

**DIE PASTORALE BEGELEIDING VAN
PERSONE MET
KOMPULSIEWE EETGEWOONTES.**

MARIËTTE PRINSLOO.

(T.H.O.D., M.B.D., SERT. FUNKSIONELE TERAPIE .)

Verhandeling voorgelê vir gedeeltelike nakoming van die vereiste vir die graad

Magister Artium in Pastoraal

(Fakulteit Teologie)

Aan die

Noordwes-Universiteit

Studieleier: Prof. Dr. George Lotter

Mei 2009

Potchefstroomkampus.

Hierdie studie word opgedra aan my pa,

Pieter Labuschagne

7 Junie 1932 – 1 Julie 1993.

Sy geloof in die Vader en sy liefde vir sy kinders

en kleinkinders sal my altyd bybly.

Ek is lief vir pa!

DANKBETUIGINGS

Sal woorde ooit genoeg wees om eer aan die Vader te bring? Sal die mens Hom ooit genoeg kan prys en loof? Ek wil my Skepper bedank dat ek die geleentheid gehad het om hierdie studie aan te pak en dat Hy altyd aan my sy was, my altyd krag gegee het om volhardend aan te hou.

My opregte dank verder aan:

- My studieleier, Prof. Dr. G Lotter: Baie dankie vir al u raad en hulp, aanmoediging en vriendelikheid.
- Dr Vorster Combrink: Baie dankie vir u leiding en aanmoediging.
- My man Lukas, ek dank Vader in besonder vir jou. Dankie vir jou aanmoediging en raadgewing, al die deurlees en al die alleen aande wanneer ek moes werk.
- Aan my twee kinders: Anna-Marie en Bernard, julle moes maar baie dae vasbyt wanneer ek te besig was om iets saam met julle te doen. Bernard moes Gr 12 eksamen skryf met 'n ma agter haar eie rekenaar. Baie dankie julle twee!
- Amanda , Linda en Carin : dankie vir al julle motivering en aanmoediging, die saam studeer en vriendinne wees.
- In besonder Gerda van Rooyen: baie, baie dankie vir jou onbaatsugtige hulp. Niks was ooit vir jou te veel moeite nie. Jou verwelkomende glimlag het enige persoon in die biblioteek laat welkom voel. Sonder jou sal baie navorsing onmoontlik wees!

M. Prinsloo

Mei 2009

THE GENTLE HEALER

The gentle healer came into my life today
He touched my painful memories
He replaced the lies of the enemy with his truth
He instantly healed my trauma
He broke the strongholds in my life
He healed my past and redeemed my present
He completely set me free
He renewed my mind
He made me whole
I was touched by the Master
I am permanently healed
He gave me hope for the future
I give Him all the praise and glory
Praise Jesus!

INHOUDSOPGAWE

Dankbetuigings	iii
The Gentle Healer	iv

HOOFSTUK 1 – INLEIDING

1.1 Probleemstelling	1
1.1.1 Kompulsiewe eet	5
1.1.2 Pastorale begeleiding	5
1.2 Navorsingsvraag	6
1.3 Doelstellings en doelwitte	
1.3.1 Doelstelling	6
1.3.2 Doelwitte	6
1.4 Sentrale teoretiese argument	7
1.5 Navorsingsmetode	7
1.5.1 Basisteorie	7
1.5.2 Metateorie	7
1.5.3 Praktykteorie	8
1.6 Tegniese aspekte	8
1.7 Voorlopige hoofstukindeling	8
1.8 Skematiese voorstelling	9

HOOFSTUK 2 – SKRIFTUURLIKE EN CHRISTELIKE TEOLOGIESE PERSPEKTIEWE OP PERSONE MET KOMPULSIEWE EETGEWOONTES.

2.1 Inleiding	11
---------------------	----

2.2 Basisteorie.....	11
2.3 Metode van Skrifondersoek.....	13
2.4 Skrifperspektiewe	15
2.4.1 Skepping.....	15
2.4.2 Sonde	19
2.4.2.1 Omskrywing van sonde.....	20
2.4.2.2 Ontstaan van sonde.....	23
2.4.2.3 Uitwerking van sonde.....	25
2.4.2.4 Sonde en kompulsiewe eet.....	27
2.4.3 Verlossing.....	30
2.4.4 Heiliging.....	33
2.5 Samevatting	35
2.6 Slot.....	36

HOOFSTUK 3 – INSIGTE VAN MENSWETENSKAPPE OOR PERSONE MET KOMPULSIEWE EETGEWOONTES

3.1 Inleiding	37
3.2 Die belang van metateorie.....	37
3.3 Navorsingsgeskiedenis	37
3.4 Omskrywing van kompulsiewe gedrag	40
3.5 Die voorkoms van kompulsiewe eetgedrag	44
3.6 Kompulsiewe eet as verslawing	44
3.7 Oorsake van kompulsiewe eetgedrag	52
3.8 Die sneller van eetpatrone.....	57
3.9 Praktiese beginsels vir hulp aan persone wat kompulsief eet	61
3.10 Evaluerende gevolgtrekking	62
3.11 Samevatting	62

HOOFSTUK 4 – EMPIRIESE NAVORSING OOR PERSONE MET KOMPULSIEWE EETGEWOONTES

4.1 Inleiding	63
4.2 Doel van die hoofstuk.....	63
4.3 Algemene kenmerke van navorsing	63

4.3.1 Kwantitatiewe navorsing	64
4.3.2 Kwalitatiewe navorsing	65
4.3.3 Vergelyking tussen kwalitatiewe en kwantitatiewe navorsing	66
4.3.4 Kombinasie van kwalitatiewe en kwantitatiewe metodes	67
4.4 Empiriese navorsing	67
4.5 Afbakening van die navorsing	68
4.6 Implementering van die gestruktureerde onderhoude	70
4.7 Resultate van empiriese resultate	70
4.7.1 Medewerker A	70
4.7.2 Medewerker B	72
4.7.3 Medewerker C	73
4.7.4 Medewerker D	75
4.7.5 Medewerker E	77
4.8 Evaluerende gevolgtrekkings	78
4.9 Samevatting	79
4.10 Slot	79

HOOFSTUK 5 – RIGLYNE VIR DIE BEGELEIDING VAN PERSONE MET KOMPULSIEWE EETGEWOONTES

5.1 Inleiding	80
5.2 Praktiese riglyne vir berading van persone wat kompulsief eet	80
5.2.1 Fase 1. Identifisering van probleme en geleenthede	80
5.2.1.2 Stappe in die identifisering van die probleem	82
5.2.2 Samevatting fase 1	86
5.3 Fase 2	87
5.3 Moontlike oplossings	87
5.3.1 Voorbereiding met die oog op sukses.....	91
5.3.2 Eet met die oog op sukses.....	92
5.3.3 Om afskeid te neem.....	93
5.3.4 Rou oor die pyn	93
5.3.5 Om nuwe weë te soek	93
5.3.6 Nuwe vertrouwe en nuwe rigting	93
5.3.7 Kies nuwe gidse	94
5.3.8 Sluit aan by 'n voetslaan vereniging.....	94

5.3.9 Handhaaf jou oorwinning	94
5.3.10 Hoe om 'n terugval te hanteer.....	94
5.4 Fase 3	95
5.4.1 Aanleer van nuwe lewenstyl	95
5.4.2 Geestelike groei na berading	95
5.5 Samevatting	96
5.6 Samevattende verslag van bevindinge ten opsigte van kompulsiewe eetgewoontes en voorgestelde praktykteoretiese riglyne.....	97

HOOFSTUK 6

Gevolgtrekkings

6. Inleiding	101
6.1 Gevolgtrekkings ten opsigte van skriftuurlike en Christelik-teologiese Perspektiewe van persone met kompulsiewe eetgewoontes	101
6.2 Gevolgtrekkings ten opsigte van mensewetenskappe oor persone met kompulsiewe eetgewoontes	102
6.3 Gevolgtrekkings ten opsigte van empiriese navorsing	103
6.3.1 Verslag van empiriese studie.....	103
6.4 Gevolgtrekkings ten opsigte van praktiese beginsels vir hulp aan persone wat kompulsief eet.....	104
6.4.1 Voorgestelde riglyne vir die begeleiding van persone met kompulsiewe eetgewoontes	104
6.5 Finale samevatting	104
6.6 Voorgestelde areas vir verdere navorsing	105
Bylaag	
Bylaag 1	106
Bylaag 2	111
Bylaag 3	112
Bylaag 4	114
Bylaag 5	117
Bylaag 6	120

Bibliografie.....121

Opsomming 130

Abstract 132

Hoofstuk 1

Pastorale begeleiding van persone met kompulsiewe eetgewoontes

1.1 PROBLEEMSTELLING

Die voorkoms van kompulsiewe eetgewoontes in die samelewing laat 'n mens soms wonder hoekom mense eet sonder dat hulle besef wat hulle eet of hoekom hulle eet. Kos speel 'n belangrike rol in alle mense se lewens. Mintle (2004:119) skryf dat heelwat mense bekommerd is oor hulle gewig en dat hierdie mense kos gebruik om emosionele en verhoudingsprobleme te hanteer. Sommige eetpatrone hou egter ernstiger implikasies in en sommige mense kan dan aan eetversteurings begin ly (Coetzer 2005:7).

Die navorser sukkel self met kompulsiewe eetgedrag en hierdie probleem by haar, het haar dan laat begin vra oor die ontstaan van kompulsiewe eet en ook hoekom dit so moeilik is om op te hou? As gevolg van die navorser se belangstelling in hierdie probleem het ander beraders meer kliënte na haar begin verwys met dieselfde probleem wat weer net aan die navorser getoon het hoe min kennis daar in beradingskringe oor die probleem is. Die Psigologiese en Dieetkundige velde werk reeds lank met hierdie probleem maar, in die Christelike beradingsveld is daar min leiding vir die berader oor hierdie onderwerp. Baanbrekerswerk word oorsee gedoen deur byvoorbeeld Mintle en Minirth wat in samewerking met mense soos Meier, Hemfelt en Sneed, klinieke bestuur waar pasiënte holisties vir eetversteurings behandel word. Eetversteurings is reeds van die vroeë 1870's bekend (Gordon, 1998:6).

Daar is ook baie mense wat oorgewig is, omdat hulle eet ten opsigte van aanvaarding, vergoeding, perfeksionisme, stres, spot in hulle kinderdae en druk van die skool en hulle ouers om te presteer. Hierdie mense het letterlik al alles in hulle vermoë probeer om gewig te verloor (Fitzpatrick, 1999:9). Ten spyte van die feit dat hulle elke beskikbare wetenskaplike bewese dieet en elke kossoort se energie-

waarde ken, bly hul doelgewig hul ontwyk en dit lei tot gevoelens van skuld en moedeloosheid (Virtue 2002:ix). Coetzer (2005:14) verwys ook na ander pastorale aspekte rakende eetversteurings in die hantering daarvan.

Die navorser wil ondersoek instel na watter begeertes mense dryf om kompulsief te eet en in watter mate hierdie mense eet uit gewoonte, verveling, om emosionele redes, as gevolg van verhoudings probleme of van eksterne druk. Mintle (2004:120) en Minirth (2004:2) stem saam dat kos maklik misbruik kan word, omdat dit goedkoop en beskikbaar is. Kos smaak lekker, is fisiek bevredigend en verskaf emosionele troos. Die kompulsiewe eter kan 'n paar kilogram of baie kilogramme oorgewig wees. Mintle skryf verder dat dit by eetversteurings nie net oor kos gaan nie. Baie meer dinge is betrokke as dieet en gewig.

Daar is ook baie faktore wat 'n rol speel in die ontwikkeling van kosprobleme en om na te vors wat in die literatuur verskyn het oor kompulsiewe eet, is 'n uitgebreide biografiese soektog gedoen met behulp van Ferdinand Postma Biblioteek, deur die gebruikmaking van die volgende databasisse: ATLA religion databasis, EBSCOhost, NEXUS databasis en SA Cat. Daar het onder andere die volgende uit die literatuurstudie na vore gekom:

Volgens Coyle en Chapman (1987:15) is dit asof twee mense baklei in die persoon wat kompulsief eet. Een wil in beheer wees en die ander een wil 'n pak koekies opeet. Virtue (2002:3) en Mintle (2004:120) stem saam met bogenoemde stelling en Mintle sê elke ekstra kilogram gewig aan jou lyf stel 'n kilogram pyn voor wat die persoon in sy hart omdra. Die algemene siening is dat kompulsiewe eet deur wilskrag oorwin kan word, maar De Klerk (2005:58) wys egter op die teendeel en haal Hampton aan wat in 1984 reeds die volgende geskryf het in haar populêre boek *The Diet Alternative*:

"I read every diet and weight control book I could find. I tried self-hypnosis. I went to a physician for hypnosis. I went to a psychologist. I even went to a weight doctor. But there was something inside me that continued to drive me to overeat (Hampton, 1984:10)."

Sy vergelyk Paulus se stelling in Romeine 7:15 met hierdie onbeheersde neiging van kompulsief eet, deur byvoorbeeld sekere woorde met "eet" en "ooreet" te

vervang: "Want wat ek doen, weet ek nie: want wat ek wil eet, dit eet ek nie, maar wat ek nie wil eet, dit eet ek". Virtue (2002:3) stem saam wanneer sy skryf dat hierdie eet probleem vir mense soos 'n doring in hulle vlees voel en dat hulle met hierdie doring saam leef vir so lank as wat dit vir hulle normaal voel.

'n Besonder belangrike vraag in die debat oor kompulsiewe eet, is of kompulsiewe eet sonde is (Welch, 2001:17). Reeds in die Ou Testament (bv. in Spreuke 23:29-35) word brassery as sonde beskou en in die Nuwe Testament word ooreet oor dieselfde kam geskeer as seksuele immoraliteit, diefstal en selfsug (1 Korintiërs 5:11; 6:9-10; Galasiërs 19-21). Arterburn (2004:7) en Hampton (1984:23) beklemtoon dat kompulsiewe eet wel sonde is en dat mense eers verligte oë moet kry om sodoende die vernietigende effek van kompulsiewe eet in hul lewens te kan erken (Efesiërs 1: 17-19). Collins (2005:598) meen dat daar nie spesifiek in die Bybel verwys word na eetverslawings nie, maar wel na alkoholmisbruik. Collins skryf verder dat Bybelse lering wel op verslawing in die algemeen toegepas kan word.

'n Volgende aspek wat in die literatuurstudie na vore kom, is die verband tussen kompulsiewe eet en 'n vrees vir mense. Kompulsiewe eetgedrag word soms gemotiveer deur die begeerte om deur mense aanvaar te word, of om troos te kry vir verwerping deur mense (Welch, 1999:23; Arterburn, 2004:39).

Mediese navorsing (Pelchat, 2002:347) gebruik die term "*craving*" (hunkering, sug na) om die intense begeerte na kos te beskryf, byvoorbeeld soetheid. Aktiwiteite in die orbitofrontale korteks van die brein word geassosieer met die verslawende effek van kos.

Volgens Baker (1995:7) is dit die veranderinge in die brein-chemie wat mense kompulsief laat eet. Eetverslawing lê in die *locus ceruleus*, 'n groep selle in die brein wat reageer op stres. Steurings in die *locus ceruleus* veroorsaak probleme met hormoonvlakke, peptiedes en neuro-transmitters kompulsiewe eetgewoontes. Baker (1995:7) haal natuurwetenskaplikes aan wat beweer dat kompulsiewe eet deur neuro-chemikalië soos dopamine en die endogene opioïdstelsel veroorsaak word. Kompulsiewe eters ervaar 'n wanbalans in die vlakke van sommige

hormone, peptiedes en neuro-transmitters. Hulle het te veel peptiede YY wat 'n potente stimulant vir eet is; te veel beta-endorfiene wat lei na die groeiende opnames van vet en proteïne wat mense laat eet selfs wanneer hulle versadig is (Baker, 1995:8). Baie keer word antidepressante vir hierdie mense voorgeskryf. Kompulsiewe eters eet dikwels onbewustelik om die seretonienvlakke in die brein te verhoog, want hulle ervaar 'n gevoel van welbehaaglikheid na eet. Serotonien is die liggaam se kalmerende chemikalie wat 'n ervaring van goed-voel ("well-being") veroorsaak en die gemoedstoestand gebalanseerd hou. Kompulsiewe eters is in effek dus eintlik verslaaf aan hulle eie breinopioïde en hulle ervaar dieselfde onttrekkingsimptome as alkoholiste wanneer hulle ophou eet (Baker, 1995:8; Nestler en Malenka, 2004:32)

Kompulsiewe eet kan nie geminimaliseer word tot 'n klein gewigsprobleempie nie. Kompulsiewe eet is 'n fisiese siekte wat gekenmerk word deur die obsessie met kos, gewigsverlies en die verlies aan beheer oor die hoeveelheid wat die persoon eet. Baker (1995:7) vertel die verhaal van 'n ene Kay Sheppard, wat die lang proses van genesing van kompulsiewe eet deurgemaak het en wat in retrospeksie voedselverslawing beskryf as 'n psigologiese, biochemiese kondisie van die liggaam wat 'n sug ("*craving*") laat ontstaan vir glukose wat van koolhidrate afkomstig is. Net soos persone met alkoholverslawing, moet hierdie mense leer om van sekere kosse weg te bly, soos byvoorbeeld suiker, meel en koring (Douglas, 1993:14).

'n Mens wonder in hierdie debat oor kompulsiewe eet en of emosies eetgedrag kan beïnvloed? Maine (1999:37) reageer bevestigend hierop en skryf kosverslawing toe aan 'n "pa-honger." Navorsing toon aan dat veral vrouens wat 'n probleem ondervind met tipiese simptome van kompulsiewe eet – soos byvoorbeeld: liggaamsbeeld, gewig, selfbeeld en ooreet – groot verhoudingsprobleme met hulle vaders het. Dit veroorsaak 'n diep begeerte om te eet, om sodoende hul hunkering na nabyheid, respek en liefde te bevredig.

Owen (2005:5), 'n kliniese sielkundige wat in eetsiektes en liggaams-kwessies spesialiseer, voer aan dat diëte nie werk nie en dat mense ondanks al hul pogings steeds vetter en vetter word. Sy het as vyftienjarige dogter self met *anorexia*

nervosa geworstel en beweer dat dit juis die obsessie met die liggaam in die samelewing is, wat 'n dieet-mentaliteit reeds in die puberteitfase laat wortelskiet. Die ware oorsaak lê egter dieper, deurdat kinders se natuurlike wysheid oor kos reeds op 'n vroeë ouderdom deur ouers ondermyn word. Kinders word byvoorbeeld gedwing om alles wat opgeskep word op te eet, al wil hulle nie. Vervolgens beteken maer wees ook nie noodwendig gelukkig wees nie. Kos word dikwels as troosmiddel gebruik, terwyl die eintlike onderliggende probleem aangepak behoort te word. In hierdie funksioneringstyl word kos net gebruik om 'n leemte in die persoon se lewe "toe te stop." Owen (2005) is die stigter van die vereniging *Mind Over Fatter* en hul fokusveld berus daarin om die kompulsiewe eter na insig te lei in hul onverwerkte, onderdrukte emosies wat aanleiding tot die kompulsie gee.

1.1.1 Kompulsiewe eet

Kompulsiewe eet kan kortliks gedefinieer word as 'n patroon van gereelde ooreetsessies waartydens groot hoeveelhede kos verorber word sonder dat die persoon honger is, die kos geniet of selfs weet hoe dit smaak (Owen, 2005:5, Perspektief :1). So 'n onbeheerste eetsessie gaan gepaard met verwerping van die self, selfhaat, teleurstelling, skuldervarings en depressie (Owen, 2005:5). Baie tyd en energie word spandeer om aan kos te dink. Kompulsiewe eters is baie keer nie bewus van hierdie gedagtes en gedrag nie (Marx, 1999:92). Kompulsiewe eet oorvleuel met eetvergrypings. *Binge eatings* kan as stres-eet beskryf word, waar daar geëet word om die emosies oor 'n tydperk te kalmeer (Lemberg, 1999:xiv). Iemand wat kompulsief eet, probeer om 'n emosionele honger met die groot hoeveelhede kos te stil en die kompulsiewe eter voel dat hy in beheer is (Minirth, et al, 1990:2 en Jantz, 2002:29).

1.1.2 Pastorale begeleiding

Pastoraat is die herderlike begeleiding van mense met die Bybel (Adams, 1976:1). Adams skryf dat 'n groot deel van die Nuwe Testament krisis georiënteerd is en in baie van die gelykenisse in die Bybel hanteer Jesus Christus mense se persoonlike probleme. Bv. Matteus 8:14 waar beskryf word hoe Jesus Christus Petrus se skoonmoeder genees, Markus 3:1-6 waar beskryf word hoe Jesus Christus die man

met die gebrekklike hand genees en ook in Lukas 7:1-10 word beskryf hoe Jesus Christus die offisier se slaaf genees. Paulus vermaan dat ons mekaar se swakhede moet help dra (Galasiërs 6:2). Dit is belangrik dat daar 'n studie van die Woord gemaak moet word sodat die berader kan weet hoe Jesus Christus opgetree het en hoe die berader dus mense na geestelike groei kan begelei. Berading is 'n Bybelse mandaat en kan 'n doeltreffende, belangrike en noodsaaklike deel van enige bediening vorm. (Collins, 2005:3).

1.2 NAVORSINGSVRAAG

Uit bogenoemde oorsig oor die literatuur ontstaan die vraag:

Hoe kan mense met kompulsiewe eetgewoontes pastoraal begelei word tot 'n Godverheerlikende lewensstyl?

Vrae wat hieruit ontstaan, is:

- 1.2.1 Wat openbaar die Skrif en die Christelik-teologiese tradisie oor kompulsiewe eet?
- 1.2.2 Watter insigte bied die menswetenskappe (soos psigologie en dieetkunde) oor kompulsiewe dieet?
- 1.2.3 Hoe kan empiriese navorsing bydra tot die verstaan van kompulsiewe eet?
- 1.2.4 Watter pastorale riglyne kan gebied word om persone met kompulsiewe eetgewoontes pastoraal te begelei?

1.3 DOELSTELLING EN DOELWITTE

Die oorkoepelende doelstelling en doelwitte wat daaruit voortspruit, kan soos volg geformuleer word:

1.3.1 Doelstelling

Die oorkoepelende doelstelling van die verhandeling is om na te vors hoe mense met kompulsiewe eetgewoontes pastoraal begelei kan word tot 'n Godverheerlikende lewensstyl.

1.3.2 Doelwitte

Om die doelstelling van die studie te kan bereik, word die volgende doelwitte gestel:

- 1.3.2.1 Om vas te stel watter perspektiewe die Skrif met betrekking tot kompulsiewe eet bied.
- 1.3.2.2 Om te bepaal watter perspektiewe sekere hulpwetenskappe aan persone met kompulsiewe eetgewoontes kan bied.
- 1.3.2.3 Om vas te stel of daar enige nuwe insigte verkry kan word wat deur 'n empiriese ondersoek na vore sal kom.
- 1.3.2.4 Om riglyne vir die pastorale begeleiding van persone met kompulsiewe eetgedrag te formuleer.

1.4 SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT

Die sentraal-teoretiese argument van hierdie studie is dat mense met kompulsiewe eetgewoontes pastoraal begelei kan word tot 'n Godverheerlikende lewensstyl.

1.5 NAVORSINGSMETODES

Die navorsingsmetodes van die studie sluit aan by die handelingswetenskaplike model wat Zeffass (1974:164-177) vir die kerklike praksys ontwerp het. Prakties toegepas sien dit soos volg daar uit:

1.5.1 Basisteorie

Die navorser volg die openbaringshistoriese benadering (Van der Walt, 2006:21 – 24) en sal ook aandag gee aan perspektiewe soos skepping, sonde, verlossing en heiliging wat in die Skrif as geheel voorkom. Die mens is na die beeld van God geskape, maar as gevolg van die sonde is hierdie beeld geskaad. Jesus het deur die kruisiging vir die mens heling gebring en daarom is daar hoop vir elke mens.

Verder sal 'n literatuurstudie gedoen word om die bydrae van die Christelik-teologiese tradisie oor die studie-onderwerp te bepaal.

1.5.2 Metateorie

Daar sal ook 'n literatuurstudie gedoen word om sienings oor die onderwerp in die Psigologie en Dieetkunde te beoordeel. Rekenaargesteunde databasis-soektogte asook die internet sal hiervoor gebruik word.

Kwalitatiewe navorsing sal deur middel van onderhoude met ses persone gedoen word.

1.5.3 Praktykteorie

Bybelse riglyne vir die pastorale begeleiding van persone met kompulsiewe eetgewoontes sal ontwerp word deur middel van 'n hermeneutiese wisselwerking tussen basis- en metateoretiese perspektiewe.

1.6 TEGNIESE ASPEKTE

- 1.6.1 Waar die geslagvorm sy/haar in die studie aangedui word verteenwoordig dit ook die manlike geslagsvorm hy/hom en andersom.
- 1.6.2 Die terme: kliënt, pasiënt, beradene, gespreksgenoot, word afwisselend gebruik vir die persoon wat behandeling, terapie of berading ontvang.
- 1.6.3 Die terme: berader en terapeut word afwisselend gebruik vir die persoon wat die berading of terapie aanbied.
- 1.6.4 Die etiese riglyne van die Noordwes Universiteit is nagekom.

1.7 HOOFSTUKINDELING

Die volgende hoofstukindeling word voorgestel:

- Hoofstuk 1: Inleiding
- Hoofstuk 2: Skriftuurlike en Christelik-teologiese perspektiewe op persone met kompulsiewe eetgewoontes
- Hoofstuk 3: Insigte van hulpwetenskappe oor persone met kompulsiewe eetgewoontes
- Hoofstuk 4: Empiriese navorsing oor persone met kompulsiewe eetgewoontes
- Hoofstuk 5: Pastorale riglyne vir die begeleiding van persone met kompulsiewe eetgewoontes
- Hoofstuk 6: Samevatting en gevolgtrekkings
- Bibliografie

1.8 SKEMATIESE VOORSTELLING VAN PUNTE 4, 5 EN 7

4. Probleemstelling	5. Doelstelling	7. Metodologie
Hoe kan persone met kompulsiewe eetgewoontes pastoraal begelei word tot Godverheerlikende eetgewoontes?	Die oorkoepelende doelstelling van die navorsing is om 'n Bybelse begrip van kompulsiewe eet te ontwikkel met die oog op effektiewe pastorale begeleiding.	Die navorsingsmetodes van die studie sluit aan by die handelingswetenskaplikemodel wat Zerfass (1974:164-177) vir die kerklike praxis ontwerp het.
Wat openbaar die Skrif en die teologiese tradisie oor kompulsiewe eet?	Om vas te stel watter perspektiewe die Skrif en Christelik-teologiese tradisie bied om kompulsiewe eet te verstaan	Daar sal 'n studie gedoen word na die begrippe soos beeld van God, sonde, vergifnis en heling.
Watter insigte bied hulpwetenskappe (soos psigologie en dieetkunde) oor kompulsiewe eet?	Om te bepaal watter perspektiewe die hulpwetenskappe bied oor persone met kompulsiewe eetgewoontes.	Daar sal literatuurstudie gedoen word om sienings oor die onderwerp in die hulpwetenskappe te beoordeel. Rekenaar-gesteunde databasis-soektogte asook die internet sal hiervoor gebruik word.

Hoe kan empiriese navorsing bydra tot die verstaan van kompulsiewe eet?	Om vas te stel of daar enige nuwe insigte oor hierdie tema is wat deur 'n empiriese ondersoek na vore sal kom.	Kwalitatiewe empiriese navorsing sal gedoen word deur middel van vraelyste en onderhoude met 6 mense .
Watter pastorale riglyne kan gebied word om persone met kompulsiewe eetgewoontes te begelei?	Om riglyne te formuleer vir die pastorale begeleiding van persone met kompulsiewe eetgedrag.	Riglyne vir die pastorale begeleiding van persone met kompulsiewe eetgewoontes sal ontwerp word deur middel van 'n hermeneutiese wisselwerking tussen basis- en metateoretiese perspektiewe.

HOOFSTUK 2

SKRIFTUURLIKE EN CHRISTELIK-TEOLOGIESE PERSPEKTIEWE OP PERSONE MET KOMPULSIEWE EETGEWOONTES

2.1 INLEIDING

Die doel van hierdie hoofstuk is om basisteoretiese perspektiewe te identifiseer wat saam met die metateorie gebruik kan word om 'n praktykteorie te ontwerp waardeur riglyne vir die pastorale begeleiding van die persoon wat kompulsief eet ontwikkel kan word.

Die volgende sake sal bespreek word: basisteorie, metode van ondersoek, Skrifperspektiewe naamlik die skepping, sonde, verlossing, heiliging, samevatting en 'n slot.

2.2 BASISTEORIE

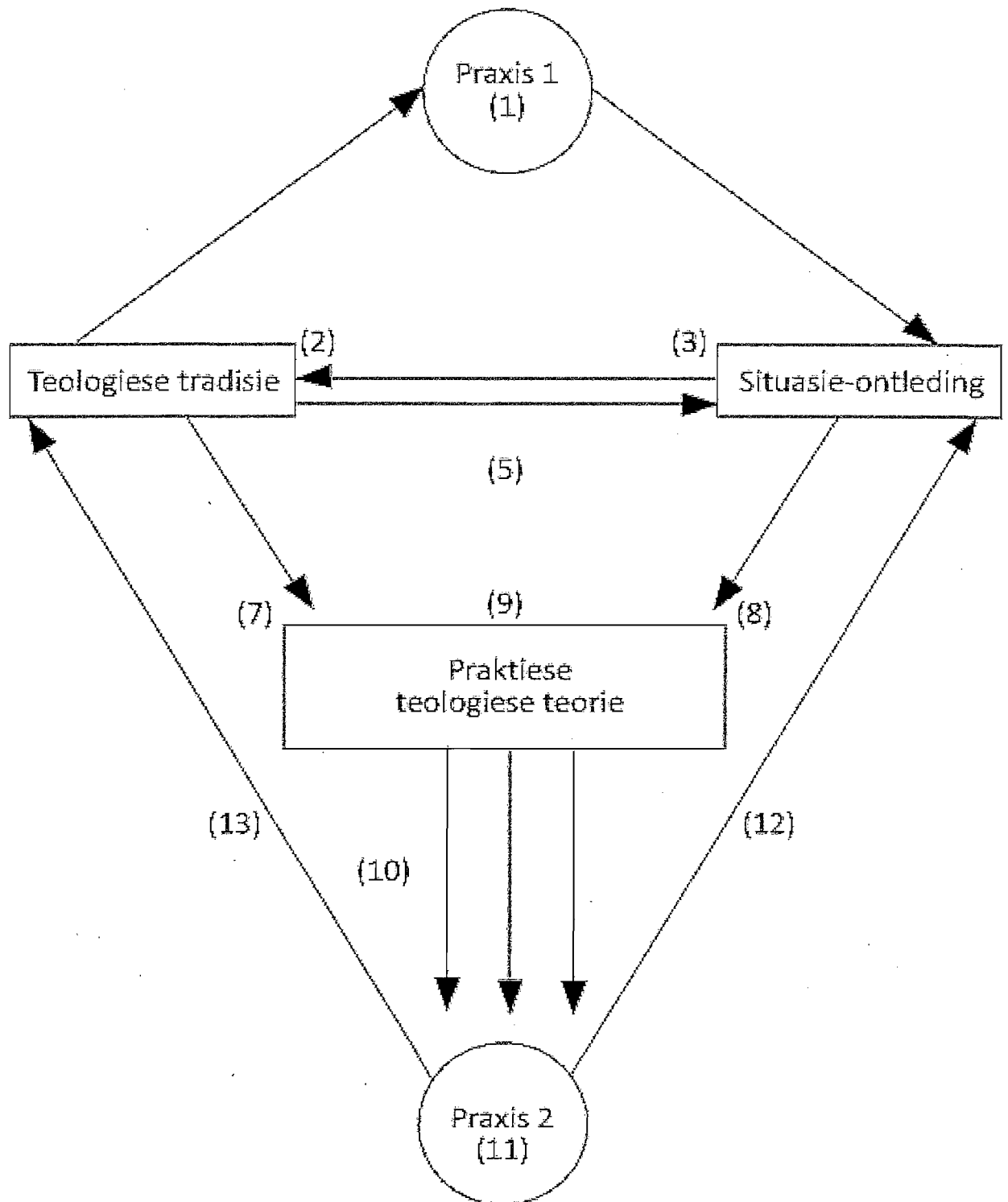
Vir die vorming van die basisteorie gaan van Zerfass se model gebruik gemaak word om op 'n wetenskaplike wyse na die probleem van kompulsiewe eetgedrag te kyk.

