die Boodskapper

Amptelike blad van die Afrikaanse Protestantse Kerk

No. 378 • Februarie 2025

VERSLAAF?

LIG IN DUISTERNIS

Ons verkondig Christus wat gekruisig is ... Christus, die krag van God en die wysheid van God – 1 Kor. 1:23-24

Februarie 2025 | No. 377

INHOUD

DIE BOODSKAPPER • By die poskantoor as nuusblad geregistreer

Digitale verslawing

REDAKSIONEEL
Ds. Schalk Strauss
Onder Christus se beheer kán ek myself beheer 1

AMPTELIK 3

ONTVANG DIE WOORD
Ds. Pierre Stoltz
Jesus Christus – die enigste ontvlugting van ons begeertes 4

HOOFARTIKEL
Ds. Wimpi Burger
'n Bybelse perspektief op verslawing 6

ARTIKELS
Dr. Anke de Beer
Digitale verslawing: 'n Breë oorsig oor die probleem 10
Dr. Helena Erasmus
Die fisiologiese uitwerking van verslawing:
Die verwantskap tussen digitale verslawing en depressie 12
Charlotte Fourie
Die voorbeeld wat volwassenes stel: 'n Gids vir digitale dissipelskap 16
Stories van hoop
Die Here voorsien 17
Dr. Santa Josling
Praktiese wenke vir veilige en verantwoordelike blootstelling
aan tegnologie en sosiale media 18
Saskia Meijer
Die belangrikheid van sosiale interaksie, taalontwikkeling
en die rol van spel 20
Tim Challies
Algoritmes ... Tyd om weg te breek! 22
Carla de Beer
Digitale wolwe in skaapsklere 24

AKTUEEL
Proponente 8
Smeltoond: Doelgerig digitaal! 9
Gemeentenuus 27
Bestek: Bybelkenniseksamen 32

IN DIE SPORE VAN GISTER
Alana Bailey
Mostert se Meul – die feniks uit die as! 34

VAN KARSTOELTJIE TOT BESTUURDER
Hannekie Verwoerd
Jy kán verander! 35

VOORBLAD: Ons vergeet soms hoe ons digitale verslawing, soos dié van skermtyd op selfone en ander toestelle, onsself en ons gesinslewe negatief beïnvloed. Balans is die antwoord!

REDAKSIE
Eindredakteur
Ds. HSW Strauss
Subredakteur
Mev. C Möller
Redaksielede
Di. RK Combrink,
EC Trollip, A Hough
Redaksiesekretaresse
Mev. M Langeveldt
publikasies@liginduisternis.co.za
Advertensies
Mev. M van Schalkwyk
boodskapper@apk.co.za

Die Redaksie vereenselwig hom nie noodwendig met alle uitsprake of menings hierin opgeneem nie.

BELANGRIKE TELEFOONNOMMERS EN ADRESSE

Gemeenskaplike Kerkkantoor
Kerkkantoor en Boekwinkel
Tel.: 012 362 1390
Faks: 012 362 2023
Posbus 25139
Monumentpark, 0105
Makoustraat 516,
Monumentpark x2
e-pos: info@apk.co.za
Webblad: www.apk.co.za

Die Afrikaanse Protestantse Akademie
Administrasie
Tel.: 012 344 3960/1/2
Faks: 012 344 5480
Posbus 11488, Hatfield, 0028
Farendenstraat 430, Sunnyside
e-pos: info@apa.ac.za
Webblad: www.apa.ac.za

Gedruk en gebind deur:
BusinessPrint

Bladuitleg: Melaney Langeveldt

Uitgegee deur:
Lig in Duisternis Uitgewers
www.liginduisternis.co.za

Onder Christus se beheer kán ek myself beheer

Ds. Schalk Strauss

Honde is baie intelligente diere. Dit is verbasend om te sien wat 'n hond alles geleer kan word. Iets wat uitstaan, is hoe sommige eienaars dit regkry om hul honde te leer om kos slegs te aanvaar indien dit met 'n sekere hand gegee word, of om eers te begin eet wanneer die bevel gegee word. So 'n hond sal na die kos sit en kyk en sy kiewe sal behoorlik kwyl! Maar hond se kind sal die kos nie vat of daaraan begin eet totdat dit met die regte hand, of bevel, aangebied word nie. Die eienaar wat die hond geleer het, het soveel beheer oor sy hond dat die hond selfs teen sy instink in, in staat is om homself te beheer.

Wanneer ons in hierdie uitgawe die kwessie van digitale verslawing aanspreek, is dit belangrik dat ons die probleem op die regte plek soek ten einde dit sinvol en effektief aan te spreek.

Om bloot skermtyd te beheer of te reguleer, bied nie 'n volhoubare oplossing nie.

Dit is kunsmatig en oppervlakkig, omdat dit nie tot die kern van die probleem deurdring nie. Om 'n pleister oor velkanker te plak, het nog nooit genesing gebring nie. Daarom behoort ons aanslag baie meer gefokus te wees op die kernoorsaak van enige verslawing, ook digitale verslawing. Om dit reg te kry, moet ons onsself dié belangrike vraag afvra: Onder wie se beheer staan ons?

1 Buite beheer van jouself

Die gebrek aan selfbeheersing is grootliks die oorsaak vir die morele verval in ons land. Tienerswangerskappe, moord, verkragtings, padwoede, huishoudelike geweld, verbale mishandeling, aanranding, kubermisdaad, bedrog, drank- en dwelmmisbruik is alles die gevolg van 'n gebrek aan selfbeheersing. Digitale verslawing is ook nie anders nie. Ons sou selfs 'n stappie verder kon gaan en sê dat hierdie dinge nie net deur 'n gebrek aan selfbeheersing veroorsaak word nie, maar ten diepste die gevolg is van vreemde oorheersing.

Wanneer ons ná vyf minute angstig raak omdat ons nie 'n oog op ons fone gehad het nie, moet ons weet ons is nie meer "in beheer" nie, maar "onder beheer".

In die gemeente van Galásië was selfbeheersing ook 'n probleem. Baie van hierdie gelowiges het uit die heidendom tot bekering gekom en die Joodse gelowiges wou hulle dwing om sekere reëls en gebruike na te kom. Hierdie nuwe gelowiges was egter van mening dat hulle deur Christus van alle reëls en regulasies bevry was. Hulle het hierdie vryheid verkeerdelik as 'n lisensie tot wetteloosheid en losbandigheid verstaan. Hulle het hul vryheid as 'n "aanleiding vir die vlees" gebruik (vgl. Gal. 5:13).

Hulle het dus hul vryheid gebruik as rede waarom hulle maar kon sondig. Ironies genoeg het hul optrede nie van vryheid gespreek nie, maar van vreemde oorheersing.

Om te doen wat jy wil, is nie ware vryheid nie. In Galásiërs 5:17 verduidelik Paulus dat die vlees teen die Gees stry. Die vlees verwys na die mens se sondige natuur. Ná die sondeval het die mens se natuurlike geneigdheid van goed na sleg verander. As gevolg van Adam en Eva se ongehoorsaamheid het die hele mensdom onder die mag en heerskappy van die sonde gekom. Ná die sondeval is dit vir elke mens natuurlik om eerder die sonde te doen en voor vreemde gode te buig. Daarom word ons so maklik deur ons afgode beheer. Terwyl ons onsself wil oortuig dat ons eintlik "in beheer is", skreeu ons optrede dat ons "onder beheer" is.

Iemand wat nog deur die vlees oorheers word, is iemand wat homself nie kan beheer nie.

In Galásiërs 5:19-21 noem Paulus so iemand se werke: *... owerspel, hoerery, onreinheid, ongebondenheid, afgodery, towery, vyandskap, twis, jaloersheid, toornigheid, naywer, tweedrag, partyskap, afguns, moord, dronkenskap, brassery ...* Ons sou ook kon byvoeg:

Wie deur die vlees oorheers word, kan nie sy digitale gebruike en gewoontes beheer nie, maar word daardeur beheer. Sy menswees word daardeur bepaal en sy identiteit word aan die hand van digitale platforms gevorm.

Omdat gelowiges egter onder nuwe heerskappy staan, betoog Paulus dat hierdie gebrek aan selfbeheersing nie by gelowiges hoort nie.

2 Christus beheer jou

Reeds in Jesaja word geprofeteer dat die Messias sou kom om diegene wat "in duisternis sit" uit die "gevangenes" te bevry (vgl. Jes. 42:6-7). Johannes sluit hierby aan:

***As die Seun julle dan vrygemaak het, sal julle waarlik vry wees* (Joh. 8:36).**

Christus se kruisdood het nie net vir ons sondes betaal nie, maar ons ook van alle vreemde heerskappy bevry. Met sy kosbare bloed het die Here Jesus ons uit die mag van Satan losgekoop sodat ons nou sy eiendom is (vgl. 1 Kor. 6:20). Waar Satan deur middel van ons vleeslike gesindheid in beheer van ons lewens was, het Christus deur sy kruisdood en die wederbaring van sy Gees, beheer oorgeneem.

Om deur Jesus Christus bevry te wees, beteken nie dat ons onsself nou maar na willekeur aan ons begeertes kan oorgee nie. Wat dit wel beteken, is dat ons onder nuwe heerskappy staan. Jesus Christus regeer nou oor my lewe, en nie meer my sondige natuur nie. Onder sy heerskappy het ek die vryheid om God te dien, aan sy wil gehoorsaam te wees en voor Hom alleen te buig.

Gelowiges leef deur die Gees (vgl. Gal. 5:25). Hy bind ons aan Jesus Christus en bevry ons van ons vleeslike begeertes. Wie deur die Gees wandel, is ook in staat om homself te beheer.

3 Geesgedrewe selfbeheersing

Galásiërs 5:24 spel die gevolg uit van iemand wat deur die Gees van Christus beheer word:

Maar die wat aan Christus behoort, het die vlees met sy hartstogte en begeerlikhede gekruisig.

Selfbeheersing is nie die produk van ons eie wilskrag nie. Daarom skryf Paulus:

***Wandel deur die Gees, dan sal julle nooit die begeerlikheid van die vlees volbring nie* (Gal. 5:16).**

Dit is daarom nie verniet dat selfbeheersing as die laaste deel van die vrug van die Gees genoem word nie. Wie onder beheer van die Heilige Gees staan, behoort in staat te wees om homself te beheer – ook wat sy digitale gewoontes betref.

In Efésiërs 5:18 moedig Paulus ons aan om nie van wyn dronk te word nie, maar met die Gees van God vervul te wees. Die beeld is kragtig: Net soos alkohol gedurende besopenheid alles wat ons doen en dink en sê, beheer, net so moet ons "dronk word" van die Gees. Die Heilige Gees moet beheer neem van elke faset van ons lewens. Dan moet selfbeheersing 'n natuurlike deel van 'n Christen se mondering wees.

Ware vryheid is dus om onder beheer van die Heilige Gees te staan. Dit is die vermoë om jouself, jou emosies en jou begeertes te kan beheer. Ons hande is nie afgekap nie. Die Heilige Gees bemagtig ons.

Ons hoef nie meer agter ons sondige natuur weg te kruip, omdat ons klaaglik in selfbeheersing misluk nie. Ons hoef nie meer te sê: Voor ek my kon keer, het ek al weer 50 rolkyke ("reels") gekyk, of was weer vir drie uur op Facebook nie, want die Heilige Gees gee ons die krag tot inkeer en beheer.

'n Hond, geleer om kos slegs uit 'n sekere hand te neem, of net op 'n sekere bevel te eet, word deur sy eienaar beheer en daarom kan hy homself beheer, al kwyl hy vir sy kos. As kinders van God, is ons deur Jesus Christus bevry van die houvas wat die sonde op ons gehad het. Ons staan onder nuwe heerskappy. Hy beheer ons deur sy Gees en daarom is ons in staat om selfs ons vingers wat so maklik op en af oor 'n skerm vee, in toom te hou.

LERAARS

Beroepe ontvang

Ds. Joubert Ferreira (Hoedspruit) na Potgietersrus.

Oorgang na ander lewenstaak

Ds. Henning Dafel is kragtens artikel 17.2 losgemaak van die AP Kerk en het oorgegaan na 'n ander lewenstaak.

GEMEENTES

Die bedieningsooreenkoms tussen die AP Kerk Vanderbijlpark en die AP Kerk Meyerton is beëindig met ingang 1 Januarie 2025.

LERAAR BEROEPBAAR

Ds. Greyling van Rooyen het sy meestersgraad voltooi. Ná voltooiing daarvan is hy deur die Kuratorium beroepbaar gestel en kan weer deur gemeentes beroep word. Sy selnommer is 079 887 5107.

CVO-SKOOLKWARTALE 2025

Eerste kwartaal: 15 Januarie – 4 April
Tweede kwartaal: 22 April – 27 Junie
Derde kwartaal: 21 Julie – 3 Oktober
Vierde kwartaal: 13 Oktober – 10 Desember

SKOOLKWARTALE 2025

Eerste kwartaal: 15 Januarie – 28 Maart
Tweede kwartaal: 8 April – 27 Junie
Derde kwartaal: 22 Julie – 3 Oktober
Vierde kwartaal: 13 Oktober – 10 Desember

DIE BOODSKAPPER

Beplande verskyningsdatums 2025

Maand	Kopie in by Redakteur	Verskynings-datum
Maart 2025	14 Januarie	25 Februarie
April 2025	13 Februarie	24 Maart
Mei 2025	14 Maart	24 April
Junie 2025	16 April	26 Mei
Julie/Augustus 2025	8 Mei	23 Junie
September 2025	10 Julie	25 Augustus
Oktober 2024	15 Augustus	25 September
November 2024	18 September	27 Oktober
Des 2025/Jan 2026	15 Oktober	25 November

Advertensietariewe 2025

Grootte	mm (hoogte x breedte)	Volkleur
1/16 blad	40 x 90 mm	R230
1/8 blad	65 x 90 mm	R640
1/4 blad	124 x 90 mm	R1 350
1/2 blad	124 x 180 mm	R2 200
Vertikale strook	263 x 119 mm	R2 750
Volblad	263 x 180 mm	R3 650
BINNE-AGTERBLAD		
1/2 blad	148 x 200 mm	R4 880
Volblad	297 x 210 mm	R6 950
AGTERBLAD		
1/2 blad	148 x 200 mm	R4 900
Volblad	297 x 210 mm	R8 400

BANKINBETALINGSBESONDERHEDE:
Rekeningnaam: Lig in Duisternis Media
ABSA Tjekrekening: 411 338 3472 • Takkode: 632005
Gebruik die DB-nommer wat aan u toegeken word as betalingsverwysing. Sodra ons u advertensie ontvang, stuur ons vir u die DB-nommer.

FEES- EN OPENBARE VAKANSIEDAE* 2025

1 Januarie	Nuwejaarsdag
21 Maart	Openbare vakansiedag
18 April	Goeie Vrydag
20 April	Paassondag
21 April	Gesinsdag
6 April	Van Riebeeckdag
27 April	Openbare vakansiedag
28 April	Openbare vakansiedag
1 Mei	Openbare vakansiedag
29 Mei	Hemelvaart
31 Mei	Republiekdag
8 Junie	Pinksterfees
16 Junie	Konsentrasiekampdag
9 Augustus	Openbare vakansiedag
14 Augustus	GRA-dag
24 September	Openbare vakansiedag
10 Oktober	Krugerdag
26 Oktober	Hervormingsfees
16 Desember	Geloftedag
25 Desember	Christusfees
26 Desember	Openbare vakansiedag

**Alle feesdae is nie noodwendig openbare vakansiedae nie.*

Jesus Christus – die enigste ontvlugting van ons begeertes

Ds. Pierre Stoltz[1]

Skriflesing: 1 Samuel 15:1-35
Teksvers: *... om gehoorsaam te wees is beter as slagoffer ... en eiesinnigheid is afgodery en beeldediens* (v. 22-23).

Gestel jou man of vrou, of jou pa of ma verkry skielik volle toegang tot jou slimfoon, watter foto's, video's of WhatsApp-boodskappe sal jy net eers wil uitvee? Wat is al daardie dinge op jou foon wat, sou iemand daarop afkom, jou met 'n rooi gesig sal laat of jou dalk selfs in die moeilikheid sal laat beland?

Dink aan al die verskonings wat 'n mens sou kan gee: "Dit is net 'n grappie." Of: "Ek kan nie help my vriende deel dit op die groep nie." Of: "Dit is net 'n vriend." Of: "Dit is net 'n vriendin." Hierdie soort verskonings is die meeste mense se manier om te sê: Wat ek op my foon doen, is mý saak. Ek het die reg tot privaatheid en niemand het iets uit te waai oor wat op my foon aangaan, of waarna ek kyk nie. Ek sal doen en maak met en op my foon soos ek wil. Ek sal kyk wat ek wil, praat met wie ek wil, en sê net wat ek wil. So 'n houding is niks anders nie as om deur jou eiesinnigheid beheers te word.

Die gebeure in die lewe van Saul dien in hierdie verband ook opnuut vir ons tot waarskuwing en selfondersoek.

Saul se eiesinnigheid

In die Skrifgedeelte het Saul nagelaat om Agag, die koning van Ámalek, en die beste van al die vee en alles wat van waarde was (v. 9), met die banvloek te tref soos deur die HERE beveel is (v. 3).

Let op Saul se houding en optrede toe God hom uit die mond van Samuel tot verantwoordbaarheid roep.

Eers ontken hy alles en maak asof hy gehoorsaam was: *ek het die woord van die HERE uitgevoer* (v. 13), maar die geblêr en gebulk van die vee openbaar die waarheid en spreek van die teendeel.

Nadat Samuel hom hieroor konfronteer, kom die eerste verskoning: *... die manskappe het die beste kleinvee en beeste gespaar om aan die HERE u God te offer* (v. 15). Dit klink baie edel, maar Saul is besig om sy eie aanspreeklikheid te ontduik en die blaam na sy manskappe te verskuif, en dit is daarom dat Samuel hom op die verantwoordelikheid van sy koningskap wys (v. 17). As gesalfde van God, eis God van hom rekenskap en hy alleen staan voor God verantwoordbaar.

Daarna probeer hy die situasie beredder deur versagtende omstandighede aan te voer. Hierin hoor ons onsself baiekeer as ons vra: "Maar is dit nou regtig so erg?" Of: "Sal dit nou regtig so verkeerd wees?" Of: "Ek kom mos niemand te na nie." Saul meen dat alhoewel hy nie presies alles gedoen het soos dit hom beveel is nie, het hy tog wel die Amalekiete met die banvloek getref en was

hy van oordeel dat hy die opdrag wat hy gekry het, uitgevoer het (vgl. v. 20-22).

In antwoord op hierdie soort redenasies van Saul en meermale ook van onsself, sny die waarheid van God se Woord tot op die been. Vers 22 antwoord baie duidelik dat God behae het in gehoorsaamheid. Met al ons argumente en selfregverdiging is ons met niks anders besig as wederstrewigheid nie (vgl. Rom. 1:22). En dit is niks anders as die sonde van waarsêery nie. Ons is eintlik besig om ten diepste eiesinnig te wees, wat in wese niks anders as afgodery is nie (vgl. v. 23). Omdat hy die waarheid van God vir die leuen verruil het, het God hom ook aan homself oorgegee (vgl. Rom. 1:25) en hom as koning verwerp.

Die tweede verskoning van Saul kom eers aan die lig nadat sy koningskap in gedrang kom. Nou verskuif die blaam vanaf die manskappe na sy eie vrees vir hulle. Vrees word nou voorgehou as sy beweegrede.

Gevolge van sy eiesinnigheid

Saul se eiesinnigheid was nie maar net 'n oomblik van swakheid waarin hy bloot die slagoffer van sy omstandighede was nie. Dit was 'n patroon wat sy koningskap gekenmerk het. In 1 Samuel 13:9-10 lees ons hoe hy besluit het om self die offer te bring, omdat Samuel getalm het om op te daag. Ook hier gebruik hy die verskoning dat sy manskappe hom begin verlaat het, met die verontskuldiging dat hy homself sterk moes hou (vgl. 1 Sam. 13:12). Hy het nie God se gebod gehou nie en is as 'n dwaas ontmasker. Ook in 1 Samuel 14 reageer hy onnadenkend op die swye van God deur 'n bevel te maak (vgl. v. 24), sonder om die moontlike gevolge daarvan te deurdink (vgl. v. 45).

