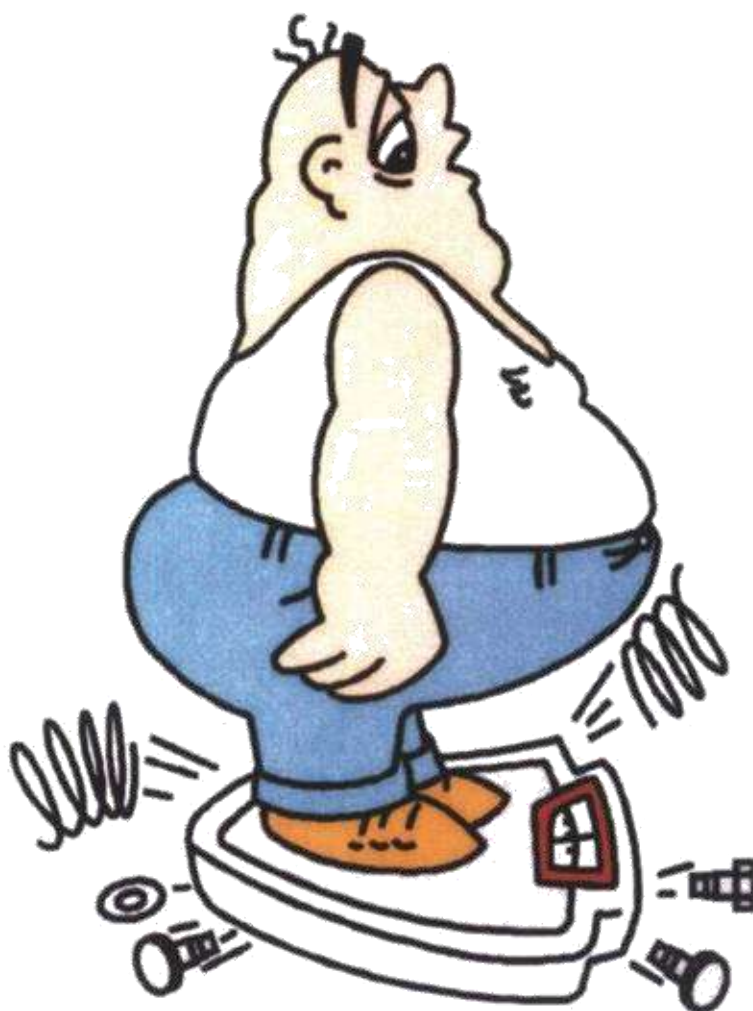


Eet SY Woord

**‘n Praktiese Handleiding om
Oorgewig en Kompulsiewe
Eetgewoontes te Oorwin**



Marica Marais

*Opgedra ter nagedagtenis aan my pa,
Sakkie Steyn, wat my geleer het
om my medemens lief te hê.*

*1 Korinthiers 2: 5 “ sodat julle geloof
nie in wysheid van mense sou bestaan
nie, maar in die krag van God.”*

‘n Woord vooraf ...

Ek wil graag dankie sê aan:

Ons Hemelse Vader, wat my deur Sy Seun Jesus Christus bevry het van ‘n kompulsiewe eetgewoonte en oorgewig. Ek was vir sewe jaar lank vasgevang in ‘n tronk van dieëte en kompulsiewe etery (as gevolg van ‘n swak selfbeeld, depressie en verskeie onderliggende faktore).

Ek het Hom belowe dat as Hy my vry sou maak, ek vir die res van my lewe ander kompulsiewe eters en mense wat worstel met hul gewig, daarvan sou vertel – daarom hierdie boek.

*Diane Hampton, vir haar boek “The Diet Alternative”, haar inspirerende kassette, haar persoonlike aanmoediging en toestemming om haar kassette en materiaal onder ander gelowiges te versprei. Dit is deur háár boek en kassette wat my geloof gegroei het en ek kon glo en nou **weet** dat “As die Seun jou vrygemaak het, jy waarlik vry sal wees!” (Johannes 8:36)*

Dr. Hans Dreyer en sy vrou Dr. Mariëte Dreyer wat my so bygestaan en bemoedig het terwyl ek depressief was en met kroniese moegheidsindroom (fibromialgie / “yuppie griep”) gediagnoseer was. Baie dankie ook aan Dr. Hans wat vir my toestemming gegee het om sy materiaal oor selfbeeld en depressie in hierdie boek te gebruik. Eers toe ek die “vals beheerpunt” in my lewe geïdentifiseer het, kon ek dit bely en God weer God in my lewe laat wees.

Susan Lamprecht wat my gehelp het met die uiteensetting van die boekie, sketse, veranderinge en ook die tik daarvan. Sy het uit haar eie aangebied om my te help met die tikwerk en het uiteindelik toe sovéél meer gedoen. Mag die Here haar ryklik seën en ‘n honderdvoudige oes gee op die tyd en moeite wat sy gesaai het. Dankie ook aan my niggie, Ria van Wyk wat gehelp het met die vertaling en proeflees van my boekie. Sonder haar sou hierdie boekie nooit die lig gesien het nie!

Laaste maar nie die minste wil ek baie dankie se aan my dogter (Dr. Chantelle Swanepoel) en my seun (Stefan Marais) vir hulle geduld en aanmoediging terwyl hulle van kleins af my seminare bygewoon het en die land vol gereis het, om hierdie boodskap aan mense te bring wat dit nodig gehad het.

Marica Marais

INHOUD

	Bladsy
Inleiding	7
1. Kompulsiewe Eters	12
1.1 <i>Is jy n kompulsiewe eter?</i>	
1.2 <i>Simptome van n kompulsiewe eetgewoonte</i>	
1.3 <i>Hoekom eet mense kompulsief?</i>	
2. Die Verlawingsiklus	15
2.1 <i>Honger vir liefde</i>	
2.2 <i>Swak Selfbeeld</i>	
2.3 <i>Verdowingsmiddel</i>	
2.4 <i>Gevolg</i>	
2.5 <i>Voel skaam/skuldig</i>	
2.6 <i>Selfhaat</i>	
3. Hoe weet ek dat ooreet sonde is?	20
3.1 <i>God se Woord tov ooreet</i>	
3.2 <i>Wat moet ek doen?</i>	
3.3 <i>Hoe doen ek dit?</i>	
4. Hoekom doen ek dan hierdie Sonde?	28
4.1 <i>'n Honger vir liefde</i>	
4.2 <i>Perfeksionisme</i>	
4.3 <i>Status en rykdom</i>	
4.4 <i>Kondisionering</i>	
4.5 <i>Depressie</i>	
5. Hoe laat ek Jesus toe om my te verander?	32

5.1	<i>'n Christus gesentreerde twaalf stap proses</i>	
5.2	<i>Onderskeid tussen 3 basiese behoeftes</i>	
5.3	<i>Vas en bid</i>	
5.4	<i>Selfbeeld</i>	
5.5	<i>Depressie</i>	
5.6	<i>Ontdek die vals beheerpunt</i>	
6.	Breek die Binding	44
6.1	<i>Twaalf stappe om te verander</i>	
7.	Hoe mag ek dan eet?	48
7.1	<i>Hoekom net 2 maaltye</i>	
7.2	<i>Wat moet ek eet?</i>	
7.3	<i>Wat om te doen in plaas daarvan om te eet?</i>	
7.4	<i>Geloof en vrees</i>	
7.5	<i>Ander punte om in ag te neem</i>	
8.	Slot	56
	GENOMMERDE VERWYSINGSBRONNE	58
	<u>Aanhangsels:</u>	
A.	Selfbeeld	59
B.	Identifiseer die wortel van die probleem	64
C.	Beoordelingskaal Depressie	66
D.	Sondebelydenis	68
E.	Wie is ek in Christus?	69
F.	Stresskaal	72

Voorwoord

In ons tyd word soveel klem gelê op “mooi – en – maer” wees en Marica Marais se boek is “anders” en verfrissend en bring ons tot nuwe insigte. Sy herinner ons deurlopend aan die grootheid en genade van ons Almagtige Vader.

Sy fokus op die oorsake van eetversteurings en haar soeke na motiewe vir hierdie veel besproke kwaal is gevat en raak.

Ek het my eerste pasiënt met ‘n eetversteuring in 1983 in die VSA behandel. Dit was vir my insiggewend hoe selfverwyd oor haar eetgewoontes haar laat glo het dat God vir haar kwaad is en haar straf.

Dit is duidelik dat sodra dieperliggende kern-probleme aangespreek word, bevryding, genesing en uiteindelik oorwinning volg. As ons onself ten volle aanvaar (positiewe selfbeeld) en liefhet soos God ons aanvaar en liefhet, beleef ons uiteindelik innerlike vrede.

Die klem op die selfbeeld wat Marica bespreek is anders as die wêreldse model – Marica se model is geskoei op Bybelse waarhede, naamlik die sekerheid (vaste wete) dat ek vrygespreek is deur God, nie omdat ek so goed presteer nie, maar omdat ek Sy uitnodiging aanvaar het – toe Hy gevra het: “Wil jy my kind wees?” Dit spreek van insig wat sy bekom het deur persoonlike ervaring en navorsing.

Mag hierdie boek, geïnspireer deur die Heilige Gees, u anders laat dink oor eetversteurings en mag u verstom staan teenoor God se groot genade en krag wat u nou gaan ontdek!

Hans Dreyer
Centurion
Maart 2000



Inleiding

Die hele doel van hierdie boekie is om die kennis wat ek ontvang het, in die stryd met my obsessie met kos, diete en my uiterlike, met ander te deel.

Die wereld bied ons slegs vleeslike wapens (bv. spesiale kosse, diete/fisiese oefening) maar ons oorlog is in die geestesrealms en daarom moet ons ons geestelike wapens aanwend! Eerstens moet ons by die **wortel van die probleem** uitkom. Vir hierdie doel is daar verskeie aanhangsels agter in hierdie boekie wat deurgewerk moet word.

Ek het persoonlik elke moontlike beskikbare diete probeer – om slegs n paar te noem: die Beverly Hills diete, X-factor diete, Hip and Thigh diete, Weigh-Less, milkshake diete, diete pille (bv. Thinz). Ek het na Dr. Flaks toe gegaan vir inspuittings, selfs akupunktuur probeer, sielkundiges en psigiaters gesien – alles met net een gevolg – ek het vetter geword!

Die metodes wat hier verduidelik word is getoets en beproef want ek is reeds 25 jaar vrygemaak van n kompulsiewe eetgewoonte. Die bonus hier is dat God se manier GRATIS is! As ek maar net al die geld kon terugkry wat ek op diete, spesiale kosse, pille, en inspuittings spandeer het! Om nie eers te praat van al die TYD wat ek gemors het nie!

n Obsessie met gewig en uiterlike voorkoms kan veroorsaak dat mens baie selfsugtig en selfgesentreerd raak – net soos met enige ander verslawing. Uiteindelik het my hele lewe afgehang van die lesing op my badkamerskaal, elke oggend!

‘n Eetversteuring is die simptome van ‘n baie dieper liggende probleem dit kan selfs sover teruggaan as verwerping in die baarmoeder.

Die meeste mense wat hieraan ly, het vroeër in hul lewens ‘n verhoudingsprobleem met hul familie (dikwels een van hulle ouers) gehad. Hulle is gewoonlik hoë presteeers wat nooit tevrede is met hulle prestasies nie. Hierdie behoefte om voortdurend te presteer is dikwels die gevolg van ‘n **gebrek aan erkenning of liefde vanaf hulle familie**, of as gevolg van die feit dat hulle **slegs liefde of erkenning verkry het, wanneer hulle presteer het**.

Ooreet almal nie maar een of ander tyd nie? Almal van ons faal op een of ander stadium maar daar is ‘n verskil tussen kompulsiewe gedrag en om nou en dan te oortree. ‘n Ander probleem, in die proses om vas te stel of jy ‘n eetprobleem het, is

dat daar sekere grys areas is. As ons met 'n drank- of dwelmprobleem te doene het, is dit baie maklik om te onderskei: jy drink of gebruik dwelms, of jy doen dit nie. Almal moet egter eet en wat vir een persoon te veel kos is, is dalk vir iemand anders net genoeg kos.

Daar bestaan basies drie tipes eetversteurings:

Anorexia: is wanneer 'n persoon hulself kronies uithonger totdat hul selfs meer as 20 persent ondergewig is. Die persoon wat ly aan anorexia poog om iets in hul omgewing byvoorbeeld 'n baie streng, outoritêre vader, te beheer deurdat hulle kos beheer. Dikwels is 'n persoon wat ly aan anorexia so honger vir liefde dat hulle ophou om te probeer om hierdie honger te probeer stil. Die feit dat hulle nie eet nie (vas), verdoof uiteindelik die pyn van die honger vir liefde.

Bulimie: is wanneer 'n persoon kompulsief eet om 'n honger vir liefde te stil en daarna hulself forseer om die kos uit te bring - 'n poging om sodoende van die pyn (van die honger vir liefde) ontslae te raak.

'n Kompulsiewe eter: is 'n persoon wat eet om 'n emosionele honger te stil - 'n honger waarvan hulle nie doelbewus, bewus is nie. 'n Kompulsiewe eter druk dikwels kos in hulle mond sonder om eers bewus te wees of hulle honger of vol is.

Die fokus van hierdie boek is op die ***kompulsiewe eter*** gerig.

Ernstige emosionele probleme kan veroorsaak word deur 'n obsessie met kos, gewig of liggaamsbeeld. (Die teenoorgestelde is ook waar – emosionele probleme kan ook lei tot verslawings). Hierdie obsessie, tesame met 'n fisiese begeerte vir kos en die onvermoë om op te hou eet, skep die basis vir verslawing. Skaamte, skuld en depressie dryf die persoon om hulself in die geheim te vergryp. Die verslaafde (kompulsiewe eter) begin onttrek van vriende en familie, wat weer meebring dat dit hul eensaam en depressief laat voel.

Angsaanvalle is normaal. Die persoon se selfwaarde neem af. Vreeslike eensaamheid kom dikwels voor. Na raming ly twee uit vier vroue vandag aan eetversteurings. Soos die geval met enige middelmisbruik, ***lê die probleem nie by die middel nie maar die manier waarop dit gebruik word. Die verslawing is nie net aan voedsel nie, maar ook die gevoelens wat die persoon daarmee assosieer.*** Die enigste manier om vrygelaat te word uit die gevangenis van vas, vergryping of purgeer, is om – die **Here Jesus Christus (Johannes 1: 14 “En die Woord het vlees geword”)** – die Lewende Brood toe te laat om 'n diepgaande innerlike verandering teweeg te bring in jou houding en geloof ten opsigte van jouself.

Daardie innerlike verandering het gekom nadat ek my lewe aan die Here Jesus opgedra het en op die beloftes van die Woord van God vertrou het. In **1 Timoteus 4:1-5:** het die apostel Paulus sekere opdragte aan Timoteus gegee –

“MAAR die Gees sê uitdruklik dat in die laaste tye sommige van die geloof afvallig sal word en verleidende geeste en leringe van duiwels sal aanhang

²deur die geveinsdheid van leuenaars wat gebrandmerk is in hulle eie gewete,

³wat verbied om te trou en gebied dat die mense hulle moet onthou van voedsel wat God geskape het om met danksegging gebruik te word deur die gelowiges en die wat die waarheid ken.

*⁴Want **alles wat deur God geskape is, is goed, en niks is verwerplik as dit met danksegging ontvang word nie;***

⁵want dit word geheilig deur die Woord van God en die gebed.”¹

Die geheim lê in die danksegging. As jy nie fisies honger is nie, kan jy nie waarlik dankbaar wees nie. Jy eet eenvoudig vir ander redes – sy dit frustrasie, woede of verveeldheid. Dan saai jy eintlik in jou vlees. As jy dus dankbaar is teenoor God vir wat jy gaan ontvang, word die voedsel (wat dit ook al mag wees-koek, brood, sjokolade, ens.) geseën tot jou liggaam **as jy dank daarvoor betuig**.

1 Timoteus 4 is ook ‘n Bybelse mandaat om enige iets te eet. Dis nie nodig om enige iets van jou te weerhou nie. Tydens berading probeer ek mense help om van diëte weg te breek. Wanneer jy op ‘n dieët is, baseer jy jou geloof op kos en nie op God nie.

Romeine 12:1-2:

“EK vermaan julle dan, broeders, by die ontferminge van God, dat julle jul liggame stel as ‘n lewende, heilige en aan God welgevallige offer—dit is julle redelike godsdienst.

²En word nie aan hierdie wêreld gelykvormig nie(diëte, pille, inspuitings, maermaak-mengsels, oormatige oefening, vetuitsuiging, ens.), maar word verander deur die vernuwing van julle gemoed, sodat julle kan beproef wat die goeie en welgevallige en volmaakte wil van God is.”

(Alles wat vir jou goed, aanvaarbaar en volmaak in Sy oë is.)

2 Korinthiërs 10:3-5:

*³“Want hoewel ons in die vlees wandel, **voer ons die stryd nie volgens die vlees nie;** (diëte, pille, inspuitings, maermaak-mengsels, oormatige oefening, vetuitsuiging, ens.),*

*⁴want **die wapens van ons stryd is nie vleeslik nie**, maar kragtig deur God om vestings neer te werp,*

⁵terwyl ons planne verbreek en elke skans wat opgewerp word teen die kennis van God, en elke gedagte gevange neem tot die gehoorsaamheid aan Christus,”

Die menslike wapens wat ek gebruik het was diëte, inspuitings, oormatige oefening en wilsrag....Vandag weet ek, ⁶..... *Nie deur krag of deur geweld nie, maar deur my Gees, sê die HERE van die leërske.” (Sagaria 4:6)*, hoe ek vrygemaak is!

Die probleem het begin toe ek ongeveer twintig jaar oud was. Gedurende my grootwordjare het ek nooit ‘n obsessie met gewig of kos gehad nie. Toe ek drie jaar oud was, is my ma oorlede en my pa net voordat ek my tweede jaar op universiteit

¹Die Bybel: Ou Vertaling. 1996, c1954 (electronic edition of the 2nd edition.) (1 Ti 4:2). Suffolk, England: Bybelgenootskap van Suid-Afrika.

sou begin. Ek was negentien jaar oud. My hele lewe is tot stilstand geroep toe hy oorlede is. (Albei my ouers het in rooi karre verongeluk).

My pa is weer getroud toe ek vyf jaar oud is. In my grootwordjare het my pa my erkenning gegee wanneer ek akademies presteer het. Na sy dood het ek steeds probeer om erkenning te kry vir die dinge wat ek gedoen het. *Ek vermoed dat ek die boodskap in my onderbewussyn gekry het dat ek slegs aanvaarbaar was wanneer ek presteer het.* Ek het nie gedink dat ek liefde verdien het net vir wie ek is nie. *Ek het gedink ek moes iets doen om aanvaar of geliefd te wees.* Ek het vir verskeie grade en diplomas ingeskryf. Ek het ook gedink dat as ek beter lyk, as ek maerder was en mooi aangetrek het, mense liever vir my sou wees. Spoedig het my lewe gesentreer om kos, oefening en kompulsiewe uitgawes. Ek was vinnig op pad na nêrens.....

My pa het my liefde vir hom altyd bevraagteken, veral nadat my stiefma van hom geskei is – toe ek 17 jaar oud was. Ek was nie ‘n baie liefdevolle kind nie. Ek was bang om seer te kry of verwerp te word en was derhalwe in myself gekeer. My pa wou gehad het dat ek liefde betoon, maar ek kon dit nooit doen nie. Dit het net my gevoelens van ontoereikendheid en skuld vermeerder. Ek was regtig baie lief vir hom maar het nie geweet hoe om my liefde vir hom en ander mense uit te druk nie. Toe my pa oorlede is, was ek oorweldig deur pyn en selfverwyt. In plaas daarvan dat ek my pyn na God gebring het en Hom vertrou het om hierdie struikelblok uit die weg te ruim, het ek op myself vertrou om my lewe uit te sorteer. Ek het begin om my gedagtes te vul met wat ek gedink het my probleme sou oplos. As ek maar net goed kan lyk, sal ek deur mense aanvaar en geliefd wees –so het ek gedink. Spoedig het kos en my gewig my obsessie geword. Die skaal het in die oggend die res van my dag bepaal. Ek sou of die hele dag ooreet of myself uithonger. Kos het my besig gehou. Ek het gedurig gedink, “ek kan nog twee snye brood kry of nog twee appels....” Of watookal daardie spesifieke dieet voorgeskryf het.

