander natuurlike liggame ontwikkel, meestal deur wat mense eet. Die teologiese merkwaardigheid van voedsel is dat dit mense met mekaar, met die skepping, die wêreld, en tot God verbind deur 'n sisteem waar een lewe geoffer word sodat 'n ander lewe kan floreer deur voedsel. Voedsel vestig 'n gemeenskap waar alle wesens moet besef dat hulle van mekaar afhanklik is en op God alleen kan staatmaak om vir hulle die nodige voeding en lewenskrag te voorsien.

Dit kan vir adolessente makliker wees om teenstrydige boodskappe oor voedsel in hul gemeenskappe op 'n konstruktiewe wyse te hanteer wanneer hulle Christelike identiteit gegrond is in God. Wanneer hulle hulself sien soos God hul sien, kan hulle hul waarde besef en minder verward wees oor wat hulle mag en nie mag eet nie; hulle kan minder geneig wees om eetversteurings op te doen en in volle geloofsvertroue tot God leef om gesonde leefstyle te handhaaf. Nuwe areas vir groei kan in adolessente wakker gemaak word wanneer hulle hul houding teenoor die lewe en hulle eetgewoontes verander deur bestaande behoeftes en verwagtings te assesser en nuwe doelwitte te stel om spiritueel te kan groei.

Omdat adolessente holisties van aard is, moet 'n multidissiplinêre benadering gebruik word om probleme tydens adolessensie aan te spreek. Aangesien die biopsigososiale-spirituele model nie net 'n psigologiese benadering tot die bevordering van jong mense se algehele welwees gebruik nie, maar ook 'n spirituele raamwerk om gesondheid oortuigings en gedrag by mense te verstaan, kan daar pastorale riglyne neergelê word vir die bevordering van die rol van Christelike spiritualiteit in die diëet verwante besluitnemingsprosesse van adolessente. Dit lei ons egter na die volgende hoofstuk, waar die bevordering van die rol van Christelike spiritualiteit in diëet verwante besluitnemingsprosesse ondersoek sal word.

Hoofstuk 4: Die bevordering van die rol van Christelike spiritualiteit in die verwante besluitnemingsprosesse tydens adolessensie: Pastorale grondslae

4.1 Inleiding

Vanuit 'n Christelike spirituele perspektief is mense deur God geskep om in verhouding met hulself, mense, die kosmos en God te leef. Om kwaliteit lewe in hierdie verhoudings te geniet is 'n verbintenis tot die ondersteuning en versorging van mense in verhouding tot ander en God nodig. Pastorale sorg is die dissipline in die wetenskapveld van Teologie wat die lewensondersteunende handeling van gelowiges, gegrond op en gerig deur God se bemoeienismaking met mense, bestudeer. Pastorale sorg sluit daarom 'n fokus op voorkoming van sistemiese faktore wat kwaliteit van lewe kan bedreig asook ondersteuning, begeleiding en versorging van menslike lewe in verhouding tot die kosmos in. Die tipe voorkoming en genesing hang van verskeie faktore af, soos wie die persoon is en wat hulle omstandighede is. Uit 'n pastorale perspektief is voorkoming, versorging en gesondheid in elke situasie 'n keuse waarby God en die mens betrokke is. Alhoewel dit God is wat heel en gesond maak, het die mens ook 'n sekere verantwoordelikheid in die proses van genesing om gesonder leefstyle te handhaaf.

As gevolg van die holistiese aard van menslike gesondheid en heling (soos in hoofstuk drie bespreek), veronderstel dit 'n multidissiplinêre aanpak ten einde voorkomende strategieë te ontwerp en te gebruik om die welwees van adolessente te bevorder. Pastorale sorg betrek die mens in totaliteit en behels nie 'n benadering wat gefragmenteer is nie (De Wet, 2013:5). Dit sluit egter mense se besluitnemingsprosesse rakende hul eetgewoontes in.

Volgens De Wet (2013:5) is die objek van pastorale versorging mense as fisies-psigies-geestelike wesens. Pastorale versorgers kan maklik 'n oorsig verloor oor die kompleksiteit van die fisies-psigies-geestelike samestelling van 'n adolessente wanneer hulle slegs op die spirituele aspek van menswees fokus. Alhoewel pastorale en spirituele versorging 'n unieke en eiesoortige bydrae tot die multidissiplinêre veld van menslike gesondheid en heling het, is dit steeds belangrik om wetenskappe soos Sielkunde en Sosiologie in die veld van menslike gesondheid en heling in die verstaan van komplekse situasies te benut. De Wet (2013:5) stel dat psigologiese insigte in verskynsels soos persoonlikheidstipes, verdedigingsmeganismes, psigiese aksente van verskillende ontwikkelingsfases en patologiese manifestasies in menslike gedrag van groot waarde kan wees vir pastorale versorging. Verder stel De Wet (2013:5) dat al fokus pastorale versorging op die dimensie van geloofsverandering en geloofsgroei, dit nie ontken kan word dat geloofsgebeure deur die tregter van psigiese eksponente soos intellek, emosie, gevoel,

persoonlikheid, opvoedingsgeskiedenis en traumas vloei nie. Gevolglik is kennis van die totaliteit van menswees nodig om in die pastorale ontmoeting met adolessente wat struikel met gesonde dieet verwante prosesse met werklike begrip en diepgang te werk.

Spiritualiteit is in hoofstuk drie omskryf as 'n persoonlike ervaring wat verband hou met 'n persoon se geloof, waardes en gedrag. Dit dui op die mense se soeke na waarheid, goedheid en transendensie. Vanuit hoofstuk een is Christelike spiritualiteit gedefinieer as die mens se verstaan van God (hul Godsbeelde of Godskonsepte), asook die invloed van waardes en norme op gesindhede en lewenstyle. Christelike spiritualiteit is ook onderskei van godsdiens in dat dan op die mens se innerlike oortuigings en ingesteldhede gerig, terwyl godsdiens meer gerig is op die daade en praktyke wat vanuit daardie spirituele oortuigings vloei, en gewoonlik dan ook in 'n meer formele en geïnstusionaliseerde konteks. Daar is argumenteer dat die mens se Christelike spiritualiteit die besluite wat mense in hul alledaagse lewens maak, beïnvloed. Volgens Richards *et al.* (2018:89) verskil godsdiens van spiritualiteit in die opsig dat godsdiens na die praktyke verwys wat ingebed is binne beide nie-tradisionele, sekulêre kontekste en vasgestelde institusionele kontekste wat ontwerp is om die "heilige soeke" (wat dui op spiritualiteit), te fasiliteer. Christelike spiritualiteit is dus gerig om die mens se waardes en normes, waar godsdiens meer gerig is op die daade en praktyke wat vanuit daardie spirituele oortuigings vloei (sien hoofstuk een).

Daar is toenemende bewyse dat godsdienstige en spirituele kwessies 'n belangrike rol speel in die etiologie, behandeling, en herstel van dieet verwante probleme (Richards *et al.*, 2018:88). Vanuit hoofstuk een is dit duidelik dat die presiese verband tussen godsdiens en spiritualiteit met dieet verwante probleme onduidelik is, omdat dit meestal oorgesien word in huidige navorsing (Richards *et al.*, 2018:88). Daarom word die onderwerp juis in hierdie studie aangespreek. Indien navorsers mense se kennis wil verbreed oor die aard en omvang van eetversteurings of dieet verwante uitdagings, en ook holistiese en geïntegreerde intervensiestrategieë wil ontwerp, word meer studies benodig wat die rol van godsdiens en spiritualiteit in die etiologie, behandeling, en herstel van hierdie dieet verwante probleme ondersoek (Richards *et al.*, 2018:88).

In die voorafgaande hoofstukke het besprekings oor kos in die hedendaagse samelewing en Christelike antropologie aan die lig gekom, wat die rol van Christelike spiritualiteit in dieet verwante besluitnemingsproesse verder verken het. In hierdie hoofstuk verskuif die fokus na 'n pastoraal georiënteerde respons op die voorkoming en herstel van dieetverwante uitdagings tydens adolessensie. Daar sal in hierdie hoofstuk gepoog word om die rol van Christelike spiritualiteit in die aanleer en handhawing van gesonde eetgewoontes te verken ten einde pastorale riglyne vir die begeleiding van adolessente in dieet verwante besluitnemingsproesse

te formuleer. Daar sal ook gepoog word om te bepaal hoe adolessente deur middel van pastorale versorging ondersteun kan word tot die vestiging en handhawing van gesonde eetgewoontes.

4.2 Die rol van Christelike spiritualiteit en godsdiens in die aanleer en handhawing van gesonde eetgewoontes

Verskeie geleerdes het teoretiese verduidelikings verskaf van hoe godsdiens en spiritualiteit die ontwikkeling en handhawing van dieet verwante probleme soos eetversteurings, beïnvloed. Hardman *et al.* (2003:1) teoretiseer dat persone wat aan eetversteurings ly, dikwels dunheid nastreef as die uiteindelige oplossing vir hulle pyn en probleme, eerder as om uit te reik na hul geliefdes en God.

Emmett (2009:19) het eetversteurings bestudeer vanuit 'n psigospirituele raamwerk en voorgestel dat dit duidelike manifestasies van spirituele disharmonie is. Hy het aangevoer dat hierdie disharmonie sigbaar is in die afwesigheid van doel, waarde, betrokkenheid, intimiteit, en konneksie in die lewens van lyers. Lelwica (2010:37) het ook eetversteurings gekonsepsualiseer as 'n spirituele kwessie. Sy teoretiseer dat tradisionele godsdiens vervang is deur die kontemporêre "godsdiens van dunheid". Sy beweer dat spirituele leegheid nie net vroue meer vatbaar vir eetversteurings maak nie, maar dat hierdie leegheid en soeke ook 'n bydraende faktor tot eetversteurings kan wees.

Richards *et al.* (2018:89) veronderstel dat daar drie godsdienstige weë is wat tot dieet verwante probleme kan lei, wat elkeen die invloed van godsdienstige leerstellings en praktyke in die ontwikkeling van eetversteurings impliseer. Dit sluit in om die liggaam as vleeslik te beskou, om negatiewe oortuigings oor die self te internaliseer as sondig, en ook om godsdienstige dieet praktyke tot die uiterste te neem (Richards *et al.*, 2018:89). Grenfell (2006:1) het soortgelyk voorgestel dat beginsels wat met die liggaam verband hou (bv. seksuele moraliteit, fisiese en spirituele reinheid, en ook die standaard van hoe mense moet aantrek) bydra tot liggaamsversteuring wat op sy beurt bydra tot eetversteurings. Bestaande navorsing het ondersteuning verleen aan die verbande tussen godsdiens en spiritualiteit en eetversteurings (Richards *et al.*, 2018:89).

Daar is ook toenemende bewyse dat godsdiens en spiritualiteit kan dien as 'n moontlike hulpbron, of soms ook as 'n hindernis tydens die behandeling van eetversteurings (Richards *et al.*, 2018:89). Verskeie onderhoude en opname-studies demonstreer dat sommige vroue wat van eetversteurings herstel het glo dat hulle geloof en spiritualiteit gehelp het om hul genesing te vergemaklik en herstel (Richards *et al.*, 2018:89).

Marsden *et al.* (2007:11) het met 11 pasiënte onderhoude gevoer om die verhouding tussen spiritualiteit en die behandeling van eetversteurings te ondersoek. Daar is bevind dat pasiënte met 'n sterk godsdienstige geloof vinniger herstel het van eetversteurings wanneer hulle spirituele oefeninge uit 'n pastorale perspektief gedoen het.

Matusek en Knudson (2009:1) het verder in-diepte onderhoude gevoer met drie pasiënte wat eetversteurings gehad het en tot die gevolgtrekking gekom dat spirituele verbintenis 'n kern komponent in hul herstel was. Verder is daar ook navorsing wat toon dat sommige voormalige pasiënte met eetversteurings na 'n Hoër Mag gedraai het in hul poging tot herstel. Sommige pasiënte verkies weer om ander bronne te gebruik en glo dat spiritualiteit negatief sal inmeng in die behandeling van eetversteurings.

Bykomende insig in die rol van godsdiens en spiritualiteit in die behandeling en herstel van eetversteurings word gevind in eksperimentele, korrelasie- en gevallestudies (Richards *et al.*, 2018:89). Byvoorbeeld, Morgan *et al.* (2000:1) beskryf die behandelingsprosesse en uitkomste van vier vroulike pasiënte met eetversteurings. Godsdiens en spiritualiteit het gehelp om herstel te fasiliteer vir twee van die pasiënte, maar een pasiënt het haar geloof verloor tydens die behandeling en die laaste pasiënt het weerstand teen psigodinamiese terapie getoon omdat dit haar godsdienstige oortuigings uitgedaag het. In 'n ewekansige proef-eksperiment, het Richards *et al.* (2006:1) gevind dat 'n spirituele groepintervensie beter uitkomste bereik het relatief tot kognitiewe groepsterapie en groep psigo-opvoeding vir pasiënte met eetversteurings. Smith *et al.* (2003:15) het ook 'n korrelasie getref tussen spirituele welstand en die behandeling van eetversteurings. Spirituele welstand was beduidend geassosieer met positiewe uitkomste in die behandeling van eetversteurings, asook met minder bekommernisse oor liggaamsvorm, en konstruktiewe sielkundige en sosiale funksionering.

Ten spyte van die groeiende bewyse dat godsdiens en spiritualiteit beter behandelingsuitkomste vir eetversteurings kan bevorder, lewer navorsing tot op hede nie in-diepte, klinies relevante insigte in hoe godsdiens en spiritualiteit mag bydra tot die ontwikkelings en instandhouding van eetversteurings, of waarom spiritualiteit belangrik kan wees in die behandeling en herstel daarvan nie (Richards *et al.*, 2018:89). Om hierdie leemte in navorsingsliteratuur aan te spreek, het Richards *et al.* (2018:89) twee kwalitatiewe studies gedoen wat goeie, klinies behulpsame insig bied in hoe godsdiens en spiritualiteit die behandeling en herstel beïnvloed van voormalige pasiënte met eetversteurings.

Die navorsing het in die eerste studie gefokus op vrae soos: Hoe glo vroue hul eetversteurings het hul geloof en spiritualiteit beïnvloed? Hoe glo vroue het hulle geloof en spiritualiteit hulle gedurende, asook na die behandeling gehelp? Watter spirituele ingrypings meen vroue is die

nuttigste gedurende hierdie tyd? Die navorsing in die tweede studie het gefokus op navorsingsvrae soos: Wat is die ervarings van vroue wie se behandeling van die eetversteurings spiritualiteit geïnkorporeer het? Hoe glo vroue het hul spiritualiteit hul eetversteurings beïnvloed? Op watter maniere glo vroue het hulle geloof en spiritualiteit hulle gedurende die tyd van behandeling en herstel gehelp? Op watter maniere glo vroue dat godsdiens en spiritualiteit hul herstel negatief geïmpak het?

Hierdie twee kwalitatiewe studies bied waardevolle insig in hoe die behandeling en herstel van eetversteurings beïnvloed kan word deur godsdiens en spiritualiteit (Richards *et al.*, 2018:100). Die analise van beide studies het getoon dat 'n groot aantal vroue glo dat godsdiens en spiritualiteit 'n goeie ondersteuningsstelsel bied in die behandeling van eetversteurings. Resultate uit studie twee was in ooreenstemming met studie een, maar het bykomende perspektiewe gebied van hoe godsdiens en spiritualiteit die ontwikkeling en behandeling van eetversteurings negatief kan beïnvloed. Saam bied hierdie studies voorlopige ondersteuning dat die toepaslike en sensitiewe gebruik van spirituele temas en intervensies tydens die behandeling van eetversteurings kan lei tot positiewe en diepgaande uitkomst vir baie pasiënte. Terselfdertyd behoort ag geslaan te word dat ontoepaslike gebruik van godsdiens en spiritualiteit in die behandeling van eetversteurings destruktief kan inwerk op multidissiplinêre versorging.

Richards *et al.* (2018:100) glo dat die bevindings van hierdie twee studies nuttig sal wees vir praktisyns en navorsers wat die rol verder wil ondersoek van godsdiens en spiritualiteit in die behandeling en herstel van eetversteuring. Studie een en twee is albei van hoë kliniese relevansie en kan klinici help om beter te verstaan hoe godsdienstige en spirituele pasiënte gebruik kan maak van geloofsgebaseerde leerstellings of beginsels teen hulself in die handhawing van die siekte of vir hul eie voordeel in die herstel van die siekte (Richards *et al.*, 2018:100). Dit is egter ook belangrik om kennis te neem dat terwyl baie pasiënte by die behandeling van hul eetversteurings baat gevind het deur godsdiens en spiritualiteit te inkorporeer, daar ook aan ander pasiënte skade berokken is deur dieselfde te doen (Richards *et al.*, 2018:100). Deur die konstruktiewe sowel as die destruktiewe in ag te neem van die rol wat godsdiens en spiritualiteit in die behandeling van eetversteurings speel, word klinici aangemoedig om groter sensitiwiteit te ontwikkel tot die vele moontlike betekenis en implikasies van spirituele beklemtoning of ingrepe tydens behandeling (Richards *et al.*, 2018:89). Dit is duidelik dat wanneer godsdiens en spiritualiteit op 'n pasiënt afgedwing word, dit nie behulpsaam is nie, maar wanneer 'n pasiënt instem en gewillig is om hierdie komponente in hul behandeling te inkorporeer, dit tot groot sukses lei in die herstel van eetversteurings. Volgens Richards *et al.* (2018:89) moet toekomstige navorsing voortgaan om die rol van godsdiens en spiritualiteit in die behandeling van eetversteurings te ondersoek.

4.3 Die rol van pastorale versorgers in die veld van pastoraat

Om te voorkom dat pastorale versorgers nie adolessente skade berokken tydens die pastorale proses van ondersteuning en genesing nie, behoort hulle hul rol as versorgers in die pastorale konteks verstaan. Pastorale versorgers is fasiliteerders van prosesse. Die pastorale versorger moet adolessente se persoonlike prosesse verstaan (Schoeman, 2019:161). Adolessente se persoonlike prosesse kan verstaan word as die wyse waarop hulle hulself vertoon aan die wêreld ten einde hul behoeftes te bevredig. Dit sluit selfs hulle siening van Christelike spiritualiteit en antropologie in. Elke persoonlike proses word beïnvloed deur verskeie faktore, wat adolessente se ewililibrium kan affekteer (Schoeman, 2019:161). Gevolglik behoort pastorale versorgers te groei in hul verstaan van die wyse waarop adolessente hul wêreld organiseer.

Louw (2015:18) stel dat die Bybel deur pastorale versorgers gebruik moet word deur narratiewe en gedagtes vanuit die Skrif met werklike hedendaagse gebeurtenisse te verbind. Dit moet natuurlik voortdurend onder die leiding van die Heilige Gees plaasvind. Die outoriteit van die Bybel word nie bepaal deur die letterlike interpretasie van tekste nie, maar eerder deur die vervulde beloftes van God wat as 'n voorbeeld dien van hoe God getrou bly aan die verbond en hoe Hy betrokke is in die mens se alledaagse bestaan. Volgens Louw (2012:18) lê die outoriteit van die Bybel in die eksistensiële interpretasie, eerder as in die letterlike interpretasie daarvan.

Die lees en gebruik van die Bybel in etiese gesprekke en as 'n hulpmiddel om besluite te neem, is vir talle Christene van kardinale belang (Kotzé, 2013:104). Dit is egter volgens Kotzé moeilik om die Bybel in hierdie verband te gebruik, as gevolg van verskeie probleme wat gepaardgaan om die Skrif te gebruik in hedendaagse kwessies wat nie eksplisiet in die Bybel aangespreek word nie, soos byvoorbeeld kwessies wat verband hou met moderne biotegnologie (wat verwys na die uitbuiting van biologiese prosesse vir industrieë en ander instansies of mense, insluitend die genetiese manipulerings van voedsel). Hierdie probleme sluit in die stilte, vreemdheid, en diversiteit van die Bybel en die misbruik daarvan in die verlede. Kotzé (2013:105) argumenteer dat die betekenis van die Bybel vir bio-etiese kwessies (die etiek van biologiese en etiese navorsing) na die voorgrond tree wanneer dit deur die lens van Christelike dogmatiek gelees word. Hierdie standpunt word ook in hierdie studie aanvaar, veral ten opsigte van verantwoordelike dieet verwante besluite wat na die voorgrond tree wanneer dit deur die lens van Christelike spiritualiteit en dogmatiek gelees word. Christelike dogmatiek gebruik die Skrif as hoofbron, en kan dieet verwante probleme gevolglik aanspreek, omdat die meerderheid van dieet verwante probleme sy wortels in dogmatiek het. Hierdie stelling word gesteun deur bevindinge in hierdie studie dat Christelike spiritualiteit 'n belangrike rol speel in die versorging van adolessente in die herstel van dieet verwante uitdagings. Daar is bevind dat die mens se identiteit en waardigheid hul ervaring en verstaan van God beïnvloed, en spiritualiteit daarom hul waardes,

norme, gesindheid, en leefstyl affekteer. Gevolglik is vasgestel dat dieet verwante besluite ook beïnvloed word deur Christelike spiritualiteit en identiteit.

Wanneer die Bybel deur die lens van Christelike dogmatiek gelees word, soos deur Kotzé (2013:105) voorgestel, word die belang en waarde van die Bybel steeds beklemtoon, maar die beperkinge van geskifte in verband met biologiese sake word ook aangespreek. Kotzé (2013:105) neem die probleme wat gepaardgaan met die gebruik van die Skrif in die gebruik van bio-etiek ernstig op, en stel gevolglik voor dat ander bronne van bio-etiese nadenke in ag geneem word. Sodoende word die Bybel as 'n bron van etiese oorweging nie verwerp nie, of word die Bybel se waarde in etiese refleksie nie ontken nie, maar word die omvang van etiese oorwegings eerder verbreed (Kotzé, 2013:105). Op dieselfde wyse word dogmatiek in hierdie studie gebruik, omdat mense se geloof beïnvloed hoe hulle leef, en ook beïnvloed hoe pastorale versorging sal plaasvind (sien hoofstuk drie). Gevolglik is dit belangrik om te ondersoek presies wat mense glo, veral in verband met hul dieet verwante besluite wat uiteindelik 'n kern element van hul lewens uitmaak, aangesien mense moet eet om te kan leef. Daar is in hoofstuk drie ook bevind dat voedsel gaan oor meer as om net te oorleef, maar om te eet is 'n belangrike aktiwiteit wat voedsel as middel van lewe en dood laat dien. Die eet en deel van voedsel dra by tot die mens se interafhanklikheid van God, ander, en die skepping.

Volgens De Wet (2013:17) behoort pastorale versorgers mense altyd vanuit die God-mens verhoudingsperspektief te beskou. Hierdie perspektief impliseer dat alle mense deur God na die beeld van God geskape is om 'n besondere roeping op aarde te vervul en om lewensvervulling in volle kinderlike gemeenskap met God te vind. Veral vanuit bevindinge in hoofstuk twee en drie van hierdie studie, is dit duidelik dat God se Gees binne die liggaam van mense woonagtig is. Pastorale versorgers het 'n baie belangrike rol om te vervul om adolessente in die pastorale proses tot geloofsgroei te begelei. Hulle behoort egter te onthou dat pastorale versorging multidissiplinêr van aard is. Soms sal dit nodig wees om adolessente na sielkundiges of wetenskaplikes van ander vakgebiede in die breër veld van gesondheid en heling te verwys.