“Met basisteorie word bedoel die ontginning van teologiese vertrekpunte, primêr vanuit die Skrif” (Venter, 1993:247). Alvorens 'n nuwe praktykteorie daar gestel word behoort 'n basisteorie eers ontwerp te word (Reinecke, 2001:14).

Volgens Zerfass se model lei 'n bepaalde praxis tot 'n nuwe teorievorming wat weer tot 'n nuwe praxis kan lei (vgl. Heyns en Pieterse, 1998:36).

Die prakties-teologiese model van Zerfass kan soos volg voorgestel word:

Zerfass se model



Die werking van Zerk se model kan aan die hand van die volgende voorbeeld beskryf word. 'n Probleem kom in die praktyk voor byvoorbeeld: kompulsiewe eetgedrag. Daar ontstaan 'n bepaalde handelingsdruk deur hierdie probleem ('n krisis vir die persoon wat daarmee probleme ondervind) en hierdie krisis vereis dat

daar opnuut 'n manier gesoek moet word om op te tree en die krisis op te los. Deur hermeneutiese wisselwerking tussen die Skrif, die literatuurstudie en die empiriese studie word daar gepoog om tot 'n beter begrip van die probleem te kom en word daar gepoog om 'n beter handelingsteorie daar te stel (Botha, 2003:14-15).

Die basisteorie (hoofstuk 2) sal in samewerking met die tersaaklike metateoretiese perspektiewe (hoofstuk 3), asook die empiriese navorsing (hoofstuk 4) 'n geleentheid daarstel vir die ontwikkeling van 'n geskikte praktykteorie (hoofstuk 5) vir die pastorale berading van die persoon wat kompulsief eet.

'n Basisteorie is 'n vertrekpunt en moet beskou word as 'n belangrike stap in die proses om uiteindelik 'n praktykteorie daar te stel.

2.3 METODE VAN SKRIFONDERSOEK

Die navorser gaan nie 'n in-diepte eksegeese van bepaalde Skrifgedeeltes doen nie maar wil eerder aandag gee aan breër, deurlopende perspektiewe soos skepping, sonde, verlossing en heiliging wat in die Skrif as geheel voorkom.

2.3.1 Skrifondersoek

Combrink (1986:7) verwys na Adams wat meen daar is 'n onlosmaaklike band tussen Skrifbeskouing en Skrifgebruik. Combrink steun verder ook Adams se standpunt dat die Skrif die Woord van God is en dat die Skrif deursigtig is en sigself deur perspektiewe, temas en onmiddellike en openbaringshistoriese verband verklaar. Hierdie sake is bepalend vir Adams met betrekking tot Skrifgebruik in die pastoraat. Die Heilige Gees het gesorg dat daar geen valse woord in die Bybel neergeskryf is nie en ook dat daar geen foute is nie. Combrink (1986:7) en Scholtz (2005:155) skryf dat die Woord van God gevolglik betroubaar is en die enigste objektiewe en onfeilbare maatstaf is waarmee tussen reg en verkeerd onderskei kan word. Die Woord van God is uniek – dit is die boek met God se spreke. Die skrywers was gebonde aan die werklikheid wat God daargestel het. Die betroubaarheid van die Skrif is die betroubaarheid van God self. Daar is volkome

ooreenstemming tussen God se openbaring en die skriftelike vasgelegde openbaring tussen die Outeur se bedoeling en die teks. Volgens Combrink moet die pastor of die berader telkens kan gaan kyk na wat die Skrif oor 'n sekere probleem sê en watter oplossing die Skrif daarvoor bied (Combrink: 1986:9). Heyns (1992:7) toon ook aan dat God Homself tot die mens wend en aan die mens openbaar.

Die Woord is nie geskep nie: dit was altyd daar. Die Woord het alles wat bestaan vooraf gegaan. God spreek sy Woord en dit gebeur. Sy Woord keer nooit leeg na Hom terug nie. Scholtz (2005:153) skryf dat die Bybel gesag het alleen omdat dit die boek is wat God se spreke bevat. Nêrens anders kan die spreke van God hier en nou betroubaar verneem word nie, behalwe in die Bybel. Daarom is die gesag van die Bybel die gesag wat God daaraan toeken, omdat Hy daarin en daardeur die mens aanspreek. Die gesag van die Bybel is ook geestelik van aard.

Combrink skryf verder dat omdat God se Woord aan die Christen se bediening gesag verleen, maak dit gesagvolle pastoraat moontlik. Pastoraat is dus gesagvol wanneer dit in ooreenstemming met die Woord is, dus wanneer dit die gesag van God gebruik en dit nie oorskry nie. Slegs die Woord van God het gesag (Nederlandse geloofsbelydenis Artikel 3) en daarom behoort die berader of pastor die Woord te *praat*. Combrink (1986:13) skryf ook dat die erkenning van die gesag van die Skrif regstreekse implikasies het vir die gesindheid waarmee die pastor of berader sy werk doen. Juis omdat die berader God en sy Woord se oplossings vertrou, raak hy ten diepste betrokke by die mens-in-nood. Omdat die berader seker is dat God werk, gee hy alles in alles wat hy doen. Die berader moet die Skrif gebruik as voorskrif vir liefde tot God en die naaste (Combrink, 1986:19).

Combrink (1986:22) skryf ook verder dat Adams se standpunt is dat die Bybel nie soos 'n legkaart is wat ontwerp is om te verwar en mislei nie, maar dat dit duidelik en ondubbelsinnig is. Jesus Christus se lering is vir die mens verstaanbaar en die mens moet die Bybel bestudeer soos dit aan ons gegee is. Combrink (1986:25) skryf dat volgens Adams die mens die Skrif nie altyd reg verstaan nie en nie weet hoe om die Skrif in hulle lewens toe te pas nie en daarom het hulle hulp nodig.

Scholtz (2005:158) skryf verder dat die Bybel genoegsaam is en dat daar geen aanvullings of toevoegings nodig is nie.

Backus (1985:19) het reeds 23 jaar gelede al geskryf dat berading in die *kerk* tuis hoort en dat daar bewyse is wat dateer uit die vierde eeu dat die kerk berading gedoen het.

2.4 SKRIFPERSPEKTIEWE

Om te verstaan watter lig die Skrif met betrekking tot die verstaan van persone met kompulsiewe eetgewoontes bied, word die volgende perspektiewe bespreek: skepping, sonde, verlossing en heiliging. Deur die Skrifperspektiewe word die Skrifgedeeltes dus in verhouding met mekaar gesien (Odendaal 1991:833).

Vir die doel van hierdie studie sal gefokus word op hoe God die mens oorspronklik geskape het, die invloed wat sonde op die mens het en hoe God die mens kan genees.

Begrippe soos kompulsiewe eet kom nie direk in die Bybel voor nie, daarom sal daar gekyk word na riglyne oor die liggaam en oor voedsel.

2.4.1 Skepping

Die doel van die Skepping is die openbaring van die glorie en heerlijkheid, krag en goddelikheid van God self. Direk hiermee verbonde, en in ooreenstemming met die openbaring van sy deugde, is die vereistes vir erkenning van sy deugde. 'n Tweede doel van die skepping was om dit as geskenk aan die mens te gee om te geniet en gebruik te word. As kroon van die skepping met die gawes wat hom tot God se beeld maak, is die aarde tot sy genotvolle vreugde gegee, waarin hy nie alleen 'n tuiste kan vind nie, maar sy ganse bestaan en wyse van bestaan soos die spel van 'n kind voor die aangesig van sy hemelse Vader kan laat afspeel (Heyns, 1992:101).

Die woord *skepping* het 'n dubbele betekenis. Wanneer 'n mens van die "skeppingsverhaal" praat, word daar na God se skeppingsdaad van die wêreld

verwys. Wanneer van die “skoonheid van die skepping” gepraat word, word daar verwys na die geskape orde as die kosmos wat ontstaan het (kosmos is die Griekse woord vir “ornament”, “versiering”, “skone rangskikking”) (Wolters, 2005:11). In hierdie studie gaan daar veral gelet word op die skeppingsdaad en nie op die skeppingsresultaat nie.

God het die mens na Sy beeld geskape en nadat Hy die mens geskape het, het Hy gesê dit was baie goed. In Genesis 1 leer die Woord wie God is. Hy is die Almagtige wat alles uit niks gemaak het (Van Zyl, *et. al.* 1993). Genesis 1:26 beskryf dat God die mens na sy beeld geskape het, hoër en beter as enige ander iets in die skepping. Die mens is geskape as God se verteenwoordiger op aarde en moet sodanig optree. God het beide man en vrou na sy beeld geskape en nie een van die twee was minder of meer na God se beeld geskape as die ander nie (Verhoef, 2000:23).

God as 'n drie-enige wese het die mens ook as 'n drie-in-een persoon geskape as gees, siel en liggaam. In Genesis 1 tot 11 word beskryf hoe alles tot stand gekom het, hoe God alles geskape het, hoe sonde ontstaan het, maar ook hoe God sy skepping in stand hou (Botha, 2003:102).

In Genesis 1:26 (ook in Genesis 5:1) word beskryf dat die mens na die beeld van God geskape is maar dat die mens nie presies soos Hy lyk nie. Heyns (1992:174) skryf dat die mens goed, regverdig en heilig geskape is. Op grond daarvan is die mens in staat om met sy wil in alles met die wil van God ooreen te stem: dat die mens egter Sy heerlijkheid weerspieël, namens Hom op aarde optree en dat die mens gemaak is om met Hom te kommunikeer. Alhoewel die mens by die skepping die moontlikheid ontvang het om ook soos God sondeloos te wees, het die mens ook die keuse gehad om anders te besluit. Die mens sou egter, al het hy nie sonde gedoen nie, nooit presies soos God wees nie, omdat God die oppermagtige Skepper is. Die mens kan slegs die heerlijkheid van God weerspieël in die wyse waarop hy lewe. Eiewaarde word nie bepaal deur prestasies of besittings nie, maar deur die feit dat die mens na God se beeld geskape is. Om na God se beeld geskape te wees beteken ook dat die mens met Hom kan kommunikeer (Bybel, 1993:8)

Verhoef (2000:98) maak die stelling dat die skepping van die mens as beeld van God die mens by God in 'n besondere en onlosmaaklike verhouding betrek word. In hierdie verhouding is die mens God se verteenwoordiger op aarde.

God het die mens geskape uit grond, heeltemal verskillend van enige iets anders in die skepping. Heyns (1992:173) dui aan dat die mens net soos die aarde uit stof gemaak is. Dit beklemtoon die feit dat die mens nie net nietig en broos is nie, maar ook tydelik en veranderbaar. Die mens is stof, maar tegelykertyd oneindig meer as stof. Hastings (2000:666) meen die mens is in God (Handelinge 17:28), maar nie deel van God nie. Die mens kan ook beelddraer van God genoem word, omdat die mens intiem verwant is aan die aarde en dan ook verwant is aan God. Die mens is geskape as beelddraer van God (*imago Dei*).

Beelddraer beteken ook afbeelding, afbeeldsel, beeltenis, ewebeeld, voorstelling, indruk (Eksteen, 1997:1034). Volgens Van Wyk (1993:9) het Calvyn geskryf dat die *beeld van God beteken dat die mens die heerlijkheid van God uitstraal*. Calvyn skryf ook dat *beeld* dui op die reinheid waarmee Adam bedeel was toe hy 'n "regskape" verstand gehad het en toe hy met sy uitnemende gawes waarlik die uitnemendheid van sy Skepper uitgedruk het. Van Wyk noem ook dat Calvyn die *imago* betrek op die kenmerke van uitnemendheid waarmee God Adam van ander lewende wesens onderskei het. Die mens is dus na die beeld van God geskape.

Volgens Barnes (e-Sword 2005) stel die beeld wat ons van God dra, sy sensitiwiteit voor. Clarke (2005 e-Sword) beweer ook dat die mens intellektueel, verstandelik en geestelik geskape is na die volmaaktheid van God. God se heerlijkheid word in die mens afgeskadu. Die mens is egter geskape met 'n verantwoordelikheid: Hy moet rekenskap gee van die wyse waarop die mens God se bevele uitvoer, en die mens is onderhewig aan straf indien hy nie daardie bevele uitvoer nie (Wolters, 2005:14).

In die tuin van Eden was daar volkome eenheid en harmonie tussen God, sy skepsels en Sy skepping (Cloete en Cloete 2005:11).

Die Woord beskryf in Genesis 1:27 dat God aan die mens die opdrag gegee het om te heers oor alles wat Hy geskape het. Die woord "heers" het verskillende betekenismoonlikhede: regeer, regering, beheer, bestuur, lei, bedwing, oorheers, domineer, gesag, van krag wees, krag, mag, geweld, te weeg bring, optree (Odendaal *et.al* 1994:366). Watter ontsaglike taak waaraan die mens ver tekort skiet! Volgens Wolters (1985:14) moet die mens persoonlike verantwoordelikheid uitoefen: die mens is geroepe om die opdrag positief uit te voer en om dit op spesifieke situasies in mense lewens toe te pas. Wolters (1985:36) skryf verder dat om die aarde te onderwerp of te bewerk, beteken om met heerskappy te heers oor die bewoners van die see, lug, en land of aarde.

Wolters (1985:17) skryf ook daar is 'n noue verband tussen God se "woord" en Sy wet. God se soewereine wet staan sentraal oor die hele skepping in die Skrif.

Die eerste doel van die skepping is volgens Heyns (1978:101) die openbaring van die glorie en heerlijkheid, krag en goddelikheid van God self. Tweedens was die doel van die skepping om dit as geskenk aan die mens te gee om dit te geniet en te gebruik.

Berkhof (1973:170) skryf dat die God van heilige liefde wat die aarde geskep het, werklik betroubaar is. Heyns (1978:119) skryf dat God die mens geskape het met die opdrag om te werk en te heers en daarom kon die mens dus nie op 'n troon gaan sit en regeer sonder om sy moontlikhede te ontplooi en om sy kundigheid en denke te gebruik nie. God het ons dus die vermoë gegee om ook probleme te hanteer en oplossings te vind. Daarom kan dit vir die gelowige moontlik wees om alledaagse probleme te hanteer en te oorwin. Volgens Heyns (1978:123) is die mens ook 'n geestelike wese en ken die Bybel net een mens en dit is die totale mens wat in sy totaliteit van God afhanklik is.

Omdat hierdie studie handel oor die persoon wat kompulsief eet, is alles wat hierbo beskryf word oor die mens, ook op die persoon van toepassing en is hy dus ook van God afhanklik. Daarom is die hele mens, in sy bestaanswyse sowel as in sy handelswyse, beeld van God. In wat hy is en doen, bied hy 'n uitsig op God (Heyns 1978:126

Volgens (van Wyk, 1993:11) skryf Calvyn dat die mens geskape is met “natuurlike gawes” soos verstand, oordeelsvermoë en wil, maar ook met “geestelike gawes” soos geloof, liefde, geregtigheid en heiligheid. Alhoewel hierdie natuurlike gawes bederf is met die sondeval is die rede van die mens nie heeltemal vernietig nie, maar verswak en bedorwe. Calvyn skryf verder dat die beeld van die mens na die sondeval aangetas is, maar dat daar nog oorblyfsels van goedheid in die mens oor is. Calvyn verbind die herstel van die beeld van die mens onlosmaaklik aan Christus en skryf dat die begin van die herwinning van die mens se saligheid daarom geleë is in die herstel wat die mens deur Christus verkry. Die doel van wedergeboorte is daarin geleë dat Christus die mens weer na die beeld van God vorm (Vgl Van Wyk, 1993:15).

Opsommend.

Daar is dus vir die kompulsiewe eter ook herstel in sy lewe deur Christus. Net soos wat God 'n oplossing het vir die gebroke verhoudinge met die mens, het God ook 'n oplossing vir elkeen van die mens se probleme. Jesus kom as Middelaar tussen God en die mens om hierdie verhouding te herstel.

Die Woord leer in 1 Korintiërs 3:16 dat die menslike liggaam 'n tempel van die Heilige Gees is en dit is ook wat God met die mens in die skepping bedoel het om Hom te verheerlik. In Efesiërs skryf Paulus dat die mens deur God geskape is om goed en reg te lewe en dat die mens met vrymoedigheid en vertroue na Hom kan gaan (Efesiërs2:12). Die persoon met eetprobleme is op dieselfde wyse as alle ander mense geskape. Daarom word sodanige persoon op dieselfde wyse hanteer en benader en het hy/sy ook die wonderlike voorreg om so na God te gaan.

2.4.2 Sonde

Om te kyk hoe sonde die lewens van mens op aarde beïnvloed het, gaan daar eerstens gekyk word na wat sonde is en hoe sonde die mens aangetas en verander het. Volgens Spykman (1992:303) behoort die Christen gereeld met behulp van die Bybel introspeksie te hou. Die verhaal van die sondeval begin met 'n gebod en 'n verbod van God. (Heyns, 1992:176) Volgens Verhoef (2000:104, vgl. Ook House, 2003:122, asook Hastings, *et. al.* 2000:6650) is die mens as beeld van God verlore

as gevolg van die sondeval: hierdie verbreking van die verhouding veroorsaak verwarring ten opsigte van waarheid en goedheid en wat reg en verkeerd is en wat weer gebroke verhoudings tot gevolg het. Swak verhoudings met God, met die medemens en met die persoon self veroorsaak ook dat daar sonde in 'n persoon se lewe intree.

2.4.2.1 Omskrywing van sonde

Die Heidelbergse Kategismus (2007:374 Sondag 3 vraag 7) stel dit dat die mens, na die val en ongehoorsaamheid van Adam en Eva in die paradys, se natuur so verdorwe geraak het dat almal in sonde ontvang en gebore is en dat die mens deur sy verdorwenheid nie in staat is om enige iets goeds te doen nie en tot die kwaad geneig is.

Die term “kompulsiewe eet” kom nie in die Woord voor nie, maar wel die begrip “verslawing”. Omdat daar na kompulsiewe eet as 'n verslawingstoestand verwys kan word, gaan daar in hierdie studie ook 'n studie van verslawing in die Woord gemaak word.

Volgens Oyster (2006:38) hoor 'n mens gereeld in Christelike kringe van nadelige dinge wat mense aan hulle liggame doen en dat dit as sonde beskou word en alhoewel hy in beginsel daarmee saamstem, meen hy dat dit nie baie help om in die praktyk op hierdie manier te probeer om verandering en genesing te weeg te bring nie. Daar moet in ag geneem word watter effek die sondeval op die mens gehad het en dat dit in hierdie gebroke wêreld voortdurend 'n invloed op die mens se siel, gees en liggaam sal hê. Die apostel Paulus betreur in Romeine 7:15,19, 21-23 die feit dat die mens onsuksesvol probeer om sy gedrag te verander. Volgens Oyster gebruik mense aangeleerde gedrag (wat gewoonlik outomaties kom) om die chemiese wanbalans in die brein te probeer herstel.

Larimore en O'Mathuna (2006: 19) meen die Bybel beskou gulsig eet as immoreel en verwys daarna dat dit net soos dronkenskap is (Sprenke 23:20-21 en Deuteronomium 21:20). Gulsig eet is maar net een van die baie maniere waarop mense selfsug en rebellie demonstreer. Volgens Filippense 3:19 is sommige

mense se buik hulle god en die afgodery lei tot slawerny van hulle aptyt en verwaarlosing van hulle ander behoeftes.

Wanneer mense kompulsief eet, word hulle verslawingsgedrag gemotiveer deur hulle gedagtes, begeertes en gesindhede (Combrink, 2003:18). Combrink skryf ook verder dat verslawing 'n heerskappy-probleem is en dat die begeertes van die verslaafdes die plek van God inneem. Die afgod is dus die begeerte en dit is afgodery om iets in die skepping meer as God te begeer. Van Hoozer (2005:749) skryf dat Paulus alreeds gewaarsku het teen die begeertes van die vlees (Efesiërs 2:3). Elke mens is verantwoordelik vir sy eie sonde en dra ook die gevolge daarvan. Gunton (2002:59) beskryf sonde as 'n versteuring of 'n distorsie in die verhouding van die mens met God. Gunton skryf ook dat die essensie van die sonde is dat die mens soos God probeer wees maar ver te kort skiet.

In Deuteronomium 4:23 en Efesiërs 5:5 word in beide gevalle gewaarsku dat die mens teen afgodery moet waak. God wil nie dat ons enige voorwerp, kos, drank of iets dergeliks sy plek in ons lewens inneem nie. Volgens die Heidelbergse Kategismus (2007:394 Sondag 34, vraag 95) beteken afgodery om iets in die plek van die enige ware God wat in sy Woord geopenbaar is, of naas Hom iets anders uit te dink of te hê waarop jy jou vertrouwe stel. (Efesiërs 5:5; 1 Kronieke 16:6; Fillipense 3:19; Galasiërs 4:8; Efesiërs 12; 1 Johannes 3, 2; Johannes; 9; Johannes 5:23).

Sonde word in die Bybel met verskillende Hebreeuse woorde aangedui. Die woord wat meestal met sonde vertaal word, is *chattat of chatta'a of chet'a of chet*. Die werkwoord waarvan hierdie woord afgelei is, is oorspronklik 'n werkwoord van beweging, wat verkeerde beweging aandui soos byvoorbeeld in Rigters 20:16 (misgooi), Job 5:24 (iets vermis) ensovoorts. In die Ou Testament word sonde meestal deur die stam van hierdie werkwoord aangedui, dus afgebeeld as 'n misstap: 'n afwyking van die norm of reël. (Logos Handboek by die Bybel.)

Pèsja'/'psj' beteken: Om opstand te pleeg. In Afrikaans kan die woord *Pèsja'* vertaal word met oortreding. (Genesis 31:36; Eksodus 10:17; 1 Sam 20:1,2; 2 Samuel 24:17; Matteus 6:12; Romeine 5:15)

Die woord *sjegage* beteken weer afdwaling wat gebruik word om sonde aan te dui wat sonder opset gepleeg is. Nog 'n ander woord vir sonde is *ra'ah* wat dui op slegtheid, boosheid, die kwade en wat sonde as verkeerd aandui (Gispen, et.al. 1977). *Parabasis* (oortredings) *adikia* (onregverdigheid), *anomia* (wetteloosheid) *epthymia* (slegte begeertes), is maar net nog 'n paar woorde wat Vanhoozer (2005:749) gebruik om sonde te beskryf.,

Volgens die Verwysingsbybel (Bybelgenootskap, 1998) kan sonde na een of meer van die volgende verwys:

- Verkeerd doen/optree (Rigters 11:27; Jesaja 1:16; Matteus 18:15; Lukas 17:3-4);
- Oortree/oortreding (Genesis 31:36; Eksodus 10:17; 1 Samuel 20:1,2; Matteus 6:12; Romeine 5:15; Galasiërs 3:19; Hebreeus 9:15)
- Skuld (Johannes 19:11; Psalm 51:4, 85:3; Jesaja 1:4; Jeremia 14:20,)
- Misdade (2 Kronieke 28:10,13; Job 13:23)
- Ongeregtigheid (Psalm 38:19, 109:14; Titus 2:14; 1 Johannes 5:17)
- Goddeloosheid (Psalm 1:4-5; Romeine 1:18; Esegël 18:20; Romeine 6:13)
- Ongehoorsaamheid (Spreek 13:6; Jeremia 18:10; Romeine 5:19)
- Mens se verdorwe natuur (Genesis 8:21; Psalm 51:7)

Die kuns om te sondig is deur die mens al hoër en hoër ontwikkel en ook in die Nuwe Testament is daar baie verskillende woorde vir sonde. Die mees algemeenste woord is *hamartia* en dit beteken om die doel te mis. Volgens Gispen et.al. (1977) mis die mens sy doel naamlik om God te verheerlik. Nog 'n woord wat in die NT voorkom is *parabasis* en kan vertaal word as "om nie God se wet te hou nie". 'n Derde woord is *parakoè* wat meer klem lê op om ongehoorsaam aan 'n bevel te wees. *Paraptoma* kan weer vertaal word met "kom tot 'n val", en *hettema* met "tekortkominge". Die bekendste woord wat in die NT gebruik word is *anomia* of wetteloosheid (1 Johannes 3:4) wat ook verloëning van die wet beteken.

Deur Adam se val word alle mense in sonde gebore en kom hulle onder die oordeel van die ewige dood (Romeine 5:12 e.v.) Die mens verdien die dood ook deur sy eie sonde.

Louw en Nida (1988:773) definieer *harmartia*: om in teenstelling met God se wet op te tree; om die verkeerde dade te doen of 'n aandeel daarin te hê.

Volgens Meyers (2002) is sonde (*hamartia*) om die merk te mis, of om 'n morele afwyking te pleeg of verkeerd op te tree. Meyers skryf ook dat sonde teruggevoer kan word na die innerlike sondige natuur van die mens of dit kan die gevolg wees van 'n bose mag wat in die wêreld werksaam is.

2.4.2.2 Ontstaan van die sonde

Vervolgens word na die ontstaan van sonde gekyk. Die eerste sonde van die mens word in Genesis 3:1-7 beskryf. Daarby is sprake van die slang as die listigste van al die diere, wat by die vrou die begeerte wek na die vrug van die boom wat die Here God hulle verbied het om te eet (Gispen et.al.: 1977).

Die slang kom met 'n skynbaar onskuldige vraag na Eva in Genesis 3 maar deur hierdie vraag bevraagteken hy God se optrede. Volgens Alexander (1994:360) fokus die teks nie slegs op die slang nie, maar op die vrou se respons tot die moontlikhede wat die slang opper. As sodanig gee die slang 'n metafoor wat enige iets in kan impliseer en die boom word nou die onderwerp van versoeking. Die slang word nou bloot 'n fasiliteerder, die vrou het klaar in sy strik getrap. Die slang bevraagteken die hoeveelheid vryheid wat hulle in die tuin het, hy bevraagteken indirek God se optrede. Alexander en Alexander (1994:360) en Die Bybel in Praktyk (1993:12) beskryf dat die vrou wel probeer om God te verdedig maar dat sy ietwat oordryf en dit is juis hierop wat die slang voortbou om wantroue te saai en haar eie begeertes en ideale te prikkel. Sy begin dus nou twyfel en bevraagteken God.

Is Hy billik? Is dit regverdig? Verswyg God dalk iets wat vir die mens tot voordeel kon wees? Eva begin nou in God twyfel en daardeur maak sy die deur vir sonde oop. Satan het die gesprek nou so gedraai dat as Eva daarna kyk, sy begin dink dat Satan se woorde waarheid inhou. Dié vrug kom nou vir haar begeerlik voor,

daarom neem sy die vrug, eet daarvan en gee ook vir haar man wat by haar staan (Gispen, *et al.*1977).

Alexander en Alexander (1994:360) skryf dat die slang reageer op die punt waar Eva op haar kwesbaarste is. Nou sê die slang julle sal sekerlik nie sterwe nie. Die slang het Eva mislei en vir haar gelieg. Die duiwel word tereg die vader van die leuen genoem (vgl. Johannes 8:44). Satan is daarom die oorsprong van die sonde, dood, pyn en ellende van die mensdom. Weens sy misleiding en leuen het Eva met haar sondelose natuur, die enigste verkeerde keuse gemaak. Net so het Adam in ongehoorsaamheid sy verhouding met sy vrou bo sy verhouding met God gekies. (Cloete en Cloete, 2005;11)

Dis onverklaarbaar hoe die mens wat tot die skepping behoort het wat baie goed was en in volmaakte toestand geleef het, tot dié eerste sonde kon gekom het.

In hierdie gedeelte beskryf die Bybel die weg van alle sonde, bevraagtekening, twyfel, wantroue, drang tot selfregverdiging, rasionalisering van eie optrede en dan die oortreding. Lees mens nie ook in Jakobus 1:12-15 dat versoekings nog nie sonde is nie, maar dat dit eers sonde word wanneer jy daaraan toegee en dit doen. Jakobus stel dit ook duidelik dat God die mens nie laat sonde doen nie maar dat die mens toegee aan versoekings. Dit is die mens self wat voor die versoekings swig. Heyns (1992:180) skryf: "om jou aan sonde te onderwerp, is om jou aan die dood en die vervloeking te onderwerp".

Sodra Adam en Eva se sonde aan die lig kom, wil hulle hulself verontskuldig en 'n ander sondebok soek (Genesis 3:12 en 13). Die Here weet egter wat die waarheid is en Hy hou elke mens verantwoordelik vir sy eie dade. Volgens Helberg (1976:94) is daar drie begrippe wat sonde uitdruk, naamlik *ongehoorsaamheid*, *ongeloof* en *ondankbaarheid*. Adam en Eva doen al drie hierdie sondes en dit was die begin van alle sonde op aarde.

Volgens die *Word Biblical Commentary* (1987:63) het die mens nou eers bewus geword van sonde. Die mens het in die begin net die goed geken, maar nou leer hulle die kwaad ook ken.

Volgens Adams (1973:123) ontstaan alle sonde uit 'n begeerte-georiënteerde lewe. Adam en Eva het sonde gedoen, omdat hulle die woorde van God verwerp het en daarna het hulle begin vlug en weggekruip, God probeer vermy en hulle self bedek. Die mens het ook begin om die blaam te verplaas, Adam beskuldig selfs vir God dat dit die vrou wat God vir hom gegee het, se skuld is. Sonde ontstaan dus omdat die mens God en sy Woord verwerp, hulle word miserabel as gevolg van skuld en vlug voor God. Adams (1973:123) skryf ook verder dat sonde komplikasies in die mens se lewens inbring.

Cloete en Cloete (2005:11) skryf dat die resultaat van die sondeval 'n gebroke mens in 'n gebroke wêreld is. Die sonde van die eerste mensepaar word as erflas tot vandag toe aan die nageslag oorgedra.

So het die sonde deur een mens in die wêreld gekom en deur die sonde die dood en so het die sonde tot alle mense deurgedring, omdat almal gesondig het. (Romeine 5:12)

2.4.2.3.1 Uitwerking van die sonde

Verhoef (2000:28) stel die vraag : Watter effek het die sondeval op die mens gehad?

Met die sondeval is die volmaakte verhouding tussen God en sy maaksel totaal verbreek (Cloete en Cloete, 2005:11). Wolters (1985:43) stel dit dat die sondeval van Adam en Eva nie 'n geïsoleerde daad van ongehoorsaamheid was nie, maar 'n gebeurtenis van rampspoedige betekenis vir die hele skepping, nie net alleen vir die menslike geslag nie maar vir ook vir die nie-menslike wêreld. Sonde beïnvloed die ganse skepping . Oral kan daar gesien word hoe die plan wat God vir die mens gehad het, vernietig en verwoes word. Daar kan byvoorbeeld maar net gekyk word na die sedelike verval van die mens vandag en hoe morele waardes geminag word.

Wolters (1985:45) skryf dat die verwoestende uitwerking van die sondeval seker die duidelikste sigbaar is in moord, egbreuk, diefstal en godslastering. Die opvallende

ondeugde maak inbreuk op God se skeppingsplan vir die menslike lewe. Minder opvallend is miskien ander versteurings van God se geskape orde, soos emosionele onewewigtigheid en geestessiektes; ook dit is verwordings van die geskape menslike funksies en behoort dus ook tot die “sugte” van die skepping.

Volgens Heyns (1978:175) is die wese van sonde soos volg en 'n daad van:

- Mislukking
- Opstand
- Ongehoorsaamheid
- Liefdeloosheid
- Selfsug
- Hoogverraad
- Ongeloof

Heyns skryf egter dat dit die bogenoemde omskrywing die van sonde as daadsonde is en dat daar ook gekyk moet word na sonde in die mens se verhoudinge, soos bv.

- Sonde in die mens se verhouding tot God
- Sonde in die mens se verhouding tot die medemens
- Sonde in die mens se verhouding tot homself
- Sonde in die mens se verhouding tot die natuur
- Sonde in die mens se verhouding tot kultuur
- Sonde in die mens se verhouding tot die strukture

Volgens Verhoef (2000:28) is dit duidelik is in Genesis 9:6 en Jakobus 3:9 dat die beeld van God, die mens in menswees, nie verlore gegaan het nie. Dit bring die berader opnuut onder die besef dat 'n mens niks uit eie krag kan doen nie. Om weer volgens oorsprong beeld van God te wees, het die beradene God in sy groot liefde en genade nodig. Die beradene moet weer in 'n Vader-kind verhouding met God kom.

2.4.2.4 Sonde en kompulsiewe eet

Persone wat kompulsief eet, kan dikwels nie hulle probleem verklaar nie. Die begrip kompulsiewe eet kan as 'n verslawingstoestand beskou word. Alle sonde

is beklagenswaardige slawerny en openlike rebellie en selfsug (Welch, 2001:34). Welch skryf verder dat dit verseker 'n paradoks is, maar dat dit die essensie van sondige gewoontes is. Sonde is daarom dinge van die vlees soos owerspel, hoerery, ongebondenheid, afgodery, towery, vyandskap, twis, jaloersheid, toornigheide, naywer, tweedrag, partyskap, afguns, moord, dronkenskap, brassery (Galasiërs 5:19 en verder).