In sy trotsheid maak hy op homself staat in plaas daarvan om in nederigheid voor die wil van God te buig. Hy maak homself tot afgod en word deur homself verstrik (vgl. Ps. 106:36), en terg God deur sy dade (vgl. Ps. 106:29). Omdat hy wederstrewig in sy voorneme was, het hy in sy eie ongeregtigheid weggesink (vgl. Ps. 106:43).

Sy afgodery het uitgeloop op leuens, selfverontskuldiging, impulsiwiteit en selfgesentreerdheid (vgl. 1 Sam. 18:8). Op sy beurt het dit obsessiewe jaloesie veroorsaak wat tot woede en haat gelei het, en wat uiteindelik in Saul se poging tot moord op Dawid kulmineer (vgl. 1 Sam. 18:9-11).

Die gevolg? 'n Lewe wat gekenmerk word deur diepgewortelde vrees. 'n Lewe sonder hoop. 'n Tragiese lewe wat in selfmoord eindig (vgl. 1 Sam. 31:5).

Hierdie eienskappe is ook kenmerkend van verslawing. Daarom is genesing, verandering en herstel slegs moontlik deur bekering tot God, wat ons die nuwe lewe deur Jesus Christus skenk.

Gehoorsaamheid aan God is om Hom te eer

Deur eiesinnigheid het Saul homself tot afgod gemaak en daardeur dwaas geword. Psalm 111:10 leer ons dat die vrees van die HERE die beginsel van wysheid is. Dit is maklik om in die grensloosheid van die digitale wêreld, waar ons reken ons kan wees en doen net wat ons wil sonder enige vrees vir die gevolge of verantwoordbaarheid daarvan, verstrik te raak. Dit is maklik om onsself te verontskuldig met die gebrek aan sensurering. Maar wat sien ons as ons eerlik na ons foon kyk? Getuig dit van 'n gesalfde deur die Heilige Gees? Getuig dit dat ek 'n wedergebore kind van God is?

Dit is dan dat die stem van ons Verlosser helderder as die klank van ons begeerlikhede weerklink, as Hy ons uitnooi: *Kom na My toe, almal wat vermoeid en belas is, en Ek sal julle rus gee* (Mt. 11:28). Dit is sy sagmoedigheid wat deur ons eie weerstandigheid en eiesinnigheid breek sodat ons sy juk kan opneem en Hy ons leer (vgl. Mt. 11:29). Dit is sy deurboorde hande, uitgestrek na ons, wat die "ja maar"-wederstrewigheid van ons hart stil maak en geloof daarin uitstort (vgl. Joh. 20:24-31). Dit is die lyde van sy sterwe en selfopoffering wat ons die krag en wil gee om die "delete"-knoppie te kan druk of om die foon neer te sit (vgl. Rom 8:2-4). Dit is sy vrede deur sy versoenende dood wat herstel bring van ons vrese en angstigheid (vgl. Openb. 1:17-18; Jes. 41:10). Dit is sy liefde wat ons tot gehoorsaamheid dring (vgl. 1 Joh. 5:3). Dit is sy offer wat ons selfverontskuldigings ontbloot sodat ons ook soos Job kan bely: *Volgens hoorsê het ek van U gehoor; maar nou het my oog U gesien. Daarom herroep ek en het die berou in stof en as* (Job 42:5-6). Dit is wanneer ons van harte bid "laat U wil geskied" dat ons na Jesus Christus ontvlug.

1. Leraar van die AP Kerk Brandfort.

DS. WIMPI BURGER[1]

’N BYBELSE perspektief op verslawing

Ashton was nege jaar oud toe sy oor haar ouderdom gejok het en haar eie Facebook-rekening oopgemaak het. Op universiteit was haar gemiddelde skermtyd 14 uur per dag. Weens simptome van slaaploosheid, selfkritiek en depressie, probeer sy tans haar digitale verslawing onder beheer kry.[2] Daar is vraelyste aan die hand waarvan bepaal kan word of jy die versteuring van internetverslawing het.[3] Hoe moet die kerk hierdie tipe probleem sien? Waar pas God in die prentjie in? Die vraag waarmee ons in hierdie artikel na die Bybel gaan, is of verslawing ’n siekte, of ’n keuse is. Oor beide verklarings is iets te sê.

Hoewel die Bybel niks ooglopend oor digitale verslawing sê nie, kan ons kyk na wat die Bybel byvoorbeeld vir die alkoholis sê (vgl. Tit. 2:3). Dit sal ons help om Bybelse beginsels vir elke tipe verslawing te formuleer.

Wat is verslawing?

’n Bybelse definisie van verslawing is “om jouself vrywillig ’n slaaf van iets te maak”.[4] Daar is meriete in die wetenskaplik biologiese verklaring van verslawing dat daar genetiese neigings kan wees en verslawende patrone in jou denke en liggaam vorm, waaruit jy moeilik ontsnap. Die Bybel gee erkenning aan die kwessie dat jou liggaam verslaaf kan raak. Die Bybel praat nie net oor ons sondige keuses nie, maar Paulus sê in die Romeinebrief dat die sonde oor jou liggaam kan heers (vgl. 6:12). Weens die sonde wat in hom woon (vgl. 7:17), doen hy wat hy haat (vgl. 7:15). Hy sê vir die Romeine: Julle is diensknegte of slawe van “hom” (die begeerte) wat julle gehoorsaam (vgl. 6:16). In hierdie lig sal dit onverantwoordelik van die kerk wees om net ’n morele klem te lê en vir die verslaafde te sê: Ruk jou reg!

Tog koppel die Bybel nie ’n slagoffermentaliteit aan verslawing nie. Dit het simpatie met die stryd van die verslaafde, maar hou hom verantwoordelik vir sy keuses en optrede. Dit sal byvoorbeeld nooit drankverslawing as ’n siekte beskryf nie, maar eerder die morele verpligting om die sonde te beveg en om God se verheerliking eerste te stel, beklemtoon.

“Vrywillig” impliseer dat ek nie my eie verantwoordelikheid en aanspreeklikheid, of byvoorbeeld verbondsouers se verpligting teenoor hul kinders, mag ontken nie. Ten diepste bly verslawing ’n hartsprobleem.[5] Die Here Jesus verklaar dat alle sondige optrede uit ’n sondige hart kom (vgl. Mk. 7:21-23). Uit die hart kom die hunkering na die digitale stimulant, die geneigdheid om dit herhaaldelik te doen (vgl. Spr. 23:36), en die ontkenning of regverdiging daarvan. Dit sou dus dwaas wees om net die liggaam

en denke te behandel, maar nooit by die hart of die verhouding met die Here uit te kom nie. Omdat ons geskep is om God te verheerlik (vgl. Jes. 43:7), en ons sy eer deur ons vrywillige of moedswillige sondes aantas (vgl. Ps. 19:14), het ons sy hartoorplanting nodig (vgl. Eség. 36:26) voordat ons permanente verandering kan verwag.

Is verslawing permanent?

In films sien ons dikwels 'n verslaafde in 'n kring mense opstaan en sê: "Hallo. Ek is Jan. Ek is 'n alkoholis. Ek is nou drie jaar en sewe weke skoon." Die indruk word geskep dat verslawing permanent is. Soos 'n kankerpasiënt, is jou kanker dalk in remissie, maar dit kan enige oomblik weer opvlam. Een maal 'n verslaafde, altyd 'n verslaafde. Dit is egter 'n on-Bybelse siening. 1 Korinthiërs 6:10-12 stel dit duidelik: Daar was lidmate wat byvoorbeeld dronkaards (alkoholiste) was, maar God het hulle afgewas en geheilig. Nou heers dit nie meer oor hulle nie. Hulle is permanent daarvan bevry.

Hoe word jy 'n verslaafde?

Geen verslaafde spring in die put van selfvernietiging af nie. Volgens Ed Welch volg verslaafdes die trappe wat jou treetjie vir treetjie laat afsak in die donker dieptes.[6] Psalm 1:1 beskryf die agteruitgang só:

> ***Welgeluksalig is die man wat nie wandel in die raad van die goddelose en nie staan op die weg van die sondaars en nie sit in die kring van die spotters nie ...***

Om te "wandel in die raad van die goddelose"

Soos iemand wat verby 'n interessante gesprek stap, outomaties stadiger loop en sy ore spits, begin die verslaafde meer belangstel in sy verslawingsbron. 'n "Vriendskap" ontstaan met die stimulant, wat die verslaafde goed laat voel. Dit help met probleme van spanning, angstigheid en moeilike verhoudings. Dit word 'n manier om te ontsnap. In hierdie fase is die verslaafde vas oortuig: Ek is in beheer.

Om te "staan op die weg van die sondaars"

Die volgende tree op die afdraande pad is dat dit meer en meer tyd en energie begin eis en verhoudings en funksionering begin beïnvloed. Nou is dit nie meer "wandel" nie; dit versleg na 'n "staan" op die verkeerde pad. Verslaafdes begin goed wegsteek en oneerlik optree. Wanneer die optrede 'n probleem word, word die gesprek vinnig teruggeswaai na die besorgde gesinslid se "gebrek aan vertroue", "onredelike eise" of "liefdelose optrede". Almal probeer net die vrede handhaaf en konflik vermy, maar die sonde van die hart word nie aangespreek nie. Enige gesprek daaroor loop op 'n uitbarsting uit.

Om te "sit in die kring van die spotters"

Daar is verdere agteruitgang: Die verslawing domineer nou die verslaafde se lewe. Die gesin probeer die probleem wegsteek en maak verskoning waar die verslawing verleentheid veroorsaak. Elke insident wat die gesin benadeel, is altyd iemand anders se skuld. Die geliefdes gaan deur alle moontlike emosies, want die pad vorentoe is onseker. Die verslaafde glo steeds dat die stimulant vir hom goed is en help dat hy nie "van sy verstand af" raak nie. Ons hoor in hierdie fase uitsprake soos: "Almal is verslaafdes – húlle drink net koffie of pille." Of: "Dis hoe ek my probleme hanteer – jy het ook jou foute!" Of: "Dis jou skuld! As jy nie soveel druk op my geplaas het nie, sou dit anders gewees het."

Mark Shaw verduidelik:

> **"Die stimulant is nou 'n afgod. As die verslaafde nou probeer ophou, sal daar onttrekkingsimptome wees. Soms begin hy skuldig voel oor die skade wat die verslawing aan sy menswees, gesinsverhoudings en selfs die eer van God doen. Vir verslaafdes is die enigste manier om skuldgevoelens te hanteer, 'n terugkeer na die afgod."[7]**

Hoop

Dave Dunham gee 'n voorbeeld van hoe die Here sy kerk kan

---

1. Leraar van die AP Kerk Krugersdorp (in bedieningsooreekoms met Carletonville).
2. https://cnb.cx/3PISg4P, 12/2/24.
3. https://bit.ly/42ie8eH, 12/2/24.
4. https://bit.ly/4fK60H6, 12/2/24.
5. https://bit.ly/4ad1UpU, 12/2/24.
6. E.T. Welch. *Addictions a Banquet in the Grave: Finding Hope in the Power of the Gospel*. (New Growth Press, 2012), hfst. 4.
7. Mark E. Shaw. *The heart of addiction: a biblical perspective* (Focus, 2008) hfst. 10. https://bit.ly/40zMYPv, 12/2/24.

gebruik as hulpmiddel in die stryd teen verslawing.[8] Die basiese metode wat Bybelse beraders in die hantering van verslawing volg, is om: 1) die afgode van die hart te ontbloot, 2) hindernisse in plek te stel om die versoeking te keer en 3) konsekwente aanspreeklikheid deur 'n gelowige wat die pad saam loop. Hy gebruik "Willie" se verhaal as voorbeeld.

Willie het by 'n ondersteunings-groep vir verslaafdes aangesluit nadat sy ouderlingeraad die ultimatum gestel het: berading of tugstappe. Aanvanklik wou hy sy probleem ontken, maar groepslede se sondebelydenis en verhale van stryd, het hom anders oortuig. Hy het hoop gevind in 1 Korinthiërs 10:13, wat gememoriseer moes word:

> ***Geen versoeking het julle aangegryp behalwe 'n menslike nie; maar God is getrou, wat nie sal toelaat dat julle bo julle kragte versoek word nie; maar Hy sal saam met die versoeking ook die uitkoms gee, sodat julle dit sal kan verdra.***

Hy het besef dat hy nie alleen is nie en dat die verslawing met die hulp van die Here oorwin kon word. In hierdie groep het hy en sy gesin nie net ondersteuning gekry nie, maar ook 'n mentor wat hom tydens weeklikse gesprekke aanspreeklik hou. Wykslidmate het hom en sy gesin tydens hul gereelde byeenkomste op sy lang en moeilike pad ondersteun.

Elke keer as hy teruggeval het, het hulle hom in liefde opgeroep tot bekering, saam met hom en sy gesin gebid en die beloftes van vergifnis ná skuldbelydenis, met hom gedeel. Waar 'n gebrek aan fondse en geduld dalk ander soorte terapie sou kniehalter, het die Here sy kerk gebruik sodat Willie uiteindelik voor die hele gemeente kon getuig: Ek is waarlik vry! Christus bemoedig ons:

> ***Julle is uit God, my kinders, en het hulle oorwin, omdat Hy wat in julle is, groter is as hy wat in die wêreld is (1 Joh. 4:4).***

8. https://bit.ly/4j8KLBK, 12/2/24.

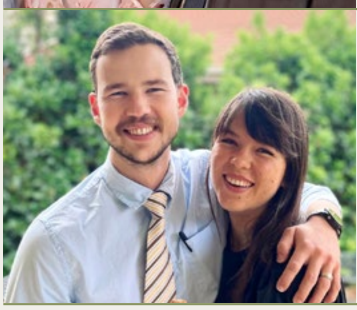
LEGITIMASIE 2025

PROP. PIETER VAN DEVENTER

Geboortedatum: 6 Junie 2000
Huwelikstatus: Getroud
Woonadres: 626 32ste Laan Villieria
Kontakbesonderhede: 061 466 0244; pp.vandeventer@gmail.com
Opleiding ontvang: BDiv (2022), Kerklike Lisensiaat (2024) – AP Akademie

PROP. PEET SCHUTTE

Geboortedatum: 21 Maart 2000
Huwelikstatus: Tree binnekort in die huwelik met Susan Kriel
Woonadres: Plaas Dassieklip, Volksrust.
Kontakbesonderhede: 064 657 3699; peetjschutte@gmail.com
Opleiding ontvang: BA (2022), BDiv (2024) – AP Akademie



PROP. DIANLO STOLTZ

Geboortedatum: 21 September 2000
Huwelikstatus: Getroud met Danéale. Verwag seuntjie DV April
Woonadres: 43 Royal Chalice Cresent, Mooikloof, Pretoria
Kontakbesonderhede: 066 243 2888; dianlostoltz@icloud.com
Kwalifikasies: BA (2021), BDiv (2024) – AP Akademie, MA (ingeskryf)

SMELTOOND

• *Februarie 2025* • **Deur Charlotte Möller**

Doelgerig digitaal!

’n Gewone jaareinde-Donderdag? Nee! ’n Digi-Donderdag toe *Die Boodskapper* ’n “nuwe baadjie met ’n toep-maatjie” gekry het, omdat daar “gedigitaliseer” is. Sonder skroom of skaamte is die skakel met digi-kouse van naby en ver gedeel, gedeel, en weer gedeel … En ná 28 November 2024 is *Die Boodskapper* net ’n selfoon-digi-druk ver, en ’n “ek lees nie graag op papier nie”-verskoning, dood. Moet ons bekommerd raak? Dryf die hedendaagse neiging om alles wat op papier is, te digitaliseer, ’n wig in tussen die papierbrigade en die digitale bende? Is daar ’n oorlog op hande tussen papier en digitale skerms?

Gerhard van Huyssteen skryf in die *Algemene Woordeboek vir Eietydse Afrikaans* dat die woord “digitaal” lank reeds in Afrikaans en ander Germaanse tale bekend is.[1] Dit is ’n afleiding van die Latynse woord *digitus*, wat “vinger” beteken. Ná die sewentigerjare kry die woord in Afrikaans die betekenis van “te make met stelsels en tegnologieë wat nie analoog is nie”. Om te “digitaliseer”, beteken dus om iets wat in nie-elektroniese formaat is (bv. iets op papier), na digitale/elektroniese formaat om te skakel.

Ons leef weliswaar in ’n tyd waarin ons voortdurend met inligting gebombardeer word. Ons leef vir ’n groot deel van ons lewens met digitale toestelle teen ons lywe en voor ons oë: in die hempsak, broeksak, handsak; op die kansel en in die klaskamer; voor die dokter en in die hospitaalbed … Hulle piep, gons en flikker gedurig met teksboodskappe, e-posse, Facebook-plasings, ensovoorts, om ons te waarsku dat daar nuwe inligting is wat gelees moet word.

Darren Whitehead, pastoor van die Church of the City in Franklin, Tennessee (VSA), het so ver gegaan as om ’n 28 dae lange digitale vas by sy kerk van stapel te stuur.[2]

“Ek sou nooit kon dink dat wat begin is as ’n plaaslike inisiatief om ons gemeente te help om ’n blaaskans te neem van die konstante geraas van digitale toestelle, in ’n nasionale beweging sou ontaard nie. Wat begin het as ’n eenvoudige 28 dae lange digitale vas … ’n gefokusde poging om van skerms te ontkoppel en weer met God, familie en gemeenskap te koppel, het na kerke regoor die VSA versprei. Die honger na ’n dieper, meer betekenisvolle lewe in die digitale era het ver bo ons verwagtinge geresoneer. Wat eens ’n uitdaging vir ons plaaslike kerk was, het nou ’n landswye gesprek ontketen oor … hoe doelbewuste ontkoppeling [van digitale skerms] kan lei tot transformerende geestelike vernuwing.” Volgens die pastoor het hy gesien hoe die oorversadiging van digitale tegnologie mense daarvan ontneem om diep met God, met mekaar en selfs met hulleself te verbind.

Op hierdie stadium moet ’n mens daarteen waak om die baba met die badwater uit te gooi en jouself eers deeglik vergewis van die verskil tussen doellose en doelgerigte digi-gebruik. Eersgenoemde sluit webblaaiery in wat dalk nie op leer of persoonlike opbou gerig is nie, maar bloot net op vermaak (en soms tot afbreek van persone se menswees). Doelgerigte digi-gebruik wil blaai en lees en self leer, en blaai en lees en ander leer, en natuurlik opbou. Hoe kan ’n kerk se digitale weergawe van haar kerkblad, soos byvoorbeeld *Die Boodskapper*, daarmee help? Pastoor Whitehead meen dat die plaaslike kerk meer as ’n plek van aanbidding is. Dit is ’n gemeenskap waar mense teen die gety van digitale konformiteit beskerm kan word. Gedeelde geloof en toegewyde kerkwees skep ’n sterk gevoel van identiteit en behoort die vervreemding wat dikwels in die digitale era gevoel word [of waninligting wat opgedis word], teen te werk. Kortom: Digitalisering van ’n kerk se blad kan haar lidmate, en ander lesers, tot onmeetbare voordeel wees.

Talle predikante sal beaam dat die digitale biblioteek, Logos, hulle al tot groot hulp was. Dieselfde kan gesê word van die naspeur van ’n Skrifgedeelte op die YouVersion-toepassing. Dit geld insgelyks van byvoorbeeld die elektroniese weergawe van *Kerkorde 2023*, waar die opspoor van sleutelterme ’n seepgladde digitale onderneming is. Om “doelgerig digitaal” te wees, het in die AP kerkverband net nie einde nie. Lig in Duisternis Uitgewers het reeds baie van sy publikasies digitaal beskikbaar gestel en “kyk hoër, delf dieper, sien meer!” is ook op hierdie platform ’n gebruikersvriendelike digi-druk ver. ’n Oorlog tussen die papierbrigade en die digitale bende op hande? Nee! want in elke onontkombare einde, lê daar ook ’n blinknuwe begin …

----

1. https://viva-afrikaans.org
2. https://bit.ly/4afGSXF

Digitale verslawing:
’n Breë oorsig oor die probleem

Dr. Anke de Beer[1]

Die koms van digitale tegnologie het ons lewens omvorm, ten goede en ten kwade. Ons slimfone het onontbeerlik in ons daaglikse lewe geword – dit “verbind” ons en hou ons ingelig. Maar hierdie toestelle het ’n skadukant: digitale verslawing.