Ek het twee keer per dag na die gymnasium toe gegaan. Tussen werk toe gaan en studeer was ek in die winkels om klere te koop. Ek het aanhou weghardloop van die pyn binne-in my. Maar die pyn wat ek geskep het deur my obsessie met kos, fiksheid en voorkoms was eintlik baie erger. Die meeste van die tyd het ek myself uitgehonger en as ek dit nie langer kon volhou nie, het ek ooreet. Dan het ek alles gekoop wat ek nie veronderstel was om te eet nie: sjokolade, koek, skyfies, ens – en ek het dit net afgesluk. Ek het my volle vertroue in kos en oefening gehad, om maerder en meer aanvaarbaar te wees.

In plaas daarvan, het ek ‘n baie nare en self-gesentreerde persoon geword. Selfs my persoonlikheid het verander. Ek was eers ‘n sagte, liefdevolle persoon maar uiteindelik het ek in ‘n monster verander. Ek is van die een na die ander dokter. Pleks daarvan om gewig te verloor, het ek gewig opgetel. Ek was by homeopate; ek het akupunktuur probeer asook maermaak-inspuitings. Omdat ek die God-gegewe “honger” en “vol” reaksies verontagsaam het, het ek **vet** geword. Elke keer dat ek op ‘n dieët gegaan het, het ek gewig verloor maar het nooit **meer** verloor as op die voorafgaande dieët nie. Sodra ek my liggaam uitgehonger het, het dit begin vet opgaar. (dis soos ‘n ingeboude oorlewingsmeganisme in jou liggaam). Dus pleks

daarvan om my doelwitte te bereik, het ek die teenoorgestelde bereik. Sewe jaar lank het ek omtrent elke dieët uitgetoets.

Omdat ek self 'n verslaafde was, verstaan ek die stryd wat mense in die gesig staar wanneer hulle aan eetversteurings ly – veral kompulsiewe eetgewoontes. Dikwels dryf **die honger vir liefde en aanvaarding** mense tot dae wat hulle dink hul meer aanvaarbaar sal maak. Hierdie valse krukke word vinnig 'n obsessie. Maar wanneer diëte nie werk nie en die emosionele pyn erger raak, doen jy presies die teenoorgestelde – jy ooreet. Dan skop die skuldigheid in en voel jy skaam. Jy haat jouself. En uiteindelik is jy terug waar jy begin het –honger vir liefde. Hierdie honger vir liefde het veroorsaak dat ek 'n aantal foute in my lewe begaan het.

Dit het ook ernstige rebellie veroorsaak. Ek is al drie keer geskei, hoofsaaklik omdat ek nooit aan 'n man onderdanig kon wees nie. Ek wou altyd in beheer wees. Slegs toe ek besef het hoe hulpeloos ek was en die feit dat ek volslae buite beheer was, kon ek my lewe aan Jesus Christus opdra. Sy bloed het my sondes skoongewas en die emosionele wonde wat ek gehad het, genees. Slegs toe kon ek begin werk aan **“Wie is ek in Christus?”** (Sien Aanhangel E)

Nadat ek wedergebore is, het ek die beginsels in die boek “The Diet Alternative” deur Diane Hampton begin toepas. Diane wie ek bevoorreg was om in 1994 te ontmoet, gee onderrig in Bybelse eetpatrone.

Binne drie maande nadat ek hierdie beginsels toegepas het, is ek vrygemaak van die gees van kompulsiewe etery. Dit word self-bevryding genoem. Ek is vrygemaak deur vas en gebed.

Binne vier en n half maande het ek 20 kilogram gewig verloor, terwyl ek die kosse geeet het waarvoor ek lief was! Dit het 25 jaar gelede gebeur in 1991. Al die eer aan die Here! Hy se dat Sy manier maklik is – **Mattheus 11:30**: “ Want my juk is sag en my las is lig”.



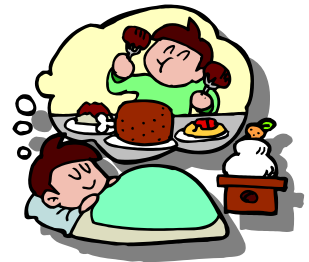
Hoofstuk 1

KOMPULSIEWE ETERS

In hierdie hoofstuk word daarop gefokus om vas te stel of n persoon kompulsiewe eetgewoontes het, die simptome van kompulsiewe ooreetery en die moontlike redes waarom mense ooreet.

1.1 IS JY 'N KOMPULSIEWE ETER?

1. Eet jy wanneer jy kwaad is, gefrusteerd, ongelukkig of teneergedruk voel?
2. Eet jy wanneer jy nie honger is nie?
3. Beplan jy tye alleen, sodat jy in die geheim kan eet?
4. Bedrieg jy jouself en ander oor wanneer jy geëet het en hoeveel jy geëet het?
5. Steek jy kos vir jouself en ander weg?
6. Bepaal die skaal elke dag wat jou gemoedstoestand gaan wees?
7. Is jy skaam vir jou voorkoms en glo jy dat jy nie aanvaarbaar is vir ander asook vir jouself, mits jy nie maer is nie?
8. Maak jou eetgewoontes jou en die mense rondom jou ongelukkig?
9. Voel jy dat daar sekere kosse is wat jy nie kan ophou eet wanneer jy dit eers begin eet het nie?
10. Het jou eetgewoontes onbeheerbaar en abnormaal geword?
11. Ly jy aan skuldgevoelens en selfverwyt na so 'n ooreetery?
12. Skenk jy te veel tyd en aandag aan kos?



13. Eet jy verstandig voor ander mense, maar haal dan in vir “verlore tyd” sodra jy alleen is?
14. Affekteer jou gewig jou lewenswyse?
15. Het jy al ooit vir ‘n week (of langer) probeer dieet en gevind dat jy nie daarmee kon volhou nie?
16. Het jy ‘n afkeer aan raad wat ander probeer gee deur te sê: “gebruik ‘n bietjie wilskrag” om op te hou ooreet?
17. Afgesien daarvan dat die feite anders aandui, het jy aanhoudend daarop aangedring dat jy “op jou eie” kan dieet as jy wil?
18. Kry jy ‘n drang om op ‘n spesifieke tyd, dag of nag, tussen maaltye te eet?
19. Eet jy om te ontvlug van bekommernisse en probleme?
20. Het jou dokter jou al ooit behandel vir oorgewig?

Hoe lyk jou antwoorde? Indien jy **JA op drie of meer** van hierdie vrae geantwoord het, is dit waarskynlik so dat jy ‘n kompulsiewe eetprobleem het, of besig is om een te ontwikkel.

Per definisie beteken die woord “kompulsiewe” - n impuls of gevoel om onwrikbaar gedryf te wees tot die uitvoering van een of ander irrasionele aksie.

Die meeste kompulsiewe eters het al herhaaldelik probeer om hul gewig te beheer deur verskeie diëte te volg, om slegs maar weer al die gewig op te tel, **plus nog meer**, sodra hulle weer “normaal” eet.

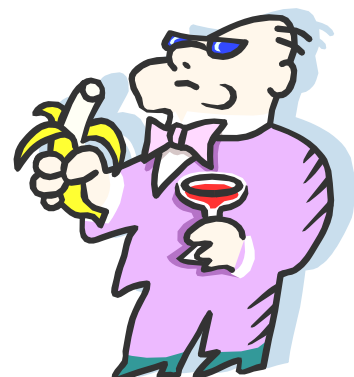
Dit wil voorkom of gevoelens van frustrasie, teleurstelling, alleenheid, verveeldheid en woede dikwels aanleiding gee tot kompulsiewe gedrag. Sommige persone eet groot hoeveelhede kos in die geheim, ander eet weer gedurigdeur.

1.2 Simptome van kompulsiewe eetgewoontes :

Die meeste persone wat ly aan kompulsiewe eetgewoontes, is bewus van die feit dat hulle eetgewoontes abnormaal is, en hulle voel te hulpeloos om enigiets daaraan te verander. Hulle het geen beheer oor die gedrag wat hulle openbaar wanneer hulle met kos in aanraking kom nie.

Die simptome waaraan ‘n kompulsiewe eter uitgeken kan word, is onder meer die volgende:

- Oorgewig en/of die gedurige wisseling in gewig
- Eet wanneer jy nie honger is nie



- Enige gewigsverlies is slegs tydelik
- Wisseling in gemoedstemming
- Gevoelens van skuld en spyt wanneer jy ooreet het
- Ontken dikwels dat daar 'n probleem bestaan
- Jou selfbeeld is afhanklik van die hoeveelheid gewig wat jy verloor
- Daar bestaan 'n groot vrees by jou dat jou eetgewoontes heeltemal buite beheer sal raak
- Swak selfbeheersing in terme van eetgewoontes
- 'n Gedurige obsessie met kos
- Isolاسie van die samelewing

Net soos 'n alkoholis verslaaf is aan alkohol, is 'n kompulsiewe eter verslaaf aan kos. 'n Kompulsiewe eter kan 'n paar kilogram oorgewig of ondergewig wees. Dit gaan egter nie oor hoeveel die persoon weeg nie maar eerder oor wat die redes is hoekom die persoon ooreet. Indien die redes vir 'n persoon se gedrag nie geïdentifiseer kan word nie, sal 'n persoon nooit vry kan wees van hierdie gedrag nie. Om die probleem te verstaan, is dus die eerste stap om dit te oorkom.

1.3 Hoekom eet mense kompulsief?

'n Kompulsiewe Eter:

- Kan onbewustelik begeer om gewig op te tel sodat dit hulle kan beskerm teen intimiteit en/of liefde
- Kan kos gebruik as 'n verdowningsmiddel
- Kan hulself so besig hou deur te ooreet dat hulle nie nodig het om hul probleme in die gesig te staar nie
- Kan ooreet om hulself of ander te straf
- Gebruik kos as troos
- Openbaar dikwels kompulsiewe gedrag om uiting te gee aan die behoefte om hulle omstandighede te beheer
- Eet dikwels om sodoende depressie en spanning te beheer
- Eet dikwels as gevolg van emosionele redes of kondisionering wat spruit uit hul kinderjare.

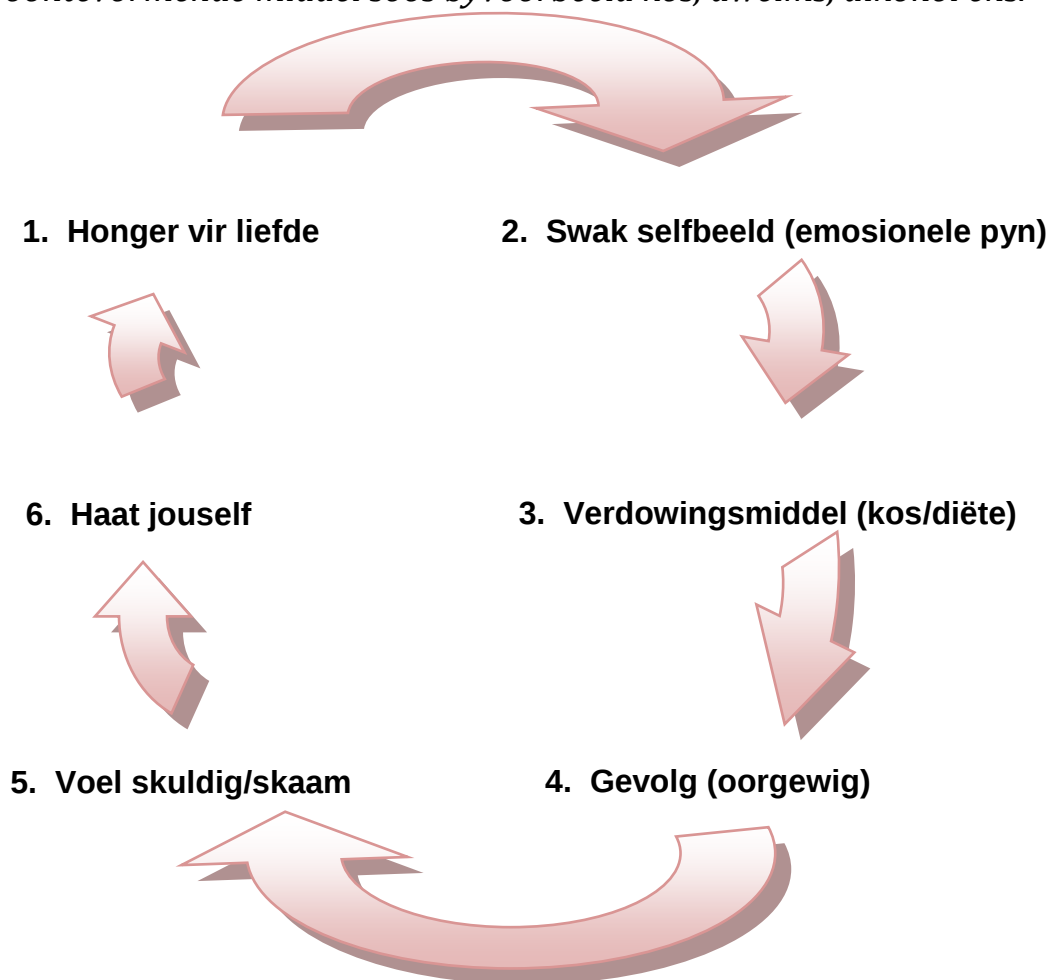


Hoofstuk 2

DIE VERSLAWINGSIKLUS

Om by die wortel van die probleem uit te kom is dit nodig om te verstaan hoe die Verslawingsiklus werk. Jy kan alleenlik vrygemaak word as jy eers weet hoe hierdie houvas in jou lewe binnegekom het.

n Verslawing kan gedefinieer word as n fisiese of sielkundige behoefte na n gewoontevormende middel soos byvoorbeeld kos, dwelms, alkohol ens.



Figuur 1: Die Verslawingsiklus

(Love Hunger, F Minirth, P Meier, R Hemfelt, S Sneed and Don Hawkins)

2.1 HONGER VIR LIEFDE - 'n Honger vir liefde kan ontstaan as gevolg van jou kinderlewe en wat daarmee gepaard gegaan het. Dit kan ook ontstaan as gevolg van 'n ernstige liefdesteleurstelling. Die ander moontlikheid kan wees dat jy 'n minderwaardigheidsgevoel het.



Al hierdie dinge veroorsaak by 'n mens 'n **leemte** in jouself. Jy mis die liefde wat God bedoel het dat daar in jou lewe moet wees. Jy het nodig om jouself lief te hê en ook deur ander liefgehê te word.

As gevolg van jou kinderlewe, die moontlike verwerping deur 'n geliefde of die feit dat jy nog altyd geglo het dat jy minderwaardig is, kan hierdie honger vir liefde lei tot 'n baie seer pyn diep in jou binneste - 'n swak **selfbeeld**.

2.2 SWAK SELFBEELD -

“Selfbeeld is wat jy **van jouself dink** op grond van wat jy **van jouself weet**.” (Dr Hans Dreyer). Dit is die persepsie wat n persoon het van hul vermoëns, voorkoms en persoonlikheid.

Daar is verskeie faktore wat tot die vorming van die selfbeeld bydra:

- Jou liggaam
- Fisiese aantreklikheid
- Intellektuele vermoëns
- Sosiale aansien of status
- Finansiële situasie
- Moontlikhede op toekomstige sukses
- Uitdagings wat aangegryp word

Hierdie gebiede word die **breedte** van die selfbeeld genoem. Hoe **meer gebiede** jy gebruik om jouself te evalueer, hoe **breër** is die selfbeeld. Hoe **minder gebiede** jy gebruik om jou evaluasie van jouself te maak, hoe **nouer** is die selfbeeld. Indien meer areas gebruik word om die selfbeeld te bepaal, is dit ook nader aan die waarheid.

Daar word ook van die **diepte** van jou selfbeeld gepraat. Dit het met die **permanensie van die selfbeeld** te doen. Indien 'n persoon met iets kan misluk en nog steeds 'n goeie selfbeeld het, dan het sy selfbeeld diepte. Indien 'n persoon 'n hoë selfbeeld het en die **geringste mislukking** laat dit in 'n **lae selfbeeld verander**, dan is die **selfbeeld baie vlak**.

'n Paar ander faktore kan die volgende wees:

- Die bestendigheid van die gesin
- Die respek wat die persoon ontvang
- Die liefde wat die persoon ontvang

- Die reg wat die persoon gegun word om 'n persoonlike mening uit te spreek
- Die aanmoediging wat die persoon ontvang

Dit is opvallend dat die meeste van hierdie fasette te doen het met die manier waarop jy op die lewe reageer. Hoe jy reageer op sekere dinge soos jou liggaam en jou potensiaal op fisiese, geestelike, sosiale en finansiële gebiede.

Dit gaan egter nie net oor jou potensiaal nie, maar ook oor hoe ander mense hierop reageer. Laasgenoemde verwys na jou sosiale aanvaarbaarheid. Jou selfbeeld word nie net bepaal deur jou waarneming van jouself, nl. die **“selfkonsep”** nie, maar ook deur die manier waarop jy jouself aanvaar en evalueer, naamlik jou **“selfwaarde”**.

“Selfwaarde” kom deur twee prosesse tot stand, naamlik **selfevaluasie** en **selfliefde**.

Selfevaluasie is die vermoë/mate waarop jy jouself liefhet. Sien jy jouself soos wat God jou sien of is jy net gefokus op jou tekortkominge, soveel so dat jy nie van jouself hou nie? Selfevaluasie is die manier waarop jy waarde aan jouself toeken op grond van die dinge wat jy kan doen. Dit is die evaluasie van die suksesse in jou persoonlike lewe en die erkenning wat jy daarvoor gekry het. Sommige navorsers noem dit die status en krag van 'n persoon. Jy evalueer jouself gebaseer op wat jy glo jou swakhede en sterkpunte is.

Selfliefde bestaan uit die liefde wat jy vir jouself het, of die mate waarin jy jouself aanvaar. Hoe beter jy jouself, jou eie swakhede en jou sterk eienskappe ken, hoe groter word hierdie selfaanvaarding. Dit wys weer 'n keer daarop hoe belangrik dit is om jouself en jou eie gebreke en tekortkominge te ken.

Dit is alleen moontlik om jouself te aanvaar en om aan verandering te werk, as jy hoop het dat jy kan verander en groei. Hierdie faset wys weer daarop dat dit alleen die mense is wat in die vryheid van die Gees lewe wat kan verander, omdat hulle die eerlikheid het om hulle foute in die oë te kyk en te erken. Hierdie evaluasie van jouself is dus iets anders as die evaluasie wat bloot op jou prestasies gegrond is. Dit word die selfwaarde of selfaanvaarding van 'n persoon genoem.

'n Swak selfbeeld (nommer twee in die verslawingsiklus) is die emosionele pyn wat ons voel as gevolg van die honger vir liefde wat ons ervaar. Met ander woorde, as die honger vir liefde nie deur liefde gestil word nie, ondervind ons dat ons selfbeeld direk daardeur geraak word.

Die belangrikheid van 'n positiewe selfbeeld:

Dit is vir 'n gelowige mens belangrik om aan sy selfbeeld te werk aangesien sy selfbeeld sy hele lewe beïnvloed. Dit beïnvloed die manier waarop ons:

- teenoor ander mense optree
- oor God dink

- oor onself dink en die manier waarop ons ons lewe, ons emosies, begeertes, hoop en doelwitte sien
- ons vermoëns gebruik
- geluk en vreugde in die lewe vind

Om jouself te verstaan, is dit nodig dat jy jou selfbeeld sal verstaan en ook die wyse waarop jy jouself beoordeel. Dit is van die grootste belang, aangesien daar nie een enkele faktor is wat mense se lewens so beïnvloed as die waarde wat hulle aan hulleself toeken nie.