Heyns (1977:180) skryf:

“dat ons moontlik kan sê dat begeerte die bron van al die genoemde euwels is. Begeerte in die hart van die mens, as die onkeerbare drang tot die verbode, is die begin van die vernietiging van alle deur God gestelde orde en maak daarom elke vorm van gemeenskap totaal onmoontlik. Begeerte word en is daarom in beginsel reeds, selfgeding, en wie hom daardeur laat lei kan nooit voor die ander buig of met die ander saamlewe nie.”

Volgens Heyns (1977:180) is *begeerte* die oorsaak van baie sondes in die mens se lewe en het die begeerte reeds die plek van God in die mens se hart ingeneem en daarom sal die godsdiens van so 'n mens allerlei vorme van skynheiligheid vertoon, sy godsdiens sal selfs naderhand in selfdiens verander.

Arterburn en Mintle:(2004:59) beskryf ooreet en gulsigheid as iemand wat uitermate eet. Een van die mees direkte waarskuwings in die Bybel oor ooreet vind 'n mens in Spreuke 23:2,3. Uit Deuteronomium 21:18 – 21 kan 'n mens ook aflei dat God brassery (vraterigheid)met rebellie vergelyk. In Matteus 11:19 kan ons weer aflei dat vraterigheid 'n negatiewe karakter eienskap is.

Arterburn en Mintle (2004:62) skryf verder dat die mens se liggaam volgens 1 Korintiërs 6:19 tot verheerliking van God is en as dit vraterigheid is wat 'n mens weghou daarvan om God te verheerlik moet die mens dit erken en laat staan. Elke persoon wat 'n obsessie met kos het verafgod eintlik kos en die mens word duidelik in Matteus 6:25 daarteen gewaarsku.. Die Bybel waarsku ook in Galasiërs 5:22 dat die mens sy geestelike armoede moet laat staan en aan God onderdanig word.

Welch. (2001:35) beskryf verslawing soos volg:

"Addiction is bondage to the rule of substance, activity, or state of mind, which then becomes the center of life, defending itself from the truth so that even bad consequences don't bring repentance and leading to further estrangement from God".

Kompulsiewe eetgewoontes toon, net soos enige ander verslawing, die nie-in-beheer wees van die mens se hart of natuur en ook die kragteloosheid en magteloosheid teen die slawerny van hul eetgewoontes.

Die duiwel speel 'n rol in kompulsiewe eetgewoontes. Volgens Vergeer (2001:11) kan die duiwel mense aanval deur:

- hulle te versoek (1 Korintiërs 7:5)
- hulle te verlei (Hebreërs 3:12)
- vir die duiwel plek te gee (Efesiërs 4:27)
- toe te laat dat die duiwel die oorhand kry (2 Korintiërs 2:11),
- die duiwel te ontvang (2 Korintiërs 11:4)
- vir die Christene strikke te stel (2 Timoteus 2:26)
- die mense in vangstrikke te hou (2 Timoteus 2:25 – 26)
- die mense te bind (Lukas 13:16)

Die mag van die duiwel en sy engele word verder deur Vergeer (2001:16) beskryf as hy aantoon dat hulle invloed uitoefen op alle mense: mans (Markus 5:2), vroue (Markus 16:9) en kinders (Markus 7:25, 9:21).

Dit kan nie ontken word dat die duiwel en demone volgens die Nuwe Testament wel invloed het op die lewe van gelowiges nie. Om invloed uit te oefen, gebruik die duiwel verskillende metodes. Sy invloed kan ook van persoon tot persoon en in graad verskil. Daar kan dus volgens Vergeer (2001:17) onderskeid getref word tussen:

- **Oppressie:** Dit is die alledaagse invloed van die Bose waarmee almal te doen kry soos versoekings, verleiding, strikke, aanvalle, weerstand en verhinderings.

- **Obsessie:** Dit is die situasie waar die Bose soveel invloed in die mens se lewe kry dat stereotipe gedrag begin volg byvoorbeeld wanneer mense begin vloek, beledig, dronk word ensovoorts. Dit sou kon beskryf word asof die duiwel hier die oorhand gekry het.
- **Posessie:** 'n Situasie waar die Bose klaar beslag gelê het op die persoon. Waar die persoon heeltemal onder Satan se beheer gekom het, byvoorbeeld besetenheid,

Kompulsiewe eet kan as 'n obsessie beskryf word – vergelyk ook hoofstuk 1

Diane Hampton (84:10) beskryf haar kompulsiewe eet in terme van Romeine 7:15-20 soos volg:

Ek kan nie verklaar hoekom ek sonde doen nie, want ek wil dit nie doen nie. Tog doen (eet) ek dinge wat ek met my hele wese haat. Juis om hierdie redes is die wet nodig en goed. Dit wys immers vir my dat die lelike dinge wat ek doen (eet) verkeerd is. Dis teen God se wil. Ek is nie meer in beheer van my eie lewe nie. Sonde (eet) speel baas oor my. Ek weet alte goed dat ek 'n sondaar is. Nêrens in my liggaam skuil daar 'n enkele stukkie goed nie, want ek wil bittergraag doen (eet) wat reg is, maar ek kry dit eenvoudig nie reg nie. Die goeie dinge (kos) wat ek wil doen, (eet) doen (eet) ek nie. Die lelike dinge wat ek nie wil doen (eet) nie, doen (eet) ek. Iets groots is in my lewe verkeerd. Dis nie meer ek wat in beheer van my eie lewe staan nie. Sonde (kos) is my baas.

Die woorde tussen hakies is deur die Diane Hampton self ingevoeg en verduidelik aan die hand van hierdie Skrifgedeelte feitlik die hele verslawingspatroon: lae selfbeeld, slegte gevolge, skuldgevoelens, skaamte en selfhaat.

Om te verander, beteken ook om jou gedagtes te vernuwe. Efesiërs 4:22 en 24 beskryf ook dat 'n persoon nie van denke kan verander indien die persoon se gedrag nie verander nie. Dit impliseer dat die beradene "geherprogrammeer" moet word deur die Woord van God en deur die krag van die Heilige Gees, sodat die

beradene nie weer terugval in sy ou weë nie. Die leuens van Satan moet uit die persoon se gedagtes verwyder word en met nuwe gedagtes vervang word.

Campbell – Lane (2003:11) skryf dat vernuwing van die gedagtes nie net handel oor swak gewoontes en onbybelse gedrag nie, maar dit sluit ook geestelike oorlogvoering in.

Cloete (2005:77) sê dat geestelike oorlogsvoering nie 'n magstryd teen Satan is nie, omdat hy klaar deur Christus se kruisiging en opstanding oorwin is. Dit bly nogtans 'n worstelstryd teen die vyand se versoekings, misleiding en leuens. Die mens het egter die opdrag om nie aan die duiwel vatplek in sy lewe te gee nie.

Cloete (2005:77) skryf dat geestelike oorlogvoering 'n aktiewe proses van daaglikse sondebelydenis en onderwerping aan God is. Die mens moet die beheer van sy hele lewe aan die Heilige Gees oorgee. Hierdie pad kan nie sonder die Heilige Gees gestap word nie.

2.4.3 Verlossing

Gispen *et.al.* (1977) skryf dat "verlossing" in die Afrikaanse vertaling op één uitsondering na (Handeling 7:25) altyd die weergawe van die Grieks *apolutroosis* is (Lukas 21:28, Romeine 3:24) of van die Griekse woord *lutroosis* (Lukas 1:68, Hebreërs 9:12). Beide woorde kan in Afrikaans vertaal word met **loskoop** en word waarskynlik gebruik in ooreenstemming met die Joodse gebruik om losgeld of 'n losprys vir die verbeurde lewe te betaal. So word Jesus die losprys vir die volk van God. Redding en heil word in die Afrikaans net gebruik wanneer dit betrokke is by verlossing wat deur Jesus Christus bewerk is, die verlossing van die mens uit die mag van die sonde en die dood.

Verlossing omvat twee verskillende gedagtes. Die eerste is dat verlossing herstel of restourasie beteken, dit wil sê: 'n terugkeer na die voortreflikheid van 'n oorspronklik ongeskonde skepping en nie slegs die toevoeging van iets wat bokant (verhewe bo) die skepping is nie. Die tweede is dat hierdie herstel die hele skepping impliseer en nie slegs 'n beperkte deel daarvan nie.

Verlos beteken om vry te koop, letterlik terug te koop. Dit sou dieselfde kon wees as iemand wat uit slawerny losgekoop moet word. Verlossing beteken dus dat die slagoffer uit sy of haar gevangenskap bevry word en dat die vryheid wat die persoon vroeër geniet het, weer aan hom teruggegee word (Wolters, 1985:57).

God het 'n plan en 'n oplossing vir die gebroke verhouding met die mens. Hy stuur sy Seun om mens te word. Jesus Christus kom as Middelaar om die verhouding tussen God en die mens te herstel. In die tuin van Getsemane kies Hy om gehoorsaam te wees (Matteus 26:39). Deur pyn, smart en lyding behaal Jesus die verlossing, vergifnis van sonde, genesing en bevryding van bese magte vir die mensdom. Met Sy kruisdood en opstanding oorwin Hy die dood én Satan. Nou kan die mens weer in hierdie lewe in 'n lewende verhouding met God staan, maar ook vir ewig in die lewe hierna (Cloete en Cloete 2005:11). God hou dus Sy skepping in stand. Hy weier om die werk van sy hande te los om die skepping te red en offer dus sodoende Sy Seun.

'n Mens lees in die Woord (Efesiërs 2) dat die mens deur sonde oorheers was en gedoen het wat die mens wou, maar in Efesiërs 2:7-10 kry 'n mens die vertroosting dat hy uit genade gered is. Efesiërs 2 beskryf hierdie kontras tussen die gelowige se ongeredde verlede en die bevoorregte verlossingservaring van die hede (New Interpreter's Bible 2002:86).

Sonde veroorsaak die dood van die mens se siel. Die mens wat dood is in sy sonde, het geen begeerte na God nie. Om sonde te doen, beteken om gelykvormig met die wêreld te wees. Sondaars is slawe van Satan: Satan is die outeur van die trots en vleeslike geaardheid van die sondaars. Volgens die Bybel is dit duidelik dat die mens wat vol sonde is van nature sleg is en gewoonlik vol toornigheid en grimmigheid is. (Romein 3:9-20).

Indien sondaars na God se genade soek sal hierdie lewe van grimmigheid / gramskap en sonde 'n einde kry. God se ewige liefde en genade is 'n fontein waaruit genade vloei. God se liefde is 'n ryk liefde en sy genade 'n fontein waaruit genade vloei. Elke veranderde sondaar is 'n geredde sondaar. God se genade red die mens gratis en onverdiend. Elke wedergebore kind van God kry 'n nuwe gees,

hy lewe 'n lewe van heiligheid, 'n lewe vrygemaak van oorheersing deur sy sonde. Die feit dat God se genade die mens kan red, bemoedig mense al eeue lank om ook te hoop op hierdie genade (e-Sword [cd-rom]).

Die Bybel in Praktyk (1995:1816) stem ooreen met die vorige kommentaar en skryf ook dat Satan die groot teenstander en vyand van God is en die duiwel genoem word. Christus regeer vir ewig en die duiwel en sy magte is finaal oorwin. Wanneer die mens hom deur Satan laat rondlei, kan hy nie Satan daarvoor beskuldig nie, want die mens laat hom rondlei. Daar is baie mense wat dink hulle moet hulle redding verdien, maar dit is nie so nie. Efesiërs 2:8,9 stel dit duidelik dat redding 'n gawe van God is (*dōron*) en jy kan net God dank en elke dag aan Hom jou blydschap toon. In Efesiërs 2:10 kan gelees word dat God die mens red, omdat Hy wou en daarom doen verlore mense nou goeie werke – uit dankbaarheid vir Sy redding.

Alexander en Alexander (1994:393) skryf dat vers 10 van Efesiërs 2 die beeld van Christene as God se spesiale skeppings uitbeeld. Hulle skryf dat daar 'n probleem oor sonde ontstaan. Mense kan vasgevang wees in sonde (Efesiërs 2:1) en dit nie weet nie. Om te verander, is die krag van God nodig om die daaglikse patrone van die ou lewe te verander en die nuwe lewe te handhaaf. Christene moet hulle lewenswyse inrig volgens God se voorskrifte dan is daar meer vryheid as in die ou losbandige lewe.

Volgens Wolters (1985:60) beteken verlossing die herstel van die koninkryk. Cloete en Cloete (2005:67) skryf dat Jesus se genesing nie goedkoop is nie – dit het Hom sy lewe gekos. Jesus se genesing is ook voorwaardelik: dit vereis gehoorsaamheid en geloof. God het vir Jesus gestuur om vrylating vir gevangenes uit te roep: vryheid vir die wat opgesluit is in geestelike tronke en vestings van misleiding, leuens en kompulsiewe eetgedrag (Lukas 4:18). Jesus Christus alleen kan die leuen in 'n mens se lewe vervang met sy waarheid wat vrymaak.

Vir herstel van die verhouding en die beeld van God, skryf Verhoef (2000:106) is versoening, en verlossing deur die genade van God nodig.

2.4.4 Heiliging

Heiliging beteken: afgesonder tot die diens van die Here (Gispen, *et.al.*:1977). Heyns (1978:319) skryf ook dat heiliging beteken om afgesónderd en toegewyd te wees. Heyns skryf dat heiliging 'n status is wat aan die mens toegeken word, dat heiligmaking 'n dinamiese proses is, dat dit 'n geloofswerklikheid is. Heiligmaking dui in die eerste plek 'n werk van God in die gelowige se lewe aan (1 Korintiërs 1:30; 2 Tessalonisense 2:13; 1 Petrus 1:2). Daarna dui dit ook op die roeping van die gelowige self (Romeine 6:19) 1 Timoteus 2:15), maar die werk van God bly nog 'n voorvereiste.

Cloete en Cloete (2005:64) skryf dat die Heilige Gees met die mens se wedergeboorte in sy hart kom woon en dat die Heilige Gees die verhouding met God weer lewendig maak. Die mens weerspieël dan in sy gees die Gees van God wat daar woon. Die mens is egter nog in sy sielsdimensie vasgevang in sy sondige natuur. Cloete en Cloete (2005:64) omskryf die sielsdimensie soos volg:

Die siel van die mens bestaan uit die volgende komponente

- Die verstand: 'n Mens kan dink, redeneer, oordele vel, besluite neem en verstandskennis berg.
- Die wil: Daarmee word vrye keuses gemaak. God het die mens 'n vrye wil gegee om te kies en so is hy ook 'n verantwoordelike en aanspreeklike persoon. Die mens se wil vorm die sleutel tot sy individualiteit wat elke mens uniek maak.
- Emosies: Dit is die stelsel in die mens wat reageer op stimuli van binne en buite. Positiewe prikkels laat 'n mens lag en vrolik voel terwyl negatiewe prikkels 'n mens kwaad kan maak, laat huil en soms laat baklei.
- Temperament: Die mens se temperament is oorgeërf en aangebore en kan basies nie verander word nie.
- Karakter: Dis die aangeleerde sedelik morele aspek van die persoonlikheid.

Heiligmaking in die mens se siel is 'n proses van verandering om al meer soos Christus te lyk en soos 'n kind van God te lewe. Die Heilige Gees is 'n sagte Gees wat niks op die mens sal afdwing nie en die mens het die verantwoordelikheid om

self vir God te vra om hom te verander. Cloete en Cloete (2002:64) skryf dat dit die volgende beteken:

- i) om te erken dat jy jouself nie in eie krag kan verander nie
- ii) om jou totaal aan God te onderwerp
- iii) om te kies om Jesus toe te laat om jou as mens te bedien en om Hom te vra om jou te genees

Indien die mens dit nie doen nie sal hy altyd 'n val-en-opstaan lewe voer. Die mens moet dus 'n wilsbesluit neem om God aan te neem en in 'n mens se lewe te werk.

1 Petrus 2:24c beskryf dat Jesus Christus wonde genees.

Combrink (1986:93) skryf dat heiliging die werk van die Heilige Gees is. Heiliging word as 'n proses beskou: daar is nie iets soos kitsheiliging nie. Verandering kom slegs deur studie, geloof, navolging en volharding. Godsaligheid is 'n lewe van toewyding en gehoorsaamheid aan God wat slegs deur dissipline en daaglikse oefening, stap vir stap realiseer.

Heiliging raak die mens in sy totaliteit: die Christen se lewe moet as geheel verander en elke aspek daarvan moet omgebuig word (Combrink, 1986:95). Dit kan ook beskryf word in terme van verandering, groei, gehoorsaamheid aan die wet van God, die toon van die vrug van die Gees en die vernuwning na die beeld van Christus en bekering.

Combrink (1986:97) skryf verder dat hoop is om seker te wees dat iets gaan gebeur en wel omdat die lewende God dit in sy onfeilbare Woord belowe het. Wanneer die mens doen wat daarin staan, sal God vir die mens in die bresse tree.

Daar is dus hoop vir enige mens! Dit maak nie saak waarmee die persoon sukkel, of waarmee hy probleme ondervind nie; daar is altyd hoop. God sal die mens nooit in die steek laat nie.

Die persoon met kompulsiewe eetprobleme kan dus weet dat God daar is in tye van nood. Al is dit moeilik, al struikel die persoon soms as daar groei, vrug, vernuwning en bekering in die persoon se lewe plaasvind, sal daar verandering in die persoon se lewe intree.

2.3 SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is dit duidelik dat die berader die beradene moet begelei om weer die beeld van God uit te leef en dat God sy Heilige Gees stuur om in die mens te kom woon. Dit is ook van kardinale belang dat die beradene leer dat herstel moontlik is.

Die beradene moet ook geleer word dat heiliging belangrik in elke mens se lewe is, sodat die mens toegewyd aan God kan wees. Toewyding aan God vorm dus 'n baie belangrike deel in die herstel van die kompulsiewe eter.

Die proses van skepping, sondeval en herstel kan soos volg saamgevat word.:

Skepping	Sondeval	Herstel
Die skepping van die mens as beeld van God betrek die mens by God in 'n besondere en onlosmaaklike verhouding. In hierdie verhouding is die mens God se verteenwoordiger op aarde. Die mens is beeld van God. Die mens hét nie bloot die beeld van God as byvoeging nie. As beeld van God is die mens die sigbare, liggaamlike verteenwoordiger van God	Die mens as beeld van God is totaal verlore as gevolg van die sondeval. Die feit dat die mens na die sondeval "beeld" van God genoem word (bv. Genesis 9:6), is algeheel te danke aan die genade van God en berus nie op iets wat die mens gedoen of verdien het of iets wat in die mens is nie.	Die begrip nuwe mens dui nie bloot op die herstel van die mens om soos die eerste Adam te wees voor die sondeval nie, maar op wat die mens moet word in Christus. Om werklik mens te kan wees moet die mens Christus ken en in Hom wees. Christus het mens geword sodat die mens in Christus vry kan wees en met God versoend kan lewe,

op aarde. Benewens die feit dat man én vrou as beeld van God geskep is, word ook die heerserstaak van die mens by die skepping van die mens as beeld van God betrek.	Die nuwe mens is die mens wat al hoe meer en meer, na analogie van die skepping van die mens in Genesis 1 en 2 herskep word na die beeld van God.
--	--

2.7 SLOT

Aangesien die Skrifperspektiewe oor die mens wat kompulsief eet nou hanteer is, sal daar verder in hierdie studie gekyk word na hoe ander wetenskappe soos Dieetkunde en Psigologie hierdie saak hanteer.

HOOFSTUK 3

INSIGTE VAN HULPWETENSKAPPE OOR PERSONE MET KOMPULSIEWE EETGEWOONTES

3.1 INLEIDING

Die doel van hierdie hoofstuk is om die noodsaak van 'n metateoretiese ondersoek aan te dui, te let op agtergrond van die term kompulsiewe eet of eetverslawing, asook op bepaalde ontwikkelinge en bydraes oor hierdie tema deur hulp- en mediese wetenskappe. Daar sal ook gepoog word om vas te stel in watter mate die resultate van die navorsing in pastorale begeleiding gebruik kan word.

Met die oog hierop word aan die volgende aspekte aandag gegee:

- Die belang van metateorie
- Navorsingsgeskiedenis
- Omskrywing van kompulsiewe eetgedrag
- Voorkoms van kompulsiewe eet
- Kompulsiewe eet as verslawing
- Oorsake van kompulsiewe eet
- Die snellers van eetpatrone
- Praktiese beginsels vir hulp aan persone met kompulsiewe eetpatrone
- Evaluerende gevolgtrekkings
- Samevatting
- Slot

3.2 DIE BELANG VAN METATEORIE

Onder metateorie word verstaan " 'n teorie waarin wetenskaplike vertrekpunte uitgespel word wat raakvlakke met ander vakke deel, dit wil sê vakke wat aspekte van dieselfde werklikheidsveld ondersoek" (Venter, 1993:247) en sodoende word die teologiese basisteorie verhelder. Sonder die integrering van metateoretiese

insigte sal die ontwerp van 'n praktykteorie wetenskaplik ook onvolledig wees. Die effektiewe pastorale hulp aan 'n persoon met kompulsiewe eetgewoontes noodsaak 'n ondersoek na ander hulpwetenskappe en dissiplines. Vir hierdie navorsing gaan daar veral gelet word op raakvlakke wat pastoraal met ander menslike wetenskappe soos Psigologie en Dieetkunde het. Vir die doel van die navorsing word daar net enkele relevante gesigspunte bespreek en gaan daar nie in diepte na elke wetenskap gekyk word nie.

3.3 NAVORSINGSGESKIEDENIS

Eetversteurings is vanaf die vroeë 1870's reeds bekend toe dit die eerste keer deur Gull in Londen geïdentifiseer is. Selfs in die Middeleeuse geskrifte is daar beskrywings van die sogenaamde "holy- anorexics" (Hoek,1998:3; Gordon, 1998:6).

Eetversteurings het 'n lang geskiedenis en dit is eers in die laaste honderd jaar dat dit medies aangespreek word (Gordon, 1998:21). Sedert die 1960's het al meer publikasies oor die ontwikkeling in die veld verskyn. Gordon (1998:9) skryf verder dat daar in die vroeë 1980's enorme groei in die navorsing van eetversteurings was. Die waterskeiding was die verskyning van die *International Journal of Eating Disorders* in 1982. Met die ontwikkeling van die DSM-III-R (APA 1980) het die omvang van kompulsiewe eet ("binge eating") duideliker geword.

Wilson G,T. en Pike K,M (2001:332) was betrokke by die skryf van die *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-IV) en hulle skryf ook dat hulle ook erkenning gee aan 'n derde eetversteuring naamlik: "*Binge-eating disorder*" en dat dit onder die naam "*Eating disorders not otherwise specified*" (EDNOS) geklassifiseer word. Laasgenoemde word vir die doel van hierdie studie as kompulsiewe eetversteurings beskou. Wilson *et al* (2001:332) stel dat sodanige eetversteurings ernstige kliniese gevolge het, maar dat hulle nie formeel getoets kan word soos bv. anorexia en bulimie nie. Alhoewel die fokus op hierdie eetprobleem nie groot is nie, besoek al hoe meer mense met kompulsiewe eetprobleme die dokter.

Waar daar voorheen gereken is dat eetversteurings hoofsaaklik in die Westerse wêreld voorkom, is daar nou verskeie verslae wat toon dat dit ook in Oosterse lande voorkom. Waar daar gereken is dat hierdie probleem net in die boonste sosio-ekonomiese klasse voorkom, dui al hoe meer inligting daarop dat dit oor 'n breër sosio-ekonomiese spektrum voorkom (Gordon 1998:5).

In die 75 jaar met die oorfloed kos en goeie verspreiding daarvan in die ontwikkelende lande van die Westerse wêreld, het maer wees mode geword. Vir die laaste drie dekades het die publiek die persepsie ontwikkel dat vrouens aantreklik, begeerlik en suksesvol is wanneer hulle maer is (Abraham en Llewelyn-Jones 2001:1).

Sedert 1940 is daar begin om studies van die brein te maak, maar niemand het regtig 'n idee gehad watter meganisme vir die bestuur van eet verantwoordelik was nie. Vir baie jare is daar gefokus op die hipotalamus, maar soos kennis gegroei het, het wetenskaplikes al meer bewus daarvan geword dat monogamiste bane of paadjies in die breinstam ontstaan waar dit dan mono-aminiese konneksies met die hipotalamus sowel as die voorbrein maak. Wetenskaplikes het uiteindelik besef dat die hoofkomponent van die brein wat die eetgedrag beheer, in die *caudal medulla* lê wat voor die hipotalamus lê, maar wat ook daarmee verbind is (Stunkard en Stellar, 1984:1). Daar is in hierdie navorsing bepaal dat daar verskeie faktore tot eetversteuring bydrae. Elke persoon moet individueel gediagnoseer en ondervra word en vir elkeen moet 'n spesifieke hulpverleningsprogram daargestel word.

Edwards (2005:408-412) skryf dat McDougall se instinkteorie geleidelik deur die drang- of spanningsverminderingsteorie vervang is. Volgens hierdie teorie ondervind mense toestande van ongemaklike biologiese spanning (byvoorbeeld honger, dors, koue) wat hulle dryf om dit te verlig. Dit staan bekend as homeostase. Homeostase is die proses wat die vlakke van energie en vloeistof reguleer. Die liggaam verkry energie van kos wat geëet word en dit word gestoor as vet en 'n tipe suiker naamlik glukogeen. 'n Mens word honger en dors wanneer die energievoorraad laag is en die persoon moet dan eet of drink om weer versadig te voel. Die homeostatiese meganismes wat honger en dors beheer, kry die inligting wat dit nodig het vir honger en dors van die spesifieke areas in die liggaam.

Edwards skryf ook verder dat Grove en Schlesinger reeds in 1982 vasgestel het dat daar reseptore in die maag is wat versadiging monitor. Edwards sê egter dat dit nie die hoofmeganisme vir die beheer van eetlus kan wees nie omdat lokale meganismes nie die graad van akkurate gewigsbeheer wat baie mense ervaar kan behaal nie. In die geval van honger is daar ander homeostatiese meganismes betrokke. Die glukostatiese meganisme reguleer die vlak van suiker. Daar is twee vorms van suiker in die liggaam: glukose wat in die bloedstroom sirkuleer en dadelik gereed is vir gebruik deur die selle en glukogeen wat in die spierweefsel geberg word.

Edwards (2005:411) skryf dat die selle in die hipotalamus wat die glukose in die bloed monitor 'n groot rol speel. Die vlakke van die glukose word nie slegs bepaal vir wanneer 'n persoon eet nie, maar ook hoe onlangs daar geëet is. Wanneer 'n persoon eet, word die hormoon insulien vrygestel wat glukose omskakel en as glukogeen geberg. Wanneer die liggaam dan energie nodig het, word die opgebergde glukogeen deur die hormoon glukagon en adrenalien tot glukose teruggeskakel. Die tempo waarteen die liggaam suiker metaboliseer om energie te produseer, word metaboliese tempo genoem. Deur die metaboliese tempo te verhoog, word meer suiker verbrand. Die begeerte of drang na 'n spesifieke soort kos byvoorbeeld sout, iets soet, 'n slaai of 'n vrug word spesifieke honger genoem. Die hipotalamus speel 'n belangrike rol in talle van hierdie homeostatiese meganismes.

3.4 OMSKRYWING VAN KOMPULSIEWE EETGEDRAG

Volgens Abraham en Llewellyn-Jones (2001:22) word die kontrole of beheer oor eetgedrag nog nie goed verstaan nie. Hulle sê alhoewel daar vandag meer kennis is oor die faktore wat die beheer van kosinname beïnvloed, is dit nog steeds moeilik om te bepaal waar die faktore inpas.

Van Hoeken *et.al* (2003:21) skryf weer dat die probleem van kompulsiewe eet en bulimie daarin lê dat dit moeilik is om 'n "binge" te diagnoseer.

Volgens Connen en Stanley (2003:63) word bulimie gekarakteriseer deur periodes van ooreet met verskeie pogings wat aangewend word om die gewig af te bring en om dit ook in stand te hou. Terwyl “Binge eating disorder” weer ’n geneigdheid is om te ooreet, soms ook met gewigstoename en die afwesigheid van die uitskakeling van sekere kossoorte. Daar is min kennis oor die biologie van hierdie groep se aptyt tot op hede. Connen en Stanley (2003:63) skryf voorts dat die beloningswaarde van kos hoog is en daar is moontlik ’n wanbalans tussen die “*central orexigenic and anorexigenic pathways*” van die hipotalamus wat ’n positiewe energie balans handhaaf.

Die vraag kan gestel word: Is kompulsiewe eetgedrag ’n eetversteuring? Naas anoreksie en bulimie kan kompulsiewe eet (“binge eating”) inderdaad as ’n eetversteuring beskou word. Wilson en Pike (2001:332) beskryf kompulsiewe eet ook as ’n eetversteuring. Kompulsiewe eetgedrag kom redelik algemeen voor.

Twee algemene kenmerke van kompulsiewe eet is, dat die persoon oor lang tydperke per dag “knibbel” en/of die inname van ’n groot hoeveelheid kos per geleentheid wat ver meer is as die normale hoeveelheid kos wat die honger moet stil. Dit lei gewoonlik tot gewigstoename alhoewel obesiteit nie deur alle navorsers as ’n eetversteuring geklassifiseer word nie (Kinoy *et.al.* 1999:6). Soos wat die naam aandui, is ’n eetversteuring ’n disfunksionele eetpatroon. Beumont (1998;27) sê dit is die beste om aan ’n eetversteuring te dink as ’n spektrum van disfunksionele eetgewoontes met drie verwante gedragsparameters naamlik: weerhouding, vomering en ooreet. Elkeen van die parameters sluit ’n verskeidenheid abnormale gedragspatrone in.

Wanneer besin word oor die omskrywing van kompulsiewe eetgewoontes, ontstaan daar vrae soos: Ooreet elke mens nie een of ander tyd nie? Alle mense kan vertel van tye wanneer hulle ongekontroleerd geëet het. Beteken dit dat alle mense kompulsiewe eters is? Het almal berading nodig? Dit is juis een van die probleme waarmee daar vandag geworstel word. Dis baie makliker om dwelm - en alkohol verslawing te bepaal en te omskryf, óf jy drink óf jy drink nie, maar by kompulsiewe eet is die probleem: Almal moet eet, maar nie almal is aan kos verslaaf nie. By kompulsiewe eet word nie op die gewig wat ’n persoon weeg gekonsentreer nie,

maar wel op die obsessiewe gedrag en die redes daarvoor. Kompulsiewe eters mag ook net so verslaaf aan kos wees soos die alkoholis aan alkohol en die werkolis aan werk. Hierdie sterk emosionele fidusie (behoefte) aan iets aan die buitekant maak dat iemand aan die binnekant goed voel en die begeerte word verslawing genoem. Indien die oorsaak van die gedrag - die onderliggende begeertes - nie geïdentifiseer word nie sal die persoon nooit vry word van sy verhouding met kos nie (Minirth 1990:3).

Volgens Beumont (1998:31) kom ooreet op verskillende maniere voor. Die meeste kenmerke van ooreet stem ooreen met die van bulimie. Die woord bulimie is afgelei van die Griekse woord *boulimos* wat "ox-hunger" beteken en dit is ook dieselfde as die Hollandse woord *vreten* (om diere te voer), die Duitse woord *fressen* (om te vreet soos 'n dier) en die Franse woord *paitre of brouter* (om te wei soos 'n skaap of 'n bees). Die term bulimie word dus soms verkeerdelik gebruik om vomering aan te dui in plaas van om te verwys na ooreet.

Volgens Abraham (2001:32) het mense vanaf die antieke tye "soos beeste geëet" en dit was eers sedert 1979 dat 'n Londense psigiater, Gerald Russell, agtergekom het dat 'n aantal van sy anorexia nervosa pasiënte 'n variasie in die versteuring getoon het en periodiek op eetvergrype gegaan het. Ander studies het getoon dat omtrent 40% van persone met anorexia nervosa episodes van ooreet het en dat mense wat nie anorexia het nie hulle ook gereeld aan kos vergryp (tot meer as twee maal per week) en dan ook aangehou met die gedrag vir tot drie maande. Dit het toe duidelik geword dat die persone eintlik 'n ander versteuring het en die naam bulimie is toe daaraan gegee.

Abraham en Llewellyn-Jones (2001:17) toon verder aan dat bulimie nie dieselfde as "binge-eating" is nie, alhoewel die persone met bulimie ook voel dat hulle beheer oor hulle eetgedrag verloor, gedurig ooreet en dan enige metode gebruik om te probeer gewig verloor. Dit is in die meeste gevalle vroue en hulle verdeel hulle dae in "goeie dae" en "slegte dae" wanneer hulle die behoefte om hulle te vergryp onweerstaanbaar vind. Hulle ervaar ook dat hulle verveeld, angstig, gespanne en ongelukkig voor sulke eetсессies is. Die vrouens hou ook in baie gevalle hulle eetсессies geheim en hou dit privaat en beplan ook hierdie sessies alleen.