Volgens Sigmund (2002:49) kan gesertifiseerde pastorale versorgers veral nuttig wees vir pasiënte wat verlies, terminale siekte, dieet verwante probleme of konflik met betrekking tot godsdienstige en spirituele oortuigings ervaar. Pastorale versorgers is 'n waardevolle hulpbron vir psigiatriese verwysings, aangesien hulle uniek gekwalifiseerd is om sekere geestesgesondheidskwessies aan te spreek - insluitend rou en die hantering van terminale siektes (Sigmund, 2002:49). Pastorale versorgers wat in gedragswetenskappe opgelei is, kan help om pasiënte wat psigoterapie verkies, te evalueer en te behandel (Sigmund, 2002:49).

Sommige vorms van pastorale sorg is op kort termyn en probleemgerig, terwyl ander langdurige konflikte aanspreek en 'n langdurige verhouding met die pastorale versorger vereis. Om hierdie rede verkies sommige terapeute die term “pastorale psigoterapie”, omdat hulle voel dat dit die werk en doelwitte van die berading⁸ wat hulle doen beter weerspieël (Sigmund, 2002:49).

Pasiënte wat verlies ervaar of as gevolg van berou ly (soos as hulle hulle liggaam skade berokken deur ongesonde dieet verwante besluite), sukkel dikwels met teologiese vrae en kan voordeel trek uit terapie deur 'n pastorale versorger (Sigmund, 2002:49). Volgens Sigmund (2002:49) raam sommige pasiënte hul geestesongesteldheid as straf vir oortreding of sonde van die verlede. Daar is reeds in hoofstuk drie bespreek dat gulsigheid as sonde geklassifiseer word, omdat dit 'n onvanpaste begeerte vir 'n oormaat kos behels, en uiteindelik die mens se liggaamlike- en geestesgesondheid negatief affekteer. Algemene psigoterapie is beperk in die vermoë om die geloofsoortuiging dat hul geestesongesteldheid 'n straf vir hul sonde van die verlede is, te konfronteer. Waninterpretasie van Bybelse of ander godsdienstige en spirituele tekste kan disfunksionele sienings van gesondheidsverwante uitdagings ondersteun, en pastorale versorgers kan help om pasiënte te lei tot meer ingeligte en gesonde sienings oor die rol van godsdiens en spiritualiteit in gesondheid (Sigmund, 2002:49). Om hiermee te help, kan pastorale versorgers teologiese konsepte soos geloof, vergifnis, eerbied, rentmeesterskap, woede, sonde, lyding, en berou in 'n holistiese strategie tot genesing bring.

4.4 Vertrekpunte oor die wese van pastoraat

Breed (2013:2) se standpunt dat mense wesens in gesprek is, behoort ingesluit te word in die holistiese pastorale benadering dat mense psigies-fisies-geestelike wesens is. Vanuit die bespreking in hoofstuk drie oor Christelike antropologie en interafhanklikheid met die self en ander, is daar bevind dat gesonde liggame in verhouding tot ander liggame groei. Menslike liggame ontwikkel in verhouding tot ander natuurlike liggame, grotendeels deur dit wat mense eet. Daar is in hoofstuk drie ook gestel dat die teologiese merkwaardigheid van voedsel is dat dit

⁸ Pastorale berading en psigoterapie is hoofsaaklik insiggeoriënteerd, maar bevat ook ander terapeutiese modelle. Volgens Sigmund (2002:49) moet pastorale versorgers vertrouwd wees met vier soorte terapie, naamlik gedragsterapie, menslike potensiaal terapie (bv. transaksionele analise en Gestalt-sielkunde), relasionele terapie asook geestelike groei. Narratiewe terapie is ook egter in die pastoraat van belang. Steyn (2004:168) beskou die gebruik van narratief as metafoor as 'n alternatiewe benadering tot pastoraat. Die fokus van narratiewe terapie is op die instandhouding van die probleem en die impak op die sosiale omgewing (Steyn, 2004:168). Die pastorandi word in hierdie benadering as kundiges beskou, wat veral van belang is rondom die identiteit van adolessente. Volgens Steyn (2004:246) behoort die pastorale versorger nie bloot deur die nodige stappe van berading om 'n bepaalde uitkoms te kry, te beweeg nie. Nuwe realiteite behoort eerder saam met die pastorandi geskep te word deur bepaalde hulpmiddels soos metafore en die vertel van stories te benut.

mense met mekaar, die skepping, die wêreld, en met God in verband bring. Vanuit hierdie bevindinge word De Wet se siening in hierdie studie gesteun. Volgens De Wet (2013:3) is die vertikale dimensie (die verhouding tussen God en die mens) asook die horisontale dimensie (die verhouding tussen die mens en die mens) in pastoraat belangrik. Dit is die vertrekpunte oor die wese van pastoraat wat in hierdie studie toegepas word.

Al het pastorale versorgers goeie verhoudings met adolessente, sal hulle nie vir adolessente tot geloofsgroei kan begelei as hulle nie vanuit God se verhouding met hulle leef nie. Verder sal pastorale versorgers ook nie vir adolessente met geloofshulp kan begelei as hulle nie goeie verhoudings met adolessente self het nie. Hierdie horisontale en vertikale verhoudingsdimensie beklemtoon die relasionele aard van pastorale sorg.

4.4.1 Visie of doel oor die wese van pastorale versorging

Die relasionele aard van pastorale sorg plaas perspektief of wat die fokus en doel van pastoraat is. De Wet (2013:39) stel dat die doel van pastorale versorging is om die adolessent 'n unieke geleentheid te bied vir geloofsgroei en heroriëntering ten opsigte van lewensprioriteite en verdieping in verwaarloosde verhoudings (in die gesin en geloofsgemeenskap). Die fokus van die pastorale begeleidingsproses van die adolessente wat struikel om gesonde dieet verwante besluite te neem, moet wees om hulle in hul geloof in Jesus Christus te versterk en om hulle verhouding met hulself, ander en God in 'n konstruktiewe rigting te fasiliteer. Adolessente kan gerus gestel word dat hulle nie die stryd teen dieet verwante uitdagings alleen hoef aan te pak nie. Pastorale versorgers ondersteun en mobiliseer hulpbronne van versorging wat deur God aan families, vriendekringe, geloofsgemeenskappe geskenk is om adolessente van hulp te wees en by te staan.

Volgens Collins (1988:38-49) is die doelwitte van die wese van pastoraat die volgende:

- Selfbeeld: Pastorandi ontvang ondersteuning om 'n toepaslike korrekte beeld van hulleself vanuit die lens van God se verhouding met hulle te ontwikkel.
- Kommunikasie: Pastorandi word gehelp om hulle uitdagings in 'n veilige omgewing te verwoord ten einde vlakke van hulpeloosheid en frustrasie te verlaag.
- Aanleer van gedragsverandering: Alternatiewe vir skadelike gedrag wat aangeleer is, behoort saam met die adolessent ontdek en aangeleer word.
- Selfaktualisering: Pastorandi word begelei om hulle volle potensiaal te kan ontwikkel en word met spirituele hulpbronne bemagtig om volhoubaar in daardie Godgegewe potensiaal te leef.
- Ondersteuning: Bewustheid van 'n ondersteuningsnetwerk word by pastorandi gekweek en versorging van die sisteem geniet aandag.

- Spirituele heelheid: Pastorandi word begelei om te verstaan dat spiritualiteit 'n belangrike dimensie van holistiese genesing en gesondheid is.

Hierdie doelstellings word in hierdie studie se benadering tot pastorale sorg ten volle aanvaar, aangesien die doel van die pastorale proses is om adolessente te ondersteun om vanuit hul Christelike spiritualiteit tot nuwe insigte van hulle selfwaarde te kom. Adolessente kan met pastorale ondersteuning die waarheid dat hulle na God se beeld geskape is, deur God self, en dat hulle identiteit in God hul selfwaarde bepaal, omhels. Daar kan geargumenteer word dat Christelike spiritualiteit vir adolessente as rigtinggewende hulpbron kan dien om hul lewe te beoordeel en te rig volgens dit wie God sê hulle is en nie wie hulle is volgens die standaarde van hierdie wêreld nie. Daar is reeds in hierdie studie 'n omvattende beskrywing van Christelike identiteit voorsien. Sekere terme en beginsels waarvan pastorale versorgers en adolessente moet kennis neem om 'n in-diepte verstaan van hulself en hul Christelike identiteit te ontwikkel behoort egter deurlopend in die pastoraat geïntegreer te word.

4.5.1 Selfbeeld, self-voorstelling, ego-ideaal

Volgens Paano (2014:5) is selfbeeld per definisie 'n selfevaluering of oordeel wat die gekombineerde private en subjektiewe waardering van die self vorm. Daar word gesê dat dit die enigste belangrikste sleutel tot gedrag is; 'n ontasbare dog noodsaaklike bestanddeel van elke gesonde persoonlikheid (Paano, 2014:5). Mense se eiewaarde bepaal hul vermoë om in alle aspekte van hul lewens te funksioneer, vanaf hul gevoelens tot hul gedrag, beroepe, interpersoonlike verhouding en geestelike verbinding met hul Skepper (Paano, 2014:5). Vanuit die voorafgaande hoofstuk in hierdie studie, kan daar bevestig word dat daar 'n nou verbintenis tussen mense se selfbeeld of eiewaarde en Christelike spiritualiteit is. Daar is reeds in hoofstuk drie verduidelik dat die spirituele gebied is juis uniek in die veld van pastoraat, omdat dit dui op mense wat poog om 'n sin van waarde in die lewe te ontdek. Vanuit mense se soeke na betekenis, word eiewaarde bepaal om in alle aspekte van hul lewens te funksioneer.

Die toestand van mense se selfbeeld omllyn hulle reaksie op lewensituasies, hetsy hul reaksie op die lewensituasies veg of vlug sal wees (Paano, 2015:5). Mense sal besluit dat hulle óf kans sien om die situasie te hanteer, óf eerder wil vlug om die situasie te hanteer. Dit is egter pastorale versorgers se verantwoordelikheid om adolessente met dieet verwante probleme te begelei tot 'n besef dat hulle oor die Godgewe krag beskik om hul situasies op 'n konstruktiewe wyse te kan hanteer. Paano (2014:6) beweer dat die selfbeeld baie invloedryk is in terme van hoe die mens se lewe gaan wees. Dit kan óf die springmat tot sukses wees óf 'n predisponerende faktor tot mislukking wees.

Volgens Paano (2014:6) is self-voorstelling persone se beeld van hulle eie aanpassingsvermoë. Dit is die beeld wat mense van hulleself het van hoe hulle werklik is. Persone het egter ook 'n beeld van wie hulle wil wees of dink hul behoort te word, wat die ego-ideaal genoem word. Paano (2014:6) stel dat die maatstaf van mense se selfbeeld die mate waarin die persoon se selfbeeld ooreenstem tot hulle ego-ideaal, is. Paano (2014:6) dui ook aan dat dit beteken dat as mense voel dat hulle naby die gewenste weergawe van hulself is, daar van hulle verwag word om 'n hoë selfbeeld te hê. Die teendeel is ook waar, naamlik wanneer mense tot 'n doodloopstraat kom van hulle doelwitte en potensiaal, daar van hulle verwag word om 'n swak selfbeeld te hê.

Vanuit bevindinge in die voorafgaande hoofstukke van hierdie studie, kan daar gestel word dat die maatstaf van mense se selfbeeld bepaal word deur die mate waarin hulle selfbeeld ooreenstem met hul Christelike spiritualiteit. Hierdie stelling kan gemaak word vanuit Louw (2012:62) se siening dat die mens se Christelike identiteit en waardigheid, bepaal word deur hul ervaring en verstaan van God. Die teenoorgestelde is egter ook waar, naamlik dat mense se verstaan van hul Christelike identiteit ook sal hulle ervaring van God sal bepaal. Dit is dus 'n wederkerige verhouding.

Vanuit die veronderstelling dat pastoraat die totaliteit van menswees behels, en nie 'n benadering wat gefragmenteer is nie, word Paano (2014:6) se stelling dat selfbeeld gevorm word deur mense se visuele weergawe van hulself, gesteun. Hierdie visuele weergawe kan spruit uit hul selfopgelegde portrette wat hulle van hulself skets oor hul persoonlikheid, voorkoms, potensiaal, vermoëns, of prestasies. Al hierdie faktore dui daarop dat die mens kompleks is en 'n multidissiplinêre benadering impliseer ten einde genesing en herstel van die verwante probleme te bekom.

Met hierdie definisies van selfbeeld en 'n gesonde selfbeeld, word idees gekry oor wat moontlik die homeostase kan onderbreek (Paano, 2014:7). Die konsep van selfbeeld is verweef vanuit verskeie fasette; die mens se interne uitspraak oor hulself, individue se verstandelike en geestelike konsep of prentjie van hulself, asook die kaart wat mense van hulself raadpleeg om hulself te verstaan. Selfbeeld verwys dus na die houding wat mense oor hulself het (Paano, 2014:7). Dit is daarom noodsaaklik dat pastorale versorgers in ag neem dat adolessente sal poeg om hul selfbeeld te beskerm (Paano, 2014:7). Die vraag kan egter ontstaan: Hoe kan adolessente hul selfbeeld beskerm? Wat veroorsaak die versteuring van die ewewig in hul selfbeeld? Wat sal die uiteindelige uitkomst wees as hul selfbeeld se stabiliteit wel versteur word?

4.5.2 Minderwaardigheid en 'n lae selfbeeld

Volgens Paano (2014:8) is minderwaardigheid 'n ongesonde toestand van die selfbeeld waarvolgens persone 'n oordrewe self-devaluasie voel. Persone se self-skatting is die resultaat

van hulle interpretasie oor hul betrokkenheid by ander. Die waarheid is dat dit nie gaan oor wat ander werklik dink nie, maar wat die persoon dink ander van hulle dink. Volgens Paano (2014:8) is dit gebaseer op subjektiewe eerder as objektiewe afleiding. 'n Punt van bespreking wat in hoofstuk twee van hierdie studie na vore gekom het, is dat adolessente veral verval in eetversteurings omdat hulle poog om by hulle portuurgroep en onmiddellike gemeenskap "in te pas". In die Westerse kultuur kom hierdie verskynsel veral na vore, omdat adolessente glo dat as hulle maerder is, hulle 'n beter kans staan om aanvaar te word deur ander. Eetversteurings kan egter na 'n gevoel van minderwaardigheid lei, omdat adolessente voortdurend voel asof hulle nie "inpas" nie.

Paano (2014:8) beweer dat mense se ouers of familie 'n belangrike rol speel in die verdraaide portret wat hulle van hulself skep, aangesien dit die onmiddellike omgewing is wat mense het terwyl hulle grootword; dus dring die optrede van die individu se ouers tot die lewe van 'n kwesbare kind deur om hulle te help om goeie of slegte gevoelens van hulself te skep. Hierdie standpunt word deur die argument in hoofstuk drie gestaaf deur die stelling dat adolessente se Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluite interafhanklik is met hul onmiddellike omgewing, soos hul familie en vriende, asook met die skepping en met God. Louw (2012:105) se argument dat siel dui om te lewe binne die interafhanklikheid van 'n geslote sisteem, stel dat familie beskou kan word as 'n spasie vir sielvolheid waarin daar in volwassenheid tydens adolessensie gegroei kan word (sien hoofstuk drie). Volwassenheid beteken om vanuit die motivering wat Christelike spiritualiteit vir die opneem van rolle en verantwoordelikhede bied, voortdurend te groei in die neem van toepaslike keuses en posisies in besluitnemingsprosesse. Familiesteme kan die veilige ruimte vir adolessente bied om in volwassenheid te groei, ook wat die benutting van Christelike spiritualiteit in dieetverwante besluitnemingsprosesse betref.

Families kan in die konteks van pastorale sorg ondersteun word oor hoe adolessente gehelp kan word met die aanleer van en groei in onderskeidingsvermoë. 'n Faktor wat die vorming van 'n gesonde selfbeeld strem is 'n geheue wat oorlaai is met besonderhede oor mislukkings in die verlede, skuld en veroordeling (Paano 2014:8). In verband hiermee het Paul Yonggi Cho destyds beklemtoon dat die grootste vyand van 'n gesonde selfbeeld vir die meeste mense 'n geheue is wat oorlaai is met besonderhede oor mislukkings in die verlede, skuld en veroordeling (Paano, 2014:8). In hoofstuk twee is daar bevind dat daar 'n definitiewe verband tussen voedsel en geheue is. Daar is verduidelik dat Byarugaba (2017:6) stel dat daar geen individu is vir wie ten minste een spesifieke kos - die herinnering, die smaak of die reuk daarvan - geen opwinding van liefdevolle nostalgie ontlok nie. Net so is daar geen individu vir wie herinneringe van die verlede, nie 'n invloed op hul selfbeeld het nie.

Tesame hiermee is 'n lae selfbeeld ook die resultaat van die basering van die lewe op 'n foutiewe lewensmetafoor. Daarom stel Paano (2014:8) dat as mense hulle lewe in vergelyking met hul wêreldgenote beskou, hulle altyd na hul teleurstellings, onbeantwoorde gebede, verwerpings en mislukkings sal kyk, en daarom sien hulle hulself as onbeduidend, onproduktief, en het hulle 'n lae selfbeeld in die proses.

In hoofstuk twee is daar bevind dat mense met eetversteurings geweldige steurnisse in hul eetgedrag, verwante gedagtes, en in hul gevoelens ervaar. Daar is ook bevind dat eetversteurings ernstige fisiese, sielkundige, en spirituele probleme kan veroorsaak en dat dit nie 'n lewenstyl keuse is nie (Stice *et al.*, 1994:695). Volgens Paano (2014:8) hou fisieke inperkinge en siektes soos kanker of eetversteurings direkte bedreigings vir mense se aanpassingsvermoë in, wat weer kan lei tot 'n staat van rusteloosheid en waarin die selfbeeld afgebreek word. As mense verswak, onaantreklik, of onvolmaak as gevolg van hul toestand vertoon, kan hulle nutteloos voel en oortuig wees dat hulle nie goed in ander se oë vertoon nie. Dit kan ook gebeur dat mense se mentaliteit op so 'n wyse destruktief verander dat hulle wil hê dat mense hulle moet jammer kry.

Na die bogenoemde bevindinge, word Paano (2014:8) se stelling in hierdie studie aanvaar dat adolessente met 'n lae selfbeeld die volgende manifestasies kan toon:

- Kompenserende gedrag: Die vergoeding vir die emosionele pyn word gedoen deur gemoedsveranderende gedrag soos om hulself te oorwerk of om slegs goed te doen om ander tevrede te stel.
- Deur onverdraagsaam of veroordelend teenoor ander te wees: Selfhaat word voortdurend verplaas deur ander mense te kritiseer, omdat die gebreke van ander hul eie gebreke weerspieël.
- Veeleisende of perfeksionistiese houding: Mense wat minderwaardig voel eis soms perfeksie van hulself en ander.
- Depressie: Opgehoopte negatiewe gevoelens lei tot depressie.
- Valse trots en arrogansie: Mense wat minderwaardigheid ervaar voel dat die enigste manier om hulself op te trek, is deur ander af te kraak en hulself te verhef.
- Hipersensitiwiteit en self-bewustheid: Mense wat minderwaardig voel gee om wat ander mense van hulle dink en wil nie in die verleentheid gestel word nie. Hulle sal vinnig reageer wanneer hulle deur ander gekritiseer word.

Wanneer pastorale versorgers enige van hierdie simptome identifiseer tydens die pastorale proses, het die adolessent moontlik 'n lae selfbeeld. Die pastorale proses kan daarop fokus om adolessente se selfbeeld te verhoog deur hul Christelike identiteit te versterk.

4.5.3 Kommunikasie en interafhanklikheid

Vanuit teologiese Christelike antropologie is daar reeds in hierdie studie argumenteer dat gemeenskap 'n netwerk van interafhanklikheid, interaksie, en kommunikasie is en daarom hou die siel verband met gemeenskap binne die liggaam van Christus (Louw, 2012:163). Daar is argumenteer dat sielvolheid binne 'n gelowige gemeenskap oor die kwaliteit van wederkerigheid en sorg handel. Daar is ook aangedui dat daar vrede geheers het oor versoening met God en die hernuwing en transformasie van verhoudings as gevolg van die beginsel van gemeenskaplikheid binne die verbondsverhouding in die Ou Testament. Vanuit die Christelike antropologie is genesing 'n sosiale kwessie, en is dit belangrik dat mense in hul verhoudings en dieet verwante besluite genesing en vergifnis vind ten einde innerlike genesing te bekom. Gevolglik is daar tot dusver in die studie beweer dat wanneer adolessente in liefde en vergifnis teenoor hulself en hul medemense lewe, hulle vrede kan vind wat moontlik kan lei tot verantwoordelike dieet verwante besluitneming. Effektiewe kommunikasie is egter 'n aspek wat in hierdie verband nuttig tydens adolessensie kan wees.

Volgens Blignaut (1986:15) is kommunikasie 'n wederkerige proses waarmee een persoon aan 'n ander hulle gedagtes, gevoelens, en geloof deur middel van taal, gebare, en ander tekens oordra. Kommunikasie is die interaksie tussen twee partye waar boodskappe van die een na die ander oorgedra word, hetsy dit verbaal of nie-verbaal gedoen word. Tydens pastorale prosesse waar adolessente met gesonde dieet verwante besluite worstel, behoort daar 'n oop kommunikasiekanaal tussen adolessente en pastorale versorgers te wees. 'n Gemaklike, oop, en nie-veroordelende kommunikasieruimte kan adolessente gemaklik kan laat voel om hulle gedagtes en gevoelens te deel.

Ten einde effektiewe kommunikasie te verseker tydens adolessensie, is Brink (2006:83) van mening dat samevloeiing 'n waardering vir ooreenstemming is. Sy stel voor dat pastorale versorgers nie met adolessente moet argumenteer sodat hulle voel dat hulle hulself moet verdedig nie. Pastorale versorgers hoef nie saam met die adolessent te stem nie, maar moet vermy om in teenstelling met adolessente te argumenteer. Deur woorde te gebruik soos "vertel my meer" of "brei asseblief uit oor hoe jy oor die saak voel", voel die adolessent dat hulle gehoor word (Brink, 2006:83).

Om in samevloeiing met adolessente te wees beteken dat pastorale versorgers die leiding van adolessente sal volg wanneer hulle vertel van ongesonde dieet verwante besluite wat hulle neem (Brink, 2006:83). Dit is belangrik vir pastorale versorgers om nie gevolgtrekkings oor moontlike redes vir adolessente se ongesonde dieet verwante besluite te maak voordat adolessente die besluitnemingsproses uitbrei of weer oorgedra het nie. Pastorale versorgers kan poog om te

bepaal hoe adolessente self deur hierdie besluite beïnvloed is (Brink, 2006:83). Dit is ook belangrik dat pastorale versorgers nie clichés soos 'jy moet' gebruik nie, anders sal adolessente óf weerstand bied, óf die pastorale versorger se subtiele manipulasie instinktief aanvoel wanneer hulle kommunikeer tydens die pastorale beradingsessie (Brink, 2006:83). As pastorale versorgers clichés gebruik, kan adolessente ervaar dat hulle geoordeel word en nie aanvaar word nie. Gevolglik word pastorale versorgers in die rol van opvoeders of diegene met gesag geplaas, wat nie oop kommunikasie bevorder nie (Brink, 2006:83).

Müller (2000:21) steun Brink se bogenoemde argument en stel dat 'n natuurlike vorm van kommunikasie na vore moet kom tydens 'n pastorale gesprek. Pastorale versorgers kan gespreksvrae gebruik en vanuit 'n "nie-wetende" posisie praat. Volgens Müller (2000:21) behoort die pastorale versorger op so 'n wyse met die adolessent te kommunikeer dat hulle voel dat daar nie oordeel plaasvind nie.