Dit is belangrik om aan hierdie selfbeeld te werk omdat mense hierdie waardeoordele nie as bewuste en geformuleerde oordele hanteer nie. Dit is eerder in die vorm van gevoelens wat moeilik is om af te sonder en moeilik is om presies uit te ken. Hulle ervaar hierdie gevoelens gedurig en dit gee vorm aan hulle optrede, reaksies en emosies (sien Aanhangsel A).

Om ons te help om vas te stel, waar hierdie probleem in jou lewe begin het, is dit van uiterste belang dat jy sal ondersoek instel en die vrae beantwoord soos uiteengesit in “Om by die wortel van die probleem uit te kom” (sien Aanhangsel B) in verband met jou verhoudings.

2.3 VERDOWINGSMIDDEL –

Die verdowingsmiddel wat gebruik word om die pyn te verdoof, is natuurlik net ‘n tydelike oplossing. Dit is soos narkose - dit verdoof die pyn wat ons regtig voel. In baie gevalle is kos en diëte die verdowingsmiddels.

Wanneer ‘n mens op ‘n dieet is, of besig is om jouself te ooreet, kan jy aan niks anders dink nie. Al jou tyd word opgeneem deur gedagtes aan kos. Dit is ‘n baie effektiewe manier om hul gedagtes geheel en al van die emosionele pyn af weg te neem. (Ek het nooit gedeel met my ma se dood, my pa se egskeiding van my stiefma, my pa se dood, my verlange na my eerste ware skoolleefde – toe ek met my kop besluit het om n man te soek wat aan my pa se standarde sou voldoen, my ongelukkige huwelik ens. Ek het van my emosies ontvlug deur kos en diete.)

2.4 GEVOLG - Die gevolg van die gebruik van kos en diëte as verdowingsmiddel is oorgewig. Dit wat jy juis so vrees, gebeur nou. (Vandat my oe in die oggend oopgegaan het was dit al waaraan ek kon dink – “gaan ek vandag by my dieet hou? Of gaan ek myself heeltemal ooreet?” – dit het absoluut my denke oorheers!)

2.5 VOEL SKAAM/SKULDIG - Die oorgewig lei daartoe dat ‘n mens skaam en skuldig voel. Jy voel dat jy nie alleen jouself nie, maar ook almal om jou teleurgestel het. Jy kon nie by jou dieet hou nie en nou is jy weer vet!

2.6 SELFHAAT - Die selfhaat volg nou en jy verwyт jouself omdat jy geen selfbeheersing gehad het nie. Dit lei weer tot 'n honger vir liefde, want as jy jouself haat, is die honger na liefde baie groot.

Die verslawingsiklus word oor en oor herhaal. Nadat jy gewig opgetel het, verwyт en haat jy jouself en jy gaan maar weer op nog 'n dieet. Dit gaan moontlik goed vir 'n week of drie, totdat die verdowing uitgewerk raak en die emosionele pyn, te sterk na vore kom. Dan sal jy weer na jou ander verdowingsmiddel (kos) gryp om ook weer tydelik verligting te bring. Wanneer hierdie verdowingsmiddel uitgewerk is, sal jy merk dat jy gewig opgetel het en jy sal skuldig voel en jouself haat. Die siklus sal dan weer oor en oor herhaal word.

Daar is egter 'n manier om op te hou om dit aan jouself te doen:

Jy sal eerstens moet vasstel wat die **honger vir liefde** in jou lewe veroorsaak het en hoe dit aanleiding gegee het tot jou **swak selfbeeld**. Daarna sal jy elke insident moet neerskryf sodat jy dit by die Kruis kan gaan aflê. Dit is uiters belangrik dat jy die bloed van Jesus sal pleit oor al hierdie wonde van die verlede. Jy moet ook die persone wat jou te na gekom het by die naam noem, hulle vergewe en vryspreek. Vra verder ook vir God om jou te vergewe omdat jy hulle geoordeel het.

Wanneer enige iets of iemand jou in die toekoms seermaak moet jy dit elke keer doen sodat die vyand geen reg het om weer van jou te kan steel (wettige grond) of om jou te laat "faal" nie. Eers wanneer hierdie **innerlike genesing** plaasgevind het kan daar doeltreffend aan die **selfbeeld** gewerk word (sien "Wie is ek in Christus?" - Aanhangsel E).



Hoofstuk 3

HOE WEET EK DAT OOREET SONDE IS?

Dit is noodsaaklik om te weet **HOEKOM** dit nodig is om te verander. Ons weet dat wat ons doen bring ons nie die resultate wat ons nodig het nie, MAAR dit moet nie die enigste rede wees dat ons wil ophou doen wat ons doen nie! Die grootste rede dat ons wil verander moet wees omdat ons besef het dat dit **SONDE** is!

3.1 God se Woord i.v.m. ooreet

Hoe weet ons as ons na God se Woord kyk dat ooreet sonde is?

Fil 3:18-19: “Want baie – van wie ek julle dit dikwels gesê het en nou ook onder tranes sê – wandel as vyande van die kruis van Christus. Hulle einde is die verderf, hulle god is die buik (maag), hulle eer is in hulle skande, hulle bedink aardse dinge.”

Spr 23:2: “. en sit ‘n mes op jou keel as jy ‘n goeie eetlus het”

Spr 23:21: “. want ‘n drinker en ‘n vraat sal arm word en slaperigheid laat stukkende klere dra”

Gal 6:7-8: “. moenie dwaal nie: God laat Hom nie bespot nie, want net wat die mens saai, dit sal hy ook maai. Hy wat in sy vlees saai (eet wanneer nie honger is nie), sal uit die vlees verderf maai (oorgewig), maar hy wat in die Gees saai, sal uit die Gees die ewige lewe maai.”

Rom 14:17: “. want die koninkryk van God is nie spys en drank nie, maar geregtigheid en vrede en blydschap in die Heilige Gees.”

Heb 13:9: “. moenie rondgeslinger word deur allerhande en vreemde leringe (wêreld se diëte) nie, want dit is goed dat die hart versterk word deur genade, nie deur voedsel, waarvan die wat daarin gewandel het, geen voordeel gehad het nie.”

Matt 6:25: “Daarom sê ek vir julle: moenie julle kwel oor julle lewe – wat julle sal eet en wat julle sal drink nie – of julle liggaam – wat julle sal aantrek nie. Is die lewe nie meer as die voedsel en die liggaam as die klere nie?”

I Kor 8:8: “Maar die voedsel bring ons nie nader by God nie; want as ons eet het ons geen oorvloed nie, en as ons nie eet nie, ly ons geen gebrek nie.”

Gal 5:19-21: “En die werke van die vlees is openbaar, naamlik owerspel ... afgodery ... afguns, moord, dronkenskap, BRASSERY en dergelike dinge, ... die wat sulke dinge doen sal die koninkryk van God nie be-erwe nie.”

1 Thessalonisense 5:23: “²³En mag Hy, die God van die vrede, julle volkome heilig maak, en mag julle gees en siel en liggaam geheel en al onberispelik bewaar word by die wederkoms van onse Here Jesus Christus! “

Die Bybel vertel ons in **Genesis 1:26:** “²⁶En God het gesê: Laat Ons mense maak na ons beeld, na ons gelykenis, en laat hulle heers oor die visse van die see en die voëls van die hemel en die vee en oor die hele aarde en oor al die diere wat op die aarde kruip.”

God is ‘n drie-enige wese, en sodoende is ons ook wesens met drie dele. Hy is Vader, Seun en Heilige Gees en ons is gees, siel en liggaam. Jesus het gesê dat God ‘n gees is en die wat hom aanbid moet Hom in gees en in waarheid aanbid. So ook is die mens ‘n geestelike wese. Jy is n gees, jy het n siel en jy woon in n liggaam.

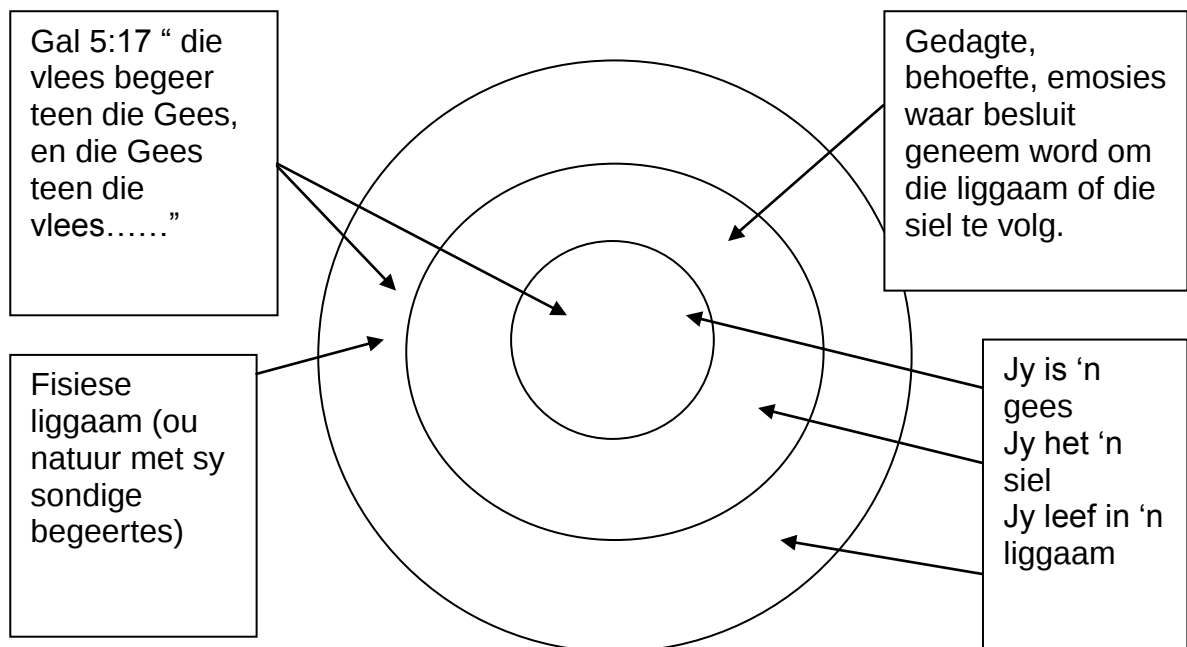


Diagram 1: Gees, siel en liggaam (Joyce Meyer)

Die oe, ore en mond vorm deel van die liggaam maar hul het n direkte effek op die siel en die gees.

Joyce Meyer (May 2016) sê: “Waar ook al die verstand (siel) gaan, volg die mens (fisiese liggaam).” Met ander woorde, as ons verstand besluit om die leiding van die gees te volg, moet die liggaam volg. Wanneer jy wedergebore is, word slegs jou gees hernu of herskep. **2 Korinthiërs 5:17:** “*Daarom, as iemand in Christus is, is hy ‘n nuwe skepsel; die ou dinge het verby gegaan, kyk, dit het alles nuut geword.*” Die verstand (siel) en liggaam word nie met die wedergeboorte hernu nie. Die siel is die deel waar die besluit geneem word om of die gees of die liggaam te volg. Dit verg dus ‘n aksie van jou om jou denke te hernu.’

3.2 Wat moet ek doen?

Efésiërs 4:22: “*Dat julle, wat die vorige lewenswandel betref, die oue mens moet aflê wat deur die begeerlikhede van die verleiding te gronde gaan,*”

Efésiërs 4:24: “*en julle met die nuwe mens (die hergegenereerde self) moet beklee wat na God geskape is in geregtigheid en heiligheid.*”

3.3 Hoe moet ek dit doen?

Efésiërs 4:23: “*en dat julle vernuwe moet word in die gees van julle gemoed.*”

Romeine 12 1-2: “*Ek vermaan julle dan, broeders, by die ontferminge van God, dat julle jul liggame stel as ‘n lewende, heilige, (toegewyde,) en aan God welgevallige offer –dit is julle redelike godsdienst. En word dan nie aan hierdie wêreld gelykvormig nie, maar word verander deur die vernuwing van julle gemoed, sodat julle kan beproef (vir juisself) wat die goeie en welgevallige en volmaakte wil van God is.*”

As jy besluit het dat jy wil verander – dat jy die “nuwe natuur “ wil beklee, maar nog nie die begeerte of kundigheid het om dit deur te sien nie, moet jy iets daaromtrent doen. “Wat?” sal jy vra. **Jy moet die Woord eet (Joh. 1:14) (Jesus).** Jy moet ‘n daadwerklike besluit neem om meer Woord in te kry (deur jou oë en ore en **dit** sal dit wat uit jou mond kom, beïnvloed). Jou ore, oë, en mond is die poorte na jou hart. Wat jy ook al toelaat om deur jou ore en oë binne te kom, sal die toestand van jou hart bepaal en op sy beurt beïnvloed dit wat uit jou mond uit kom.

EET Sy Woord:

Deuteronomium 8:3: “*..... die mens nie van brood alleen lewe nie, maar dat die mens lewe van alles wat uit die mond van die HERE uitgaan.*”

Jeremia 15:16: “*Toe u woorde gevind is, het ek hulle opgeëet, en u woord was vir my vreugde en vrolikheid vir my hart; want u Naam is oor my uitgeroep, HERE, God van die leërska!*”

Efésiërs 5:25-26: “Manne, jul moet jul eie vroue liefhê, soos Christus ook die gemeente liefgehad en Homself daarvoor oorgegee het om dit te **heilig**, nadat Hy dit **gereinig** het met die waterbad deur die Woord.” **Jesus = die Woord!**

Johannes 1:1: “In die begin (voor tyd bestaan het) was die Woord (Christus), en die Woord was by God en die Woord was God.”

Johannes 1:14: “En die Woord (Christus) het vlees geword en het onder ons kom woon – en ons het sy heerlijkheid aanskou, ‘n heerlijkheid soos van die Eniggeborene wat van die Vader kom - vol van genade en waardigheid.”

Johannes 8:32: “En julle sal **die Waarheid** ken en die Waarheid sal julle vrymaak.”

Johannes 8:36: “As die Seun julle dan vrygemaak het, sal julle waarlik vry wees.”

Die Seun (Jesus) = die Waarheid = die Woord

Openbaring 19:13: “En Hy was bekleed met ‘n kleed wat in bloed gedoop was, en sy Naam is: ‘die Woord van God’.”

Spreuke 4:20-22: “²⁰My seun, luister na wat ek sê, neig jou oor tot my woorde,²¹laat hulle nie wyk uit jou oë nie, bewaar hulle binne-in jou hart.

²²Want hulle is die lewe vir die wat hulle vind, en ‘n genesing vir hulle hele liggaam.”

Die feit dat jy die Woord daagliks inneem (dag en nag daaroor mediteer) beteken dat jy doen wat Efésiërs 4:23 sê: “En dat julle vernuwe moet word in die gees van julle gemoed”. Hart verwys na jou gees, en siel na jou wil, verstand en emosies.

Spreuke 4: 21: “...Bewaar hulle (my Woorde) binne-in jou hart.....” beteken dat jy God se Woord in jou gees moet hou. As jy dit doen, sê die Woord dat “**hulle lewe is vir die wat hulle vind, genesing en gesondheid vir al hulle vlees**”: met ander woorde deur Sy Woord te “eet” sal jy ook fisiese genesing vind.

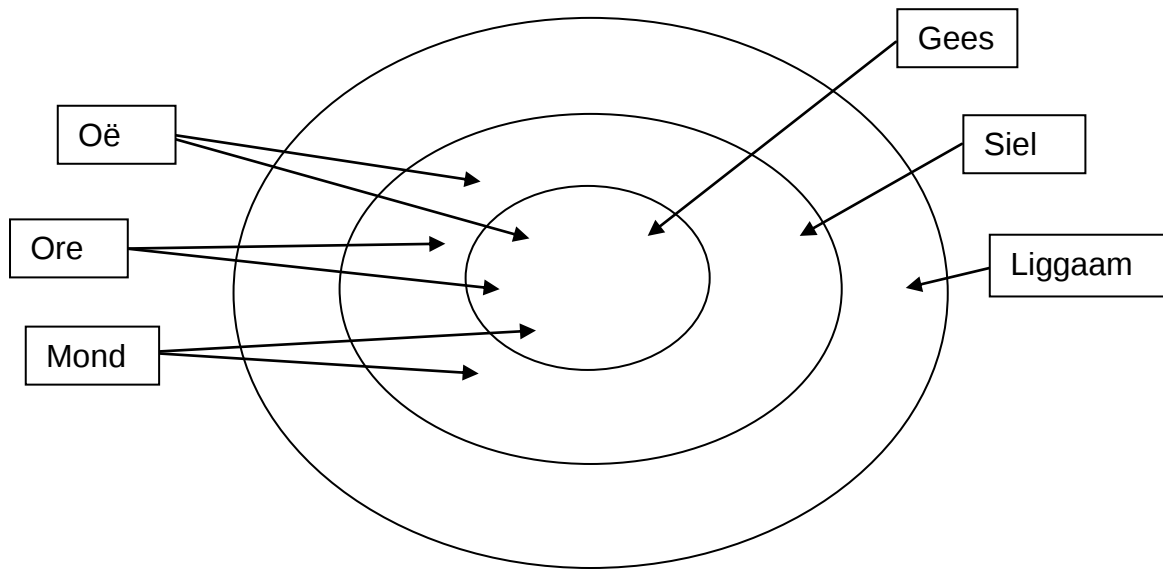


Diagram 2: Die ingange na jou siel (Creflo Dollar)

Dieselfde poorte na jou hart is die poorte na jou siel. As jy nie 'n wag voor jou oë, ore en mond plaas nie, sal jou hart en siel geraak word. Deur byvoorbeeld na wêreldse musiek te luister, na geweldadige en ongepaste televisieprogramme te kyk of negatiewe mense te besoek, stel jy jou oë, ore en mond bloot aan die gedagtepatrone van die wêreld. Die duiwel vind toegang deur hierdie poorte na jou hart en siel. Negatiewe gedagtepatrone ontwikkel, en uiteindelik sit jy met negatiewe gewoontes.

Jy het nie een oggend wakker geword met 'n eetversteuring nie. Dit het oor tyd ontwikkel. Klein saadjies van verkeerd eet is in jou lewe gesaai en die saadjies het plante wat vrugte dra, geword. Jy moet nou vasstel watter soort sade jou poorte na jou hart en siel binnegedring het, en hulle met Woord-sade vervang (die Waarheid). Enige-iets wat Die Woord in ons lewens verwurg of verstik – wat dus nie ooreenstem met **DIE WAARHEID** nie, is sonde in ons lewe. Net soos dit nie nodig is om **ONKRUID** te saai nie – dit groei vanself - jy hoef nie negatiewe sade te saai nie. Die feit dat jy die wêreld se manier om dinge automaties te doen, gekies het, stel jou vanself bloot aan negatiewe gedragpatrone. Jy moet 'n bewuste besluit maak om die Woord in te kry –letterlik om die Woord te“eet”, want as jy dit nie doen nie sal die onkruid (negatiewe maniere van dink en doen) vanself begin groei. Dit sal die bietjie Woord-saad wat dalk voorheen gesaai was, verwurg en verstik.