Gewoonlik word kos van hoë kaloriewaarde, vetterige en soet kos geëet, maar partykeer ook kos met 'n lae energiewaarde. Baie pasiënte verwys na so 'n etery as 'n "binge", maar verwys gewoonlik na 'n episode waar hulle meer geëet het as die limiet wat hulle vir hulleself gestel het (Beumont 1998:31).

Kompulsiewe eet word gewoonlik geïdentifiseer deur episodes van ooreet sonder die ander gedragspatrone van byvoorbeeld. bulimie nervosa. Die persone het episodes van ooreet, maar vomeer nie en gebruik nie purgeermiddels ensovoorts nie. Dit kom redelik algemeen voor. Daar word gereken dat die gemiddelde Amerikaner ten minste twee maal per maand kompulsief aan die eet gaan en gewoonlik eet die persoon dan baie meer as wat normaalweg nodig sou wees om versadig te word. Dit is net so kompleks soos die ander eetversteurings (Kinoy *et.al.* 1999:6).

Lemberg (1999:xiv) en ook Abraham en Llewellyn- Jones (2001:38) omskryf kompulsiewe eet soos volg: Dit oorvleuel met "binge eating disorder" en kompulsiewe ooreet, sluit ook eetgedrag in om emosies oor 'n lang tydperk te stil. Die simptome van bulimie en kompulsiewe eet oorvleuel baie. Kompulsiewe eters is eerder chaotiese eters met 'n nie voorskriftelike versameling eet en gewigsverlies gedragspatrone.

Coetzer (2005:16) definieer kompulsiewe eters as persone wat eet ten einde 'n emosionele honger te versadig – 'n honger waarvan hulle bewus of onbewus is. Die kompulsiewe eter probeer nie agterna om op onnatuurlike wyse van die voedsel ontslae te raak nie. Hierdie persoon raak gewoonlik oorgewig. Hy kan drie maaltye per dag eet plus nog tussendeur ook. Hulle eetpatroon is gevolglik om deurgaans deur die dag te ooreet eerder as wat hulle tydens een spesifieke sessie 'n oormaat van kos absorbeer.

Abraham en Llewellyn-Jones (2001:38) skryf dat kompulsiewe eet normaalweg by mense voorkom – dat almal van tyd tot tyd hulle vergryp aan kos en dat hulle gewoonlik voor dit op 'n streng dieet was. Omdat hierdie ooreetsessie gewoonlik nie die persoon se lewenskwaliteit beïnvloed nie, word mediese hulp selde gesoek.

Abraham en Llewellyn-Jones (2001:37) skryf verder dat 'n diagnose eers gemaak kan word wanneer die persoon oorgewig is (wanneer die LMI dit is die liggaams massa indeks, meer as 25 is). Baie voel dat die "binge eating" of kompulsiewe eet liever as "*Eating disorders, not otherwise specified*: (EDNOS) geklassifiseer moet word. Volgens die DSM-IV tabel sluit 'Binge eating' die volgende eienskappe in: eet baie vinnig, eet baie keer alleen om verleentheid te voorkom, eet totdat oormatig versadig is, eet groot hoeveelhede kos sonder om regtig honger te wees en ervaar gevoelens van skuld, depressie en afsku.

Opsommend kan daar dus met sekerheid aanvaar word dat kompulsiewe eet wel 'n eetversteuring is. Kompulsiewe eet kan ook dus soos volg gedefinieer word: Die kompulsiewe eter ervaar 'n sterk drang en begeerte na kos. Kos word gebruik om 'n troosmiddel te wees en daar kom verskillende snellers voor waarop kompulsiewe eters reageer. Kompulsiewe eters kan ook as emosionele eters beskryf word wat eet om die emosie soos alleenheid, verwerping, verbittering, onvergewensgesindheid, ensovoorts wat hulle ervaar te onderdruk. Kompulsiewe eetgedrag kan dus nie net summier afgemaak word as swak selfbeheersing en vraatsugtigheid nie.

3.5 DIE VOORKOMS VAN KOMPULSIEWE EET

Waar daar voorheen gereken is dat eetversteurings hoofsaaklik in die Westerse wêreld voorkom, is daar nou verskeie verslae wat aantoon dat dit ook in Oosterse lande voorkom. Waar daar ook gereken is dat die siektes net in die boonste sosio-ekonomiese klasse voorkom, dui al hoe meer inligting daarop dat dit oor 'n breër sosio-ekonomiese spektrum voorkom (Gordon, 1998:5).

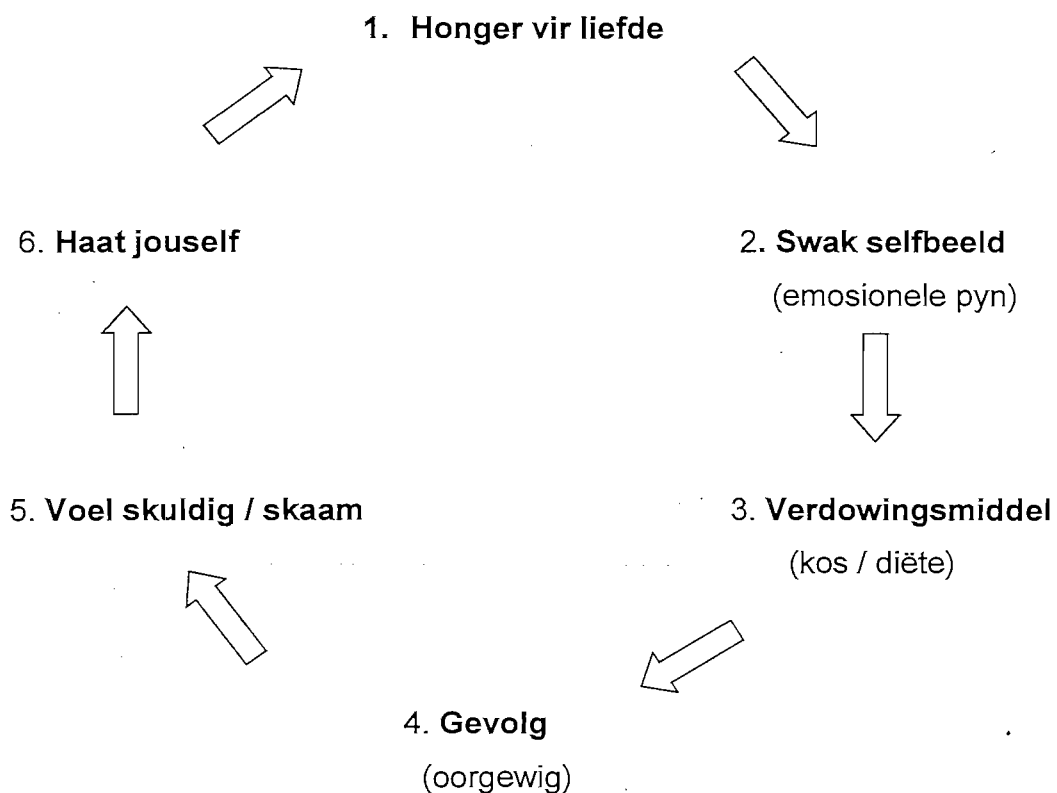
Oyster (2006:38) skryf verder dat 'n mens geneig is om te kyk na die eetversteuring terwyl die gedrag aanspreek moet word en dat dit in werklikheid 'n chemiese wanbalans in die brein is wat die kernprobleem is.

3.6 KOMPULSIEWE EET AS VERSLAWING

Is kompulsiewe eet 'n verslawing? Die mens het sedert die vroegste tye verskeie substansies gebruik om sy fisieke of psigiese toestand te verbeter. Waar die

gebruik aanvanklik primêr op die verligting van fisieke pyn ingestel was, het toenemende eksterne stressore deur die eeue daartoe gelei dat die verligting van psigiese pyn mettertyd vir die mens ewe belangrik begin word het (Louw 1989:341 en Louw 2005:414). Louw skryf verder dat die term verslawing vervang is met afhanklikheid of misbruik. Afhanklikheid dui daarop dat die persoon gebrekkige kontrole oor die gebruik van die betrokke substansie het en met die gebruik voortgaan, ongeag die nadelige gevolge daarvan.

Die verslawingsiklus kan soos volg voorgestel word (Minirth et.al.1990:53).



Volgens Louw (1989:341) dui misbruik op die voortgesette gebruik van die substans, ongeag die besef dat dit volgehoue of herhaaldelike sosiale, beroeps-, psigologiese of fisieke probleme veroorsaak of dat die substansie herhaaldelik gebruik word in situasies waar dit fisies gevaarlik is. 'n Voorvereiste vir 'n finale diagnose is dat sommige van die simptome vir minstens 'n maand ononderbroke of herhaaldelik vir 'n langer periode moes voortduur.

ABBO (2007:196-202) beskryf verslawingsgedrag as die persoon se gedragsreaksie op sy eksterne omgewing en interne liggaamlike toestand vanuit sy denke- en beheerstruktuur. Die verslaafde kies om die eksterne situasies of die interne energie metaboliese tekorte met verslawingsgedrag te hanteer.

Die verslaafde het vasgestel dat 'n bepaalde aktiwiteit of die gebruik van 'n middel ongemak, ophef en plesier of euforie verskaf. Deur hierdie gedrag of middel te herhaal word die afskeiding van bepaalde oordragstowwe in die brein gestimuleer wat dan as gemak, behaaglikheid, plesier of ontspanning registreer. Die persoon raak dus verslaaf aan die biochemiese effek op die brein en nie aan die gedrag of die middel nie. Die herhaling van die gedrag of gebruik van die middel lei tot oormatige afskeiding van die oordragstowwe. Die brein benodig NAD (nikotinamied adenien dinukleotied) uit ander brein- en liggaamsdele om die oortollige oordragstowwe af te breek. Dit het tot gevolg dat daar 'n groter tekort in die liggaam aan NAD ontstaan met gevolglik 'n groter sug na die gemak wat die kroniese gedragspatroon of middelmisbruik gee.

Volgens Verwey (2007) het 10% van die wêreld bevolking NED (NAD energie defek) wat gewoonlik manifesteer as chroniese moegheid sindroom, substans misbruik, depressie, stres, angstigheid en 'n verskeidenheid ander chroniese siektes. NED is aanvanklik moeilik om te verstaan.

Verwey beskryf NED as volg: *"NED is cellular energy metabolic state, irrespective of the amount of food available or consumed, that develops and persists when there is not enough molecules of NAD and the other energy factories (mitochondria) to convert the organic energy in food to chemical energy for use in the cells, tissues and organs."*

NED is 'n toestand van onvoldoende chemiese energie vir lewe en moet nie verwar word met spirituele of psigologiese uitputting wat dit somtyds vergesel nie. NED kan dus ook innerlike druk op 'n persoon plaas en baie kompulsiewe eters eet somtyds iets omdat hulle energieloos en moeg voel. Verwey (2007) beklemtoon verder dat die interne situasie van die persoon dui op sy liggaam se vermoë om

voldoende ensieme te maak. Voldoende ensieme help die liggaam om genoeg energie in elke liggaamselletjie te maak. Hierdie energie word gebruik om menslike aktiwiteite soos byvoorbeeld beweeg, lag, rou, speel, werk, slaap, dink, bid uit te voer. Geen gedrag is moontlik sonder die liggaam nie. Wanneer daar voldoende energie is, voel 'n mens lekker en gemaklik.

Ensieme veral die ko-ensiem NAD (nikotinamied adenien dinukleotied) word in die liggaam vervaardig (byvoorbeeld deur die lewer) uit rooivleis, hoendervleis en vis. Energie is belangrik vir die brein. NAD sorg dat oordragstowwe in elke verbinding (sinaps) tussen die twee breinselle afgeskei word. As die oordragstowwe (neurotransmitters) reg afgeskei word, kan die biljoene breinselletjies die regte boodskappe aan mekaar oordra. Sodoende is daar chemiese balans wat positief in die brein geregistreer word as gemak. Ensieme breek nie net voedseldeeltjies af nie maar ook skadelike stowwe soos byvoorbeeld alkohol word tot bruikbare energie afgebreek. Indien 'n persoon te veel alkohol of ander skadelike middels gebruik, word soveel NAD gebruik om die middels af te breek, dat daar nie genoeg NAD beskikbaar is vir normale energie-voorsiening in elke liggaamselletjie nie. Die gevolg hiervan is dat die liggaam gedestabiliseer word en ongemak (sug of "*craving*") intree.

Hierdie NED (NAD energie tekorte) ontstaan deur oorsake naamlik oorerwing, verwerwing en induksie. Hierdie tekorte kan opgehef word alhoewel oorgeërfde en verworwe tekorte permanent en ongeneesbaar is. Die tekorte is egter met aanvullings stabiliseerbaar. Geïnduseerde tekorte is tydelik en herstelbaar indien die veroorsakende faktore aangespreek word.

EMT (energie metaboliese tekorte) wat oorgeërf en verwerf is, kom by 10% van die bevolking voor en is 'n kroniese doring in die vlees. Dit is 'n interne situasie wat kan veroorsaak dat die persoon aan 'n substans verslaaf kan raak. EMT word ervaar as ongemak, moegheid, sug (*cravings*), spanning, stres, onstabiliteit, chemiese wanbalans, angstigheid, vae denke, gebrek aan fokus, emosionele prikkelbaarheid (neerslagtigheid of oormatige aggressie) en negatiewe selfkonsep.

Die enigste manier om te bepaal of iemand energietekorte het, is om 'n eenvoudige patologiese toets te laat doen wat die verhouding tussen die laktat en die purovaat in die bloed bepaal. Sodra die toepaslike energiewaardes vasgestel is, kan daar ensiem- en nutriëntaanvullings voorgeskryf word. Persone met oorgeërfde EMT moet permanent aanvullings gebruik, terwyl persone met verworwe EMT dit behoort te gebruik totdat die oorsake daarvan aangespreek is. Verskeie dokters en behandelingsentra (byvoorbeeld Alkogen Energetic Centre) maak vandag gebruik van ensiem-aanvullings om tekorte by mense met verslawings aan te spreek. Die verband tussen eksterne druk en interne druk lê daarin dat die mens (interne) energie nodig het om (eksterne) stressore te hanteer, byvoorbeeld normale lewensoorgange, traumas, groot veranderinge en verkeerde keuses en die gevolg daarvan.

Welch (2001:11) skryf dat verslawing die algemene woord geword het wat gebruik word vir verslawing aan die ses uur nuus tot verslawing aan alkohol. Welch skryf dat 'n verslaafde vasgevang en buite beheer voel, en dat hy toegewyd voel aan iets wat baie gevaarlik vir hom is. Hy ervaar 'n desperate honger of dors na iets en hy vrees dat as hy dit sou los, daar min plesier in die lewe sou oor wees. Hy voel tot slaaf gemaak, vasgevang en sonder hoop om daarvan te ontsnap. Iets of iemand anders as die lewende Vader beheer hom, en hierdie objek vertel vir hom hoe hy moet lewe, dink en voel.

Aangesien ons in 'n samelewing woon waar selfverheerliking aangemoedig word, is dit nie snaaks dat verslawing oral ontstaan nie. Die Bybel verwys na seksuele immoraliteit (1 Korintiërs 6:12-19), voedsel (Spreuke 23:2-3) en alkohol (Spreuke 23: 20-21 en 23;29-35) as die algemeenste en eenvoudigste vorm van verslawing (Welch 2001:12). Welch skryf ook dat dit wat die mens tot substansies dryf, kan in elke mens se hart gevind word.

Die misbruik van troosmiddels veroorsaak 'n langtermyn verandering in die vergoedingstelsel van die brein. Kennis van die selvorming en die molekulêre besonderhede van hierdie aanpassing kan lei tot nuwe behandelings vir die kompulsiewe gedrag wat verslawing onderlê, ongeag watter substansie die persoon misbruik. Vir 'n kort periode voel alles reg, maar iets gebeur na vele blootstellings

aan die substansie. Die hoeveelheid wat een keer behaaglikheid of euforie veroorsaak, werk later nie meer so goed nie en die verbruiker begin al hoe meer nodig kry om weer normaal te voel. Sonder die substansie of die euforie voel hy depressief of fisies siek.

Virtue (2002:187) skryf ook dat persone wat kompulsief eet sekere soorte kos eet omdat dit aan hulle 'n sekere gevoel (euforie) gee. Wanneer mens groot hoeveelhede kos eet, eet mens waarskynlik om die kalmerende effek van die kos te ervaar. Verskillende kossoorte het verskillende teksture, smake en geure en dit beïnvloed die emosies en energievlakke van die individu. Die persoon weet byvoorbeeld dat sjokoladeroomys haar minder depressief laat voel en daarom eet die persoon groot hoeveelhede daarvan wanneer sy depressief, moeg of gespanne voel. Alhoewel die persoon soveel roomys eet dat sy later werklik depressief is glo sy tog dat die roomys volgende keer sal help om haar beter te laat voel. Virtue (2002:188) het die volgende ontleding van sjokoladeroomys as illustrasie gemaak.

Bestanddeel	Effek op gemoed en energievlakke
1. Choline	Gerus gestel
2. L-Tryptophane gemeng met koolhidrate	Kalmerend
3. Phenylethylamine	Gevoel van lief gehê
4. Theobromine	Tydlike energie
5. Tyramine	Tydlike energie
6. Kafeïen	Tydlike energie
7. Magnesium	Ontspannend
8. Pyrazime	Plesier opwekkend
9. Vet	Kalmerend en vullend
10. Suiker	Tydlike energie
11. Romerige tekstuur	Verstroostend

Hierdie is slegs 'n gedeeltelike lys! Dit toon egter duidelik dat die persoon kalm, rustig, energiek en ontspanne voel nadat sjokoladeroomys geëet is. Dr Virtue gaan selfs sover om te sê dat sjokoladeroomys 'n kragtige antidepressant "dwelm" is wat oor die toonbank verkoop word.

Neurobioloë het lankal bepaal dat die euforie wat deur die misbruik van substansies opgewek word die chemikalieë van die brein stimuleer. Daar ontstaan 'n saamgestelde stelsel van senuweeselle of neurone wat die euforie veroorsaak. Na langdurige gebruik van die substansie die persoon het dit nodig om te oorleef (Nestler en Malenka, 2004:30). Nestler en Malenka skryf ook dat hierdie stelsel die mens aan die begin laat goed voel en die mens aanspoor om die substansie aan te hou gebruik. Dit dien as 'n tipe beloningstelsel in die brein. Volgens Nestler en Malenka het nuwe navorsing getoon dat kroniese substansgebruik veranderinge teweegbring in die strukture en funksies van die senuweestelsels wat vir weke of selfs maande so kan bly na die laaste gebruik daarvan. Hierdie aanpassings demp verkeerdelik die aangename effek van die kroniese misbruik, maar terselfdertyd word die hunkering daarna verhoog. Gevorderde kennis van hierdie senuweeveranderinge sal help om beter intervensies te voorsien, sodat mense weer beheer oor hulle eie lewens kan neem. Nestler en Malenka (2004:30) skryf ook dat daar 'n mesolimbiese dopamien sisteem ontstaan – 'n stel senuweeselle naby die basis van die brein- wat boodskappe uitstuur na die frontale korteks, die nucleus accumbens. Alhoewel die meeste inligting oor die brein se beloningstelsel op diere gedoen is, is daar volgens Nestler konstruktiewe studies gedoen wat toon dat dieselfde proses in die mens se brein plaasvind. 'n Ander sleutelkomponent in hierdie beloningstelsel is die mesoli.

Nestler en Malenka (2004:30) vra hulle self die vraag af, hoe is dit moontlik dat verskillende substansies dieselfde reaksie in die brein laat ontstaan? Die antwoord hierop is dat alle substansies die *nucleus accumbens* 'n vloed van dopamien laat ontvang, waarop dit dan reageer. Wanneer die beloningstelsel dan geaktiveer word, is die ventrale tegmentale area (VTA) in afwagting en stuur dit 'n elektriese boodskap deur sy akson na die nucleus accumbens. Hierdie seine veroorsaak dat dopamien na die sinaptiese spleet vrygestel word, vandaar gaan die dopamien deur die reseptor na die accumbens neurone en stuur sy seine na die sel. Die VTA neuron verwyder die dopamien van die sinaptiese spleet en verpak dit om die weer te gebruik. Volgens Nestler en Malenka (2004:30) kan die vroeë stadiums van afhanklikheid gekenmerk word deur toleransie en afhanklikheid aan 'n substans.

Na 'n vergrype het die afhanklike meer van die substansie nodig om dieselfde euforie te ervaar. Gereelde gebruik van die substans kan later die brein se beloningstelsel onderdruk. In die hart van hierdie onderdrukking lê 'n molekule met die naam CREB (cAMP respons element-bindende proteïen). CREB is 'n transkripsiefaktor, 'n proteïen wat die uitdrukking of aktiwiteit of gene beïnvloed; dus die hele werking van die senuweesels beheer. Wanneer substansies gebruik word, verhoog die dopamien konsentrasies in die nucleus accumbens en dit veroorsaak dat dopamien reaktiewe selle meer CREB produseer. CREB bind dan met die spesifieke selgene en versnel die produksie van die proteïen na die spesifieke gene. Kroniese gebruik van die substansie aktiveer CREB wat weer die beloningstelsel van die brein verdoof. Hulle stel dan dynorfin vry wat 'n verdowings effek het. Dit is ook die proses wat veroorsaak dat meer van die substansie nodig is. CREB is egter net verantwoordelik vir 'n gedeelte van die afhanklikheid, want hierdie transkripsie faktor skakel enkele dae nadat die gebruik gestaak is af. Nestler en Malenka skryf verder dat dit nie net dopamien is wat werkzaam is in die afhanklikheidskringloop nie maar ook ander brein areas soos die amigdala, die hippocampus en die frontale korteks. Al hierdie areas stel die neurotransmitters glutamate vry (Nestler en Malenka, 2004:30-39).

Baie navorsing is gedoen om te bepaal waarom mense aan eet of kos verslaaf raak. Onlangse studies toon dat een van die oorsake verwant is aan die ensiem genaamd DPP-IV of Dipeptidyl Peptidase, 'n ensiem wat graan en suiwelprodukte afbreek. Wanneer 'n persoon probleme met die DPP-IV ensiem ondervind en daar onvoldoende ensieme geproduseer word, produseer die liggaam onwillekeurig beta endorfiene wat soortgelyk is as morfine: Dit het dieselfde effek op die liggaam as morfine en mag verklaar hoekom mense aan graan en suiwelprodukte verslaaf raak (Rokke en Amen, 2006:50).

Volgens Rokke en Amen (2006:50) kan 'n ander verklaring vir eetverslawing gevind word in die antigene teenliggaam-teorie wat verklaar dat 'n persoon soms allergieë ondervind vir die kos waarna hy hunker. Wanneer iemand moet ophou brood of kaas eet, vind hy dit baie moeilik. Indien hy dit wel gestaak kry, is dit 'n probleem om daarmee vol te hou. Wanneer mense graan- en suiwelprodukte begin vermy, ervaar hulle onttrekkings simptome. Mense wat egter daarin slaag om hierdie

produkte te vermy, getuig dikwels dat hulle lewens nou sonder die gebruik van graan en suiwelprodukte baie beter as voorheen is.

Kompulsiewe gedrag kan beskryf word as 'n obsessie of 'n volgehoue preokkupasie met 'n gedagte of 'n idee (Louw, 1989:139). Kompulsiewe eetgedrag (binge eating) word gekarakteriseer deur sessies van ooreet sonder dat die persoon opgooi soos by bulimie nervosa (Kinoy, *et.al.* 1999:6): Kompulsiewe eet lei soms tot obesiteit, maar obesiteit word nie as 'n eetversteuring beskou nie.

Samevattend is daar dus vasgestel dat kompulsiewe eters 'n obsessie het met eet, dat hulle gebrekkige kontrole het oor wat hulle eet, en dat hulle 'n gevoel van welbehag na 'n eetsessie beleef. Kompulsiewe eters is ook geneig om hulle voortdurend aan dieselfde kos te ooreet.

3.7 OORSAKE VAN KOMPULSIEWE EETGEDRAG

Kompulsiewe eetgedrag word saam met anoreksie en bulimie in die hulpwetenskappe as komplekse versteurings met fisiese en emosionele oorsake beskou. Die vorms van behandeling sluit in: mediese-, sielkundige- en voedingskundige behandeling (Kinoy, Holman, Lemberg :1999:6).

Beumont (1998:28) beweer dat eetversteurings soos die meeste siektes in psigiatrie sindrome met kliniese eienskappe is. Hulle mag psigiese morbiditeit veroorsaak maar daar is volgens hom goeie bewyse dat dit ontstaan as gevolg van onderliggende psigiese siektes

Volgens Lemberg (1999:vii) het die veld van eetversteurings tot 'n gesofistikeerde multi-faset dissipline van navorsing en behandeling ontwikkel. Lemberg onderskei die volgende faktore:

- Predisposisionele (risiko) faktore.
- Presipitaat (versnellende) faktore (bv. wat die eetgedrag aanwakker/ sneller).
- Instandhoudingsfaktore (bv. dat die mense 'n eetversteurings-identiteit aanneem om sodoende 'n beter selfbeeld te ontwikkel);

- Predisposisionele faktore: oorerflike eienskappe, familiegeskiedenis, bereiking van mylpale en die begeerte by veral jong vroue om maer te wees. Dieet is ook een van die grootste oorsake in die ontwikkeling van 'n eetversteuring.
- Preditaatfaktore sluit weer die volgende in: emosionele en biologiese faktore van puberteit, kinderdae en vroeë puberteit trauma (veral seksuele trauma) en die ontwikkeling van stres in die vorming van 'n selfbewustheid).
- Standhoudende faktore ontstaan wanneer die persoon byvoorbeeld dieet om standpunt teen die ouers in te neem in 'n poging om haar eie identiteit te vorm. Wanneer die persone as kroniese gevalle beskou word, het hulle reeds 'n dooie punt bereik waar hulle nie van die kettings van die eetversteuring kan losbreek nie. Of hulle vrees dat hulle hulle identiteit, hulle verhoudings en hulle gevoel van spesiaal wees sal verloor (Lemberg, 1999:vii).

Oyster (2006:38) sê dat eetversteurings hoofsaaklik deur chemiese wanbalanse in die brein veroorsaak word. Hierdie wanbalanse kan ontstaan deur of trauma of deur die effek van sonde in die mens se lewe. Dit kan ook deur kontroleerbare en onkontroleerbare omstandighede in 'n persoon se lewe veroorsaak word. Deur dit te verstaan, help dit die mediese span om te bepaal wat eerste aangespreek behoort te word: Die wanbalans wat die negatiewe gedrag veroorsaak of die negatiewe gedrag wat die wanbalans veroorsaak en wat dan weer verdere negatiewe gedrag veroorsaak. Indien individue hierdie gedrag vroeg kan identifiseer en die regte hulp kry, kan hulle 'n tweede keuse maak om die sneller wat die eetsessies laat "afgaan" te herken, af te weer en te hanteer.

Oyster (2006:39) skryf dat neurotransmitters nie soos bloeddruk en cholesterol normale perke het nie en daarom kan urinetoetse en bloedtoetse nie alleen gebruik word nie. Slegs met die gebruik van addisionele toetse kan inligting bekom word om die neuro-transmittervlakke te verbeter. Breinchemie word elke dag beïnvloed deur wat die mens dink en doen.

Mense eet wanneer hulle byvoorbeeld moeg, gefrustreerd, of gespanne is. Al hierdie faktore soos moegheid en frustrasie verlaag 'n persoon se serotonienvlakke. Wanneer hulle dan veral koolhidrate inneem, verhoog die serotonienvlakke vir kort

periodes en voel hulle beter. Dit is dus maklik om te verstaan waarom mense sê hulle kan nie ophou eet nie, want hulle voel werklik beter wanneer hulle eet. Dit kom veral by emosionele eters voor (Rokke en Amen, 2006:48).

Volgens Minirth *et.al.* (1990:23) is daar twaalf algemene redes hoekom mense kompulsief eet.

- Kulturele druk
- Beskerming teen intiniteit
- Dit bied onmiddellike behoefte bevrediging
- Dit word as kalmeermiddel gebruik
- Word 'n uitweg om nie probleme in die oë te staar nie
- Om andere of sigself te straf
- Onderdrukking van depressie en stres
- Hulle rebelleer teenoor hulself en andere
- 'n Poging om omstandighede te beheer
- 'n Verdraaide liggaamlike persepsie
- Emosies wat spruit uit omstandighede rondom die etenstafel
- Voedsel word gebruik om 'n honger na liefde te stil

Wanneer hierdie persoon kos kies om daardie vakuum mee te vul, raak die persoon aan kos verslaaf en word kos gebruik om hierdie honger na liefde en die vakuum in die persoon se hart te vul of te stil. Hierdie mense stop hulleself vol kos en dit maak nie saak wat hulle indruk nie, dit vul nooit die leemte of vakuum in die hart nie. Intendeel hoe meer energie daar ingesit word om so te eet, hoe minder emosionele en liggaamlike energie het hierdie persoon om te gebruik vir dit wat werklik hierdie leemtes kan vul.

Volgens Mintle (2004:30) kan een van twee gebeurtenisse in 'n kompulsiewe eter se lewe gebeur wat hom gelaat het met 'n leë hart. Eerstens indien die beradene uit 'n disfunksionele huis gekom het waar die ouers byvoorbeeld alkoholiste was of baie outoritêr was, mag so 'n persoon as volwassene 'n leë honger hart hê.

Tweedens wanneer 'n persoon uit 'n normale familie kom, maar as volwassene enorme terugslae beleef het soos 'n ongelukkige huwelik, beroepsmislukkings, dood

van 'n familielid of 'n ernstige siekte beleef, kan die persoon 'n emosionele probleem hê. Hierdie hunkering na liefde kan selfs ontstaan deurdat die persoon te besig is om goeie dinge te doen in die lewe byvoorbeeld kinderopvoeding, beroepssukses, vrywillige werkies wat al meer energie gebruik en die persoon sonder energie laat en sonder tyd om weer reserwe kragte op te bou.

Uit die geraadpleegde literatuur blyk dit dat kompulsiewe eetgedrag sy oorsprong kan hê in die persoon se jeugjare of volwassenheid. Daar is geen vaste ouderdom vir wanneer 'n persoon kompulsief begin eet nie. Dit kan veroorsaak word deur chemiese wanbalanse in die brein, maar kan ook die gevolg wees van 'n emosionele probleem soos byvoorbeeld 'n tekort aan vaderliefde in die jeugjare – 'n pa-honger of 'n liefdes-honger. Faktore soos onvergewensgesindheid, bitterheid, eensaamheid ensovoorts kan ook 'n groot rol in kompulsiewe eetgedrag speel.

Arterburn en Mintle skryf ook dat die kompulsiewe eter moet leer onderskei tussen fisiese honger en emosionele honger (2004:64,65).

Fisiese honger	Emosionele honger
1. Is 'n normale sensasie	1. Hunkering na kos begin skielik
2. Honger bou geleidelik op	2. Angstigheid om te eet
3. Hou op na ete en 'n mens ervaar 'n gevoel van versadiging	3. Geneig om te ooreet al voel die persoon versadig
4. Verskillende kossoorte bevredig honger	4. Hunkering na spesifieke kos en geen ander kos bevredig nie
5. Voel fisies honger op die krop van die maag.	5. Die persoon se mond en verstand "proe" die kos
6. Liggaam gee tekens van honger byvoorbeeld maag grom, holkol op die maag	6. Eet om probleme te verminder
7. Behoeftte om te eet maar kan nog wag	7. Eet uit skaamte en skuldgevoelens
8. Voel lighoofdig en het lae energie indien daar te lank gewag word	8. Eet wanneer ontsteld is
	9. Outomatiese en ondeurdagte eetpatrone

om te eet 9. Voel goed na ete 10. Kies kossoorte met 'n doel 11. Klein hoeveelhede kos stuit die sensasie van honger	
--	--

Arterburn en Mintle (2004:68) skryf dat daar behalwe fisiese en emosionele honger ook geestelike honger is. In Lukas 6:21 se Jesus dat die mens moet honger wees na Sy Woord en dat Hy die mens sal versadig. Hulle skryf dat die mens nooit versadig sal word deur kos as daar nie ook 'n honger na die Woord is nie.

