

23

MY LIGGAAM

*Ons versorg ons liggame,
want dit is tempels van God*

PRAKTYKLES

ALGEMENE DOELSTELLINGS

Die kinders moet weet wat die gevolge van eetversteurings en selfmutilasie is.

SPESIFIEKE DOELSTELLINGS

Kennis

Die kinders moet weet wat die aard van verskillende vorms van eetversteurings en selfmutilasie is.

Gesindheid

Die kinders moet bereid wees om te waak teen eetversteurings en selfmutilasie.

Vaardigheid

Die kinders moet in staat wees om –

- die verskynsels van eetversteurings en selfmutilasie te herken en te vermy; en
- ander mense te help wat hiermee worstel.

MEER INLIGTING

Ons weet hoe die *wêreld* wil hê mense moet lyk en wees. Hierdie dowwe wêreldprentjie word soms die rede waarom baie jongmense vroeg in hulle lewe met onnodige en skadelike dinge te doen kry. Een so 'n ding is eetversteurings. 'n Ander is selfmutilasie.

Eetversteurings is siektes wat mense ontwikkel vir baie redes en met baie oorsake en gevolge.

Anoreksie

Dit is 'n siekte van self-uithongering.

Dit beteken dat 'n mens 'n weersin in kos ontwikkel en al minder begin eet.

Jou liggaam begin dan aan wanvoeding ly.

Dit kom meestal voor by tieners en jong meisies.

Dit gaan meestal gepaard met depressie of emosionele probleme.

Lyers hieraan is sigbaar maer, hiperaktief en baie sensitief oor hulle gewig.

Die hartseer is dat 10% van anoreksielyers sterf omdat hulle liggame nie kan herstel nie.

Bulimie

Dit is 'n eetversteuring waar lyers na etes van kos ontslae raak deur hulleself naar te maak.

Daar is baie redes hiervoor, soos aanpassingsprobleme, groepsdruk, verkeerde selfbegrip, probleme in interpersoonlike verhoudings, depressie, moeilike huislike omstandighede en baie ander kwessies.

Dit kom meestal by meisies en jong vroue voor.

Die hartseer is dat 30% van lyers aan hierdie siekte gereeld terugval nadat hulle probeer gesond word het.

Selfmutilasie

Hierdie groot woord beteken om jouself doelbewus skade aan te doen. Mense met hierdie gedragspatrone sny of brand of krap of knip hulle velle.

Die rede hiervoor is om ontslae te raak van emosionele pyn of trauma wat deur iets anders veroorsaak word.

Die lyer hieraan wil nooit selfmoord pleeg nie. Hulle wil net selfskade doen. Hierdie siekte is algemeen onder sowel seuns as meisies, en loop dikwels hand aan hand met anoreksie en bulimie.

Waarom praat ons oor hierdie vreemde siektes?

Statistieke wys dat al meer en meer jongmense slagoffers hiervan word. Kinders van selfs so jonk as 8 jaar ly daaraan. Hierdie gedragspatrone word meestal veroorsaak deur die emosionele pyn en trauma wat deel is van ons almal se lewens.

Die wonderlike is dat daar heelwat hulp en behandeling beskikbaar is.

Dit is nooit die moeite werd om die lewe wat God ons gegee het, weg te gooi omdat ons emosioneel seer het nie. Daar is wonderlike mense wat Hy soos instrumente in sy hande gebruik om ons te help.

God het bedoel dat ons weer gesond sal word om die lewe te leef soos wat Hy dit bedoel het.

AANBIEDING

Jy het nodig

- Die Bybel.
- 'n Kundige op die gebied van eetversteurings en selfmutilasie.
- Of foto's en verhale van mense wat aan hierdie toestande gely het.
- **Die temas in hierdie les loop uit hulle aard die gevaar om die kinders onnodig te ontstel.**
- **Groot sorg moet geneem word om konstruktief by die spesifieke leerdoelwitte uit te kom.**
- **Indien die kategeet bewus is of vermoed dat een van die kinders in die klas 'n geskiedenis of 'n huidige probleem het met een van hierdie temas, sou dit raadsaam wees om die saak voor die tyd met die betrokke ouers te bespreek.**
- **Diskresie is hier van groot belang.**

KOM ONS BEGIN

Begin met Gesang 309 as 'n gebed.