Romeine 10:17: “Die geloof is dus uit die gehoor ...”. Net soos geloof deur die gehoor kom, kom vrees (wat die teenoorgestelde van geloof is) deur die luister na wat Satan en die wêreld ons leer. Geloof is die skeppende mag van God. Vrees is die afbrekende mag van Satan. Gaan jy jou ore oopmaak vir God (geloof) of Satan (vrees)? Dit is jou keuse. Maar onthou, deur nie te kies nie, met ander woorde om nie bewustelik 'n poging aan te wend om **Die Woord te EET** nie, kies jy die afbrekende mag van Satan (vrees). En waar vrees die wortel is, kry jy allerhande soorte slegte vrugte in jou lewe. Die rede hoekom soveel mense aan eetversteurings ly, is toe te skryf aan vrees. Vrees dat hulle vet sal wees wat vrees is vir mislukking en vrees vir

verwerping. **Dus lê die wortel van 'n eetversteuring in vrees.** n Honger vir liefde vorm die basis van hierdie vrees. Hoe het hierdie vrees ons harte en siele binnegedring? Ons het toegelaat dat onkruid (negatiewe sade) die Woord-saad wat moontlik in ons lewens gesaai is toe ons kinders was, verstrengel het. Hierdie **onkruid het die waarheid (die Woord in ons lewens) verstik en verwurg en het negatiewe gedragspatrone geword (anoreksia, bulimie, of kompulsiewe etery).** Soms kan twee eetversteurings gelyk bestaan, byvoorbeeld iemand met n kompulsiewe eetgewoonte kan bulimie ook he. Sommige mense kan anoreksia en bulimie tegelykertyd he. Hulle gaan van die een uiterste na die ander.

Johannes 11: 40: “Jesus sê vir haar: *Het Ek nie vir jou gesê, as jy glo, sal jy die heerlijkheid van God sien nie?*” Ons kan slegs God se glorie ervaar wanneer ons vrygemaak word. Hoe word ons vrygemaak? Deur Die Woord! Dus deur Die Woord in te neem, groei jou geloof en word jy vrygemaak. Alles begin met Die Woord!

Woord-----Geloof-----Bevryding

Jy hoef nie te **werk** of uit te blink om 'n verhouding met Christus te hê nie. Al wat jy moet doen is om meer van Hom (Die Woord) in te kry. Wanneer God na ons kyk, moet Hy Jesus (Die Woord) binne ons kan sien. As Hy Jesus (Die Woord) sien, sien Hy geen van ons sondes raak nie –Hy sien net Jesus. Neem Die Woord in sodat Christus volledig in jou kan manifesteer. Al wat jy moet doen is om jou ore, oë en mond vir Die Woord oop te maak en hierdie ingange (ore, oë en mond) te bewaak sodat die verkeerde dinge geen toegang tot jou hart en siel kry nie.

Die verantwoordelikheid lê by **jou**! God het jou jou eie vrye wil gegee (deel van jou siel). Hy sal nie jou wil verwerp en jou forseer om iets teen jou sin te doen nie. Jy kies--- deur jou verstand te gebruik. As jy nie bewustelik jou verstand (siel) met die Woord van God vul nie, sal die vyand jou verstand regeer. Selfs al is jy wedergebore, onthou dat dit net jou gees is wat wedergebore is. Net jy kan daarvoor sorg dat jou verstand vernuwe word. Dit is 'n daaglikse proses wat gedurig moet gebeur –oomblik vir oomblik.

2 Korintheërs 10:3-5: “ *Want hoewel ons in die vlees wandel (lewe), voer ons die stryd nie volgens die vlees nie; want die wapens van ons stryd is nie vleeslik nie (wapens van vlees en bloed), maar kragtig deur God om vestings neer te werp, terwyl ons planne verbreek en elke skans wat opgewerp word teen die kennis van God, en elke gedagte gevange neem tot die gehoorsaamheid aan Christus.*” (In soverre as wat ons) *argumente en teorieë en rede en elke trotse en verhewe ding wat homself teen die (ware) kennis van God opstel, ontken, en ons elke gedagte en doel gevange weglei na die gehoorsaamheid van Christus (die Messias, die Gesalfde een).*

Markus 8:34: “.....Wie agter My wil aankom, moet homself verloën en sy kruis opneem en My volg.....”

NS:

Die grootste kruis wat jy ooit sal dra is om jouself uit jou gedagtes te kry! – Joyce Meyer.

Hebreërs 11:6: “En sonder geloof is dit onmoontlik om God te behaag: want hy wat tot God gaan, moet (noodwendig) glo dat Hy is en ‘n beloner is van die wat hom soek.”

Wanneer ‘n eerlike persoon hul woord aan jou gee –gee hulle iets van hulself –sê hulle dit sodat jy hulle kan vertrou, sodat jy op hulle kan staatmaak. (Kenneth Copeland).

God het ons Sy Woord (Jesus) gegee sodat ons daarop (Hom) kan vertrou – Hy het dit aan ons gegee om ons lewens vastigheid te gee –ons kan op Hom staatmaak!

1 Johannes 5:4 -“Want alles wat uit God gebore is (Sy Woord = Jesus), oorwin die wêreld; en dit is die oorwinning wat die wêreld oorwin het, naamlik ons geloof.”

Dus vir ons om die wêreld te bowe te kom (selfs ons geloof) moet ons soveel Woord as moontlik inkry –sodat ons omskep kan word om dit te word wat God van ons verlang—soos Sy Woord –soos Jesus!

God het ons as gees, siel en liggaam geskape. Elkeen van ons het dus drie basiese soort behoeftes:

<u>Geestelike Behoeftes:</u>	<u>Sielsbehoeftes:</u>	<u>Fisiese- of liggaamsbehoeftes:</u>
• Honger na die Woord van God • Gemeenskap met ander gelowiges • Stiltetyd of aleentyd met die Here	• Intelektuele behoeftes • Emosionele behoeftes • Wilsbehoeftes	• Slaap • Kos en Water • Seks (binne die huwelik) • Oefening • Onspanning • Suurstof

Tabel 1 : Drie basiese behoeftes

Indien enige van hierdie behoeftes nie vervul word nie of onderdruk word, gaan ons direk teen God se wil vir ons lewe. Ons het byvoorbeeld 8 ure slaap per nag nodig, maar as gevolg van die feit dat ‘n persoon minderwaardig voel, stel hul sulke hoë standarde aan hulself om te presteer (sodat hul moontlik baie hoog kan lewe) dat hul net 4 ure per nag slaap.



Die volgende dag eet hul baie meer om te kompenseer vir die rus wat hul nie gekry het nie. Die persoon het egter rus nodig gehad en nie meer kos as normaalweg nie. Die kos word nou as vet gestoor.

Dieselfde gebeur wanneer geestelike honger nie met geestelike voedsel gestil word nie. Die persoon verwar dikwels dan die geestelike honger met fisiese honger en dan ly die gees honger terwyl die liggaam kos kry waarvoor hy nie gevra het nie – gevolg is weereens oorgewig.

Elkeen van ons is geskape met 'n Godgegewe “**honger**” en “**vol**” gevoel. Indien gees, siel en liggaam nie in harmonie met mekaar funksioneer nie, kan ons egter nie hierdie fisiese honger en vol onderskei van emosionele of geestelike honger en vol nie. Soms het 'n persoon 'n emosionele behoefte – hul wil net vasgehou wees, of hul wil huil wanneer hul hartseer voel – hul kan egter nie onderskei of dit 'n geestelike, emosionele of 'n fisiese behoefte is nie. As gevolg van die feit dat hul altyd op 'n sekere manier optree (gewoonte) wanneer hul so voel of gekondisioneer is uit hul verlede (kinderlewe), eet hul wanneer hul so voel – die gevolg is oorgewig.

Dit is alleenlik met die hulp van die Heilige Gees dat 'n persoon kan onderskei tussen hierdie 3 behoeftes. Veral as 'n mens vir baie jare nie in staat was om hierdie onderskeid te tref nie, is dit in die begin 'n moeilike taak. As hierdie Godgegewe honger en vol gevoel (die fisiese honger en vol gevoel) vir 'n lang tyd verontagsaam is – het dit tien teen een opgehou funksioneer. Baie mense sê hulle weet nie meer wanneer hulle **honger** is nie en dat hulle nooit **versadig** word nie.

Om dus weet te weet wanneer jy **fisies honger** is, moet jy:

1. Seker maak dat dit nie geestelike of emosionele honger is nie
2. Wag todat jy 'n hongerpyn op jou maag voel
3. Vir jouself vra – is ek regtig nou honger?
4. Dink aan wanneer jy laas geëet het – (as dit 'n uur of twee gelede was, dan is jy nie fisies honger nie).

Alleenlik wanneer jy innerlike genesing ontvang het vir jou honger vir liefde en jy aan jou selfbeeld begin werk het, sal jy in staat wees om jou behoeftes te onderskei. Dan eers sal jou Godgegewe “**honger**” en “**vol**” gevoel weer funksioneer.



Hoofstuk 4

HOEKOM DOEN EK DAN HIERDIE SONDE?

Dit is duidelik dat die Woord dit nie goedkeur om te ooreet nie. Tog is daar redes waarom 'n persoon nogtans teen God se wil gaan en wel ooreet:

- 4.1 'n Honger vir liefde** – As die wonde van die honger vir liefde wat ons in hoofstuk twee bespreek het, nie genees is onder die bloed van Jesus (innerlike genesing) nie, sal iets bly knaag aan jou binneste. *Dit sal veroorsaak dat jy nie tussen jou 3 basiese behoeftes kan onderskei nie.*
- 4.2 Perfeksionisme** – As gevolg van 'n honger vir liefde en 'n swak selfbeeld (Punte 1 en 2 in die Verslawingsiklus) probeer mense hulself beskerm deur perfeksioniste te word. Hulle probeer hulle omstandighede so beheer en kontroleer dat niks (so min as moontlik) hulle ooit weer kan seermaak of te na kom nie. Dit lei daartoe dat hulle buitengewone hoë standaarde aan hulself stel om te probeer om perfek te wees. Hulle poog om die perfekte ouer, eggenoot, student, werker, vriend, ensovoorts te wees. Geen mens kan egter perfek wees nie. Hulle faal dus op een of ander stadium en die pyn van die teleurstelling laat hulle weer gryp na 'n verdowingsmiddel (kos/diete).
- 4.3 Status en rykdom** – Weereens as gevolg van 'n swak selfbeeld word mense gedryf om altyd meer en meer te wil hê. Mense vergelyk hulself altyd met ander en is nooit tevrede met wat hulle het nie. Die gevolg is 'n gevoel van minderwaardigheid as jy nie kan byhou by die bure of die familie nie. Die bouse siklus herhaal homself telkens.



- 4.4 Kondisionering** – As gevolg van kondisionering, veral van ons ouers, leer ons om dinge op sekere maniere te doen, - sonder om vrae te vra:

Ma leer ons dat ons:

- Al die kos op ons bord moet opeet
- Nie nagereg mag kry indien ons nie al ons kos opgeëet het nie
- Nie lekkergoed mag eet voordat ons, ons kos eet nie
- Drie maaltye per dag moet eet
- Ontbyt die belangrikste maaltyd is
- Maar 'n koekie of 'n lekker kan kry wanneer sy nie tyd het om aandag aan ons te gee nie
- Koekies of lekkers ons laat beter voel wanneer ons hartseer is of seergekry het

As gevolg van verskeie insidente in ons kinderlewens word ons gekondisioneer dat ons in die toekoms ook so moet optree.

Byvoorbeeld, gestel ek het ma se blompot gebreek, sy het baie kwaad geword en op my geskree. Ek was toe baie bang. Ek is nou al 'n volwassene, maar as iemand kwaad word en skree, dan word ek nog bang (agv die kondisionering van die verlede).

Dit is nie logies nie, maar dit gebeur outomaties. Dit is soos 'n rekenaar wat in jou onderbewussyn aangeskakel word, en jy tree soos 'n robot op sonder dat jy weet hoekom jy so optree. Jy het inderwaarheid geen beheer oor jou optrede nie, want die kondisionering of instruksie/insident het reeds in jou kinderjare plaasgevind.

Ons word deur die samelewing en ons ouers geleer dat:

- “cowboys don’t cry” – met ander woorde net meisies word toegelaat om te huil
- dogtertjies mag nie hard lag nie
- dogtertjies mag nie vuil word wanneer hulle speel nie
- kinders word gesien en nie gehoor nie
- dis nie goed om in die openbaar te huil nie

Ons leer van kleins af om minderwaardig oor onself te voel. Ons word geleer dat geluk nie binne in onself lê nie, maar dat dit in die materiële of fisiese dinge lê.

4.5 Depressie – Depressie is 'n gemoeds- en liggaamstoestand. Dit word gekenmerk deur 'n verandering van gemoed wat ook vergesel word deur 'n groep fisiese simptome. Navorsing toon dat depressie ten nouste verband hou met 'n chemiese wanbalans in die brein. Depressie is dus 'n mediese toestand wat soos enige ander siekte behandel moet word en is beslis nie 'n vorm van kranksinnigheid nie.

Algemene psigologiese simptome van depressie:

- ongelukkig
- wanhopig of bedruk
- bekommerd
- selfveroordeelingsgevoel
- ontmoedig
- moeilik om te konsentreer en besluite te neem
- prikkelbaar
- dink dikwels aan dood of selfmoord
- bang
- onvermoë om plesier te ervaar
- neerslagtig

Algemene fisiese simptome van depressie:

- gewigsversteuring
- verlies aan belangstelling in gewone bedrywighede of stokperdjies
- moeite om te slaap
- verminderde seksdrang
- tranerigheid
- hardlywigheid/diaree
- moegheid
- traë denke en/of beweging
- onrustigheid

Algemene oorsake van depressie:

- ongelukkige verhoudings
- ouerskap
- egskeiding/skeiding
- kinders verlaat huis
- finansiële probleme
- mislukking by werk
- aftrede
- die ouderdom

- siekte
- sterfte
- onverwerkte emosies

Depressie kan enigeen te eniger tyd tref, maar statistiek toon dat dubbeld soveel vroue as mans vir depressie behandel word. Daar is verskeie biologiese faktore wat vroue meer vatbaar maak vir depressie. Dit is, onder andere, gebeure wat met die menstruasiesiklus verband hou, soos die eerste menstruasiesiklus tydens puberteit, premenstruele spanning (PMS), swangerskap, ouerskap op 'n vroeë ouderdom, miskraam en menopause.

Die *Hamilton Beoordelingskaal vir Depressie* is 'n meetinstrument wat internasionaal gebruik word. Dit is baie betroubaar en gee ook 'n aanduiding van die diepte (intensiteit) van die depressie. Die *Hamilton Beoordelingskaal vir Depressie* ken punte toe aan bepaalde simptome om die situasie in totaal te kan evalueer (sien Aanhangsel C).

Die bostaande punte is die hoofoorsake wat daartoe kan lei dat mense om verkeerde redes eet. Daar mag verskeie ander oorsake wees wat sal verskil van persoon tot persoon.

Hierdie oorsake is die hoofredes waarom n persoon n verdowingsmiddel nodig kry om die werklike pyn te stil. Dus lei dit tot ooreetery of om gedurig op n dieet te wees.



Hoofstuk 5

HOE LAAT EK JESUS CHRISTUS TOE OM MY TE VERANDER?

In hierdie hoofstuk sal die fokus (nou dat ek weet hoekom ek hierdie sonde doen), wees op hoe ek kan toelaat dat Die Woord (Jesus), my gedrag verander. Ons gaan kyk na n 12 stap proses om dit te doen.

5.1 'n Christus gesentreerde twaalf stap proses:

Die 12 stappe wat volg is die stappe wat deur Alkoholiste Annoniem, Dwelms Annoniem en Ooreters Annoniem gebruik word (- die Hoer Krag in n Christen se lewe is **Jesus Christus**).

Stap 1

Ons erken dat ons, in onself magteloos is oor ons eetgedrag – dat ons lewens onbeheerbaar geword het.

Stap 2

Ons glo dat God deur Jesus Christus ons tot geestesgesondheid (“sanity”) kan herstel.

Stap 3

Ons neem 'n besluit om ons wil en ons lewens oor te gee aan God deur Jesus Christus:

*“want die wapens van ons stryd is **nie vleeslik nie**, maar kragtig deur God om vestings neer te werp, terwyl ons planne verbreek en elke skans wat opgewerp word teen die kennis van God en **elke gedagte gevange neem** tot die gehoorsaamheid aan Christus.” - 2 Kor 10:4-5*

“Want ons worstelstryd is nie teen vlees en bloed nie, maar teen die owerhede, teen die magte, teen die wêreldheersers van die duisternis van hierdie eeu, teen die bose geeste in die lug.” - Efe 6:12

Let wel ons neem **NIE 'N WILSBESLUIT** nie. Richard Foster sê in sy boek Celebration of discipline: “Terwyl ons dink dat ons onself kan red deur ons eie wilskrag maak ons net die euwel in onself sterker as ooit!”

Stap 4

Ons maak 'n deeglike en onbevreesde morele inventaris van onself.

Stap 5

Ons erken aan God, onself en 'n ander persoon die presiese aard van ons verkeerde handeling. (**Jak 5:16** – *“Bely mekaar julle misdade en bid vir mekaar sodat julle gesond kan word. Die vurige gebed van 'n regverdige het groot krag.”*)

Stap 6

Ons is geheel en al bereid dat God al hierdie karaktergebreke verwyder.

Stap 7

Ons vra God in alle nederigheid om ons denke te vernuwe sodat ons sondige eetgewoontes verander kan word in gesonde en geregtige lewensgewoontes.

(**Rom 12:1-2** – *“Ek vermaan julle dan, broeders by die ontferminge van God, dat julle jul liggame stel as 'n lewende, heilige en aan God welgevallige offer – dit is julle redelike godsdiens. En word **nie** aan hierdie **wêreld gelykvormig** (diëte, inspuitings, dieetpille ens.) nie, maar word verander deur die **vernuwing van julle gemoed**, sodat julle kan beproef wat die goeie en welgevallige en volmaakte wil van God is.”*)

Stap 8

Ons maak 'n lys van al die persone wat ons in die verlede seergemaak of te na gekom het en ons kies om hulle te vergewe. Ons maak ook 'n lys van alle persone wie ons seergemaak of te na gekom het en ons word gewillig om hulle te vergewe en om verskoning te vra.

Stap 9

Ons vra sover moontlik sulke mense om verskoning, behalwe waar hulle of ander, deur so 'n handeling leed aangedoen sou word.

Stap 10

Ons hou aan om 'n persoonlike inventaris te neem en wanneer ons verkeerd is, erken ons dit dadelik.

Stap 11

Ons poog om Christus meer intiem te leer ken deur gebed en meditasie van Sy Woord, terwyl ons bid vir die kennis van Sy wil en die krag om dit uit te voer.

Stap 12

Nadat ons as gevolg van hierdie stappe 'n geestelike ontwaking ervaar het, dra ons hierdie boodskap aan ander kompulsiewe ooreeters oor en pas ons hierdie beginsels in al ons doen en late toe.

5.2 Onderskei tussen 3 basiese behoeftes –

Ons moet met die hulp van die Heilige Gees onderskei tussen 'n fisiese, geestelike en emosionele honger. Dan eers sal ons Godgegewe (fisiese) “**honger**” en “**vol**” gevoel doeltreffend funksioneer.

5.3 Vas en bid –

In Matteus 17 het die dissipels 'n doofstom seun na Jesus gebring aangesien hulle nie die doofstomgees kon uitdryf nie. Hulle het egter toe reeds wonderwerke nes Jesus gedoen en hulle kon nie verstaan hoekom Jesus die gees kon uitdryf en hulle nie.

Matt 17:20-21 *“En Jesus antwoord hulle: Deur julle ongeloof; want voorwaar Ek sê vir julle as julle geloof het soos 'n mosterdsaad sal julle vir hierdie berg sê: Gaan weg hiervandaan daarnatoe en hy sal weggaan en niks sal vir julle onmoontlik wees nie. Maar hierdie geslag gaan nie uit behalwe deur GEBED en VAS nie!”*

Daar is 4 dinge van belang in hierdie skrifgedeelte:

- (a) “**Ongeloof**” – Jesus sê vir hulle dis omdat hulle nie geloof gehad het nie. Met ander woorde as ons hierdie probleem aanpak sonder geloof is dit tevergeefs. Alleenlik as jy glo dat wat daar in die Woord geskryf is, die waarheid is, sal jy hierdie probleem oorwin. Jy moet ook glo dat daar geen ander manier is om dit te oorwin nie. Terwyl jy nog twyfel en dink dat daar dalk nog 'n inspuiting of 'n dieet is wat jou sal kan help, sal jy nooit vry wees nie.