Die kommunikasie tussen pastorale versorgers en adolessente is van kardinale belang tydens die pastorale gesprekke om adolessente tot geloofsgroei en beter konflik- en kommunikasievaardighede te begelei. Volgens Collins (1988:15) behoort pastorale versorgers te luister sonder dat eksterne faktore soos pastorale versorgers se eie probleme of vooroordele die luister proses beïnvloed. Pastorale versorgers en adolessente sal gemaklik voel in 'n ruimte en atmosfeer van wederkerige vertroue. Pastorale versorgers kan selfs die moontlike oorsprong van kommunikasie hindernisse aan adolessente verduidelik sodat hulle kan verstaan waarom hulle soms sukkel om met ander of selfs God te kommunikeer.

Die probleem van swak kommunikasie wat later van nature tot konflik lei, is sedert die begin van tyd 'n kwessie. Daar is reeds in hierdie studie genoem dat die mens 'n wese in gesprek is. Die mens is na die beeld van God geskape. Dat die mens as beeld van God geskape is, veronderstel kommunikasie tussen die mens en God (Breed, 2013:2). Die gevolg van die sondeval is kommunikasie steuringe en konflik. Deur die versoeningswerk van Jesus Christus is dit vir die mens moontlik om in gemeenskap met God te leef en met mekaar versoen te word. Die pastorale versorger sal hierdie boodskap aan die adolessent moet oordra sodat hulle die oorsprong van swak kommunikasie kan verstaan, en dat dit selfs vandag nog 'n invloed op mense se lewens het. Adolessente kan begelei word om die waarde van 'n Christus-gesentreerde lewenstyl te verstaan sodat hulle hul spiritualiteit as hulpbron kan benut om kommunikasie met hulself en ander te rig.

4.5.3.1 Pastorale hermeneutiek

Pastorale hermeneutiek vorm deel van die beginsel van kommunikasie in pastoraat. Volgens Louw (2015:8) verwys hermeneutiek na die kuns van verduideliking en interpretasie met die doel om verskillende betekenis binne die konteks van intertekstualiteit te genereer. Hierdie proses bevat die verbalisering, spraak, vertaling, en kommunikasie van 'n boodskap. In hierdie opsig word die interpretasie van metafore en simbole in terme van die interafhanklikheid van sistematiese netwerke belangrik.

Vanuit Christelike antropologie kan liggaamsteologie 'n inklusiewe verstaan van eetgewoontes in terme van adolessente se eie verstaan van die wêreld en hul verstaan van ander ontwikkel. Louw (2015:8) beweer dat hermeneutiek se effek is dat teologie betrokke raak in die soeke na betekenisvolle Godsbeelde wat waardevolle norme en strukture vir die alledaagse lewe vorm. 'n Voorbeeld hiervan is die idee of Godsbeeld dat die Heilige Gees binne die mens se liggaam woon en elke dag die mens se gedrag rig volgens Bybelse norme en beginsels.

Louw (2015:48) stel dat pastorale hermeneutiek die interpretasie en vertaling van God binne kontekste behels. Hieruit kan die mens se identiteit en waardigheid vasgestel word, omdat dit vanuit 'n Christelike spirituele benadering op 'n gepaste Godsbeeld gebaseer is (sien hoofstuk een). Dit handel oor die verhouding tussen God en die mens. Hermeneutiek hou in die sin verband met volwassenheid, omdat mense deur 'n lewende verhouding met Jesus Christus te hê en onder die leiding van die Heilige Gees hulle posisie, houding of gesindheid sal kan verander in moeilike situasies.

Volgens Louw (2012:15) kan die menslike identiteit ontdek/gevorm word deur verbande te trek tussen lewenskwesties en taal, simbole en metafore van narratiewe of skrifte. Dit is wat min of meer bedoel word deur Bybelse kommunikasie. Pastorale sorg handel nie oor die lees van Bybelse tekste nie, maar is veral gemoeid met 'n hermeneutiese aanpak om gepaste tekste en narratiewe vir die spesifieke situasie te gebruik. Pastorale hermeneutiek is dus van kardinale belang in pastorale sorg ten einde adolessente wat uitdagings met dieet verwante besluite ondervind tot geloofsgroei te begelei.

4.5.4 Aanleer van gedragsverandering

Vanuit Christelike antropologie is daar bevind dat die mens kwesbaar is, veral individue wat skuldgevoelens koester as gevolg van 'n tekort aan selfbeheersing of ander Christelike karaktereienskappe. Die skadelike, vernietigende gedrag wat adolessente aangeleer het in terme van dieet verwante besluite, kan met meer opbouende en konstruktiewe gedrag gekorrigeer word. Die transteoretiese model kan pastorale versorgers en adolessente help om 'n beter verstaan

van die verskillende fases van gedragsverandering te kry. Mayer en Pizer (2009:1) beskryf die transteoretiese model (TTM) as 'n dinamiese teorie van verandering wat gebaseer is op die veronderstelling dat daar 'n algemene stel veranderingsprosesse is wat toegepas kan word oor 'n wye reeks gesondheidsgedrag.

Volgens LaMorte (2019:1) het die transteoretiese model, wat ook bekend staan as die fases-van-verandering model wat in die laat 1970's deur Prochaska en DiClemente ontwikkel is, gebou op studies wat die ervaring van rokers wat uit hul eie opgehou rook het, teenoor rokers wat verdere behandeling nodig gehad het om op te hou rook, te ondersoek. Hierdie ondersoek het gepoog om te verstaan waarom sommige mense op hul eie in staat was om op te hou rook. Daar is vasgestel dat mense opgehou rook het wanneer hulle gereed was om op te hou rook (LaMorte, 2019:1). Die Transteoretiese Model (TTM) fokus dus op die besluitneming van die individue en is 'n model van opsetlike verandering. Die TTM werk op die veronderstelling dat mense nie vinnig en beslissend hulle gedrag verander nie. Inteendeel, verandering in gedrag, veral gewone gedrag, vind voortdurend plaas deur 'n sikliese proses. Die TTM is nie 'n teorie nie, maar 'n model; verskillende gedragsteorieë en konstruksies kan op verskillende fases van die model toegepas word waar dit die doeltreffendste kan wees.

Die TTM stel voor dat individue deur ses fases van verandering gaan, naamlik voorontwerp, nadenke, voorbereiding, handeling, instandhouding, en beëindiging (LaMorte, 2019:1). Beëindiging was nie deel van die oorspronklike model nie en word minder gereeld gebruik in die toepassing van fases van verandering vir gesondheidsverwante gedrag. In elke stadium van verandering is verskillende intervensie strategieë die doeltreffendste om die persoon na die volgende fase van verandering te bring. Daarna word daar slegs gefokus op onderhoud om die ideale stadium van gedrag te handhaaf (LaMorte, 2019:1).

Die eerste fase is die fase van voorontwerp (LaMorte, 2019:1). In hierdie stadium is mense nie van plan om in die afsienbare toekoms aksie te neem nie (gedefinieer as binne die volgende ses maande). Mense is dikwels nie bewus daarvan dat hul gedrag problematies is of negatiewe gevolge inhou nie. LaMorte (2019:1) stel dat mense in hierdie stadium dikwels die voordele van gedragsverandering onderskat en te veel klem plaas op die nadele van veranderende gedrag. Tydens hierdie fase sal adolessente nie bewus wees van die feit dat hul ongesonde dieet verwante besluite problematies vir hul algehele welstand is nie.

In die tweede fase, die fase van besinning, is mense volgens LaMorte (2019:1) van voorneme om binne die afsienbare toekoms die gesonde gedrag te begin (gedefinieer as binne die volgende ses maande). Adolessente sal tydens hierdie fase erken dat hul gedrag problematies kan wees, en dat 'n meer deurdagte en praktiese oorweging van die voor- en nadele van die verandering

van die gedrag plaasvind, met dieselfde klem op albei (LaMorte, 2019:1). Selfs met hierdie erkenning, kan adolessente steeds ambivalent voel teenoor die verandering van hul gedrag.

LaMorte (2019:1) beskryf die stadium van voorbereiding (bepaling) as die fase waar mense gereed is om binne die volgende 30 dae tot aksie oor te gaan. Adolessente sal klein stappe begin neem in die rigting van gedragsverandering en hulle glo dat die verandering van hul gedrag tot 'n gesonder lewe kan lei.

Volgens LaMorte (2019:1) begin mense hul gedrag stelselmatig in die afgelope tyd (gedefinieer as binne die afgelope ses maande) verander en is hulle van voorneme om voort te gaan met die gedragsverandering. Adolessente kan hul probleemgedrag verander of nuwe gesonde gedrag aanleer; hulle kan dus stelselmatig gesonder dieet verwante besluite neem.

In die fase van onderhoud is mense se gedragsverandering volhoubaar (gedefinieer as langer as ses maande) en is hulle van plan om die gedragsverandering in die toekoms te behou. Adolessente sal in hierdie stadium werk om nie terug te val na vroeëre fases toe nie.

LaMorte (2019:1) beskryf die laaste fase, die fase van beëindiging, as die stadium waar mense geen begeerte het om terug te keer na hul ongesonde gedrag of eetgewoontes nie, waar hulle seker is dat hulle nie weer sal terugval nie. Aangesien dit selde bereik word, en mense geneig is om in die onderhoud fase te bly, word hierdie fase dikwels nie oorweeg in die gesondheidsbevorderingsprogramme nie (LaMorte, 2019:1).

Om adolessente deur die fases van verandering te fasiliteer, moet pastorale versorgers kognitiewe, affektiewe, en evaluerende prosesse tydens die tydperk van ondersteuning toepas. LaMorte (2019:1) het tien prosesse van verandering geïdentifiseer, met sommige prosesse wat meer relevant is vir 'n spesifieke stadium van verandering as ander prosesse. LaMorte (2019:1) verduidelik verder dat hierdie prosesse tot strategieë lei wat adolessente kan help om verandering aan te bring en te onderhou. LaMorte (2019:1) beskryf die prosesse of strategieë as volg:

- Dramatiese verligting – 'n Emosionele opwekking oor gesondheidsgedrag, hetsy konstruktief of destruktief.
- Selfwaardering – Dit is die selfbeoordeling om die gesonde gedrag te besef en is ook deel van wie die mens wil wees.
- Omgewingswaardering – 'n Sosiale herbeoordeling is om te besef hoe mense se ongesonde gedrag ander beïnvloed. Adolessente sal byvoorbeeld kennis neem van hoe hul ongesonde dieet verwante besluite ander en die omgewing beïnvloed.
- Sosiale bevryding – Omgewingsgeleenthede wat bestaan om die gesonde gedrag te ondersteun.

- Self-bevryding – Dit verwys na die toewyding om ongesonde gedrag te verander op grond van die oortuiging dat gesonde gedrag moontlik is.
- Helpende verhoudings – Vind ondersteunende verhoudings wat die gewenste verandering aanmoedig. Adollesente sal dan byvoorbeeld op die ondersteuning van hul familie, vriende, en kerk kan staatmaak om hulle te help om hul besluit om gesonde dieet verwante besluite te neem te handhaaf.
- Teenvoorwaardes – Dit is die daad om ongesonde gedrag en gedagtes met gesonde gedrag en gedagtes te vervang. Adollesente kan dan byvoorbeeld positiewe denke oor hulself begin koester en glo dat hulle oor die vermoë beskik om gesond te kan eet.
- Versterkingsbestuur – dit is die beloning van konstruktiewe gedrag en die vermindering van die voordele wat spruit uit destruktiewe gedrag.
- Stimulus beheer – Dit is wanneer adollesente die omgewing rangskik om herinneringe te koester wat die gesonde gedrag ondersteun en aanmoedig en om herinneringe te verwyder wat die ongesonde gedrag of dieet verwante besluite aanmoedig.

Deur hierdie prosesse of strategieë van die TTM deurentyd te kombineer in die ondersteuningsproses met adollesente wat sukkel om gesonde dieet verwante besluite te neem, kan die pastorale gesprek meer verkennend, analities, implementierend, en voleindigend wees vir beide pastorale versorgers en adollesente. Die adollesent sal dan stelselmatig hulle destruktiewe dieet verwante besluite kan vervang met konstruktiewe dieet verwante besluite, wat uiteindelik algehele welstand kan bevorder.

4.5.5 Selfaktualisering

Daar is vanuit hoofstuk twee se kontekstuele verkenning oor kos in die hedendaagse samelewing argumenteer dat die waarde van ware voedsel, waar God se liefde vir die skepping geëer word, oor die geskiedenis heen tot die agtergrond geskuif is (Wirzba, 2011:2). Daar is aangedui dat adollesente daardeur beïnvloed is, omdat hulle voortdurend in die wêreld waarin hulle leef aan kitskos en ander ongesonde voedselpraktyke blootgestel word. Daar is in die moderne samelewing 'n toename in die opkoms van eetversteurings en ander gesondheid verwante probleme soos vetsug, *diabetes mellitus*, en kanker, as gevolg van 'n tekort aan voldoende kennis rakende gesonde eetgewoontes en die handhawing van gesonde leefstyle. Daar is in die studie aangedui dat daar 'n duidelike verband tussen voedsel en gesondheid is. Die inname van gesonde voedsel lei tot gesonde leefstyle, terwyl die omgekeerde ook waar is. Vanuit hierdie bevindinge kan die verband met gesonde voedsel en individue se selfaktualisering bespreek word.

Dit blyk dat wanneer daar aan individue se fisiese behoeftes (kos, klere, behuising ens.) voldoen word, hulle meer geneig sal wees om selfaktualisering in hul lewens te bereik. Volgens Cynthia Viney (2018:1), 'n navorser wat fokus op onderwerpe soos sielkunde en die kontemporêre kultuur, stel die sielkunde teorie van selfaktualisering van Abraham Maslow dat individue gemotiveerd is om hul lewenspotensiaal te verwesenlik. Daar is reeds vroeër genoem dat selfaktualisering verwys na die mens se strewe na die bereiking van hul volle potensiaal, ten spyte van terugslae. Selfaktualisering word tipies bespreek in samehang met Maslow se hiërargie van behoeftes, wat daarop dui dat selfaktualisering aan die bokant van 'n hiërargie bo vier ander behoeftes geplaas is (Viney, 2018:1).

Gedurende die middel van die 20ste eeu was die teorieë van behaviorisme en psigoanalise prominent op die gebied van sielkunde (Viney, 2018:1). Alhoewel hierdie twee perspektiewe grootliks verskillend was, het dit 'n algemene aanname dat mense deur kragte buite hul beheer gedryf word. Na aanleiding van hierdie aanname het 'n nuwe perspektief, genaamd humanistiese sielkunde, ontstaan. Die humaniste wou 'n meer optimistiese perspektief op die menslike strewe bied (Viney, 2018:1). Die teorie van selfaktualisering het vanuit hierdie humanistiese perspektief na vore gekom. Humanistiese sielkundiges beweer dat mense deur hoër behoeftes gedryf word, veral die behoefte om hulself te aktualiseer. In teenstelling met die psigoanaliste en behavioriste wat op sielkundige probleme gefokus het, het Maslow sy teorie ontwikkel deur sielkundig gesonde individue te bestudeer (Viney, 2018:1).

Later het Maslow sy teorie van selfaktualisering binne 'n hiërargie van behoeftes gekontekstualiseer. Die hiërargie verteenwoordig die vyf behoeftes van Maslow (1943:373) se teorie wat vir die mens van belang is om 'n gesonde bestaan te handhaaf:

- Fisiologiese behoeftes: Dit sluit basiese behoeftes in wat die mens lewend hou, soos voedsel, water, skuiling, warmte, en rus.
- Veiligheidsbehoefte: Dit is die behoefte om veilig, stabiel, en nie bang te voel nie.
- Liefde en die gevoel van behoort: Die behoefte om sosiaal te behoort deur verhoudings met vriende en familie te ontwikkel.
- Waarderingsbehoefte: Dit is die behoefte om beide 'n persoon se selfbeeld te verhoog deur goed te voel op grond van hulle prestasies en vermoëns, asook om erkenning en respek van ander te kry.
- Selfaktualiseringsbehoefte: Dit is die behoefte om 'n mens se unieke potensiaal na te streef en te verwesenlik.

Toe Maslow oorspronklik die hiërargie in 1943 uiteensit het, het hy gesê dat daar in die algemeen nie aan hoër behoeftes voldoen sal word totdat daar in die laer behoeftes voorsien is nie (Viney,

2018:1). Hy het egter bygevoeg dat 'n behoefte nie heeltemal bevredig hoef te wees vir iemand om na die volgende behoefte in die hiërargie te beweeg nie. In plaas daarvan moet die behoeftes gedeeltelik bevredig word, wat beteken dat 'n individu al vyf die behoeftes, ten minste tot 'n sekere mate, tegelykertyd kan nastreef (Viney, 2018:1). Daar kan byvoorbeeld tydens 'n pastorale proses nie op 'n adolessent se selfaktualiseringsbehoefte gefokus word terwyl daar nie in die adolessent se basiese behoeftes voorsien is nie. Wanneer daar selfs gedeeltelik in die adolessent se basiese behoeftes voorsien is, kan daar op die volgende vlak van die hiërargie van behoeftes gefokus word.

Vanuit Christelike antropologie is daar bevind dat Christelike spiritualiteit al die aktiwiteite waardeur mense probeer om hul lewens in verband met God te bring, bevat. Dit sluit adolessente se dieet verwante besluite ook in. Hierdie stelling kan verder bespreek word in terme van die verband tussen voedsel en gevoelens. Adolessente se dieet verwante besluite is ook nou gekoppel aan hul Christelike waardes en normes, en indien dit nie daarmee ooreenstem nie, lei dit tot gevoelens van minderwaardigheid, skuld, en mislukking. Volgens Tay en Diener (2011:362) se bevindinge oor Maslow se teorie, is die ontneming en vervulling van behoeftes nou gekoppel aan lae en hoë positiewe gevoelens, onderskeidelik, terwyl 'n gebrek aan behoeftes geassosieer word met negatiewe gevoelens. Die vervulling van behoeftes kan egter negatiewe gevoelens verminder. Alhoewel 'n gebrek aan die vervulling van behoeftes tot 'n lae lewens-evaluasie lei, beteken dit egter nie dat die vervulling van behoeftes voldoende vir 'n hoë lewens-evaluasie is nie (Tay & Diener, 2011:362). Hierdie stelling verduidelik waarom adolessente in wie se basiese behoeftes voorsien is, soms struikel met identiteitsprobleme, dieet verwante besluite, en ander uitdagings wat kan lei tot 'n lae lewens-evaluasie van hul lewens. Die pastorale versorger moet egter voortdurend bewus wees van die korrelasie tussen 'n gebrek aan die vervulling van behoeftes en negatiewe gevoelens, asook die vervulling van behoeftes en positiewe gevoelens.

Maslow (1943:195) het waarskuwings by sy teorie ingesluit om te verduidelik waarom sekere individue hoër behoeftes sou benut voordat hulle laer behoeftes benut het. Sy bevindinge toon dat mense wat veral gedryf word deur die begeerte om hulself kreatief uit te druk, selfverweseningliking kan nastreef, selfs al is hul laer behoeftes nie bevredig nie. Net so kan individue wat veral toegewyd is om hoër ideale na te streef, selfaktualisering bereik ten spyte van teenspoed wat verhoed dat hulle in hul laer behoeftes voorsien (Maslow, 1943:195). Vanuit 'n Christelike antropologiese perspektief is adolessente se spiritualiteit 'n eiesoortige en betekenisvolle posisie in die lewe wat bewustheid kweek van die belang om die lewe in terme van self-transendensie te integreer en te rig volgens norme en waardes.

Spirituele integrasie is die motiverende, beskermende, en singewende faktor. Spiritualiteit is die faktor wat versorging van die self in verhouding tot God, ander en die kosmos stimuleer en

mobiliseer tot sorg as geloofspraxis. In lyn met die definisie van spiritualiteit wat in hoofstuk een van hierdie studie gegee is, is Christelike spiritualiteit dus gerig op die mens se waardes en normes, waar godsdiens meer gerig is op die daede en praktyke wat vanuit daardie spirituele oortuigings vloei. Gevolglik kan individue groei in die proses van selfaktualisering soos hulle in hul spiritualiteit groei.

Volgens Viney (2018:1) is selfaktualisering gedefinieer as die vermoë van mense om die beste weergawe van hulself te word. Natuurlik het alle mense verskillende waardes, begeertes, en vermoëns. As gevolg hiervan, sal selfaktualisering anders in verskillende mense manifesteer (Viney, 2018:1).

Maslow (1943:383) was van mening dat baie min mense suksesvol selfverwesenliking sou kon bereik in vergeliking met die ander vier, laer behoeftes, of dit slegs in 'n beperkte hoedanigheid sou doen. Hy het voorgestel dat die mense wat suksesvol self kan realiseer sekere kenmerke deel en hierdie mense word selfaktualiseerders genoem. Volgens Maslow (1943:383) deel selfaktualiseerders die vermoë om piek-ervarings, of oomblikke van vreugde en transendensie te bereik. Alhoewel iemand 'n piek-belewenis kan hê, het self-aktualiseerders dit gereeld (McLeod, 2018:1). Daarbenewens het Maslow voorgestel dat selfaktualiseerder baie kreatief, outonoom, en objektief is, asook besorg oor die mensdom, die aanvaarding van hulself, en ander is (Maslow, 1943:383).

Maslow (1943:383) het aangevoer dat sommige mense eenvoudig nie gemotiveer is om self te aktualiseer nie. Hy het hierdie punt gemaak deur te onderskei tussen D-behoeftes en B-behoeftes. Maslow (1943:383) het gesê dat D-behoeftes uit eksterne bronne kom, terwyl B-behoeftes van binne die individu kom. Volgens Maslow (1943:383) is selfaktualiseerders meer gemotiveer om na B-behoeftes te streef as nie-selfaktualiseerders. Sodoende kan die pastorale versorger adolessente begelei volgens hulle temperamente in die proses van genesing en om hulle Christelike identiteit te vestig. Die doel moet wees om nie-selfaktualiseerders te fasiliteer om in selfaktualiseerdes te verander. Dit kan slegs gedoen word uit 'n Christelike pastorale perspektief; 'n Christelike pastorale versorger behoort pastorandi altyd vanuit die perspektief waarvolgens God na hulle kyk te beskou. Mense is deur God na sy beeld geskape is om 'n besondere roeping op die aarde te vervul en om hulle lewensvervulling in volle kinderlike gemeenskap met God te vind. In die pastorale ruimte waar Christelike antropologie as lens benut word kan adolessente moontlik ervaar dat hulle onvoorwaardelik aanvaar word vanweë hul waarde en status voor God. Op grond van God se waarheid oor die waarde van adolessente se beliggaamde lewe kan pastorale sorg adolessente begelei en versorg om hulle volle Godgegewe potensiaal te vind en daarvolgens te leef.

4.5.6 Ondersteuning en spiritualiteit

Vanuit Christelike antropologie is daar bevind dat die teologiese merkwaardigheid van voedsel is dat dit mense interafhanklik van mekaar, die skepping, die wêreld, en tot God verbind deur 'n sisteem waar een lewe geoffer word sodat 'n ander lewe kan floreer, soos genoem in hoofstuk drie. Vanuit Christelike antropologie is adolessente se Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluite interafhanklik met hul onmiddellike omgewing soos hul familie en vriende, asook met ander wesens in die skepping soos plante, diere, en met God. As gevolg van hierdie interafhanklikheid, benodig adolessente spirituele ondersteuning van hul familie en vriende in hul dieet verwante besluitnemingsprosesse.

Volgens Richards (2006:402) is daar 'n groeiende erkenning onder mediese en sielkundige dissiplines dat godsdienstige en spirituele ondersteuning dikwels 'n voordelige invloed op die gesondheid en genesing van mense kan hê. Hierdie bewustheid het daartoe bygedra dat die integrasie van spirituele perspektiewe en intervensies in hoofstroom mediese en sielkundige opleiding en praktyke geïmplimenter word (Richards, 2006:402). Gedurende die afgelope dekade, is spirituele perspektiewe en intervensies geïntegreer met feitlik al die hoofstroom terapeutiese tradisies en behandelingsmetodes, asook met 'n groot verskeidenheid kliniese kwessies en kliëntepopulasies, insluitende verslawing, angsversteurings, eetversteurings, dissosiatiewe afwykings, traumaslagoffers, antisosiale en psigopatiese persoonlikheidsversteurings, postpartum depressie, ensovoorts (Richards, 2006:402).

