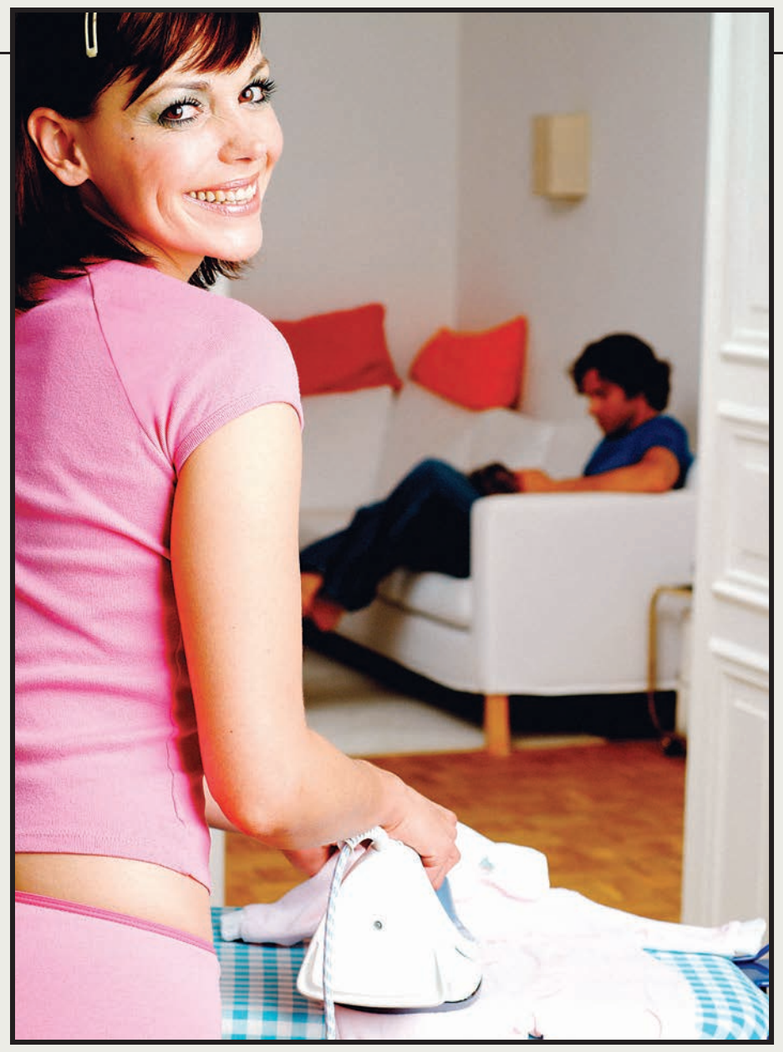
Onder redaksie van Marzanne van den Berg

Verander sonder verdwaal

Ons hoef nie almal leeus te jag, oor warm kole te loop of maande alleen in die bos te oorleef wanneer ons nuwe lewensfases binnegaan nie. Daarvoor is die veranderinge en aanpassings wat met oorgangsrites te doen het 'n groot genoeg vuurdoop, het Riëtte Grobler uitgevind.



Wees voorbereid op die aanpassings wat 'n nuwe lewensfase, soos moederskap of die pasgetroude lewe, sal verg. Foto: IMAGE SOURCE

Mense beleef daagliks, weekliks, jaarliks en boonop wêreldwyd belangrike oorgangsrites: hulle trou, word ouers, begin 'n nuwe werk, tree af, verhuis en gaan universiteit toe.

Hoewel dié dinge deel is van die normale lewensgang en heelwat geluk kan inhou, kan dit ook gepaard gaan met vrees, rou en ongemaklike aanpassings, veral as jy die nuwe lewensfase blindelings binnestorm.

Wees voorbereid

Bemagtig jouself met deeglike voorbereiding om 'n nuwe lewensfase reg te hanteer, veral as jy self besluit het om dit aan te pak, sê mev. Liz Dooley, direkteur van die Family Life-sentrum (Famsa) in Johannesburg.

Dié sentrum, wat landwyd takke het, bied berading en leiding aan paartjies, gesinne en individue om doeltreffend in verhoudings te funksioneer.

"Baie mense sê: 'Ag, ek sal dit vat soos dit kom', maar dít sal jou niks in die sak bring nie," sê Dooley.

Sy kry dikwels met pasgetroudes te doen wat verbaas en selfs teleurgesteld is oor die eise wat 'n huwelik stel omdat hulle nie verder gedink het as die "perfekte" troudag nie.

Net so sê dr. Madeleine Nolte, hoof van Studente-ondersteuning aan die Universiteit van Pretoria (UP), skryf skoolverlaters toenemend by universiteite in sonder om deeglike navorsing te doen oor die loopbaanrigting wat hulle wil inslaan. Hulle is dikwels oningelig oor wat tersiêre studie behels.

Benader 'n nuwe lewensfase dus oopkop en realisties deur soveel inligting moontlik uit verskeie oorde in te samel.

Of jou hulpbron nou selfhelpboeke, leefstylafrigters, sielkundiges, loopbaanoriënteerders of vriende is wat al soortgelyke oorgangsfases deurgemaak het, moet die uiteinde selfbemagtiging en die benutting van jou volle potensiaal wees, meen Nolte.