In die boek, *12 Ways Your Phone Is Changing You,* merk Tony Reinke tereg op dat ons slimfone ons diepgaande verander. Terwyl tegnologie ongetwyfeld voordele inhou soos verbeterde kommunikasie en toegang tot inligting, het dit ook nadele. God het ons as sosiale wesens geskape met ’n verlange na betekenisvolle verhoudings. Dit sien ons in Génesis 2:18, waar God onderneem om vir die mens iemand te maak wat by hom pas. Ironies genoeg, terwyl tegnologie ons die vermoë gee om met meer mense as ooit tevore te verbind, het dit ook ’n kloof tussen ons geskep. Die vyand het slim gebruik gemaak van tegnologie om ons te isoleer en ons aandag af te lei van die ware verbintenis wat ons in Christus kan vind.

Soos Sherry Turkle in haar boek, *Alone Together* bespreek, kan hierdie konstante verbinding ’n valse gevoel van intimiteit skep wat ons in werklikheid isoleer en vereensaam. Verder kan die gerief van aanlyn kommunikasie die diepte en rykdom van ons werklike verhoudings verswak en alhoewel tegnologie belowe om ons te verbind, laat dit ons alleen voel, selfs al is ons omring deur mense. Verder het die oorvloed van inligting tot ons beskikking nie gelei tot ’n toename in wysheid nie. Spreuke 9:10 herinner ons dat ware wysheid begin by die vrees van die Here, iets wat geen toepassing, of sosialemediaplatform kan verskaf nie.

Van nuttig tot verslawend

Digitale verslawing, ’n relatief onlangse verskynsel, verwys na die kompulsiewe gebruik van digitale toestelle en die internet, wat tot negatiewe gevolge in verskeie aspekte van ons lewens lei. Sommige navorsers meen dat dit eerder “problematiese gebruik van toestelle”, as “verslawing” genoem moet word. Problematiese gebruik verwys na ’n patroon van gedrag waar die gebruik van digitale tegnologie negatiewe gevolge in ’n persoon se lewe het. Dit kan manifesteer in verskeie vorme, soos oormatige skermtyd, konstante afleiding tydens werk of studies, en verswakte verhoudings.

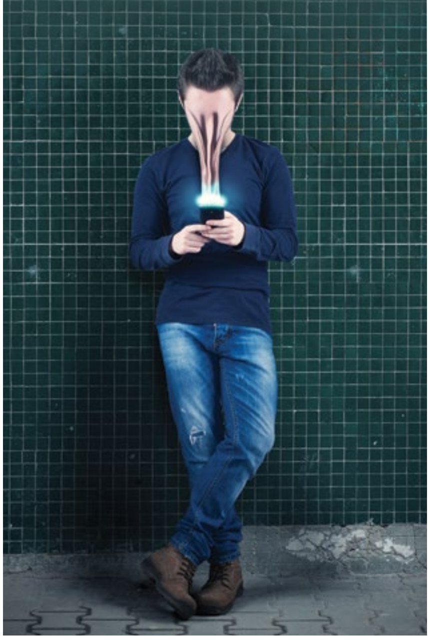
In ’n artikel vir die *New York Times*, argumenteer Matt Richtel dat ons beslis die term “verslawing” kan gebruik om na hierdie tipe oormatige gebruik van digitale platforms te verwys. Hy haal David Greenfield, sielkundige en stigter van die Center for Internet and Technology Addiction aan wat reken dat tegnologiese toestelle verslawend kan word deur middel van “intermittent reinforcement”. In Afrikaans noem ons dit “intermitterende versterking”, maar as ons dit grof vertaal om die woord te verduidelik, sal ’n mens kan praat van “wisselende beloning”.

Dit is dieselfde beginsel wat dobbel so verslawend maak: Die idee dat ’n gebruiker te eniger tyd beloon kan word.

Hy verduidelik: Soos ’n slotmasjien dobbelkenmerke soos vinnige animasies en bonusrondtes het, gebruik dit ook ’n kombinasie van sensoriese stimulasie, sielkundige manipulasie en die belofte van potensieel groot belonings om spelers aan die speel te hou.

Net soos by enige ander verslawing, speel die brein se beloningstelsel 'n belangrike rol. Die menslike brein is geskape om op beloning te reageer. Wanneer ons sosiale media gebruik, rekenaarspeletjies speel, aanlyn gaan of erger nog, na pornografie kyk, word dopamien, 'n neuro-oordragstof wat verband hou met plesier en beloning, vrygestel. Hierdie voortdurende soeke na dopamien kan tot 'n verslawende siklus lei.

Die ontwerp van sosialemediaplatforms, met hul eindelose afrol en kennisgewings, is spesifiek bedoel om ons vasgenael te hou, en ons te laat terugkom vir meer. Dit bring my weer terug na die korrelasie met dobbel op 'n slotmasjien.



Slotmasjiene is natuurlik onvoorspelbaar. Dit beloon spelers lukraak en die brein reageer op die onvoorspelbare stimuli. Hierdie onvoorspelbaarheid is hoogs effektief in die handhawing van spelerbetrokkenheid, omdat die brein voortdurend die volgende beloning verwag, wat tot lang speelsessies lei. Op dieselfde manier is rekenaarspeletjies soos Minecraft, Fortnite, en Roblox ontwerp vir konstante dopamienbeloning. Dit gee spelers die illusie van beheer en skep die persepsie dat hulle die uitkoms kan beïnvloed. Alles is natuurlik van die begin af so ontwerp om hoogs verslawend te wees.

Die nuwe epidemie

Die gevolge van problematiese internetgebruik, of dan verslawing, kan verreikend wees. Dit kan lei tot 'n verswakking van sosiale vaardigheid, swak akademiese prestasie, slaapstoornisse en geestesgesondheidsprobleme soos depressie en angs. Navorsing dui daarop dat sekere individue meer vatbaar vir digitale verslawing is, soos dié met 'n lae selfbeeld of impulsiewe persoonlikhede. Om hierdie probleem aan te spreek, is 'n multifasebenadering nodig. Dit sluit in opvoeding oor die gevare van oormatige skermtyd, die ontwikkeling van gesonde digitale gewoontes en, in sommige gevalle, professionele hulp.

Suid-Afrika het 'n unieke posisie in die globale digitale landskap. 'n Onlangse studie deur Atlas VPN het aan die lig gebring dat Suid-Afrikaners die hoogste vlak van internetverslawing ter wêreld toon, met 'n gemiddeld van nege en 'n half uur per dag aanlyn. Hierdie syfer is beduidend hoër as die globale gemiddeld van ses en 'n half uur. Die maklike toegang tot internet, veral deur selfone, en die land se groeiende digitale infrastruktuur, dra by tot hierdie verskynsel.

Sosiale sielkundiges soos Jonathan Haidt en Jean Twenge, het bevind dat die toename in sosialemediagebruik gepaardgaan met 'n toename in depressie en angs onder jongmense.

Haidt waarsku teen die negatiewe gevolge van oormatige skermtyd, veral onder jongmense. Hy beskryf hierdie verskuiwing as 'n groot herbedrading van die kinderjare, waar kinders van hoofsaaklik speelgebasseerde kinderjare na skermgebaseerde kinderjare oorgeskakel het. Hy argumenteer dat hierdie skerp toename in skermtyd en die skerp afname in speeltyd, tot 'n styging in angs en ander geestes-gesondheidsprobleme bydra.

'n Studie deur Twenge het byvoorbeeld getoon dat tienermeisies wat meer as drie uur per dag op sosiale media deurbring, drie keer soveel kans het om selfmoordgedagtes te hê. Die SA Federasie vir Geestesgesondheid het 'n kommerwekkende realiteit blootgelê: Selfmoord is 'n groot oorsaak van sterftes onder jongmense, en dit is voorkombaar. By Suid-Afrikaanse universiteitstudente het byna die helfte (46,4%) gedagtes aan selfmoord gehad, meer as 'n kwart (26,5%) het selfmoord beplan, en 8,6% het selfmoordpogings onderneem.

Tegnologie het 'n integrale deel van ons lewens geword, veral

1. Medeprofessor in Christelike berading, spreker en skrywer

Vervolg op bl. 14 »

Die fisiologiese uitwerking van verslawing: Die verwantskap tussen digitale verslawing en depressie

Dr. Helena Erasmus[1]

Dat daar ’n verwantskap tussen digitale verslawing en depressie bestaan, sal intuïtief deur die meeste van ons beaam word. Ons doen nie noodwendig studies oor digitale verslawing nie, maar ons kan insien dat dit mense se gedrag en gemoed kan affekteer. Dit is dan maklik om ’n verwantskap tussen digitale verslawing en depressie te voorspel. Indien u die verwantskap tussen hierdie twee veranderlikes ingesien het, is u reg. Die wetenskap bevestig deur en deur in menige statistiese studies dat daar tot so ’n mate ’n verwantskap tussen digitale verslawing en depressie bestaan, dat dit nie geïgnoreer kan word nie.

Wat is digitale verslawing en depressie?

Digitale verslawing word reeds in die artikel “Digitale verslawing: ’n Breë oorsig oor die probleem”[2] deur dr. De Beer bespreek. In hierdie artikel word depressie verduidelik. Depressie is ’n alledaagse term wat dikwels lukraak gebruik word. In die ware sin van die woord is depressie ’n gemoedsversteuring wat ’n aanhoudende gevoel van hartseer en ’n gebrek aan belangstelling veroorsaak. Daar is vyf soorte depressies en wat almal in gemeen het, is gevoelens van hartseer en leegheid, asook ’n prikkelbare bui. Die gepaardgaande liggaamlike en kognitiewe veranderinge beïnvloed uiteindelik die individu se vermoë om te funksioneer.[3]

Die verwantskap tussen digitale verslawing en depressie dui daarop dat ons kan verwag om ’n toename in die een te sien, as daar ’n toename in die ander is.

’n Verwantskap bevestig egter nie dat die een die ander *veroorsaak* nie. Beide die volgende stellings is dus waar vir iemand met albei toestande: As ons ’n verhoogde digitale verslawing waarneem, behoort ons ’n verhoogde vlak van depressie waar te neem, en as ons ’n verhoogde vlak van depressie waarneem, behoort ons ook ’n verhoogde vlak van digitale verslawing waar te neem. Die rede waarom die verwantskap nie ook oorsaak aandui nie, is dat ander faktore ’n rol in die verwantskap tussen depressie en digitale verslawing kan speel.

In die geval van digitale verslawing en depressie, is dit nie ’n gegewe dat die een altyd sal voorkom indien die ander teenwoordig is nie. Daar is twee interessante bevindinge in dié verband: Persone met depressie het ’n hoë risiko om ook digitale verslawing te ontwikkel, terwyl persone met ’n digitale verslawing weer ’n hoë risiko het om depressie te ontwikkel. Die oorsprong van ’n gekombineerde voorkoms van digitale verslawing en depressie verskil dus van persoon tot persoon. Dit is hier waar die verwantskap tussen die twee veranderlikes belangrik raak. Indien jy beide hierdie toestande ontwikkel het, kan jy ’n hoë vlak van die een verwag indien daar ’n hoë vlak van die ander is. Asof dit nie genoeg is nie, het hierdie twee veranderlikes boonop ’n wederkerige invloed op mekaar. Waar ’n persoon dus aan beide depressie en digitale verslawing lei, kan hierdie twee toestande mekaar om die beurt vererger. As die persoon dus om die een of ander rede meer depressief raak, kan ons verwag dat sy verslawing sal vererger. Die teendeel is egter ook waar. As die verslawing om die een of ander rede vererger, kan ons verwag dat die depressie ook meer intens sal word.

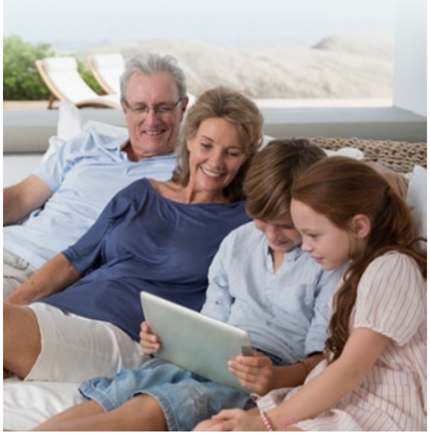
Depressie en digitale verslawing kom nie altyd saam voor nie. Die afsonderlike voorkoms van elk van hierdie toestande kan aanleiding gee tot die ontstaan van die ander; en waar beide toestande voorkom, kan die toename in een tot ’n toename in die ander lei.

Die kompleksiteit van hierdie toestand is te danke aan die kompleksiteit van die menslike psige wat daartoe bydra dat veelvuldige faktore 'n invloed op ons uitoefen. So is daar bevind dat oormatige internetgebruik die simptome van depressie versterk deurdat dit aanleiding tot verhoogde angs- en spanningsvlakke gee.[4] Daarenteen versterk depressie digitale verslawing omdat persone met depressie meer intens van die internet gebruik maak. Let daarop dat hierdie nie die enigste faktore is wat 'n invloed op die gesamentlike voorkoms van digitale verslawing en depressie uitoefen nie. In wese gaan hierdie gesprek nie net oor depressie nie, maar oor die totale geestesgesondheid[5] en lewensgehalte van iemand met digitale verslawing. Etlike studies lig bykomende faktore uit wat in die pakkie van digitale verslawing en depressie ingesluit word, onder andere: slaaploosheid, eensaamheid, verlaagde emosionele regulering, en verhoogde aandagafleibaarheid.

Digitale wêreld nie net sleg

Met dit alles gesê, moet ons erken dat die digitale wêreld nie net sleg is nie. Daar is ook voordele. Wanneer ons dus na die nadele van tegnologie in die vorm van digitale verslawing kyk, mag die baba nie met die badwater uitgegooi word nie. 'n Studie onder mediese studente het getoon dat dit nie die gebruik van slimfone op sigself is wat geestesgesondheid en lewenskwaliteit benadeel nie, maar wel *digitale afhanklikheid*. Die opvoedkundige-, terapeutiese- en vermaaklikheidsvoordele van digitale aanwendsels soos "gaming" word maklik oor die hoof gesien.[6]

Die gevolg is dat daar 'n goue middeweg in die blootstelling aan tegnologie gevind moet word ten einde oormatige gebruik daarvan, asook die moontlike vorming van verslawing en die meegaande uitdagings rondom geestes-gesondheid, te voorkom.[7]



Die alfa-generasie (persone gebore sedert 2010) het die meeste interaksie met digitale speletjies en kan moontlik die generasie wees met die grootste uitdagings rondom digitale verslawing. Binne die volgende vyf jaar betree die eerste lede van hierdie generasie die arbeidsmark, of begin met tersiêre opleiding. In die huidige arbeidsmark is daar reeds uitdagings rondom die gebruik van tegnologie binne werksure, maar buite werksverband. Kombineer hierdie uitdaging met toenemende uitdagings rondom geestesgesondheid, en die arbeidsmark staar 'n moontlike krisis in die gesig. Nog meer van belang is die invloed wat digitale verslawing op gesinne het waar die toestand by ouers en/of kinders voorkom.

Hoe om die uitdagings te benader

Wat staan u te doen indien u reeds tekens van digitale verslawing en depressie in uself, u kind of iemand anders bemerk? Nader 'n professionele persoon of organisasie met ervaring in die behandeling van een of beide van hierdie toestande. Die voorkoming van hierdie toestande is egter van uiterste belang en moet aktief nagestreef word. 'n Goeie beginpunt is om te vra wat makliker is om te beheer – depressievlakke of blootstelling aan tegnologie? Anders gestel, kan jy jou eie gemoed, of eerder jou eie gebruik van tegnologie, meer konkreet bestuur? As ons aanvaar dat dit *makliker* is (nie noodwendig *maklik* nie) om die toegang tot en gebruik van tegnologie te bestuur, is dit 'n goeie beginpunt. Daarteenoor mag geestesgesondheid nie geïgnoreer word nie. Alhoewel die voorkoms van depressie die ingrype van spesialiste vereis, kan ouers, familie, vriende en gemeenskappe 'n bydrae tot geestesgesondheid en algemene emosionele welstand lewer.

---

1. Senior Lektor, Departement Sielkunde, Unisa.
2. Lees hierdie artikel op bl. 10.
3. S.P. Chand & H. Arif, *Depression* (2023). https://bit.ly/3WdYi16
4. M. Stanković & M. Nešić, "Association of internet addiction with depression, anxiety, stress, and the quality of sleep: Mediation analysis approach in Serbian medical students" in *Current Research in Behavioral Sciences*, 3 (2022). https://bit.ly/3PE71pi
5. Die term "geestesgesondheid" verwys hier na sielkundige en emosionele welstand.
6. M.M. De Oliveira, et al., "Association of smartphone use and digital addiction with mental health, quality of life, motivation and learning of medical students: A two-year follow-up study" in *Psychiatry* (2023), 86, 200-213. https://bit.ly/42bJNym
7. K. Nawaser, et al., "The dark side of digitilization: A visual journey or research through digital game addiction and mental health" in *IEEE Engineering Management Review* (2024), 1-27. https://bit.ly/4jgF3xv

As Christene het ons riglyne en beginsels wat in die Woord vervat is, wat 'n goeie fondasie vir geestesgesondheid lê. So bied Galásiërs 5:22 die vrug van die Gees wat, in die uitleef daarvan, tot ons eie en die geestesgesondheid van ander bydra. Net vooraf in Galásiërs 5:19-21 noem Paulus werke van die vlees wat die teenoorgestelde uitwerking op ons eie, en die geestesgesondheid van ons naaste, kan hê. Dit is ook voorbeelde van ongesonde interpersoonlike grense.

Gesonde grense dra by tot geestesgesondheid, en dit is 'n Bybelse beginsel waarvan die beste voorbeelde in die Tien Gebooie te vinde is.

Wat is die belang van die bevinding dat daar 'n verwantskap tussen digitale verslawing en depressie is vir ons dag-tot-dag-bestaan? Tegnologie is 'n kritiese deel van ons bestaan en digitale blootstelling is 'n gegewe vir oud en jonk. Meermale gebruik ons egter tegnologie daar waar ons voel iemand 'n kruk nodig het – die eensame bejaarde, die verveelde kind, en daar waar siekte, uitermatige druk en hartseer voorkom. Ons gebruik tegnologie as beloning, as vertroosting, en as ontsnapping. In ons dag-tot-dag-bestaan moet die funksie van tegnologie herbesin en meer gebalanseerd toegepas word, terwyl ons die geestelike, sielkundige en emosionele belange van ons naaste op die hart dra.

« Vervolg vanaf bl. 10

Digitale verslawing: 'n Breë oorsig oor die probleem

onder jongmense. Alhoewel dit baie voordele bied, kan oormatige gebruik negatiewe gevolge vir geestesgesondheid hê, waaronder selfmoord, selfseermaak en eetversteurings, om net 'n paar te noem. Sommige van die maniere waarop tegnologie tot geestesgesondheidsprobleme kan bydra, veral onder jongmense, sluit in: kuberboelie, sosiale vergelyking, slaapversteurings en dan uiteindelik verslawing.

Dit is belangrik om te erken dat tegnologie nie die enigste oorsaak van geestesgesondheids-probleme is nie. Dit kan egter bestaande probleme vererger en nuwe probleme skep.

Wanneer dit gekombineer word met faktore soos akademiese druk, familiespanning en sosiale verwagtinge, kan die impak verwoestend wees.

Praktiese stappe om skermtyd te beperk

Hoewel dit onrealisties is om skerms heeltemal uit ons kinders se lewens te verwyder, kan ons stappe neem om hul negatiewe impak te verminder en gesonde ontwikkeling te bevorder:

1 Stel duidelike perke
(1) Identifiseer spesifieke gebiede in jou huis as skermvrye sones, soos die eetkamer en slaapkamers. (2) Stel daaglikse perke vir skermtyd en hou daarby.

2 Moedig buitespeel aan
(1) Verken die natuur, beoefen sport of geniet eenvoudig die vars lug. (2) Prioritiseer fisieke aktiwiteite wat beide fisiese en geestesgesondheid bevorder.

3 Bevorder sosiale interaksie
(1) Skeduleer gesinstyd met gereelde gesinsaandetes en aktiwiteite wat nie skerms behels nie. (2) Moedig speeldae aan waar jou kind met vriende in persoon kan speel.

4 Digitale geletterdheid
(1) Bevorder media-geletterdheid deur jou kind te leer om krities na aanlyn inhoud te kyk en misleidende inligting te identifiseer. (2) Bespreek die belangrikheid van aanlyn veiligheid en privaatheid.

