

SPESIALE KOOKBOEKTYDSKRIF

Geseënde

SAAMGESTEL DEUR HERMAN LENSING

KERSFEES

UITGAWE 4 / 2023

8

TAFELS, SPYSKAARTE & RESEPTTE

By die see

Mooi in rooi

Goud op goud

Bont en helder

Nostalgies

Alles pienk

Swierig in swart

Groen vir lewe



PARTYTJETYD!

Maklike drankies wat
beïndruk

ERICA WESSELS

Oor die groot
gemis van
geliefdes



So gemaak
met die seer

KENNER SE 10 WENKE

**160+
blinkste
idees**

Onthoufees!

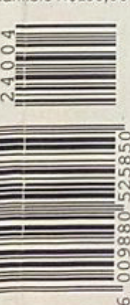
Jou volledige plan vir 'n maklike, mooi & moderne feestyd



BESTE KERSVADER ...

Hier is ons wenslys vir geskenke

135,00
BTW ingesluit;
Namibië N\$135,00



"Onthou, as Kersfees nie in jou hart is nie, gaan jy dit nie onder 'n boom kry nie" - Charlotte Carpenter, aktrise

HARTSEER OOR KERSFEES?

Kersfees is vir baie van ons 'n wonderlike tyd van die jaar, maar dit bring ook intense weemoed vir mense wat geliefdes verloor het. Dis belangrik om te rou, sê die sielkundige dr. Hannetjie van Zyl-Edeling, maar dit moenie jou lewe oorheers nie. Sy deel 10 wenke

DEUR SUZANNE VENTER



1

MAAK TYD VIR ROU

Dis belangrik om jouself tyd te gee vir die rouproses, ook oor spesiale tye soos Kersfees. "n Mens se onderbewussyn het nodig om te rou oor die persone na wie jy verlang weens verlies of omdat hulle dalk baie ver is, maar dit moenie jou dag en jou lewe oorheers nie," sê dr. Hannetjie van Zyl-Edeling, 'n voorligtingsielkundige, mediator en skrywer wat in Johannesburg woon en werk.

Sy stel voor dat jy vooraf beplan en spesifieke tye opsy sit om alleen te rou oor Kersfees. "Skeduleer byvoorbeeld 'n uur in die oggend, middag of aand – net soos dit jou pas. Dan weet jou onderbewussyn daar gaan tyd wees vir jou om hartseer te raak en jou seer te erken en daaraan aandag te gee," sê Hannetjie.

Tydens daardie spesiale tyd kan jy dan na musiek luister waarvan die persoon gehou het of na foto's kyk of kosbare briewe lees – enigiets wat vir jou betekenis het.

"En wanneer jy dink aan iets wat jou hartseer maak buite die geskeduleerde tye, moenie daaroor tob nie. Maak 'n nota daarvan sodat jy dit kan aanroer en oordink in die tyd wat jy daarvoor opsy gesit het."

2

ENERGIE VERGAAN NIE

Die energie van persone wat oorlede is of ver van jou is, vergaan nie. Dit sal altyd met ons wees, dalk net nie meer in die vorm waaraan ons gewoond is nie.

"Daar gaan altyd kwaliteite van die persoon in die mense na aan hom of haar wat agterbly, voortleef. Omring jouself met daardie energie tydens sulke spesiale tye," sê Hannetjie. "As jou man byvoorbeeld 'n gunstelingdis, soos skaapboud, gehad het kan jy dit insluit by die Kersmaal of blomme op die tafel sit wat spesiaal was vir die geliefdes wat nie daar is nie. Of steek vir hulle 'n kers aan – enigiets wat hulle energie verteenwoordig."

3

REUKE EN HOMEOPATIE

Spesifieke reuke kan help om jou goed te laat voel en as jy dit aanwend op moeilike dae kan dit baie troos bied.

"Die geur van soetlemoenolie en nerolie laat mense oor die algemeen goed voel. Of dalk 'n bietjie kaneel wat jy in die kos kan gebruik wat jy bedien," sê Hannetjie.

Ignatia is 'n homeopatiese middel wat baie goed is om hartseer teen te werk. "Hou dalk ook iets soos 'rescue remedy' byderhand vir wanneer die stres erg raak."