Geloof is dus baie belangrik. Hoe kry ons geloof? **Rom 10:17**: leer ons dat geloof kom deur die **hoor** van die Woord van God. Dit is dus uiters belangrik om die Woord baie te hoor. 'n Mens se denke moet vernuwe word. (**Rom 12:2**) – al die vorige gedagtes (leuens) aan kos, kalorieë, diëte, ensovoorts moet vervang word met die waarheid (dit wat die Woord sê oor kos en hoe ons mag eet).

- (b) “**Sê**” – Jesus sê dat as die dissipels geloof gehad het sou hulle vir die berg kon sê. Dit is baie baie belangrik dat ons sal onthou wat **Spr 18:21** ons leer, : *“Dood en lewe is in die mag van die tong en elkeen wat dit graag gebruik sal die vrug daarvan eet”* Dit is dus baie belangrik om elke dag die Woord oor ons lewe uit te spreek. (Sien Wie ek is in Christus - Aanhangsel E)
Verder is dit van belang dat ons elke dag hierdie berg van kompulsiewe etery sal aanspreek en beveel om in die Naam van Jesus te verdwyn uit ons lewens uit. Ons moet geestelike oorlogvoering doen.

- (c) “**Gebed**” en (d) “**vas**” die gewoonte om kompulsief te eet moet op geestelike en fisiese gebied aangespreek word. Wat ook al die oorsprong van die probleem was, dit het 'n gewoonte geword wat gebreek moet word.

As ons egter nou vir dae lank gaan vas soos wat baie mense al probeer doen het, is dit maar net soos nog 'n dieet. Nee, wat ons hier van praat is nie om vir dae lank te vas nie, maar om te vas tussen maaltye. Met ander woorde om nie tussen maaltye te peusel nie. Sodoende word die mag van die kompulsiewe gewoonte gebreek. Hierdie gewoonte moet egter op fisiese (vas) en geestelike gebied (gebed) aangespreek word. Sonder gebed sal die vas niks beteken nie.

I Tim 4:1-5: *“Maar die Gees sê uitdruklik dat in die laaste tye sommige van die **geloof** afvallig sal word en verleidende geeste en leringe van duiwels sal aanhang deur die geveinsdheid van leuenaars wat gebrandmerk is in hulle eie gewete, wat verbied om te trou en gebied dat die mense hulle moet onthou van voedsel wat deur God geskape is om met danksegging gebruik te word deur die gelowiges en die wat die waarheid ken. Want alles wat deur God geskape is, is goed en niks is verwerplik **as** dit met danksegging ontvang word nie; want dit word geheilig deur die **Woord van God** en die **gebed**.”*

Dit is interessant om te weet dat presies op dieselfde tyd dat mense begin saambly het (vers 3), mense diëte begin propageer het. Die Woord het dus lankal voorspel dat daar 'n tyd gaan kom wat mense vir ons sou voorskryf wat ons mag en nie mag eet nie, en dat dit maar aanvaarbaar is om liewer saam te bly as om te trou.

Uit bogenoemde skrifgedeelte sien ons dat God sê: “niks is verwerplik nie” – met ander woorde ons mag eet, wat ookal ons liggaam voor vra, **as** dit met danksegging ontvang word, (as ons regtig dankbaar is wanneer ons eet en dan oor ons kos bid

5.4 Selfbeeld –

Dit is nou maar eenmaal so dat die samelewing baie meer klem lê op die uiterlike voorkoms van die vrou as dié van die man. Wanneer 'n man in 'n groot vergadering van mense opstaan om iets te sê, luister almal eers na wat hy sê, en daarna kyk hulle hoe hy lyk. Wanneer 'n vrou egter opstaan om iets te sê, sal mense eers kyk hoe sy lyk. Indien hulle hou van wat hulle sien, sal hulle luister na wat sy te sê het. 'n Vrou se selfbeeld hang dus dikwels af van haar uiterlike voorkoms, terwyl 'n man se selfbeeld meer afhang van sy status in die samelewing, die huis wat hy besit, of die motor waarmee hy ry.

Soos ons in hoofstuk twee gesien het kan die verslawingsiklus alleenlik stopgesit word indien daar aandag gegee word aan die selfbeeld.

Die gevolg van 'n onwillekeurige of bewuste vergelyking met ander is dat ons minder of meerderwaardig voel. Dit is 'n sondige gevolgtrekking en moet ten alle koste vermy word. Die vraag is nou hoe raak ons van die verkeerde manier van dink ontslae?

- Ek sal eerstens **bewus moet word** daarvan dat ek **myself gedurig met ander vergelyk**.
- Op grond daarvan maak ek sekere **waarde-oordele oor myself**.

- Ek moet dus **bewus raak** van hierdie twee soorte **selfgesprekke** wat in my aan die gang is.
- Ek sal elke keer so 'n vergelyking of 'n waardeoordeel aan die Here **as sonde moet bely.**
- Dit is die enigste manier om van hierdie negatiewe **selfgesprek onslae te raak** wat diep binne in my aan die gang is.
- Ek sal ook **my uniekheid voor die Here moet onthou.** My uniekheid dat Hy my soveel waarde gee dat Hy Sy Seun vir my laat sterf het. My uniekheid dat Hy aan my my eie unieke gawes gegee het.
- Dit is ook die enigste manier om **vrede met die Here te kry** en om op die ou end hierdie negatiewe dinge te oorwin.

Daar is egter ook 'n gevaar hieraan verbonde. Indien jy jou eie sonde voor die Here raaksien en jou waardeloosheid besef, maar hierby ophou, word jy al hoe moedeloos. Nou is dit nie net mense wat jou as waardeloos beskou nie, maar ook die Here God. Jy misluk nie net volgens die standaard wat mense stel nie, maar ook volgens die standaard wat die Here stel. Jy verval maklik in 'n totale moedeloosheid en depressie as jy nie ook terselfdertyd raaksien hoeveel waarde jy voor God het deur Jesus se dood nie.

Kom ons kyk wat die regte Bybelse manier is en wat die resultate daarvan is:

- Jy mag nie jouself of jou werk met dié van ander mense vergelyk nie. Dit geld, al laat so 'n vergelyking jou minderwaardig of meerwaardig voel.
- Jy mag nie jouself evalueer op grond van die erkenning of teregwyding wat jy van ander mense kry nie.
- Indien die negatiewe evaluasie van ander mense jou 'n mislukking laat voel, moet jy besef dat jy 'n ander persoon as "god" in jou lewe het en nie die Here God nie.
- Jy mag nie voortdurend vir jouself sê: "Ek kan nie," of "Ek is waardeloos" nie.
- Die negatiewe selfgesprek moet deur 'n Christelike selfgesprek vervang word: *"Ek is tot alles in staat deur Hom wat my krag gee."* **(Fil 4:13)** Jy moet ook voortdurend vir jouself sê: *"Ek het waarde, want God het die wêreld so liefgehad, dat Hy Sy enigste Seun gegee het, sodat die wat in Hom glo, nie verlore sal gaan nie, maar die ewige lewe sal hê."* **(Johannes 3:16)**
- Elke keer wat jy bewus word dat jy met een van hierdie sondes besig is, moet jy dit voor die Here bely. Hierdie skuldbelydenis is nie iets wat van tyd tot tyd gebeur nie, maar elke dag. Hier word inderdaad waar wat Jesus gesê het: "As

*iemand agter My aan wil kom, moet hy homself verloën, **elke dag** sy kruis dra en My volg” (Lukas 9:23).* Dit is waar om twee redes:

- Hierdie stryd met jou selfbeeld is ‘n verloëning van jouself, dit beteken om dinge anders te doen as wat die wêreld jou leer. Dit beteken dat jy jou eie waarde en prestasies moet neerlê – (dinge waarop ons ons graag beroem) – en jou **sonde** moet raaksien.
- Dit is ‘n proses wat nooit ophou nie maar daaglik herhaal moet word. Inteendeel, hoe nader jy aan God kom, hoe duideliker sien jy die dinge raak wat jy in die verlede wou ontken of net nie raakgesien het nie.

Deur dit voortdurend te doen, kan elkeen van ons ‘n mens met ‘n Christelike selfbeeld word. ‘n Selfbeeld wat op God se liefde berus en op niks ander nie.

Hoe om ons sonde aan die Here te bely: - (sien Aanhangsel D)

Christene bely soms hulle skuld voor die Here en beleef dan so ‘n moedelooshed of ‘n depressie daarna, dat hulle nie die moed het om dit weer te doen nie. Hulle kan net eenvoudig nie uit hierdie depressie kom nie. Die grootheid van hulle sonde en die onmoontlikheid om dit te oorwin, is die oorsaak.

Dikwels gebeur dit dat sulke gelowiges hulle sonde voor die Here bely. Hulle is deeglik bewus van God se oordeel oor hierdie sonde, maar hulle is nie in dieselfde mate van God se liefde en vergewing bewus nie.

Wanneer ons, ons sonde voor die Here bely, is dit nodig dat ons dit op die regte manier sal doen:

- Word bewus van sonde in jou lewe. Dikwels is dit slegs ‘n onuitgespreekte gevoel of emosie of ‘n gesindheid in jou hart. Ons moet gedurig tot die Here bid dat Hy ons sal deursoek, en ons bewus sal maak van die sondes waarvan ons nie bewus is nie of nie wil erken nie. *“Deurgrond my, o God, deurgrond my hart, ondersoek my, sien tog my onrus raak. Kyk of ek nie op die verkeerde pad is nie en lei my op die regte pad!” (Psalm 139:23-24).*
- As ons ontdek dat daar ‘n verborge gesindheid of emosie is, moet ons **erken dat dit daar is**. Byvoorbeeld: ek wil maer wees sodat mense meer van my sal hou en ek meer van myself sal hou = selfsugtige motief.
- Ons moet hierdie emosie of gesindheid in die lig van die Bybel gaan bekyk. As dit iets is wat nie daar hoort nie, moet ons bereid wees om te erken dat dit sonde is.
- Ons moet voor God berou hê oor hierdie sondige gesindheid of emosie.

- Ons moet hierdie sondige gesindheid of emosie voor die Here as sonde gaan bely. “*Toe het ek my sonde bely, my oortredinge nie weggesteek nie.*” (**Psalm 32:5**). “*Toe ek oor my sonde geswyg het, het my liggaam uitgeteer soos ek heeldag om hulp geroep het (Anoreksia). U hand het dag en nag swaar op my gedruk, my krag het opgedroog soos water in somerhitte*” (**Psalm 32:2-4**)
- Vra God om hierdie sonde te vergewe. Ons moet besef dat hierdie sonde deel is van die sonde waarvoor Hy alreeds op Golgota met Sy kruisdood betaal het. Aan Sy kruis kan my naam ook gesien word. Dit is die waarborg dat ek nie meer veroordeel word nie. “*Daar is dus nou geen veroordeling vir dié wat in Christus Jesus is nie*” – (**Romeine 8:1**)
- Ons moet die Here dank dat ons hierdie sonde sonder enige vrees voor Hom kan bely. “*Kom ons gaan dan met vrymoedigheid na die genadetroun*” – (**Hebreërs 4:16**). Hierdie vrymoedigheid het alleen dié mense wat nie meer onder die wet leef nie, maar wat leef uit die vryheid van die Gees. Want die Gees oortuig hulle dat hulle sonde reeds vergewe is. As ons die vryspraak nie verstaan nie, word hierdie sondebelydenis onmoontlik. Daar groei dan meer en meer vrees as ons hoor dat ons, ons sonde moet bely. Vrees omdat ons dan elke keer besef: “Ek misluk.” As ons egter vryspraak verstaan, dan kom daar elke keer saam met die skuldbelydenis ook weer nuwe vreugde. Vreugde omdat ek na elke sondebelydenis ontdek, God se liefde is groter as hierdie sonde van my. Dan is die emosie wat groter en groter word, **dankbaarheid** dat die Here my so lief het, en nie **vrees** nie.
- Ons moet die Here dank dat Sy kruisdood vir al ons sondes betaal het. “*Toe het ek my sonde bely, my oortredinge nie weggesteek nie.*” (**Psalm 32:5**).
- Dank God dat die kruis ons vrymaak. “Welgeluksalig is hy wie se oortreding vergewe, wie se sonde bedek is” – (**Psalm 32:1**)
- Ons moet die Here dank dat Hy ons van ons sondige gesindhede en emosies bewus gemaak het.
- Ons moet die Here dank dat Hy ons sonde gebruik om ons weer opnuut van die waarde van Sy kruis in ons lewens bewus te maak.
- Ons moet elke dag hardop bely Wie ons in Christus is. – (sien Aanhangsel E)

Ander belangrike faktore om jou selfbeeld te verbeter:

n Paar ander faktore wat jou kan help om n gesonde selfbeeld te bou is die bestuur van jou tyd, visualisering en om jouself te bederf.

Tydbestuur en beplanning: -

Dit is van allergrootste belang dat jy (veral aan die begin, maar ook daarna) jou dag, vroeg in die oggend sal beplan.

Deel jou dagboek se bladsye in 3 kolomme in:

Baie Belanglik	Minder Belangrik	Onbelangrik
xxxxxxxxxx (3)	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
xxxxxxx (1)	xxxxxxxxxxxx	
xxxxxxx		
xx (4)	xxxxxxx	
xxxxxxxxxx		
xxxxxxxxxx (5)		
xx (2)		

In die eerste kolom skryf jy die dinge neer wat jy definitief daardie dag moet afhandel. Prioritiseer hierdie items sodat jy die belangrikste eerste kan doen.

In die middelste kolom skryf jy die dinge wat minder belangrik is, maar wat ook een of ander tyd daardie week afgehandel moet word. Wanneer al die take in kolom een afgehandel is, begin jy om die take in kolom 2 te doen.

Die laaste kolom bevat take wat nie onmiddelik van belang is nie, maar wat gedoen kan word wanneer jy vrye tyd het.

Sodra 'n taak afgehandel is, merk dit met 'n regmerk, links voor die spesifieke taak, sodat jy kan weet dat jy nie weer aandag daaraan hoef te skenk nie.

Aan die einde van die dag of week kan jy terugkyk en sien presies wat jy daardie dag of week gedoen het. Jy kan dit wat jy nie afgehandel het nie, oordra na die volgende dag of week.

Op hierdie wyse is jou lewe baie meer georganiseerd en kan jy presies sien wat jy met jou tyd gedoen het en nog gaan doen. Jy voel werklik dat jy iets bereik het wanneer jy kan terugkyk op dinge wat reeds afgehandel is. Dit sal ook voorkóm dat jy dinge vergeet en jy sal nie nodig hê om heeldyd te bekommer dat jy moontlik iets vergeet het nie.

Die Engelse gesegde: “***a man who fails to plan, plans to fail***”, is baie waar.

Tyd vir jouself: - Ten minste een uur per dag moet jy aan jouself afstaan. Gedurende daardie uur mag jy glad nie gesteur word nie. Jy moet in die oggend al besluit watter uur van die dag dit gaan wees en wat jy met daardie tyd gaan doen.

Jy kan een van verskeie dinge doen:

- Gaan swem / stap
- 'n Skuimbad met 'n interessante boek
- Gaan kuier vir 'n vriend/ vriendin
- Begin 'n stokperdjie wat jy sal geniet
- Laat jou hare doen
- Skryf 'n brief aan 'n vriend/vriendin of familielid

Wat jy ookal doen, doen dit vir ontspanning. Dit is jou tyd en jy kan doen daarmee wat jy wil. Doen die dinge waarvoor jy nie normaalweg tyd kry nie. Laat weet jou gesin dat dit van nou af 'n gereelde instelling gaan wees.

Tyd met God: - Hierdie tyd is nog belangriker as die tyd alleen. Jy moet die Here elke dag ontmoet. Sonder Sy hulp kan jy hierdie tyd nie oorwin nie. Daar is net EEN manier en dit is saam met Hom.

Stiltetye moet 'n vaste tyd elke dag wees – ten minste 'n halfuur tot 'n uur lank. Sommige dae sal jy voel dat jy dit nog langer wil maak – moet dit net nie korter maak en Hom begin afskeep nie. Vroeg in die oggende is die heel beste tyd – dan kan Satan nie kans kry om jou te verlei nie.

Visualiseer: - God het in Genesis vir Abraham gesê dat hy na die sterre moet kyk en dat God vir hom soveel kinders sou gee as wat daar sterre in die lug is. Abraham moes dit visualiseer en glo. Dit het dan ook so gebeur (**Gen 15:5**): “Daarop lei Hy hom uit na buite met die woorde: Kyk nou op na die hemel en tel die sterre as jy hulle kan tel. En Hy se vir hom: So sal jou nageslag wees.” Sien met ander woorde hoe jy jou probleem oorwin!

Bederf jouself: - Koop nou daardie mooi rok of gaan laat doen nou jou hare. Moenie wag totdat jy maer is nie! Moenie voorwaardes aan jouself stel voordat jy jouself bederf nie.

Dis belangrik dat jy jouself aanvaar net soos jy is, net **soos jy nou lyk**.

God is lief vir jou net soos jy nou is en lyk. Hy sê nie dat jy eers moet maer wees voordat Hy vir jou sal lief wees nie. Nee, Hy is onvoorwaardelik lief vir jou. Netso moet jy ook vir jouself lief wees. As jy op hierdie manier vir jouself lief is, sal jy jouself begin waardeer en bederf.

Deur dit te doen, gaan jou selfbeeld outomaties verbeter.

Tot nou toe het jy heel moontlik altyd gesê: “Ek sal daardie nuwe rok koop as ek eendag maer is of ek sal myself bederf as ek op my dieet kan bly”. Dit werk egter

andersom. Sodra jou liggaam voel dat hy jou kan vertrou, dat jy hom nie weer gaan uithonger nie, dat jy hom gaan gee waarvoor hy vra, gaan hy dinge begin doen om jou ook gelukkig te maak. Terwyl jou brein en jou liggaam egter met mekaar oorlog maak doen elkeen iets om die ander tee te gaan.

Elke keer wanneer jy aantrek, staan voor 'n vollengte spieël, sonder klere, kyk vir jouself en sê vir jouself: "Ek is lief vir jou net soos jy is". Aan die begin gaan dit baie eienaardig voel. Doen dit tog maar. Jy sal binne etlike weke reeds 'n groot verandering in jou gemoedstoestand ervaar.

Onthou dat dit nie hier gaan oor die gewig wat jy wil verloor nie. Dit gaan oor 'n probleem veel dieper as dit. Sodra hierdie dieperliggende probleem egter begin aandag geniet, sal die gewig outomaties begin wegs melt.

5.5 Depressie: -

Die grootste fout in die behandeling van depressie is dat die probleem net op een vlak aangespreek word. Depressie moet op die geestelike (gees), emosionele (siel) en fisiese (liggaam) vlakke aangespreek word. Op die **geestelike** vlak moet die persoon gedurigdeur skrif kwoteer, byvoorbeeld:

Jesaja 49:1 - *"Die Here het my geroep van die moederskoot af, van my geboorte af het Hy my naam genoem."*

II Tim 1:7 - *"God het my nie 'n gees van vreesagtigheid gegee nie, maar van krag en liefde en selfbeheersing."*

Die Woord sê in **Gal 5:16,17** – *"Wandel deur die Gees dan sal julle nooit die begeerlikhede van die vlees volbring nie, want die vlees begeer teen die Gees en die Gees teen die vlees en hulle staan teenoor mekaar sodat julle nie kan doen wat julle wil nie"* – ons moet dus nie ingee vir die vlees (liggaam) nie. As jou liggaam vir jou sê hy wil liewer alleen wees en in die bed bly – staan op en kom tussen ander mense.