Arterburn en Mintle (2004:66) sê, "erken jou eetprobleem teenoor God en andere". Wanneer die beradene sy probleem aan God erken begin die beradene die probleem sien soos God dit sien. Jakobus 5:16 moedig die mens aan om sy oortredings aan mekaar te bely en Psalm 51: 6 verseker die beradene dat die waarheid hom sal maak maak. (Sien bylaag 3 vir voorbeeld van Bybelstudie)

Elke beradene moet dus van denke, gevoel en lewenswyse verander. Volgens Jantz (2002:2-3) moet die mens emosioneel, intellektueel, fisies, geestelik asook in sy verhoudings verander. Jantz (2002:31) skryf ook dat wanneer emosionele pyn genees word dit nie langer nodig is om die pyn met kos te vervang nie. Jantz skryf ook dat daar in die Bybel in Efesiërs 5:29 staan dat niemand sy eie liggaam haat nie maar mooi daarna omsien en dit versorg. In die Bybel word dit ook duidelik gestel dat God die mens wonderlik gemaak het volgens Psalm 139:14. Volgens Jantz (2002:124) is die herstel van kompulsiewe eet eintlik 'n aksie wat van binne die mens self moet kom. Dit sal ook onvoltooid bly totdat die mens in alle fasette van sy menswees genees is. Jantz skryf dat die mens die gawe van gesondheid moet opeis.

Dit is die navorser se oortuiging dat dit nie die tekort aan ouerliefde is wat eetversteurings veroorsaak nie anders sou daar geen hoop wees om te verander nie. Elke persoon kan deur die genade van die Hemelse Vader verander en hoef nie 'n slagoffer van omstandighede of mediese toestande te wees nie. Hierdie gesigspunt sal verder uitgewerk word in die basisteoretiese hoofstuk.

3.8 DIE SNELLERS VAN EETPATRONE

Serotonien is die oordragstof wat betrokke is in die energiebalans van die liggaam van die mens. Serotonien is die hormoon wat aan die liggaam sê dat dit versadig is en nie verdere kos benodig nie. Dit word afgeskei deur vet (adipose) weefsel en reflekteer die hoeveelheid energie wat in die liggaam as vet gestoor is. Reseptore in die hipotalamus van die brein is sensitief vir die leptienvlakke en beheer die hoeveelheid liggaamsvet deur die kontrolering van die eetlus en die verhoging van energie uitsetting.

Die mees potente aptytstimulante in die brein word neuropeptide Y genoem (NPY). Leptien onderdruk die stimulasie van die aptyt by die neuropeptide Y. Ander hormone van die maag, ingewande en die bloedstroom reguleer weer op hulle beurt leptien. Dit is nog onduidelik hoe die sig, reuk, en smaaksensasies met kos geïntegreer word, asook hoe die chemiese en neurale boodskappe deur die brein ontvang word (Abraham en Llewellyn-Jones 2002:22).

Eet kan ook deur ander faktore in die mens se lewe beïnvloed word. Kulturele gelowe omtrent kos kan die eetgewoontes beïnvloed, byvoorbeeld, Chinese eet hondevleis, Europeërs eet perdevleis, Amerikaners gooi suiker en olie by alles, ensovoorts. Dis alles kosse waarvan ander mense hou of nie van hou nie en waaraan sommige mense hulle vergryp (Abraham en Llewellyn-Jones: 2001:23).

Gemoedstoestande beïnvloed ook mense se eetpatrone. Depressieërs eet byvoorbeeld gewoonlik te min, terwyl angstige mense weer te veel eet.

Coetzer (2005:42) noem dat enige verslawing sy snellers het wat 'n onbeheerbare gevoel veroorsaak en wat die persoon as't ware dwing om die verslawende substans te gebruik. Coetzer skryf dat die kosverslaafde veral aan suiker en sjokolade toegee.

3.8.1 Suiker

Behalwe dat suiker algemeen bekombaar en oral beskikbaar is, beskik dit oor die vermoë om gemoedsveranderinge te bewerkstellig. Daar word dikwels beweer dat

suiker 'n teenvoeter vir depressie en verveeldheid is maar dat dit ook energie verskaf. Coetzer skryf dat suiker ook 'n kalmeermiddel kan wees en daarom is dit wys om suikerinname te beheer. Daar is deur *Overeaters anonymous* geïdentifiseer dat hoe meer suiker mense eet, hoe meer wil hulle hê.

3.8.2 Sjokolade

Sjokolade is die tweede algemeenste sneller-kos. Coetzer haal ook hier studies van Klein en Liebowitz aan waarin aangetoon word dat 'n liggaam wat in 'n liefdestaat verkeer (baie liefde ervaar) 'n chemiese bestanddeel vrystel wat *phenylethylamine* genoem word. Hierdie bestanddeel is baie sterk aanwesig in sjokolade (soos vroeër gemeld by die sjokoladeroomys). Wanneer mense dus sê dat hulle van sjokolade hou, is dit nie slegs metafories nie. Coetzer noem ook 'n ander studie wat aantoon dat vrouens wat 'n drang na sjokolade ervaar kort voor hulle maandelikse siklus, waarskynlik 'n behoefte het aan die groot hoeveelheid magnesium in die sjokolade en in sulke gevalle waar 'n magnesiumaanvulling gebruik is, het die drang na sjokolade verminder.

3.8.3 Snellersituasies wat ooreetsessie stimuleer, is byvoorbeeld

Kompulsiewe eters moet ook waak teen sneller situasies wat ooreet sessies stimuleer soos byvoorbeeld:

- Familie-byeenkomste veral gedurende vakansietye.
- Partytjies en toekenningsaande-groepsdruk kan mens laat eet en feesvier, veral as die baas vir alles betaal.
- Om verby kitsrestaurante te ry, kan 'n sneller wees.
- Sommige TV advertensies.
- Die reuk van byvoorbeeld springmielies, koffie, gebraaide hoender ensovoorts.
- Die koop van kruideniersware kan 'n sneller wees.

Virtue (2002:191) het 'n kaart saamgestel wat verduidelik wat agter 'n persoon se "cravings" lê, maar ook watter emosies deur hierdie kos "bedek" of "toegemaak" word.

	Kos	Emosies of persoonlike eienskappe
1	Sjokolade (skoon)	Behoeftte aan stimulasie of ontnem van liefde
2.	Krakerige sjokolade ook met neut	Voel gefrustreerd, angstig, of kwaad of ondervind probleme in 'n verhouding
3.	Sjokoladeroomys	Voel depressief, ongewoon gespanne depressief
4.	Choc chip of neuterige roomys	Onderdruk waarskynlik aggressie of voel kwaad vir jouself met gevolglike depressie
5.	Peperment sjokoladeroomys	Voel lusteloos en gefrustreerd a.g.v. te veel verantwoordelikhede met te min tyd en motivering
6.	Sjokoladepoeding	Begeer vertroosting, versorging en drukkie
7.	Sjokoladekoek	Voel leeg, onseker, moontlik a.g.v. te kort aan liefde
8	Warm sjokolade	Opgehoopte seer gevoelens deur die dag en wil ontspan voor slaaptid
9.	Krakerige hoë-vet kos (Kentucky, gebakte aartappelskyfies)	Voel leeg a.g.v. frustrasie en woede
10	Sterk gekeurde kos byvoorbeeld. Mexikaanse disse	Voel depressief, omdat jou lewe leeg voel
11.	Suiwelprodukte	Voel depressief en ongeliefd en begeer vertroeteling
12.	Gebak en pasteitjies	Voel gespanne en het behoefte aan ontspanning Kan ook voel dat die lewe leeg is
13.	Krakerige koekies bedek met suiwelprodukte	Voel aggressief gefrustreerd
14	Lekkers	Wil meer energiek voel of om oormoegheid uit te skakel
15.	Koeldrank (dieet en	Voel oorweldig deur werkklas, soek na energie

	gewoon)	
16	Hamburgers of ander hoë-vet wegneem etes	Voel leeg en onbevredig met sommige lewensaspekte. Kan ook onseker en onbevoeg voel

Wanneer hierdie voedsel en gemoedstemming konneksie verstaan word kan die persoon in 'n beter posisie wees om kompulsiewe eet te beheer.

Emosionele snellers is nie altyd “*cravings*” nie. Daar kan ook fisiese redes wees waarom die mens na sekere kossoorte hunker, gewoonlik as gevolg van 'n vitamien of 'n minerale defek. Wanneer die liggaam 'n tekort aan sekere vitamïnes, minerale en aminosure ondervind dien hierdie “*cravings*” as 'n rooi liggie wat flikker (Virtue, 2002:194)

Emosionele snellers sluit die volgende in: gevoelens van ontsteltenis, verveling, seerkry, woede, eensaamheid en gelukkigheid (Arterburn en Mintle: 2004:66)

Vrouens met eetversteurings glo dikwels “jy is wat jy eet” en glo hulle kan hulle gewig beheer deur die kos wat hulle eet. Vrouens met eetversteurings vind ook dat hulle persepsie van versadig wees en nie versadig wees nie, nie meer betroubaar is nie. Studies toon dat die versteuring in die vrystelling van die hormoon serotonien die aptyt van hierdie vrouens affekteer. Die vlakke van leptien in die bloedstroom word ook gereflekteer in die hoeveelheid energie, wat as vet in die adipose weefsel van die liggaam gestoor word en nie in die tydverloop waarin dit afgeskei word na 'n ete nie (Abraham en Llewellyn-Jones: 2001:23). Arterburn en Mintle skryf ook dat persone wat om emosionele redes eet daarna moeg en ontevrede voel (2004:67)

Triptofaan wat gewoonlik in proteïne soos in suiwelprodukte en rooivleis gevind word is 'n katalisator vir die ontwikkeling van serotonien. Serotonien speel 'n belangrike rol in die mens se gemoedstoestand, energievlakke en die slaappatrone. Wanneer daar 'n serotonientekort ontstaan, gee die liggaam tekens soos byvoorbeeld honger na koolhidrate, gemoedwisselings, geïrriteerdheid, moegheid, 'n hunkering na seks en slaaploosheid.

Virtue (2002:194) noem verder dat magnesium, chromium en kalsium noodsaaklik is vir fisiese en geestelike gesondheid. Wanneer die liggaam 'n tekort aan enige van hierdie minerale ondervind daal die energie vlakke en kan die persoon selfs ietwat depressief sonder enige rede voel.

Vitamiene B speel ook 'n groot rol in energiebeheer van die liggaam. Gewoonlik wanneer daar 'n sug ontstaan na gemorskos ondervind die liggaam 'n tekort aan vitamien B, omdat die liggaam vitamien B gebruik om sekere kossoorte soos aartappels te help verteer. Die vitamien B word dus nie van die aartappel verkry nie en daar ontstaan 'n tekort aan vitamien B wat weer 'n hunkering na iets ander veroorsaak.

Wanneer daar 'n tekort aan vitamien C in die liggaam ontstaan sal die persoon 'n hunkering na slaai, tamaties en ander vrugte en groente ervaar.

Virtue (2002:195) skryf dat Vitamien B6 en B12 asook magnesium, chromiumpiccolinate en kalsium help om sug na voedsel te onderdruk.

3.9 IS DAAR GENESING VIR KOMPULSIEWE EET?

Arterburn en Mintle (2004:211) beskryf die pad van genesing as 'n reis. Hulle beveel ook aan dat die persoon 'n algehele verandering moet ondergaan. Elke persoon wat kompulsief eet moet byvoorbeeld sy gedagtes verander, die persoon moet erken dat hy die grootste aandeel aan sy eie probleem het. Elke kompulsiewe eter moet dus ophou om vir homself te jok. Die kompulsiewe eter moet erken dat hy 'n probleem het. Mintle (2004:154) beskryf 'n lys vir positiewe selfgesprek wat kan help om 'n mens positief na jouself te laat kyk.

'n Ander sleutelement is om verantwoordelikheid te neem vir 'n mens se probleem en die mens moet ophou om ander mense te blameer vir jou probleme. (Arterburn en Mintle: 2004:51) skryf dat 'n mens se lewenswyse moet verander omdat dieet mense gewoonlik laat misluk. Dit is ook belangrik om te onthou dat geen kos leë spasies in ons lewens vul nie. Nie ooreet nie en ook nie dieet nie. Dieet gee die beheer van jou lewe oor aan iemand anders en veroorsaak dat mense ooreet.

3.10 EVALUERENDE GEVOLGTREKKING

Uit die geraadpleegde bronne blyk dit duidelik dat 'n persoon nie soseer aan kos verslaaf raak nie, maar eerder aan die *gevoel van welbehae* wat na 'n eetsessie ervaar word. Dit kan beteken dat 'n persoon byvoorbeeld na die eet van sjokolade 'n euforie beleef en die persoon kan hom dan telkens aan sjokolade vergryp, maar dieselfde gevoel van welbehae kan ook gekry word as daar nie sjokolade is nie en die persoon eet iets anders byvoorbeeld koek, ander tipe lekkers, koeksisters, vleis, rys, ensovoorts. Die navorser wil dit ook beklemtoon dat kompulsiewe eet nie net afgemaak kan word as swak selfbeheersing en swak self dissipline nie, omdat hierdie persone dit ervaar as iets buite hulle self wat hulle dryf of aanvuur om te eet. Die persoon beleef dit asof dit buite beheer raak en die persoon moet eet.

Omdat daar raakvlakke met verskillende menswetenskappe is, is dit moontlik dat die kundiges uit die verskillende menswetenskappe hande kan neem en saamwerk om 'n terapeutiese program met die kompulsiewe eter te volg.

Daar sal vervolgens 'n empiriese studie gedoen word om te bepaal watter faktore die grootste rol speel in die eetgewoontes van die korrespondente wat aan die navorsing deel geneem het.

3.11 SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is daar vasgestel dat daar interne en eksterne faktore is wat verantwoordelik kan wees vir kompulsiewe eetgedrag. Die kompulsiewe eter ontwikkel 'n obsessie met eet en het gebrekkige kontrole oor wat hy eet. Hierdie persoon het al letterlik alles probeer om gewig te verloor, maar sonder sukses. Daar is ook van populêre bronne gebruik gemaak net om te staaf hoe algemeen hierdie probleem van kompulsiewe eet is. Die navorser is ook oortuig dat emosionele probleme, asook swak verhoudings in die kompulsiewe eter se lewe hierdie eetprobleem vererger. Daar is ook vasgestel dat emosionele honger na liefde, kompulsiewe eet vererger. Kompulsiewe eters is ook impulsief en eet gewoonlik sonder om dit te beplan.

HOOFSTUK 4

EMPIRIESE NAVORSING OOR PERSONE MET KOMPULSIEWE EETGEWOONTES

4.1 INLEIDING

In hierdie hoofstuk word daar 'n rapport gegee van die empiriese navorsing wat gedoen is oor persone met kompulsiewe eetgewoontes. Die volgende sake sal aandag in die hoofstuk geniet. Die doel van die navorsing, die algemene kenmerke van navorsing, empiriese navorsing, afbakening van die navorsing, interpretering van die gestruktureerde onderhoude, samevatting en slot.

4.2 DIE DOEL VAN DIE HOOFSTUK

Die doel van die hoofstuk is om die empiriese navorsing te rapporteer. Die resultate van die empiriese navorsing sal saam met die metateoretiese navorsing van Hoofstuk 2 en die basisteoretiese navorsing van Hoofstuk 4, gebruik word om praktykteoretiese riglyne in Hoofstuk 5 daar te stel. Daar word van onderhoude en gestruktureerde vraelyste gebruik gemaak om kompulsiewe eet empiries te ondersoek.

4.3 ALGEMENE KENMERKE VAN NAVORSING

Strydom (1999:5) onderskei die volgende algemene kenmerke van navorsing:

- Navorsing impliseer 'n sistematiese aktiwiteit waarin presiese en noukeurige prosedures gevolg word.
- Navorsing laat so min as moontlik aan toeval oor en is 'n doelgerigte menslike handeling.
- Navorsing impliseer ontdekking. Feite word deur die navorsingsaktiwiteite blootgelê.
- Dit wat ontdek word, is "nuwe" feite en beginsels.

- Die navorser behoort volgens 'n voorafopgestelde plan van aksie te werk wat op die reëls van die wetenskaplike metode gebaseer is.
- Die onderlinge verband tussen die ontdekte feite en beginsels behoort blootgelê te word.
- Sekere hulpmiddels wat aan bepaalde vereistes voldoen, behoort in die navorsing benut te word.
- Hierdie nuwe kennis moet oordraagbaar en verifieerbaar wees.
- 'n Hoë mate van geldigheid en betroubaarheid moet bereik word. Geldigheid beteken dat 'n instrument meet wat hy veronderstel is om te meet en betroubaarheid beteken dat dieselfde instrument by herhaling onder dieselfde omstandighede resultate sal lewer.

Creswell (2003:17) noem 'n verdere kenmerk van navorsing naamlik dat die navorser navorsingsareas kan besoek en die gedrag van medewerkers sonder voorafopgestelde vrae waarneem.

4.3.1 Kwantitatiewe navorsing

Volgens Strydom (1999:33) en Neuman,(1997:329) het kwantitatiewe navorsing die volgende eienskappe

- Fokus op kwantifisering van data.
- Meet objektiewe feite.
- Poog om waardestry in verband met baie gevalle of proefpersone te wees.
- Navorser bly op die agtergrond en statistiese analise van die data is moontlik.
- Die navorser bly op 'n afstand en onafhanklik van dit wat bestudeer word ten einde objektiwiteit te verhoog.
- Gemoeid met 'n groot hoeveelheid proefpersone wat bloot 'n eenmalige, objektiewe bemoeienis behels.
- Kwantitatiewe navorsing word meer deur kritiese navorsers gebruik (Neuman, 1997:329).

4.3.2 Kwalitatiewe navorsing

Kwalitatiewe navorsing beteken dat die navorser die leefwêreld van die medewerkers betree ten einde die leefwêreld van die medewerkers heeltemal vanuit die paradigma van die medewerkers te verstaan (Leedy en Ommrod, 2001:153).

Neuman (1997:331) sê verder dat kwalitatiewe navorsing ook gebeur deur byvoorbeeld sekere gebeure waar te neem, geskrewe dokumente te bestudeer en ook visuele beelde te ondersoek.

Volgens Strydom (1999:34; vergelyk ook Neuman, 1997:331) word kwalitatiewe navorsing deur die volgende gekenmerk:

- Fokus op kwalitatiewe beskrywende data.
- Genereer hipoteses en veralgemenings as deel van die ondersoek.
- Die navorser poog om die sosiale realiteit binne die kulturele konteks wat mense daaraan heg te konstrueer.
- Die fokus is op interaktiewe prosesse en outentiekheid is die sleutel.
- Waardes is pertinent teenwoordig.
- Slegs enkele gevalle of proefpersone word bestudeer.
- Analise vind temas plaas.
- Die navorser is direk betrokke.
- Subjektiviteit speel 'n groot rol.
- Dat die navorser in direkte en persoonlike interaksie met die deelnemer tree.
- Die navorser neem waar en leef oor 'n tydperk in die proefpersoon se wêreld ten einde deel daarvan te word.
- Die fokus is om die afstand tussen die navorser en die proefpersone te verminder.
- Die navorsing dui op die beskrywing, interpretering en rekonstruering van die situasie ondersoek.
- Gebruik oop vrae waarop die medewerkers hulle antwoorde of response in eie woorde kan gee.

- Poog ook om die situasie holisties te beskryf en die betekenis daarvan te interpreteer in terme van hoe die gemeenskap self die situasie sien en die betekenis wat hulle daaraan heg.
- Die navorser is persoonlik gemoeid met 'n paar of enkele gevalle en die kontak kan oor 'n lang tydperk strek.

4.3.3 Vergelyking tussen kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsing

Neuman (1997:327) sê kwalitatiewe en kwantitatiewe style van navorsing verskil op verskeie maniere van mekaar, maar tog is hul ook komplementêr aan mekaar. Die verskil lê in die bron en aard van die data. Wanneer data in die vorm van woorde, sinne en paragrawe is, gebruik die navorser ander strategieë as wanneer dit syfers is. Die verskil tussen die twee metodes lê ook in die oriëntering van die kwalitatiewe navorsing. Meer mense geniet dit egter om kwalitatiewe verslae te lees, omdat dit gewoonlik ryk beskrywings, kleurvolle detail en ongewone karakters, in plaas van formele statistiek bevat.

Empiriese navorsing kan kwalitatief of kwantitatief wees (Strydom, 1999:74). Volgens Strydom moet daar, nadat daar oor die navorsings uitsluitel gekry is, besluit word of die ondersoek kwalitatief of kwantitatief of 'n kombinasie van beide gaan wees (Strydom, 1999:74).

Neuman (1997:329) tabelleer die volgende verskille tussen kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsingmetodes:

Kwantitatief	Kwalitatief
1. Navorser begin met 'n hipotese.	Ontdek en lê betekenis vas nadat die navorser met die data vertrou is.
2. Konsepte in die vorm van bepaalde veranderlikhede.	Konsepte in die vorm van temas, motiewe, veralgemenings en taksonomieë.
3. Meting is vooraf sistematies ontwerp voordat data insameling plaasvind en dit is gesistematiseer.	Meting word op 'n ad hoc wyse ontwerp en is soms gerig op die individuele instelling van die navorser.

4. Data is in die vorm van syfers vir presies akkuraatheid.	Data is in die vorm van woorde verkry vanaf dokumente observasies en transkripsies.
5. Teorie is grootliks informeel en is deduktief.	Teorie kan formeel of informeel wees en is soms induktief.
6. Prosedures is standaard en herhaling is aanvaarbaar.	Navorsing is spesifiek en duplisering is baie skaars.
7. Analisering prosedures vind plaas by wyse van statistiek , tabelle en kaarte en is daarop gemik om te toon hoe dit met die hipotese ooreenstem.	Analisering prosedures vind plaas by wyse van veralgemenings vorm bewyse en organiseer data om 'n koherente konstante prentjie te vorm.

4.3.4 Kombinasie van kwalitatiewe en kwantitatiewe metodes

Creswell (2003:19) skryf dat die navorser met hierdie metode sy kennis baseer op pragmatiese gronde byvoorbeeld gevolg-georiënteerd, probleem-gesentreerd en pluralisties. Kenmerke van 'n kombinasie van kwalitatiewe en kwantitatiewe navorsing is die volgende:

- Dit behels strategieë waar inligting gelyktydig of afsonderlik versamel word.
- Beide oop en geslote vrae word gevra.
- Versamel beide kwalitatiewe en kwantitatiewe data.
- Ontwikkel 'n rasionaal om die inligting te vermeng
- Pas die praktyk van beide metodes toe.

4.4 EMPIRIESE NAVORSING

Empiriese navorsing word op ervaring of waarneming gebaseer, eerder as op teorie (Odendaal 1991:202). Venter (1996:90) sê ook dat dit nodig is om ook empiriese navorsing te doen vir sinvolle prakties-teologiese teorievorming. Die kwalitatiewe word in empiriese navorsing hoog geag. Die totale oriëntasie van die kwalitatiewe studie is rondom toepaslike teorie gesetel, versameling en analise van die kwalitatiewe data. Dit maak teorievorming moontlik (Neuman, 1997:328).

4.5 AFBAKENING VAN DIE NAVORSING

Vir hierdie studie gaan van die kwalitatiewe navorsingsmetode gebruik gemaak word omdat daar 'n klein groepie mense betrek word. Vraelyste vir aanvanklike inligting sal voltooi en geïnterpreteer word. Hier word met woorde gewerk en nie met syfers nie. Elke deelnemer wat genader is, het gevoel dat hy/sy kompulsiewe eetprobleme ervaar en elkeen was positief om die vraelys te voltooi. Die doel van die vraelyste is hoofsaaklik om 'n beeld te probeer verkry van wat mense in die alledaagse lewe kompulsief laat eet en om byvoorbeeld te probeer vasstel of daar 'n patroon by almal is en of elke persoon unieke redes het vir kompulsiewe eetgedrag.

Daar gaan ook van individuele onderhoude gebruik gemaak word. Onderhoude is 'n ontmoeting tussen mense in 'n poging om groter begrip vir mekaar te hê (Silverman, 2001:92.). Volgens Neuman (2003:294) moet die onderhoudsproses ook aan die volgende vereistes voldoen.

- Die vrae word deur die navorser gevra, terwyl die deelnemer net daarop reageer. Die onderhoudsproses word as't ware deur die navorser gefasiliteer.
- Die navorser mag nie 'n veroordelende houding inneem nie en mag ook nie die medewerkers se opinies probeer verander nie.
- Die navorser moet probeer om direkte antwoorde op spesifieke vrae te ontvang.
- Die navorser moet daarteen waak om nie reaksies te toon wat die deelnemer kan beïnvloed nie.
- Die navorser moet die heeltid objektief en ernstig wees.
- Die navorser bepaal die rigting waarin die onderhoud beweeg en die tempo waarteen dit beweeg.
- Die navorser moet die vrae op so 'n wyse stel dat die deelnemer weldeurdagte antwoorde moet gee .

Volgens Janesick (1998:30) kan die volgende vrae tydens 'n onderhoud gevra word:

- **Basiese beskrywende vrae:** “Vertel vir my wat gebeur het? Beskryf vir my hoe jy gevoel het?”
- **Opvolg-vrae:** “ Jy het hierna verwys, verduidelik wat jy daarmee bedoel het”. “Verduidelik wat jy daaronder verstaan.”
- **Ervarings of voorbeeld vrae:** “Kan jy vir my ’n voorbeeld gee waarom jy so sê”? “Kan jy vir my verduidelik wat jy daarmee bedoel?”
- **Verduidelikende vrae:** “Wat bedoel jy as jy dit sê?”
- **Strukturele / paradigmatische vrae:** “Wat sou jy sê was die gevolge daarvan? “Wat sou jy sê watter gevolge kon dit gehad het?”
- **Vergelykende / kontrasterende vrae:** “Watter besware het jy hieroor”? “Verduidelik, hoekom verskil jy hieroor?”

Tydens die onderhoude is waarneming ook van belang. Furlong *et. al.* (2000:526) onderskei tussen twee soorte observasietegnieke naamlik: *Onindringerige observasie* – dit word gedoen sonder dat die persoon bewus is dat hy onder observasie is en *deelnemer observasie* waar die medewerkers daarvan bewus is dat hulle geobserveer word. By deelnemende observasie kan die navorser ook deel wees van die groep of die navorser kan waarneem tydens die onderhoud en sodoende inligting versamel.

Daar is agt vraelyste uitgedeel: een aan ’n manlike deelnemer en die ander sewe aan vroulike medewerkers. Daar is vyf vroulike medewerkers uit die aanvanklike sewe gekies.

Die doel van die studie is om ’n verstaan van kompulsiewe eet te ontwikkel.

Twee van hierdie medewerkers, deelnemer A en deelnemer B, ervaar ook gewigsprobleme terwyl die deelnemer C baie slank en maer is. Deelnemer D is tans op ’n streng dieet en deelnemer E het in 2006 omtrent 10 kilogram gewig verloor.

Daar is slegs onderhoude gevoer met medewerkers A, B, C en D.

Daar is van ongestruktureerde persoonlik onderhoude gebruik gemaak. (Neuman, 2000:344 en 371-374)

4.6 IMPLEMENTERING VAN DIE GESTRUKTUREERDE ONDERHOUDE

Die onderhoude is gevoer aan die hand van gestruktureerde oop vrae om vas te stel:

- Watter eksterne stressore uit die verlede en die hede 'n rol speel in eetgewoontes, byvoorbeeld, kultuur, druk by die werk en huis, ensovoorts.
- Watter interne (liggaamlike / gesondheids) druk die persoon beleef.
- Wat die aard van die kompulsiewe eetgedrag is.
- Ervaar die persone dat hulle soms ongekontroleerd eet en hulle soms aan kos vergryp.

Die vraelys wat gebruik is, is as Bylaag A agter in die navorsingsverslag ingebind.

4.7 RESULTATE VAN DIE EMPIRIESE ONDERSOEK

Die empiriese ondersoek het die volgende aan die lig gebring

4.7.1 Medewerker A

4.7.1.1 Eksterne stressore uit die verlede en die hede

Sy is vroulik, 36 jaar oud. Haar huwelik is baie wisselvallig en ongelukkig, haar man is 'n alkoholis. Sy is tans vir 'n derde keer getroud met dieselfde man. Sy werk voltyds en het twee kinders, 'n dogter en 'n seun.

Haar ouers se huwelik was baie stormagtig, hulle is geskei maar het weer saamgewoon voor haar pa se dood. Haar pa was baie aggressief en haar ma is 'n alkoholis. Sy voel nie dat sy sekuriteit in haar ouerhuis ervaar het nie. Daar was eintlik nooit iemand vir haar nie. Sy het onttrek en haarself gedwing om te slaap, wanneer die spanning te hoog geraak het in haar ouerhuis. Sy is die vierde van vyf kinders. Die geestelike klimaat in haar ouerhuis was nie na wense nie alhoewel haar ouers geglo het alles is normaal.

Haar ouers het haar op hulle manier probeer ondersteun. Sy het nooit haar pa se liefde ervaar nie en beskryf haar kinderjare as hartseer, bitter en alleen. Sy het

baie trauma as kind beleef. Sy het altyd gesien hoe haar pa haar ma aanrand en selfs verkrag. Sy is gelukkig (nie sover sy weet nie) nooit mishandel nie. Haar ouers het nie kompulsief geëet nie, maar albei is aan drank en sigarette verslaaf.

Tydens die onderhoude was sy moedeloos en het nie met haarself raad gehad nie. Haar aandag was 'n beetje verdeeld, omdat sy dit op daardie stadium oorweeg het om haar man weer te verlaat. Sy het regtig gevoel dat sy niks werd is en daarom het die baie eet haar tot 'n mate getroos.

4.7.1.1.1 Interne (liggaamlike / gesondheid) druk

Sy ervaar baie druk by haar werk, haar werkgewer is 'n baie kwaai man en dan ervaar sy ook druk by haar huis wanneer haar man so gedrink is. Sy raak maklik gespanne en dan eet sy die heeldag aanmekaar.

4.7.1.1.2 Die aard van die kompulsiewe eetgedrag

Sy ervaar dat haar eetprobleem moeilik beheerbaar is. Sy peusel hoofsaaklik aan soetgoed en eet heeldag. Sy eet glad nie gesond nie en drink baie gaskoeldrank (Coke).

Sy oefen glad nie en kry ook nie genoeg rus nie. Sy probeer haar eetprobleem beheer deur op diëte te gaan en drink daarmee saam eetlusdempers (Relislim), maar dit het nie die resultaat gehad waarop sy hoop nie. Sy eet soms skelm en eet dan veral lekkergoed. Sy voel altyd sleg en uitermate skaam wanneer sy so baie geëet het.

4.7.1.2 Die motivering vir die kompulsiewe eetgedrag

Sy voel dat haar verhouding met God nie goed genoeg is nie en sien haarself as vet, oorgewig en lelik. Sy voel nooit goed genoeg nie en ervaar ook die gevoel dat sy in elk geval vir niemand iets beteken nie. Haar buie bepaal hoofsaaklik haar eet sessies en sy ervaar dat sy gewoonlik so baie eet wanneer sy bekommerd of gespanne is. Sy ervaar 'n gevoel van rustigheid en tevredenheid wanneer sy kompulsief eet, ook wanneer sy iets kan koop.

4.7.2 Medewerker B

4.7.2.1 Eksterne stressore uit die verlede en die hede

Deelnemer B is ook vroulik, tans in haar tweede huwelik, sy is nou gelukkig getroud en het twee seuns. Sy is 'n onderwyseres.

Haar eie huweliksverhouding is normaal. Hulle het 'n gee en neem verhouding en hulle gesels altyd oor hulle probleme. Hulle besluit saam oor alle aspekte in hul huwelik en hulle is baie lief vir mekaar.

Haar ouers se huwelik was baie stormagtig en afbrekend (fisiek en emosioneel). Sy het geen sekuriteit in haar ouerhuis ervaar nie. Sy was die oudste van twee kinders. Sy het haar kinderjare as spanningsvol en hartseer beleef. Sy het naels gekou en haar broer aangerand- sy skryf "*Monkey see-monkey do*". Haar ouers was altyd aan die baklei, hulle het mekaar fisies aangerand en misbruik drank daaglik.

Hulle het Sondae gereeld die kerk besoek, maar dit was die enigste geestelike aktiwiteit in hulle huis.

Tydens die onderhoud het dit geblyk dat sy geneig is om haar man en haar seuntjie ook so baie te laat eet. Sy pak selfs oormatig baie kos vir haar seuntjie in vir etenstye by die kleuterskool tot so 'n mate dat die kleuter onderwyseres al haar kommer daaroor uitgespreek het. Haar gewig pla haar glad nie en eet is vir haar een van die plesiere van die lewe.

4.7.2.2 Interne (liggaamlike/ gesondheid) druk

Sy het haar spanning hanteer deur te eet. Sy is deur haar moeder ondersteun wanneer sy nie gedrink was nie. Sy het geen liefde van haar pa ontvang nie. Haar pa het sy liefde getoon deur geld en goed, byvoorbeeld klere.