*My lewe bly aan U gewy,
o Vader van genade!
U rig omhoog my hart en oog –
beskerm my teen die kwade.*

*My lewe bly aan U gewy,
o Seun van God, die Vader!
Ons prys u Naam en juig tesaam
waar ook u volk vergader.*

*My lewe bly aan U gewy,
o Gees, so vol ontferming!
Waar ek moet stry, waar ek moet ly –
gee altyd u beskerming. Amen.*

HET HULLE ONTHOU?

- Kontroleer of hulle verlede week se memoriseerteks kan opsê.
- Stel vas of daar van die kinders is wat graag hulle gebed, wat hulle in die week geskryf het, met die klas wil deel. (Dit is belangrik dat slegs spontane deelname aangemoedig word en dat geen kind geforseer word nie – gebede is baie persoonlik, en dit is belangrik om die kinders se eienaarskap daarvan te respekteer.)
- Hersien nou die antwoorde wat die kinders verlede week in hulle groepe uit die teksgedeeltes neergeskryf het. Kyk by verlede week by **VANDAG LEER ONS**.

Teksgedeelte	Wat leer hierdie teksgedeelte ons oor lewe?
Genesis 2: 4-25	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Die Here het lewe geskep en asem aan die mens gegee.</i> • <i>Die Here het ook alles geskep sodat hierdie lewe in stand gehou kan word.</i> • <i>Die Here het vir die mens 'n lewensmaat gemaak om saam met hom in die lewe te deel.</i>
Eksodus 20: 1-17	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Die Here gee vryheid sodat sy kinders nie slawe moet wees nie.</i> • <i>'n Mens mag nie 'n lewe neem nie.</i>
Psalm 8: 1-10	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Die Here het nie net alles gemaak nie, Hy sien ook om na die lewe van die mens.</i> • <i>Die Here het die mens aangestel om oor alle ander lewe te heers.</i>
Psalm 116: 1-19	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Die Here beskerm lewe, Hy ag die dood van sy dienaars baie hoog, dis nie vir Hom 'n geringe saak nie.</i>
Johannes 11: 33-44	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Jesus het soms aan mense hulle lewe teruggegee sodat Hy daarmee vir ander mense kon wys dat lewe van God af kom en dat Hy ware lewe bring – Jesus Christus gee lewe.</i>
Romeine 5: 1-11	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Jesus Christus se dood en opstanding het aan God se kinders die ewige lewe kom gee. Daarmee het God die dood oopgebreek om niks meer te wees nie as 'n pad na die lewe by God in heerlijkheid.</i>

VANDAG LEER ONS

BEGIN SO

Heet die kenner wat gereël is vir vandag se klas welkom.

OF

Begin met die volgende as inleiding:

Ons weet hoe die *wêreld* wil hê mense moet lyk en wees. Hierdie dowwe wêreldprentjie word soms die rede waarom baie jongmense vroeg in hulle lewe met onnodige en skadelike dinge te doen kry. Een so 'n ding is eetversteurings. 'n Ander is selfmutilasie.

IETS INTERESSANT

Hierdie gedeelte word oorgelaat aan die gas wat dalk gereël kon word.

OF

Behandel die verskillende verskynsels by MEER INLIGTING.

Eetversteurings is siektes wat mense ontwikkel vir baie redes en met baie oorsake en gevolge.

IETS BELANGRIK

Herhaal weer die volgende:

Eetversteurings is siektes wat al baie mense se dood gekos het.

Anoreksie

Dit is self-uithongering.

Jou liggaam begin dan aan wanvoeding ly.

Dit gaan meestal gepaard met depressie of emosionele probleme.

10% van anoreksielyers sterf.

Bulimie

Dit is 'n eetversteuring waar lyers na etes gaan vomeer.

Jou liggaam begin dan ook aan wanvoeding ly.

Dit gaan meestal gepaard met aanpassingsprobleme, groepsdruk, verkeerde selfbegrip, probleme in interpersoonlike verhoudings, depressie, moeilike huislike omstandighede en baie ander probleme.

30% van lyers word nie gesond nie.