5 Leierskap deur voorbeeld
Beperk jou eie skermtyd en wees bewus van jou digitale gewoontes.

Deur hierdie strategieë te implementeer, kan ons help om ons kinders gesonde gewoontes aan te leer en 'n gebalanseerde benadering tot tegnologie te verseker. Dit gaan daaroor om 'n middeweg te vind wat die voordele van tegnologie toelaat, terwyl die risiko's verminder word. Begin vandag nog om bewuste keuses oor jou skermtyd te maak.

OPGESTEL DEUR
DALEEN PIENAAR

Die wet het daardie tyd bepaal dat daar na weduwees en wese omgesien moet word. Mórdegai se geloof blyk uit sy optrede om Ester as sy dogter aan te neem nadat haar ouers oorlede is (vgl. Est. 2:7).

DWARS

1. Hebreeus vir tiende maand (Est. 2:16)
5. Woning van die koning (Est. 2:8)
7. Aanroepingsvorm vir God (Jak. 1:27)
10. Behaag, aanstaan (Est. 2:4)
11. Ongetroude jong vrou (Est. 2:12)
13. Hegai se amp in die paleis (Est. 2:3)
15. Genoeë, plesier ervaar (Est. 2:14)
17. Mórdegai tree op as voog (Est. 2:7)
19. ’n Mooi voorkoms (Est. 2:2)
21. Blyk van goedgesindheid (Est. 2:9)
24. Naam van Persiese koning (Est. 2:1)
26. Ahasvéros se eerste vrou (Est. 2:1)
28. Hy was die bewaker van die vroue in die vrouehuis (Est. 2:3)
30. Die Benjaminiet in die voorgeslag van Mórdegai (Est. 2:5)
31. Kwartiere vir meisies (Est. 2:3)
32. Skoonheidsmiddel (Est. 2:12)
33. Residensiestad van die Persiese konings (Est. 2:3)
34. Mórdegai se vader (Est. 2:5)

AF

2. Jode verban en weggevoer na Babel (Est. 2:6)
3. Bewaking, sorg (Est. 2:8)
4. Op skrif vasgelê (Est. 2:23)
5. Administratiewe onderdele van ’n staat (Est. 2:3)
6. Hofdienaar van die koning (Est. 2:14)
8. Vroulike kind (Est. 2:7)
9. Mórdegai se oupa (Est. 2:5)
12. Om te gebied (Est. 2:10)
13. Ná ondersoek vasstel (Est. 2:23)
14. Hoofsieraad (Est. 2:17)
15. Tot beslissing gekom (Est. 2:1)
16. Aangenome weeskind van Mórdegai (Est. 2:7)
18. Saäsgas se amp (Est. 2:14)
20. Die dogter van Mórdegai se oom (Est. 2:7)
22. Voorplein (Est. 2:11)
23. Saäsgas hou toesig oor hulle (Est. 2:14)
25. Volksverband (Est. 2:10)
27. Toorn, gramskap (Est. 2:1)
29. Teregstellingstuig (Est. 2:23)

Die voorbeeld wat volwassenes stel: 'n Gids vir digitale dissipelskap

Charlotte Fourie[1]

In 'n wêreld waar digitale tegnologie ons lewens oorheers, staan volwassenes in 'n unieke posisie: Ons is die rolmodelle wat kinders se verhouding met tegnologie vorm. Ons keuses, gewoontes en prioriteite straal uit na die jonger geslagte wat telkens meer tyd in 'n tegnologiese landskap deurbring. Hoe ons optree, praat en op hierdie digitale kultuur reageer, het 'n direkte invloed op kinders se morele kompas en hul verhouding met God.

Maar hoe stel ons die regte voorbeeld, gegrond op die Woord van God? Die antwoord lê daarin dat ons God se oppermag erken, dissipelskap uitleef en onsself aan sy Woord in alle aspekte van die lewe onderwerp – insluitend hoe ons tegnologie gebruik.

Wat kinders sien

Kinders luister nie net nie – hulle kyk ook. Hulle neem ons gedrag waar en volg ons voorbeelde na, hetsy positief of negatief. Navorsing wys dat kinders ouers se tegnologiegebruik kopieer. As ons voortdurend ons oë op ons skerms hou, kommunikeer ons subtiel dat tegnologie belangriker as die mense om ons is.

Volgens een studie wat ouers en kinders se persepsies oor tegnologie ondersoek het, het beide groepe beklemtoon dat "teenwoordigheid" belangrik is – dit beteken om bewustelik teenwoordig te wees in sosiale situasies soos gesinsmaaltye of gesprekke. Kinders sien wanneer ons nie aandag gee nie. Hulle verstaan ook meer as wat ons dink. Selfs kleuters verstaan die basiese funksies van slimfone deur ons gedrag dop te hou.

Ons uitdaging as volwassenes is dus om digitale tegnologie met wysheid en perke te gebruik, en om dit binne Bybelse beginsels te plaas. Soos ons as gelowiges bely, is elke aspek van die lewe, ook tegnologie, aan Christus onderworpe (*Soli Deo Gloria*).

Praktiese stappe om 'n goeie voorbeeld te stel

Hier volg enkele praktiese wenke om 'n positiewe voorbeeld te stel:

1 Stel grense vir tegnologiegebruik

Begin deur jou eie skermtyd te beperk, veral in die teenwoordigheid van kinders. Skep tegnologievrye tye en ruimtes, soos geen selfone tydens maaltye of in slaapkamers nie. Hierdie praktyke leer kinders dat persoonlike verhoudings en gemeenskaplike tyd belangriker as digitale vermaak is.

2 Kommunikeer duidelik en eerlik

Verduidelik waarom sekere grense nodig is. As jy jou foon moet gebruik, sê dit hardop: "Ek moet nou 'n werks-e-pos lees, maar ek sal daarna weer by jou wees." Hierdie tipe kommunikasie bou vertroue en leer kinders om verantwoordelik te wees oor hul eie skermgebruik.

3 Wees 'n digitale dissipel

Gebruik tegnologie op 'n wyse wat God eer. Luister na Christelike podsendings, lees die Bybel op 'n toepassing, of stuur bemoedigende boodskappe. Dit wys kinders dat tegnologie 'n hulpmiddel kan wees vir geestelike groei, en nie net 'n afleiding nie.

4 Hou dit in die huis

Kinders waardeer dit as ouers hul privaatheid respekteer. Moenie onnodige of vernederende inligting aangaande hulle aanlyn deel nie. Soos een navorsingstudie uitwys, voel kinders dikwels dat ouers sosiale media te veel gebruik om hul kinders se lewens te deel.

5 Modelleer selfbeheersing

Skakel onnodige kennisgewings af en fokus op gesprekke eerder as foonkennisgewings. Ons is geroep om die vrug van die Gees uit te leef, en selfbeheersing is een daarvan (vgl. Gal. 5:22-23).

Tegnologie as geleentheid vir evangelisasie

Tegnologie bied unieke geleenthede om ons geloof te deel, maar dit vereis wysheid en dissipline. Ons kan kinders wys hoe om sosiale media te gebruik om die waarheid van die Woord te versprei, eerder as om selfgesentreerd of oppervlakkig te wees.

'n Vader wat sy gesin lei deur 'n huisreël soos "geen selfone aan etenstafel nie", leef nie net sy waardes uit nie, maar wys sy kinders die waarde van gemeenskap en respek. Ouers wat aktief in hul kinders se digitale wêreld betrokke is, soos om saam na inhoud te kyk of speletjies te speel, wys dat verhoudings altyd bo tegnologie staan.

Hoop en rigting

Ten slotte, ons maak nie net reëls om ons kinders te beperk nie; ons lei hulle na Christus. Die voorbeeld wat ons stel, wys hoe om God se genade en waarheid in 'n tegnologiese wêreld te leef. Soos Josua sê:

> ***Maar ek en my huis, ons sal die Here dien* (Jos. 24:15).**

Ons is geroep om ligdraers in ons gesinne en gemeenskappe te wees. Deur digitale tegnologie met wysheid, liefde en selfbeheersing te gebruik, lei ons ons kinders op die pad van geregtigheid en wys ons die wêreld wat dit beteken om dissipels van Christus in die digitale era te wees.

Mag die Here ons help om hierdie roeping getrou uit te leef! ☺

---

1. Onderwysspesialis.
2. Hiniker et al., 2016.

Die Here voorsien

Ds. Lee Greyling

Hierdie is ons storie van hoop – die bewys van God se genoegsame genade en oorvloedige liefde, en wat ons daaruit geleer het. 'n Storie wat ons geleer het om te vertrou dat God se tyd perfek is, dat Hy in beheer is en altyd getrou aan sy beloftes bly.

Hoewel ons mekaar al baie jare ken, het ek en Jacomien mekaar eers werklik in 2015 "ontdek". Op 21 Januarie 2015 het ons ons eerste koffie-afspraak gehad, in Augustus 2015 het ons verloof geraak en is op 23 Januarie 2016 in Port Elizabeth in die huwelik bevestig.

Ons droom was om ook met 'n gesin te begin. Ons wou nie te lank wag nie, want ek was al 39 toe ons getroud is. Twee jaar ná ons troue het ons besluit dat die tyd reg was om met ons gesin te begin. Dit het ietwat langer geneem as wat ons gehoop het, maar ons was nie oorhaastig nie. Ons het in April 2019 die goeie nuus ontvang dat Jacomien swanger is en Hanna is op 15 Januarie 2020 in Port Elizabeth gebore. Dit was natuurlik 'n vreugdevolle tyd en ons was en is steeds opreg dankbaar vir die besondere voorreg wat ons gegun is om hierdie pragtige dogtertjie se ouers te kan wees.

Soos die tyd verbygegaan het, het ons beplan dat daar vir Hanna 'n boetie of sussie moet wees. Ons het gereken dat 'n tweejaargaping tussen die twee goed sou wees, wat sou beteken dat ons tweede kindjie iewers aan die begin van 2022 gebore moes word. So het 2021 egter gekom en gegaan sonder enige sukses op swangerskap, en later ook 2022.

Aan die begin van 2023 het ons mediese ondersoeke en toetse laat doen om vas te stel of daar 'n probleem is. Die uitslae het ons verbysterd gelaat. Ons moes hoor dat daar minder as 5% kans is (aan beide kante) om 'n suksesvolle natuurlike swangerskap te hê. Dit is menslik onmoontlik en die enigste manier sou wees om in vitro-bevrugting (IVB) te onderneem, iets wat van die begin af nie vir ons 'n opsie was nie.

Vervolg op bl. 19 »

Praktiese wenke vir veilige en verantwoordelike blootstelling aan tegnologie en sosiale media

Dr. Santa Josling[1]

Die gebruik en blootstelling aan sosiale media veroorsaak tans groot onsekerheid en selfs angstigheid by baie ouers. Die meerderheid ouers het nie in 'n era van sosiale media grootgeword nie, en het ook nie 'n voorbeeld van hul ouers gehad hoe om dit te hanteer nie. Ek salueer dus hedendaagse ouers. Julle is baanbrekers en nuwe handleidings moet geskryf word.

Die groot geheim is ... balans

Kinders word van jongs af blootgestel aan tegnologie en sosiale media. In die hedendaagse gejaagde lewe, waar ma en pa dikwels in beroepe staan met 'n lewe wat elke dag verbyspoed, is dit dikwels aanloklik om vir kleinding 'n iPad in die hand te stop om hulle stil en rustig te hou.

Wanneer is jou gesin se "balans" 'n moontlike probleem? Wanneer jou kind aggressiewe gedrag toon. Wanneer die siening wat die kind van homself het, verwyderd raak van wie hy regtig is en hy/sy sukkel om vriende te maak. Sosiale media bring rolmodelle waarvolgens kinders probeer optree, en op sy beurt veroorsaak dit dat kinders moeilik vriende maak – die ideale self beweeg weg van die ware self. 'n Kind raak in homself gekeer en wil nie meer deel van die gesin wees nie.

Stel duidelike grense

Hoe hanteer ek as Christenouer die gebruik van tegnologie en sosiale media in die huis? Voorskoolse kinders moet soveel as moontlik buite speel, fantasiespel beoefen en kreatief wees. Hierdie tipe blootstelling bevorder persepsuele funksies wat noodsaaklik is vir skolastiese vaardighede. Probeer skerms soveel as moontlik beperk. Die belangrikste is: Jy as ouer moet 'n voorbeeld stel. Doen moeite om saam te eet en kwessies aan tafel te bespreek. Moenie wegskram van sensitiewe onderwerpe nie – kinders weet van alles, sien dit by maats, ensovoorts. Jy kan hulle ongelukkig nie teen hierdie blootstelling beskerm nie.

Die beste manier om hierdie aspek te hanteer, is deur voorkomend op te tree. Gesels van kleins af oor wat julle gesin se waardes is en waarvoor julle staan. Verduidelik ook dat nie alle mense dink en doen soos wat julle dit doen nie, maar dat die riglyne wat julle gesin uitleef, uit die Bybel kom en lewe gee. Lig dan aspekte uit, kry 'n praktiese maatstaf waarvolgens julle jul lewe inrig. Hiervoor kan Bybelse riglyne gebruik word (onthou om 'n voorbeeld te gee).

Liefdevolle aanvaarding

Die meeste platforms het ouderdomsbeperkings (Instagram s'n is bv. 13). Weens verskeie redes is dit gevaarlik om voor daardie ouderdom die platform te gebruik. Onder andere is die kind emosioneel nie volwasse genoeg om die inligting daarop te verwerk nie. Daar is gevind dat baie kinders, weens die vroeë gebruik van sosiale media, oor inligting op kognitiewe vlak beskik, maar emosioneel glad nie volwasse genoeg is om dit te verwerk nie. Dit veroorsaak onsekerheid en angstigheid by die kind. Sommige kinders reageer aggressief daarop, en ander keer na binne en presenteer onder andere deur depressie. Waarom? Kinders beskik oor 'n onderontwikkelde emosionele woordeskat. Waarom? Hulle lees nie Afrikaans nie. Alle sosiale media is in Engels en hulle kan hulself dus nie uitdruk en sê hoe hulle voel nie. Die emosies wat hulle ervaar, word soos 'n sweer wat al hoe groter word en al hoe meer septies raak, tot dit oopbars – vir sommige kinders na buite in die vorm van aggressie en woedeuitbarstings, en ander bars na binne oop in die vorm van depressie. Indien sensitiewe onderwerpe van kleins af bespreek word en gereelde interaksie plaasvind, sal die kind gemaklik voel om ervarings van sensitiewe aard met die ouer te bespreek. Die gesin kan dit dan gesamentlik evalueer en 'n standpunt daaroor vorm. Die gesin is een span, met 'n gesamentlike doel: Om die wil van die Here te doen.

Emosionele woordeskat in die huis

Wanneer 'n kind 'n uitbarsting het of net doodstil is, help hom om 'n woord te kry om sy gevoelens te beskryf. Daar is heelwat emosiekaarte en emosiewiele op die internet beskikbaar. Laat elke gesinslid 'n woord identifiseer wat sy emosies beskryf. Dit is belangrik dat die kind voel dat sy emosie aanvaar word, al verskil die ouer van die kind. Dit sal hom veilig laat voel en aanmoedig om met uitdagings en kwessies sy ouers te nader.

Voorbeelde van moontlike gesinswaardes en standpunte is: (1) Eer die Here se Naam en heilig Hom. (2) Die Here het elkeen goed en na sy beeld gemaak. (3) Jou liggaam is 'n tempel van God. Wanneer 'n kind aan tafel noem dat 'n maat vandag vir hom pornografie gewys het, kan die gesin met gesprekvoering dit dadelik meet aan dit waarvoor húlle staan: Heilig ons die Here deur daarna te kyk? Word die liggaam as tempel van God geëer?

Kinders wil weet en verstaan waarom iets verkeerd of nie aanvaarbaar is nie. Daar is baie toepassings en apparate om toegang tot sosiale media te beheer, wat verseker gebruik kan word. Die ideaal is egter dat die kind aan die hand van riglyne self evalueer en verstaan, anders raak hulle skelm en probeer die grense oorsteek.

Wat is die belangrikste platform vir verantwoordelike gebruik van tegnologie in elke huis? Balans, duidelike grense wat gestel word, liefdevolle aanvaarding van elkeen met gebreke en al, en kommunikasie.

1. Opvoedkundige sielkundige en betrokke by Afrikaanse Hoër Seunskool se ondersteuningsentrum.

«Vervolg vanaf bl. 17

STORIES VAN HOOP (vervolg)

Ons het in die Here se wil vir ons berus en het besluit dat alles in sy hande is, dat ons vrede sou hê met slegs die een kindjie, hoewel ons begeer het om twee te hê. Dit was moeilik, veral omdat sovele mense gedurigdeur sou sê: "Wanneer kry Hanna nou 'n boetie of sussie?" Hoewel dit altyd met goeie bedoelings gesê is, het dit tog elke keer die seer laat opvlam, want ons wou nog 'n kindjie hê, maar kon nie –medies gesproke totaal onmoontlik! Dit was elke keer weer van voor af seer wanneer ons ons situasie aan mense moes verduidelik. Elke keer was daar die hoop: "Dalk hierdie keer!" en dan die hartseer en teleurstelling ná elke negatiewe swangerskaptoets.

Ons het mettertyd tot die besef gekom en dit aanvaar dat ons nie 'n tweede kindjie sou kon hê nie en het begin om al die babagoedjies en -klere wat ons gestoor het, weg te gee. Dit was hartverskeurend en bitter moeilik om dit te aanvaar en daarin te berus, maar ons het steeds daaraan vasgehou dat die Here in beheer is. Hy beskik en bepaal en niks is vir Hom enigsins onmoontlik nie. Gedurende Maart 2023 het Jacomien weer ginekologiese ondersoeke ondergaan en die kans was steeds minder as 5%. Die wonder hier was egter dat Jacomien toe reeds drie weke swanger was en twee weke later sou dit bevestig word: Ons tweede was op pad! Ons was oorstelp van vreugde en opgewondenheid! Die Here is getrou en niks is vir Hom onmoontlik nie. Dít wat menslik en medies gesproke nie kon nie, het wel gebeur ...

Tydens hierdie swangerskap het ons egter 'n paar keer gevrees dat ons hierdie kosbare geskenk kan verloor. Dit was in vele opsigte en as gevolg van verskeie faktore, 'n baie moeilike swangerskap, wat uiteindelik op 'n noodkeisersnee uitgeloop het. Maar so is Rika Greyling op 24 Januarie 2024 gebore. Soli Deo Gloria!

Die belangrikheid van sosiale interaksie, taalontwikkeling en die rol van spel

Saskia Meijer[1]

Ons kan ons lewe nie indink sonder allerlei tegnologiese apparate nie. Hedendaagse kleuters kan reeds boodskappe met 'n klein vingertjie op 'n glasskerm optower. Hoërskoolkinders sit pouse *langs* mekaar en kommunikeer via sosiale media *met* mekaar. Normale meningsverskille tussen kinders word moeilik opgelos. Voorheen sou kinders ná skool huis toe gaan, nadink oor die meningsverskil en ná 'n goeie nagrus nuwe perspektief daarop hê. Nou ontaard hierdie meningsverskille in dae lange rusies via WhatsApp.

Hierdie verskynsel laat vrae ontstaan oor hoe tegnologie kinders se ontwikkeling, veral hul sosiale vaardigheid, beïnvloed. Navorsing en wêreldwye tendense begin al hoe meer die negatiewe impak van oormatige tegnologie op jong kinders beklemtoon.

'n Oormatige gebruik van tegnologie in die lewens van kinders jonger as ses, ontneem hulle om fisieke sowel as kognitiewe vaardigheid te ontwikkel – vaardighede wat hulle in hul tienerjare en volwasse lewens benodig. Heelwat berigte in die media lewer verslag van al hoe meer lande waar daar tans 'n wegkeer van tegnologie is, en waar besef word dat te veel en te vroeë toegang tot tegnologie, nie goed is nie. *Beeld* van 16 November 2024 berig dat die Australiese regering beplan om kinders onder 16 te verbied om sosiale media te gebruik. In Amerika pleit die goewerneur van Arkansas ook vir selfoonvrye skole. In Frankryk, Nederland en Italië word sodanige inkorting ook reeds in skole toegepas.

Sosiale interaksie

God het die mens na sy beeld geskep. Voordat Hy vir Eva geskep het, het Hy gesê: *Dit is nie goed dat die mens alleen is nie. Ek sal vir hom 'n hulp maak wat by hom pas* (Gén. 2:18). In Génesis 3:8 kan ons aflei dat Adam en Eva sosiale interaksie of kameraadskap met God geniet het. Hulle het sy stem gehoor, terwyl Hy in die aandwindjie gewandel het.