Ten spyte van die verspreiding van spiritueel-georiënteerde benaderings in die kliniese praktyk, is uitkomsnavorsing rakende die effektiwiteit daarvan met verskillende kliniese kwessies en bevolkingsgroepe min gedoen, hoewel dit toegeneem het gedurende die afgelope twee dekades (Richards, 2006:402). Daar is nou verskeie gepubliseerde artikels wat hierdie studies hersien, insluitend 'n meta-analise van godsdienstig en spirituele akkommoderende uitkomsstudies en verskeie narratiewe resensies (Richards, 2006:402). In besonder het verskeie studies bewyse gelewer dat spiritueel georiënteerde kognitiewe terapiebenaderings net so effektief vir die behandeling van depressie as standaard kognitiewe benaderings is (Richards, 2006:402).

Richards (2006:402) beweer dat ondanks die wydverspreide professionele belangstelling in spirituele ondersteuning wat tans bestaan, is navorsing wat handel oor die verhouding tussen spiritualiteit en die herstel van eetversteurings steeds relatief yl. Die min studies wat wel gedoen is bevestig die belang van spiritualiteit vir die genesing van eetversteurings. Verskeie opnames het gedokumenteer dat baie voormalige pasiënte rapporteer dat hulle geloof en spiritualiteit belangrik was in die herstelproses van eetversteurings of ander dieet verwante probleme. In 'n korrelasionele studie het navorsers bevind dat toename in spirituele welstand tydens behandeling

positief was wat verband hou met beter behandelingsuitkomste, insluitende vermindering in eetversteuring-simptome en sielkundige en verhoudingsnood (Smith *et al.*, 2003:15).

Ondanks sulke aanduidings dat spiritualiteit belangrik kan wees, beweer Richards (2006:403) dat hy nie bewus is van enige eksperimentele, gekontroleerde uitkomstudies wat evalueer of spirituele intervensies en ondersteuning effektief is in die behandeling van eetversteurings nie. Volgens hom is dit duidelik dat sulke studies nodig is om die bevindings verder te staaf van die opname en korrelasionele studies wat hierbo aangehaal is. Richards (2006:403) het voorgeneem om 'n studie te doen wat empiries die effektiwiteit van 'n spiritueel-georiënteerde behandelingsbenadering vir pasiënte met eetversteurings evalueer. Meer spesifiek het hy die volgende navorsingsvraag ondersoek, naamlik: “Verbeter pasiënte in 'n binnepasiënt eetversteuringsprogram wat aan 'n spiritualiteitsgroep deelneem meer as pasiënte wat aan 'n kognitiewe of emosionele ondersteuningsgroep deelneem?”

Daar was 'n aantal belangrike bevindings in hierdie studie. Eerstens, die bevindings dui aan dat die spiritualiteitsgroep wel die algehele effektiwiteit van die eetpatrone tydens binnepasiënt-behandeling verbeter het, ietwat meer as die kognitiewe en emosionele ondersteuningsgroepe. Daar was 'n konstante patroon van bevindings, waarvan baie statisties beduidend was, wat die spiritualiteitsgroep bevoordeel het. Tweedens dui die bevindings aan dat pasiënte in die spiritualiteitsgroep geneig was om ietwat meer positief oor hul verhouding met God (spirituele welstand) te voel in vergelyking met pasiënte in die ander groepe van belang. Hierdie bevinding stem ooreen met die studie van Hawkins *et al.* (1999:309) wat argumenteer het dat kliniese depressiewe binnepasiënte wat spirituele ondersteuning ontvang het met Christelike kognitiewe gedragsterapie, groter verbeterings getoon het in hul godsdienstige welstand as pasiënte wat standaard of algemeen bekende kognitiewe gedragsterapie ontvang het. Volgens Richards (2006:412) is dit dalk logies dat spirituele behandeling benaderings beter spirituele behandeling uitkomste moet bevorder in vergelyking met benaderings wat spirituele probleme ignoreer, maar dit is selde gedokumenteer. Die bevindinge van die Hawkins *et al.* (1999:309) en Richards (2006:412) se studie dui daarop dat kliënte en terapeute wat spirituele groei wil insluit as 'n behandelingsdoel meer geneig is om dit te bereik as hulle behandelingsbenadering spiritueel georiënteerd is en spirituele ondersteuning insluit.

Richards (2006:413) bied bewyse dat wanneer aandag gegee word aan adolessente met eetversteurings of dieet verwante probleme se spirituele groei en welstand tydens binnepasiënt behandeling, dit kan help om depressie en angs, verhoudingsnood, konflik oor die persoon se sosiale rol, en simptome van eetversteurings en dieet verwante probleme te verminder. Alhoewel 'n aantal studies al bewys het dat positiewe assosiasies bestaan tussen spirituele verkenning, spirituele groei, en die herstel van eetversteurings, is Richards (2006:413) se studie belangrik

omdat dit 'n eksperimentele ontwerp gebruik het. Hierdie studie lewer voorlopige bewyse dat 'n spirituele-georiënteerde terapeutiese-intervensie vir eetversteurings net so effektief, en miskien in sommige beperkte maniere, effens meer effektief as twee verskillende ingrypings wat nie die spirituele insluit nie, kan wees. Dit brei die bevindinge van vorige navorsing uit oor spirituele benaderings en ondersteuning vir die behandeling van depressie en angs tot die domein van eetversteurings en gee aansporing vir addisionele uitkoms studies op hierdie kliniese gebied (Richards, 2006:413). 'n Spirituele benadering tot ondersteuning en versorging speel 'n merkwaardige rol in die behandeling en herstel van eetversteurings en ander dieet verwante probleme. Daarom is dit van kardinale belang dat pastorale versorgers spirituele ondersteuning bied aan adolessente wat uitdagings beleef rakende gesonde dieet verwante besluite.

Vanuit Christelike antropologie is daar in hoofstuk drie van hierdie studie argumenteer dat die Eucharistiese manier van eet die diepgang en kwaliteit van die lewe bevorder (Wirzba, 2011:159). Daar is bevind dat die Eucharistiese wyse van eet 'n kultuur van diens, gasvryheid, en gemeenskap skep om ander mense ook in ag te neem in dieet verwante besluite. Deur 'n Christelike offer leer mense hoe om hul lewe in 'n geskenk te verander wat lidmaatskap skep (Wirzba, 2011:129). In die konteks van pastorale sorg kan adolessente begelei word om die verband te sien tussen wat en hoe geëet word en die eer van God wat lewensgewende optrede teenoor mense in hulle sferes van beïnvloeding tot gevolg kan hê. Volgens Kerr-Price en Fowler (2003:31) is 'n positiewe portuur invloed 'n kragtige motivering vir verandering. Die meeste adolessente reageer op 'n positiewe wyse tot die aanmoediging en ondersteuning van hulle portuurgroep. Daarom kan 'n gesonde groepproses element 'n goeie bate wees van 'n voorkomende dieet verwante of 'n nasorggeoriënteerde eetversteurings program (Kerr-Price & Fowler, 2003:31). Adolessente se deelname in voorkomende groepwerkprosesse gerig op die verstaan van die konneksie van Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse of in ondersteuningsgroepe vir diegene wat reeds uitdagings met eetversteurings ondervind is voorbeelde van waar 'n groepprosesse n die pastorale sorg konteks ingesluit word.

Familie deelname is ook belangrik vir die effektiewe voorkoming en behandeling van adolessente se dieet verwante uitdagings of versteurings (Kerr-Price & Fowler, 2003:31), soos reeds in hoofstuk drie bespreek. Effektiewe programme vereis van ouers om deel te neem aan familie-groep sessies en moontlik ook aan 'n kursus wat fokus op intensiewe familie terapie en opvoeding. 'n Aanvanklike sessie met familielede soos albei ouers of dalk slegs een ouer, is nodig om kollaterale inligting te kry om dieper insig van adolessente se uitdagings te ontwikkel (Kerr-Price & Fowler, 2003:31). Dit mag behulpzaam wees om die ouers in te lig oor hulle betrokkenheid in die proses van voorkoming of begeleiding en oor hoe belangrik hul ondersteuning vir hul

adolessente kinders is. Familiegeoriënteerde pastorale prosesse kan 'n fokus op gesonde kommunikasie en konflikthanteringstyle, inligtingsessies oor dieet verwante uitdagings of eetversteurings, familie dinamiek, en nasorg beplanning na die pastorale proses insluit (vgl. Kerr-Price & Fowler, 2003:31). 'n Opgeleide pastorale versorger en 'n ondersteunende groep van families kan in die konteks van geloofsgemeenskappe geleenthede vir oop kommunikasie, gerig op die bevordering van gesondheid, en herstel van adolessente fasiliteer. Adolessente se sibbe kan ook deelneem aan die familie pastorale proses (vgl. Kerr-Price & Fowler, 2003:31). Familie sessies gedurende die laaste week van behandeling fokus op die voorkoming dat adolessente weer sal terugval in hul ou, ongesonde dieet verwante besluite. Die opstel van 'n nasorg plan wat families kan implementeer om die adolessent te ondersteun in hul besluit om gesonde dieet verwante besluite te neem is ook 'n belangrike element van die afsluiting van die direkte pastorale ondersteuningsproses (vgl. Kerr-Price & Fowler, 2003:31).

4.5.7 Die mens as holistiese wese

'n Holistiese benadering ten opsigte van adolessente se gesondheid behoort ingeneem te word, gegrond op die argumentering in hoofstuk drie dat mense 'n voorwaardelike eenheid is. Daar is bevind dat die mens uit drie kern komponente bestaan, naamlik die liggaam (fisiese komponent), siel (kognitiewe en affektiewe komponent), en gees (spirituele komponent), maar dat hierdie drie elemente een geheel vorm. Daar is bevind dat mense God met al drie hierdie komponente kan verheerlik, en dat die komponente nie onafhanklik van mekaar beskou mag word nie. Daar sal dus ewe veel aandag geskenk moet word aan die verskillende dele wat mense mens maak. Verder moet daar ook klem geplaas word op die interafhanklikheid van die mens met hul onmiddellike omgewing, ander mense, en God.

Vanuit Christelike antropologie is vasgestel dat 'n multidissiplinêre benadering gebruik moet word om dieet verwante probleme tydens adolessensie aan te spreek. Die biopsigososiale-spirituele model kan van belang in hierdie verband wees, omdat pastorale versorging deur die gebruik van hierdie model op die mens se fisiese, kognitiewe, affektiewe, sosiale, en spirituele welstand fokus. Daar is reeds in die studie genoem dat pastorale versorgers adolessente kan begelei om te verstaan dat daar ook 'n belangrike spirituele dimensie in sy lewe is, en dat hierdie dimensie ook aandag behoort te geniet om algemene gesondheid en kwaliteit lewe (florering in die lewe) te bevorder.

Burke (2015:33) stel dat studies van sterktes sielkundiges help om abnormale gedrag te verstaan en te behandel. Vir sielkundiges is heling vlakke van psigologiese welstand wat nie ingeperk word nie. Psigologiese welstand word beskou as 'n belangrike dimensie van herstel. Sielkundiges glo

dat die bevordering van psigologiese welstand een van die beste wyses is om psigologiese afwykings te behandel. Hulle glo dat langtermyn behandeling moet fokus op die versterking van positiewe eienskappe vir heling (psigologiese welstand) om plaas te vind.

Uit 'n pastorale oogpunt beweer Arterburn (2005:1) dat genesing in elke situasie 'n keuse is waarby God en die mens betrokke is. Alhoewel dit God is wat heel maak, het die mens ook 'n sekere verantwoordelikheid in die proses van genesing. In die pastoraat kan volkome heelheid as 'n eskatologiese konsep beskou word, omdat dit eers bereik kan word wanneer Jesus Christus weer aarde toe kom om geregtigheid te laat geskied tydens die wederkoms.

Adolessente wat strewende om gesonde dieet verwante besluite te neem, kan self ook deelneem aan die visie en doelwitte van die pastorale versorgingsproses, en moet die eskatologiese konsep van volkome heelheid voortdurend in gedagte hou. Gevolglik sal die adolessent verskeie vaardighede in hul daaglikse lewens kan implementeer om gesonder te leef. Daar is sekere keuses wat adolessente kan maak om te verseker dat hulle die lewe en gesondheid wat God vir hulle beplan, kan ervaar. Deur 'n verstaan van God Drie-Enig, kan die adolessent verder ook beseef dat Jesus Christus aan die kruis gesterf het om sonde finaal te oorwin en dat Hy uit die dood uit opgestaan het. Hoop deur die werking van die Heilige Gees kan vir die adolessent 'n werklikheid word. Arterburn (2005:1) stel dat God die Skepper van die heelal en so ook die Geneser van Sy wêreld is. God alleen kan vir die adolessent hoop in hopelose situasies gee en God alleen kan die adolessent bemagtig, betekenis gee, herstel wat gebroke is, en heelheid bring in gebroke omstandighede (Arterburn. 2005:1).

Daar kan egter gevra word of spirituele genesing dieselfde is as spirituele heling? Louw (2012:15) stel dat heling binne die pastorale wetenskap gedefinieer word as die sorg van die menslike siel. Binne die Christelike spirituele perspektief word "siel" na verwys as die geheel van die menslike lewe wat uitspruit uit die teenwoordigheid van God. Louw (2012:15) beweer dat "siel" geïnterpreteer moet word as 'n kwalitatiewe beginsel wat die mens se soeke na sin, betekenis, en waarde bepaal. "Siel" moet verstaan word in samehang met die dinamika van verhoudingsnetwerke. Volgens Louw (2012:19) kan spirituele genesing gelyk gestel word aan die sielkunde van die weesfunksie. Wese-funksionaliteit beteken dat persone ontdek dat hulle gevoelens, kennis, en vermoëns bepaal word deur die kwaliteit van die wese-funksie. In pastorale versorging verwys wese-funksionaliteit na die verstaan van die kwaliteit van 'n nuwe lewe in Christus soos dit bepaal word deur die vrugte van die Gees. Heling en sielsvervulling (spirituele genesing) gaan dus direk gepaard met mekaar in pastorale versorging, en is ingebed in innerlike genesing.

Volgens Scazzero (2006:65) is die kern van ware spiritualiteit mense se vermoë om hulle valse self af te lê in ruil daarvoor om hulle ware self te ontdek en daarvolgens te leef. Mense sal nie naby God kan leef as hulle nie hul ware self ontdek nie. In sielkunde sal daar gefokus word op innerlike genesing in terme van die persoon se ware self op psigologiese vlak, terwyl daar in pastorale berading op innerlike genesing gefokus sal word op 'n spirituele vlak. Wanneer mense aanhou glo dat hulle nie van hul sonde verlos kan word nie, kan dit vir hulle moeilik wees om tot God te nader en in die vryheid van 'n nuwe, herstelde verhouding met God te leef. Innerlike genesing kan vanuit 'n Christelike pastorale perspektief slegs bewerkstellig word wanneer mense hulle identiteit in God stel en besef dat hulle vrygespreek is van hul sonde deur die verlossingswerk van Jesus Christus aan die kruis.

Volgens Louw (2012:156) vereis die beginsel van heling en verandering dat mense van posisie moet verander. Hierdie veronderstelling is slegs moontlik wanneer mense se emosionele stand gestabiliseer is. Mense het innerlike, kognitiewe, emosionele, en spirituele sterktes nodig om op situasies van pyn, lyding, en disoriëntasie te kan reflekteer. Die basiese aannames vir die proses van verandering is dat 'n krisis beskou behoort te word as 'n geleentheid om te verander; dat verandering moontlik is wanneer daar genoeg motivering is, en vir hierdie motivering is 'n eksterne faktor dikwels nodig wat die determinante of faktore wat die krisis veroorsaak kan onderdruk; asook dat verandering gehandhaaf kan word met 'n goeie ondersteuningsstelsel (Louw, 2012:156). Vanuit 'n Christelike spirituele perspektief is die Heilige Gees wat in God se kinders woon, die interne Lokus van Kontrole. God se kinders se interne Lokus van Kontrole bepaal hul waarde, waardigheid, en status.

Tydens die proses van genesing, kan die adolessent 'n goeie selfbeeld en selfbegrip ontwikkel vanuit die besef van hul identiteit in Christus. Die adolessent kan hulle volle potensiaal ontwikkel (selfaktualisering) en verstaan dat die enigste manier hoe hulle weer heel kan word, deur 'n lewende verhouding met die Drie-enige God, God as Skepper, God as Christus, hulle Verlosser, en God as Heilige Gees, is en so met die wederkoms van Jesus Christus die Ewige Lewe te kan beërwe (spirituele heelheid).

4.6 Teologiese implikasies vir die bevordering van die rol van Christelike spiritualiteit in dieet verwante besluitnemingsprosesse tydens adolessensie

4.6.1 Christelike antropologie

Mense word uit lewenservaring, interaksies met ander mense, en trauma wysgemaak dat hulle nie goed genoeg is nie. Daar is vanuit teologiese antropologiese aansprake bevind dat die algemene weergawe wat mense van ander wesens in die skepping onderskei, die feit is dat hulle

na God se beeld geskape is (Kesley, 2007:122). Dit maak die mense uniek, met 'n besondere doel op aarde wat hulle van ander onderskei.

Tydens pastorale prosesse kan pastorale versorgers poog om die adolessente sagkens te begelei om deur middel van hulle geloof genesing van hul liggaam, denke, en siel te kry (Thomson & Hammerton, 2015:46). Pastorale versorgers kan adolessente aanmoedig en ondersteun om selfbeperkende en selfvernietigende oortuigings die stryd aan te sê. Die pastorale model vir herstel is op die veronderstelling gegrond dat mense in hul broosheid en kwesbaarheid aan God behoort, verlos is, en deur God se Heilige Gees niks kortkom nie.

Koopman (2013:43) stel dat broosheid en kwesbaarheid na die kwessie van onvervulde behoeftes en lyding verwys. Mense het verskeie behoeftes wat vervul moet word, soos fisiese, sosiale en geestelike of spirituele behoeftes. Indien hierdie behoeftes nie vervul word nie, ervaar mense verskeie vorms van fisiese, sosiale en teologiese lyding (Koopman, 2013:43). Stalsett (2015:467) beskryf hierdie negatiewe dimensie van broosheid en kwesbaarheid as die mens se inherente vermoë om seergemaak, gewond, buite rekening gelaat en uiteindelik doodgemaak te word. Die lyding wat mense ervaar lei uiteindelik tot 'n oproep van bevryding.

Denise Ackermann is 'n navorser in Praktiese Teologie, wat stel dat die toepassing van bevrydende praxis 'n sentrale bekommernis vir die huidige Suid-Afrikaanse konteks is. Ackermann (1996:33) gebruik die waarde van geskiedkundige gebaseerde verhale in 'n feministiese teologie van praxis as die vertrekpunt van haar teologiese navorsing wat fokus op menslike lyding en bevryding. Ackermann (1996:47) stel dat mense in ag moet neem dat die Koninkryk van God naby is, al ervaar hulle lyding⁹. Sy verduidelik dat Jesus Christus met die verandering wat Hy gebring het op aarde deur Sy woorde en dae, aan die mensdom gewys het wat dit beteken om die volheid van God se koninkryk op die aarde te ken. Ackermann (1996:47) stel dat Jesus Christus se praxis van verandering uit 'n feministiese perspektief die mens roep tot 'n radikale aktiwiteit van liefde, waar verhouding verdiep word en die gemeenskap uitgebrei word. Die bevryding van die skepping (ook in die Suid-Afrikaanse konteks) spreek dus van geregtigheid, liefde, vryheid en gelykheid waar goeie verhoudings bewerkstellig word. Hierdie aspek van bevryding sluit by Stalsett se beskrywing van die positiewe dimensie van broosheid en kwesbaarheid aan. Volgens Stalsett (2015:467) is die die positiewe dimensie van broosheid en kwesbaarheid 'n uitnodiging en 'n oproep tot verantwoordelike verhoudings met ander. Dit beteken dat die kwesbare persoon erken, in ag geneem, versorg, gerespekteer, geliefd en

⁹ Pogings om die liefde, geregtigheid en almag van God aan die een kant en menslike lyding aan die ander kant te versoen, word in die veld van Pastoraat "teodisee" genoem (Chester, 2005:319).

beskerm moet word (Stalsett, 2015:467). In 'n algemene sin beteken dit openheid, verwantskap, veranderlikheid en kommunikasie (Stalsett, 2015:467).

Thomson en Hammerton (2015:46) gebruik die metafoor dat mense net soos antieke meubels is wat vanweë ouderdom of sekere omstandighede verweer en verslete word. Wanneer die meubelstuk egter met liefde en moeite gerestoureer word, sal die meubelstuk tot sy oorspronklike glorie herstel word. Pastoraat is ook voorkomend en versorgend, want as meubels onderhou word, hoef dit nie so gereeld gerestoureer te word nie. Pastorale versorgers kan adolessente motiveer en bemagtig om elke dimensie van hul lewe deur hulle geloof in God te bekyk en te onderhou. Te veel mense leef met die onderliggende geloof dat hulle nie goed genoeg is nie. Hulle voel waardeloos en soos 'n mislukking (Thomson & Hammerton, 2015:46). Adolessente kan deur pastorale versorgers se beliggaming van God se onvoorwaardelike liefde en sorg begelei word om hul waarde voor God op te neem en daarvolgens te leef.

Vanuit die Christelike antropologiese beskouing dat adolessente hul identiteit en waarde in God alleen vind en hul gedrag moet rig volgens Christelike norme en waardes, kan adolessente aangemoedig word om outentiek te wees in wat hulle eet, hoe hulle voel, en hoe bande met hulself en ander gevorm word (Thomson & Hammerton, 2015:46).

4.6.1.1 Verhoudings van versorgings

Vanuit Christelike antropologie is daar argumenteer dat die lewe onvoorspelbaar is. Troos kan juis gevind word in die wete dat Christus as mens pyn en lyding ervaar het en dat God juis daarom met mense se pyn en lyding kan identifiseer. Daar is bevind dat adolessente moet leer om krisis nie op 'n destruktiewe wyse te hanteer en te ooreet of hul kos-inname drasties te beperk nie, maar eerder om krisis as geleentheid te beskou om hul soeke na sin, betekenis, en doelgerigtheid te vind. Om adolessente vanuit die pastoraat in hierdie verband te help, is 'n sterk vertrouensverhouding van kardinale belang vir pastorale versorgers om adolessente in hul broosheid en kwesbaarheid te ontmoet.

4.6.1.2 Teologiese implikasies van Christelike identiteit

Volgens Thomson en Hammerton (2015:56) kan dit 'n groot uitdaging wees om 'n nuwe gewoonte aan te kweek. Navorsing het getoon dat dit enigiets van 'n week tot 'n jaar kan duur om 'n gewoonte te vestig, en die sukses daarvan hang af van die gewoonte wat die persoon probeer kweek en hul persoonlike geskiedenis. Vanuit Christelike antropologie is daar egter bevind dat dieet verwante besluite ook deur Christelike spiritualiteit en identiteit beïnvloed word. Daar is aangedui dat wat mense eet en nie eet nie, direk geanker is in hul Christelike identiteit. Wanneer mense vanuit hul Christelike identiteit leef, besef hulle dat hulle verlos is van hul sonde (insluitend

die vernietigende uitwerking van ongesonde eetgewoontes en gulsigheid), en kan hulle makliker vorentoe beweeg deur gesonde leefstyle te handhaaf.

