



## Pastorele Dienssentrum Wapadrant

### MOET ONS HULP KRY NADAT ONS TRAUMA BELEEF HET?

#### INLEIDING

Trauma kan met 'n haelstorm in 'n koringland vergelyk word – die oorsaak verdwyn vinniger as die gevolge. Die oggend na so 'n haelstorm sal daar geen haelkorrels meer sigbaar wees nie. Die gevolge sal egter duidelik wees: stingels geknak, gebuig, morsaf en ander skynbaar ongeskonde.

Trauma gebeur nie net en dan is dit verby nie. As dit die geval was, sou traumatiese gebeure somer net nog 'n insident op ons veelbewoë lewensreis gewees het. Dan was trauma iets alledaags, iets waarvan ons môre weer kan vergeet. Trauma (bv. verwerping in die ouerhuis, molestering) het egter dikwels 'n langdurige impak, en kan dan as post traumatiese stres tipeer word.



#### WAT IS TRAUMA?

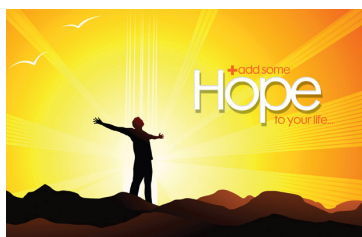
Myles Munroe het trauma beskryf as “...an injury, a wound or a shock. It amounts to an earthquake to the body, soul and Spirit.”



Trauma is 'n aanslag op iets waaraan ons waarde heg byvoorbeeld jou eie veiligheid, vryheid of onafhanklikheid, of dis 'n aanslag op iemand vir wie jy lief is. Ons beleef trauma wanneer ons gevaar loop om iets of iemand te verloor wat vir ons kosbaar is.

#### DIE BYBEL EN TRAUMA

Die Bybel bevat baie voorbeelde van menslike nood, angs, eensaamheid, mismoedigheid en twyfel. Job, byvoorbeeld, was 'n godsvresende man, beroemd, ryk en hoogs gerespekteerd. Maar toe het sake eensklaps verander. Hy het sy rykdom, gesondheid en kinders verloor. Job het intense droefheid en wanhoop beleef. Sy vrou en vriende was nie van veel hulp nie en het onsensitief vir hom gepreek, raad gegee en gekla. In teenstelling hiermee het Elihu Job aanvaar waar hy was en opregte besorgdheid getoon. Elihu het 'n nederige bereidwilligheid getoon om op dieselfde vlak as Job te verkeer (sonder enige hoogheilige houding), moed om te konfronteer en 'n begeerte om Job voor God te stel wat alleen oppermagtig en in staat is om te help in tye van nood.

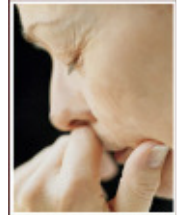


Elkeen van ons het die geleentheid om van 'n Elihu gebruik te maak wanner ons trauma beleef deur die verskillende dienste wat die Pastorale Dienssentrum aanbied (sien hieronder).

## WIE BENODIG HULP?

Wanneer iemand met trauma op die volgende maniere optree, moet so 'n persoon hulp en ondersteuning kry:

- **Depressie, moedeloosheid en wanhoop:** Verval jy dikwels in depressie, moedeloosheid of wanhoop? Dink jy soms aan selfmoord?
- **Vrees:** Leef jy dikwels of deurlopend in vrees, selfs 'n vae onbeskryflike vrees wat jy nie kan verklaar nie maar wat jou rem om doeltreffend te lewe?
- **Irritasie of Woede:** Voel jy dikwels geïrriteerd of ervaar jy woede teenoor situasies of mense en hulle woorde, en jy weet nie eintlik hoekom nie, of jy weet hoekom maar jy is magteloos om iets daarvoor te doen?
- **Energievlakke:** Is jy alewig moeg en siek? Ly jy aan slapeloosheid? Is die dokters al radeloos oor jou toestand?
- **Is jy soekend:** Soek jy alewig 'n ander maat, 'n ander boek of filosofie, 'n ander kerk, 'n ander stokperdjie of sportsoort wat jy hoop daardie leemte in jou binneste sal vul?
- **Skuldgevoelens:** Is jy moeg om te luister na daardie stemme in jou gedagtes, stemme van veroordeling en van aankla, stemme van twyfel oor jou waarde of vermoëns of jou doel in die lewe?
- **Verslawing:** Wend jy jou konstant na drank, pille, werk, pornografie of mense om die pyn in jou te stil?



## WATTER HULP BIED DIE PASTORALE DIENSSENTRUM (PDS)?

### Berading

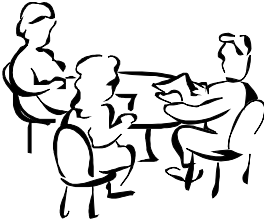
Die PDS bied Bybelse berading om persone wat trauma beleef, te help om Bybels te dink oor die oorsprong en aard van hulle seerkry, en om hulle te begelei om die trauma vanuit hulle posisie in Jesus Christus te hanteer. Daar word onder andere aandag gegee aan:

- Die aard en intensiteit van die krisis en verliese;
- Die persoon se skat/beheer: God/afgode;
- die persoon met trauma se hart: denke, begeertes, vrese, motiewe;



- die reaksies (dade, emosies, woorde) wat uit die hart spruit soos bv. ontkenning, stres, skuldervarings, aggressie, rou, depressie en siekte;
- bemoediging om hulle identiteit in Christus op te neem en van daaruit te werk aan bv. aanvaarding van die werklikheid, beewing van pyn en hartseer, aanpassing by die nuwe omstandighede en herstrukturering van die lewe.

### **Kursus oor die dinamiek van herstel**



Die Pastorale Dienssentrum reël 'n kortkursus oor die dinamiek van herstel: Hoe kan ek my seer verwerk? Watter bydrae kan ondersteuningsgroepe lewer tot herstel?

'n Gratis **inligtingsessie oor die kursus** vind plaas op op **Dinsdag 4 Sep om 19:00 – 21:00** in lokaal 1 van die kerkgebou.

Laat weet asb vir Helene Tollig by 083 947 7835 voor of op 3 Sep as jy die inligtingsessie wil bywoon. Nooi iemand wat dit nodig het uit na die geleentheid.

**Saamgestel deur die navorsingsgroep van die Pastorale Dienssentrum**