Sy is nie seker of sy ooit blootgestel was aan mishandeling of molestering nie en wonder of hipnose dalk sal help.

Haar pa het ook kompulsief geëet en albei haar ouers en haar broer is aan drank en sigarette verslaaf. Sy ervaar nie tans druk by haar werk nie.

Sy slaap swak en sy gebruik geen eetlusdempers en soortgelyke medikasie nie.

Sy voel baie naby aan God. Sy voel dat dit al is wat keer dat sy nie soos sy dit stel “ oor die rand val nie.” Sy glo nie haar eetprobleem beïnvloed haar verhouding met God nie. Sy ervaar haarself ook nie so kolossaal as wat die skaal sê sy is nie. Sy eet haar hartseer weg en lag haar vet weg. Sy skryf dat sy “hel” gehad het as kind, en dat sy nie haar “filing system” skoon kry nie.

4.7.2.3 Aard van kompulsiewe gedrag.

Sy eet enige iets, om haar eie woorde te gebruik: “Ek eet enige iets wat my nie eerste eet nie.” Sy dink glad nie oor die kos wat sy eet nie, sy eet letterlik alles wat sy kry. Sy maak saans na ete byvoorbeeld weer vir die gesin roosterbroodjies. Sy het veral ’n natuurlike aptyt vir kookkos, vleis, sout en asynskyfies en sjokolade. Sy dink ook nie of die kos gesond is of nie, sy eet net.

4.7.2.4 Die motivering vir die kompulsiewe gedrag.

Sy maak van alle hoogte- en laagtepunte ’n geleentheid om te eet. Sy dink nie daaraan of die kos wat sy eet gesond is of nie. Sy voel nie bekommerd oor haar eetprobleem nie, want dit is hoe sy is en sy voel goed oor haarself. Sy eet gewoonlik die meeste in die middag of in die aand (ham-en-kaas toebroodjies) Op die vraag : Hoe voel jy nadat jy so geëet het, antwoord sy: “beter, amper goed.” Sy ervaar ook daagliks sulke eetessies. Sy word hoofsaaklik deur spanning en moegheid gedryf om so te eet en ervaar ’n vrees dat haar man of kinders iets sal oorkom.

4.7.3 Medewerker C

4.7.3.1 Eksterne stressore uit die verlede en hede

Hierdie deelnemer is ook ’n vrou en alhoewel sy en haar man geskei is, is hulle baie goeie vriende. Hulle kuier baie bymekaar en woon saam funksies en kerkdienste by. Haar verhouding met haar ma is maar nog stram. Sy ervaar baie druk by die werk, hoofsaaklik omdat sy alles perfek wil doen. Sy is tans 42 jaar oud en het geen kinders nie. Sy het wel vier honde op wie sy al haar liefde uitstort.

Haar ma is in haar tweede huwelik. Haar ma is die baas in die huis en haar man en kinders was en is nog baie bang vir haar. Haar ouers het 'n koue huwelik gehad. Haar stiefpa is twintig jaar ouer as haar ma, maar hy het geen sê gehad nie. Sy het nie regtig sekuriteit in haar ouerhuis ervaar nie. "Daar was altyd iets wat nie reg was in my ma se oë nie". Sy is die oudste van drie kinders.

Die kerk (nie Jesus) was altyd die middelpunt in hul huis sy sê: "Kerk het so oorheers dat ek 'n haat vir kerk ontwikkel het."

Sy het die spanning in haar ouerhuis hanteer deur vir dae te onttrek en stilstupe te kry. Sy besef nou met terugblik dat haar ma hulle eintlik oorbeskerm het en gedink het dis hoe 'n mens jou kinders ondersteun. Haar pa is oorlede toe sy vyf jaar oud was en sy het altyd net goeie herinneringe van hom gehad. Sy was dus bewus van sy liefde.

Sy het alles saam met hom gedoen soos kar was, tuinwerk, ensovoorts. Hy het ook altyd saans tuis gekom met 'n lekkertjie vir hulle in sy sak. Sy het haar kinderjare tot en met vyfjarige ouderdom as gelukkig ervaar, maar na haar pa se dood was sy altyd treurig, onervuld, ongewild en die agteros. Haar pa se dood was vir haar traumaties en sy is as gevolg daarvan 'n jaar langer uit die skool gehou.

Sy is blootgestel aan mishandeling en molestering, maar het nie in haar antwoord daaroor uitgebrei nie.

Haar moeder eet ook kompulsief. Daar is persone met verslawing in haar familie, sy het hieroor ook nie uitgebrei nie. Sy laat toe dat elke uur van haar dag deur skoolwerk opgeneem word en dan ly haar verhoudings met familie en vriende daaronder.

Sy het nooit voorheen gedink dat sy 'n eetprobleem het nie en het eers na gesprekke in die algemeen (sy werk saam met die navorser) met die navorser besef sy het 'n eetprobleem. Dit het eers werklik gedurende die onderhoude tot haar deurgedring dat sy haarself met kos beloon.

4.7.3.2 Die aard van kompulsiewe gedrag

Sy eet gewoonlik nie omdat sy moet nie, maar omdat sy wil en nie omdat sy honger is nie, maar omdat sy lus het. Sy is 'n algehele onthouer-sy drink en rook nie. Sy ervaar gedurig 'n hunkering na iets soets en wanneer sy flou voel verbeel sy haar sy moet nou dadelik iets soets eet om beter te voel. Sy het altyd 'n hunkering na soetgoed. Sy koop pakke sjokolade, lekkergoed of selfs kondensmelk wat sy gou-gou self opeet. Sy weet sy eet verkeerd en dat sy te veel suiker, preserveermiddels en verfynde kos inneem. Sy eet ook nie graag vars vrugte nie. Sy glo sy kry genoeg oefening alhoewel sy net by haar werk stap en aan die gang is en sy kry glad nie genoeg rus nie.

4.7.3.3 Die motivering van die kompulsiewe gedrag

Eet is vir haar 'n beloning vir haarself wanneer sy voel sy is onregverdig behandel. Dis ook 'n manier om aan haarself aandag te gee wanneer sy voel niemand anders is eers bewus van haar teenwoordigheid nie. Sy beplan soms wat sy gaan eet, maar gewoonlik koop sy op die rak wat sy sien en wat dan lekker lyk. Sy bly alleen en hoef dus nie skelm te eet nie. Sy eet baie sjokolade of lekkergoed. Sy eet ook byvoorbeeld op 'n funksie baie min en dan stop sy oppad huis toe by die kafee om iets te koop om daarvoor op te maak. Na so 'n eetsessie voel sy gewoonlik moeg en moet dan gaan slaap al is dit in die middel van die dag. Sy eet die sjokolade en lekkers om haarself vir al die swaarkry in haar lewe te beloon. Sy het gedurende die afgelope jaar 'n baie dieper verhouding met die Here ontwikkel en daarom laat haar eetgewoontes haar onwaardig voel om Sy kind genoem te word, want sy pas nie haar liggaam op nie. Sy sien haarself as 'n kind in die grootmenswêreld.

4.7.4 Medewerker D

4.7.4.1 Eksterne stressore uit die verlede en die hede

Sy is nog ongetroud, maar was al een keer in 'n verhouding betrokke. Sy is 21 jaar oud. Haar ouers is geskei toe sy in Graad 7 was en dit was vir hulle almal baie traumaties. Haar pa het na 'n lang huwelik die huis verlaat. Die vrou was veral vir haar onaanvaarbaar.

Sy het baie aanvaarding beleef veral van die moeder se kant af, maar wel ook van haar pa toe hy en haar ma nog getroud was. Sy en haar broer is aangenome kinders en na die egskeiding het haar pa se familie geen kontak meer met hulle behou nie. Die verhouding tussen hulle en hulle aanneem pa het ook al swakker geraak, totdat hulle huidiglik baie min daar kuier. Haar aanneem pa is reeds weer drie maal getroud na die egskeiding met haar ma.

Die geestelike klimaat in haar ouerhuis was goed – Haar pa was 'n selgroepleier en ouderling al was hy vir drie jaar in 'n buite egtelike verhouding betrokke. Albei aanneem ouers en die kinders het voortgegaan om die Here na die egskeiding te dien. Sy is die oudste van twee kinders.

Haar ouers het haar baie ondersteun veral terwyl hulle nog getroud was. Haar pa het graag met haar gesels, maar nooit gespeel of vertroetel nie. Haar pa het nie eintlik sy liefde getoon nie, hy was altyd moeg en wou rus. Haar kinderjare was gelukkig ten spyte van die egskeiding. Die enigste trauma was die onverwagse egskeiding.

Haar ma is ook geneig tot kompulsiewe eet en daar is geen verslawing in hulle gesin of familie nie. Sy het albei haar biologiese ouers ontmoet en het 'n goeie verhouding met albei families.

Tydens die onderhoude was sy skaam om oor haar eetprobleem te praat en dit blyk asof sy dit nie as 'n probleem sien nie, omdat sy bloot vet is en nie weet hoe om gewig te verloor nie. Sy het ook die probleem gehad, dat wanneer sy naweke by die huis kom sy te veel van al die lekkernye uit ma se kombuis eet. Haar ma is ook geneig tot kompulsiewe eet, maar kook gebalanseerde maaltye vir die gesin. Tussen in eet en peusel blyk 'n groot probleem te wees.

4.7.4.2 Interne (liggaamlike / gesondheid) druk.

Sy ervaar as student baie druk en wil ook alles perfek hê. Sy kry ongelukkig nie genoeg rus of oefening nie. As gevolg van die gevaarsituasie in die stad ry sy gewoonlik klasse toe. Sy is 'n uitgesproke Christen en nie skaam om daaroor te

getuig nie. Sy vertel maklik van al die goeie dinge wat God in haar lewe gedoen het en nog steeds doen. Sy voel skaam en vies vir haarself wanneer sy so baie eet.

4.7.4.3 Aard van kompulsiewe gedrag.

Sy sal enige iets loop en peusel en wanneer dit etenstyd is, sal sy kos weier, omdat dit haar sal vet maak. Somtyds is sy lus vir iets soets en ander kere weer vir iets souts. Sy is ook net soos deelnemer A geneig om somtyds kompulsief te koop.

4.7.4.4 Die motivering vir die kompulsiewe gedrag.

Sy kry hunkeringe na enige soort kos en gaan dan die kruidenierskas deur om te kyk wat daar is om te eet. Sy besef sy moet gesonder eet en is juis op hierdie stadium weer op 'n streng dieet. Sy sal byvoorbeeld koekies eet en wanneer dit etenstye is, sal sy van die kos weier, omdat dit vet maak, sonder om te dink aan die klomp soetgoed wat sy 'n paar minute gelede geëet het. Sy voel skuldig en haat haarself wanneer sy so geëet het. Sy sal met tye alles eet wat voorkom.

4.7.5 Medewerker E

4.7.5.1 Eksterne stressore uit die verlede en die hede

Deelnemer E is vroulik, Sy het twee dogters en is 45 jaar oud. Sy kom uit 'n baie gelukkige ouerhuis. Daar was soms tye van stilstupe, maar dit was nie vir haar ontstellend nie. Haar ouers se huwelik was oor die algemeen rustig. Sy en haar man is baie gelukkig getroud en hulle is mekaar se beste vriende en minnaars. Hulle is bykans 22 jaar getroud. Sy ervaar baie druk by haar werk en wanneer dit vir haar te veel raak, huil sy maklik en voel daarna gewoonlik beter.

4.7.5.2 Interne (liggaamlike / gesondheid) druk

Sy kry nie genoeg oefening en rus nie. Sy woon op 'n plaas en probeer stap. Sy probeer elke week reg eet. Sy het in 2006 tien kilogram gewig verloor en sukkel om dit nie weer op te tel nie.

4.7.5.3 Aard van kompulsiewe gedrag

Sy eet veral baie in die middag wanneer sy by die huis kom en gewoonlik eet sy dan enige iets wat in die yskas is. Sy voel altyd skuldig as sy so baie geëet het. Sy het weekliks sulke ooreet sessies.

4.7.5.4 Die motivering vir die kompulsiewe gedrag

Sy skryf sy wens sy het geweet wat laat haar so eet. Sy sê sy voel die grootste oorsaak vir haar eetprobleem is verveelheid.

4.8 EVALUERENDE GEVOLGTREKKINGS

Twee van die medewerkers (Deelnemer A en deelnemer B) is meer as twintig kilogram oorgewig, een (Deelnemer D) is minder as vyftien kilogram oorgewig en deelnemer C is baie maer. Deelnemer E ondervind nie gewigsprobleme nie.

4.8.1 Eksterne stressor uit die verlede en die hede.

- Vier van hierdie medewerkers het baie moeilike kinderjare gehad.
- Al vyf hierdie medewerkers voel minderwaardig en nie goed genoeg nie.
- Al vyf medewerkers voel skuldig en skaam wanneer hulle ooreet het.

4.8.2 Interne (liggaamlike / gesondheid) druk.

- Almal het 'n verhouding met God. Hulle voel ook almal dat dit die anker in hulle lewens is.
- Al vyf medewerkers peusel aan soet- en soutigheid.
- Een persoon gebruik eetlusdempers, en dit het nie die gewenste uitwerking nie.

4.8.3 Aard van kompulsiewe gedrag.

Al vyf die medewerkers eet en peusel letterlik aan enige iets waarop hulle, hulle hande kan lê. Hulle beplan nie hierdie eetsessies nie, dit gebeur net. Twee van die medewerkers het ook gesê dat hulle ook kompulsiewe kopers is .

4.8.4 Die motivering vir die kompulsiewe gedrag

Al vyf die medewerkers ervaar skuldgevoelens wanneer hulle kompulsief geëet het. Hulle skryf die ooreet sessie toe aan óf verveeldheid óf hoë stresvlakke. Deelnemer C voel dat sy so eet wanneer niemand haar raaksien nie of wanneer sy voel sy kry nie genoeg erkenning nie.

4.9 SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is hoofsaaklik aan empiriese navorsing aandag gegee.

- Eksterne stressore uit die verlede en die hede.
- Interne (liggaamlik/gesondheid) druk.
- Die aard van die kompulsiewe gedrag.
- Die motivering vir die kompulsiewe gedrag.

Verslag van empiriese studie

Dit is duidelik dat daar nog lank gedebatteer gaan word oor die onderwerp of kompulsiewe eet 'n verslawingstoestand is of nie. Die navorser stem saam dat kompulsiewe eet 'n verslawingstoestand is. Al vier die medewerkers ervaar dat eet buite hulle beheer is, dat die eet van kos en lekkernye hulle beheer en dat hulle geen of min beheer daaroor het. Almal eet ook wanneer hulle gespanne en moedeloos voel. Al vyf hierdie dames weet dat hulle gesonde gebalanseerde maaltye moet eet, maar oortree gereeld en verval dan weer in die bose kringloop soos in hoofstuk 2 verduidelik is met die verslawingskringloop. Die navorser is oortuig daarvan dat Bybelse berading hierdie dames se probleem kan oplos saam met die hulp van 'n dieetkundige en dat dit net die Vader is wat vir hulle genesing kan bring.

4.10 SLOT

Die resultate van die empiriese navorsing van hierdie hoofstuk sal saam met die bevindinge uit die hulpwetenskappe (hoofstuk 3) en die skriftuurlike ondersoek (hoofstuk 2) gebruik word, om praktiese riglyne vir hulp aan persone met kompulsiewe eetverslawings te formuleer (hoofstuk 5).

HOOFSTUK 5

PRAKTIESE HULP AAN PERSONE MET KOMPULSIEWE EETGEWOONTES.

5.1 INLEIDING

Praktiese hulp is nodig om die persoon wat kompulsief eet te beraad. Hulp aan hierdie persone kan alles insluit van 'n ondersteuningsgroep tot hospitalisering. Die grootste verandering wat moet plaasvind, is dat 'n persoon se eetgewoontes moet verander. Hierdie verandering sluit ook die verandering van denkpatrone, emosies, identiteit, seksualiteit, aanvaarding, drang na perfeksionisme, ontspanning, geestelike intimiteit, 'n oplossing vir die seerkry van die verlede, 'n gesins- en interpersoonlike verhoudings verandering in. Dit is ook een van die redes hoekom verslaafdes werklik die dieper redes behoort te verstaan wat aanleiding tot eetverslawings gee.

5.2 PRAKTIESE RIGLYNE VIR BERADING VAN PERSONE WAT KOMPULSIEF EET.

In hierdie hoofstuk gaan riglyne gegee word aan die hand waarvan berading aan die kompulsiewe eter gegee kan word. Elke berader volg gewoonlik sy eie beplanning en eie styl. Hierdie riglyne kan nou makliker geïmplementeer word om by die berader se eie persoonlike styl aan te pas. Die volgende aspekte gaan bespreek word:

- Identifisering van probleme
- Moontlike oplossings
- Aanleer van 'n nuwe lewensstyl
- Geestelike groei na berading

5.2 FASE 1

5.2.1 Identifisering van probleme en geleenthede

Die berader moet deeglik beplan en ook geestelik voorbereid wees (3.2). Die berader voer mondelinge onderhoude met die beradene (4.3.2.) Die beradene

voltooi skriftelike vraelyste, (Bylaag 1) wat die berader dan deurwerk en sodoende meer oor die agtergrond van die beradene te wete te kom. Die beradene kan ook in hierdie fase begin verbaliseer hoekom hy/sy kompulsief eet. Die berader moet ook in hierdie fase verduidelik hoe die verslawingsiklus werk (3.6).

Heel aan die begin moet die beradene geleer word om introspeksie te doen en om vir dieper wortels uit te kyk. Die vrae moet op so 'n wyse gestel word dat die beradene meer oor homself uitvind. Verslawing is soos 'n tydbom wat wag om af te gaan en voordat hierdie bom ontlont kan word moet die persoon eers erken dat dit bestaan.

Daar is sewe beginsels vir lewenslange oorwinning naamlik:

- Identifiseer die probleem (Identifiseer jou pyn).
- Erken jou ontoereikendheid (Erken dat jy aan kos verslaaf is).
- Roep tot God om hulp (Gee jou eetprobleem en jou pyn vir Hom).
- Glo dat God jou kan red (hoop weer).
- Wees gewillig om op God te wag. (laat God toe om Sy werk in jou lewe te verrig).
- Verwag dat God 'n deurbraak gaan gee (hou op om jouself te haat).
- Bid volhardend en vol geloof (gee beheer van jou lewe aan God oor).

(Arterburn en Mintle 2004:4)

Daar moet 'n vertrouwensverhouding met die beradene opgebou word en die berader moet hom daarop toespits om die beradene te verstaan. Die berader moet vasstel watter situasies druk op die persoon plaas, byvoorbeeld, eksterne stressor soos die verlede, die hede en toekoms en interne stressor byvoorbeeld geneties en biochemies. Verstaan die beradene se gedrag byvoorbeeld, watter soort verslawing, watter middels gebruik die beradene, watter voedsel eet die beradene ensovoorts (3.6 en 4.7).

Die berader moet ook vasstel waar die persoon se hart lê (vergelyk 2.4.1) . Wat is in die beradene se gedagtes, wat is sy begeertes en wat is die motiewe waarom die persoon byvoorbeeld kompulsief eet? Dit is dan ook belangrik om vas te stel wat

die persoon se skat is, of dit God of afgode is? (sien hoofstuk 2.4.1). Die berader moet dan die persoon konfronteer sodat die persoon verstaan en erken wat in sy lewe aangaan is. Die beradene moet homself verstaan. Wanneer die beradene eerlik met homself in gesprek kan tree, kan die berader begin om hom te bemoedig en op die pad van herstel begin begelei. Die berader kan dus op hierdie stadium die aksieplan vir verandering begin implementeer.

Wanneer die beradene tot die besef gekom het van wat sy probleem is, is dit belangrik dat die berader die beradene moet leer dat verandering nooit sonder hoop kan plaasvind nie (sien 2.4.4). Hierdie beradene wat aan eet verslaaf is, het waarskynlik al alle hoop verloor. Wanneer 'n beradene 'n lang tydperk met dieselfde probleme worstel verloor hulle hoop (4.7.3.4; 4.7.4.4). Hierdie persone het dalk al baie diëte sonder sukses gevolg. Die berader moet dit op die beradene se hart druk dat hoop gee: uithouvermoë, selfvertroue, vreugde, geloof, liefde ensovoorts (sien 4.9).

Dit sal goed wees vir die beradene om al die volgende punte neer te skryf. Daar kan gereeld daarna terugverwys word om te sien wat gedoen is en of daar wel vordering is. Dit is belangrik dat die beradene moet weet dat hy deurentyd betrokke moet wees by die proses en dat hy dit moet doen. Die probleem sal nooit opgelos word as die beradene net luister en niks doen nie.

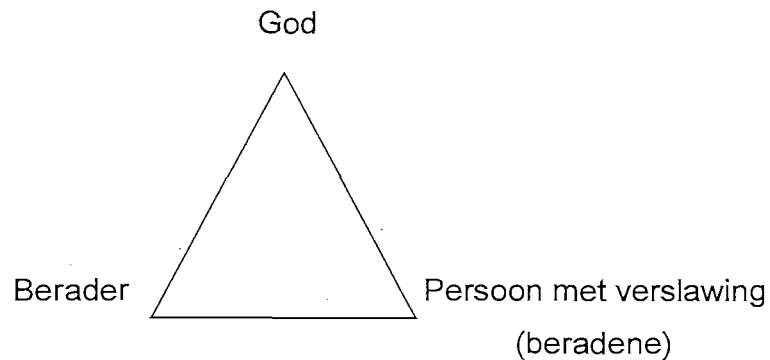
5.2.1.2 Stappe in die identifisering van die probleem.

Stap 1. Die beradene moet al sy verslawings identifiseer en vir die berader neerskryf om te sien en dit te bespreek. Die meeste mense met kompulsiewe verslawingsgedrag het ook 'n ander verslawing. Die kompulsiewe eter kan byvoorbeeld ook 'n koopverslaafde of 'n werksverslaafde wees (2.4.2.4.). Van die kompulsiewe gedragswyse kan ook in remissie wees. Minirth gee ook 'n vraelys wat die beradene kan voltooi om met die identifikasie te help (Sien bylaag 1).

Dit is ook belangrik dat die beradene bereid moet wees om die verslawing te laat staan. Die beradene moet self wil oophou om onbeheersd te eet. Die beradene

moet weet dat dit moeilik gaan wees en dat daar baie mense is wat dit nie reg kry nie. Die berader kan nou praktiese wenke aan die hand doen en dit met die beradene bespreek.

Berading vind altyd binne 'n driehoekverhouding plaas (vgl. 2.3.4.).



Om uiteindelik by genesing uit te kom moet 'n wel deurdagte pad saam met die beradene gestap word. Bylaag 3 is 'n Bybelstudie wat die beradene tuis kan gaan deurwerk as huiswerk.

Eetversteurings skilder 'n prentjie van mense wat van kleins af streef om "klein te bly," sodat nóg hul behoeftes, nóg hul tekortkominge raakgesien word. Herstel is alleen moontlik wanneer die beradene by die erkenning van sy eie waarde in Christus en by die onnodigheid van enige prestasies kom. Die beradene moet tot die volgende gevolgtrekking kom.

"Christus het vir my gesterf, omdat ek nie volmaak is nie, omdat Hy vir my gesterf het hoef ek nie volmaak te wees nie. God se begeerte is dat ek sal funksioneer as 'n gesonde lid van die liggaam van Christus binne verhoudings – nie in isolasie nie en dat ek my fisiese liggaam, wat die tempel van die Heilige Gees is, sal versorg en vertroetel".

Stap 2. Die beradene moet glad nie meer sy verslawing ontken nie. Ontkenning word gebruik as 'n verdedigingsmeganisme om deur die probleme te werk. Hierdie ontkenning moet verbreek wees voordat daar genesing kan plaasvind. Dit kan

vergelyk word met 'n deur wat oop maak op die genesingspad. Voordat die beradene nie die deur oopmaak nie kan hy nie die genesingspad begin loop nie. Daar gewaak moet word teen “rasionele leuens”. Dit klink aanvanklik na rasonale stellings, terwyl dit in werklikheid emosionele leuens is wat die noodsaaklikheid om terug te gaan en die pyn oop te maak verhoed. Die beste wyse om absoluut seker te maak dat daar geen oorblyfsels van ontkenning is wat jou progressie saboteer nie, is om 'n geskrewe wyse jou verslawing ten volle te erken. Die beradene kan 'n brief aan homself skryf en dan aan homself vertel presies wat hy op hierdie stadium van sy verslawing begryp en wat hy van plan is om daaraan te doen. Dit kan die vorm van 'n verklaring ook aanneem byvoorbeeld, *“Ek is 'n kompulsiewe eter. Ek wil graag daarmee ophou en is bereid om alles moontlik te doen om totaal te genees”*.

Sien bylaag 4 vir tipiese wyses van ontkenning.

Stap 3. 'n Volgende aspek wat belangrik is, is dat die beradene sy probleem van kompulsiewe eetgedrag voor God en aan mense erken. Hierdie spesifieke stap word ook by Alkoholiste Anoniem gebruik (stap 5) waar die beradene aan God bely dat hy verslaaf is en daarvan wil wegbreek. 'n Mens kan net sy probleme sien wanneer hy dit na God neem. Dit moet geartikuleer word. Die beradene moet dus in 'n gebed vir God van al sy probleme vertel en daarna dit aan sy familie en vriende ook meedeel. Die Bybel sê in Jakobus 5:16 dat ons mekaar moet aanmoedig. Eers wanneer die beradene hierdie probleem erken, kan die waarheid hom vrymaak (Psalm 51:6.).

Stap 4. Elke verslaafde moet die snellers identifiseer wat hom laat eet (vgl. 3.8). Die beradene se bewuste denke mag moontlik nie die snellers erken nie- die onderbewussyn wel- en daarom moet die beradene sy onderbewussyn die geleentheid gee om te vertel wat die snellers is. Dit kan moontlik iets op die TV wees, kossoorte wat die persoon laat ontspan, gereelde patrone wat in die beradene se gedrag voorkom, met ander woorde watter situasies laat die persoon eet? (vgl. 4.7.1.1.2; 4.7.2.4; 4.7.3.4)

Stap 5. Die beradene het sy familie se ondersteuning nodig. Dit gebeur so dikwels dat 'n persoon op dieet wil gaan en dat iemand in die familie byvoorbeeld roomys

huis toe bring of 'n sjokolade gee om dankie te sê vir iets, of dat die huisvrou daardie persoon se gunsteling kosse voorberei. Die beradene moet ook daarteen waak om nie koekies en lekkers te koop onder die dekmantel dat dit vir die kinders is nie. Die hele huisgesin en familiekring moet leer dat nee 'n belangrike woord geword het en dat almal moet saam werk om dit vir die kompulsiewe eter makliker te maak. Die berader kan ook 'n sessie met die hele huisgesin hê waarin hulle dan kan bespreek hoe hulle almal die beradene kan bystaan.

Dit is ook belangrik dat die beradene gewig wil verloor om die regte redes. Moet nooit probeer gewig verloor om jou geliefde se guns te wen nie. Die beradene moet seker weet dat hy wil gewig verloor ter wille van homself. Wanneer die beradene probeer gewig verloor ter wille van iemand anders is dit so maklik om kwaad te word vir daardie persoon vir wie jy dieet. Hierdie onderdrukte woede sal 'n klintol (*jo-jo dieet of rollercoaster dieet*) eetpatroon tot gevolg hê. Dit is belangrik dat die persoon sal besef dat die persoon geliefd is vir dit wat hy is en nie vir hoeveel hy weeg nie. Wanneer die beradene hierdie punt bereik is hy vry om ter wille van homself gewig te verloor. Niemand kan liefde wen deur gewig te verloor nie.

Stap 6. 'n Volgende aspek wat belangrik vir die beradene is, is om te weet, dat hy realistiese doelwitte moet stel. Die beradene moet ook realistiese oogmerke hê met betrekking tot die pas waarteen hy gewig wil verloor. 'n Tydelike plato kan byvoorbeeld baie demoraliserend wees en kan die persoon weer op 'n ooreet sessie stuur. Die beradene moet onthou dat stadige en geleidelike gewigsverlies die effektiëste is en ook die gesondste manier, aangesien dit die liggaam toelaat om by die nuwe vlakke aan te pas. Die beradene sal ook verplig word om 'n boek aan te hou waarin gewigsverlies aangeteken kan word en dit moet na elke sessie saamgebring word. Dit is ook belangrik dat die beradene veral in die beginstadium boek hou van wat elke dag geëet word. Dit is ook dan raadsaam dat die berader boekhou van gewigsverlies byvoorbeeld op 'n kaart. Dit kan ook die beradene se kaart met inligting ingevul word.

Stap 7. Die beradene moet bewus wees daarvan dat daar mediese risiko's aan dieet en ook aan oorgewig is en dat hy dit eers met sy huisdokter moet uitklaar

alvorens hy begin dieet. Die berader kan ook met die beradene gesels oor siektetoestande wat verband hou met oorgewig byvoorbeeld kardiovaskulêre siektes, kanker, lipiede probleme, tipe 2 diabetes, gewigte, sening- en rugprobleme, swangerskap komplikasies en veroudering. Wanneer die huisdokter kennis neem van die beradene se dieet kan hy die risiko faktore monitor (sien 3.7). Die beradene moet ook kennis neem hoekom diëte nie in die verlede gewerk het nie. Die beradene moet daarop gewys word dat hy versigtig moet wees vir enige diëte wat sekere kossoorte verbied. Vir gesondheid moet elke persoon van al die voedselgroepe eet. Daar is baie diëte wat ongebalanseerd en ongesond is, maar daar is ook diëte soos *Weight Watchers* en *Weigh Less* wat 'n goed gebalanseerde dieet aanbied. Die beradene kan met hierdie kennis 'n pad na fisiese, emosionele en geestelik herstel loop.

Stap 8. Laastens moet die beradene vir seker weet dat hy vry wil wees van hierdie ketting van kompulsiewe eet. Om 'n langtermyn resultaat te verkry, is dit noodsaaklik dat die beradene se begeerte om genees te word sterker moet wees as die mag van eet. Die oorwinning lê daarin dat die beradene nou sy begeertes fisies en emosioneel sal kan beheer. In hoofstuk 2 by 2.4.2.4 is in diepte gekyk na die rol wat die Duiwel by kompulsiewe eet kan speel. Sonder om aan die Duiwel enige eer te gee kan die Duiwel die mens aanval deur versoekings (1 Korintiërs 7:5), verleidings (Hebreërs 3:12), vangstrikke (2 Timoteus 2:25 – 26) en bindinge (Lukas 13:16).

Die beradene word ook geleer hoe om die duiwel te begin weerstaan en dat verlossing in restourasie lê.

5.2.2 Samevatting Fase 1

Dit is dus baie belangrik dat die beradene moet weet wat voorlê op hierdie pad van herstel en die beradene moet ook bereid wees om daardie pad te stap. Baie beradenes het nie altyd duidelikheid en helderheid oor wat sy probleem in werklikheid behels nie. Die berader se hooftaak in hierdie fase is dus om die beradene te begelei om self sy probleme asook onbenutte geleenthede te identifiseer en vir homself te formuleer. Die beradene moet dan gelei word om self

die verantwoordelikheid en eienaarskap daarvoor te aanvaar. Die beradene kan selfs 'n tipe kontrak teken waarin hy verantwoordelikheid aanvaar vir sy lewe.

In die volgende gedeelte gaan riglyne gegee word waarvolgens die berader aan beradenes hulp kan gee. Die riglyne kan stapsgewys gevolg word of die berader kan gedeeltes uithaal om te gebruik vir spesifieke beradenes.

5.3 FASE 2

5.3.1 Moontlike oplossings

In hierdie fase moet die beradene gehelp word om doelstellings te formuleer en op skeppende wyse antwoorde op sy vrae te kry.

Beraders moet die beradene help om hulle skeppende vermoëns te gebruik om die moontlikhede vir herstel en 'n beter toekoms kreatief uit te druk. Die berader en die beradene ruil dus gedagtes uit oor oplossings en nie oor die probleem nie. Op hierdie wyse kry die beradene dan 'n ander insig oor sy eie probleem en verstaan hy die toekoms moontlikhede beter. Die beradene begin na sy onontdekte gawes en talente kyk. Al hierdie positiewe eienskappe kan die beradene dan in die boek wat hy aanhou aanteken. Dit is dus belangrik dat die beradene besef die regte honger eintlik in sy hart is - 'n honger na liefde. Die vraag kan aan die beradene gestel word "Is my h  rt honger of is my m   g honger?" (sien 3.7).