Moet ook nie vergeet om openhartig te praat met diegene na aan jou wat die oorgangsrite saam met jou deurmaak nie, herinner Dooley.

'n Nuwe begin

Verandering is die kernwoord by oorgangsfases, sê Dooley. Dit is juis hierin waar die kompleksiteit lê.

Dié veranderinge kan fisiek wees, soos 'n swangerskap, wat jou lyf vir jou skielik onbekend maak.

Ander is sielkundig en behels komplekse rolveranderings, soos aftrede, wanneer dit kan voel of jy van jou status gestroop word, of as jy trou en oornag nie meer losloper is nie, maar iemand se eggenoot.

"Die nuwe situasie ís anders as waaraan jy gewoond is. Dis nie noodwendig maklik nie om daardeur te gaan nie, maar noodsaaklik," sê Dooley.

"Verandering is onvermydelik en voorkom persoonlike stagnasie," beaam die leefstylafrigter me. Kate Emmerson.

Sy moes verlede jaar sak en pak van Kaapstad na Johannesburg verhuis en daar begin werk as restaurantbestuurder omdat haar eens florerende onderneming nie meer goed gevaar het nie. Die skuif het beteken dat sy haar honde, huis en geliefde moes prysgee.

"Die skuif Johannesburg toe was soos 'n oorgangsrite wat my gedwing het om alles wat ek geken het te laat gaan sodat ek my lewe op 'n nuwe koers kon stuur waardeur ek verryk sou word en gevolglik meer vir ander sou kon beteken."

Rou en feesviering

Dit is dikwels vrees en gemaksones wat mense keer om besluite te neem wat hul lewe kan verander.

Jy moet egter die waagmoed hê om soms te verander om stagnasie te voorkom, sê Emmerson

'n Hunkering na die bekende wanneer jy jou in 'n nuwe lewensfase bevind, is ook nie ongewoon nie. Dit kan na jou nooiensvan, die slaapkamer in jou ouerhuis of 'n aktiewe leefstyl voor aftrede wees waarna jy verlang.

"By enige oorgangsfase moet jy erken daar gaan verliese wees en jou die ruimte gun om te rou," sê Dooley.

Moet egter nie te lank daaroor tob nie en fokus liefs op 'n nuwe lewensfase se voordele en waardetoevoeging.

Glo in jouself

Amerikaanse navorsing het bevind een uit elke tien bruide ervaar natroue depressie, deels omdat hulle nie opgewasse voel vir hul rol as huweliksmaat nie.

Jy het tyd en geduld nodig om nuwe vaardighede aan te leer en by die situasie aan te pas, sê Dooley.

Sy sê ook dit is belangrik om jou nie te veel te steur aan allerlei samelewingsvoorskrifte oor hoe jy nou veronderstel is om op te tree nie.

"Daar is nie 'n regte of verkeerde manier om 'n nuwe lewensfase te hanteer nie – elke mens se agtergrond en invalshoek is anders," sê Dooley.

Die rolle wat ons vertolk, word toenemend op die kop gekeer, soos pa's wat tuis bly saam met die kinders terwyl ma's werk.

Mense verwag ook dikwels van nuwe ma's om stralend en liefdevol te wees, maar vergeet sy kan pootuit of onbevoeg voel vir moederskap se uitdagings.

"Sif deur al die inligting en raad wat jy kry, maar behou jou eiewaarde, luister na jou binne-stem en besluit sélf hoe om jou unieke situasie aan te pak," sê Dooley.

'n Uitsorteerfase

Vroeë volwassenheid is volgens dr. Madeleine Nolte, hoof van Studente-ondersteuning aan die Universiteit van Pretoria (UP), een van die moeilikste oorgangsfases in 'n mens se lewe.

Sy beskryf studente en ander skoolverlaters as vroeë volwassenes omdat hulle met die een voet in adolessensie en die ander in die grootmenswêreld staan.

Nolte verwys na vroeë volwassenheid as 'n "uitsorteerfase" waarin iemand lewensbepalende besluite moet neem, soos watter beroep om te kies, of oor 'n lewensmaat.

■ Kontak die Family Life-sentrum (Famsa) se hoofkantoor by ☎ 011 788 4784/5.

■ Kate Emmerson, weer voltyds lewensafrigter, kan gekontak word deur ☎ 082 341 3143 te skakel. Besoek haar webwerf by www.life-coaching.co.za.

Wat sê jy?

Joey, Graeme Smith is die enigste Protea-kolwer wat spog met drie dubbele honderdtalle, ses honderdtalle, meer as 20 50's en 'n gemiddelde van meer as 50. Hoe's daai?

Die regering beskik doodeenvoudig nie oor die "geldelike hulpbronne" vir Afrikaans en ander inheemse tale nie, want hulle mors geld met al die veranderinge aan plekname! **– Antjie, Sasolburg**

119 beseer in een bus wat omslaan?