4

STIL TYD MET OORLEDENES

Hannetjie beveel aan dat jy spesiale stiltetyd maak om in jou gedagtes met jou oorledenes te "gesels".

"Maak jouself oop daarvoor en kyk uit vir tekens dat jou geliefde teenwoordig is – dalk sien jy 'n simbool wat uniek was aan die persoon, soos 'n spesifieke voël wat in die tuin kom sit. Mense sal nie glo hoe dikwels dit gebeur nie," sê Hannetjie.

Volgens haar is dit belangrik om nie teleurgesteld te wees as jy nie dadelik voel dat jy "kontak maak" nie. "As mense meer hieroor wil lees, stel ek die boek *Journey of Souls* deur Michael Newton voor – dis baie insiggewend."

5

BEPLAN

Dis belangrik om vooraf planne te maak vir emosionele dae sodat jy dit beter kan hanteer.

“Maak seker jy het vyf betroubare nommers op blitsbel,” sê Hanneltjie. “Jy weet jy gaan hartseer voel, so beplan jou dag om aktiwiteite in te sluit wat jou kan opkikker, soos om dalk te lees, ’n goeie fliek te kyk of te stap.”

7

KLEIN GROEPIES EN NUWE TRADISIES

As jy werklik slegte geselskap is op emosionele dae soos

Kersdag, moet jy jouself met kleiner groepies mense omring.

Vermý dit om alleen te wees, want dit gaan jou verwerp laat voel, wat alles erger maak.

“Skep nuwe tradisies vir die nuwe fase van jou lewe. Dalk is dit iets soos ’n middagete saam met ander vriende wat self iemand aan die dood afgestaan het of wie se kinders ook ver in die buiteland is oor Kerstyd,” sê Hanneltjie.

“Maak seker dat jy die dag kontak het met ander mense en dat daar fisieke kontak is. Aanraking lei daartoe dat oksitosien in jou lyf vervaardig word, en oksitosien is belangrik vir stresshantering.”

6

GEBRUIK TEGNOLOGIE

Die inperkingstydperk tydens die Covid-19-pandemie het ons geleer dat tegnologie goed ingespan kan word om kontak te behou met mense wat ver is.

“Die realiteit deesdae is dat baie geliefdes oor die wêreld heen versprei is en nie altyd oor Kerstyd bymekaar kan wees nie,” sê Hanneltjie. “Die eerste stap is om die situasie te aanvaar. Dit is wat dit is. Maak dalk ’n aanlyn afspraak om ’n uur of so opsy te sit iewers in die dag wanneer julle via Zoom of Skype kan saamkuier.”

8

WEES REALISTIES

Dit is waarskynlik die heel belangrikste om realisties te wees. Dood is ’n normale deel van die lewe en niemand gaan vir ewig leef nie. Fokus daarop om dankbaar te wees vir die mense wat nog lewe en wel daar is vir jou, eerder as om jou in jou hartseer te verdrink.

“Natuurlik wil niemand ooit hê iemand vir wie hulle lief is moet doodgaan nie, maar dit gaan gebeur,” sê Hanneltjie.

“Ek sien oor en oor dat die mense wat sukkel om iemand se dood te verwerk, dikwels mense is wat *unfinished business* het. Daarom is dit veral belangrik om onopgeloste probleme uit te sorteer terwyl daar nog tyd is.”

9

HELP ANDER

Maak maniere om ander te help deel in jou Kersfeesvieringe as jy hartseer of depressief is.

“Enige mens gaan ’n stresvolle situasie beter hanteer as hulle iemand anders help,” sê Hanneltjie.



10

KRY HULP

As jy in die nood is en niemand anders is beskikbaar nie, kan jy enige van die hulplyne by die Suid-Afrikaanse Depressie-en-angsgroep (SADAG) skakel. Daar is opgeleide persone wat 24 uur van die dag beskikbaar is om jou by te staan.

*** Besoek die webwerf by sadag.org of kontak die Selfdoodnoodlyn by 0800 567 567 of die Cipla-geestesgesondheidhulplyn by 0800 456 789.**

*** Besoek ook die spesialis-joernalis Mariette Snyman se webtuiste by mariettesnyman.co.za, waar sy onder meer fokus op gratis kundige raad en advies oor hoe om verlies, angs en ander sielkundige uitdagings te hanteer.**