Om te sosialiseer, is dus 'n wesenskenmerk wat God in die mens geskep het. Hierdie kenmerk is egter ook deur die sondeval aangetas en ons beleef vandag die vernietigende gevolge van Satan, die wêreld en ons eie bose harte se aanvalle op gesonde sosiale interaksie tussen gelowiges.

Dit is belangrik om te besef dat sosiale interaksie 'n fundamentele aspek van kinders se ontwikkeling is. Dit help hulle om vaardighede soos kommunikasie, kreatiwiteit, konflikhantering, selfbeheersing, empatie en samewerking te ontwikkel. Waar gesonde sosiale interaksie deur speel, storielees en aangesig-tot-aangesig-gesprekke versterk word, lei oormatige skermgebruik dikwels tot isolasie, swak luistervaardigheid en selfs aanlyn boeliegedrag.

Kinderoppassers

In ons besige lewe is ons soms baie dankbaar vir die gratis

kinderoppasser genaamd Apple of Samsung. Ongelukkig blyk dit dat hierdie "gratis diens" ons later baie duur te staan kan kom. Wanneer kinders nie genoeg blootgestel word aan gesonde speelaktiwiteite nie, ontbreek dit hulle aan vaardighede wat later deur allerlei terapieë aangeleer moet word.

Ons sien vandag al hoe meer dat intelligente kinders met basiese sosiale vaardigheid sukkel – om self konflik met maats op te los, te deel, of hul beurt af te wag. Hulle word tydens pouse onbeheersd kwaad, ervaar gewone foute as traumaties, het beperkte deursettingsvermoë om take af te handel, sukkel om stil te sit en is angstig.

Om ondersteunende verhoudinge tussen maats te ontwikkel en te onderhou, is dikwels baie meer uitdagend in die aanlyn wêreld. Mense tree anders agter skerms op as van aangesig tot aangesig. Hierdie gesplete wêreld lei dikwels tot aanlyn boeliegedrag, wat ook oorgedra word na sosiale interaksies in die werklike lewe.

Ongestruktureerde spel

Kinders moet voor die ouderdom van sewe blootgestel word aan 'n uitgebreide perseptuele program. Daar moet ruim geleentheid gegee word om ongestruktureerd te kan speel. Dit is goed as kinders soms verveeld is, want dan dink hulle self nuwe speletjies uit. Tegnologie of selfs geslote speelgoed, byvoorbeeld 'n speelgoed-hyskraan, beperk kinders se verbeelding. Kreatiwiteit floreer as hulle kans kry om spontaan te speel. 'n Driejarige sal byvoorbeeld 'n gewone stuk PVC-pyp neem en ure lank daarmee kan speel. Dit dien as 'n tonnel vir karretjies of word 'n blaser waarmee hy die blare in die tuin bymekaar maak. Dan word dit 'n verkyker en verander oomblikke later in 'n wapen waarmee skelms verjaag word.

Kinders moet dus genoeg geleentheid kry om met lappe en komberse, ou potte en panne, stukke pyp en ou gereedskap te kan speel. Om in die herfs deur die bome se blare te hardloop, te rol en val, verskaf eindelose plesier en sensoriese prikkeling. Dit hoef nie baie geld te kos nie, hulle het net tyd, en 'n veilige omgewing nodig om kind te kan wees.

Opvoedkundige speletjies

Ongelukkig gryp ons te veel na gestruktureerde spel waar daar nie veel aan die verbeeldingswêreld oorgelaat word nie. Ouers verkies om tyd te spandeer aan aktiwiteite wat fokus op die kognitiewe ontwikkeling, en waarvan die uitkomste gemeet kan word. Dit word verkoop as opvoedkundige speletjies en besige ouers wat skuldig voel oor die min tyd wat hulle saam met hul kinders spandeer, voel gesus. Baie van hierdie speletjies word op skerms aangebied en kort voor lank vervang die skerm gesonde sosiale interaksie tussen gesinslede.

Wanneer kinders hoofsaaklik betrokke is by passiewe aktiwiteite soos om video's te kyk, word hul kreatiewe denke minder gestimuleer, omdat hulle bloot ander mense se idees verbruik.

Tegnologie bied dikwels kant-en-klaar-ervarings, wat verhoed dat kinders hul eie speletjies uitdink. Skermtyd verhoed ook dat kinders genoeg blootstelling kry aan fisiese aktiwiteite, wat vir motoriese ontwikkeling nodig is. Te veel tyd op skerms meng in met die ontwikkeling van interpersoonlike vaardigheid by jong kinders. Hulle het moeite om gesigsuitdrukkings te interpreteer, sukkel om empatie te wys en oogkontak te maak. Gespreks- asook luistervaardigheid ontbreek dikwels, wat dan weer tot sosiale isolasie lei.

Sosiale media

Sosiale media bied geweldig baie emosionele inhoud wat kinders lok om te klik voor hulle dink. Inhoud word lukraak gedeel, sonder om eers te evalueer of dit die waarheid is. Onthou dat jong kinders se begrip van wat privaat is en wat nie, nog nie voldoende ontwikkel het nie Vir die jong laerskoolkind beteken privaatheid dat pappa en mamma dit nie kan sien nie. Hulle dink glad nie aan die res van die wêreld nie.

'n Inligtingsbrief aan ouers vanaf 'n laerskool meld die volgende: "Ons het opgemerk dat kinders, meer aanlyn besig is as wat ouderdomstoepaslik is. Daar is selfs bevind dat 'n graad ses-leerling vir meer as vyf ure op 'n WhatsApp-stemgesprek was. Hoe is dit moontlik, waar is die ouers?"

Die realiteit is dat aanlyn sosiale interaksies tussen laerskoolkinders

1. Skoolhoof by die Gereformeerde Skool Dirk Postma.

Vervolg op bl. 26 »

Algoritmes ... Tyd om weg te breek!

Tim Challies[1]

'n Onlangse artikel in *Wired* verduidelik goed watter veranderings Facebook onlangs aan sy algoritme aangebring het – daardie voorgeskrewe proses wat deur miljarde beskikbare artikels, foto's en video's sorteer om te bepaal watter daarvan ons uiteindelik te siene kry. Dit is hul jongste poging om die eindelose stroom inhoud wat onwettig, beledigend of andersins onvanpas is, te beperk en om te verseker dat inhoud veilig, onaanstootlik en binne die perke van hul "gemeenskapstandaarde" is. Kenners meen dat hierdie algoritmiese veranderings ons Facebook-ervaring aansienlik sal verander deur die aard van dit wat ons daar sien, te verander. Dit gee die geleentheid om te besin oor wat dit beteken om soveel inligting algoritmies te ontvang, en ook of ons met hierdie werklikheid van die aanlyn lewe, gemaklik is.

Ons moet besef dat wat ons op Facebook, Twitter[2], Instagram, Google News, Apple News, ensovoorts sien, bepaal word deur noukeurig gekodeerde algoritmes wat sekere inhoud vrystel, en ander terughou. Ons het selde nog toegang tot alle beskikbare inligting. In plaas daarvan, sorteer algoritmes dit vir ons vooraf as gevolg van die massale hoeveelheid inhoud, en ook weens die onaangename aard van baie daarvan.

'n Algoritme gedrewe lewe

Elke dag word meer as 'n miljoen stuks inhoud deur net soveel individue en organisasies voortgebring. Van nuusreuse soos *The New York Times*, wat honderde artikels per dag publiseer, tot stokperdjiefotograwe wat af en toe foto's deel en bloggers wat hul aanlyn "lysiedagboekinskrywings" doen. Al hierdie inhoud-genereerders voer 'n paar groot inhoudverspreiders (webwerwe of toepassings) waar die meeste sosialemediagebruikers hul inhoud kry: Facebook, YouTube, X, Apple News, en ander. 'n Algoritme se taak is om die groot hoeveelheid inligting wat dit ons *kan* gee, te verminder tot wat dit ons *wil* gee. Die algoritme kies op grond van wat dit van ons weet, en vergelyk dit dan met die talle artikels, video's en foto's wat sosialemediagebruikers dit gevoer het. Die relatief min brokkies inhoud wat ons te siene kry, is volgens die algoritme die mees waarskynlike wat ons sal interesseer.

Die algoritmes moet egter eers bepaal of die inhoud hoegenaamd gesien mag word: YouTube wil nie pedofiliese inhoud aan pedofiele vertoon nie, en X wil nie ekstremistiese inhoud aan ekstremiste voer nie. Daarom word alle inhoud wat inhoudverspreiders ontvang, eers algoritmies gesif om te bepaal of dit op hul platforms mag verskyn, al dan nie. Inhoud wat deur die eerste stel algoritmes goedgekeur is, word deel van die beskikbare inhoud waaruit 'n tweede stel algoritmes inhoud kies wat toelaatbaar, of ontoelaatbaar is.

Die meeste inligting en vermaak wat aanlyn beskikbaar is, is deur algoritmes op hierdie wyse gesif. Wanneer ons YouTube besoek, sien ons 'n persoonlike lys van video's wat volgens die algoritme, die meeste aanklank by ons sal vind. Dieselfde gebeur by Apple News. Klik op die toep en lyste van artikels, wat die algoritme glo ons sal uitlok om verder te lees, verskyn. Hierdie lyste verskil van dié wat aan ons vriende, familie of selfs tweelingbroer of-suster vertoon word.

Voordele en gevare

Tegnologie het voordele en nadele en algoritmes is geen uitsondering nie. Hulle kan byvoorbeeld 'n groot hoeveelheid inhoud reduseer tot iets hanteerbaar; hulle kan naaktheid opspoor en dit blokkeer vir diegene wat dit nie wil sien nie. Hul nadele is egter soms moeiliker om raak te sien. Ek noem 'n paar:

- ***Hulle is bevooroordeeld.*** Algoritmes is nie onpartydig nie. Die mense wat hulle skep, kan hul ideologieë soms onbewustelik (of selfs baie bewustelik) in die formules vaslê. As konserwatiewe inligting en perspektiewe tans algoritmies teruggehou word, soos sommige beweer, is dit waarskynlik omdat niekonserwatiewes die meerderheid van werknemers in tegnologiemaatskappye uitmaak, en hulle het hul ideologieë dienooreenkomstig vasgelê. As konserwatiewe Christene die algoritmes sou kodeer, sou hulle ook bevooroordeeld wees, vanselfsprekend op ander maniere.

- ***Hulle is moreel.*** Diegene wat die algoritmes kodeer, moet bepaal wat goed en wat sleg is; wat haatspraak is en wat wettige vrye spraak is. Daarom dat mense wat moderne seksuele waardes bevorder, waarskynlik sal vind dat hul inhoud algoritmies versprei word, terwyl diegene wat tradisionele seksuele waardes bevorder, waarskynlik sal vind dat dit teruggehou word. Hierdie moraliteit word deur die skeppers in die algoritme vasgelê.

- ***Onderskeid tussen waarheid en akkuraatheid.*** Algoritmes is meesteraanbieders van inhoud wat ons aandag trek. Maar hulle faal wanneer hulle moet bepaal wat waar en nuttig is, of wat ons tyd en aandag werd is.

Ons ervaar byvoorbeeld dat die mense agter Facebook se algoritme noodwendig hul eie vooroordele en moraliteit daarin kodeer het. Hulle het bepaal wat waarheid en leuen is, wat haat en liefde is, wat vinnig versprei en wat onmiddellik gestuit moet word.

Dit is geen geheim nie dat die groot meerderheid van mense wat vir tegnologiereuse werk, nie konserwatief is nie, en konserwatiewes nie goedgesind is nie wat betref hul godsdiens, politiek of moraliteit.

Hierdie mense het ontsaglike mag – mag wat ons hulle gegee het deur hul produkte so entoesiasties te gebruik en aanhou om te gebruik. Hulle is nou die wagters op die mure van bykans al die inligting waarmee ons daagliks gekonfronteer word.

Die oplossing?

Dit is tyd om die bande van algoritmes te breek, ten minste daar waar dit gaan oor die ware lewe en die Christelike geloof. Natuurlik kan ons die algoritme se towerstaffie gebruik wanneer ons op Amazon boeke soek, of op YouTube vermaak wil word. Wanneer ons egter toegerus, opgebou en ingelig wil wees, moet ons verantwoordelikheid neem. Hoe doen ons dit?

Neem beheer

Identifiseer betroubare bronne vir nuus, artikels en ander inligting, en beheer dit self. Moenie op Facebook staatmaak om byvoorbeeld te bepaal of jy 'n artikel êrens moet lees, of nie. Besoek hierdie webwerwe gereeld sodat jy self kan bepaal wanneer daar iets van nut is. Onthou, sommige van hul mees aangrypende en belangrike artikels sal jou andersins nooit bereik nie, omdat die algoritme dit weier of terughou. Gaan so te werk:

- Gebruik Feedly of 'n soortgelyke diens. Deur middel van 'n RSS-leser laat Feedly jou toe om op webwerwe in te teken en dan toegang tot ál hul nuwe inhoud te kry. Geen algoritme is betrokke nie, so jy sal self beheer moet neem. Spoedlees genoeg opskrifte sodat jy die diepteartikels kan identifiseer.
- Teken in op e-pos-nuusbriewe. Dit moet betroubare bronne wees.
- Teken in op YouTube-kanale. Wanneer jy op die "teken aan"-knoppie klik, sal nuwe video's van daardie kanaal in jou kantpaneel verskyn. Dit beteken jy hoef nie op YouTube se algoritme staat te maak om vir jou video's te kies nie.
- Skakel die algoritme op X af. So sal jy alle opdaterings chronologies kan sien, in plaas van algoritmies. Alternatiewelik, gebruik 'n derdepartytoep wat hierdie funksie bied.

---

1. Leraar, spreker en skrywer uit die kring van die gereformeerde Baptiste. Die artikel is redaksioneel vertaal en verkort. Oorspronklik: https://bit.ly/4g4ByHE.
2. Sedert 2023 bekend as X.

Vervolg op bl. 26 »

Digitale wolwe in skaapsklere

Carla de Beer[1]

As kinders het ons ouers ons dikwels gewaarsku om nooit lekkergoed van vreemdelinge te aanvaar nie. Ek wil hê jy moet daardie beginsel direk op sosiale media begin toepas!

Sosialemediavreemdelinge

Een van die grootste gevare wat ons tans op sosiale media ervaar, is dat kinders sowel as volwassenes, vreemdelinge deesdae te maklik oor die internet vertrou. "Sextortion" soos wat ons dit in ons bedryf noem, is gewoonlik iemand (wat jy die meeste van die tyd nie ken nie, op die internet ontmoet het en vas glo dis jou droomman/-vrou) wat vra vir foto's waar jy bitter min of geen klere dra nie. Die oomblik wat die persoon die foto's ontvang, begin die afpersing. Ons noem dit ook "wraakpornografie".

Dit is dan wanneer die afperser omdraai en vir jou sê jy moet geld in 'n rekening betaal wat gewoonlik nie opgespoor kan word nie, óf meer intieme foto's van jouself stuur. In 2016-2017 het dit hoofsaaklik met middeljarige mans op Facebook gebeur, maar dit gebeur nou met kinders tussen die ouderdom van 12 en 17 op platforms soos Instagram en Snapchat.

Om 'n stem te hê

'n Ander groot positiewe en negatiewe kant van sosiale media is dat dit vir almal 'n stem gee. In party opsigte is sosiale media ongelooflik, want ons kan mense ontbloot. Dit is egter ook gevaarlik, want elke ander persoon dink hy kan doen en sê wat hy wil, omdat hy agter die masker van die skerm wegkruip.

In Suid-Afrika begin siviele toerekeningsvatbaarheid op die ouderdom van sewe, wat beteken dat enige kind wat sewe jaar en ouer is, in sy eie naam gedagvaar kan word.

Dit behoort jou uiters versigtig te maak oor wat jy op sosialemedia-platforms doen en sê, want dit mag dalk lei tot 'n siviele eis teen jou, sonder dat jy eers daarvan bewus is.

In Suid-Afrika kan jy krimineel toerekeningsvatbaar wees vanaf so jonk as 12 jaar. Tussen die ouderdom van 12 en 14 bepaal die hof toerekeningsvatbaarheid aan die hand van die volgende vrae: Na watter skool toe gaan die kind? Wat is die kind se *boni mores* (morele standaarde)? Kan die kind tussen reg en verkeerd onderskei? Sou die hof bevredigende antwoorde op hierdie vrae kry, is iemand vanaf 12 krimineel toerekeningsvatbaar. Vanaf 14 is jy volledig krimineel toerekeningsvatbaar en word jy in die oë van die reg soos 'n volwassene behandel, wat beteken jy kan gearresteer word.

Alhoewel vryheid van spraak 'n basiese mensereg in ons land is, moet daar ook onthou word dat elke persoon 'n reg tot privaatheid het (vgl. Art. 14 van die Grondwet). Die Suid-Afrikaanse regstelsel werk soos volg: Ek kan sê wat ek wil, maar die oomblik wat ek op iemand se privaatheid en menswaardigheid inbreuk maak, word my reg tot vryheid van spraak ingeperk.

In ons land word een reg deur 'n ander ingeperk. Indien jy enigiets onwettigs doen, iemand se naam skend, iemand aanlyn begin boelie, pornografiese materiaal begin deel op groepe waar minderjariges betrokke is, rassistiese/seksistiese opmerkings aanlyn maak, word dit publieke belang. Sodra iets in die publieke belang is, word jou reg tot privaatheid ingeperk, indien nie heeltemal verwyder nie.

Beskerm jou privaatheid

Dit is belangrik om ook jou privaatheid aanlyn te beskerm.

Ons is geneig om baie van onsself aanlyn met onbekende mense te deel. Hoe meer jy van jouself in die kuberruimte beskikbaar stel, hoe minder privaatheid het jy uiteindelik. Dit is 'n baie eenvoudige som. Die groot sosialemediaplatforms wil hê dat ons soveel as moontlik van onsself met hulle moet deel. Hoe meer inligting ons gee, hoe minder privaatheid het ons. Hoe meer hulle van ons weet, hoe meer kan hulle adverteer waarin ons belangstel – hoe meer geld maak hulle. Alhoewel jy nie betaal om op hierdie platforms te wees nie, betaal jy eintlik met iets wat baie kosbaar is – jou tyd en jou persoonlike inligting.

Ek raai aan dat alle platforms wat jy gebruik, so privaat as moontlik moet wees sodat vreemdelinge jou nie net kan opspoor en op 'n platform begin volg nie – veral kinders se sosiale media.

Die meeste van die toepassings wat ons gebruik, het 'n ouderdomsbeperkings van 13. Ons glo vas dat sosiale media eers van 16 af gebruik moet word (of eerder 25, want dit is wanneer jou brein klaar ontwikkel het). Ouderdomsbeperkings is daar vir 'n rede, hou dus daarby. Maar nog beter: Probeer jou kind vir so lank as moontlik van 'n selfoon en die internet af weghou!

Daar is vier dinge wat jy moet verstaan as dit by die internet kom:

1 Die internet vergeet nooit nie! As dit daar is, is dit permanent daar, al verwyder jy dit. Wie sê iemand het nie 'n skermskoot geneem nie?

2 Die internet het nie 'n vlak kant nie. As jy toegang tot die internet het, gaan jy op die een of ander stadium afkom op ongewenste materiaal. Die jongste gemiddelde ouderdom waarop kinders in Suid-Afrika aan pornografie blootgestel word, is sewe.

3 Vir iets om in ons land as "gepubliseer" geag te word, moet net een ander persoon dit sien. Die oomblik wanneer dit geag word as gepubliseer, word dit behandel soos die inhoud op die voorblad van 'n koerant.

4 Die oomblik wanneer iets oor die internet gepubliseer word, verloor jy beheer oor jou gehoor, die toon en emosie van die inhoud.

Wees ook versigting om die liggingsinstelings op jou foon geaktiveer te hou. As daar sagteware op jou foon is om te kyk waar jou kinders is, aktiveer dit gerus slegs vir daardie toep, maar daar is geen rede waarom Facebook, Snapchat en Instagram moet weet waar jy elke sekonde van die dag is nie. Statistiek bewys dat Facebook, WhatsApp en Snapchat verantwoordelik is vir 76% van kinderontvoerings net in Suid-Afrika.