Op die **fisiese** gebied (liggaam) is dit belangrik dat die persoon wat aan depressie ly sal seker maak dat sy genoeg slaap en fisiese oefening kry. Indien die persoon se telling op die *Hamilton skaal* onder 16 meet kan genoeg slaap en oefening die depressie verlig. Indien die telling egter tussen 16 en 25 is, moet die persoon medikasie ontvang. See Annexure C.

Op die **emosionele** vlak (siel) is dit belangrik dat die stres in die persoon se lewe verminder sal word. Depressie word vererger deur hoë spanning. Sodra 'n mens 'n saak of 'n situasie as negatief beleef word adrenalien afgeskei en wanneer dit aanhou, lei dit uiteindelik tot stres en depressie. Daar is egter ook eksterne faktore (buite faktore) wat stres veroorsaak. Indien daar talle sulke dinge in 'n persoon se situasie is, kan dit ook die persoon meer kwesbaar maak vir depressie of depressie veroorsaak. (Sien Aanhangsel F)

5.6 Ontdek die vals beheerpunt

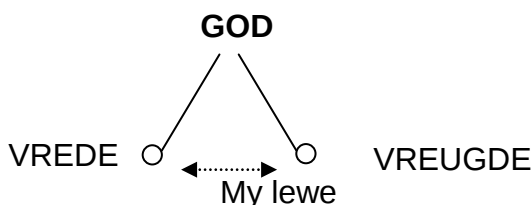
Die skrif sê in **Rom 14:17** – “Die koninkryk van God is nie ‘n saak van eet en drink nie (eksterne dinge wat geluk bring), maar van gehoorsaamheid aan God, vrede en vreugde wat die Heilige Gees aan ons gee.”

Fillip 4:7 sê – “En die Vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus.”

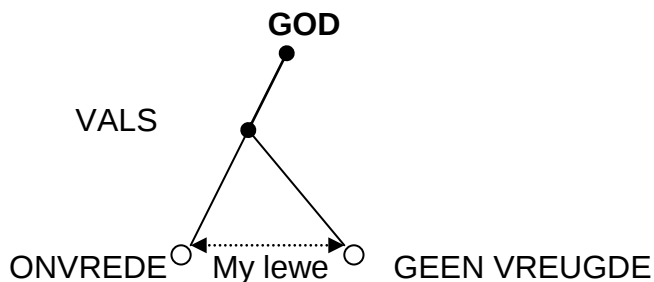
Dit kan soos volg voorgestel word:-

‘n Pendulum (my lewe) wat heen en weer swaai tussen die twee pole van vrede en vreugde.

Die beheerpunt van die pendulum is God.



Hierdie vrede en vreugde is waar onder alle denkbare omstandighede. Sodra my vrede en vreugde verdwyn, het die pendulum se beheerpunt verskuif.



Die pendulum kan op geen manier teruggaan na vrede en vreugde toe nie – tensy die vals beheerpunt losgelaat word en dit weer deur God beheer word. Die vals beheerpunt is dan eintlik ‘n afgod wat my lewe beheer en my vrede en vreugde verongeluk.

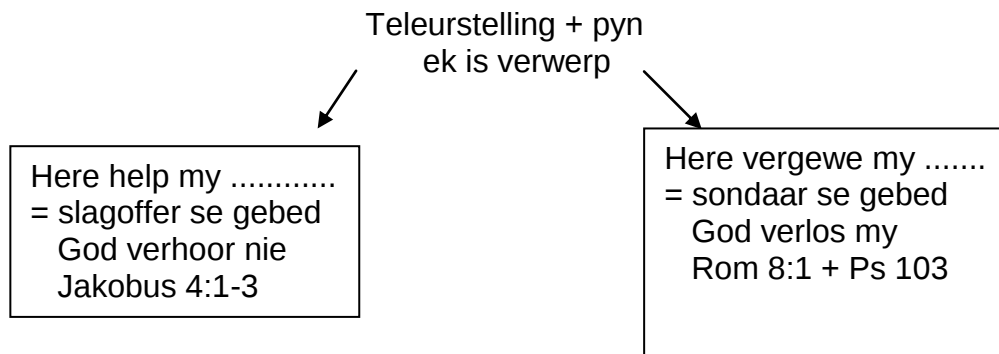
Hoe raak ek ontslae van die vals beheerpunt?

Mense is geneig om op ‘n bepaalde manier te bid as hulle vrede en vreugde weg is. So ‘n gebed klink dan gewoonlik min of meer as volg: - “Here **help my** asseblief dat (Ek kan maer word/by my dieet hou).”

Die woorde “Help my” word nie gebruik deur iemand wat ‘n ander een aanval nie, maar wel deur die slagoffer wat aangeval word. Ons sê dan eintlik met so ‘n gebed “Here, help my asseblief want ek is ‘n slagoffer van my omstandighede.” Sulke gebede word volgens **Jakobus 4:1-3** nie verhoor nie want dit gaan om ons selfsugtige begeertes.

In **Josua 7:7-13** wys God hierdie “slagoffer-gebed” van Josua af. Hy roep Josua op om as sondaar sy sonde en die volk se sonde te bely (**Jos 7:11+12**).

Dit kan skematies so voorgestel word:



Figuur 6 : Verkillende gebede

Die oomblik wat ek my eie verantwoordelikheid aanvaar, besef ek dat ek my vrede en vreugde laat beheer deur ander mense en wat hulle van my dink of sê. As ek dit besef, dan besef ek dat ander se mening die afgod in my lewe word wat my vrede en vreugde bepaal. Die ander mense neem God se plek in. Dit is sonde wat ek voor God moet bely.

Dit is die negatiewe denke wat uitgetrek (afgelê) moet word (“Put off”). Die positiewe wat aangetrek (beklee) moet word (Put on) is: *Ek weet God het my klaar verlos deur Jesus Christus en daar is geen veroordeling meer nie* (**Rom 8:1** en **Hebreërs 10:17,22**).

Hebreërs 10:17 – “Dan sê Hy verder: Aan hulle (jou) sondes en hulle (jou) oortredinge sal Ek nooit meer dink nie”.



Hoofstuk 6

VERBREEK DIE BINDING

Soos wat jy teen die tyd alreeds mag agtergekom het is n kompulsiewe eetgewoonte/brassey, n binding wat gebreek moet word. Dit kan alleenlik met God se hulp gedoen word. In jou eie krag (soos jy weet), sal jy steeds aanhou struikel.

Vernuwing van die gedagtes : Twaalf stappe na verandering

Dr. Creflo Dollar het twaalf stappe saamgestel om n gewoontepatroon te verander – hierdie stappe kan van toepassing gemaak word op ENIGE verslawing.

Sonde maak lafaards van die mens! Hoe kan ons verander?

Stap 1: Maak die besluit om te verander.

Besluit om op te hou om kompulsief te eet! **Deuteronòmium 30:19** “ *Ek neem vandag die hemel en die aarde as getuies teen julle; die lewe en die dood, die seën en die vloek het ek jou voorgelê. Kies dan die lewe, dat jy kan lewe, jy en jou nageslag.*”

Met ander woorde, ons word daaglik voor keuses gestel. Ons moet 'n besluit neem om die regte keuses te maak. Ons moet aanhou die lewe kies!

Sodra jy jou keuse van kwaliteit gemaak het, moet jy grense rondom daardie besluit trek. Jy sal in versoeking kom om jou keuse te verander. Bly weg van die dinge wat jou voorheen in versoeking gelei het (bv. Breek weg van vriende wat altyd 'n obsessie het met kos en/of diëte, hou op om diëetkos te koop, gooi jou skaal weg en moenie kos koop wat jou tot ooreet sal lei nie.)

Stap 2: Oorhandig jou wilskrag aan God – totaal en volkome.

Gee jou program en ambisies oor aan God. Vind die wil van God en gee jou wilskrag oor aan Sy wil. Jou wilskrag moet sterf! Jesus het in **Lukas 22:42** gesê : “.....Vader, as U tog maar hierdie beker van My wil wegneem! Laat nogtans nie my wil nie, maar U wil geskied (altyd).” Ons moet dit ook sê!

Stap 3: 'n Sterk verlange na verandering besit.

In verandering, moet jy die sleutelmotivering van die lewe besit, wat die verlange is om te verander.

Jy het nie een oggend wakker geword met 'n verslawing aan iets nie..... Waaraan jy jou aandag bestee, is dit wat jy gaan begeer. Die saai en maai beginsel geld hier: **Gal 6:7:** *“Moenie dwaal nie; God laat Hom nie bespot nie; want net wat die mens saai, dit sal hy ook maa”*. Wat ook al jou oë en ore binnekom en uit jou mond uit kom, sal dit wees wat jy begeer. As jy jou aandag op God vestig, op Sy woord, gebed edm, is dit waarna jy smag. Jy moet die begeerte hê om te verander. As jy dit nie het nie, moet jy dit gaan kry. As jy 'n verlange wil hê vir God, beoefen die teenwoordigheid van God elke minuut van jou lewe. Beoefen die aanwesigheid van die Heilige Gees –dit sal jou begeerte verander!

Sodra n gedagte aan kos by jou opkom (terwyl jy nie fisies honger is nie), moet jy gereed wees om daardie gedagte gevange te neem en gehoorsaam te maak aan Christus (Die Woord).

Stap 4: Verbreed die basis van jou kennis.

Dit word die fondasie wat jy besig is om te bou. Verkry kennis (cds, dvs en boeke edm.) waaroor jy ookal aan werk, om te verander. Jou lewenservaring verbreed wanneer jy jou kennis verbreed. Sodra jy Die Woord leer ken (spesifiek t.o.v. ooreetery/brassery), sal jy vind dat jy verskillend begin optree in situasies waar jy normaalweg sou ooreet het.

Stap 5: Kyk na die Woord as 'n spieël na verandering.

Die Woord sal die areas in jou lewe wat verandering benodig, uitwys. (Jy moet daaglikse kontak met God hê). Net soos wat jy in die spieël kyk om jou uiterlike of voorkoms te verander, kyk in die Woord (spieël) om innerlike verandering te bewerkstellig. Die Woord sal jou kompas word en jy sal stelselmatig dinge anders as voorheen bedin doen. In plaas daarvan om heeltemal te ooreet sal jy dalk n behoefte voel om uit te reik na iemand anders in nood.

Stap 6: Pas die waarhede wat jy geleer het getrou dag vir dag toe.

Spreek 12:24: *“ Die hand van die vlytiges sal heers, maar traagheid lei tot dwangarbeid.”* Dit is nie wat jy slegs een maal doen nie. Dit is wat jy gedurig doen, elke dag. Jy moet dissipline skeep. Dit is vlytigheid. Wanneer vlytigheid toegepas word, lei dit tot ernstige verandering! Hoe meer jy hierdie nuwe gedrag toepas hoe meer sal dit n gewoontepatroon in jou vorm en daartoe lei dat jy anders begin optree. In plaas daarvan dat jy sal ooreet uit frustrasie of

verveligheid, sal jy ander aktiwiteite aanleer wat jou sal help om nuwe gewoontepatrone te vorm.

Stap 7 :Bewaak die ingange na jou hart!

(Jou oë, ore en mond).

Jou hart (siel en gees) is die grond of aarde waarop saad sal groei. Die Woord van God is korrupsie-vrye saad. Woorde is sade. As jy jouself aan gemors blootstel, gaan dit dit waaraan jy werk, om te groei, affekteer. Jy moet aan jou oogs werk. Bewaak jou ore, oë en mond – moenie rondhang met mense en dinge wat negatief is nie. Beweeg rondom positiewe mense. Wanneer jy jou oë, ore en mond bewaak, bewaak jy jou hart! Hierdie punt is absoluut noodsaaklik in jou genesing van die kompulsiewe ooretery/brassery! Neem n doelbewuste besluit om nie meer te meng met mense wat hierdie slegte gewoontes Besluit doelbewus om tussen mense te wees wat normaal eet – mense wat nie altyd op dieet is nie! Hou jouself ook uit situasies wat voorheendaartoe gelei het dat jy ooreet het – byvoorbeeld verveligheid.

Stap 8 :Verdedig jou verstand teen alle gedagtes aan lus, ongeloof, onsekerheid, vrees en verslawing.

Moenie met gedagtes teen gedagtes baklei nie. Jy kan nie keer dat 'n voël oor jou kop vlieg nie, maar jy kan keer dat die voël nie 'n nes in jou kop maak nie. Moenie 'n gedagte wat teen die kennis van God is, in jou kop toelaat nie. Jou verstand staan stil wanneer jy jou mond oopmaak. Veg teen gedagtes met gesproke woorde, bv tel van een tot tien (in jou gedagtes) en sê dan *“Halleluja, Hy wat binne-in my is, is groter as Hy wat in die wêreld is!”*, op dieselfde tyd..... Wanneer 'n slegte gedagte jou verstand wil binnedring, SPREEK die Woord van God uit. **Jy kan nie een ding sê en terselfdertyd aan iets anders dink nie.** Sodra jy jouself vang dink aan kos of diete, maak jou gedagtes gehoorsaam aan Christus (Die Woord) deur deur skrif hardop te kwoteer. bv. *“Ek is tot alles in staat deur Christus wat my krag gee” (Fil 4:13)* of *“My liggaam is n tempel van die Heilige Gees....” (1 Korinthians 6:19).*

Stap 9: Wees selektief met dit waaraan jy jou blootstel.

Indien jy wil losbreek van die kettings van slawerny (kompulsiewe etery/brassery) moet jy jou vorige gedrag gaan ondersoek – die situasies wat tot hierdie sonde aanleiding gegee het.Sodra jy vasgestel het wat hierdie slaggate is, moet jy n kragdadige plan maak om nie weer daarin te verval nie. Moenie meng met mense wat steeds doen wat jy wil ophou doen nie. Moenie swak gehalte kanale op jou TV toelaat nie. Elke keer laat jy 'n klein bietjie toe om binne te gaan (deur jou oe en ore). Ondersoek die mense aan wie jy jou blootstel.

Stap 10: Maak jou los van die verlede.

Filippense 3:14: “ek vergeet die dinge wat agter is en strek my uit na wat voor is.....” –dis my aspirasie.

Dit is 'n gelydige aksie –ek vergeet wat agter my lê en op dieselfde tyd reik ek vorentoe uit. Kom oor die feit dat jou pa jou gemolesteer het. Dit het gebeur....hou op om dit as 'n verskoning of 'n kruk te gebruik. Daar lê iets vir jou voor wat God vir jou probeer gee. As jy nie die dinge van die verlede wil vergeet nie, sal jy agterbly. God sal sewevoudig vergoed maar jy moet vorentoe deurdruk.

God het jou gesalf. Laat Hy jou wys wat Hy vir jou beplan het!

Stap 11: Wees ontvanklik vir regstelling en wees leergierig.

Sprenke 3:12: “*want die HERE tugtig hom wat Hy liefhet, ja, soos 'n vader die seun in wie hy behae het.*” Iemand wat gedurig verskoning maak, kan nie geleer word nie. Iemand wat homself aanhoudend verdedig, bly gemiddeld.

Vra dat die Heilige Gees jou sal lei en wees sensitief vir Sy leierskap en leiding. Wanneer jy voel dat die Heilige Gees jou oortuig van iets wat jy verkeerd doen tree dienoooreenkomstig op, en bly weg van sulke mense en situasies en mense.

Stap 12: Vertrou op God en ander vir ondersteuning.

Jy kan jouself nie op jou eie verander nie. Bou 'n ondersteuningsbasis op. Ons kort dissipelskap. Ons kan nie mense red en hulle dan terugstuur in die wêreld in nie. Jy hoef nie vir iemand te wag om 'n mentor aan jou toe te ken nie – God sal dit doen! Jy is nie alleen in hierdie stryd nie.

Kies die regte mense om jou te ondersteun. Kies mense wat geestelik volwasse is, wat weet waardeur jy gaan en wat jou leiding kan gee. Die ideaal is om 'n ondersteuningsgroep vir kompulsiewe eters by te woon of een te begin.

Jy word gevoed terwyl jy ander voed. **Galasiërs 6:2 :** “*Dra (verdra) mekaar se laste en vervul so die wet van Christus.*”

Begin uitreik na ander wat in dieselfde stryd as jy gewikkel is. Selfs al is jy nog besig om vry gemaak te word, sal jy jou eie geloof sterker maak deurdat jy jou oortuigings met ander deel, en vertel wat God besig is om in jou lewe te doen. 'n Ondersteuningsgroep vir mense wat sukkel met kompulsiewe eetgewoontes is die ideale geleentheid om te getuig en dit gee hulle ook die geleentheid om die wedloop saam met jou te hardloop.

Nadat ek genees is het ek my kennis by Ooreters Anoniem groepe gedeel. Ek glo egter net dat dit van kardinale belang is dat mense moet weet dat ons Hoer Krag, JESUS CHRISTUS is!



Hoofstuk 7

Hoe mag ek dan eet?

‘n Mens se liggaam is wonderlik geskape. God het aan ons twee reaksies in ons liggame gegee, naamlik **“honger”** en **“vol”** (versadig).

By ‘n baba funksioneer hierdie reaksies heeltemal normaal – die baba huil wanneer hul hongers is, hul kry kos en eet totdat hul versadig is. Dit is baie moeilik om ‘n baba en selfs ‘n kind te laat eet wanneer hul nie hongers is nie.

‘n Mens is nie veronderstel om te eet as jy nie hongers is nie. God het bedoel dat ons slegs moet eet, wanneer ons hongers is en dat ons moet ophou eet wanneer ons versadig is.

As gevolg van verskeie redes (wat reeds in die voorafgaande hoofstukke bespreek is), leer ons aan dat ons nie net ‘n gevoel kan voel en dit erken (“acknowledge”) nie. Ons word van kleins af geleer dat as ons iets voel, ons daarop moet reageer. Byvoorbeeld: Jy voel ongelukkig en in plaas daarvan om dit te erken en na God toe te gaan daarmee (*“Werp al julle bekommernisse op Hom want Hy sorg vir julle”* – **1 Petrus 5:7**), gaan eet jy om jou beter te laat voel.

Indien hierdie partoon oor ‘n tydperk van baie jare gevorm is, kan ons nie verwag om dit oornag te verander nie. Die eerste stap is egter die **BEWUSWORDING**. Elke keer wanneer jy in so ‘n situasie kom en eet wanneer jy nie hongers is nie, sal jy meer insig verkry en bewus word van wat besig is om te gebeur. Aanvanklik sal jy dit eers agterkom wanneer dit reeds gebeur het.

Die volgende stap sal wees, dat jy net voordat jy dit wil doen, jy jouself sal vra: “Hoekom wil ek dit nou doen? Ek is mos nie hongers nie?” Daarna sal jy die nuwe patroon al hoe stewiger vaslê. Jy sal uiteindelik net eet wanneer jy hongers is. Wanneer jy gevoelens het, sal jy bewus word van jou gevoelens, hulle erken en, indien nodig, uiting gee aan jou gevoelens.

Gedragspatrone is moeilik om te breek – as jy so glo. As jy egter glo dat daar by God niks onmoontlik is nie, gaan dit vir jou geen probleem wees nie!

Baie mense wat oorgewig is, sê dat dit hulle **metabolisme** is wat nie behoorlik funksioneer nie. Dit is waar. Dit is egter deur hulle eie toedoen dat hulle die funksionering van hul metabolisme versteur het. God het elkeen van ons met ‘n perfekte metabolisme geskape.

Wanneer ons egter nie na ons Godgegewe reaksies van “**honger**” en “**versadig**”, luister nie, en eet wanneer ons nie honger is nie, versteur ons dit wat God perfek geskape het.

Elke keer wanneer ‘n mens op ‘n **dieet** gaan, doen jy jou liggaam skade aan. Jy honger jou liggaam uit en gee gevolglik nie vir jou liggaam die nodige voedingstowwe, vitamieë en minerale, wat dit voor vra (honger gevoel) en wat dit benodig nie.