Die vraag is egter hoe adolessente vanuit pastoraat gehelp kan word om vorentoe te beweeg deur gesonde dieet verwante besluite te maak? Pastorale versorgers kan adolessente begelei om te identifiseer wat hulle moet doen om hul reis te begin, en hoe om hulp en ondersteuning te kry. Pastorale versorgers kan onthouding definieer, adolessente help om honger te verstaan, en belangrike faktore vir hul herstel verduidelik. Volgens Thomson en Hammerton (2015:56), is belangrike faktore vir hul herstel van dieet verwante uitdagings die volgende:

- Beplan jou maaltye en 'n oefenprogram: Adolessente moet 'n roetine kry, omdat dit 'n doeltreffende hulpmiddel vir hul herstel is.
- Verminder jou suiker-inname: Adolessente moet op die uitkyk wees vir versteekte suiker om onverwagte plekke, en ook probeer om nie te veel suiker-belaaide voedsel soos lekkers en vrugte te eet nie. Vrugte-inname moet ingeperk word omdat dit hoog is in fruktose.
- Vind 'n gemeenskap met wie jy jou storie kan deel: Deur by 'n ondersteuningsgroep aan te sluit kan die adolessent se herstel aanhelp deur hul storie aan ander te vertel, deur hulpmiddels en resepte te deel en deur ander met hulle herstel te help.
- Voed jousef op: Die adolessent moet maniere vind waardeur hulle hulself met hul nuwe lewensstyl kan verbind. 'n Voorbeeld hiervan is om inligting oor gesondheidswenke op die internet te kry.
- Maak dit 'n leefstyl: Adolessente moet onthou dat hulle vir die res van hul lewens die gesonde leefstyl moet handhaaf, en dat dit nie 'n dieet is nie, maar 'n leefstyl. Alhoewel hulle die gesonde leefstyl vir die res van hul lewens moet handhaaf, moet hulle dit steeds een dag en een maaltyd op 'n slag neem.
- Een fout maak nie van jou 'n slegte mens nie: Die adolessent moet foute gebruik as 'n geleentheid om te leer wat om in die toekoms anders te doen.
- Maak elke dag tyd vir jousef: Die adolessent kan byvoorbeeld tyd maak om elke aand in 'n dagboek te skryf, al is dit net 10 minute elke dag.
- Leer om te mediteer: Meditasie kan adolessente help om nader aan hul gedagtes te kom. Voorbeelde van meditasie kan wees om met 'n hond te gaan stap, of selfs om skottelgoed of 'n kar te was. Meditasie is bloot 'n ruimte waarbinne mense op die oomblik fokus en hulle eie gedagtes kan waarneem.
- Verstaan jou snellers: Snellerkosse is die kos waarna mense die meeste gryp om hulself te troos. Wat vir een persoon 'n sneller is, is nie noodwendig vir iemand anders 'n sneller nie. Adolessent moet hulle sneller-, troos- of vergrypkos identifiseer en hulself heeltemal

daarvan weerhou. Hulle moet beplan hoe hulle hierdie kosse kan hanteer. Adolessente moet ook verstaan dat snellers met verloop van tyd sal verander, en daarom is dit belangrik dat hulle oplettend en eerlik met hulself moet wees oor hul verslawingsgedrag.

- Wees lief vir jouself: Adolessente moet weet dat hulle bekwame en waardevolle mense is. Deur hulself hoog te ag, gee hulle aan ander toestemming om dieselfde te doen.

Vanuit Christelike antropologie is dit belangrik dat adolessente weet dat hulle nie alleen op hierdie gesondheidsreis hoef te gaan nie. Tesame met die krag en leiding van die Heilige Gees, kan persoonlike ondersteuningsgroepe soos adolessente se familie en vriendekring, hulle bystaan in hulle besluit om 'n gesonde lewe te handhaaf (Thomson & Hammerton, 2015:63). Wanneer adolessente hulself omring met mense, plekke, en dinge wat hulle laat veilig voel, kan hulle makliker van ongesonde eetgewoontes afstand doen. Gevolglik kan adolessente gesonde dieet verwante besluite neem vanuit hulle Godgegewe identiteit en God eer deur genoeg energie te hê om die lewe in al sy volheid te geniet, soos om goed te kan werk en fisiese aktiwiteite te doen. Vanuit Christelike antropologie kan adolessente in hulle gehoorsaamheid aan God gemotiveer wees om gesonde dieet verwante besluite te neem, slegs wanneer hulle hul identiteit in God vind en glo dat hulle is wie Hy sê hulle is (Louw, 2012:63).

Volgens Louw (2012:62) hang die antwoord van die vraag: "Wie is ek?" af van die kwaliteit van die menslike reaksie, asook van die graad en kwaliteit van menslike verantwoordelikheid. In teologiese antropologie beteken identiteit dat mense ontdek dat God hulle roep om op hulle lot te reageer, naamlik om God en hulle medemens lief te hê (Louw, 2012:63). Mense moet daarom die kwaliteit van hulle verantwoordelikheid en die opregtheid van hulle gehoorsaamheid aan God op 'n spesifieke manier van wees vertoon, naamlik deur onvoorwaardelike liefde (Louw, 2012:63).

Louw (2012:63) stel verder dat identiteit ook gaan oor mense wat geroep word. Alhoewel mense geroep word, het hulle die vryheid om te kies hoe hulle gaan reageer. Nogtans impliseer verantwoordelikheid dat menslike vryheid nie onbeperk is nie. "Vryheid" impliseer dat mense bewus is dat hulle besluite nie onbeperk is nie, maar dat dit bepaal word deur die etiese beginsel van onvoorwaardelike liefde (Louw, 2012:63). Hierdie liefde sluit 'n aanvaarding van die mens self in, wat gebaseer word op genade, naamlik dat God in en deur Christus, Sy eniggebore Seun, vir mense verlossing bewerkstellig het. Vryheid wat op God se genade gebaseer is, bring vir die mens ware selfaanvaarding. Ware selfaanvaarding beteken volgens Louw (2012:63) dat mense hulself nooit sal onderskat nie, en ook nie hulself sal oorskat nie. Binne die Christelike etiek van liefde, kan medemense help dat adolessente nie in die slaggat van selfsug en hoogmoed trap nie.

Die beginsel van verantwoordelikheid, wat lei na selfaanvaarding, veronderstel bewustheid (Louw, 2012:63). Mense binne 'n spesifieke fase van ontwikkeling moet bewus wees dat hulle ware insig in die spesifieke aanspraak op hul persoonlike funksionering gedurende hierdie stadium moet vertoon (Louw, 2012:63). Adollesente se ontwikkeling en groei word bepaal deur die omvang waarin hulle verantwoordelikheid aanvaar vir die ontwikkeling van hulle potensiaal in die lewe. Volgens Louw (2012:63) behoort 'n ontwikkelingsmodel in pastorale antropologie altyd die beginsel van liefde in ag neem, omdat dit 'n belangrike faktor in die proses van die ontdekking en ontwikkeling van mense se innerlike potensiaal is om selfaktualisasie te bereik.

Pastorale versorgers moet adollesente aanmoedig om hulle innerlike potensiaal te ontdek en ontwikkel, en so vir hulle help om hulself te vind en te verken wie hulle werklik is (Thomson & Hammerton, 2015:47). Adollesente moet hul sterk en swakpunte leer ken, veral in terme van hul dieet verwante besluite, en leer dat dit nie definieer wie hulle is nie. God definieer wie hulle is, naamlik mense wat deur die verlossingswerk van Jesus Christus vrygespreek is van hul sondes en verslawings en in die volle heerlijkheid van God kan lewe deur 'n persoonlike verhouding met Hom te hê.

Volgens Thomson en Hammerton (2015:104) kan verslawing as 'n afwaartse spiraal van vernietigende gedrag beskryf word wat mense beroof van hul selfagting, selfwaarde, en selfliefde. Deur verslawing raak hulle innerlike lewens (gedagtes, emosies, en oortuigings) en hulle uiterlike lewens (dade en gedrag) beperk, en hulle verloor hul vryheid. Mense gebruik ook die middels waaraan hulle verslaaf is om hulself te troos, en waarskynlik ook om hulle eie behoefte te ontken. Gevolglik voel mense uiteindelik wanhopig, verlore, en alleen (Thomson & Hammerton, 2015:105). Hulle glo dikwels dat hierdie gemoedstoestand hul ware identiteit is, en dat daar min hoop op verandering is.

Thomson en Hammerton (2015:105) beweer dat mense terwyl hulle in 'n verslawingsiklus vasgevang is, gewoonlik deur drie emosies gemotiveer word, naamlik skuldgevoelens, skaamte, en vrees. Hierdie emosies voed mekaar, is verlamrend, en skep 'n bouse kringloop. Dit kan negatiewe oortuigings in adollesente skep oor wie hulle is en wie hulle kan of nie kan word nie; met ander woorde, hulle verslaafde self. As dit volgens Thomson en Hammerton (2015:105) geïnternaliseer word en nie opgelos word nie, neem hierdie emosies oor en laat adollesente dieper in 'n afwaartse spiraal aftuimel. Pastorale versorgers kan adollesente egter ondersteun in die besef dat verslawing nie hulle identiteit is nie en dat hulle nie alleen is nie. Hulle het hulself dalk verlustig in verslawingsgedrag, maar dit is nie wie hulle is nie. Hulle identiteit is in God en nie in hul verslawing nie.

Adolescente se pad na herstel kan beskryf word as 'n opwaartse spiraal wat uitkring in groter wordende sirkels van selfliefde, vryheid, en verbondenheid met hul ware self (Thomson & Hammerton, 2015:105). Deur 'n band met hul ware self te vorm, kan hulle innerlike lewe (emosies en oortuigings) in die eg verbind met hul uiterlike lewe (gedrag en dade) om tot vervulling te kom (Thomson & Hammerton, 2015:105).

4.6.1.3 Die hantering van emosies

Vanuit Christelike antropologie is daar aangedui dat die mens se persoonlikheid (geaardheid), emosies (gevoelens), wil, en intellek (verstand) gesetel is in hul siel. Daar is vroeër in die studie argumenteer dat die siel die moeilikste area van die mens se lewe is om te verander, omdat mense doelbewus hierdie area moet herprogrammeer, en dat dit mag verduidelik waarom dit soms vir adolessente met ongesonde leefstyle so moeilik is om doelbewus gesonder leefstyle aan te kweek. Die gevolgtrekking wat gemaak is, is dat hulle siel eers vernuwe moet word met God se woord om God se wil te ken en te doen en ongesonde eetgewoontes uit die weg te ruim (Wolvaardt, 2016:13).

Pastorale versorgers kan vir adolessente help met die verstaan van emosionele gewoontes, en hulpmiddels om hulle te help om hul emosies tydens die herstelproses te hanteer. Volgens Thomson en Hammerton (2015:122) is dit menslik om 'n reeks emosies te ervaar, van geluk en vreugde tot hartseer en pessimisme. Marcin (2018:1) stel ook dat wanneer mense ontsteld is, hulle soms na kos gryp. Sy stel dat troos in voedsel algemeen is, en dit deel vorm van 'n praktyk wat emosionele eet genoem word.

Volgens die multidimensionele perspektief wat in hoofstuk drie bespreek is, is argumenteer dat mense se persoonlikheid, intellek, en emosies deur gedragsinvloede (dieselfde situasies, selfs woorde, lei tot dieselfde reaksies, byvoorbeeld as iemand ooreet elke keer as hul hartseer is), biologiese invloede, emosionele invloede (situasies waar vrees en angs verhoog word), sosiale invloede (skool, huis, kerk ens.), asook deur hul ontwikkelingsinvloede gevorm word. Daar is bevind dat ontwikkelingsinvloede verwys na die feit dat die verloop van tyd alle mense affekteer (Barlow *et al.*, 2017). Gevolglik verduidelik die multidimensionele perspektief waarom mense verskillend in sekere situasies optree.

Volgens Marcin (2018:1) moet die mens die verskil tussen emosionele en fisiese honger kan identifiseer. Mense moet eet om te lewe. Oorweldigende emosies kan egter daartoe lei dat mense eet wanneer hulle nie werklik honger is nie, wat op sy beurt kan lei tot gewigstoename. Marcin (2018:1) dui die verskil tussen emosionele en fisiese honger as volg aan; fisiese honger ontwikkel stadig, en emosionele honger ontwikkel skielik of vinnig. Met fisiese honger smag die

mense na 'n verskeidenheid kossoorte, terwyl mense met 'n emosionele honger slegs smag na sekere kossoorte. Fisiese honger word ook daarmee geassosieer om versadig te voel nadat die persoon genoeg geëet het, terwyl mense met 'n emosionele honger hulself ooreet aan kos en nie versadig voel nie. Wanneer 'n fisiese honger gestil word, ervaar die mens positiewe emosies na die tyd, terwyl skuldgevoelens gewoonlik ontwikkel nadat 'n mens geëet het as gevolg van 'n emosionele honger.

Dit is egter belangrik dat die pastorale versorger die adolessent help om te onderskei tussen 'n emosionele en fisiese honger, omdat die twee maklik verwar kan word. Adolessente moet aandag gee aan hoe en wanneer die honger begin, sowel as hoe hulle voel nadat hulle geëet het (Marcin, 2018:1).

Die pastorale versorger sal adolessente moet help om in voeling met hulle emosies te bly, ongeag wat hulle gemoedstoestand of ingesteldheid is. Adolessente moet aangemoedig word om hulself toe te laat om emosies te ervaar, hetsy hulle hartseer, depressief, verdrietig, of angstig is. Thomson en Hammerton (2015:122) stel dat die adolessent nie dadelik hoef beter te voel nie, en dat dit soms goed is dat hulle bewus van hulle emosies is. Verslaafdes (ook suiker en koolhidraat verslaafdes) leer om emosies te onderdruk wanneer dit te oorweldigend word. Hulle leef dan hul verslawing uit deur hulself aan kos te vergryp, suikerryke kos te eet of selfs om hulle van kos te weerhou (Thomson & Hammerton, 2015:122). Hulle poog om hul aandag af te trek en om hulself af te stomp in 'n poging om hul emosies te hanteer. Volgens Marcin (2018:1) kan negatiewe emosies lei tot 'n gevoel van emosionele leegheid. Daar word geglo dat kos 'n manier is om daardie leemte te vul en 'n valse gevoel van "volheid" of tydelike heelheid te skep.

Thomson en Hammerton (2015:122) stel voor stel dat mense nie hul aandag van hul emosies moet aftrek wanneer hulle 'n emosie ervaar wat hulle bang maak of ontstel nie. Hulle moet eerder erken dat hulle die emosie ervaar en bewustheid kweek van hul gevoelens. Een manier om dit te doen is om in 'n dagboek te skryf watter gebeurtenis die emosie aangewakker het. Adolessente moet hulself gerusstel dat dit natuurlik en normaal is om verskillende emosies te ervaar. Die belangrikste is dat adolessente moet voel dat hulle niks hoef reg te maak nie. Die adolessent moet aanvaar hoe hulle voel. Eers sal die adolessent dit vir 'n paar minute kan doen, maar hoe meer hulle dit doen, hoe meer sal hulle emosionele spiere gebou word. Mettertyd sal die adolessent oorweldigende emosies al hoe beter kan hanteer en nie dadelik optree om dit te onderdruk nie (Thomson & Hammerton, 2015:122).

Tot dusver is daar meestal na negatiewe emosies verwys, maar volgens Thomson en Hammerton (2015:123) is dit ook belangrik om positiewe emosies te erken. Positiewe emosies sluit 'n gevoel van vreugde, geluk, trots, en uitbundigheid in. Die adolessent moet ook stil word en daardie

emosies ervaar en nie hulself daarvan weerhou nie. Die adolessent moet beseft dat hulle 'n wye reeks emosies sal ervaar, maar dat dit slegs tydelik is. Die adolessent moet daaraan vasklou, en eerder net fokus op die lesse wat dit vir hulle inhou.

4.6.1.4 Teologiese implikasies van die mens geskape na die beeld van God

In hierdie studie is argumenteer dat die beseft kringloop wat begin deur ongesond, te min of oormatig te eet as gevolg van opgehoopte emosies, dikwels lei tot 'n verswakke liggaamsbeeld wat alle ander welstand komponente beïnvloed, insluitend die mens se fisiese en spirituele welstand. Vanuit Christelike antropologie kan 'n versteurde liggaamsbeeld egter herstel word wanneer adolessente beseft dat hulle wonderlik geskape en geliefd is deur God. Sodoende kan hulle 'n selfliefde kweek wat in hul leefstyle kan voorkom.

Navorsing het getoon dat alle soorte verslawings (seks, dwelms, alkohol, dobbelary, en kos) dikwels uit een of ander lyding of trauma voortspruit (Thomson & Hammerton, 2015:47). Die resultaat hiervan is meestal dat mense nie lief vir hulself is nie. Mense het dan nie 'n akkurate sien van hulself nie. Mense se selfbeeld of selfagting moet verbeter word ten einde hulself lief te hê. Thomson en Hammerton (2015:136) definieer selfagting of selfbeeld as 'n positiewe geloof van die individu self, asook as iets wat die individu selfvertroue gee en in staat stel om vir hulself om te gee en te ondersteun. Vanuit Christelike antropologie is dit duidelik dat adolessente as gevolg van hul Christelike spiritualiteit na hul liggame sal omsien, ten einde hul lewensdoel met energie en vitaliteit te bereik. Thomson en Hammerton (2015:136) stel verder dat selfagting of selfbeeld ook 'n oortuiging is dat die mens dit verdien om te herstel, om in 'n liefdevolle verhouding te wees (met die self, ander en God), asook om gelukkig te wees en vreugde in die lewe te ervaar.

Thomson en Hammerton (2015:136) stel dat 'n negatiewe selfagting of selfbeeld mense op verskeie maniere kan inperk. Dit belemmer hul vasberadenheid om deur te druk in moeilike tye tydens die herstelproses, omdat hulle glo dat hulle nie genesing verdien nie. Verder moet dit hulle aan om destruktiewe verhoudings of verhoudings waar hulle misbruik word, voort te sit, omdat hulle nie die vermoë het om hulself in 'n liefdevolle verhouding te sien nie. Hulle poog ook dikwels om nie bevorder te word nie, want hulle glo dat hulle nie oor die nodige vaardighede beskik om die take suksesvol te kan verrig nie; of hulle word deur ander mense misbruik, omdat hulle nie opstaan vir hul regte nie (Thomson & Hammerton, 2015:136). Hierdie gevolge van 'n negatiewe selfagting of selfbeeld, kan vanuit Christelike antropologie voorkom word wanneer mense se selfwaarde in Christus gevind word, omdat mense 'n beseft sal hê van hul bestemming, geborgenheid, en transendensie. Daar is bevind dat mense kan berus in die wete dat God, ten spyte van krisisse (insluitend dieet verwante probleme), vir hulle die wysheid sal gee om dit op 'n gepaste wyse te hanteer.

Volgens Paano (2014:9) is die bestuur van 'n lae selfbeeld meer as net die regstelling of verbetering van die sigbare liggaam van mense; dit is om mense se siening of beeld van hulself te verander. Indien mense se persoonlikheid verwronge is, sal hulle, ten spyte van verandering in hul fisiese voorkoms, steeds minderwaardig voel (Paano, 2014:9). Adollesente kan tydens die pastorale proses ondersteun en bemagtig word om hulself lief te hê vir wie God hulle gemaak het om te wees. Hulle kan deur God se verlossingswerk in Christus wees wat God hulle gemaak het om te wees, en nie wat die wêreld sê hulle moet wees nie.

Een en die belangrikste van die vier bronne van selfkonsep volgens Seamands (2004:73), is God. Om minderwaardigheid tydens adollesensie te bestuur, moet die mens van 'n lae selfbeeld beweeg na die krag van 'n nuwe Christelike selfbeeld of identiteit. Mense met hierdie besorgdheid moet hul selfskatting van God neem; om die beeld van hul waarde by God te ontwikkel en nie uit die valse refleksie wat uit hul verlede kom nie (Seamands, 2004:73).

Om die selfbeeld van 'n persoon te verander van ongesond na gesond gebeur nie oornag nie (Paano, 2014:10). Dit is 'n lang proses wat baie geduld verg van beide pastorale versorgers en adollesente. Adollesente moet dus terselfdertyd met die Heilige Gees saamwerk in die proses van hernuwing, sodat hulle getransformeer kan word deur die vernuwing van die Gees.

Dit is duidelik dat die verbetering van die selfbeeld baie te make het met die kondisionering en programmering van die ingesteldheid (Paano, 2014:11). Vanuit Christelike antropologie is die belang van ondersteuning en interafhanklikheid bespreek. Daar is bevind dat die teologiese merkwaardigheid van voedsel is dat dit mense met mekaar, met die skepping, die wêreld, en tot God verbind deur 'n sisteem waar een lewe geoffer word sodat 'n ander lewe kan floreer. Daar is argumenteer dat 'n diepe waardering van eet as deelname aan lidmaatskap van lewe en dood in danksegging en viering moet eindig.

Laastens stel Paano (2014:12) dat pastorale versorgers adollesente moet leer om te verstaan dat hulle uniek deur God geskape is, soos ook vroeër aangedui. Die rede waarom adollesente sosiale, fisieke, en emosionele probleme het soos minderwaardigheid, is bloot omdat hulle nie van hulself hou nie. Hulle is ongemaklik met hoe hulle lyk, praat, of optree en vergelyk hulself met ander mense. Adollesente kan veilig wees in wie God hulle gemaak het om te wees.

Volgens Thomson en Hammerton (2015:154) is fisiese oefeninge slegs een manier om 'n liggaam gesond te hou. Mense moet ook lief wees vir hul liggame, soos dit is. Liggaamsteologie is egter van kardinale belang in hierdie verband. Mense kan lief wees vir hul liggame, omdat dit deur God geskape is. Dit kan egter vir veral adollesente moeilik wees om hul liggame te aanvaar en te waardeer, as gevolg van al die gemanipuleerde beelde wat in die media en in advertensies aan

hulle voorgehou word. Pastorale versorgers kan adolessente help om maniere te vind om meer in voeling te kom met hulle liggaam en wat dit werklik nodig het.

Vanuit Christelike antropologie is die mens se liggaam 'n tempel van God waarin die Heilige Gees woonagtig is. Thomson en Hammerton (2015:154) beweer dat liggame die medium is waardeur mense die uiterlike en innerlike wêreld ervaar. Baie mense dink egter net aan die uiterlike en fokus nie op die innerlike nie. Talle mense, veral adolessente, glo soms dat die sleutel tot geluk en liefde is om aan die samelewing se stereotipe beeld van skoonheid te voldoen. Adolessente word daaglik met beelde en boodskappe gebombardeer oor hoe hulle moet lyk om aanvaar te word (Thomson & Hammerton, 2015:154). Hulle streef uiteindelik na wat hulle ideaal van fisieke volmaaktheid is. Wanneer hulle egter na onbereikbare ideale streef, wil hulle nie hul liggame aanvaar soos dit is nie.

Adolessente vergelyk hulself dikwels met ander, of selfs met onrealistiese beelde in die media wat skynbaar "perfekte" mense vertoon. Sodoende ervaar hulle een van twee emosies, naamlik meerderwaardigheid of minderwaardigheid teenoor die ander persoon. Nie een van die emosies is gesond nie, en pastorale versorgers kan daarom tydens pastorale prosesse adolessente begeleiding bied om hulle liggame as geskenk van God te respekteer en lief te hê (Thomson & Hammerton, 2015:154).