ADVERTENSIE ADVERTENSIE ADVERTENSIE ADVERTENSIE ADVERTENSIE

VERKLAAR JOU LIEFDE IN BEELD

Stuur 'n boodskap vir jou geliefde hierdie Valentynsdag en ons publiseer dit in Beeld!

SMS Liefde gevolg deur jou boodskap en naam na 42225 (R30 per SMS) en dit sal in Beeld gepubliseer word op Saterdag, 13 Februarie 2010. Maksimum lengte van boodskappe per SMS is 160 karakters, leestekens en spasies ingesluit. Spertyd: Vrydag, 12 Februarie om 12:00

Jy kan ook 086-063-8237 skakel en jou boodskap van enige lengte teen 50% afslag in Netads laat plaas en dit sal in Beeld gepubliseer word op Saterdag, 13 Februarie 2010.
Spertyd: Donderdag, 11 Februarie om 16:00

Neem asseblief kennis: SMS'e kos R30. Beeld behou die reg voor om teen plasing van enige boodskap te besluit indien die inhoud onaanvaarbaar vir publikasie is. Die Redakteur se besluit in so 'n geval is finaal. Foutiewe SMS'e sal verreken word.

Beeld
Jou wêreld, Jou koerant

WEN MET BEELD!

400 Beeld-lesers kan elk 'n kaartjie wen na Beeld se Vakansieskou vanaf 19 – 21 Februarie by Gallagher Estate

Beeld
VAKANSIESKOU
HOLIDAY SHOW

Beantwoord die volgende vraag en SMS Vakansie, gevolg deur jou antwoord en naam na 41849 (R2 per SMS).

Wanneer word Beeld se vakansieskou aangebied?

Let wel: Wenners ontvang elk een kaartjie na die Vakansieskou.
Pryse sluit slegs die kaartjie in en wenners is self verantwoordelik vir enige bykomende kostes.
Foutiewe SMS'e sal verreken word. R2 per SMS.

Beeld
Jou wêreld, Jou koerant

26F2GRF1F/min/bld/feb10

ADVERTENSIE ADVERTENSIE ADVERTENSIE ADVERTENSIE ADVERTENSIE

Namaqua kondig trotse nuwe motor-eienaar aan!

Namaqua Wyne en Makro het onlangs 'n promosie aangebied waar verbruikers die geleentheid gehad het om 'n Toyota Yaris T3 te wen.

Ronald Brett van Durban het vir sy troue wynaankope gedoen, en het toe op Namaqua Wyne se ekonomiese 5 liter produkte besluit. Hierdie was toevallig in die tydperk tussen 20 Oktober en 5 Desember 2009, terwyl Namaqua Wyne se promosie by Makro-winkels landswyd aangebied is. Ronald het sy aankope by Makro in Rossburgh gemaak.

Ronald het nog nooit voorheen 'n kompetisie gewen nie, en dit was ook sy eerste keer wat hy 'n Namaqua produk aangekoop het. Dus het Ronald op die perfekte tyd die perfekte keuse gemaak: want hy is aangewys as Namaqua en Makro se wenner van 'n Toyota Yaris T3. Ronald Brett, 'n bestuurder by New Age Logistics, het van Durban af gereis om sy splinternuwe motor te ontvang by Namaqua Wyne se hoofkantoor in Pretoria.

Makro is baie gelukkig met die promosie wat Namaqua saam met hulle aangepak het, en beide is van plan om in die toekoms weer saam so 'n promosie aan te bied. Dit is Namaqua se geleentheid om iets terug te gee aan hul kliënte. Elke persoon wat Namaqua gekoop het is outomaties ingeskryf deur middel van Makro se doeltreffende kaartstelsel. Namaqua Wyne bedank almal by Makro wat die promosie vlot laat verloop het, asook al Namaqua se getroue ondersteuners wat wyn gekoop het gedurende die promosie-tydperk.

Die Namaqua Kelders in Vredendal is een van die grootste wynkelders in Suid-Afrika. Namaqua Wyne het 14 takke regoor die land wat toesien dat verkoopshandelaars die beste moontlike diens ontvang, om sodoende effektiewe voorraadbeheer te verseker. Daarom sê Namaqua nie net dat hulle deel waar hulle vandaan kom nie, hulle doen dit ook. Namaqua Wyne, "Ons deel waar ons vandaan kom."

Koos van Dyk (Namaqua MD), Landi Slabbert (Toyota Mccarthy Gezina), Ronald Brett (Wenner), Hannelie Strydom (Makro Verteenwoordiger).

makro

NAMAQUA WINES
Goed Beter Boks

www.namaquawines.com

www.tomcat.co.za [452811]

DEEL ASSEBLIEF VERANTWOORDELIK. NIE TE KOOP AAN PERSONE ONDER DIE OUDERDOM VAN 18 NIE.

BUITE DINSDAG

DAAR'S 'N DAG NET VIR JOU!

As jy hou van die wind in jou hare, die son op jou gesig en om die dag langs 'n knetterende vuurtjie af te sluit, is Dinsdag jou dag! Van kampering tot kransduik: Buite op Dinsdae is jou weeklikse gids tot die buitelewe.

Onthou Leefstyl is op Woensdag! Net in Beeld