Die internet is 'n wonderlike plek. Met die druk van 'n knoppie het jy onmiddellike toegang tot 'n oorvloed kennis.

Maar, die gevare en daardie diep kant van die internet, waar jy jouself nie wil bevind nie, is ook net die druk van 'n knoppie ver.

'n Paar goue reels:

1. Neem aan dat alles en almal oor die internet onbetroubaar is totdat jy verdere navorsing gedoen het. Moenie enigiemand vertrou nie en wees paraat en bewus van alles wat om jou aangaan.
2. Moet nooit dink jy is anoniem aanlyn nie.
3. As jy nie iets in iemand se gesig kan sê nie, moet dit nie op 'n skerm sê nie.
4. Onthou, jou siviele en kriminele toerekeningsvatbaarheid begin in Suid-Afrika op 'n baie jong ouderdom.
5. As jy nie wil hê jou ouers, baas, skoolhoof, die polisie, 'n toekomstige werkgewer of universiteit moet dit sien nie, moet dit nie op die internet plaas nie – dit is permanent!

Die internet se wolwe dra nie altyd skaapsklere nie. Dit is ons werk om die wolwe en skape te skei.

1. Prokureur betrokke by *The Digital Law Company*.

«Vervolg vanaf bl. 21

Die belangrikheid van sosiale interaksie, taalontwikkeling en die rol van spel

dikwels oorspoel in die werklike skoolomgewing. Personeel moet gevolglik waardevolle tyd afstaan om verhoudinge tussen klasgenote te probeer herstel. Dit affekteer die klaskamerdinamika, en het 'n nadelige invloed op onderrig.

Skermaktiwiteite en taalontwikkeling

Hannekie Verwoerd, vir 23 jaar 'n spraak- en taalterapeut en spesialis op die gebied van taal- en geletterdheidsverwerwing, beklemtoon dat jong kinders 'n leefwêreld benodig waar al die sintuie deur blootstelling aan konkrete dinge gestimuleer word – vat en voel en speel. Baie beweeg is baie belangrik. Kinders moet motories uitgedaag en gestimuleer word, met ander woorde, so min as moontlik skermtyd.

'n Kind wat van skermaktiwiteite afhanklik is om deur die dag te kom, is in nood. Volgens Hannekie is dit heeltemal in orde as kinders stories kyk, maar wanneer 'n jong kind sukkel om te funksioneer sonder sy skerm, gaan taalontwikkeling waarskynlik baie negatief daardeur beïnvloed word. Skermaktiwiteite is geneig om die aandag weg te lei van luister af.

Kinders moet stories lees en daar moet ook gereeld vir hulle voorgelees word.

Verwoerd sê goeie taalstimulasie is belangrik vir kleuters, kinders en tieners-in-wording, want goeie taalvaardigheid maak alles makliker. Dit help met gesonde sosiale interaksie. 'n Kind wat oor 'n uitgebreide woordeskat beskik, kan sy emosies ook makliker verwoord, wat belangrik is om gesonde verhoudinge te kan stig en onderhou. Boonop gee gesonde taalvaardigheid vir enige kind 'n voorsprong in sy skoolomgewing.

Balans

Die uitdaging lê nie in die totale uitskakeling van tegnologie nie, maar eerder in die skep van 'n balans. Kinders benodig ruimte om kreatief en spontaan te wees, met beperkte skermtyd. Ouers en opvoeders moet bewus wees van die langtermynimpak van tegnologie op sosiale interaksie. Tegnologie is 'n hulpmiddel en nie 'n plaasvervanger vir aktiewe ouerskap en die ontwikkeling van gesonde sosiale vaardigheid nie.

«Vervolg vanaf bl. 23

Dit is tyd om weg te breek van 'n algoritme gedrewe wêreld

- Merk sekere webwerwe as "verskyn eerste" op Facebook. Onthou, Facebook mag reeds plasings, prente of video's algoritmies verwyder het wat as ontoelaatbaar beskou word.

Moenie steun op algoritmiese webwerwe wanneer dit kom by belangrike, betekenisvolle inhoud nie.

Betroubare kurators

Identifiseer persone wie se teologie, politieke sienings, of ander belangstellings jy vertrou, en laat hulle jou sif wees. Identifiseer maniere om hulle te volg deur algoritmes te systap (d.w.s. buite Facebook, X, Apple News, ens.).

- Teken in op hul e-pos-nuusbriewe.
- Volg hulle deur Feedly of 'n ander RSS-leser.
- Besoek hul webwerf gereeld.

Moenie bang wees om inhoudgenereerders of kurators te volg wie se perspektiewe van joune verskil nie.

Breek weg!

Dit raak al hoe duideliker dat ons nie diep genoeg oor algoritmes nadink nie. Ons het onbewustelik en passief toegelaat dat hulle 'n groot deel van ons lewens binnedring en bepaal wat ons aanlyn sien en ervaar. Dit is tyd om alles wat ons weet van Mark Zuckerberg (Facebook), Elon Musk (X), Tim Cook (Apple), en al die ander in ag te neem en onsself af te vra: Wil ons hulle regtig hierdie soort mag gee? Om hulle toe te laat om te bepaal wat ons interessant en insiggewend vind, beteken om aan hulle die reg te gee om dit wat húlle as onvanpas of aanstootlik beskou, van ons te weerhou.

Ons verloor te veel deur 'n algoritme gedrewe lewe te leef. Dit is tyd om weg te breek.

AP KERK CULLINAN-RAYTON

Nuus-allegaartjie

Op die aand van 19 Oktober het ons ons **Stap-vir-Bybels** by laerskool Rayton gehou. Die doelwit was om vir die gr. 7-leerlinge elkeen 'n Bybel te gee wanneer hulle die laerskool verlaat. Ons was baie dankbaar om die doelwit van 76 Bybels te kon bereik. Die deelnemers het vir elke rondte wat hulle om die baan gestap het, 'n bandjie wat met 'n liggie flikker, ontvang. Dit het pragtig vertoon.

Dawie (middel) tussen sy ouers, met sy grootouers, oudl. HP Steyn (2de van links) en ds. Carl Vermaak

Ons het twee **belydenisafleggings** gedurende 2024 gehad. Op 18 Februarie het Dawie Potgieter belydenis van geloof afgelê. Sy grootouers het die heuglike geleentheid bygewoon.

Sonika en Rohan (middel) met kerkraadslede (v.l.n.r.) diak. Nicolaas Appelgryn, oudle. HP Steyn en Wilhelm Jooste, ds. Carl Vermaak

Op 10 November het Sonika Venter en Rohan Stoltz belydenis van geloof afgelê.

Sondag 1 Desember het ons ons jaarlikse **Christusfeesprogram** gehad. Een van ons oudste lidmate, tannie Sarie Parsons, het 'n nuwe kanselkleed gemaak en dit is gedurende hierdie geleentheid aan die gemeente oorhandig. Ons is dankbaar dat tannie Sarie haar talente nog so kan aanwend.

Tannie Sarie Parsons by die nuwe kanselkleed

Christina Pretorius

AP KERK NABOOMSPRUIT

Orreliste

Tannie Edna Niemand is orrelis by ons gemeente sedert 1 September 2009. Op 30 Oktober 2025 het sy die rype ouderdom van 83 behaal en sy speel die orrel nog flink. Die orrel is in haar bloed, want sedert 1971 het sy by verskeie kerke diens gedoen as orrelis.

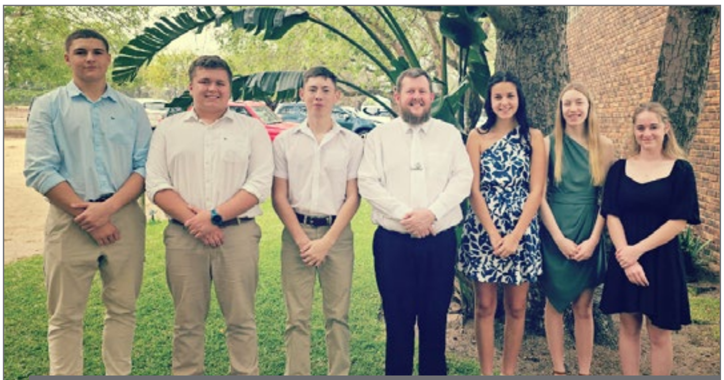
Ons bid haar sterkte toe vir die toekoms en vertrou dat die Here haar sal seën met goeie gesondheid vir die jare wat voorlê.

Tannie Edna Niemand

Laura Kleynhans

AP KERK HOEDSPRUIT

Belydenisklas 2024



V.l.n.r.: André Smit, Jayden Visser, Hendrik Theunissen, ds. Joubert, Clarissa van den Heever, Althea Vorster, Jamie Crowe

Ons is verheug en dankbaar oor die jongmense wat belydenis van geloof afgelê het. Ons is trots om hierdie toegewyde groep jong gelowiges, geanker in 'n sterk geloofsgrondslag, die wêreld in te stuur.

Ons bedank ds. Aubrey Hough vir sy toegewydheid en harde werk gedurende die kinders se weeklikse klasse by die koshuis. 'n Spesiale woord van dank gaan ook aan ds. Joubert Ferreira, wat met soveel liefde en geduld die kinders wat ver woon, onderrig het. U harde werk en inspanning was van onskatbare waarde in hierdie jongmense se geestelike vorming.

Die AP Kerk Hoedspruit sien met opgewondenheid uit hoe hierdie jongmense die Here se lig steeds gaan laat skyn. Ons bid dat hul lewens 'n voorbeeld van hul geloof en die Here se genade sal wees. Mag hulle getrou bly aan Hom en 'n seën wees vir almal rondom hulle. Sterkte en seën vir die pad vorentoe!

Jenique Bornman

AP KERK: DASSE EN MOULOSE TRUIE

Wit kerkdasse @ **R120** • Moulose swart truie @ **R550**
10 en 20 jaar gedenkdasse ook beskikbaar op navraag

Tel: 015 298 8028 • Faks: 086 530 5709
E-pos: pietersburg@apkerk.co.za

Kantoorure: Maandae tot Vrydae: 08:00 tot 13:00.
Posgeld en verpakking sal bepaal word met bestelling.

IS JOU REKENAARBEGROTING BEPERK?

Ons verkoop opgeknapte ("refurbished") rekenaars, skootrekenaars en bedieners. Alle opgeknapte rekenaars het 'n waarborg vir een jaar. Ons koerier landswyd!

Kontak Pieter by 083 214 3521 of pieter@activepc.co.za

BLOEMFONTEIN OORNAGWOONSTEL

• Ruim luukse oornagwoonstel met eg Suid-Afrikaanse gasvryheid • Veilige parkering • Skoon, netjies • Kleur TV • Stil en rustige atmosfeer

Tel: (051) 522-6035 / Sel: 082 726 9959

AP Kerk Jongmenskamp

Tema

Is jy in verhoudings wat die volgende 100 jaar kan deurstaan?

20 – 23 MAART 2025

Esperanza Kampterrein Viljoenskroon

Inskrywings / Navrae

Ds. Attie - 071 229 3035
Jurgen - 061 303 2528
Ds. Emile - 073 528 6672
Theo - 076 181 3389

AP KERK HLUHLUWE

Nuusgebeure

Op 22 September 2024 het Marnus en Sanica van Staden hul seuntjie, Ricus Petrus van Staden laat **doop**. Op 27 Oktober was dit Dirk en Suzanne Coetzee se beurt met Karli Coetzee. Ds. Jaques Boonzaier het beide dope bedien.

Op 11 November 2024 het Gerhard Pierre Boonzaier **belydenis van geloof** afgelê. Die belydenisaflegging is deur sy pa, ds. Jaques Boonzaier, waargeneem. Ná hierdie spesiale aangeleentheid, het die gemeente die heilige nagmaal gevier. Die verrigtinge is afgesluit met 'n genoeglike nagmaalete.

Gerrie de Wet

Doop van Ricus van Staden

Doop van Karli Coetzee

Ds. Jaques, Gerhard en sr. Mientjie

Nagmaalete

AP KERK POTGIETERSRUS

Ons neem hartseer afskeid ...

Ds. Henning Dafel

Op 1 Januarie 2022 volg ds. Henning Dafel sy roeping op en word leraar van die AP Kerk Potgietersrus. Oor 'n tydperk van drie jaar dien hy hierdie gemeente van Jesus Christus met liefdevolle toewyding en sorg en lei haar, in waarheid en volgens die Woord van God, om te streef na 'n lewe van volle toewyding aan Hom. Lidmate van hierdie gemeente kan getuig van persoonlike geloofsgroei aan die hand van sy Bybelgetroue prediking.

Ds. Henning se geloof in en liefde vir God Drie-enig, asook sy liefde vir sy medelidmate en naaste, het altyd uitgestaan. Hy het hom vurig beywer om die koninkryk van God aan almal te bring. Uit sy pen verskyn publikasies wat dooplidmaat én belydende lidmaat van die AP kerkverband opbou om ook sy of haar roeping in die koninkryk van God te volvoer. Sy Woordverkondiging het gesing van vreugde en dankbaarheid oor die verlossingswerk van Jesus Christus. Lidmate van die AP Kerk Potgietersrus kan hiervan uit een mond getuig.

Ons wens ds. Dafel van harte die seën van die Here toe, waar hy as getroue dienaar van die Here steeds gaan arbei ter wille van die uitbreiding van die koninkryk van God. Ons sal sy toewyding aan ons, dankbaar onthou.

Kerkraad

VOLKSHULP 2000

Volkshulp 2000 is gestig in 1991 as ’n organisasie sonder winsoogmerk, en ontvang geen ander inkomstes van enige instansies nie. Ons is dus afhanklik van ons eie volksgenote wat kan help met die onderstaande items.

Vir belastingdoeleindes kan Volkshulp 2000 op aanvraag ’n Artikel 18A-sertifikaat uitreik met alle kontantdonasies wat aan Volkshulp 2000 gemaak word. Bankbesonderhede kan verkry word by ons hoofkantoor.

Indien u oor die volgende items beskik wat bruikbaar is, kan u ons gerus kontak by ons hoofkantoor en ons kom haal dit by u, of u is welkom om dit self te kom aflewer.

ONS BENODIG DRINGEND ALLE BRUIKBARE ITEMS, WAT DAN WEER HELP OM IN ONS VOLKSGENOTE SE BEHOEFTES TE VOORSIEN.

Klere • Skoene • Linne • Huisraad
Alle bruikbare meubels • Speelgoed • Kos

www.volkshulp.org.za
Tel: 012 755 8201 • **Sel:** 082 6827454
Adres: Steadlaan 246, Queenswood, Pretoria

TUINWOONSTEL TE HUUR (PRETORIA, LYNNWOOD)

Ruim, groot woonstel beskikbaar om te huur vir ’n enkel, jong, studerende of werkende Christelike persoon sonder afhanklikes. Dit is geleë in Pretoria, in Lynnwood se stil, veilige Strubenkop-sekuriteitspark.

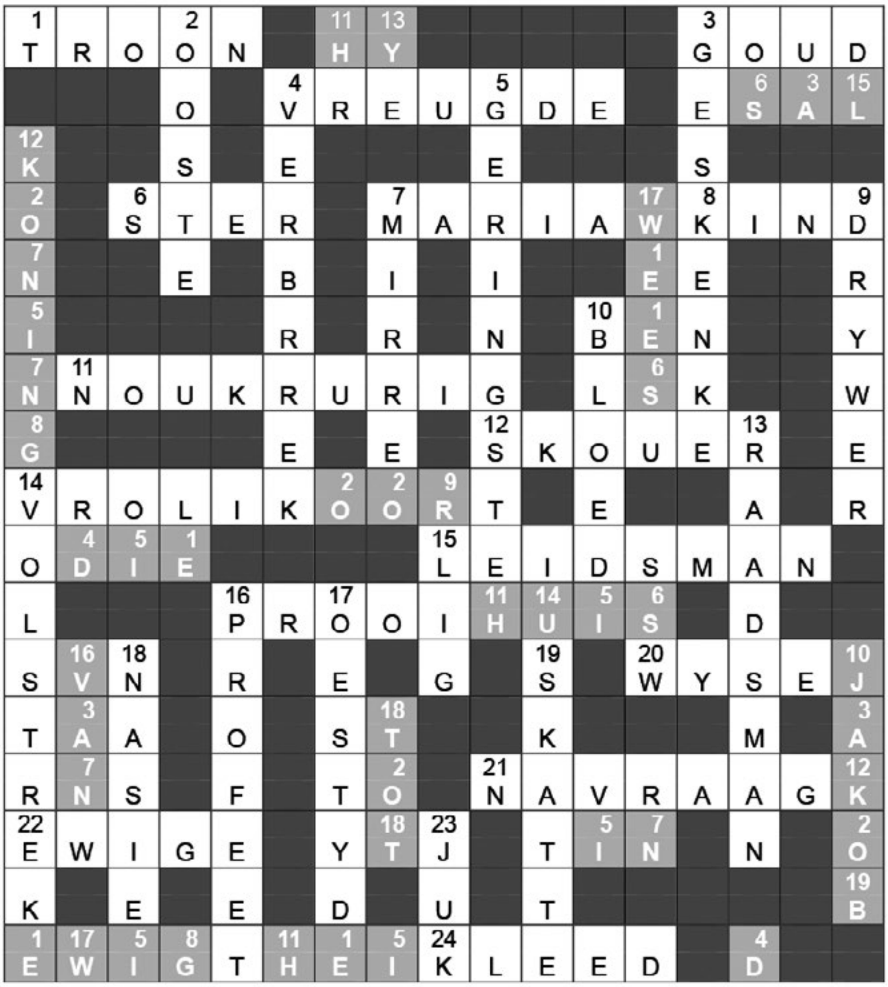
Die woonstel is gemeubileerd. ’n Ruim slaapkamer/studeerkamer met ingeboude kas en lessenaar, ook ’n sitkamer, badkamer met stort, wasbak en toilet, private stoep in tuin met tuinmeubels waar gebraai en gekuier kan word.

Wasmasjien en tennisbaan kan gebruik word. Internet is gratis, met vinnige spoed en onbeperkte hoeveelheid data. Veilige onderdakparkering. Gratis water en elektrisiteit .

Slegs nieroker. Nie troeteldiere nie.

Die woonstel is beskikbaar vanaf **1 Januarie 2025**, prys is R4 300 p.m.

Kontak dr. Adie Viljoen enige tyd op 082 900 5566 of adieviljoen@surgeon.co.za indien jy belangstel.
Selfoonkontak verkieslik, ek is ook op WhatsApp en kan foto’s daar laai.



BLOKKIESRAAISEL-ANTWOORDE:
DESEMBER 2024/ JANUARIE 2025, BL. 27

KODELETTERS

3	19	4	1
A	B	D	E
8	11	5	10
G	H	I	J
12	15	7	2
K	L	N	O
9	6	18	14
R	S	T	U
16	17	13	
V	W	Y	

VOORNEMENDE EN HUIDIGE KOVSIES

Vind u geestelike tuiste en skakel in by ons bedrywighede.

AP Kerk Bainsvlei 082 614 5857

GEMEENTENUUS

Ons wil graag van u hoor!

Stuur asseblief alle gemeentenuus in Microsoft Word-formaat aan ons (nie langer as 300 woorde). Stuur foto’s asseblief apart aan en nie as deel van die Word-dokument nie. Ons benodig die oorspronklike, hoëresolusiefoto’s. Stuur u gemeentenuus per e-pos vir plasing.

boodskapper@apk.co.za

AP KERK GROOTFONTEIN (TVL.)

Loerie Jeugsentrum

Die groepie kinders

Op 8 Desember 2024 het ons gemeente die groot voorreg gehad om die Loerie Jeugsentrum by ons erediens te verwelkom. Hierdie jeugsentrum, wat reeds vir 24 jaar 'n lig vir jong kinders, tieners en studente is, het ons met hul teenwoordigheid en getuienis geseën. Mev. Betzy Jacobs, hoof van die sentrum, het tydens die diens 'n kort oorsig gegee van die wonderlike werk wat hulle doen en hoe ons almagtige Vader hulle deur al die jare bewaar het.

Die Loeries, 'n groep van meer as 40 lede, het ons met twee pragtige koorliedere verras. Dit was 'n ware inspirasie en herinnering aan hoe God ons deur musiek en gemeenskap met mekaar, versterk. As gemeente het ons aan elke lid van die Loerie Jeugsentrum 'n boek geskenk, aangekoop by Lig in Duisternis Uitgewers, met die hoop dat dit die begin van 'n waardevolle biblioteek sal wees.