Op hierdie stadium is dit belangrik dat die beradene moet begin om te antwoord oor verhoudings byvoorbeeld, hoe was die verhoudings met gesinslede in die huis waarin die beradene grootgeword het? Hoe het die beradene hierdie verhoudings ervaar? Dit is ook belangrik dat die beradene sy onaangename herinneringe ook deurwerk. Mishandeling word in drie kategorieë verdeel naamlik: aktiewe mishandeling wat maklik identifiseerbaar is omdat dit fisiese letsels laat , dan passiewe mishandeling wat vir die blote oog onsigbaar is en dit word gekenmerk, deur afwesigheid van handeling eerder as handeling wat plaasvind. Die vaderfiguur is byvoorbeeld heeltemal onbetrokke en gee geen aandag aan sy dogter nie, tree nie vir haar in as sy probleme ondervind nie ensovoorts. Die laaste vorm van mishandeling is die tirannie van "ismes". Hierdie vorm van mishandeling

kan tekens van aktiewe mishandeling sowel as passiewe mishandeling toon. Dit sluit in alkoholisme, werkolisme, perfeksionisme, inteeendeel enige tydrawende gedrag wat die ouers openbaar het. Dis waar hulle tyd, aandag en liefde aan hulle kinders ontsê het of enige situasie wat kan lei tot oormatige beheer oor die kind. (Sien hoofstuk 4 Die resultate van die empiriese ondersoek). Indien die berader vind dat dit nodig mag wees, kan die beradene na ander kundiges of terapeute verwys word vir hulp.

Die beradene moet na sy verhoudings met persone van die teenoorgestelde geslag kyk. Dit is noodsaaklik dat die beradene 'n patroon in hierdie verhoudings met die teenoorgestelde geslag soek. Daar kan byvoorbeeld patrone wees van ko-afhanklikheid waar die beradene goedkeuring en identiteit in sy verhouding met die ander geslag soek. Dit is gewoonlik vir die beradene 'n lewensveranderende ervaring wanneer die beradene besef hoekom hy in sekere verhoudings is.

Die beradene moet ook na sy intieme vriende kyk, wat doen die beradene vir hulle? Wat doen die vriende vir die beradene? Dit kom baie voor dat kompulsiewe eters nie vriende het nie omdat hulle lewe deur kos en gedagtes omtrent kos opgeneem word. Minirth beveel ook aan dat in die huwelik dit nie genoeg is dat die man en vrou geen vriende het nie. Elke man het 'n goeie mansvriend nodig en elke vrou 'n goeie vriendin met wie hulle, hulle harte kan uitpraat.

'n Volgende verhouding wat ondersoek moet word is die verhouding met outoritêre figure. Dit is belangrik dat die beradene weet dat outoriteit ook misbruik kan word en wel op twee maniere naamlik (as 'n mens net na die ouerhuis kyk) sommige ouers het geen beheer oor hulle kinders nie en ander neem weer te veel beheer. Kyk ook byvoorbeeld na watter soort dissipline die ouer toegepas het. Die beradene moet ondersoek onder watter outoriteit hy die beste funksioneer.

Dit is ook belangrik dat die beradene kyk na die verhouding met homself. Hoe sien die beradene homself, watter soort vriend is die beradene vir homself? Hierdie oefening is belangrik, want nou begin die beradene agterkom dat hy 'n lae selfbeeld het. Onsekerhede en verleenthede vanuit sy kinderdae word weer opgeroep.

Dit is belangrik dat die beradene sal besef dat hy nie goeie verhoudinge met ander mense kan opbou indien hy nie self 'n goeie verhouding met homself het nie (sien 2.4). Dit is belangrik dat die beradene vir homself lief moet wees. God het elke mens uniek en spesiaal gemaak. Voordat die mens hom nie self kan liefhê net soos wat God hom geskape het nie, sal die persoon altyd met verhoudinge sukkel. Die beradene moet ook 'n goeie verhouding met ander mense hê voordat hy 'n goeie verhouding met kos kan hê.

As 'n oefening om dit makliker te maak, kan die beradene 'n brief skryf waarin hy skryf "Ek hou nie van myself nie, want.....". Op 'n volgende bladsy moet die beradene dan neerskryf wat al sy positiewe en voortreflike eienskappe is en dit aan iemand voorlees. Op hierdie wyse kan die beradene dan self identifiseer waar verbeterings nodig is en die beradene kan ook vasstel oor hoeveel positiewe eienskappe hy regtig beskik. John Bradshaw sê "*You are the only person you will never leave or lose*" en Minirth beskou dit as een van die redes hoekom elke persoon 'n goeie verhouding met homself moet hê (vgl.3.7 en 4.7.1.2.).

Die volgende verhouding waarna gekyk moet word, is die beradene se verhouding met kos. Is kos die beradene se vriend? (3.7) Die meeste kosverslaafdes praat oor kos soos wat alkoholiste oor drank praat. Hierdie mense haat drank en kos en wat dit aan die persoon doen, maar kan ook nie daarsonder lewe nie. Die beradene moet hierdie ondersoek van die kinderdae af aanpak. Wat is die persoon se herinneringe oor kos in sy kinderdae. Was daar 'n groei in die persoon se verhouding tot kos? Die beradene se verhouding met kos beïnvloed ook sy verhouding met ander mense. Die beradene moet probeer identifiseer watter gereelde patrone in sy verhouding met kos voorkom.

Elke persoon het 'n verhouding met sy liggaam en dit is belangrik dat die beradene ook hierdie verhouding sal ontleed. Hoe het die beradene sy liggaam as kind beleef? Hoe het die mense rondom die beradene sy liggaam beleef? Hoe het die beradene sy liggaam gedurende puberteit beleef en wat was ander mense se reaksie op sy liggaam? Die beradene sal begin agter kom dat daar sekere aspekte in al sy verhoudinge is wat ooreenstem.

Die beradene moet vervolgens 'n ontleding doen oor sy verhouding met God. Het die beradene al sy hart en lewe aan die Here oorgegee? Het die beradene al sy sondes bely?

Die Woord gee die volgende opdragte aan die mens:

- Die mens moenie deur iets verslaaf word nie (1 Korintiërs 6:12)
- Wees gehoorsaam aan die Wet (Romeine 13:1-5; 1 Petrus 2:13-17).
- Die mens moenie aanvaar dat dwelm-en ander verslawings- probleme oplos of spanning verlig nie. Net God kan die mens help om sy probleme op te los (1 Petrus 5:7; Psalm 55:22).
- Die mens moet sy liggaam rein hou (1 Korintiërs 6:19-20; Romeine 12:1).
- Die mens moenie verwag om God te bereik deur dwelms (kos) nie (Johannes 14:6; 1 Timoteus 2:5).
- Die mens moet volharding, selfdissipline en selfbeheersing beoefen (Titus 2:12).
- Die Skrif veroordeel gulsigheid, hebsug en wellus en dronkenskap (Spreuke 23:1-3; 28:7; Lukas 12:15; 1 Petrus 5:2-3).
- Die mens moet met die Gees vervul wees. Efesiërs 5:18 gee aan die mens die opdrag om dronkenskap te vermy en met die Gees vervul te word.

Die beradene moet die Woord van God bestudeer sodat hy kan leer wat die Bybel sê oor verslawing. Volgens die Woord begin alle sonde met 'n begeerte georiënteerde lewe (2.4.2.2).

Die beradene moet ook begin identifiseer watter kossoort en watter situasies die snellers is wat hom laat begin eet (3.8). Sommige verstaansmodelle beskou verslawing as die noodwendige resultaat van die invloed, effek, of mag van die stressore. In hierdie deterministiese benadering word die persoon as 'n slagoffer van moeilike omstandighede gesien. So 'n persoon sal redeneer: *"Ek het baie verwerping beleef as kind; daarom het ek begin kompulsief eet."* (vgl. 4.7.2.3 en 4.7.3.4). 'n Ander eensydige verklaring vir verslawing word gebied deur die sogenaamde Mediese of Biologiese Model. In hierdie model kan die beradene maklik as slagoffer gesien word, hierdie keer die slagoffer van sy gene. Hierdie

persoon sal weer redeneer “*Ek het onstabiele liggaam geërf en my liggaam maak nie genoeg ensieme en energie nie daarom moet ek iets eet om my beter te laat voel*”. Hierdie persoon beskuldig dus sy gene vir sy verslawingsprobleem.

Die verstaan van die verslawingsiklus is noodsaaklik, sodat die beradene sy probleme kan verstaan. 'n Mate van ontkenning is altyd by die verslawingsirkel teenwoordig. Ontkenning help die verslawingsirkel om steeds te kan funksioneer, ontkenning veroorsaak ook dat die beradene nie kan raaksien hoe groot sy probleem is nie. Ontkenning maak dit ook onmoontlik vir 'n dokter om 'n verslaafde te kan help of vir die verslaafde om homself te help. Om deur ontkenning te breek is die eerste baken op die weg van herstel en dit is 'n feit dat mense met eetversteurings hulleself dikwels as swaarder of ligter sien as wat hulle is. Dit is deel van hulle ontkenning. Om van ontkenning vry te kom, is om die waarheid vierkantig in die oë te kyk en daarmee te deel; dit is jou sleutel tot herstel. (Sien bylaag 4)

Die berader moet sistematies werk en die beradene begelei op die pad van herstel. Al hierdie stappe kan van beradene tot beradene verskil. Die volgende stappe kan gevolg word in die beradingsproses.

5.3.3.1 Voorbereiding met die oog op sukses

(Met erkenning aan Minirth)

Dit is altyd die eerste tree na oorwinning. Daar kan aan die herstelproses as 'n staptog gedink word. Dit sal somtyds klipperig wees, soms sal dit 'n opdraande pad wees en soms weer 'n afdraande. Vir hierdie pad is dit essensieel dat die beradene die volgende aspekte in ag sal neem en daaraan uitvoering gee. Dit kan as roetes of bakens op die herstelpad beskou word.

- Maak seker dat al die beradene se verslawings geïdentifiseer is.
- Maak seker dat die beradene deur ontkenning gebreek het.
- Erken die probleem aan God en ander.
- Maak seker dat die beradene die kos identifiseer wat die snellers is.
- Maak seker dat die beradene die gesin of familie se ondersteuning het.
- Maak seker dat die beradene om die regte redes op 'n dieet gaan.

- Kontroleer die beradene se doelwitte om seker te maak dat dit realisties en redelik is.
- Begryp die beradene die mediese risiko's verbonde aan oorgewig?
- Maak seker dat die beradene die dieet met sy huisdokter bespreek het en dat die dokter dit goedkeur.
- Die berader moet seker maak dat die beradene weet waarom sy diëte voorheen misluk het.
- Wil die beradene werklik vry wees?

5.3.2 Eet met die oog op sukses

Tweedens moet die beradene geleer word om te eet met die oog op sukses. Dit is ook belangrik dat die beradene sal leer dat 'n gesonder dieet ook sal impliseer dat die beradene gesonder sal wees. Daar is twaalf reëls waarvolgens die beradene gewig kan verloor en ook die gewigsverlies handhaaf.

1. Kalorieë tel wel
2. Vet maak vet
3. Geniet vesel
4. Beheer jou aptyt
5. Beheer die grootte van die porsies
6. Neem aanvullings wanneer jy gewig wil verloor
7. Leer om slim te koop- lees die etikette op die verpakings
8. Eet eerder tuis as uit
9. Kies slim wanneer jy wel gaan uiteet
10. Oorwin hierdie lewe van op en af gewigsverlies
11. Beheer die snellers wat jou laat eet
12. Gebruik minder sout, maar eerder kruie en speserye

(met erkenning aan Minirth 2004:63)

5.3.3 Om afskeid te neem

Tydens hierdie fase moet die beradene geleer word om afskeid te neem. Die beradene moet afskeid neem van die voedselafhanklikheid, die afhanklikheid van ander mense en die afhanklikheid van sekere situasies. Die beradene moet afskeid

neem van seker tipes kos en die verhouding wat hy met die kos het. Die beradene moet ook afskeid neem van die valse gemaklikheid wat kos aan hom gegee het. Die beradene moet afskeid neem van die tipe van sekuriteitskombers wat kos aan hom gegee het.

5.3.4 Rou oor die pyn

Rou oor dit wat aan jou die emosionele pyn verskaf en wat veroorsaak dat jy ooreet. Wanneer die beradene behoorlik deur die proses gaan van afskeid neem, bring dit gevoelens van verlies ten opsigte van intieme dinge uit die verlede. Coetzer skryf dat hierdie die moeilikste deel van afskeid neem is. Die beradene moet ook aanvaarding, vergifnis en vryheid toepas. Deur homself en andere te aanvaar, te vergewe en vry te spreek.

5.3.5 Om nuwe weë te ondersoek.

Die beradene moet leer om vrede met sy liggaamsbeeld te maak. Kompulsiewe eters sien dikwels hulleself heeltemal anders as wat ander mense hulle sien. Die beradene sal byvoorbeeld daaraan twyfel wanneer iemand sê hy lyk goed. Dit kan 21 dae neem voordat 'n persoon die vermoë ontwikkel om homself te her-visualiseer. In hierdie fase moet die beradene gehelp word om nuwe besluite te neem, besluite ten opsigte van kos, homself, verhoudings, oor wie God is, sy selfgesprek. (3.9) (Sien bylaag 6)

5.3.6 Nuwe vertroue en nuwe rigting

Bykans alle mense wat in hulle lewens seergekry het, sukkel om mense weer te vertrou. Die beradene moet dus nou weer leer om mense van vooraf te vertrou. Hierdie belangrike stap kan geneem word deur byvoorbeeld by 'n omgee groepie in te skakel of 'n betroubare vriend in vertroue te neem. Dit gaan veroorsaak dat die beradene moet leer om gesonde risiko's te neem. Dit is belangrik dat die beradene leer om gesonde risiko's te neem in al die areas waar nuwe besluite geneem word. Die beradene gaan ook nou leer om voedsel weer te vertrou.

5.3.7 Kies nuwe gidse

Die beradene moet vir homself 'n "ouer" word. Die beradene moet 'n goeie ouer vir homself wees en goeie dissipline toepas. Dit het tyd geword om die fokus vanaf kos na interpersoonlike verhoudings te verskuif. Die beradene moet ook sy eie kapasiteit om ander te versorg ken. Die beradene moet leer om op God te vertrou as die "fundamentele ouer".

5.3.8 Sluit aan by 'n voetslaan vereniging

Om gewig te verloor, kan amper vergelyk word met 'n kind wat uit sy ouerhuis weggeneem word en in pleegsorg geplaas word. In pleegsorg word hy dan weer versorg en opgevoed. Hierdie proses kan vergelyk word met 'n voetslaanvereniging waar niemand ooit alleen loop nie. Die beradene moet ook bereid wees om verslag te doen van sy gewigsverlies. Die beradene moet dus rekenskap kan gee aan ondersteuningsgroepe, die beradene moet homself kan verbind en deel wees van 'n groep. Die beradene moet ook bereid wees om homself vir ander se liefde oop te stel.

5.3.9 Handhaaf jou oorwinning

Die beradene moet geleer word dat hy gereeld deur die vorige stappe moet werk dat hy seker kan wees wat struikelblokke was en waaraan hy verander het. Die beradene moet werk aan sy verhouding met die Vader deur gereeld stiltetyd te hou en te bid. Die beradene moet volhou om kos met wysheid te kies, aktief bly en leer ontspan.

5.3.10 Hoe om 'n terugval te hanteer

Die beradene moet weet wat die terugval veroorsaak het. Dit kan byvoorbeeld gebeur dat die beradene se familie die beradene nie ten volle bystaan nie en koek en lekkernye gee, hulle kan selfs snedige aanmerkings maak of skuldgevoelens op die beradene plaas. Daar is tien stappe wat voorgeskryf kan word wat kan help om die pad terug te vind.

- Erken onmiddellik jou terugval teenoor jouself en ander.
- Deel jou probleem met die ondersteuningsgroep.

- Vergewe jouself, betoon empatie en wees 'n vriend vir jouself.
- Gee erkenning aan jouself vir dit wat jy reeds bereik het.
- Evalueer jou emosionele lewe asook verhoudings die afgelope paar weke.
- Neem nuwe besluit ten opsigte van veranderinge in jou verhoudinge en jou eetpatroon.
- Herverbind jouself aan 'n nuwe herstelprogram.
- Vind maniere om goed te wees vir jouself.
- Streef na 'n intiemer verhouding met God.

(Met erkenning aan Minirth, 2004:116)

Die beradene moet gehelp word om realistiese en uitdagende doelwitte te formuleer. Berading gaan mos oor die verandering van die beradene en daarom moet moontlikhede in doelwitte omskep word.

Dit is ook belangrik dat die beradene homself daaraan toewy om sy lewe te verander. Dit is baie maklik om doelwitte te stel, maar dit is 'n ander saak om dit prakties uit te voer. Dit is dus belangrik dat die berader die beradene sal bemoedig en aanmoedig.

5.4 FASE 3

5.4.1 Aanleer van 'n nuwe lewenstyl.

Om 'n nuwe lewensstyl aan te leer, is nie sommer iets wat oornag gebeur nie. Dit is belangrik om eers te verstaan wat die aard van verandering is. Alhoewel verandering van langdurige gedragsverandering baie moeiliker is as wat mense sal dink, is verandering moontlik. God het dit vir elke mens moontlik gemaak om te verander. Die beradene moet verander word om soos Jesus Christus te word.

Die meeste mense kan die probleme in hulle lewens hanteer deur dit wat hulle doen te herorganiseer. Die probleem is egter dat hulle nooit by die kern van hulle probleem uitkom nie. Dit is noodsaaklik vir die mens om die emosies en gedagtes wat in sy binneste aan die gang is te erken, en dit nie bloot te ignoreer nie. Verandering is slegs moontlik wanneer die gevoelens hanteer word. Dit is ook vir Christus belangrik dat die mens innerlik gesond moet wees. Volgens Matteus

23:25-28 het Christus die Fariseërs aangespreek, omdat hulle uiterlik wou goed lyk, maar “binne” nie reg was nie.

Daar word gedurig van die Christen vereis om te verander. Efesiërs 4:17 dring die gelowige om die regte pad te bewandel. In Efesiërs 4:22 vra Paulus die gelowige om die ou mens af te lê en om hom toe te spits op 'n lewe van dieper gehoorsaamheid.

Die mens word 'n nuwe skepsel deur Christus en die mens word deur die Heilige Gees toegerus om sy gedagtes, woorde en dade te verander. 'n Gewoonte kan verbreek word deur dit te vervang met geestelike optrede in die plek van die swak of slegte gewoonte.

5.4.2 Geestelike groei na berading

Die beradene moet geleer word om hierdie herstelpad saam met God te stap. Om geestelik te groei is dit van kardinale belang dat die persoon sy verhoudings leer hanteer. Die beradene moet geleer word om volgens Bybelse beginsels te lewe en ook om daarvolgens op te tree.

5.5 SAMEVATTING

Dit is belangrik dat die beradene moet leer dat niks oornag gebeur nie en ook dat dit van kardinale belang is dat die beradene 'n diep verhouding met God moet ontwikkel. Die berader moet eers 'n vertrouensverhouding met die beradene opbou. Wanneer die beradene die berader ten volle vertrou kan daar eers saam gewerk word. Dit is ook belangrik dat die berader moet besef dat dit Christelike berading is en dat hy 'n persoonlike verhouding met Jesus Christus moet hê. Die beradene gaan dus geleer word wat stiltetyd behels, hoe om Bybelstudie te doen, te bid, en ook hoe om joernaal te hou. Dit is ook belangrik dat die beradene geleer moet word dat al die verhoudings in sy lewe 'n belangrike rol in sy emosionele gesond wording speel. Die beradene gaan sy probleem leer identifiseer, sy ontoereikendheid erken, na God om hulp roep en leer om gewillig te wees om op God te wag.

Die beradene word geleer dat hy moet werk en eet met die oog op sukses. Die beradene word ook geleer om self na moontlike oplossings te soek. Die beradene moet afskeid neem van sy liefde vir kos en die beradene word geleer om te rou oor die pyn wat veroorsaak dat hy verslaaf geraak het aan kos. Die beradene moet geleer word om nuwe weë te ondersoek en nuwe rigting en vertroue in sy lewe te kry. Dit is ook belangrik dat die beradene 'n nuwe lewenstyl aanleer en ook geestelik begin groei.

In die hele beradingsproses gaan die beradene geleer word om 'n nuwe lewenstyl aan te leer. Die berader en die beradene moet albei besef dat hierdie probleem nie binne 6 of 8 sessies opgelos gaan word nie. Hierdie is 'n proses waar die persoon se lewenstyl verander moet word!

5.6 SAMEVATTENDE VERSLAG VAN BEVINDINGE TEN OPSIGTE VAN KOMPULSIEWE EETGEWOONTES EN VOORGESTELDE PRAKTYKTEORETIESE RIGLYNE

BASISTEORIE	METATEORIE	EMPIRIESE NAVORSING	PRAKTYKTEORIE
1. Geskape na die Beeld van God Genesis 1:27 * 1 Korintiërs 3:16 waar staan dat ons die tempel van die Heilige Gees is. * God het die mens goed	* Eetversteurings verniel die Beeld van God en tempel van die Heilige Gees.	* Deur eetversteurings word die beeld van God afgebreek.	* Vra vrae om die agtergrondsgeskiedenis bymekaar te kry. * Bou 'n vertrouens verhouding- met beradene op * Stel vas waar die beradene se "hart" lê. * Stel vas wat die beradene se begeertes en motiewe is.

geskape.			* Berader moet die beradene leer dat hy na die Beeld van God geskape is.
2. Die mens is ook as drie-enige wese geskep. nl. gees, siel en liggaam.	Probleme in een van die drie dele van die mens gees, siel of liggaam veroorsaak probleme	*Beradene kry seer a.g.v. alkoholisme, verbale mishandeling, aggressie, * Blootstelling aan molestering (geestelike en emosionele verwaarlosing) *Eet oormatige soetgoed of vetterige kos *Doen te min fisiese oefeninge (liggaam word verwaarloos) *Voel minderwaardig *Skaam en skuldig na eetsessies	* Beradene leer hoe om sy seer te verwerk. * Werk aan sy verhouding met die Vader deur gereeld stiltetyd te hou. * Moet leer hoe om terugvalle te hanteer. * Berader gee nuwe gidse waarvolgens die beradene kan lewe.

3. 'n Mens is geskape met natuurlike gawes soos verstand, oordeel vermoë en 'n wil, maar ook met geestelike vermoëns soos geloof geregtigheid, liefde en heiligheid.	* Vorms van behandeling sluit in mediese, sielkundige en voedingskundige hulp.	* Beradene besef hy eet te veel. Weet nie hoe om te verander nie. *Eksterne faktore wat 'n rol speel bv. kultuur, spanning, druk van portuurgroep, gewoontes, verveeldheid ens. *	* Verwys na dieetkundige vir hulp en gebalanseerde dieet. *Leer die beradene hoe om stres te hanteer en te verwerk. *Gee ontspannings oefeninge wat hy kan doen. Leer die beradene ontspan.
4.Daar is vir die mens verlossing. Jesus sterf aan die kruis vir almal. Die mens is vrygekoop	* Beradene soek sy sekuriteit in kos	* Ervaar verhouding met God as nie goed genoeg nie. *Voel onwaardig om God se kind genoem te word.	* Jesus Christus kom as Middelaar ook vir die beradene. *Beradene moet leer verandering is nooit sonder hoop nie. *Lei die beradene op om Bybelstudie te doen i.v.m. God se karakter en Sy liefde vir ons. *Gebruik voorbeelde uit die Bybel om die

			persoon te leer dat God almal liefhet en dat elke mens vir Hom spesiaal en uniek is.
5.Liefdes honger	* 'n Mens kan weens 'n tekort aan liefde 'n hunkering daarna ontwikkel en dan die leegte met kos probeer vul.	* Ervaar nie sekuriteit in ouerhuis nie * Afwesige vaderfiguur	* Beradene moet weet outoriteit kan misbruik word. *Beradene moet geleer word om Hom/haarself te aanvaar. * Beradene moet geleer word om, self respek te hê en ook nie te krities teenoor hom/haarself te wees nie.

HOOFSTUK 6

GEVOLGTREKKINGS

INLEIDING

In hierdie hoofstuk gaan daar gekyk word na die verskillende hoofstukke en al die inligting gaan kortliks saamgevat word.

6.1 GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN SKRIFTUURLIKE EN CHRISTELIK-TEOLOGIESE PERSPEKTIEWE VAN PERSONE MET KOMPULSIEWE EETGEWOONTES

Verslawing is 'n breë spektrum en daarom kan kompulsiewe eet maklik aan verslawing gekoppel word. Kompulsiewe eet kom nie in die Bybel as woord of begrip voor nie, alhoewel daar dikwels verwys word na ooreet of brassery. Kompulsiewe eet kan dus ook in verband gebring word met verslawingstoestande soos drankmisbruik en ook die misbruik van ander middele. In die Bybel word die mens dikwels gewaarsku teen praktyke wat die mens kan oorheers. God wil hê die mens moet in sy lewe en ook oor sy wêreld heers. Die mens moet dus beheer neem oor sy gewoontes en sy denke. Dit is egter onmoontlik om dit op jou eie te doen, omdat die mens tot sonde geneig is.

Alhoewel die mens oorspronklik goed en volmaak geskape is, het die sondeval, sonde 'n realiteit in elke mens se lewe gemaak. Die mens sukkel dus om te heers. Die beradene moet leer dat die mens 'n tempel van God is en dat die mens daarvolgens moet lewe. Die mens moet die Vader deur sy lewenswyse verheerlik.

Gedurende die navorsing het die navorser vasgestel dat verkeerde of foutiewe verhoudings 'n groot rol in die lewe van die kompulsiewe eter speel. Die beradene sal dus baat vind by hulp in verband met sy verhoudings. Verhoudings sluit in

verhoudings met die self, verhoudings met ander mense verhoudings met die wêreld en 'n verhouding met God.

6.2 GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN MENS- WETENSKAPPE OOR PERSONE MET KOMPULSIEWE EETGEWOONTES

Uit die navorsingsgeskiedenis blyk dit dat eetversteurings al sedert die Middeleeue bestudeer is. Eetversteurings word egter eers die afgelope 100 jaar medies bestudeer.

In die veld van die psigologie het die omvang van kompulsiewe eet duideliker met die verskyning van die DSM-III-R geword. Dit was eers na die verskyning van die DSM-III-R dat daar aandag aan 'n derde eetversteuring naamlik kompulsiewe eet gegee is. Die wetenskap was hoofsaaklik bewus van Anoreksie en Bulimie en die ander was nog onbekend.

Eetversteurings kom wêreldwyd voor en waar dit voorheen net in die Weste voorgekom het, kom dit ook al meer in die Oosterse lande voor.

Die navorser het tot die slotsom gekom dat daar in die mediese velde en ook in die psigologiese velde, aandag aan kompulsiewe eetversteurings gegee word, maar dat daar in die teologie min aandag aan kompulsiewe eetversteurings gegee word. Dit word toegeskryf daaraan dat kompulsiewe eetversteurings nie so sigbaar is nie. Die persoon se gesondheid ly normaalweg daaronder en die persoon kan self soms gewigsprobleme hê. Alle oorgewig mense is ook nie noodwendig kompulsiewe eters nie. Kompulsiewe eet as verslawingstoestand is ook nie so sigbaar nie omdat kos geredelik beskikbaar is en daar gedurig geëet word. Die kompulsiewe eter kan dus maklik "wegkruip" sonder dat mense sommer kan agterkom dat die persoon kompulsief eet.

6.3 GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN EMPIRIESE NAVORSING

In hierdie hoofstuk is hoofsaaklik aan empiriese navorsing aandag gegee. Dit handel oor:

- Eksterne stressore uit die verlede en die hede.
- Interne (liggaamlik/gesondheid) druk.
- Die aard van die kompulsiewe gedrag.
- Die motivering vir die kompulsiewe gedrag.

6.3.1 Verslag van empiriese studie

Dit is duidelik dat daar nog lank gedebatteer gaan word oor die onderwerp of kompulsiewe eet 'n verslawingstoestand is of nie. Die navorser stem saam dat kompulsiewe eet 'n verslawingstoestand is. Al vier die medewerkers ervaar dat eet buite hulle beheer is en dat die eet van kos en lekkernye hulle beheer en dat hulle geen of min beheer daaroor het. Almal eet ook wanneer hulle gespanne en moedeloos voel. Al vyf hierdie dames weet dat hulle gesonde gebalanseerde maaltye moet eet maar oortree gereeld en verval dan weer in die bouse kringloop soos in hoofstuk 2 verduidelik is met die verslawingskringloop. Die medewerkers voel ook almal moedeloos omdat hulle voel hulle veg 'n onmoontlike stryd. Die navorser is oortuig daarvan dat Bybelse berading hierdie dames se probleem kan oplos saam met die hulp van 'n dieetkundige en dat dit net die Vader is wat vir hulle genesing kan bring. Wanneer hierdie mense gehelp gaan word om hulle verhoudings reg te hanteer sal hierdie eetprobleem ook aangespreek kan word.

Tydens die empiriese navorsing het die navorser agtergekom dat mense baie min kennis het oor kompulsiewe eet. Die meeste mense sukkel met dieet na dieet en sukkel om gewig te verloor. Hierdie mense wonder ook hoekom hulle soms onbeheersd kan eet en hoekom hulle nie kan ophou eet nie.

Wat interessant was van die navorsing was dat elkeen van die medewerkers vrywillig aangebied het om deel te neem en 'n vraelys te voltooi. Wanneer die mense van die navorsing gehoor het, het al die medewerkers gevoel dat hulle wel

kompulsiewe eters is. Al die medewerkers het gedurende hulle kinderjare swak verhoudings met hulle ouers gehad. Een van die medewerkers het aangedui dat sy gelukkig getroud is en een deelnemer is ongetroud. Die ongetroude deelnemer en die ander medewerkers het almal swak verhoudings en drie van die dames is geskei.

Uit hierdie inligting asook in die geraadpleegde bronne het die navorser die afleiding gemaak dat verhoudings in elke persoon se lewe van kardinale belang is.

6.4 GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN PRAKTIESE BEGINSELS VIR HULP AAN PERSONE WAT KOMPULSIEF EET

Dit is belangrik dat die persoon weet dat hierdie pad van herstel saam met God gestap moet word. Die beradene moet bewus wees daarvan dat hulle die pad met die berader stap en dat die persoon alles moet doen wat die berader voorstel. Die beradene moet ook geleer word dat hy 'n nuwe lewenstyl sal moet aanleer.

Dit is ook belangrik dat die beradene moet leer dat niks oornag gebeur nie en dat hy gedurig aan hierdie probleem moet werk.

6.4.1 Voorgestelde riglyne vir die begeleiding van persone met kompulsiewe eetgewoontes

Dit is belangrik dat die beradene moet leer dat niks oornag gebeur nie en ook dat dit van kardinale belang is dat die beradene 'n diep verhouding met God moet ontwikkel. Die beradene gaan dus geleer word wat stiltetyd behels, hoe om Bybelstudie te doen, gebed, en ook hoe om joernaal te hou. Dit is ook belangrik dat die beradene geleer moet word dat al die verhoudings in sy lewe 'n belangrike rol speel in sy emosionele gesond wording.

6.5 FINALE SAMEVATTING

In hierdie studie het die navorser ondersoek ingestel na kompulsiewe eetgewoontes. Daar is ook nagevors hoekom mense so onbeheersd kan eet en

geen of min beheer oor hulle eetgewoontes het nie. Ten slotte is aangetoon watter beradingsriglyne gevolg kan word in die hantering van mense wat kompulsief eet.

6.6 VOORGESTELDE AREAS VIR VERDERE NAVORSING

Ander onderwerpe wat uit hierdie navorsing voortspruit is soos volg:

- Watter rol speel verhoudings in die mens se lewe 'n rol in kompulsiewe eet?
- Kom kompulsiewe eet net onder volwassenes voor of ook onder kinders?
- Kan kompulsiewe eet hanteer word as aangeleerde gedrag of is dit gekoppel aan emosies?
- Kan stokperdjies terapieutes aangewend word by kompulsiewe eet?

1. SLEUTELTERME

Afrikaans:

Kompulsiewe eet(gewoontes); pastorale begeleiding; pastorale berading

Engels:

Binge eating, compulsive eating, Pastoral Counselling, care.

Bylaag 1

Vertroulike vraelys vir empiriese ondersoek

Persoonlike inligting

Naam en Van: _____

Geslag: _____ Ouderdom _____

Adres: _____

Telefoonnommer: (h) _____ (w) _____
(sel) _____

Huwelikstatus: Getroud / ongetroud Indien getroud hoe lank? _____

Positiewe en negatiewe stressore in die verlede

Beskryf jou ouers se huwelik tydens jou kinderjare.

Het jou ouers sekuriteit en aanvaarding aan jou gebied in jou ouerhuis? Beskryf hoe jy dit ervaar het.

Hoeveel kinders was julle in die gesin en die hoeveelste kind is jy? _____

Hoe was die geestelike klimaat in jou ouerhuis?