Volgens De Vries *et al.* (2019:527) is ontevredenheid van die liggaam of 'n negatiewe houding teenoor die eie liggaamlike voorkoms, een aspek van die breër konsep van liggaamsbeeld (d.w.s. die sienings wat individue het oor hul fisieke voorkoms). Ontevredenheid oor liggame neem toe gedurende adolessensie en veral adolessente meisies rapporteer hoë vlakke van ontevredenheid met hulle liggame (De Vries *et al.*, 2019:527). Aangesien ontevredenheid met die liggaam nadelig is vir mense se algehele welstand, is dit belangrik om die korrelasies daarvan te identifiseer. Een aktiwiteit wat De Vries *et al.* (2019:527) aantoon wat tot ontevredenheid van die liggaam bydra, is die gebruik van sosiale media. Nie alle adolessente is egter in dieselfde mate gevoelig vir die gevolge van sosiale media nie. Navorsing het getoon dat individuele faktore, soos die neiging tot sosiale vergelyking en die vlak van mediageletterdheid, die mate bepaal waartoe sosiale media liggaamlike ontevredenheid beïnvloed (De Vries *et al.*, 2019:527). Die potensiële versagterende rol van sosiale omgewingsfaktore, soos positiewe ouer-adolessente verhoudings, het egter nie veel aandag geniet in navorsing op sosiale media en liggaamsbeeld nie.

De Vries *et al.*, (2019:527) het 'n studie gedoen waar ondersoek ingestel is op die verband tussen positiewe ouer-adolessente verhoudings, sosiale media gebruik, en ontevredenheid van die liggaam. 'n Skoolgebaseerde opname is onder 440 adolessente tussen 12 en 19 jaar gedoen. Oor die algemeen was die gebruik van sosiale media positief geassosieer met liggaamlike

ontevredenheid, maar hierdie verhouding was swakker onder adolessente wat 'n meer positiewe moeder-adolessent-verhouding gerapporteer het (De Vries *et al.*, 2019:527). Positiewe verhouding tussen outoritêre figure en adolessente het nie die verband tussen die gebruik van sosiale media en ontevredenheid van die liggaam beïnvloed nie. Hierdie bevindings kan aandui dat die sosiale omgewing van adolessente, veral die verhouding met hul ouers, hulle kan beskerm teen die nadelige gevolge van die gebruik van sosiale media op ontevredenheid van die liggaam (De Vries *et al.*, 2019:527). Adolessente en hul ouers kan tydens die pastorale prosesse met spirituele hulpbronne ondersteun en bemagtig word in die bevordering van konstruktiewe en lewensgewende verhoudings met mekaar. Positiewe verhoudings kan moontlik bydra tot 'n positiewe liggaamsbeeld, wat uiteindelik die voorkoms van dieet verwante probleme soos eetversteurings kan verminder.

Vanuit Christelike antropologie is argumenteer dat die siening dat die liggaam nie van belang is vir teologiese refleksie nie, besig is om te verander na 'n meer inklusiewe benadering tot die ervaring van die mens. Daar is bevind dat liggaamsteologie se fokus juis die beliggaming van die bewussyn en ervaring, sowel as die menswees met 'n liggaam in die wêreld is (Botes, 2015:9). Gevolglik is dit belangrik dat adolessente aandagtig eet (met 'n waardering vir die voedsel wat deur God voorsien word), ten einde hul liggame op te pas en lief te hê.

4.6.1.5 Teologiese implikasies van 'n Geesvervulde lewe

Die Oosterse spirituele konsep van aandagtigheid of bewustheid het deel geword van sielkundepaktyke- en konsepte (Thomson & Hammerton, 2015:168). Vanuit Christelike antropologie word verstaan dat spiritualiteit verwys na die ervaring om bewus te wees van die Christelike leerstellings, geloofsinhoude of geloofsoortuigings, waardes, en doelwitte wat die mens najaag. Die pastorale versorger kan bewustheid van God se inwonende Gees in adolessente se lewe bevorder deur hulle te begelei om spiritualiteit as rigtinggewende, beskermende, integrasie, en versorgende faktor/hulpbron in die lewe te verstaan en te benut.

Daar is reeds genoem dat voedsel die mens 'n geleentheid gee om in volle afhanklikheid van God te leef, en om bewus te wees van God se versorging van die skepping. Sodoende moet die skepping gerespekteer word in die wyse wat mense daarmee omgaan om voedsel te bekom (sien hoofstuk drie).

Daar is reeds in hoofstuk een verwys na Wirzba (2011:186) se stelling dat mense deesdae eet terwyl hulle haastig oppad is na 'n ander aktiwiteit toe, wat daarop dui dat hulle nie glo dat die aktiwiteit om te sit en eet die nodige aandag of refleksie verg wat kan lei tot groter versorging van voedsel-netwerke nie. Mense beskadig sodoende die skepping, en vernietig ook liggame en sosiale netwerke deur nie aandagtigheid te kweek nie. Die pastorale versorger kan gevolglik aan

die adolessent verduidelik dat gesonde eetgewoontes ook 'n teologiese perspektief behels, en adolessente kan met die konsep van stadige voedsel bemagtig word. Daar kan aan die adolessent verduidelik word dat die idee agter stadige voedsel is dat hulle sal leer om kos te waardeer as 'n geskenk van God. Daar kan ook aan hulle verduidelik word dat die idee van stadige voedsel is ook dat hulle opsetlik tyd sal neem om kundig te wees oor die groei, produksie, voorbereiding, en verbruik van kos (Wirzba, 2011:27).

Volgens Thomson en Hammerton (2015:168) is die mens se brein op 'n wyse bedraad om elke millisekonde onberekenbare hoeveelhede inligting te verwerk. Hierdie inligting word verwerk vanaf dit wat die mens sien, ruik, hoor, voel, en proe. Boonop kan die mens se brein dit alles gelyktydig doen. Dit verduidelik egter waarom dit vir mense so moeilik is om hul breine af te skakel en op een ding op 'n slag te fokus. Thomson en Hammerton (2015:168) verduidelik dat aandagtigheid beteken om bloot op 'n bewuste wyse aandag te gee aan die huidige oomblik. Die pastorale versorger kan bewustheid by adolessente week van God se Gees se inwoning in hulle lewe en liggame en dat die Gees hulle in staat stel om met aandagtigheid en teenwoordigheid in die oomblik te leef. God se kinders is toegerus met die Heilige Gees as interne Lokus van Kontrole en maak 'n lewe van sin en betekenis moontlik.

Daar is reeds in hoofstuk een gestel dat Wirzba (2011:67) glo dat die aktiwiteit van eet aandagtigheid verg, omdat dit uitdrukking kan gee aan God se begeerte dat mense in die skepping deel. Volgens Thomson en Hammerton (2015:168) is aandagtigheid ook belangrik in die herstelproses van dieet verwante probleme en -versteurings, omdat mense dikwels kontak verloor met hul liggame en hulself. Wanneer mense verslaaf is aan suiker- en koolhidrate, soos in enige ander verslawingsgedrag, kan dit gebeur dat mense nie aandag aan hulself of die mense en die wêreld om hulle gee nie. Hulle gedagtes kan in verskillende rigtings jaag en dit kan vir hulle moeilik wees om op hulle herstel te fokus.

'n Geesvervulde lewe met 'n fokus op bewustheid, in kontak wees, en aandagtigheid kan adolessente help om hul denke te leer ken en die Heilige Gees vertrou om destruktiewe denke onder beheer te bring en te vernuwe. Wanneer adolessente aandagtig is, moet hulle nie enige iets probeer verander nie. Hulle behoort bloot aandag aan hul denke, emosies, en die voedsel wat hulle eet te gee, totdat hulle kalmte en vrede in die oomblik kan ervaar (Thomson & Hammerton, 2015:169). So kan hulle op hul Christelike spiritualiteit fokus en aandag gee oor waarom hulle die voedsel eet wat hulle eet. Eet hulle die voedsel omdat hulle werklik 'n fisiese honger tot kos het, of eet hulle omdat hulle 'n emosionele leemte probeer vul wat slegs God kan vul?

Vanuit Christelike antropologie word egter verstaan dat wanneer adolessente die kuns van refleksie aanleer, hulle sal besef dat mense verantwoordelik is om na die skepping om te sien en seker te maak dat verantwoordelike voedselpraktyke plaasvind in die voorbereiding en maak van kos. Verder word daar ook vanuit Christelike antropologie verstaan dat genade in werklikheid 'n diepgaande politieke daad is, want die danksegging van voedsel impliseer dat 'n mens hul lewe weer verbind het tot die genesing van 'n lidmaatskap wat lede van 'n gemeenskap verloor het as gevolg van die ongesonde voedselstelsel van vandag (sien hoofstuk drie). Danksegging en gebed kan deur aandagtigheid te kweek sy voltooiing vind wanneer mense hulself en hul leefstyle aan God offer.

4.7 Gevolgtrekking

Na die bogenoemde is dit duidelik dat daar toenemende bewyse is dat Christelike spiritualiteit 'n belangrike rol speel in die etiologie, versorging, behandeling, en herstel van dieet verwante probleme. In hierdie hoofstuk het dit duidelik geword dat 'n begrip van die teologiese implikasies van Christelike antropologie pastorale versorgers kan bemagtig oor hoe adolessente tot gesonde en verantwoordelike dieet verwante besluitnemingsprosesse begelei kan word. Alhoewel dit God is wat heel en gesond maak, het mense ook 'n verantwoordelikheid om medemense in die proses van genesing om gesonde leefstyle te handhaaf te versorg en te ondersteun.

Daar is argumenteer dat menslike gesondheid en heling 'n multidissiplinêre aanpak vereis ten einde voorkomende strategieë te ontwerp om die holistiese welwese en florering van adolessente te bevorder. Daar is verder bevind dat Christelike spiritualiteit al die aspekte en aktiwiteite waardeur mense probeer om hul lewens in verband met God te bring, bevat. Spiritualiteit sluit egter ook adolessente se dieet verwante besluite in. Daar is 'n groeiende erkenning onder mediese en sielkundige dissiplines dat godsdienstige en spirituele ondersteuning dikwels 'n voordelige invloed op die gesondheid en genesing van mense kan hê.

As gevolg van mense se sondige natuur, kan eetversteurings en ander dieet verwante probleme, asook die sonde van gulsigheid soms hul lewe oorheers, waar hulle 'n onvanpaste begeerte het om óf geen kos óf 'n oormaat kos te eet. Daar is gevolglik nie 'n balans in hul eetgewoontes nie, wat uiteindelik tot gevoelens van skuld, skaamte, en mislukking kan lei wat mense se liggaamlike en geestesgesondheid negatief kan affekteer. Daar is aangedui dat algemene psigoterapie beperk is in die vermoë om die geloofsoortuiging dat hul geestesongesteldheid 'n straf vir hul sonde van die verlede is, te konfronteer. Pastorale versorging kan egter 'n waardevolle hulpmiddel in hierdie verband wees. Pastorale versorgers kan help om mense te lei tot meer ingeligte en gesonde sienings oor die rol van godsdiens en spiritualiteit in hul lewens, wat uiteindelik waninterpretasie van Bybelse of ander godsdienstige tekste wat disfunksionele

sienings van siektes ondersteun, kan verminder. Die fokus van die pastorale versorgingsproses van adolessente wat struikel om gesonde dieet verwante besluite te neem, moet wees om hulle in hul geloof in Jesus Christus te versterk en om hulle verhouding met hulself, ander, en God in 'n positiewe rigting te fasiliteer.

Daar is in hierdie studie argumenteer dat die doel van pastorale versorging is om adolessente 'n unieke geleentheid te bied tot geloofsgroei en heroriëntering ten opsigte van lewensprioriteite en verdieping in verwaarloosde verhoudings (in die gesin en geloofsgemeenskap). Deur op aspekte soos selfbeeld, kommunikasie, die aanleer van gedragsveranderinge, selfaktualisasie, ondersteuning, en spirituele heelheid te fokus, kan adolessente tydens die pastorale proses gemotiveer en bemagtig word om gesonde dieet verwante besluite te neem. Wanneer adolessente se selfbeeld verweef is met hul Christelike spiritualiteit en identiteit, kan hulle hul Christelike roeping en waardes nastreef. Gevolglik kan adolessente gesonde leefstyle en dieet verwante besluite aanneem in hul poging om hul potensiaal en ideale in die lewe te bereik.

Die belangrikheid van die verwantskap tussen interafhanklikheid en aandagtigheid in adolessente se dieet verwante besluite is argumenteer met 'n fokus op die inwoming van God se Gees in mense se lewe. Die konsep van die beeld wat adolessente van hulself skep, word direk beïnvloed deur die onmiddellike omgewing waarin hulle grootword. Daar is aangedui dat adolessente se Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluite interafhanklik is met hul onmiddellike omgewing, soos hul familie en vriende, asook met die skepping, en met God. Met die ondersteuning van hulle familie en vriende, kan adolessente in volwassenheid in hul dieet verwante besluite binne hul familie sisteem groei.

Vanuit Christelike antropologie is aangedui dat dogmatiek as 'n hulpbron bydra tot 'n meer teologies gegronde verstaan van antropologie, wat op sy beurt weer bydrae tot 'n meer gegronde voorstelling van pastorale sorg. Daar is in hierdie hoofstuk argumenteer dat liggaamsteologie 'n inklusiewe verstaan van eetgewoontes in terme van adolessente se eie verstaan van die wêreld en hul verstaan van ander, ontwikkel. Daar is aangedui dat teologie betrokke raak in die soeke na betekenisvolle Godsbeelde wat waardevolle norme en strukture vir die alledaagse lewe vorm, insluitend in hul eetgewoontes. Vanuit Christelike antropologie is ook bevind dat 'n versteurde liggaamsbeeld herstel kan word wanneer adolessente groei in hul verstaan dat hulle wonderlike geskap en geliefd is deur God. Sodoende kan adolessente meer aandagtig eet (met 'n waardering vir die voedsel wat deur God voorsien word) en 'n selfliefde kweek wat in hul leefstyle sigbaar sal word.

Hoofstuk 5: Gevolgtrekking

Die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse tydens adolessensie is in hierdie studie ondersoek deur die lens van Christelike antropologie as een van die loci in dogmatiek. Hierdie stelling word gesteun deur besprekings in hierdie studie dat Christelike spiritualiteit 'n belangrike rol speel in die versorging en herstel van dieet verwante probleme.

Vanuit dogmatiek is bykomende bronne van teologiese nadenke in ag geneem om die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluite tydens adolessensie te ondersoek. Sodoende is die Bybel as 'n bron van etiese oorweging nie verwerp, of die Bybel se waarde in etiese refleksie ontken nie, maar is die omvang van etiese oorwegings in verband met Christelike spiritualiteit en eetgewoontes verbreed. Dogmatiek is verder ook in hierdie studie gebruik, omdat mense se geloof beïnvloed hoe hulle leef, en uiteraard ook beïnvloed hoe pastorale versorging plaasvind. Hierdie studie het teologiese implikasies van spesifiek Christelike antropologie vir dieet verwante besluitneming as 'n belangrike dimensie in mense se alledaagse lewe ondersoek.

Hierdie hoofstuk dien as 'n terugflits van die argumente wat in hierdie studie bespreek is. In hierdie hoofstuk gaan gevolglik gereflekteer word op die verloop van die studie in terme van die beplanning in hoofstuk een. Eerstens word die roetekaart vir die studie, soos beplan in hoofstuk een, kortliks uiteengesit, met 'n spesifieke fokus op die wyse waarmee die studie aangepak is en die navorsingsvraag. Tweedens geniet die evaluering van die studie volgens die gestelde navorsingsdoel en -doelwitte aandag. Laastens word aanbevelings vir verdere navorsing in die onderwerpveld op grond van die beperkinge van hierdie studie geformuleer.

Die volgende skematiese voorstelling dui die navorsingsvrae, doelwitte, en metodologie (soos in hoofstuk een aangedui) van hierdie studie, aan:

Navorsingsvrae	Doelwitte	Metodologie
Wat is die probleme rakende kos in die hedendaagse samelewing wat 'n invloed op adolessente se holistiese gesondheid het?	Om te verstaan wat probleme is rondom kos in die hedendaagse samelewing wat 'n invloed op adolessente se holistiese gesondheid het.	Interdissiplinêre studie van literatuur vanuit die wetenskapsvelde van gesondheid en teologie.

<p>Wat is die teologiese betekenis van kos vanuit 'n Christelike antropologie en wat is die teologiese implikasies vir dieet verwante besluitnemingsprosesse kan?</p>	<p>Om deur middel van teologiese antropologie die teologiese betekenis van kos te bespreek, asook om die teologiese implikasies vir dieet verwante besluitnemingsprosesse aan te dui.</p>	<p>Interdissiplinêre dialoog tussen die teologiese velde van dogmatiek en pastorale studies.</p>
<p>Watter pastorale grondslae kan begrip verdiep vir die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse van adolessente?</p>	<p>Om pastorale grondslae neer te lê vir die verdieping van begrip vir die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse van adolessente.</p>	<p>Pastorale grondslae word geformuleer vanuit 'n sintese van die voorafgaande fases se bevindinge: die kontekstuele verrekening van die probleemveld en die Christelike normatiewe perspektiewe.</p>

Vanuit die voorlopige literatuurstudie in hoofstuk een, het dit duidelik geword dat daar selde gefokus word op die spirituele welstand komponent van adolessente se gesondheid, en daarom is daar in hierdie studie gefokus op die probleem veld van wat die moontlike verband tussen Christelike spiritualiteit en verantwoordelike dieet verwante besluitnemingsprosesse tydens adolessensie is.

Daar is in hierdie verband aangedui dat mense se identiteit en waardigheid hul ervaring en verstaan van God beïnvloed, asook dat mense se ervaring en verstaan van God, hulle identiteit en waardigheid beïnvloed; dit is 'n wederkerige verhouding. Spiritualiteit kan daarom mense se waardes, norme, gesindheid, en leefstyl wederkerig beïnvloed. Dit verduidelik waarom mense wat nie hul identiteit in 'n standvastige bron anker nie, gevoelens van minderwaardigheid kan koester en ook nie noodwendig die verband tussen wat hulle glo en wat en hoe hulle eet kan insien nie of met uitdagings rakende dieet verwante besluitneming gekonfronteer kan word. Hierdie stelling word toegeskryf aan die feit dat Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluite mekaar wederkerig beïnvloed, en nie 'n een-rigting proses is nie. Die navorsingsvraag van hierdie studie, naamlik, "Wat is die wisselwerkende verband tussen spiritualiteit en dieet verwante

besluitnemingsprosesse by adolessente?” is gevolglik vanuit ’n Christelike pastorale perspektief en geïnformeer vanuit ’n teologiese antropologie ondersoek.

5.2 Hoofstuk 2

In hoofstuk twee is die volgende vraag nagespeur: Wat is die probleme rakende kos in die hedendaagse samelewing wat ’n invloed op adolessente se holistiese gesondheid het? Daar is in hierdie hoofstuk deur middel van ’n interdisiplinêre studie van literatuur vanuit die wetenskapsvelde van gesondheid en teologie gepoog om te verstaan wat probleme is rondom kos in die hedendaagse samelewing wat ’n invloed op adolessente se holistiese gesondheid het.

Daar is argumenteer dat wat, hoe, en hoekom mense eet wat hulle eet, direk in hul identiteit geanker is. Oor kulture heen word mense gedefinieer volgens wat hulle besluit om te eet, en op so wyse merk mense hul lidmaatskap of gemeenskap in ’n groep op grond van wat hulle eet. Kos is dus meer as net voedingstowwe wat die mens nodig het om te oorleef. Daar is aangedui dat kos die draer van verskeie betekenis is. Aspekte soos wat die mens eet, wanneer, hoeveel, en saam met wie gee ’n aanduiding van wat verskillende kulture as belangrik ag. Daar is argumenteer dat oor die geskiedenis heen die waarde van kos op verskillende tye op verskillende wyses beskou is.

Alhoewel mense van enige geleentheid gebruik maak om te eet, het die sosiale konteks van tradisionele eetgewoontes begin verdwyn, omdat mense eerder alleen eet. Die mens is egter nie gemaak om alleen te wees nie. Deur die eet van voedsel is die mens interafhanklik met die skepping, ander, en God. Daar is argumenteer dat gegewe die geweldige verskeidenheid voedselprodukte en die feit dat internasionale kookkuns nou in baie instellings goed verteenwoordig word, dit relatief maklik is vir mense om ’n individuele identiteit rondom spesifieke soorte kosse te ontwikkel.

Wat egter vir adolessente moeilik is, is om ’n individuele identiteit te skep binne die veelvoud van stemme van die voedselparadoks. Adolessente is verward oor wat om te eet, omdat voedselmaatskappye en bemarkers mense aanmoedig om oormatig te eet, en in teenstelling hiermee, hulle aan die ander kant, deur dieetkundiges, ’n gewig verminderde industrie, en ook deur sommige godsdienstige leiers aangemoedig word om maerder te wees. Wirzba (2011:74) beskryf hierdie komplekse situasie goed, deur sy stelling dat die voedsel-paradoks geken kan word aan opmerkbare ongesonde mense wat obsessief is met die idee om gesond te eet.

Die pas en karakter van die kontemporêre lewe blyk ook ’n probleem te wees om die nodige waardering vir goeie gehalte gesonde kos te koester. Inligting oor voedsel is in die hedendaagse samelewing openlik beskikbaar, tog is vandag se eters onder die mees onkundiges wat al ooit

bestaan het. Dit is omdat mense nie die sensitiwiteit, verbeelding, en begrip van die groei en herstel van voedsel het nie, en dus nie stadige voedsel waardeer nie.

Daar is in hoofstuk twee argumenteer dat probleme rondom kos in die hedendaagse samelewing wat 'n invloed op adolessente se holistiese gesondheid het, veral op hul Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluite verband hou met die opkoms van kitskos en ander ongesonde voedselpraktyke. Probleme wat met eetverwante vraagstukke verband hou, het al sedert die vroeë kerkgeskiedenis na vore gekom. 'n Merkwaardige aanduiding vanuit hoofstuk twee wat die objektief aanspreek, is Wirzba se stelling dat die waarde van ware voedsel, voedsel wat fundamenteel is, waar God se liefde vir die skepping geëer word, oor die geskiedenis heen tot die agtergrond geskuif is. Dit maak egter sin dat jong mense van vandag daardeur beïnvloed word, omdat hulle voortdurend in die wêreld waarin hulle leef aan kitskos en ander ongesonde voedselpraktyke blootgestel word.

Bekommernis met gewig en vorm is algemeen tydens adolessensie. Jong mense word nie net al hoe meer aan die werklike gesondheidsrisiko's van vetsug en swak voeding blootgestel nie, maar ook aan die onrealistiese idee van skoonheid wat in die media uitgebeeld word. Die gevolg is ongelukkig dat talle adolessente kulturele druk voel om maerder te wees as wat nodig is vir goeie gesondheid. Daar is in hoofstuk twee aangedui dat jong mense gewoonlik poog om hierdie doel te bereik deur swak en soms gevaarlike dieet verwante keuses. Daar is argumenteer dat adolessente se redes om diëte te volg uiteenlopend is, maar die motiverende faktore agter die meerderheid jong mense se keuses om te dieet, is liggaamsbeeld ontevredenheid. Hierdie standpunt hou verband met die aanduiding in die studie dat daar 'n nou verbintenis tussen die mens se selfbeeld of eiewaarde, en Christelike spiritualiteit is.

Daar is in hoofstuk twee verskillende bekommernisse genoem wat gepaardgaan met adolessente se besluitnemingsprosesse aangaande hul gewigsverliesstrategieë en hul eetgewoontes. Om voorsorgmaatreëls in te stel om eetversteurings en ander ongesonde voedselpraktyke te voorkom (soos in hoofstuk vier bespreek), is daar eers gepoog om 'n beter verstaan te kry van die kompleksiteit van adolessente se dieet verwante besluite, met 'n spesifieke fokus op watter faktore kos en eetgewoontes in die hedendaagse samelewing beïnvloed. Met al hierdie faktore in ag geneem, is daar aangedui dat daar dan eers ingeligte besluite gemaak kan word om adolessente op te voed om goeie besluite aangaande hul eetgewoontes te maak.