Ons dank ons hemelse Vader vir hierdie kosbare geleentheid om as liggaam van Christus, mekaar te versterk en te bemoedig. Mag Hy aanhou om sy hand van beskerming en leiding oor die Loerie Jeugsentrum te hou en hul werk te seën.

Martin Engels

ONS STRANDDAKKIE HARTENBOS

Vakansiewoonstel loopafstand vanaf die hoofstrand. 2-slaapkamer (slaap 6), volledig toegerus met DStv.

Kontak Mercia: 065 991 1966 / 072 600 2430

Kasteelsig Gastehuis

Pretoria

Umgeni straat 366, Erasmuskloof

±1 km vanaf N1-Snelweg / Naby Kloof hospitaal

Vir besprekings skakel/whatsapp Nico: 071 619 9756

ST LUCIA – Vakansiewoonstel te huur

2 slaapkamers, 1 badkamer (stort en bad), balkon, veilige parkering (afdak) binne in die kompleks, swembad en braaigeriewe, gratis wi-fi.

SMS 068 535 3885 vir meer inligting en foto's

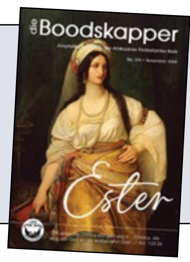
SUIDKUS – MARGATE

Loopafstand van hoofstrand. 2 Slaapkamers (slaap 6). See- en branderuitsig vanaf balkon. 2 x onderdakparkering.

Skakel Liezl vir tariewe: 082 311 9210 of skakel of sms Thys: 082 921 1922

Adverteer in *Die Boodskapper*!

Vir meer inligting stuur 'n e-pos na boodskapper@apk.co.za



AP KERK MIDDELBURG

Kerssangaand

Die jeug van die gemeente het ’n spesiale Kerssangmandjie-aand saam met ons spesiale gaste van Loerie Kinderhuis in Bronkhorstspruit aangebied. Die geleentheid, georganiseer deur die gemeente se jeugleiers, was heerlik vreugdevol! Gedurende die aand se verrigtinge is geskenke, volgens spesifieke wenslysies, aan die jeug van die Loerie Kinderhuis oorhandig. Daar is met groot entoesiasme deelgeneem en die aand was ’n volslae sukses! Kersliedere is gesing, Bybelversies voorgelees en verkillende musiekinstrumente is bespeel.

Elke gesin, ouma en oupa, kon ’n eie mandjie-ete inpak vir ’n heerlike saamkuieraand, wat afgerond is met smullekker roomys vir almal.

Kerssangaand

Kerssangaand

Senior burgers se ete

Hierdie geleentheid is ’n uiters gewilde inskrywing op die jaarlikse kalender. Die tafels was smaakvol gedek met ’n uitsonderlike kolwyntjie op elke bord. Daar is heerlik gekuier en gesels en die hoofgereg was uit die boonste rakke! Die ete is met heerlike gebakte nagereg afgesluit. Die seniors het elk met ’n houer lekkernye en ’n 2025 Jaarboek in die hand, huiswaarts gekeer. Die geleentheid was ’n groot sukses en ons gemeente se vrouediens beplan reeds die volgende etesamekoms wat gedurende hierdie jaar sal plaasvind.

Ete vir senior burgers

Hannie Scholtz

BESTEK VIR BYBELKENNISEKSAMEN 2025

Graad	Ou Testament	Nuwe Testament	Handboek
Graad 4	Génesis 6-9; Exodus 12	Matthéüs 21-23	Les 1-9
Graad 5	Númeri 22-24	Lukas 4-5; Johannes 10-11	Les 1-9
Graad 6	Rut 1-4	Handelinge 4-6; Filippense 3-4	Les 1-9
Graad 7	1 Samuel 8-10; 1 Konings 3	1 Thessalonicense 1-5	Les 1-9
Graad 8	Levítikus 1-3; Nehemía 1-4	Jakobus 4-5; 1 Petrus 3-4	Les 1-9
Graad 9	Daniël 4-6; Jes. 12-14	1 Johannes 1-3	Les 1-9
Graad 10	Hoséa1-3; Joël 1-2; Job 5	Efésiërs 1-2; Hebreërs 5-6	Les 1-9
Graad 11	Miga 1-3; Nahum	Romeine 9-11; 2 Korinthiërs 1-3	Les 1-9
Belydende lidmate	Exodus 32-34; Nehemía 1-4	Hebreërs 11-13; Openbaring 5-8:2	NGB: Artikels 30-32

AP KERK HARTBEESPOORT

Bybelstudie

Die Bybelstudiegroep vergader elke tweede Donderdag vir Bybelstudie. Dit word gelei deur oudl. Sarel Harmse. Een van ons oudste Bybelstudiesusters, wat weens gesondheid nie altyd die Bybelstudiegeleenthede kan bywoon nie, het verjaar en die Bybelstudiegroep het haar by haar huis met koek en tee verras.

Verbondsonderriguitstappie

Verbondsonderriguitstappie

Die VBO-groep het 'n uitstappie na Kruiskoppie by Saartjiesnek onderneem. Ná die staptog met sy steil opdraande, is daar 'n bietjie gerus, en inligting oor die oprigting van die kruis in 1955, ter ere van 'n voorvader genl. Hendrik Schoeman, is oorgedra. Daarna is die verbondskinders bederf met heerlike eet- en drinkgoed.

Gemeenteveiling

Gemeenteveiling

Op 27 April 2024 het die gemeente 'n baie suksesvolle veilingsdag gehad. Ons eie afslaer, oudl. Bertus Scholtz, het voorgegaan. Saam met die veiling was daar ook 'n wit olifant tafel. Tuisgemaakte naaldwerk, lekkernye en pragtige plante is te koop aangebied. Verskeie eetstalletjies het hamburgers, pannekoek, koek en koffie en tee te koop gehad. Die veiling is goed ondersteun en met dankbare harte is daar die middag opgeruim.

Gemeentekamp

Die naweek van 11 tot 13 Oktober 2024 was gemeentekamptyd by Thaba Marula. Teologiese student Pieter van Deventer het Saterdag 'n toerustingsessie aangebied. Twee van ons lidmate het gedurende die naweek verjaar en daar is heerlik gekuier, hegte vriendskappe is gesluit, oud en jonk het saam speletjies gespeel en daar is konsert gehou. Sondagoggend 09:00 is die erediens gelei deur nagraadse student Herman Venter. Hy het afgesluit met 'n verrykingsessie: "Hoe passievol is jy oor stil wees by God." Middagete is geniet en daarna het lidmate vertrek met sielsverryking, blymoedigheid en groot dankbaarheid om as gemeentelede saam te kon kuier!

Tharina Swanepoel

SUIDKUS VAKANSIEWOONSTEL – DOONSIDE

See-uitsig, skoon, goed toegerus met slim-TV en wi-fi. Veilige onderdakparkering agter elektroniese motorhek met 24 uur sekuriteit. Braaigeriewe, swembad, kafee, haarsalon en wassery onder in die gebou. Billike tariewe binne en buite skoolvakansies.

082 390 9465 / lettiefour@gmail.com

Oornagverblyf Kroonstad

2 Gemeubileerde kamers met beddegoed
15 kamers met 2 beddens elk en ablusiegeriewe, asook karavaanstaanplekke.
Kan ook groepe van ongeveer 70 persone huisves.
Volledig toegeruste kombuis op aanvraag beskikbaar.
Kontak Annette Kok by 079 768 0525 vir verdere navrae of besprekings.

Mostert se Meul – die feniks uit die as!

– Alana Bailey[1]

Volgens die Griekse mitologie is die feniks 'n voël wat op sy oudag skielik in vlamme ontplof, net om weer te herleef. Deur die eeue is dié legendariese voël selfs deur Christene in kuns as simbool van die wederopstanding gebruik.

'n Spreekwoordelike hedendaagse feniks is 'n gebou in Kaapstad waarmee baie van ons waarskynlik bekend is, naamlik Mostert se Meul.

Hierdie windaangedrewe meul is in ongeveer 1796 op Welgelegen, die plaas van Gysbert van Reenen, opgerig om graan te maal. Gysbert se skoonseun, Sybrand Jacobus Mostert, het die plaas in 1823 oorgeneem en die meul sou voortaan sy naam dra.

Teen 1873 het dit in onbruik geraak en begin verval, totdat dit vanaf 1935 met regeringsbefondsing en steun van die Nederlandse regering, gerestoureer is. 'n Kundige vakman, Chris Bremer, is uit Nederland gestuur om die taak te verrig. Hy het soveel as moontlik van die meul se oorspronklike onderdele herstel en hergebruik. Verder is die nodige stukke in Nederland vervaardig en na Suid-Afrika verskeep. In 1936 is dit heropen en in 1940 tot nasionale monument verklaar.

Nadat die windas in 1986 gebreek en die seile neergestort het, is dit weer herstel. In 1993 het 'n groep erfenisentoesiaste die organisasie, Vriende van Mostert se Meul, op die been gebring. Hoewel dit staatseiendom is, is dit deur hulle toedoen in 1995 teen 'n koste van sowat R245 000 gerestoureer. In 2015 is verdere herstelwerk daaraan gedoen en in die volgende jare het die Vriende demonstrasies daar aangebied. Mettertyd het dit die enigste oorblywende werkende windmeul in Afrika, suid van die Sahara, geword.

Op Sondag, 18 April 2021, het die wind, wat dekades lank die meul se lewensasem was, dit in 'n vlammesee gehul toe 'n gloeiende kooltjie van 'n veldbrand oor die M3-snelweg gewaai en in die grasdak van die meul beland het. Binne ses ure was al die houtbinnewerke van die meul net 'n hoop kole en as. Die Vriende het dadelik aan die werk gespring

Mostert se meul

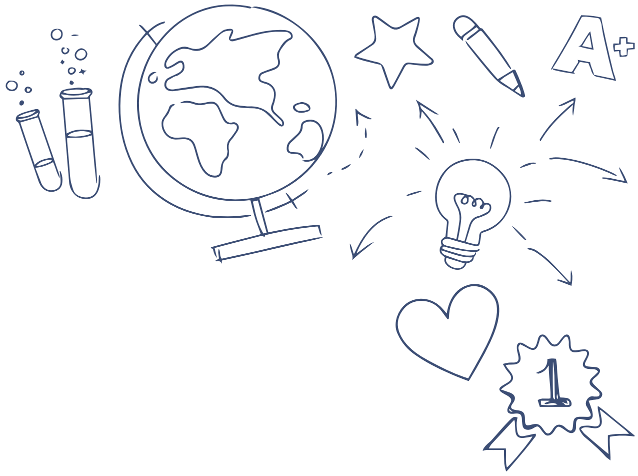
en die ysteronderdele wat gered kon word, beveilig. Daar is geraam dat die restourasiekoste maklik meer as R10 miljoen sou bedra, maar dit het hulle nie afgeskrik nie. Hulle het self skouer aan die wiel gesit en die meul met die nodige toestemming van die Departement van Openbare Werke, begin restoureer.

Die vernaamste rolspelers van die wenspan-vrywilligers wat hierdie taak verrig het, was voorsitter John Hammer, John Wilson-Harris van Fagan's Architects (wat ook by die 1995-restourasieproses betrokke was) en Andy Selfe. John Wilson-Harris is in beheer van die restourasie van die gemesselde toringgebou geplaas en Andy het beheer van die hervervaardiging van die masjinerie geneem.
Die Vriende se tesourier, Clive Thorpe, het die finansies hanteer. Geen hulp is deur korporatiewe ondernemings of die regering aangebied nie, maar plaaslike en Europese skarebefondsing, ruimskootse hulp van die Rupert-familie en skenkings van enkele instellings soos AfriForum het die koste help dra.

Vyf-en-twintig verskillende soorte hout is vir die nuwe binnewerke gebruik. Sommige was skenkings

1. Hoof van Kultuursake, AfriForum.

Vervolg op bl. 36 ››



Jy kán verander!

Hannekie Verwoerd

Dit is ou nuus dat skerms nadelig is vir kinders se ontwikkeling. Die mees basiese internetsoektog lei tot stringe artikels waarin ouers gewaarsku word oor die gevolge van te vroeë en/of oormatige blootstelling aan skermaktiwiteit. Ja-nee, die skrif is aan die muur ... die slimfoon was toe al die tyd ’n kat in die sak!

Kundiges waarsku oor verskeie aspekte van kinderontwikkeling wat nadelig deur skermaktiwiteit beïnvloed word, maar die skrikwekkendste van almal is die invloed wat dit op ’n kind se breinontwikkeling het.

Anders as die meeste diere, word mensbabas met ’n onvolwasse senuweestelsel gebore en het die versorging en beskerming van hul ouers gedurende die eerste lewensjare nodig. Op die ouderdom van ses het die brein 90% van sy volwasse grootte bereik (besef jy hoeveel gesonde, gebalanseerde stimulasie nodig is om dit te laat gebeur?), maar hierdie volwassewording is ’n proses wat eers in die mid-twintigs voltooi word! Tussen die ouderdomme 10 en 25 is daar veral aspekte van breinontwikkeling wat bepalend is vir gedrag, soos: uitvoerende funksies (probleemoplossing, kritiese denke), werksgeheue, emosionele regulering, die vermoë om ontoepaslike reaksies te onderdruk om taakgerigtheid te bevorder, foutbeoordeling by jouself om sodoende verandering in strategie te bewerkstellig en insig in sosiale praktyk (wat aanvaarbaar is vir die samelewing, en wat nie).

Ek sou bladsye kon skryf oor alles wat skeefloop wanneer kinders aan die genade van algoritmes oorgelaat word. Dis reg: Aan die anderkant van die internetblaaier op jou kind se skerm, sit ’n reuserekenaar (gevaarlik en slu soos die leviatan van ouds) wat elke handeling analiseer en stoor sodat jou gedragspatrone ontleed kan word. Die doel: Om jou altyd langer voor die skerm te hou. Moeilik om te glo? Luister daarna uit die perd se bek as jy die 2020 dokumentêre film *The social dilemma* kyk.[1]

Ek sou bladsye kon skryf oor die rol van dopamien in die brein en hoe skermaktiwiteit die funksie daarvan uitbuit en kinders (en ons almal) in verslaafdes verander sodat ma’s op Facebook noodkreet ná noodkreet uitstuur: My kind kan nie slaap sonder haar foon nie; my kind raak aggressief as ek haar foon vat; my kind kan nie sonder haar foon funksioneer nie, sy val emosioneel uitmekaar as ons haar wil laat stop.[2]

Wat my dronkslaan, is dit: Ten spyte daarvan dat die meeste van ons hierdie dinge weet, kan ons nie loskom van die greep wat dit op ons samelewing uitoefen nie.

Wíl ons dan nie loskom nie? Tegnologie is nie boos nie, maar dit word op bose wyses ingespan. Daarom moet ons met wysheid begin optree. Hier is ’n paar dinge wat die praktyk my geleer het:

1 Ouers sukkel om kinders se skermgewoontes te reguleer weens hul eie verslawing.

’n Groot gros van kinders besit hulle eie slimfone voordat hulle skool toe gaan. Daar is meestal net een rede hiervoor – dit hou Boeta uiters effektief onder Mamma se voete uit. Waarom is jy so moeg? Waarom is dit vir jou so moeilik

1. Beskikbaar op Internet Archive.
2. Brad Huddleson, *Digital cocaine*.
3. *Shepherding a child’s heart* deur Ted Tripp. Ek kan dit nie genoeg beklemtoon nie! (Die Afrikaanse vertaling van hierdie publikasies is eersdaags op Lig in Duisternis Uitgewers se rakke beskikbaar – red.)

om in jou kinders se geselskap te wees? Waarom voel dit vir jou onmoontlik om te verander? Raak jy angstig by die gedagte dat jy nie vanaand die volgende episode van jou gunstelingreeks sal kan kyk nie? Wees nou 'n slaggie hard op jouself en kyk die waarheid in die oë. Beleef die onvermoë. Erken jou swakheid. Draai na God – Hy is jou hulp. Jy kán verander.

2 'n Selfoon of skermaktiwiteit is nie die roede nie

Hoeveel keer hoor ek ouers sê: "As jy nie so en so maak nie, gaan ek jou foon vat." Of: "Maak nou gou hierdie klaar, dan kan jy ..." En dit werk soos 'n bom. Kinders is bereid om byna enigiets te doen indien dit hulle van hul volgende "regmakertjie" verseker. Maar kan jy sien hoe jy die verslawing in die hand werk? Leer jou kinders om gehoorsaam te wees sonder dat prestasieloon nodig is. Dink ander maniere van beloning uit om hulle te motiveer om hul werk te doen.

3 Wees sterk en vol moed

Om hierdie dinge reg te kry, gaan beteken dat jy teen die stroom moet swem. Verantwoordelike ouerskap vereis van jou om krities te staan teenoor die algemene praktyk. Die feit dat jou kind se klasmaats almal fone het, beteken nie dat hy/sy ook een moet kry nie. Wees bereid om denkend anders te wees.

4 Hou die einddoel in gedagte

Goeie kinderopvoeding is soos 'n belegging – jy pluk die vrugte op verskeie vlakke: gelukkiger gesinslewe, emosioneel stabiele kinders, kinders wat liggaamlik gebalanseerd ontwikkel, wie se breine gevoed en gevorm word sodat skoolwerk, hoewel dit algaande moeiliker raak, ook algaande meer en meer binne die bereik van jou kind se intellektuele kapasiteit val.

Ten slotte: Kry hulp op die regte plek. Wanneer jy op Facebook ander ma's se raad vra, kry jy soms verrassend goeie antwoorde, maar jy kry ook raad wat jou sal aanmoedig om jouself oor te gee aan die stroom en in te gee vir die druk van "eie troeteltyd". Wees eerder op die uitkyk vir 'n ouerpaar in jou gemeente wat hul kinders goed opvoed en klop by hulle aan vir raad. As hulle goeie ouers is, sal hulle redelik vroeg in die gesprek vir jou sê hulle het al baie foute gemaak.

Soos ek so baie kere vantevore al gesê het: Kinders grootmaak is nie vir sissies nie. Dit vat harde werk en opoffering. Maak daardie verandering! ☺

« Vervolg vanaf bl. 34

Mostert se Meul – die feniks uit die as!

wat herwin is van ou geboue wat tot niet gegaan het. So het dit ook as't ware 'n tweede lewe gekry.

Volgens John Hammer het die projek geen laagtepunte gehad nie.

"Almal wat aan die meul gewerk het, het dit met 'n gewillige hart en uit liefde vir die meul gedoen. Dit is nou werklik 'die mense se meul'. Boonop het ons hier lewenslange vriendskappe gesluit," sê hy.

Die digitale era het nie net skarebefondsing moontlik gemaak nie. Feitlik alle aspekte van die projek is deur WhatsApp- en e-poskommunikasie, YouTube-video's en blogs moontlik gemaak. Onderdele soos die remwiel is vervaardig volgens die voorbeeld op 'n YouTube-video, waar gesien kon word hoe Nederlandse meulemakers dit doen. Die restourasieproses is deurentyd noukeurig gedokumenteer – die video's en beskrywings kan op die Vriende se webtuiste (mostertsmill.co.za) bestudeer word en word ook elektronies bewaar.

Slegs drie jaar ná die brand, was alle werk afgehandel. Mostert se Meul maal weer en die publiek kan dit opnuut besoek.