Selfmutilasie

Dit beteken om jouself doelbewus skade aan te doen.

Hulle sny of brand of krap of knip hulle velle.

Die rede hiervoor is om ontslae te raak van emosionele pyn of trauma.

Hierdie siekte loop dikwels hand aan hand met anoreksie en bulimie.

Daar is hulp en behandeling beskikbaar.

Dit is nooit die moeite werd om die lewe wat God ons gegee het, weg te gooi omdat ons emosioneel seer het nie.

IETS OM TE DOEN

- Deel die klas in kleiner groepe van 4. Laat hulle Markus 4: 1-12 lees en die volgende vrae beantwoord.
 1. Hoekom wou die vier vriende van die verlamde man hom so graag by Jesus kry? *Hulle het geglo dat Jesus hulle vriend kan genees as hulle hom net tot by Jesus kon kry.*
 2. Watter plan het hulle gemaak toe hulle sien dat hulle eerste plan nie gaan werk nie? *Hulle het 'n ander plan bedink en iets gedoen wat min vriende vir 'n ander vriend sou doen. Hulle het nie omgee om baie moeite te doen nie, en daarom het hulle die dak van die huis oopgemaak en 'n groot genoeg opening gemaak sodat die vriend daardeur kon pas.*
 3. Wat het Jesus gedoen toe Hy die geloof van die vriende sien? *Hy het hulle geloof beloon en hulle vriend gesond gemaak.*
 4. Hoe was die vriende van die verlamde man betrokke by sy genesing? *Hulle het hom op 'n draagbaar gesit en hom na Jesus gebring. Toe hulle sien dit gaan nie werk nie, het hulle nie opgehou probeer nie, maar baie ekstra moeite gedoen omdat hulle geweet het Jesus sal hom genees.*
 5. Wat sou gebeur het as hulle tou opgegooi het toe hulle sien daar is te veel mense by die huis? *Hulle vriend sou steeds verlam gewees het, sonder hoop op genesing.*

6. Wat leer hierdie gedeelte ons oor die krag van God? *God het sy krag deur Jesus sigbaar gemaak deur vir almal te wys dat Hy kan genees en dat geen siekte of sonde te groot is vir sy hande nie. God se hande maak heel en gesond.*
7. Dink julle dat God vandag ook medegelowiges gebruik in sy plan om ander gesond te maak? *Ja, Hy roep dokters en verpleegsters, ensovoorts. Hy roep ons ook om die grootste genesing te bring. Dit is om mense van Jesus te leer. Ons moet mense op die "draagbaar" van ons geloof sit en in die teenwoordigheid van Christus kom neersit.*
8. Wat kan ons by die vriende van die verlamde leer? *Geloof ken nie perke nie, en as ons ook soos hulle aanhou met die opdrag van Jesus en nie vassteek by die struikelblokke van die lewe nie, sal ons geloof die draagbaar kan word wat baie mense bring by die belydenis dat God hulle lewens heelgemaak het.*

- Laat die groepe weer in die groot groep bymekaar kom, en bespreek hulle antwoorde aan die hand van die riglynantwoorde.
- Verduidelik aan die kinders dat hulle tuisgedeelte gaan aansluit by die Bybelstudie wat hulle so pas gedoen het.

BY DIE HUIS

DOEN

- Hulle het in die klas uit Markus 4: 1-12 geleer dat medegelowiges betrokke moet wees by mekaar se siekte en nood.
- Dink na oor maniere hoe 'n gemeente of 'n ring of die Kerk betrokke kan raak by hulpverlening aan mense wat ly aan anoreksie, bulimie of selfmutilasie.
- Vra jou ouers om saam met jou te dink, en skryf julle gedagtes regs van die blokke in die diagram neer.



LEER

Ons memoriseerteks is Psalm 34: 18 en 19: *As die regverdiges om hulp roep, hoor die Here hulle en red Hy hulle uit al hulle benoudhede. Die Here is naby die gebrokenes, Hy help die moedeloses.*

AFSLUITING

- Indien van toepassing, bedank die besoeker(s) wat die aanbieding van hierdie les moontlik gemaak het.
- Sluit af met 'n gebed, of vra een van die kinders om met 'n gebed af te sluit soos vooraf met hom of haar gereël.