Faktore wat in hoofstuk twee geïdentifiseer is wat kos en eetgewoontes van adolessente beïnvloed in die hedendaagse samelewing, sluit in hul ouers se invloed op hul dieet verwante besluite; hul sosio-ekonomiese status (adolessente met 'n hoë sosio-ekonomiese status het swakker diëte as adolessente met 'n laer sosio-ekonomiese status, ongeag ouderdom, geslag of

etnisiteit); kulturele en sosio-ekonomiese kwessies, insluitende die algemene beskikbaarheid van ongesonde kos, beperkte toegang tot gesonde alternatiewe, en 'n voorkeur vir die smaak van kitskos; asook die vermindering van kos wat mense tuis voorberei.

'n Interessante stelling is dié van Tompson en Hammerton dat suiker- en koolhidraat verslawings in die hedendaagse samelewing drasties toeneem. Hierdie verslawing affekteer die mens se Christelike spiritualiteit direk, omdat die mens se waardes en norme, asook hul sin van die lewe, bevraagteken word wanneer hul verslawing aan suiker- en koolhidrate 'n houvas op hulle het. Dit mag lei na gevoelens van skuld en skaamte teenoor hulself, ander, en God, asook emosies van spirituele leegheid, mislukking, wanhopigheid, en sinloosheid.

Van die belangrikste besprekings wat vanuit hoofstuk twee na vore gekom het wat met die navorsing doelwit verband hou, is dat die verhouding tussen voedsel en gesondheid kompleks is. Daar is ook argumenteer dat kos kompleks is in die samelewing, soos bevestig is in hoofstuk twee. In die oorgang na hoofstuk drie is daar verder bevestig dat kos ook 'n teologiese vraag is. Behalwe dat voedsel 'n noodsaaklike voorwaarde is om te oorleef in mense se daaglikse lewe, beïnvloed dit ook adolessente se gesondheid en welstand (insluitend hul spirituele welstand). Kos kan goeie gesondheid ondersteun en gesondheid potensiaal verhoog, en tog kan dit ook 'n sleutelfaktor wees wat slegte gesondheid beïnvloed.

Die volgende navorsing objektief van hierdie studie is ook in hoofstuk twee aangespreek, waar daar deur middel van 'n interdisiplinêre perspektief ondersoek ingestel is op die rol van kos, gerief voedsel, eetversteurings ens. in die moderne samelewing. Hoofstuk twee het 'n bespreking ingesluit van verskeie faktore en perspektiewe wat dieet verwante besluitnemingsprosesse beïnvloed tydens adolessensie, wat ook bydra tot die kompleksiteit daarvan. Uit 'n pastorale perspektief is adolessente opsoek na hul eie identiteit, en daarom is dit vir hulle moeilik om gesonde eetgewoontes te handhaaf. Uit 'n sosiale perspektief is adolessente meer vatbaar om diëte te volg om by hul portuurgroep in te pas, omdat hulle nie "anders" wil wees nie. In die moderne samelewings is adolessente verward oor wat hulle mag en nie mag eet nie. Uit 'n Westerse perspektief word adolessente in die hedendaagse samelewing grotendeels met eetversteurings gekonfronteer vanweë die vervaardiging van kitskos en die ontstaan van die voedselparadoks. Dit blyk dat die vinnige vervaardiging van voedsel en die geld wat daaruit voortgebring word, ongeag die negatiewe praktyke wat daarmee gepaard gaan, vir voedselmaatskappye belangriker is as gesonde voedselpraktyke. Juis omdat hierdie kwessie van Christelike spiritualiteit en gesonde dieet verwante besluite in die hedendaagse samelewing 'n probleem is, is kos en Christelike antropologie in hoofstuk drie bespreek.

5.3 Hoofstuk 3

Die volgende vraag is in hoofstuk drie ondersoek: Wat is die teologiese betekenis van kos vanuit 'n Christelike antropologie en die teologiese implikasies vir dieet verwante besluitnemingsprosesse? Daar is gepoog om deur middel van teologiese antropologie die teologiese betekenis van kos te bespreek, asook om teologiese implikasies vir verantwoordelike dieet verwante besluitnemingsprosesse te formuleer deur 'n interdisciplinêre dialoog tussen die teologiese velde van dogmatiek en pastorale studies te gebruik.

Daar is argumenteer dat vanuit Christelike antropologie mense hulself eerstens kan sien as geskep deur 'n liefdevolle God na God se beeld en juis daarom van waarde en waardig. As gevolg van God se genade wat God aan die mensdom betoon het deur Jesus Christus se reddingswerk aan die kruis, is mense verlos van hul sonde, en kan in hulle in hierdie nuwe identiteit leef. Die leerstellige tuiste van teologiese antropologie is bespreek om hierdie konsep te verstaan, met 'n spesifieke fokus op die leerstelling van die skepping, God se onvoorwaardelike genade, die aard van sonde, en eskatologie.

Die leerstelling van die skepping het aangedui dat God mense vir verhouding en interafhanklikheid met ander, die skepping, en God gemaak het. As gevolg van Jesus Christus se reddingswerk, is daar versoening in hierdie verhoudings gebring. Mense is ook gered van sonde, onder andere die sonde van gulsigheid, wat nie net in die vroeë kerkgeskiedenis 'n probleem was nie, maar steeds vandag ook 'n probleem. Die rede hiervoor is dat die produksie van kitskos en kitskosrestaurante, voedsel verkope daagliks laat toeneem, wat bydra tot die mens se geneigdheid om te ooreet en tekort aan selfbeheersing. Gevolglik word mense se liggame geaffekteer deur gesondheidsverwante probleme, soos hoë bloeddruk, hart-versakings, ens. Alhoewel dit baie dimensies het, weerspieël gulsigheid 'n onvanpaste begeerte vir kos, waar daar op selfbevrediging gefokus word.

Thomson en Hammerton se konsep van suikerverslawing is in hierdie verband bespreek. 'n bespreking wat hieruit gevolg het, is dat kosverslawings nie dieselfde stigma as ander verslawings dra nie, omdat kos 'n noodsaaklike rol in die mens se gesondheid speel (anders as alkohol en dwelms). Eers wanneer kos misbruik of oormatig gebruik word, word dit 'n probleem vir die mens se algehele gesondheid. Om tot hierdie punt te kom, is egter maklik, omdat kos maklik beskikbaar is. Wanneer adolessente emosionele pyn of spirituele leegheid ervaar, kan hulle in die hedendaagse samelewing maklik na kos keer om die pyn te vermy of die leemte te vul. Daar is verder in hoofstuk drie bespreek dat adolessente maklik hul spirituele honger met fisiese honger kan verwar, en kos kan dan 'n onmiddellike oplossing word wanneer hulle probleme soos verwerping, hartseer, mislukking ens. ervaar. 'n Wrede siklus vind gevolglik plaas, want hoe meer

hulle poog om hul spirituele honger met kos of ander “goed voel” substansie te hanteer, hoe meer smag hul siele na spirituele vertroosting en hoe groter is hul ongemak of “siekte”.

Daar is in die studie argumenteer dat alle mense een of ander tyd in hul lewens genesing nodig het. Volkome genesing is egter ‘n eskatologiese konsep waarna mense kan uitsien. Vir tyd en wyl kan daar op spirituele en innerlike genesing gefokus word in die veld van pastoraat, waar heling en gesondheid in elke situasie beskou word as ‘n keuse waarby God en die mens betrokke is, insluitend in die mens se dieet verwante besluite. Hierdie stelling verwys daarna dat die mens ‘n verantwoordelikheid het om gesonde dieet verwante keuses te maak, alhoewel dit steeds God is wat die mens heel en gesond maak.

Adolessente wat ‘n Christelike wêreldbeskouing aanneem, glo dat God die oorsprong van alles is en dat hulle dieet verwante besluite ‘n verhouding met Jesus Christus weerspieël. Hierdie toepaslike wêreldbeskouing kan daartoe bydra dat adollessente se algehele welwees bevorder word, deur veral meer intuïtief te eet en die konsep van stadige voedsel te waardeer. Binne die raamwerk van ‘n Christelike wêreldbeskouing, is daar in hoofstuk drie argumenteer dat geloofsbewegings verband hou met spiritualiteit, omdat die netwerk van spiritualiteit op ‘n geloofsruimte van hoop dui. Soos bespreek in 3.3 in hierdie studie, laat spiritualiteit die mens vorentoe beweeg met die besef dat die tydelike getransendeer kan word in die lig van ‘n besef van bestemming, geborgenheid, en transendensie. Die argument is gesteun dat spirituele groei ‘n voortdurende beweging en proses is. Die belang van ‘n gevestigde Christelike identiteit is weereens in hierdie verband uitgelig, omdat adollessente vanuit die intieme ontmoeting tussen God en die mens vorentoe kan beweeg deur gesonde dieet verwante besluite te neem.

Vanuit Christelike antropologie is daar argumenteer dat ‘n besef van watter entiteit adollessente is, deel vorm van hulle identiteit, naamlik wesens wat geskape is na God se beeld wat uit liggaam, siel, en gees bestaan. Alhoewel daar monistiese, dualistiese, en trigonometiese sieninge bestaan oor die grondwetlike natuur van die mens, word die holistiese siening van menswees in hierdie studie aanvaar. Liggaam, siel, en gees kan nie as afsonderlike konsepte beskou word nie, maar eerder as ‘n holistiese, voorwaardelike eenheid. Al hierdie dele is interafhanklik van mekaar en vorm ‘n geheel.

Uit die bogenoemde holistiese perspektief van menswees, is ‘n leemte in die akademiese veld van pastoraat geïdentifiseer. Daar is argumenteer dat bestaande teologiese navorsing veral fokus op hoër spirituele aspekte, maar minder klem plaas op die liggaamlike aspek van die mens se welwees. Alhoewel daar in hierdie studie aandag gegee is om hierdie leemte aan te spreek, is daar steeds baie navorsing wat in hierdie verband gedoen kan word om by te dra tot die verryking van bestaande teologiese navorsing. Die argument dat die mens se siels- en geesdimensie soms

bo die liggaamsdimensie geplaas word, was uiteraard 'n motivering om die belang van liggaamsteologie ook in hierdie studie te belig.

Ligaamsteologie is nodig vir die veld van pastoraat, en ook 'n konsep wat adolessente in hul alledaagse lewe kan integreer, omdat gesonde liggame in verhouding tot ander liggame groei. Dit beteken dat 'n menslike liggaam in verhouding tot ander natuurlike liggame ontwikkel, meestal deur wat mense eet. Die bespreking van liggaamsteologie steun die argument dat kos en eetgewoontes ook 'n teologiese probleem is. Gevolglik is Christelike antropologie en interafhanklikheid met die self en ander ook in hoofstuk drie bespreek. Deur hierdie bespreking het die teologiese merkwaardigheid van voedsel na vore gekom, naamlik dat dit mense met mekaar, die skepping, die wêreld, en tot God verbind deur 'n sisteem waar een lewe geoffer word sodat 'n ander lewe kan floreer. Voedsel vestig 'n gemeenskap waar mense uit dankbaarheid vir God kan leef en op Hom alleen kan staatmaak om vir hulle die nodige voeding en lewenskrag te voorsien. Sodoende is die derde navorsing motief van hierdie studie bereik, deur die teologiese betekenis van kos vanuit teologiese antropologie te bespreek.

In hoofstuk drie is teologiese implikasies geformuleer wat rigtinggewend vir die verstaan van die verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse. Besprekings van Christelike identiteit, waardigheid, kwesbaarheid, en volwassenheid is in hierdie hoofstuk ingesluit, waar daar aangedui is dat dit vir adolessente makliker sal wees om teenstrydige boodskappe oor voedsel in hul gemeenskappe op 'n konstruktiewe wyse te hanteer wanneer hulle Christelike identiteit in God gevestig is. Deur 'n gevestigde Christelike identiteit kan hulle hul waardigheid besef en minder verward wees oor hulle dieet verwante besluite. Deur in volle geloofsvertroue tot God te leef kan daar nuwe areas vir groei in adolessente wakker gemaak word wanneer hul houding teenoor die lewe en hulle eetgewoontes verander deur bestaande behoeftes en verwagtings te assesser en nuwe doelwitte te stel om in hul spiritualiteit te verdiep.

Pastoraat het 'n eiesoortige bydrae in 'n multidissiplinêre benadering tot die holistiese hantering van uitdagings tydens adolessensie. In hierdie studie is beklemtoon dat pastorale versorging die waarde van Christelike spiritualiteit vir die daaglikse lewe, ook vir dieet verwante besluitnemingsprosesse kan belig. In hoofstuk drie is uitgewys dat die biopsigososiale-spirituele model nie slegs 'n biologiese, psigologiese, en sosiale benadering tot die bevordering van jong mense se algehele welwees gebruik nie. Hierdie model sluit ook 'n spirituele raamwerk in om gesondheidsverwante oortuigings en gedrag by mense te verstaan. Pastorale grondslae kan egter vanuit hierdie perspektief bespreek word vir die bevordering van die rol van Christelike spiritualiteit in die dieet verwante besluitnemingsprosesse van adolessente.

5.3 Hoofstuk 4

Die vraag: “Watter pastorale grondslae kan begrip verdiep vir die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse van adolessente?” het die ondersoek in hoofstuk vier gerig. Daar is gepoog om pastorale grondslae neer te lê vir die verdieping van begrip vir die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse van adolessente. Vanuit die bespreking van Christelike antropologie is pastorale grondslae vir die bevordering van die rol van Christelike spiritualiteit in dieet verwante besluitnemingsprosesse tydens adolessensie geïdentifiseer. Aan die hand van besprekings uit die voorafgaande hoofstukke in die studie is pastorale grondslae soos selfbeeld, kommunikasie, en interafhanklikheid, aanleer van gedragsveranderinge, selfaktualisering, ondersteuning, en die mens as holistiese wese in hoofstuk vier neergelê. Die metode wat gebruik is om hierdie doelwit in die hoofstuk aan te spreek, is ’n sintese van die voorafgaande fases se bevindinge: die kontekstuele verrekening van die probleemveld en die teologiese refleksie oor kos en eetgewoontes vanuit die lens van Christelike antropologie.

Die vertrekpunt van die hoofstuk is dat elke persoon sorg in die lewe nodig het om ’n lewe in oorfloed te kan leef. Christene word gemotiveer tot sorg van hul medemens op grond van God se sorgende aard asook God se bemoeienismaking, en deernis met mense. Soms neem die sorg die vorm aan van voorkoming, ondersteuning of begeleiding in die proses van heling. Pastoraat fokus nie slegs op genesing of slegs op voorkoming nie, maar sluit beide hierdie aspekte in om die pastorale proses te verryk. Daar is gestel dat pastorale beginsels en riglyne vir die bevordering van die rol van Christelike spiritualiteit in dieet verwante besluitnemingsprosesse tydens adolessensie nie bloot handel oor die regstel van foutiewe eetgewoontes nie, maar ook om deur middel van eetgewoontes te floreer.

Die fokus van pastoraat as holistiese versorging van mense as geïntegreerde skepsels van God wat in verhouding staan tot die kosmos en hul medemens is in hierdie studie aanvaar. Die rede hiervoor is dat pastorale versorgers maklik ’n oorsig verloor oor die kompleksiteit van die fisies-psigies-geestelike samestelling van ’n adolessente wanneer hulle slegs op die spirituele aspek van menswees fokus. As gevolg van die holistiese aard van menslike gesondheid en heling, veronderstel dit ’n multidisziplinêre aanpak ten einde voorkomende strategieë te ontwerp en te benut om die welwees en florering van adolessente te bevorder. Die stelling is uiteindelik gemaak vanuit argumente uit die studie dat kennis van die totaliteit van menswees nodig is om met werklike begrip en diepgang te werk in die pastorale ontmoeting met adolessente wat met uitdagings rakende dieet verwante besluitnemingsprosesse gekonfronteer word.

As gevolg van die feit dat algemene psigoterapie beperk is in die vermoë om die geloofsoortuiging dat mense se geestesongesteldheid 'n straf vir hul sonde van die verlede is te konfronteer, kan pastoraat 'n waardevolle hulpmiddel in hierdie opsig wees. Pastorale versorgers kan help om mense te lei tot meer ingeligte en gesonde sienings oor die rol van godsdiens en spiritualiteit in hul lewens, wat uiteindelik waninterpretasie van Bybelse of ander godsdienstige tekste wat disfunksionele sienings van siektes ondersteun, kan verminder. Daar is argumenteer dat die fokus van die pastorale begeleidingsproses van die adolessente wat uitdagings beleef rakende gesonde dieet verwante besluite, kan wees om hul geloof in Jesus Christus te versterk en om hulle verhouding met hulself, ander, en God in 'n lewensgewende rigting te fasiliteer. Die rede hiervoor is die verwantskap tussen interafhanklikheid, die woning van God se Gees in adolessente se liggame, en aandagtigheid in adolessente se dieet verwante besluite.

Vanuit die Christelike antropologie is genesing nie slegs 'n spirituele kwessie nie, maar ook 'n sosiale kwessie, en is dit daarom belangrik dat adolessente in hulle verhoudings en dieet verwante besluite genesing en vergifnis vind ten einde innerlike genesing te bekom. Daar is geargumenteer dat innerlike genesing kan plaasvind wanneer adolessente hul identiteit in God vind, omdat hulle dan diensooreenkomstig met God se wil vir hulle lewens sal leef.

Deur hierdie studie is 'n bespreking ingesluit oor die kompleksiteit van eetgewoontes en die mens, en dat die mens se siel die moeilikste area van hul lewe is om te verander, omdat mense doelbewus hierdie area moet herprogrammeer. Daar is aangedui dat dit mag verduidelik waarom dit soms vir adolessente met ongesonde leefstyle so moeilik is om doelbewus gesonder leefstyle aan te kweek. Daar is tot die gevolgtrekking gekom dat dit God is wat genees, maar dat die mens, adolessente ingesluit, steeds 'n verantwoordelikheid het om verantwoordelike dieet verwante besluite te neem. Die nakom van hierdie verantwoordelikheid is egter dikwels makliker gesê as gedaan.

Omdat liggaamsteologie se fokus die beliggaming van die bewussyn en ervaring is, sowel as die menswees met 'n liggaam in die wêreld is, is dit belangrik dat adolessente aandagtig eet (met 'n waardering vir die voedsel wat deur God voorsien word), ten einde hul liggame op te pas en lief te hê. Vanuit Christelike antropologie is verstaan dat spiritualiteit verwys na die ervaring om bewus te wees van die Christelike waardes, leerstellings of geloofsinhoude, norme en doelwitte wat mense se gedrag rig. Daar moet uit 'n pastorale perspektief en deur dogmatiek, wat gebruik maak van die Bybel, aan adolessente gekommunikeer word dat 'n bewustheid van 'n gesonde gees belangrik is vir die herstel van dieet verwante probleme en versteurings. Die teologiese merkwaardigheid van voedsel stel immers dat voedsel die mens 'n geleentheid gee om in volle afhanklikheid van God te leef, en om bewus te wees van God se versorging van die skepping.

Die skepping moet daarom gerespekteer word in die wyse wat mense daarmee omgaan om voedsel te bekom.

Die onmiddellike omgewing waarin adolessente grootword en leef, speel 'n belangrike rol in die beeld wat adolessente van hulself skep. Daar is in hoofstuk vier gestel dat mense se self-skatting die resultaat is van die interpretasie wat hulle maak oor hul betrokkenheid by ander. Hierdie stelling word uitgebrei deur te argumenteer dat mense se selfskatting meer gaan oor wat mense dink ander van hulle dink, as wat ander werklik van hul dink. Om 'n gepaste Godsbeeld te vorm ten einde 'n gevestigde Christelike spiritualiteit, identiteit en waardigheid te bekom, moet adolessente fokus op God se opinie oor hulle, en nie soseer dié van die hedendaagse samelewing nie. Daar is in hierdie studie geargumenteer dat die bese kringloop wat begin deur ongesond, te min of oormatig te eet as gevolg van opgehoopte emosies, dikwels lei tot 'n verswakte liggaamsbeeld wat alle ander welstand komponente beïnvloed, insluitend die mens se fisiese, emosionele, sosiale, psigologiese, en spirituele welstand. Vanuit Christelike antropologie kan 'n versteurde liggaamsbeeld herstel word wanneer adolessente bese dat hulle wonderlik geskape en geliefd is deur God. Sodoende kan hulle met aandagtigheid met voedsel omgaan, waar hulle kos waardeer as 'n vorm van God se voorsiening, en kan hulle gevolglik 'n selfliefd kweek wat in hul leefstyle kan sigbaar word.

Wanneer daar op aspekte soos selfbeeld, kommunikasie, die aanleer van gedragsveranderinge, selfaktualisasie, ondersteuning, en die mens as holistiese wese gefokus is, kan adolessente tydens die pastorale begeleidingsproses bemagtig word om gesonde dieet verwante besluite te neem. Deur adolessente se selfbeeld te verweef met hul Christelike identiteit en spiritualiteit, kan hulle hul Christelike waardes, norme en doelwitte nastreef. Daar is in hoofstuk vier argumenteer dat adolessente deur pastorale versorging begelei kan word tot die integrasie van Christelike spiritualiteit in alle dimensie van hulle lewe. Spiritualiteit as integrasiefaktor kan adolessente motiveer om gesonde leefstyle en dieet verwante besluitnemingsprosesse aan te neem ten einde die lewe deur God se Gees ten volle en in oorfloed te leef; om te floreer.

Vanuit Christelike antropologie is daar in hierdie studie vasgestel dat dogmatiek as 'n hulpbron bydra tot 'n dieper gegronde verstaan van antropologie, wat op sy beurt weer bydrae tot 'n meer gegronde voorstelling van pastoraat. In hierdie studie is argumenteer dat daar wel 'n wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse is. Hierdie wisselwerkende verband kan tydens adolessensie bevorder word deur pastorale sorg wat erns maak met die liggaamlike dimensie van menswees.

5.4 Gevolgtrekking

Deur Christelike antropologie en dogmatiek te gebruik om die onderwerpveld aan te spreek, is daar vanuit 'n pastorale perspektief wat die holistiese stand van menswees aanneem, argumenteer dat daar 'n wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluitnemingsprosesse tydens adolessensie is. Hierdie wisselwerkende verband kan tydens adolessensie bevorder word deur pastorale sorg wat erns maak met die liggaamlike dimensie van menswees. Die komplekse saak van die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en eetgewoontes is in hierdie studie ondersoek, en pastorale grondslae is geformuleer sonder om dit te vereenvoudig of aan te bied asof dit 'n stap-vir-stap lys is wat gevolg moet word om gesonde eetgewoontes by adolessente vas te lê. Daar is dus ook bepaal hoe adolessente deur middel van pastorale versorging ondersteun kan word tot die handhawing van gesonde eetgewoontes.

Vanuit aanduidings in hierdie studie, is dit in huidige navorsing onduidelik wat die presiese verband tussen godsdiens en spiritualiteit met dieet verwante probleme is. Hierdie onderwerp word meestal oorgesien in huidige navorsing, en daarom is dit juis in hierdie studie aangespreek. Alhoewel hierdie studie die leemte in huidige teologiese navorsing aanspreek, is daar ruimte vir toekomstige navorsers om die mens se kennis te verbreed oor die aard en omvang van eetversteurings of dieet verwante probleme. Toekomstige navorsers kan byvoorbeeld in plaas van teologiese antropologie, ander leerstellings soos eskatologie, die beeld van die feesmaal na die hiernamaals, die Nagmaal binne die gemeente bediening, en so meer navors. Navorsers kan ook meer in diepte ingaan in die kompleksiteit van eetversteurings en eetgewoontes, die genetiese manipulering van voedsel en soortgelyke onderwerpe. Sodoende kan meer sensitiewe behandelings ontwerp word om dieet verwante probleme te hanteer, soos byvoorbeeld hoe narratiewe pastoraat 'n rol kan speel in 'n voorkomende pastorale versorging benadering. Alhoewel hierdie studie die leemte in bestaande teologiese navorsing aanspreek, word meer studies steeds benodig wat die rol van godsdiens en spiritualiteit in die etiologie, versorging, behandeling en herstel van die dieet verwante probleme ondersoek. Die onderwerpveld is te kompleks om al die komponente van belang in een studie te ondersoek.