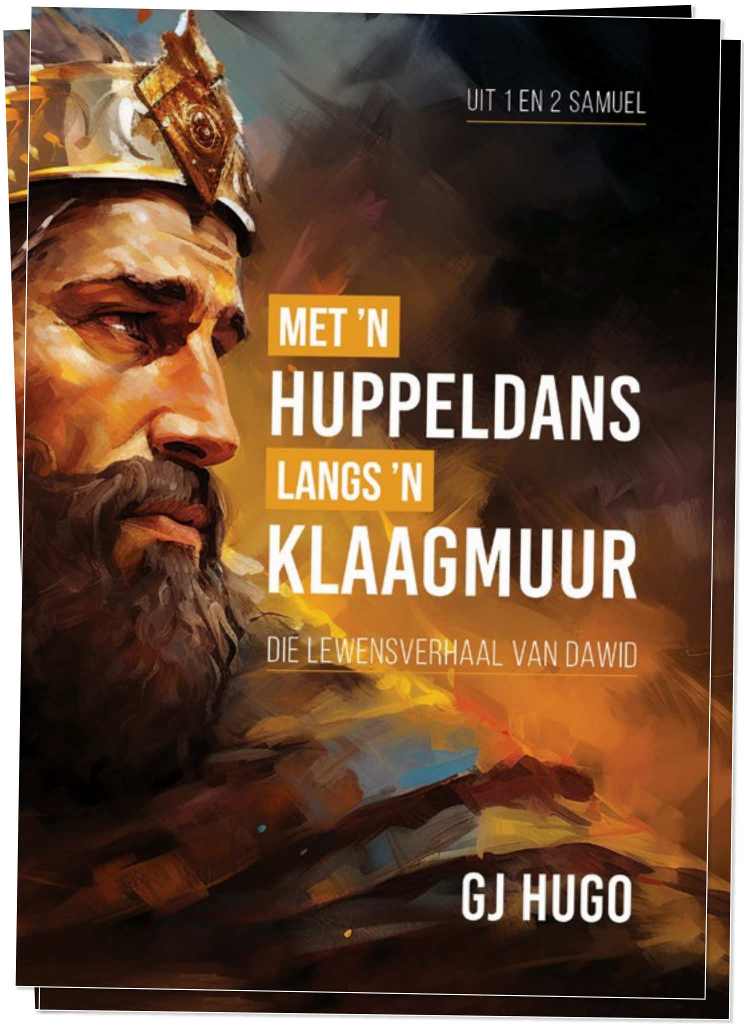
Hierdie gebeure bewys dat individue se deursettingsvermoë die skynbaar onmoontlike moontlik maak, dat gemeenskapskrag meer as regeringsteun kan beteken, en dat die digitale era wel uitdagings skep, maar 'n wonderlike rol kan speel wanneer dit reg aangewend word.

Ons salueer die restourasiespan wat hierdie unieke skakel met ons verlede laat behoue bly! ☺

Die Boekwinkel
LIG IN DUISTERNIS UITGEWERS

www.liginduisternis.co.za

NUUT OP ONS BOEKRAK



Koning Dawid se geskiedenis is een van baie skakels in die heilshistoriese ketting van God se genadige bemoeienis met sondaars. In die ontplooiing van sy raadsplan gebruik God ook die lompe gehoorsaamheid van hierdie oorgegewe kind van Hom.

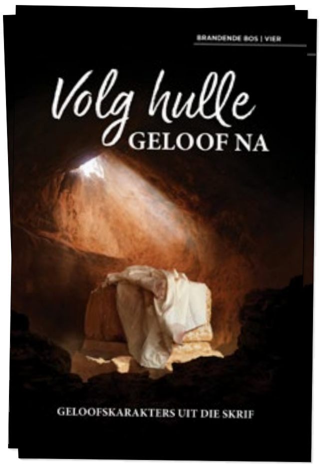
Dawid was imponerend in voorkoms, begaafd as skrywer en musikant, en 'n dapper vegter. Hy was 'n organiseerder en leier by uitnemendheid, 'n skerp denker en uitstaande staatsman. Dawid het 'n passievolle liefde vir God gehad. En God het hóm liefgehad.

PRYS: R100

Tog was sy lewe deurtrek van moeite en verdriet. Die hartseer, smarte, selfverwyt en skuldbesef het telkens sy lewensgeskiedenis oorskadu, want Dawid was ook maar net 'n mens. Die "man na Gods hart" het baiekeer smartlik gesondig.

Die geheim van Dawid se lewe? Die matelose herhaling van God se genade wat hom telkens omvou het wanneer die afgrond van verdoemenis hom gapend wou verslind. Sy lewensgeheim was God se liefde! Met Dawid val die heilshistoriese lyne in plek.

PRYS: R225



PRYS: R150

PRYS: R95

PRYS: R200

U KAN OP EEN VAN DIE VOLGENDE MANIERE BESTEL

1. By u plaaslike kolporteur
2. Aanlyn by www.liginduisternis.co.za
3. Stuur 'n e-pos na boekwinkel@liginduisternis.co.za

Dié Afrikaanse radiostasie!
Afrikaans se kleurvolle klankgolf.

Luister op DStv-kanaal 887 of op www.pretoriafm.co.za

JEUG BOODSKAPPER
(012) 362 1390 • boodskapper@apk.co.za
No. 189 • Februarie 2025

Digitale verslawing

IS EK VERSLAAF?

’n Studie deur ’n Suid-Afrikaanse maatskappy het bepaal dat ongeveer 80% van Suid-Afrika se jongmense tussen die ouderdom van 18 tot 26, aan hul fone verslaaf is![1] Ons leef in ’n wêreld wat elke dag al hoe meer digitaal word. Daarom is dit belangrik dat kinders van jongs af selfbeheersing leer sodat hulle nie deel van hierdie statistiek word nie. Ons kan nie toelaat dat ons lewens deur ons fone beheer word nie.

Hoe weet ek dit?

Kom ons doen die som. Die meeste mense spandeer ongeveer vier tot vyf uur per dag op hulle fone vir dinge wat niks met hul werk te doen het nie. Dit sluit in verkeer op sosialemediaplatforms soos YouTube, TikTok, ensovoorts. Veronderstel jy is vier uur per dag op jou foon. Dit kom neer op 28 uur per week. Dit beteken dat jy in ’n sewedaeweek meer as ’n volle dag net op jou foon besig was! Jy het meer as ’n volle dag gemors! Oor ’n maand het jy dit byna vyf dae gebruik en oor ’n tydperk van een jaar was jy 56 dae op jou foon besig. Mense wat ongeveer vier uur per dag op hul fone besig is, het in ’n jaar van 12 maande ’n bietjie meer as 10 maande om iets anders te doen. Gaan kyk op jou foon hoeveel tyd jy deurbring en doen self die som.

1. https://bit.ly/4jj8iQs

Maak dit saak?

1. Ja! Dit beïnvloed jou slaappatroon. Navorsing wys dat mense wat met hul fone aan die slaap raak, nie goeie kwaliteit slaap inkry nie. Selfs al is iemand net tot laataand op sy foon, kan dit sy slaappatroon versteur, aangesien die foon se skerm die brein oortuig dat dit nog dag is. As jy dan slaap, bly jou onderbewussyn wakker, al is jou oë toe.

2. Ja! Dit beïnvloed jou eetgewoontes. ’n Studie het gewys dat 40% van jongmense sê dat hulle eerder ’n maaltyd sal misloop as wat hulle hul foon se battery sal laat pap word. Mense wat te lank op hul fone besig is, se eetgewoontes is gewoonlik nie baie gesond nie.

3. Ja! Dit beïnvloed jou fisiese- en denkvermoëns. Dit is baie lekkerder en makliker om jou brein af te skakel en vir ure te lag vir al die lawwe dinge wat op YouTube gebeur, as wat dit is om iets moeilik aan te pak. Die meeste kinders spandeer eerder hulle tyd aanlyn as om saam met maats te speel. Hulle verkies rekenaarspeletjies bo iets soos boeklees of fisiese aktiwiteit.

Maak dit saak hoeveel uur ek op my foon besig is? Ja! Dit beïnvloed jou ganse lewe. Dit verander ons in willose mense met geen beheer en dryfkrag nie. Dit is nie wat die Here vir die mens se lewe begeer nie.

Hoe kan ons digitale verslawing oorkom?

1. Verminder jou tyd op digitale platforms. Alle fone het deesdae die funksie waar jy kan kyk hoe lank jy op jou foon besig is. Stel vir jouself ’n sinvolle mikpunt en hou daarby. Vra iemand wat jy vertrou om jou in hierdie verband te help.

2. Gebruik die digitale wêreld om te leer. In plaas daarvan om doelloos op jou foon rond te blaai, gebruik jou foon om doelgerig nuwe dinge te leer. Gebruik tegnologie as ’n hulpmiddel en gebruik die internet verantwoordelik.

3. Sorg dat jou tydsbesteding persoonlike groei bevorder. Kom ons doen weer die som. Dit vat ongeveer 15 minute per dag om jou Bybel in ’n jaar deur te lees. As ’n persoon vier uur per dag sy Bybel bestudeer, beteken dit dat hy die Bybel in een jaar ongeveer 16 keer sal deurlees!

Ons is ook rentmeesters van ons tyd en tegnologie. Kom ons gebruik dit om ’n verhouding met God te bou.

Groete, ds. Emilé

Gelykenis van die pa en sy twee seuns (Lk. 15:11-32)

Boustene van die Koninkryk: Graad 2. Illustrasie deur Ester van Deventer.

Moses kon ook lees en skryf

CHARLOTTE MÖLLER

וְעַתָּה כִּתְבוּ לָכֶם אֶת־הַשִּׁירָה הַזֹּאת וְלַמְּדָהּ אֶת־בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל'
' שִׂימָהּ בְּפִיהֶם לְמַעַן תִּהְיֶה־לִּי הַשִּׁירָה הַזֹּאת לְעֵד בִּבְנֵי יִשְׂרָאֵל׃

Skryf dan nou vir julle hierdie lied op, en leer dit aan die kinders van Israel; lê dit in hulle mond, dat hierdie lied vir My 'n getuie teen die kinders van Israel kan wees.

Hierdie opdrag het die Here vir Moses in Deuteronómium 31 vers 19 gegee. Nou wonder jy seker in watter taal Moses die "lied" geskryf het? Was dit in Afrikaans, soos ons dit in ons Bybel lees? En watter tipe skrif het die mense in daardie tyd gebruik, want dit is amper 3 500 jaar terug wat Moses hierdie opdrag van God moes uitvoer. En waarop het hy geskryf? Op papier, soos jy dit vandag in die skool doen?

Moses het Hebreeus gepraat en geskryf. Kyk weer mooi na die vreemde skrif onder die opskrif. Dit is hoe vers 19 in die Hebreeuse Bybel lyk. Ons alfabet, die ABC, bestaan uit 26 letters wat ons gebruik om woorde te vorm en sinne te bou. So kommunikeer (praat en skryf) ons in Afrikaans met mekaar. Moses het van beeldskriftekens (die letters van dié skrif is prentjies) gebruik gemaak, amper soos die hiërogliewe wat die Egiptenaars gebruik het. Ons noem dit piktogramme. In Moses se tyd het hulle 22 beeldskriftekens gehad. Op daardie manier kon die ou Israeliete ook inligting aan mekaar oordra, en hulle verhale neerskryf sodat ons dit vandag kan lees. Die Hebreeuse alfabet staan volledig in Psalm 119 in ons Afrikaanse Bybel.

Iets baie interessant van die Hebreeuse skryftaal is dat 'n mens van regs na links skryf en lees. Die reëls begin dus aan die regterkant van die bladsy. Toe jy in gr. 1 leer skryf het, moes jy jou woorde netjies teen die linkerkantste kantlyn skryf. In Afrikaans lees ons natuurlik ook van links na regs.
In ons Afrikaanse Bybel is die eerste boek in die Bybel, die boek

Génesis, in die begin van die Bybel. In die Hebreeuse Bybel is Génesis heel agter en 'n mens begin dus daar lees.

Waarop het Moses en die mense van sy tyd geskryf? Beslis nie op papier soos ons dit vandag ken nie, want papier is omtrent eers 700 jaar ná Jesus se geboorte begin gebruik. Voor daardie tyd het die mense op kleitablette, stukke van gebreekte erdepotte en papirus geskryf. Papirusplante groei langs die Nylrivier in Egipte en lyk soos biesies. Die mense in Moses se tyd het dit in repe gesny, aan mekaar vasgegom, laat droog word en dan daarop geskryf. Die papirusvelle was omtrent 30 cm hoog en 20 cm breed. Moses-hulle het dus 'n alfabet gehad om met woorde en sinne te praat en te skryf, iets gehad om op te skryf, maar wat van 'n pen en ink?

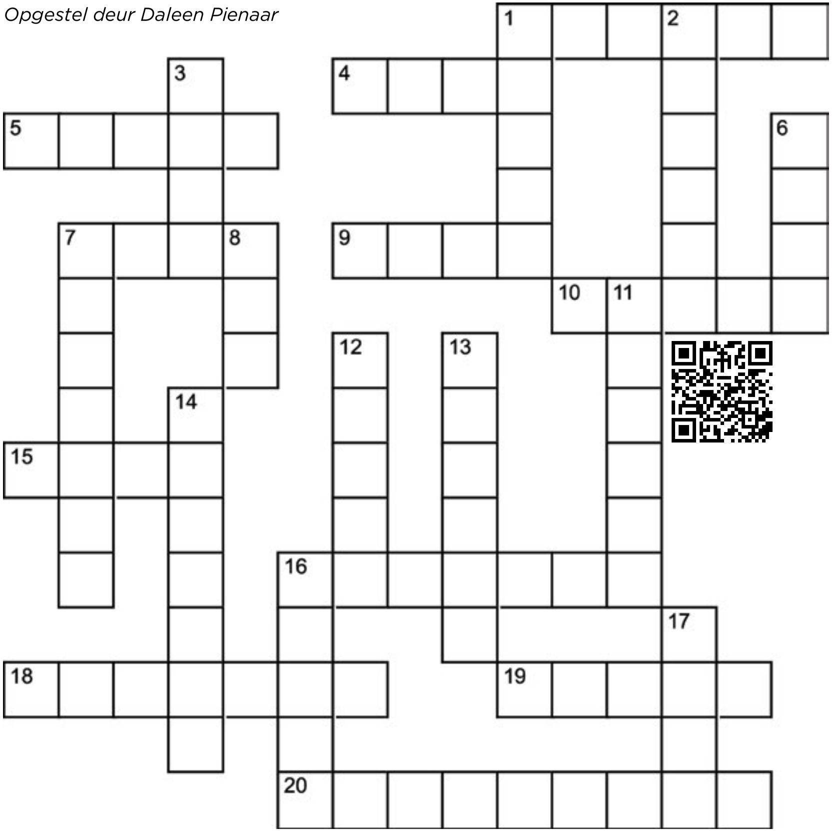
Die ou Israeliete het 'n skerpgemaakte riet gebruik om mee te skryf. Die riet is gevul met ink, wat 'n soort roet was. Nadat die skrywer sy verhaal op 'n papirusvel geskryf het, is dit versigtig opgerol en met 'n toutjie vasgemaak. Aan die toutjie was 'n stukkie papirus met die naam van die boek op. Papirusvelle kon baie maklik skeur en moes versigtig hanteer word. Die biblioteek in Alexandrië, 'n belangrike hawestad van Egipte, het 700 000 papirusboekrolle op sy rakke gehad.

- Pat en David Alexander (red.), *Handboek by die Bybel* (Kaapstad: Lux Verbi, 1986), 71.
- Murray Janson, *Land en Volk in die dae van die Meester*, (Elsiesrivier, Kaap: N.G. Kerk-Uitgewers, 1973), 23-24.

HEBREEUSE ALFABET	
Alef	א
Bet	ב
Gimel	ג
Dalet	ד
He	ה
Wau/Waw	ו
Sajin/Zajin	ז
Get	ח
Tet	ט
Jod	י
Kaf	כ
Lamed	ל
Mem	מ
Noen/Nun	נ
Samek	ס
Ajin	ע
Pe	פ
Sade/Tsade	צ
Kof	ק
Resj	ר
Sin/Sjin	שׂ/שׁ
Tacu/Taw	ת

DIE STRYD OM GEREGTIGHEID

Opgestel deur Daleen Pienaar



DWARS

1. Onvervals, rein (Ps. 24:4)
4. Innerlike menswees (Ps. 24:4)
5. Digter van Psalm 24 (Ps. 24:1)
7. Onakkuraat, onjuis (Ps. 24:4)
9. Tuisgaan, lewe (Ps. 24:1)
10. Loflied (Ps. 24:1)
15. Die aarde is sy eiendom (Ps. 24:1)
16. Afgesonderde, gewyde (Ps. 24:3)
18. Oortuigend gevestig (Ps. 24:2)
19. Plegtig verklaar (Ps. 24:4)
20. Die HERE sterk en geweldig (Ps. 24:8)

AF

1. Om teenwoordig te wees (Ps. 24:3)
2. Van die HERE ontvang (Ps. 24:5)
3. Hy verhef dit nie tot nietigheid nie (Ps. 24:4)
6. Om teen die berg op te gaan (Ps. 24:3)
7. Alles wat op die aarde is (Ps. 24:1)
8. God het die aarde hierop gegrond (Ps. 24:2)
11. Waters van die see (Ps. 24:2)
12. Die planeet waarop ons bly (Ps. 24:1)
13. God se eiendom (Ps. 24:1)
14. Die eiendom wees ... (Ps. 24:1)
16. Dit moet rein en skoon wees (Ps. 24:4)
17. Eerbaar, opreg (Ps. 24:4)

DIE GOED EN DIE SLEG VAN 'N DIGITALE WÊRELD

DS. EMILÉ TROLLIP

Plaas jouself in die skoene van Oumagrootjie – baie jare terug. Vir dae lank wag sy vir 'n brief van Oupagrootjie om vir haar te sê hoe lief hy haar het. Vandag kan ons onsself nie 'n wêreld sonder sosiale media indink nie – wat nog te sê om op briewe te moet wag! Ons gebruik die internet vir byna alles wat ons doen: navorsing vir skooltake, aanlyn inkopies, aanlyn rekenaarspeletjies en die belangrikste van alles, TikTok en Instagram. Die digitale wêreld bied vir mense ongelooflike geleenthede om hul lewens te verbeter, maar hou ook groot gevare in wat hul lewens kan verwoes.

WAT IS DIE GOED DAARVAN?

Die digitale wêreld het kommunikasie tussen mense vreeslik maklik gemaak. Ons hoef nie in lang rye by die poskantoor te staan om 'n brief, wat eers oor 'n paar dae by sy bestemming gaan uitkom, te pos nie. Ons kan onmiddellik, sommer in ons huise, met die mense na wie ons verlang, gesels. Met die gebruik van hulpmiddels (soos WhatsApp en Facebook) kan ons verhoudings met mekaar bou en behou. As kinders van die Here is dit immers ons opdrag om na mekaar uit te reik en soos Paulus skryf, mekaar op te skerp en te vermaan. Digitale platforms maak dit baie makliker.

Die digitale wêreld bied ook talle hulpbronne wat navorsing makliker maak. Die soekfunksie op die internet maak dit kinderspeletjies om presies die inligting te kry waarna jy soek. Binne ’n kwessie van ’n paar minute kan jy alles oor ’n sekere onderwerp uitvind. Daar is ook baie gratis Bybelse hulpmiddels op die internet beskikbaar. Om die Bybel na te vors en kennis oor Bybelse leerstellings op te doen, was nog nooit so maklik soos in ons tyd nie.

Dit beteken dat ons ook toegang het tot ander mense se standpunte. Die tyd om net te hoor wat een mens oor iets sê, is verby. Vandag hoor ons wat almal te sê het. Die voordeel hiervan: As Christene kan ons ook die waarheid van die evangelie in die digitale wêreld verkondig en baie mense daarmee bereik.

WAT IS DIE SLEG DAARVAN?

Ongelukkig is daar ook ’n slegte kant. Internetveiligheid is een van die groot gevare van die digitale wêreld. Almal se doen en late op die internet, dit waarna jy kyk en soek, word omvattend gedeel – daar is niks privaat nie. As jy nie bedagsaam is oor die woorde of prente of foto's wat jy op die internet plaas nie, kan dit terugkom om by jou te spook.

Die digitale wêreld word ook so verslawend as moontlik gemaak. Die gemak en die aantrekkingskrag van die internet het die vermoë om die meeste mense in onkundige verbruikers te verander. Ons blaai eerder op sosiale media rond as wat ons produktief ons huiswerk doen. Ons het honderde vriende op Instagram en Facebook en tog wys die studies dat baie mense aan depressie en eensaamheid ly. Die meeste mense soek eerder nuwe volgelinge wat van hul foto’s hou, as wat hulle intieme verhoudings bou. Baie mense soek eerder die ontvlugting van die internet, as harde werk.

Ongelukkig gebruik ons ook nie altyd die internet vir die regte doeleindes nie. Saam met al die goeie navorsing wat oor die internet gedoen kan word, is daar ook net soveel bose dinge wat ons kan opsoek.

Al hierdie uitdagings vereis van gelowiges om met die wysheid van die Heilige Gees te werk te gaan. Soos Spreuke 11:27 ons leer: *Wie die goeie nastreef, soek wat welgevallig is; maar hy wat die kwaad soek, oor hom sal dit kom.* Selfs oor die internet moet ons na die wil van God soek: *... hy wat die wil van God doen, bly vir ewig* (1 Joh. 2:17).