Wanneer jy in kontak is met jou liggaamsbehoefte, weet jy presies wat jou liggaam benodig. Wanneer jy egter op ‘n bepaalde dieet is, skryf die dieet vir jou liggaam voor wat jy nodig het. Moenie dink aan kalorieë nie. Dink net aan wat jou liggaam nou voor vra.

Jou liggaam vind met verloop van tyd uit dat dit jou nie meer kan vertrou nie. Dit moet dus nou ander maniere vind om te kry wat dit nodig het vir sy voortbestaan.

Begin dus deur te leer om vir jou liggaam te luister – dan sal dit jou begin vertrou en die oortollige gewig laat afval.

Die liggaam se eerste reaksie om te kan oorleef, wanneer jy op ‘n dieet gaan, is dat dit begin vet maak van alles wat by jou mond ingaan. Jou liggaam skei nie die voedingstowwe uit wat dit nie nodig het nie – dit stoor alles vir ingeval jy dit weer gaan uithonger. God het hierdie oorlewingsreaksie in jou liggaam geplaas met ‘n baie goeie doel, naamlik om in ‘n krisissituasie te kan oorleef.

Elke keer wanneer jy op ‘n dieet gaan en jou liggaam uithonger, plaas jy jou liggaam in ‘n krisissituasie.

Die ander nadeel van ‘n dieet is dat daar voedselsoorte aan die liggaam gegee word wat dit nie nodig het nie. Wanneer jy ‘n skaapboud present kry, gaan jy dit tien teen een nie dadelik eet nie. Jy gaan dit in die vrieskas bêre totdat jy dit nodig kry. Jou liggaam doen nou dieselfde – dit stoor die kosse wat dit nie nodig het nie as vet.

Die ander manier waarop jou liggaam kry wat dit nodig het, is om ‘n vreeslike drang na lekkergoed of vetterige kosse by jou te laat ontstaan. Jou wilskrag raak swak en uiteindelik gee jy in en jy ooreet aan dit wat jou liggaam voor gevra het.

Jy kan dit alles voorkom deur op te hou om vir jou liggaam voor te skryf wat dit mag en nie mag eet nie. Jou liggaam moet vir jou sê wat dit nodig het, nie andersom nie! God het dit nie so bedoel nie. (*“Bly dan in daardie selfde huis en eet en drink wat hulle het, want die arbeider is sy loon werd. Moenie van huis tot huis gaan nie. En in watter stad julle ook al mag ingaan en hulle jul ontvang, eet wat aan julle voorgesit word.”* **Lukas 10:7-8**)

Voordat jy eet moet jy dus vir jouself vra waarvoor jy lus voel. Moenie dink aan kalorieë nie.

7.1 Hoekom net twee maaltye?

Nêrens in die Woord word daar ooit van 3 maaltye per dag gepraat nie.

Byvoorbeeld:

Exodus 6:12:

*“Teen die aand sal julle vleis eet en in die môre met brood **versadig** word; en julle sal weet dat Ek die Here julle God is.”*

I Konings 17:6:

“En die kraaie het vir hom smorens brood en vleis gebring en saans brood en vleis en hy het uit die spruit gedrink”.

Ons sien telkens dat daar net verwys word na twee maaltye per dag.

Verder praat die woord ook van “**honger**” en “**versadig**”:

Byvoorbeeld:

Deut 8:10:

“en jy sal eet en versadig word”

Ex 16:21:

“en hulle het dit môre vir môre ingesamel, elkeen na sy behoefte..”

Matt 15:37:

“En hulle het almal geëet en versadig geword”

Joh 6:12:

“En nadat hulle versadig was ”

Ps 22:27:

“Die ootmoediges sal eet en versadig word ”

Miga 6:14:

“Jy sal eet maar nie versadig word nie, sodat jou honger in jou binneste bly.”

Spr 27:7:

“’n Versadigde siel vertrap die heuningstroop, maar vir ’n hongerige siel is alles wat bitter is, soet.”

Spr 25:16:

“Het jy heuning gevind, eet tot jy genoeg het, sodat jy daar nie sat van word en dit uitspuug nie.”

Lukas 1:53:

“Hongeriges het Hy met goeie ding vervul ”

Ps 78:29:

“Toe het hulle geëet en ten volle versadig geword”

7.2 Wat moet ek eet?

Luk 10:7-8:

“Bly dan in daardie selfde huis en eet en drink wat hulle het ... En in watter stad julle ook al mag ingaan en hulle julle ontvang, eet wat aan julle voorgesit word.”

Met ander woorde glo **I Tim 4:4-5**, bid oor wat jy eet en glo dat God dit aan jou liggaam sal seën. Moenie sê: “ek eet nie dit of dat nie”. Die woord sê jy moet eet wat aan jou voorgesit word!

Matt15:11:

“Nie wat in die mond ingaan maak die mens onrein nie maar wat by die mond uitgaan, dit maak die mens onrein.”

Kol 2:20:

“As julle dan saam met Christus die eerste beginsels van die wêreld afgesterf het, waarom is julle asof julle nog in die wêreld lewe, onderworpe aan insettinge soos: raak nie, smaak nie, roer nie aan nie?”

I Kor 8:8:

“Maar die voedsel bring ons nie nader by God nie, want as ons eet het ons geen oorvloed nie en as ons nie eet nie, ly ons geen gebrek nie.”

Die twee dinge wat vandag veral taboe is, is suiker en vetterige kosse. Tog lees ons in **Jesaja 7:15** “Botter (dikmelk) en heuning sal Hy (Jesus) eet as Hy weet om te verwerp wat kwaad is en om te kies wat goed is.”

Daar is dus geen soort voedsel wat ons nie mag eet nie. Selfs lekkergoed is toelaatbaar! Die Woord praat op meer as tien plekke van **heuning** of ‘n heuningkoek en ‘n eetlepel heuning bevat 64 kalorieë terwyl ‘n eetlepel suiker net 46 kalorieë bevat!

Spr 24:13:

“Eet heuning my seun, want dit is goed, en heuningstroop is soet teen jou verhemelte.”

Ex 16:31:

“En die huis van Israel het dit MANNA genoem. En dit was wit soos koljandersaad en dit het gesmaak soos heuningkoek.”

I Kon 14:3:

“En neem met jou saam tien brode en koeke en ‘n kruik met heuning en gaan na hom toe”

Ps 19:10-11:

“Die vrees van die Here is rein; dit bestaan tot in ewigheid, die verordeninge van die Here is waarheid – tesame is hulle regverdig. Hulle is begeerliker as goud, ja as baie fyn goud en soeter as heuning en heuningstroop.”

Ps 81:11:

“Ja, Hy sou hulle voed met die beste van die koring; en met heuning uit die rots sal Ek jou versadig.”

Ps 119:103:

“Hoe soet is u beloftes vir my verhemelte, meer as heuning vir my mond.”

Jes 7:22:

“en weens die oorfloed van melk wat hulle gee, sal hy dikmelk eet, want dikmelk en heuning sal almal eet wat in die land oorgebly het.”

Jer 41:8:

“...Maak ons nie dood nie, want ons het verborge voorrade in die veld, koring en gars en olie en heuning”

Ex 27:17:

“Juda en die land van Israel, hulle was jou koopmans, koring van Minnit en meel en heuning en olie en balsem het hulle as koopware aan jou gelew.”

Matt 3:4:

“En hy, Johannes het ‘n kleed gedra van kameelhare en ‘n leergord om sy heupe, en sy voedsel was sprinkane en wilde heuning.”

Openb10:10:

“Toe neem ek die boekie uit die hand van die engel en eet dit op en in my mond was dit soet soos heuning”

7.3 Wat om te doen in plaas daarvan om te eet:

Wanneer jy voel dat daardie ou bekende gevoel jou beetpak en jy binnekort die yskas gaan stormloop, vra onmiddellik vir God die krag om dit nie te doen nie en sê vir jouself dat jy dit later kan doen, wanneer jy regtig honger is.

Doen een van die volgende:

Skryf – Gaan sit en skryf elke gedagte neer wat by jou opkom. Dit maak nie saak hoe irrelevant dit vir jou klink nie. Sit net en skryf en skryf. Moenie lees wat jy

geskryf het nie. Skeur dit op en gooi dit weg. Hierdie is 'n metode om van opgekropte gevoelens ontslae te raak.

Skakel 'n vriend of vriendin – Skakel iemand of gaan kuier vir iemand wat jou probleem ken of moontlik 'n soortgelyke probleem ondervind en vertel hom/haar presies hoe jy voel. Dit moet iemand wees wat goed kan luister, vertel vir die persoon presies wat jou hinder of moontlik ontstel het.

Praat met jouself – Vra jouself af, presies wat jy voel. Onthou dat dit aanvanklik baie moeilik gaan wees om in kontak te kom met jou gevoelens. Jy het jou gevoelens moontlik vir baie lank met kos onderdruk en dit is juis wat jy nou wil ophou doen.

Dink aan die situasie wat die behoefte om te gaan eet voorafgegaan het. Probeer vasstel wat daartoe gelei het dat jy voel soos wat jy voel.

Probeer om 'n naam aan die gevoel te gee – voel jy skaam, skuldig, kwaad, ongelukkig ...? Sodra jy erkenning gee aan jou gevoelens, sal jy nie meer nodig hê, om jou gevoelens weg te eet nie. 'n Gevoel moet net gevoel word. Jy hoef niks aan die gevoel te doen nie. 'n Gevoel is ook nie reg of verkeerd nie. Dit is net 'n gevoel. Sodra jy erkenning gee aan jou gevoelens sal jy vind dat jy baie minder die behoefte kry om te eet wanneer jy nie fisies honger is nie.

Luister na God se Woord – Geloof kom deur die hoor van die Woord. Versterk jou geloof deur oor en oor na Diane Hampton of hierdie betrokke seminaar se cds te luister. Maak seker dat jy die Here se Woord oor en oor hoor!

Maak 'n keuse – Deur nie te kies nie, kies 'n mens. As jy nie vir Jesus kies nie, kies jy die duiwel. Maak seker dat jy kies. Jy moet vroeg in die oggend al besluit wat jy gaan doen wanneer jy dalk in die versoeking mag kom.

7.4 Geloof en Vrees

Geloof	Vrees
Heb 11:1 “Die geloof dan is 'n vaste vertroue op die dinge wat ons hoop , 'n bewys van die dinge wat ons nie sien nie ”	Matt 14:30 “Maar toe hy die sterk wind sien het by bang geword en toe hy begin sink roep hy uit en sê: <i>Here, red my!</i> ”
Rom 10:17 “Die geloof is dus uit die gehoor en die gehoor deur die Woord van God.”	2Tim 1:7 “Want God het ons nie 'n gees van vreesagtigheid gegee nie, maar van krag, liefde en selfbeheersing.”
Geloof is God se kreatiewe krag	Vrees is Satan se destruktiwe krag.

Uit bogenoemde sien ons die volgende:

- 1) Vrees en geloof is albei geestelike magte/kragte.
- 2) Vrees en geloof werk presies dieselfde maar gee verskillende resultate.
- 3) Byvoorbeeld:
 - a) Geloof kom deur die hoor van God se Woord. Vrees kom deur die hoor van die wêreld, of Satan se sienings en opinies.
 - b) Geloof is 'n bewys van die dinge wat ons **nie sien nie**. Vrees kom deur die dinge wat ons **sien**, hoor, voel, sê ens.

Geloof is die teenoorgestelde van vrees

Geloof (is vir die dinge wat almal wil he)	Vrees (is vir die dinge wat niemand wil he nie).
Bv. - finansiële sukses - gesondheid - geluk - OM MAER TE WEES	Bv. - siekte - depressie - armoede - OM VET TE WEES

As jy heeldag luister na wat die wêreld sê sal jy glo dat sjokolade vet maak. Jy het nou 'n vrees om sjokolade te eet want jy is bang dit maak jou vet. Jy sê dus eintlik dat sjokolade die mag het om jou vet te maak. God se Woord sê egter in **I Tim 4:4-5** *“Want alles wat deur God geskape is, is goed en niks is verwerplik as dit met danksegging ontvang word nie; want dit word geheilig deur die Woord van God en die gebed.”*

Wie jy gaan glo, gaan afhang van wie jy die meeste van gaan hoor. Jy moet dus besluit om meer van God as van die wêreld te hoor. Dit vereis 'n **aksie** van jou kant af. As jy nie doelbewus kies om iets te doen om meer van God se Woord te hoor nie gaan jy outomaties meer van die wêreld hoor. Dit is heel moontlik hoekom jy vandag is waar jy is. Heel moontlik is dit hoekom jy al dieet op dieet probeer het – omdat jy geglo het dat dit wat die wêreld sê, die waarheid is.

7.4Ander punte om in ag te neem:

Kies 'n **spesifieke plek** waar jy gemaklik en ontspanne kan eet. Dit moet verkieslik dieselfde plek wees vir elke maaltyd. Maak seker dat jy niks anders doen wanneer jy eet nie. Met ander woorde moenie rondloop met kos in jou hande of oor die telefoon praat of TV kyk terwyl jy eet nie.

Maak seker dat jy alle **oorskiet kos** weggooi! Moenie die kinders se oorskiet eet nie. Sodra jy versadig is, staan op en gaan krap die oorskiet in die asblik. As jy in 'n

restaurant is, gooi water oor die kos sodat dit te onsmaaklik sal wees om weer aan te eet.

Gooi jou **skaal** weg! Jy het nie nodig om jouself te weeg nie. Jy sal wel aan jou klere voel of jy gewig verloor of nie. Die skaal is verantwoordelik daarvoor dat jy depressief raak en weer tou op gooi.

Moenie meer enige dieetkosse, dieetkoeldrank, dieetsuikerpilletjies of enige **dieetmiddels** gebruik nie. Dit is vleeslike wapens – jy het geestelike wapens nodig!

Maak vrede met jou **uiterlike**. Die Here het jou lief net soos jy nou lyk. Hy het nie gesê dat jy eers moet maer word voordat Hy vir jou sal lief wees nie. As Hy jou onvoorwaardelik lief het, dan kan jy jouself ook onvoorwaardelik liefhê. Voordat jy nie vrede gemaak het met jou “vet” nie, gaan jy jouself nie aanvaar nie en gaan jy nie aan jou selfbeeld kan werk nie.

Verskuif jou teiken – fokus op jou innerlike, jou **geestelike behoeftes** en jy sal sien die uiterlike sal automaties verander (soos wat jy geestelik groei). Daar is ‘n gesegde wat sê dat “‘n gesonde liggaam huisves ‘n gesonde gees”. Die teenoorgestelde is egter ook waar.

Dit is baie belangrik dat jy sal wil gewig verloor vanuit ‘n **sondebesef** en nie om selfsugtige redes, omdat jy meer aandag van mense af wil hê nie. Vra God om jou **motiewe** te suiwer sodat jy sal wil reg eet om ‘n beter instrument in Sy hand te wees - sodat jy uiteindelik teenoor ander mense sal kan getuig van wat Hy in jou lewe gedoen het.



Hoofstuk 8

SLOT

Ten slotte dan net n samevatting van die “moets” en “moenies” in jou stryd om die kompulsiewe eetgewoonte en oorgewig te oorkom!

Moenie eet wanneer jy nie fisies honger is nie. Leer om te onderskei tussen geestelike, fisiese en emosionele honger.

1. Eet wat ookal daar vir jou voorgesit word. **I Tim 4:1-5** – “*Alles wat God geskape het is goed en niks is verwerplik nie!*”
2. Bid oor alles wat jy eet!
3. Vas tussen maaltye. As jy nie net twee maaltye per dag kan eet nie, beteken dit dat jy nie genoeg eet tydens elke maaltyd nie. As jy regtig baie versadig is nadat jy ‘n groot ontbyt geëet het, sal jy nie weer kan eet voor aandete nie.
4. Hou op om te eet wanneer jy voel dat jy baie versadig is. Jy moet so versadig wees dat as iemand selfs die lekkerste nagereg vir jou aanbied, jy dit sal weier.
5. Eet en eet klaar. Wanneer jy gaan sit om te eet moet jy nie twee ure lank eet nie. Hou aan eet totdat jy versadig is en staan dan op.
6. Maak tyd om te eet. Moenie jaag as jy eet nie.
7. Die krag van lewe en dood lê in die tong. Let op wat jy sê (van jouself en ander) en spreek dan ook die regte dinge oor jou lewe bv. skrifture van “Wie ek is in Christus.” (Aanhangsel E).
8. Doen een of ander vorm van fisiese oefening – nie met die doel om maer te word daarvan nie, maar met die doel om goed te voel en dus depressie teen te werk.
9. Begin om uit te reik na ander. ‘n Kompulsiewe eetgewoonte maak van jou ‘n baie selfsugtige mens. Vergeet van jou eie probleme deur ander by te staan. Vra die Here spesifiek om mense oor jou pad te stuur vir wie jy iets kan beteken.
10. Maak seker dat jy jou geloof daaglik laat groei – deur die hoor van God se

Woord – nie die wêreld se lering nie! **I Kor 2:5** “.. sodat julle geloof nie in wysheid van mense sou bestaan nie, maar in die krag van God.”

GENOMMERDE VERWYSINGSBRONNE

1. Aphrodite Matsakis (1988). Compulsive eaters and relationships. New York, USA. Ballantine Books.
2. Bybelgenootskap van Suid-Afrika, Kaapstad, Suid-Afrika, "DIE BYBEL IN AFRIKAANS"
3. Dr Frank Minirth, Dr Paul Meier, Dr Robert Hemfelt & Dr Sharon Sneed (1990). Love Hunger - Recovery from food addiction. Nashville, USA. Thomas Nelson Publishers.
4. Dr. Hans Dreyer (1996). Geloofsbou. Lyttelton, South Africa. Datalife Printers.
5. Geneen Roth (1984). Breaking free from Compulsive Overeating. USA. Penguin Books.
6. Hampton, D (1984): The Diet Alternative (revised edition). Pittsburgh Pennsylvania, USA. Whitaker House Publishers.
7. Janet Greeson (1990). It's not what you're eating, it's what's eating you! New York, USA. Pocket Books, Simon & Schuster.
8. Marilyn Lawrence (1987). Fed up and hungry. London, England. Womens Press Limited
9. Richard Stuart & Barbara Jacobson (1987). Weight, sex and marriage. New York, USA. W W Norton & Company.
10. Rhema Counselling booklet for people suffering from Anorexia and Bulimia. (1992). Rhema Christian Church.

Aanhangsel A

Selfbeeld

Probeer om jou evaluasie van jouself op grond van hierdie vrae te bepaal.

Evalueer hierdie vrae op 'n grondslag van:

5	4	3	2	1
Baie dikwels				Baie selde

1. Ek is geneig om myself te haat.
2. Ek is behep met my persoonlike probleme maar die aanmoediging van mense stel my in staat om aan te gaan.
3. Ek voel wonderlik oor die lewe.
4. Ek stel sulke hoë eise aan myself, party mense dink dit is onbillik.
5. Ek het mense na aan my, maar hulle ken my nie regtig nie.
6. Ek ervaar die liefde en vergewing van God en dit stel my in staat om met ware vreugde te lewe.
7. Ek het nie baie selfvertroue nie, en pak nie maklik iets nuuts aan nie, omdat ek bang is dit sal misluk.
8. Vir my is die lewe 'n gedurige stryd om myself te bewys.
9. Mense hou gewoonlik van my.
10. Ek staan op die kantlyn van die sosiale lewe, ek is 'n verlate enkeling.
11. Die lewe is 'n spel waarin ek myself moet bewys.
12. Ek is geneig om ander mense te vertrou.
13. Ek is nie baie produktief nie en probeer nie maklik nuwe dinge nie. Ek is bang ek sal misluk.
14. Vir my is "genade" 'n woord waarvan ek die krag nie begryp nie.
15. Ek beskou myself as "begaafd" en "bekwaam".
16. Ek haat dikwels ander persone omdat hulle dinge kan doen wat ek nie kan doen nie.