Het jou ouers jou as kind ondersteun? Hoe het jy dit ervaar?

Het jy ervaar dat jou ouers vir jou lief was? _____

Hoe het hulle hulle liefde getoon?

Hoe sou jy jou kinderjare beskryf?

Het jy ooit enige trauma beleef gedurende jou kinderjare? _____

Indien wel beskryf wat met jou gebeur het.

Was jy ooit blootgestel aan mishandeling of molestering?

Was een van jou ouers aan enige iets verslaaf? Bv. rook, drank, kos, koop, dobbel, ensovoorts.

Is daar enige persone met 'n verslawing in jou familie?

Positiewe en negatiewe stressore in jou hede

Beskryf jou huidige huweliksverhouding indien getroud.

Watter druk beleef jy tans in jou lewe? Bv. werksdruk, prestasies ens.

Gee 'n volledige beskrywing van jou huidige gesondheidstoestand.

Het jy enige energietekorte? Verduidelik.

Het jy liggaamlike "cravings" (hunkerings) wat moeilik beheerbaar is? Verduidelik.

Kompulsiewe eetgedrag

Hoe het jy spanning in jou ouerhuis hanteer?

Hoe hanteer jy die druk in jou lewe?

Het jy enige verslawings?

Waarvoor het jy 'n natuurlike aptyt of waarvoor is jy altyd lus?

Hoe voed jy hierdie aptyt?

Is dit wat jy eet voedsaam en gesond vir jou? Motiveer.

Kry jy genoeg oefening en rus?

Hoe hanteer jy jou eetprobleem?

Gebruik jy enige eetlusdempers?

Indien wel watter soort?

Het jy gevind dat dit help?

Beplan jy vooraf wat jy gaan eet?

Eet jy skelm?

Wat eet jy gewoonlik skelm?

Wanneer eet jy gewoonlik die meeste?

Wat eet jy dan?

Het jy al jou skelm eet sessie beplan?

Hoe gereed het jy sulke ooreet sessies?

Motivering vir kompulsiewe eet

Hoe voel jy nadat jy jou so ooreet het?

Wat dryf of motiveer jou om so baie te eet?

Ervaar jy jou eetgedrag as positief of negatief?

Ervaar jy enige vrese?

Aan wat dink jy die meeste?

Hoe is jou verhouding tans met God?

Beïnvloed jou eetgewoontes jou verhouding met God?

Hoe sien jy jouself?

Eet jy gewoonlik spesifieke kosse? Wat?

Beskryf in jou eie woorde wat die oorsaak is van jou ooreet.

Bylaag 2.

Kort vraelys om te bepaal of jy kompulsief eet.

(Minirth 2004:3)

1. Eet jy wanneer jy kwaad is?
2. Eet jy om jouself te troos wanneer jy gespanne is of 'n krisis beleef?
3. Eet jy wanneer jy verveeld is?
4. Jok jy vir jouself en vir ander mense oor hoeveel jy eet?
5. Steek jy kos weg?
6. Is jy skaam oor jou fisiese voorkoms?
7. Is jy 20kg of meer oorgewig?
8. Is jou naby familie bekommerd oor jou eetgewoontes?
9. Het jou gewig in die afgelope ses maande met meer as 10 kilogram. gefluktueer?
10. Is jy bang dat jou eetgewoontes buite beheer is?

Bylaag 3

Bybelstudie :

Lukas 6:43-46; Johannes 15:1-17; Psalm 1; Jeremia 17:5-13; Lukas 12:33-34;
Jakobus 4:1-10

1. Wat bepaal die tipe vrug wat die boom dra?

2. Wat is die oorsprong / wortel van 'n mens se gedrag (woorde en dade)?

3. Waarop dui "hart" volgens:

Spreuke 4:3

Jeremia 49:16; Psalm 21:3-

1 Konings 10:24; Spreuke 19:8

Jesaja 10

4. Wat kontroleer die mens se hart?

5. Watter skat / afgode het Jakobus se lesers?

6. Word 'n wedergeborene altyd deur die Heilige gees beheer? (Romeine 8)

7. Watter oordeel tref 'n mens wat sonder berou volhard in sonde?

Hosea 9; Matteus 3.

8. Identifiseer konkreet die wortels van enkele vrugte wat jy dra.

Lees ook Psalm 92: 13-15; Jesaja 5; Esegïel 47; Openbaring 22:2

Geneem uit ABBO: Module berading aan mense met verslawing.

Bylaag 4

Wyses van ontkenning.

(Geneem uit: Coetzer, 2005 Pastorale berading aan persone met 'n eetversteuring)

Onder elke kategorie moet jy 'n regmerkies maak by die uitsprake wat jy oor die algemeen geneig is om te maak. Jy moet dan 'n bewustelike poging aanwend om die krag van hierdie leuens in jou lewe te stop.

1. Ontkenning van die feit dat gewig en liggaamsbeeld 'n probleem is.

- Ek kan op enige stadium van ekstra gewig ontslae raak as ek wil – ek kies egter net om nie op 'n dieet te gaan nie.
- Ek eet maar net soos enige iemand anders – my metabolisme is net stadiger en my familie het oor die algemeen 'n groot beenstruktuur.
- My gewig pla my nie. Mense sien dit ook nie regtig raak nie – hulle oordeel my volgens dit wat aan die binnekant is.
- My dokter is van mening dat ek gewig moet verloor, maar wat weet hy? As oorgewig nie my dood sal veroorsaak nie dan kan dit net sowel; lugbesoedeling of kanker wees of 'n bus wat my omry. Ek kan dus maar geniet wat ek eet.
- Wanneer ek gereed is om te begin gewig verloor, sal ek met die nodige wilskrag dit kan doen.

2. Ontkenning van die pyn gekoppel aan die ouerhuis.

- Die verlede hoort tot die verlede – ek het al vergeet hoe dit was om op te groei in my ouerhuis.
- Dinge was beslis moeilik in my ouerhuis. Ek het egter daardie pyn begrawe en niemand gaan dit weer opdelf nie. (Hierna word verwys as *militante ontkenning*) Die pyn is wel begrawe, maar dit is soos om chemikalieë te begrawe. – Die houers is wel buite sig, maar mettertyd gaan die giftige inhoud begin uitlek en na die oppervlak kom.
- My ouers het die beste gedoen wat hulle kon – ek kan hulle nie blameer vir

dit wat ek nou is nie,

3. Ontkenning van huidige pyn wat voortspruit uit verhoudings.

- Ek is lief vir my vrou – ons baklei wel soms soos kat en hond, maar gebeur dit nie maar in alle huwelike nie? (Jou ontkennings meganisme sal altyd probeer om jou te oortuig dat die status quo normaal is).
- My verhouding tuis en op kantoor is haglik. Wat het dit egter te doen met die feit dat al die verskillende diëte nooit gewerk het nie? Ek weet dat ek êrens die regte dieet sal vind wat wel effektief is (hierdie benadering word die *magiese denke* genoem) – die regte formule sal uiteindelik die ding doen.

4. Ontkenning van liefdesghonger.

- Ek is basies 'n gelukkige persoon net soos ek is en ek verstaan waarom jy daarop aandring dat my ekstra gewig 'n aanduiding is van emosionele behoeftes wat nie aangespreek is nie. (Hierdie kan 'n aanduiding wees van wat genoem word *smiling depression*). Talle ongelukkige persone sit 'n groot genoeg glimlag op aan die buitekant – in so 'n mate dat hulle as't ware hulself om die bos lei).
- Ek kon nie vir enige iemand beter as my man vra nie. Hy werk baie hard en is dikwels ook weg, maar dit is omdat hy graag so goed vir ons wil voorsien. Ons verhouding het geen effek op my gewig nie.
- Ek skat dat ek omtrent net soveel liefde ontvang as wat ek verdien. Ek het nie veel ontvang van pa en ma nie, maar moontlik was dit my skuld – ek kon nooit regtig daarin slaag om hulle gelukkig te maak nie.
- Daar is geen verband in my lewe tussen koskwessies en verhoudings met mense nie.

5. Ontkenning van woede.

- Ek weet dat ek bang is om met iemand uit te gaan en dat ek dit ook moeilik vind om myself te handhaaf by die werk. Ek sê egter gereeld vir myself dat as ek net van hierdie gewig ontslae kan raak, dan sal dinge vir my in plek begin val. (Hierdie is 'n ou kar-voor-die-perde sindroom. Die persoon sit met

dinge in omgekeerde volgorde; verhoudings moet eers in plek kom voordat kos kwessies onder beheer kan kom).

- Jy sê dat ek eet as gevolg van woede, maar hoe kan ek kwaad wees vir my man? Inteendeel plaas ek hom op 'n verhoog. Ek voel nie dat ek sy liefde verdien nie. Hoe kan ek hom dus blameer? (Wanneer een van die twee partye op 'n verhoog geplaas word, is daar oor die algemeen woede aangesien net soos kinders op 'n wipplank, wanneer die een op is, is die ander een af).
- Ek is nie kwaad vir my vrou nie. Ons het nie veel van 'n huwelik nie. As jy die waarheid wil weet, ons slaap nie meer bymekaar nie, maar ek is nie kwaad nie. ('n Gebrek aan fisiese of verbale intimiteit reflekteer altyd woede).

6. Ontkenning van behoefte aan hulp

- Ek het nog nooit mooi gevoel nie. Dit is moeilik om my voor te stel dat God wil hê dat ek liggaam sal hê wat gesond en aantreklik is.
- Die lewe was maar nog altyd hard op my. Ek lees en hoor van mense in wie se lewens daar 'n radikale positiewe ommekeer was, maar ek dink nie dat ek enigiets daarvan verdien nie. (Ontkenning wat veroorsaak word deur so 'n intense lae selfbeeld is een van die moeilikste hekke om oop te maak ten einde op 'n pad van herstel te kom.

7. Ontkenning van ontkenning.

- Ek ken myself beter as wat enige iemand anders my ken en daarom weet ek dat ek nie hulp van buite benodig om hierdie gewigsprobleem te oorwin nie.
- Mense behoort in staat te wees om hulle eie probleme op te los. Ek glo nie daarin om vuil wasgoed in die openbaar op te hang nie.
- Ek ontken niks nie – die feit is maar net dat daar geen probleem is nie.

Bylaag 5

1. Oorsig oor my verhoudings

(Die snellers wat my laat eet)

1. Gesin van oorsprong

Hoe was my verhouding gedurende my jeugjare met:

- My biologiese ouers?
- Aanneem ouers?
- Grootouers?
- Onderwysers of mentors?
- Broers of susters?

Was daar 'n aktiewe of passiewe misbruik in my ouerhuis?

Was daar 'n "isme" soos alkoholismes ensovoorts. Wat die situasie oorheers het?

2. Lede van die teenoorgestelde geslag

Reeds sedert kleuterskooldae – wie was my naby / intieme vriende van die teenoorgestelde geslag?

- Wat onthou ek met betrekking tot elke verhouding?
- Wat was aangenaam?
- Wat was pynlik?
- Watter tipe situasie het later in my lewe herhaal?

3. Huidige gesin

Hoe is my verhouding met:

- My huweliksmaat?
- My kinders?
- Enige ander persoon wat in ons huis woon?
- My naby vriende?

Is my huis 'n warm, veilige en versorgde plek?

4. Outoriteitsfigure

Hoe was my verhouding met:

- Outoriteitsfigure in die verlede?
- In die hede?
- Ouers?
- Onderwysers?
- Afrigters?
- Dokters?
- Werkgewers?

Het ek 'n konstante gevoel dat outoriteitsfigure net op die uitkyk is vir wanneer ek 'n fout begaan?

Is mense daarop uit om my te na te kom?

Was ekself al in 'n outoriteitsposisie?

Hoe het ek dit beheer?

Was die kerkatmosfeer waarbinne ek opgegroeï het liefdevol of rigied en outoritêr?

Hoe voel ek oor God as 'n outoriteitsfiguur?

5. Myself

- Hoe voel ek oor myself?
- Watter tipe vriend/in is ek?
- Sal ek myself as beste vriendin kies?
- Het ek dit al erken en besef dat ek 'n goeie verhouding met myself moet hê voordat ek 'n goeie verhouding met ander kan bou?

6. Kos

- Hoe voel ek met betrekking tot kos?
- Was kos tot dusver my vriend of my vyand?
- Wat was my verhouding met kos as 'n tiener?
- Hoe het ek kos beleef tydens my studente jare? Hoe het ek kos beleef vandat ek getroud is?
- Straf ek myself deur middel van kos?
- Watter verskillende rolle het kos in my lewe gespeel vanaf my kinderjare tot nou?
- Het kos gedurende die afgelope aantal jare 'n belangriker plek in my lewe begin inneem?

- Is ek verslaaf aan kos?

7. My liggaam

- Hoe het ek oor my liggaam gevoel as kind?
- Wat is aan my as kind vertel ten opsigte van my liggaam?
- Was ek gemaklik met die geslag wat ek is?
- Wou my pa dalk eerder 'n seun gehad het en toe was ek 'n dogter , of *vice versa*?
- Wat was die aard van die seksuele onderrig wat ek ontvang het tydens my adolessensie en puberteit?
- Hoe voel ek huidiglik oor my liggaam?
- Leef ek gemaklik in my liggaam?
- Gebruik ek kos om 'n beskermende laag van isolasie om my liggaam te plaas – veral om my seksuele vrese te isoleer?

8. God

- Wat was die onderrig wat ek as kind ontvang het aangaande God?
- Hoe voel ek op hierdie stadium aangaande God?
- Sien ek God as 'n bron van veroordeling of kritiek?
- Het ek al in 'n persoonlike verhouding met God getree om Hom sodoende toe te laat om op 'n intieme wyse deur my daaglikse lewe te werk en te leef?

Geneem uit: Coetzer (2005:126)

Bylaag 6.

Voorbeelde van positiewe selfgesprekke

1. Ek is 'n liefdevolle mens.
2. My liggaam is 'n geskenk van God.
3. God het my lief.
4. Ek aanvaar God se vergifnis.
5. Ek is in beheer van my eie liggaam.
6. Ek gaan nie in die geheim eet nie.
7. Ek geniet dit om myself te versorg.
8. Dit is vir my lekker om mooi en goedversorg te lyk.
9. Dieet is 'n keuse wat ek maak.
10. Ek kan sneller situasies hanteer.

(Geneem uit: Minirth *et al*, 2004:154)

Bibliografie.

ABBO. 2007. Kursus in Bybelse berading. Module 2: Toepassing. Randburg : ABBO.

ABRAHAM, S. en LLEWELLYN-JONES, D. 2001. Eating Disorders the Facts. 5th ed New York : Oxford University Press.

ADAMS, J. 1973. The Christian Counselor's Manual. The practice of Nouthentic Counseling. Grand Rapids, Michigan : Zondervan.

ADAMS, J. 1976. Coping with Counseling Crisis. s.l: Malloy Inc.

AFRIKAANSE BYBELKONKORDANSIE. 1996. Vereeniging : Christelike uitgewersmaatskappy.

ALEXANDER, D.B. 1990. The Wounded Heart. Colorado Springs : NavPress

ALEXANDER, N.M 1994 The New Interpreter's Bible. Volume 1. USA. Aingdon Press.

ALEXANDER, P. en ALEXANDER. D. 2002. Handboek by die Bybel. Kaapstad : Lux Verbi

ANON. 2006a. Pasop vir obsessies. *Beeld*, Jip:4. 10 April.

ANON. 2006b. Wat veroorsaak eetversteurings? *Beeld*, Jip:4. 10 April.

APA. 1995. DSM-IV. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4th ed. Washington : American Psychiatric Association.

ARTERBURN,S. en CHERRY, D. 2004. Feeding Your Appetites, Take Control of what's Controlling you. Integrity Publishers : Nashville.

ARTERBURN, S en MINTLE, L. 2004. Loose it for Life, The total Solution for permanent weight loss. Integrity Publishers : Nashville.

BACHUS, W. 1985. Telling the Truth to Troubled People. Minneapolis : Bethany House Publishers.

BAKER, L. 1995.a. Food Addiction traced to Trauma-induced changes in the Brain. *Psycho-therapy letter*, 7 (11):71.

BAKER, L. 1995.b. Food Addiction deserves to be taken just as seriously as Alcoholism. *Addiction letter*, 7(11):1-2.

BARNES. 2005. Barnes commentary . (In e-sword) [CD-ROM]

BEUMONT, P.J.V. 1998. The Behavioural Disturbance, Psychopathology, and Phenomenology of Eating Disorders. (In Hoek, H.W., Treasure, J.L., Katzman, M.A. ed . Neurobiology in the Treatment of Eating Disorders. New York : John Wiley and Sons: pp 27).

BOTHA, J.G. 2003. Pastorale Berading aan Getraumatiseerde Slagoffers van Plaasaanvalle. Verhandeling ter gedeeltelike nakoming van die vereistes vir die graad M.A.Pastoraal . Potchefstroom : Potchefstroom Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys.

BYBEL. 1953. Die Bybel : Ou Vertaling. Kaapstad : Bybelgenootskap van Suid-Afrika.

BYBEL IN PRAKTYK. 1993. Vereeniging : Christelike Uitgewersmaatskappy.

CLOETE, C. en CLOETE, M. 2005. Gemoedsgenesing, bevryding en oorwinning deur gebedsterapie. 'n Christus-gesentreerde beradingshandleiding. Pretoria : Groep 7 Drukkers.

COETZER, W. 2005. Pastorale berading aan persone met 'n eetversteuring. Ongepubliseerde handleiding. Potchefstroom : NWU.

COLLINS, G. R. 2005. Die A-Z van berading. Kaapstad : Struik.

COMBRINK, V. 1986. Skrifgebruik in Pastoraat: Die standpunt van Jay E. Adams. Potchefstroom : PU vir CHO Departement van Sentrale publikasies.

COMBRINK, V. 2007. ASSOSIASIE VIR BYBELSE BERADING EN OPLEIDING. Kursus in Bybelse Berading Module 2: Toepassings. Randburg : ABBO.

COMBRINK, V. 2003. Berading aan mense met verslawing. Poimenos beradingsentrum. Ongepubliseerde handleiding. Pretoria.

CONINGHAM, R. en BAKER, L. 2000. Anyone for Seconds? *The Journal of Modern Pharmacy*. 7(11): 32-48.

CONNEN, F. en STANLEY, S. 2003. Biology of Appetite and Weight Regulation. (In Treasure, J., Schmidt, U. en Von Furth, E. ed Handbook of Eating Disorders. West Sussex, Engeland : John Wiley Ltd. pp 63).

GORDEN, R.A. 1998. Concepts of eating disorders: a Historical Reflection. (In Hoek, H.W., Treasure, J.L., Katzman, M.A. ed. Neurobiology in the Treatment of Eating Disorders. New York : John Wiley and sons.

COYLE, en CHAPMAN, 1987. There's more to being Slim than being Slim. Minnesota : Bethany House.

CRESWELL, J.W. 2003. Research Design, Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. 2nd ed. California : Sage Publications.

DE KLERK, B.J. en VAN RENSBURG, F.J. 2005. Preekgeboorte: 'n Handleiding vir gereformeerde eksegeese en prediking. Potchefstroom : Noordwes - Universiteit.

DE KLERK, A. 2005. Knip kneuskos kort. *Finesse*, April p 58 – 60.

DELPORT, C. en STEENKAMP, G. 2003. Eet slim en bly slank. Die GI dieet. Paarl : Tafelberg.

DOUGLAS, S. 1993. Compulsive eating, ritual, and addiction: Outside suggestions may trigger "pig-out" brain programs. *Omni*, 16(2):14.

EKSTEEN, L.C. 1986. Groot Woordeboek. Kaapstad : Pharos Woardeboeke.

FITZPATRICK, E. 1999. Love to Eat, Hate to eat. Breaking the Bondage of Destructive Eating habits. Oregon : Harvest Home Publishers.

GISPEN, W.H. et al. 1977. Sonde (In Bybelse Ensiklopedie. Eds. Gispen W.H., Oosterhoff, B.J., en Ridderbos, H.N. Logos Elektroniese Biblioteek.)

GORDON, R.A. 1998. Concepts of Eating Disorders: a Historical Reflection. (in Hoek, H.W., Treasure, J.L., Katzman, M.A. ed. Neurobiology in the Treatment of Eating Disorders). New York : John Wiley and sons.

GUNTON, C.E. 2002. The Christian Faith: An Introduction to Christian Doctrine. Victoria : Blackwell Publishing Ltd.

HASTINGS, A., MASON, A. en PYPER, H. 2000. ed. The Oxford Companion to Christian Thought. New York : Oxford University Press Inc.

HAMPTON, D. 1984. The Diet Alternative. New Kensington : Whitaker House.

HANEKOM, B. en HANEKOM, G. 1999. Eet die lewe. 'n Werkboek oor gesonde lewenstyl en gesonde eetgewoontes. Pretoria.

HELBERG, J.L. 1976. Openbaringsgeskiedenis van die Ou Testament. Volume 1. Potchefstroom : Pro Rege.

HEIDELBERGSE KATEGISMUS. 2007. (In Geloof wat rêrig is – Bybeldagboek vir die kerkisant in die belydenisgroep. Brandhof : Handisa Media p 373 – 401)

HEYNS, J.L. 1992. Dogmatiek. Kaapstad : N.G. Kerkboekhandel.

HEYNS, L.M. en PIETERSE, H.J.C. 1998. Eerste treë in die Praktiese Teologie. Pretoria : Gnosis.

HOEK, H.W. 1998. *Introduction.* (In Hoek, H.W, Treasure, J.L, Katzman, M.A ed . Neurobiology in the Treatment of Eating Disorders. John Wiley and sons: New York.)

HOUSE, H.W. en CARE, G. 2003. Doctrine Twisting. How core biblical truths are distorted. U.S.A : Intervarsity Press.

JANTZ, G.L., 2002. Hope, Help and Healing for Eating Disorders. s.l. WaterBrook Press.

KINOY, B.P., HOLMAN, A.M., LEMBERG, R. 1999. The Eating Disorders: An Introduction. (In Lemberg, R. ed Eating Disorders, A Reference Sourcebook). Arizona : Oryx Press.

LARIMORE, W., en O'MATHUNA, D. 2006. Do You Wrestle with the Sin of Gluttony? *Christian Counseling Today* . Volume 14, (2): 19.

LEMBERG, R. 1999. Eating Disorders: A Reference Sourcebook. Arizona: Oryx press:

LINCOLN, A.T. 1990 Word biblical commentary. Texas : Word Books.,

- LOUW, D.A. 1989. Suid Afrikaanse handboek van abnormale gedrag. Johannesburg: Southern Boekuitgewers (Edms.) Bpk.
- LOUW, J.P. en NIDA, E.A. 1988. Greek- English lexicon of the New Testament based on semantic domains. 3 volumes. New York : UBS.
- MAINE, M. 1999. Father Hunger and Eating disorders. (In: Lemberg, R. Eating Disorders a Reference Sourcebook. Phoenix : Oryx. pp 37)
- MARX, B. 1999. Out of balance, Out of bounds: Obesity from compulsive eating. (In Lemberg, R. Eating Disorders. A reference sourcebook. Phoenix : Oryx. pp 92)
- MEYERS, R. 2002. Vine's dictionary of New Testament words. eSword. [web:] <http://www.e-sword.net> . [Datum van gebruik: 30 Oktober 2007]
- MINIRTH, F., MEIER, P., HEMFELT, R., SNEED, S. en HAWKINS, D. 1990a. Love hunger. Nashville : Thomas Nelson Inc .
- MINIRTH, F., MEIER, P., HEMFELDT, R., SNEED, S., HAWKINS, D., 1990b. Love Hunger 10 Stage Life Plan for your Body, Mind and Soul. Nashville: Thomas Nelson, Inc.
- MINIRTH, F. en MEIER, P. 1991. Love Hunger weight-loss workbook. Nashville : Thomas Nelson Publishers.
- MINTLE, L.S. 2004 Jou beeld van jou liggaam en eetversteurings. (In: OMARTIAN. S. Oorwinning van probleme deur gebed. Tennessee: Integrity Publishers Inc. Brentwood.)
- NESTLER. E.J., en MALENKA, R.C., 2004 The Addicted Brain. In *Popular Mechanics*: 30-39, Junie.
- NEUMAN, W.L. 1997. Social Research Methods. Qualitative and Quantitative Approaches. Boston : Allyn and Bacon.

NEW INTERPRETER'S BIBLE. 2002. The new Interpreters Bible: General articles en introduction, commentary en reflections for each book of the Bible, including the Apocryphal /deuterocanica; books. Volume 1. Grand Rapids : Zondervan.

ODENDAAL, F.F. 1994. H.A.T. Verklarende handwoordeboek van die Afrikaanse taal. Midrand : Perskor uitgewery.

OYSTER, S. 2006. Looking Beyond eating Disorders Behaviors. *Christian Counseling Today*. 14,(2.):38-39.

OWEN, C. 2005. *Beeld*. 16 Februarie. (Plus:6).

PELCHAT, M.L. 2002. Of Human Bondage: Food Craving, Obsession, Compulsion, and Addiction. *Physiology en behaviour*. 76(3):347.

REINECKE, M.R. 2001. Self-destruktiewe gedrag: 'n Bybelse beoordeling en – terapie. Verhandeling voorgelê vir die grad M.A. in Praktiese teologie (Pastoraal) Noord-Wes Universiteit. Potchefstroom.

ROSSOUW, M. 2006. Barbie laat vroue sleg voel oor hul gewig. *Beeld*, 16 Mei :7.

ROKKE, K. en AMEN, D.G. 2006. Controlling Emotional Eating. *Today*. 14(2): 48-51.

SPYKMAN, G.J. 1992. Reformational Theology: A New Paradigm for doing Dogmatics. USA : Eerdmans Publishing co.

SOLOMON, C. www.StressEating.com [web:] [Datum gebruik: 19 September 2007].

STRYDOM, H. 1999. Ongepubliseerde studiegids rondom maatskaplikewerk navorsing. Potchefstroom.

STUNKARD, A.J. en STELLAR,E. 1984. Eating and its disorders. (*In Research Publications: Association for research in Nervous en Mental Disease.*, eds Vol.62. pp 1)

VAN HOEKEN, D., SEIDELL, J., HOEK, H.W. 2003. Epidemiology. (*In Treasure,J., Schmidt,U.,en Von Furth,E. eds. Handbook of eating Disorders England. John Wiley Ltd. pp 21*)

VAN HOOZER, K.L. 2005. Dictionary for Theological Interpretation of the Bible. Michigan : Baker Academic.

VAN ZYL, A.H. et.al. 1993 Die Bybel verklaar. Interaktiewe Bybel CD. Kaapstad : Lux Verbi.

VAN WYK, J.H. 1993. Homo Dei. *In die Skriflig*, Supplementum 1. 27(5-30).

VENTER, E. 1993. Uitbrandingsindroom: 'n definisie, die simptome en die fases. *Servamus*, 86(10):VT22-26,Okt.

VERGEER, W.C. 2001. Okkultiese binding en bevryding –'n Nuwe Testamentiese perspektief: 'n Voordrag gelewer tydens 'n byeenkoms van die Gereformeerde teologiese Vereniging op en Augustus 2001 te Pretoria.

VERHOEF, G.C. 2000. Die noodsaak van 'n Bybelse mensbeskouing in berading, enkele snitte uit die Skrif en die praktiese implikasies daarvan. Potchefstroom : Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys. (MA –verhandeling).

VIRTUE, D. 2002. Losing your pounds of pain. Breaking the link between abuse, stres and overeating. London : Hay House.

VOSLOO, W. en J. VAN RENSBURG, F. 1993. Bybel in Praktyk. Kaap : Nasionale Boekdrukkery.

WELCH, E.T. 2001 Addictions A Banquet in the Grave. Finding Hope in the power of the Gospel. Phillipsburg : PenR Publishing.

WELCH, E.T. 1999. When people are big and God is small. New Jersey : PenR Publishing.

[Web:] www.behavenet.com/capsules/disorders/etadis.htm [Datum gebruik: 16 Oktober 2007].

WILSON, G.T. en PIKE, K.M. 2001 Eating Disorders. (*In*: Clinical Handbook of Psychological Disorders 3rd edition. ed. Barlow D, H Stad : Uitgewer. Pp 332 - 372)

WOLTERS, A.M. 2005. Die skepping herwin: Bybelse grondslae vir 'n Reformatoriese lewensbeskouing. Potchefstroom :Departement Sentrale publikasies.

ZERFASS, R. 1974. Praktische Theologie Handlungswissenschaft. (*In* Klosterman, Fen Zeffass, R., reds. Praktische Teologie heute. München : Kaiser. pp 164 - 177)

OPSOMMING

PASTORALE BEGELEIDING VAN PERSONE MET KOMPULSIEWE EETGEWOONTES.

Dit is juis die voorkoms van gewigsprobleme wat die vraag by die navorser laat ontstaan het “ Hoekom ondervind mense probleme met kompulsiewe eetgedrag?” Dit het aan die lig gekom dat baie navorsing reeds oor Bulimie en Anoreksie as eetprobleme gedoen is maar dat daar veral op teologiese gebied nog nie veel navorsing oor kompulsiewe eetgewoontes is nie.

In die skriftuurlike en Christelik-teologiese perspektiewe is gevind dat God die mens goed geskape het en dat die mens deur ongehoorsaamheid in sonde verval het. Die sonde het die mensdom besoedel en daarom sukkel die mens om te heers oor die vleeslike natuur wat in hom is. Die sonde het die volkome eenheid en harmonie wat tussen God en die skepping was, kom versteur. God het egter 'n plan en 'n oplossing vir hierdie probleem gehad en daarom stuur Hy sy Seun om die mens vry te koop. Jesus kom as Middelaar om die verhouding te kom herstel ook met betrekking tot eet.

Wanneer ander sosiale wetenskappe geraadpleeg word, kan gesien word dat eetversteurings reeds 'n lang geskiedenis het en dat dit in die laaste 100 jaar in mediese terme aangespreek word.

Daar is 'n empiriese studie gedoen met persone wat hulleself as kompulsiewe eters beskou. Daar is gevind dat die medewerkers of as kind ongelukkig was of as volwassene in ongelukkige verhoudings betrokke is. Dit is spesifiek een van die redes waarom die navorser probeer aantoon het dat pastorale berading hierdie persone kan begelei op die pad van heelwording, alhoewel die navorser pook besef dat dit soms 'n lang moeilike proses kan wees omdat kompulsiewe eetgedrag eienskappe openbaar wat verwant is aan verslawing.

Die navorser het bevind daar veral aan die persoon se verhoudings gewerk moet word. Verhoudinge met homself, met God die Vader , met ander mense, met die natuur ensovoorts. Die beradene moet ook sy probleem kan erken en ook die begeerte ervaar om hierdie gewoonte af te leer. Die beradene word dus stap vir stap begelei en van voorstelle en beradingsriglyne voorsien. Die beradene moet egter ook besef dat hy alleen die wa deur die drif moet trek en dat dit onmoontlik gaan wees sonder die hulp en leiding van die Vader.

SLEUTELTERME

Kompulsiewe eetgewoontes

Pastorale begeleiding

Verslawings

Eetversteurings

ABSTRACT

Pastoral guidance of a person with compulsive eating habits

Looking at humankind and all the weight issues/problems, researchers ask one question: "Why do some people have problems with compulsive eating?" Throughout the years many studies has been done about Bulimia and Anorexia as eating behaviours, but not a lot of studies have been done about the theological area concerning research on compulsive eating disorders.

From a Biblical and Christian-theological perspective, we find that God created the human as a being who is good and pure but as a result of disobedience, we are all sinners. Through sin, humankind is polluted, therefore humankind struggles to be in control of its own nature in itself.

Because of sin, the whole trinity and harmony between God and His creation was disturbed.

With a plan and a solution, God sent His only beloved Son, Jesus Christ to earth so that He could die for our sins on the cross. Jesus Christ, our Mediator, return to help us restore the balance between food and humankind.

Looking at other social science research, we can see that eating disorders have been looked at and discussed in the medical world for at least the last century.

An empirical research has been done with persons who believe that they are compulsive eaters. Through research, they discovered that the participants either had a very unpleasant childhood or during adulthood had had very difficult or unhappy relationships.

It is because of these reasons that the researcher tried to establish that pastoral counseling could possibly help with healing. It can be a long and hard road to recovery because compulsive eating disorders can also be related to addiction. Research has shown that each person has to work on his/her relationships with

him, God our Father, humankind and nature. The counselee has to acknowledge that he has a problem and there must be a deep desire to get healed

Systematically the counselee gets help/counseling through proposals as well as through deliberation.

The counselee has to have a will to get healed as well as have the dedication to get rid of the addiction or habit through the help and strength of our beloved Father.

Key terms:

Compulsive eating habits

Pastoral guidance

Addiction

Eating disorders