Hierdie navorsing beklemtoon verder die kontekstuele aard van praktiese teologiese navorsing. Die studie bied vanuit die veld van pastoraat vir mense 'n geleentheid om diskoerse en praktyke van pastorale en spirituele sorg wat relevant en kontekstueel tot adolessente se leefwêreld en dieet verwante besluite is, te verstaan.

Na die bogenoemde is dit dus duidelik dat die wisselwerkende verband tussen Christelike spiritualiteit en eetgewoontes tydens adolessensie kompleks van aard is en nie 'n simplistiese

respons meebring nie. Daar is in die studie argumenteer dat dieet verwante besluitnemingsprosesse van adolessente nie net 'n fisiese, psigologiese, emosionele, en sosiale probleem is nie, maar dat antropologie ook 'n teologiese onderbou het. Dieet verwante besluitnemingsprosesse tydens adolessensie is dus 'n teologiese probleem, wat uit 'n pastorale perspektief en geïnformeer deur Christelike antropologie in hierdie studie ondersoek is. As gevolg van die bepaalde interdisiplinêre perspektief wat adolessente se holistiese gesondheid vereis, is daar in hierdie studie van dogmatiek gebruik gemaak. Die leemte in die gebruik van 'n dogmatiese benadering in die verband van interdisiplinêre teologiese studies tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluite tydens adolessensie, is in hierdie studie aangespreek, alhoewel daar steeds navorsing nodig is in hierdie verband as gevolg van die kompleksiteit van die onderwerpveld. Die identiteit, interafhanklikheid, holistiese, en teologiese dimensies wat noodsaaklik is vir die interdisiplinêre teologiese gesprek oor adolessente se dieet verwante besluitnemingsprosesse, is uit die gebruik van dogmatiek sterker verryk in hierdie studie.

Daar is gevolglik in hierdie studie argumenteer dat daar wel 'n verband tussen Christelike spiritualiteit en dieet verwante besluite tydens adolessensie is, en wanneer adolessente ondersteun word in hul verstaan van hul Christelike spiritualiteit, lewenswyse en praxis, kan Christelike spiritualiteit moontlik dien as rigtinggewende, beskermende, en integrasiefaktor in pastoraat. Daar is in die studie aangedui dat hierdie integrasie kan plaasvind wanneer adolessente 'n gevestigde Christelike identiteit het. Deur liggaamsteologie en interafhanklikheid in ag te neem, is aangedui dat die menslike liggaam nie iets is wat voortdurend moet verander om deur die wêreld aanvaar te word nie, maar eerder 'n geskenk van God is. As gevolg van die feit dat adolessente se eetgewoontes spirituele komponente behels wat met liggaamsteologie en identiteit verband hou, is dit belangrik dat daar in die studie sin gemaak is daarvan uit 'n Christelike pastorale perspektief. Vanuit hierdie stelling, word die sentrale teoretiese argument van die studie, naamlik dat spiritualiteit, vanuit 'n Christelike pastorale perspektief gesien, 'n positiewe rol kan speel in die wyse waarop adolessente tot verantwoordelike besluitneming aangaande hulle dieet toetree, ondersteun.

6. Bibliografie

- Ackermann, D. 1996. Engaging freedom: A contextual feminist theology of praxis. *Journal of theology for Southern Africa*, 32-49.
- Adams, J.E. 1976. *Competant to counsel*. 1st ed. Michigan: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Ahmed, S.H. 2012. Is sugar as addictive as cocaine. (In Brownell, K.D. & Gold, M.S., eds. *Food and addiction: A comprehensive handbook*. New York, N.Y.: Oxford University Press. p. 231-237).
- Allehdan, S.S., Tayyem, R.F. & Bawadi, H.A., eds. 2017. Fast foods perception among adolescents by gender and weight status, *Nutrition and Health*, 23(1):39-45.
- Ansari, W.A., Suminen, S. & Samara, A. 2015. Eating habits and dietary intake: Is adherence to dietary guidelines associated with importance of healthy eating among undergraduate University students in Finland? *Central European Journal of Public Health*, 23(4):306-313.
- Arterburn, S. 2005. *Healing is a choice*. Nashville: Thomas Nelson.
- Barlow, D.H., Durand, V.M., Du Plessis, L.M. & Visser, C. 2017. *Abnormal Psychology: An integrative approach*. Canada: Cengage Learning.
- Barthes, R. 2013. Toward a psychosociology of contemporary food consumption. (In Counihan, C. & Van Esterik, P., eds. *Food and culture: a reader*. New York, N.Y.: Routledge. p. 23-30).
- Blignaut, H.C.J. 1986. *Huweliksvoorligting en beraad*. Pretoria: Universiteit van Pretoria. (Studiegids 2 vir MGC203-G).
- Botes, L. 2015. 'n Ondersoek na die waarde van liggaamsteologie om 'n inklusiewe verstaan van seksualiteit te bevorder tydens adolessensie. Stellenbosch: Universiteit van Stellenbosch. (Skripsie – MA).
- Breed, G. 2013. Metateoretiese vertrekpunte ten opsigte van wetenskaplike navorsing in die Pastorale Wetenskap. *In die Skriflig/In Luce Verbi*, 47(1):1-8.
- Brink, M.E. 2006. *Gestalt guidelines assisting parents to enhance psychosocial development in children*. University of South Africa: Unisa. (Verhandeling - PhD).

- Burke, A. 2015. *Abnormal Psychology*. 2nd ed. Capetown: Oxford University Press.
- Byarugaba, G. 2017. The influence of food symbolism on food insecurity in South-Africa: How relevant is the Eucharistic celebration? *Scriptura*, 116(1):1-19.
- Collins, G.R. 1988. *Christian counselling: A comprehensive guide*. Christian Counselling Casebook.
- Conradie, E.M. 2016. What do we do when we eat? *Scriptura*, 115(1):1-17.
- Chester, D.K. 2005. Theology and disaster studies: The need for dialogue. *Journal of volcanology and geothermal research*, 146(4):319-328.
- Cho, P.Y. 1980. *Solving Life's Problems*. Plainfield, N. J.: Logos International.
- Culbert, K.M., Racine, S.E. & Klump, K.L. 2015. Research Review: What we have learned about the causes of eating disorders- a synthesis of sociocultural, psychological and biological research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(11):1141-1164.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.12441> Datum besoek: 17 Jun. 2019.
- Crichton-Stuart, C. 2018. What are the benefits of eating healthy? *Medical News Today*, 26 Jun.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/322268.php> Datum besoek: 12 Apr. 2019.
- Derenne, J.L. & Beresin, E.V. 2006. Body image, media, and eating disorders. *Academic psychiatry*, 30(3):257-261.
- De Vries, D.A., Vossen, H.G.M. & Van der Kolk – Van der Boom, P. 2019. Social Media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent–Adolescent Relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(3):527-536.
<https://doi.org/10.1007/s10964-018-0956-9> Datum besoek: 10 Okt. 2019.
- De Wet, G.G. 2005. *Kommunikasisteurings as bron van konflik in die huwelik: 'n Pastorale studie*. Potchefstroom: NWU. (Verhandeling - MBA).
- De Wet, F.W. 2013. *Ontwikkeling van pastorale vaardigheid*. Potchefstroom: NWU, Potchefstroom kampus. (Studiegids PAST 211 PAC).
- Dreyer, Y. 2016. Reframing youth: A narrative and the dream of a South African idol. *Pastoral Psychology* 65, 643-655.

- Dreyer, Y. 2003. Beyond psychology: Spirituality in Henri Nouwen's pastoral care. *HTS* 59(3), 715-733.
- Emmett, S. 2009. Wholeness and holiness: A psychospiritual perspective. (In M. Maine, W.N. Davis, & J. Shure, eds. *Effective clinical practice in the treatment of eating disorders: The heart of the matter*. New York, N.Y.: Routledge. p. 19-33).
- Erickson, M.J. 2013. *Christian Theology*. 3rd ed. Michigan: Baker Academy.
- Friedenreich, D.M. 2011. *Foreigners and their food: constructing otherness in Jewish, Christian and Islamic law*. Berkeley, Calif.: University of California Press.
- Grenfell, J. W. 2006. Religion and eating disorders: Towards understanding a neglected perspective. *Feminist Theology: The Journal of the Britain & Ireland School of Feminist Theology*, 14:367-387. <http://dx.doi.org/10.1177/0966735006063775> Datum besoek: 22 Sept. 2019.
- Hardman, R.K., Berrett, M.E., & Richards, P.S. 2003. Spirituality and ten false beliefs and pursuits of women with eating disorders: Implications for counsellors. *Counselling and Values*, 48:67-78. <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-007X.2003.tb00276> Datum besoek: 22 Sept. 2019.
- HAT: handwoordeboek van die Afrikaanse taal. 2005. 5de uitg. Kaapstad: Pearson Education.
- Hawkins, R.S., Tan, S.Y. & Turk, A.A. 1999. Secular versus Christian inpatient cognitive-behavioral therapy programs: Impact on depression and spiritual well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 27:309-318.
- Isherwood, L. & Stuart, E. 1998. *Introducing Body Theology*. Sheffield: Sheffield Academic Press.
- Kesley, D.H. 2007. The human creature. (In Webster, J., ed. *The Oxford handbook of systematic theology*. New York, N.Y.: Oxford University Press. p.121-139).
- Kerr-Price, N. & Fowler, K. 2003. Treating kids with eating disorders: A look at the components of quality care. *Behavioural health management*, 29-32.
- Kok, B.E., Coffey, K.A., Cohn, M.A., Catalino, L.I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S.B. & Fredrickson, B.L. 2013. How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological science*, 24(7):1123-1132.

- Koopman, N. 2013. Hope, vulnerability and disability? A theological perspective. (In Claassens, J., Swartz, L. and Hansen, L., eds. Searching for dignity: Conversations on human dignity, theology and disability. Stellenbosch: African Sun Media. p. 43-54).
- Koopman, N.N. 2018. Asketisme. (In Elektroniese Christelike Ensiklopedie. <http://cke.christians.co.za/2016/02/26/asketisme/> Datum besoek: 13 Okt. 2019).
- Kotzé, M. 2013. Beyond Verhey: Reading and using the Bible in Christian bioethics. *Journal of Theology for Southern Africa*, 147:91-105.
- Kusina, J.R. 2017. Eating, body image and attachment to God: Religious and spiritual response to body image distress as intervening processes. Cleveland, Oh.: Case Western Reserve University. (Verhandeling - MBA).
- LaMorte, W.W. 2019. The transtheoretical model: Stages of change. *Boston University School of Public Health*, 9 Sept. <http://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/MPH-Modules/SB/BehavioralChangeTheories/BehavioralChangeTheories6.html> Datum besoek: 2 Okt. 2019.
- Lelwica, M. M. 2010. The religion of thinness. Carlsbad, Calif.: Gurze Books.
- Lenoir, M., Serre, F., Cantin, L. & Ahmed, S.H. 2007. Intense sweetness surpasses cocaine reward. *PloS one*, 2(8):698.
- Louw, D.J. 2005. Ratwerke van die menslike siel: oor volwassenheid en lewensvaardighede. Stellenbosch: SUN Press.
- Louw, D.J. 2012. Network of the human soul. 2nd ed. Stellenbosch: SUN Press.
- Louw, D.J. 2014. The pastoral journal for life care and spiritual healing. *Anherta*, 23(1):1-7.
- Louw, D.J. 2015. "Academic Theology" Between Sapientia (wisdom) and Scientia (Science). Stellenbosch: Universiteit van Stellenbosch. (Proefskrif – PhD).
- Lupton, D. 1996. Food, the body, and the self. London: SAGE Publications.
- Lustig, R.H. 2013. Fat chance: Beating the odds against sugar, processed food, obesity, and disease. New York, N.Y.: Avery Publishing.
- Mack, W.A. 1999. Strengthening your Marriage. Phillipsburg, N.J.: P&R Publishing.

- Marcin, A. 2018. Emotional eating: What you should know. *Healthline*, 28 Aug.
<https://www.healthline.com/health/emotional-eating#1> Datum besoek: 10 Okt. 2019.
- Marsden, P., Karagianni, E. & Morgan, J.F. 2007. Spirituality and clinical care in eating disorders: A qualitative study. *International Journal of Eating Disorders*, 40:7-12.
<http://dx.doi.org/10.1002/eat.20333> Datum besoek: 22 Sept. 2019.
- Martyn-Nemeth, P., Quinn, L., Hacker, E., Park, H. & Kujath, A.S. 2014. Diabetes distress may adversely affect the eating styles of women with type 1 diabetes. *Acta diabetologica*, 51(4):683-686. doi: 10.1007/s00592-014-0575-1 Datum besoek: 17 Jun. 2019.
- Maslow, A.H. 1943. "A Theory of human motivation". *Psychological review*, 50(4):370-396.
- Matusek, J.A., & Knudson, R.M. 2009. Rethinking recovery from eating disorders: Spiritual and political dimensions. *Qualitative Health Research*, 19:697-707.
<http://dx.doi.org/10.1177/1049732309334077> Datum besoek: 22 Sept. 2019.
- Mayer, K., & Pizer, H.F. 2009. HIV prevention. Cambridge, MA: Academic Press.
- McDowell, J. 2005. Bewys oor die Christelike geloof. Kaapstad: Christelike Uitgewersmaatskappy.
- McLeod, S.A. 2008. Erik Erikson: Psychosocial Stages. *Simply Psychology*, 3 Mei.
<http://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.htm> Datum besoek: 13 Okt. 2019.
- McLeod, S. 2018. Maslow's hierarchy of needs. *Simply Psychology*, 21 Mei.
<https://www.simplypsychology.org/maslow.html> Datum besoek: 21 Okt. 2019.
- Meiring, J. 2016. 'How does justice smell? Reflections on space and place, justice and the body'. *HTS*, 72(1):a3492.
- Meiring, J. 2016. 'Theology in the flesh - embodied sensing, consciousness and the mapping of the body'. *HTS*, 72(4):a3429.
- Meulink-Korf, H. & Van Rhijn, A. 2016. The unexpected third: Contextual pastoral, counselling and ministry: An introduction and reflection. Wellington: Christian Literature Fund Publishers.
- Meyer, J. 2014. Good health, good life: 12 keys to enjoying physical and spiritual wellness. New-York, N.Y.: Faith Words.

- Morgan, J.F., Marsden, P., & Lacey, J.H. 2000. "Spiritual starvation?": A case series concerning Christianity and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 28:476-480. [http://dx.doi.org/10.1002/1098108X\(200012\)28:4_476::AIDEAT19_3.0.CO;2-T](http://dx.doi.org/10.1002/1098108X(200012)28:4_476::AIDEAT19_3.0.CO;2-T) Datum besoek: 22 Sept. 2019.
- Müller, J. 2000. Reiseselskap: Die kuns van verhalende pastorale gesprekvoering. 1ste uitg. Wellington: Lux Verbi.
- National Strategic Plan on HIV, STIs and TB. 2017. Pretoria: The South African National VIGS Council.
- Naude, D. 2006. Die invloed van 'n fisieke aktiwiteitsintervensieprogram op die selfkonsep en voorkoms van obesiteit by adolessente: PLAY studie. Potchefstroom: NWU. (Verhandeling - PhD).
- Nt'Sekhe, R. 2017. My culture, my dilemma. *Daily Maverick*, 7 July. <https://www.dailymaverick.co.za/opinionista/2017-07-07-my-culture-my-dilemma/> Datum besoek: 13 Jun. 2019.
- Paano, T.E.L. 2014. Identity issues: inferiority and self-esteem. *Pastoral care and counselling*. 16 Jan. https://www.academia.edu/5991076/Identity_Issues_Inferiority_and_Self-Esteem_Pastoral_Care_and_Counseling_Submitted_By_Chapter_2_Inferiority_Low_Self-Esteem_An_Overview Datum besoek: 30 Sept. 2019.
- Pietrangelo, A., Carey, E. & Holland, K. 2018. The effects of fast food on the body. *Healthline*, 25 Jul. <https://www.healthline.com/health/fast-food-effects-onbody#central-nervous-system> Datum besoek: 30 Mrt. 2019.
- Pietrykowski, B. 2004. You are what you eat: The social economy of the slow food movement. *Review of Social Economy*, 62(3):307-321.
- Piko, B.F. & Brassai, L. 2016. A reason to eat healthy: The role of meaning in life in maintaining homeostasis in modern society. *Health Psychology*, 27 Mrt. <https://doi.org/10.1177/2055102916634360> Datum besoek: 21 Aug. 2018.
- Pretorius, S.P. 2008. Understanding spiritual experience in Christian spirituality. (In De Villiers, P., Kourie, C., & Lombaard, C., eds. *The spirit that empower: Perspectives on spirituality*. Bloemfontein: Universiteit van die Vrystaat. p. 147-165).
- Pringle, P. 2007. Top 10 Qualities of a Great Leader. Australia: Shepherd House Publishers.

- Richards, P.S., Caoili, C.L., Crowton, S.A., Berrett, M.E., Hardman, R.K., Jackson, R.N. & Sanders, P.W. 2018. An exploration of the role of religion and spirituality in the treatment and recovery of patients with eating disorders. *Spirituality in Clinical Practice*, 5(2):88-103. <http://dx.doi.org/10.1037/scp0000159> Datum besoek: 24 Sept. 2019.
- Richards, P.S. 2006. Comparative efficacy of spirituality, cognitive, and emotional support groups for treating eating disorder inpatients. *Eating disorders*, 14:401-415.
- Rossouw, T.M. 2012. Identity, personhood and power: a critical analysis of the principle of respect for autonomy and the idea of informed consent, and their implementation in an androgynous and multicultural society. Stellenbosch: University of Stellenbosch. (Verhandeling - PhD).
- Ryff, C.D. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57:1069-1081.
- Sadler, B. 2016. Important benefits of healthy living in youth. *Michigan State University Extension*, 18 Okt. https://www.canr.msu.edu/news/important_benefits_of_healthy_living_in_youth Datum besoek: 18 Nov. 2018.
- Scazzero, P. 2006. Emotionally healthy spirituality. Michigan, Mich.: Zondervan.
- Schutz, H.K., & Paxton, S.J. 2007. Friendship quality, body dissatisfaction, dieting and disordered eating in adolescent girls. *British Journal of Clinical Psychology*, 46(1):67-83.
- Seamands, D.A. 2004. Healing for damaged emotions. United Methodist Church.
- Shoeman, H. 2019. A Gestalt intervention framework for play practitioners. Gansbaai: The Centre for Play Therapy and Training.
- Sigmund, J.A. 2002. Pastoral counseling: What is it and when can it help? *Current Psychiatry*, 1(11):49-57.
- Smith, F.T., Hardman, R.K., Richards, P.S. & Fischer, L. 2003. Intrinsic religiousness and spiritual well-being as predictors of treatment outcome among women with eating disorders. *Eating Disorders*, 11:15-26. <http://dx.doi.org/10.1080/10640260390167456-2199> Datum besoek: 22 Sept. 2019.
- South-Africa. Department of Health. 2017. National adolescent and youth policy 2017. National adolescent & youth health policy.

<https://www.google.com/search?q=%22national+adolescent+%26+youth+health+policy%22+2017&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-ab> Datum besoek: 20 Mei 2019.

South-Africa. Department of Health. 2019. Promoting healthy lifestyle booklet.

<http://www.health.gov.za/index.php/shortcodes/2015-03-29-10-42-47/2015-04-30-08-29-27/2015-04-30-08-35-13#> Datum besoek: 12 Aug. 2019.

Stalsett, S.J. 2015. Towards a political theology of vulnerability: Anthropological and theological propositions. *Political theology*, 16(5):464-478.

Stead, M., McDermott, L., MacKintosh, A.M. & Adamson, A. 2011. Why healthy eating is bad for young people's health: Identity, belonging and food. *Social science & medicine*, 72(7):1131-1139.

Steyn, H.M. 2004. Die narratiewe as moontlike benadering in die pastorale terapie.

<https://repository.up.ac.za/bitstream/handle/2263/28608/04chapter4.pdf?sequence=5&isAllowed=y> Datum van gebruik: 27 Okt. 2019.

Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H.E. & Stein, R.I. 1994. Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: an examination of mediating mechanisms. *Journal of abnormal psychology*, 103(4):836.

Strydom, M.K. 2013. Healing begins with the sanctification of the heart: No disease is incurable. 4th ed. Pinetown: Eagles Wings.

Swallen, K.C., Reither, E.N., Haas, S.A. & Meier, A.M. 2005. Overweight, obesity, and health-related quality of life among adolescents: The national longitudinal study of adolescent health. *Pediatrics*, 115:340-347.

Tay, L. & Diener, E. 2011. Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2): 354-365.

Thompson, M.D. 2006. A clear and present word: The clarity of Scripture. *New Studies in Biblical Theology* 21. Illinois: Intervarsity Press. (chapter 2).

Thomson, K. & Hammerton, K. 2015. Suikervry. Kaapstad: Sunbird Uitgewers.

Van den Berg, J.A. 2008. An embodied spirituality: perspectives for a bodily pastoral anthropology. *Acta Theologica*, 2(1):118-132.

- Van Staden, A.M. 2003. Die verband tussen deelname aan ekstrakurrikulêre aktiwiteite en psigiese welstand tydens adolessensie. Bloemfontein: Universiteit van Vrystaat. (Verhandeling-PhD).
- Vermaak, S.P.J. & Van Rensburg, F.J. 2001. Saameet in Handeling 2:42: 'n Sosio-historiese ondersoek. *In die Skriflig*, 35(4):575-589.
- Viney, C. 2018. Understanding Maslow's theory of self-actualization. *ThoughtCo*, 21 Sept. <https://www.thoughtco.com/maslow-theory-self-actualization-4169662> Datum besoek: 3 Okt. 2019.
- Vosloo, R. 2008. Body and health in the light of the theology of Dietrich Bonhoeffer. *Religion and theology*, 13(1): 23-36.
- Watson, L.J. & Caldwell, M.L. 2005. The cultural politics of food and eating. Malden, MA: Blackwell Publishers.
- Wirzba, N. 2011. Food and health: a theology of eating. New York, N.Y.: Cambridge University Press.
- Writer, S. 2017. How much South Africans spend on takeaways. *Businesstech*, 1 Jul. <https://businesstech.co.za/news/business/182033/how-much-south-africans-spend-on-takeaways/> Datum besoek: 30 Mrt. 2019.
- Wylie, D. 2001. Starving on a Full Stomach. Virginia, Va.: University Press of Virginia.
- World Health Organization. 2000. The world health report 2000: health systems: improving performance. World Health Organization. https://scholar.google.co.za/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=world+health+organization&oq=world+heal Datum besoek: 21 Aug. 2018.
- World Health Organization. 2014. Basic documents: Constitution. World Health Organization. <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf#page=7> Datum besoek: 12 Aug. 2019.
- Worthington, E.L. & Sandage, S.J. 2001. Religion and spirituality. *Psychotherapy*, 38:473-478.
- Wolvaardt, W. 2016. Die drieledigheid van die Mens - Gees, Siel en Liggaam. <http://swaardvandiegees.weebly.com/uploads/9/2/7/5/92757832/> Datum besoek: 26 Aug. 2019.