17. Ek sal liever botweg weier om iets te doen as om te probeer en te misluk.
18. Ek gee regtig om vir mense, ek hou van hulle en weet hulle hou van my.
19. Ek sal liever probeer om 'n verskoning of 'n uitweg te vind as om iets nuuts te probeer.
20. Die toekoms gaan moeilik wees.
21. Ek voel tevrede met myself.
22. Ek is baie behep met my persoonlike probleme.
23. Die lewe is een groot stryd.
24. Ek ken my swak en sterk punte en daarom is ek nie te krities teenoor myself nie.
25. Ek sal daarvan hou om ander mense na aan my te hê, maar ek weet nie hoe om daarin te slaag nie. Ek is ook bang dat hulle my sal seermaak.
26. Ek weet dat die Here my lief het, maar ek voel dikwels dat ek nie genoeg doen om Sy liefde te verdien nie.
27. Ek is iemand wat op my gemak is wanneer ek met mense praat en ek kan myself maklik uitdruk.
28. Ek wonder dikwels of die lewe enige sin het.
29. Ek voel ek moet werk om deur mense aanvaar te word.
30. Ek het goeie vriende en party baie diepgaande vriendskappe.
31. Die lewe is maar baie vervelig.
32. Ek is baie versigtig voor ek mense vertrou.
33. Ek is produktief en bekwaam.
34. Ek is bang vir God se oordeel as gevolg van my mislukkings.
35. Ek het 'n paar talente maar hou nie daarvan om uitdagings te aanvaar nie.
36. Ek is saam met ander mense verheug wanneer hulle iets bereik het.
37. Wanneer ek misluk dan verwyt ek myself en straf myself.
38. Ek hou van mense as hulle van my hou.

39. Ek hou daarvan om iets nuuts aan te pak, dit is 'n uitdaging vir my.
40. Ek is besorgd oor die toekoms.
41. Ek is tevrede met myself as ander mense my aanvaar.
42. Ek is bewus van my persoonlike mislukkings en is jammer daaroor, maar die suksesse is meer as die mislukkings.
43. Ek voel dikwels ongelukkig oor die lewe.
44. Ek verwag baie min van myself.
45. Ek laat mense na aan my kom, somtyds is dit pynlik, maar die meeste kere is dit 'n aangename ervaring.
46. Ek kan nie glo dat die Here my regtig liefhet nie.
47. Ek kan nie met die mense wat van my hou goed kommunikeer nie.
48. Vir my maak die uitdagings van die lewe, die lewe sinvol.
49. Ek voel niemand kan my liefhê nie.
50. Ek het baie vriende maar met niemand 'n ware diepgaande verhouding nie.
51. Ek het nie nodig om myself te bewys nie, ek weet wat my waarde is.
52. Ek is geneig om ander mense te wantrou.
53. Ek is nie baie produktief nie.
54. Vir my is die geloof 'n vreugde en 'n persoonlike verhouding met Jesus Christus.
55. Ek dink ander mense is vol talente, begaafd en bekwaam , maar ek het nie hierdie eienskappe nie.
56. Wanneer ander persone presteer, is ek geneig om my met hulle te vergelyk en te kyk of ek aan hulle standarde kan voldoen.
57. Wanneer ek misluk dan aanvaar ek dat ek nie alles volmaak kan doen nie, en ek aanvaar dit.
58. Ek sal liever ander mense vermy as om met hulle 'n verhouding te hê.
59. Ek hou nie van nuwe dinge nie, ek hou van die ou dinge wat ek ken.
60. Ek is opgewonde oor die toekoms.

Nadat jy die vraelys voltooi het, vul nou die punte van die vrae langs die bepaalde vraag se nommer in:

A	B	C
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31	32	33
34	35	36
37	38	39
40	41	42
43	44	45
46	47	48
49	50	51
52	53	54
55	56	57
58	59	60
		TOTAAL

Vertolking:

Persone wie se telling die hoogste is in:

Kolom A: is persone met 'n lae selfbeeld
 Kolom B: is persone met 'n gemiddelde selfbeeld
 Kolom C: is persone met 'n baie hoë selfbeeld

Dit is belangrik om te weet hoe jy jouself evalueer. Dit sal jou in staat stel om aan hierdie evaluasie te verbeter en te verbeter.

Aanhangsel B

Niemand hoef ooit te sien wat jy op hierdie vrae antwoord nie. Dit sal jou egter baie help om vas te stel waar jou probleemarea lê.

1.1 **Oorspronklike familie -**

- Wat was jou verhouding met jou biologiese ouers gedurende jou kinderjare?
- Aangenome ouers?
- Grootouers?
- Ander familieledede? - Broers en Susters?
- Was daar enige aktiewe of passiewe misbruik in jou huis?
- Het enige van jou familieledede aan verslawings, soos byvoorbeeld alkoholisme, dwemmisbruik of enige iets van die aard gely?

1.2 **Lede van die teenoorgestelde geslag -**

- Vanaf laerskool of selfs vroeër, wie was jou naaste of beste vriende van die teenoorgestelde geslag?
- Wat kan jy onthou van elke verhouding?
- Wat was onaangenaam daaromtrent of selfs pynlik?
- Watter situasies het hulself herhaal?

1.3 **Huidige familie -**

- Wat is jou verhouding met jou eggenoot/verloofde/kêrel/nooi?
- Jou kinders?
- Enige iemand anders wat in julle huis woon?
- Jou naby vriende?
- Is jou huis 'n lekker, warm, veilige tuiste?

1.4 **Gesagsfigure -**

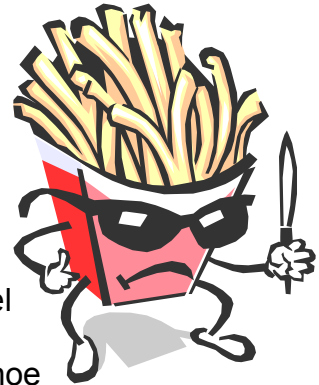
- Wat was jou verhouding of gesindheid teenoor gesagsfigure in die verlede?
- Huidiglik?
- Ouers?
- Onderwysers?
- Afrigters?
- Militêre amptenare?
- Dokters?
- Werkgewers?
- Het jy gedurig die gevoel dat jou werkgewers net wag vir jou om 'n fout te begaan?
- Is mense daarop uit om jou te na te kom?
- Hoe reageer jy op kritiek - hetsy werklike of verbeelde kritiek?
- Het jy al self in 'n gesagsposisie gestaan? Hoe het jy daarvoor gevoel?
- Was jou kerkatmosfeer warm en liefdevol of baie rigied en outoritêr?
- Hoe voel jy oor God as 'n outoriteitsfiguur?

1.5 **Jouself -**

- Hoe voel jy oor jouself?
- Watter soort vriend of vriendin is jy vir jouself?
- Sal jy jouself kies as beste vriend of vriendin?
- Weet jy dat jy 'n goeie vriend of vriendin vir jouself moet wees, voordat jy dit vir iemand anders kan wees?

1.6 **Kos -**

- Hoe voel jy oor kos?
- Was kos vir jou 'n vriend of 'n vyand tot nou toe?
- Wat was jou verhouding met kos gedurende jou kinderjare?
- Jou jare as 'n tiener?
- Hoërskool, kollege of universiteitsdae?
- Hoe het jou houding teenoor kos verander nadat jy getroud is?
- Watter verskillende rolle het kos al in jou lewe gespeel vandat jy 'n kind was, tot nou toe?
- Het kos oor die afgelope aantal jare 'n al hoe belangriker rol in jou lewe begin speel?
- Is jy verslaaf aan kos?
- Straf jy jouself met kos?



1.7 **Jou Liggaam -**

- Hoe het jy as kind oor jou liggaam gevoel?
- Wat het mense oor jou liggaam gesê toe jy nog 'n kind was?
- Is jy aanvaar om die geslag te wees wat jy is? Of wou Pa 'n seun gehad het en toe was jy 'n dogter of andersom?
- Watter soort geslagsvoorligting het jy as tiener en gedurende jou pubertieitsjare ontvang?
- Hoe voel jy nou oor jou liggaam?
- Gebruik jy kos om 'n beskermingslaag van isolasie om jou liggaam te draai, veral om jou seksuele eienskappe te isoleer?

1.8 **God -**

- Wat is jy oor God vertel toe jy nog 'n kind was?
- Hoe voel jy vandag oor God?
- Sien jy God as 'n bron van onvoorwaardelike liefde of as iemand wat baie krities is?
- Het jy 'n persoonlike verhouding met God?
- Laat jy God toe om in jou te leef en daagliks in jou lewe te beweeg?

Aanhangsel C

HAMILTON BEOORDELINGSKAAL VIR DEPRESSIE

Pasiënt Naam:	GESLAG:	OUDERDOM:
---------------	---------	-----------

			Nie teen- woordig (0)	Lig (1)	Matig (2)	Hewig (3)	Ernstig (4)
	DATUM:						
1.	Depressiewe luim	(0-4)					
2.	Skuldgevoelens	(0-4)					
3.	Selfmoordimpulse	(0-4)					
4.	Slaaploosheid vroeg	(0-2)					
5.	Slaaploosheid middel	(0-2)					
6.	Slaaploosheid laat	(0-2)					
7.	Werk en aktiwiteite	(0-4)					
8.	Vertraging (spraak)	(0-4)					
9.	Agitasie	(0-4)					
10.	Angs psigies	(0-4)					
11.	Angs somaties	(0-4)					
12.	Somatiese Simptome: Gastroïntestinaal	(0-2)					
13.	Somatiese Simptome: Algemeen	(0-2)					
14.	Genitale Simptome	(0-2)					
15.	Hipochondriase	(0-4)					
16.	A. Gewigs verlies. - weekliks gemeet	A. (0-2) B. (0-2)					
17.	Insig	(0-2)					
18.	Daaglikse verandering A. Erger in die oggend B. Graad van verandering	A. (0-4) B. (0-4)					
19.	Verontpersoonliking	(0-4)					
20.	Paranoïse simptome	(0-3)					
21.	Obsesiewe en Kompulsiewe	(0-2)					
	TOTAAL:						

Lig - Kom ongereeld en vir kort tydperke voor

Matig - Kom meer konstant en vir langer tydperke voor en kos heelwat inspanning van die persoon om dit te hanteer.

Hewig - Aanhoudend en oorheers die persoon se lewe

Ernstig - Verswakkend

Vertolking:

'n Gesonde persoon se telling kan op die *Hamilton skaal* wissel van 0 – 7. 'n Persoon met 'n ligte mate van spanning of depressie (*Minor* depressie) kan wissel van 8 – 15. 'n Persoon met 'n erge vorm van depressie (*Major* depressie) meet 16 en meer.

Medikasie in die geval van 'n *Major* depressie moet volgens 'n besluit van die *World Health Organization* vir minstens 12 maande volgehou word.

Dit is nie 'n sonde om aan depressie te ly nie. Baie mense wat sukkel met kompulsiewe etery het nie meer 'n probleem daarmee wanneer hulle behandeling vir depressie gekry het nie.

ANGS SIMPTOME: 1X	DAG	WEEK	MAAND
HARTKLOPPINGS			
ASEMNOOD			
BORSKAS PYN			
BORSKAS DRUKKING			
MEER SWEET			
WARM EN KOUE GLOEDE			
NAALDE EN SPELDE			
BEWE			
BALANS VERSTEURING			
DUISELIGHEID / NIE BLOEDDRUK VERWANT			
GEVOEL VAN ONWERKLIKHEID			
VREES DAT JY GAAN "SNAP"			

Vier simptome wat eenmaal per week voorkom vir langer as drie weke is reeds Akute Angs

Aanhangsel D

Antwoord eers hierdie vrae voordat jy verder lees.

1. Wanneer jy jou sonde voor die Here bely, bely jy 'n besondere sonde of bely jy net jou sonde in die algemeen?

.....

.....

2. Wat beleef jy gewoonlik nadat jy jou sonde aan die Here bely het?

.....

.....

.....

3. Hoe voel jy daaroor om die dinge wat hierbo genoem is aan die Here as sonde te bely?

.....

.....

.....

.....

4. Waarom voel jy so oor die belydenis van sonde voor die Here?

.....

.....

.....

5. Het iemand jou al ooit in die verlede geleer hoe om sonde voor die Here te bely? Wat was jou reaksie toe, of wat is dit as iemand dit nou vir jou wil leer?

.....

.....

.....

Aanhangsel E

WIE EK IS IN CHRISTUS?

(Christus in julle, die hoop van die heerlijkheid – Kol 1:27)

DIE WOORD VAN GOD Sê:

- Ek is:**
1. God se Kind want ek is wedergebore uit die onverganklike Saad van die LEWENDE WOORD VAN GOD wat TOT IN EWIGHEID bly I Pet 1:23
 2. Vergewe van al my sonde en gewas in die Bloed I Joh 2:12, I Jon 1:9, Ef 1:7, Heb 9:14, Kol 1:14
 3. 'n Nuwe skepsel II Kor 5:17
 4. Die tempel van die Heilige Gees I Kor 6:19
 5. Verlos uit die mag van die duisternis en oorgebring in die Koninkryk van God Kol 1:13
 6. Losgekoop van die vloek van die wet I Pet 1:18-19, Gal 3:13
 7. Gesêend Deut 28:1-14, Gal 3:8
 8. 'n Heilige Rom 1:7, I Kor 1:2, Fil 1:1
 9. Die kop en nie die stert nie Deut 28:13
 10. Bo en nie onder nie Deut 28:13
 11. Heilig en sonder gebrek voor Hom in liefde I Pet 1:16, Ef 1:4
 12. Uitverkies Kol 3:12, Rom 8:33
 13. Bevestig tot die einde toe I Kor 1:8
 14. Naby deur die Bloed van Christus Ef 2:13
 15. Oorwinnend Openb 21:7
 16. Vrygemaak Joh 8:31-33
 17. Kragtig in die Here Ef 6:10
 18. Dood vir die sonde Rom 6:2, II Pet 2:24
 19. Meer as 'n oorwinnaar Rom 8:37
 20. Mede erfgename van Christus Rom 8:17
 21. Verseël met die Heilige Gees van die belofte Ef 1:13
 22. In Jesus Christus deur Hom I Kor 1:30
 23. Begenadig in die Geliefde Ef 1:6
 24. Volkome in Hom Kol 2:10
 25. Gekruisig met Christus Gal 2:20
 26. Lewend met Christus Ef 2:5
 27. Vry van veroordeling Rom 8:1
 28. Versoen met God II Kor 5:18
 29. Bekwaam gemaak om deel te hê aan Sy erfdeel Kol 1:12
 30. Gewortel, opgebou, bevestig in die geloof en oorgeloesig in danksegging Kol 2:7
 31. Besny met die besnydenis wat nie met hande verrig word nie Kol 2:11
 32. 'n Medeburger van die heiliges en van God se huis Ef 2:19
 33. Gebou op die fondament van die apostels en profete, terwyl Jesus Christus self DIE HOEKSTEEN IS Ef 2:20
 34. In hierdie wêreld soos Hy in die hemel is I Joh 4:17

35. Uit God gebore en die bese het geen vat op my nie I Joh 5:18
36. Sy getroue volgeling Openb 17:14, Ef 5:1
37. Ingehaal deur seëninge Deut 28:2, Ef 1:3
38. Sy dissipel deur my liefde vir andere Joh 13:34-35
39. Die lig van die wêreld Matt 5:14
40. Die sout van die aarde Matt 5:13
41. Die geregtigheid van God II Kor 5:21, I Pet 2:24
42. 'n Deelgenoot van Sy goddelike natuur II Pet 1:4
43. Geroepe deur God II Tim 1:9
44. 'n Eersteling van Sy skepsele Jak 1:18
45. 'n Navolger van Christus I Thes 1:4, Ef 1:4, I Pet 2:9
46. 'n Gesant vir Christus II Kor 5:20
47. God se maaksel, geskape in Christus Jesus tot goeie werke Ef 2:10
48. Die appel van MY VADER se oog Deut 32:10, Ps 17:8
49. Genees deur Jesus se Wonde I Pet 2:24, Jes 53:5
50. Verordineer om gelykvorming te wees aan Jesus Rom 8:29
51. Opgewek met Christus en sit in die hemele Kol 2:12, Ef 2:6
52. 'n Geliefde van God Kol 3:12, Rom 1:17, I Thes 1:4
53. Een met Christus! Hallelujah! Joh 17:21-23

Ek het:

54. Die gedagtes/sin van Christus Fil 2:3, I Kor 2:16
55. 'n Erfdeel ontvang Ef 1:11
56. Toegang deur een Gees tot die VADER Heb 4:16, Ef 2:18
57. Die wêreld oorwin I Joh 5:4
58. Die ewige lewe en sal nie in die oordeel kom nie Joh 5:24
59. Die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan Fil 4:7
60. Krag ontvang, die krag van die Heilige Gees; krag om
hande op siekes te lê en te sien hoe hulle genees word;
krag om duiwels uit te dryf; krag oor al die magte van
die vyand en niks sal my kan beskadig nie ..Mark 16:16-18, Luk 10:17,19

Ek lewe:

61. Deur en in die wet van die Gees van die Lewe in CHRISTUS JESUS
.....Rom 8:2

Ek wandel:

62. In Christus Jesus Kol 2:6

Ek is:

63. Tot alles in staat deur Christus Jesus Fill 4:13

Ek sal:

64. Groter werke doen as Christus Jesus Joh 14:12

Ek besit:

65. Die Groter een want groter is Hy wat in my is as hy wat in die wêreld is
..... I Joh 4:4

Ek jaag:

66. Na die dood om die prys te verkry van die hoë roeping van God in
Christus Jesus Fil 3:14

Ek:

67. Triomfeer altyd in Christus II Kor 2:14

68. Verkondig Sy deugde I Pet 2:9

My lewe:

69. Is verborge met Christus in God Kol 3:3

Aanhangsel F

Hier volg 'n lys van stresfaktore asook die puntewaarde daarvan.

Stresskaal

Die soganaamde “sosiale aanpassingskaal” wat byna dertig jaar gelede in Amerika opgestel is, word vandag nog gebruik om mense se stresvlakke te bepaal. Vandag kan ons nog oorsake bylas, soos die geweld en politieke onsekerheid in ons land en die werkloosheidskwessie wat baie erger is as ooit tevore. Hier is die lysie wat die navorsers opgestel het, met die puntetelling uit 100 by elke moontlike stresvolle gebeurtenis (party is hartseer, ander gelukkig, maar alles bring 'n sekere mate van stres mee). As jou totale stresvlak 100 of minder is, is jou kans 1 uit 10 om binne die volgende jaar siek te word; as dit verhoog weens meer stresfaktore in jou lewe, bv. van 100 tot 149, is die kans 3 uit 10; met 150 tot 299 is die kans 5 uit 10; met meer as 300 is die kans 8 uit 10.

Dood van jou maat	100
Egskeiding	73
Skeiding van bed en tafel	65
Tronkstraf	63
Dood van nabye familielid	63
Ernstige besering of siekte	53
Huwelik	50
Afdanking	47
Versoening	45
Aftrede	45
Gesinslid se siekte	45
Swangerskap	40
Seksuele probleme	39
Nuwe gesinslid	39
Groot verandering by werk	39
Finansiële verandering	38
Dood van vriend	37
Verandering van werk	36
Baklei meer as gewoonlik met maat	35
Groot huislening	31
Oproep van verband	30
Veranderde pligte by werk	29
Kind verlaat huis	29
Probleme met skoonfamilie	29
Puik prestasie	28
Vrou begin / hou op werk	26
Kind begin / verlaat skool	26
Ander leeftoestande	25
Ander persoonlike gewoontes	24
Probleme met baas	23
Nuwe werktoestande	20

Nuwe skool	20
Nuwe kerk	19
Nuwe sosiale pligte	18
Nuwe slaappatroon	16
Meer / minder gesinsaamtrekke	15
Ander eetgewoontes	15
Vakansie	13
Kersfees	12

